

مُمارسةُ الحبِّ

دليل تشابمان لجعلِ الجنسِ فِعْلًا حَبًّا

غاري تشابمان

ترجمة

عصام داود خوري

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers



ophir

Marriage Saver Series #5: Making Love, Arabic.

Copyright © 2008 by Gary Chapman.

Arabic Edition © 2011 by Ophir Printers & Publishers - Jongbloed bv. Middle East with permission of Tyndale House Publishing, Inc. All rights reserved.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without prior permission of the publisher.

مُمارسةُ الحبِّ

الطبعة العربية الأولى ٢٠١١
حقوق الطبع محفوظة

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٥٦٦٥ ٧٦٨ ٩٦٢٦+

فاكس: ٥٦٣٩ ٧٦٨ ٩٦٢٦+

E-mail: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠١١/٥/١٧٣٦

ISBN: 978-90-5950-133-1

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

Ophir Printers & Publishers

الفهرس

٧	مُقدِّمة
١١	الفصل ١: الحبُّ والجنس: المزيجُ المثاليُّ
١٩	الفصل ٢: ممارسةُ الحبِّ تتطلَّبُ الصَّبْرَ
٣٣	الفصل ٣: الحبُّ يُعطي ولا يطلبُ أبدًا
٤١	الفصل ٤: الحبُّ هو أكثرُ من مجرد شعور
٥٣	الفصل ٥: لغةُ الحبِّ الأكثرُ فاعليَّة
٧٩	الفصل ٦: الحبُّ لا يُسبِّبُ الألمَ
٩١	الفصل ٧: الحبُّ يغفرُ أخطاءَ الماضي
١٠١	الفصل ٨: ممارسةُ الحبِّ هي رحلةٌ تدومُ مدى الحياة
١١١	الخاتمة
١١٥	أفكارٌ تستحقُّ أن نتذكَّرها
١٢١	ما يتمنَّاهُ الأزواج
١٣١	ما تتمنَّاهُ الزَّوجات
١٤١	مصادرُ إضافيَّة
١٤٥	ملاحظات

مُقَدِّمَةٌ

”لِنُمَارِسِ الْحُبِّ“ .

”لِنُمَارِسِ الْجِنْسِ“ .

أَهُنَاكَ فَرْقٌ؟ بَلَا أَدْنَى شَكٍّ . إِنَّهُمَا فِي الْوَاقِعِ عَالَمَانِ بَعِيدَانِ مِنْ بَعْضِهِمَا بَعْضًا .

الْجِنْسُ هُوَ اتِّحَادُ جَسَدَيْنِ؛ وَالْحُبُّ هُوَ اتِّحَادُ رُوحَيْنِ . عِنْدَمَا يَنْمُو الْجِنْسُ بِدَافِعِ الْحُبِّ، يَصِيرُ تَجْرِبَةً عَاطِفِيَّةً ذَاتَ رَابِطَةٍ عَمِيقَةٍ . عِنْدَمَا يُنْظَرُ إِلَى الْعَمَلِيَّةِ الْجِنْسِيَّةِ عَلَى أَنَّهَا لَيْسَتْ أَكْثَرَ مِنْ إِشْبَاعِ حَاجَةٍ بِيُولُوجِيَّةٍ، فَهَذَا هُوَ كُلُّ مَا تَحَقَّقَهُ . إِنَّهَا لَا تُوَدِّي أَبَدًا إِلَى ذُرُوعِ الْإِرْضَاءِ . وَتَكُونُ مُمَارَسَةُ حَيَوَانِيَّةً أَكْثَرَ مِنْهَا إِنْسَانِيَّةً .

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers

عَلَى مَرِّ التَّارِيخِ، كَانَ الْحُبُّ وَالْجِنْسُ دَائِمًا مُرْتَبِطَيْنِ بَعْضُهُمَا . غَيْرَ أَنَّهُمَا صَارَا فِي الثَّقَافَةِ الْمَعَاصِرَةِ مُتَسَاوَيْنِ . إِنَّ التَّصَوُّرَ الْعَامَّ الْيَوْمَ

هو أن ممارسةَ الحبِّ تعني ”الاتِّصالَ الجنسيَّ“. يُعرِّفُ الحبُّ بأَنَّهُ شعورٌ رومانسيٌّ، والجنسُ هو التَّعبيرُ الطبيعيُّ عنه. لقد صار الجنسُ خارجَ إطارِ الزَّواجِ شائعاً حاله حالُ الجنسِ في إطارِ الزَّواجِ. كما فُصِّلَ الجنسُ عن معنى الالتزامِ، وصار يُنظَرُ إليه على أَنَّهُ شكْلٌ من أشكالِ التَّسليَةِ العاديَّةِ، أشبهُ بِركوبِ الأفعوانيةِ، أو التَّجوُّلِ بين بعضِ الوسائلِ الترفيهِيةِ الأخرى في مدينةِ الملاهي. وعندما تنتهي من جَوْلَتنا، نتطلَّعُ إلى الجولةِ القادمة. إنَّ هذه النَّظرةُ إلى الجنسِ تركَّتْ لدى الألافِ شعوراً بالفراغِ العاطفيِّ وتوقاً إلى شيءٍ يملأُ خواءَ الروحِ. أعتقدُ أنَّ المسيحيَّةَ التي بُنيتْ على أساسِ الديانةِ اليهوديةِ، تُقدِّمُ ثروةً من الأفكارِ عن ممارسةِ الحبِّ، وليس مجردَ الاتِّصالِ الجنسيِّ. فمثلاً، ينظُرُ كلُّ من اليهوديةِ والمسيحيَّةِ إلى الجنسِ على أَنَّهُ عطيةٌ من الله. والتعاليمُ في كلا الطَّرَفينِ تقولُ إنَّ اللهَ قد أعطانا مبادئَ توجيهيةً وإرشاداتٍ بشأنِ كيفيةِ تواصلنا ببعضنا بعضاً من خلالِ العلاقةِ الجنسيَّةِ. من المثيرِ للاهتمامِ أن البحوثَ الاجتماعيَّةَ الأخيرةَ قد توصلتْ إلى الاستنتاجاتِ نفسِها التي وُجِدَتْ في الكتابِ المقدَّسِ (بعهدَيْهِ القديمِ والجديدِ). يَخْلُصُ أحدُ هذه

الاستنتاجات إلى أنَّ الجنسَ في إطار الزواج هو أكثر إرضاءً، ويحملُ معنَى أكبرَ بكثيرٍ من الجنس خارجَ الزواج. ¹ ومع أنَّ هذه الحقيقة لا تَلقَى ترحيبًا في المجتمع العلماني، فإنَّ البحوث العلميَّة والكتاب المقدَّس، على حدِّ سواء، يدعمانها.

إنَّ الغرضَ من هذا الكتاب هو استكشافُ تعاليم الكتاب المقدَّس بعهدَيْه بشأن الحبِّ والجنس، وبشأن كَيْفِيَّة ارتباط أحدهما بالآخر. أعتقدُ أنَّ الجنسَ من دون حبٍّ لن يبلغَ أبدًا ذروة الإرضاء، ولكنَّ الجنسَ الذي ينشأ عن الحبِّ، سيأخذُ الحياةَ الزوجيَّةَ إلى مستوى جديدٍ كليًّا من الرضى والارتياح. إنِّي على ثقةٍ تامَّة بأنَّ آلافَ الزوجاتِ يمكنُ أن تنموَ وتتعرَّزَّ إلى حدِّ كبير عندما يتعلَّم الأزواجُ ممارسةَ الحبِّ، وليس مجردَ الاكتفاء بممارسة الجنس.

لم يُصمِّم هذا الكتاب ليكونَ دليلًا شاملًا للجنس. إنَّ هدفي هو أن أظهرَ لكم الفرقَ ما بين ممارسة الحبِّ، ومجردَ ممارسة الجنس. في الوضع المثالي، ستقرأ أنت وشريكك معًا هذا الكتاب، وتجيِّبان عن الأسئلة في نهاية كلِّ فصل. وبعد ذلك، تُشاركان بعضكما بعضًا إجاباتكما. إذا قرَّرتما القيامَ بذلك، فأنا أعتقدُ أنَّكما

سَتَجِدَانِ نَفْسَيْكُمَا عَلَى الطَّرِيقِ لِتَصِيرَا عَاشِقَيْنِ حَقِيقِيَّيْنِ .

ولكن، إذا لم يكن شريكك على استعدادٍ لقراءة الكتاب ومناقشته معك، فلا يزال الكتاب يستحقُّ أن تُفردَ له وقتاً لقراءته بنفسك .
إنني أحثُّك بقوةٍ على اتباع المقترحاتِ المقدَّمة في الكتاب . تواصل مع شريكك . أتيح الفرصة أمام الشريك للاستجابة لما تبذله من جهودٍ لتحفيز النموِّ في علاقتك الزوجية . أنا متأكدٌ من أنك تعرفُ عدم استطاعتك أن تُرغمَ شريكك على فعل أيِّ شيءٍ، ولكنَّ يمكنكَ التأثير إلى حدٍّ كبير في شريكك عبر موقِفٍ محبِّةٍ تُعبِّرُ عنه بكلماتٍ حبِّ وأفعال .

لقد تعمَّدتُ أن يكونَ هذا الكتاب مختصراً لأنني أعرفُ مدى انشغالك . يمكنكُ أن تقرأه على الأرجح في أقلِّ من ساعتين . وستجدُ أن قراءةَ هذا الكتاب ستكوُنُ استثماراً جيِّداً لوقتكَ . في نهاية كلِّ فصلٍ من فصول الكتاب القصيرة، ستجدُ اقتراحاتٍ عمليةً حول كيفية نسجِ هذه الأفكار في بنية حياتك الزوجية .

إذا كنتَ ترغبُ في مزيدٍ من الرضى الجنسي، فيجب أن تتعلَّم أن تُحبِّب .

الحبُّ والجنس: المزيجُ المثاليُّ

خلافًا للاعتقاد الشائع، فإنَّ هوليوود لم تخترع الجنس. وفقًا لأكثر الكتابات اليهودية قديمًا، وهو سفر التكوين، نظرَ الله إلى الرجل الذي كان قد خلقه وقال: ”ليس جيّدًا أن يكونَ آدمُ وحده. فأصنع له معيّنًا نظيرَه“. وتتابعُ قصّة الخلق، ”فأوقعَ الربُّ الإله سُبَاتًا على آدمَ فنام، فأخذَ واحدةً من أضلاعه وملاً مكانها لحمًا. وبنى الربُّ الإله الضلعَ التي أخذها من آدمَ امرأةً وأحضرها إلى

آدم. فقال آدم: هذه الآن عظمٌ من عظمي ولحمٌ من لحمي. هذه تدعى امرأةً لأنَّها من امرئٍ أُخِذَتْ“. ثُمَّ أَعْلَنَ الخَالِقُ أَنَّ الاثْنَيْنِ سوف ”يكونان جسداً واحداً“. وتنتهي القصة بهذه الكلمات: ”وكانا كلاهما عريانين، آدمٌ وامرأته، وهما لا يخجلان“^١.

الجنسُ هو أمرٌ جميل

وَفَقًّا لِقِصَّةِ الخَلْقِ القَدِيمَةِ هذه، كان اليهودُ والمسيحيُّون ينظرون دائماً إلى الزواج على أنه علاقةٌ مقدَّسةٌ بين الزَّوجَيْنِ وضعَ اللهُ أُسُسَهَا. ويُنظَرُ إلى الاتِّحادِ الجنسيِّ بين الزَّوجَيْنِ بِوصْفِهِ رمزاً حيّاً لعلاقتهما العميقة كونهما رفيقين. يدلُّ عُرْيُ آدَمَ وحواءَ وعدمُ شعورهما بالخجل على أنَّ الجنسَ، من منظورِ اللهِ، هو أمرٌ جميلٌ.

في كلِّ أسفار الكتاب المقدَّس، يؤكِّدُ اللهُ مراراً وتكراراً على جمال الاتِّصالِ الجنسيِّ في إطارِ العلاقةِ الزوجيةِ. ومع أنَّ الكتاب المقدَّس يسجِّلُ وقائعَ تعدُّدِ الزَّوجاتِ، والفِسْقِ (ممارسة الجنس خارج نطاق الزواج)، والزَّنى، واللواطِ، وزنى المحارمِ (ممارسة الجنس بين أفراد العائلة)، والاعتصاب- فإنَّ اللهُ لَمْ يوافقِ البتَّةَ على هذا التَّشويهِ

للجنس. إنّ الاتّصالَ الجنسيّ، من وجهة نظر الله، هو فعلُ الحُبّ الذي يجمعُ ما بين روحيّ الزوّجين في علاقةٍ حميمةٍ تدومُ مدى الحياة.

الهدفُ من الجنس

من المعروف أن أحد أغراض ارتباط الرجل بالمرأة عبر الاتّصال الجنسيّ في إطار الزواج، هو الإنجاب. قال الله نفسه لأدم وحواء: ”أثمروا واكثروا واملأوا الأرض، وأخضعوها“^٢. إنّ الأزواج والزوجات الذين يحبّون بعضهم بعضاً ويعبّرون عن حبّهم عبر الاتّصال الجنسيّ، يوفّرون الإطار الأكثر سلامةً لتربية الأولاد. من المثير للاهتمام تأييدُ البحوث المعاصرة لهذا النموذج الكتابيّ القديم^٣.

غير أن الإنجاب ليس الغرض الوحيد، ولا الغرض الأساسيّ من الاتّصال الجنسيّ في إطار الزواج. إنّ الأهداف الأكثر أساسيةً بكثيرٍ هي الأبعادُ النفسيّة والروحيّة لممارسة الحُبّ. عندما يسلمُ كلٌّ من الزوّجين نفسه للأخر عبر الاتّصال الجنسيّ، فإنّما هما يبنيان الرابطة النفسيّة والروحيّة الذي يوحدُ روحيهما على أعمق مستوى ممكن. ومعاً يمكنهما مواجهة تحديات الحياة لأنّهما شريكا الرّوح. لا شيء

أعمقُ من ممارسة الحبِّ يرسِّخُ الائتِحادَ ما بين الزَّوجين .

من ناحيةٍ أُخرى، إذا كان الزوجان يمارسان مجردَ الجنس من دون حبِّ، فإنَّ هذه الرابطةَ لن تكونَ موجودةً. ومن ثمَّ يبتعدُ الزَّوجان عن بعضهما، ويتبدَّدُ زواجهما في نهاية المطاف. بالنسبة إلى البعض، الطلاقُ هو تويجٌ لهذه القطيعة. إنَّ الجنسَ من دون حبِّ يولِّدُ الاستياء، ولاحقًا، العداة.

لقد قصدَ الله أن يكونَ الجنسُ في إطار الزَّواجِ خبرةً تجلبُ متعةً قُصوى. ولا تقتصرُ هذه المتعة على الإحساس الجسديِّ بالنشوة، بل تتضمنُ أيضًا العواطف، والفكر، والروح. صُمِّمَ الاتِّصالُ الجنسيُّ في إطار الزواج ليَجعلنا نتذوَّقُ الطَّعمَ الإلهيِّ. فهو يحتوي كيانَ الشخصِ كلِّه، ويجلبُ موجاتٍ من اللذة في أثناء ممارسته الجنس.

Copyrighted Material
مثلٌ قديمٌ
Ophir Printers & Publishers

تسعى الأسفارُ الشعريَّة العبريَّة (مثل سفرَي نشيد الأنشاد والمزامير)، إلى التَّعبير عن هذه اللذة. إليك ما قاله زَوْجٌ وهو

يتحدّث إلى عروسه: ”سَبَيْتِ قلبي يا أختي العروس! قد سَبَيْتِ قلبي بإحدى عَيْنَيْكَ، بقلادةٍ واحدةٍ من عُنُقِكَ. ما أحسنَ حُبِّكَ يا أختي العروسُ! كم مَحَبَّتُكَ أَطْيَبُ من الخمرِ! وكم رائحةُ أدهانِكَ أَطْيَبُ من كلِّ الأَطْيَابِ! شفَتَاكَ يا عروسُ تقطران شهدًا. تحتَ لسانِكَ عسلٌ ولبنٌ، ورائحةُ ثيابِكَ كرائحةِ لبنان... يَنْبوعُ جَنّاتٍ، بئرُ مياهٍ حيّةٍ، وسيولٌ من لبنان“. وتجيّب عروسه: ”لِيأتِ حبيبي إلى جَنّتهِ ويأكلُ ثمَره النّفيس“.

بعد فترةٍ قصيرةٍ، تقولُ الزّوجةُ عن زَوْجِها: ”حبيبي أبيضُ وأحمر. مُعلّمٌ بين ربوة. رأسُه ذهبٌ إبريزٌ. قُصَصُه مُسترسِلَةٌ حالكةٌ كالغراب... خداهُ كخَمَيْلَةِ الطّيب... يدها حلقتانٍ من ذهبٍ... ساقاهُ عمودا رُخامٍ... حلقةُ حلاوةٍ وكُلُّهُ مشتهيات. هذا حبيبي، وهذا خليلي“.

من الواضح أنّ هذين العاشقين القديمين يجدان متعةً كبيرةً في تواصلهما معًا عبر الاتّصال الجنسيّ. إنَّهُما يكتشِفان معنى ممارسة الحُبِّ، وليس ممارسة الجنس فقط.

إبرازُ النواحي الإيجابية

لاحظوا بشكلٍ خاصٍّ في الفِقراتِ أعلاه، أن كلا الزوجين قد أبرزَ خصائصَ الآخرِ الإيجابية.

في المقابل، كثيرًا ما يميلُ الأزواجُ المعاصرون إلى التركيز على ما هو سلبيّ، حتّى لو كان هناك الكثير جدًّا من الخصائص الإيجابية التي جذبَتْهم إلى بعضهم بعضًا لدى لقائهم أوّل مرّة. عندما تبدأ الخلافاتُ في الظهور، فإنّهم يركّزون على ما هو سلبيّ. وهم يعبرون عن هذا بقولِ أشياء مثل: ”لا أستطيعُ أن أصدّقَ كم أنت كسلان“. ”لم أعرفَ شخصًا بمثل أنايتك“. ”أنت تمامًا مثل والدك. فلا عجبَ أن تركتَه أمك“. إنَّ مثل هذه التّصريحاتُ تؤدّي إلى الشعور بالألم والغضب والاستياء. وعادةً ما يردُّ الشريك الذي وُجّهت إليه الإساءة، بكلماتٍ أكثرَ سلبيةً. عندما نركّزُ على الجوانب السلبية لدى شريكنا، فإننا نبرزُ أسوأ ما لديه.

من ناحيةٍ أخرى، عندما نختارُ التّركيزَ على النواحي الإيجابية، فإننا نحفّزُ ردًّا إيجابيًا. فالزوجةُ التي تقول: ”يا للروعة! إنك تبدو في

قَمَّة نشاطك“. لن تتلقَى على الأرجح مجردَ ابتسامة، بل عباراتٍ إيجابيةً أيضاً بشأن مظهرها. والشريكُ الذي يقول: ”أشكركُ على إعدادك هذه الوجبة. لقد كان طعمها شهياً“، يُحفزُ المشاعرَ الحميمةَ والإيجابيةَ في قلب الشخص الذي أعدَّ الطعام. عندما نركّزُ على الإيجابيات؛ ويعبّرُ واحدنا للآخر عن تقديره وإعجابه، فإننا نخلقُ المناخَ الذي يمكنُ أن يصيرَ الجنسُ فيه تعبيراً صادقاً عن الحبِّ.

لقد صمّم الله الجنسَ ليكونَ خبرةً مُرضيةً متبادلة، وهناك يعبّرُ الأزواجُ والزوجاتُ عن الحبِّ والمودة، والتزام كلٍّ منهما من نحو الآخر. قد يُمارسُ الزَّوجانُ الجنسَ من دون مشاعرِ الحبِّ والمودةِ والالتزام، ولكنَّ هذا لم يكنْ قطُّ ما هدَفَ إليه الله. لقد قصدَ الله أن يُمارِسَ الأزواجُ الحبَّ وليس مجردَ الجنس.



Copyrighted Material
وضْعُ المبادئ موضعَ التطبيق
Ophir Printers & Publishers

١. كيف تشرُحُ الفرقَ ما بين ممارسةِ الحبِّ وممارسة الجنس؟

٢. على مقياس من ١-١٠، بحيثُ تعبّرُ ١٠ عن المرتبة العليا، كيف تُقيّمُ نجاحك في ممارسة الحبِّ؟ وكيف تعتقدُ ما سيكون عليه تقييمُ شريكك؟
٣. ما الذي توذُّ أن يفعله شريكك (أو يتوقّفَ عن فعله) لِيَجْعَلَ علاقتكما الجنسيّةَ مُجديّةً أكثرَ بالنسبةِ إليك؟
٤. ما الذي يمكنكُ أن تفعله (أو تتوقّفَ عن فعله) لَتَجْعَلَ العلاقةَ الجنسيّةَ أكثرَ معنَى بالنسبةِ إلى شريكك؟
٥. هل ستكون على استعدادٍ لمشاركةِ إجاباتك عن الأسئلة أعلاه مع شريكك؟

Copyrighted Material
Ophir Printers & Publishers