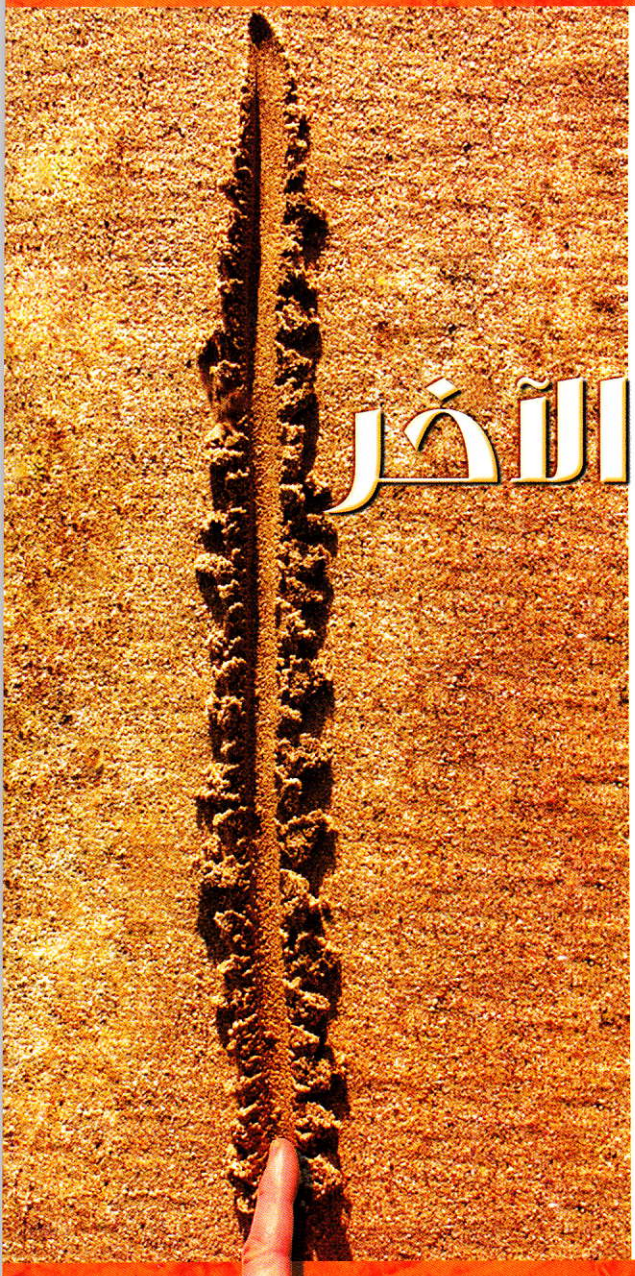
coptic-books.blogspot.com

إيبارشية جنوبى الولايات المتحدة للأقباط الأرثوذكس



أنا و الآخر

هل من حدود؟

الأنبا يوسف

coptic-books.blogspot.com

المحتويات

* التعريف ٦
* المقدمة : ٧
* الفصل الأول:
أنواع الشخصيات ١١
● النوع الأول : المذعنون ١١
● النوع الثاني : المتجنبون ٢٢
● النوع الثالث : المتسلطون أو المتحكمون ٢٦
● النوع الرابع : المتبلدون ٢٨
الحدود الوظيفية والحدود العلاقاتية ٣١
* الفصل الثاني:
كيف نبني الحدود ٣٣
* الفصل الثالث:
معوقات بناء الحدود ٤٣
* الفصل الرابع:
متى نقول نعم
ومتى نقول لا ٥١

coptic-books.blogspot.com

التعريف

يهتم قداسة البابا شنوده الثالث بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية اهتماماً كبيراً بالأقباط الأرثوذكس داخل وخارج مصر، لذلك تشهد رعويته انتشاراً متزايداً لكنائس الأقباط الأرثوذكس خارج مصر.

ومن أجل مواجهة احتياجات كنائس أقباط المهجر في الولايات المتحدة الأمريكية تأسست أول إيبارشية عام ١٩٩٣، وهي إيبارشية جنوبي الولايات المتحدة للأقباط الأرثوذكس، حيث ترعى أحدى عشر ولاية في جنوبي الولايات المتحدة، ويوجد بالإيبارشية ثلاثة وثلاثون آباء كهنة يخدمون في سبعة وعشرين كنيسة ويخدمون ستة وعشرين مجتمعاً من الأقباط الأرثوذكس.

www.suscopts.org

يمكننا أن نشبه الحدود بسور له أبواب تفتح لإدخال كل ما هو جيد، وتغلق أمام كل ما هو رديء لكي لا يتسلل إلينا، فعندما أقوم بشراء قطعة أرض مثلاً، فإنني أحيطها بسور لكي أعلن أن ما هو داخل هذا السور يقع تحت مسئوليتي لأنني أمتلكه، وما هو خارجه لا يقع تحت مسئوليتي لأنني لا أمتلكه. هكذا أيضاً عندما أضع حدوداً لحياتي، فأفتح قلبي لاستقبال كل ما هو جيد، وأغلقه أمام كل ما هو رديء. فلو أغلقت قلبي تماماً وجعلته لا ينفتح أبداً، فإن هذا السور يتحول إلى مجرد جدار يعزلني تماماً ويضعني داخل سجن.

إن الحدود لا تتعارض مع المحبة والتفرّد، فهي توضح مسئولياتنا وعملنا، والكتاب المقدس يعلمنا أن الثالوث القدوس واحد، إنه ثالوث في واحد، وواحد في ثالوث. وبالرغم من وجود المحبة الكاملة بين أقانيم الثالوث القدوس، فإن هناك تمايزاً فيما بينهم حتى في المسئوليات.

ومن الأمثلة على ذلك عندما سأل التلاميذ السيد المسيح قبيل صعوده إلى السماء: «أما هم المجتمعون فسألوه قائلين يارب هل في

coptic-books.blogspot.com

هـذا الوقت ترد الملك إلى إسـرائيل، فقال لهـم ليس لكم أن تعرفوا الأزمنـة والأوقات التي جعلها الآب في سـلطانه » (أعمال ١ : ٦ - ٧)، وكلمـة « في سـلطانه » تعنـي في حـدوده وفي نطاق مسـئوليته. وأيضاً قال السـيد المسـيح « لأن الآب لا يدين أحـداً بل قد أعطى كل الدينونة للابن » (يوحنا ٥ : ٢٢)، أي أن مسـئولية الابن وسـلطانه هي دينونة العالم، لأن الابن هو الذي تجسـد وصار إنسـاناً، وأصبح رئيـس كهنة «أمينـاً ورحيماً» كما يصفه القديس بولس الرسـول في (عبرانيين ٢ : ١٧). لقد شـابهنا في كل شـيء ما خلا الخطية، ومن ثم فهو يسـتطيع أن يدينا. وأيضاً بالنسـبة للـروح القدس « روح الحق الذي من عنـد الآب ينبثق » (يوحنا ١٥ : ٢٦). فهذا الانبثاق هو من الآب، ومن ثم لا أسـتطيع القول بـأن هذا الانبثاق هو من الآب والابن، لأنني بهذا لا أميز الحدود بين الأقانيم.

وهكـذا نـرى أنه على الرغم مـن المحبة الموجودة بـين الأقانيم الثلاثة، وبالرغم من أنهم واحد، لكن هناك حدود وتمايز وهذا ليس ضد المحبة والوحدانية. وهناك آيات كثيرة توضح كيف كان السـيد المسيح يضع حدوداً في أمور كثيرة، على سبيل المثال عندما قالوا له إن الجميـع يطلبونك، « فقال لهم لنذهب إلى القرى المجاورة لأكرز هناك لأني لهذا خرجت » (مرقس ١ : ٣٨). وعندما كانوا يضغطون عليه لكي يعلمهم ويبشـرهم، يقول عنه الكتاب « وأما هو فكان يعتزل في البراري ويصلي » (لوقا ٥ : ١٦). وكل هذا يعني أن السيد المسيح

له المجد، كان يضع حدوداً لنفسـه في علاقته مع الناس، وأيضاً في علاقتـه مع الآب في صلواتـه. لم يكن يدع النـاس يتحكمون في أوقاته وفي مسئولياته.

coptic-books.blogspot.com

أنواع الشخصيات

تنشئ المشاكل التي تصادفنا عندما لا نعرف كيف نبني حدوداً سليمة مع الآخر. حيث الآخر له هوية وشخصية منفردة عني، وينقسم الناس إلى أربعة أنواع من الشخصيات بناء على مشكلاتهم بالنسبة إلى الحدود مع الآخر:

النوع الأول:

المذعنون

أولئك الذين لا يعرفون أن يقولوا «لا»، لكنهم يقولون «نعم» باستمرار للجيد وللرديء. فلو كانوا يستجيبون للأمور الجيدة فلن تكون هناك مشكلة، لكنهم يفتحون الباب أيضاً للأمور الرديئة التي تلحق بهم الأذى. وهؤلاء هم الذين علمهم آباؤهم عندما كانوا صغاراً، أنه من الخطأ أن يقولوا «لا»، لأن أولاد المسيح لا يقولون «لا»، رغم أن السيد المسيح قال لنا «بل ليكن كلامكم

coptic-books.blogspot.com

نعم نعم لا لا » (متى ٥ : ٣٧)، وهذا يعني أن هناك وقتاً يجب أن أقول فيه «نعم»، ووقتاً يجب أن أقول فيه «لا». لذلك فهم لم يتعلموا أن يقولوا «لا» عندما يستغلهم شخص ما، لم يتعلموا أن يقولوا «لا» لإغراءات الخطية، أو عندما يسيطر عليهم أحد الأشخاص، أو عندما يغويهم شخص ما أو يحتال عليهم، كما احتالت الحية على أمنا حواء.

إن الله قد أعطانا أن نقول «لا» كسلاح يحمينا من الاستغلال، ومن الإغراءات، ومن سيطرة الآخرين الخاطئة وأيضاً من الاحتيال. تخيلوا لو أن يوسف الصديق لم يكن يعرف أن يقول «لا» لإمرأة فوطيفار، فماذا ستكون حياته وأبديته. وأن أباءنا الشهداء لم يكونوا يعرفون أن يقولوا «لا» لعبادة الأوثان، ولو أن القديس أثناسيوس لم يكن يستطيع أن يقول «لا»، عندما تكلم آريوس عن السيد المسيح وقال إنه أقل من الآب، فما الذي سيكون عليه إيماننا.

هناك أوقات لابد أن نقول فيها «لا»، لكن مشكلة المذعنين أنهم يقولون «نعم» باستمرار، ولا يستطيعون أن يقولوا «لا». ولذلك يجب علينا كآباء وكخدام مدارس أحد أو كخدام مشورة، أن نعلم أولادنا لكي يقولوا «لا» في أوقات معينة. ولا يجب أن

يخجلوا من أن يقولوا «لا»، لأن هذا يحميهم من العالم المليء بالشر والخطية والاستغلال والسيطرة والاحتيال.

وقد تكون المشكلة بالنسبة للمذعنين أكبر من هذا. فهم ليست لديهم المقدرة فقط على أن يقولوا «لا»، ولكنهم أيضاً ليست لديهم المقدرة على رؤية الأمور الرديئة، فهم لا يستطيعون التمييز بين ما هو جيد وما هو رديء، فهذا الأمر يحتاج إلى مستوى من النضوج الروحي، فليس من السهل تماماً التمييز بين ما هو جيد وما هو رديء خصوصاً في الأشياء غير الواضحة. يقول معلمنا بولس الرسول « لأن كل من يتناول اللبن هو عديم الخبرة في كلام البر لأنه طفل، وأما الطعام القوي فللبالغين الذين بسبب التمرن قد صارت لهم الحواس مدربة على التمييز بين الخير والشر » (عبرانيين ٥ : ١٣ - ١٤)، فهو قد دعاهم « البالغين » أي الذين لديهم نضوج روحي.

لقد اعتقدت أمنا حواء أن الأكل من شجرة معرفة الخير والشر هو شيء جيد، لأنها لم تكن قادرة على التمييز بين الشيء الجيد والشيء الرديء، فاقتنعت بكلام الشيطان الذي قال لها: « بل الله عالم أنه يوم تأكلان منه تنفتح أعينكما وتكونان كالله عارفين الخير والشر » (تكوين ٣ : ٥)، لأنها اعتقدت أنه لأمر جيد أن تصير مثل الله، لذلك أكلت من الشجرة، ولم تأكل هي فقط ولكنها أعطت أيضاً لزوجها.

coptic-books.blogspot.com

المذعنون لا يفقدون فقط المقدرة على أن يقولوا «لا»، ولكنهم أيضاً لا يرون ما هو رديء. وأوضح ذلك من خلال قصة خاصة بسيدة كان رئيسها يقدم لها عملاً إضافياً سيستغرق وقتاً على حساب بيتها وأولادها. فهي لم تستطع أن تقول «لا»، لأنها لم تكن ترى أن هذا الأمر رديء. وكانت تتولى القيام بمسئوليات خاصة بصديقتها التي كانت تتحدث في التليفون طوال ساعات في أحاديث تافهة، ولم تكن تستطيع أن تقول «لا»، بل على العكس كانت تعتبر أن ما تقوم به هو نوع من أنواع البذل والعطاء والاحتمال، وهي بذلك جعلت كل إنسان يستغلها باستخدام آيات من الكتاب المقدس مثل «لأن ابن الإنسان أيضاً لم يأتِ ليُخدم بل ليخدم» (مرقس ١٠: ٤٥)، رغم أن السيد المسيح كان يقول «لا» عندما يستدعي الموقف ذلك، وكما سبق أن ذكرنا فإنه قال «لا» للجموع التي طلبت أن يمكث معها «ينبغي أن أذهب للمدن الأخرى».

ومن الأسباب التي تجعل الإنسان يفقد المقدرة على أن يقول «لا»:

١ـ الخوف من جرح مشاعر الآخرين

فهو يريد ألا يجرح مشاعر الشخص الآخر، لذلك يستمر دائماً في قول «نعم»، رغم أنه قد لا تكون لديه إمكانية للعطاء.

ولكن إن كانت لديه إمكانية للعطاء وفي نطاق مسئوليته، فإنه في هذه الحالة يخطئ إذا قال «لا».

ولذلك من المهم بالنسبة للآباء الكهنة أن يدركوا بخصوص الشباب، أن هناك فرقاً ما بين إنسان يقع في الخطية بسبب ضعفه وعدم مقدرته على أن يقول «لا»، وبين آخر يقع في الخطية بسبب استهتاره، وأب الاعتراف الحكيم يجب أن يميز بينهما، فيساعد الشخص الأول ويقويه على أن يقول «لا» للخطية كما قال يوسف «فكيف أصنع هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله» (تكوين ٣٩: ٩)، وأما الثاني فينطبق عليه قول الرسول بولس «فاعزلوا الخبيث من بينكم» (كورنثوس الأولى ٥: ١٣)، وقد يحتاج هذا الشخص أن تأخذ الكنيسة منه موقفاً لأنه يحيا باستهتار. لقد أخطأ الإثنان وارتكبا نفس الخطية، ولكن يجب على أب الاعتراف أن يدرك ما هو وراء الخطية، هل هو ضعف لأنه لا يستطيع أن يقول «لا» لإغراء الخطية، ومن ثم فهو يحتاج هنا إلى نوع من أنواع المساعدة والدعم والتشجيع، كما يقول الرسول بولس «شجعوا صغار النفوس. اسندوا الضعفاء. تأنوا على الجميع» (تسالونيكي الأولى ٥: ١٤). أما إذا كان سبب الخطية هو استهتار، فالعلاج يختلف في هذه الحالة.

٢ـ الخوف من فقد محبة الناس

أحياناً عندما يسمع بعض الناس كلمة «لا»، فإنهم يقاطعون الإنسان الذي قالها لهم ولا يتعاملون معه. وهكذا يشعر هذا

coptic-books.blogspot.com

الشخص بأنه فقد محبة هؤلاء الناس وانقطعت علاقته بهم، ومن ثم فإن الخوف من فقدان العلاقة والحب يجعل الإنسان غير قادر على أن يقول «لا». ولذلك يجب عليه أن يراجع نفسه لأنه يعطي ليس بسبب المحبة ولكن بسبب الخوف.

من أقوال القديس يوحنا ذهبي الفم:

«إن أردت ألا يأتي لك حزن فلا تحزن إنساناً ما».

القديس يوحنا ذهبي الفم

٣ـ الخوف من رد فعل الآخر

أيضاً قد يكون رد فعل بعض الناس هو الغضب والانفعال والثورة في بعض الأحيان، لذلك فإنه يستجيب دائماً حتى يتحاشى غضبهم ويحيا في سلام ولا يثير معهم مشاكل. فالطاعة هنا باعثها الخوف من غضب الآخرين.

وقد يخاف الإنسان من أن يحل عليه العقاب إذا قال «لا»، كما هو الحال مع الموظفة التي تكلمنا عنها من قبل. لم تقل «لا» وأخذت معها إلى البيت العمل الذي كلّفها به مديرها أو إحدى صديقاتها، وكان هذا على حساب وقتها مع أولادها وزوجها ومسئوليات بيتها، وجعلها تسهر وتنام في وقت متأخر. وكان من

الممكن أن يعاقبها مديرها إذا رفضت. فالدافع هنا هو الخوف من العقاب أو وقوع ضرر عليها.

٤ـ الخوف من فقد الصورة الجميلة

وربما يعتقد إنسان أنه إذا قال «لا»، فسوف يقول عنه الناس إنه ليس روحانياً أو شخصاً معطاءً. مثلاً عند بناء كنيسة جديدة، قد يُطلب من هذا الشخص التبرع لهذا الغرض، فيدفع ليس حباً في العطاء ولكن لكي لا يقول عنه الآخرون أنه أناني وغير روحاني. فهو يدفع سعياً وراء مديح الناس وتمجيد الذات وليس بسبب محبته وطاعته لله. وهكذا لن يستطيع أن يقول «لا» حفاظاً على التمثال الجميل الذي صنعه لنفسه، إنه يريد أن يحافظ علي صورته أمام الناس.

٥ـ الشعور بالذنب

هناك أناس يقولون «نعم» باستمرار بسبب أنهم يشعرون بالذنب. مثلاً في لجنة الامتحان يقوم زميل لأحد الطلبة بمساعدته أي «يغششه»، فالغش هنا خطأ ولذلك فإنه يشعر بالذنب لو أنه لا يساعد الآخرين، ومن ثم فإن ضميره يؤنبه على الأمور الخاطئة. وأيضاً يهوذا الإسخريوطي أعاد الثلاثين من الفضة بسبب شعوره بالذنب، ولكن ليس كل شعور بالذنب نابعاً من الله ونتيجة عمل الروح القدس، لذلك ذكر بولس الرسول أن هناك حزناً بحسب

coptic-books.blogspot.com

مشيئة الله وحزناً بحسب العالم، فقال «لأن الحزن الذي بحسب مشيئة الله ينشئ توبة لخلاص بلا ندامة وأما حزن العالم فينشئ موتاً» (كورنثوس الثانية ٧: ١٠). وعلى الإنسان أن يفرق بين ما إذا كان الشعور بالذنب هو من الله ومن عمل الروح القدس، أم أن مصدره شيء آخر مثل الذات.

وهناك فرق بين الشعور بالذنب أو الحزن الذي هو عمل الروح القدس وعقدة الذنب. وعقدة الذنب هي أن تبكت ذاتك على أشياء لا يبكتك عليها الروح القدس، وذلك يعني أن ضميرك له قوة على نفسك أكثر من الله، وقد وصفه الرسول بولس بأنه ضمير ضعيف، فقال «فضميرهم إذ هو ضعيف يتنجس» (كورنثوس الأولى ٨: ٧)، ويقول أيضاً «ومن هو ضعيف في الإيمان فاقبلوه، لا لمحاكمة الأفكار، واحد يؤمن أن يأكل كل شيء وأما الضعيف فيأكل بقولاً» (رومية ١٤: ١-٢). إن بولس الرسول يتكلم هنا عن الضمير الضعيف الذي يبكت الإنسان على أشياء لا يبكته الله عليها. فهناك أناس حرّموا أكل اللحوم واعتبروا ذلك خطية، لكنهم عندما بدأوا في تناول اللحوم، بدأ ضميرهم يبكتهم ويتعبهم، فقرروا ألا يأكلوا لحوماً وأن يأكلوا بقولاً، وهذا كان بسبب الضمير الضعيف، لذلك قال بولس الرسول «أما الضعيف فيأكل بقولاً». وهذا يختلف تماماً عما نمارسه في الصوم الكبير، فنحن نمتنع عن أكل اللحوم ليس لأنها خطية، فنحن نأكلها في الأعياد وخلال الخماسين، لكننا

نمتنع عن أكل اللحوم لكي يدرب الإنسان ذاته «بل أقمع جسدي وأستعبده حتى بعدما كرزت للآخرين لا أصير أنا نفسي مرفوضاً» (كورنثوس الأولى ٩: ٢٧).

إن الكنيسة قاومت بشدة الذين يحرّمون أكل اللحوم، والذين حرّموا الزواج وممارسة العلاقات الزوجية. وهم يمتنعون عن الزواج ليس حباً في البتولية أو العفة ولكن بسبب الضمير الضعيف، فاختيار البتولية حباً في الله هو شيء مختلف. ولذلك تحدث الرسول بولس عن هذا الموضوع فقال: «ليُوفِ 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 والصلوة ثم تجتمعوا أيضاً معاً لكي لا يجربكم الشيطان لسبب عدم نزاهتكم» (كورنثوس الأولى ٧: ٣-٥).

لقد عالج الرسول بولس هنا فكر تحريم الزواج والعلاقات الجنسية بين الزوجين وكذلك أكل اللحوم. فإذا امتنع طرف عن ممارسة العلاقات الزوجية، فيكون هذا بسبب شعوره بالذنب أو لأن ضميره ضعيف، ونظر إليها الرسول بولس على أنها نجاسة فقال «فضميرهم إذ هو ضعيف يتنجس» وهو أيضاً ينجس الإنسان. فطاعة الوصايا المذكورة في الكتاب المقدس هي طاعة بسبب محبة الله وليس بسبب الخوف. أما الطاعة الخارجية المصحوبة بتذمر من

coptic-books.blogspot.com

الداخل فهي ليست طاعة على الإطلاق. عندما تطيع وأنت متذمر ورافض وغير راضٍ على ما تعمله، فإنك تكذب على نفسك وعلى الآخرين، أما الطاعة الحقيقية فهي تنشأ من الداخل.

نعم، قد يكون في هذه الطاعة نوع من التغصب والاحتمال ولكن فيها أيضاً اقتناع، كما حدث مع إبراهيم عندما أطاع الله ليذبح ابنه اسحق. لم يكن هذا بالتأكيد أمراً سهلاً بالنسبة له، ولكنها كانت أيضاً طاعة من الداخل قبل أن تكون من الخارج. والفرق بين الطاعة التي قد يكون فيها جهاد وتغصّب، وبين الطاعة الخارجية التي يصاحبها تذمر من الداخل نتيجة إنني لا أوافق وأرفض لأنني خائف، ولا أستطيع أن أقول «لا»، أو لأن لديّ عقدة ذنب، أو لأنني أخاف أن أظلم شخصاً آخر، أو لكي أحافظ على صورتي أمام الناس. إن هذه الطاعة غير مقبولة أمام الله.

وهكذا يجب أن أتمّم كل الوصايا، مثلاً قال السيد المسيح: «بل من لطمك على خدك الأيمن فحول له الآخر أيضاً» (متى ٥: ٣٩)، فإذا حولت الخد الآخر بسبب الخوف لأنني لم أستطع مواجهة الشخص الذي لطمني قائلاً له: «لماذا تضربني»، فهذه ستكون رذيلة وليست فضيلة، أما إذا حولت الخد الآخر بسبب محبتي لله، فهذه ستكون فضيلة، لأن الإنسان الذي يخاف من الذين يضربونه على الخد الأيمن فيحول لهم الأيسر، سوف ينكر إيمانه إذا ما طلبوا منه ذلك. أما الإنسان الذي يحول الخد الآخر بسبب محبته لله فلن

ينكر إيمانه أبداً إذا ما طلبوا منه. وهذا ما حدث مع السيد المسيح الذي كان لابد أن يقول لليهود «من منكم يبكتني على خطية» (يوحنا ٨: ٤٦)، لأنهم لو كانوا قد لاموه على خطية، فسيكون بذلك حملاً معيوباً، ولن تفدي ذبيحته العالم، ولذلك كان من المهم أن يثبت في وقت المحاكمة أنه بلا خطية، ولا عيب فيه، لكي تكون ذبيحته مقبولة. وعندما لطمه عبد رئيس الكهنة، قال له: «أجابه يسوع إن كنت قد تكلمت رديّاً فاشهد على الردي وإن حسناً فلماذا تضربني» (يوحنا ١٨: ٢٣)، ولكن بعد أن انتهت المحاكمة وسلمه بيلاطس البنطي، كان الجند يلطمونه، كما تنبأ عنه إشعياء «بذلت ظهري للضاربين وخديّ للناتفين. وجهي لم أستر عن العار والبصق» (إشعياء ٥٠: ٦)، ولما أهمل خديه للطم هنا لم يكن عن ضعف أو عدم مقدرة لأن يقول «لا»، لقد أسلم ذاته بكامل إرادته لجهالات الآخرين. فلابد أن أفرق هنا ما إذا كان احتمالي للإهانة والإيذاء من الآخرين هو بسبب ضعفي أم بسبب محبتي لله «طوبى لكم إذا عيروكم وطردوكم وقالوا عليكم كل كلمة شريرة من أجلي كاذبين» (متى ٥: ١١).

إن كل إنسان يستطيع أن يقول «لا» للاستغلال وللشر وللخطية وللإغراء. ويمكنه بكامل إرادته وباختياره أن يسمح للآخرين بأن يؤذوه من أجل الله، إنه يحتمل الإهانة مع أنه يستطيع أن يوقف هذا الشر.

coptic-books.blogspot.com

النوع الثاني:

المتجنبون

وهؤلاء هم الذين يقولون «لا» للأمور الجيدة فيوصدون أمامها أبوابهم، أما المذعنون فهم يفتحون أبوابهم للأشياء الرديئة. ومن الأمثلة على ذلك أن المتجنبين قد يكون لديهم احتياج، ومع ذلك فهم يرفضون طلب المساعدة من الآخرين، أو عندما يتم عرض مساعدة من الآخرين، يرفضون قبولها، إنهم يغلقون أبوابهم أمام كل ما هو جيد. ولديهم مفهوم خاطئ عن «الاستقلالية»، فالإنسان لا يمكن أن يحيا في استقلالية عن العالم المحيط به. وقد عرف الآباء الرهبان بالحكمة الإلهية هذا الأمر، فنقرأ في بستان الرهبان، أن أحد الآباء ذهب إلى شيخ روحاني وسأله: «هل أعيش يا أبي مكتفياً بذاتي، فلا أعطي شيئاً لأحد ولا آخذ شيئاً من أحد» فأجاب الشيخ الروحاني قائلاً «إذا رفضت العطاء فقد فقدت المحبة، وإن رفضت الأخذ فقد فقدت التواضع».

لذلك فإن هناك سببين وراء من يرفض قبول المساعدة، أولهما الكبرياء أو عزة النفس الخاطئة، والثاني هو الشعور بعدم الاستحقاق لتلقي المساعدة من الآخرين لأنه أقل من الآخرين، وهذا ليس تواضعاً إنما هو ضعف وصغر نفس.

لقد تكررت كلمة بعضكم بعضاً في العهد الجديد أكثر من ٥٠ مرة منها «وصية جديدة أنا أعطيكم أن تحبوا بعضكم بعضاً

كما أحببتكم أنا تحبون أنتم أيضاً بعضكم بعضاً» (يوحنا ١٣: ٣٤). و «احملوا بعضكم أثقال بعض وهكذا تموا ناموس المسيح» (غلاطية ٦: ٢). و «اعترفوا بعضكم لبعض بالزلات وصلوا بعضكم لأجل بعض لكي تشفوا» (يعقوب ٥: ١٦). و «مقدمين بعضكم بعضاً في الكرامة» (رومية ١٢: ١٠). و «لذلك اقبلوا بعضكم بعضاً كما أن المسيح أيضاً قبلنا لمجد الله» (رومية ١٥: ٧).

كل هذه الآيات وغيرها توضح مسئوليتنا تجاه بعضنا بعض. إن الله أعطاني مواهب لكي أخدم الآخرين بها، كما أعطى الآخرين مواهب لكي يخدموني بها. أنت في حاجة لي، وأنا أيضاً أحتاج إليك. أنت تعتمد عليّ، وأنا أيضاً أعتمد عليك. فإذا عزلت نفسي عن الآخرين ولا أقبل مساعدة من أحد، فهذا ضد ناموس الله. عندما خلق الله آدم، قال: «وقال الرب الإله ليس جيداً أن يكون آدم وحده فأصنع له معيناً نظيره» (تكوين ٢: ١٨).

إن الإنسان الذي يحيا في عزلة عن الآخرين. ويمنع نفسه عن مساعدة الآخرين، تكون لديه مشكلة في الحدود لأنه يغلق أبوابه أمام الأمور الجيدة، وكأنه لا يستطيع أن يستوعب كلمة «نعم أنا موجود هنا لكي أساعدك».

مع أننا نصلي في القداس الإلهي «وجعلنا شعباً مجتمعاً وصيرنا أطهاراً».

coptic-books.blogspot.com

١ـ كبرياء النفس

إن المتجنبين لا يسمحون بدخول ما هو جيد وما هو رديء، رغم أن هناك خطورة من أن يكون الله موجوداً خارج القلب، ولا يسمح له بالدخول «هنذا واقف على الباب وأقرع. إن سمع أحد صوتي وفتح الباب، أدخل إليه وأتعشى معه وهو معي» (رؤيا ٣: ٢٠).

وعندما قال الكتاب المقدس «راحيل تبكي على أولادها ولا تريد أن تتعزى لأنهم ليسوا بموجودين» (متى ٢: ١٨)، لم يكن يتكلم عن راحيل أم يوسف وبنيامين، إنما هي ترمز لامهات أطفال بيت لحم، وما أريد أن أؤكده هنا هو أنها «لا تريد أن تتعزى»، أي أنها أغلقت قلبها أمام التعزية. وهذا أيضاً ما يحدث عندما يفقد إنسان عزيزاً عليه، ويكون الروح القدس مستعداً أن يملأ قلبه بالتعزية، لكنه يغلق قلبه ويأبى أن يتعزى. لقد أغلق قلبه أمام ما هو جيد بالرغم من الله يشجعنا لأنه يعرف احتياجاتنا ويشبعها.

ليس ثمة خطأ في أن يعرف الإنسان احتياجاته ويشبعها. وهذا ما فعله الرب مع آدم كما سبق أن ذكرنا، لذلك فقد خلقنا الله في عائلات. أعطانا أصدقاء، أمرنا أن نعبده من خلال كنيسة، من خلال شعب مجتمع، لأن العلاقات مهمة جداً لسلامة النفس. وكلما كانت لدى الإنسان علاقات سليمة، كلما ساعده هذا على أن يكون لديه أيضاً نمو نفسي سليم.

من أقوال القديس مكاريوس:

«لا تقبلوا في فكركم ولا تصفوا في كلامكم أي إنسان بأنه شرير هوذا الرب قد حلنا من عبودية الشيطان فلا نعد نربط أنفسنا أو نستعبدها بسوء رأينا».

القديس مكاريوس

٢ـ عدم الإستحقاق

أما السبب الثاني الذي يجعل المتجنبين يرفضون قبول المساعدة، ومن ثم لا يقبلون الأمور الجيدة، فهو الشعور بعدم الاستحقاق الذي هو أيضاً عقدة النقص. وهناك فرق بين عقدة النقص والتواضع، عقدة النقص هي الشعور بأني أقل من الآخرين وغير مستحق، أما التواضع فهو الشعور بأنني أقل من الآخرين ولكن نعمة الله ترفعني «المقيم المسكين من التراب، الرافع البائس من المزبلة ليجلسه مع أشرافٍ، مع أشراف شعبه» (مزمور ١١٣: ٧، ٨).

كون الله أعطاني نعمة لا يعني أنني مستحق لها. إن التواضع يركز النظر على نعمة الله، فالإنسان بائس ولكن نعمة الله ترفعه من المزبلة، أما الإنسان الذي عنده عقدة بالنقص فهو بائس في المزبلة دائماً. وهذا الإنسان البائس الذي في المزبلة ربما يكون مذعناً ومتجنباً معاً. وهو يعاني من مشكلة مركبة، فهو يخدم ويساعد

coptic-books.blogspot.com

١ـ كبرياء النفس

إن المتجنبين لا يسمحون بدخول ما هو جيد وما هو رديء، رغم أن هناك خطورة من أن يكون الله موجوداً خارج القلب، ولا يسمح له بالدخول «هنذا واقف على الباب وأقرع. إن سمع أحد صوتي وفتح الباب، أدخل إليه وأتعشى معه وهو معي» (رؤيا ٣: ٢٠).

وعندما قال الكتاب المقدس «راحيل تبكي على أولادها ولا تريد أن تتعزى لأنهم ليسوا بموجودين» (متى ٢: ١٨)، لم يكن يتكلم عن راحيل أم يوسف وبنيامين، إنما هي ترمز لامهات أطفال بيت لحم، وما أريد أن أؤكده هنا هو أنها «لا تريد أن تتعزى»، أي أنها أغلقت قلبها أمام التعزية. وهذا أيضاً ما يحدث عندما يفقد إنسان عزيزاً عليه، ويكون الروح القدس مستعداً أن يملأ قلبه بالتعزية، لكنه يغلق قلبه ويأبى أن يتعزى. لقد أغلق قلبه أمام ما هو جيد بالرغم من الله يشجعنا لأنه يعرف احتياجاتنا ويشبعها.

ليس ثمة خطأ في أن يعرف الإنسان احتياجاته ويشبعها. وهذا ما فعله الرب مع آدم كما سبق أن ذكرنا، لذلك فقد خلقنا الله في عائلات. أعطانا أصدقاء، أمرنا أن نعبده من خلال كنيسة، من خلال شعب مجتمع، لأن العلاقات مهمة جداً لسلامة النفس. وكلما كانت لدى الإنسان علاقات سليمة، كلما ساعده هذا على أن يكون لديه أيضاً نمو نفسي سليم.

من أقوال القديس مكاريوس:

«لا تقبلوا في فكركم ولا تصغوا في كلامكم أي إنسان بأنه شرير هوذا الرب قد حلنا من عبودية الشيطان فلا نعد نربط أنفسنا أو نستعبدها بسوء رأينا».

القديس مكاريوس

٢ـ عدم الإستحقاق

أما السبب الثاني الذي يجعل المتجنبين يرفضون قبول المساعدة، ومن ثم لا يقبلون الأمور الجيدة، فهو الشعور بعدم الاستحقاق الذي هو أيضاً عقدة النقص. وهناك فرق بين عقدة النقص والتواضع، عقدة النقص هي الشعور بأني أقل من الآخرين وغير مستحق، أما التواضع فهو الشعور بأنني أقل من الآخرين ولكن نعمة الله ترفعني «المقيم المسكين من التراب، الرافع البائس من المزبلة ليجلسه مع أشرافٍ، مع أشراف شعبه» (مزمور ١١٣: ٧، ٨).

كون الله أعطاني نعمة لا يعني أنني مستحق لها. إن التواضع يركز النظر على نعمة الله، فالإنسان بائس ولكن نعمة الله ترفعه من المزبلة، أما الإنسان الذي عنده عقدة بالنقص فهو بائس في المزبلة دائماً. وهذا الإنسان البائس الذي في المزبلة ربما يكون مذعناً ومتجنباً معاً. وهو يعاني من مشكلة مركبة، فهو يخدم ويساعد

coptic-books.blogspot.com

على سبيل المثال إحدى الأمهات تقول لابنها «لقد أصبت بالسكر لأنك تريد أن تدخل الدير»، فهي تريد أن تشعره بالذنب. ومن ثم تسيطر عليه وتتحكم فيه.

إن المشكلة الحقيقية الكائنة لدى الذين يستخدمون أسلوب الخديعة لكي يسيطروا على الآخرين، هي أنهم ينكرون أنهم متسلطون، وذلك لأنهم يتبنون أسلوباً ناعماً، ولذلك فإن حالتهم هذه صعبة. فنحن نعلم أن الحالة صعبة عندما ينكر صاحبها أن لديه مشكلة، فالإدمان ليس مشكلة في حد ذاته، لأن الإنسان لو اعترف بأنه مدمن، فسيبدأ رحلة البحث عن العلاج. لكن لو قال ليس ثمة مشكلة لأنني أستطيع أن أكف عن تعاطي المخدرات في أي وقت، فإنه لن ينجح وسيكون من الصعب التعامل معه.

من أقوال قداسة البابا شنوده الثالث:

«ليس القوي من يهزم عدوه وإنما القوي من يربحه».

قداسة البابا شنوده الثالث

النوع الرابع:

المتبلدون

أولئك الذين لا يضطلعون بمسئولياتهم لإشباع احتياجات الآخرين. مثلاً الأب الذي لا يريد أن يؤدي دوره فلا يصرف على

بيته، مع أن هذا الأمر هو من أول مسئولياته نحو البيت، وكذلك الأم التي لا تهتم بزوجها وأولادها. فقد يطلب الابن من أبيه أشياء ضرورية. ولكن الأب بالرغم من مقدرته أن يعطيه، بل ومن مسئولياته أن يعطيه لكنه متبلد لا يستجيب لاحتياجاته، وكما يقول المثل «ودن من طين وودن من عجين»، أيضاً يذكر سفر الأمثال: «لا تمنع الخير عن أهله حين يكون في طاقة يدك أن تفعله» (أمثال ٣: ٢٧).

ومن الأمثلة الواضحة على ذلك، عندما تذهب إلى إحدى الدوائر الرسمية لتنهي ورقة معينة، فيجعلك الموظف الذي لديه الختم تنتظر لفترة طويلة، وفي النهاية يطلب منك أن تمر عليه في اليوم التالي، وقد يكرر نفس التصرف في اليوم التالي، هذا نوع من أنواع التبلد، فهو لا يقوم بمسئوليته تجاه الآخرين.

وهناك سببان يجعلان هذا الشخص متبلداً، وهما:

١- النرجسية

النرجسية هي أن الإنسان يغرق في إشباع رغباته وملذاته دون أن يكترث باحتياجات الآخرين. فمثلاً قد تجد الموظف يحتسي الشاي ويدخن سجائره ويتجاذب أطراف الحديث مع زملائه، ولا يريد أن يقوم بأعباء وظيفته، مع أن هذا الوقت خاص بالعمل. لكنه لا يكترث

coptic-books.blogspot.com

بالآخرين ولا يهمه إذا كانوا يتعبون أم لا. وهذا التصرف ضد تعاليم الكتاب المقدس الذي يقول «لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى ما هو لآخرين أيضاً» (فيلبي ٢: ٤). ومثل هذا الشخص المتبلد يعاني من مشكلة مركبة، فإذا كان يطلب شيئاً ما، فإنه يريد من الجميع أن يلبوه له، والويل كل الويل لمن يعترض ويقول «لا». ولكنه في نفس الوقت يرفض أن ينهض بمسئولياته تجاه الآخرين.

وقد يحدث هذا أيضاً لدى بعض القادة الخدام في الكنيسة، مثلاً يريد أمين الخدمة أن يخضع كل الخدام الآخرين له، ومن يقول «لا»، يعاقب. وهو في نفس الوقت يرفض الخضوع للأب الكاهن. إن مثل هذا الشخص متسلط متبلد، لأنه يريد أن يتسلط على الآخرين ويرفض أن يؤدي دوره ويضطلع بمسئوليته، ومن مسئوليته أن يخضع أيضاً. أما الشخصية السوّية، فإنه قبل أن يطالب الآخرين بالخضوع له، يقدم نفسه مثالاً في الخضوع، فالسيد المسيح قبل أن يكلمنا عن طاعتنا له، يقول عنه الكتاب «وأطاع حتى الموت موت الصليب» (فيلبي ٢: ٨). لقد أطاع الآب وسلم إرادته تماماً له.

٢- روح الإنتقام من الآخر

أما السبب الثاني للتبلد فقد يكون بسبب روح انتقامية عالية ضد احتياجات الآخرين. مثلاً عندما تطلب من الموظف أن ينهي

طلبك، فيقول لك «اصبر إلى الغد، ليست هناك مشكلة أن تنتظر إلى الغد، أو اذهب إلى شخص آخر لينهي طلبك». هذه روح انتقامية وهي عملية اسقاط لكراهيته لاحتياج الآخرين في حياته.

إن فهمنا للحدود سيساعدنا على معرفة كيف نتعامل بطريقة مناسبة مع الشخصيات المختلفة ومن ثم نقدم لهم النصيحة المناسبة. إن علاج إنسان من الغضب بسبب حب السيطرة يختلف عن علاج إنسان من الغضب بسبب الإذعان، فالمذعن ليست لديه روح المبادرة ويحتاج لشخص آخر يقوده. وهناك نصيحة أخيرة وهي، لا يجب أن نتمادى كثيراً في تحليل الناس ونعمل بشدة على تصنيفهم إلى مذعن ومسيطر ومتبلد ومتجنب، لأن هذا سوف يجعلنا نتعب كثيراً. نحن نتكلم هنا في مجال الخدمة.

الحدود الوظيفية والحدود العلاقاتية

الحدود الوظيفية هي الحدود التي تتعلق بعملك، إنها المقدرة على آداء وظائفنا بالطريقة التي ترضي الله وترضي رؤساءنا. وهي تتعلق بالقدرة على التخطيط والمبادرة والنظام والآداء. فالعامل يلتزم بالذهاب إلى العمل في الساعة المحدّدة، ويرجع إلى بيته في ميعاده، وهو فعال في عمله، يخطط جيداً، ملتزم في كل تصرفاته، يتمم مسئولياته في موعدها، ولا يرهق نفسه بتحمل مسئوليات أكبر من

coptic-books.blogspot.com

طاقته، لذلك يكون ناجحاً في عمله. أما إذا قبل مسئوليات تفوق إمكانياته، فإنه لن ينفذها جيداً. لكن الشخص الذي يبني حدوداً في عمله ينال مكافآت ويترقى في عمله... الخ.

أما الحدود العلاقاتية فهي القدرة على إقامة علاقات تقوم على الحب والصدق مع الآخرين كما يقول الرسول بولس «متكلمين الصدق في المحبة»، فلابد من هذين الأساسين «الحب والصدق» لكي تنجح علاقتنا مع الآخرين.

وقد ينجح بعض الناس في الحدود الوظيفية ولكنهم قد يفشلون في الحدود العلاقاتية، فيقال عن أحد الأشخاص إنه ناجح في حياته العملية لكنه فاشل في علاقاته الاجتماعية والعكس صحيح. وهدفنا كأولاد لله هو أن نكون ناجحين في الحدود الوظيفية والحدود العلاقاتية.

من أقوال قداسة البابا شنوده الثالث:

«إن أردت أن تريح الناس فافعل ذلك بالطريقة التي يرونها مريحة لهم ليس حسب فكرك لأنك ربما تحاول أن تريحهم بأسلوب يتعبهم».

قداسة البابا شنوده الثالث

الفصل الثاني

كيف نبني الحدود

ربما يعتقد البعض أنهم سيصلون إلى حد الكمال في بناء الحدود لمجرد قراءتهم هذا الكتاب، هذا غير حقيقي، فنحن نقدم هنا مفهوماً عن الحدود لكي نستوعب ونفهم ما هي الحدود السليمة والحدود غير السليمة.

إن هذا المفهوم يحتاج إلى تدريب مستمر وممارسة عملية. لن يستطيع أحد أن يبني حدوداً مع شخص آخر إلا بمعونة إلهية وأيضاً بمعونة إنسانية، خصوصاً لو كان يتعامل مع شخصية متسلطة أو مسيطرة، لأنه في كل مرة يحاول أن يبني حدوداً مع مثل هذه الشخصية، فسوف يعرضه ذلك للعقاب الشديد. وبدون معونة إلهية سوف يتعب أكثر ويتذمر أكثر. لا تحاول أن تبدأ في بناء حدود قد تجابهك فيها بعض الاختلافات التي لن تستطيع أن تواجهها بمفردك خاصة إذا كنت من الشخصيات المذعنة.

coptic-books.blogspot.com

ويمكن لكل إنسان أن يستمد معونة إلهية من خلال الصلوات وعلاقته مع الله، ومن خلال الكتاب المقدس والمواظبة على ممارسة أسرار الكنيسة، وحضور القداس والتناول، والإرشاد الروحي والامتلاء بالروح القدس. أما المعونة الإنسانية فتأتي من خلال أب الاعتراف والخدام الذين يخدمون معك، ومن خلال أشخاص روحيين يوجهونه توجيهاً حقيقياً ويجاوبونه بصدق.

وينطبق هذا أيضاً على الأطفال الصغار. لكي أبني حدوداً مع الطفل الصغير وأيضاً أعلمه كيف يبني حدوداً، فلابد أن أشبعه من الحب أولاً. وهذا الكلام موجه خصوصاً إلى الآباء والأمهات، أن يحبوا أولادهم ويشعروهم بهذه المحبة، قبل أن يعلموهم كيف يبنون حدوداً. فلو قال الأب لابنه «لا» وهو لا يشعر بمحبة أبيه، فسوف يفسرها على أن أباه يكرهه ولا يحبه. ومعلمنا بولس الرسول يقول «وأنتم متأصلون ومتأسسون في المحبة حتى تستطيعوا أن تدركوا مع جميع القديسين ما هو العرض والطول والعمق والعلو» (أفسس ٣: ١٨)، فالعرض والطول والعمق والعلو هي حدود، ولابد أن أدرك هذه الحدود وأنا متأصل في المحبة أولاً.

مراحل بناء الحدود

المرحلة الأولى وهي التي نطلق عليها الانفصال والتفرّد. فالطفل يستطيع في إطار الحب أن يميز نفسه عن الآخرين

ويستطيع أن يقول «من أنا ومن لست أنا»، كما حدث مع السيد المسيح عندما كان عمره ١٢ سنة، وبقي عند رجوعهما في أورشليم ويوسف وأمه لم يعلما، ولما لم يجداه رجعا إلى أورشليم يطلبانه فوجداه في الهيكل وقالت له أمه يا بني لماذا فعلت بنا هكذا، «فقال لهما لماذا كنتما تطلباننني ألم تعلما أنه ينبغي أن أكون في ما لأبي» (لوقا ٢: ٤٩)، هذه حدود. فالسيد المسيح قال هنا «لا»، فأنا سوف أبدأ الخدمة التي أرسلت لها من قبل أبي. ولو لم يكن السيد المسيح يشعر بحب يوسف النجار والعذراء مريم، لما كان قد قال لهما هذا الكلام. ولو كان يوسف النجار والعذراء مريم من الشخصيات المتسلطة لكانا قد عاقبا ابنهما على تركه إياهما. لكن الجو المملوء بالحب هو الذي جعل السيد المسيح يقول لهما هذا الكلام. ربما تستخدم هنا عبارات قد تكون غير لائقة، منها أن السيدة العذراء ويوسف النجار يعاقبان السيد المسيح، لكن قصدنا هنا أن نتكلم عن أب وأم يعاقبان طفلهما.

ولكي أكتشف «من أنا»، فلابد أن أكتشف «من لست أنا»، مثلاً قبل أن أقوم بشراء قطعة أرض، لابد أن أسأل هل ما يوجد بعد عامود النور يخصنا أم لا، والأطفال يمرون بثلاث مراحل لبناء حدود سليمة:

coptic-books.blogspot.com

١ـ مرحلة التمايز:

فالطفل عندما يولد يرتبط بأمه تماماً لأنه مكث في بطن أمه تسعة شهور، ويكون هو وأمه واحداً. لكن ينمو إدراكه ويكبر سنة بعد سنة إلى أن يعرف أنه وأمه ليسا واحداً، وهذه هي مرحلة بناء الحدود، وهكذا يبدأ الطفل في فصل نفسه شيئاً فشيئاً عن أمه، وأحياناً تشعر الأمهات بالضيق من هذا، لذلك قد تجري الأم لكي ترفع ابنها بين يديها ولكن الولد يجري بعيداً عنها، تريد أن تحتضنه ولكنه يريد أن يمكث بمفرده. هنا يبدأ الطفل في إدراك أنه متمايز عن أمه.

هذه المرحلة ضرورية جداً للطفل، وهناك بعض الأمهات لا تسمحن لأبنائهن أن يعبروا هذه المرحلة. ولذلك فإن الولد عندما يكبر ويتزوج، تظل علاقته مع أمه غير سليمة. ومن المفترض أن تنتهي هذه المرحلة عند بلوغه الشهر العاشر، وفي هذه السن يدرك الولد أنه وأمه ليسا نفس الشخص.

٢ـ مرحلة التمرد:

وهي تبدأ من الشهر العاشر إلى الشهر الثامن عشر أي عندما يبلغ سنة ونصفاً، فيبدأ الطفل في ممارسة حريته، يستطيع ويتخيل أنه يستطيع أن يعمل أي شيء بمفرده، فقد يلعب في الكهرباء

مثلاً، أو يشد ذيل القطة أو يجري على السلالم إذا انفتح الباب... الخ.

وهناك فرق بين المرحلة الأولى والثانية، ففي المرحلة الأولى يعرف الطفل أنه غير أمه لكنه لا يزال يعتمد عليها. أما في المرحلة الثانية فالطفل يعرف أنه غير أمه و يظن أنه يمكنه أن يفعل أي شيء بمفرده. وهناك أناس يظلون طوال العمر في المرحلة الأولى ولا ينتقلون للمرحلة الثانية، وهناك أناس يظلون طوال عمرهم في المرحلة الثانية ويعتقدون أنهم يستطيعون أن يفعلوا كل شيء، وهم لا يشعرون بمحدوديتهم. وهذا ما قاله سليمان الحكيم «فرأيت بين الجهال، لاحظت بين البنين غلاماً عديم الفهم» (أمثال ٧: ٧).

وهنا يأتي دور الأب والأم في المرحلة الثانية، وهو أن يعلما ابنهما محدوديته لكن بدون تطرف في المعاملة، لأن هناك بعض الآباء يمنعون أولادهم تماماً من أن يلعبوا، ويريدون ألا يتحرك ابنهم، وأن يجلس ساكناً هادئاً وكأن عمره وصل إلى عشرين أو ثلاثين سنة. إن مثل هؤلاء الآباء يكونون متسلطين، ومن ثم تكون شخصية الولد هزيلة أو متمردة.

وهناك آباء وأمهات قد يتركون أولادهم يلعبون دون توقف، أو يلعبون وقتما يريدون، وينامون وقتما يشاءون، ليست هناك عملية ضبط أو تحكم، وهذا بلا شك خطأ. لابد للولد أن يعرف

coptic-books.blogspot.com

أن هنـاك وقتاً معيناً للعب، ووقتاً معينـاً للأكل، ووقتاً معيناً للنوم. وأيضاً يجب أن يحافظ على كل شـيء دون تخريب وإلا سيتعرض لعواقب معينـة. فلو ترك الأولاد بدون ضوابط، فإنهم سـيصبحون شخصيات مدللة لا تتحمل أي مسئولية.

٣ـ مرحلة التقارب والتودد:

وهذه تبدأ من سـن سنة ونصف إلى سن ثلاث سنوات وفيها يدرك الطفل محدوديته وأنه لا يسـتطيع أن يفعل كل شـيء لكنه يحتاج إلى والديه، فيتقرب منهم مرة أخرى، ويكوّن علاقة مع أبيه وأمـه، ولكنها علاقة تتميز بمسـتوى من النضج. وهي تختلف عن العلاقة الأولى التي لم يكن التمايز بين الطفل والأم واضحاً فيها.

وهذا السـيناريو يتكرر في مراحل متعددة، مثلاً عندما يصل الولد إلى سـن دخول المدرسـة، تصبح عملية الانفصال صعبة وقد يبكـي، ولكن عندما يندمج في المدرسـة فإنه لا يسـأل عن أمه أو أبيه، ثم يعرف بعد ذلك أنه يحتاج لأبيه وأمه.

وفي سـن المراهقة، عندما ينضج الولد، يريد أن يشعر بنفسه وأنـه قد كبـر، وهناك كثير مـن الآباء والأمهات قد يشـعرون أنهم سـوف يفقدون السـيطرة علـى الولد، ومـن ثـم لا يمنحونه فرصة الانفصال رغم أن هذا الأمر يعوق نموّه، ولا يستطيع الولد أن يتخذ

قـراراً بمفـرده رغم أنه يتقدم في العمر، لأن الأب والأم لم يسـاعداه على ذلك، وقد يكون السـبب في ذلـك الأنانية الموجودة لديهما، لأن ارتباط الولد بهما يمنحهما نوعاً من أنواع الرضا بداخلهم.

من المهم أن يساعد الوالدان ابنهما على الانفصال عنهما على أن يراقبـاه من بعيد. وعليهمـا أيضاً أن يعلماه كيف يتخذ قرارات سـليمة لنفسـه، مثلاً إذا كان أحد الأبناء في مرحلة الثانوية العامة وسـأل أباه، هل يلتحق بكلية الطب أم الهندسـة، فلا يبادر بالقول كلية الطب، لكن يبدأ بطرح أسئلة تجعله يصل إلى القرار الصحيح بنفسه. وبعد ذلك سيعود الابن للتواصل مع أبيه بمستوى آخر، وهو مسـتوى النضج، ليس مستوى الطفل بالأب ولكن مستوى الشاب الناضج بأبيه.

ففـي المرحلة الثالثـة يتقرب الطفل من والديـه دون أن يفقد إحساسـه بشـخصيته، لقد وصـل إلى مرحلـة النضـوج. وأحياناً يسـتخدم الابن بعـض الطرق لبناء الحدود، ولابد أن أسـاعده على بنائها بالطرق السـليمة. مثلاً، تقوم الأم بإغـلاق جهاز التلفزيون، فيبـدأ الولد فـي الصراخ بصوت عالٍ، هذه هـي طريقته في التعبير عن أن أمه قد تخطت حدوده.

وأيضـاً توقـظ الأم أولادها للذهـاب إلى الكنيسـة، فتختار فستاناً لبنتها وتطلب منها أن ترتديه، لكن البنت تريد فستاناً آخر.

coptic-books.blogspot.com

فلو كانت الأم شخصية مسيطرة فسوف تصر على أن ترتدي بنتها الفستان الذي اختارته هي، وقد تحتد وترفع صوتها في وجه البنت، مع أنه من المفروض أن الأم تشجع بنتها وتوافق على الفستان الذي اختارته. أما لو كانت البنت قد اختارت فستاناً غير لائق فيجب أن تشرح لها بهدوء لماذا ترفض هذا الفستان.

على الوالدين أن يشجعوا أولادهم على أن يقولوا «لا»، ويقبلوا أن يختلفوا معهم، ويعبروا عن آرائهم، ويتخذوا قرارات لأنفسهم. إن البنت التي لا تعرف أن تختار الفستان الذي ترتديه وهي في سن الرابعة أو الخامسة، فلن تعرف أن تختار عريسها في المستقبل، لأنها تعودت على أن هناك شخصاً آخر يتخذ لها القرار.

وهناك ملاحظة عامة يجب أن ننوه إليها، وهي أننا لا نعرف كيف نعبر عن مشاعرنا المجروحة. فإذا تعدى أحد الأشخاص حدودي، فإنني أغضب ولا أتكلم، أو أنني أصرخ وأحتد. ومن المؤسف أن ردود الأفعال هذه يتعلمها الأولاد وتستمر معهم. فإذا كان الجميع يكونون طوع الأب ويرضونه إذا غضب، فهو أيضاً قد تعلم أنه عندما يغضب ويثور فالجميع سيسرعون إلى إرضائه. يجب أن نعلم أولادنا كيف يعبرون عن غضبهم بطريقة صحيحة. وهذا التعليم يتم بواسطة القدوة، لذلك يقول معلمنا بولس «اغضبوا

ولا تخطئوا» (أفسس ٤: ٢٦). من حق كل شخص أن يعبر عما يضايقه، مثلاً يقول «أنا لست موافقاً على هذا» أو «هذه الكلمة قد جرحتني»، ولكن ليس من حقه أن يعبر بطريقة خاطئة. فالسيد المسيح على سبيل المثال عندما تضايق من أن التلاميذ لم يسهروا معه في بستان جثسيماني، لم يخاصمهم أو يغضب ويثور، بل بالعكس قال لهم «أهكذا ما قدرتم أن تسهروا معي ساعة واحدة» (متى ٢٦: ٤٠). وهذا الأمر يوضح أن السيد المسيح عندما شابهنا في كل شيء لما كان في الجسد، كان يعبر عن احتياجه، ولم يسلك طريقة المتجنب، لأنه طلب منهم أن يسهروا معه، وبعد ذلك وضح لهم أنه يعرف أنهم يحبونه فقال «أما الروح فنشيط وأما الجسد فضعيف» (متى ٢٦: ٤١). لقد قال لهم الصدق لكن بمحبة.

فلابد أن يشعر الولد بالأمان وهو يقول «لا»، ويجب أن نشجعه عندما يقول «لا» لما هو خطأ، ونعلمه أن يقبل كلمة «لا» من الآخرين. فإذا طلب الطفل من والديه أن يشتريا له لعبة ولكنهما رفضا، فلا يجب أن يثور ويغضب. يجب أن يتعلم كما أن من حقه أن يقول «لا»، يجب أيضاً أن يقبل كلمة «لا» من الآخرين.

coptic-books.blogspot.com

الفصل الثالث

معوقات بناء الحدود

١ ـ الانسحاب العاطفي

مثلاً يقول الولد لأبيه «لا»، فتوجه له الأم اللوم على أنه قال «لا» لأبيه، وقد يحدث أيضاً أن الأب يقاطع ابنه، ولا يكلمه لمدة ثلاثة أيام مثلاً، وهو بذلك ينسحب عاطفياً من العلاقة، فيشعر الولد أنه قد حرم من الحب. ولذلك فهو لن يستطيع أن يقول «لا» مرة أخرى، لأنه في حاجة إلى هذا الحب. وإذا لم يستطع أن يقول «لا» مرة أخرى، فهو لن يقولها بالتالي للجيد وللرديء.

٢ ـ العدوانية ضد الحدود

مثلاً تقول أم لبنتها، يجب أن تعملي هكذا وإلا سيحدث لك كذا وكذا، وفي المثال الذي ذكرناه من قبل، إذا رفضت البنت الفستان الذي اختارته أمها، وأرادت أن تلبس فستاناً آخر، وقالت لها الأم، يجب أن ترتدي هذا الفستان وإلا سيحدث لك كذا

coptic-books.blogspot.com

وكذا. وهنا تخاف البنت ولا تستطيع أن تقول «لا» حتى عندما تتقدم في السن.

٣ ـ السيطرة الزائدة عن الحد

قد يعتقد الآباء أنه لابد أن يسيطروا على أولادهم لأنهم يحبونهم كثيراً، ومن ثمَّ لا يعطونهم حرية في الكلام أو التصرف. وهم يعتقدون أيضاً أن أفضل طريقة لحماية أولادهم أن يحبسوهم معهم. ولكن السيد المسيح له كل المجد، لم يفعل معنا هكذا، لم يحبسنا داخل الكنائس وألا نخرج منها، إنما صلى قائلاً «لست أسأل أن تأخذهم من العالم بل أن تحفظهم من الشرير» (يوحنا ١٧: ١٥). لا يجب أن يحبس الآباء أولادهم ولا يدعوهم يخرجون ويذهبون إلى أماكن معينة، لكن بدلاً من ذلك يجب أن يعلموهم كيف يحمون أنفسهم من الشر في الخارج.

وأحياناً ما يحدث أن أحد الآباء عندما يجد شاباً يكلم ابنته في الكنيسة، فإنه يسرع بالاتصال بالأب الكاهن ويطلب منه قائلاً «من فضلك قل لهذا الشاب أن يبتعد عن ابنتي». لكن إذا طلب الأب الكاهن من هذا الشاب أن يبتعد عن هذه البنت ووافق، فماذا ستعمل البنت مع زميلها في المدرسة أو مع جارها... الخ. لذلك يجب أن أعلم ابنتي كيف تقول «لا»، وأن تحافظ على نفسها من الشر.

وكثيراً ما يلجأ الآباء والأمهات إلى الأب الأسقف في الكنيسة لكي ينفذ لهم ما يطلبونه من ابنهم، ويقولوا له «من فضلك يا سيدنا كلم ابننا، أو اجلس معه». بل وفي بعض الأحيان يأتي الأب والأم بالولد رغماً عنه لكي يجلس مع سيدنا، فيشعر الولد بالضيق لإجباره على ذلك. وإذا حدث ذلك معي أنا شخصياً، فإن أول كلمة أوجهها للولد هي «هل تريد يا حبيبي أن تجلس معي أم لا، هذا من حقك»، لأنه لو جلس معي رغماً عنه فإنه لن يستمع لي باهتمام.

إن السيد المسيح لم يفرض على الناس شيئاً رغماً عنهم. وحدث في إحدى المرات أنه أرسل أمام وجهه رسلاً، فذهبوا ودخلوا قرية للسامريين حتى يعدوا له فلم يقبلوه وأغلقوا الباب في وجهه، فشعر التلاميذ بالغضب «فلما رأى ذلك تلميذاه يعقوب ويوحنا وقالا يارب أتريد أن نقول أن تنزل نار من السماء فتفنيهم كما فعل إيليا أيضاً» (لوقا ٩: ٥٤)، لكن الرب أجابهما «لا»، لأن هذا ينم عن عدم احترام حريات الآخرين.

٤ ـ اللاحدود والتدليل

ومن معوقات بناء الحدود أن يفرط الوالدان في تدليل أبنائهم فينفذون لهم كل رغباتهم، ويعتقد الأب أن الأبوة المثالية هي أن

coptic-books.blogspot.com

يعطي أولاده كل شيء يطلبونه. لكن الواقع هو أن العالم لن يمنحنا كل شيء، وعندما يدرك الولد هذا فإنه يصدم ولا يعرف كيف يتعامل مع العالم، ولذلك فإن أغلب الأولاد عندما يخرجون إلى العالم، فإنهم يفشلون أكاديمياً ودراسياً.

وعندما يشغل وظيفة معينة، فإنه يعمل فيها لفترة ثم يتركها لينتقل إلى وظيفة أخرى، والسبب أنه لم يتعود سماع كلمة «لا»، وعندما يقول له رئيسه «لا»، فإنه يغضب ويترك العمل، ويذهب لعمل آخر ثم يتركه أيضاً لأن رئيسه قال له «لا» لأمر معين، وينتهي به الحال إلى المكوث بالمنزل دون أن تتاح له فرصة عمل، لأنه لم يتعود أن يقبل كلمة «لا» من الآخرين.

٥ ـ الحدود المتقلبة

فالأب يكون شديداً في أحد الأيام، وفي يوم آخر يكون طيباً ومتساهلاً جداً، ومن ثم لا يعرف الولد كيف يسلك ويتصرف. يصبح متحيّراً ولا يعرف متى يقول «لا». في بعض الأحيان يتكون لديه الإحساس بالأمان من الأب والأم، فيتكلم ويفصح عن كل ما في داخله، وتكون الجلسة رائعة جداً وممتعة، ثم بعد أسبوع يتعامل معه الأب والأم بقسوة شديدة ويحاسبانه على كل كلمة. من ثم فلا يشعر بثبات في العلاقة، وهذا الأمر يضايقه جداً.

٦ ـ التعرض للأذى الكثير

ومن معوقات بناء الحدود أن يكون الشخص قد تعرض لأذى كثير في حياته خصوصاً إذا وقع عليه ظلماً. وقد ينتهي الأمر بالشخص إلى الاعتقاد بأن هذا العالم ليس مضموناً، ومن ثم لا يستطيع أن يتحكم في حياته، وأن كل شيء يعمل ضده، وليس هناك داع بالتالي لأن يبني حدوداً.

في الواقع نحن لا نتحكم في كثير من الأعمال التي تعمل ضدنا، ولكن هناك حرية واحدة لا يستطيع أحد أن يسلبها منا، وهي حرية اختيار ردود أفعالنا. فما هو رد الفعل الذي أختاره إذا وضعوني ظلماً في السجن. إن بولس وسيلا عندما وضعا ظلماً في سجن فيلبي، كان رد فعلهما الذي اختاراه هو أن يسبحا الله «ونحو نصف الليل كان بولس وسيلا يصليان ويسبحان الله والمسجونون يسمعونهما» (أعمال الرسل ١٦: ٢٥)، وكأنهما كانا يقولان إن الله موجود، فما الذي نحتاج إليه أيضاً. «من لي في السماء ومعك لا أريد شيئاً في الأرض» (مزمور ٧٣: ٢٥).

وعندما حدثت الزلزلة، وانفتحت أبواب السجن، لم يبادرا بالهرب، لأن أبواب السجن لم تكن هي التي تحاصرهما داخل السجن، وكان رد فعلهما هو أن يختارا البقاء في السجن. لذلك لما أراد السجان أن يقتل نفسه، «فنادى بولس بصوت عظيم قائلاً لا تفعل بنفسك شيئاً رديّاً لأن جميعنا ههنا» (أعمال ١٦: ٢٨)، وكأن

coptic-books.blogspot.com

بولس يريد أن يقول له « هل تعتقد أن أبواب السجن هي التي تحبسنا، كلا أنا بكامل إرادتي قبلت أن أبقى داخل السجن، لم يستطع السجن أن ينزع الفرح من قلبي » .

لذلك إذا اختار الإنسان ردود الأفعال الصحيحة، فإنه سيحيا سعيداً في حياته ويمكنه أن يبني حدوداً في حياته، أما الإنسان الذي يتوصل إلى قناعة بأنه لا يتحكم في حياته، فإنه لن يستطيع أن يبني حدوداً .

٧ ـ الخواص الشخصية

إن كلاً منا لديه صفات في شخصيته نتيجة التربية والبيئة والثقافة وتأثير المجتمع الذي ينشأ فيه . وهذه العوامل تشكلنا بطريقة معينة . مثلاً في مجتمعات معينة تكبر البنت وتتربى على أنه ليس لها حقوق، وهي تقبل هذا، من ثم لا تستطيع بناء حدود لها .

٨ ـ الخطية

وأخيراً من معوقات بناء الحدود لو كان الإنسان يعيش في الخطية، كما يقول الكتاب : « فبالحري مكروه وفاسد الإنسان الشارب الإثم كالماء » (أيوب ١٥ : ١٦)، من الصعب على مثل هذا الإنسان أن يبني حدوداً في حياته . فإذا كان هناك إنسان يسرق، وهو بذلك

يتعدى على حدود الآخر، فكيف يمكنه أن يبني حدوداً؟

كما أن بناء الحدود يحتاج معونة إلهية وعمل الروح القدس، لذلك لابد للإنسان أن يقدم توبة حقيقية لكي يستطيع أن يبني حدوداً، لأن أي خطية يرتكبها هي تعدي على حدود الآخرين .

coptic-books.blogspot.com

الفصل الرابع

متى نقول نعم
ومتى نقول لا

هنـاك العديد من الأسـئلة تحتاج إلى إجابـات لكي نقدر أن نفـرق بين متى نقول لأمر «نعـم» ومتى نقول «لا». فوضع حدود مـع الآخر لا يـدل على رفضي له أو قبولـي ولكن هو توضيح لمدى إمكانياتي التي أقدر أن أتعامل معها.

هل بناء الحدود يعتبر أنانية؟

فـي الواقـع إن بناء الحدود ليس أنانية، لكنه يسـاعدني لكي أخدم الآخر بطريقة أفضل. مثال على ذلك إذا كان الأب الكاهن لا يستطيع أن يقول «لا»، ولكنه يستجيب باستمرار حتى يصل إلى درجة الإنهاك، فعندما يأتي شـخص ما طالباً منه نصيحة في موقف معين، لن يسـتطيع أن يقدم له نصيحة كاملة ومفيدة، هذا بخلاف

coptic-books.blogspot.com

الأب الكاهن الذي يحافظ على وقته وعلى حدوده، ومن ثم يكون في حالة نفسية مرتاحة، فإذا جاءه شخص ما طالباً نصيحة معينة يستطيع أن يقدمها كما ينبغي.

مثال آخر، عندما نستقل طائرة، تأتي المضيفة في بداية الاقلاع وتتحدث عن بعض الأمور التي يجب إتباعها للأمان، ومن التعليمات التي تقدمها وهي تمسك بقناع الأوكسجين، أنه إذا شعر الراكب بأن الأوكسجين يقل في الطائرة، فإن الأقنعة ستنزل بطريقة آلية، وعلى الراكب أن يضعها بالوضع الذي أشارت به. فإذا كان هناك راكب ومعه ابنه الصغير، فهل يضع القناع لنفسه أولاً أم يضعه أولاً لطفله، لو كنا نفكر بطريقة عاطفية، فإننا نعتقد أنه يجب أن يضعه لابنه الصغير أولاً حتى ينقذه. ولكن المضيفات يوصين بأن يضع القناع على وجهه أولاً ثم بعد ذلك على ابنه. والسبب في ذلك، أنه إذا انشغل بوضع القناع على وجه ابنه أولاً، وقلت نسبة الأوكسجين فسيغمى عليه وسوف يتعرض الابن أيضاً للاغماء، ولن يستطيع أن يساعده. ولكن إذا وضع القناع أولاً على نفسه وحافظ على نسبة الأوكسجين لديه، فإنه يستطيع أن ينقذ ابنه حتى لو شعر بالتعب لفترة قليلة.

إن مثل هذا التصرف ليس من قبيل الأنانية، وهذا ما قاله بالضبط حمو موسى عندما رآه يقضي في كل مشاكل بني

إسرائيل المصطفين أمامه في طوابير طويلة: «فقال حمو موسى له ليس جيداً الأمر الذي أنت صانع. إنك تكل أنت وهذا الشعب الذي معك جميعاً، لأن الأمر أعظم منك. لا تستطيع أن تعمله وحدك. الآن اسمع لصوتي فأنصحك. فليكن الله معك. كن أنت للشعب أمام الله. وقدم أنت الدعاوي إلى الله. وعلمهم الفرائض والشرائع، وعرفهم الطريق الذي يسلكونه، والعمل الذي يعملونه. وأنت تنظر من جميع الشعب ذوي قدرة خائفين الله، أمناء مبغضين الرشوة، وتقيمهم عليهم رؤساء ألوف، ورؤساء مئات، ورؤساء خماسين، ورؤساء عشرات، فيقضون للشعب كل حين. ويكون أن كل الدعاوي الكبيرة يجيئون بها إليك، وكل الدعاوي الصغيرة يقضون هم فيها. وخفف عن نفسك، فهم يحملون معك» (خروج ١٨: ١٧ - ٢٢). ولو لم يكن موسى قد أخذ بنصيحة حميه، لكان قد تعب هو وكل الشعب الذي معه.

وأيضاً هناك فرق بين الأنانية والوكالة لأننا جميعاً وكلاء. الأنانية هي التركيز على رغبات الذات وإشباعها، أما الوكالة فهي التركيز على مسئولياتي. فأنا أقول «لا» لكي أتفرغ لمسئولياتي، وإذا فعلت هذا، فإنني أكون وكيلاً أميناً وحكيماً. ولهذا يجب أن يفحص كل إنسان عن السبب الذي جعله يقول «لا». فإذا كان الموظف في مكتبه وأتاه أحد الأشخاص لينهي له عملاً معيناً، وقال

coptic-books.blogspot.com

له «لا . تعالَ غداً»، فهذا تصرف أناني، لأنه لم يتحمل مسئوليته . ولكن إذا قال له «اجلس هنا لأن لدي عمل كثير» فلن يكون في هذه الحالة أنانياً .

كذلك يجب أن نفرق بين الرغبة والاحتياج، فالله يمنحنا كل ما نحتاج إليه ولكنه لا يلبي كل رغباتنا . فالاحتياج هو Need أما الرغبة فهي Wish، فقد يرغب شخص ما أن يكون غنياً، لكن الله ملتزم بأن يشبع كل احتياجاته إذا اعترف بها، وليس الاستجابة لمثل هذه الرغبة، كما قال معلمنا بولس الرسول : « ليس أني أقول من جهة احتياج فإني قد تعلمت أن أكون مكتفياً بما أنا فيه » (فيلبي ٤ : ١١) . لقد وصل الرسول لمرحلة القناعة، لأن الله قد أشبع احتياجه وليس رغباته . والاحتياجات هي من مسئولية الإنسان، فاحتياجه للراحة ليس خطية، لأنه إذا لم ينل قسطاً كافياً من الراحة، فلن يستطيع أن ينهي الأعمال المطلوبة منه . من أجل ذلك قال الله : « ستة أيام تشتغل وتعمل جميع أعمالك، وأما اليوم السابع فسبت للرب إلهك، لا تعمل فيه عملاً ما أنت وابنك وابنتك وعبدك وأمتك وثورك وحمارك وكل بهائمك، ونزيلك الذي في أبوابك لكي يستريح، عبدك وأمتك مثلك » (تث ٥ : ١٣، ١٤)، وقد أعطانا الله نفسه مثالاً « وفرغ الله في اليوم السابع من عمله

الذي عمل . فاستراح في اليوم السابع من جميع عمله الذي عمل » (تكوين ٢ : ٢) .

إن الله الذي خلق فينا هذا الاحتياج، ملتزم بأن يسدده . فإذا كنت أعمل لمدة سبعة أيام، فأنا لا أنفذ الوصية، لأنني أحتاج إلى الراحة .

وكذلك الأمر أيضاً بالنسبة للاحتياج للعلاقات والحب، صحيح أن الرب قال « . . . ويوجد خصيان خصوا أنفسهم لأجل ملكوت السموات . من استطاع أن يقبل فليقبل » (متى ١٩ : ١٢)، لكن هذا اختيار بإرادة الإنسان الحرة . أما الاحتياج الطبيعي للإنسان فهو أن يرتبط بشخص آخر وينمو في علاقته معه . إن الله قد أعطانا هذه الاحتياجات وهو يشبعها، أما رغباتنا فيقول لنا عنها «لا» لأنه لا يدّللنا .

لنفكر مثلاً في الخلاص، كلنا محتاجون للخلاص، ومسئوليتي هي أن أقبل الخلاص الذي تممه المسيح لأجلي على الصليب، كما يقول معلمنا بولس « إذاً يا أحبائي كما أطعتم كل حين ليس كما في حضوري فقط بل الآن بالأولى جداً في غيابي تموا خلاصكم بخوف ورعدة » (فيلبي ٢ : ١٢) . إن الوكيل الأمين الحكيم هو الذي يلتزم بكل مسئولياته بما فيها احتياجاته، وعليه

coptic-books.blogspot.com

أن يشبع هذه الاحتياجات بطريقة صحيحة.

هل كل «لا» هي عصيان وتمرد؟

كما ذكرنا من قبل، عندما تكون الحدود ضعيفة، فإن الطاعة تكون ظاهرياً أما القلب فيظل عاصياً. والطاعة الظاهرية هي كذب، فالإنسان هنا يكذب على نفسه، ويكذب على الآخرين. وعندما نطيع بسبب عدم مقدرتنا على أن نقول «لا»، فطاعتنا لن تكون مقبولة أمام الله، لأن هناك تمرداً وعصياناً في الداخل. ولكن عندما نقول «لا» لما هو جيد أو لتحمل مسئولياتنا، فهذا عصيان لوصية الله، وإضاعة لفرص عديدة لنمونا وخيرنا.

هل من الممكن أن أعرض نفسي للأذية بسبب بناء الحدود؟

في الواقع نحن لا نستطيع أن نتحكم في ردود أفعال الآخرين عندما نبني حدوداً معهم. ولكن الحدود ستوضح لنا الذين يحبوننا حقاً، والذين يكرهوننا، الذين يحبون الحق والذين يكرهونه. فالسيد المسيح قال الحق للشاب الغني «قال له يسوع إن أردت أن تكون كاملاً فاذهب وبع أملاكك وأعطِ الفقراء فيكون لك كنز في السماء وتعال اتبعني» (متى ١٩: ٢١)، ورغم أن السيد المسيح بسابق علمه كان يعرف أن الشاب الغني سوف يمضي حزيناً، ومن المؤكد أن رد الفعل هذا قد ضايق السيد المسيح «الذي يريد أن جميع

الناس يخلصون وإلى معرفة الحق يقبلون» (تيموثاوس الأولى ٢: ٤)، ومن المؤكد أن السيد المسيح لم يشعر بالفرح لأن هذا الشاب مضى حزيناً، ولكنه رغم هذا قال له الحق.

ربما نتعرض للإيذاء أو جرح المشاعر، لكن لابد أن نكون صادقين في المحبة، وقد تكلمنا من قبل عن كيفية التعامل مع ردود أفعال الآخرين. ولذلك فإن دور مجموعات المساندة هام جداً هنا، لأنه لا يمكن أن نبني حدوداً مع الآخرين دون أن نكون متأصلين ومتأسسين في المحبة.

هل سأجرح مشاعر الآخرين عندما أبني حدودي؟

نود أن نقول في البداية أن الحدود ليست وسيلة للهجوم، ولكنها حماية ودفاع للنفس، تماماً مثلها في ذلك مثل السور، فأنا لا أتسبب في أذى الآخرين عندما أبني سوراً للأرض. إنني أوضح للآخرين أن هذه هي إمكانياتي، وتلك ليست من إمكانياتي. والشخص السليم لا ينجرح بسبب الحدود بل إنه يحترمها، ربما قد تجعله يشعر بعدم الارتياح لكنه يحترمها.

إن الشخص السوي لديه علاقات كثيرة، ولا يعتمد على شخص واحد لإشباع كل احتياجاته عن الحب والصداقة، فإذا

coptic-books.blogspot.com

تغيرت ظروف هذا الشخص، فإنه قد يتعب لأنه يعتمد على هذا الشخص تماماً. وكلما كان الإنسان يدخل في علاقات كثيرة، كلما كان يقبل الحدود من الآخرين. لذلك يجب أن تكون لدينا علاقات كثيرة ناضجة وسليمة.

إذا استخدمت الحدود بطريقة خاطئة، وقلت «لا» لمسئولياتي تجاه الآخرين، فهل هذا استخدام خاطئ للحدود؟

هنا لابد أن نتحدث قليلاً عن العلاقة بين بناء الحدود والغضب خصوصاً بالنسبة للإنسان المذعن الذي هو ضحية للسيطرة. فهذا الإنسان قد يشعر بعد حين أنه ضحية للاستغلال والسيطرة، ولذلك يصبح غضوباً، لأنه لم يتعود على قول «لا». لذلك فإن المرة الأولى التي يقول فيها «لا»، قد يقولها بغضب عظيم، لأن هذا الغضب كان كامناً بداخله وبدأ يظهر. ومن المهم أن يتعامل الإنسان مع هذا الغضب بطريقة صحيحة. مثلاً إذا لم يكن هذا الشخص قد تعود على بناء حدود، وبدأ يشرع في بنائها، فليس هناك مانع من أن يقدّم اعتذاراً عن غضبه وليس عن بناء الحدود.

مثال على ذلك لو كانت هناك زوجة مذعنة باستمرار ليس عن طاعة حقيقية ولكن عن تمرد، ثم أرادت أن تبني حدوداً لها،

ولكن زوجها أمرها بألا تدفع عشورها، فقالت «لا»، هنا «ينبغي أن يطاع الله أكثر من الناس» (أعمال ٥: ٢٩). لقد أرادت أن تبني حدوداً مع زوجها ولكنها خائفة، ولكي تحمي نفسها من الخوف صرخت في زوجها قائلة «منذ سنوات عديدة وأنت تقول لي، لا تدفعي عشورك. لكنني لن أستمر في هذا الوضع، لن أستمع لكلامك». لقد حدث هذا، لأنها لم تتعلم كيف تعبر عن رأيها بطريقة سليمة. ولأن الغضب ليس من خصالها، فإنها تقدم اعتذاراً عما بدر منها. هنا تعتذر على الطريقة التي تكلمت بها، لكنها تلتزم بدفع العشور، أي ببناء الحدود.

هل يمكن أن أنجرح إذا بنى الآخرون حدوداً معي؟

عادة ما أنجرح إذا قال الآخرون لي «لا»، والأسباب كثيرة، فقد يكون السبب هو ذكريات الطفولة فأشعر بالقسوة، وقد يكون السبب أيضاً أنني أشعر بأن كياني مستمد من هذا الشخص وليس من الله ومن ثم أنجرح وأتعب كثيراً عندما يقول لي «لا». وربما أيضاً أكون إنساناً متسلطاً لذلك لا أشعر بالسعادة عندما يقوم شخص آخر ببناء حدود معي، وقد أكون إنساناً لا يتحمل المسئولية، فأشعر بالضيق عندما يبني أحدهم حدوداً معي كما سبق وتكلمنا عن الشخص المدلل.

coptic-books.blogspot.com

يجب أن نفرق بين عدم ارتياحنا لكلمة «لا»، وبين عدم قبولنا لها. إننا جميعاً دون استثناء لا نرتاح عندما يقول لنا شخص ما كلمة «لا»، وهذا من الأمور العادية، لكن هناك فرقاً بين شخص لا يرتاح وشخص لا يقبل ويرفض كلمة «لا».

إن عدم القبول يجعل هذا الشخص يبذل محاولات مستميتة لكي يصل إلى هدفه، بأن يجعل الآخر يوافق على ما يقوله أو ما يطلبه. وهذه المحاولات المستميتة تختلف عن تلك التي يبذلها الإنسان للدفاع عن الحق.

هل تولد الحدود الشعور بالذنب؟

من الأمثلة التي توضح القصد من هذا السؤال، أن تكون هناك عائلة جديدة أرادت أن تستقر في بلدة جديدة بالنسبة لهم، فهناك أناس من أهل تلك البلدة يقدمون لهم العديد من الخدمات. يذهبون معهم للبحث عن سكن، وعن عمل، فهم يقدمون لهم يد العون، ينهون الأوراق الخاصة بهم. وهم بذلك يساعدونهم من قبيل المديونية، لكي تكون هذه العائلة تابعة لهم ومنتمية إلى حزبهم. ويشعرونهم بأن هذا دين لابد أن يوفوه حينما يطلب منهم ذلك.

ولكن إذا أرادت هذه العائلة أن تبني لها حدوداً في هذه البلدة، تقول لهم العائلة التي ساعدتهم «أبعد كل هذا الحب

وهذه الخدمة تعملون معنا هذا؟»، فيشعرونهم بالذنب، ومن ثم لا يعرفون هل يقولون «لا» أم «نعم».

والسؤال هنا هو «هل هذه المساعدة هي هدية أم دين؟» هناك فرق بين الهدية والدين، فالهدية هي أن أعطي دون أن أتوقع شيئاً في المقابل، لكن الدين هو أن أعطي وأتوقع من الطرف الآخر أن يرد مقابل هذا العطاء. الهدية مقابلها الشعور بالامتنان، ولكن الدين مقابله القيام بعمل وليس مجرد كلمة شكراً.

وهذا ينطبق أيضاً على الخلاص الذي أعطانا إياه السيد المسيح، فهو هدية، لذلك نشعر بالامتنان لله، ونسعى لدعوة آخرين للتمتع بخلاص المسيح، ولتذوق الحب الذي ذقناه نحن.

والسؤال الذي نطرحه هنا، لو كنت في مكان الأسرة التي تقدم خدماتها، فهل أعطي هدية أم ديناً، هل أعطي لكي آخذ أم أعطي وأنا لا أتوقع شيئاً في المقابل.

هل الحدود تقضي على علاقاتي؟

إن الحدود ليست سجناً مغلقاً، ولكنها سور يمكن فتح وغلق أبوابه. فإذا كنت أشعر أنني أطبق الحدود بطريقة خاطئة، فيجب أن أفتح الأبواب مرة أخرى، لأن الحدود تحمي العلاقات ولا تدمرها.

coptic-books.blogspot.com

لذلك يجب أن تمتلك الحدود ولا تدع الحدود تمتلكك.

إن الحدود تقضي على الأخطاء في العلاقات نفسها، وهناك مثالان في الكتاب المقدس يوضحان هذا الأمر. الأول خاص بأهل نينوى، لقد عمل الله لهم حداً وهو «فابتدأ يونان يدخل المدينة مسيرة يوم واحد ونادى وقال بعد أربعين يوماً تنقلب نينوى» (يونان ٣: ٤). فقدم أهل نينوى توبة، فتصالح الله معهم. إن الحدود هي حماية للعلاقات.

والمثال الثاني عن علاقة مارمرقس مع بولس الرسول. حدث في الرحلة التبشيرية الأولى أن مارمرقس فارق بولس وبرنابا من بمفيلية ولم يذهب معهما للعمل. ولم تعجب هذه التصرفات الرسول بولس. ولذلك عندما بدأت الرحلة التبشيرية الثانية رفض الرسول بولس أن يأخذا معهما مرقس «فأشار برنابا أن يأخذا معهما أيضاً يوحنا الذي يدعى مرقس، وأما بولس فكان يستحسن أن الذي فارقهما من بمفيلية ولم يذهب معهما للعمل لا يأخذانه معهما. فحصل بينهما مشاجرة حتى فارق أحدهما الآخر» (أعمال ١٥: ٢٧ - ٢٩).

والسؤال هنا، هل بناء الحدود هنا قضى على العلاقة بين مرقس وبولس؟ كلا، لأن الرسول بولس يقول لتيموثاوس بعد ذلك

«لوقا وحده معي. خذ مرقس وأحضره معك لأنه نافع لي للخدمة» (تيموثاوس الثانية ٤: ١١).

نعم هناك حدود لكنها لم تقضِ على العلاقات.

ولإلهنا المجد الدائم أبدياً آمين.

coptic-books.blogspot.com

«بَلْ لِيَكُنْ كَلاَمُكُمْ: نَعَمْ نَعَمْ، لاَ لاَ. وَمَا زَادَ عَلَى ذلِكَ فَهُوَ مِنَ الشِّرِّيرِ»
(متى ٥: ٣٧)

متى نقول «نعم» ومتى نقول «لا»؟

وهل كلمة «لا» تعني التمرد والعصيان؟

هل كل من يقول «لا» يكسر وصية؟

هل كل من يقول «نعم» هو الشخص المطيع الذي يريح الكل؟

هنا نطرح عدة تساؤلات أخرى:

ماذا عن القدرات الشخصية للفرد وعن إمكانياته الذهنية والجسمية والروحية؟ هل تسمح له هذه الإمكانيات من إقامة أي عمل يُوكل إليه؟

ألم يقل السيد المسيح:

«وَمَنْ مِنْكُمْ وَهُوَ يُرِيدُ أَنْ يَبْنِيَ بُرْجاً لاَ يَجْلِسُ أَوَّلاً وَيَحْسِبُ النَّفَقَةَ، هَلْ عِنْدَهُ مَا يَلْزَمُ لِكَمَالِهِ؟ لِئَلاَّ يَضَعَ الأَسَاسَ وَلاَ يَقْدِرَ أَنْ يُكَمِّلَ، فَيَبْتَدِئَ جَمِيعُ النَّاظِرِينَ يَهْزَأُونَ بِهِ» (لو ١٤: ٢٨، ٢٩)

أنا و الآخر

علاقة تحكمها شخصيتي وشخصيته

إمكانياتي وإمكانياته

قدراتي وقدراته

لذلك يجب أن أعرف إلى أي مدى يجب أن تصل علاقتي بالآخر وعليه تتحدد حدود شكل العلاقة بيننا.

والحدود لا تعني أن أبني أسوار تفصل بيني وبينه،

هذا تفسير خاطئ.

ويعلمنا هذا الكتاب أنواع الشخصيات المختلفة

وأسلوب التعامل معها.

أنا و الآخر هل من حدود؟

ISBN 978-977-6356-21-4
9 789776 356214

دار الكرمة الحقيقية