



**بُناة البيوت**  
سلسلة تربية الأطفال

**فاميلي لايف**  
ليتل روك اركنساس



# تحسين التواصل في زواجك



د. جاري وباربرا  
روزييرج



**بُناة البيوت**  
سلسلة تربية الأطفال

## **تحسين التواصل في زواجك**

د. جاري وباربرا روزبيرج

**فاميلي لايف**

ليتل روك اركنساس

## تحسين التواصل في زواجك

دار نشر فاميلي لايف

٥٨٠٠ طريق رانش

ليتل روك، أركنساس ٧٢٢٢٣

[www.arabfamilylife.com](http://www.arabfamilylife.com)

الشواهد الكتابية المقتبسة مأخوذة من الكتاب المقدس، ترجمة فاندايك.

حقوق النشر محفوظة ٢٠١١ لمؤسسة كروس واي بايبلز، وهي جزء من ناشري الأخبار السارة. مستخدمة بإذن، كل الحقوق محفوظة.

٢٠٠٠، ٢٠١٠، من قبل جاري وباربرا روزبيرج.

©2000 - 2010 by Gary and Barbara Rosberg

التصميم الداخلي والغلاف من قبل kreactiv.net

©2019 by kreactiv.net

كل الحقوق محفوظة، ولا يجوز إعادة إنتاج أو نقل أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل أو وسيلة، سواء أكانت إلكترونية أو آلية، بما في ذلك النسخ، التسجيل، أو أي معلومات مخزنة أو في نظام الاسترجاع، بدون إذن كتابي من الناشر. للحصول على إذن لصنع نسخ لأي جزء من هذا المنتج يجب أن يُرسل إلى:

[permissions@arabfamilylife.com](mailto:permissions@arabfamilylife.com)

فاميلي لايف، دار نشر فاميلي لايف، عطلة نهاية الأسبوع للتذكر، فن الزواج وبناء البيوت،

سلسلة الأزواج هي علامة تجارية مسجلة لهيئة فاميلي لايف توداي الدولية *FLTI*

تصميم العلامة التجارية، LLC

”إِنَّ لَمْ يَبْنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ،  
فَبَاطِلًا يَتَّعَبُ الْبَنَّاؤُونَ“

مزمور ١:١٢٧

## **بُناة البيوت - سلسلة الأزواج**

بناء زواجك ليدوم طويلاً

تحسين التواصل في زواجك

حلّ الصّراع في زواجك

إدارة المال في زواجك

بناء فريق عمل في زواجك

النموّ معاً في المسيح

بناء شريكك

إدارة الضّغوط في زواجك

## **بُناة البيوت سلسلة تربية الأطفال**

تحسين الأبوة والأمومة

تأسيس انضباط فعّال لأطفالك

توجيه المراهقين

تربية أطفال إيمان





## مرحباً بك في بُناة البيوت

يُنْبَغِي لِلزَّوْجِ أَنْ يَكُونَ مَمْتَعاً، وَليْسَ أَمراً عَلَيْكَ تَحْمَلُهُ. وَمَنْ المَفْتَرِضُ أَنْ يَكُونَ عِلَاقَةٌ نَابِضَةٌ بِالحَيَاةِ بَيْنَ شَخْصَيْنِ يَحْبَبَانِ بَعْضُهُمَا بَعْضاً بِمِلِّ الشَّغْفِ، الِاتِّمَارِ، الفَهْمِ، وَالتَّعْمَةِ. وَلِذَا فَالْأَمَانُ هُوَ رِبَاطُ اللّهِ الَّذِي يَرِيدُهُ بَيْنَ الزَّوْجِ وَالزَّوْجَةِ، وَيَسْتخدِمُهُ لِتَوْضِيحِ مِقْدَارِ مَحَبَّةِ المَسِيحِ لِلكَنِيسَةِ (أَفْسَس ٥: ٢٣-٣٣)

### هل تتمتع بمثل هذا النوع من المحبة في زواجك؟

غالباً ما تتلاشى العلاقات بمرور الوقت حيث يميل الأشخاص للعزلة، وهذا يحدث فقط عند عدم مراقبة العلاقة. فنحن لدينا الاختيار في هذا الشأن، ليس على زواجنا أن ينمو بضعف. فربما نحتاج لأن نوليّه بعض الاهتمام. هذا هو الهدف من بُناة البيوت سلسلة الأزواج. فهي تقدّم لك الطريقة التي بها تولي زواجك الاهتمام الذي يحتاجه ويستحقه. هذه السلسلة هي دراسة مصمّمة لمجموعة صغيرة مبنية على الكتاب المقدّس، لأنّ في الكتاب المقدّس، أعطى الله المخطط لبناء زواجٍ مُحَبٍّ وآمن. وخطته مُصمّمة لتمكين الرّجل والمرأة من النموّ معاً في علاقة متبادلة مشبّعة، فيكون لديهما بالتّالي القدرة على الوصول للآخرين بمحبّة المسيح. وتجاهل خطة الله قد تقود للعزلة، وفي حالات كثيرة تقود لتفكّك البيت.

سواء أكان زواجك يحتاج إلى تغيير كامل، أم يحتاج إلى القيام ببعض التعديلات البسيطة، نشجّعك على الاستعانة بخطة الله. مع أنّ هذا مكتوب منذ ما يقارب ألفي عام، لكنّ الكتاب المقدس مازال يتكلّم بوضوح وبقوّة عن الصّراعات والتحديات التي يواجهها الرّجال والنساء.

### هل علينا فعلاً أن نكون جزءاً من مجموعة؟ ألا نستطيع دراسة هذه السلسلة كزوجين؟

في الوقت الذي فيه تدرسان هذه الدراسة بمفردكما كزوجين.. ستفقدان فرصة التواصل مع الأصدقاء، والتعلم من خبرات بعضكم البعض. وستجد أنّ أسئلة كلّ جلسة ستكون جدّ مفيدة لنموّ أقرب إلى شريكك. وأيضاً في المجموعة عندما تدرسون معاً سيخلق هذا جوّاً من الدّفء والشّركة بين الزّوجين والآخرين.

## ما الذي تتطلبه قيادة مجموعة بُناة البيوت؟

قيادة المجموعة أسهل بكثير ممّا تعتقد، لأن القائد ببساطة هو منسّق يرشد المشاركين خلال أسئلة المناقشة. فالقائد لا يعلّم المادة لكن يساعد الأزواج على اكتشاف وتطبيق الحقّ الكتابي. فالديناميكيّة الخاصّة لمجموعة بُناة البيوت هي أن الأزواج يعلّمون أنفسهم.

لدليل الدراسة الذي بين يديك يحتوي على كل المعلومات والإرشادات التي تحتاجها للمشاركة أو لقيادة مجموعة بُناة البيوت. وستجد ملاحظات القائد في نهاية الدليل. وللمساعدات الإضافية ستجدها على الإنترنت في موقع [www.arabfamilylife.com](http://www.arabfamilylife.com)

## ما هو الجدول النّمذجي؟

مُعظم دراسات بُناة البيوت سلسلة الأزواج مدّتها 6- 8 أسابيع، موضّحة بأرقام الجلسات في الدليل. الجلسات مصمّمة لتستغرق 60 دقيقة في المجموعة، ومشروع يجب على الأزواج إتمامه بين الجلسة والتي تليها.

## أليس من الخطر التحدّث عن زواجك في مجموعة؟

على المجموعة أن تكون ممتعة وتعليميّة - ولا تحمل أي تهديد. ثلاث قواعد أساسيّة بسيطة ستساعد على ضمان شعور كلّ شخص بالراحة والحصول على أفضل خبرة ممكنة:

- 1 - لا تشارك بأيّ شيء سيُخرج شريكك.
- 2 - لك الحرّيّة بأن لا تجاوب على سؤال لا تريد إجابته.
- 3 - إذا كان ممكناً، عليكما كزوّجين إتمام مشروع بُناة البيوت بين الجلسة والتي تليها.



## ما هي المساعدة الأخرى التي تقدّمها فاميلي لايف؟

قائمتنا لمصادر الرّواج والعائلة تستمرّ في النموّ. قم بزيارة موقع [FamilyLife.com](http://FamilyLife.com) للمزيد من المعلومات عن:

- عطلة نهاية الأسبوع للتذكّر، المهرب، فنّ الرّواج، وأحداث أخرى.
- لائحة بيثّ الإذاعات، بما في ذلك البرامج الموزّعة على الصّعيد الوطني فاميلي لايف توداي، فاميلي لايف الحقيقيّة مع دينس ريني، وفاميلي لايف هذا الأسبوع.
- مصادر متعدّدة إعلاميّة للمجموعات الصّغيرة، الكنائس، وشبكات المجتمعات.
- منتجات تفاعليّة للوالدين، الأزواج، قادة المجموعة الصّغيرة، ومرشدين واحد لواحد.
- مجموعة متنوّعة من المدوّنات، والمنتديات، وروابط غيرها على الإنترنت.

## نبذة عن المؤلفين

**د. جاري وباربرا روزبيرج** هما مؤلفان حائزان على جوائز، ومضيفان مشهوران في الإذاعة، ومتكلمان في مؤتمراتٍ عديدة عن موضوع الزواج. شاركا في تأسيس الخدمة الوطنيّة «مدربي العائلة الأمريكيّة». من خلال العمليّة الفريدة المدعوّة «خبرة الزواج الرّائعة»، روزبيرج يؤهّلان الأزواج والكنائس بالمصادر والأحداث والأدوات التي يحتاجونها للحفاظ على زيجات تنمو بقوة مدى الحياة.

## المحتوى

- حول تحسين التواصل في زواجك ..... ٦
- الجلسة ١: فهم حواجز التواصل ..... ٧
- الجلسة ٢: جعل علاقتك أولوية ..... ١٣
- الجلسة ٣: التواصل ١٠١ ..... ١٨
- الجلسة ٤: إغلاق الحلقة في الصراع ..... ٢٣
- الجلسة ٥: التواصل خلال تجارب الحياة ..... ٣٢
- الجلسة ٦: تحقيق الحميمية الروحية ..... ٣٨
- كيف ننتقل من هنا؟ ..... ٤٣
- مشاكلنا، إجابات الله ..... ٤٥
- ملاحظات القائد ..... ٤٨

## عن تحسين التواصل في زواجك

الاستفتاءات واستطلاعات الرأى تُظهر باستمرار أن التواصل هو المشكلة رقم واحد التي تعطل العلاقة بين الزوجين. ولا تستغرق وقتاً طويلاً حتى تظهر هذه المشكلة. فبمجرد تلاشي المشاعر الرومانسية المفرطة في وقت المواعدة والخطوبة، غالباً ما يستيقظ الأزواج على بعض الإدراكات الباردة: نحن لا نتحدّث سوياً كما كنّا نفعل من قبل! لدينا المزيد من الخلافات أكثر بكثير ممّا توقعنا حدوثه.. ولا نعرف كيف نتعامل معها!؟

في هذه الدراسة ستتعلم كيف تحسّن تواصلك - كيف تتحدّثون مع بعضكم البعض، كيف تصغي، كيف «تغلق الحلقة» في الصّراع، والمزيد. وسيكون التعلّم ممتعاً، لأنك ستتعلم مع أزواج آخرين يواجهون المشاكل نفسها في زيجاتهم.

لا يمكننا أن نفكر في أيّ دليل لهذه العمليّة أفضل من دليل جاري وباربرا روزبيرج. فهما يعرفان أن المبادئ في هذه الدّراسة ناجحة - لأنّهما اختبرا أن هذه المبادئ غيّرت زواجهما، ورأيهما يؤثّر في الآلاف ليحصلوا على العلاقة التي يبتغيها الله للأزواج.

صلاتنا أنّ هذه الدّراسة ستطلقك في رحلة لن تنتهي أبداً نحو الوحديّة في زواجك.

دينس وباربرا ريني

~ ١ ~

## فهم حواجز التواصل

بناء زواج صحي يتطلب تواملاً قوياً، والتواصل القويّ يتطلب فهم الأمور التي تتداخل.

### التحضير

#### متزوج مشكلة صغيرة

عزّفاً عن نفسيكما كزوجين بالإجابة المختصرة عن واحد أو جميع الأسئلة التالية

(تذكّر، لا تشارك أيّ شيءٍ سلبيٍّ أو مُخرج):

- أذكر واحداً من الفروق بينك وبين شريكك يمكنكما أن تضحكا عليه معاً؟
- ما هي أكثر المواقف السيّئة طرافة في التواصل التي سمعتها عن زواج شخص ما في الحياة الحقيقيّة، أو التلفزيون أو في فيلم؟

### المخطط

أيّ شخصين في علاقة سيواجهان حواجز مؤثرة في التواصل. والتغلّب على هذه الحواجز هو جزء من تحديّ الزّواج. للأسف، كثير من الأزواج لم يأخذوا الوقت ليفهموا الحواجز التي يواجهونها.

#### الاحتياج رقم واحد

١ - الأزواج في أيّ مكان يشيرون إلى أن أكبر احتياج في زواجهم هو تحسين التواصل. لماذا يُعتبر التواصل الجيّد أمراً صعباً؟

٢ - لماذا تعتقد أنّ التواصل الجيّد أمر حيوي لزواج صحيّ؟

## مبدأ بُناة البيوت

كيفية تواصلك تحدّد ما إذا كان سيبني أو يكسر زواجك.

### حواجز التواصل

٣ - واحد من الحواجز الشائعة في الزواج هي اختلاف أساليب التواصل. ما هي بعض الاختلافات العامّة في طريقة تواصل الرّجل والمرأة؟ في طريقة تواصل الشّخص الانطوائي والشّخص المنفتح؟

٤ - حاجز آخر شائع للتواصل هو صَغَط أسلوب الحياة. كيف يمكن لهذا الصَّغَط أحياناً أن يجعل من الصَّعب التواصل فيما بينكما؟

٥ - جميعُنا نتعلم كيفية التواصل - وكيفية عدم التواصل - بملاحظة سلوك الآخرين. أكثر دروس التواصل المستمّرة غالباً ما تتعلمها من والدينا. ما الأمور الصّائبة التي فعلها والداك في تواصلهما مع بعضهما البعض؟ وما الذي لم يفعلاه جيّداً؟ إذا لم تكن نشأت مع والديك، ركّز فيما تعلّمته ممّن ربّيك.

٦ - ما هي تحصينات التواصل الجيّد التي تبنّيها من نموذج والديك؟

### حواجز التواصل في الكتاب المقدس

٧ - حتى يسوع اختبر حواجز في التواصل. اقرأ لوقا ١٠: ٣٨-٤٢. ما الذي منع مرثا من سماع رسالة يسوع؟ ماذا كان حلّ يسوع لمشكلة مرثا؟

## تصوّر هذا

قف وجهاً لوجه أنت وشريكك وفكّر في أمر حدث اليوم وتريد إخبار شريكك به. قبل أن تبدأ بالتحدّث، أمسك كتابك مفتوحاً وضعه بينكما مباشرة بحيث لا يرى كلٌ منكما وجه الآخر. خذ دقيقة لتخبر شريكك بما حدث، من غير أن تحرّك الكتاب بعيداً. الآن دورٌ شريكك في التحدّث، مازال الكتاب حاجزاً بينكما، دع شريكك يتحدّث لمدة دقيقة عن أمر حدث اليوم. بعد انتهاء الدقيقتين، فلتساور المجموعة كلُّها حول الأسئلة التالية:

- كيف كان شعوركما بوجود حاجز بينما أثناء تحدّثكما والشركة مع بعضكما البعض؟
- ما الذي يوضّحه هذا التدريب عن حاجز التواصل الذي يعيق العلاقات في الرّواج؟

٨ - اقرأ أفسس ٤: ١١-١٦. ما الذي يقوله هذا المقطع عن العلاقة بين التواصل المناسب والتّضجج الرّوحي؟

٩ - ما الذي يعنيه أن تتكلّم «الصدّق في المحبّة»؟

## مبدأُ بناء البيوت

التواصل الفعّال مع شريكك يتطلب الحقّ والانفتاح.



### حدّد موعداً

حدّد وقتاً لك ولشريكك لاستكمال مشروع بُناة البيوت معاً قبل لقاء المجموعة التالي. سيتمّ سؤالك في الجلسة التالية لتشارك عن خبرةٍ أو استنارةٍ حصلت عليها من المشروع.

التاريخ

---

الوقت

---

المكان

---

### مشروع بُناة البيوت

#### بمفردك

أجب عن الأسئلة التالية:

١ - ما هي البصيرة التي اكتسبتها عن التواصل في زواجك من هذه الجلسة؟

٢ - ما هي الحواجز التي تواجهها أنت وشريكك في التواصل؟

٣ - على المقياس التالي، قيّم نقاط قوّة وضعف تواصلك بوضع دائرة حول الرّقم المناسب:



أبداً - بعض الأحيان - غالباً	
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	التعبير عن الحبّ لفظياً
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	الإصغاء بجديّة وانتباه
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	التحدّث كثيراً
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	التحدّث عن المشاكل
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	مناقشة المواقف بمنطق
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	المُشاركة بعمق
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	مشاركة الأهداف والأحلام
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	منح لمسة غير جنسيّة
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	تقديم التشجيع
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	تحديد الصّراع بشكل مناسب
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	تجنّب تحديد الصراع
١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١	التعبير عن المشاعر بصراحة

## مع شريكك

١ - شارك مع بعضكما البعض الإجابات عن الأسئلة التي أجبتَها بمفردك. ناقشا تصوراتكما حول مدى دقّة تقييمه / تقييمها لنقاط القوّة والضعف في التواصل.

٢ - ما مدى سهولة مواجهة الحواجز التي تعيق تواصلكما الفعّال؟ لماذا؟

٣ - بأيّ طرق ترى أنك تُكمّلان بعضكما البعض في نقاط القوّة والضعف في التواصل؟

٤ - ما هي المجالات التي ترغبان في تحسينها خلال وقت دراسة بُناة البيوت؟

٥ - ما هو الشّيء الذي يمكنك القيام به في الأسبوع القادم للتغلب على حاجز التواصل؟

٦ - إقضيا وقتاً في الصّلاة، والاعتراف بالخطيئة أمامَ الله بحسب الحاجة. أطلبوا منه الإرشاد، الحكمة، والقوة لتحسين التواصل. أطلب من الله العونَ على تقديم المساعدة لشريكك في التغلّب على حواجز التواصل.

تذكّر أن تحدّد على تقويمك السنوي موعدَ الجّلسة التالية.

## جَعَلْ عِلَاقَتَكَ أَوْلَوِيَّةً

لتطوير أنماط تواصل إيجابية، عليك أن تجعل علاقتك الزوجية أولوية.

### التحضير

### عائلة العصر الحبري الحديث

اقرأ الحالة التالية، وناقش الأفكار التي يمكن وضعها في الفراغات.

ويلما سئمت جداً. فكلّ ليلة يأتي فريد للمنزل بعد يوم شاقّ في المقلع ويتهاوى أمام التلفاز لمشاهدة بطولة مصارعة الرُّوك. وبالكَاد يلفظ بكلمة طوال الأمسية فيما عدا بعض الضّجيج الذي يصدر منه أثناء مضغ أضلاع الديناصور التي أعدّتها ويلما. فريد يتجاهل الحصة ويترك ويلما لتحمّل عناء أعمال الكهف وأعمال التربية. ويلما كانت متعبة جداً في الليل، وغالباً ما كانت تنام قبل أن يأوي فريد إلى الفراش. أخيراً ويلما كانت على وشك الانفجار، وفي يوم سبتٍ واجهت فريد.

املاً الفراغات:

قالت ويلما: \_\_\_\_\_

رد فريد: \_\_\_\_\_

علقت ويلما: \_\_\_\_\_

قال فريد: \_\_\_\_\_

الآن ناقش الأسئلة التالية:

- ما هي طبيعة مشاكل التواصل التي عانى منها فريد وويلما؟
- كيف أثّرت أولوياتهما على تواصلهما؟ وعلاقتهما؟
- كيف يمكنهما تحسين تواصلهما؟

## تقرير المشروع

إذا أكملت مشروع بُناة البيوت من الجلسة السابقة، شارك أولاً واحداً مما تعلمته.

### المخطَط

العلاقة هي كائن حيّ، فهي تزدهر بالاهتمام وتذبل بالتجاهل. وللحفاظ على علاقة صحيّة، على المتزوجين أن يفحصوا بانتظام كيف يصرفون أئمنّ الموارد - وقتهم وطاقاتهم - ويحدّدوا ما إذا كانوا يتبعون أولويّاتهم. الكثير من الأزواج يجدون في كل عيد زواج الوقت الكافي لتقييم أولويّاتهم معاً.

### أئمن مواردك

١ - ما هي الضغوط في حياتك التي تُشكّل تحدياً لك في منح زواجك الوقت والطاقة التي يحتاجها ليصير أقوى؟

٢ - كيف تترابط هذه المقاطع مع فكرة جعل زواجك وبيتك أولويّة؟

• أفسس ٥: ١٥-١٦

• فيلي ٢: ١-٤

• نشيد الأُنشاد ٧: ١٠ - ١٣

٣ - ما هي الأمثلة الجيدة التي شاهدتها كنموذج من أزواج

آخرين في جعل علاقة الزّواج أولويّة؟

### إضفاء الطابع الشخصي على أولويّات زواجك

٤ - ما هي الأشياء التي قمتَ بها مؤخراً لجعل علاقتك أولويّة؟

٥ - ما هي الحواجز التي تواجهها لأخذ وقت مع شريكك كلّ يوم؟

٦ - ما الذي يمكنك تغييره في جدولك اليوميّ العاديّ لمنح مساحة أكبر لعلاقتك؟

٧ - ما هي أوقات المواعِدَة الغرامِيَّة التي كانت ممتعة وخلاقة، والتي قضيتها معاً منذ تزوّجتما؟ ما تأثير ذلك على علاقتكما؟

### ركز انتباهك

٨ - لنفترض أنك قادر على تحويل التركيز الذي تضعه عادة على عملك لتنقله وتصبّه على عائلتك. كيف سيؤثر هذا على عائلتك؟ وعلى عملك؟

٩ - إذا كان نقلُ كلِّ تركيزك من عملك وصبّه على عائلتك أمراً مستحيلاً، ما هي بعض الطرق التي يمكنك بواسطتها أن تمنح بعض الانتباه لحياتك في المنزل؟

### مبدأ بُناة البيوت

ليكون التواصل في الرّواج فعّالاً، عليك أن تحافظ على وقتٍ وطاقَةٍ لشريكك.



حدّد وقتاً لك ولشريكك لاستكمال مشروع بُناة البيوت معاً قبل لقاء المجموعة التالي. سيتمّ سؤالك في الجلسة التالية لتشارك عن بصيرةٍ أو خبرةٍ اكتسبتها من المشروع.

التاريخ

-----

الوقت

-----

المكان

-----

### مشروع بُناة البيوت

بمفردك

أجب عن الأسئلة التالية:

- ١ - ما هي البصيرة التي اكتسبتها عن التواصل في الزواج من هذه الجلسة؟
- ٢ - ما هو شعورك حيال مقدار الوقت والطاقة التي توفرّها كلّ يوم لشريكك؟ لأطفالك؟
- ٣ - تقييم:

- خلال الشَّهر الماضي، هل سمحت بوجود يوم مزدحم لدرجة أنك بالكاد كان لديك وقت لقول «صباح الخير» و «تصبح على خير» لشريكك؟
- هل حدثت وتجاهلت شريكك مؤخراً - حتى ولو لدقيقة بسبب مشاهدتك للتلفاز؟

- خلال السّنة الماضية، هل سمحت للعمل أن يحلّ محلّ الوقت الذي خطّطتم لقضائه معاً؟
- خلال الشهور الستّة الماضية، هل تركت الخصام مع الأطفال، الأصدقاء، أو أيّ أنشطة بدون حلّ حتى أصبحت حائلاً بينكم؟
- هل سبقَ وسمّحت لهوايةٍ أو اهتمام أن يستهلكك فشعرَ شريكك بالإهمال؟
- ٤ - إذا غيّرت أولوياتك، ما هي الاختلافات التي ستحدث في علاقتك وفي تواصلك مع شريكك؟
- ٥ - ما هو شعورك حيال مقدار الوقت والطاقة التي يوفّرها شريكك لك كلّ يوم؟ لأطفالك؟
- ٦ - إذا تلقّيت المزيد من وقتٍ وطاقةٍ شريكك، ما الفرق الذي قد يحدث في حياتك؟

## مع شريك

- ١ - شارك على الأقلّ بمثال واحد عن وقتٍ اخترت فيه أنّ شريكك قد جعل زواجكما أولوية لديه.
- ٢ - شارك إجاباتك عن الأسئلة التي أجبتها بمفردك.
- ٣ - ما هو الوقت المناسب كلّ يوم لتخصيص وقتٍ للحديث معاً حتى لو بدأتما بعشر دقائق فقط، حدّدا وقتاً والتزما به.
- ٤ - ما هي التغييرات التي تحتاج أن تقومَ بها - وما هي العوائق التي تحتاج للتغلّب عليها - لقضاء وقتٍ معاً؟
- ٥ - صلّياً معاً، التزما أمام الله بجعل زواجكما أولوية أعلى لهذا الأسبوع.
- تذكّر أن تحدّد على تقويمك السنوي موعدَ الجلسّة التالية.

## التواصل ١٠١

تعلّم استخدام مهارات التواصل الأساسية سيعزز التفاهم في زواجك

### التحضير

#### النظرة الأولى

أخبر المجموعة عن واحدٍ أو اثنين من الأمور التي رأيتها في شريكك «المستقبلي» عندما كنتما تتواعدان، الأمر الذي جعلك تفكّر «هذا هو الشخص الذي أريد الزواج منه».

#### تقرير المشروع

إذا أكملت مشروع بناء البيوت من الجلسة السابقة، شارك أمراً واحداً ممّا تعلّمته.

### المخطّط

مجرّد نطق الكلمات لا يعني بالضرورة حدوث تواصل حقيقيّ. كي يحدث التواصل القويّ مع الفهم، لا بدّ من وجود ثلاثة عناصر: التعبير، الإصغاء، والتجاوب.

١ - اقرأ أمثال ١٦: ١٦ و ٢٤: ٣ لماذا تعتقد أنّ «الفهم» هامّ لعلاقة الزّواج الجيدة؟

#### العنصر الأول: التعبير

عندما تتحدّث مع شخص ما، فأنت تريد أن يفهم الشخص ما تقوله وتشعر به. ترغب في أن تكون مفهوماً. التواصل الواضح يتضمّن تعبيراً متعمّداً. كي يفهمك شريكك، تحدّث بانفتاح حول ما تفكّر به، ما تشعر به، وما تحتاجه في الموقف الرّاهن.

٢ - تذكر أنّك تستخدم أداة قوية جداً - اللسان. اقرأ يعقوب ٣: ٣-١٢. وفقاً لهذا المقطع، ما هي خطورة اللسان؟ أخبر المجموعة عن الانتقادات أو مقاطعة التعليقات التي تتذكّرها من السّنوات الماضية. وكيف أثّرت فيك؟ (لا تذكر تعليقاً عمّا حدث في زواجك.)

٣ - وفقاً ليعقوب ٣: ٣-١٢، ما هي الأمور الجيدة في اللسان؟ أخبر المجموعة عن التشجيع أو المجاملة التي تلقيتها في السّنوات الماضية ولم تنسها أبداً. وكيف أثّرت عليك؟



## العنصر الثاني: الإصغاء

٤ - اقرأ يعقوب ١: ١٩. ما هو الجيد في «مسرعاً في الإصغاء» و «مبطئاً في التكلّم»؟ ما الذي يتطلّبهُ الأمر لتكون مُصغيّاً جيّداً؟

٥ - فكّر في اثنين أو ثلاثة مستمعين جيّدين تعرفهم. ما هو شعورك عندما تقضي وقتاً معهم؟ ولماذا تشعر بهذا الشعور؟

الإصغاء ليس دائماً سهلاً. غالباً ما نريد القفز لتقديم نصيحة أو إصلاح مشكلة الشّخص الآخر. ومع ذلك، فالإصغاء بعناية مفتاح لفهم احتياجات شريكك الحقيقيّة. عندما يتحدّث الشّخص، هو / هي يحتاج لأن يكون «مسلّطاً عليه الصّوء». كلّ شخص يحتاج الوقت والحرية للتعبير الكامل بدون أيّ مقاطعة أو ردود فعل. للأسف، الشّخص المستمع غالباً ما يريد جذب الأضواء إليه، وبالتالي، تقصر دائرة عمليّة التواصل، عندما يتحارب شخصان أو أكثر باستمرار لتسليط الصّوء على أنفسهم، مهتمّين فقط بالتعبير عن أنفسهم، عندها ينهار التواصل.

### للمزيد من التأثير:

إجمع ما يكفي من المصاييح، مصباح لكلّ شخص. أطفئوا ضوء الغرفة، ولسلّط كلّ واحد الصّوء على الآخر عندما يحين دوره / دورها في التحدّث. بعدما كان كلّ منكما تحت الصّوء، ناقشوا السؤال التالي في المجموعة.

٦ - مع شريكك، تبادلنا تسليط الأضواء على كلّ منكما. وعندما يحين دورك، إقض ٢-٣ دقائق متحدّثاً مع شريكك عن مشكلة تجتاز فيها خارج علاقة زواجك. يمكن أن تكون المشكلة في العمل، في المنزل مع طفل، مع جار، أو مع عضو من العائلة. أخبر شريكك ما تفكّر وتشرّ به حول هذا الموقف وما تحتاجه منه / منها. كن حذراً نحو شريكك، وعندما يحين دورك في الإصغاء، لا تقاطع

٧ - ما هو شعورك عندما كنت تتحدّث؟ وما هو شعورك عندما كنت مصغيّاً؟

## العنصر الثالث: التجاوب

في مرحلة ما في معظم المحادثات، تحتاج إلى أن تتجاوز الإصغاء وتنصّر إلى المحادثة وتسعى لفهم ما يقوله شريكك حقيقة. يمكنك فعل ذلك بالتجاوب بردود فعل مناسبة.

٨ - ما هي أنواع التجاوب الثلاثة غير المناسبة، والتي نقدّمها في بعض الأحيان ولا نُعطى هماً أفضل؟

٩ - ما هي أنواع التجاوب المناسبة التي تقود لفهم أفضل؟ كيف يُمكن لردود الفعل المناسبة أن تبني جواً من الانفتاح والثقة في تواصلك؟

يحتاج شريكك لأن يعرف أنك ملتزمٌ نحوه / نحوها. وأنت تريد أن تجعل علاقتك ناجحة. وتريد الإصغاء، وتريد المساعدة. سؤال واحد كَرَدَّ فعلٍ مساعد سينقل هذه الرسالة بإخلاص: «ما هو أكثر شيء تحتاجه مني الآن؟»

هناك أوقات قد يطلب منك شريكك اقتراح حُلٍّ لمشكلة. وفي أوقاتٍ أخرى قد يحتاج هو / هي إلى الإصغاء منك فقط. مسئوليتك هي الاهتمام بإخلاص والاستعداد للتجاوب مع ما يحتاجه شريكك.

### مبدأ بُناة البيوت

يمكنك بناء التواصل الإيجابي في  
زواجك عن طريق استخدام مهارات  
التواصل الأساسية - التعبير،  
الإصغاء، والتجاوب.

قد تبدو عناصر التواصل الأساسية بسيطة، لكن إتقانها هو تحدٍّ لمدى الحياة. مثل أي مهارة جديدة، يتطلب الأمر الكثير من الممارسة. لكن الأمر الهام هو أن تبدأ وتستمر. محاولاتك القليلة الأولى في تغيير أنماط تواصلك قد تكون بعيدة عن الكمال، لكن ثابراً على المحاولة. النتائج النهائية تستحق أي صعوبات أولية.



### حدّد موعداً

حدّد وقتاً لك ولشريكك لاستكمال مشروع بُناة البيوت معاً قبلَ لقاءِ المجموعةِ التالي. سيتمُّ سؤالك في الجلسَة التالية لتشاركَ عن بصيرةٍ أو خبرةٍ اكتسبَتها من المشروع.

التاريخ

-----

الوقت

-----

المكان

-----

### مشروع بُناة البيوت

### النتائج تستحقُّ أيَّ صعوباتٍ أولية.

بمفردك

أجب عن الأسئلة التالية:

١- ما هي أكثر الأمور أهميّةً أدركتها من جلسة هذا الأسبوع؟

٢- على مقياس من ١ (ضعيف) - ٥ (ممتاز)، كيف تقيّم نفسك كمتواصل واضح؟ كمُصغٍ مخلص؟ كمتجاوبٍ مناسب؟

٣ - على مقياس من (ضعيف) ٥ - (ممتاز)، كيف تقيّم شريكك كمتواصل واضح؟ كمُصغٍ مخلص؟ كمتجاوبٍ مناسب؟

٤ - كيف تقدّر مهارات شريكك في المحادثة؟

٥ - ما الذي تحتاجه لتحسين أكبر ما يُمكن من مهارتك في التواصل؟

٦ - ما هي إحدى الاهتمامات في زواجك والتي تريد مناقشتها مع شريكك؟

## مع شريكك

١ - أخبر شريكك عن أمر هو / هي قاله لك وتقدّره بالفعل.

٢ - ناقشوا الخمسة الأسئلة الأولى التي أجبتَ عنها بمفردك، كن مُنفتحاً، لطيفاً، ومتفهّماً في معالجة الأمور الصّعبة.

٣ - أخبرا بعضكما بعضاً عن المخاوف المُدرجة تحت السؤال رقم ٦. تعامل مع المخاوف الواحدة تلو الأخرى، مستخدماً عناصر التواصل التي تعلمتها في جلسة هذا الأسبوع. كن متيقّناً بأنّ لك فرصة للتحدّث، الإصغاء، والتجاوب فقط في الأوقات المناسبة. اتبع الخطّوات حتى ولو شعرتَ بالغرابة، سيُصبح أمراً عادياً بالممارسة. عندما يحين وقتك لتقديم ملاحظات، اطرح أسئلة تساعد على توضيح فهمك، وتلخيص ما تعتقد أنك سمعته. واسأل عمّا إذا كنت قد فهمتَ بشكل سليم. قبل ترك الأمر قيد المناقشة، تأكّد من أن تسأل «ما هو السّيء الأكثر حاجة إليه منّي الآن؟»

٤ - اختتام الوقت معاً بالصّلاة، الالتزام بممارسة مهارات التواصل الجيّد في زواجك خلال الأسابيع القادمة.

تذكّر أن تحدّد على تقويمك السنوي موعدَ الجلسّة التالية.

## إغلاق الحلقة في الصراع

حلّ الصّراع يتطلّب اتخاذ مبادرة لإصلاح العلاقة.

### التحضير

#### مضايقات صغيرة

الصّراع أمرٌ لا مفرّ منه عندما يعيش شخصان معاً. في كتابه «البقاء على مقربة»، دينس ريني كتب قائمة بعدد من الأمور التي تبدو صغيرة، ولكنها تولّد المُجادلات والصّراعات. أخبر المجموعة عن واحدةٍ من هذه الأمور التي سبّبت صِراعاً مضحكاً في زواجك، أو تحدّث عن فكرة مختلفة تبرزُ أمام عينيك.

- النّوم في غرفة مظلمة أو في وجود إضاءةٍ ليليّة.
- ترك النوافذ مفتوحة أم مغلقة.
- أين يتمّ وضع منظّم حرارة المنزل؟
- كيفيّة الأكل.
- كيفيّة تمخييط الأنف.
- أيّ نوع من الموسيقى نستمع إليها؟
- مدى علو أو انخفاض صوت الموسيقى.
- مكان وضع الملابس بعد خلعها.
- طريقة تعليق ورَق الحَمّام.
- وقت النّوم أو الاستيقاظ.
- هل تمّ وضع الغطاء على فتحةِ أبوابِ معجون الأسنان؟
- هل تمّ إغلاق خزانة المطبخ؟
- مَنْ الذي يرتّب السّرير وكيف؟
- مَنْ يغلقُ الأبواب ليلاً؟

#### تقرير المشروع

شارك أمراً واحداً ممّا تعلّمته من مشروع بُناة البيوت من آخر جلسة.

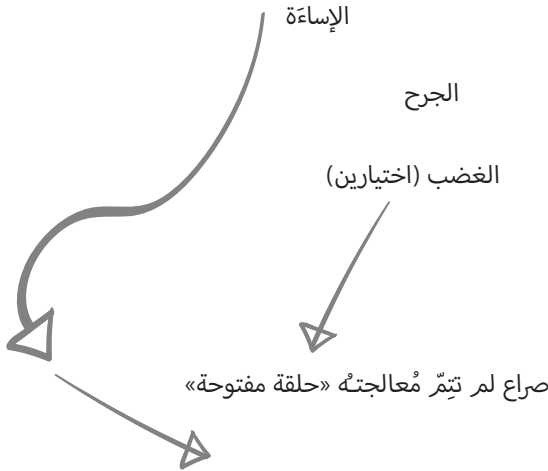
## المخطط

عندما يجتمع شخصان في زواج، حتماً سيحدث الصّراع. الاختلافات وحدها بين الرّجال والنّساء في العديد من الجوانب كفيلة بإحداث الكثير من الخلافات. علاوة على ذلك، يأتي الأشخاص من خلفيّات مختلفة، يستمتعون بهوايات واهتمامات مختلفة، ويتواصلون مع الآخرين بطرق مختلفة. ومع أنّ الأزواج قد ينجحون في تجاهل هذه الاختلافات في فترة التودّد والخطوبة، لكن في نهاية المطاف ستظهر، وحتماً سيواجهون الصّراع.

١ - لماذا في رأيك نجد الكثير من الأزواج غير ماهرين في حلّ الصّراع في الرّواج؟  
الله يبتهج باسترداد العلاقات المكسورة، وفي السّعي لتقديم مساعدة للأزواج في إعادة بناء العلاقات، يحدّد د. روزبيرج أحداث متسلسلة شائعة في معظم الصّراعات. ففي كلّ مرّة يبدأ الصّراع، تتكون حلقة، وهذه الحلقة تُغلق فقط عندما يتمّ حلّ الصّراع. و«إغلاق الحلقة» هو كلّ ما نريد. للمزيد من المعلومات عن هذا المفهوم يمكنك إيجاده في كتاب د. روزبيرج «افعلها بنفسك مُصلح العلاقة».

## انفتاح الحلقة

يبدأ الصّراع المعهود بإساءة - أحد الزوجين يفعل شيئاً مسيئاً للأخر. وعادة ما يتأذى هذا الشّريك بسبب الإساءة، والإساءة تفتح طريقاً للغضب.



## دراسة حالة: كعكة الجبن واللحم نفسها مرّة أخرى؟

تعمل سو حوالي ستّ ساعات في اليوم عندما يكون الأطفال الثلاثة في المدرسة. في وقتٍ ظهيرةٍ تصلُ إلى المنزل كالعادة في الساعة ٣:٣٠ ثم تتجّه لتأخذ الأطفال لتدريب كرة اللّهُ ودروس البيانو. ثمّ تعود إلى لمنزل الساعة ٥:٣٠ قبل وصول رُوّجها بريان من عمله.

بريان يجد سو في المطبخ، تبدأ في إعداد العشاء للعائلة. وينظر للمطبخ قائلاً لها، «هل سنأكل هذه الكعكة مرّة أخرى؟ لقد مللتُ منها. ألا تستطيعين التفكير في شيءٍ آخر؟»

أجابت سو بغضب، «مهلاً، أنا لا أراك تعملُ معي في المَطبخ؟». «لقد سئمت تدمُّرك على طبخي. سأكون مسرورة أن تأخذ مكاني في أيّ وقتٍ تريد!»

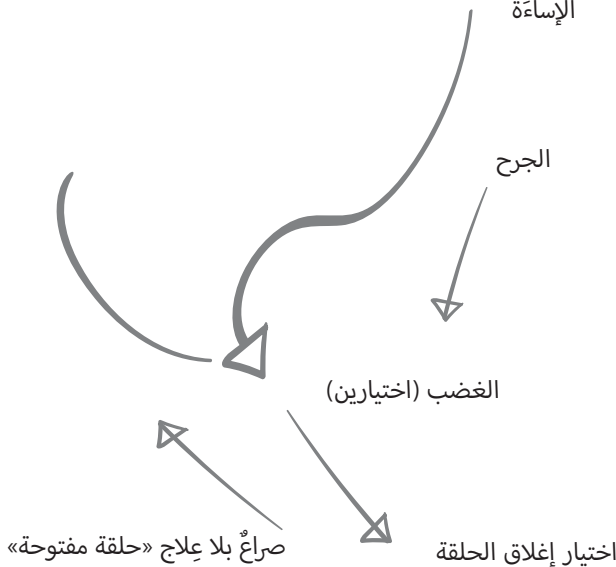
٢ - صَع نفسك في مكان سو. ما هو شعورُها عند سماع تعليق بريان؟

٣ - كيف يؤثرُ الغضب على تجاوب الشخص في الصّراع؟

### مفتوحة أم مغلقة

عند هذه النقطة من الصّراع، يتأتى اختيارٌ هامٌّ: هل أعالجُ الصّراع أم أتركه ونمضي قدماً؟ هل نغلُق الحلقة أم نتركها مفتوحة؟

٤ - ما الذي يمكن أن يمنع بريان وسو من أخذ المبادرة لمعالجة صراعهما؟



٥ - ما الذي يحدث في علاقة الزواج عندما لا تيمّر مُعالِجَة الصّراع؟

٦ - ماذا الذي تقوله الآيات التالية عن إغلاق الحلقة وَحَلّ الصّراع؟

• متى ١٨: ٢١-٢٢

• أفسس ٤: ٢٦-٢٧

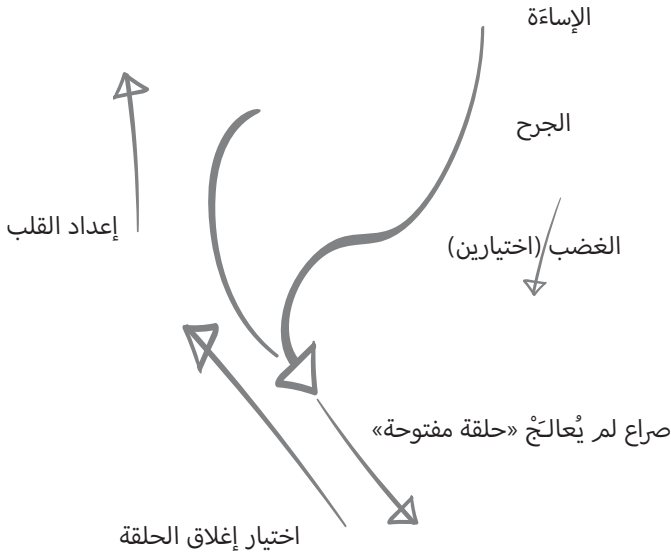
### مبدأ بُنَاة البيوت

يحبُّ أن تسعى إلى مُعالِجَة الصّراع

كي لا تتأذى علاقة زواجك.

### إغلاق الحلقة

#### الخطوة الأولى: إعداد قلبك





٧ - ما الإرشاد الذي تقدّمه هذه المقاطع لإعداد قلبك لحلّ الصّراع؟

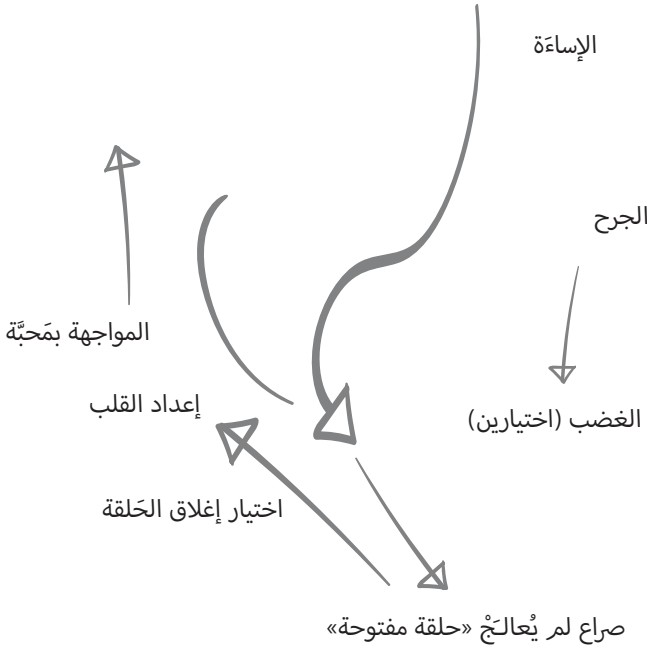
• مزموّر ١٣٩: ٢٣-٢٤

• ١ بطرس ٣: ٨-٩

## مبدأ بُناة البيوت

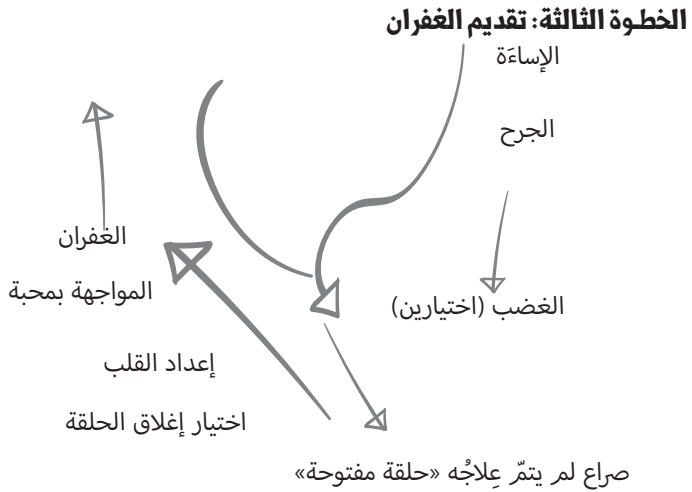
مُعالِجَة الصّراع يتطلّب اتّضاعاً.

### الخطوة الثانية: المواجهة بِمَحَبَّة



في هذه الخطوة ناقش الصِّراع مع شريكك. من الهامّ استخدام عناصر التواصل الجيّد التي تمّت مناقشتها في الجلسة السابقة. على سبيل المثال، ركّز على الإصغاء لشريكك عوّض أن تأخذَ زمامَ الحديث كلّه بنفسك. إبحثْ عن الحَلّ الذي يفيدكما معاً. أيضاً، تأكد من اختيار الوقت والمكان المناسبين لمناقشة الصِّراع.

٨ - لماذا يوجد في علاقتك أوقاتٌ معيَّنة تُعتبر أفضل من غيرها للعمل على مُعالجة الصِّراع؟

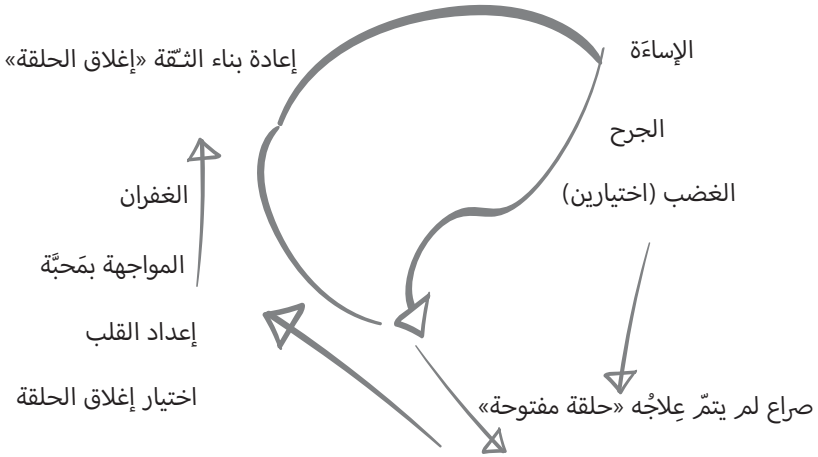


الغفران أمرٌ حيويّ لغلق الحلقة في العلاقة. بدونه، ستكون مُحاصراً بالعصب، ولن تعرف أبداً مُصالحة القلبين اللذين - مرّةً أخرى - هما حَسَّاسان نحو بعضهما البعض.

٩ - اقرأ أفسس ٤: ٣٢. ما معنى أن تغفّر للآخرين كما غفّر الله لك في المسيح؟ لماذا يُعتبر القيام بذلك أمرٌ صعب؟

## مبدأ بُناة البيوت الغفران عنصرٌ أساسيٌّ في مُعالِجَةِ الصَّراعِ.

### الخطوة الرابعة: إعادة بناء الثقة



### متابعة دراسة الحالة: المزيد من كعكة الجبن واللحم؟

بعد المواجهة بِمَحَبَّةٍ، بريان يدرك أنه كان قاسياً مع سو بخصوص طبخها عندما تكون مشغولة مثله، فيطلب منها الغفران ويَعِدُّها بالمُساعدة بصورةٍ أَفْضَلٍ في أوقاتِ العِشاءِ - ولن يتذمَّرَ على ما تطبخه.

١٠ - إذا كنتِ مكانَ سو، هل ستثقين الآن في بريان أنَّه لن يتذمَّرَ مرَّةً أُخرى، وسيقوم بدوره في تحضير العِشاءِ؟ لماذا ستثقين ولماذا لا؟ ما الذي عليه القيام به لإعادَةِ بناءِ ثقتيها؟

## مبدأ بُناة

غفران شريكك لا يعني دائماً الثقة التلقائية  
به / بها، الثقة تأخذ وقت لإعادة بناءها.

للمزيد من التأثير: إذا كان لديك الوقت، اقرأ الحالة الدراسية التالية وأكمل التدريب.  
أثناء ثمان سنواتٍ من الزَّواجِ، أساءتُ شيلاً التَّعامل مع الأمور الماديَّة لعائلتيَّها بشكلٍ  
متكرَّر. ولم تحتفظ بسِجل جيِّد في الحساب الجاري، وكانت تنفقُ بحريَّة. ونتيجةً  
لذلك، هي وزوجها، دارين، غرقا في الدَّيون وكان لديهما سِجلٌ ائتمانيٌّ سيِّء. وتمَّ رفض  
قرضٍ لشراءِ سَيَّارةٍ جديدة، فغضب جداً دارين.

اتبع كلَّ خطوةٍ من الخطوات المطروحة في هذه الجلسة، مقترحاً ما يُمكن أن يُقال أو  
يحدثُ في كلِّ خطوةٍ كي يتمَّ إغلاقُ الحلقة.

الخطوة الأولى: إعداد قلبك.

الخطوة الثانية: المواجهة بمحبَّة.

الخطوة الثالثة: تقديم الغفران.

الخطوة الرَّابعة: إعادة بناء الثقة.

شارك مع المجموعة الأمور الأكثر أهميَّة التي تعلمتها من هذه الجلسة عن التعامل  
مع الصُّراع.



### حدِّد موعداً

حدِّد وقتاً لك ولشريكك لاستكمال مشروع بُناة البيوت معاً قبل لقاء المجموعة التالي.  
سيتمُّ سؤالك في الجلسة التالية لتشارك عن بصيرةٍ أو خبرةٍ اكتسبتها من المشروع.

التاريخ

الوقت

المكان

### مشروع بُناة البيوت

#### بمفردك

- ١ - راجع مادّة قسم المخطّط. ما هي بعض الأمور الأساسية التي تعلّمتها خلال الجلسة؟
- ٢ - هل تجد نفسك أحياناً عالقاً في مرحلة معيّنة في عمليّة مُعالِجَة الصّراع؟ لماذا؟
- ٣ - ما الذي تحتاجه شخصياً لتعمل على مهارات حلّ الصّراع؟
- ٤ - ما الصّراع الذي كنتَ تواجهه في علاقة الرّواج خلال الشّهر الماضي؟
- ٥ - في أيّ مرحلة من مراحل «إغلاق الحلقة» تجد نفسك حالياً؟
- ٦ - ما الذي تحتاجه (وليس شريكك) للعمل على مُعالِجَة الصّراع؟

#### مع شريكك

- ١ - العمل معاً على الأسئلة الثلاثة الأولى من التي أجبتَها بمفردك، وشارك إجابتك.
- ٢ - العمل معاً في الأسئلة ٤-٦، حلّ كلّ صراع (من السّؤال ٤) على حدّة. صلياً معاً، اطلبوا الاتّصاع، البصريّة، والحكمة من الله وأتما تناقشان الصّراع وكيف تحلّانه. كن متأكداً من إغلاق حلقة الصّراع.

تذكّر أن تحدّد على تقويمك السنوي موعد الجلسة التالية.

## التواصل خلال تجارب الحياة

يمكن لله أن يستخدمك لتشجيع شريكك أثناء أوقات التجربة.

### التحضير

### تجارب شائعة

ناقش الأسئلة التالية:

ما هي الصّراعات أو التّجارب التي يواجهها الزوجان عندما يكونان:

- متزوّجان حديثاً؟
- لديهما الطفل الأول؟
- يحاولان العيش حسب ميزانيّة محدّدة؟
- ينتقلان مئات الأميال بعيداً عن موطنهم؟
- لديهما مراهق في البيت؟
- يتقدّمان في العُمر؟

### تقرير المشروع

شارك أمراً واحداً ممّا تعلّمته من مشروع بناء البيوت من آخر جلسة.

### المخطّط

### توقع التّجارب

في عام ١٩٩٥ تمّ إسقاط طائرة مقاتلة من طراز **F-16** في منطقة العدوّ في شمال البوسنة. بعد ستّة أيام، وتمّ إنقاذ الطيار سكوت أوجرادي من قبل فريق مروحيّة البحريّة. الأمريكيّون كانوا مذهولين بقصّة أوجرادي - كيف أكل الحشرات، وشرب من ماء المطر لتخفيف عطشه، وتفادى بصعوبة فرّق التفيتش البوسنيّة.

بقاء أوجرادي على قيد الحياة شاهدٌ على تدريبه في القَوَاتِ الجَوِّيَّة. حيث أكَمَلَ مدرسة تدريب على وسائل النجاة والبقاء على قيد الحياة لمدَّة سبعة عشر يوماً تعلَّم فيها العيش على الأرض والحفاظ على موقفٍ ذهنيٍّ إيجابيٍّ. عندما ذهب لمَهْمته، ارتدى ستره النجاة الممتلئة بالأدوات. حتى مقعده، قُدِّفَ معه، حاوياً أدوات لا تقدر بثمن. كان أوجرادي مستعداً لمحنِّته. عرف ما الذي يجبُ فعله عندما يواجه التَّجربة.

التَّجارب جزءٌ لا يتجزأ من الحياة. سكوت أوجرادي كان قادراً على التعامل مع ستة أيام في الأراضي المعادية. ومع ذلك، فهناك القليل من الناس، الذين هم على استعدادٍ للتعامل مع عواصف الحياة التي لا يُمكن تجنُّبها.

١ - اقرأ يعقوب ١: ٢-٤، لاحظ ما يكتبه يعقوب «عندما» تأتي التَّجارب، وليس «إذا» أتت التَّجارب. لماذا نجد عدداً قليلاً من الناس على استعداد للتعامل مع التَّجارب والتحديات؟

٢ - ما الذي يحدث عادة في علاقة الرِّوَّاج عندما تضربهم التَّجارب؟

٣ - كيف تأثرت علاقة زواجك بالتَّجارب والضُّغوط؟

### مبدأ بُناة البيوت

كزوجين يجب أن نكون مستعدِّين للتَّجارب التي حتماً ستحدث أثناء حياتكما معاً.

### الاستعداد للتَّجارب

ناقش السؤال ٤، ٥

مع شريكك. عندما تنتهيان، قد ترغبان في مشاركة إدراك ما أو اكتشاف ما مع المجموعة.

٤ - انظر للأمام لعشرين أو ثلاثين سنة من زواجك. ما هي التَّجارب والضُّغوطات التي من المُحتمل مواجهتها في مرحلة ما (أمثلة: وفاة الوالدين، تعيُّرات في الأصهار)؟

٥ - كيف تتوقَّع أن تؤثر هذه التَّجارب على علاقتك؟

## الالتجاء لله في تجارب الحياة

٦ - ماذا يقول كلُّ مقطع من المقاطع التالية عن سببِ سماح الله بالتجارب والمعاناة.

- رومية ٨: ٢٨
- ١ بطرس ١: ٣-٩
- ١ بطرس ٤: ١٢-١٤

٧ - صفِ أمراً جيّداً حدّث عندما واجهت تجربة ما؟

٨ - اقرأ المقاطع التالية. كيف ترى الحقّ في هذه السّواهد يتحقّق في حياتك؟

- ١ كورنثوس ١٠: ١٣
- ٢ كورنثوس ١: ٣-٤
- فيلبي ٤: ١٢-١٣

٩ - اقرأ فيلبي ٤: ٦-٧. ما الذي يقوله هذا المقطع عن كيفة مواجهة التجارب في الحياة؟ صف موقفاً كنت تحتاج فيه لسلام الله.

### مبدأ بُناة البيوت

أنت وشريكك يمكنكما مساعدة بعضكما بعضاً للمثابرة بل ولاختبار الفرح أثناء التجارب من خلال تشجيع بعضكما، والتوجّه معاً نحو الله.





### حدّد موعداً

حدّد وقتاً لك ولشريكك لاستكمال مشروع بُناة البيوت معاً قبل لقاء المجموعة التالي. سيتمّ سؤالك في الجلسة التالية لتشارك عن بصيرةٍ أو خبرةٍ اكتسبتها من المشروع.

التاريخ

-----

الوقت

-----

المكان

-----

### مشروع بُناة البيوت

#### بمفردك

- أنظر ملاحظاتك لهذه الجلسة، واكتب الأمور التي برزت أمامك واكتسبتها.
- وأنت تنظر لزواجك، كيف تقيّم مدى نجاحك في التعامل مع التجارب التي واجهتها حتى الآن؟ ما هي أسباب نجاحك أو فشلك؟
- ما هي التجارب التي تواجهها الآن؟ كيف يُمكن لشريكك أن يُساعدك في التعامل معها؟ كيف يقدّر الله أن يساعدك؟

- يميل بعضُ الناس للانسحاب من شريكهم أثناء أوقاتِ الصَّعابِ، لكنَّ قَصْدَ الله هو أن يدعَمَ الشَّرِيكَانِ بعضهما البعض في التَّجاربِ. كلُّ زَوْجَيْنِ يحتاجان لُصْنَعِ التَّزَامِ وإِعْ بالتغلب معاً على التجاربِ.

بمجرد القيام بهذا الالتزام، ستساعدك المبادئ الأربعة التالية على التواصل أثناء التجارب بطريقة بناءةٍ لبعضكما البعض. هذه المبادئ يمكنها إحداث ثورةٍ في زواجك إذا تمَّ تطبيقها. اقرأ كلَّ مبدأ، وأجبْ عن الأسئلة التي تليها مع شريكك.

- تحديد ما يحتاجه كلُّ منكما من الآخر. أسهل طريقة لتعلُّم هذا هو أن تسأل بشكلٍ دَوْرِيٍّ «ما الذي تحتاجه مني الآن؟»

• العزم على مواجهة المشكلة معاً. غالباً ما نأمل أن يزول الألم إذا ركزنا على أمور أخرى أو إذا ملأنا ساعات اليوم بأنشطةٍ مختلفة. هذا لن يُجدي نفعاً - لابدُّ من مواجهة الألم.

- ساعدا بعضكم البعض على التوجه إلى الله. صلِّياً معاً. اقرأ الكتاب المقدس معاً. (مزمور ٢٣، ٣١، ٣٤ هي اختيارات جيدة). لتحافظ على العلاقة مع الله كابن له، وتساعد شريكك أن يفعل الأمر نفسه.

• طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة. كزَّوجَيْنِ قد تميلان لعزل نفسيكما عن أطفالكما، أصدقاءكما، والعائلة في أوقات التجربة. لكن عوضاً عن ذلك، اعترف باحتياجك، واسمِّحْ لجسَدِ المَسِيحِ بأن يقدِّمَ الدَّعَمَ الكامل لك.

- إلى أيِّ مدى تتكلُّ على الله وعلى شريكك أثناء أوقاتِ الضَّغطِ والمعاناة؟ ما الذي يُمكنك القيام به للتَّحسُّن؟

## مع شريك

١ - إسترجعا تجربةً اجتزتما فيها كزوجين. شاركا معاً ما الذي اكتسبتماه وتعلّمتماه من تلك التجربة.

٢ - أنظر إلى النّقاط من السّؤال رقم ٤، كيف يمكنك تطبيق هذه المبادئ لموقف في حياتك الآن؟ قرّرا والتزما ببدء تطبيق ثلاث طرق من هذه المبادئ في حياتكما خلال الأسبوع القادم. بلطف كونا في مساءًٍ نحو بعضكما البعض لإتّباع الالتزام.

٣ - اختيما الوقت بالصّلاة. إذا كنتما تجتازان في تجربة حالياً، استخدمتا الآيات في قسم المخطّط لإرشادكما في الصّلاة. اطلبا من الله أن يعطيكما الفرح أثناء هذه التجارب، وصلّيّا أن تكونا مصدر تشجيع لبعضكما بعضاً.

تذكّر أن تحدّد على تقويمك السنوي موعد الجلسة التالية.

~٦~

## تحقيق الحميمية الروحية

أفضل وأعمق مستوى من التواصل يتحقق عندما تطلبان الله معاً.

### التحضير

#### التحرك للأمام

وأنتم تقتربون من نهاية هذه الدراسة، فكروا كمجموعة فيما اخترتموه. اختر أحد الأسئلة التالية لإجابتها، وشاركها مع المجموعة.

- ماذا تعني لك مجموعة الدراسة هذه؟ كن محدداً.
- ما هي الأمور الأكثر قيمة التي اكتشفتها؟
- ما الذي تريد رؤيته يحدث لهذه المجموعة؟
- هل حدث تغيير فيك نتيجة لما تعلمته في هذه الدراسة؟

#### تقرير المشروع

شارك أمراً واحداً مما تعلمته من مشروع بناء البيوت من آخر جلسة.

### المخطط

الكثير من المبادئ التي ناقشناها للوصول لأفضل تواصل داخل الزواج يمكن تطبيقها من قبل غير المسيحيين أيضاً. فليس عليك أن تكون مؤمناً بيسوع المسيح كي تخصص وقتاً لشريكك، أو لحفظ طاقتك عند وصولك إلى البيت، أو إغلاق حلقة الصراع. لكن في الحقيقة أن الزواج المسيحي سيكون مختلفاً عن أي زواج آخر.

- في رأيك ما الذي يجعل الزواج المسيحي - والتواصل داخل هذا الزواج- مميزاً؟

## أفضل جزء في الزواج

الحميمية الروحية هي أحد مكونات الزواج المتاحة فقط لأولئك الذين لديهم علاقة شخصية مع الله من خلال يسوع المسيح ويحيون حياتهم سعياً لمسرتّه. عندما ينمو الزوج والزوجة في علاقتهم الرأسيّة مع الله، فإنّ العلاقة الأفقيّة التي بينهما تميل لأن تنجح أيضاً. وهذا هو أفضل جزء في الزواج.

- اقرأ أعمال الرسل ٤: ٣١-٣٢. كيف تواصل المسيحيون مع بعضهم البعض بعدما امتلأوا بالروح القدس؟ في رأيك ما هو معنى «قلب واحد ونفس واحدة»؟
- اقرأ كولوسي ٣: ١٢-١٧. إذا كنتم «مختاري الله»، ... «لئملك في قلوبكم سلام الله»، كيف يؤثر هذا على علاقتك في الزواج؟
- ما هي الأفعال والخبرات التي ستقود إلى حميمية روحية أعمق مع شريكك؟

### مبدأ بناء البيوت

التواصل الحميمي الحقيقي يحدث فقط عندما يسعى الزوجان معاً في طلب الله، وعندما يسمحان له بربط قلوبهما معاً.

### القيام بفعل

يرغب الكثير من الأزواج المسيحيين بقضاء مزيد من الوقت معاً في الصلاة وقراءة كلمة الله. فهم يعرفون ما يجب عليهم فعله، لكنهم لا يفعلونه. التعليق الاعتيادي، «أنا أعرف أنّه علينا السعي وراء الحياة الروحية معاً، وحقاً أريد ذلك، ولكننا لا نفعل أيّ شيء حيال هذا»

وببساطة هنالك أزواج آخرون لم يسعوا لبناء الانضباط في حياتهم لقضاء وقت معاً مع الله. إذا كنت أميناً في استكمال مشاريع بناء البيوت في هذه الدراسة، فهذه بداية جيّدة. فأتما بدأتما بالفعل في خلق انضباط جديد في حياتكما.

- لماذا من الصعب جداً جعل الحياة الروحية معاً أولويّة؟
- إذا كنتما تطلّبان معاً وتدرسان الكتاب المقدّس معاً بشكل مستمرّ، كيف ترى تأثير هذا على زواجك؟ ما هي بعض الطرُق العمليّة للصلاة ودراسة الكتاب المقدّس معاً كزوجين؟

- اقرأ يعقوب ١: ٢٢-٢٥. كيف يرتبط هذا المقطع مع الأفعال التي اتخذتها بشأن ما نعرف أن الله يريدنا أن نفعله في زواجنا؟
- كيف تحسنت الحميمية الروحية في حياتكما عندما أكملتما مشاريع بُناة البيوت؟ ما الذي عليكما فعله لتستمرًا في هذا الانضباط الجديد في حياتكما؟

### تصوّر هذا

انتشروا قدّر الإيمان في مكان التّجمّع، لكن ابقَ مع شريكك. قف جنباً إلى جنبٍ مع شريكك، مواجهين الاتجاه نفسه، وتحركاً ثلاث خطوات بعيداً عن بعضكما البعض. صُغ كتابك على الأرض على بُعد بضعة خطواتٍ أمامكما. واسمّع قائدك وهو يتلو عليكم العبارات الوصفيّة التالية. وليخطُ كلُّ منكما خطوة صغيرة نحو الكتاب.

- الحفاظ على وقت الخلوة الشّخصي بشكل منتظم ومشاركة أمور تعلّمتمها مع شريكك.
- المشاركة معاً عن تأثير عظةٍ معيّنة عليك.
- الصّلاة معاً.
- تطبيق مبادئ الكتاب المقدّس في حياتك الشّخصيّة وفي الرّواج.
- طلب إرادة الله في قراراتك.

ناقش الأسئلة التالية مع المجموعة:

- ما الذي حدّث للمسافة التي بينك وبين شريكك وأنت تتحرّك نحو الكتاب؟
- ماذا يشبه هذا الأمر عندما تسعى في الاقتراب أكثر إلى الله في حياتكما وزواجكما؟
- إذا فعلت ما تقوله العبارات، ما الفرق الذي حدث في التواصل في زواجكما؟
- ما هي الأمور التي من المحتمل أن تمنع استمرارك في هذا الانضباط؟ وما الذي يمكنك فعله للحفاظ على التزامك من السُّقوط على جانب الطّريق؟

## مبدأ بُناة البيوت

يمكنكما النموّ في الحَمِيمَةِ الرُّوحِيَّةِ  
في زاوجكما بالصَّلَاةِ ودراسة الكتاب المقدَّس معاً بشكلٍ منتظمٍ .



حدِّدِ موَعداً

حدِّدِ وقتاً لكَّ ولشريكك لاستكمال مشروع بُناة البيوت معاً قبل لقاء المجموعة التالي.  
سيتمُّ سؤالك في الجلسَة التالية لتشارك عن بصيرةٍ أو خبرةٍ اكتسبتها من المشروع.

التاريخ

-----

الوقت

-----

المكان

-----

## مشروع بُناة البيوت

أكملنا هذا المشروع معاً. الهدف هو الاستمرار في مواصلة عادة التقابل معاً في أمسية كل أسبوع لدارسة الكتاب المقدس معاً، مثلما عملتما معاً في مشاريع بُناة البيوت أثناء هذه الدراسة. إذا كنت تحتاج مساعدة للعثور على مصادر للمزيد من دراسة الكتاب المقدس كزوجين، تحدّث إلى قائد مجموعتك أو القسيس.

### ١ كورنثوس ١٣

اقرأ الشاهد الكتابي بالكامل معاً، ثمّ قدّم الإجابة عن الأسئلة. تحدّثا عمّا يمكنك فعله في العلاقة اليومية لتقوية زواجكما وعائلتكما من خلال ما تعلّمتماه من كلمة الله، صلّيا معاً أن يساعدكما الله على الاستمرار في تقوية زواجكما.

١ - كورنثوس ١٣ غالباً ما يُشار إليه بأصحاح المحبة. إذا قرأت الشاهد، ما هو شعورك عن الأوصاف المختلفة للمحبة؟ كيف تُظهر هذه الصفات في علاقتك كشريك؟

٢ - كيف يمكن مقارنة رسائل ثقافتنا عن المحبة مع تلك التي في هذا المقطع؟

٣ - ما هو الأمر الأكثر إثارة لإعجابك في هذا المقطع؟ أي من هذه المبادئ تراها متجسّدة في شريكك بطريقة ما؟

٤ - الآية ٨ تقول «المحبة لا تسقط أبداً» وفي ترجمة أخرى «لا تنتهي أبداً». ما الذي تحتاج أن تفعله في علاقتك لتقوية المحبة التي لا تسقط التي يريد الله لزواجكما؟

٥ - انظروا لأوصاف المحبة هذه، ما الجوانب التي تحتاج للتغيير فيها لتُظهر محبة الله المُكرّمة نحو شريكك.



## كيف ننتقل من ههنا؟

نأمل أنكم استفدتما من هذه الدّراسة من بُناة البيوت سلسلة الأزواج، وأن زواجكما سيستمرُّ في النموِّ كزّوجين حياتكما خاضعة ليسوع المسيح ومبنيّة وفقاً لمُخططه. أيضاً نأمل أنكم تسعيان لتقوية أزواجٍ آخريين في كنيستِكما المحليّة والمجتمع. هناك ضرورة لتأثيركما.

قصةٌ مفضّلةٌ لَدَيَّ من الحرب العالميّة الثانية توضح هذه النقطة. في عام ١٩٤٠ إنهار الجيش الفرنسيّ تحت هجمة هتلر. الألمان كانوا مغلوبين من النّظام النازي. البلجيكويون استسلموا. والجيش البريطاني كان محاصراً على ضفّة ميناء قناة دَنكِرِك في فرنسا.

مئتان وعشرين ألفاً من أفضل الشّباب البريطانيّين لآخ أنه محكومٌ عليهم بالموت، مُحوّلين القناة الإنجليزيّة لبركةٍ دماء. جنود الفوهرر، كانوا على بُعد أميال فقط من تلال فرنسا، ولم يدركوا مَدَى قربهم من الانتصار فعلياً.

أي محاولة للإنقاذ بدت غير مجدية في الوقت المتبقي. البحريّة البريطانيّة - ذوو الاختصاص - قالوا للملك جورج السّادس أنهم تمكنوا من إنقاذ سبعة عشر ألف جنديٍّ على أفضل تقدير. مجلس العموم حذّر للاستعداد «للأبناء الصّعبة والثقيلة».

السياسيّون كانوا مشلولين، والملك كان بلا قوّة. وكلُّ ما استطاع أن يفعلَه الخُلفاء هو المراقبة كمتفرّجين عن بُعد. وبدا أنّ موت الجيش البريطاني وشيك، أسطول غريب ظهَرَ في الأفق على القناة الإنجليزيّة - ربّما أكبر تشكيلة وحشيّة من القوارب اجتمعت عبر التاريخ. سفنٌ صيد، قاطرات، قيعان، مراكبُ شراعيّة، قواربُ نجاه، مراكب نزهة، قوارب صيد، مراكب ساحليّة، وحتى أسطول الإطفاء في لندن. سفنٌ يديرها متطوّعون مدنيّون - الآباء الإنجليزيّ انضمّوا لإنقاذ بريطانيا المستنزفة، وأبنائهم الذين ينفون.

ويليام مانشستر يكتب في روايته الملحميّة «الأسد الأخير» أن ما حدث عام ١٩٤٠ عند دَنكِرِك معجزة. ليس فقط لأنّه تمَّ إنقاذ مئة وثمانية عشر ألف من الجنود البريطانيّين لكن أيضاً جنود حلفاء آخرين.

اليوم، البيت المسيحيّ يشبه كثيراً الجنود عند دَنكِرِك - مضغوطين، محاصرين، معنويّاً تهتم منخفضة وفي حاجةٍ ماسّةٍ إلى مساعدة. المجتمع المسيحيّ قد يشبه إلى حدٍّ كبير إنجلترا، في انتظار ذوي الاختصاص، ليأخذوا خطوة لينقذوا عائلاتهم. لكنّ المشكلة أكبر من أن تُعالج بنفسها.

نحن بحاجة لكل جهود الرجال والنساء «للإبحار» لإنقاذ العائلات المنهكة والمجروحة. نحتاج لجهود من قبل الأزواج العاديين بإيمان غير عادي بالله. لمدة طويلة، تنازل الأزواج داخل الكنيسة لأولئك الذين في خدمة طويلة المدى عن امتياز ومسئولية التأثير في الآخرين.

تحدّك لأن تستثمر حياتك في حياة الآخرين، ولأن تنصّب في الإنقاذ. أنت وأزواج آخرين حول العالم يمكنكم التعاون معاً على بناء الزيجات والعائلات، وبالقيام بهذا، تستمر بتقوية عائلتك.

## كن بانياً بئناً

إليك بعض الطُرُق العمليّة تمكّنك من إحداث التأثير في عائلات اليوم:

- إجمع مجموعة من 4-7 أزواج وقم بقيادتهم خلال دراسة بُناه البيوت. أخذاً بعين الاعتبار أن تحدّى الآخرين في كنيستك أو مجتمعك لتشكيل مجموعة إضافية لبُناه البيوت.
- الالتزام بالاستمرار في بناء زيجات عن طريق تشكيل مجموعة دراسة أخرى في بُناه البيوت سلسلة الأزواج.
- خذ بعين الاعتبار فيلم يسوع كوسيلة تواصل. للمزيد من المعلومات تواصل مع فاميلي لايف على رقم التلفون أو الموقع أدناه.
- استضافة حفل عشاء، ادعُ عائلات من جيرانك لبيتك، وكزّوجين شاركوا إيمانكما بالمسيح.
- إذا حَضرت فاميلي لايف أسبوع للتذكّر، مهّرب الزّواج، ضع في الاعتبار تقديم مساعدة لقسيسك في تقديم مشورة الأزواج للمشاركين، مستخدماً المادّة التي تلقيتها.

لمزيد من المعلومات عن فرص الخدمة هذه، تواصل مع كنيستك المحليّة أو مع فاميلي لايف

ص. بريد ٧١١١

ليتل روك، أركنساس ٧٢٢٢٣

[www.arabfamilylife.com](http://www.arabfamilylife.com)

## مشاكلنا، إجابات الله

على كلِّ زَوْجَيْنِ أَنْ يتعاملوا مع المشاكل في الزَّوْجِ - مشاكل التواصل، المشاكل الماديَّة، صعوبات في الحميميَّة الجنسيَّة، وأكثر من ذلك. تعلَّم كيفية التعامل مع هذه الأمور أمر هامٌّ لتنمية علاقة قويَّة أساسها المحبَّة.

### المشكلة الكبيرة

مشكلة أساسية واحدة هي جَوْهَرُ أيِّ مشكلة أخرى في الزَّوْجِ، وهي مشكلة أكبر من أن يتعامل معها أيُّ شخص بمفرده / بمفردها. المشكلة هي الانفصال عن الله. إذا كنت ترغب في اختبار الحياة والحياة الزَّوجيَّة التي صمَّمها الله، فأنت تحتاج لعلاقة حيَّة مع الله الذي خلقك.

لكنَّ الخطيَّة فصلتنا عن الله. يحاول البعض التعامل مع الخطيَّة بأن يصبحوا أشخاصاً أفضل. قد يقرُّون كتباً عن كيفية التحكم في الغضب، أو قد يقرُّون التوقف عن الغشِّ في الصَّرائب، لكن في قلوبهم يعرفون - وكلُّنا يعرف - أن مشكلة الخطيَّة تسري بداخلنا أعمق من مجرد وجود عادات سيِّئة ويتطلب الأمر أكثر من مجرد تحسين السلوكيات للتغلب على الخطيَّة. في الواقع، نحن تمرَّدنا على الله. تجاهلنا وقرَّرنا أن ندير حياتنا بأنفسنا كما يحلو لنا، معتقدين أنَّ أفكارنا وخططنا أفضل من أفكاره وخططه.

”إِذِ الْجَمِيعُ أَخْطَأُوا وَأَعْوَزَهُمْ مَجْدُ اللَّهِ“ (رومية ٣: ٢٣)

ماذا يعني «أعوزهم مجد الله»؟ تعني أنه لا يوجد أيُّ فرد فينا وثق بالله واعتز به كما ينبغي أن يكون. فقد سعينا لإشباع أنفسنا بأمرٍ أخرى، وتعاملنا معها على أنها أكثر قيمة من الله. لقد ضللنا في طرقنا. ووفقاً للكتاب المقدَّس، علينا دفع جزاء خطايانا. ولا يمكننا ببساطة القيام بالأمور بالطريقة التي نختارها ونأمل أن يكون الله راضياً. وتبعب خططنا التي تقودنا إلى الدمار.

”تُوجَدُ طَرِيقٌ تَطْهَرُ لِلإِنْسَانِ مُسْتَقِيمَةً، وَعَاقِبَتُهَا طُرُقُ الْمَوْتِ.“ (أمثال ١٤: ١٢)

”أَنَّ أَجْرَةَ الْخَطِيَّةِ هِيَ الْمَوْتُ.“ (رومية ٦: ٢٣)

جَزَاءُ الخطيَّة أننا انفصلنا عن محبَّة الله. الله قدُّوس، ونحن خطاة. ومهما حاولنا جاهدين، لا يمكننا أن نتوصَّل لخطة، كالعيش حياة صالحة، أو حتى مجرد محاولة تميم ما يقوله الكتاب المقدس، على أمل تجنُّب العقاب.

## مُعالِجَةُ اللهِ لِلخَطِيئَةِ

حمدًا لله، لدى الله خطة لَحَلِّ معضلتنا. فالله أصبح إنساناً في شخص يسوع المسيح. عاش يسوع حياة مقدَّسة في طاعة كاملة لخطة الله. وأيضاً مات طوعاً على الصَّليب ليدفع ثمن جَزَاءِ الخَطِيئَةِ. ثم أثبت أنه أقوى من الخَطِيئَةِ أو الموت بقيامته من الموت. وهو وحده لديه القوَّة لينقِصَ عِقَابَ خطايانا.

قَالَ لَهُ يَسُوعُ: «أَنَا هُوَ الطَّرِيقُ وَالْحَقُّ وَالْحَيَاةُ. لَيْسَ أَحَدٌ يَأْتِي إِلَيَّ إِلَّا إِلَى أَبِي.» (يوحنا ٦: ١٤)

”وَلَكِنَّ اللَّهَ يَبَيِّنُ مَحَبَّتَهُ لَنَا، لِأَنَّهُ وَتَحْنُ بَعْدَ خُطَاةٍ مَاتَ الْمَسِيحُ لِأَجْلِنَا.“ (رومية ٥: ٨)

”أَنَّ أَجْرَةَ الْخَطِيئَةِ هِيَ مَوْتُ، وَأَمَّا هِبَةُ اللَّهِ فَهِيَ حَيَاةٌ أَبَدِيَّةٌ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ رَبَّنَا.“  
(رومية ٦: ٢٣)

موت وقيامه يسوع أصلحت مشكلة خطيئتنا. فهو صنع جسراً فوق الهوة التي بيننا وبين الله. ويدعوننا لأن نأتي إليه ونسلمه خططنا المعبية في إدارة حياتنا. ويريدنا أن نثق في الله وخطته.

## قَبُولُ الحَلِّ الأَلمِي

إذا أدركت أنك منفصل عن الله، فهو يدعوك لتعترف بخطاياك. كلنا أفسدنا حياتنا بسبب تفضيلنا أفكارنا وخططنا، في عنادٍ، على أفكاره وخططه. ونتيجة لذلك، نستحق أن نقطع عن محبة الله ورعايته لنا. لكن الله وعد أننا إذا اعترفنا بتمردنا على خطته، فهو يغفر لنا ويصلح مشكلة خطايانا.

”وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَأَعْطَاهُمْ سُلْطَانًا أَنْ يَصِيرُوا أَوْلَادَ اللَّهِ، أَيِ الْمُؤْمِنُونَ بِاسْمِهِ.“  
(يوحنا ١: ١٢)

”لَا تَكْتُمُ بِالنَّعْمَةِ مُخَلِّصُونَ، بِالْإِيمَانِ، وَذَلِكَ لَيْسَ مِنْكُمْ. هُوَ عَطِيَّةُ اللَّهِ. لَيْسَ مِنْ أَعْمَالٍ كَيْلًا يَفْتَخِرُ أَحَدٌ.“ (أفسس ٢: ٨-٩)

عندما يتحدث الكتاب المقدس عن قبول المسيح، فهذا يعني الإقرار بأننا خطاة، وأننا لا يمكننا إصلاح المشكلة بأنفسنا. بل يعني أن نتحوَّلَ بعيداً عن خطايانا. ويعني أن نثق في المسيح ليغفر لنا خطايانا ويجعلنا الأشخاص الذين يريدنا أن نكونهم. ليس كافياً أن نؤمن عقلياً بأن المسيح ابن الله. علينا أن نثق به وبخطته لحياتنا بالإيمان، كي فعل إرادتي.

هل الوضع بينك وبين الله سليم، هل الله وخطئته هما مركز حياتك؟ أم أنّ حياتك خارجة عن السيطرة الإلهية بحيث تديرها أنت كما يحلو لك؟

إذا كنت تحاول العيش بطريقتك، يمكنك أن تأخذ قرار التغيير اليوم. يمكنك اللجوء إلى المسيح والسّماح له بتغيير حياتك. كل ما تحتاجه هو أن تتحدّث معه وتخبره بما يلهب ذهنك وقلبك. وإذا لم تفعل ذلك من قبل، خذ الخطوات التالية المذكورة هنا:

- هل توافق أنّك تحتاج إلى الله؟ أخبر الله.
- هل أفسدت حياتك بسبب تبعيتك لخطيئة الخاصّة؟ أخبر الله.
- هل تريد غفران الله؟ أخبر الله.
- هل تؤمن أن موت يسوع على الصّليب، وقيامته من الموت أعطاه القدرة ليُصلح مشكلة خطيئتك، ويضمن لك عطية الحياة الأبدية المجانية؟ أخبر الله.
- هل أنت مستعدّ للاعتراف أن خطيئة الله لحياتك أفضل من أيّ خطيئة يمكن أن تتوصّل إليها؟ أخبر الله.
- هل توافق أنّ الله لديه الحقّ بأن يكون ربّاً وسيّداً على حياتك؟ أخبر الله.

”اطلبوا الربّ ما دامَ يُوجد. ادعوه وهو قريب.“ (إشعيا ٥٥: ٦)

### هنا صلاة مقترحة:

يا ربّ يسوع، أنا أحتاجك. أشكرك لأجل موتك على الصّليب من أجل خطاياي. أقبلك مخلصي وربّي. أشكرك لأجل غفرانك لخطاياي ولأنّك أعطيتني حياة أبدية. اجعل مني الشّخص الذي تريدني أن أكونه.

### الحياة المسيحية

الشّخص الذي يتبع المسيح - المسيحي - جزاءً خطياه مدفوعاً بالكامل. لكنّ تأثير الخطيئة مستمرّ طوال حياتنا.

”إنّ قلنا: إنّهُ لَيْسَ لَنَا حَظِيئَةٌ نَضِلُّ أَنْفُسَنَا وَلَيْسَ الْحَقُّ فِيْنَا.“ (١ يوحنا ١: ٨)

”لأنّ لستُ أفعل الصّالح الذي أريدُه، بل الشّرّ الذي لستُ أريدُه فإياه أفعل.“ (رومية ٧: ١٩)

تأثيرات الخطيئة تنتقل لزوجنا أيضاً. حتى المسيحيون يصارعون للحفاظ على زواج راسخ، يكرّم الله. معظم الأزواج يدركون في نهاية المطاف أنهم لا يستطيعون أن يفعلوا الأمور بأنفسهم. لكن بمساعدة الله، يمكنهم النّجاح.

لتعلّم المزيد، اقرأ النسخة الموسّعة لهذا المقال على الموقع

[www.arabfamilylife.com](http://www.arabfamilylife.com)

## ملاحظات القائد

حول قيادة مجموعة بُناة البيوت ..... ٤٩

حول ملاحظات القائد ..... ٥٢

الجلسة ١ ..... ٥٣

الجلسة ٢ ..... ٥٦

الجلسة ٣ ..... ٥٩

الجلسة ٤ ..... ٦١

الجلسة ٥ ..... ٦٤

الجلسة ٦ ..... ٦٦

## حَوْلَ قِيَادَةِ مَجْمُوعَةِ بِنَاةِ الْبُيُوتِ

### ما هو دور القائد؟

دورُك هو منسَّق أكثر منه أن تكون معلِّماً. المعلِّم عادة يقوم بمُعظم الحديث والتوجيه في حين أن المنسَّق يشجِّع الناس على التفكير واكتشاف ما يقوله الكتاب المقدَّس. فأنت عليك أن تساعد أعضاء المجموعة ليشعروا بالراحة وجعل الأمور تسيِّر إلى الأمام.

### هل يوجد بُنية للجلسات؟

نعم، كلُّ جلسة تتكوَّن من الفئات التالية:

**التحضير** (0-10 دقائق): الهدف من التحضير هو مساعدة الناس على التخلُّص من يوم مزدحم، والتعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل. عادة ما يبدأ التحضير بتمرين ممتع لكن أيضاً يوجد مقدِّمة عن موضوع الجلسة.

**المُخطط** (٤٥-٥٠ دقيقة): هذا هو جوهر الدِّراسة حيث يجب الأشخاص عن الأسئلة المتعلقة بموضوع الدِّراسة، والنظر إلى كلمة الله للحصول على فهم. بعض الأسئلة تُفضي إلى نقاش بين الأزواج على حدِّه، وأسئلة أخرى إلى نقاش في المجموعة ككل.

**مشروع بُناة البيوت** (٦٠ دقيقة): هذا المشروع هو تطبيق فريد يعمل فيه الأزواج معاً بين لقاء وآخر. كلُّ مشروع لبُناة البيوت يحتوي على قسمين: (١) بمفردك - أسئلة للأزواج والزَّوجات لتقديم إجابات بشكل فردي و (٢) مع شريكك - فرصة للزَّوجين للمشاركة بإجاباتهما مع بعضهما البعض وتطبيق ذلك في حياتهما.

بالإضافة لهذه الأقسام العادية، يوجد أنشطة عَرَضِيَّة تحت عنوان «تصوِّر هذا». هذه الأنشطة تقدِّم المزيد من التفاعل أو طريقة مَرَبِيَّة لتوضيح نقطة مُحدَّدة.

### ما هي أفضل وضعيَّة وتوقيت لهذه الدِّراسة؟

تمَّ تصميم هذه الدِّراسة كمجموعة صغيرة، لدراسة كتاب مقدَّس في المنزل. ومع ذلك، يُمكن تكييفها مع وضعيَّات أخرى أكثر تنظيماً، مثل صفوف مدارس الأحد. فيما يلي بعض الاقتراحات لاستخدام هذه الدِّراسة في وضعيَّات مختلفة:

## في مجموعةٍ صغيرة:

لخلق جوٍّ ودِّي مريح، نوصي بالقيام بهذه الدِّراسة في المنزل. في كثير من الحالات يستضيفُ الرُّوجان اللذان يقودان هذه الدِّراسة المجموعة، وفي أحيانٍ أخرى يكونُ وجودُ رُوجين آخرين على المجموعة فكرةً جيِّدةً. عيِّن الاختيارَ الأفضل لمجموعتِكَ، أخذاً بعين الاعتبار بعضَ العوامل مثل عددِ أفرادِ المجموعةِ المُشتركين والموقعِ.

كلُّ جلسة مصمَّمة لمدة ٦٠ دقيقة، لكن نوصي بمُدَّة ٩٠ دقيقة للسَّماح بالاسترخاء في الحديث وشرب المرطبات. تأكد من اهتمامك بأحد القوانين الهامَّة في المجموعة الصَّغيرة: المجموعات الجيِّدة تبدأ وتنتهي في الوقت. لأن وقت النَّاس ثمين، ومجموعتك ستُقدِّر احترامك للوقت.

## في صفوف مدارس الأُحد:

إذا كنت تريد استخدام الدِّراسة في وضعيَّة صَفٍّ، فأنت تحتاج لتكييفها بطريقتين هامَّتين: (١) يجب التركيز على محتوى قِسْم المخطَّط في كلِّ جلسة. فهذا هو قلب الجلسة. (٢) الكثير من صفوف مدارس الأُحد تستخدم شكْل المعلِّم بدلاً من شكل المجموعة الصَّغيرة. فإذا نَمَّ استخدام هذه الدِّراسة في وضعيَّة صَفٍّ، يجب تكييف الصَفٍّ على ديناميكيَّة المجموعة الصَّغيرة. وهذا يتضمَّن التفاعل، والتنسيق المبني على المناقشات، وقد يتطلب هذا تقسيم الصَفِّ إلى مجموعاتٍ عديده صَّغيرة.

## ما هو أفضل حَجْم للمجموعة؟

نوصي بمجموعة ما بين ٤-٧ أزواج (بما في ذلك أنت وشريكك). إذا كان هناك المزيد من الأشخاص المهتمِّين أكثر ممَّا يمكنك استضافتهم، اطلب من شخص آخر قيادة المجموعة الثانية. وإذا كانَ لديك مجموعة كبيرة، سيكون من المفيد تقسيم المجموعة لمجموعات فرعيَّة أصغر في هذه الحالة. فهذا يساعدك على تغطية المادَّة في الوقت المحدَّد ويسمح بالتفاعل الأمثل والمُشاركة داخل المجموعة.

## ماذا عن المرطبات؟

العديد من المجموعات تختار تقديم مرطِّبات، وهذا يساعد على خلق بيئَةٍ من السَّرعة. إذا كنت تخطط لتقديم مرطبات، إليك بعض الاقتراحات: (١) في الجلسة الأولى (والثانية) يجب عليك أنت تقديم المرطبات. ثم إشراك المجموعة في المرَّات



المقبلة بجلب المرطبات. (٢) آخذاً بعين الاعتبار بدء المجموعة بوقت قصير للشركة والمرطبات (١٥-٢٠ دقيقة). ثم المضي قدماً بالدراسة. إذا تأخر الأزواج، سيفقدون وقت المرطبات فقط ولا يعطّلون المجموعة. قد تريد أيضاً تقديم المرطبات في نهاية اللقاء للتشجيع على الشركة. لكن تذكّر بأنه عليك احترام وقت أعضاء المجموعة بإنهاء الجلسة في الوقت المُعيّن سامحاً بالمغادرة لمن يحتاج.

## ماذا عن رعاية الأطفال؟

المجموعات عادة تتعامل مع هذا الأمر بطرقٍ مختلفة، بناءً على احتياجاتهم. إليك بعض اختيارات الأزواج والتي قد تأخذها بعين الاعتبار:

- أطلب من كل شخص أن يكون مسؤولاً عن ترتيب ذلك بطريقته.
- كمجموعة، استأجر شخصاً لتقديم رعاية الأطفال، ومراقبة جميع الأطفال في مكانٍ واحد.

## ماذا عن الصلاة؟

الصلاة هي جزء هام في المجموعة الصغيرة، ومع ذلك، كقائد، تحتاج لأن تكون حساساً لمستوى راحة الأشخاص مع فكرة الصلاة أمام الآخرين. لا تطلب من شخص البتة أن يصلّي بصوتٍ عالٍ ما لم تعرف أنه مرتاح لفعل هذا. يمكنك استخدام طرق خلاقية، مثل تقديم نموذج الصلاة، طلب متطوعين، أن يقدم كل شخص صلاته في شكل إكمال جملة معيّنة. أداة مفيدة في المجموعة هي قائمة الصلاة. يجب عليك قيادة وقت الصلاة، لكن اسمح لزوجين آخرين بخلق، تحديث، وتوزيع قوائم الصلاة كخدمة للمجموعة.

للعثور على مساعدة إضافية، واقتراحات لقيادة مجموعة بُناة البيوت قم بزيارة الموقع [www.arabfamilylife.com](http://www.arabfamilylife.com)

## حول ملاحظات القائد

يُمكن قيادة الجلسات في هذه الدراسة بسهولة دون الكثير من التحضير. ومع ذلك، تمّ توفير ملاحظات القائد للمساعدة عند الحاجة. الفئات الموجودة في ملاحظات القائد كما يلي:

### الأهداف:

الأهداف تركّز على الأمور سيتمّ عرضها في كلّ جلسة.

### ملاحظات ونصائح:

هذا القسم يقدم أفكاراً عامّة، مساعدات، واقتراحات عن الجلسة. قد تريد إنشاء قائمة بالأمور المراد إدراجها في كلّ جلسة.

### ملاحظات تعلقيّة على المخطّط:

هذا القسم يحتوي على ملاحظاتٍ مرتبطة بأسئلة المخطّط. ليس كلّ أسئلة المخطّط سيؤاكبها ملاحظات تعلقيّة. عددُ الملاحظات التعلقيّة يتناسبُ مع عدد الأسئلة المرتبطة بها. (مثلاً، ملاحظات القائد، الجلسة ١، عدد ٥ في قسم الملاحظات التعلقيّة على المخطّط متعلّقة بالجلسة ١، المخطّط، السؤال ٥).

## الجلسة الأولى

# فهم حواجز التواصل

### الأهداف:

بناءً زيجات صحيحة يتطلب تواصلًا قويًا، والتواصل القوي يتطلب فهماً للأمر التي تتداخل.

في هذه الجلسة على الأزواج:

- مناقشة لماذا يُعتبر التواصل حيويًا في الزواج.
- فحص حواجز التواصل.
- والنظر لبعض الخطوات الأولية للتغلب على هذه الحواجز.

### ملاحظات ونصائح:

١ - إن لم تكن قد فعلت هذا بالفعل، ستحتاج لقراءة معلومات «حول قيادة مجموعة بُناة البيوت»، و «حول ملاحظات القائد»، بدءاً من ص ٥٨

٢ - كجزء من الجلسة الأولى، قد تريد مراجعة بعض القوانين مع المجموعة (انظر ص ١ في مرجعاً بك في بُناة البيوت)

٣ - في اللقاء الأول اجمع الأسماء، أرقام التلفونات، وعاوين البريد الإلكتروني لأعضاء المجموعة. قد ترغب في صنع قائمة ونسخها وتوزيعها لكل أعضاء المجموعة.

٤ - لأنّها الجلسة الأولى للمجموعة، خصّص وقتاً لتخبر المجموعة عن أهميّة مشروع بُناة البيوت. شجّع كل زوجين على تحديد موعد قبل وقت اللقاء التالي لإكمال المشروع. ذكراً أنتك سُؤال عن المشروع في وقت التحضير في الجلسة التالية.

٥ - قد تريد تقديم صلاة ختامية بدلاً من الطلب من الآخرين الصلاة بصوت عالٍ. لأنّ كثير من الأفراد لا يرتاحون لفكرة الصلاة أمام الآخرين، إلا إذا كنت بالفعل تعرف مجموعتك جيداً، قد يكون من الحكمة المغامرة ببطء بطرق متعدّدة للصلاة. بغض النظر عن قرار الختام، عليك أن تكون نموذجاً.

٦ - إذا كان هناك مكانٌ واسع لمزيدٍ من الأشخاص، قد ترغب في تذكير المجموعة بأنه يمكنهم دعوة أزواج آخرين لينضمّوا طالما أنّ الدّراسة مازالت في البداية.

٧ - المفتاح لدراسة هذا الأسبوع هو رفع توعية كلّ زوجين بأنّ وجود الحواجز هو أمر طبيعيّ، ونحتاج لتحديد ما هي هذه الحواجز ثمّ العمل على تطوير خطةٍ للتغلّب عليها. بعض الأزواج قد يشعرون بعدم راحةٍ ويتساءلون «هل يمكنني الثّقة بهذه المجموعة؟». شجّع كلّ شخص على أنكم فريق وتعملون معاً على صقل مهاراتهم.

٨ - استخدم النشاط التالي بعد سؤال ٣ في قسم المخطّط كطريقةٍ لتوضيح حواجز التواصل. قبل طرح السؤال ٤، بقول، «قبل المضيّ قدماً، سأحاول تجربة صغيرة»، شغلّ التلفاز أو أيّ موسيقى. تأكّد من أن يكون الصّوت عالياً بما فيه الكفاية لجعل المحادثة صعبة. ثم ابدأ في مناقشة السّؤال ٤ بشكلٍ طبيعيّ. ثم اسأل: "ما هو شعورك في محاولاتك التحدّث مع الآخر في وجود هذه الصّوغاء؟ ماذا تعلّمنا هذا عن التعامل مع حواجز التواصل؟»

### ملاحظات تعلقيّة على المخطّط:

إليك بعض المعلومات الإضافيّة عن أسئلة مخطّط متعدّدة. (ملاحظة: الأرقام أدناه تتطابق مع أسئلة المخطّط). إذا كنت تشارك أي من هذه النقاط قمّ بذلك بطريقة لا تخنق المناقشة وتجعلك ذا سلطةٍ إذ لديك الإجابات الحقيقيّة. ابدأ تعليلاتك بقول أمور مثل، «ألاحظ أمراً في هذا المقطع ...» أو «أعتقد أن هناك سبباً آخر لهذا ...»

١ - العديد من الأزواج لم يتلقّوا تدريباً على التواصل مع بعضهما البعض. وربّما لم يكن لهما نموذج جيّد في مرحلة تنشئتهم، وربّما لم يتعلّموا مهارات التواصل. وبالتالي، لا يفهمون الاختلافات بينهم وبين شريكهم - أو حتى الاختلافات العامّة بين الرّجال والنساء. فهم يشعرون بالمسافة ولا يعرفون كيف يتحدّثون عنها أو كيف يعالجون مشكلتهم.

٢ - التواصل هو شريان الحياة في علاقة الرّواج. التواصل الفعّال يساعدنا على تجنّب المشاكل. فهو مفتاح الانسجام في الرّواج.

٣ - عادة الرّجال لا يعبرون عن مشاعرهم مثل استعداد النساء لذلك. فهم يميلون لتوصيل الحقائق والآراء، ويفضّلون الوصول إلى النقطة الرّئيسة في المناقشة بدلاً من التواصل عاطفياً. تعليق الرّجال عادة ما يكون قصيراً ومحدّداً، أما النساء فغالباً ما يتحدّثن بمزيد من التفصيل.

تأكّد من إبقاء المناقشة مركّزة على اختلاف أساليب التواصل بين الرّجال والنساء. قد يرغب البعض في مناقشة ما إذا كان الرّجال والنساء مولودين بهذه الاختلافات أم هي سلوكيات مكتسبة، لكن ليس هذا هو موضوع النقاش الأساسي.

٤ - مرثا كانت مهتمّة جداً بعمل المطلوب ونسيّت أنّ أعظم أولويّة لها هي الإصغاء ليسوع. في حين أن نيّتها كانت الخدمة. أولويّتها كانت في غير محلّها.

٥ - من الهامّ قول الحقّ، لكنّ المحبّة تؤثّر على كميّة قوله. إذا تكلمت بالحقّ بدون محبّة، على سبيل المثال، فقد تنفّر أو تحبط الآخرين بعدم حساسيتك.

## الجلسة الثانية جعل علاقتك أولوية

### الأهداف:

لتطوير أنماط تواصل إيجابية، عليك بجعل علاقة الزَّواج أولوية.

في هذه الجلسة على الأزواج:

- دُرُس احتياج وجَعْلُ العلاقة أولويةً عظمى.
- تعلُّم ممارسة طرقٍ وَضَعِ الأولويات.
- وتطبيقُ هذه المبادئ في زواجهم.

### نصائح وملاحظات:

١ - بما أنَّ هذه هي الجلسة الثانية، على الأرجح ستجد أعضاء المجموعة مستعدين للتحضير مع بعضهم البعض، بسرعةٍ أكثر، لكن ربَّما لا يشعرون بعد بالحرية الكاملة ليكونوا منفتحين تماماً وصريحين فيما يخصُّ علاقاتهم. لا تفرض عليهم هذا الأمر، لكن استمرِّ في تشجيع الأزواج على الحضور واستكمال مشاريعهم.

٢ - قد ترغب في وجود أدلَّة دراسة إضافية وكتب مقدَّسة متاحة لأولئك الذين أتوا بدون كتبهم.

٣ - إذا انضمَّ شخص ما للمجموعة في هذه الجلسة لأول مرة، قدِّم ملخَّص موجز عن النقاط الرئيسيَّة للجلسة ١. أيضاً تأكد من تعريف الأشخاص الذين لا يعرفون بعضهم. قد ترغب في جعل كلِّ زوجين يجيبان على سؤال التحضير من الجلسة ١.

٤ - إذا كنت تخطط لوجود مرطبات في هذه الجلسة، تأكد من ترتيبها.

٥ - إذا قرَّرت المجموعة استخدام قائمة صلاة، تأكد من تغطيتها.

٦ - التحضير في هذه الجلسة يأخذ نظرة طريفة عن مشاكل التواصل داخل الزَّواج. شجِّع الأشخاص على الاستمتاع بها. وفيما هم يفعلون ذلك، سيتبنَّون مشاكل التواصل الحقيقيَّة بدون الاضطرار لكشف أيِّ من مشاكلهم الشخصِيَّة.

٧ - إذا أُخبرَت المجموعة أثناء الجَلِسة الأولى أنك ستطلب منهم مشاركة أمرٍ ما تعلّموه من المَشروع الأوّل بُناءِ البيوت، تأكّد من أن تسألهم. فهذه طريقة هائلة لتأسيس بيئةٍ من المُساءلة.

٨ - قد ترغب في طلب متطوِّع أو اثنين لختام الجَلِسة بالصلاة. تحقّق في وقت مبكّر مع شخصين تعتقد أنهما يكونان مرتاحين للصلاة علناً.

### ملاحظات تعليلية على المخطط:

١ - أفسس ٥: ١٥-١٦ ستسعى جاهداً لاستخدام الوقت بحكمة، ولا تضيّعه في أمور غير هامة.

- فيليبي ٢: ١-٤ ستضع في اعتبارك الآخرين واحتياجاتهم عندما تأخذ قرارات عن كيفية استخدام وقتك.
- نشيد الأنشاد ٧: ١٠-١٣ كرّوجين استمتعا ببعضكما بعضاً، وارغباً في بعضكما بعضاً، وخذا وقتاً خاصاً لكما فقط.

٢ - إذا كان هناك مشكلة في استحضار أمثلة، شارك بالتالي:

كلّ يوم من أيّام الأسبوع مساءً يعود أي من العمل حوالي ٣:٥٠. ويركض الأطفال الأربعة لتحيّته، ثم كان يجلس مع أمّي ويتحدّث معها لمدة ساعة، عن ماذا تحدّثوا؟ العمل، الأطفال، علاقتهما. ونحن الأطفال نعرف أننا غير مدعوّين، وصدّقني، لا نريد أن نكون معهم. لكن في بعض الأحيان أذهبُ وأجلس في المطبخ وأشاهدُهما من المدخل. وتحضّرني بعض الأوقات الصّعبة جداً عندما كانوا يتعاملون مع مشاكل بخصوص عمَل العائلة. وأتذكّر أوقاتاً أخرى من الصّحك أو الحميميّة العاطفيّة الحقيقية. لكن دائماً كانوا يتحدّثون.

اليوم يا ربّ ونحن نتبع مثالهم. الأمر الأوّل نفعله كلّ يوم عندما نصل إلى البيت هو التوجّه للجلوس في غرفة الجلوس والتحدّث. ونتطلّع شوقاً لهذا الوقت معاً كلّ يوم، حيث يعدّل من المزاج لباقي الأمسيّة. فهو وقت الواحة وسط يوم مزدحم.

٣- قد تكون هذه مشكلة صعبة لبعض الأشخاص ليواجهوها، لأنَّ هذا يعني في كثير من الحالات تقليص بعض الأنشطة التي يستمتعون بها، أو التزاماتٍ ملتزمين بها. بالنسبة للبعض، تعني لا عمَلٍ لساعاتٍ كثيرةٍ أو عدم إحضار العمَل إلى البيت. ولآخرين قد تعني اختيار عدم السَّعي وراء ترقيةٍ، زيادات، أو فرص عملٍ جديدة. وللعض قد تعني تقليص الوقت الذي يقضيه في هوايةٍ أو أي نشاطٍ خارجيٍّ. ولآخرين، قد تعني بذل مَجْهُودٍ واعٍ لُصْنَعِ نفس المجهود والإبداع مع عائلاتهم كإبداعهم في أعمالهم، حتى ولو لم يستطيعوا تقديم الكثير.



## التواصل ١٠١

### الأهداف:

تعلّم استخدام مهارات التواصل التي ستعزّز التفهّم داخل زواجك.

في هذه الجلسة على الأزواج:

- مناقشة ثلاثة عناصر أساسية للتواصل.
- وتطبيق هذه المفاهيم في زيجاتهم.

### ملاحظات ونصائح:

١ - هنيئاً. يكمال هذه الجلسة ستكون وصلت لمنتصف هذه الدراسة. حان وقت إجراء الفحص: ما هو شعورك؟ كيف تسير المجموعة؟ ما الذي كان نافعاً لك حتى الآن؟ ما هي الأمور التي قد تغيّرها وأنت تكمل النصف الثاني؟

٢ - في هذه الجلسة ننظر إلى بعض أساسيات التواصل. بالنسبة لبعض الأزواج قد تكون هذه معلومات قديمة، في حين لآخرين ستكون تذكيرة لمهارات تحتاج للشّحذ. ببساطة هذا وقت لتحديد جوانب يجب العمل عليها، وليس وقتاً لصنع تغيّرات جذريّة.

٣ - تتضمّن هذه الجلسة بضعة مبادئ قد تبدو أساسية، لكنّ ممارستها باستمرار في الزّواج يمكن أن تكون صعبة. أيّ زوجين لديهما مشاكل تواصل خطيرة، غالباً سيُضارعان مع المبادئ التي سنناقشها في هذه الجلسة.

٤ - تذكّر أهميّة البدء والانتهاء في الوقت.

٥ - قد تجد أنه من المفيد أخذ بعض الملاحظات مباشرة بعد اللقاء كي يمكنك تقييم سير الأمور. اسأل نفسك أسئلة مثل: هل شارك الجميع؟ هل هناك أيّ شخص يحتاج إلى مجهودٍ خاصّ لمتابعته قبل الجلسة التالية؟

٦ - كنموذج للمجموعة، عليك إكمال مشاريع بناء البيوت.

## ملاحظات تعلقيّة على المخطط:

١ - لا يمكن ترويض اللسان. فهو ذو قوّة وسلطة مثل لجام يوجّه الحصان أو دفة تقود السفينة. مثل نار، ينتشر تأثيرها في كلّ الجوانب.

٢ - قد ترغب في ذكر سؤال التحضير حيث يشارك أعضاء المجموعة ما الذي جذبهم في شريك الحياة، إسأل: «ما هو شعورك عندما تسمع شريكك يتحدث عن أمور جذابة له أو لها؟»

٣ - الكثير منا يفصل التحدّث بدلاً من الإصغاء. ومن الصّعب عليه عدم مقاطعة الحديث بتعليق أو تغذية مرجعيّة. ربّما نشغل، نكون غير صبورين، مشتتين، غير مهتمين، أو أنانيين. أو قد نصبح منشغلين جداً بأمور حياتنا الخاصّة، فلا نأخذ وقتاً في التفكير في الشّخص الآخر.

٤ - أذكر ما يلي فقط إذا كانت مجموعتك لديها مشكلة في التوصل لإجابات: السّخرية على ما يقوله شريكك، الاستهجان على ما يقوله / تقوله كما لو أنّه لا يهّم، التحدّث كثيراً عن نفسك، تصبّح دفاعياً، تكون كثير التحليل، محاولة إيجاد مُعالِجة سريعة، تغيير الموضوع.

٥ - مرّة أخرى، اقترح ما يلي فقط إذا كانت مجموعتك لديها مشكلة في التوصل لقائمة جيّدة: إعطاء شريكك الانتباه الكامل، التواصل الجيّد بالعين، السّماح لشريكك بالحديث دون مقاطعة، تسأل أسئلة استقصائيّة غير نقديّة لجذب شريكك، تقديم اللّمساة اللاتقة، إظهار تعاطف، أن تكون متاحاً وحاضراً.

ردود الأفعال تحتوي على أسئلة توضيحيّة مثل، "ماذا كنت تعني عندما قلت ... « أيضاً تلخيص الأسئلة أمر هامّ: "من بين ما قلته للتوّ، ما هو الأمر الذي تريدي أن أفهمه؟»

## إغلاق الحلقة في الصّراع

### الأهداف:

معالجة الصّراع يتطلّب أخذ المبادرة لإصلاح العلاقة.

في هذه الجلسة على الأزواج:

- فهم الصّراع على انه أمر لا مفرّ منه في الرّواج.
- مناقشة احتياجاتهم لبذل جهد واعٍ لمعالجة الصّراع بمجرد بدايته.
- مناقشة الخطوات الأربع في حلّ الصّراع.
- وتطبيق هذه المبادئ في زيّجائهم.

### ملاحظات ونصائح:

١ - لقد وجدنا أن مناقشة الصّراع في بعض الأحيان تؤدّي لصراع. كقائد مجموعة، عليك أن تخلق جوّاً مريحاً ومقبولاً، والتّحضير الصّوروري لذلك.

٢ - التّركيز الأساسي في هذه الجلسة هو احتياج الأزواج لبذل جهد في حلّ الصّراع. آخر جزء من هذه الجلسة يقدّم نمطاً كتابياً لحلّ الصّراع والذي ندعوه «إغلاق الحلقة». ننصّحك بقراءة هذه المادّة في الجلسة ٤ قبل قيادة هذه الجلسة حتى تتمكّن من فهم عمليّة إغلاق الحلقة بكاملها.

٣ - الصّراع هو جزءٌ من كلّ علاقة. وتمّ تطوير عمليّة إغلاق الحلقة في جلسات المشورة مع مئات الأزواج، مثل أولئك الذين في دراستك، المحتاجين لتعلّم كيفية اجتياز أوقات الصّراع هذه. أخبر أعضاء مجموعتك أن هذه العمليّة هي أداة تساعدك على حلّ الصّراع. شجّعهم على المحاولة. قد ترغب في الحصول على نسخة من كتاب د. رزويرج افعالها بنفسك مُصلح العلاقة للحصول على نظرة أشمل عن كيفية عمل هذه العمليّة.

٤ - بينما تتحدّث عن إعداد القلوب أثناء عمليّة إغلاق الحلقة، ذكّر الأزواج بأهميّة حضور الله في وسط تواصلهم. الصّلاة ودارسة الكتاب المقدّس تساعد بشكل كبير على حل صراعاتنا.

٥ - تقديم الغفران الذي سنتحدّث عنه اليوم هو أمر مفتاحيّ لشفاء الجروح. خطة الله هي استحضار أوقات الغفران في زيجاتنا.

٦ - في هذه المرحلة سيكون أعضاء المجموعة أكثر ارتياحاً مع بعضهم البعض. في نهاية هذه الجلسة، قد ترغب في إعطاء كلّ شخص فرصة للصّلاة طالباً من المجموعة إكمال عبارة مثل هذه: "يا ربّ، أريد أن أشكرك على -----". كن حسّاساً لأولئك الذين لا يشعرون بارتياح للصّلاة علناً.

### ملاحظات تعليلية على المخطّط:

١ - إذا كانت مجموعتك تواجه مشكلة في طرح الأفكار، اقترح عليهم التالي: عدم وجود تواصل، وجهات نظر مختلفة للصّراع، ميل لتجنّب الصّراع، عدم وجود نماذج جيّدة أثناء النشأة، نماذج ضعيفة في الإعلام.

٢ - عادة ما يمنع الغضب معالجة الصّراع بسلام، حتى ولو كان التعبير عن مشاعر الغضب بعنف وألم. - كسلاح - أو دُفنت عميقاً داخل القلب، سامحاً لنموّ المرارة والإساءة. لن يتمّ أبداً اختبار الحميميّة الحقيقيّة إلا بإغلاق الحلقة.

٣ - بعض العناصر هي الكرياء، الذنب، الكسل، الخوف، الغضب، المشاعر المجروحة، الإرهاق، وجهل كفيّة حلّ الصّراع. على سبيل المثال، الكرياء يمكن في أن يُمنع الشّخص من أخذ المبادرة لحلّ الصّراع، بمنطق أنه يجب على الشّخص الآخر أن يتّصّع أولاً.

٤ - أفسس ٤: ٢٦-٢٧ عندما "تُعرب الشّمس على عيظكم"، فأنت تختار أن تأوي الغضب في قلبك بدلاً من محاولة حلّ الصّراع. أنت تحتاج لحلّ الصّراع سريعاً، وإلا فإنّ قمع الغضب سيتحوّل لمرارة تأخذ جذورها في قلبك.

٥ - إذا دخلت الصِّراعَ سعياً لكسبهِ أو محاولاً إثبات أن الشَّخص الآخر مخطئ، ستزداد الأمور سوءاً. هذه السُّواهر الكتابيَّة تدعو للتواضع وترك الرِّغبة في الانتقام.

٦ - كان الله مهتماً بحلِّ «الصِّراع» الذي كان بينه وبين خليقته من خلال عمَل أكبر قدر من التضحية كي يقدِّم الغفران. هذه هو نوع الغفران الذي علينا إظهاره للآخرين، بما في ذلك شريك الحياة.

## التواصل خلال تجارب الحياة

### الأهداف:

يمكن لله أن يستخدمك لتشجيع شريكك أثناء أوقات التجربة.

في هذه الجلسة على الأزواج:

- التفكير في تجارب اجتازوا فيها قبلاً.
- مناقشة احتياجاتهم إلى اللجوء إلى الله للحصول على قوة.
- واكتشاف كيف يمكنهم تشجيع بعضهم البعض وتحسين التواصل أثناء التجارب.

### ملاحظات ونصائح:

١ - هذه الجلسة ستساعد الأزواج على الإقرار بأنَّ التجارب أمرٌ لا مفرَّ منه. الكثير من الزوجات تعاني أو تنهار بسبب عدم قدرة الأزواج على تحمُّل التجارب في حياتهم. البشر لا يحبُّون التفكير في المشاكل والتجارب، ونتيجة لذلك، الكثير من الأزواج يتعدون عن بعضهم البعض بدلاً من الالتصاق لتقوية بعضهما بعضاً.

٢ - بعض الأزواج، أثناء عملهم في هذه الجلسة سيفكرون، «نحن ليس لدينا الكثير من المشاكل ... نحن مباركون». وسيسمع آخرون أزواجاً يتحدثون عن مشاكلهم ويفكِّرون «هل هذا هو كلُّ ما يقلقهم؟ يا إلهي هل نحن في ورطة!» شجِّع الأزواج على إدراك أنَّ كلَّ شخص لديه احتياجات مختلفة، ولا شيءٍ منها غير هام.

٣ - في أوقات الفقد، قد تبدو التجارب أنها غير محتَمَلة. أثناء أوقات التغيير الكبير، قد يشعر الأشخاص أنهم لن يجتازوا الأمر أبداً. فإذا كان في مجموعتك أشخاص يعانون من تجارب كبيرة، كن حسَّاساً لاحتياجاتهم وذكِّرهم بأنَّ الله سيدعمهم.

٤ - إذا كان هناك وقت صلاة منتظم في نهاية جلستك، أطلب من الأزواج مشاركة التجارب التي يواجهونها حالياً حتى يتسنى للمجموعة الصلاة من أجلهم. فهذا سيساعد على ربط المجموعة معاً وإظهار كيف أنَّ التشجيع يساعد أثناء التجارب.

٥ - كقائد لمجموعة صغيرة، يمكنك أن تلعب دوراً حيوياً بالصلاة بشكل خاص لكلِّ عضو. لماذا لا تأخذ بعض الوقت الآن لتصلي بينما تحضّر لهذه الجلسة؟

### ملاحظات تعلقيّة على المخطّط:

١ - إحدى المشاكل أن الكثير منا ليس لديه التوجّه القلبي الصّحيح نحو التجارب. فنحن نعرف أننا سنواجه تجارب، لكننا نفضّل ألا نفكّر في ألم التجربة. أيضاً، الكثير منا ببساطة لا يعرف كيف يتعامل مع التجارب عندما تأتي.

٢ - بعض الأزواج، تقودهم التجارب نحو بعضهم البعض ونحو اعتماد أكبر على الله. ومع ذلك هنالك آخرون، تزيد التجارب عليهم ضغوطاً في العلاقة. قد تقود التجارب إلى شرخ بين الرّوج والرّوجة إذا تعاملنا مع المشاكل كلاً بمفرده، بدلاً من التعاون معاً على حلّها.

٣ - لاحظ أنّ كلّ مقطع يقدّم جزءاً من منظور الله عن تجاربنا. يستخدم الله التجارب لخبرنا (رومية ٨: ٢٨)، فالتجارب تختبر إيماننا وتقودنا لتمجيد المسيح فيما نحافظ على مَحَبَّتِنَا له (بطرس ١: ٣-٩)، وهو يُعطينا روّحه كبركة (١ بطرس ٤: ١٢-١٤).

٤ - كورنثوس ١٠: ١٣ وفيلبي ٤: ١٢-١٣ تؤكّد لنا أنّ الله يمنح القوّة التي نحتاجها للتعامل مع أيّ موقف. (من المثير للاهتمام أن نلاحظ أنّ بولس كان في السّجن عندما كتب رسالة فيلبي). ٢ كورنثوس ١: ٣-٤ تؤكّد لنا أنّ الله يريحنا أثناء التجارب.

٥ - الفرخ بالرّبِّ بعصّ النظر عن المعاناة يُظهرُ إيمانك بسيادة الله. الصّلاة تُظهرُ اتّكالك على الله وإيمانك بأنّه سيستجيب.

## تحقيق الحميمية الروحية

### الأهداف:

يتحقق أفضل وأعمق مستوى من التواصل عندما تطلبان الله معاً.

في هذه الجلسة على الأزواج:

- النَّظَر في أهميَّة طلب الله معاً في زواجهما.
- تقييم مستواهم الحالي للحميمية الروحية.
- ووضع خطط للاستمرار في العمل على الحميمية الروحية أثناء هذه الدراسة.

### ملاحظات ونصائح:

١ - هذه الجلسة تقدّم مفتاحاً لكلّ مادّة التّواصل: الزّواج هو علاقة بين ثلاثة، وليس اثنين. في الواقع التنازل ليس هو الحَلّ، الطاعة هي لله، عندما ينمو الرّجل والمرأة معاً في العلاقة الرأسيّة مع الله، ستنمو العلاقة الأفقيّة التي بينهما. هذه الجلسة تستخدم كلمة الله لإظهار أهميّة القلب والدّهن الواحد في الزّواج. ليس فقط مع بعضهما البعض لكن أيضاً مع الله.

٢ - في حين أن بُناة البيوت سلسلة الأزواج تحمل قيمة عظيمة، عادة ما يعود الأشخاص بالتدرّج إلى أنماط الحياة القديمة، ما لم يلتزموا بخطّةٍ لمواصلة التقدّم الذي أحرزوه. أثناء هذه الجلسة الأخيرة، شجّع الأزواج على أخذ خطوات محدّدة بعد هذه السلسلة للحفاظ على النموّ معاً في زواجهم. على سبيل المثال، قد تريد أن تتحدّاهم لتكوين عادةٍ موعديّ ليليّ أثناء هذه الدّورة لمواصلة هذه الممارسة. أيضاً، قد تريد أن تأخذ المجموعة في اعتبارها إجراء دراسة أخرى من هذه السلسلة.



٣ - المشروع النهائي لبُناة البيوت يشجّع الأزواج على دراسة الكتاب المقدّس معاً. قد تريد أن تؤكّد على قيمة هذا الأمر بمساعدتهم على العثور على مصادر لمواصلة دراستهم للكتاب المقدّس.

### ملاحظات تعلّيقية على المخطّط:

١ - إقترح بعضاً ممّا يلي إذا كانت مجموعتك لم تطرح أفكاراً مماثلةً: علينا أن نلبس أنفسنا بالرّافة، اللطّف، التواضع، الوداعة، والصبر. أن نحتمل بعضنا البعض ونعفر لبعضنا البعض. أن «نلبس المحبّة». أن نعمل كلّ شيء لإرضاء يسوع. توجّهات القلب والأفعال هذه ستساعد على تحسين علاقتنا الرّوجية.

٢ - من الهامّ أن نوجّه بعضنا نحو الله بانتظام. مثلاً في زواجنا فعلنا هذا بالصّلاة معاً. وتواصلنا معاً عمّا يفعله الله في حياتنا. في وقت مبكّر من خبرتنا المسيحية، كنّا نسأل بعضنا، «أخبرني بما تعلّمته». فهذا أثرى المحادثات الحميمة التي تربط قلوبنا معاً.

٣ - أحد الأسباب هو أن الكثير من الأزواج يسمحون بازدحام وقتهم باهتماماتٍ أخرى: الهوايات، الأنشطة العائلية، الترفيه، إلخ. وسببٌ معهودٌ آخر أيضاً هو أن طرفاً ما ينتظر الطرف الآخر ليأخذ زمام المبادرة في هذا الجانب. أيضاً، من الهامّ أن ندرك أنّ هذه معركة روجية، والشيطان يريد أكثر من أيّ شيءٍ آخر منعك من القيام بالأمر الذي من شأنه تعزيز علاقتكما معاً.

٤ - هذان الفعلان قد يكونان هامّين جداً لانضباط الرّوجين في بناء زواجهم. حيث سيحدثان ثورة في علاقتهما حيث يقتربان من بعضهما بينما يقتربان من الله.

## المزيد من الأدوات للقادة

هل تبحث عن المزيد من الطرق لمساعدة الأشخاص في بناء زيجاتهم وعائلاتهم؟

شكراً لجهودك في مساعدة الأشخاص على تطوير زيجاتهم وعائلاتهم ليستخدموا المبادئ الكتابية. نحن ندرك تأثير شخص واحد - أو زوجين - على الآخرين، ونودُّ أن نساعدك على تضاعف خدمتك.

يسرُّ فاميلي لايف تقديم مجموعة واسعة من المصادر في أشكال مختلفة. قم بزيارة موقعنا [familyLife.com](http://familyLife.com) حيث ستجد معلومات عن:

- العطلات والأحداث، يضمُّ «أسبوع للتذكُّر» و «فنَّ الزَّواج» متاح في مدنٍ متعددةٍ في جميع الولايات المتحدة.
- مصادر متعدِّدة إعلامية للمجموعات الصَّغيرة، الكنائس، وشبكات المجتمعات.
- منتجات تفاعليَّة للوالدين، الأزواج، قادة المجموعات الصغيرة، ومرشدين واحد لواحد.
- مجموعة متنوِّعة من المدوَّبات، والمنتديات، وروابط غيرها على الإنترنت.

## ما هي فاميلي لايف؟

فاميلي لايف هي منظّمة مسيحيّة غير هادفة للرّبح تركّز على إرساليّة مساعدة كلّ بيتٍ ليصبح بيتاً تقياً. مؤمنين أنّ العائلة هي أساس المجتمع، تعمل فاميلي لايف في أكثر من مائة دولة حول العالم لبناء زيجاتٍ وعائلاتٍ صحيحة من خلال مهرب الرّواج والأحداث، منهاج المجموعة الصّغيرة، وفاميلي لايف توداي بث إذاعي، أمل للأيتام خدمة ملجأ رعاية، الإنترنت، ومجموعة واسعة من مصادر الرّواج والعائلة. دينس ريني هو مؤسس والرئيس التنفيذي لخدمة فاميلي لايف . تخرّج من كليّة اللاهوت دالاس. لأكثر من ٣٥ سنة، كان متحدثاً وكاتباً عن قضايا الرّواج والعائلة. منذ ١٩٧٦، أشرف على تطوير قوافل متعدّدة لفاميلي لايف، بما في ذلك «أسبوع للتذكّر» الشّهير، و«مهرب الرّواج». وهو أيضاً مضيفٌ يوميّ لبرنامج وطني مشترك في الرّاديو برنامج فاميلي لايف توداي. باربرا فنّانة ومؤلفة. كتبها تتضمّن: عيد الشكر: وقت للتذكر، دليل باربرا وسوزان للعشّ الفارغ، عندما أتى عيد الميلاد. آل ريني لديهما ستّة أولاد والعديد من الأحفاد.





**بُناة البيوت**  
سلسلة تربية الأطفال

د. جاري وباربرا  
روزبيرج

**فاميلي لايف**  
ليتل روك اركنساس