



أهلاً بكم في ندوة كيف تمتلك عائلة صحية. يشرفني أن أكون معكم. تعجز الكلمات عن وصف مدى تقديري لكم، ولزواجكم، ولعائلتكم.

تم إعداد هذه المادة بالكثير من الصلاة، الدراسة، ومساهمة العديد من القادة الأتقياء على مر السنين، ونحن على ثقة بأنها ستكون ذات قيمة كبيرة، في إثراء زواجك وعائلتك. قال سليمان: لا جديد تحت الشمس، لذا قد ترى وتسمع بعض المعلومات التي سمعتها من قبل، من الحكمة استخدام هذه المادة لتذكيرك بالحقائق التي تعلمتها، ولتعليمك مبادئ جديدة تساعد زواجك وعائلتك، على أن يكونا على النحو الذي يريده الرب.

بمتابعتك لهذا الكتاب ستتراكم لديك معلومات كثيرة، إذا فاتك إكمال نقطة هنا أو هناك، فتجاوزها وانتقل إلى النقطة التالية، وعند انتهاء الجلسة، اطلب من شريكك أو صديقك مساعدتك في إكمال ما فاتك. ندعوك لطلب كتاب عمل مكتمل بالتواصل معي عبر البريد الإلكتروني stanponz@makeitclear.org

أود أن أكون متاحاً للإجابة على أي من أسئلتكم وتقديم نصائح كتابية، تذكروا أن الله جمعنا لنساعد بعضنا البعض، على بناء أفضل زيجات وعائلات ممكنة، فلنصلي لأجل بعضنا البعض في صلواتنا.

لمجده وحده
ستان بونز
سان أنطونيو، تكساس

د. ستان بونز
الرئيس

خدمات اجعلها واضحة

سان أنطونيو، تكساس

(210) 384-1176

www.MakeltClear.org Email: TellMeMore@MakeltClear.org

StanPonz@MakeltClear.org

كلية كلاريتي المسيحية

ClarityChristianCollege.com Email: TellMeMore@ClarityChristianCollege.com

تأكد من تنزيل تطبيق **Make It Clear Ministries** المجاني من متجر التطبيقات المفضل لديك.

ندعوك للإستماع إلى الرسائل الملهمة التي يقدمها ستان بونز، والمقابلات المفيدة مع ضيوفه المميزين!

1. في سان أنطونيو، تكساس، على محطة KDRY AM 1100 من الإثنين إلى الجمعة الساعة 12:30 ظهراً؛ والسبت الساعة 3 مساءً؛ والأحد الساعة 5 مساءً
2. انتقل إلى **Make It Clear Ministries** و **Clarity Christian College** على الفيسبوك وضع أعجبنني.
3. استمع إلى بودكاست **Make It Clear Ministries** على أجهزة Apple و Alexa و Echo!

كيف تبني عائلة صحية

تبدأ الأسرة الصحية دائماً بزواج صحي، بمتابعة وسائل الإعلام أو الإستماع إلى آراء الناس، ستكتشف قريباً آراءً واسعة حول شكل العلاقات.

تركز النظرة العالمية على علاقات بعنوان ما فائدتي فيها، وتبدأ هذه النظرة بعدم الإلتزام مدى الحياة بأي علاقة، ثم تنتقل إلى العلاقات مع الجنس نفسه، ثم إلى نوع من الإلتزام تجاه أشخاص من نفس الجنس، ثم إلى الإنتقال بين الجنسين بناء على الإحتياجات الشخصية في ذلك الوقت.

من المرجو أن يتم تطوير العلاقات مع الجنس الآخر، ثم بعض الإلتزام نحو الجنس الآخر، ثم الإلتزام الزوجي مدى الحياة لشخص واحد من الجنس الآخر.

سيكون تركيزنا على ما يعلمه الكتاب المقدس، عن الأشخاص الذين يبحثون عن التزام مدى الحياة، مع شخص واحد من الجنس الآخر. يسعى الرب أن يكون الزواج بين رجل وامرأة مدى الحياة.

هل فكرت في الدوافع التي تحضر الأزواج إلى المذبح؟ لماذا تزوجت؟ لماذا تستمر في الزواج؟

- دافع الهرب – للتخلص من البيت والإبتعاد عن الوالدين.
- دافع الإصلاح – أستطيع مساعدة شريكي على التحسين.
- دافع أغنية الأطفال - الفتيات هن السكر والتوابل، وكل شيء لطيف.
- دافع الإشباع - أستطيع أن أصبح شخصاً ما مع هذا الشخص، وحتى إشباع الرغبات الجنسية بشكل صحيح.
- دافع الإلتزام - أنا مدين لهم بهذا: لقد كنا على علاقة منذ فترة طويلة، أو أنه من المتأخر جداً التراجع الآن.
- دافع الأمان – سوف يهتمون بي.

اكتشف أولئك الذين يدرسون الزواج، أربع مراحل متميزة في الزواج.

- المرحلة # 1:** مرحلة شهر العسل – النظر إلى الشريك بشكل إيجابي، ولكن ليس بشكل واقعي.
- المرحلة # 2:** مرحلة الإنزعاج المحددة – النظر إلى الزواج بشكل واقعي، لكن مع تطوير كتلة الذاكرة.
- المرحلة # 3:** مرحلة عدم الرضا العام – النظر إلى الزواج على أنه ليس كما يبدو مضحكاً.
- المرحلة # 4:** مرحلة نحن نحاول بجهد أكبر – إما أن:
- نطلق هجمات متواصلة حتى ينكسر شريكنا أو زواجنا أو...
 - نتخذ كل الإلتزامات اللازمة لإنجاح الزواج.

يبحث معظم الناس اليوم عن زواج ناجح. لكن الزيجات الناجحة لا توجد، بل تبني. ستتعلم ما يلزم لزواج ناجح، إذا اتبعت أنت وشريكك المبادئ الكتابية في هذه المادة والمحاضرات، يمكنكم بناء زواج وعائلة ناجحين بمعونة الرب.

- 1. استفد من استخدام المخطط الصحيح: الكتاب المقدس**
- رغم وجود العديد من المخططات لبناء المنازل، إلا أن بعضها لا يحقق ما تم وضعه تحقيقه، وهناك العديد من أدلة الزواج... حتى تلك التي كتبها مسيحيون، ومع ذلك فإن أفضل دليل/مخطط زواج هو الكتاب المقدس. لماذا؟ لأن المصمم هو الله! فهو يعلم كيف ينبغي أن يكون الزواج الناجح، وكيف يُبنى، وكيف يتم الحفاظ عليه. مع ذلك، لا ينبغي أن يكون وجود مخطط واتباعه مسألتين منفصلتين. كل الكتاب هو موحى به من الله، ونافع للتعليم والتوبيخ والتقويم والتأديب الذي في البر، لكي يكون إنسان الله كاملاً، متأهباً لكل عمل صالح (2 تي 3: ١٦، ١٧)

- 2. ابدأ على أقوى أساس: يسوع المسيح**
- تُبنى البيوت الأكبر والأكثر ثباتاً على أمتن الأسس، ولكن لكي يكون لها أساس متين، يجب أن تبني من أجود المواد. البيوت الوحيدة التي تستطيع الصمود، أمام رياح الشدائد وفيضاناتها، هي تلك المبنية على أساس يسوع المسيح. "لأنه لا يستطيع أحد أن يضع أساساً آخر غير الذي وُضع، وهو يسوع المسيح" (1 كو 3: 11). ولكن ما معنى هذا؟ يحتاج كل شريكين في الزواج، أن يلتزما بالمخطط (كلمة الله)، ويبنيا زواجهما على أساس علاقة مع يسوع المسيح. كيف يتم ذلك؟
- أ. ضع إيمانك في المسيح وحده، لتصبح جزء من عائلته الأبدية (يوحنا 3: 16)
- ب. دع الرب يكون مالك/مدير/مستشار حياتك، زواجك وعائلتك (رو 12: 1، 2).

3. البناء بأفضل المواد: القناعات

هناك فرق بين التفضيل والقناعة، قد تتغير التفضيلات بمرور الوقت والنضج، فمثلاً قد يختار الأطفال تناول النقانق على العشاء، بينما يفضل البالغون تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات، أما القناعات فلا يجب أن تتغير أبداً. القناعة هي اعتقاد لديّ **لن يتغير أبداً**، ولا يهم مهما **كلفني ذلك**.

لبناء زواج ناجح، يجب أن أبنيه على أفضل القناعات، لذلك يجب أن أحافظ على هذه القناعات التالية مهما كلفني الأمر!

القناعة # 1: لا أقبل أي مبرر أو بديل لإنهاء زواجي (متى ١٩: ٤-٦، ٨، ٩؛ رومية ٧: ٢، ٣؛ ١ كورنثوس ٧: ٢٧، ٣٩)، وإن كان الأمر كذلك، فهناك استثناءات محدودة جداً

القناعة # 2: قصد زواجي هو تطوير وحدة روحية (مرقس 10: 7-9).

القناعة # 3: لن أنظر إلى شخص آخر بشهوة، ولن أتخيل أبداً كيف ستكون علاقتي به (أمثال ٦: ٢٧-٢٩؛ ١ كورنثوس ٧: ١-٥)

- سأحفظ قلبي متوجهاً نحو شريكي.
- سأحفظ وعد ولائي.
- لن اسمح أبداً لشخص آخر أن يأتي بيننا.
- سأدرك أنني أنتمي لشريكي فقط.
- سأفهم أن العلاقة الجنسية الحميمة يجب أن تكون فقط مع زوجي وهي مخصصة لـ:
 - المسرة (أمثال 5: 18، 19).
 - الإنجاب (تكوين 1: 28).
 - الشراكة (تكوين 2: 18).
 - الطهارة (1 كورنثوس 7: 2).

القناعة # 4: سأتم دوري الذي أوكله الله إلي، **بالتنازل عن حقوقي** لتلبية احتياجات شريكي (أفسس ٥: ٢١-٣٣)

- الزوج = سأقدم لزوجتي هدية **التضحية** غير الأنانية.
- الزوجة = سأقدم لزوجي هدية **الإحترام** غير الأناني.

القناعة # 5: سأظهر **حبا غير مشروط** لشريكي (1 كورنثوس 13: 4-8؛ كولوسي 3: 19؛ تيطس 2: 4)

- المحبة صبورة، يتحمل نسيانهم مراراً وتكراراً.
- المحبة لطيفة - المساعدة في الأعمال المنزلية، عندما يكون لديهم يوم صعب.
- المحبة لا تحسد - على مكانتهم المهمة في العمل أو الكنيسة، أو الثناء الذي يحصلون عليه مقابل أعمالهم الصالحة.
- المحبة لا تتفاخر - بالحصول على راتب أكبر، أو ارتكاب أخطاء أقل، أو تربية الأبناء بشكل أفضل.
- المحبة لا تتكبر - لكنه يعترف بأنه ربما يكون على حق، بشأن الإتجاه الذي يجب اتخاذه عند القيادة.
- المحبة ليست وقحة - التحدث معهم باحترام في الخاص والعام.
- المحبة لا تسعى إلى تحقيق الذات، بل تبحث عن طرق للمساعدة في تخفيف عبء الشخص الآخر.
- المحبة لا تغضب بسهولة - ولن يرفع صوته حتى عندما يفعل الشخص الآخر ذلك.
- المحبة لا تحتفظ بسجل الأخطاء - ولا يثير القضايا الماضية، عندما يحين وقت المضي قدماً
- المحبة لا تفرح بالشر - ولا يجبر شريكه على سلوك غير لائق.
- المحبة تفرح بالحق - من خلال التعامل مع الواقع، وإجراء التغييرات اللازمة.
- المحبة تحمي دائماً - من خلال عدم اللجوء إلى النقد اللاذع والمر.
- المحبة تثق دائماً - وتعلم أن أمننا في الرب، وليس في شخص آخر.
- المحبة ترجو دائماً - يحافظ على الرؤية المشتركة، عندما يتم إنهاء وظيفتهما أو إكمالها.
- المحبة تتابر دائماً - تنمو بشكل أقوى خلال أوقات الشدائد والبؤس.
- المحبة لا تسقط أبداً - بالرغم من انخفاض الشباب والصحة والطاقة.

القناعة # 6: سأسعى للتواصل المفتوح، ساعياً إلى الفهم قبل أن يفهمني أحد (يعقوب ١: ١٩؛ أفسس ٤: ٢٥-٣٢)

لماذا يعتبر التواصل مع بعضنا البعض صعباً جداً؟

- نأخذ بعضنا البعض كأمر مسلم به.
- نريد أن نتجنب المواجهة.
- نتمركز حول اهتماماتنا الشخصية.
- نشعر أنهم يتعرضون للتلاعب.
- نحن في عجلة من أمرنا ولا نملك الوقت الكافي.
- لا نريد أن نوذي الشخص الآخر.
- نمتلك مواهب روحية وأنماط شخصية مختلفة.
- لا نعرف كيف نتواصل بفعالية.

كيف تطور عملية التواصل، عندما تشعر أن شريكك لا يستمع.

- أخبره بحاجتك للتواصل.
- لا تكرر صياغة المحادثات القديمة.
- ابدأ بالحقائق وليس بالعواطف.
- ثم انتقل إلى الشعور ومستويات القناعة الشخصية.
- ضع في اعتبارك التوقيت والنبرة والتقنيات الأفضل.

القناعة # 7: لن أغير قناعاتي أبداً، حتى لو تغيرت ظروف الثقافة والمجتمع (تكوين ٢: ٢٤، ٢٥)

- سأترك كل العلاقات الأرضية من أجل شريكي فقط.
- سألتزم [أرتبط] نحو شريكي فقط.
- سأكون واحداً مع شريكي فقط.
- سأتمتع بالحميمية مع شريكي فقط.

ملاحظات

المبادئ الأساسية التي ستجعل زواجي ناجحاً

أفسس 5: 21-33

نعيش في أيام وزمان تهاجم فيه النظرة العالمية الزواج، فمعدل الطلاق في ارتفاع ولا يزال كذلك، وتزعم بعض الإحصائيات أنه حتى الزيجات المسيحية ليست أفضل حالاً، إذ تقلل الأفلام، والمسلسلات التلفزيونية، وأقراص الفيديو الرقمية، والمجلات الرجالية والنسائية من شأن الزواج والالتزام، بينما تروج لما يُسمى بفوائد العلاقات غير الزوجية أو زواج المثليين.

تغلغت النظرة العالمية للزواج في الكنيسة، وقد أهملت الكنيسة أو تجاهلت التعاليم الواضحة، حول ماهية العلاقة الزوجية في الكتاب المقدس. المسيحيون اليوم غير ملمين بما تعلمه الكتب المقدسة، بل ويجدونها صعبة القبول.

أوضح الكتاب المقدس رؤية عالمية أخرى للتفكير والتصرف والعيش، فإن كون المرء مسيحياً وزواجه مسيحياً، هي دعوة سامية ومقدسة، لذلك علينا أن نكتشف ما الذي يجعل زواجنا ناجحاً.

1. ما يجعل الحياة المسيحية ناجحة: التنازل

لا تكونوا أغبياء، بل فاهمين ما هي مشيئة الرب... امتثلوا بالروح، ع ١٧، ١٨ ب.

- إنه أكثر من مجرد كونه ذا أهمية؛ إنه أمر يجب طاعته، وتحمل في طياتها فكرة استمر في الإمتلاء.
- إنه مشيئة الله التي تصبح مشيئتنا.
- إنه إدراك حضوره فيك ومعك.
- يسمح له بالسيطرة على كل مجال من مجالات حياتك (بما في ذلك الزواج والعلاقات الأسرية).

2. ما يجعل العلاقات ناجحة: الخضوع

... خاضعين بعضكم لبعض في خوق الله. ع 21

- ينطبق على كل العلاقات.
- يجب أن يتم بدافع مناسب: توقير المسيح.
- يمكن أن يتم فقط عندما نكون ممثليين بالروح القدس.

3. ما يجعل الزواج ناجحاً: عدم الأنانية

✓ يجب على الأزواج أن يمنحوا زوجاتهم هدية التضحية غير الأنانية: أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها... ع 25

✓ يجب على الزوجات أن يمنحوا أزواجهن هدية الإحترام غير الأناني: ... وأما المرأة فلتهب رجلها. ع 33

الأزواج

كيفية تطوير موقف التضحية غير الأنانية

1. افهم المثاليين لتشجيع تضحياتك غير الأنانية.
 - الطريقة التي يحب بها يسوع الكنيسة. أيها الرجال أحبوا نساءكم، كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها، لكي يقدسها مطهراً إياها بغسل... بالكلمة، لكي يحضرها لنفسه كنيسة مجيدة، لا دنس فيها ولا غضن ولا شيء من مثل ذلك، بل تكون مقدسة وبلا عيب (الأعداد ٢٥-٢٧).
 - الطريقة التي أحب بها نفسي. كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم، من يحب امرأته يحب نفسه، فإنه لم يبغض أحد جسده قط، بل يقوته ويرببه، كما الرب أيضاً للكنيسة. (الأعداد ٢٨، ٢٩).

2. أدرك ما يحفزك للتضحية بنفسك لتسديد احتياجاتها. خاضعين بعضكم لبعض في خوف الله. ع 21
 - يساعد زوجتي على النمو في المسيح.
 - يقربها مني.
 - يجعلني أكثر سعادة.

3. تجنب العوائق التي تمنع تضحياتك.
 - لن يتم تسديد احتياجاتي، يسدد الرب هذه الاحتياجات.
 - لن يتم التعرف على تضحياتي، يرى الرب تضحياتك غير الأنانية.
 - لن يتم تقدير ومكافأة تضحياتي، سوف يكافئ الرب أمانتك.

4. أظهر بأمانة الأفعال التي تظهر تضحيتك غير الأنانية من خلال:

- أن تتواضع وتغفر لزوجتك كل إساءاتها إليك (أف 4: 31، 32).
- اعمل الأمور الصغيرة ... يوماً
○ تضحية واحدة كبيرة ... مات يسوع لأجل الكنيسة (ع 25).
○ تضحيات يومية صغيرة ... يهتم يسوع بالكنيسة (ع 29).
- تحمل مسؤوليتك في أن تكون خادماً/قائداً روحياً. المسؤولية الوحيدة التي لا أستطيع أن أطلب من زوجتي أن تتولى مسؤوليتها عني، هي مسؤولية أن تكون القائد الروحي في العائلة.
- كن واعياً للتضحية غير السليمة.
○ عندما أمارس التلاعب في العطاء للحصول على شيء ما، لأنك ستتوقف عن التضحية إذا لم تحظ بالإحترام.
○ عندما يتحول الحب المضحي إلى الإستشهاد.
- تذكر من أين تأتي قوتك (أف 5: 18ب).

اقتنعت بشدة بضرورة تجنب أي عقبات في زواجي من كارول، بعد قراءتي لرسالة استقالة د. روبرتسون ماكويكين، الرئيس السابق لكلية كولومبيا للكتاب المقدس والمعهد اللاهوتي. في آذار ١٩٩٠، أعلن استقالته في رسالة بهذه الكلمات:

زوجتي العزيزة مورييل، تعاني من تدهور صحتها النفسية منذ حوالي ثماني سنوات، تمكنت حتى الآن من تلبية احتياجاتها المتزايدة باستمرار، ومسؤولياتي القيادية في كلية كولومبيا للكتاب المقدس، لكن مؤخراً اتضح أن مورييل راضية معظم الوقت الذي تكون فيه معي، ونادراً ما أكون بعيداً عنها. الأمر ليس مجرد استياء، بل يملؤها الخوف - والرعب - من فقدانني، ودائماً ما تبحث عني عندما أغادر المنزل، ثم قد تغضب بشدة عندما لا تجدني، لذا من الواضح لي أنها بحاجة إلي الآن بدوام كامل.

لعل هذا يساعدكم أن تفهموا إذا شاركت معكم، ما ذكرته وقت إعلان استقالتي في الكنيسة، تم اتخاذ القرار قبل اثنين وأربعين عاماً، حين وعدت برعاية مورييل في المرض والصحة ... حتى يفرقنا الموت، هكذا وكما قلت للطلاب وأعضاء هيئة التدريس، بصفتي رجلاً وفيّاً بكلمتي، فإن للنزاهة دور في ذلك، وكذلك الأمر بالنسبة للإنصاف. لقد اهتمت بي بكل تضحية طوال هذه السنوات، لو اهتممت بها للأربعين عاماً القادمة لما كنت مديناً، مع ذلك قد يكون الواجب قاسياً وصارماً، ولكن هناك ما هو أكثر من ذلك؛ فأنا أحب مورييل وهي مصدر سرور

لي - اعتمادها الطفولي علي وثقتها بي وحبها الدافئ، ولمحات من ذكائها الذي لطالما استمتعت به، وروحها المرحّة وصمودها في وجه إحباطها المستمر. لست مضطراً لرعايتها، فأنا من يجب علي ذلك، إنه لشرف عظيم أن أهتم بشخصية رائعة كهذه.

الزوجات

كيف تطور موقف الإحترام غير الأتاني

أيها النساء اخضعن لرجالكن كما للرب، لأن الرجل هو رأس المرأة، كما أن المسيح أيضاً رأس الكنيسة، وهو مخلص الجسد، ولكن كما تخضع الكنيسة للمسيح، كذلك النساء لرجالهن في كل شيء. الأعداد 22-24

1. اتبعي مثال الكنيسة التي تحترم المسيح.

- تعترف الكنيسة بقيادته (رؤاسته) وتستجيب لها، وهذا أمر طبيعي فحيث لا يوجد رأس، هناك تشوه وموت، وحيث يوجد رأسان هناك تشوه ووحش.
- تستخدم الكنيسة المواهب للقيام بالمسؤوليات. تشعر بعض النساء بأنه إذا اتبعن أزواجهن، فعليهن التخلي عن جميع مواهبهن ومهاراتهن وعقولهن، لكن المرأة عندما تتزوج، فإنها تستجيب لزوجها باستخدام جميع المواهب التي منحها الله إياها.
- تتبع الكنيسة قيادة المسيح، وتعطيه الكرامة والإحترام.

2. تجنب عواقب الإحترام.

- لا يوجد شيء يستحق الإحترام، يمكنك احترام موقف الزوج، وليس بالضرورة أدائه.
- قد لا يدوم زواجنا، إذ لا يمكنك التحكم بعدد السنوات، ولكن يمكنك التحكم بجودتها.

3. ضعي في اعتبارك الأسباب التي تدفعك إلى احترامه.

- أمر الله بذلك (1 بطرس 3: 1).
- يمكنك أن تفعلي ذلك عندما تثقين بالله بشكل كامل أن يساعدك.
- زوجك يحتاج إلى ذلك.
- أنت بحاجة إلى ذلك، عندما تقدمين له الإحترام، وتدعيه يتولى القيادة في المنزل، سيشبعك ويكملك (لا يقضي عليك).

4. أظهر الإحترام غير الأناني من خلال:

- امنحي توقعاتك وحقوقك بالصلاة، وأنتِ تؤدين مسؤولياتك (مز ٦٢: ٥، ٦).
- اتخذ القرار بقبوله (رومية ١٥: ٧). كيف يقبلنا المسيح؟ بلا شروط. نختار قبول شريك حياتنا مرة ولأبد، ثم نستمر في اختيار قبوله مجدداً.
- افحصي أخطائك الشخصية أولاً (مت 7: 3).
- ركزي أفكارك وكلماتك على الناحية الإيجابية (في 4: 8).
- أخبريه وأظهري له احترامك، ولا ترهقي نفسك بالتفاصيل الصغيرة أو تعارضي كل قرار، بل ابحثي عن الجوانب التي تستحق الإحترام.

5. أدركي الإحترام غير الصحي، مثل:

- التملق – الإحترام المزيف للحصول على ما تريد. هذا تلاعب.
- الإستسلام - عندما تتبعين دون وعي. لا يفترض بك اتباع قيادة زوجك، عندما تتعارض مع كلمة الله أو عندما تؤلمك أو تؤذي.

6. تذكر من أين تأتي قوتك (أف 1: 15-23، 5: 18ب).

ملاحظات

الزواج الذي يزدهر، وليس فقط يبقى

أفسس 5: 21-33

بحسب تقرير حديث صادر عن المركز الوطني لإحصاءات الصحة، فإن حوالي 41% من الزوجات الأولى، و60% من الزوجات الثانية تنتهي بالطلاق، مما يسلط الضوء على التحديات الزوجية. [أحدث الأبحاث].

تلقيت بريداً إلكترونيًا من خدمة تُدعى التركيز على الأسرة، حول ارتفاع معدل الانفصال الزوجي، أعتقد أنه من المفيد قراءته.

يقول جون توماس، محلل سياسات الزواج والأسرة، في مؤسسة التركيز على العائلة، أن السبب الرئيسي وراء ارتفاع هذه المعدلات، هو أن المسيحيين يطلقون بنفس القدر مثل غيرهم.

أعتقد أن هناك ضعفاً في الكنيسة، في توصيل سبب خلق الله لمؤسسة الزواج، كما قال توماس.

لكن هناك أخبار سارة، إذ يقود قادة الحكومات في ولايات الحزام الإنجيلي، جهوداً لوقف أحكام الطلاق. الفكرة الأهم التي يدرسونها: زواج العهد.

في زواج العهد، يتفق الزوجان على الخضوع للمشورة قبل الزواج، والحد من أسباب الطلاق، ومحاولة الحصول على المشورة قبل منحهم الطلاق.

اقترح حاكم أوكلاهوما خفض معدلات الطلاق بنسبة ٢٥٪، باستخدام عهد الزواج المجتمعي، ويشمل هذا الإقتراح فترة انتظار تتراوح بين أربعة وستة أشهر، ومشورة ما قبل الزواج، وتوجيه الأزواج الجدد.

أعلن حاكم ولاية أركنساس حالة الطوارئ الزوجية، ويدرس تشريعاً من شأنه أن يتضمن خطة زواج العهد.

قال توني بيركنز، النائب السابق لولاية لويزيانا، وأبو قانون زواج العهد: يسعى زواج العهد لمعالجة الإدراك المتزايد، لفشل تجربة الطلاق دون خطأ. من الواضح أننا لا نعيش في منطقة الحزام الإنجيلي، ولكن من يستطيع أن ينكر أن معدلات الطلاق هنا، في أعلى مستوياتها على الإطلاق؟ ومن منا لا يرغب في زواج أفضل وأكثر

صحة... أكثر من زواج مطلق عاطفياً، ولكنه لا يزال يعيش مع الآخر؟ تذكر... الطلاق قد يصيبك!

المبادئ الأساسية

الشيء الوحيد الذي يجعل الزواج ناجحاً... عدم الأنانية

- يجب على الزوجات أن يمنحن أزواجهن هدية الاحترام غير الأناني ... أما المرأة فلتهب رجلها ع 33 ، إذ يظهر الاحترام الإمتنان والإعجاب بالقيمة التي وضعها الله في حياته
- يجب على الأزواج أن يقدموا لزوجاتهم هدية التضحية غير الأنانية: أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها... الآية 25. تعني التضحية التخلي عن نفسك لتلبية احتياجات زوجتك

أفسس 5: 21 ... خاضعين لبعضكم لبعض في خوف الله

تم بناء جدران بين الشريكين، لبنة تلو الأخرى، مثبتة بالإسمنت والملاط. تبقى هذه الجدران الزوجين منفصلين في العلاقة الحميمة، والتواصل، وحل المشاكل، واتخاذ القرارات، وأدوار من يقوم بماذا، وتصحيح الأخطاء، ومعالجة الاختلافات... على سبيل المثال لا الحصر.

من أجل هذا يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته، ويكون الاثنان جسداً واحداً. هذا السر عظيم، ولكنني أنا أقول من نحو المسيح والكنيسة، وأما أنتم الأفراد، فليحب كل واحد امرأته هكذا كنفسه، وأما المرأة فلتهب رجلها. أفسس 5: 31-33.

عدد 31 مأخوذ من العهد القديم، تكوين 2: 24.

لمساعدتنا على تعلم كيفية الإلتصاق (كما هو مذكور في ترجمة NIV)، نحتاج إلى النظر إلى الزوجين الأولين المتزوجين... آدم وحواء.

منذ البدء – تم تصميم زواج آدم وحواء بموقفين زوجيين:

• موقف التعجب

• موقف الوحدة

قوة الإلتصاق في الزواج هي عدم أنانيتنا... قرار التضحية، وقرار الإحترام.

سؤال: كيف تغير شريك حياتك؟

لا يمكنك إجبار أحد على التغيير!

يمكنك دعوة أحدهم للتغيير!

ما هي بعض الطرق التي نحاول من خلالها دفع الناس إلى التغيير؟ اللوم، مجادلة الطرف الآخر حتى الموت، الصمت (العبوس)، الضغط، حجب الخدمات، أو تلبية احتياجاتك خارج إطار الزواج (مثل العمل، الهوايات، الرياضة، التسوق، الأطفال، العلاقات الأخرى أو العلاقات غير الشرعية).

أقوى طريقة لدعوة زوجك للتغيير هي من خلال الإحترام، وأقوى طريقة لدعوة زوجتك للتغيير هي من خلال التضحية.

لا تحاول أن تفعل ما لا يقدر عليه إلا الروح القدس، إذ تكمن معاناتنا الأولى هي مع الإحترام والتضحية في أنهما يجعلاننا ضعفاء. الضعف هو جوهر المحبة.

كيف يتم تطبيق مبدأ الاحترام والتضحية في
سنة جوانب مهمة في زواجي؟

1. صنع الإتصال – التواصل

الإحترام يعني أن أكون حريصاً في كلماتي.

التضحية تعني أن أكون منفتحاً ومتاحاً في تواصلتي.

- ✓ متى 12:34 ب ... فإنه من فضلة القلب يتكلم الفم.
- ✓ أفسس 4:15 أ ... بل صادقين في المحبة.
- ✓ أفسس 4:29 لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم، بل كل ما كان صالحاً للبنيان حسب الحاجة ...

أربعة مبادئ للتذكر عن التواصل

- يغذي التواصل السليم جميع العلاقات السليمة، إذ تحتاج السيارات إلى وقود لتعمل، وهي تحتاج إليه بانتظام.
- يخرج التواصل دائماً من القلب.
- أساس التواصل هو الثقة.
- التواصل الذي يجعل الزواج صحيحاً هو التواصل الإيجابي الصادق.

2. اتخاذ القرارات – حل المشاكل واتخاذ القرارات

والآن بعد أن علمنا بوجود قائد روحي في المنزل، هل يعني هذا أن الزوج هو من يتخذ جميع القرارات؟ كيف تحسّن حل مشاكلك واتخاذ القرارات؟

الإحترام يجعل الزوجة تبحث عن القيمة في رأي زوجها، قبل أن تبحث عن العيب.

التضحية تجعل الزوج يأخذ بعين الاعتبار، احتياجات زوجته وآرائها ومدخلاتها، قبل الضغط لتحقيق رغباته واتخاذ القرارات الحكيمة.

- ✓ 1 كورنثوس 13:4، 5 المحبة تتأني وترفق. المحبة لا تحسد. المحبة لا تتفاخر، ولا تنتفخ، ولا تقبح، ولا تطلب ما لنفسها، ولا تحتد، ولا تظن السوء.
- ✓ فيلبي 2:2-4 فتمموا فرحي حتى تفتكروا فكراً واحداً ولكم محبة واحدة بنفس واحدة، مفكرين شيئاً واحداً، لا شيئاً بتحزب أو بعجب، بل بتواضع، حاسبين بعضكم البعض أفضل من أنفسهم. لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه، بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً.

3. ممارسة الحب – الرومانسية والحميمية

تميل النساء إلى التفكير في الرومانسية.
يميل الرجال إلى التفكير في العلاقة الحميمة (الجنس).

غالباً ما يتجنب المسيحيون الحديث عن الجنس والرومانسية، وعندما يفعلون يعيد ذلك إلى الأذهان لمحات من الفجور وما إلى ذلك، ومع ذلك يحتاج المسيحيون المتزوجون إلى الحديث عن ذلك، وإلا فسوف نحصل على نظرة عالمية، وهي ليست بالضرورة نظرة الله. مفتاح العلاقة الحميمة الصحية، هو أن يكون كل من الزوج والزوجة غير أنانيين.

الزواج هو قرار بالوفاء والتخصص في **شخص واحد** – مدى الحياة!

رفض العلاقة الحميمة الخارجية – أمثال 5: 15: اشرب ماء من بئرك...

الفرح بالعلاقة الزوجية الحميمة - أمثال 5: 19 ليروك ثدياها في كل وقت، وبمحبته اسكر دائماً. ١ كورنثوس ٧: ٣-٥ ليوف الرجل المرأة حقها الواجب، وكذلك المرأة أيضاً الرجل، ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل، وكذلك الرجل أيضاً ليس له تسلط على جسده، بل للمرأة. لا يسلب أحدكم الآخر، إلا أن يكون على موافقة إلى حين، لكي تتفرغوا للصوم والصلاة، ثم تجتمعوا أيضاً معاً لكي لا يجربكم الشيطان لسبب عدم نزاهتكم.

لماذا يعتبر الجنس مهماً جداً على أية حال؟
لأنه يصل إلى أعماق النفس.

الزوجات – احترام **احتياج** زوجي المعطى له من الله.

الأزواج – **التضحية**، لا أطلب ولا أقل أبداً... ولكن **أبتهج**.

4. ترتيب السرير – الأدوار، من يقوم بماذا؟

غلاطية 5: 13-15 فإنكم إنما دعيتم للحرية أيها الإخوة، غير أنه لا تصيروا الحرية فرصة للجسد، بل بالمحبة اخدموا بعضكم بعضاً. لأن كل الناموس في كلمة واحدة يكمل: تحب قريبك كنفسك. فإذا كنتم تنهشون وتأكلون بعضكم بعضاً، فانظروا لئلا تفنوا بعضكم بعضاً.

مفتاح معرفة من يعمل ماذا **هو عدم الأنانية**، ويبدأ بالموقف الصحيح.

اسأل نفسك ثلاثة أسئلة:

- هل بيتي مكائن للترفيه أم الخدمة؟
- هل بيتي مكان للناموس أم المحبة؟
- هل بيتي مكان للقتال من أجل حقوقي، أم لأمنح شريكي ما يحتاج إليه؟

الزوجات – اخدميه باحترام غير أناني

الأزواج – اخدمها بتضحية غير أنانية

5. ارتكاب الأخطاء – عندما يفشل شريكي

يجب أن تعيش بثلاثة أمور:

- شريكي لديه عيوب في الشخصية.

ردي: **أقبل عيوبه**

- شريكي يرتكب الأخطاء ... أخطاء كبيرة.

ردي: امتلكي الشفقة وأظهري **الفهم**

- شريكي يخطئ

ردي: **الغفران**

✓ غلاطية 6: 1 أيها الإخوة، إن انسبق إنسان فأخذ في زلة ما، فأصلحوا أنتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة، ناظرًا إلى نفسك لئلا تجرب أنت أيضاً.

✓ أفسس 4: 32 وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض، شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح.

6. صنع السلام – التعامل مع اختلافاتنا

يختلف الرجال عن النساء وتختلف خلاياهم، إذ يميل الرجال إلى السعي لتحقيق أهدافهم، بينما تميل النساء إلى بناء علاقات. يميل الرجال إلى الانفصال عن محيطهم، بينما تميل النساء إلى الانخراط فيه.

من الواضح أن الله يريد أن يكون الرجال والنساء مختلفين، فلم يخلق الله أجسادنا مختلفة فحسب، بل خلق أدمغتنا أيضاً، وقد فعل ذلك لنكمل بعضنا البعض.

يمكن أن تصبح اختلافاتنا أعظم أعدائنا... أو أعظم نقاط قوتنا.

رومية 15: 5-7 وليعطكم إله الصبر والتعزية أن تهتموا اهتماماً واحداً فيما بينكم، بحسب المسيح يسوع، لكي تمجدوا الله أبا ربنا يسوع المسيح، بنفس واحدة وفم واحد. لذلك اقبلوا بعضكم بعضاً كما أن المسيح أيضاً قبلنا، لمجد الله.

يساعدنا الإحترام غير الأناني والتضحية غير الأنانية على أن نقول:

نستطيع أن نكون معاً ما لم نكنه وحدنا أبداً.
كلانا على حق.
نحتاج بعضنا البعض لنرى الصورة كاملة.

زواجي أكثر من مكان لتلبية احتياجاتي.
يمكن لزواجي أن يصبح صورةً لمحبة المسيح.

أفسس 5: 32 هذا السر عظيم (الوحدة)، ولكنني أنا أقول من نحو المسيح والكنيسة.

عندما نسمح للمسيح بأن يعمل في زيجاتنا:

- يعطينا الفرح.
- نشجع جسد المسيح.
- نشهد للعالم من حولنا أن يسوع أصيل وجدير بالثقة، ويستطيع أن يغيرنا.

إذا كان المسيح يستطيع أن يغير حياة، فهو يستطيع أن يغير زواجاً.

الحفر أعمق

1. دروس للتعلم: قارن الآية التالية مع أف 5: 21-33 ... مت 25: 1-13؛ رؤ 19: 7، 8؛ 21: 2.

2. دروس للعمل:

الأزواج: أتركوا الجريدة هذا الأسبوع.

الزوجات: اشترى الجريدة هذا الأسبوع.

3. دروس للتطبيق: حددا موعداً هادئاً خلال الأسبوعين القادمين، لمناقشة مبادئ الإحترام والتضحية الستة. التزموا تجاه شريككما بكل من هذه المبادئ الستة.

علامات الوالد المثالي

1 كورنثوس 4: 21-14

أصبحت تربية الأطفال اليوم معقدة بشكل متزايد، مع تدهور المجتمع بسبب الخطية، فلا توجد عائلة معزولة عن آثارها، ولا يوجد شيء مثل القيام بتجاهل للأطفال وتوقع نضجهم السليم، بل يتطلب الأمر اجتهاداً مستمراً

إن ما يجعل من المرء والداً مثالياً، ليس بالضرورة كيفية تربية الأطفال، بل مقدار الجهد الذي يبذله الوالدين، في تعلم وممارسة مهارات التربية الكتابية.

أمضى الرسول بولس الواعظ والمعلم، عاماً ونصف في تربية أبنائه الروحيين في الكنيسة، التي زرعا في مدينة كورنثوس، ومع ذلك بعد أن غادرهم، أصبحوا إن صح التعبير بمفردهم، أظهروا كل علامات المسيحيين الطفوليين وغير الناضجين.

في رسالته الأولى إلى كنيسة كورنثوس، يظهر بولس جميع سمات الوالد المثالي، لأطفال مشاغبين.

دعونا نلقي نظرة على كيفية أن تصبح والداً مثالياً، وتتعامل مع أطفال يفترض أن يكونوا أكثر وعياً. عليك أن ...

1. تحب أولادك – ع 14أ

ليس لكي أخجلكم أكتب بهذا، بل كأولادي الأحباء ...

2. تنصح أولادك – ع 14ب

... كأولادي الأحباء أنذركم.

التعريف: الإنذار من الكلمة اليونانية، noutheteo = وضع في الاعتبار، تحذير، نصيحة.

التفسير: هو نوع من التوجيه مصحوب بتحذير، يهدف إلى تغيير عادات الشخص (قيمه)، سلوكه وأسلوب حياته. الفكرة هي توضيح ما هو خاطئ.

يتطلب القيام بهذا مع الأولاد:

√ معرفة كلمة الله – عبرانيين 5: 11-14 وما يليها، راجع رومية 14: 14.

- ✓ نمط حياة يطبق كلمة الله بشكل مستمر – عبرانيين 5: 14 أ.
- ✓ فهم الخير والشر – عبرانيين 5: 14 ب.
- ✓ الوعي بأسلوب حياتهم (ضمنياً).
- ✓ قلب ولسان عطوف (أعمال 20: 31).

3. **تساعد أولادك على أن يأتوا للإيمان بالمسيح وحده – ع 15**

لأنه وإن كان لكم ربوات من المرشدين في المسيح، لكن ليس آباء كثيرون. لأنني أنا ولدتكم في المسيح يسوع بالإنجيل.

من يتحمل المسؤولية؟ على الأب أن يتحمل هذه المسؤولية أولاً (تنثية ٦)، وإن لم يفعل، فتقع على الأم (2 تيموثاوس). وإن لم يحم أي منهم بالمشاركة فيها، فتقع على أي أخ أو أخت أو فرد من العائلة، كالأجداد (2 تيموثاوس ١)، ممن يستطيعون القيام بذلك بصدق ووضوح ورحمة أن يقوموا بها.

مسؤوليتك (1 تيموثاوس 1: 1، 2 تيموثاوس 1، 2: 2) هي أن:

- ✓ تعرف كلمة الله.
- ✓ تعرف أهمية أن يعرف أولادك كيفية الذهاب إلى السماء – متى 13: 15-19.
- ✓ تعرف خطة الخلاص البسيطة (الإنجيل) – 2 تيموثاوس 3: 15.
- ✓ تعرف كيفية تقديم خطة الخلاص لمستوى أولادك.
- تستخدم مصطلحات بسيطة حتى يفهم السامع: 1 كو 14: 7-9.
- تستخدم إيضاحات واضحة = من الحياة، من الأشياء، من القصص.

مصدرك هو الأخبار السارة بموت يسوع المسيح وقيامته، من أجل خطايا العالم، بما في ذلك خطايا أطفالك.

- ✓ استخدم الكتاب المقدس لتقديم خطة وشخص الخلاص.
- ✓ بين تأديب المؤمن في ضوء مكافآته.
- ✓ استشعر متى:
- تغلق المحادثة.
- تصل إلى القرار.
- ترجع ثانية للحديث عن الإنجيل – الخلاص مقابل الخدمة، والنعمة مقابل الأعمال.

4. تكون نموذجاً لأولادك – الأعداد 16، 17أ

فأطلب إليكم أن تكونوا متمثلين بي. لذلك أرسلت إليكم تيموثاوس، الذي هو ابني الحبيب والأمين في الرب

يأتي تعريف كلمة التمثل من الكلمة اليونانية ميميوماي، والتي تعني التقليد والمحاكاة والإتباع. يبدو صوتها مثل ميموغراف - أي النسخ. الكلمة هي:

- √ تستخدم دائماً للتشجيع.

- √ تستخدم دائماً في الزمن المستمر، مما يوحي بعادة أو ممارسة ثابتة، وتتم ممارسته عادةً بعد الفعل الحاسم الأول. يعلمنا ما أصبح عليه لحظة خلاصنا، والذي يجب أن نواصل العمل عليه بعد ذلك - و. إي. فاينز.
- √ تستخدم دائماً بشعور جيد.

أراد بولس أن يتمثل به مؤمنو كورنثوس بدقة شديدة، حتى أنه أرسل تيموثاوس (ابن آخر في الإيمان كان يعرف بولس بشكل كامل - 2 تيموثاوس 3: 10، 11) ليذكرهم.

هل تريد أن يكون أطفالك نسخة طبق الأصل منك؟ يقول الكتاب المقدس إنه يجب عليك تشجيعهم على التمثل بك - كما يجب عليك أن تكون متمثلاً بالمسيح. عادة ما يكون لدى الأطفال رغبة فطرية في تقليد الآخرين - نجوم الروك، الرياضيين، مشاهير التلفزيون والسينما. غالباً ما يرتدون ملابس تشبه ملابس أمهاتهم وأبائهم في صغرهم.

لكن ما نريد منهم حقاً أن يقتدوا به ويقلدوه، هو شخصيتنا وقيمنا وأسلوب حياتنا المشابه للمسيح. اسأل نفسك: هل أريد لطفلي أن يكبر و:

- √ يقرأ الكتاب المقدس بقدر ما أقرأ أنا الآن؟
- √ يخدم في الكنيسة بقدر ما أخدم أنا الآن؟
- √ يعطي من موارده المالية بقدر ما أعطي أنا الآن؟
- √ يشارك الإنجيل بقدر ما أشاركه أنا الآن؟
- √ يمتلك نفس الأفكار عن الله (نظرة عالمية كتابية) كما أمتلك أنا الآن؟
- √ يحترق ويتبع القادة الروحيين كما أفعل أنا الآن؟

5. عِلِّم أولادك – ع 17ب

... كما أعلم في كل مكان، في كل كنيسة.

تأتي عبارة التعليم في هذا المقطع من الكلمة اليونانية didasko، والتي تعني إعطاء التعليمات.

ما كان يجب تعليمه هو ما يلي:

(1) الإيمان – تثنية 6: 4، 4

✓ أن يهوه هو رب واحد.

✓ أن يحبوا يهوه من كل القلب، النفس والقدرة.

✓ أن يضمنوا العقائد الأساسية مثل الألوهية، الوحي اللفظي الكامل، والخلص

بالإيمان وحده من خلال يسوع المسيح.

(2) الناموس = أمثال 4: 1-4. في عدد 2 كلمة الناموس تعني التوراة.

(3) طلب الحكمة. المثال هو داود الذي علم هذا لسليمان في 1 أخبار 28: 9-10.

(4) شخص وإنجاز الله – مزمور 78: 1-8.

(5) النصوص المقدسة – 2 تيموثاوس 3: 15.

(6) الإهتمام بسفر الأمثال.

كيف يجب تعليم الأطفال:

(1) يشير التعليم غالباً إلى المبادئ.

(2) يشير الكلام غالباً إلى الممارسة.

6. أدِّب أولادك – الأعداد 18-21

فانتفخ قوم كأني لست أتياً إليكم. ولكني سأتي إليكم سريعاً إن شاء الرب، فسأعرف ليس كلام الذين انتفخوا بل قوتهم. لأن ملكوت الله ليس بكلام، بل بقوة. ماذا تريدون؟ أبعصا آتي إليكم أم بالمحبة وروح الوداعة؟

من خلال معرفة ...

(1) ما معنى التأديب؟

✓ تأتي كلمتا التأديب والتلميذة من نفس الجذر، وقد كتب د. هنري براندت، عالم

النفس المسيحي الشهير، في كتابه بناء منزل سعيد بالتأديب [دار نشر ويتون

سكريبتشور، ١٩٦٠، ص ٢]، أن الوالد شريك مع الله في تلمذة أبنائه.

✓ التأديب مزيج من المحبة والحزم. أنظر عبرانيين ١٢: ٥-٧؛ أمثال ١٣: ٢٤.

✓ يتضمن التأديب إجراءات مهمين، مأخوذين من كلمتين عبريتين من العهد القديم:

○ التصحيح الذي يتطلب تعليمًا. تشير الكلمة العبرية *towkachath* إلى التأنيب، الإقناع، أو التصحيح، التبرير، أو التوبيخ. لا يعتبر التأديب تأديباً إذا كان مجرد عقاب باستخدام لسان سليط، بل يتم تفسيره على أنه غضب، مما يؤدي إلى الإذلال، والعصبية، واليأس. (كولوسي ٣: ٢١، قارن أمثال ٢٩: ١٧)

○ العقاب باستخدام العصا. تشير الكلمة العبرية *yahsaars* إلى العقاب بالعصا، وقد وردت كلمة عصا أو أشير إليها، ثماني مرات على الأقل في سفر الأمثال، بمعنى التأديب.

○ التأديب المبكر = أم 13: 24، 18: 19.
○ التأديب بشكل مستمر = أم 22: 15، راجع 23: 13.

(2) كيفية إدارة التأديب:

- ✓ بكراسة وحوار – أيوب 23: 3-7، أمثال 15: 1، 2، 4 [للأطفال أنظروا الأعداد 5، 10، 20]
- ✓ بالوسائل الجسدية (العصا وليس اليد)
- ✓ مع الشفقة – أمثال 3: 11، 12

(3) ما هي الانتهاكات التي تستدعي التأديب؟ بعضها يشمل:

- ✓ أمثال 22: 15 – الحماقة – الكلمة العبرية *evey* تعني السخافة، الميل نحو التمرد، الإستهزاء بالله، الانحراف، التحدي، وتنظيم خطواتهم دون سلطة.
- ✓ 1 كورنثوس 4: 18 - الغرور
- ✓ 1 كورنثوس 4: 19، 20 - عدم ضبط النفس (ضمنياً)، الكلام في الظهر، عدم الاحترام، العصيان

دروس نعيش بموجبها:

1. الأطفال قابلون للكسر، لذا تعامل معهم بعطف وثبات ومسؤولية.
2. تذكر أن ذكريات الوالد المثالي تتكون مما نفعله اليوم.
3. خذ علامة واحدة من علامات الأب المثالي وابدأ بعملها الآن.
 - يحب أولاده – 4:14 أ
 - ينصح أولاده – 4:14 ب
 - يبشر أولاده – 4:15
 - يكون مثلاً لأولاده – 4:16، 4:17 أ
 - يعلم أولاده – 4:17 ب
 - يؤدب أولاده – 4:18-21
4. استخدم مثال الأب الأعظم من الكل = أبوك السماوي.

ملاحظات

خمس أدوات لبناء عائلة تقيّة؟

في تسعينيات القرن الماضي، تم عرض مسلسل كوميدي شهير بعنوان تحسين المنزل، قام ببطولته تيم ألين وآخرون، وكان يدور حول تيم تايلور رجل الأدوات، مقدم برنامج وقت الأدوات لتحسين المنازل، والذي لم يكن بارعاً في الأعمال المنزلية، كما هو الحال على الشاشة. يربي هو وزوجته جيل ثلاثة أولاد يتسابقون نحو البلوغ، وقد اعتمدت عائلة تايلور غالباً على جارها ويلسون، الذي كان يقدم لها حكمةً ورؤية غير تقليدية لأزماتها الشخصية والعائلية، إلى جانب مساعده آل بورلاند، الذي بدا بارعاً في استخدام الأدوات وإصلاح الأشياء.

كان العرض مضحكاً للغاية، حيث أظهر مغامرات تيم تايلور، باعتباره متخصصاً فاشلاً في تحسين المنزل، في برنامج وقت الأدوات وفي منزله.

ربما شعرنا جميعاً من وقت لآخر، بأننا نتعثّر في طريق إصلاح أشياء في المنزل، وإصلاح أشياء مع عائلتنا. إن تعلم كيفية تجربة تحسين المنزل، ومعرفة الأدوات اللازمة واستخدامها ليس بالأمر الصعب.

أولاً، علينا أن نتذكر أن الأدوات ليست ألعاباً للعب بها، أو أسلحةً للقتال، بل تستخدم لإصلاح وبناء الأشياء (أو الأشخاص).

تتوفر قوائم بثلاث أو سبع أو عشر أدوات أو أكثر، لتضعها في صندوق أدواتك. كان بإمكاننا إعداد قوائم مشابهة لأدوات عائلتنا التقيّة، لكننا سنتعرف على أهم خمس أدوات لتضعها في صندوق أدواتك.

1. كتابنا المقدس

كل الكتاب هو موحى به من الله، ونافع للتعليم والتوبيخ، للتقويم والتأديب الذي في البر (2 تيموثاوس 3: 16)

الكتاب المقدس أداة للنمو، وليس سلاحاً للعقاب! تشكل تربية الأبناء تحدياً، والكتاب المقدس هو الأداة التي تساعدنا، على إيجاد إجابات للأسئلة والمشاكل التي نواجهها، أن تكون أباً وأماً دون معرفة الكتاب المقدس أمر صعب للغاية. تشكل تربية الأبناء تحدياً صعباً للغاية.

2. مثالنا

لا يستهن أحد بحدائتك، بل كن قدوة للمؤمنين في الكلام، في التصرف، في المحبة، في الروح، في الإيمان، في الطهارة (1 تيموثاوس 4: 12).

الأطفال أكثر تأثراً بالمثال من أي طريقة أخرى تقريباً.

يجب أن تؤخذ تربية الأبناء على محمل الجد، خاصة إذا كنت والدًا أعزبًا، وتضطر إلى مشاركة أطفالك كل أسبوعين، ثم أسبوعين خلال فصل الصيف أو أكثر.

أستمتع كثيراً بتعليم الكتاب المقدس، ومساعدة غير المنتمين إلى أي كنيسة على الإيمان بالمسيح وحده، والنمو ليصبحوا عابدين لله مطيعين له تماماً، لكنني أعلم أن آخرين يستطيعون القيام بهذه المهمة. يستطيع شخص واحد فقط أن يكون أباً للأبنائي، وهذا الشخص هو أنا، وإذا سمحت لهذه المهمة الأخرى، التي يستطيع الكثيرون القيام بها، أن تعيق ما أستطيع فعله، فقد أضعت مشيئة الله في حياتي في هذا المجال.

أجرى ديفيد فروست مقابلة مع بيلي غراهام، وقال إن ندمه الوحيد، هو أنه لم يقضي وقتاً أطول مع أطفاله. إذا كان هناك من بذل جهداً أكبر لإثراء السماء بالسكان، وجعل أطفاله يسرون مع الرب اليوم، فهو بيلي غراهام. مع ذلك قال إنه تمنى لو أنه أمضى وقتاً أطول مع أطفاله.

تتطلب التربية منا اتخاذ خيارات، علينا أن نؤجل بعض الأمور، لنتمكن من تربية أبنائنا في رعاية الرب وتوجيهه.

3. كلماتنا

الكتاب المقدس واضح تماماً بشأن أهمية كلماتنا، فهي من أهم أدواتنا، تفاح من ذهب في مصوغ من فضة، كلمة مقولة في محلها (أم 25: 11).

[لماذا هذا القسم عن التربية مناسب للجميع... 1)، قد تكون أحد الوالدين الملتزمين بتربية أبنائهم تربية تقية، 2) قد تعرف آباء آخرين يحتاجون إلى المساعدة، وتريد أن تعرف ما يمكنك قوله لهم، و3) هذه المبادئ وخاصة في استخدام كلماتنا، مفيدة في أي علاقة]

لنكن صادقين ونعترف بأننا جميعاً استخدمنا كلماتنا، بطريقة لم تبني بالضرورة شخصاً ما، حتى أن يعقوب يتحدث عن صعوبة ترويض اللسان.

بينما نركز على تربية أطفالنا بكلماتنا، فيجب عليكم أيها الأطفال، الإطلاع على النقاط الخمس التالية حول استخدام كلماتكم لإكرام والديكم.

- **عندما يقلق شخص ما ... تكلم بلطف.**
دعني أسألك: هل تقلق بشأن أي شيء، أم أن لديك طفلاً قلقاً؟ بينما يقلق الأطفال بشأن أمور لا تبدو مهمة لنا، فهي مهمة جداً بالنسبة لهم. لذلك عندما يقلقون تحدث معهم بلطف. الغم في قلب الرجل يحنيه، والكلمة الطيبة تُفرحه (أمثال ١٢: ٢٥).

هل المنزل عبارة عن عليّة مظلمة للقلق، أم مكان مشرق للسلام؟ الكلمات تحدث فرقاً، إذ أن اللطف هو الإهتمام بالتفاصيل. دعوني أكون صريحاً، أحياناً عندما عبرت كارول أو أحد أطفالنا عن قلقهم، ولم أكن ممثلاً (متأثراً) بالروح القدس، كان ردي: تجاوزوا الأمر. عندما كنت أفضل حالاً، كنت أقول: سيكون كل شيء علي ما يرام، كما لو أن النبي قد تكلم، ولكن عندما أكون ممثلاً (متأثراً) بالروح القدس، أنصت إلى مخاوفهم وهمومهم (بتفاصيلها)، وأحاول إيجاد كلمات من الكتاب المقدس لأشاركها معهم بنبرة هادئة.

- **عندما يغضب شخص ما ... تكلم بلباقة.**
ماذا نفعل بطبيعتنا عندما يخاطبنا شخص غاضب بصوت عالٍ؟ نرد بصوت أعلى! وهم يردون علينا بصوت أعلى وأعلى، وهكذا ... لكن الكتاب المقدس يقول: الجواب اللين يصرف الغضب، والكلام الموجه يهيج السخط. (أمثال ١٥: ١)

ما هي الكلمات اللبقة؟ إنها كلمات متواضعة، بسيطة، صادقة، ومباشرة، فاللطف لا يعني بالضرورة الصمت، إذ يمكننا توجيه كلام لاذع بهدوء. هذا ما يسمى بالتمتمة الخافتة.

كيف نكسر دائرة الغضب التي تستمر طوال اليوم؟ يبدأ الأمر بي، باستخدام كلمات لبقة. هذا يمكن أن يغير علاقتي بأطفالي وعائلتي.

- **عندما يقرر شخص ما ... تكلم بحكمة.**
لسان الحكماء يحسن المعرفة، وفم الجاهل ينبع حماقة. للإنسان فرح بجواب فمه، والكلمة في وقتها ما أحسنها (أمثال 15: 2، 23).

إذا لم نساعد أطفالنا في صغرهم، فسنخسر الفرصة عندما يكبرون. أحياناً ننسى أهمية النصيحة، ونكتفي بإبداء آرائنا بسرعة دون تفكير عميق فيما يقولون.

لا يمكنك مساعدتهم في كل قرار يتعين عليهم اتخاذه، ولكن يجب أن نعلمهم كيفية اتخاذ القرارات.

- عندما يتألم شخص ما ... **تكلم بتشجيع**.
كما تعلمون كيف كنا نعظ كل واحد منكم كالأب لأولاده، ونشجعكم، ونشهدكم لكي تسلكوا كما يحق لله (1 تس 2: 11، 12).

أحياناً يبدو الأمر وكأننا نعيش في منازل بديلة في المنطقة، "حيث نادراً ما نسمع كلمة تشجيع، وتكون السماء غائمة طوال اليوم. قالت أن لاندروز إنه من بين جميع الأسئلة التي طرحت عليها، كانت أكثرها تدور حول سؤال واحد: ما مشكلتي؟ التشجيع هو مساعدة الشخص على رؤية وضعه من منظور الله.

- وقبل أن تتكلم ... **استمع**
... ليكن كل إنسان مسرعاً في الإستماع، مبطناً في التكلم، مبطناً في الغضب (يعقوب 1: 19). عادة عندما نستمع، نفكر غالباً فيما سنقوله لاحقاً، فلا نسمع ما يقوله الآخر أو نسمع ما يقوله الآخر بشكل خاطئ.
لكي نكون آباء أفضل، علينا أن ننصت أكثر. من يجيب عن أمر قبل أن يسمعه، فله حماقة وعار (أمثال 18: 13).

4. صلواتنا

ما هي أهم هدية يمكنك تقديمها لطفلك؟ تعليم جيد؟ نظام غذائي صحي؟ طفولة مليئة بالذكريات الجميلة؟ ميراث كبير؟ صندوق مليء بقطع الليغو؟ منزل مليء بالحب؟

كل هذه الهدايا الرائعة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الطفل، ولكن إحدى أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها لأطفالك هي صلواتك لهم.

إذا كان الله هو خالق أطفالنا (مز 139: 13)، وهو الوحيد الذي يستطيع أن يخلصهم (أعمال 4: 12)، ويغيرهم بفعالية من الداخل إلى الخارج (2 كورنثوس 3: 18)، فما الذي قد يكون أكثر أهمية، من إحضارهم بإخلاص إلى الله في الصلاة؟

مع ذلك، يؤسفني القول إنها لم تكن دائماً من أولوياتي، كانت الصلاة لأطفالي أحياناً أشبه بروتيني الرياضي - ضعيف، متقطع، وبلا هدف.

يقدم يسوع لنا بعض الإرشادات ليقوينا ويعدنا بينما نصلي لأولادنا، إليكم ستة مبادئ بسيطة للصلاة لنفكر بها:

• **خطت وقتاً ومكاناً للصلاة (لوقا 11: 1).**

وإذ ... كان (يسوع) يصلي في موضع، لما فرغ قال واحد من تلاميذه: يا رب، علمنا أن نصلي ...

جاء تلاميذ يسوع إليه بعد أن انتهى من الصلاة في مكان ما، ففي إنجيل لوقا ينسحب يسوع بشكل متكرر، من بين الجموع ليصلي مع أبيه. يصلي قبل اتخاذ القرارات المهمة (لو 6: 12)، ويصلي وحده (لو 9: 18)، وأحياناً مع آخرين (لوقا 9: 28).

أعطي الأولوية للصلاة لأطفالك، من خلال جدولة وقت محدد في جدولك.

بالإضافة إلى وقت صلاة الصباح الخاص، أخصص أنا وزوجتي بضع دقائق كل ليلة، للصلاة مع أطفالنا في غرف نومهم قبل أن يخلدوا إلى النوم. جميعنا نخطط للأمور المهمة لنا، لذا خصصوا مكاناً ووقتاً للصلاة من أجل أطفالكم.

يا الله أبي، امنحني النعمة والحكمة والقوة لتنظيم جدول أعمالي اليومي، بحيث تظهر الصلاة من أجل أطفالتي، باعتبارها الأولوية التي أعرفها.

• **أحضروا أولادكم إلى أبيهم السماوي (لوقا 11: 2)**

فقال لهم: متى صليتم فقولوا: أبانا ...

يبدأ يسوع صلاته النموذجية بالإشارة إلى الله بأنه أبوه، عندما نخاطب الله عمداً بأنه أبونا، في صلاتنا من أجل أبنائنا، نتذكر أن هؤلاء الأطفال في نهاية المطاف ليسوا لنا؛ بل هم أبناء الله. إذا ولدوا ثانية بالإيمان وحده بابن الله يسوع المسيح، فهم أبناء الله ويصبحون إخوتنا وأخواتنا في المسيح. ابدأ صلاتك بمخاطبة الله كأب، متذكراً أنه سيحب أبناءك دائماً أكثر منك.

يا أبي، أقر بأن الأطفال الذين ينادونني بابا ليسوا أطفالاً، وبصفتي وكيلاً على هذه العطايا الثمينة، آتي بهم إليك لأسألك كيف تريدني أن أربيهم.

• **اخضع لخطّة الله السيادية (لوقا 11: 2ب)**

... ليتقدس اسمك. ليأت ملكوتك.

يواصل يسوع صلاته داعياً إلى تعظيم اسم الله القدوس وتحقيق ملكوته، كأب غالباً ما أهتم باحترام اسمي وتنفيذ خططي لعائلتي.

مع ذلك، تذكرني صلاة يسوع بأن هويتنا ورسالتنا كجزء من عائلة الله، أهم في نهاية المطاف من سمعة عائلة بونز. لديّ خطط وآمال لأطفال، لكن يجب أن تكون هذه الخطط والآمال ثانوية، أمام إرادة الله الصالحة والسيادية، إذ يجب أن أخضع لخطط الله لأنه ملك قلبي وبيتنا.

يا أبي أخضع لك كملك، وأسألك أن تملك على قلبي وبيتي. أرشدني في تخطيطي لأبنائي، لنتمكن معاً من خدمة مقاصد ملكوتك لمجدك.

- **أطلب الإعالة والحماية اليومية (لوقا 11: 3-4)**
خبزنا كفافنا أعطنا كل يوم، واغفر لنا خطايانا لأننا نحن أيضاً نغفر لكل من يذنب إلينا، ولا تدخلنا في تجربة ...

يسرد يسوع أمثلةً مختلفةً لطلبات نرفعها إلى أبينا السماوي، فمن السهل عليّ أن أكتفي بالصلاة، من أجل احتياجات أبنائي الجسدية الملحة، بما في ذلك صحتهم وسلامتهم، لكنني أغفل عن إعطاء الأولوية لاحتياجاتهم الروحية. إنهم بحاجة إلى قوت يومهم، وإلى الحماية من إغراءات الخطية، كما إنهم بحاجة إلى أن ينموا أصحاب أوصياء، وأن ينموا في المحبة، مسامحين من أساء إليهم. بنعمة الله، يجب أن نهتم بما يدخل أجسادهم من طعام، وبما ينبع من قلوبهم من مواقف.

يا أبي، أصلي أن تجعل أطفالي ينمون جسدياً وروحياً كل يوم، محميين من إغراءات الشيطان، الذي يرغب في إيذاء أرواحهم وأجسادهم.

- **لا تتوقف عن الصلاة من أجل طفلك (لوقا 11: 5-10)**
وأنا أقول لكم: اسألوا تعطوا، اطلبوا تجدوا، اقرعوا يفتح لكم (ع 9).

بعد صلاة يسوع النموذجية، يروي قصة موجزة عن أب يساعد صديقاً، يطرق بابه مراراً في منتصف الليل على مضض. يقدم يسوع هذا الإيضاح ليعلمنا عن قوة المثابرة والعزيمة في الصلاة، ويختتم قائلاً: "...اسألوا [واستمروا في السؤال] تعطوا؛ اطلبوا [واستمروا في الطلب] تجدوا؛ اقرعوا [واستمروا في القرع] يفتح لكم. إذا كنتم آباء مثلي، تتساءلون إن كان أبنائكم سيتغلبون يوماً ما على صراعاتٍ معينة مع الخطايا، فلا تتوقفوا عن الصلاة! لا شيء مستحيل مع الله.

يا أبي، من فضلك ساعدني على العمل بإخلاص في الصلاة من أجل أطفالي، عالماً أنك دعوتني إلى المثابرة في الصلاة، وأن لا شيء صعب عليك.

• **صلّ بثقة في صلاح الآب (لوقا 11: 11-13)**

فإن كنتم وأنتم أشرار تعرفون أن تعطوا أولادكم عطايا جيدة، فكم بالحري الآب الذي من السماء، يعطي الروح القدس للذين يسألونه؟ (ع 13)

يختتم يسوع تعليمه عن الصلاة بمثال آخر للأبوة، عندما يطلب منا أبناءنا أشياء جيدة (مثل سمكة أو بيضة)، لا نرد عليهم بهدايا شريرة (مثل حية أو عقرب)، فكم بالحري سيعطينا أبونا السماوي الصالح (وأبنائنا) ما نحتاجه بالضبط؟

إذا لم يعطِ الله أطفالك ما تصلون من أجله، فعليكم أن تثقوا بأنه ليس خيراً لهم حقاً. في هذا الإنجيل، يسلط يسوع الضوء على أعظم احتياجات أطفالنا وعطية عهده الجديد: الروح القدس الساكن فيهم.

يا أبي، بحكمتك الكاملة كأب رحيم، أثق بأنك ستستجيب دائماً للصلوات، وتمنح ابني ما فيه خيره فقط، وفوق كل شيء أصلي أن تخلصهم ليحصلوا على حضور الروح القدس.

تتضمن الصلاة لأطفالكم رفعهم إلى الله وطلب إرشاده وحمايته لحياتهم، قد تشمل الصلاة لأجل صحتهم، سلامتهم نموهم الروحي والعافية، إنها طريقة لدعمهم في رحلتهم، ورعاية قلوبهم، وحمايتهم من الأذى .

فيما يلي نظرة أكثر تفصيلاً، حول كيفية الصلاة من أجل أطفالك:

1. الإمتنان والتسبيح:

- ابدأ بالتعبير عن الإمتنان لأجل عطية أولادك.
- قدر دور الله في خلقهم وتطورهم.
- سبح الله لمحبتة وإعالتة.

2. صلوات محددة:

- الحماية: صلّ من أجل سلامتهم وخيرهم في جميع مجالات الحياة.
- الصحة: أطلب من أجل صحتهم الجسدية والنفسية.
- الإرشاد: صلّ أن يثقوا في الله بسبب خطئه في حياتهم.
- الإيمان: أطلب أن يثق كل من أبنائكم وأحفادكم وشركائهم بالمسيح، من أجل خلاصهم وأن يعرفوا الله ويحبوه بشكل حميمي.
- العلاقات: صلّ من أجل علاقات إيجابية مع الأصدقاء والعائلة.
- الحكمة: اطلب الحكمة لتتمكنوا من اتخاذ خيارات جيدة، ولتميز الصواب من الخطأ.
- الشخصية: صلّ من أجل سمات مثل التواضع والرحمة والكرم.
- القصد: صلّ لكي يجدوا ويتبعوا قصد الرب في الحياة.
- القوة: صلّ لكي يعرفوا ويستخدموا القوة التي أعطاهم الرب بالروح القدس، عندما وثقوا بالمسيح كمخلص لهم (أف 1).

3. الكتاب المقدس والإرشاد:

- استخدم الكتاب المقدس كأساس لصلواتك، مثل مزمور 103: 17، الذي يتحدث عن محبة الله الأبدية.
- تأمل بالأعداد التي تتكلم عن حماية وإرشاد الله.
- صلّ لله حتى يساعدك على تعليم وعيش القيم الصالحة لأولادك.

4. صلوات مستمرة:

- اجعل الصلاة جزءاً منتظماً في حياتك اليومية.
- فكر في الصلاة مع كل فرد من أفراد العائلة على حدة وكعائلة.
- لا تتوقف عن الصلاة من أجل أطفالك، حتى عندما يكبرون.

5. مواصفات خاصة بالأعمار المختلفة:

- الأولاد الصغار: صلّ من أجل المعالم، والتعلم، والنمو.
- المراهقون: صل لأجل التمييز، القرارات الحكيمة، العلاقات السليمة وشريك مستقبلي تقي.
- البالغون: صلّ لأجل خيرهم الروحي، العلاقات والقصد.

تظهر صلواتنا الأبوية اعتمادنا على الله وثقتنا به، فهو الذي يمنح روحه القدوس، ويحدث تغييراً دائماً في أطفالنا. نسأل الله أن يمنحنا نعمة أن نكون آباء مخلصين، ونجتهد في الصلاة.

*مقتبس من دليل يسوع للصلاة من أجل أطفالك بقلم غاري دالريمبل وآخرين.

5. أصدقائنا

للأصدقاء تأثير كبير على الأسرة سواء إيجابياً وسلبياً، إذ تستطيع الصداقات الإيجابية أن تقدم الدعم العاطفي والرفقة، وتقوي الروابط الأسرية، أما الصداقات السلبية أو تلك التي تشجع على الخلافات، فقد تؤثر سلبياً على العلاقات الأسرية، كما يؤثر تكرار وجوده التفاعلات مع الأصدقاء، على مقدار الوقت الذي يقضيه الأفراد مع عائلاتهم .

• التأثيرات الإيجابية:

- الدعم العاطفي: يمكن للأصدقاء أن يقدموا الدعم العاطفي والرفقة، خاصة خلال الأوقات الصعبة.
- التنشئة الاجتماعية وتنمية المهارات: يقدم الأصدقاء فرصاً للتنشئة الاجتماعية وتنمية المهارات الاجتماعية، مما يساهم في التنمية الشاملة للطفل.
- تخفيف التوتر يمكن أن يساعد قضاء الوقت مع الأصدقاء، الأفراد على التعامل مع التوتر، وقد يؤدي إلى آليات تعامل أكثر صحة.

- **صحة متحسنة:**
يستطيع الدعم الاجتماعي من الأصدقاء أن يعزز الصحة النفسية، مما يؤدي إلى شعور أكبر بالمعنى والقصد.
- **العلاقات التكميلية:**
تستطيع الصداقات القوية أن تكمل العلاقات الأسرية، وتوفر أنواعاً مختلفة من الدعم والرفقة.
- **مزامنة نشاط الدماغ:**
أظهرت الدراسات أنه قد يكون لدى الأصدقاء المقربين أنماط نشاط دماغي متشابهة، مما يشير إلى وجود ارتباط أعمق.

- **التأثيرات السلبية:**
 - **توتر العلاقات العائلية:**
يستطيع الأصدقاء الذين ينخرطون في سلوكيات سلبية، أو يشجعون على الصراعات، أن يعملوا على توتر العلاقات العائلية.
 - **تأثير الأقران السلبي:**
يستطيع أصدقاؤهم التأثير على الأطفال والمراهقين، مما قد يؤدي إلى سلوكيات أو خيارات سلبية.
 - **تناقص الوقت العائلي:**
قد يؤدي قضاء وقت مفرط مع الأصدقاء، إلى قضاء وقت أقل مع العائلة، مما قد يؤثر على ديناميكيات الأسرة.
 - **صراع الوالدين:**
يستطيع تأثير الأصدقاء أن يؤدي في بعض الأحيان، إلى صراع بين الآباء وأبنائهم حول الاختيارات أو السلوكيات.

- **اعتبارات رئيسية:**
 - **الصحة والتطوير الروحي:**
تستطيع الصداقات أن تضيف قيمة لجميع أفراد الأسرة، إذا كان الأصدقاء يتمتعون بصحة روحية جيدة، وينمون في علاقتهم مع المسيح.

نجد مبدأ للصداقة الكتابية في 1 كو 15: 33 التي تنص على: لا تضلوا فإن المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الحيدة (الشخصية)، وهو تحذير من التأثير السلبي لمن نخالطهم، ويركز هذا العدد على أهمية اختيار رفقاءنا بعناية، وعلى الضرر المحتمل من التواجد مع من يحملون سمات أو معتقدات سلبية.

نجد نموذجاً للصداقة الكتابية في العلاقة بين داود ويونathan (1 صم 18-20).

يمكن إيجاد صلاة داود عن الصداقة الكتابية في مزمو ١١٩: رفيق أنا لكل الذين يتقونك، ولحافظي وصاياك (ع ٦٣)، متفوك يرونني فيفرحون، لأنني انتظرت كلامك (ع ٧٤). ليرجع إليّ متفوك، وعارفو شهادتك (ع ٧٩).

○ الاختلافات الفردية:

يختلف تأثير الأصدقاء على العائلة حسب الأفراد المعنيين، وطبيعة الصداقات، وديناميكيات العائلة بشكل عام.

○ الدور الأبوي:

يلعب الآباء دوراً حاسماً في توجيه صداقات أبنائهم، والتأكد من أنها ذات تأثيرات إيجابية.

○ المعايير الثقافية والاجتماعية:

يمكن للقيم الثقافية والاجتماعية أن تؤثر على أهمية الصداقات مقارنة بالعلاقات الأسرية.

○ السن والتطوير:

يمكن أن يتغير تأثير الأصدقاء مع تقدم الأفراد في السن، حيث تصبح الصداقات ذات أهمية متزايدة، خلال فترة المراهقة والشباب المبكر.

يجب أن تكون هذه الأدوات - كتابنا المقدس، مثالنا، كلماتنا، صلاتنا، وأصدقائنا - متكاملة في صندوق أدوات عائلتنا التقيّة.

لنحفظ هذا في الذاكرة:

1. لا تعني معرفة هذه الأدوات الأساسية، أننا نملكها في صندوق الأدوات الخاص بنا.
2. لا يعني امتلاك هذه الأدوات، في صندوق الأدوات الخاص بنا، أننا نستخدمها.
3. لا يعني استخدام هذه الأدوات لا يعني أننا نستخدمها بشكل صحيح، وبتقّة، وبتعاطف، وبشجاعة، وبشكل متسق.

الحفر بشكل أعمق

1. دروس **للتعلم**: اقرأ 2 تيموثاوس 3، وجد العدد الذي بدأ فيه تيموثاوس بتعلم الكتب المقدسة، من كان معلمه الأساسيون؟ (أنظر 2 تيموثاوس 1)
2. دروس **للعمل**: راجع الطرق الخمس لاستخدام كلماتك مع أطفالك (ووالديك). في نهاية الأسبوع، دوّن الموقف وما قلته.
3. دروس **للتطبيق**: إن كنت مرتاحاً، دعني أعرف كيف استخدمت هذه الأدوات الأساسية/ لبناء عائلة تقية.

ملاحظات

كيف نحسن التعامل مع الآخرين

فيلبي ٢ : ١-١١

ما هو برأيك أحد أهم أسباب التعاسة في عالمنا؟ السبب الظاهري هو توتر العلاقات، فعندما ينسجم الناس مع بعضهم البعض، تبدو الأمور أفضل. لنجاح أي عمل تجاري، يجب أن يتعاون الموظفون، ولكي تحقق الفرق المزيد من الانتصارات، يجب أن يتعاون اللاعبون، وللوصول إلى نجاح الزواج، يجب أن يتعاون الزوجان، ولبناء كنيسة فعالة وصحية، يجب أن نعمل معاً. النجاح ليس حكراً على شخص واحد .

يتم إنجاز القليل دون تعاون، لكن هناك قوة وإمكانات بالوحدة. المشكلة الكبرى هي أن الناس لا ينسجمون، أما جذر المشكلة هو انعدام أو كسر العلاقة مع الله.

سنتعلم اليوم كيف نحصل على علاقة سليمة مع الرب والآخرين.

ستلاحظ أن الرسول بولس لم يكن مهتماً حينها بنفسه، أو بإطلاق سراحه من السجن ... بل بالخير الروحي والاجتماعي للمسيحيين الأعداء في فيلبي، فهو يبدو وكأنه أب، أو رئيس لجنة، أو مدير، أو قائد فريق، أو قس، أو ... أنه كان يرغب بشدة في أن يعملوا معاً، لذا دعاهم إلى التوافق، واتباع فكر التوافق، واتخاذ خطوات عملية لتحقيق ذلك.

دعونا نتعلم: كيفية العيش بشكل أفضل مع الآخرين

نداء للتوافق

إن كان وعظ ما في المسيح. إن كانت تسليمة ما للمحبة.
إن كانت شركة ما في الروح. إن كانت أحشاء ورأفة،
فتمموا فرحي حتى تفتكروا فكراً واحداً.
(2 : 1، 2)

ماذا يشبه هذا النداء؟

تتضمن كلمة لذلك إلى أن بولس هنا يوسع نطاق الحدث (في ١: ٢٧)، في روح واحد، بفكر واحد (نفس)، ويحث على خمسة دوافع مؤثرة وراء مناشدته في هذا العدد.

1. الوعظ في المسيح: هل لم تجد التشجيع في المسيح، عندما كنت وحيداً، مرفوضاً أو مخدوعاً؟

2. التسلية في المحبة: إن كان هناك أي تعزية في المحبة المسيحية، في محبة الله لك، في محبتك لله، أو في محبة إخوتك لنا، فبالنظر إلى كل هذا، كونوا متفقيين في الرأي - ماثيو هنري

3. الشركة في الروح: كما أن الألوهية في شركة مع بعضهم البعض، يمكننا أن نكون في شركة مع الروح القدس، وبالتالي يمكنهم أن يكونوا في شركة مع بعضهم البعض.

4. أحشاء ورأفة: إذا كنتم تتوقعون الاستفادة من رحمة الله عليكم، فكونوا رحماء بعضكم نحو بعض، فكثيراً ما تجتمع المودة والرحمة.

5. إكمال فرح بعضكم البعض. إن وجدتم أي فائدة في مشاركتكم في إنجيل المسيح، وإن وجدتم فيه أي تعزية أو فائدة، فأكملوا فرح خادكم المسكين الذي بشركم بالإنجيل. - ماثيو هنري

تمتعت كنيسة فيلبي بصفات ممتازة عديدة، وقد بدت الأمور رائعة خارجياً، لكن داخلياً لم تكن على ما يرام، لذلك ناشدهم الرسول بولس أن يتعاونوا فيما بينهم بشكل أفضل .

لماذا تعتبر هذه المناشدة مهمة جداً؟

1. كان بولس قلقاً بشأن الصراعات الشخصية، إذاً يا إخوتي الأحباء والمشتاق إليهم، يا سروري وإكليلي، اثبتوا هكذا في الرب أيها الأحباء. أطلب إلى أفودية وأطلب إلى سنثيخي، أن تفكروا فكراً واحداً في الرب. نعم أسألك أنت أيضاً، يا شريكي المخلص، ساعد هاتين اللتين جاهدتا معي في الإنجيل، مع أكليمنندس أيضاً وباقي العاملين معي، الذين أسماؤهم في سفر الحياة.

2. كان بولس مدركاً لأهمية الوحدة للرب وللكنيسة، ولست أنا بعد في العالم، وأما هؤلاء فهم في العالم، وأنا آتي إليك. أيها الأب القدوس، احفظهم في اسمك الذين أعطيتني، ليكونوا واحداً كما نحن (يوحنا ١٧: ١١).

3. يدرك بولس أن الإفتقار إلى التشابه في التفكير، يعوق النمو الروحي، وأن المثال للآخرين سيكون كارثياً.

موقف للتوافق

... ولكم محبة واحدة بنفس واحدة، مفتكرين شيئاً واحداً.
(2:2ب)

يعرف خبراء السلوك البشري، أن السلوك الصحيح ينبع من المواقف الصحيحة، وتتبع المواقف الصحيحة من التفكير الصحيح؛ يشرح بولس الطريقة الصحيحة، التي ينبغي للمسيحيين أن يفكروا ويشعروا بها، قبل أن يخبرهم كيف يتصرفون.

لكي نتمكن من التعايش بشكل أفضل مع الآخرين، نحتاج إلى:

1. محبة واحدة، فتمموا فرحي حتى تفكروا فكراً واحداً، ولكم محبة واحدة ... نفس محبة المسيح، للمسيح، ولبعضكم البعض.

2. نفس واحدة، تمموا فرحي بنفس واحدة ... باليونانية sunpsuchoi: من كلمة sun و psuchê أي منسجمة النفس، هما نفوس تنبض معاً، متناغمة مع المسيح ومع بعضها البعض. نطلق اليوم على هذه الأرواح اسم توأم الروح، سيكون لدينا نفس القصد والشغف تجاه أمور، كالشركة، النمو في الرب، التدريب على الخدمة، خدمة الوصول والعبادة

3. فكر واحد، فتمموا فرحي حتى تفكروا فكراً واحداً ... مفتكرين شيئاً واحداً، كالساعات التي تدق في نفس اللحظة في تخاطر فكري مثالي. تطابق فكري وتوافق عقائدي. رومية ١٢: ٥، ١٦، هكذا نحن الكثيرون، جسد واحد في المسيح، وأعضاء بعضنا لبعض ... مهتمين بعضكم لبعض اهتماماً واحداً. غير مهتمين بالأمور العالية، بل منقادين إلى المتضعين. لا تكونوا حكماء عند أنفسكم. رومية ١٥: ٥-٧، وليعطكم إله الصبر والتعزية أن تهتموا اهتماماً واحداً فيما بينكم، بحسب المسيح يسوع، لكي تمجدوا الله أباً ربنا يسوع المسيح، بنفس واحدة وفم واحد. لذلك اقبلوا بعضكم بعضاً كما أن المسيح أيضاً قبلنا، لمجد الله. ١ كورنثوس ١: ١٠-١٣، ولكنني أطلب إليكم أيها الإخوة، باسم ربنا يسوع المسيح، أن تقولوا جميعكم قولاً واحداً، ولا يكون بينكم انشقاقات، بل كونوا كاملين في فكر واحد ورأي واحد، لأنني أخبرت عنكم يا إخوتي من أهل خلوي أن بينكم خصومات. فأنا أعني هذا: أن كل واحد منكم يقول: أنا لبولس، وأنا لأبلوس، وأنا لصفاء، وأنا للمسيح. هل انقسم المسيح؟ 2 كورنثوس ١٣: ١١-١٣، أخيراً أيها الإخوة، افرحوا. اكملوا. تعزوا، اهتموا اهتماماً واحداً ... سلموا بعضكم على بعض بقبلة مقدسة...

ألا يدهشك إلى حد ما عدد الأشخاص الذين لا ينسجمون مع بعضهم البعض؟ تحدث إلى أي شخص يعمل في مجال إنفاذ القانون أو في العالم القانوني، أو مستشار زواج وعائلة، أو أي شخص تقريباً من رجال الدين، وسيخبرك جميعهم أن هناك وباءً متزايداً من الصراعات .

يمكنك العودة بعيداً إلى جنة عدن، مع أول عائلة في العالم ... آدم وحواء مع ابنيهما قايين وهابيل. صراع تلو الآخر.

يمكننا تقريب هذه المشكلة منا. تصفح أي صحيفة يومية، وستقرأ عن صراع بين مجموعات مختلفة.

ثم يمكننا أن ندخل بشكل شخصي، فلو قلنا الحقيقة، لوجدنا أن هناك خلافاً عائلياً هذا الأسبوع، وربما حتى هذا الصباح، سواء كان الخلاف بسبب مسألي واحدة أو مشكلة مزمنة، يبدو أن الصراع لا يزال طريقة حياتنا.

سيواجه الجميع صعوبة في التوافق بين الحين والآخر، ولا أحد بمنأى عن ذلك، وليس كل خلاف خطأ بالضرورة. يمكنك قراءة سيرة حياة بولس الرسول، الذي كتب رسالة إلى كنيسة فيلبّي، يشرح فيها كيفية تحسين التوافق مع الآخرين، وستكتشف أنه كان لديه صراعات مع مختلف أنواع الناس.

مع ذلك فإن النصيحة التي يقدمها الرب، من خلال كتاب الكتاب المقدس لجميعنا، هي أن نعيش في سلام مع جميع الناس قدر الإمكان.

الخطوات العملية للتوافق

1. تخلص من المنافسة غير الصحية – ع 3أ لا شيئاً بتحزب ...

غالباً ما نتنافس مع أنفسنا، لا مع الفريق الآخر، إذ يتضمن التحزب دوافع التنافس وقلة التواضع. في 1:17، تصف الكلمة نفسها أولئك الذين شاركوا الإنجيل بتحزب.

عندما أفكر في التنافسات، أفكر في تنافس الإخوة، كالتنافس الذي يحدث بين الإخوة والأخوات، لكن هذا التنافس قد يستمر حتى في مرحلة البلوغ، يمكنك التنافس على الإهتمام، المنصب أو أي شيء تريده أنانيتك.

يعقوب 4:1 من أين الحروب والخصومات بينكم؟ أليست من هنا: من لذاتكم المحاربة في أعضائكم؟

نعيش في عالم تنافسي، يبدأ من الحضانة، ثم مراكز الرعاية اليومية، ثم ملعب كرة القدم، ثم الجامعة، ثم العمل، ثم الحياة، ثم التقاعد، ثم دور الرعاية. إنها حياة قائمة على التنافس.

علينا أن نبدا اليوم في التخلص من المنافسة غير الصحية.

2. أوقف الغرور – ع 3ب لا شيئاً ... بعجب ...

هذا ليس إلا افتخاراً باطلاً، ومجداً فارغاً، وكبرياء. تذكر كيف يعالج الكتاب المقدس هذا الأمر:

- ✓ يسبب الكبرياء الخلاف والشجار، الخصام إنما يصير بالكبرياء (أمثال 13:10)
- ✓ عاقبة الكبرياء هي الدمار ... خصوصاً في العلاقات، قبل الكسر الكبرياء، وقبل السقوط تشامخ الروح (أمثال 16:18).

الخطوة الأولى للتعايش مع الآخرين، هي القضاء على المنافسة غير الصحية، والخطوة الثانية هي التوقف عن الغرور، فالمنافسة غير الصحية والغرور يولدان الخلافات، وبالقضاء على المنافسة والغرور، يمكننا حل العديد من مشاكل عالمنا اليوم!

3. لا تنتقد – ع 3ت

... بل بتواضع، حاسبين بعضكم البعض أفضل من أنفسهم.

عندما يفتقر الناس إلى التواضع، يكون لديهم نظرة عالية عن أنفسهم، ونظرة متدنية عن الآخرين.

ألا نعيش في مجتمع يعتقد أنهم أفضل من أي شخص آخر؟

التواضع ليس أن تقلل من شأن نفسك، بل هو ألا تفكر في نفسك إطلاقاً، فينصب التركيز على يسوع والآخرين. يقول يعقوب أيضاً: لا يذم بعضكم بعضاً أيها الإخوة. الذي يذم أخاه ويدين أخاه يذم الناموس ويدين الناموس. وإن كنت تدين الناموس، فلست عاملاً بالناموس، بل دياناً له. واحد هو واضع الناموس، القادر أن يخلص ويهلك. فمن أنت يا من تدين غيرك؟ (يعقوب 4: 11، 12).

لتحسين علاقتك بالآخرين، تخلص من المنافسة غير الصحية، تخلص من الغرور، تجنب الانتقاد، وبدلاً من ذلك قدر الآخرين.

4. أظهر الاعتبار – ع 4

لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه، بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً.

لإظهار الاعتبار علينا أن ننظر إلى احتياجات الآخرين، كلمة look مشتقة من الكلمة اليونانية scopeo ، وتعني النظر بتمعن إلى حاجة ما... وقد تعني الإنتباه، ونحصل على كلمة scope كما في البندقية، وهذا يعني أنه يجب علينا التركيز على احتياجات الآخرين.

أيها الأزواج، هل تعرفون زوجاتكم وتظهرهن لهن الاعتبار؟ هل تفعلن ذلك أيتها الزوجات لأزواجكن؟ هل تقومون بذلك أيها الأبناء نحو والديكم وإخوتكم وأخواتكم؟ هل يقدر أعضاء الكنيسة الأعضاء الآخرين؟

من السهل أن نتعاش مع الآخرين، عندما نتخلص من المنافسة غير الصحية، نتوقف عن الغرور، لا ننتقد، ونظهر الإهتمام.

5. طور التشبه بالمسيح – الأعداد 5-11

فليكن فيكم هذا الفكر الذي في المسيح يسوع أيضاً: الذي إذ كان في صورة الله، لم يحسب خلسة أن يكون معادلاً لله. لكنه أخلى نفسه، آخذاً صورة عبد، صائراً في شبه الناس. وإذ وجد في الهيئة كإنسان، وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب، لذلك رفعه الله أيضاً، وأعطاه اسماً فوق كل اسم، لكي تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض، ويعترف كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الأب.

لا أحد أفضل من يسوع المسيح، في التعامل مع الآخرين، فهو قدوتنا. إن امتلكننا فكره، فسنكون بلا شك على وفاق مع الآخرين (ع ٥)، فليكن فيكم هذا الفكر الذي هو أيضاً في المسيح يسوع:

(1) الذي إذ كان في صورة الله، لم يحسب خلسة أن يكون معادلاً لله. ع 6
• لم يطالب يسوع بحقوقه، مع أنه كان بإمكانه أن يأخذها أو يتمسك بها. عندما نطالب بحقوقنا نقع في المشاكل، لكن التشبه بالمسيح يعني التخلي عن حقوقنا، وتركها لله، والدفاع عن أنفسنا.

(2) لكنه أخلى نفسه، آخذاً صورة عبد، صائراً في شبه الناس. ع 17
• لم يخلي يسوع نفسه من ألوهيته، بل تخلى عن حقوقه (ع 6)، والآن عن امتيازاته (ع 17)، فمّم أخلى نفسه؟ يكتب ج. ماك آرثر، (1) المجد السماوي - بينما كان على الأرض، تخلى عن مجد العلاقة وجهاً لوجه مع الله، والمظهر الخارجي المستمر، والتمتع الشخصي بهذا المجد (يوحنا 17: 5؛ 2) السلطة المستقلة - أثناء تجسده أخضع المسيح نفسه تماماً لإرادة أبيه (أنظر الملاحظات على متى 26: 39؛ يوحنا 5: 30؛ عبرانيين 5: 8؛ 3) الإمتيازات الإلهية - وضع جانباً العرض الطوعي لصفاته الإلهية، وأخضع نفسه لتوجيه الروح (متى 24: 36؛ يوحنا 1: 4-9؛ 4) الثروات الأبدية - بينما كان المسيح على الأرض، كان فقيراً ولم يكن يملك سوى القليل (2 كورنثوس 8: 9؛ 5) علاقة موالية مع الله - شعر بغضب الأب على خطية الإنسان، بينما كان على الصليب (متى 27: 46؛ أنظر الملاحظات على 2 كورنثوس 5: 21) [دراسة الكتاب المقدس لماك آرثر، ص. 1823]

كتب كينيث ويست: الشخص الوحيد في العالم الذي كان له الحق في المطالبة بحقوقه تنازل عنها.

- (3) وإذ وجد في الهيئة كإنسان، وضع نفسه وأطاع حتى الموت موت الصليب. ع 8
- لم يمت يسوع فحسب، بل مات ميتة مخزية مؤلمة.
 - كان فكره كله كفتح تلسكوب، إذ أن كل حقيقة انفتحت على التالية، حيث لم يكن المسيح خادماً فحسب، بل كان أيضاً مطيعاً، ولم يكن مطيعاً فحسب، بل كان مطيعاً حتى الموت، ولم يكن مطيعاً حتى الموت فحسب، بل كان موته مخزياً ومؤلماً.
 - أسلوب الحياة هذا من التواضع، والوحدة في التعامل مع الآخرين أمر مستحيل، ولا يمكن تحقيقه إلا عندما يعيش المسيح حياته فيك، وهذا يحدث فقط عندما تثق بالمسيح وحده ليخلصك، ثم تختار أن تسمح له أن يعيش أسلوب حياته من خلالك.

ملاحظة: المكافأة المجيدة التي وصفها المسيح في الأعداد 9-11، لذلك رفعه الله أيضاً، وأعطاه اسماً فوق كل اسم، لكي تجثو باسم يسوع كل ركبة ممن في السماء ومن على الأرض ومن تحت الأرض، ويعترف كل لسان أن يسوع المسيح هو رب لمجد الله الأب.

- في حين أننا لا ينبغي تقديم العبادة لنا، فإن الرب يكافئ تواضعنا بتمجيدنا أيضاً: فتواضعوا تحت يد الله القوية، لكي يرفعكم في حينه (1 بطرس 5: 6).

إذا سألت: لماذا لا أستطيع تحقيق ما أريد بطريقتي؟ فلن تشعر بالسعادة أبداً. عليك أن تلتزم بالتعايش بشكل أفضل مع الآخرين. ثم التزم بما يلي:

- تخلص من المنافسة غير الصحية - هل هناك منافسة في زواجك؟ على وقت الفراغ؟ على التلفاز؟ على المال؟ على أي شيء؟
- أوقف الغرور - هل يجب أن تكون دائماً على حق؟ أليس من الممكن أن يكون والداك على حق؟ أو أن يكون أبنائك على حق؟ أو أن تكون قيادة الكنيسة أو أعضاؤها على حق؟
- لا تنتقد - هل توجه وخزات أكثر من السكتات الدماغية؟
- أظهر الاهتمام - هل تعتبر الأشخاص الأقرب إليك أمراً مسلماً به؟
- طور التشبه بالمسيح - هل تفكر وتتصرف بطريقة أشبه بالمسيح؟

باختيارك الإستجابة لنداء بولس [الذي هو نداء الله]، لتحسين علاقتك بالآخرين، وتنمية فكرك على مثال التشبه بالمسيح، سترغب في اتخاذ الخطوات العملية اللازمة لتحسين علاقتك بالآخرين. الفوائد مذهلة حقاً!

ملحق

كيف تنقذ علاقة محطمة

تفقد العديد من العلاقات بريقها مع مرور الوقت، لكن هذا لا يعني دائماً، أن الأمور قد انكسرت إلى حد لا يمكن إصلاحه، فما قد يبدو علاقة على وشك الإنهيار، يمكن غالباً إنقاذه أو استرداده بالتزام متبادل لجعل الأمور تنجح.

لقد سمعت هذه العبارة مليون مرة، ولكن من الضروري تكرارها: حتى أقوى العلاقات تواجه تحديات.

يتطلب بناء شراكة سعيدة وصحية العمل، وقد لا يكون دائماً سهلاً، خاصة عندما يكون هناك خرق للثقة.

المشاكل جزء من الحياة ومن العلاقة، والهدف ليس التركيز على الماضي، بل العمل معاً على بناء علاقة هادفة.

إذن، كيف يمكنك القيام بذلك؟ إليك بعض النصائح لمساعدتك في البدء، سواء في كيفية التعامل مع تداعيات الخيانة، أو الحفاظ على علاقة بعيدة المدى.

عندما تكون في علاقة طويلة المدى، أو ستفصل عن شريكك بسبب ظروف خارجية

غالباً ما يكون الانفصال الجسدي صعباً على العلاقة، كما يتطلب الحفاظ على الرومانسية جهداً إضافياً من الطرفين.

قم بإدارة التوقعات

ناقش مع شريكك خصوصية علاقتكما والتزامكما تجاه بعضكما البعض، كيف يبدو هذا لكل منكما؟ ما الذي يريحكما وما الذي يزعجكما؟

يمكن أن يمنع كل من الصراحة والوضوح في توقعاتكما، حدوث المزيد من المشاكل مع مرور الوقت.

وضع جدول زيارات منتظم

من المهم أن يعرف الأزواج، ويحددوا أوقاتاً ليكونوا معاً، ويمكنهم التطلع إلى تلك الأوقات التي لديهم، مع خطة لجعلها مميزة.

أظهرت الأبحاث أن العلاقات طويلة المدى، حيث يخطط الشركاء لإعادة اللقاء، تكون أقل إرهاقاً وأكثر إرضاءً.

خصص وقتاً للمواعيد عبر الإنترنت

إذا لم تتمكن من تنظيم مواعيدكم معاً، بسبب بُعد المسافة أو ضيق الوقت، فحددوا مواعيد منتظمة عبر الإنترنت بموضوع أو تركيز محدد.

لا تكتفِ بمواضيع أحاديثكما المعتادة، اطبخا معاً وجبة طعام، أو شاهدا فيلماً أثناء محادثة الفيديو، أو العبا لعبة افتراضية، أو حتى قوما بقراءة الكتاب المقدس معاً بالتناوب، وخصصا دائماً وقتاً للصلاة معاً. افعلوا ذلك عبر الإنترنت بدلاً من إجراء المكالمات الهاتفية فقط.

لا تدع عالمك يدور حول شريكك

مع أن الإهتمام بتعزيز التقارب، في العلاقات بعيدة المدى أمر أساسي، إلا أن هذا الجانب لا ينبغي أن يرهقك.

مهما اشتقت إليهم، لا تنسِ جوانب أخرى مهمة في حياتك.

واظب على هواياتك واهتماماتك وأنشطتك الخدمية – تتطلب العلاقة السعيدة والصحية أن يكون كل شريك على طبيعته.

عندما تعيشون معاً

بغض النظر عن الطريقة التي تتعامل بها مع الأمر، فإن المرور بفترة صعبة عندما تعيشان معاً هو أمر مرهق.

خطط لإجراء تسجيل وصول منتظم

فكر في تحديد وقت محدد كل أسبوع أو نحو ذلك، يسمح لك بالحديث عن مواضيع أكثر صعوبة، مثل المال والجنس والثقة، بحيث لا تتسرب هذه المواضيع إلى جميع تفاعلاتك.

تعلم التسوية

تتطلب جميع العلاقات العطاء والأخذ، عند العيش في بيئة ضيقة، فإن مراعاة احتياجاتهم وتفضيلاتهم، دون التضحية باحتياجاتك وتفضيلاتك، قد يساهم في تعزيز السعادة والرضا. فُكر في العمل على وضع اتفاق مؤقت، يسمح لكل منكما بالإسترخاء في المنزل بمفرده.

على سبيل المثال، ربما تقضيان وقتاً أطول، في النادي الرياضي يومي الثلاثاء والخميس، بينما يقضي هو وقتاً مع صديق له يومي الإثنين والأربعاء.

اقض وقتاً مع أصدقاء خارج علاقتك

يمكن أن يؤثر قضاء الوقت مع الأصدقاء، الذين يُضيفون قيمةً لك ولعلاقتك، بشكل كبير على صحتك النفسية، ويساعد على تعزيز هويتك.

تذكر أن البقاء على تواصل مع شريكك، يعني أن يكون لديك حياة خارج نطاق علاقتكما.

انخرط في اتصال جسدي رقيق

من المفيد أن تعانقوا بعضكم البعض بانتظام، في جو من التواصل والحضور الكامل، إذ يفرز مسك الأيدي أو العناق هرمون الأوكسيتوسين، مما يخفف التوتر ويحسن المزاج.

إذا لم تكن علاقتكما جيدة حالياً، فقد يكون قول ذلك أسهل من فعله. حاولوا البدء ببطء - مجرد وضع يديكم على أيديهم يمكن أن يساعد في إظهار أنك لا زلت مهتماً.

لا تشغل بالرومانسية

تعني الحميمية العميقة بناء علاقة مُرضية وذات معنى، لا تعتمد دائماً على التعبير الرومانسي.

بالتأكيد، يرغب العديد من الأشخاص في أن يجذبوا إليك من حين لآخر، ولكن من الضروري أن تحترم شريك حياتك، وتستمتع به كما هو، بعيداً عما يمكنهم أن يقدموه لك.

عندما تكون قد خضت للتو معركة كبيرة

قد يبدو تجميع الأمور بعد شجار كبير أمراً مستحيلاً. جربوا هذه التقنيات لتساعدكم على المضي قدماً.

استخدم الاتصالات الماهرة

بعد أن تهدأ الأعصاب، من الضروري التأكد لكل منكما، فرصة التعبير عن وجهة نظره. حاول أن تمنح كل شخص، مساحة للتعبير عن وجهة نظره.

يمكن ان يعيد الإنفتاح والصدق بشأن أفكارك ونواياك، تجاه العلاقة نفسها ومستقبلها - أو ينشئ - شعوراً بالأمان في العلاقة.

تكلم من قلبك

لكي يصغي إليك شريكك بصدق، من الضروري التعبير عن مشاعرك، رغم كل هذا التوتر.

على سبيل المثال، تجنب عبارات الإتهام مثل: لقد فعلت بي هذا!! بدلاً من ذلك، قل شيئاً مثل: عندما يحدث س، أشعر بـ ص، وأعتقد أنه سيكون من المفيد لو فعلت ع لطمأنتي، أو منع حدوث ذلك في المستقبل.

استمع بنشاط

إذا وجدت أنك تشكل رداً في ذهنك، أثناء حديث أحدهم إليك، فأنت لا تنصت جيداً. من المرجح أنك تستعد للدفاع عن نفسك، أو لخوض معركة.

قد تفوز في الجدل، لكنك تخسر صحة العلاقة. إذا شعر شريكك/شريكتك بالخسارة، فمن المرجح أن يساهم ذلك في مزيد من البعد والتوتر والإستياء، وبالتالي على المدى البعيد، ستخسر أنت أيضاً.

اكسر النمط

عند إعادة بناء العلاقة، اعتبرها علاقة جديدة مع الشخص نفسه، بدلاً من إنقاذ علاقة قديمة، أو بدء علاقة جديدة مع شخص جديد. هذا يتيح فرصة لوضع القواعد والحدود من البداية.

يعني ذلك السعي لفهم المشاكل الكامنة ومعالجتها، والتخلي عن مشاعر الإستياء السابقة التي كنت تتمسك بها.

عندما لا تشعر بذلك

لا يعني الإفتقار إلى العاطفة أو حالة الملل بالضرورة، أن علاقتك لا يمكن إصلاحها.

أنظر إلى الجانب الإيجابي في علاقتك

اقض أسبوعاً في ملاحظة أو تدوين كل ما يفعله شريكك بشكل صحيح.

يميل الناس إلى رؤية ما يبحثون عنه، إذا كنت تبحث عن أسباب للغضب أو الإنزعاج من شريكك، فغالباً ستجدها. لكن هذا يعمل بشكل معاكس أيضاً، ضع عينيك بتركيز على الأمور الجيدة.

قل شكراً للأمور الصغيرة

بالمثل، لا تكتفي بمراقبة تصرفات شريكك الحسنة بصمت، فعندما يقوم بشيء مفيد، حتى لو كان مجرد ترتيب المطبخ بعد تناول الطعام، اشكره لفظياً.

استمتعا معاً

أحياناً قد تقع في روتين، وقد يبدو الأمر مبتذلاً، لكن تخصيص بعض الوقت ولو لبضع ساعات فقط، للقيام بشيء غير عادي، يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

تظهر الأبحاث النفسية أن الأزواج الذين يلعبون معاً، يشعرون بمشاعر إيجابية أكثر ويشعرون بسعادة أكبر.

هنا بعض الأفكار التي تساعدك على البدء:

- خذ دورة تدريبية معاً لمرة واحدة.
- قوما بحل أحجية معاً.
- احصلا على لعبة لوحية يحبها كل منكما، وتوجها إلى الحديقة.
- ابحثا في صحيفتكما المحلية الأسبوعية عن الفعاليات غير العادية، إذا لم تكن متأكداً مما تتضمنه الفعالية، فخططا للذهاب معاً للإطلاع عليها، سواء كان معرضاً للحرف اليدوية أو معرضاً للسيارات.

حافظ على العلاقة الحميمة والتواصل

حددا كيفية رعاية بعضكما البعض عاطفياً.

ما معنى هذا؟ التزمنا بإبلاغ بعضكما البعض عندما تتباعدان.

اجلسا معاً وفكرا في سبب ذلك. هل انشغل كل منكما بالعمل؟ هل مضى وقت طويل منذ أن قضيتما يوماً، تستمتعان بصحبة بعضكما البعض؟

لا يقل الإلتزام بالعمل على حساب العلاقة أهمية، عن الإلتزام تجاه شريك حياتك.

أسئلة شائعة

كيف تنفذ علاقة مكسورة؟

تعتمد كيفية إنقاذ علاقة مكسورة على سبب الضرر، مع ذلك ينبغي أن تتضمن الإستراتيجيات، استرداد الثقة، الحميمة، التواصل، والإلتزام بإصلاح العلاقة. قد تساعدك استشارة مختص، كمستشار زواج كتابي، في الحصول على استراتيجيات محددة يمكنك تجربتها.

هل هناك طريقة لإنقاذ علاقة على وشك الموت؟

قد تتمكن من إنقاذ علاقة متدهورة، إذا التزمت أنت وشريكك بإعادة بنائها.

تشمل الإستراتيجيات الأساسية الإستماع الفعال، التنازل، الصراحة، والتواصل.

قد تعتمد النصائح الأكثر تحديداً على أسباب تضرر علاقتكما.

كيف تعيد علاقة إلى الحياة؟

من الممكن استرداد العلاقة، من خلال التزام الشريكين، بملاحظة ما يفعله الآخر بشكل صحيح، وقضاء وقت ممتع معاً، وإيجاد طرق لرعاية بعضهما البعض عاطفياً، من خلال بناء العلاقة الحميمة.

هل تستطيع إنقاذ علاقة بعد انتهاء الحب؟

قد تتمكن من إنقاذ علاقة، بتذكر أو إعادة اكتشاف الأشياء التي تعجبك في شريكك، والتواصل الجسدي إذا رغب كلا الشريكان، والقيام بأنشطة ممتعة وتكوين ذكريات معاً، مثل حضور دورة تدريبية لمرة واحدة، أو ببساطة، معاملة بعضكما البعض، كما كنتما عندما التقيتما لأول مرة!

خلاصة القول

في النهاية، تحتاج أن تقيم مدى استحقاق العلاقة، للجهد المبذول لإنقاذها من الإنهيار. من وجهة نظر كتابية، الزواج هو التزام مدى الحياة، ولكنه قد ينكسر بسبب الخيانة الزوجية، أو هجر الشريك غير المسيحي، أو الإساءة، أو حتى سلامة الأطفال.

من الضروري أيضاً التأكد من التزام جميع الأطراف المعنية بإنقاذ العلاقة، فإذا كنت الشخص الوحيد المستعد للقيام بهذا العمل، فمن غير المرجح أن تنجح المصالحة.

مع ذلك، تعتبر الإساءة مهما كان نوعها، سواء كانت جسدية أو لفظية أو عاطفية، علامة تحذيرية. تذكر أن علامات الإساءة قد تكون خفية. هل تشعر بالحدس من شريك حياتك؟ هل فقدت ثقتك بنفسك أو شعورك بذاتك؟

إذا كنت تشعر بأي شك في أنك قد تتعرض للإساءة من أي نوع، ففكر في التواصل مع الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي على الرقم 799-800

عندما يكون هناك خرق للثقة

عندما تصبح الثقة مكسورة، يحدث شرخ في العلاقة. قد يكون من المؤلم مواجهة هذه المشاكل، لكن تركها دون معالجة، لن يفيد أحداً على المدى البعيد.

تحمل المسؤولية كاملة إن كنت مخطئاً

إذا حدثت خيانة أو انكسرت الثقة، فمن الضروري تحمل المسؤولية الكاملة عما حدث، وفهم كيف أضرّ سلوكك بشريكك.

تجنب اتخاذ موقف دفاعي، أو التهرب من خطئك أو خطيتك، ولكن لا تستسلم لكرهية الذات أيضاً، بل عليك تهيئة المساحة اللازمة، لإعادة بناء الثقة من خلال تقبلها بحب. **قدم التعاطف والرعاية للشخص الذي تؤذيه**

إذا أذيت شريكك، فمن السهل أن تقع في دوامة، من الخزي وخيبة الأمل في نفسك، لكن هذا لن يجدي نفعاً لأي منكما.

بدلاً من قضاء كل وقتك، في جلد نفسك على ما أخطأت فيه، حاول توجيه هذه الطاقة نحو إظهار العناية والتعاطف تجاه شريكك.

أعط شريكك الفرصة لربح ثقتك ثانية
مع أن لك كل الحق في الشعور بالألم والغضب، إلا أنه يجب أن تكون هناك رغبة في العمل على العلاقة.

لا يمكن استرداد الثقة، إلا إذا منح الطرف الذي تم كسر ثقته، لشريكه فرصة لاستردادها. المحبة والتسامح مجانيان، لكن الثقة يجب اكتسابها، وهذا يستغرق وقتاً.

مارس الشفافية الجذرية

بدلاً من كبت مشاعرك، كن صريحاً بشكل جذري مع بعضكم البعض بشأن ما أضرّكم، هذا يعني التعبير عن مشاعرك بصدق ودقة، حتى لو شعرت بالغباء أو الخجل من بعض الأمور، مع ذلك قل حقيقة الحب بمحبة.

إذا كنت من خانَ الثقة، فهذا يعني أيضاً أن تكون صريحاً تماماً مع نفسك، بشأن ما دفعك إلى ذلك. هل كان مجرد خطأ في التقدير؟ أم كانت محاولة لتخريب موقف، لم تعرف كيف تهرب منه؟

أطلب استشارة مختص

قد يؤثر فقدان الثقة سلباً على جميع أطراف العلاقة.

إذا حدث خرق كبير، فكر في الإستعانة بمستشار كتابي مؤهل متخصص في العلاقات، وقادر على توجيه عملية الشفاء.

عندما تحدث المماثلة

لنفترض أنك تتناول العشاء مع شريكك في الخارج، وبدأتما بمناقشة ذلك الأمر الذي يثير حماسكما دائماً - وليس الموضوع الساخن والثقيل، ربما يكون الأمر مالياً أو تقسيم الأعمال المنزلية.

تبدأ بالتعبير عن وجهة نظرك من الموضوع، ثم يتوقفون فجأة عن الكلام. هذا يجعلك تحرق في وجبتك، تشعر بالغضب والوحدة والإستياء.

يبدو أن هناك مصطلحاً لهذا النوع من السلوك المحبط: المماثلة. إنها طريقة للإنسحاب عاطفياً.

وقعنا جميعنا في هذا الخطأ في وقت ما، سواء بالصمت أثناء الشجار، أو برفض التواصل البصري عند الغضب.

إليك بعض العلامات الشائعة التي قد تظهر في العلاقات، والخطوات التي يمكنكم اتخاذها إذا لاحظتموها بأنفسكم.

كيف يبدو الأمر؟

تحدث المماثلة عندما تحاول تجنب الغضب بتجاهل الخلاف، وعادة ما يشعر الشخص المنسحب بالإرهاق، ويبدأ بالانطواء كطريقة لتسكين وتهذئة نفسه.

مع أنه من الطبيعي اللجوء إلى الصمت أحياناً كآلية للتكيف، إلا أنه ينذر بالخطر عندما يصبح السلوك مزمناً.

قد لا يتمكن الشخص الذي يماطل من التعبير عن مشاعره، ويجد سهولة في الإنسحاب. قد يبدو الأمر كالتالي :

- يغلقون عيونهم أثناء الجدل
- يلتفتون بعيداً

• يتفحصون هواتفهم بلا توقف في وسط النقاش المحتدم

قد يغيرون الموضوع، أو يستخدمون إجابات مختصرة لتجنب الحديث، وعندما يقولون شيئاً، يستخدمون هذه العبارات الشائعة:

- افعل ما شئت.
- لقد انتهيت.
- اتركني وشأني فقط
- يجب أن أخرج من هنا
- لا أستطيع تحمل ذلك بعد الآن

هل هو مجرد شيء خاص بالرجال؟

يفترض الكثير من الناس أن المماثلة أكثر شيوعاً لدى الرجال، وبينما تشير الأبحاث القديمة إلى أن الرجال، أكثر ميلاً للإنسحاب عاطفياً من المحادثات الصعبة مقارنة بالنساء، إلا أن الاعتقاد بأن هذا الأمر يقتصر على الرجال هو مجرد خرافة.

يمكن لأي شخص أن يتجاهل، فهو عادة تكتيك دفاعي يتم اكتسابه في الطفولة.

هل الأمر بهذا السوء؟

قد لا يبدو الأمر مشكلة كبيرة، لكن رفض التحدث يمكن أن يكون مشكلة خطيرة بعدة طرق.

يخلق شعوراً بالعزلة

المماثلة تعزلكما بدلاً من أن تجمعكما نحو حل.

تستطيع أن تنهي علاقة

حتى لو كان ذلك يشعرك بالإرتياح في تلك اللحظة، يعتبر الإنسحاب المتكرر عادة مدمرة، تؤدي في النهاية إلى تدهور علاقتك. ووفقاً لباحثين في معهد غوتمان، فإن تجاهل النساء غالباً ما يكون مؤشراً على احتمالية الطلاق.

يمكن أن يؤثر على صحتك

إذا كنت من النوع المماطل، فقد تشعر بردود فعل جسدية، مثل ارتفاع معدل ضربات القلب، وسرعة التنفس.

وجدت دراسة موثوقة المصدر عام ٢٠١٦، أن الإنغلاق العاطفي أثناء الخلافات، مرتبط بآلام الظهر أو تصلب العضلات.

هل هو نوع من أنواع الإساءة؟

عند تحديد ما إذا كان السلوك قد تحول إلى إساءة، فإن النظر إلى الدافع أمر أساسي.

غالباً ما يشعر الشخص المماطل، بعدم القدرة على التعبير عن مشاعره، فيجمدك لحماية نفسه.

على العكس من ذلك، قد تؤدي المماطلة أيضاً إلى اختلال في توازن القوى، من خلال السماح للشخص الآخر، بتحديد متى وكيف ستتواصل معه.

انتبه إذا أصبح سلوكهم نمطاً تلاعبياً، يقلل من ثقتك بنفسك، أو يُشعرك بالخوف واليأس.

إذا أصبح صمتهم متعمداً بقصد إيدائك، فهذه علامة تحذيرية واضحة، على محاولتهم السيطرة على العلاقة.

هل هناك أي طريقة للتعامل مع هذا الأمر؟

المماطلة لا تعني بالضرورة نهاية العلاقة، لكن الشعور بالأمان عند التواصل أمر أساسي. إليك بعض الطرق لاسترداد التواصل.

تجنب الهجوم

من المهم ألا تصبح عدائياً، أو تجبر الطرف الآخر على الإنفتاح، خاصة إذا كان يشعر بالإرهاق أصلاً.

بدلاً من ذلك، دعه يعرف بهدوء أنك مستعد لسماع ما يقوله. يمكن أن يساعد تخصيص وقت للإستماع الفعلي، في تهدئة أجواء المحادثة الصعبة.

خذ أوقات راحة

عند حدوث مماطلة، لا بأس بمنح بعض الإذن بأخذ استراحة، فهذا يساعد كل منكما على الشعور بالطمأنينة والاهتمام.

سواء كنت الشخص الذي يميل إلى الانسحاب أو أنه شريكك، يمكن أن تساعدكما إتاحة مساحة للإستراحة، على تجنب الشعور بالإرهاق أثناء الصراع.

اطلب المساعدة من مستشار كتابي مؤهل

يمكن أن يعزز تواصل الزوجين، مع مستشار كتابي في مرحلة مبكرة، ارتباطهما ويعزز تواصلاً أكثر صحة.

كما يمكن للمستشار الكتابي مساعدة كل منكما، على استكشاف الأسباب وراء صمت أحد الزوجين.

يمكنه العمل على مساعدتهما، على التعبير عن مشاعرهما بشكل أفضل، والتعامل مع الخلافات.

تذكر أن العلاقات طريق ذو اتجاهين، وتتطلب انفتاحاً على المساعدة الخارجية من كلا الشريكين.

خلاصة القول

نحتاج جميعاً إلى استراحة من حين لآخر، خاصة عند التعامل مع نقاشات حادة، لكن رفض المشاركة في نقاشات بناءة، حتى وإن كانت صعبة، لن يفيد أحداً.

هناك طرق للتغلب على المماطلة، ولكن إذا بدا الأمر جزءاً من نمط تلاعب أوسع، فقد حان الوقت لإعادة النظر في الأمور.

* مقتبس من مقالات بقلم سيندي لاموث وآخرين.

كيف أربي أطفالي؟

أفسس 6: 4

وأنتم أيها الآباء، لا تغيظوا أولادكم،
بل ربوهم بتأديب الرب وإنذاره.

علينا أن نتذكر أن الأسرة الصحية، تنتج من الحياة الممتلئة بالروح القدس، والعيش الممتلئ بالروح القدس هو الإحترام وعدم الأنانية.

1. يجب على الزوجات اتخاذ قرار غير أناني، بتقديم الإحترام غير المشروط لأزواجهن.
2. يجب على الأزواج اتخاذ قرار غير أناني، بتقديم المحبة غير المشروطة لزوجاتهم.
3. يتخذ الأولاد قراراً غير أناني، بطاعة وإكرام والديهم.
4. يتخذ الوالدان قراراً غير أناني، بتربية أولادهم في الرب.

لماذا من الضروري استثمار الوقت في تربية الأبناء؟

1. معظم الوالدين اليوم غير مدركين، لما يقوله الكتاب المقدس عن تربية الأبناء.
2. التربية الكتابية هي أكثر طريقة فعالة لتنشئة الأبناء، حتى يكونوا بالغين أصحاء روحياً واجتماعياً.
3. يسجل الكتاب المقدس مدى اهتمام الرب، بما يجب أن يتعلمه أطفالنا وكيفية تربيتهم.
4. بصراحة، ليس هناك وقت كاف، لإلقاء الضوء على هذا الموضوع الرائع.

ما معنى التربية؟ يعني تهيئة بيئة مناسبة للنمو. هل الوالدين مسؤولين عن النمو؟ لا، أنتم تربون أطفالكم فقط لينموا، تنتج البيئات المختلفة نمواً مختلفاً.

- ✓ بيئة الدفيئة. تبدو الأمور صحية في الدفيئة، لكنها تذبل عند خروجها إلى العالم.
- ✓ نباتات البونساي اليابانية. يتم قصها باستمرار، لكن لا يسمح لها بالنمو والتوسع.
- ✓ الإهمال. يتركون في البرية لكنهم يموتون جوعاً.

ما هي الأدوات المستخدمة في التربية؟
كتابنا المقدس، مثالنا، كلماتنا، صلاتنا، وأصدقائنا.

ماذا تتضمن التربية؟

1. ربوهم بتأديب الرب ... أحضروهم في تأديب (تربية) الرب (ع 4)

• كوالد مسيحي، أنا مسؤول أن أحب أولادي.

يقول مزمور ١٠٣: ١٣: كما يترأف الأب على البنين، يترأف الرب على خائفيه، ويقول تيطس ٢: ٤: لكي ينصحن الأحداث أن يكن محبات لرجالهن ويحببن أولادهن، وتعني كلمة ينصح أن يعلم المرء كيف يعيش بشكل صحيح ويضبط نفسه. الفكرة هي أنه يجب تعليم الزوجات والأمهات الشباب هذه الحقائق، لذلك إذا كنت تواجهين صعوبة في محبة أطفالك، فعليك أن تتعلمي كيف تحبينهم.

ثلاث طرق لمحبة أطفالك:

(1) **غير مشروط:** يجب أن ندرك أنه لا ينبغي أن نترك انطباعاً، بأننا إذا فعلت

هذا، فسأحبك أو أحبك أكثر. عندما نحب أطفالنا حباً غير مشروط، فإننا

نعوض عن العديد من أخطائنا = نحصد ما نزرع. يقول الكتاب المقدس:

المحبة تستر كثرة من الخطايا.

(2) **شخصية :** علينا أن نحب أطفالنا بقضاء الوقت معهم، أحب كل طفل على

حدة وبشكل فردي.

(3) **عملياً.** يتم ذلك من خلال تطبيق 1 كو 13: 4-7. مهمتك الممتعة هي

العودة

إلى المنزل، وإعداد قائمة من هذا المقطع، توضح كيفية إظهار المحبة عملياً

لكل من أبنائك، جماعياً وعلى حدة.

• كوالد مسيحي أنا مسؤول أن ... أودب أولادي

(أمثال 3: 12) لأن الذي يحبه الرب يؤدبه، وكأب بابن يسر به.

(أمثال 13: 24) من يمنع عصاه يمقت ابنه، ومن أحبه يطلب له التأديب.

(عبرانيين 12: 7-11) إن كنتم تحتملون التأديب يعاملكم الله كالبنين. فأى ابن لا يؤدبه أبوه؟ ولكن إن كنتم بلا تأديب، قد صار الجميع شركاء فيه، فأنتم نخول لا بنون. ثم قد كان لنا آباء أجسادنا مؤدبين، وكنا نهابهم. أفلا نخضع بالأولى جداً لأبي الأرواح، فنحيا؟ لأن أولئك أدبونا أياماً قليلة حسب استحسانهم، وأما هذا فلأجل المنفعة، لكي نشترك في قداسته. ولكن كل تأديب في الحاضر لا يرى أنه للفرح بل للحرز. وأما أخيراً فيعطي الذين يتدربون به ثمر بر للسلام.

لاحظ الحقائق التالية من هذه المقاطع:

- **كلنا بحاجة إلى التأديب.** لماذا؟ لدينا طبيعة خاطئة، ونحتاج إلى معرفة مدى ضررها علينا وعلى كل من حولنا.
- **التأديب مؤلم.** إذا جمعت مسيحيين والعديد من علماء النفس معاً، فسيكون هناك نقاش حيوي حول موضوع ضرب الأطفال. أريد أن أعرف ما يقوله الكتاب المقدس: يقول إنه إذا لم نضرب، فإننا نكره أطفالنا. من الواضح أنه لا يحث على إساءة معاملة الطفل، أو ضربهم بدافع الغضب، أو أنه النوع الوحيد من التأديب. يتم ممارسته نادراً، بحذر، وبصورة مختصر، وهو مناسب للفئة العمرية (ليس للمراهقين أو الأطفال الأكبر سناً).
- **التأديب لمصلحة المتأديب.** ليس لأننا كأباء نريد أن نظهر بمظهر حسن، أو أن ننفس عن غضبنا، بل لزرع البر والسلام في قلب المتأديب.
- **تأديبنا قصير المدى هو لبركات الله طويلة المدى.** بهذه الطريقة نستطيع أن نشترك في قداسته.

إذاً عندما نؤدب، نسال أنفسنا،
كيف يتشابه تأديبي مع تأديب الله الأب؟

• **كوالد مسيحي أنا مسؤول أن أقود أولادي إلى الرب**

يسألني الكثيرون كيف أعرف متى يكون طفلي مستعداً، لذا فكرت في تخصيص بعض الوقت، للإجابة على هذا السؤال.

يقول الكثيرون: لا أريد إجبار أطفالي على اتخاذ القرارات، وأنا أتفق معهم، لكن الجانب الآخر المتطرف من تركهم يقررون أمرهم، هو أمر خطير بنفس القدر، لأننا نتركهم يختارون ما يؤمنون به أو من يؤمنون به.

من المحبط سماع الآباء يقولون لأبنائهم: عليكم التسجيل في كرة القدم، دوري الناشئين، الموسيقى، أو الرقص، لكن عندما يتعلق الأمر بالمسيحية يقولون: عليكم اتخاذ قراركم بأنفسكم، هذا أمر مفاجئ. هذا هو القرار الأهم الذي سيتخذونه، ولا يمكننا اتخاذه نيابة عنهم، لكن يجب أن نؤثر عليهم ونقودهم بقوة، وبالطبع، سيجذبهم الله إذا تم شرح إنجيل يسوع بشكل صحيح وواضح ورحيم لهم

ستميزون متى يكونون مستعدين، عندما يعرفون الفرق بين الصواب والخطأ.

كيف أقود ابني للمسيح؟

- (1) قدّمهم على المسيح. لا تدفعهم إلى المسيح.
- (2) اجعل الأمر هو الثقة في المسيح فقط ولا شيء آخر، إنه ليس الإيمان بالإيمان أو الصلاة، إنه الإيمان بالمسيح.
- (3) عند تقديم التأكيد، قم بالتركيز على حقيقة، وليس على تاريخ.
- (4) لا تركز خلاصهم على سلوكهم، وتذكر أنهم قد يكونون مؤمنين، لكنهم لا زالوا أطفالاً.
- (5) حافظ على مصطلحاتك كتابية وسهلة الفهم - لاري موير، إيفان تيل

• كوالد مسيحي أنا مسؤول ... أن أصلي من أجل أولادي.

ينبغي أن نصلي معهم بالفعل، ولكن يجب علينا أيضاً أن نتذكر الصلاة من أجلهم. والعكس صحيح. بعد أن يكبروا وينتقلوا من المنزل، نصلي معهم عبر الهاتف وعندما نراهم. أنظر: 1 صموئيل ٢: ١-١٠.

• كوالد مسيحي أنا مسؤول أن أعيل أولادي.

- أسدّد احتياجاتهم الأساسية.
 - أوّمن مستقبلهم.
 - أظهر لهم أنني أحصل على مواردهم وأحفظها وأعطيها.
- أنظر أمثال 13: 22، مزمو 37: 25، 26.

• كوالد مسيحي أنا مسؤول عن... تعزيز النمو الروحي لأولادي

- كيف يعظم الرب يسوع المسيح.
- كيف يكون عضواً ويشارك في عائلة الله.
- كيف ينمو إلى النضوج الروحي في المسيح.
- كيف يخدم الآخرين.
- كيف يشارك إيمانه بشكل صحيح، بوضوح، بثقة، بمحبة، وبشكل مستمر محلياً وعالمياً.

قد يتعلم الأطفال قصص الكتاب المقدس، حقائقه وآياته في مدارس الأحد، وشراكة تبشير الأطفال، ومنظمة أوانا، لكنهم يتعلمون محبة المسيح، والسلوكيات التقيّة، والحياة المسيحية في المنزل.

- يعيش الطفل في المتوسط ١٪ من الوقت في الكنيسة؛ بينما يعيش في المنزل ٨٣٪ من الوقت.

- أنفقت جامعة كولومبيا ٢٥٠ ألف دولار على مشروع بحثي، لتؤكد ما نتعلمه من الكتاب المقدس - التأثير الأول على حياة الطفل هو في المنزل.

2. ربوهم بتعليم الرب

هذا يتعلق بكلمة الله.

- ماذا يعلم الوالدان أولادهما؟ اسمع يا إسرائيل: الرب إلهنا رب واحد. فتحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل قوتك (تثنية 6: 4، 5).
- الرب هو الإله الوحيد وهو إلهنا، الرب وحده.
- عليك أن تحب الرب بكل قلبك (فكرك)، نفسك وقوتك.
- كيف يعلم الوالدان الكتاب المقدس لأولادهم؟

- اجعلها شخصية. ولتكن هذه الكلمات التي أنا أوصيك بها اليوم على قلبك (تثنية 6: 6).
- يجب أن تكون على قلبك أولاً.

○ **عبر عنها.** وقصها على أولادك، وتكلم بها حين تجلس في بيتك، وحين تمشي في الطريق، وحين تنام وحين تقوم (ع 7).

- علمهم بجد (بشكل مثير للإعجاب). هذا يشير إلى المبادئ.
- تحدث معهم. يشير ذلك إلى الممارسة. (1) أثناء الوجبات، (2) في سيارتك، (3) عند النوم، و(4) عند الإستيقاظ في الصباح.

○ **أظهرها لهم.** واربطها علامة على يدك، ولتكن عصائب بين عينيك، واكتبها على قوائم أبواب بيتك وعلى أبوابك. (ع ٨، ٩). يمكنك جعلها مرئية، أين كان الناس يضعون الرسائل في العهد القديم؟ كانوا يضعونها على أيديهم وعصائب بين أعينهم. أين يضع الناس الرسائل اليوم؟ على أبواب الثلاجات، واللوحات على الجدران، وشاشات الكمبيوتر، والتقويم، والملاحظات اللاصقة في كل مكان! حتى على القمصان. مع ذلك، عند عرض الكتاب المقدس، تأكد من التركيز على الكلمة، وليس على مدى إبداع العرض.

○ **احفظها.** فضعوا كلماتي هذه على قلوبكم ونفوسكم ...

تذكر:

خاضعين لبعضكم لبعض في خوف الله (أفسس 5: 22)
ليس لي فرح أعظم من هذا: أن أسمع عن أولادي أنهم يسلكون بالحق (3 يوحنا 4).

يمكن أن تتغير العائلات

- لا يجب أن تتحدد حياتك العائلية بناء على كيفية تربيتك، ليس إذا كنت ممثلاً [مسيطرًا عليك، متأثرًا] بروح الله.
- لا يجب أن تحكم على حياتك العائلية على ما كانت عليه، إذا كنت الآن ممثلاً [مسيطرًا عليك، متأثرًا] بروح الله.
- لا يجب أن تقتصر حياتك العائلية على ما هي عليه الآن، كن [خاضعًا لسيطرة، متأثرًا] بروح الله.
- يمكن أن تصبح حياتك العائلية ما يريده الله وأنت أن يكون، [خاضعًا لسيطرة، متأثرًا] بروح الله.

الحفر بشكل أعمق

1. دروس للتعلم: اقرأ حياة الشخصيات الكتابية التالية، واختر أكبر عدد ممكن من الأمثلة في حياتهم، التي توضح مسؤوليات التربية التي يجب أن ندرسها اليوم - أم موسى، حنة، ولويس، وأفنيكي.
2. دروس للعمل: احفظ أفسس 6: 1-4.
3. دروس للتطبيق: باستخدام قائمة المسؤوليات للوالدين المسيحيين، قم بإدراج ما، متى، ومع أي من أطفالك سوف تطبق كل مسؤولية.

نصائح للآباء الذين أفسدوا التعامل مع أطفالهم

اختبار حياتي أقرب إلى القاعدة لا إلى الإستثناء.

لا أشير بالضرورة إلى الفوضى العارمة التي مثلتها عائلتي، بل إن عائلتي تُمثل المعيار المناسب، إذ إن قلة قليلة من الأطفال يأتون من نماذج تربية، متمركزة حول الله، ومحبة للإنجيل، ومدفوعة به.

مع أن قائمة خطاياك أو قائمة خطايا عائلتك، قد تكون أقصر من قائمة خطاياي أو ليست بنفس الخطورة، إلا أنك على الأرجح نتجت عن خلل أسري مهما كان مستواه، إذا كان هذا صحيحاً، فأنت جزء من تقرير الأغلبية.

قصدي من الكتابة عن تجربتي في تربية الأطفال، هو لفت الإنتباه إلى نعمة الله. بالنسبة لي إذا حدث لأطفالنا أي خير، فإن نعمة الله هي التي تجلب الخير، لا استراتيجياتنا التربوية الحكيمة والمدرسة بعناية.

هذه النظرة العالمية ليست دعوة لإهمال التربية، أو القول إن التربية المدفوعة بالإنجيل لا تهم، ولكن يجب أن يكون لدينا منظور سليم: بنعمة الله يخلص أي منا، أو يختبر الخلاص.

قال بول ميلر إن أفضل نصيحة إرشادية ستتلقاها على الإطلاق، هي الصلاة من أجل أنفسكم وأبنائكم. الصلاة هي أهم وأثمن عنصر في تربيتنا.

لم يفت الأوان بعد

لم يفت الأوان أبداً لأطفالك، بغض النظر عن أعمارهم، فإذا كان هدفك لأطفالك، أن يختبروا جميعاً الخلاص في سن مبكرة، فقد تشعر بخيبة الأمل والإحباط. فليس كل طفل يصبح مسيحياً، وليس كل بالغ يصبح مسيحياً.

لم أكن أعرف يوحنا 3: 16 حين خلصني الله، وكان لا بد من شرح هذه الآية لي. من منظور بشري، كان أمني ضئيلاً، لكن حالتي، وظروفي، وسياقي، وقلة معرفتي بالكتاب المقدس، لم تمنع الله من تحقيق ما أراده في حياتي. الموت هو التجربة الوحيدة التي تجعل غير المخلصين، يفوتون فرصة معرفة يسوع بطريقة خلاصية.

كن متمركزاً حول اللاهوت

دع لاهوتك يحرك رجائك وفهمك بدلاً من مشاعرك، قد تجعلك مشاعرك تعتقد بأن الأوان قد فات، لكن عليك أن تذكر نفسك، بأن هذه المشاعر لا تنبع من تفكير لاهوتي سليم.

إذا كنت تعتقد أن الوقت قد فات على أطفالك، وأنت جزء من سبب ما آلت إليه الأمور الآن، فعليك أن تنثري تفكيرك بعقيدة لاهوتية أفضل. العقيدة اللاهوتية السليمة ليست ميؤوساً منها، وبغض النظر عن الأخطاء التي ربما ارتكبتها، فإن الإنجيل لم يفقد قوته، وبينما تحرك العقيدة اللاهوتية السليمة فهمك، ابدأ بمخاطبة نفسك بذلك اللاهوت السليم.

لا تقارن نفسك

احفظ قلبك من مقارنة نفسك بالآخرين، فقد أعطت المرأة في الهيكل فلسطين نحاسيين (لوقا ٢١: ٤-١)، وبفضل تقدمتها، نالت اهتمام السماء وتصفيقها. احذر من الحكم على نفسك، بناء على توقعات ثقافية أو دينية خاطئة، فالرأي الوحيد الذي يهم حقاً هو رأي أبينا السماوي.

ينبغي أن يكون الشخص المتمركز حول الإنجيل، قادراً على الفرح بما صنعه الله لأصدقائه، حتى لو لم يفعل الأب الشيء نفسه له، وإن لم يثق أبناؤك بالمسيح مخلصاً لهم، أو أنهم لم يعيشوا لله، فهذا لا يقلل من محبتك أو قيمتك في عيني الله. أخبر عقلك بالإنجيل.

احذر من الشفقة على الذات

احفظ قلبك ضد الشفقة على الذات والشك. عندما نستسلم لإغراء الشفقة على الذات، فإننا نقول بشكل أساسي إننا مكتفون ذاتياً، أما الشخص المعتمد على نفسه، فيصاب بالإكتئاب والإحباط، أو يصاب بنوع آخر من الشفقة على الذات أو الشك، عندما لا تسير الأمور وفقاً لخطته.

ما يحدث هو أن الشخص لديه نظرة مرتفعة لنفسه، ويشعر بالإحباط لأنه لم يلبي توقعاته التي فرضها على نفسه، أما الشخص المتواضع، والمعتمد على الآخرين، والمتمركز حول الإنجيل، فسيتمسك بالرجاء في الله، حتى عندما لا تبدو الأمور منطقية، أو يبدو أنه لا سبيل للمضي قدماً. ما قد تعتقد أنه فشل، لا يعني بالضرورة أن الله لا يعمل، والإنجيل هو أوضح مثال على ذلك.

احفظ من الشعور الكاذب بالذنب

ميّز بين الشعور الحقيقي والشعور الزائف بالذنب، فقد ارتكبت بعض الأخطاء في تربيتك، كما يفعل جميع الآباء، أما أنا فقد ارتكبت أخطاء أكثر مما أتذكر. ارتكاب الأخطاء جزء من هويتنا، وهو سبب مجيء المسيح.

عندما يكشف لك أبونا السماوي أخطاءك، تحمل مسؤوليتها وأصلحها، لكن تأكد من أن ما تعتقد أنه خطأ هو خطأ بالفعل. من الحكمة التحدث إلى شخص تثق به ويعرفك، ويستطيع أن يحضر الكتاب المقدس إلى موقفك، للحصول على مساعدة في التمييز بين ما هو حقيقي وما هو زائف. تحمل مسؤولية ما هو مشروع، واحفظ قلبك من الشعور الكاذب بالذنب.

علمهم دائماً

أخبروا أطفالكم بما تعلمتموه، بغض النظر كم كانت أعمارهم. إذا كان الله يرشدكم إلى أسلوب أفضل في التربية، أو يعطيكم حكمة، حتى وإن كانت مسؤولياتكم التربوية قد انتهت تقريباً، فاذهبوا إلى أولادكم ودعوهم يعرفون ما تعلمتموه.

قد تحتاج إلى تغيير تفكيرك بشأن الأخطاء التي ارتكبتها. ذهبت عدة مرات إلى أطفالنا، معترفاً بخطئي في التفكير بجوانب معينة من تربيتنا وممارستها. قد يكون للتواضع والشفافية تأثير بالغ على أطفالك، حتى مع وجود عائلاتهم الخاصة. إليك بعض الأمثلة:

١ - ربما يكون أطفالك قد تعلموا بالفعل، أنك كنت مخطئاً في بعض الجوانب، لكنهم لا يشعرون بالراحة في التحدث معك، عن بعض ممارساتك التربوية غير الفعالة. قد يفتح تواضعك وشفافيتك الباب، أمام علاقة جديدة وأفضل مع ابنك.

٢ - ربما لم يكن أبنائك على دراية كافية بتربية أبنائهم، ربما تفيدهم هذه الحكمة المتأخرة التي اكتسبتموها، هم وأبناء أبنائهم لأجيال قادمة. من غير الحكمة واللفظ حجب ما يعلمه لكم أبونا السماوي، بغض النظر عن وقت تعلمه.

لا تقع ضحية الاتهامات

احفظ قلبك من اتهامات أطفالك، فإذا لامك أطفالك على ما آلت إليه أمورهم، فتحمل مسؤوليتك، ولكن فكر في إرشادهم إلى ضعف حجبتهم أو خطأها، وضلال غضبهم.

قد يخلق معظمنا الأعداء بسبب خطية أحدهم ضدنا، وأنا لا أقول إن الخطية ضد آخر، ليست حقيقة أو لا تؤلم، ولكن في مرحلة ما من حياتنا، علينا أن نتجاوز الأمر ونختار أن نتبع الله.

لم يخطئ أحد في حق أحد آخر، أكثر مما أخطأنا نحن في حق المسيح، ولكنه كان قادراً على فهمه، والتجاوب معه بشكل صحيح، وإذا كان المسيح فينا حقاً، فعلينا أيضاً أن نكون قادرين على فهم خطايا الآخرين، والتجاوب معها بشكل صحيح، وربما نتمكن من توجيه أطفالنا، من خلال منظور متمركز على الله، حول كيفية خطئنا في حقهم.

لأنكم بالنعمة مخلصون، بالإيمان، وذلك ليس منكم. هو عطية الله.
ليس من أعمال كيلا يفتخر أحد.
(أفسس 2: 8-9)

تم استخدام هذا النص الممتاز تاريخياً من رسالة أفسس، لتوضيح أنه لا توجد أعمال صالحة، يمكن للإنسان القيام بها لخلاص نفسه، بل يكفي الإيمان بالمسيح وحده لخلاصنا. هذا هو المعنى اللاهوتي والتاريخي لهذا النص، ومع ذلك سيكون مفيداً لكثير من الآباء والأمهات، لو طبقوه في تربيتهم.

لم تخلص بنعمة الله فحسب بافتراض أنك مسيحي، بل خلص أولادك أيضاً إذا آمنوا بالمسيح مخلصاً لهم، وكما ذكرت سابقاً، هذه ليست دعوة لتربية سيئة، بل إن المنظور الأفسسي أساسي.

بفضل نعمة الله العجيبة، يمكننا جميعاً أن ننال الخلاص، بما في ذلك أولادنا. كن مربياً قدر استطاعتك، ولكن ضع رجائك بالله وصلِّ إلى الأب أكثر. الله هو الذي سيغير أولادنا في النهاية.

الآن، إلى الجزء الأكثر تحدياً ... العمل نحو الاعتذار!

هل ستعتذر لأطفالك إذا أخطأت؟

قبل سنوات عديدة كنت سأرفض، فقد كنت أعتقد أن الاعتذار لطفل، يعني أنه سيبدأ بالتشكيك في سلطتي.

إلى جانب ذلك، لا أذكر أن أحداً من الكبار، اعتذر لي قط في صغري.

فكر للحظة على كل حال، ماذا سيكون شعورك لو تقدم أحد الوالدين باعتذار لك؛ ماذا لو قال: لقد تجاوزت حدودي وقلت كلاماً جارحاً. أنت لا تستحق ذلك، وأنا آسف جداً.

بصفتك والدًا لأولاد صغار (أو حتى مراهقين)، ستمر عليك لحظات لا تظهر فيها أفضل ما لديك، في هذه اللحظات يسيطر عليك الإحباط والغضب، فتتفجر غضباً وربما تقول شيئاً لا تقصده، أو تتصرف بعوانية مفرطة.

قد ينتابك شعور غامر بالذنب بعد هذه اللحظات أو خلالها، وقد تراودك أفكار مثل:

أنا والد فظيع.
أنا أدمر أولادي.

الشعور بالذنب والعار الذي تشعر به، عند صراخك على طفلك أمر طبيعي، ومع ذلك قد يدفعك إلى تجاهل جانب أساسي من التربية:

الإصلاح

إليك الأمر. أنتم بشر. يمكنكم الشعور بمجموعة واسعة من المشاعر الإنسانية، وأحياناً يغمركم شعور ما، لدرجة أنكم تنسون أن أولادكم بشر صغار، جدد على هذا العالم.

أنتم الكبار ذوو الخبرة الأكبر، ولن أطلب منكم أنه يجب أن تعرفوا، وتتصرفوا بشكل أفضل، لأن الحقيقة هي أن مشاعركم الجارفة مؤثر، على أن شيئاً ما لا يتماشى مع قيمكم أو رغباتكم.

أحياناً، تسيطر عليكم مشاعركم وهذا طبيعي.

لكن عندما يحدث هذا، فإن الإقرار بخطئك أمر ضروري، إذ يمثل الاعتذار لابنك مثلاً. أنت تظهر لأولادك أن حتى الكبار يخطئون، وأنك بشر، وقد تتصرف أحياناً دون تفكير، مسبباً الأذى أو الألم لشخص آخر.

من خلال الاعتذار، أنت تبين لطفلك أهمية الإقرار بخطئك وتعويض الضرر، كما تعلم ابنك كيفية الاعتذار بشكل مناسب عن إيذاء الآخرين، وهي مهارة حياتية مهمة.

أخيراً، تمكّن المتابعة طفلك من ملاحظة التغيير والنمو في الآخرين، وسيتعلم توقع ذلك من شركائه وأصدقائه المستقبليين.

قبل أن نتطرق إلى كيفية إصلاح طفلك بعد حادثة ما، دعونا أولاً نحدد ما لا يعتبر اعتذاراً. الاعتذار ليس:

تجاهل الحاجة للإعتذار

من المعتقدات الشائعة المترسخة من الأجيال السابقة، أن الكبار لا يعتذرون للأطفال أبداً. يغذي الاعتقاد بأن الكبار دائماً على حق، أو أنهم أدرى من الأطفال هذه الفكرة، وقد يدفعك للإعتقاد بأنك لست مديناً لأولادك بالإعتذار.

التلاعب النفسي

غالباً ما تأتي أول تجربة للأطفال مع التلاعب النفسي، من البالغين المحيطين بهم. عندما يتذكر الأطفال لحظة ما، قد تكون حدثت أو لم تحدث بالطريقة التي يتذكرونها بها، من الضروري التحقق من صحة الاختبار، بدلاً من إخبارهم بأن الطريقة التي يتذكرونها بها غير دقيقة.

أنا آسف، ولكن ...

هذا ليس اعتذاراً بل عذر. تحمّل مسؤولية رد فعلك تجاه أي تحفيز، ربما يكون طفلك قد كسر مزهريتك المفضلة، أو كذب بشأن نومه في منزل صديق، قبل أن تفقد رباطة جأشك، لكن سلوكه لا يملِي عليك رد فعلك.

العلاج الصامت

كما هو الحال في تجاهل الحاجة إلى الاعتذار، فإن العلاج الصامت هو تجنب الحديث عن الموقف، أو حتى مخاطبة طفلك لفترة طويلة.

إذن، كيف تقدم اعتذاراً لانقاً؟

من الضروري طلب الغفران في أسرع وقت ممكن (مت ٥: ٢٣، ٢٤).

يحتوي الاعتذار على أربعة عناصر:

تحمل مسؤولية أخطائك. اعترف بما أفسدته واعمل على تحسينه.

أعد التواصل. اجلس مع طفلك. قدّر مشاعرهم. دعها تظهر .

أنا آسف لأنني جرحتك. اعترف بالتأثير الذي أحدثته، حتى لو كان غير مقصود.
تأمل. خذ وقتاً للتفكير في سلوكك، وما هي المشاعر التي ربما أثارت رد فعلك.

قد يبدو الاعتذار لطفل أصغر سناً كالتالي:

كانت لدي مشاعر قوية سابقاً، وقلت/فعلت أشياء لم أقصدها (تحمل المسؤولية)، ربما كان ذلك مخيفاً جداً بالنسبة لك. (إعادة التواصل/التصديق). أنا آسف لأنني جرحتك، ليس خطأك أبداً أن أصرخ هكذا (الإقرار)، سأحسن من نفسي في المرة القادمة. هل ستسامحني؟

(التأمل) جزء من الاعتذار منفصل عن اعتذارك، إنه المكان الذي تعمل فيه على فهم التحفيز، وما هي المشاعر التي أثارها فيك، والرسالة أو النمط الطفولي الكامن وراءه، حتى تتمكن من شفاء الجرح الذي كشفه التحفيز.

الإعتذار لأطفالكم أساسي لذكائهم العاطفي، فهو يعلمهم أن الناس يتحملون مسؤولية أفعالهم، ويساعدهم على بناء الثقة، بأن الناس سيفعلون الصواب، كما أن الاعتذار يدعم فهم طفلكم لمشاعره، من خلال تصديق تجربته، مما يمكنه من بناء ثقته بنفسه.

ليس من السهل أبداً تحمل المحاسبية عندما ترتكب خطأ، ولكن كما هو الحال مع أي شيء آخر في الحياة، كلما فعلت ذلك أكثر، أصبح الأمر أسهل .

*مقتبس من مقال بقلم ريك توماس والعديد من الآخرين، بما في ذلك مدرسة الضربات القاسية

قائمة المراجع والموارد

تتوفر اليوم العديد من الموارد الجيدة في السوق اليوم، وبعضها الآخر ليس كذلك. ولاختصار الوقت، اخترنا لكم الموارد التالية، لتكون نقطة انطلاق لرحلة عائلتكم الصحية!

الزواج

- أندرسون، نيل ومايلاندر، تشارلز، الزواج المتمركز حول المسيح، فينشر، كاليفورنيا، دار كتب ريجال، 1996
- تشابمان، غاري، لغات الحب الخمس: سر الحب الذي يدوم، دار نشر نورثفيلد؛ طبعة معادة الطباعة (١ حزيران ٢٠٢٤)
- كراب، لاري، باني الزواج، جراند رابيدز، ميشيغان: دار نشر زوندرفان، 1982
- إيغريشز، إيمرسون، الحب والإحترام: الحب الذي ترغب فيه بشدة؛ والإحترام الذي يحتاج إليه بشدة، دار نشر إنتيغريتي، 2004
- جيتز، جيني، مقياس الزواج، فينشر، كاليفورنيا، كتب ريجال، 1980
- كندريك، أليكس، وستيفن، تحدي الحب، دار نشر B&H، 2013
- لاني، ج. كارل، أسطورة الطلاق، مينيابوليس، مينيسوتا، دار نشر بيت عنيا، 1981
- سمالي، غاري، لو كان يعلم: فهم زوجتك، جراند رابيدز، ميشيغان: دار نشر زوندرفان، 1988
- سمالي، غاري ونورما، لأفضل أو للأفضل: فهم رجلك، جراند رابيدز، ميشيغان: دار نشر زوندرفان، 1996
- فاغنر، جلين ي.، استراتيجيات الزواج الناجح: دليل دراسي للرجال، ينابيع كولورادو، كولورادو، مطبعة ناف، 1994
- الزواج المتين، الرجال: إليكم كيفية الحصول عليه، بيوريا، أريزونا، مجموعة إنترميديا للنشر، 2011
- ويليامز، هـ. بيچ، كيف تحب زوجتك حقاً، بلينفيلد، نيوجيرسي، لوجوس إنترناشيونال، 1973

العائلة

- كامبل، روس، كيف تحب طفلك حقاً، ويتون، إلينوي، دار كتب فيكتور، 1981
- كيف تحب ابنك المراهق حقاً، ويتون، إلينوي، دار كتب فيكتور، 1981
- 1993
- كولمان، ويليام ج، الآباء ذوو القلوب المكسورة، غراند رابيدز، ميشيغان، فليمنج ريفيل، 1996
- دوبسون، جيمس، الطفل العنيد: من الولادة إلى المراهقة، ويتون، إلينوي، دار نشر بيت تينديل، 1978
- جراهام، روش بيل، الضالون وأولئك الذين يحبونهم، ينابيع كولورادو، التركيز على الأسرة، 1991
- هام، ك.، بيمر، بريث، هيلارد، تود، رحلوا بالفعل: لماذا سيترك أبنائك الكنيسة، وما الذي يمكنك فعله لوقف ذلك، دار نشر ماستر بوكس، 2009
- لورد، بيتر، عندما يبتعد طفلك عن الله، جراند رابيدز، ميشيغان، فليمنج ريفيل، 1992
- ماير، ب.، التربية المسيحية للطفل وتنمية الشخصية، جراند رابيدز، ميشيغان، دار بيكر للنشر، 1977
- أوكونور، كارين، استرداد العلاقة مع أبنائك البالغين، ناشفيل، تينيسي، دار نشر توماس نيلسون، 1993

المواقع الإلكترونية

AWANA.org
CEFOOnline.org
ChristwayCounseling.com (العيادات الزوجية)
DrJamesDobson.org
FamilyLife.com
FocusOnTheFamily.com

MakeltClear.org
ClarityChristianCollege.com

د. ستان بونز
الرئيس

خدمات Make It Clear

سان أنطونيو، تكساس
(210) 384-1176
www.MakeltClear.org Email: TellMeMore@MakeltClear.org
StanPonz@MakeltClear.org

كلية كلاريتي المسيحية
ClarityChristianCollege.com
Email: TellMeMore@ClarityChristianCollege.com

Be sure to download our free **Make It Clear Ministries** App from your favorite App Store.

تأكد من تنزيل تطبيق **Make It Clear Ministries** المجاني
من متجر التطبيقات المفضل لديك.

ندعوك للإستماع إلى الرسائل الملهمة التي يقدمها ستان بونز، والمقابلات المفيدة مع ضيوفه المميزين!

1. أدخل إلى **Make It Clear Ministries** و **Clarity Christian College**

على فيسبوك وواضغظ إعجاب بنا!

2. استمع إلى بودكاست **Make It Clear Ministries** على أجهزة آبل وأليكسا وإيكو!

يتوفر مخطط موسع لهذا الدليل عند الطلب.