

سلسلة بناؤ البيت للمتزوجين®

حل

# التزاع

## في زواجك

حياة العائلة



بوب وجان هورنر



سلسلة بناؤ البيت للمتزوجين®

حل

# النزاع في زواجك

بوب وجان هورنر

"إن لم يبن الرب  
البيت فباطلا  
يتعب البناؤون"  
(مزمور ١٢٧: ١)

## شروط وأحكام استخدام هذا الكتاب

يمكن استخدام هذا الكتاب مجاناً ضمن الشروط التالية:

- ١- يُسمح بطباعة أو إعادة إنتاج هذا الكتاب للاستخدام الشخصي أو الكنسي فقط.
- ٢- لا يُسمح بتغيير أي شيء في مضمون الكتاب أو شكله بأي شكل من الأشكال.
- ٣- لا يُسمح باستخدام هذا الكتاب للمنفعة المادية.
- ٤- لا يُسمح بطباعة هذا الكتاب لهدف المتاجرة به.
- ٥- لا يُسمح ببيع هذا الكتاب أو توزيعه بهدف المتاجرة به.

نُشر هذا الكتاب أصلاً في الولايات المتحدة الأمريكية

شركة Group Publishing تحت عنوان:

سلسلة بناؤو البيت للمتزوجين: حلّ النزاع في زواجك

وقد شارك في تأليفه عدد من الكتاب

كل الحقوق محفوظة لمؤسسة حياة العائلة © ٢٠٠٠

Translation & Graphic Design by:

**PROJECT NEHEMIAH**

Rudy Oates: Project Leader

Paul Raad: Senior Translator & Editor

Abdo Khater: Graphic Designer

Oct1, 2007

# كيف تدع الرب يبنى بيتك ولا تتعب باطلا

سلسلة بناؤو البيت للمتزوجين\*: هي دراسة كتابية ضمن مجموعة صغيرة مكرسة لكي تصبح عائلتك تماما كما أرادها الله.

حياة العائلة هي قسم من الحملة الجامعية العالمية للمسيح، وهي مؤسسة مسيحية إنجيلية أسسها بيل برايت عام ١٩٥١. ابتدأت حياة العائلة عام ١٩٧٦ لكي تساعد في تميم الإرسالية العظمى من خلال تقوية الزوجات والعائلات ومن ثمّ تجهيزهم لكي يذهبوا الى العالم كارزين بإنجيل يسوع المسيح مخلصنا. يُعقد مؤتمر حياة العائلة للزواج في أغلب المدن الرئيسية في الولايات المتحدة الأمريكية وهو من أسرع المؤتمرات المتعلقة بالزواج نموًا في أمريكا اليوم. "حياة العائلة اليوم"، هو برنامج إذاعي يومي يقدمه دنيس رايني، ويُبث هذا البرنامج في مئات من المحطات عبر البلاد. يمكنكم الحصول على أي معلومات عن الكتيبات التي تقدمها حياة العائلة من خلال الاتصال بنا على عنواننا البريدي، أو رقم هاتفنا، أو من خلال موقعنا على شبكة الانترنت العالمية المذكورة أدناه.

Dennis Rainey, Executive Director

**FamilyLife**

P.O. Box 8220

Little Rock, AR 72221 - 8220

1-800-FL-TODAY

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

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



فرع من الحملة الجامعية للمسيح

بيل برايت، المؤسس والرئيس

# معلومات عن الجلسات

تتألف كل جلسة في هذه الدراسة من الأقسام التالية: تمرين الاستعداد، المخطط الكتابي، الخلاصة، ومشروع بناؤ البيت. إليك وصفا لكل قسم منها:

## تمرين الاستعداد (١٥ دقيقة)

الهدف من هذا التمرين هو مساعدة الناس أن ينفصوا عنهم انشغالات النهار كله، وأن يتعرفوا على بعضهم البعض بطريقة أفضل. إن هدف النشاط الأول من هذا التمرين أن يكون مسليا وأن يقدم موضوع الجلسة. فالمقدرة على المشاركة مع الآخرين مبرح هو أمر مهم جدا في بناء العلاقات. العنصر الآخر من عناصر تمرين الاستعداد هو تقرير المشروع (ما عدا في الجلسة الأولى) الذي صُمم لكي يقيس مدى التزام الزوجين بتنفيذ مشروع بناؤ البيت الذي يجب أن يكمله الزوجان بين الجلسات المختلفة.



## المخطط الكتابي (٦٠ دقيقة)

هذا هو قلب الدراسة. في هذا الجزء، يجب المشتركون عن أسئلة ذات صلة وثيقة بموضوع الدراسة، ويتأملون بكلمة الله لكي يفهمونها. صُممت بعض الأسئلة لكي يجيبها الزوجان معا في مجموعات صغيرة أو في المجموعة الكبيرة. يوجد ملاحظات في الهوامش أو تعليمات ضمن السؤال نفسه وهي التي تحدد حجم هذه المجموعات.



## الخلاصة (١٥ دقيقة)

هذا الجزء هو للرجوع والتكلم عن النقطة المركزية أو المحورية للدورة، ولإنهاء الدورة بطريقة جميلة.



## وظيفة بناؤ البيت (١٠ دقيقة)

هذه الوظيفة هي خطوة تطبيقية فريدة من نوعها في دراسة بناؤ البيت. قبل الانتهاء من اللقاء بقليل، يشجع القائد المتزوجين أن "يحددوا موعداً" لكي يقوموا بهذا المشروع مع شركاء حياتهم قبل المجيء الى اللقاء الثاني. يتضمّن مشروع بناؤ البيت ثلاثة أقسام:



- (١) كزوجين - وهو تمرين قصير مُصمّم لكي يبدأ موعدهما بطريقة مرححة.
- (٢) فردياً - وهو أسئلة يجب أن يجيب عليها الزوج والزوجة بشكل منفصل.
- (٣) التفاعل كزوجين - وهي فرصة للمتزوجين أن يشاركوا أجوبتهم مع بعضهم البعض وأن يعملوا على تطبيق ذلك في حياتهم.

إضافة لهذه الخصائص السابقة، هناك بعض النشاطات الإضافية بين الحين والآخر عنوانها "لتأثير أقوى". الهدف من هذه النشاطات تأمين طريقة عملية وبصرية أفضل للمساعدة في الوصول الى نقطة معينة. انتبه، فلكل شخص في مجموعتك طريقة مختلفة في التعلم، وبما أن أغلب ما يُقدم في اللقاءات هو شفهيًا، فإن التمرين العملي أو البصري يساعد من فترة الى أخرى لكي تعمل الحواس الأخرى، ولكي يستفيد الذين يتعلّمون بطريقة أفضل بواسطة "الرؤية واللمس والتطبيق".

## معلومات عن المؤلفين

كان بوب وجان هورنر لفترة طويلة شريكين بالعمل وشريكي حياة. هما والدان لثلاث فتيات، كما أنهما عضوان في فريق الحملة الجامعية العالمية للمسيح. بوب وجان يحاضران أيضا في مؤتمرات الزواج لحياة العائلة.

بوب هو خريج كلية واست مونت وجامعة كولورادو وقد تخرّج بشهادة في الهندسة الميكانيكية. انضم الى فريق الحملة الجامعية للمسيح عام ١٩٦٤. أصبحت جان عضوة في الحملة الجامعية للمسيح بعد سنتين حين أنهت دراستها في جامعة ولاية كولورادو. كما يعملان مع الحملة الجامعية للمسيح في قسم الـ Marketplace Connection، ويجهزان خريجي الجامعات لكي يخدموا بين عالم الأعمال بثقة ومهارة. اشترك بوب أيضا في كتابة ثلاثة كتب لجمعية تُدعى "حافظو العهد" (Promise Keepers) مع زميله دايفيد ساندي، من ضمنها كتاب تطبيق الوعود السبعة.

تابع كل من بوب وجان في استثمار أغلب وقتيهما وطاقتيهما في التكلّم عن حاجات المتزوجين والعائلات. هما جزء من العدد المتنامي من المتزوجين الذين يتكلمون في مؤتمرات الزواج لحياة العائلة حول العالم. كان لبوب وجان الامتياز العظيم في تجهيز هؤلاء المتزوجين لكي يقدموا مبادئ الله عن الزواج بفعالية.

(بناتهما الثلاث) كالي، وشونا، واندريا قد كبرن الآن وانتقلا من منزلهما في بولدر في ولاية كولورادو. أصبح الآن منزل آل هورنر موقعا يجتمع فيه الأصهار والأحفاد، وبكلام آخر، فيه فرص أكثر لمعالجة الصراعات.



## المحتويات

٨	تنويه
١٠	تمهيد
١١	المقدمة
١٤	كلمة حول حل النزاعات
١٥	الجلسة الأولى: الاعتراف بوجود النزاعات
٢٧	الجلسة الثانية: الشفافية
٣٩	الجلسة الثالثة: الاصغاء
٥٣	الجلسة الرابعة: المواجهة
٦٧	الجلسة الخامسة: المسامحة
٧٩	الجلسة السادسة: بركة مكان الشتيمة
٨٩	ما هي الخطوة التالية
٩٢	مشاكلنا وحلول الله
١٠٢	معلومات حول قيادة مجموعة بناؤو البيت
١٠٥	معلومات عن ملاحظات للقاءد
١٢٢	مرجع الآيات الكتابية
١٢٨	قراءات مختارة

هناك كتاب يعطي الرجاء، وهو كتاب "نافع للتعليم والتوبيخ للتقويم والتأديب الذي في البرّ لكي يكون إنسان الله كاملا متأهبا لكل عمل صالح" (٢ تيموثاوس ٣: ١٦-١٧). وبكل تأكيد الزواج هو "عمل صالح"، لذا نشكر الله الذي أوحى الكتاب المقدس، ونشكر ابنه لأنه أعلن لنا أساسيات معالجة كل النزاعات.

لقد أمّنت الحملة الجامعية للمسيح محيطا مغزيا كنا بحاجة إليه خلال السنوات الاثني والثلاثين من زواجنا. وقد أعطتنا رؤيا لحياتنا ووقتا كافيا للنمو والتدريب وعونا في تربية أولادنا الثلاث، وامتيازا للعمل مع أرقّ الزملاء. لقد ساعدتمونا لكي نتعرّف ونحب مؤسس الزواج.

دون وسالي ماريديث هما من أسسا حياة العائلة، وقد كانا أوّل من قدّم لنا حلولاً للنزاعات التي اكتشفناها في زواجنا. شكرا لكما يا دون وسالي على صداقتكما!

لم يكن دنيس وباربارا رايني فقط صاحبي الرؤيا وراء سلسلة بناؤو البيوت للمتزوّجين وبالتالي وراء هذه الدراسة، لكنهما كانا أفضل صديقين وزميلين ممّن دفعانا لتتكلّم ونكتب لحياة العائلة. شكرا لكما أنتما أيضا على تشجيعكما المحب!

تحتاج الأفكار والمفاهيم لحرفي ماهر لكي يشكّلها. جولي دانكر ودايف بويهبي، لقد نقشتما وغربلتما وصقلتما عملنا وغدا شيئا نفتخر أن نضع إمضاءنا عليه. لقد قلنا لكما أكثر من مرة ونقولها مرة أخرى، "انتما عبقریان!"

شكرا للمجموعات الكثيرة المنتشرة في هذا الوطن التي كانت أوّل من قاد هذا المشروع... شكرا لتعليقاتكم. كانت أفكاركم قيّمة جدا. قد تلاحظون تلك المشاركات بينما تستخدمون هذه الدراسة مجددا.

بالفعل، لا يوجد شيء جديد تحت الشمس. لقد كانت هذه الدراسة نتيجة لما تعلمناه من مؤلفين مُفضلين لدينا، أمثال بول تورنيه وجيمس دبسون وغاري سمالي و هـ. نورمان رايت، وأد ويت وويلارد ف. هارلي، و جـ. ر.، ومن أناس عملوا يدا بيد معنا كمحاضرين في حياة العائلة.

النزاع هو عنصر سائد وشائع في كل زواج. لا تخلو أية علاقة من خلاف بسبب اختلافاتنا وتوقعاتنا ولأننا مجرد بشر. يذكر ضيوفنا في مؤتمرات حياة العائلة هذا الموضوع مرارا وتكرارا على أنه أخطر المواضيع التي يواجهونها في زواجهم. ومع هذا، قليلون هم الذين تدربوا ليعرفوا كيف يعالجون بنجاح الأذية وسوء الفهم والصعوبات التي يواجهونها في علاقة زواج عادية.

لهذا السبب طلبت من بوب وجان هورنر أن يعالجا هذه المشكلة الشائكة، وأن يجهزانكم بأمور عملية في حل النزاعات التي تحدث بين الزوج والزوجة. عمل بوب وجان هورنر كعضوين في فريق عمل الحملة الجامعية للمسيح لإغناء حياة طلاب الجامعات والمتزوجين حول العالم. تكلمنا منذ العام ١٩٨٢ لآلاف سنويا كمحاضرين في مؤتمرات حياة العائلة.

ستجد أن بوب وجان قد دمجا المبادئ الكتابية القوية مع الأسئلة والوظائف العملية ليتحدانكم على تغيير الطريقة التي تفكرون بها عن النزاعات. بوب وجان على علم بحاجات المتزوجين والأفراد اليوم، وعندي ثقة أن دراستهما ستشجعكم على الارتقاء الى مستويات جديدة وأعلى لتحسين الاتصال بين الزوج والزوجة.

دنيس رايني

المدير التنفيذي، حياة العائلة

يقف الرجل والمرأة عندما يتزوجان أمام مجموعة من الشهود ويعلنان التزامهما بأن يحبا بعضهما بعضا مدى الحياة. يردّدان عهدا مقدسا ويقولان، "أعاهدك من اليوم وصاعدا، أمام الله والناس، ان أحبك وأكرمك في السراء والضراء، في الغنى والفقر، في المرض وفي الصحة... حتى يفصلنا الموت عن بعضنا البعض".

هو يوم سعيد، لا بل قد يكون أسعد أيام حياتهما. ومع هذا، عندما تنتهي فترة شهر العسل، وعندما تهدأ مشاعر ومجاملات فترة الخطوبة، يُدرك الكثيرون من المتزوجين أن "الوقوع في الحب" وبناءً زواج ناجح هما أمران مختلفان تماما، كما يُدركون أن المحافظة على تلك الجهود أمر أصعب مما كانوا يظنّون.

من جهة أخرى حتى الناس الأذكيا الذين يخططون مسبقا لأي أمر كسراء سيارة أو استثمار للأموال أو حتى الذهاب الى التسوّق، يتزوجون بدون أي خطة مسبقة لإنجاح زواجهم.

لكن الله قد دبرّ الخطة مسبقا وهي عبارة عن مُخطّط لبناء زواج يمجّد الله بصدق. لقد صُمّمت خطة الله لكي تعطي الرجل والمرأة القدرة على النموّ معا بعلاقة تُرضي الطرفين، ولكي يقدّما بالتالي محبة المسيح الى الآخرين. إن تجاهل هذه الخطة يقود فقط الى الانعزال وانفصال الزوج والزوجة عن بعضهما. نرى اليوم هذا النموذج الواضح في بيوت كثيرة: الفشل في اتّباع تصميم الله يؤدّي الى جهود خائبة وإحباط مرير، وفي حالات كثيرة يؤدّي الى الطلاق.

تجاوبا مع هذه الحاجة في زيجات هذا العصر، طوّرت حياة العائلة سلسلة من الدراسات ضمن مجموعات صغيرة تُدعى سلسلة بناؤو البيت للمتزوجين.

يمكنك أن تكمل هذه الدراسة وحده مع زوجتك، لكننا نشجعكما بشدة أن تشكّلا مجموعة أو أن تتشاركا مع مجموعة من المتزوجين لدراسة هذه المواد. ستجدان أن أسئلة كل مجموعة لا تساعدكم فقط على التقرب أكثر من شريك حياتكم، لكنها تساعد أيضا على بناء محيط خاص من الدفاء والشركة، بينما تدرسون معا كيفية بناء زواج ناجح. قد تكون المشاركة في مجموعة بناؤو البيت من أهم المحطات في حياتك الزوجية.

## الكتاب المقدس: مُخطّطك لزواج يمجّد الله

ستلاحظ بينما تتابع هذه الدراسة أن الكتاب المقدس يُستخدم باستمرار كالسلطة النهائية في المواضيع المتعلقة بالحياة والزواج. ما زال يتكلّم هذا الكتاب بوضوح وبقوّة عن النزاعات والصراعات التي يواجهها الرجال والنساء على الرغم من أنه كتب منذ آلاف السنين. الكتاب المقدس هو كلمة الله، وهو المخطّط الإلهي لبناء بيت يمجّد الله ولمعالجة الأمور العملية في الحياة.

نشجعك أن تأتي ومعك كتابك المقدس الى كل جلسة. الشواهد الكتابية المستخدمة في هذه السلسلة مقتبسة من ترجمة فاندايك.

### قواعد أساسية

لقد صُمّمت كل جلسة لكي تكون مُمتعة وثرية بالمعلومات، ولكي لا تُشعر المشتركين بأي إحراج. هناك ثلاث قواعد أساسية ستساعد أن يشعر الجميع بالراحة وأن يستفيدوا من هذا الاختبار الى أقصى الحدود:

١. لا تشارك بأي شيء قد يُحرج شريك حياتك.
٢. يمكنك أن لا تجيب عن أي سؤال لا تريد الإجابة عليه.
٣. إن أمكن، خطّط أن تكملا وظيفة بناؤو البيت كزوجين بين جلسة وأخرى.

### بعض الملاحظات السريعة

#### حول قيادة مجموعة بناؤو البيت

١. قيادة المجموعة هو أسهل بكثير مما تظنّ! في الواقع، يلعب قائد المجموعة في جلسة بناؤو البيت دور "المسهّل". هدفك كقائد بكل بساطة هو أن تُرشد المجموعة خلال الأسئلة المطروحة للمناقشة. لا تحتاج أن تعلمّ المواد - في الواقع، لا نريدك أن تفعل هذا أبدا! الميزة التي تمتاز بها مجموعة بناؤو البيت هي قدرة المتزوجين أن يعلموا بعضهم بعضا.

٢. لقد صُمِّمت هذه المواد لكي تُستخدم في مجموعة بيتية صغيرة، لكن يمكن أيضا أن تُستخدم صباح الأحد في صفوف مدارس الأحد. (لمزيد من المعلومات عن هذا الموضوع أنظر صفحة ١٠٢)

٣. لقد أدرجنا قسما خاصا بملاحظات القائد في نهاية هذا الكتاب. تأكد أن تقرأ هذه الملاحظات قبل أن تقود الجلسة فهي ستساعدك في التحضير لها.

٤. لمزيد من المواد حول قيادة مجموعة بناؤو البيت، تأكد أن تحصل على نسخة من "دليل القائد" في سلسلة بناؤو البيت للمتزوجين للمؤلفين درو وكيت كونز. هذا الكتاب هو مصدر رائع، إذ يقدم إرشادات تساعدك في كيفية البدء بالدراسة وكيفية إدارة المناقشات وأمور كثيرة غيرها.

## كلمة حول حل النزاعات

لا مفرّ من النزاعات أبداً، والفارق بين المتزوجين ليس وجود نزاع بين الرجل وزوجته، إنما ماذا يفعل هذان الزوجان حين تظهر تلك النزاعات. لقد صُمم كُتَيْب "حلّ النزاعات في زواجك" للزوج والزوجة اللذين يرغبان أن ينتج عن نزاعاتهما تواصلًا أعمق في زواجهما وتفهما أكبر.

لن يُطلب منكما كزوجين أن تشاركا بنزاعاتكما الخاصة داخل المجموعة، إلا أننا نشجعكم أن تكشفوا وتناقشا وتجدوا حلا لتلك النزاعات وحدكما كزوجين. هذه الدراسة ستُظهر أموراً أخفاها الزوجان عن بعضهما البعض بانتباه شديد أو على الأقل قاما بتجاهلها عن سابق قصد وتصميم. إن إبطال مفعول هذه "القنابل المؤقتة" أمر صعب، لكنه ضروري. لهذا السبب لا تتفاجأ حين يبدو لكما أنكما تختبران نزاعات أعظم من قبل خلال هذه الدراسة لأنها جزء من اختبار الفرحة الناتج عن التواصل مع بعضكما البعض وتفهمكما لبعضكما البعض.

نشجعكم أن تستثمرا في زواجكما وأن "تشمرا" عن سواعدكم وتبدأا بالتنقيب عما هو مهم لكما وللأجيال التي ستأتي بعدكما - نَقَبُوا عن حلّ للنزاعات في زواجكم.

بوب وجان هورنر



## الاعتراف بوجود النزاعات

إن تصميم الله للزواج يقود الى علاقة قيّمة وذات معنى بين الزوج والزوجة. وبما أن النزاع لا مفرّ منه في أيّ زواج، علينا أن نكتشف كيف نستخدمه في بناء هذه العلاقة من خلال التواصل وتفهم بعضنا بعضاً.



١٥ دقيقة

تمرين الاستعداد

بعد أن يتعرّف المتزوجون بعضهم على بعض، ليأخذ كل واحد منكم دقيقة لإكمال هذا التمرين فردياً.

### عاش الاختلاف!

ضع دائرة حول حرف الميم (إشارة الى مختلفين) أو دائرة حول حرف الشين (إشارة الى متشابهين) لكي تحدد الأمور التي تختلف أو تتشابه بها مع شريك حياتك.

ش	م	الشخصية
ش	م	حسّ الفكاهة
ش	م	الذوق الموسيقي
ش	م	الخلفية العائلية
ش	م	اهتمامات خاصة

بعد أن تنتهي من هذا التمرين، قارن النتائج مع شريك حياتك وأجيبوا كمجموعة على هذه الأسئلة:

- من الذي حصل على أكبر عدد من الأمور المتشابهة بينه وبين شريك حياته؟ وعلى أكبر عدد من الأمور المختلفة؟
- ما هي بعض الطرق التي يمكن للخلافات بين الزوج والزوجة أن تقوّي الزواج؟
- ناقشوا معا أهمية التعرّف على الاختلافات في معالجة النزاعات.

### الاتصال والتواصل

مرّروا كتيباتكم على المجموعة وليكتب كل زوجين أسماءهما وأرقام هواتفهما وبريديهما الإلكترونيّة.

---

الاسم، رقم الهاتف والبريد الإلكتروني

---

الاسم، رقم الهاتف والبريد الإلكتروني

---

الاسم، رقم الهاتف والبريد الإلكتروني

---

الاسم، رقم الهاتف والبريد الإلكتروني

---

الاسم، رقم الهاتف والبريد الإلكتروني

---

الاسم، رقم الهاتف والبريد الإلكتروني



الزواج هو محاولة دمج شخصين مختلفين ومتميزين. هو محاولة الجمع بين رجل وامرأة، ولكل منهما خلفية مختلفة وقيم وشخصيات مختلفة. فهل نستغرب لماذا يوجد نزاعات في الزواج؟

## فهم النزاع

إن كانت مجموعتك كبيرة، شكّل مجموعات صغيرة من حوالي ستة أشخاص لكي يجيبوا على أسئلة المُحَطَّط الكِتَابِي. أجب عن الأسئلة في مجموعتك الصغيرة ما لم يكن هناك ملاحظة تشير الى غير ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة خذ وقتاً لكي تناقش المجموعات الصغيرة أجوبتها مع كل المجموعة.

١. هناك الكثير من العوامل التي يُمكن أن تُنتج صراعا في الزواج. أحد هذه العوامل هو الاختلافات في الشخصية (مثلا شخصية عاطفية وشخصية متحفظة). ما هي بعض الطرق التي يمكن للاختلافات في الشخصية أن تسبب جدالا حادا في الزواج؟

٢. القيم والفلسفات المختلفة هي عوامل أخرى لإمكانية نشوء اختلاف في الرأي. ما هي بعض المواضيع التي يكون للزوجين رأيا مختلفا حولها.

٣. بالإضافة الى كل هذا، هناك اختلافات أساسية بين الرجال والنساء.

• الرجال: ما هي بعض الأمور التي عادة يجد الرجل صعوبة في فهمها حول المرأة؟  
ما هي برأيك بعض المفاهيم الخاطئة عن الرجل الموجودة أحيانا عند النساء؟

• النساء: ما هي بعض الأمور التي عادة تجد المرأة صعوبة في فهمها حول الرجل؟  
ما هي برأيك بعض المفاهيم الخاطئة عن المرأة الموجودة أحيانا عند الرجال؟

مبدأ بناؤو البيت:  
الخطوة الأولى نحو حل النزاعات هو فهم وتقدير  
الاختلافات بينك وبين شريك حياتك.

## تأثير النزاعات

٤. اقرأ أفسس ٤: ٢٦-٢٧<sup>(١)</sup>

• متى يصبح الغضب خطيئة؟

• ماذا برأيك تعني هذه العبارة، "لا تغرب الشمس على غيظكم"؟

٥. ما هي تأثيرات النزاعات غير المعالجة على العلاقات؟ كيف يمكن للشيطان أن يكون له "موطن قدم" في هذا الموضوع؟

٦. ما هي الأمور التي تتذكر أنك تعلمتها من أهلك في طريقتهما في معالجة النزاعات سواء كانت جيدة أم سيئة؟

٧. ما هي بعض مصادر النزاع الشائعة في زواجك؟

أجب عن السؤالين السابع والثامن مع شريك حياتك. بعد أن تجيبا، ربما ترغبان أن تشاركا فكرة مناسبة أو اكتشفا ما مع المجموعة.

٨. ماذا كانت نتيجة النزاعات غير المعالجة على زواجك؟

**مبدأ بناؤ البيت:**  
النزاعات غير المعالجة تؤذي الزواج.

## السعي للسلام

مع أن النزاعات ستحدث، إلا أنها ليست ضمن خطة الله المثالية. يريدنا الله أن نختبر السلام والوحدة في الزواج.

٩. يتكلم الكتاب المقدس كثيرا عن السلام. على كل زوجين أن يبحثا عن واحد من الشواهد الكتابية التالية. (لا بأس إن بحث الزوجان على أكثر من شاهد كتابي، وكذلك لا بأس لو أكثر من زوجين بحثا على الشاهد الكتابي نفسه. طبعا، هذا رهن بعدد الأشخاص في المجموعة.)

• مزمور ٣٤: ١٢-١٤<sup>(٢)</sup>

• إشعياء ٢٦: ٣<sup>(٣)</sup>

• رومية ١٢: ١٧-١٨<sup>(٤)</sup>

• رومية ١٤: ١٧-١٩<sup>(٥)</sup>

• كولوسي ٣: ١٥<sup>(٦)</sup>

• عبرانيين ١٢: ١٤<sup>(٧)</sup>

اقرأ الآية المطلوبة منك وناقش ما هو مكتوب فيها عن السلام. بعد ذلك، اقرأ الآية أمام المجموعة وشرح كيف ترتبط مع موضوع العيش بسلام.

١٠. اقرأ يوحنا ١٤: ٢٧<sup>(٨)</sup>. ما هو الأمر المختلف بين ما يقدمه يسوع وما يقدمه العالم؟

١١. استنادا الى الآيات التالية، كيف يمكننا أن نختبر سلام الله؟  
• رومية ٥: ١٥<sup>(٩)</sup>.

• كولوسي ١: ١٩-٢٠ (١٠)

• أفسس ٢: ١٤-١٦ (١١)

١٢. في محاولة الوصول الى سلام دائم في الزواج، ما هي الميزة الموجودة عند المؤمن المسيحي وليست موجودة عند غيره؟

### مبدأ بناؤو البيت:

من الممكن الحصول على علاقة سلام مع شريك حياتك عندما تسعى وراء سلام الله في حياتك.



١٥ دقيقة

الخلاصة

بعد أن تنتهي من النشاط المطلوب في الخلاصة، اختتم هذه الجلسة بالصلاة وتأكد أن يأخذ الزوجان موعداً لانتهاء مشروع بناؤو البيت لهذه الجلسة قبل أن يغادرا.

ناقشتم في هذه الجلسة موضوع فهم النزاعات والسعي وراء السلام، والآن حان الوقت لننتقل الى العمل ولكي نمارس السعي وراء السلام! ليختر كل واحد منكم من هذه القائمة الحالة التي تزعجه

أكثر من غيرها. بعد أن يتم الاختيار، اجتمع مع شريك حياتك وتناقشا معا السبل لمعالجة تلك الحالة. عند الانتهاء، تشاركا مع المجموعة إحدى الحالات والطرق التي قررتما اتباعها لمعالجة النزاع.

### تصرّفات مزعجة

- تُغيّر درجة حرارة المكيف باستمرار لأن شريك حياتك وضعه على درجة عالية من البرودة أو السخونة.
- فاتورة الهاتف أعلى مما توقعت، والظاهر أن أحدهما استخدم الهاتف أكثر مما اتفقتما عليه.
- طلبت كشفا للحساب وتبين أن حساب التوفير ليس فقط فارغا، لا بل أن أحدهما سحب مالا بدون رصيد.
- دعا أحدهما أصدقاءه الى العشاء بدون معرفة أو إعلام الآخر.

### خذ موعدا

خذ موعدا مع شريك حياتك لكي تلتقيا قبل الجلسة الثانية لكي تكملا مشروع بناؤو البيت. سيسألك قائدك أن تشارك شيئا ما من اختبارك.

التاريخ

الوقت

المكان





### كزوجين (١٠ دقائق)

عندما تلتقي مع شريك حياتك تذكرنا معا اختبارا حدث معكما وانتما صغيران. تكلمنا مثلا عن شخص لم تكونان تتفقان معه. بعد أن تستمعا لبعضكما البعض أجبنا عن هذه الأسئلة:

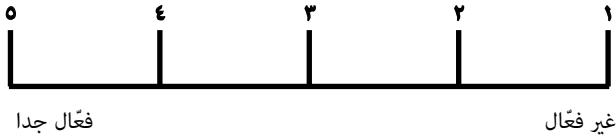
- عندما كنت صغيرا، من علمك كيف تتعامل مع الناس الذين تجد صعوبة بالتعامل معهم وما الذي علمك؟
- إن كان لديك أولادا أو إن كنت تخطط لإنجاب الأولاد، ماذا علمتهم، أو ماذا تخطط أن تعلمهم عن كيفية التعامل مع الذين سيجدون صعوبة بالتعامل معهم؟

### فرديا (٢٠ دقيقة)

١. اذكر امرا واحدا تعلمته من الجلسة الأولى والذي تريد أن تطبقه في حياتك.

٢. عندما يظهر نزاع ما في زواجكما، كيف يؤثر هذا النزاع عليكما بشكل عام؟

٣. فكّر كيف تتعاملان مع بعضكما البعض كزوجين، واذكرا كيف تقيّمان فعاليتكما في حل النزاعات بينكما. ضع دائرة حول الرقم الذي تراه مناسباً لتقييمكما.



٤. ما هي التأثيرات الإيجابية والسلبية التي تركتها النزاعات في زواجكما.

٥. اذكر أمرا واحداً تقدّره في شريك حياتك في طريقة تعامله مع النزاع في زواجكما.

٦. إن كنت قادرا على تغيير أمر واحد في طريقة معالجتك للنزاع، ما هو الأمر الذي ستغيره؟

٧. ما الذي تتوقع أن تجنيه إن تابعت بقيّة دراسة بناؤو البيت هذه؟

### تفاعلا معا كزوجين (٣٠ دقيقة)

١. تكلمنا معا عن إجابات القسم السابق. ملاحظة: اتفقا مُسبقا أنكما لن تتجادلا! حاولا أن تكونا منفتحين ولطيفين ومتفهمين عندما تناقشان الجوانب الحساسة.

٢. تكلمنا عن نزاع حالي أو نزاعين بينكما والسبل الممكنة لمعالجة النزاع.

٣. اقرأ الآيات المذكورة في السؤال التاسع من المخطط الكتابي لهذه الجلسة (انظر صفحة ٢٠) ما هو نوع السلام المذكور في هذه الآيات والذي تودّ لو تراه في زواجك؟

٤. خذا دقيقة لتصليا معا أن يستخدم الله هذه الدراسة لتساعدكما على تقوية زواجكما.

تذكرا أن تُحضرا دفتر المواعيد الى الجلسة التالية لتسجلا فيها موعدا آخر.

# الشفافية

الشفافية مطلوبة بينك وبين شريك حياتك  
لحل النزاعات في الزواج



١٥ دقيقة

تمرين الاستعداد

## شيء ما يفصل بيننا

**للقائد:** لمزيد من المعلومات وللحصول على المواد المطلوبة لهذا التمرين. راجع نصائح القائد المخصصة لهذه الجلسة (ص. ١١٠)

يجب على كل زوجين أن يكون معهما مادة معينة ترمز الى عائق يفصل بين تواصلهما. انظر الى شريك حياتك وليتكلم كل واحد منكما كيف قضى يومه. لكن بينما تتكلمان ضعاً العائق بينكما. بعد أن يختبر الجميع الأنواع الثلاث من العوائق أجبوا عن هذه الأسئلة:

- كيف كان شعورك بينما كنتما تتكلمان بوجود عائق بينكما يعيق تواصلكما؟
- كيف أثر كل نوع من العوائق الموجود بينكما على طريقة تواصلكما معا؟
- ما هي بعض العوائق غير المرئية التي يمكن أن تؤثر في الشفافية بين الزوجين؟

## تقرير المشروع

تكلم عن أمر واحد تعلمته من الجلسة الأخيرة الخاصة بوظيفة بناؤ البيت.

٦٠ دقيقة



المخطّط الكتابي

الشفافية مع شريك حياتك هي عنصر أساسي لزواج صحي وسليم. الشفافية تنطوي على مخاطرة لكن نتائجها عظيمة. الشفافية تقود الى ثقة أعمق والى الفة ومودة في العلاقة.

## الحاجة الى الشفافية

” لا يقدر أحد أن يعرف نفسه من خلال فحصه لذاته، أو في خلوته عند كتابة يومياته الشخصية. من يريد أن يرى نفسه بوضوح، عليه أن يكون منفتحا لشخص يختاره بحرية ويكون جديرا بالثقة.“

عالم النفس، الدكتور بول تورنييه.

١. عندما تسمع كلمة "الشفافية"، ما هي الكلمات الأخرى التي تأتي على ففرك؟ كيف يمكن لهذه الكلمات أن تساعدك حين تطبيقها في زواجك؟

إن كانت مجموعتك كبيرة اقسّمها الى مجموعات صغيرة كل واحدة منها مؤلفة من ستة أشخاص للإجابة عن أسئلة المخطط الكتابي المتبقية. أجب عن الأسئلة ضمن المجموعة الصغيرة ما لم يُطلب منك عكس ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة، خذ بعض الوقت لكي تشارك المجموعات الصغيرة أفكارها وأجوبتها مع المجموعة الكبيرة.

٢. لماذا غالبا ما تكون الشفافية صعبة مع الآخرين حتى مع أولئك المقربين منا؟

٣. يتزوج معظم الناس على أمل أن يمارسوا الشفافية مع شريك حياتهم، وأن يشاركوا أفكارهم ومشاعرهم بانفتاح بعضهم مع بعض. ما هي الطرق التي تساهم في فشل هذا الأمل في عدّة علاقات؟ لماذا يحتاج المتزوجون الى الشفافية في الزواج؟

أجب عن السؤالين ٤ و ٥ مع شريك حياتك. يمكنكما بعد أن تجيبا عليهما أن تشاركا فكرة مناسبة أو اكتشافا ما مع المجموعة.

٤. من المحتمل أن يكون شريك حياتك هو الذي يعرفك بشكل أفضل من أي شخص آخر. أخبرا بعضكما بعضا ما الذي يعجبكما في هذا الموضوع من خلال إكمال العبارة التالية: الجزء الأفضل من كونك تعرفني بصورة جيدة هو...

٥. ما الذي يزعجك حين تدرك أن شريك حياتك يعرفك بهذا الشكل الجيد؟ أكمل هذه العبارة: ما يزعجني حين أدرك أنك تعرفني بهذا الشكل الجيد...

## أربعة خطوات باتجاه الشفافية

---

الخطوة الأولى: كن منفتحا مع الله

اقرأ المزمور ١٣٩: ٢٣-٢٤<sup>(١٢)</sup>

٦. كان الملك داود منفتحا مع الله. هل تجد أن هذا النوع من الشفافية مع الله صعب أم سهل؟ لماذا؟

الخطوة الثانية: اخلق جوًّا من الحب والالتزام والغفران في بيتك.

اقرأ كولوسي ٣: ١٢-١٤<sup>(١٣)</sup>

٧. كيف تجد أن خلق هذا النوع من الجوّ صعب؟ أو سهل؟

الخطوة الثالثة: امدح شريك حياتك حين يكون شفافا.

اقرأ أمثال ١٦: ٢٤<sup>(١٤)</sup>

---



٨. لماذا من المهم أن تمدح شريك حياتك حين يبذل مجهودا ليكون صادقا وشفافا معك؟

الخطوة الرابعة: صليا باستمرار مع بعضكما بعضا.

اقرأ كولوسي ٤: ٢<sup>(١٥)</sup>.

٩. كيف تقدر الصلاة الصادقة معا أن تساهم في زيادة الشفافية والمودة؟

مبدأ بناؤ البيت:

وجود محيط من الحب والالتزام والغفران يشجع الشخص أن يكون منفتحا ومعروفا عند الآخر.

## إخهاد الشفافية

### قضية للدراسة

تواجه حنان مشكلة مع حماتها وتحاول أن تتكلم مع زوجها سعيد عن هذه المشكلة، فتقول له، "سعيد، صدّقني، أنا بالفعل منزعة من الطريقة التي تعاملني بها والدتك. كلما تأتي لزيارتنا تحاول إعادة تنسيق وترتيب المطبخ، ودائما عندها طريقة أفضل من طريقتي في أي أمر أقوم به". يقاطعها سعيد ويقول، "لا تهتمي كثيرا يا حنان، فأنت تعرفين كيف تتصرف والدتي".

١٠. ما الذي فعله سعيد لإخماد محاولة حنان بأن تكون شفافة معه؟

١١. لو كان سعيد أكثر شفافية مع حنان، ما هي العبارة الأنسب التي يمكن أن يجيب بها؟

١٢. على كل زوجين أن يختارا آية على الأقل من الآيات التالية، وعليهما أن يقرأاً هذه الآية ويتناقشان معا ما تُقدّم هذه الآية من نصائح حول الشفافية مع شريك الحياة. بعد ذلك اقرأ الآية أمام المجموعة وشاركاً أفكاركما مع الجميع.

• أمثال ١٠: ١٩<sup>(١٦)</sup>

• أمثال ١٢: ١٨<sup>(١٧)</sup>

• أمثال ١٣: ٣<sup>(١٨)</sup>

• أمثال ١٥: ٢٣<sup>(١٩)</sup>

• أمثال ٢٥: ١١<sup>(٢٠)</sup>

• يعقوب ٣: ٥<sup>(٢١)</sup>

**مبدأ بناؤو البيت:**  
للاستمتاع بمميزات الشفافية،  
يجب استخدام قوة اللسان بحكمة



في الختام، راجعوا الخطوات الأربع باتجاه الشفافية:

**الخطوة الأولى:** كن منفتحاً مع الله.

**الخطوة الثانية:** اخلق جواً من الحب والالتزام والغفران في بيتك.

**الخطوة الثالثة:** امدح وشجع شريك حياتك حين يكون شفافاً معك.

**الخطوة الرابعة:** صلِّياً معاً باستمرار.

- راجعوا الخطوة الأولى كمجموعة عبر مناقشة بعض الطرق العملية التي تساعدك أن تكون منفتحاً مع الله. ما هي الأمور التي وجدتها مفيدة؟
- لكي تراجع الخطوتين الثانية والثالثة، عليك أن تلتفت إلى شريك حياتك وتناقشا في بعض الطرق التي يمكن أن تساهم في خلق جوٍّ أفضل من الشفافية بينكما. ثمّ فليذكر كل واحد منكما مثلاً كيف كان شريك حياته في يوم ما شفافاً معه وفرح بذلك.
- مارسوا الخطوة الرابعة عبر التخطيط للصلاة معاً ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع القادم. صلِّياً الآن معاً واطلبوا من الله أن يساعدكما لكي تصبحا شفافين معه ومع بعضكما بعضاً.

## خذ موعداً

خذ موعداً مع شريك حياتك لكي تلتقيا قبل الحصة الثانية لتكملا مشروع بناؤو البيت. في الحصة القادمة سيسألك قائد المجموعة أن تشارك أماً واحداً من هذا الاختبار.

---

التاريخ

---

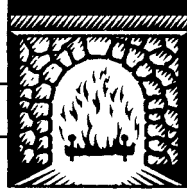
الوقت

---

المكان

---

٦٠ دقيقة



---

وظيفة بناؤ البيت

كزوجين (١٠ دقائق)

إلى أي درجة تعتقد أنك تعرف شريك حياتك. إليك هذا الامتحان لكي تكتشف نفسك.

اللون المفضل عند شريك حياتي هو ...

البرنامج التلفزيوني المفضل لشريك حياتي هو ...

الفيلم السينمائي المفضل لشريك حياتي هو ...

الكتاب المفضل لشريك حياتي هو ...

نكهة المثلجات المفضلة لشريك حياتي هي ...

المحل التجاري المفضل لشريك حياتي هو ...

الغرفة المفضلة في البيت لشريك حياتي هي ...

الوقت المفضل خلال اليوم لشريك حياتي هو ...

الفصل المفضل خلال السنة لشريك حياتي هو ...

الموقع السياحي المفضل لشريك حياتي هو ...

المحطة الإذاعية المفضلة لشريك حياتي هي...

بعد أن تجيبا على هذه الأسئلة تشاركا بأجوبتكما. كيف كانت النتيجة؟ والآن أجبيا عن هذا السؤال:

• ماذا يمكن أن تفعل لكي تساعد شريك حياتك أن يعرفك بطريقة أفضل؟

فرديا (٢٠ دقيقة)

يتمّ التواصل على درجات أو مستويات مختلفة من الانفتاح. الأوصاف التالية تُظهر المكان الأنسب للشفافية في التواصل غير المنقطع. تُستخدم كل هذه الدرجات أو المستويات من التواصل في كل زواج تقريبا. (معدّلة من كتاب بعنوان "لماذا أخاف أن أقول لك من أنا؟" للكاتب جون باول).

**المستوى الأول:** التواصل بالعبارات الرسمية يسمح للمتصل أن يبقى بأمان في وحدته وعزله. يتضمن هذا التواصل القاء التحيات والتعليقات الرسمية التي لا تعبر عن رأي محدد أو عن مشاعر محددة أو عن معلومات حقيقية.

**المستوى الثاني:** التواصل عبر سرد الحقائق وهو يعتمد على المناقشة الموضوعية للحقائق. تحليل المعلومات تُبعد الآخرين ولو إلى مسافة قريبة.

**المستوى الثالث:** التواصل عبر إبداء الرأي وهو يتضمن المشاركة بالافكار والآراء وتجعل الإنسان منفتحا.

**المستوى الرابع:** التواصل العاطفي وهو يعتمد على مشاركة المشاعر والعواطف التي تقود الى التواصل الحقيقي. التواصل العاطفي يعبر عن آمال الشخص ومخاوفه وعن الأمور التي يحبها وتلك التي لا يحبها. كما يُعبر عن طموحاته وإحباطاته، وعن أفراحه وأحزانه، وعن حاجاته وأحلامه وفشله وأشواقه والضغوطات التي يتعرض لها وهمومه وأحماله الثقيلة.

**المستوى الخامس:** التواصل الشفاف، وهو يتضمن التعاطف التام والحقيقة الشخصية. الشفافية هي عندما تشارك الآخر قلبك.

١. قِيم كيف تتواصل بفعالية مع شريك حياتك على كافة مستويات التواصل. ضع علامة من ١ الى ٥ في الجدول التالي إشارة الى درجة تواصلك في كل مستوى من المستويات.

الدرجة	المعنى	مستوى التواصل
	لا يوجد مشاركة	الرسمي
	المشاركة بما تعرف	سرد الحقائق
	المشاركة بما تعتقد	التعبير عن الرأي
	المشاركة بما تشعر	العاطفي
	مشاركة نفسك	الشفاف

٢. ما هي الخطوة التي يمكن أن تخطوها للوصول الى شفافية أكبر؟

٣. الآن، ما هو برأيك مدى تواصل شريك حياتك في كل مستوى من هذه المستويات؟

الدرجة	المعنى	مستوى التواصل
	لا يوجد مشاركة	الرسمي
	المشاركة بما تعرف	سرد الحقائق
	المشاركة بما تعتقد	التعبير عن الرأي
	المشاركة بما تشعر	العاطفي
	مشاركة نفسك	الشفاف

٤. بأي طريقة ساهمت محبة شريك حياتك وتفهمه لك لكي تكون أكثر شفافية؟ قدّم بعض الأمثلة.

٥. تكلم عن حادثة حصلت منذ فترة قريبة حيث ساهم انتقاد أو نصيحة شريك حياتك في إخماد شفافتك.

٦. بينما تصح أكثر شفافية في علاقتك مع شريك حياتك، ماذا تتوقع أن تكون النتيجة والفائدة على زواجك؟

## تفاعلا معا كزوجين (٣٠ دقيقة)

١. ناقشا أجوبتكما مع بعضكما البعض. تذكرنا أن تتكلما معا بكل محبة.

٢. تكلما معا عن حاجتكما المشتركة لتفهم الآخر حين يُخمد أحدكما شفافية الآخر. اعترفا بالأوقات التي كان تجاوبكما فيها مخطئا تجاه بعضكما البعض.

٣. ما هي بعض الخطوات الخاصة التي يجب أن تتخذاها كزوجين لكي تشجعا على وجود الشفافية في زواجكما.

٤. صليا معا لكي تشعرا بالحساسية الواحد تجاه الآخر والتفاهم على أساس المحبة بينما تتواصلان مع بعضكما البعض.

تذكرا أن تحضرا دفتر المواعيد الى الجلسة القادمة لكي تحددوا موعدا آخر.



## الإصغاء

يتطلب حلّ النزاع التزاماً في الإصغاء



١٥ دقيقة

تمرين الاستعداد

### ظهرا الى ظهر

ابدأ بكتابة قائمة من ثمانية أشياء (في العمود الأول) تريد أن يشتريها لك شريك حياتك من المحل التجاري. لا تهتم الآن بحميتك الغذائية، لأن هذه اللائحة هي فقط لائحة بما تتمنى أن تحصل عليه. كن محددًا في خياراتك. مثلا، بدل أن تكتب "حليب"، اكتب "عبوة حليب خالية من الدسم".

- |    |    |
|----|----|
| ١. | ١. |
| ٢. | ٢. |
| ٣. | ٣. |
| ٤. | ٤. |
| ٥. | ٥. |
| ٦. | ٦. |
| ٧. | ٧. |
| ٨. | ٨. |

بعد ذلك قف وظهرك مواجهها ظهر شريك حياتك واقراً بصوت عال اللائحة التي كتبتها. (اقرأ اللائحة مرة واحدة فقط).

بعد أن يقرأ كل منكما لائحته، اجلسا، وليكتب كل واحد منكما بدون مساعدة الآخر الأشياء الثمانية التي يجب أن تشتريها لشريك حياتك من المحل التجاري. (يمكنك الكتابة في العمود الثاني على الصفحة السابقة قرب لائحتك). بعد الانتهاء من الكتابة، قارن ما كتبه مع شريك حياتك. هل استطاع أحدكما أن يتذكر الأشياء الثمانية؟

أما الآن فليكتب كل واحد منكما لائحة جديدة من ثمانية أشياء تريد أن يشتريها لك شريك حياتك من المحل التجاري. (يجب اختيار ثمانية أشياء مختلفة عن اللائحة الأولى). بعد أن تنتهيا قفا مواجهين بعضكما بعضاً وليقرأ كل منكما لائحته مرة واحدة. يمكنكما أن تطرحا أسئلة على بعضكما أو أن تطلبا تكرار شيء ما من اللائحة. بعد ذلك فليكتب كل منكما على حدة الأشياء التي ذكرها شريك حياته من اللائحة الجديدة.

- |   |   |
|---|---|
| ١ | ١ |
| ٢ | ٢ |
| ٣ | ٣ |
| ٤ | ٤ |
| ٥ | ٥ |
| ٦ | ٦ |
| ٧ | ٧ |
| ٨ | ٨ |

بعد أن تنتهيا من الكتابة ناقشا التالي:

- كيف كانت المحاولة الثانية بالمقارنة مع المرة الأولى التي حاولت أن تتذكر فيها لائحة شريك حياتك؟

• لماذا كانت المرة الثانية مختلفة عن الأولى؟

• ما الفرق بين الاستماع والاصغاء؟

### تقرير المشروع

تكلم عن أمر واحد تعلمته من الجلسة الأخيرة الخاصة بمشروع بناؤ البيت.



سنتكلم في هذه الجلسة عن الإصغاء. إن لم نصغ بعضنا لبعض لا يمكن أن نصل إلى التفاهم، وبدون التفاهم يستحيل حلّ النزاعات. إذا الخطوة الأساسية باتجاه حلّ النزاعات وفتح خطوط التواصل هي الاصغاء.

## عواقب الإصغاء الضعيف

الحالة المعروضة للدراسة: ضعف الإصغاء يُشعل النزاع.

الراوي: كان يوم الاثنين يوما مرهقا وطويلا بالنسبة الى فؤاد وزوجته هناء. الفصل المفضل في السنة عند فؤاد هو فصل الخريف، لأن الطبيعة تكتسي برداء ملون جميل، وهو يفضل ليلة الاثنين على كل ليالي الأسبوع الأخرى. أما زوجته هناء، فهي تحب كل فصول السنة، وها هي تدخل غرفة الجلوس حيث يجلس زوجها. النهار شارف على الانتهاء ورائحة البوشار توحى بليلة سعيدة مع بعضهما.

هناء: أتساءل لماذا يترك جيراننا باب مرآب سيارتهم مفتوحا. ألا يخافون أن يدخل سارقا ويسرق ممتلكاتهم؟  
فؤاد: لا أدري.

إن كانت مجموعتك كبيرة أقسمها السى مجموعات صغيرة كل واحدة منها مؤلفة من ستة أشخاص للإجابة عن أسئلة المحط الكتابي المتبقية. أجب عن الأسئلة ضمن المجموعة الصغيرة ما لم يُطلب منك عكس ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة. خذ بعض الوقت لكي تشارك المجموعات الصغيرة أفكارها وأجوبتها مع المجموعة الكبيرة.

هناء: أعتقد أنه من الجميل لو ندعوهم الى بيتنا في أحد الأيام. هل يا ترى يعرفون أحدا في هذا الحي؟ ربما ندعوهم في نهاية الأسبوع القادم مع بعض أصدقائنا لنأكل اللحم المشوي.

فؤاد: هممم ... آه ... هممم

هناء: أرى أنك قلق بعض الشيء منهم يا فؤاد. أليس كذلك؟

فؤاد: هممم ... آه ... هممم

هناء: لقد اتصلت بنا والدتك البارحة يا حبيبي. قالت لي إن كل ما يتمنى أن يحصل عليه والدك بمناسبة عيد ميلاده هو جهاز تلفزيون جديد ليضعه في المرحاض. أيمكنك أن تتخيل هذا؟ جهاز تلفزيون في المرحاض؟

فؤاد: هل قالت لك أي نوع يريد؟

هناء: أنت تماما مثل أبيك. لو هناك جهاز تلفزيون في المرحاض فلن تخرج منه أبدا!  
وأنت أصلا تمضي وقتا طويلا فيه.

فؤاد: من فضلك أحضري لي بعض الملح لأضعه على البوشار.

هناء: (بحدّة) احضر الملح بنفسك!

فؤاد: أنت تعرفين أي أتابع هذا البرنامج ولا أريد أن أفوّت أي مشهد منه. والآن،  
أحضري لي الملح.

هناء: (بسخرية) أعتقد أنك لن تفوّت الكثير لو ذهبت وأحضرت الملح بنفسك.

فؤاد: (بانفعال شديد) اسمعيني جيدا، أنا لست هنا للجدال والمناقشة. هل سأضطر  
أن آخذ جهاز التلفزيون وأدخل المرحاض لأتابع البرنامج؟ ربما يجب أن أفعل هذا!  
فعلى الأقل لن يقاطعني أحد!

هناء: (بسخرية) حسنا! وهل أمرر لك الملح من تحت باب المرحاض أم أنك ستخرج  
وتأخذه خلال فترة الإعلانات؟

١. ما هي مشكلة هناء وسعيد في ضعف إصغاء الواحد للآخر، والتي أظهرها من  
خلال هذا النقاش الحاد؟

٢. كيف يمكن للضعف في الإصغاء أن يخلق نزاعا بين الطرفين؟

٣. ضع نفسك مكان فؤاد وهناء:

• لو كنت مكان فؤاد، كيف يمكنك أن تصغي بشكل أفضل إلى زوجتك وفي الوقت نفسه تتمتع بمتابعة البرنامج التلفزيوني؟

• لو كنت مكان هناء، ماذا كنت فعلت لكي يُصغي زوجك إليك بطريقة أفضل؟

٤. أقرأ أمثال ١٥: ١٠<sup>(٣٢)</sup>. ما هي الإرشادات التي تُعطيها هذه الآية لمن هم كفؤاد وهناء؟ ولك أيضا؟

٥. فُكر متى كانت آخر مرة كان الضعف في الاصغاء السبب وراء ضعف علاقتيكما. ماذا حدث بالضبط؟

أجب عن السؤال رقم ٥ مع شريك حياتك. بعد الإجابة يمكنك إن شئت أن تشارك فكرة ما مناسبة مع كل المجموعة.

## الاصغاء يساهم في تفكيك وتعطيل النزاع

إن كانت مجموعتك كبيرة اقسّمها الى مجموعات صغيرة كل واحدة منها مؤلفة من ستة أشخاص للإجابة عن أسئلة المخطط الكتابي المنقبة. أجب عن الأسئلة ضمن المجموعة الصغيرة ما لم يُطلب منك عكس ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة، خذ بعض الوقت لكي تشارك المجموعات الصغيرة أفكارها وأجوبتها مع المجموعة الكبيرة.

٦. اقرأ يعقوب ١: ١٩<sup>(٣٢)</sup>. ماذا سيحدث برأيك في العلاقة الزوجية إن طبّق الزوج والزوجة هذه الكلمات باستمرار؟

٧. كيف يمكن للتوقّف والاصغاء للآخر أن يجنّبك النزاع؟ تكلم عن آخر مرة حدث معك مثل هذا الأمر.

٨. كيف تعرف أن شريك حياتك يصغي بالفعل لك؟ كيف يقوّي هذا علاقتكما معا؟

### مبدأ بناؤو البيت:

عندما تصغي بشكل أفضل، فإن هذا سيساعدك أن تتجنب الكثير من النزاعات، كما سيساعدك في حل نزاعات أخرى قبل أن تتأزم.

## كيف تصبح شخصا مصغيا بشكل أفضل

٩. لكي تكون شخصا مصغيا عليك أن تتمتع بقلب قابل للتعليم. اقرأ المقاطع التالية:

• أمثال ١: ٥<sup>(٣٤)</sup>

• لوقا ١١: ٢٨<sup>(٣٥)</sup>

كيف يمكن للاصغاء لله أن يساعدك أن تكون مُصغيا بشكل أفضل مع شريك حياتك؟

١٠. لكي تُصغي بطريقة أفضل الى شريك حياتك، عليك أيضا أن تعطي كامل انتباهك له. وهذا يتضمّن عدة عناصر:

- اختيار المكان الأفضل والزمان الأفضل.
- تأكد أنه لا يوجد أي تشويش من حولك.
- انظر الى العينين مباشرة.
- أعط الوقت الكافي لحلّ النزاع ولا تعجّل الأمور.

ما هو الزمان والمكان الذي اكتشفت أنه الأفضل والأنسب لكي تتكلم مع شريك حياتك بالأمور الهامة ولحلّ النزاعات بينكما؟ ما هو الزمان والمكان الذي تظن أنه غير مناسب لهذا النوع من النقاشات؟

١١. يتطلّب الاصغاء أكثر من التركيز على ما يقوله الطرف الآخر. يجب أن يكون هدفك أن تفهم تماما بماذا يفكّر شريك حياتك وما هي الأمور التي يريدها ويشعر بها. ما هي الأمور الهامة التي تعلّمت أن تفعلها لكي تتأكد أنك تفهم ما يقوله شريك حياتك؟



١٢. التفت الى شريك حياتك وتكلم عن وقت جعلك الله تفهم بطريقة عظيمة النزاع الدائر بينكما، لأن أحدهما أخذ وقتا كافيا ليُصغي للآخر. إن كانت الحالة مناسبة لكي يسمعها الجميع وإن كنتما تشعران بارتياح شاركا هذا الاختبار مع باقي المجموعة.

”يتكلم كل واحد منا بشكل أساسي  
لكي يُعبّر عن آرائه وأفكاره الخاصة، والأهم من ذلك،  
أن يكون تبادل الآراء تعبيراً عن شوق حقيقي لفهم الشخص الآخر.”

الدكتور بول تورنيه



١٥ دقيقة

الخلاصة

فلتنقسم المجموعة الى فريقين، واقروا مجددا الحوار الذي دار بين فؤاد وهناء سابقا. على كل مجموعة أن تعيد كتابة ذلك الحوار بالارتكاز على أسس الاصغاء الجيدة الذي كنا نناقشها. بعد ذلك على كل فريق أن يقدم نسخة عن فؤاد الجديد وهناء الجديدة. بعد أن ينتهي الفريقان من قراءة الحوار الجديد، أجبوا عن هذه الأسئلة:

• ما الذي تغيّر في طريقة التواصل بين فؤاد وهناء في الحوار الجديد؟

- الى أي مدى تجد أنه من السهل أن تفعل الأشياء التي ينبغي أن تفعلها عندما تتكلم وتصغي الى شريك حياتك؟ اشرح.

## خذ موعداً

خذ موعداً مع شريك حياتك لكي تلتقيا قبل الجلسة الثانية لكي تكملا مشروع بناؤ البيت. سيسألك قائدك أن تشارك شيئاً ما من اختبارك.

التاريخ

الوقت

المكان



٦٠ دقيقة

وظيفة بناؤ البيت

كزوجين (١٠ دقائق)

ابدأ الموعد بالاصغاء الى بعضكما بعضاً. ربما ترغبان أن تذهبا الى مكان هادئ أو أن تتنزها. دع شريك حياتك يتكلم بدون أي مقاطعة لمدة ٥ دقائق ثم تبادلا الأدوار. بعد

أن يسمع كل واحد ما عند الآخر أن يقوله، فليعط كل واحد منكما خلاصة عما يعتقد أنه فهم ما قاله الآخر.

فرديا (١٠ دقائق)

خذ وقتا لكي تقيّم نفسك إن كنت تصغي بشكل جيّد. ضع دائرة حول الإجابة التي تناسبك أكثر من الأسئلة ١ الى ٧.

١. حين يتكلم شريك حياتك معك، هل تجد من الصعب أن تبقي تركيزك على ما يقوله وتبدأ بالتفكير بأمور أخرى؟

نعم لا أحيانا

٢. حين يتكلم شريك حياتك، هل تذهب الى ما وراء الحقائق التي تسمعها لكي ترى كيف يشعر حيال ذلك؟

نعم لا أحيانا

٣. هل يفعل شريك حياتك أي شيء، أو يقول أي شيء تشعر أنه إجحاف بحقك فلا تقدر أن تصغي فيما بعد بشكل موضوعي لما يُقال؟

نعم لا أحيانا

٤. حين تكون محتارا أو منزعجا بما يقوله شريك حياتك، هل تحاول أن تضع الأمور في نصابها بأسرع ما يمكن؟

نعم لا أحيانا

٥. إن كنت تعتقد أن الأمر سيتطلب الكثير من الوقت والمجهود لكي تفهم أمرا ما، هل تفقد أعصابك لكي تتجنّب سماع ما يُقال؟

نعم لا أحيانا

٦. عندما يتكلم شريك حياتك معك، هل توحى إليه أنك منتبه لما يقوله بينما أنت لا تفعل ذلك؟

نعم لا أحيانا

٧. عندما تُصغي لما يقوله شريك حياتك، هل من السهل أن تتشتت بسبب الأصوات والمشاهد الخارجية (كالتلفزيون أو شخص ما عابر، أو الموسيقى)؟

نعم لا أحيانا

تمّ إعادة طبع هذه الأسئلة بإذن من هـ نورمن رايت، التواصل: المفتاح لزواجك  
(فانتورا، كاليفورنيا: ريغال بوكس، ١٩٧٤، ص. ٥٦-٥٧)

٨. ما هي بعض الخطوات العملية التي يمكن أن تتخذها لكي تُصغي بشكل أفضل؟

### تفاعلا معا كزوجين (٣٠ دقيقة)

١. خذا بعض الدقائق لكي تناقشا معا مدى حسن إصغاء كل واحد منكما.

٢. تكلمنا معا عن نقاط الضعف والقوة لدى كل واحد منكما من ناحية الإصغاء.

٣. اختارا مشكلة عالقة بينكما حاليا (ربما مشكلة متعلقة بالأولاد أو الأموال أو الأهل أو المستقبل أو أي شيء آخر). يحق لكل واحد منكما أن يأخذ خمس دقائق ليُعبّر عن وجهة نظره في المشكلة بينما يُصغي الآخر من دون أي تعليق. بعد أن تُصغيا لبعض، اشرحا لبعضكما البعض ماذا فهمتما من الآخر باستخدام إحدى العبارات التالية أو كلها:

• "الذي فهمته مما تقوله هو..."

• "هل أفهم مما تقول أنك..."

• "ربما لم تكن تعني هذا، لكن الذي فهمته منك..."

اسمح لشريك حياتك أن يوضح أي سوء فهم أو تواصل. لا تَسعَ بالضرورة لحل المشكلة العالقة، لكن بكل بساطة اسمح للآخر أن يتكلم الى أذن صاغية. لإنهاء هذا التمرين، الرجاء الإجابة عن هذا السؤال:

• كيف ساعدك تمرين الاصغاء هذا؟

٤. اختتم الوقت بالصلاة واطلب من الله أن يساعدك بينما تعمل على تحسين طريقة إصغائك.

تذكر أن تُحضر دفتر مواعيدك الى الجلسة المقبلة لكي تحدّد موعدا مع شريك حياتك.



## المواجهة

المواجهة محبة يمكن أن تساعد في تحسين العلاقة  
بتقديم طريقة ناجحة لممارسة المحبة الحقيقية.



١٥ دقيقة

تمرين الاستعداد

### ماذا ستفعل؟

كزوجين، اختارا موقفين من المواقف التالية، وليناقش كل واحد منكما ماذا ممكن أن يفعل في كل حالة. • أنت في محل تجاري وترى أحدهم يسرق شيئا من الرف.

• زميلك في العمل يأخذ أدوات مكتبية باستمرار الى بيته.

• حماك وحماتك لا يتوقفان عن زيارتك بشكل مفاجئ.

• تكتشف خلال لقاء بينك وبين المعلم في المدرسة أن ابنك لم يؤدّي واجباته المدرسية.

• وعدك شريك حياتك أن يرجع الى البيت في وقت محدد، لكنه يصل متأخرا نصف ساعة.

بعد أن تختارا المشهدين وتناقشان مع بعضكما، شاركا أجوبتكما مع باقي المجموعة.

بعد أن يشارك الجميع بأجوبتهم، أجيئوا عن هذا السؤال:

- ما هي أوجه الاختلاف ما بين المواجهة في الزواج والمواجهة مع غريب أو مع أحد أفراد العائلة أو في العمل؟

### تقرير المشروع

تكلم عن أمر واحد تعلمته من الجلسة الأخيرة الخاصة بمشروع بناؤ البيت.



يمكن للنزاع أن يجذب شخصين الى بعضهما البعض إن نتج عنه تفاهما، كما يمكنه أن يخلق جوا من الكراهية والخوف بينهما. مُعظمتنا لا يتعاطى مع النزاعات بشكل جيّد لأننا لا نعلم كيف نواجهها بشكل فعّال؟



## التعامل مع النزاع

عادة، يواجه الناس النزاعات مستخدمين نموذجاً من النماذج التالية:

**حارب لتربح:** وهي موقف من يقول، "أنا ربحت وأنت خسرت لأنني أنا على صواب وأنت على خطأ". هذه الطريقة تُشير إلى الهيمنة. الانتصار أهم من العلاقة.

**الانسحاب:** وهي موقف من يقول، "أنا غير مرتاح للوضع، إذا انسحب". في هذا النموذج تكون العلاقة أقل قيمة من تجنّب الانزعاج والنزاع.

**الاستسلام:** وهي موقف من يقول، "كما تريد، فهذا أفضل من البدء بشجار جديد". من الأفضل أن يكون الإنسان لطيفاً وأن يتماشى مع مطالب الآخر من أن يكون بنزاع معه. الشعور بالأمان هو أهم من مواجهة الشخص الآخر.

**المواجهة محبة:** وهي موقف من يقول، "أنا مهتم بعلاقتنا لكي أعالج الموضوع على حقيقته". يقدّم هذا الموقف الإمكانية الأفضل للوصول إلى حل مرضٍ مع أقل درجة ممكنة من الخوف والضغط. العلاقة لها أهمية أكبر من الربح أو الخسارة أو الهروب أو الشعور بالانزعاج.

١. كيف تعالج النزاعات عادة في هذه الحالات:

• في العمل؟

• مع الأصدقاء؟

إن كانت مجموعتك كبيرة اقسّمها إلى مجموعات صغيرة كل واحدة منها مؤلفة من ستة أشخاص للإجابة عن أسئلة المخطط الكتابي المتبقية. أجب عن الأسئلة ضمن المجموعة الصغيرة ما لم يُطلب منك عكس ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة، خذ بعض الوقت لكي تشارك المجموعات الصغيرة أفكارها وأجوبتها مع المجموعة الكبيرة.

• مع الأهل؟

• مع شريك حياتك؟

٢. كيف تغيرت طريقتك في التعامل مع النزاعات مع مرور الزمن؟ ما هي العوامل التي أثرت أكثر في طريقتك في التعامل مع النزاعات؟

٣. كيف تَوَثَّر طريقتك في شريك حياتك؟

## أمثلة عن نزاعات ذُكرت في الكتاب المقدس

الكتاب المقدس مُمتلئٌ بقصص عن أشخاص حقيقيين - عن أشخاص مرّوا بنزاعات. أنظر الى هذه المقاطع الكتابية وحدد الطريقة التي يصفها الكتاب في معالجة النزاعات.

٤. في الاصحاح الثالث من سفر التكوين، وبعد أن أكل آدم وحواء من الثمرة الممنوعة، كان الله يبحث عنهما في الجنة.

- كيف تجاوب كل من آدم وحواء مع هذا النزاع مع الله حسب تكوين ٣: ٨-١٠<sup>(٣٦)</sup>؟  
ما هو الأسلوب الذي استخدمه آدم؟

- ما هي الطرق التي يتعامل فيها المتزوجون اليوم بعضهم مع بعض كما تعامل آدم وحواء مع الله؟

٥. اقرأ مرقس ٩: ١٥-١٠<sup>(٣٧)</sup>. كان على بيلاطس هنا أن يتخذ قرارا.

- ماذا فعل بيلاطس لكي يعالج النزاع الذي واجهه مع الشعب؟

• ما هي المشاكل التي تنتج عن هذه الطريقة في التعامل مع النزاعات في الزواج؟

٦. اقرأ ١ صموئيل ٢٠: ٣٣<sup>(٢٨)</sup>. اكتشف الملك شاول أن ابنه يونانان يُصادق داود الشاب الذي كان يغار منه بشدة.  
• كيف كانت تبدو طريقة شاول في التعامل مع النزاعات؟

• ما هو الخطر الذي يشكله هذا النوع من التجاوب على الزواج؟

٧. اقرأ لوقا ١٠: ٣٨-٤٢<sup>(٢٩)</sup>

• كيف تعامل المسيح مع النزاع في هذه الحالة؟

• ما المطلوب لكي تتجاوب مع النزاع كما فعل يسوع في هذه الحالة؟

## خطوات نحو الوصول الى المواجهة بمحبة

لا يبدو أن الكلمتين "محبة" و "مواجهة" متناسبتان. الواحدة تشير الى التودد والأخرى تُشعرك أنك تريد العراك. إلا أن مزيج الكلمتين - "محبة" و "مواجهة"، هو الطريق الأنسب لحل النزاعات. المواجهة بمحبة هي التوازن في استخدام الحقّ والمحبة.

الخطوة الأولى: أنظر الى الداخل.

اقرأ غلاطية ٦: ١-٢ (٢٠) ومتى ٧: ٣-٥ (٢١)

٨. لماذا من المهم أن تنظر الى الداخل قبل المواجهة؟ لماذا موقفك أو سلوكك مهم خلال المواجهة؟

الخطوة الثانية: اختر المكان والزمان المناسبين

اقرأ أمثال ٢٥: ١١ (٣٣)

أجب عن السؤال رقم ٩ و ١٠ مع شريك حياتك. بعد الإجابة يمكنك إن شئت أن تشارك فكرة ما مناسبة مع كل المجموعة.

٩. نقرأ في أمثال ٢٥: ١١ عن، "كلمة مقولة في محلّها". ما هي بعض الكلمات التي تُقال في محلّها حين نستخدم المواجهة بمحبة في الزواج؟

١٠. ما هي الأوقات أو الأوضاع المناسبة وغير المناسبة ليناقشك شريك حياتك بموضوع صعب ولكنه ضروري في الوقت نفسه؟

الخطوة الثالثة: قل الحقيقة ولكن بمحبة

اقرأ أفسس ٤: ١٥-١٦<sup>(٣٣)</sup> و ١ كورنثوس ١٣: ٤-٥<sup>(٣٤)</sup>

١١. ماذا برأيك تعني هذه العبارة "قل الحقيقة بمحبة"؟ ما الذي يحدث عندما نقول الحقيقة بدون محبة، أو حين يكون هناك محبة بدون حقيقة؟

١٢. ما الأسهل بالنسبة إليك؟ أن تقول الحقيقة بدون محبة، أو أن تحب من دون أن تقول الحقيقة؟ لماذا؟

مبدأ بناؤ البيت:

لكي تخرج العلاقة مستفيدة من المواجهة  
يجب أن تُشارك الحق بمحبة.



إحدى أفضل التقنيات المستخدمة في حل النزاعات هي تغيير الكلام عن الآخر واستبداله بالكلام عن الذات. مثلا، بدل أن تقول، "أنت لا تفهمني"، قل، "أشعر أنه قد أسيء فهمي". هذا يساعد شريك حياتك على التركيز في المشكلة بدل أن يركز على فشله.

عادة، تكون العبارات التي تشير إلى الذات عبارات واضحة وصادقة. هذا النوع من العبارات لا يلقي اللوم على الآخر. غالبا ما تكون العبارات التي تشير إلى الآخر عبارات هجومية وانتقادات ويسعى المتكلم أن يضع اللوم على الشخص الآخر.

اليكم لائحة ببعض العبارات التي تُشير إلى الآخر. أضيفوا كمجموعة عبارات أخرى تُشير إلى الآخر لكي تُصبح اللائحة أطول. بعد ذلك حوّل اللائحة مع شريك حياتك من عبارات تتكلم عن الآخر إلى عبارات تُشير إلى الذات.

### عبارات تُشير إلى الذات

### عبارات تُشير إلى الآخر

- أنت لا تفهمني!
- أشعر أنه قد أسيء فهمي!
- أنت لا تضع ميزانية لأموالنا!
- أنا قلق على مصروفنا. هل يمكن أن تساعدني؟
- أنت تبالغ!
- أنت متأخر دائما!
- أنت دائما تلومني بكل شيء!
- أنت تغضبني!
- أنت لا تقول لي إنك تحبني أبدا!

شارك المجموعة بعض العبارات التي كتبتموها كزوجين لكي تُشير بها الى الذات. بعد أن يشارك الجميع، فليأخذ كل واحد منكم وبصمت، دقيقة واحدة مفكرا بعبارة واحدة تُشير الى الآخر والتي غالبا ما كان يستخدمها مع شريك حياته. صلّ بصمت وحدك طالبا من الله أن يساعدك في التواصل بشكل أفضل مع شريك حياتك.

## خذ موعدا

خذ موعدا مع شريك حياتك لكي تلتقيا قبل الجلسة التالية لكي تكملا مشروع بناؤو البيت. سيسألك قائد المجموعة أن تشارك شيئا ما من اختبارك.

التاريخ

الوقت

المكان





### كزوجين (١٠ دقائق)

ناقش مع شريك حياتك ما الذي يُمكن أن تفعله في كل حالة من الحالات التالية. تذكر، كن لطيفا - واستمتع بهذه الوظيفة.

• قام شريك حياتك بدعوة صديق لكما الى العشاء من دون أن يُعلمك بذلك.

• ضللتما الطريق وشريك حياتك يرفض أن يتوقف ليطلب إرشادات من المارة.

• لاحظت أن شريك حياتك يستخدم قميصك المفضل لتنظيف الحمام.

• كان يُفترض أن يتوقف شريك حياتك لاسترجاع سترة من محل التنظيف لترتيديها اليوم التالي في مناسبة هامة. يصل شريك حياتك الى البيت وقد نسي أن يسترجع السترة، ومحل التنظيف قد أغلق.

راجعوا أكبر عدد ممكن من الحالات السابقة إن سمح الوقت بذلك، وبدلا من تجاوبك الاعتيادي مع كل حالة منها، تكلم كيف ستكون الحال لو تمت المواجهة بمحبة.

فرديا (٢٠ دقائق)

١. اذكر تحديا واحدا أخذته من هذه الجلسة في طريقة مواجهتك للنزاعات.

٢. فكر بسوء تفاهم حصل بينك وبين شريك حياتك مؤخرا. اذكر كيف كان تجاوبك وضع دائرة حول الإجابة المناسبة لتجاوبك.

• محاربة الآخر للانتصار عليه.

• الانسحاب

• الاستسلام

• المواجهة بلطف ومحبة

فكر الآن كيف كانت ردة فعل شريك حياتك. ضع هذه الإشارة ✓ قرب العبارة التي تعتقد أنها تصف ردة فعل شريك حياتك. أجب عن الأسئلة التالي:

• ما الذي يمكن أن تفعله بشكل مختلف المرة القادمة؟

• ما الذي تفضل لو يفعله شريك حياتك بشكل مختلف المرة القادمة؟

٣. المواجهة بلطف ومحبة تتحول الى انتقاد عندما لا تتعامل معها بالطريقة المناسبة. ضع إشارة ✓ قرب العبارة التي تصف تعاملك مع شريك حياتك حين تحدث المواجهة.

\_\_\_ تتكلم عن نقاط كثيرة بدل التركيز في نقطة واحدة.

\_\_\_ تركز على شريك حياتك بدل أن تركز على المشكلة.

\_\_\_ تذكر شريك حياتك بما حدث في الماضي بدل أن تركز على الحاضر.

\_\_\_ تعمم بدل أن تتكلم بشكل محدد وخاص.

\_\_\_ تستخدم عبارات تشير الى الآخر بدل أن تشير الى نفسك.

\_\_\_ تدين الدوافع بدل أن تلاحظ وتشير الى الحقائق.

\_\_\_ تدين الأفعال بدل أن تعبر عن مشاعرك.

\_\_\_ تركز وتهتم بمن سيربح أو يخسر المواجهة بدل أن تجاهد ليفهم أحدهما الآخر.

٤. ما الذي يمكن أن تفعله لكي تبقى مركزا مع شريك حياتك على المواجهة؟

### تفاعلا معا كزوجين (٣٠ دقيقة)

١. راجع أجوبتك على الأسئلة التي أجبت عليها سابقا بشكل فردي.
  ٢. اتفقا معا على أسس مشتركة تريدان أن تستخدمانها عندما تتواجهان في زواجهما.
  ٣. اطلب الحكمة والعون من الرب في معالجة النزاعات والمواجهات في زواجك.
- تذكرا أن تحضرا دفتر جدول أعمالكما لكي تحددوا موعدا للمرة القادمة.

# المسامحة

لكي يحلّ السلام مكان النزاع  
على الزوج والزوجة أن يسامحا بعضهما بعضا



١٥ دقيقة

تمرين الاستعداد

الخطأ من البشر أما الغفران فهو من الرب

اختر سؤالاً أو سؤالين من الأسئلة التالية لكي تجيب عليها بالمشاركة مع المجموعة:

- عندما كنت صغيراً، من الذي علمك أكثر عن الغفران؟ كيف علمك هذا الشخص؟
- متى تتذكر أنك قلت "أنا متأسف" في فترة خاصة من صباحك؟
- من الذي تتخذة مثالا لك في الغفران غير المسيح؟ لماذا؟

تقرير المشروع

شارك أمراً واحداً تعلمته من الجلسة الأخيرة من وظيفة بناؤو البيت.



## أهمية المسامحة

١. ماذا برأيك تعني أن تسامح شخصا آخر؟

إن كانت مجموعتك كبيرة اقسمها الى مجموعات صغيرة كل واحدة منها مؤلفة من ستة أشخاص للإجابة عن أسئلة المخطط الكتابي المتبقية. أجب عن الأسئلة ضمن المجموعة الصغيرة ما لم يُطلب منك عكس ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة، خذ بعض الوقت لكي تشارك المجموعات الصغيرة أفكارها وأجوبتها مع المجموعة الكبيرة.

٢. فكّر حين سامحك أحدهم على أمر ما فعلته. ما الذي شعرت به قبل أن يسامحك وبعد أن سامحك؟

٣. أعمق مثال على الغفران هو غفران الله لنا. على كل شخصين متزوجين أن يأخذا آية من الآيات التالية. اقرأ الآية مع شريك حياتك وتناقشا فيما تقوله الآية عن غفران الله. بعد ذلك شاركا المجموعة بهذه الآية وبأفكاركما.

• أفسس ١: ٧<sup>(٣٨)</sup>

• يوحنا ٣: ١٦<sup>(٣٥)</sup>

• كولوسي ٢: ١٣<sup>(٣٩)</sup>

• رومية ٨: ١<sup>(٣٦)</sup>

• عبرانيين ١٠: ١٤<sup>(٤٠)</sup>

• ٢ كورنثوس ٥: ١٩<sup>(٣٧)</sup>

٤. لماذا يُعتبر هذا النوع من الغفران المذكور في الآيات السابقة أساسياً في العلاقة الزوجية

٥. اقرأ متى ٦: ١٤-١٥<sup>(٤١)</sup> ومتى ١٨: ٢١-٢٢<sup>(٤٢)</sup>. ما هو الأمر الأساسي الذي يتكلم عنه يسوع حول الغفران.

**مبدأ بناؤ البيت:**  
للمحافظة على علاقة زوجية سليمة،  
عليك أن تسامح شريك حياتك كما سامحك الله.

### طلب المسامحة

٦. اقرأ لوقا ١٥: ١١-٢٤<sup>(٤٣)</sup>. ما هي الخطوات التي أتخذها الابن الضال ليطلب المسامحة من أبيه؟

٧. لماذا كل خطوة من هذه الخطوات مهمة في عملية الحصول على المسامحة؟

٨. بشكل عام، هل تجد أنه من الأسهل أن تطلب المسامحة من شريك حياتك أو أن تسامحه؟ اشرح؟

أجب عن السؤال رقم ٨ و٩ مع شريك حياتك. بعد الإجابة يمكنك إن شئت أن تشارك فكرة ما مناسبة مع كل المجموعة.

٩. لماذا غالباً ما يكون طلب المسامحة أو تقديم المسامحة صعباً في الزواج؟

مبدأ بناؤ البيت:  
مسامحة شريك حياتك يحررك  
لكي تختبر المحبة والوحدة في زواجك.

## منح المسامحة

الخطوة الأولى: تخلّ عن حق المعاقبة.

اقرأ أفسس ٤: ١٧، ٢٢-٢٤، ٣١-٣٢<sup>(٤٤)</sup>.

١٠. ما الذي يطلبه منا هذا المقطع الكتابي أن نفعله بمشاعرنا؟

الخطوة الثانية: استسلم لقيادة الروح القدس.

اقرأ رومية ٨: ٥-٦، ١٢-١٤<sup>(٤٥)</sup>



١١. كيف يمكن للعيش تحت قيادة الروح القدس أن يعطيك القوة لكي تسامح شريك حياتك؟

الخطوة الثالثة: لا تسترح وتتكلم على ما جرى في الماضي.

اقرأ إشعياء ٤٣: ١٨-١٩ (٤٦)

١٢. كيف يمكن تطبيق هذا المقطع الكتابي على المسامحة في الزواج؟

مبدأ بناؤ البيت:

القوة للمسامحة تأتي من روح الله  
حين تسلمه قيادة حياتك



١٥ دقيقة

الخلاصة

اقرأ الحالة المعروضة للدراسة وناقش الأسئلة التي تليها.

### حالة للدراسة

أتى كل من مفيد وحنان إليك لتساعدهما. هما مؤمنان مسيحيان ومنتزجان من اثنتي عشر سنة. تفرح كثيرا حين تسمع أنهما كانا أمينين لبعضهما لكنك تتساءل كيف بدأ كره الواحد للآخر ينمو ويكبر، وها هما يعبران عن جوهر خيبة أملهما:

**حنان:** يُشعرنني مفيد أنني غير محبوبة وأنه يجب أن يكون دائما على حق. طريقته بالكلام معي حين يكون غاضبا، وطريقة معاملته لي على مرأى من الأولاد وتعالیه وكبرياؤه عليّ أمام أهله... أنا لا أقدر أن أدع هذه الأمور تمرّ بسلام. لماذا يجب أن أسامحه؟ ما يزرعه الإنسان إياه يحصل!

**مفيد:** إن كنت قد أذيتها فهي تستحق ذلك. أنا أعمل بكّد كل النهار لكي أوْمَن احتياجاتها واحتياجات الأولاد، وكل ما أسمع هو التذمّر. كل ما أفعله لا يكفي، وكل ما أقوله غير صحيح، ولم أكن لطيفا مع أهلها! لقد قامت بما عليها أن تفعله لكي تجعل حياتي تعيسة، وكل ما أفعله هو تعديل كفة الميزان!

• ما هي الأمور التي أوصلت هذين الزوجين الى هذه الدرجة من البرودة بعضهما تجاه بعض؟ (الوقت مناسب الآن لكي تتذكروا الجلسات الماضية الغنية التي ذكرنا فيها بعض الأسباب التي من الممكن أن تكون أدت الى هذا النزاع بين مفيد وحنان.)

• إن لم يتغير كلٌّ من مفيد وحنان، ما الذي سيحدث لعلاقتهما؟

• ما هي مشورتك لهما؟

• بالإضافة الى مسامحة الواحد للآخر، ما الذي يجب أن يفعله كل من مفيد وحنان؟

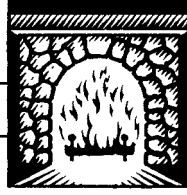
### خذ موعداً

خذ موعداً مع شريك حياتك لكي تلتقيا قبل الجلسة التالية لكي تكملا مشروع بناؤو البيت. سيسألك قائدك أن تشارك شيئاً ما من اختبارك.

التاريخ

الوقت

المكان



٦٠ دقيقة

وظيفة بناؤ البيت

كزوجين (١٠ دقائق)

قبل البدء بالموضوع الجدي، موضوع المسامحة وطلب المسامحة، خذ بعض الدقائق للتركيز على الجانب المُضيء من الموضوع - المرح في المُصالحة!

ناقشا هذه الأسئلة معا:

- ما هو الأمر الذي تتذكر أن شريك حياتك قام به كمحاولة منه أو منها للمصالحة؟

- ما هي بعض الأفكار والطرق الخلاقة للمصالحة مع شريك حياتك؟

فرديا (٢٠ دقائق)

١. راجع هذه الجلسة. ما هي الفكرة الأساسية التي استفدت منها؟

٢. اقرأ أفسس ٤: ٣٢<sup>(٤٧)</sup>. كيف يمكن أن تطبّق "متسامحين كما سامحكم الله أيضا في المسيح" حين...

• تفكّر بالأمور السيئة التي فعلها شريك حياتك ضدك في الماضي؟

• تريد أن تذكّر شريك حياتك بالطريقة التي آذاك بها في الماضي؟

٣. أكمل العبارات التالية:

• الصعوبة الكبيرة التي أواجهها لأسامح شريك حياتي هي...

• الأمر الوحيد الذي يسهّل الأمر عليّ لكي أطلب المسامحة من شريك حياتي هو...

٤. تكلم عن مرة سامحك بها شريك حياتك وبالتالي شُفيت علاقتهما.

٥. هل قبلت غفران الله الذي قدمه لك بواسطة المسيح؟ إن لم تكن متأكدا من ذلك، اقرأ المقال بعنوان "مشاكلنا وحلول الله" الذي يبدأ على الصفحة ٩٢.

٦. ما هو الأمر، إن وُجد، الذي تحتاج أن تطلب من شريك حياتك أن يسامحك عليه؟

٧. صلّ واشكر الله على غفرانه واطلب منه أن يساعدك كي تحيا حسب الروح القدس. صلّ لكي تكون سخيًا مع شريك حياتك في مسامحتك له وطلب المسامحة منه.

## تفاعلا معا كزوجين (٣٠ دقيقة)

١. ناقشا معا أجوبتكما على الأسئلة ١ الى ٥ من القسم السابق.

٢. ناقشا معا ما الذي يمكن أن تقوموا به لكي يكون من الأسهل لكما الاعتراف بالخطأ وطلب المسامحة.

٣. حان الوقت الآن لكي تطبقا ما كنتم تتعلمانه. ناقشا معا أجوبتكما على السؤال السادس من القسم السابق.

٤. صليا معا. اشكرا الله على نعمته التي لا تنتهي وعلى الروح القدس الذي يعطيكما القوة لكي تسامحا بعضكما بعضا "كما سامحكم الله في المسيح".

تذكرا أن تُحضرا دفتر مواعيدكما الى الجلسة القادمة لكي تسجلا عليها موعدا.





## بركة مكان الشتيمة

يميل الناس بشكل طبيعي أن يتجاوبوا مع الأذية بغضب.  
يعدنا الله أن يساعدنا في استبدال ردّات الفعل الطبيعية هذه  
بتجاوب يفوق الطبيعة



١٥ دقيقة

تمرين الاستعداد

### الشتائم والبركات

فكّر بما جرى الأسبوع الماضي. ما هي الشتائم التي سمعت الآخرين يتلفظون بها؟  
شارك المجموعة بمثال واحد.

والآن، فكّر بكلمة مشجّعة وإيجابية، بكلمة للبركة. استخدم هذه الكلمة لتكتب عبارة  
تشجع بها شريك حياتك، ثم شارك هذه العبارة مع شريك حياتك.

بعد أن يشارك الجميع بعباراتهم، ناقشوا هذه الأسئلة مع بعضكم كمجموعة:

• ما الأسهل أن تفكّر به؟ الشتيمة أو البركة؟ لماذا؟

• ما هو شعورك حين تسمع كلمة تشجيع من شريك حياتك؟

## تقرير المشروع

شارك أمرا واحدا تعلمته من الجلسة الأخيرة من وظيفة بناؤو البيت.

٦٠ دقيقة



المخطط الكتابي

بما أنه لا مفرّ من الفشل والاحباط في الزواج، علينا أن نقرر كيف نريد أن نتجاوب. الخيار لنا إذ يمكننا أن نردّ الشتيمة بشتيمة أخرى، أو يمكننا أن نبارك عوضا عنها.

### رد الشتيمة بشتيمة

١. اقرأ ١ بطرس ٣: ٨-٩<sup>(٤٨)</sup>. ماذا تعني هذه العبارة، "مجازين عن شر بشر أو عن شتيمة بشتيمة"؟ كيف يبدو هذا في إطار العلاقة الزوجية؟

٢. اقرأ ١ بطرس ٢: ٢٣<sup>(٤٩)</sup>. صف كيف تجاوب المسيح مع الشتيمة. الى أي مدى تعتقد يجب أن نتبع مثال المسيح؟ اشرح.

إن كانت مجموعتك كبيرة اقسّمها الى مجموعات صغيرة كل واحدة منها مؤلفة من ستة أشخاص للإجابة عن أسئلة المخطط الكتابي المتبقية. أجب عن الأسئلة ضمن المجموعة الصغيرة ما لم يُطلب منك عكس ذلك. بعد الانتهاء من كل جلسة، خذ بعض الوقت لكي تشارك المجموعات الصغيرة أفكارها وأجوبتها مع المجموعة الكبيرة.

٣. متى لاحظت أن التجاوب في زواجك كان شتيمة بشتيمة؟

أجب عن السؤال رقم ٣ و ٤ مع شريك حياتك. بعد الإجابة يمكنك إن شئت أن تشارك فكرة ما مناسبة مع كل المجموعة.

٤. ما هي الحالات أو الظروف التي تحفزك على تجاوب من هذا النوع؟

### بركة مكان الشتيمة

٥. اقرأ ١ بطرس ٣: ٨-٩<sup>(٥٠)</sup> مرة ثانية. ماذا يعني أن نبارك؟ ما هو المثال الذي يخطر على بالك؟

٦. اقرأ لوقا ٦: ٢٧-٢٨<sup>(٥١)</sup> ورومية ١٢: ١٤-٢١<sup>(٥٢)</sup>. ما هي الأفكار الاضافية التي يمكن أن تستخرجها من هذه الآيات حول المباركة؟

٧. لماذا غالبا ما نجد أنه من الصعب أن نبارك بعد أن يشتمنا أحدهم؟

٨. ما هي بعض الطرق العملية لكي تبارك الآخرين؟

### مبدأ بناؤ البيت:

مقابلة الشتيمة بالبركة يساعد في التغلب على دائرة الأناية التي يمكن أن تفسد العلاقة الزوجية.

## مقارنة في العلاقات

علاقة تركز على تبادل البركة بالبركة	علاقة تركز على مجازاة الشتيمة بالشتيمة
١. المفهوم إلهي	١. المفهوم بشري
٢. تركز على كلمة الله وغير المنظور.	٢. تركز على الأناية والظروف
٣. نتائجها: أفعال هادفة، الشفافية	٣. نتائجها: العقاب، الغضب، الحواجز
٤. التجاوب: يركز على الله، تجاوب غير اعتيادي.	٤. التفاعل: يركز على العواطف ويتبع الغرائز الطبيعية
٥. التصرف: البناء، التقدير، تحريض على الاعتراف، التقوى، والبركة.	٥. التصرف: تحطيم الآخر، عدم تقديره، استفزازه أكثر وأكثر.

## علاقة تمارس البركة

اقرأ ١ بطرس ٣: ١٠-١١<sup>(٥٧)</sup>. يقدم هذا المقطع ثلاث خطوات بسيطة لتأسيس علاقة تمارس البركة:

الخطوة الأولى: "أكف لسانك عن الشر".

٩. لماذا ضبط اللسان هو أمر مهم جداً لتأسيس علاقة تقوم على المباركة؟

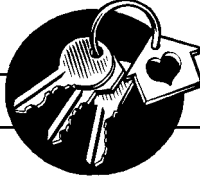
الخطوة الثانية: "اعرض عن الشر واصنع الخير".

١٠. كيف "تعرض عن الشر"؟ ما هو تأثير هذا التجاوب على النزاع؟

الخطوة الثالثة: "اطلب السلام وجد في أثره".

١١. الكلمتان "اطلب" و "جد" هما أفعال. ما هي الأمور التي يجب أن تسعى اليها وتجد في أثرها في الزواج لكي يحل السلام والبركة؟

١٢. اقرأ فيلبي ٢: ٣-٨<sup>(٥٤)</sup>. مباركة الآخر هي في تبني موقف يعتبر الآخر على أنه أكثر أهمية منك. ما هي بعض الأمثلة التي يمكن أن تبارك فيها شريك حياتك حين يفعل ما يريده هو بدل ما تريده أنت؟



خذ بعض الدقائق لكي تراجع الأسئلة التالية. اكتب إجابتك للأسئلة التي تقدر أن تجيب عليها. بعد ذلك، فكروا كمجموعة بما اختبرتموه خلال هذه الدراسة عبر مناقشة أجوبتكم بعضكم مع بعض.

• ما الذي عنته لك هذه المجموعة خلال فترة الدراسة هذه؟ كن محددًا في إجابتك.

• اذكر أمرا واحدا قيّما تعلمته أو اكتشفته خلال هذه الدراسة.

• كيف ساهمت هذه الدراسة في تغييرك أو تغيير زواجك؟

• ما الذي تودّ أن تراه يحدث مع المجموعة هذه بعد هذه الدراسة؟

## خذ موعداً

خذ موعداً مع شريك حياتك لكي تلتقيا هذا الأسبوع وتكملا هذا المشروع الأخير من مشاريع بناؤو البيت.

التاريخ

الوقت

المكان



٦٠ دقيقة

وظيفة بناؤو البيت

### كزوجين (١٠ دقائق)

مبروك! وصلت الآن الى آخر وظيفة في هذه الدراسة! لكي تبدأ موعدكما هذا، تأملا كيف أن هذه الدراسة أثرت في زواجكما وأجيبا عن هذه الأسئلة:

• بالعودة الى اللقاء الأول في هذه الدراسة، ماذا كانت توقعاتكما لهذه الدراسة؟ كيف تقارنان بين ما جرى معكما وتوقعاتكما؟

• ما هو الأمر الذي ساعد في تحسين زواجكما في هذه الدراسة؟

• ما هو الأمر الجديد الذي تعلمته عن شريك حياتك؟

• أي جزء من هذه الدراسة هو الجزء الأفضل بالنسبة إليك؟

فرديا (٢٠ دقيقة)

١. كيف ساعدتك المبادئ التي تعلمتها خلال هذه الدراسة في حلّ النزاعات في زواجك.

٢. ما هي بعض المبادئ التي تحتاج أن تمارسها أو تركز عليها أكثر؟

٣. عادة يتجاوز الناس مع الشتيمة إما بالانسحاب أو الهجوم. كيف تقيّم مِيلك للانسحاب أو الهجوم حين تتعامل مع النزاع؟

الانسحاب

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
عالي									متدني

الهجوم

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
عالي									متدني



٤. كيف تقيّم ميول شريك حياتك؟

### الانسحاب

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
متدني									عالي

### الهجوم

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
متدني									عالي

٥. استخدم الجدول التالي لكي تعرف نفسك وردات فعلك بطريقة أفضل.

- تأمل بالحالات التي تميل فيها أن تكون ضدّ شريك حياتك. اكتب هذه الحالات في الخانة الأولى من الجدول أدناه.
- اكتب في الخانة الثانية تجاوبك الاعتيادي لكل حالة.
- اكتب الأحرف التالية بالقرب من كل مشكلة ناتجة عن كل حالة للإشارة الى مقدار المشكلة. (ع) تشير الى درجة عالية، (و) تشير الى درجة الوسط و(م) الى الدرجة المتدنية.
- اكتب في الخانة الرابعة كيف تعتقد أنه يجب أن تكون ردة فعلك في كل حالة.

التجاوب الأفضل	درجة المشكلة	تجاوبك النموذجي	الحالة

٦. كيف تقدر أن "تطلب السلام وتجد فيه" بثبات أكبر في علاقتك الزوجية؟

### تفاعلا معا كزوجين (٣٠ دقيقة)

١. ناقشا معا أجوبتكما على أسئلة القسم السابق.

٢. اقرأ ١ بطرس ٢: ٢٣<sup>(٥٥)</sup>. ناقشا معا ماذا تعني "يسلم" و "لمن يقضي بعدل". لماذا يُعتبر هذا الامر مهما حين تمرّان بنزاع ما؟ كيف تقدر أن تعرف إن كان شريك حياتك يسلم لمن يقضي بعدل؟

٣. ناقشا ما يمكن أن تفعلاه معا لكي تتابعا في بناء زواجكما وبناء بعضكما بعضا وكذلك بناء الآخرين. يمكنكما أن تتابعا في عادة تخصيص بعض الوقت لبعضكما بعضا كما فعلتما خلال هذه الواجبات. يمكنكما أيضا مراجعة عدد كبير من الأفكار الأخرى الموجودة على الصفحة ٩٨ تحت عنوان "ما هي الخطوة التالية".

٤. صليا معا واطلبا من الله أن يعطيكما الحكمة بينما تسعيان لممارسة عادة مجازاة الشتيمة بالبركة في علاقتكما الزوجية.

نرجو أن تزوروا موقعنا الالكتروني على العنوان التالي

[www.familylife.com/homebuilders](http://www.familylife.com/homebuilders)

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

وارسلوا لنا آراءكم حول هذه الدراسة ولكي نرسل لكم معلومات إضافية

عن كتب حياة العائلة الأخرى وعن المؤتمرات التي نعقدتها.

# ما هي الخطوة التالية

صلاتنا أن تكونا قد استفدتما من هذه الدراسة من سلسلة "بناؤو البيت للمتزوجين"، ونتمنى أن يستمر زواجكما بالنمو والنضوج بينما يُخضع كل منكما حياته ليسوع المسيح وبينما تبنيان زواجكما وفق مُخططاته الكتابية.

كما نرجو أن تبدأ بمد يد العون لتقوية متزوجين آخرين في مجتمعتكما وكنيستكما المحلية، فكنيستكما بحاجة لزوجينٍ مثلكما كرّسا حياتهما في بناء البيوت الزوجية المسيحية. وإليكم قصة من قصص الحرب العالمية الثانية المفضلة لدي والتي تشرح هذه النقطة بشكل واضح.

جرت أحداث هذه القصة في عام ١٩٤٠. كان الجيش الفرنسي قد انهزم تماماً أمام هجوم عنيف شنّه هتلر، وتقهقر الهولنديون مهزومين أمام النظام النازي، واستسلم البلجيكيون، بينما حوصرت الجيوش البريطانية على السواحل الفرنسية في ميناء دنكيرك.

بدا أن مصير مئتان وعشرون ألف شاب من خيرة شباب بريطانيا هو الموت المحتم، وان دماءهم ستصبغ القناة الإنكليزية باللون الأحمر. لم تكن قوات الطاغية الألماني الرابضة على بعد أميال قليلة في التلال الفرنسية مدركة أنها على وشك الانتصار.

في الوقت المتبقي، بدت أي محاولة لإنقاذهم ضعيفة. إلا أن كتيبة بحرية صغيرة كانت تُلقب بـ "المحترفون"، أُخبرت الملك جورج السادس أنهم يستطيعون إنقاذ ١٧ ألف جندي على أفضل تقدير. وقد أُنذر مجلس العموم البريطاني أن يستعد لتلقي "أخبارا صعبة ومؤلمة".

شعر السياسيون بحالة من الشلل، وكان الملك عاجزا عن القيام بأي شيء. أما الحلفاء فلم يكن باستطاعتهم إلا المشاهدة عن بعد كالمتفرجين. وحين بدا أن هلاك الجيش البريطاني أصبح محتوما، لاح أسطول غريب في أفق القنال الإنجليزي- قد يكون أغرب تجمّع قوارب يحدث لأول مرة في التاريخ.

كان هذا الأسطول مؤلفاً من قوارب مختلفة ومتنوعة. كان بينها قوارب كبيرة لصيد السمك، وقوارب صيد صغيرة، وقوارب لنقل البضائع والوقود، وقوارب شرعية، وقوارب نجاة ويخوت خاصة. حتى قوارب إخماد الحرائق في لندن كانت موجودة بينها. كانت كل مركبة منها محملة بالرجال المتطوعين وهم الآباء البريطانيون الذين أبحروا لإنقاذ أبناء بريطانيا المنهكين النازفين.

وقد كتب ويليام مانشيستر في روايته الملحمية "الأسد الأخير"، أن ما حدث عام ١٩٤٠ في أقل من ٢٤ ساعة ما زال يعتبر معجزة حتى اليوم، فلم يتم إنقاذ كل الجنود البريطانيين فحسب، بل تم إنقاذ أكثر من ١١٨ ألف جندي من قوات الحلفاء أيضاً.

يشبه البيت المسيحي في هذه الأيام تلك القوات في ميناء دنكيرك، فهو تحت الضغط والحصار، ومعنوياته ضعيفة، وهو بحاجة ليد العون، عونكمما أنتما. ربما يشبه المجتمع المسيحي إنجلترا في تلك المرحلة إلى حد بعيد، لأننا نقف منتظرين أن يتحرك السياسيون والمحترفون، وأن يتدخل رعاتنا كي ينقذوا العائلة. لكن حجم المشكلة أكبر بكثير مما يستطيع أولئك مجتمعين أن يحلوه.

وبارتفاع نسبة الطلاق في أي دولة من دول العالم اليوم، نحتاج إلى مجهود الرجال والنساء كي "يبحروا" وينقذوا الضحايا من العائلات المنهكة والمجروحة. نحتاج إلى مجهود من المتزوجين العاديين الذين يؤمنون بإله غير عادي. لقد اعتاد المتزوجون في الكنيسة لفترة طويلة من الوقت أن يلقوا مسؤولية وامتياز التأثير في الآخرين على عاتق المتفرغين للخدمة بدوام كامل.

ربما تكون هذه الدراسة قد استخدمت بالفعل "الإضاءة الشعلة" في حياتكمما الروحية. وربما تكون فتيلة حياتكمما الروحية مشتعلة أصلاً وهذه الدراسة غدتها بمزيد من الوقود. بغض النظر عن حالتكمما الروحية، هل تسمحان لنا بوضع هذا التحدي أمامكما في استثمار حياتكمما في الآخرين؟

يمكنكمما أنتما وغيركمما من المتزوجين حول لعالم أن تتحدوا معاً لبناء الآلاف من الزوجات والعائلات. حين تبدآن بمجموعة من "بناؤ البيت"، لن تعملوا على تقوية علاقات زوجية أخرى فحسب، إنما ستلاحظان أن زواجكمما سينمو بينما تشاركان هذه المبادئ مع الآخرين.

## هل ستنضم الينا في "لسنا حياة الآخرين... وفي تغيير العائلات"؟

إليك في ما يلي بعض الطرق العملية التي يمكن أن تحدث تغييرا في حياة العائلات اليوم:

١. اجمع فريقا من أربعة الى ثمانية متزوجين وقدمهم من خلال الجلسات الستة في هذه الدراسة من "بناؤ البيت" بعنوان "حل النزاعات في زواجك". (لماذا لا تفكر أيضا بتشجيع آخرين من كنيسةك أو حيّك لتشكّلوا مجموعات أخرى من "بناؤ البيت").

٢. التزم بالاستمرار في بناء زواجك بدراسة كتيّب آخر من سلسلة بناؤ البيت للمتزوجين.

٣. إحدى الوسائل الرائعة للكراسة هي عرض فيلم المسيح وهو متاح على أشرطة فيديو. لمزيد من المعلومات الرجاء الأتصال بحياة العائلة على الرقم التالي: 1-800-FL-TODAY

٤. أقم حفل عشاء وقم بدعوة العائلات الموجودة في حيّك الى بيتك، وكزوّجين شاركا المدعوّين عن إيمانكما بالمسيح.

٥. شارك محبة المسيح مع أولاد الجيران.

٦. إن كنت قد حضرت مؤتمرا خاصا بالزواج برعاية حياة العائلة، فلماذا لا تعرض أن تساعد راعي كنيسةك في إرشاد الخاطبين المقبلين على الزواج باستخدام الكتيّبات التي حصلت عليها؟

لمزيد من المعلومات عن أي من هذه الخدمات المذكورة أعلاه، الرجاء الاتصال بكنيسةك المحلية أو أكتب الى العنوان التالي:

**FamilyLife**  
P.O. Box 8220  
Little Rock, AR 72221 - 8220  
www.familylife.com  
www.arabfamilylife.com

# مشاكلنا وحلول الله

سيضطر بالنهاية كل شخصين متزوجين أن يواجهها النزاع في زواجهما. سيواجهان مشاكل في التواصل وصرف الأموال وصعوبات من الناحية الجنسية. هذه المواضيع مهمة جدا للتوصل الى علاقة محبة قوية بينك وبين شريك حياتك. لقد صُممت سلسلة بناؤو البيت للمتزوجين لتساعدكما في تقوية زواجكما في كثير من هذه النواحي الخطيرة.

## الجزء الأول: المشكلة الكبيرة

هناك مشكلة أساسية في كل زواج وهي أساس أي مشكلة أخرى ولا يمكننا أن نحلها. مهما حاولت بقوتك، فهذه المشكلة هي أكبر من أن تحلها بنفسك.

هذه المشكلة هي مشكلة الانفصال عن الله. إن أردت أن تختبر الزواج كما أرادته الله أن يكون، عليك أن تتمتع بعلاقة حيوية مع الله الذي خلقك والذي يعرض عليك القوة لتحيا حياة سعيدة وهادئة.

المشكلة التي تفصلنا عن الله هي الخطيئة. يعتقد أغلبنا أن كلمة الخطيئة هي إشارة الى قائمة من العادات السيئة التي نمارسها في حياتنا والتي يتفق الجميع عليها أنها سيئة. نحاول أن نعالج مشكلة الخطيئة فنجاهد لكي نصبح أفضل، فنقرأ الكتب لكي نعرف كيف نسيطر على غضبنا أو نتوقف عن غش الحكومة في تقارير ضرائبنا.

لكننا نعلم في أعماق قلوبنا أن مشكلة الخطيئة هي أعمق من مجرد لائحة من العادات السيئة. لقد تمرّدنا جميعنا ضدّ الله. لقد تجاهلنا الله وقررنا أن نعيش حياتنا كما يحلو لنا. يقول الكتاب المقدس إن الله الذي خلقنا يريدنا أن نتبع خطته لحياتنا. لكن بسبب مشكلة خطايانا نعتقد أن أفكارنا وخططنا أفضل من أفكار وخطط الله.

• "اذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله" (رومية ٣: ٢٣).

ماذا تعني هذه العبارة، "اعوزهم مجد الله"؟ إنها تعني أن أحدا منا لم يثق بالله

ولم يعطيه حق قدره. لقد سعينا أن نرضي ذاتنا بأمور أخرى واعتبرنا هذه الأمور الأخرى أنها أكثر قيمة من الله نفسه. لقد ذهب كل منا في طريقه الخاص. يقول الكتاب المقدس إنه يجب أن ندفع عقابا عن خطايانا. لا يمكننا بكل بساطة أن نعمل على هوانا ثم نتمنى أن تكون أفعالنا مناسبة مع الله. إن تبعنا خططنا الخاصة، فهذا سيقودنا إلى دمارنا.

• "توجد طريق تظهر للانسان مستقيمة وعاقبتها طرق الموت" (أمثال ١٤: ١٢).

• "لأن أجره الخبيثة هي موت" (رومية ٦: ٢٣).

إن عقوبة الخبيثة هي انفصالنا الأبدي عن محبة الله. الله قدوس أما نحن فخطاة. مهما حاولنا لا نستطيع أن نأتي بخطة بديلة لنتجنب هذا العقاب كأن نعيش مثلا حياة صالحة أو أن نحاول أن نطيع ما يقوله الكتاب المقدس.

## حلّ الله لمشكلة الخبيثة

نشكر الله لأنه أوجد سبيلا لحل هذه المعضلة، فقد أصبح الله إنسانا من خلال شخص يسوع المسيح. عاش المسيح حياة القداسة بطاعة كاملة لخطة الله. لقد مات المسيح أيضا طواعية على الصليب لكي يدفع عقوبة خطايانا. بعد ذلك أثبت أنه أقوى من الخبيثة أو الموت حين قام من بين الأموات. هو وحده عنده القوة أن يرفع عنا عقوبة خطايانا.

• "قال له يسوع، أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي"  
(يوحنا ١٤: ٦).

• "ولكن الله بيّن محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا" (رومية ٥: ٨).

• "... أن المسيح مات من أجل خطايانا... وأنه دفن وأنه قام في اليوم الثالث حسب الكتب، وأنه ظهر لصفاء ثم للاثني عشر. وبعد ذلك ظهر دفعة واحدة لأكثر من خمسمئة" (١ كورنثوس ١٥: ٣-٦).

• "لأن أجره الخبيثة هي موت. وأما هبة الله فهي حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا" (رومية ٦: ٢٣).

موت يسوع المسيح أوجد الحلّ لمشكلة خطايانا. لقد سدّ الهوة بيننا وبين الله. هو

يدعوننا جميعا أن نأتي إليه وأن نترك خططنا الفاشلة في قيادة حياتنا. هو يريدنا أن نثق بالله وبخطته.

## قبول حلّ الله

إن كنت موافقا أنك منفصل عن الله فهو يدعوك الآن أن تعترف بخطاياك. لقد أوصلنا أنفسنا جميعا الى حالة من الفوضى لأننا فضلنا بعناد أن نتبع أفكارنا وخططنا من أن نتبع أفكار الله وخطته. وكنتيجة لهذا الخيار، نحن نستحق أن نُفصل عن محبة الله وعنايته بنا. لكن الله وعدنا أنه إن اعترفنا أننا تمردنا على خطته وأن حياتنا تعمها الفوضى فإنه سيغفر لنا ويُصلح مشكلة خطايانا.

• "وأما كل الذين قبلوه فأعطاهم سلطانا أن يصيروا أولاد الله أي المؤمنون باسمه" (يوحنا ١: ١٢).

• "لأنكم بالنعمة مخلصون بالإيمان وذلك ليس منكم. هو عطية الله ليس من أعمال كي لا يفتخر أحد" (أفسس ٢: ٨-٩)

حين يتكلم الكتاب المقدس عن قبول المسيح، فهذا يعني أننا نعترف بأننا خطاة وأننا لا نستطيع أن نحل المشكلة بأنفسنا. هذا يعني أننا نترك خطايانا وأننا نثق بالمسيح كي يغفر خطايانا ويجعلنا كما يريدنا هو أن نكون. لا يكفي أن نؤمن بعقلنا فقط أن المسيح هو ابن الله، بل علينا بإرادتنا أن نثق به بالإيمان وبخطته لحياتنا.

هل الأمور بينك وبين الله على وفاق؟ هل أنت على وفاق مع خطة الله كمحور لحياتك؟ أم أن حياتك بضياع لأنك تريد أن تفعل ما يحلو لك؟

يمكنك أن تقرر اليوم أن تتغير. يمكنك أن تلتفت الى المسيح وتسمح له أن يغيّر حياتك. كل ما عليك أن تفعله هو أن تتكلم معه وتخبره ما الذي يجول في خاطرك وفي قلبك. إن لم تكن قد فعلت هذا سابقا، أنصح أن تتبع الخطوات التالية:

• هل توافق أنك بحاجة الى الله؟ قل ذلك لله.

• هل حياتك تخمرها الفوضى لأنك تبعت خطتك الشخصية؟ قل ذلك لله.

• هل تريد أن يغفر لك خطاياك؟ قل ذلك لله.



- هل تؤمن أن موت يسوع المسيح على الصليب وقيامته من بين الأموات أعطته السلطة أن يعالج مشكلة خطيتك وأن يهبك الحياة الأبدية. قل ذلك لله.
- هل أنت على استعداد أن تعترف أن خطة الله لحياتك هي أفضل من أي خطة ممكن أن تفكر بها؟ قل ذلك لله.
- هل توافق أن لله الحق أن يكون ربا وسيدا على حياتك؟ قل ذلك لله.

”اطلبوا الرب ما دام يوجد ادعوه وهو قريب

(إشعيا ٥٥: ٦)

اقترح أن تصلي هذه الصلاة:

أيها الرب يسوع، أنا بحاجة إليك. أشكرك لأنك مت عني على الصليب عقابا على خطاياي. أنا أقبلك مخلصا وربا. أشكرك لأنك غفرت خطاياي ولأنك أعطيتني الحياة الأبدية. أجعلني أن أكون الشخص الذي تريده أنت.

هل تعبّر هذه الصلاة عن شوق قلبك؟ صلّ هذه الصلاة الآن إن كانت تعبّر عن شوق قلبك وسيدخل المسيح حياتك كما وعد.

## الجزء الثاني: السلوك في الحياة المسيحية

بالنسبة الى كل من يتبع المسيح، أي المسيحي، فإن أجرة الخطيئة قد دُفعت بالكامل، إلا أن نتائج الخطيئة تستمر في ملاحظتنا في حياتنا.

- ”إن قلنا إنه ليس لنا خطية نُضَلُّ أنفسنا وليس الحق فينا.“ (١ يوحنا ١: ٨).
- ”لأني لست أفعل الصالح الذي أريده بل الشر الذي لست أريده إياه أفعل.“ (رومية ٧: ١٩).

نتائج الخطيئة تنتقل أيضا الى زواجنا، فحتى المؤمنين بالمسيح يُصارعون للحفاظ على زواج ثابت يُمجد الله. يُدرك كثير من المتزوجين أخيرا أنه لا يمكنهم أن يحافظوا على زواجهم بقوتهم، إنما فقط يمكنهم أن ينجحوا بمساعدة الله. يمكن للروح القدس أن يؤثر بقوة في حياة المؤمنين الزوجية والذين يعيشون لحظة بلحظة تحت إرشاده ونعمته.

## المؤمنون المسيحيون الذين يركزون على ذواتهم

يُصارع الكثير من المؤمنين المسيحيين لكي يحيوا الحياة المسيحية بقوتهم لأنهم لا يسمحون لله أن يسيطر على حياتهم. مصالحهم مصالح ذاتية وغالبا ما تكون نتيجتها الفشل والاحباط.

• "وأنا أيها الأخوة لم أستطع أن أكلمكم كروحيين بل كجسديين كأطفال في المسيح. سقيتكم لبنا لا طعاما لأنكم لم تكونوا بعد تستطيعون بل الآن أيضا لا تستطيعون لأنكم بعد جسديون فإنه إذ فيكم حسد وخصام وانشقاق أستم جسديين وتسلكون بحسب البشر." (١ كورنثوس ٣: ١-٣).

لا يستطيع المؤمن المسيحي الذي يركز على ذاته أن يختبر الحياة المسيحية المثمرة وملئها. هؤلاء الأشخاص يثقون بمجهودهم الخاص لكي يحيوا الحياة المسيحية: هم إما لم يعرفوا، أو نسوا محبة الله وغفرانه وقوته. هذا النوع من المؤمن المسيحي:

• يعيش حياته الروحية بتقلّب مستمرّ.

• لا يستطيع أن يفهم نفسه، فهو يريد أن يفعل ما هو صالح لكنه لا يقدر.

• يفشل بالاعتماد على الروح القدس ليعيش الحياة المسيحية.

بعض هذه الصفات أو جميعها يتّصف بها المؤمن المسيحي الذي لا يثق بالله ثقة عمياء:

---

العصيان	أفكاره غير طاهرة
نقص في محبة الله والآخرين	يحسد الآخرين
حياة صلاة غير ثابتة	يعيش بقلق
أو مستمرة	يفشل بسرعة ويصاب بالاحباط
لا يشاقق أن يدرس كلمة الله	ينتقد
يتصرّف حسب الناموس	يعيش بلا هدف

---

ملاحظة: على الإنسان الذي يعترف بأنه مسيحي ويستمرّ بممارسة الخطيئة أن يعلم أنه قد لا يكون مسيحياً على الإطلاق حسب ما ورد في ١ يوحنا ٢: ٣، ٣: ٦، ٩، وأفسس ٥: ٥).

## المؤمنون المسيحيون الذين يركزون على الروح

عندما يضع المؤمن المسيحي المسيح على عرش حياته، فإنه يستسلم لقيادة وإرشاد الله. مصالح هذا المؤمن المسيحي مُقادة بواسطة الروح القدس، وهو على تناغم ووافق مع خطة الله.

• "وأما ثمر الروح فهو محبة فرح سلام طول أناة لطف صلاح إيمان وداعة تعفف. ضد أمثال هذه ليس ناموس" (غلاطية ٥: ٢٢-٢٣).

قال يسوع،

• "...وأما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل" (يوحنا ١٠: ١٠).

• "أنا الكرمة وأنتم الأغصان. الذي يثبت فيّ وأنا فيه هذا يأتي بثمر كثير، لأنكم بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً" (يوحنا ١٥: ٥).

• "لكنكم ستنالون قوّة متى حلّ الروح القدس عليكم وتكونون لي شهوداً في أورشليم وفي كل اليهودية والسامرة وإلى أقصى الأرض" (أعمال الرسل ١: ٨).

الصفات التالية هي النتائج الطبيعية لعمل الروح القدس في حياتنا:

المسيح في مركز الحياة	محبة
قوة من الروح القدس	فرح
دافع لإخبار الآخرين عن يسوع	سلام
تكريس للصلاة	طول أناة
دراسة لكلمة الله	وداعة
ثقة بالله	لطف
طاعة لله	تعفف

تعتمد درجة ظهور هذه الصفات في الحياة المسيحية وفي الزواج على مدى ثقة المؤمن المسيحي في الرب في كل تفاصيل حياته، وكذلك على مدى نزوج ذلك الشخص في المسيح. لا يجب على الشخص الذي بدأ للتوّ بفهم خدمة الروح القدس أن يفشل إن لم يكن مثمراً كالمؤمنين الناضجين الذين عرفوا واختبروا هذه الحقيقة لمدة طويلة من الزمن.

## إعطاء السيطرة لله

يعد يسوع أتباعه بحياة الملاء وبحياة مثمرة إن سمحوا للروح القدس أن يقودهم ويقوهم. حين نعطي الله السيطرة على حياتنا يسكن المسيح فينا ومن خلالنا بقوة الروح القدس (يوحنا ١٥).

إن كنت ترغب بصدق أن يقودك الله ويعطيك القوة، فعليك أن تسلم حياتك الآن لقيادة الروح القدس (متى ٥: ٦، يوحنا ٧: ٣٧-٣٩).

اعترف أولاً بخطاياك لله وفرّر أن تترك كل الخطايا التي كنت ترتكبها سابقاً. اشكر الله بالإيمان لأنه غفر كل خطاياك لأن المسيح مات لأجلك (كولوسي ٢: ١٣-١٥، ١ يوحنا ١: ٩، ٢: ١-٣، عبرانيين ١٠: ١-١٨).

تأكد أن تُسلم كل ناحية من نواحي حياتك الى الله (رومية ١٢: ١-٢). تأمل في النواحي التي تُفضل أن تبقىها لنفسك، وتأكد أن تكون مستعداً لتسليمها هي الأخرى لله.

تعهد بالإيمان أن تعيش حسب إرشاد الروح القدس وقوته.

• عش بالروح القدس: "وإنما أقول اسلكوا بالروح فلا تكملوا شهوة الجسد. لأن الجسد يشتهي ضدّ الروح والروح ضدّ الجسد. وهذان يقاوم أحدهما الآخر حتى تفعلون ما لا تريدون" (غلاطية ٥: ١٦-١٧).

• ثق بوعدهم الله: "وهذه هي الثقة التي لنا عنده أنه إن طلبنا شيئاً حسب مشيئته يسمع لنا. وإن كنا نعلم أنه مهما طلبنا يسمع لنا نعلم أن لنا الطلبات التي طلبناها منه" (١ يوحنا ٥: ١٤-١٥).

## عبر عن إيمانك من خلال الصلاة

الصلاة هي إحدى الطرق لتعبّر عن إيمانك بالله. إن كانت الصلاة التالية تعبّر بصدق عن شوق قلبك فارجو أن تصلّيها، أو عبّر عن هذه الصلاة بكلماتك الخاصة:

إلهي الصالح، انا بحاجة إليك. أنا أعتز أني كنت أقود حياتي بنفسي وكانت النتيجة أنني أخطأت إليك. أنا أشكرك لأنك غفرت خطاياي بموت المسيح على الصليب من أجلي. أنا أدعو المسيح الآن أن يتبوأ مكانه على عرش حياتي. استلم قيادة حياتي بواسطة الروح القدس كما وعدت أن تفعل إن أنا طلبت منك ذلك بالإيمان. أشكرك الآن لأنك توجّه حياتي ولأنك تعطيني القوّة من خلال روحك القدوس.

## السلوك بالروح القدس

إن كنت مدركاً أن هناك أمراً ما في حياتك (تصرفاً أو عملاً) لا يُرضي الله، فاعترف بكل بساطة بخطيتك، واشكر الله لأنه غفر خطاياك على أساس موت المسيح على الصليب. اقبل محبة الله وغفرانه بالإيمان واستمرّ بعلاقتك معه.

إن شعرت أن الخطية سيطرت على حياتك من جديد وتمردت على الله، فحاول أن تقوم بهذا التمرين وهو بعنوان "التنفس الروحي" بينما تعيد زمام السيطرة إلى الله.

١. الزفير: اعترف بخطاياك. اعترف لله أنك أخطأت ضدّه واشكره لأنه غفر خطاياك حسب إيوحنا ١: ٩، وعبرانيين ١٠: ١-٢٥. تذكّر أن الاعتراف يتضمّن التوبة والتصميم على تغيير التصرفات والأفعال.

٢. الشهيق: سلّم قيادة حياتك للمسيح وادعُ الروح القدس ليسيّر من جديد على حياتك، ثق أنه هو الذي يقود حياتك ويقويك حسب الوصية في غلاطية ٥: ١٦-١٧، والوعد في إيوحنا ١: ١٤-١٥. العودة إلى إيمانك بالله يعطيك المقدرة أن تستمر في اختبار محبة الله وغفرانه.

## أحدث ثورة في زواجك

---

تكريس حياتك من جديد الى الله سيُغني زواجك. إن مشاركة شريك حياتك ما التزمت به هو خطوة جبارة لتقوية هذا التكريس. قد يجذب شريك حياتك ويكرس نفسه أيضا لله بينما يظهر فيك عمل الروح القدس. إن سلمتما حياتكما لقيادة الروح القدس فستكونان قادرين أن تساعدوا بعضكما بعضا بالبقاء صادقين مع الله وسيحدث ثورة في زواجكما. عندما يكون الله مسيطرا على حياتكما، تُصبح الحياة مغامرة رائعة.

# ملاحظات القائد

## المحتويات

---

١٠١	معلومات حول قيادة مجموعة بناؤ البيت
١٠٤	معلومات عن ملاحظات القائد
١٠٥	الجلسة الأولى
١٠٩	الجلسة الثانية
١١٢	الجلسة الثالثة
١١٤	الجلسة الرابعة
١١٧	الجلسة الخامسة
١١٩	الجلسة السادسة

# معلومات حول قيادة مجموعة بناؤ البيت

## ما هي وظيفة القائد؟

دورك هو دور "المسهّل" الذي يشجع المشتركين على التفكير وعلى اكتشاف ما يقوله الكتاب المقدس وعلى مساعدة أعضاء المجموعة بالشعور بالراحة وعلى إبقاء العجلة في حالة من الدوران.

## ما هو المكان والزمان الأفضل للقيام بهذه الدراسة؟

لقد صُمّمت هذه الدراسة لمجموعات صغيرة. إلا أنه يمكن استخدامها في صفوف مدارس الأحد. إليكم بعض الاقتراحات لاستخدام هذه الدراسة ضمن مجموعة صغيرة وفي صفوف مدارس الأحد:

### ضمن مجموعة صغيرة

يُستحسن أن تُقام هذه الدراسة في البيوت لخلق جوٍّ من الصداقة والراحة. في أغلب الأحيان يكون المضيفان من يقودان هذه الدراسة. أحياناً يكون من الرائع استخدام بيت زوجين آخريّن. اختر ما تعتقد أنه يناسب المجموعة كلها وخذ بعين الاعتبار عدد المشتركين بالمجموعة ومكان الاجتماع.

لقد صُمّمت كل جلسة لكي تنتهي خلال ٩٠ دقيقة، لكننا ننصح أن تستمر الجلسة مدة ساعتين لكي تنتقل بين أقسام هذه الدراسة بخطوات مريحة. لكن تأكد دائماً أن لا تنسى القاعدة الذهبية للمجموعة الصغيرة وهي: المجموعة الناجحة هي المجموعة التي تبدأ وتنتهي بالوقت المُتفق عليه. وقت الناس ثمين جداً وسيقدّر الناس احترامك لعامل الوقت.

### في صفوف مدارس الأحد

إن أردت أن تدرّس هذه المواد في صفوف مدارس الأحد، عليك أن تقوم بتغييرين أساسيين لهذه الدراسة: (١) يجب التركيز على تغطية المواد في قسم المخطط الكتابي في



كل جلسة. المخطط الكتابي هو قلب كل جلسة وهي مصممة لكي تنتهي خلال ٦٠ دقيقة. ٢) معظم مدارس الأحد مصممة لكي يعطي المعلم درسا بدل مشاركة الجميع ضمن مجموعة. إن أردت استخدام هذه الدراسة عليك أن تجعل الصف يشارك تماما كالمجموعة الصغيرة في البيوت. يتضمن هذا تفاعلات ونقاشات مع بعضكم البعض، وقد تضطرون الى تقسيم المجموعة الى مجموعات صغيرة. (نصح أن تكون المجموعة الصغيرة مؤلفة من ٦ الى ٨ أشخاص)

## ما هو أفضل عدد للمشاركين بالمجموعة؟

نصح أن تكون المجموعة مؤلفة من أربعة الى ثمانية متزوجين (أنت وشريك حياتك من ضمنهم). إن كان آخرون مهتمين ولا تقدر على استيعابهم فاطلب من زوجين آخرين أن يقودا مجموعة ثانية. إن كانت مجموعتك كبيرة نشجعك أن تقسمها باستمرار خلال الدراسة الى مجموعات صغيرة. سيساعدك هذا في تغطية المواد بالوقت المحدد كما يساهم في أكبر عدد من المداخلات والمشاركات ضمن المجموعات الصغيرة.

## ماذا عن المرطبات؟

تختار الكثير من المجموعات أن تستعمل المرطبات، فهي تساعد على خلق جوٍّ من الشركة. إليك بعض الاقتراحات إن قررت أن يكون للمرطبات جزءا داخل المجموعة: (١) في الجلسة الأولى (والثانية) عليك أن تؤمّن أنت المرطبات ثم تسمح بعد ذلك للمجموعة أن تشارك. ٢) فكّر أن تبدأ مع المجموعة بوقت قصير وغير رسمي للشركة والمرطبات (١٥ دقيقة)، ثم انتقل بعد ذلك الى الدراسة. إن تبعت هذه الطريقة وتأخر أحدهم، فسيفوتون فقط الطعام ولن يشوشوا على الدراسة. ربما تريد أن تكون هذه الفترة في نهاية الاجتماع لكي تشجع على الشركة معا، لكن تذكّر أن تحترم وقت المجموعة بالانتهاء على الوقت وأن تسمح لمن يريد أن يخرج فورا أن يخرج بكل محبة.

## ماذا عن الاهتمام بالأولاد؟

تتعامل كل مجموعة بشكل مختلف حسب احتياجاتها. إليك بعض الاقتراحات لكي تفكّر بها:

- اطلب من كل عائلة أن تجد الحل المناسب لرعاية أطفالهم.
- استأجروا كمجموعة مربية أطفال لكي تهتم بهم في مكان واحد.

## ماذا عن الصلاة؟

الصلاة هي جزء هام من المجموعة الصغيرة. على الرغم من هذا، عليك كقائد أن تكون حساسا وتعرف لأي مدى يشعر الناس في مجموعتك بالراحة أن يصلوا أمام الجميع. لا تطلب أبدا من أي شخص أن يصلي بصوت مرتفع إن لم تكن متأكدا أنه سيكون مرتاحا بالصلاة علانية. يوجد طرق كثيرة خلاقية كأن تصلي بنفسك أولا، أو تطلب متطوعين وأن تسمح للناس بالصلاة بعبارات قصيرة ومركزة. هناك وسيلة فعالة يمكن أن تستعملها في مجموعات كهذه وهي كتابة لائحة بطلبات الصلاة. يمكنك أن تحضرها أنت، لكن من الأفضل أن تسلم هذه الخدمة لشخص آخر في المجموعة. يجب أن تقود فترة الصلاة بنفسك، لكن اسمح لزوجين آخرين في المجموعة أن يكتبوا ويصّحوا ويوزعوا طلبات الصلاة هذه.

## في الختام

هناك كتيّب رائع يغطي موضوع قيادة مجموعة بناؤو البيت بتفصيل أكبر وهو كتيّب بعنوان "دليل قائد بناؤو البيت"، تأليف درو وكيت كونز. يمكنك الحصول على هذا الكتيّب من المكتبات المسيحية المحلية أو عبر الاتصال بخدمة حياة العائلة.

# معلومات عن ملاحظات القائد

يمكن قيادة الجلسات في هذه الدراسة بكل سهولة من دون التحضير كثيرا لها. لكن ملاحظات القائد المرفقة بهذه الدراسة هي لمساعدتك في التحضير. الفقرات التي ستجدها ضمن ملاحظات القائد هي التالية:

## الأهداف

---

إن القصد من قسم الأهداف هو المساعدة في التركيز على المواضيع التي ستُقدّم في كل جلسة من الجلسات.

## الملاحظات والأفكار المفيدة

---

ستجد في هذه الفقرة تعليقات عامّة حول الجلسة. هذه المعلومات هي بمثابة أفكار واقتراحات. يمكنك أن تكتب لائحة بالأشياء التي تريد أن تقوم بها في كل جلسة.

## التعليق

---

ستتضمن هذه الفقرة ملاحظات متعلقة بشكل خاص بأسئلة المخطط الكتابي. لن يكون لكل أسئلة المخطط الكتابي ملاحظات وتعليقات حولها. (مثلا السؤال رقم ٥ في المخطط الكتابي يقابله الرقم ٥ في قسم التعليق الخاصة بالجلسة الأولى من ملاحظات القائد).

# الجلسة الأولى: إدراك بوجود النزاع

## الأهداف

إن تصميم الله يقود الى علاقة ذات قيمة ومعنى بين الزوج والزوجة. وبما أنه لا يمكن تفادي النزاع في أي زواج، علينا أن نكتشف كيف نستخدم هذا النزاع لبناء هذه العلاقة من خلال التواصل والتفهم.

سيقوم كل شريكي حياة في هذه الجلسة بالأمر التالية:

- فحص العوامل التي تساهم في وجود النزاع في العلاقة.
- مناقشة آثار النزاع.
- دراسة الإرشادات الكتابية من أجل السعي وراء السلام.

## الملاحظات والأفكار المفيدة

١. إن لم تكن قد فعلت التالي، اقرأ فقرة "معلومات عن الجلسات" في الصفحتين ٤ و ٥ وكذلك فقرة "كيف تقود مجموعة بناؤ البيت" وأيضاً فقرة "معلومات عن ملاحظات القائد" التي تبدأ في الصفحة ١٠٤.

٢. راجع مع المجموعة بعض القواعد الأساسية كجزء من الجلسة الأولى (انظر الصفحة ٢١ في المقدمة).

٣. تأكد من أن يكون الدليل الدراسي مع كل شخص. أنت بحاجة أيضاً الى كتب مقدسة إضافية وأقلام متنوّعة.

٤. لأن هذه الجلسة هي الجلسة الأولى، عليك أن تُخبر المجموعة بأهمية وظيفة بناؤ البيت. شجع المتزوجين أن "يأخذوا موعداً" ليكملوا الوظيفة قبل الاجتماع التالي. اذكر لهم أنك ستسأل عن نتائج هذا الموعد خلال الجلسة الثانية في فترة التحضير.

٥. إن كان أعضاء المجموعة لا يعرفون بعضهم بعضاً من قبل، اجعلهم يُعرّفون بعضهم بعضاً خلال فترة التحضير. يمكنك مثلاً أن تطلب من كل زوجين أن يُخبرا المجموعة كيف ومتى التقيا ببعضهما البعض. إن فعلت هذا فستستغرق فترة التعارف أكثر من ١٥ دقيقة خلال فترة التحضير، عندها حاول أن تُنهي فترة المخطط الكتابي خلال ٤٥ الى ٦٠ دقيقة. من المُستحسن أن تضع إشارة قرب الأسئلة التي لا بدّ أن تناقشها خلال فترة المخطط الكتابي. أما الأسئلة التي لن تستطيع أن تناقشها خلال الجلسة، فاقترح على المجموعة أن تتطلع عليها كجزء من وظيفة بناؤو البيت.

٦. نصح عند البدء بفقرة المخطط الكتابي بتقسيم المجموعة الى مجموعات صغيرة (لسببين: ١) سيسهل هذا موضوع النقاش وسيشجع الجميع على المشاركة. ٢) سيساعدك هذا التقسيم أن تُنهي الجلسة في الوقت المحدد.

وبنفس الطريقة، يطلب السؤال التاسع من المخطط الكتابي أن يقرأ كل زوجين مقطعاً من الكتاب المقدس، وبوجود المجموعات الصغيرة، سيكون هناك فرصة لدراسة أكبر عدد من المقاطع الكتابية في نفس الوقت. هذا الأمر سيوفّر الوقت ويعطي المجموعة الفرصة لكي يتعلم كل واحد من الآخر.

٧. بما أن هذه هي الجلسة الأولى اختتم أنت بالصلاة بدل أن تطلب من أي شخص آخر أن يصلي بصوت عال. كثيرون يدخلون من الصلاة أمام الآخرين. وإن لم تكن تعرف أعضاء المجموعة بشكل جيّد ننصحك أن لا تخاطر بسرعة في تغيير مُط وأنواع الصلاة. عليك أن تكون مثلاً لهم بالصلاة بغض النظر كيف ستختار أن تختتم الجلسة.

٨. بما أن المجموعة قد بدأت للتوّ بالدراسة، يمكنك أن تذكّرهم أنه لم يفت الأوان لدعوة متزوّجين آخرين للانضمام الى المجموعة. شجع الجميع أن يُحضروا معهم متزوّجين آخرين الى الجلسة الثانية.

٩. الجلسة الأولى هي الأساس للجلسات الأخرى فهي تخلق روحاً من الصداقة والصدق في مناقشة أي نزاع في العلاقة. ستساعد هذه الجلسة المتزوجين أن يعرفوا أن وجود الاختلافات بينهم هي عوامل لا مفرّ منها في أي علاقة. فبدل أن يرى المتزوجون الخلاف على أنه أمر سلبيّ، سيعرفون كيف يميزون الطرق والوسائل التي يمكن أن تؤدي الى النموّ والتفهم في حياة شريك الحياة وفي زواجهم.

١٠. ابدأ الجلسة بالوقت المحدد لها حتى لو لم يحضر أحد! شارك باختصار بعض المشاعر الإيجابية لقيادتك لهذه المجموعة:

- عبّر عن شوقك في تقوية زواجك ومعالجة النزاعات بشكل إيجابي.
- اعترف أن زواجك وطرقك لحل النزاعات ليست مثالية وكاملة.
- شارك المجموعة أن مبادئ هذه الدراسة قد ساعدتك في زواجك.
- عبّر كيف أن بعض المتزوجين ترددوا في قبول حضور هذه الدراسة.
- اشكر أعضاء المجموعة على اهتمامهم واستعدادهم للمشاركة. قدم لكل شخص دليل الدراسة إن لم تكن قد فعلت هذا بعد، وقم بمراجعة سريعة لهذه الدراسة. لا تخجل أن تلعب دور المسوّق لأن الناس بحاجة أن يعرفوا كيف سيستفيدون شخصياً من هذه الدراسة. هم بحاجة أن يعرفوا أيضاً إلى أين ستقودهم هذه الدراسة خاصة إن كانوا يفهمون أنهم سيشاركون بشكل فعّال في الدراسة.

## التعليق

ستجد هنا معلومات إضافية عن أسئلة مختلفة في المخطط الكتابي. الأرقام التالية هي متوازية مع أرقام أسئلة المخطط الكتابي في الجلسة. إن شاركت بأي من هذه النقاط، فشاركها بطريقة لا تجعل من النقاش جامداً ولا تجعل من إجابتك أن تكون الإجابة النهائية. علّق مستخدماً التعابير التالية، "ما لاحظته في هذا المقطع هو..." أو "أعتقد أن السبب الآخر هو..."

لا يوجد ملاحظات لكل الأسئلة. لقد صُممت معظم هذه الأسئلة في الدراسة لكي يُعبّر أعضاء المجموعة عن آرائهم واختباراتهم الخاصة.

١. معظم الناس يتزوجون شخصاً يتمنّع بشخصية مختلفة عن شخصيتهم. يعتبرون هذا الاختلاف في بادئ الأمر عاملاً جذاباً وقد يُصبح فيما بعد عاملاً لإثارة مشاعر الغضب. يوجد فينا ميل طبيعي يتوقّع من الآخر أن يتصرّف ويفكر مثلنا.

٢. بعض الجوانب الأساسية التي قد تؤدي إلى الاختلاف هي الترتيبات المالية وتربية الأولاد والدين.

٣. لهذا السؤال أجوبة عديدة. مثلا، يمكن أن تكون الإجابة على الشكل التالي، "يمكن أن تفشل النساء في إدراك أهمية العمل بالنسبة للرجال"، "غالبا ما يفشل الرجال في إدراك مدى أهمية المشاعر العاطفية عند النساء في العلاقات"، "غالبا ما ينسى الرجال أن النساء بحاجة الى تواصل مستمر ومفتوح. "شجع الناس أن يشاركونا اختباراتهم مع الآخرين، لكن ذكرهم أن لا يشاركونا أي أمر قد يُخرج شريك حياتهم.

٤. يدعونا هذا المقطع أن لا ندع الغضب والنزاع بدون حل.

٥. النزاع الذي لم يُحلّ بعد هو كالعدوى التي يمكن أن تصيب العلاقة بمرض لسنوات طويلة. هذا النزاع سيبيني حائطا من الألم والمرارة يمنع الاتصال والتفاهم.

٩. تُعلمنا هذه الآيات أن نسعى للسلام مع الآخرين وتؤكد أنه ليكون السلام حقيقيا ودائما فإنه يجب أن يكون من عند الله.

١٠. سلام المسيح سلام دائم ولا يعتمد على الظروف، أما السلام الذي يقدمه العالم فهو سلام مؤقت وسطحي.

١١. عندما نحصل على غفران الخطايا ومصالحة المسيح لنا بواسطة موته على الصليب من أجل خطايانا نختبر السلام مع الله.

١٢. الله هو مصدر السلام الحقيقي وهو الذي يقدمه الى شعبه.

## ملاحظة الى قادة بناؤ البيت

تدعوكم حياة العائلة الى تسجيل مجموعتكم على موقع الانترنت. عندما تتسجلون، تتصلون بشبكة من القياديين في بناؤ البيت وهي حركة عالمية من المتزوجين الذين يستخدمون كتيبات بناؤ البيت لتقوية الزيجات والعائلات في مجتمعاتهم. سنرسل لك آخر أخبار بناؤ البيت وخدمات أخرى تقوي الزيجات والعائلات في مجتمعك. وبينما تنمو شبكة قيادي بناؤ البيت سنحرص أن نقدّم موادا إضافية كالتدريب من خلال الانترنت وعرض طلبات الصلاة والدرشة مع المؤلفين. التسجيل في موقعنا على الانترنت مجاني وهو على العنوان التالي: [www.familylife.com/homebuilders](http://www.familylife.com/homebuilders) أو [www.arabfamilylife.com/homebuilders](http://www.arabfamilylife.com/homebuilders)

## الجلسة الثانية: الشفافية

### الأهداف

- يتطلب حلّ النزاع في الزواج شفافية بينك وبين شريك حياتك. في هذه الجلسة سيقوم المتزوجون بالتالي:
- سيعرفون ما هي الشفافية.
  - سيفحصون منافع الشفافية في العلاقة.
  - سيناقشون طرقا لتحسين الشفافية في تواصلهم.

### الملاحظات والأفكار المفيدة

١. بالنسبة الى تمرين التحضير في هذه الجلسة، سيتواصل كل زوجين باستخدام ثلاثة أشياء ترمز كل واحدة منها الى "حاجز تواصل" سيفصل بينهما. (١) حاجز شفاف واضح (كقطعة بلاستيك شفاف). (٢) حاجز أقل شفافية ووضوحا (كالمحرمة الورقية). (٣) حاجز غير واضح أبدا (كقطعة من الورق). فليستخدم كل زوجين حاجزا مختلفا عن الآخر، وبينما يتشارك الزوجان عما جرى لهما خلال النهار، اجعلهم يبدلون الحواجز بحاجز آخر مختلف وليتابع كل زوجين حديثهما. كرر هذه العملية لكي يختبر كل زوجين التواصل باستخدام الأنواع الثلاثة من الحواجز. هذا التمرين سيشرح الشفافية بطريقة لن ينسوها أبدا.
٢. نحن الآن في الجلسة الثانية وقد بدأت المجموعة تتراح لبعضها البعض، لكنهم قد لا يشعرون بالحرية لينفتحوا تماما لبعضهم البعض وليتكلموا بصدق عن علاقاتهم الزوجية. لا تضغط عليهم، بل شجع المتزوجين أن يستمروا بالحضور وأن ينهوا واجباتهم.
٣. إن انضم الى المجموعة زوجين في الجلسة الثانية فيجب أن تعطي خلاصة للنقاط الرئيسية من الجلسة الأولى. لا تنس أن تعرفهما الى المجموعة. امنح الزوجين فرصة لكي يُخبرا المجموعة كيف ومتى التقيا معا.



٤. تأكد أن المرطبات موجودة (إن كنت تريد أن تنتهي الجلسة ببعض المرطبات).
٥. إن قررت مجموعتك أن تكتب لائحة بطلبات الصلاة، فيجب أن تتأكد أن اللائحة موجودة.
٦. إن كنت قد أخبرت المجموعة في الجلسة الأولى أنك ستطلب منهم المشاركة باختباراتهم عن أول مشروع ل بناؤ البيت، فعليك أن تتطلب منهم ذلك في الجلسة الثانية. الوقت الآن مناسب لكي تبني جواً من المسؤولية والمحاسبة.
٧. عند نهاية هذه الجلسة قد ترغب أن تطلب من متطوع أو اثنين أن يختما الجلسة بالصلاة. اطلب في بداية الجلسة من شخصين تظن أنهما لا يمانعان على الصلاة في نهاية الجلسة.

## التعليق

**ملاحظة:** الأرقام الني ستلي هي متوازبة مع أرقام أسئلة المخطط الكتابي في هذه الجلسة.

١. اقترح الكلمات التالية على المجموعة إن لم يقترحوا هم كلمات مماثلة: الانفتاح، الصدق، والثقة.
٢. بعض هذه العوامل هي الخوف من الرفض، شخصية متقلبة أو النمو في محيط لم تُمارس فيها الشفافية.
٣. الانتقاد والإنشغال الدائم يُفقدان الأمل من وجود الشفافية في الزواج. نحن بحاجة الى الشفافية، لأن نجاح الزواج لا يعتمد فقط على التعايش بسلام. يريدنا الله أن نجاهد لكي نصل الى مستوى من المشاركة والنمو على الصعيد الفردي وكذلك كشريكي حياة.
٧. بالنسبة الى الخطوة الثانية، اذكر أنه على الرغم من أن أهمية موضوع الغفران المذكور بشكل مختصر هنا، إلا أنه سيكون هناك جلسة كاملة في الدراسة مخصصة لهذا الموضوع، لأن الغفران أمر هام جدا في العلاقات.
٨. التشجيع يزيد من ثقة شريك حياتك بنفسه وتقوده لكي يكون شفافا فيما بعد.
٩. الصلاة الصادقة تساعدك في البقاء متواضعا مع الله ومع بعضكم بعضا.

## الجلسة الثالثة: الإصغاء

### الأهداف

يتطلب حلّ النزاع في الزواج التزاما في الإصغاء.

في هذه الجلسة سيقوم المتزوجون بالتالي:

- سيقِيمون عادات الإصغاء لدى زوجين في حالة تُعرض عليهم للدراسة.
- سيتعرّفون على عادات الإصغاء الجيد والإصغاء السيئ.
- سيختارون ويمارسون عدة عادات إصغاء جيّدة.

### الملاحظات والأفكار المفيدة

١. مبروك! عند الانتهاء من هذه الجلسة ستصلون الى نصف الدراسة. حان الوقت لكي تقوم بفحص: كيف تشعر؟ كيف تجد المجموعة؟ ما هي الأمور التي نجحت الى الآن؟ ما هي الأمور التي ستغيرها في النصف الثاني من الدراسة؟
٢. بالنسبة الى تمرين التحضير في هذه الجلسة، عليك أن تتطلب من المجموعة أن لا يفتحوا الصفحة في كتيباتهم قبل أن تتطلب منهم ذلك. لكي يكون هذا التمرين فعالا، من الأفضل أن لا تعرف المجموعة الآن أنهم سيكتبون لائحة ثانية. "لمزيد من التأثير" في هذا النشاط، فليكن هناك ضجة ما في الغرفة. شغل جهاز الراديو مثلا عندما يبدأ كل زوجين بمشاركة لائحتهما. إن قررت أن تفعل هذا، أوقف جهاز الراديو حين يبدأ الزوجان بمشاركة لائحتهما الثانية.
٣. تذكّر أهمية البدء والانتهاء حسب الوقت المحدد للجلسة.

٤. لكي تكون قدوة أمام المجموعة، عليك أنت وشريك حياتك أن تنهيا مشروع أو وظيفة بناؤو البيت لكل جلسة.

٥. رحب بالناس بينما يصلون الى الدراسة. عبّر باستمرار عن تقديرك لاشتراكهم في الدراسة ودعمهم لها. عبّر عن تقديرك لهم لأنهم أعطوك الفرصة لكي تتعرف عليهم بشكل أفضل. ابدأ الجلسة على الوقت.

## التعليق

**ملاحظة:** الأرقام التي ستلي هي متوازبة مع أرقام أسئلة المخطط الكتابي في هذه الجلسة.

١. اذكر الملاحظات التالية فقط إن كانت مجموعتك تواجه مشكلة في تقديم الأجوبة: سعيد مذنب لأنه حقا لم يكن مصغيا، وهناء مذنبه لأنها حاولت أن تجبر سعيد لكي يُصغي إليها في الوقت الذي لم يكن مستعدا لذلك.

٢. يمكن للنزاع أن يظهر بسرعة إن اعتقد أحد الشريكين أن الآخر لا يصغي له أو لها.

٣. اليك بعض الأفكار التي يمكن أن تفيدك، لكن انتبه أن لا تستخدمها على حساب ازعاج أو توقيف المجموعة عن النقاش. كان يمكن لفؤاد أن يذكر بكل محبة أنه لا يستطيع أن يعير انتباهه الى أمرين في الوقت نفسه. يمكنه مثلا أن يقترح أن يتكلما حين تنتهي المباراة. عليه أيضا أن يؤكد لها أن مباراة كرة القدم ليست أول شيء في حياته، إنما هذه المباراة هي مباراة مهمة له الآن. الخيار الأفضل لهناء أن تختار وقتا آخر للنقاش. كان من الممكن أنتكون متفهمة لعدم انتباه فؤاد لها وأن لا تستخدم عدم انتباهه لها لتحاربه بهذا الأمر، فبدل أن تجرّه الى الحوار أبعدهت عنه.

٨. خذ وقتا كافيا لكي تُصغي للشخص الآخر، فهذا يساعد في بناء الثقة بينك وبين شريك حياتك. هذا أيضا يجعل من شريك حياتك أن يشعر بأنه مهمّ، كما يساعد هذا على الانفتاح في العلاقة.

٩. الاصغاء بشكل مستمرّ لله من خلال كلمته يساعدك على تليين قلبك وأن تُصبح قابلا للتعلّم.

## الجلسة الرابعة: المواجهة

### الأهداف

المواجهة محبة تساعد العلاقة بتقديم طريقة لممارسة المحبة الحقيقية.

في هذه الجلسة سيقوم المتزوجون بالتالي:

- سيتعلمون أساليب جديدة يستخدمها الناس في مواجهة النزاعات.
- سيشرحون أساليبهم في معالجة النزاعات.
- سيناقشون الخطوات التي يمكن اتخاذها لمعالجة النزاع بلطف ومحبة.

### الملاحظات والأفكار المفيدة

١. تُقدم هذه الجلسة مناقشة لمظهر مهم من مظاهر السعادة الزوجية، وهو أهمية التعامل بشكل مناسب مع الخلافات. المشاكل مهما صغرت أو كبرت، ومهما كانت عميقة أو سطحية، يمكنها أن تخلق جوًا من الفوضى في الزواج. المواجهة مع أعضاء من عائلتنا أو مع أصدقائنا هي أمر خطير، لكنها مهمة وضرورية في الوقت نفسه. ستساعد هذه الجلسة المتزوجين أن يتجهّزوا بإرشادات عملية للوصول إلى الهدف، ألا وهو معالجة النزاع بشكل صحي وسليم.

٢. بالنسبة إلى تمرين التحضير في هذه الجلسة لا بأس أن يختار المتزوجون المشاهد نفسها.

٣. يُفترض أن أعضاء المجموعة قد ارتاحوا لبعضهم البعض في هذه المرحلة من الوقت. بالنسبة إلى الصلاة الختامية في نهاية الجلسة يمكنك أن تفتح المجال أمام الجميع

لكي يُصلوا. يمكنك أن تطلب منهم أن يكملوا هذه العبارة: "يا رب، أنا أشكر من أجل....." كن حساسا مع أي شخص لا يشعر برغبة أن يفعل هذا.

٤. اكتب بعض الملاحظات فور انتهاء الجلسة لكي تساعدك في تقييم ما حصل خلالها. اطح على نفسك هذه الأسئلة: هل شارك الجميع؟ هل أنا بحاجة أن أبذل مجهودا إضافيا لكي أتابع أحد الأشخاص قبل أن يأتي الى الجلسة التالية؟ هذا النوع من الأسئلة تساعدك أن تبقى مركزا وصاحيا.

٥. يمكنك أنت وشريك حياتك خلال هذا الأسبوع أن تكتبا رسائل شكر وتشجيع لباقي المتزوجين المشتركين في مجموعتك. اشكرهم على التزامهم وعلى مساهمتهم في المجموعة واجعلهم يعرفون أنك تصلي من أجلهم. تذكر أن تصلي من أجلهم بينما تكتب هذه الرسائل.

**ملاحظة:** الأرقام التي سنسلي هي متوازنة مع أرقام أسئلة المخطط الكتابي في هذه الجلسة.

## التعليق

٤. كما ابتعد آدم وحواء عن الله، هكذا يبتعد كثير من المتزوجين بعضهم عن بعض حين يواجهون نزاعا في زواجهم. عادة تكون ردة الفعل أن يبتعد الواحد عن الآخر جسديا. مثلا، بدل أن تواجه شريك حياتك لمعالجة النزاع تقرر أن تترك الغرفة.

٥. في هذه الحالة، استسلم بيلاطس للشعب. في الزواج، إن فعلت أمرا ما فقط لأنه أسهل من التكلم ومعالجة النزاع، فسينتج عن هذا راحة مؤقتة من المرارة التي تشعر بها لكن النزاع سيشدد أكثر في المستقبل.

٦. كان شاول يحارب لكي يريح. حاول أن تستخدم الغضب والعنف ليحصل على مآربه. في الزواج، هذا النموذج في التعامل هو نموذج مدمر. ربما يحل السلام لبعض الوقت لكنك ستكون السبب في تأجيج المرارة في قلب شريك حياتك.

٧. تكلم يسوع مع مرثا بمحبة وصدق. علينا أن نقدني بالمسيح.

٨. إن لم تنظر الى الداخل، فقد تعالج النزاع بروح شريرة، بروح التكبر بدل روح اللطف والمحبة. عليك أيضا أن تكون متأكدا أنك لست مذنبا وتعاني من المشكلة نفسها التي تواجه بها الشخص الآخر!

١١. قول الحقيقة بمحبة يعني أن تقدّم الحقيقة بشكل حساس وبلطافة وأن يكون هدفك مساعدة الشخص الآخر. يمكن للحقيقة أن تجرح الآخر إن قُدمت بقسوة بدل المحبة أو إن استُخدمت كسلاح. وإن أحببت الآخر ولم تكن صادقاً معه، فقد لا تواجهه أبداً لأنك لا تريد أن تجرحه أو أن تؤذيه. الإنسان الذي يريد أن يسمع الحقيقة لن يكون عنده الفرصة لينمي علاقته مع شريك حياته إن لم يتكلم شريكه، ويُمكن للمشاكل الصغيرة أن تنمو لتُصبح كبيرة لأنه لم يتم معالجتها أبداً.

## الجلسة الخامسة: المسامحة

### الأهداف

لكي يحلّ السلام مكان النزاع، على الزوج والزوجة أن يتحملا مسؤولية مسامحة بعضهما البعض.

في هذه الجلسة سيقوم المتزوجون بالتالي:

- سيتعلمون كيف أن غفران الله هو مثال لنا.
- سيقومون بدراسة ما يتطلبه السعي الى الغفران.
- سيتعرفون الى خطوات الغفران وكيف يمكن تطبيق هذه الخطوات في زواجهم.

### الملاحظات والأفكار المفيدة

١. سنعالج في هذه الجلسة موضوع المسامحة. من الحكمة هنا أن تذكّر المجموعة أن لا يشاركوا بأي شيء قد يُخرج شريك حياتهم.
٢. إن كنت تعتقد أن بعض الأعضاء في مجموعتك يعانون من موضوع المسامحة في حياتهم، فأرشدهم الى المقال الموجود في نهاية كتيباتهم بعنوان "مشاكلنا وحلول الله". يمكنهم قراءة هذا المقال وحدهم وقد يجدونه نافعا لهم.
٣. من أحد أفضل الأمور التي يمكن أن تفعلها من أجل مجموعتك هي الصلاة بشكل خاص من أجل كل عضو منها. لماذا لا تأخذ وقتا بالصلاة بينما تحضّر لهذه الجلسة؟

٤. بالنسبة الى فقرة الخلاصة في هذه الجلسة، اطلب من أعضاء مجموعتك أن يدونوا بعض الأجوبة حول القضية المعروضة للدراسة قبل أن يناقشوا ويحيبوا على الأسئلة المطروحة.

٥. النظر الى الأمام: بالنسبة الى الجلسة القادمة، وهي الجلسة الأخيرة في هذه الدراسة، قد ترغب أن تطلب من أحدهم أن يصف ما عنت له هذه الدراسة وهذه المجموعة. إن كنت بالفعل تريد أن تفعل هذا، فكر مسبقا بمن ستطلب منه المشاركة.

## التعليق

٣. نستطيع أن نختبر الغفران بسبب ما فعله الله من أجلنا.

٦. لقد تحمّل الابن الضال مسؤولية أفعاله واعترف بخطأه وطلب من أبيه أن يسامحه وكان مستعدا أن يغيّر تصرفاته ويتصالح معه.

**ملاحظة:** الأرقام التي ستلي هي متوازبة مع أرقام أسئلة المخطط الكتابي في هذه الجلسة.

٧. سينقص قدر الغفران إن لم يتبع الشخص الذي يسعى للغفران الخطوات السابقة. بدون هذه الخطوات العملية سيبقى الإنسان يطلب الغفران لنفسه الاذية مرارا وتكرارا.

١٠. يجب أن نطرح مشاعر الغضب جانبا. لا يجب أن ننتقم. لا يجب أن نمنع الغفران عن الآخر لكي "نتساوى" معه أو لكي نعذبه.

١١. الروح القدس يؤمن لك القوة لكي تفعل أمورا تعتقد أنك غير قادر أن تفعلها.

١٢. إن ندم شريك حياتك وطلب الغفران، فمن المهم جدا أن لا تذكره بالإساءات الماضية.



# الجلسة السادسة: بركة مكان الشتمة

## الأهداف

عادة يشعر الناس بغضب عندما يتعرضون للأذى، لكن الله يعدنا أن يساعدنا في تبديل هذه المشاعر الطبيعية بتجاوب فائق للطبيعة.

في هذه الجلسة سيقوم المتزوجون بالتالي:

- سيتمحنون ما هي الشتائم وما هي البركات وكيف تؤثر في العلاقات.
- سيناقشون خطوات تأسيس "علاقة مبنية على المباركة".
- سيتأملون و يقيمون اختبارهم على أساس هذه الجلسة.

## الملاحظات والأفكار المفيدة

١. لسلسلة بناؤ البيت للمتزوجين قيمة كبيرة، لكن من المحتمل جدا أن يعود الناس الى ممارسة عاداتهم السابقة ما لم يلتزموا بخطة الاستمرار بالتغيير الذي حدث في حياتهم. شجع المتزوجين في هذه الجلسة الأخيرة من الدراسة أن يأخذوا خطوات معينة لكي يستمرّ زواجهم بالنموّ بعد انتهاء هذه الدراسة. مثلا، شجع المتزوجين الذين اعتادوا على اللقاء في "الموعد" خلال هذه الدراسة أن يستمروا في ممارسة هذه العادة. ربما تريد أن تطلب من المجموعة أن تفكر في لقاء آخر لدراسة أخرى من هذه السلسلة.

٢. كجزء من الجلسة السابقة، فكر بتخصيص وقت للتخطيط لاجتماع أخير. ربما تريد إقامة احتفال بسيط بمناسبة انتهاء الدراسة.

٣. قد تكون الجلسة السادسة أكثر جلسة عملية من بين كل الجلسات. نعيش حياتنا في حلبة من الشتائم سواء كانت تلك الشتائم معنوية أو شفوية. الكثير من النزاعات تصل الى مستوى عال من الحدة، ليس لأن المشكلة الأصلية هي مشكلة مستعصية، إنما بسبب ردات الفعل أو ما قيل بتسرّع و غضب، فجعلت من حلّ المشكلة أن يكون أكثر صعوبة. تعالج هذه الجلسة بشكل مباشر ميلنا الفطري للانتقام عندما يُساء إلينا، وترينا كيف يقدم لنا الله بديلا أفضل بكثير: بركة مكان الشتيمة.

٤. رحّب بالناس بينما يصلون الى الجلسة. اذكر كيف أن الوقت مضى بسرعة منذ الجلسة الأخيرة. ابدأ بتحضيرهم لفكرة البدء بدراسة أخرى في المستقبل. ابدأ الجلسة في الوقت المحدّد لها.

## التعليق

١. يمكن تحديد العلاقة المبنية على شتيمة مكان الشتيمة بـ "إذية الآخر بالقول أو الفعل". يشعر الواحد بالأذية فيريد أن يعادل النتيجة فيقول، "أذيتني، إذا سأؤذيك". هذا النوع من العلاقات ناتج عن قلب قاس وغير مسامح. هذه هي الأذانية بحد ذاتها.

**ملاحظة:** الأرقام التي سنلبي هي متوازنة مع أرقام أسئلة المخطط الكتابي في هذه الجلسة.

٢. لقد وضع المسيح ثقته "بالذي يقضي بعدل". يمكنك أن تقتبس ما قاله المسيح في متى ٥: ٣٨-٤٤

٥. يمكن تحديد العلاقة المبنية على "البركة مكان الشتيمة" بالعلاقة "اللطفية والعملية والمتواصلة". هذا النوع من العلاقات نابغ عن قلب غفور ولطيف. هذا يعني أنك حين تشعر أن شريك حياتك قد خذلك أو آذاك، فمسؤوليتك تقتضي أن تجد طريقة لتباركه أو لتباركها. عندما تبارك الشخص الآخر فهذا يعني أن رجاءك هو في الرب وفي كلمته وأنت قد قررت أن تفعل الخير مع الآخرين بغض النظر عما فعلوه بك.

٨. كن مستعدا لتعطي مثلا أو مثلين عمليين من زواجك حيث باركت شريك حياتك. ربما مدحك شريك حياتك في مكان عام أو أنقذك من حالة سيئة حين تجاوب معك بحبة بدل أن يتجاوب معك بغضب. الإجابات عن هذا السؤال هي أساسية لكي

يفهم أعضاء مجموعتك مبدأ المباركة ولكي يُدركوا أنهم قادرون على تطبيق هذا المبدأ في زواجهم.

٩. معظم الإهانات والشتائم تكون شفوية، فإن كنت قادرا على التحكم بلسانك فقد تقضي على معظم إهاناتك، لكن هذا الأمر ليس أمرا سهلا (يعقوب ٣: ١-٨).

١٠. قبل أن تقوم بأي ردة فعل، أجب نفسك لكي تفكر بالبدائل المتاحة أمامك. عليك أن تختار مهلاء إرادتك أن لا ترد على الشتيمة بدوافع غير صحيحة.

# مرجع الآيات الكتابية

١. أفسس ٤: ٢٦ اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم ٢٧ ولا تعطوا ابليس مكانا.
٢. مزمور ٣٤: ١٢ من هو الانسان الذي يهوى الحياة ويحب كثرة الايام ليرى خيرا. ١٣ صن لسانك عن الشر وشفيتك عن التكلم بالغش. ١٤ حد عن الشر واصنع الخير. اطلب السلامة واسع وراءها.
٣. إشعياء ٢٦: ٣ ذو الراي الممكن تحفظه سالما سالما لانه عليك متوكل.
٤. رومية ١٢: ١٧ لا تجازوا احدا عن شر بشر. معتنين بامور حسنة قدام جميع الناس ١٨ ان كان ممكنا فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس
٥. رومية ١٤: ١٧ لان ليس ملكوت الله اكلًا وشربًا. بل هو بر وسلام وفرح في الروح القدس. ١٨ لان من خدم المسيح في هذه فهو مرضي عند الله ومزكى عند الناس. ١٩ فلنعكف اذا على ما هو للسلام وما هو للبينان بعضنا لبعض.
٦. كولوسي ٣: ١٥ وليملك في قلوبكم سلام الله الذي اليه دعيتم في جسد واحد. وكونوا شاكرين
٧. عبرانيين ١٢: ١٤ اتبعوا السلام مع الجميع والقداسة التي بدونها لن يرى احد الرب
٨. يوحنا ١٤: ٢٧ سلاما اترك لكم. سلامي اعطيكم. ليس كما يعطي العالم اعطيكم انا. لا تضرب قلوبكم ولا ترهب.
٩. رومية ٥: ١ فيجب علينا نحن الاقوياء ان نحتمل اضعاف الضعفاء ولا نرضي انفسنا.
١٠. كولوسي ١: ١٩-٢٠ لانه فيه سر ان يحل كل الملاء. ٢٠ وان يصلح به الكل لنفسه عاملا الصلح بدم صليبه بواسطته سواء كان ما على الارض ام ما في السموات.
١١. أفسس ٢: ١٤-١٦ لانه هو سلامنا الذي جعل الاثنين واحدا ونقض حائط السياج المتوسط ١٥ اي العداوة. مبطلا بجسده ناموس الوصايا في فرائض لكي يخلق الاثنين في نفسه انسانا واحدا جديدا صانعا سلاما ١٦ ويصلح الاثنين في جسد واحد مع الله بالصليب قاتلا العداوة به.
١٢. مزمور ١٣٩: ٢٣-٢٤ اختبرني يا الله واعرف قلبي امتحني واعرف افكاري. ٢٣ وانظر ان كان في طريق باطل واهدني طريقا ابديا
١٣. كولوسي ٣: ١٢-١٤ فالبسوا كمختاري الله القديسين المحبوبين احشاء وأفات ولطفا وتواضعا ووداعة وطول اناة ١٣ محتملين بعضكم بعضا ومسامحين بعضكم بعضا ان كان لاحد على احد شكوى. كما غفر لكم المسيح هكذا انتم ايضا. ١٤ وعلى جميع هذه البسوا المحبة التي هي رباط الكمال
١٤. أمثال ١٦: ٢٤ الكلام الحسن شهد غسل حلو للنفس وشفاء للعظام.
١٥. كولوسي ٤: ٢ واطبوا على الصلاة ساهرين فيها بالشكر

١٦. أمثال ١٠: ١٩ كثرة الكلام لا تخلو من معصية. اما الضابط شفثيه فعاقل.

١٧. أمثال ١٢: ١٨ يوجد من يهذر مثل طعن السيف. اما لسان الحكماء فشفاء.

١٨. أمثال ١٣: ٣ من يحفظ فمه يحفظ نفسه. ومن يشعر شفثيه فله هلاك.

١٩. أمثال ١٥: ٢٣ للانسان فرح بجواب فمه والكلمة في وقتها ما احسنها.

٢٠. أمثال ٢٥: ١١ تفاح من ذهب في مصوغ من فضة كلمة مقولة في محلها.

٢١. يعقوب ٣: ٥ هكذا اللسان ايضا هو عضو صغير ويفتخر متعظما. هوذا نار قليلة اي وقود تحرق.

٢٢. أمثال ١٥: ١ الجواب اللين يصرّف الغضب والكلام الموجه يهيج السخط.

٢٣. يعقوب ١: ١٩ اذا يا اخوتي الاحباء ليكن كل انسان مسرعا في الاستماع مبطنا في التكلم مبطنا في الغضب.

٢٤. أمثال ١: ٥ يسمعها الحكيم فيزداد علما والفهيم يكتسب تدبيرا.

٢٥. لوقا ١١: ٢٨ اما هو فقال بل طوي للذين يسمعون كلام الله ويحفظونه

٢٦. تكوين ٣: ٨-١٠ وسمعا صوت الرب الاله ماشيا في الجنة عند هبوب ريح النهار. فاختبأ آدم وامراته من وجه الرب الاله في وسط شجر الجنة. ٩ فنادى الرب الاله آدم وقال له اين انت. ١٠ فقال سمعت صوتك في الجنة فخشيت لاني عريان فاختبأت.

٢٧. مرقس ١٥: ٩-١٥ فاجابهم بيلاطس قائلا أتريدون ان اطلق لكم ملك اليهود. ١٠ لانه عرف ان رؤساء الكهنة كانوا قد اسلموه حسدا. ١١ فهيج رؤساء الكهنة الجمع لكي يطلق لهم بالحري باراباس. ١٢ فاجاب بيلاطس ايضا وقال لهم فماذا تريدون ان افعل بالذي تدعونه ملك اليهود. ١٣ فصرخوا ايضا اصلبه. ١٤ فقال لهم بيلاطس واي شر عمل. فازدادوا جدا صراخا اصلبه. ١٥. فبيلاطس اذ كان يريد ان يعمل للجمع ما يرضيهم اطلق لهم باراباس واسلم يسوع بعدما جلده ليصلب.

٢٨. ١ صموئيل ٢٠: ٣٣ فصابي شاول الرمح نحوه ليطعنه فعلم يونانان ان اياه قد عزم على قتل داود.

٢٩. لوقا ١٠: ٣٨-٤٢ وفيما هم سائرون دخل قرية فقبلته امرأة اسمها مرثا في بيتها. ٣٩ وكانت لهذه اخت تدعى مريم التي جلست عند قدمي يسوع وكانت تسمع كلامه. ٤٠ واما مرثا فكانت مرتبكة في خدمة كثيرة. فوقفت وقالت يا رب أما تبالي بان اختي قد تركتني اخدم وحدي. فقل لها ان تعينني. ٤١ فاجاب يسوع وقال لها مرثا مرثا انت تهتمين وتضطربين لاجل امور كثيرة. ٤٢ ولكن الحاجة الي واحد. فاختارت مريم النصيب الصالح الذي لن ينزع منها

٣٠. غلاطية ٦: ١-٢ ايها الاخوة ان انسبق انسان فأخذ في زلة ما فاصلحوا انتم الروحانيين مثل هذا بروح الوداعة ناظرا الى نفسك لئلا تجرب انت ايضا. ٢ احملوا بعضكم اثقال بعض وهكذا تمموا ناموس المسيح.

٣١. متى ٧: ٣-٥ وماذا تنظر القذى الذي في عين اخيك، واما الخشبة التي في عينك فلا تفتن

لها. ٤ ام كيف تقول لأخيك دعني اخرج القذى من عينك وما الخشبة في عينك. ٥ يا مراي اخرج اولاً الخشبة من عينك. وحينئذ تبصر جيداً ان تخرج القذى من عين اخيك.

٣٢. أمثال ٢٥: ١١ تفاح من ذهب في مصوغ من فضة كلمة مقولة في محلها.

٣٣. أفسس ٤: ١٥-١٦ بل صادقين في المحبة ننمو في كل شيء الى ذاك الذي هو الراس المسيح الذي منه كل الجسد مركباً معاً ومقترباً بموازرة كل مفصل حسب عمل على قياس كل جزء يحصل فهو الجسد لبنائه في المحبة.

٣٤. ١ كورنثوس ١٣: ٤-٥ المحبة تتأني وترفق. المحبة لا تحسد. المحبة لا تتفاخر ولا تنتفخ ولا تقبح ولا تطلب ما لنفسها ولا تحتد ولا تظن السوء

٣٥. يوحنا ٣: ١٦ لانه هكذا احب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الابدية.

٣٦. رومية ٨: ١ اذا لا شيء من الدينونة الآن على الذين هم في المسيح يسوع السالكين ليس حسب الجسد بل حسب الروح.

٣٧. ٢ كورنثوس ٥: ١٩ اي ان الله كان في المسيح مصالحة العالم لنفسه غير حاسب لهم خطاياهم وواضعا فينا كلمة المصالحة.

٣٨. أفسس ١: ٧ الذي فيه لنا الفداء بدمه غفران الخطايا حسب غنى نعمته

٣٩. كولوسي ٢: ١٣ واذا كنتم امواتاً في الخطايا وغلف جسديكم احياكم معه مسامحاً لكم بجمع الخطايا.

٤٠. عبرانيين ١٠: ١٤ لانه بقربان واحد قد اكمل الى الابد المقدسين.

٤١. متى ٦: ١٤-١٥ فانه ان غفرتكم للناس زلاتهم يغفر لكم ايضاً ابوكم السماوي. ١٥ وان لم تغفروا للناس زلاتهم لا يغفر لكم ابوكم ايضاً زلاتكم

٤٢. متى ١٨: ٢١-٢٢ حينئذ تقدم اليه بطرس وقال يا رب كم مرة يخطئ اليّ اخي وانا اغفر له. هل الى سبع مرات. ٢٢ قال له يسوع لا اقول لك الى سبع مرات بل الى سبعين مرة سبع مرات.

٤٣. لوقا ١٥: ١١-٢٤ وقال. انسان كان له ابنان. ١٢ فقال اصغرهما لبيه يا ابي اعطني القسم الذي يصيبني من المال. فقسم لهما معيشته. ١٣ وبعد ايام ليست بكثيرة جمع الابن الاصغر كل شيء وسافر الى كورة بعيدة وهناك بذّر ماله بعيش مسرف. ١٤ فلما انفق كل شيء حدث جوع شديد في تلك الكورة فابتدأ يحتاج. ١٥ فمضى والتصق بواحد من اهل تلك الكورة فارسله الى حقوله ليرعى خنازير. ١٦ وكان يشتهي ان يملأ بطنه من الخرنوب الذي كانت الخنازير تأكله. فلم يعطه احد. ١٧ فرجع الى نفسه وقال كم من اجير لابي يفضل عنه الخبز وانا اهلك جوعاً. ١٨ اقوم واذهب الى ابي واقول له يا ابي اخطأت الى السماء وقدامك. ١٩ ولست مستحقاً بعد ان ادعى لك ابناً. اجعلني كاحد اجراك. ٢٠ فقام وجاء الى ابيه. واذا كان لم يزل بعيداً رآه ابوه فتحنن وركض ووقع على عنقه وقبله. ٢١ فقال له الابن يا ابي اخطأت الى السماء وقدامك ولست مستحقاً بعد ان ادعى لك ابناً. ٢٢ فقال الاب لعبيده اخرجوا الحلة الاولى والبسوه واجعلوا خاتماً في يده وحذاء في رجله. ٢٣ وقدموا العجل المسمن واذبوه

فناًكل ونفرح. ٢٤ لان ابني هذا كان ميتا فعاش  
وكان ضالا فوجد. فابتدأوا يفرحون.

**٤٤. أفسس ٤: ١٧ و ٢٢-٢٤ و ٣١-٣٢** فاقول  
هذا واشهد في الرب ان لا تسلكوا في ما بعد كما  
يسلك سائر الامم ايضا ببطل ذهنهم

٢٢ ان تخلعوا من جهة التصرف السابق الانسان  
العتيق الفاسد بحسب شهوات الغرور ٢٣  
وتتجددوا بروح ذهنكم ٢٤ وتلبسوا الانسان  
الجديد المخلوق بحسب الله في البر وقداسة  
الحق

٣١ ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب  
وصياح وتجديف مع كل خبث. ٣٢ وكونوا  
لطفاء بعضكم نحو بعض شفقين متسامحين  
كما سامحكم الله ايضا في المسيح

**٤٥. رومية ٨: ٥-٦ و ١٢-١٤** فان الذين هم  
حسب الجسد فيما للجسد يهتمون ولكن الذين  
حسب الروح فيما للروح. ٥ لان اهتمام الجسد  
هو موت ولكن اهتمام الروح هو حياة وسلام.

١٢ فاذا ايها الاخوة نحن مدينون ليس للجسد  
لنعيش حسب الجسد. ١٣ لانه ان عشتم حسب  
الجسد فستموتون. ولكن ان كنتم بالروح تهيتون  
اعمال الجسد فستحيون. ١٤ لان كل الذين  
ينقادون بروح الله فاولئك هم ابناء الله.

**٤٦. أشعيا ٤٣: ١٨-١٩** "لا تذكروا الأوليات،  
والقديمات لا تتأملوا بها. ١٩ هأنذا صانع أمرا  
جديدا. الآن ينبت. ألا تعرفونه؟ أجعل في البرية  
طريقا، في القفر أنهارا.

**٤٧. أفسس ٤: ٣٢** وكونوا لطفاء بعضكم نحو  
بعض، شفقين، متسامحين كما سامحكم الله  
أيضا في المسيح.

**٤٨. ١بطرس ٣: ٨-٩** والنهاية كونوا جميعا  
متحدي الرأي بحس واحد ذوي محبة اخوية  
مشفقين لطفاء ٩ غير مجازين عن شر بشر او  
عن شتيمة بشتيمة بل بالعكس مباركين عالمين  
انكم لهذا دعيتم لكي تترثوا بركة.

**٤٩. ١بطرس ٢: ٢٣** الذي اذ شتم لم يكن يشتم  
عوضا واذا تألم لم يكن يهدد بل كان يسلم لمن  
يقضي بعدل.

**٥٠. ١بطرس ٣: ٨-٩** والنهاية كونوا جميعا  
متحدي الرأي بحس واحد ذوي محبة اخوية  
مشفقين لطفاء ٩ غير مجازين عن شر بشر او  
عن شتيمة بشتيمة بل بالعكس مباركين عالمين  
انكم لهذا دعيتم لكي تترثوا بركة.

**٥١. لوقا ٦: ٢٧-٢٨** لكني اقول لكم ايها  
السامعون احبوا اعداءكم. احسنوا الى مبغضكم.  
٢٩ باركوا لانعيتكم. وصلوا لاجل الذين يسيئون  
اليكم.

**٥٢. رومية ١٢: ١٤-٢١** باركوا على الذين  
يضطهدونكم. باركوا ولا تلعنوا. ١٥ فرحا مع  
الفرحين وبكاء مع الباكين. ١٦ مهتمين بعضكم  
لبعض اهتماما واحدا غير مهتمين بالامور العالية  
بل منقادين الى المتضعين. لا تكونوا حكماء عند  
انفسكم. ١٧ لا تجازوا احدا عن شر بشر.

معتنين بامور حسنة قدام جميع الناس ١٨ ان  
كان ممكنا فحسب طاقتكم ساملوا جميع الناس  
١٩ لا تنتقموا لانفسكم ايها الاحباء بل اعطوا  
مكانا للغضب. لانه مكتوب لي النعمة انا اجازي  
يقول الرب. ٢٠ فان جاع عدوك فاطعمه. وان  
عطش فاسقه. لانك ان فعلت هذا تجمع جمر  
نار على راسه. ٢١ لا يغلبك الشر بل اغلب  
الشر بالخير

**٥٣. ١بطرس ٣: ١٠-١١** لان من اراد ان يحب الحياة ويرى اياما سالحة فليكشف لسانه عن الشر وشفتيه ان تتكلما بالمكر ١١ ليعرض عن الشر ويصنع الخير ليطلب السلام ويجد في اثره

**٥٤. فيلبي ٢: ٣-٨** لا شيئا بتحزب او بعجب بل بتواضع حاسبين بعضكم البعض افضل من انفسهم. ٤ لا تنظروا كل واحد الى ما هو لنفسه بل كل واحد الى ما هو لآخرين ايضا. ٥ فليكن فيكم هذا الفكر الذي في المسيح يسوع ايضا

٦ الذي اذ كان في صورة الله لم يحسب خلصة ان يكون معادلا لله ٧ لكنه اخلى نفسه آخذا صورة عبد صائرا في شبه الناس. ٨ واذ وجد في الهيئة كانسان وضع نفسه واطاع حتى الموت موت الصليب.

**٥٥. ١بطرس ٢: ٢٣** الذي اذ شتم لم يكن يشتم عوضا واذا تألم لم يكن يهدد بل كان يسلم لمن يقضي بعدل.



## سلسلة بناؤ البيت للمتزوجين



## سلسلة بناؤ البيت لتربية الأولاد



هذه الكتب متوفرة في موقعنا على الانترنت  
[www.arabfamilylife.com](http://www.arabfamilylife.com)

تحقيق المستحيل: الزواج الحميم، للكاتب تشارل م. سال  
البركة، للكاتين غاري سمالي وجون ترانت  
الاهتمام لدرجة المواجهة، للكاتب دايفيد أوغسبرغر  
الاهتمام لدرجة الغفران، للكاتب دايفيد أوغسبرغر  
التواصل: المفتاح لزواجك، للكاتب هـ. نورمان رايت  
معالجة علاقتك بنفسك، للكاتب غاري روسبرغ  
كيف يمكن أن يكون كل شيء على ما يرام حين أن كل شيء ليس على ما يرام،  
للكاتب لويس ب. سميدس  
كيف تختبر محبة الله وغفرانه، للكاتب بيل رايت  
حياة الحب لكل زوج وزوجة، للكاتب إد ويت  
بناء ثقة شريك حياتك بنفسه، للكاتين دنيس وباربارا رايني  
سرّ البقاء في الحب، للكاتب جون باول  
ابق قريبا، للكاتب دنيس رايني  
كيف نفهم بعضنا بعضا، للكاتب بول تورنييه





## اعمل على حل النزاع وبناء زواج أقوى

لا يمكن تجنّب بعض النزاعات في الزواج. عندما تعرف كيف تحلّ هذه النزاعات فهذا سيساعد زواجك على الازدهار! لقد صُمّمت هذه الدراسة التي تتضمّن ٦ جلسات لكي تُقرب الزوج من زوجته أكثر ولكي تقرّبهما إلى الله وإلى متزوجين آخرين. ستدرسان كلمة الله وتشاركان التحديات والنجاحات التي تواجهانها وستبنيان زواجا يدوم.

ستتعلمان مع متزوجين آخرين كيف....

- تفهمون قيمة الشفافية في حلّ النزاعات.
- تطبّقون طريقة المواجهة محبة كوسيلة لتقوية الزواج.
- تتحمّلون مسؤولية المسامحة لكي تستبدلوا النزاع بالسلام.
- تتعلمون استبدال ردات فعلكم الطبيعية بردات فعل إلهية فائقة للطبيعة.

### السلسلة الكاملة لبناؤ البيت للمتزوجين®

دليل القائد

كيف تبني زواجك

المحافظة على عهدك

حلّ النزاع في زواجك

إدارة المال في زواجك

البناء معاً للمتزوجين

بناء العمل الجماعي في زواجك

بناء ثقة شريك حياتك بنفسه

النموّ معاً في المسيح

تحسين التواصل في زواجك

التغلب على الضغوطات في زواجك

لقد صُمّمت سلسلة بناؤ البيت للمتزوجين® لتقوية الزيجات وإقامة علاقات مع متزوجين آخرين لدعمهم وتقويتهم. إن كنت متزوجاً من فترة طويلة أو إن كنت متزوجاً من فترة قصيرة، فإن هذه السلسلة ستساعدك وتساعد شريك حياتك في اكتشاف مبادئ خالدة من كلمة الله لتطبيقها في زواجكما. لا يوجد طريقة أفضل لبناء زواجك من أن تكون ضمن مجموعة صغيرة ممتعة ولطيفة لدراسة الكتاب المقدس.



إدخال مبادئ خالدة للبيت