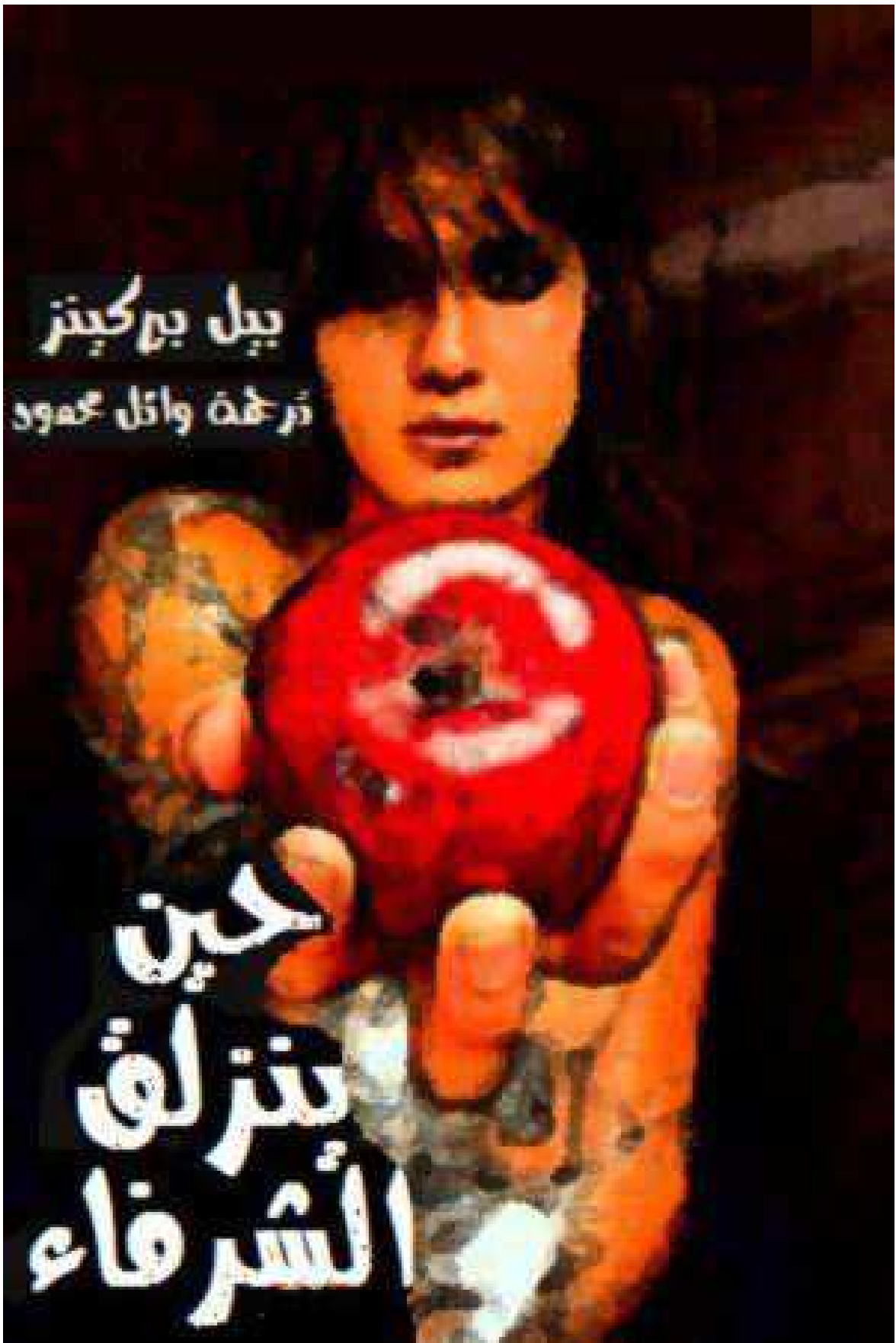


بیل بیک کینز  
ترجمہ وائل محمود

حین  
تتزلق  
الشرفاء



"جميعنا عرضة للإغواء، حتى الشرفاء. يساعدك هذا الكتاب على أن تنظر إلى الخطيئة وجهاً لوجه. ثم وبطريقة واقعية وعملية، يقدم لك بيل بيركينز الأمل والمساندة، باقتراح استراتيجيات عمل يمكنك اتباعها للانتصار في تلك المعركة.  
إنه كتاب ينبغي أن يقرأه كل رجل شريف، وكل رجل يود أن يكون

شريفاً."

ديفيد آرب

مؤسس مساعد لبرنامج الزيجات الناجحة، مؤلف مساعد لكتاب "النصف الثاني من الزواج"، وكتاب "عشرة مناسبات رائعة لإعادة إحياء زواجك".

"يكتب بيل بيركينز بصدق، وإنسانية، وبصيرة. على كل رجل أن يقرأ هذا الكتاب"

د. ليز باروت

أحد مؤلفي كتاب "كيف تنتقد زواجك قبل أن يبدأ"

اسم الكتاب

## حين ينزلق الشرفاء

تأليف

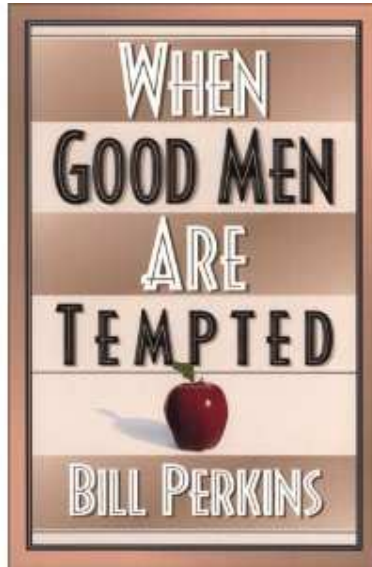
بيل بيركينز

ترجمه بتصرف

وائل محمود

## حين ينزلق الشرفاء

ترجمة لكتاب



© حقوق النشر والطبع والتأليف والتوزيع  
للنسخة المُعرّبة محفوظة للمترجم وائل  
محمود - ٢٠١٠

لا يجوز نشر جزء من هذا الكتاب أو إعادة  
طبعه أو اختصاره بقصد الطباعة أو اختزان  
مادته العلمية أو نقله بأي طريقة سواء كانت  
إلكترونية أو ميكانيكية أو عن طريق التصوير  
أو خلاف ذلك دون موافقة خطية من المُترجم  
/ وائل محمود مقمدا



## الفصل الأول

### ماذا يبدو جسد امرأة على تلك الدرجة من الروعة؟

ترجع قصة هذا الفصل إلى واحدة من ليالي أيام الجمعة، حين كنت أقوم بتشغيل نظام الري في حديقة منزلنا. كنت أمشي فوق الحشائش الخضراء عندما استوقفتني أضواء تنبعث من نوافذ بيت الجيران. دفعني الفضول للتفكير في سبب بقاء جيراني مستيقظين حتى تلك الساعة المتأخرة من الليل. تقدمت بضع خطوات نحو ألواح السور الخشبي الفاصل بين منزلينا ونظرت عبر فجواته متوقفاً أن أرى بجوار النافذة مجموعة من الناس يلعبون واحدة من ألعاب الكوتشينة. لكن ما رأيته كان امرأة شابة جميلة تتحدث في التليفون. لم يكن الأمر ليلفت الانتباه، لولا أن تلك المرأة كانت عارية تماماً.

فجأة تعلقت عيناها بها وشعرت بالأدرينالين يسري في دمائي. بعد أن حدقت بها للحظات، جررت نفسي مبتعداً عن السور. كنت أمشي مبتعداً وأنا أتساءل: لماذا تبدو المرأة العارية على هذا القدر من الجاذبية؟ ولماذا يؤثر جمالها بي إلى هذه الدرجة؟

منذ ذلك اليوم قبل خمسة عشر سنة، ألقى محاضرات على أسماع آلاف الرجال، وتحدثت شخصياً مع آخرين. أجريت استطلاعات رأي جذية في محاولة لمعرفة كيف يفكر الرجال وماذا يفعلون. واكتشفت خلال تلك الرحلة أن لكل رجل معركته الشخصية مع إغواء الشهوة.  
لا أحد ينجو من سطوتها...  
لا أحد...

إذا كنت مثل الكثير من الرجال الذين عرفتهم، فإنك لا شك ترغب في الانتصار في تلك المعركة. تود أن تستمتع بجمال المرأة دون أن تدنّس طبيعتك. مع ذلك فقد تجد أنه من الصعب المحافظة على مستوى ثابت من العفة، خاصة في أيامنا هذه! حيث تطل عليك المُغريات من شاشة التلفزيون وتجذبك من خلال شاشة الكمبيوتر. تناديك من على صفحات المجلات وتطاردك حتى في ساعات العمل. إن الهروب من خطيئة الانجراف نحو جاذبية النساء ليس بالأمر السهل، ولكنه مع ذلك ليس مستحيلاً. ولديّ القناعة بأن الخطوة الأولى تبدأ باستيعاب سر روعة جسد المرأة العاري.

## سر جمال المرأة

عندما نظرت إلى جسد زوجتي عارياً لأول مرة، شعرت أنني في حضرة شيء يكاد يصل إلى حد القداسة. لا شيء بين جميع الخلائق بدا لي قابلاً للمقارنة بجمال جسدها.

يقتلع المؤمنون بالتطوّر ذلك الغموض من جمال المرأة. يخبروننا أنّ الرجال يشعرون بتلك الجاذبية نحو أجساد النساء فقط كنتيجة لآلية الانتخاب الطبيعي. ويفترضون أنه لو لم يجد الرجال النساء على هذا القدر من الجاذبية لما كان هناك دافع للتزاوج والتناسل. بالطبع تلخّص تلك النظرية التجاذب النوعي بين الرجال والنساء في علاقة بيولوجية حيوانية مُجرّدة، لكنها ليست كذلك. خلق الله الرجال بهذه الرغبة وجعلنا نستشعر تلك الجاذبية نحو النساء.

يوجد هنا ما هو أكثر من مجرد برمجة تطوّرية عارضة. حدثتنا كتب الحكمة عن تلك المشاعر بين الرجال والنساء. أجور ابن جيكااه وصف أربعة أشياء مثيرة للدهشة لم يستطع استيعابها، من بينها كان تأثير المرأة على الرجل. كأنّ شيئاً من الغموض يقبع في سر ما يحدث بين الرجال والنساء. من الصعب استيعابه بشكل كامل لأنه ببساطة، سر غامض.

قد تُصيبك تلك الإجابة بالإحباط كونها تعترف بما في الأمر من غموض متجاوز لما وراء المادة. لكن الله خلق للرجال شيئاً رائعاً يفوق مقدرتنا على الفهم. إذا فهمناه يزول سحر غموضه. مهما تقدّم السن بالرجل تظل المرأة مرغوبة لديه. بل وربما تتضاعف تلك الرغبة لدينا عندما يمتد بنا العمر بحيث نخلق في أختلتنا ما يعوّضنا التجربة الحسيّة. وتنتهي حياة الرجال ويستمر الغموض تتناقله الأجيال. غموض أبعد ما يكون عن الشر، بل هو خير لأنه هدية عظيمة من الله.

بينما يفوق جوهر ذلك الغموض قدرات البشر على الإدراك، فهناك بعض الأوجه فيه تتميز بالبساطة. على سبيل المثال، المرأة العارضة جميلة لأننا قلما نراها على تلك الحالة. فكرة العراء بمُجملها هي متعة خاصة مُهداة للبشر فقط. الحيوانات مثلاً.. لا يمكنها أن تتعرّى.

## الكنز الخفي

امتلكت أسرتي على مر السنين كلاب أليفة مختلفة. كان آخرها كلب من نوع الجريت دين وزن ١٨٥ رطل، وكان اسمه "بيج" ومعنى الاسم "ضخم" مما يتوافق مع حجمه. كنت أصطحبه للتمشية فيسألني من ألتقي بهم: "ما اسمه؟"

أجيبهم "إنه بيج"

- "نعم نعم.. نعلم أنه "ضخم" لكن ما اسمه؟"

- "هو ضخم نعم، واسمه "بيج" "

من المدهش مدى الارتباط الذي نشأ بيني وبين ذلك الصديق الضخم. إذا كان لديك كلب أليف فلا شك أنك تُدرك كيف يتحوّل الكلب سريعاً إلى فرد من أفراد العائلة. يركب سيارتك، بل وربما ينام إلى جوارك، رغم أنّ ذلك قد لا يصلح مع "بيج" نظراً لضخامته. تتحدّث إليه وكأنه يفهم ما تقول. حتى أن أبنائي أحياناً ما يضعون على جسم "بيج" ثياباً آدمية. شورت قصير على ساقيه الخلفيتين وتي شيرت على ساقيه الأماميتين، وقبعة ونظارة شمس.

بالرغم من أن "بيج" قد يبدو أنيقاً في تلك الملابس، فإنه لم يكن في حاجة إلى شورت أو إلى تي شيرت. لماذا؟ لأنه بدونها لم يبدو عارياً. لا يبدو أي حيوان عارياً. فكر بالأمر قليلاً. هل رأيت كلباً ينتزّه بالطريق دون شورت وتي شيرت فتساءلت عن سبب كونه عارياً؟ بالطبع لا! لم يسبق أن حصل أي كلب على مخالفة للتعري غير اللائق.

لا يمكن لشيء أن يتعرّى بمفهوم التعرّي عند الإنسان. لا الأشجار ولا الصخور، ولا الكلاب ولا حيتان الدولفين. لا يثير اهتمامنا كبشر كون الحيوانات أو النباتات عارية. فهي كما قلنا لا يمكنها أن تكون عارية.

على النقيض يمكن للمرأة أن تصبح عارية. ومع ذلك فهي نادراً ما تكون كذلك. النساء اللاتي نراهن كل يوم في أعمالنا ومجتمعاتنا جميعهن كاسيات. المرأة العارية تكشف ما هو غالباً خفي عن أعين الرجل؛ جمال الجسد الأنثوي.

## في مواجهة تحفت فنيت

أحاول أحياناً تخيل مشهد آدم وهو يرى حواء لأول مرة. من المؤكد أنه أخبرها بمنتهى الصدق "أنت أجمل امرأة رأيتها في حياتي".

في الحقيقة أن خلق حواء كان نتيجة لمشكلة واجهها آدم. مشكلة لم يكن حتى هو على دراية بها. فبعد كل يوم من أيام الخلق، نظر الله إلى ما صنعه وأعلن أن ذلك كان "جيد". وبعد اليوم السادس والأخير الذي خلق فيه آدم، نظر الله إلى ما خلق وأعلن أنه "رائع".

لكن عندما رأى الله كيف شعر آدم بالوحدة، وجد أن ما أبدعه "ليس جيداً بالقدر الكافي". قرر الله عندها أن يخلق لآدم مساعد بحيث يكون متوافقاً معه، أو مناظراً له. قرّر أن يخلق لآدم من يساعده على أن يكون مكتملاً.

قبل أن يفعل الله ذلك، كان من الضروري في البداية أن يدرك آدم مشكلته. ولتحقيق هذه الإدراك جعل الله آدم يُسمّى للملائكة جميع الكائنات. لا أحد يعلم كم استغرق آدم في تسمية المخلوقات، لكنني أظن أنه استغرق شهوراً أو سنوات عديدة لكي يُحصي جميع المخلوقات التي سارت أمام عينيه في موكب عظيم. لا شك أن آدم قد لاحظ أنّ كلّ الحيوانات تحرّكت في أزواج مكونة من ذكور وإناث، ولا بد أنه أدرك أنّ مخلوقاً يناظره لم يكن موجوداً إلى جواره.

عندما وصل إحساس آدم بالوحدة إلى المستوى الكافي، استكمل الله دوره. جعل آدم ينام في سبات عميق مُجرباً أول عملية جراحية من نوعها. أخذ ضلعاً من جانب آدم وصنع منه رقيقاً متوائماً معه. أول رجل خُلق من الأرض، وأول امرأة خُلقت من الرجل.

صمّم الله حواء وشكّل كل شيء بها بحيث تُصبح هي وادم مُكَمَلين لبعضهما البعض. الخالق المصوّر الذي أبدع هذا الكون لم يبخل بأي جهد في صناعة هذه التحفة الفنية الرائعة.

سألت رجالاً في مناسبات عديدة عن المشهد الذي يعتبرونه أجمل مشهد على الأرض، ما بين غروب الشمس على صفحة رمال صحراوية ناعمة، وشروق شمس رائع يخلب الألباب، وموجة مياه محيطية تتكسّر على صخرة كبيرة، وبرعم زهرة يتفتح، وامرأة رائعة الجمال. كانت إجابتهم دائماً هي "امرأة رائعة الجمال".

بالتأكيد كان الله يُدرك تماماً ما يصنعه وهو يخلق أول امرأة. لقد كان واثقاً عندما خلق عينيها، وشفتيها، وشعرها، وثدييها، وساقها، وقدميها، وذراعيها، ويديها أنه يخلق بالضبط كل ما يريده ويحتاجه آدم. مع حواء سوف تنتهي الوحدة من حياة آدم.

حتى اللحظة التي تحوّل فيها ضلع آدم إلى هيئة حواء لم يكن الخلق قد اكتمل بعد. كان صنع الله في نظره قد تواجد بتقييم "ليس جيداً بما فيه الكفاية". وعندما وضع الله آخر لمسة على تلك اللوحة الفنية، أزاح عنها الستار. استيقظ آدم في غرفة الإنعاش، وقف على قدميه وهو يفرك عينيّه، لم يكن لديه أدنى فكرة عما ينتظره في حديقة الجنة.

فجأة، كانت هناك أمامه. لم ير آدم امرأة من قبل، وتلك التي كانت أمامه كانت مُكتملة بكل طريقة مُمكنة: جسدياً، روحانياً، عاطفياً، سيكولوجياً، وعقلياً. لم يكن لديها ماضي يطاردها أو ضمير يؤنبها. لقد كانت بكل صدق.. بريئة.

لم تكن حواء مثالية لآدم فقط، بل كان آدم مثالياً بالنسبة لها كذلك. كان فيه كل ما يمكن أن تحتاجه في الشخص الذي يحقق لها الاكتمال. تخبرنا القصة أن آدم عندما رأى حواء لأول مرة قال: "سوف أسميها امرأة". في حفلات الزواج، عندما استعرض هذا اللقاء الأول بين آدم وحواء، أذكر للحاضرين أن اللفظ العبري للرجل هو "إيش" واللفظ العبري للمرأة هو "إيشا". أتخيّل أن آدم ربما وقف أمام حواء لأول مرة فلاحظ ما بينهما من تشابه فقال "إيش"، ثم أتبعها بتعبير عن الافتتان والانبهار فقال "إيشا". قد لا يكون ذلك هو حقيقة ما حدث، لكنه يبدو منطقياً بالنسبة لي. إذا تحدث آدم الإنكليزية حيث لفظ رجل هو "مان" ولفظ امرأة هو "وومان"، فلربما نظر إليها آدم أول مرة وقال "وووو" تعبيراً عن الانبهار ثم أتبعها بكلمة "مان".

ليس غريباً أن تبدو النساء العاريات على تلك الدرجة من الجمال كونهن خلق الله وتحفته الفنية، لكنهن إضافة لذلك يستكملن كل ما ينقص الرجال.



## تحقيق الكمال

بخلق حواء فقد آدم ضلعاً. ويظهر حواء استعاد آدم كماله. بدونها كان آدم كقلم بلا حبر، أو كسفينة بلا شراع. كان منقوصاً، وكأنّ جزء منه ضائع ومفقود. عندما التقى حواء لأول مرة وقف آدم وجهاً لوجه أمام كل ما كان ينقصه.

أتساءل عمّا إذا كان جمال جسد المرأة مُرتبط ببحث الرجل عن الكمال. فهل يوجد في أعماق أعمق اللاوعي لدى الرجل جزء منه يسعى من أجل الوصول إلى الشخص الذي يجعله كاملاً؟ هل يسعى الرجل بحثاً وراء هذا الجزء الذي تم استنصاله منه؟ هل يبحث عن الشخص الذي بدونه سوف يعيش إلى الأبد غير مكتمل؟

أنا لا أسعى للتلميح بأن الأشخاص العزّاب لا يمكنهم أن يجدوا الكمال. فرغم كل شيء، كان المسيح عزباً وكانت حياته بكل تأكيد كاملة. لكن الأشخاص العزّاب تأقلموا على التعايش مع قدر من الإحساس بالوحدة، إحساس بحاجتهم لشيء ما أو شخص ما، شيء ما أو شخص ما تعلموا الحياة بدونه. أعتقد أنّ ذلك الإحساس بالوحدة أو الافتقاد في حالة الرجال هو إحساس يرمز إلى حاجتهم لإيجاد الضلع المفقود، حاجة لاكتشاف الشخص الذي سوف يعيدهم إلى الكمال. وأظن أن أحد أسباب كون جسد المرأة العاري يبدو على هذا القدر من الفتنة هو أنه يمتلك قدرة فريدة على جعل الرجل مُكتملاً. في اللحظة التي يحقّق فيها الرجل بجمال المرأة العاري، يستعيد ولو للحظة الأمل في أن يجد الكمال. الكمال الذي لا يجده حتى يرتبط بالمرأة ارتباطاً حقيقياً.

## بريق أجسد

يذكر مايك مايسون في كتابه "سحر الزواج"، أن الجسم الإنساني "يمتلك عظمة لا تضاهيها عظمة في الأرض". بتلك العظمة كان يعني "جمال يوحى بالخشوع". فبطريقة ما تكشف أجسامنا عن أنفسنا، لأنها التجسيد الملموس للروح وللنفس. جسد المرأة هو أكثر من مجرد جلد وعظام ودماء وشعر، بل هو كسوة لشخصيتها.

أكثر من مرة في العهد القديم نجد الله يكشف عن ذاته بتجسيد ملموس. مرة عندما تجسّد لموسى على الجبل في صورة نار وسط الشجيرات. ومرة عندما تجسّد أمام موسى وبني اسرائيل على جبل سيناء على هيئة سحابة كثيفة مليئة بالبرق. كان مجد الله عظيماً عند جبل سيناء لدرجة جعلت وجه موسى يتوهّج بعد تواجده في حضرة الخالق. يشير علماء اللاهوت لذلك التجسّد الرباني على أنه عظمة الله المتألفة. تكشف تلك التجسّدات قدرة وجمال الله. وأعتقد أن أجسامنا تعكس كذلك عظمة متألفة. فهي جمال

يتجسّد بطريقة ما كتحففة فنية من خلق الله. لا يصيبنا الملل أبداً نحن كرجال من النظر لجمال المرأة. يبدو الأمر وكأننا نريد معاينته من كل زاوية وأن نتأمل كل ما يعكسه من عظمة.

## البحث عن أكميميت

الاستعراء يوحى بالحميمية. فهو يوحى بأن الشخص الذي يتعرّى في حضورك يثق بك، وأنه يقبل بك بالقدر الذي يكفي لكي يتركك ترى ما فيه من جمال وما لديه من عيوب. نفعل ذلك مع أشخاص نعتقد في حبهم لنا وقبولهم لنا مهما كانت لدينا عيوب جسدية.

كان بين آدم وحواء حميمية من هذا النوع. بعد أن جمعها الله معاً، "كان الرجل وزوجته عاريين، ولم يشعرا بأية خجل". كان عريهما الجسدي تعبيراً عن عري أكثر عمقاً- على المستوى الروحاني والعاطفي. حقّق آدم وحواء الحميمية بكل ما للكلمة من معنى.

بينما يجتهد الرجال في إخفاء ملامح الحميمية، تظل لديهم حاجة ماسّة إليها. المشكلة تكمن في أنه قد تم تصميمنا كرجال بحيث نعتقد أنّ علينا أن نعتمد على أنفسنا فقط. الرجل الحقيقي كما قيل لنا هو المُستقل القوي. ما زالت الاستطلاعات السنوية تثبت أن "جون وبين" ما زال واحداً من أكثر الشخصيات شعبية. يحب الرجال شخصيته الفردانية، مما مكن "جون وبين" من الصمود ضد تحديات الزمن رغم أن هوليدو تقدّم لنا كل عام المزيد من الرجال "المثاليين". لا أحد يجسّد تلك المثالية أكثر من "جيمس بوند"، فهو قادر على تحقيق أعمال خارقة دون مساعدة أحد، ودون أن يُطلع أحد على مكونات ذاته.

في حين يضغط الرجال على أسنانهم في محاولة لتحقيق تلك الفردانية، فإن شيئاً بداخلهم يصرخ مُطالباً برابطة حميمية على مستوى عميق. أعتقد أن من بين أسرار روعة المرأة العارية أن جسدها يقول للرجل: "أنا هنا من أجلك. أنا ملك لك. لقد كشفت نفسي من أجلك". هذا التصريح غير المنطوق - أو المنطوق- يوحى للرجل بأنه في مأمن. يطمئنه بأنه محبوب ومقبول، وأن شخصاً يريد أن يحقق معه الحميمية.

ولأن العراء يوحى بالحميمية، فإن مشاهدة امرأة عارية يضع الرجل في أجواء حميمية- حتى وإن كانت سطحية أو زائفة. الحميمية الحقيقية يمكنها أن تحدث فقط في أجواء آمنة، في مناخ من الحب والثقة.

## الاستمتاع بعراء المرأة

قد يندهش بعض الناس لسماح أن الله يحتفل بالغريزة البشرية. فهو لم يخلق الرجال فقط بحيث يجدون المتعة في مداعبة جسد المرأة العاري، بل وشرع الإطار المثالي وهو الزواج. في هذا الإطار يتحقق الأمان والالتزام. الشخصان اللذان يتبادلان موثيق الزواج يتعاهدان على السعي وراء الحميمية بكافة أشكالها، ومن بينها تلك التي يوقرها الاستعراء. من خلال الزواج يمكن للرجل أخيراً أن يحتفل بروعة جسد حواء.



## الفصل الثاني

### ماذا تبدو النساء الأخريات أكثر جمالاً

"ما الذي استغرق كل هذا الوقت؟" سألتني زوجتي.  
شعرت بالإحراج وأنا أفكر في كيفية إجابة سؤالها. في المعتاد أهرع للخارج لتشغيل نظام الري ثم أعود إلى المنزل في أقل من دقيقة. لكن كما ذكرت في الفصل السابق، في ليلة الجمعة تلك استوقفني شيء رأيته عبر نافذة الجيران.

"لم أتأخر كثيراً" أجبت زوجتي مُدافعاً عن نفسي.  
"ولكن بيل.. ما الذي استغرق منك كل هذا الوقت؟"  
"لقد رأيت امرأة عارية" نطقت بالكلمات آملاً أن تكون إجابتي من الهمس بحيث لن تسمعني  
" ماذا تعني بأنك رأيت امرأة عارية؟" سألتني بصوت مرتفع  
"تعرفين.. لقد رأيت امرأة عارية عندما كنت أفق بجانب سور الحديقة أنظر لنافذة جيراننا"  
"لكن ما الذي جعلك تنتظر لنافذة جيراننا عند منتصف الليل؟"

أوضحت لزوجتي أنه لم تكن لشهوة اختلاس النظر دوراً فيما حدث.  
" لقد رأيت الأنوار مضاءة في منزلهم وتساءلت عن السبب "

لقد أحببت مشاهدة تلك المرأة. في الحقيقة قبل أن يتمكنني النعاس فاستسلم للنوم أدركت أنني أحببت مشاهدتها للغاية، إلى الحد الذي أفرغني. لأنني عرفت أنني سوف أشعر برغبة في إعادة النظر إليها لاحقاً. وكان آخر شيء أود فعله هو أن أعترف بما حدث لزملائي في مجموعة الكنيسة.

في كل صباح من أيام السبت ألتقي مع ثلاثة رجال آخرين لكي نقدم لبعضنا الدعم والمساندة كأزواج، وآباء، وأتباع للمسيح. كان هؤلاء الرجال هم القادة الروحانيين للكنيسة والذين ينظر إليهم الآخرين كقدوة. وكان آخر ما أريده هو أن اعترف لهم بما فعلته. لكنني أعرف أيضاً أن أفضل طريقة للتعامل مع الإغواء هو عدم كتمانها. شعرت أن إخباري لهم بما حدث هو أفضل فرصة لدي للتغلب على المشكلة قبل أن تخرج عن حدود السيطرة.

كان قرارني بالاعتراف لأصدقائي يحمل لي مفاجأة أكبر من تلك التي كانت تنتظرني عندما حملت في شباك جيراني. ففي لقائنا التالي، وما أن انتهيت من سرد حكايتي، تبادل الرجال الثلاثة نظرات قلقة. تحرك أحدهم في كرسيه في توتر، تنحنح بافتعال واضح، ثم قال:

"أدرك شعورك تماماً. فقد مرّ عليّ الآن سنتين وأنا أرقب جيراني من أن لأخر! من الدور

الثاني في منزلنا أستطيع النظر إلى غرفة نومهم."

ما أن انتهى حتى تكلم الرجل الثاني:

"أنا أنظر لجارتي منذ سنة. هي امرأة عزباء في منتصف العشرينات وعادةً ما تنظف البيت

وهي عارية. وحيث أن منزلنا متقاربان فإنني أراها بوضوح في المساء."

أكد كلامها على أنه كثيراً ما عقد العزم وعاهد نفسه على ألا يعود للنظر مرة أخرى، لكنهما كانا أضعف من سطوة الإغراء. ارتعبت من فكرة أن يحدث لي نفس الشيء، فأجدني بعد سنوات قد عجزت عن الحيلولة دون نفسي وما تشتهي. لذلك، وحتى لا أترك الأمر للصدفة، كان عليّ أن أفعل كل ما بوسعي لكي أتأكد ألا يتكرّر معي ذلك مرة أخرى. لاحقاً فعل أصدقائي نفس الشيء. في الفصل الحادي عشر سوف أخبركم ما الذي فعلناه لنحمي أنفسنا من ضعفها ولكي لنحمي خصوصية جيرانا.

عندما انتهت جلستنا كنت قد أدركت بطريقة واضحة أن هناك جانباً خطيراً لتلك الفتنة المغناطيسية التي تجذبنا نحو جسد المرأة، جانباً قادراً على استعباد الرجل، وجعله يفعل أشياء تنتهك كل ما يؤمن به من صواب، جانب لديه القدرة على جعله يدمر نفسه وهؤلاء الذين يحبهم.

## أجانب المظلم

ربما تكون لاحظت أن أكثر النساء جاذبية هنّ غالباً أبعدهنّ منالاً. هؤلاء اللاتي لا يمكنك أو لا يجدر بك محاولة الحصول عليهن. إن كنت لاحظت ذلك فقد أدركت عن نفسك شيئاً هو أيضاً صحيح بالنسبة لكل الرجال. فنحن جميعاً مغرمون بالأشياء التي لا نمتلكها. أنا أعلم أنني هكذا..

لاحظت ذلك منذ بداية حياتي، أن تلك الأشياء التي لا ينبغي علي فعلها تبدو لي أكثر جاذبية من تلك المسموحة لي. مثلاً كان ينبغي عليّ ألا أكل الحلوى قبل الغداء. لكن الحلوى بدت لي أكثر لذة من الطعام، وكذلك كانت النقانق أذ من سلطة البروكلي.

ذات يوم وأنا ما زلت طفلاً وجدت بالصدفة أحد أعداد مجلة البلاي بوي. تصفحته بانبهار وأنا أنظر إلى الصور. أخبرني أبوي أنه لا يجدر بي النظر إلى صور النساء العاريات. لكنني شعرت بأن النساء العاريات اللاتي شاهدتهن في البلاي بوي أكثر روعة من النساء اللاتي اراهنّ في ملابسهن الكاملة. عندما بدأت القيادة، قال القانون أن عليّ أن ألتزم بالقيادة في إطار السرعة المسموحة. لكن الإسراع كان دائماً أكثر متعة من القيادة البطيئة.

كم أتمنى لو أسرد جميع تلك المواقف التي مررت بها كشخص بالغ. منذ فترة وجيزة أخبرني طبيبي أن معدل الكوليسترول قد ارتفع، وأعطاني قائمة بتلك المأكولات التي ينبغي عليّ الامتناع عنها. هل سمحت لي القائمة بأكل الأيس كريم أو كيك الشوكولاته؟ بالطبع لا! لقد أصبح معظم ما أحبه من أطعمة على قائمة الممنوعات. بل إن الطبيب اقترح عليّ أطعمة تشبه في مذاقها خليط الماء مع فوم الصابون.

كوني شخصاً مُحب لمتابعة الرياضة، فإنني أستمتع بقراءة مجلة "سبورت إيلسترييتد". عندما يصدر منها العدد السنوي الخاص بمايوهات السباحة لا أجد نفسي أنظر إلى الغلاف لأقول "يالهِ من كلب رائع ذلك الذي إلى جوار الشجرة!" رغم أن زوجتي جميلة ما زلت أجد النساء الأخريات مُغريات. في الحقيقة غالباً ما تكنّ أكثر إغراءً من زوجتي سيندي.

عندما أخبرت زوجتي بهذا السر لأول مرة، لا شك أنها تألمت. أعتقد أنها كانت تعلم تلك الحقيقة في أعماقها. لقد أصاب سيندي القلق من أن تكون قد فقدت جاذبيتها، وكأنّ افتتاني بنساء أخريات كان بطريقة ما خطأها هي.

"لست أنا فقط" أكدت لزوجتي.

"كل الرجال كذلك. أنظري إلى الرجال الأغنياء والمشاهير الذين يتزوجون نجمة من نجومات هوليوود فيستهلكون جمالها لسنوات ثم يضعونها جانباً ويتزوجون امرأة أخرى أكثر شباباً" أخبرت سيندي أن كوني أشعر بالفتنة إزاء نساء أخريات لا يعني أنني لم أعد أجدها المرأة الأكثر جاذبية. لكن الإبقاء عليها في المرتبة الأولى يتطلب مني الفهم والانضباط: أن أفهم نفسي ولم تبدو النساء الأخريات أكثر جاذبية لي، والانضباط بأخذ قرارات سوف تركز طاقاتي الجنسية على زوجتي.

## الفاكهة المُرّمّت

قادني البحث عن فهم ذاتي إلى إعادة صياغة السؤال "لماذا تبدو النساء العاريات على هذا القدر من الروعة؟" إلى سؤال آخر: "لماذا تبدو النساء العاريات الأخريات أحياناً أكثر روعة؟".

في الفصل السابق رأينا كيف أن الله صمّم الرجل بحيث يجد بهجة رائعة في جمال المرأة، وهو أمر صحي وطبيعي. لكن تلك الجاذبية تصبح ضارة عندما يتحول تقديرنا لجمال المرأة إلى شهوة مجردة، عندما تتحول نظرتنا لها من إنسان إلى مجرد جسد يُستخدم فقط من أجل متعتنا. هذه الانتقال التي الإعجاب إلى الشهوانية يتبع مساراً قديماً، ذلك المسار تبعه من قبل آدم وحواء. بالرغم من أن الفتنة التي واجهتهما لم تتعلق بالشهوانية، فإن الفخ الذي وقعا فيه كان مُشابهاً.

كلما قرأت عمّا حدث لهما في الجنة لا أستطيع أن امنع نفسي عن الدهشة. أحب ان أتخيل نفسي مُحاطاً بكل ما كان لديهما من نعم، فأجدني أتصور نفسي بمنأى عن أية إغواء. لكن في الحقيقة لا شيء يمكنه أن يجعلني بمنأى عن الإغواء.. وأنت كذلك.

لقد حدث لآدم وحواء شيء يلقي الضوء على الصراع الذي نمر به. بدايةً لم يكن هناك شيء سيء في الفاكهة التي أمرهما الله ألا يأكلا منها. لم تكن الفاكهة سامة، ولم تكن متعفنة. بل كانت شيئاً حسناً طلب الله من آدم وحواء أن يجتنباها. لماذا؟

لاختبار عزمتهما على خدمته، ولإعطائهما الفرصة لتمرين إرادتهما. لم يكونا مجبرين على الطاعة، بل منحهما الله الحرية لاختيار ما يفعلانه بحياتهما.

أحياناً تكون الأشياء الخطأ هي أشياء حسنة لكنها خارج نطاق المسموح به. في مناسبات أخرى تكون الأشياء الخاطئة هي أشياء حسنة لكن تُستعمل بإفراط. بالتأكيد لا يوجد شيء خاطئ في الشهوة أو في جمال جسد المرأة العاري. فقد خلقنا الله من ذكور وإناث ورضي بالاستمتاع الذي نجده في الحميمة الجسدية. لكن الجنس يصبح خطأ وضار عندما نستمتع به بطريقة ينهى الله عنها. لا نقول أن بعض الأفعال أو المواقف ليست سيئة في ذاتها. فإحداث الألم، والحقد، والغش، والجشع كلها خطايا سيئة في ذاتها، وكذلك السرقة والقتل. لكن الشهوة ليست واحدة من بين تلك الأشياء السيئة في ذاتها.

دائماً ما كنت أتساءل عما إذا كانت الفاكهة المحرمة سوف تشغل بال آدم وحواء إن لم يتحدث الشيطان إليهما. من المؤكد أنه عرف تماماً ما ينبغي أن يقوله لكي يجعل من شيء ممنوع شيئاً على تلك الدرجة من الجاذبية.

كصديق قديم، سأل إبليس حواء:

"هل قال الله فعلاً أنّ "عليكما ألا تأكلا من أي شجرة في الجنة"؟"

أخبرته حواء ببراءة أن بمقدورهما الأكل من أية شجرة في الجنة باستثناء واحدة. أخبرت حواء إبليس أنه إذا أكلت هي وادم من تلك الشجرة، فسوف يموتان.

"لكنكما لن تموتا بالتأكيد... سوف تفتتح عينكما، سوف تصبحان مثل الله". أكد إبليس لحواء.

فجأة أصبحت الفاكهة على تلك الشجرة هي أكثر شيء ترغبه حواء من بين كل خيرات الجنة. كلما نظرت إليها كلما ازداد تألقها وازدادت جاذبيتها. استطاع إبليس أن يسحر الفاكهة المحرمة حتى اكتسبت قدرة مغناطيسية على الإغواء.

بالرغم من أن حواء كان لديها كل ما تحتاجه، تمكّن إبليس من خداعها وجعلها تعتقد أن لديها احتياجات لم يستطع الرب أن يوفرها لها. احتال عليها وجعلها تظن أنه بمجرد أن تأكل الفاكهة المحرمة فسوف تصبح مثل الملائكة.

لم يُغيّر الشيطان طريقته عبر القرون. اليوم يحتال علينا بأن يجعلنا نظن أن ممارسة الجنس مع نساء غير زوجاتنا سوف يمنحنا النشوة. سوف يمنحنا ما نحتاجه بالفعل.

بينما قد تمنحنا علاقة الليلة الواحدة أو النزوة متعة بالغة، فهي متعة سوف نعيشها فقط لفترة قصيرة.

يقول سولومون "إن شفتي العشيقة تقطر عسلاً، وكلماتها أنعم من الزيت، لكنها في النهاية مرّة مثل

العلقم، حادة مثل السيف"



لم يُنكر سولومون عذوبة النساء الأخريات. كما لم يُنكر المتعة اللحظية التي يحظى بها منهن. ربما استمتع آدم وحواء بطعم الفاكهة المُحرّمة. لكن سريعاً ما طغت تبعات ما اقتراه على تلك اللحظات من المتعة.

## هل الشيطان هو السبب؟

جميعنا يعلم -على الأقل على المستوى النظري- أن متعة الخطيئة لحظية. لكننا مع ذلك نظل عرضة للاعتقاد الواهم الذي يصوّر لنا أن الفاكهة المحرّمة سوف تمنحنا متعة عميقة. سوف نظل راغبين في تذوّق حلاوتها. وسوف نظل في صراع مع الغواية الكامنة في جمال النساء الأخريات طوال حياتنا.

لا يؤثر مدى جمال الزوجة على المشكلة. لقد عرفت رجالاً قاموا بخيانة زوجاتهم رغم أنهم متزوجون لموديلات محترفات. لكننا مثل آدم وحواء، دائماً ما نبحث عن الأكثر، عن الشيء الذي سوف يمنحنا متعة أكبر، وسرور أكبر. ومثلهما تماماً.. نظل عُرضة للخداع.

لماذا تمتلك الأشياء الممنوعة تلك الجاذبية؟ جزئياً لأن القوى الروحانية للشّر قادرة على منحها بريق جذاب. خلف المشهد، هناك شيء روحاني يحدث لا نستطيع رؤيته. إن ذلك أحد الأسباب التي تجعل الشهوة بهذه القوة.



ولأن الشيطان قادر على إضفاء بريق على الشهوة المحرّمة، فقد نشعر بأحقيتنا في إلقاء اللوم عليه في صراعنا. جرّب آدم وحواء تلك الطريقة عند مواجهة الرب لهم بخطيئتهم. ألقى آدم باللوم على حواء وألقت حواء باللوم على إبليس. لكن محاولتهما لم تنطلي على الله، وأعلن الله مسؤوليتهما معاً عن فعلتهما.

## التنين الرابض في الأعماق

بينما يستطيع الشيطان إغواءنا، فنحن فقط من نتخذ القرار. وعندما نختر السعي وراء الجمال المحرم، فإن قرارنا ينبع من شهوانيتنا الآثمة.

في عيد ميلادي الثامن أهدى لي والداي بندقية هوائية جميلة. كانت بماسورتها المعدنية الباردة وجسمها الخشبي المنحوت قطعة من الجمال. سريعاً ما تكوّنت بيني وبين البندقية صداقة عميقة. لم تسلم العُلب والزجاجات وإشارات الطريق من عبثنا الصبباني.

ذات مساء رفعت بندقيتي في اتجاه عصفور يقف على أحد أفرع شجرة الصفصاف الموجودة في فناء منزلنا الخلفي. كنت على وشك الضغط على الزناد عندما ركضت أختي باتسي إلى الفناء وهي تحرك ذراعيها وتصرخ. رفر الطائر مبتعداً في حين وقفت باتسي تنظر إليّ وتبتسم. لم تقل شيئاً ولكن نظراتها الواثقة كانت تقول بسخرية: "ها ها ها! الآن تعرف من هو الزعيم هنا!".

في تلك اللحظة سيطر عليّ شيء ما بداخلي. خفصت فوهة البندقية ووجّهتها نحو أختي باتسي. سريعاً ما حلت نظرة من الخوف مكان نظرتها الواثقة، وأسرعت تركض مبتعدة. لكنني كنت عازماً على فعلتي، فوجّهت البندقية نحو المكان من جسمها الذي أعتبره الأكثر تبطيناً، وقلت في ظفر "خذي هذه"، وضغطت الزناد. وجدت الطلقة هدفها، وأمسكت أختي باتسي بمؤخرتها وهي تصرخ. اندفعت كالسهم إلى داخل المنزل وهي تصرخ "لقد أطلق عليّ النار! لقد أطلق عليّ النار!". لوهلة تساءلت عمّا جعلني أفعل شيئاً بهذه القسوة، ثم أدركت كم استمتعت بما فعلته.

بعد تعرضي للتأديب من والدي، قام بمصادرة البندقية. لكن بينما كانت لديه القدرة على استبعاد الوسيلة التي استخدمتها في الشر، لم تكن لديه القدرة على استبعاد الجزء المظلم في شخصيتي الذي استمتع بفعل تلك الخطيئة.

جميعنا لدينا جوانب من شخصياتنا يقبع فيها في أحسن حال مجموعة من الدوافع والرغبات المختلطة، وفي أسوأ حال قوى شريرة مُنحدرة. نعلم ما علينا فعله من صواب، لكن ينتهي بنا الأمر وقد فعلنا الخطأ. ربما تختلف تفاصيل معاركنا الداخلية، لكننا جميعاً نعاني تلك الازدواجية. جميعنا يستمتع بفعل ما لا ينبغي فعله. وكلنا عقدنا العزم مراراً على أن نتغيّر، فقط لنعود مرة أخرى لتكرار أفعالنا الآثمة.

أتذكر كيف كنت أعقد العزم في طفولتي على أن أكون طفلاً حسناً. لكن مهما حاولت، ظللت أقترف أفعالاً ما كان ينبغي لي أن أفعلها. عندما كبرت تعلمت كيف أخفي أثار أفعالي. لكن بالرغم من أن الآخرين لم يعلموا بما كان يجري في حياتي، كنت أنا أعلم. أدركت أنّ هناك جزء من شخصيتي يمتلك رغبة نهمة في الاستمتاع. ولم يلقي ذلك التنين بداخلي بالاً لضحاياه الذين يستخدمهم أو يؤذيهم.

## التنين يستيقظ

لماذا تبدو النساء الأخريات أحياناً أجمل؟ بسبب القوى الروحانية الشريرة الطليقة حولنا، وبسبب الرغبة الأثمة في داخلنا.

بالطبع قد يدخل التنين الرابض في أعماقنا في سبات عميق. وقد يمر رجل بالقسط الأكبر من حياته دون مشكلة شهوانية. أو ربما يكون الصراع لديه تحت السيطرة لدرجة لا تجعل منه مدعاة لأي قلق. لكن يوماً ما يرى الرجل شيئاً أو يمر بتجربة ما توقظ التنين من سباته. عندما يحدث ذلك، لا نزل نحن السادة في حياتنا، ولكننا نصبح عبيداً. طبيعتنا الأثمة تستولي على زمام الأمور. عندما راقب القديس بولس سلوكياته، قال " لم يعد أنا من يفعل ذلك، بل هي الخطيئة التي تعيش في داخلي "

عندما أشار بولس لنفسه بكلمة "أنا" كان يتكلم عن شخصيته الحقيقية، الجزء منه الذي التمس طريق الله. كان يشير إلى ذلك الجزء من شخصيته الذي تكمن روح الله فيه. أدرك بولس أن نفسه الحقيقية، ذلك الجزء الرباني منه، لم يكن هو الجزء الذي يرتكب الخطايا. بل كانت النفس الأمارة بالسوء وشهوانيتها الأكثر شراسة من التنين الثائر.

لا تسيء فهم ما قاله بولس، فهو لم يكن يلتمس العذر لأخطائه، ولم يكن يلقي بالمسئولية بعيداً عن نفسه. بل كان يعلن حقيقة، أن بولس الحقيقي الذي كان يرغب في فعل الصواب لم يكن هو نفسه الذي يرتكب الخطأ. بل كان التنين في داخله الذي تمكن من السيطرة عليه.

بينما أعرف أن بولس لم يكن عبداً للخطيئة الشهوانية، لكنه كان عرضة للاستعباد مثله مثل أي شخص آخر. وبالرغم من أنه أبقى نفسه الأثمة تحت السيطرة، فقد حاولت بدورها السيطرة عليه مرة تلو مرة. كان يدرك أن ذلك التنين الذي بداخله لديه القدرة على جعله عبداً سجيناً.

## عن النساء الأخريات

قد تعتقد أن إدراكك لعدم مشروعية اشتهاة النساء الأخريات سوف يساعدك على تجنب المشكلة، ولكن لا. في الجنة أدرك آدم وحواء تماماً ما أراه الله منهما. لكن إبليس استخدم أمر الله في إغوائهما. سألهما "هل قال الله بالفعل...؟" فكان هذا السؤال أول خطوة على طريق الغواية.

أشياء قليلة يمكنها إثارة رغباتنا الأثمة كما تنثيرها كلمة "ممنوع". على سبيل المثال، ما الذي تجد نفسك فطرياً راغباً في فعله عندما تقود إلى جانب لوحة طريق مكتوب عليها "السرعة القصوى ٥٥ كم"؟ هل

تبتسم وتقول "أوه جيد"! أنا لا أفعل ذلك، مستحيل! بل أرغب في عصيان هذا القانون. أرغب في القيادة بسرعة أكبر.

لا شيء يثير حماسة التنين الرابض في داخل أرواحنا مثل ما تثيره القوانين التي تعلن أن شيئاً ما هو خارج حدود المسموح به. لذلك يستخدم التنين في داخلك أوامر الله لكي يُحكم سيطرته على حياتك. سوف يُذكرك القانون أن الله أعلن الشهوانية خطيئة. سوف تنظر إلى الأمر وتعرف تماماً ما ينبغي عليك فعله. بل وسوف تؤكد لنفسك أنك ستفعل الشيء الصحيح. عندما تقول ذلك لنفسك، يدخل الجزء من شخصيتك العازم على فعل الصواب في معركة مع طبيعتك الآثمة، وعندها قد لا تكون لديك أدنى فرصة في النجاة.

هذا ما حدث لديفيد. كان رجلاً امتلك كل شيء. تغلب على أعدائه وحقق السلام لاسرائيل. كانت لديه زوجة مُحبة وأصدقاء مقربين. لم يكن عبقرية حربية فقط، ولكنه كان أيضاً شاعراً موهوباً. كتب الكثير من الأناشيد الدينية كتعبير عن حبه لله. وكمكافأة على إيمانه، وعده الله بمملكة عظيمة. إذا كان هناك إنسان يُدرك ما ينبغي فعله من صواب، فقد كان ديفيد. ومع ذلك، ففي اللحظة التي كان ينبغي عليه فيها أن يكون إلى جانب قواته في ساحة المعركة، كان ديفيد بالمنزل. وبدلاً من أن يقوم بالإشراف على جيشه، كان يحملق في جيرانه ويستسلم للإغراء.

كل مرة أقرأ فيها عن سقوط ديفيد أتساءل "ماذا كان يفعل فوق سطح قصره، حيث يمكنه النظر إلى باتشيفا؟" في حين أنني لا أدري السبب بشكل مؤكد، فأظن أنه كان يفعل نفس ما يفعله الرجال اليوم عندما يستعرضون قنوات التلفزيون في فندق أو عندما يتصفحون مجلة بورنوجرافي في أحد



المحلات. كان يتفحص النساء الأخريات، تلك النساء اللاتي لا يمكنه الحصول عليهن.

مثل بقية الرجال، أراد ديفيد المرأة التي أعلنها الرب محظورة عليه. لماذا؟ لأن نفسه الأمانة بالسوء أثارتها فكرة أنه لا يستطيع، أو لا ينبغي له، الحصول عليها. وكذلك هي نفسك ونفسي. إن التنين القابع بداخلنا يريد شيئاً واحداً: السيطرة التامة على حياتنا. وسوف يستخدم حتى تعاليم الرب ذاتها من أجل استعبادنا.

## العزلة

طالما قمت بمحاضرة مجموعات من الرجال في مختلف أرجاء الوطن وكثيراً ما تحدثت شخصياً مع عدد كبير من الرجال، واستنتجت أنّ كثير من الرجال المسيحيين يعتقدون أنهم يواجهون معركة خاسرة مع الشهوانية. وهي معركة لا يشعرون بالارتياح للحديث عنها. لماذا؟ لأنه في الدوائر المسيحية، تؤخذ الخطايا الجنسية على محمل الجد، كما يجب أن تكون. لكن تلك الجدية المشروعة قد تخلق أيضاً خوفاً مبالغاً من إساءة الفهم أو الرفض من المحيطين، وهو خوف غالباً ما يحمل هؤلاء الرجال على العزلة. تجعل تلك العزلة من الخطايا الشهوانية منطقة مظلمة في حياة الرجال المسيحيين.

تزيد تلك الحقيقة من عمق مشكلة الشهوانية. البورنوجرافي والدعارة والعلاقات الغرامية جميعها تعطي انطباع خادع بالحميمية. وأفضل طريقة لمحاربة هذا الخداع هو الحميمية الحقيقية، أو مصارحة شخص آخر. ولأنّ معظم الرجال ليست لديهم تلك البنية من العلاقات الأساسية الحميمية، تتزايد سطوة الشهوانية. تصبح جاذبية النساء الأخريات لا تقاوم لأنهن تقدمن وهم الحميمية اللذيذ.

## ماذا أريد أن أقول

لو أنك تتساءل الآن "حسناً.. ما الفائدة المقصودة هنا؟"، فدعني أستعرض سريعاً ما سبق لك أن أخرج معك باستنتاج :

نعلم أن الله خلق لغزاً : تبدو المرأة العارية رائعة في نظر الرجل. يخيم الغموض على سحر تلك الجاذبية. لكنّ هذا الغموض قد يصبح خطيراً، لأن الرجال يجدون النساء الأخريات عدا زوجاتهم أكثر جاذبية. في الواقع، تبدو النساء اللاتي لا يمكننا الحصول عليهن أكثر روعة. لماذا؟

- لأن قوة الشر الروحانية تضيء عليهنّ بريقاً
- لأن رغباتنا الأثمة يجذبها أي شيء محظور
- لأن قانون الرب الذي يأمرنا بأن نفر من اللاأخلاقية يثير الشهوانية

- لأن وهم الحميمية غالباً ما يكون أكثر إقناعاً مما هو عليه في الحقيقة
- لأننا معزولون عن الرجال الآخرين ولا نستطيع التعبير عن مشاعرنا

أمل أنك الآن تدرك كيف أنّ المحافظة على كونك رجل عفيف هو تحدّي حقيقي، وكيف أن الشهوانية مشكلة ضخمة. ربما تبدو المشكلة أكبر ضخامة من أن يتم التغلب عليها، لكنها ليست كذلك. منذ عدة سنوات سمعت قصة وضعت الأمور في نصابها.

## حكّيت التي لا تخنفي

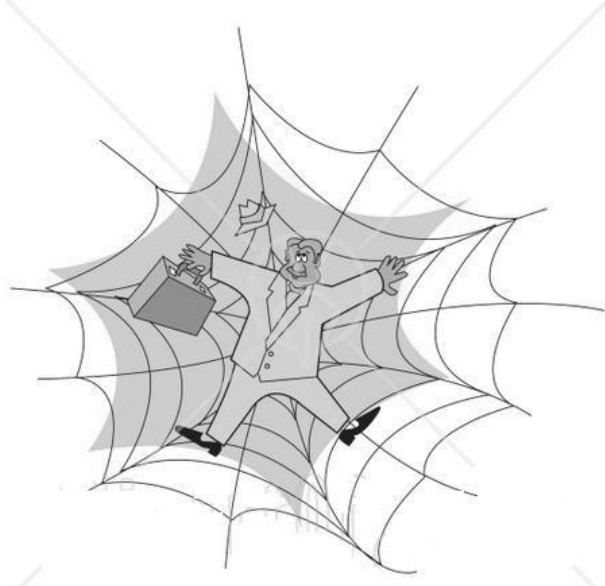
في يوم من الأيام، انتقل تلميذ شاب إلى كهف بداخل الجبل لكي يتعلم من رجل حكيم. أراد التلميذ أن يتعلم كل ما هنالك من علم يمكن إدراكه. قدّم إليه الرجل الحكيم كومة من الكتب، وقيل أن يغادر الكهف نثر الرجل الحكيم على يد الشاب بودة أصابته بالهرش. كل صباح يعود الرجل الحكيم إلى الكهف ليتابع مدى تقدّم تلميذه. "هل تعلمت كل من هنالك من علم يمكن إدراكه بعد؟" يسأله الرجل الحكيم. وكل صباح تكون إجابة التلميذ الشاب واحدة "لا لم أفعل".

تكرّر هذا السيناريو لشهور طويلة. ذات يوم دخل الرجل الحكيم إلى الكهف كعادته، ولكن قبل أن يتمكّن من سؤال تلميذه نفس السؤال إذا بالتلميذ الشاب يهرول نحوه ويأخذ كيس البودة من يديه ويلقيه في النار. عندها قال الرجل الحكيم "مبارك لك"، فيُصاب تلميذه بدهشة عارمة. يستطرد الرجل الحكيم "لقد انتهى تعليمك. أنت الآن تعلم كل ما هنالك من علم يمكن إدراكه". تساءل التلميذ الشاب "كيف؟". فأجابه الحكيم "لقد تعلمت أنه لا حاجة للانتظار حتى تتعلم كل شيء قبل أن تبدأ في المبادرة بفعل إيجابي. كما تعلمت كيف تمسك زمام حياتك وتسيطر على الحكمة".

ربما قد تسبب صراعك مع الشهوانية في أن يخلق في روحك حكمة لا تلين. لقد حككتها أملاً أن تتحسن، لكنها لم تتحسن. بل بالعكس هي تطلب المزيد من الاهتمام. ربما قد وعدت نفسك مراراً ووعدت الله مراراً على أن تعيد السيطرة على نفسك. لكن الحكمة تستمر ولا تستطيع أن تقضي عليها.

هدف هذا الكتاب بشكل ما هو أن يساعدك على استعادة السيطرة على حياتك وإيقاف الحكمة. كما يذهب الكتاب إلى ما وراء ذلك، فهو يهدف إلى أن يساعدك ليس فقط على أن تكون رجل قادر على كبح جماح تلك الشهوة ولكن على أن تكون رجلاً عفيفاً، رجلاً يحيا حياته بطريقة تجعل الله ينظر إليه وبيتسم.

الفصل التالي سوف يحاول مساعدتك على أن تكون هذا الرجل.



### الفصل الثالث

## وفعت في الفخ .. ولا أستطيع الخلاص

يوم ظهرت القصة في جريدة الأوريغونيان الرئيسية في بروتلاند، كنت أتناول غدائي مع صديق لي. وجدته يسألني "ما رأيك في هذا الحريق الذي اندلع في محل أفلام البورنو (أدلت فانتازي)؟". قبل أن أجيبه استطرد قائلاً "أنا أشعر بالأسى للرجل الذي مات هناك". قلت له "نعم، وأنا أشعر بالأسى لوالدته". لقد التقى بها الصحفيون بعد الحريق. قالت أنه بالتأكيد لم يذهب لذلك المحل إلا مرات قليلة فقط. لقد كان ابناً صالحاً، وموظف مُحترم.. "تخيّل إن كانت تلك هي آخر ذكرى تحملها لابنك".

عليّ بداية أن أخبرك عزيزي القارئ أنني إلى حد كبير أصبحت مضاد للصدمات. قليل من الأشياء تلك التي ما زالت تُدهشني. لكن ما قاله لي صديقي بعدها كان فعلاً مفاجأة. قال "كان من الممكن أن يكون ضحية هذا الحريق هو أنا" - "ما الذي تعنيه؟"



- "لقد ذهبت إلى ذلك المكان. ودخلت تلك الغرفة. كان من الممكن أن تقرأ عني أنا في تلك الجريدة يا بيل. كان من الممكن أن يكون شعورك بالأسى هو لزوجتي وأطفالي".  
- "وهل ستذهب إلى هناك مرة أخرى؟"  
- "لا أستطيع. لقد احترق المكان واستوى بالأرض".

هو محقّ بالفعل، فالمكان احترق واستوى بالأرض فعلاً. لكنها ليست نهاية القصة. لقد عاقبت بلدية المدينة مالك المحل بسبب الإهمال ومخالفة شروط الأمان، ودفعت له شركة التأمين مبلغ كبير كافي لإعادة بناء المحل. الآن هو أكبر وأفضل مما كان عليه.  
ولكن ماذا عن صديقي؟ سألته بعدها بأسابيع قليلة ما إذا كان قد ذهب لزيارة المحل الجديد. قال أنه فعل. عندما سألته "ولمّ ذهبت مرة أخرى؟" قال أنه لا يعرف السبب.  
"كل مرة أترك ذلك المكان أشعر أنني حثالة العالم. أقسم بأن لا أعود له مرة أخرى. لكن لاحقاً لا أتمكن من مقاومة تلك الرغبة الملحة. لقد وقعت في المصيدة ولا أستطيع الفرار".

أتمنى لو أستطيع ادعاء أن صديقي ذاك يُمثل حالة فريدة. ولكنه ليس كذلك. لا يستطيع بعض الرجال مقاومة الرغبة الملحة في مشاهدة عروض إباحية على قنوات الكابل الخاصة، آخرون لا يستطيعون أن يقولوا لا للبورنوجرافي الذي يجده على الانترنت. وآخرين تجذبهم إثارة علاقة غرامية مع زميلة في العمل أو مغامرة الذهاب لأحد نوادي التعري.

من السهل أن تخطو في فخ الشهوة الجنسية، لكن الخروج منه مسألة أخرى. فكي المصيدة قويين، وأسنانها حادة وطويلة. في هذا الفصل أريد تحليل طبيعة الشهوانية القهرية. أريد أن أتمعن في سبب كونها على هذا القدر من القوة والجبروت. وأريد أن نتفهم جميعاً التفكير الملتوي الذي يؤدي إليها.

## الشهوة والشاحن التوربيني

لو أن الإخلاص الديني يحررنا من تهديد الجنس القهري لكان الأمر رائعاً ويسيراً. لكنه لا يفعل. لسوء الحظ كثير من الكنائس تخلق مناخاً يساعد على ازدهار إدمان الجنس. لأن السرية والمخاطرة تزيد من اندفاع الأدرينالين المرتبط بالخطيئة الجنسية. بشكل ما تعمل كشاحن توربيني يملأ شهوة الرجل بتيار من الطاقة.

إن الإثارة المرتبطة بالمخاطرة تتزايد في جو يعتبر الخطيئة الجنسية أسوأ ما قد يرتكبه الإنسان. وكما كان الخطأ أعظم كلما زاد قدر الإثارة المرتبط بارتكابه. وحيث تقدم الخطايا الجنسية تلك الإثارة، فإن لها

قدرة هائلة على التسبب في الإدمان. إذا ارتكب الرجل خطيئة جنسية ربما سوف يحتفظ بها سراً. مما يجعل الوضع أكثر سوءاً. لكن معظم الرجال يفضلون التعامل مع المسألة وحدهم عن المخاطرة بالتعرض للرفض والإدانة.

أحد الموثوقين في مجال مكافحة السلوك الإدماني أخبرني أنه يعتقد أن القادة الدينيين المسيحيين هم أكثر من يعاني من سلوكيات الجنس القهري من بين كل شرائح المجتمع. هل يمكن أن يكون على صواب؟ لا أحد يعرف. لكنني أعلم أن عدد المسيحيين الواقعيين في براتن الخطايا الجنسية هم أكثر مما نتخيل.

على مدار العقد السابق، أجريت ورش عمل عديدة في كنائس عبر أمريكا، وكثيراً ما أجريت استطلاعات للرأي. لم يكن هدفي الحصول على نتائج علمية دقيقة بقدر ما أردت أن أحصل على مؤشرات عامة عن حالة الرجال. لدهشتي البالغة وجدت أن ٥٥% من الرجال الذين شملهم الاستطلاع قالوا أنهم في صراع مع إدمان شهواني سري أو أنهم كانوا في صراع معه في الماضي القريب. كانت النتيجة متقاربة بصرف النظر عن حجم أو ظروف الكنيسة.

في حين أن غالبية هؤلاء الرجال قد تقتصر مشكلاتهم على البورنوجرافي والاستمنا، فأخبرين منهم كانوا في صراع مع مشكلات أكثر خطورة. إنها الحقيقة المجردة، أن عدد لا متناهي من الرجال الذين يواظبون على الحضور إلى الكنيسة كل أسبوع يعيشون مع الخوف من أن يتم اقتضاح أمرهم. عندما تعرض الأخبار المسائية صور رجال يتم القبض عليهم وهم يلتقطون عاهرات من الطريق، ينكمش هؤلاء الرجال في خوف. لماذا؟ لأنهم منذ أسبوع واحد ذهبوا إلى نفس الحي. مثل صديقي الذي سردت حكايته في بداية هذا الفصل، كل منهم يدرك أن التغطية الإخبارية كادت تكون عنه هو.

## المخاطرة بكل شيء

الجنس موضوع تفضله برامج المساء الحوارية. مونتيل وويليامز، سالي جيس رافايل، وحتى لاري كينج دائماً ما تدور حلقاتهم حول الأعمال الطائشة الناتجة عن الجنس القهري عند شخص ما. السؤال الذي يسألونه دائماً هو "لماذا فعلت ذلك؟".

لا يسعني وأنا أكتب هذه السطور ألا أفكر في المستشار الرئاسي السابق "ديك موريس". الأسبوع الماضي كان ينتقل من برنامج حوارى لآخر وهو يروج لكتابه الجديد. كان يتكلم وهو يحدق نحو الكاميرا عن علاقته التي امتدت لسنة مع فتاة ليل. دون استثناء سأله جميع مقدمي البرامج نفس السؤال "كيف استطعت أن تنام مع عاهرة، بينما تعلم أن ذلك قد يكلفك زواجك، وظيفتك، وسمعتك؟"

لكن ريس، مثله مثل كل الرجال عندما تسألهم هذا السؤال، لم تكن لديه إجابة واضحة. قال "لا أعلم لم تصرفت مثل تلميذ بالمدرسة. لقد كنت من رجال السلطة وظننت أن القواعد لم تعد تنطبق عليّ".

لكن تلك الإجابات تؤدي إلى تسطيح القضية، ولا تصل إلى أعماق الموضوع. رغم أنني لا أعرف ملابسات كل قصة بذاتها فأنا أعلم سبباً يدفع الرجال نحو مخاطرة من هذا النوع. إنه إدمان الأدرينالين. عليهم مضاعفة قدر المخاطرة إلى حد كفيل بضخ قدر كافي من الأدرينالين في عروقهم. عندما كان الرجال أطفالاً كانت قراءة البلاي بوي مخاطرة كافية. إذ ما الذي كان يحدث إذا أمسك بهم والديهم؟ الآن وقد أصبح الأطفال رجالاً فلم تعد المجالات تقدّم قدرًا كافيًا من المخاطرة، بل أصبح عليهم المراهنة بكل شيء ووضع كل شيء على حافة الخطر.

## رجل بمعنى الكلمة.. ومع ذلك!

من نواحي عديدة، تنتشابه قصص سقوط الرجال التي نقرأها في صحفنا اليومية مع قصة شمشون. كان شمشون رجلاً عظيماً. وإذا كان حياً بيننا اليوم فلربما احتلت صورته أغلفة مجلة سيوريس إللستريتد الرياضية كأفضل رياضي على الإطلاق. كان شمشون قادراً على فعل كل شيء. كان أسرع من مايكل جونسون، أقوى من مايك تايسون. كان من القوة حتى أنه يقال أن أسطورة هرقل تقوم على وقائع من حياته.

لكن الأكثر أهمية من شجاعة شمشون البدنية كان قوته الروحانية. كان شمشون رجلاً ربانياً. وُهبَ إلى



الرب منذ ولادته. وكرمز لإخلاصه الله لم يقص شمشون شعره أبداً. فكانت جدائل شعره الطويلة غير المقطوعة تذكر الناس بعهد غير المقطوع مع الله.

كان شمشون متفرداً لأن الله اتخذته أداة لتنفيذ قدرته. حتى أنه قيل لنا مراراً أن "روح الرب نزلت عليه في قدرته" قبل أن يذبح أسداً بيدين مجردتين، وقبل أن يقتل ألفاً آخرين بعظمة فك حمار.

حظى شمشون بالاحترام كرجل رباني وكمحارب من طراز فريد. لكن بالرغم من أنه كان رجلاً بكل معنى الكلمة، فقد كان لديه ضعف نسائي. هذا الخلل الوحيد في شخصيته كان سبب سقوطه. كان شمشون مدمناً للتجارب الجنسية التي تتعدى خطوط المسموح.

كشفت أولى كلماته المُسجلة التي قالها لوالديه عن تلك المشكلة: "لقد رأيت امرأة فلسطينية في تيمناه، الآن أحضروها لي كي أتزوجها".

كيف أجاب والديه على هذا الطلب؟ لقد رجوه أن يعيد النظر. لم يصدّقوا أنه لم يختار امرأة يرتضيها الرب أن تكون زوجة له. لكن شمشون أراد المرأة الممنوعة. كان منطقته بسيطاً: "إنها تبدو رائعة في عيناها". كأني شخص مدمن للاشتهاء الجنسي، انسحب شمشون من أسرته وتراجع بعيداً عن ربّه. اختار متعة الفاكهة المحترمة وقدمها على صُحبة والديه وعلاقته بربه.

كانت المأساة أن زواج شمشون من المرأة الفلسطينية لم يستمر طويلاً إذ سريعاً ما توفيت تلك المرأة. بعد ذلك بدا وكأن شمشون استطاع تلجيم شهوانيته طوال عشرين سنة. لكن ما إن اقترب من عيد ميلاده الأربعين حتى انطلقت شهوته جامحة. أصبح شمشون واقعاً في حبال امرأة فلسطينية، وظلّ كذلك حتى فقد بصره ومكانته وسمعته، وفي النهاية حياته.

## دائرة الإدمان

سقط شمشون في دائرة الإدمان. ولا شك أنها أسهمت في نهايته. إذا كان بإمكاننا الحديث مع شمشون فلربما تحدّث عن شعوره بأزمة منتصف العمر. لقد أصبح في الأربعين وحقق كل ما يبتغيه، تغلب على الفلسطينيين، وحكم إسرائيل طوال عشرين سنة. من فوق القمة شعر شمشون بالملل. لم تعد لديه أهداف يسعى لتحقيقها فأضحى يشعر بالاكْتئاب.

أصبح أقوى رجل في العالم هتّأ أمام شيء قادر على تبديل مزاجه سريعاً وجعله يشعر بتحسّن. ولا شيء يمكنه تحسين مزاجه أكثر من امرأة جميلة، خاصة إن كانت تلك المرأة لا تحلّ له.

هناك أربعة مراحل لدورة الإدمان:

## ١ الاستحواذ

كان شمشون يعاني من الملل فتذكّر مغامرته الجنسية السابقة في تيمناه. وسريعاً ما استحوذت النساء الفلسطينيات على تفكيره. مجرد التفكير فيهن تسبّب في اندفاع لطيف للأدرينالين. استمتع شمشون بالتفكير في ليلة مثيرة مع امرأة منهنّ. في النهاية سافر شمشون إلى غزة. ربما عقد عزمته على أن "ينظر" لا أكثر. لكن سريعاً ما كان يتجول في المنطقة الحمراء. وسريعاً ما بدأت تخیلاته تزداد وضوحاً. الآن تجسّدت أمامه وجوه النساء اللاتي نظر إليهنّ، وأصبح قادراً على أن يتخيل تفاصيل إغوائهن. يبدو الاستحواذ عملية آمنة، إذ أنه مجرد تخیلات وأفكار لا يصاحبها فعل شيء ملموس على أرض الواقع. لكن أفكارنا هي البذور التي تنبت عليها براعم أفعالنا.

## ٢ الطقوس

الطقوس هي الأنشطة التي نفعّلها قبل أن نأتي بأفعال ملموسة. عندما يثيرنا شيء ما فإننا نعيد تكراره مرة وراء مرة، نجعله من طقوسنا المعتادة. ربما كانت طقوس شمشون هي تكرار زيارته لغزة، أو تبادل الحديث مع العاهرات، أو مساومتهم على أسعارهن فقط لمجرد المساومة.

مثل الاستحواذ تبدو ممارسة الطقوس عملية آمنة. قد لا تزيد عن مجرد تصفح قنوات تلفزيونية، أو النظر إلى رف المجالات في المطار، أو قراءة إعلانات خدمات فتيات المرافقة في جريدة. لكن المشكلة تكمن في أنّ مجرد البدء في ممارسة الطقوس يعني بالتأكيد أنّ إتيان الفعل قد أصبح وشيكاً.

أتخيل أن شمشون اشتبك في صراع عنيف في مواجهة ضميره. ليس ذلك عجبياً! فقد كان القائد الروحاني لإسرائيل. لكن كيف برّر شمشون أفعاله لنفسه؟ ربما قال لنفسه أن النساء اليهوديات لسن مثيرات بالقدر الكافي لرجل مثله، وأن رجل يمتلك من الرغبة ما يمتلكه لا يمكن لامرأة واحدة أن تقدر على إشباعه؟

أخيراً وفي واحدة من رحلات شمشون، تعدّى الخطوط الحمراء ونام مع عاهرة فلسطينية. شعر شمشون بين ذراعيها بالحياة، وكأنه قد صار أكثر حيوية مما كان عليه طوال سنوات عديدة. شعر شمشون أنه قد عاد شاباً من جديد. تضاءلت آلام أزمة منتصف العمر، وعادت البهجة القديمة إليه. لقد جاهد شمشون شهوته لسنوات طويلة، وأخيراً استسلم لها. لقد أزال اللجام عن شهواته فتركها حرة طليقة. لكن مهما كانت المتعة عظيمة، فسريعاً ما يحلّ الندم مكانها. المرأة التي أراد الحصول عليها أصبح الآن يحاول الفرار منها. لكنه مهما ركض سريعاً وبعيداً عنها لم يستطع شمشون الهروب من العار الذي شعر به.

## ٤ الإحساس بالعار

سريعاً ما حلت مشاعر الندم والخزي مكان أحاسيس المتعة. دخل شمشون بيت العاهرة بجرأة، وغادره متخفياً في جناح الظلام آملاً ألا يراه أحد.

## التكرار

ربما أقسم شمشون على ألا يعود لغزة مرة أخرى. يقطع الرجال الذين أتحدث معهم عهداً مشابهاً بعد أن يقيموا علاقة مع زميلة عمل، أو بعد أن يجدوا متعة ذاتية في غرفة فندق أثناء مشاهدة أفلام إباحية. لكن ما أن يعود ألم الملل يتسلل عليهم، وما أن تأتيهم الضغوط مرة أخرى حتى يعود معها استحواذ الجنس. تماماً كما حدث مع شمشون. تعدّى الخط الأحمر مرة، فأصبحت المرة التالية أكثر سهولة، أكثر بكثير. بل ربما أصبحت رغبته الشهوانية أقوى بكثير من ذي قبل. مرة أخرى يعود إلى غزة لينام مع عاهرة فلسطينية. ومرة أخرى يغمره الإحساس بالعار.

توضح قصة هيمنة الشهوانية على شمشون مخاطر تكرار المراحل الأربعة من دورة الإدمان. فعند تكرار الدورة:

- تتزايد قوة التلهّف الإدماني
- تتولد اللهفة لمزيد من المخاطرة
- تتضاءل الرغبة في المقاومة

تماماً مثل دوامة المياه القاتلة التي تبتلع ضحاياها نحو القاع ، تستطيع الدورة الإدمانية ابتلاع أقوى الرجال، ولنا في شمشون عبرة. يمكنها أن تبتلع الأكثر نفوذاً، ولنا في ديك موريس عبرة. كل ما أريده في هذا الفصل أن تتعرّف على الدورة الإدمانية، وسوف أساعدك في الفصل التاسع على تخطيط استراتيجية لتحطيم قيودها.

## التفكير الإدماني

بينما تفسر لنا دورة الإدمان ما نفعله، فهي لا تفسر لنا أسباب وقوعنا في الفخ من البداية. ليست إجابة هذا السؤال بالأمر السهل، لأن أشياء عديدة تجعل من الرجل فريسة للشهوانية القهرية. لكن هناك على الأقل أربعة خيوط أساسية من التفكير المشوّه وراء كل عذر من أعداء الإدمان الشهواني:

### "بهذه الطريقة أستعيد نشوة أكل الشايب"

بعد أن أصبحت أكثر تدبّناً، حصّنت نفسي ضد البورنوجرافي. في الواقع أذكر أنني ربما رأيت صورة بورنوجرافي واحدة طوال عشرين سنة.

في صيف عام ١٩٨٨ كنت أمكث في موتيل بمدينة فونيكس بأريزونا. كان الطقس حاراً بالخارج وكنت أشعر بالاكنتاب. بينما كنت أتصفح قنوات التلفزيون، صادفت صورة لراقصة نصف عارية. ومثل الليلة التي حدّقت فيها بجارتي من خلال نافذتها، افتنتت بتلك المرأة على الشاشة. أتمنى لو كان بمقدوري ادّعاء أنها كانت آخر مرة تصقّحت فيها قنوات الكابل في تلك الرحلة، لكنها لم تكن الأخيرة.

عندما عدت لمنزلي في بورتلاند، أوريجون، تحدّثت عن تجربتي مع الأشخاص في مجموعتي. كنت أبحث هذه المرة عن السبب وراء جمال جسد المرأة العاري لكي أستطيع فهم مشاعري. تحدث الرجال عن تجارب مشابهة مرّوا بها، فأدركنا أن المشاعر التي كنا جميعاً نتحدّث عنها ما هي إلا أحاسيس مراهق مُتيم.

ضحكنا ونحن نتحدث عن ذكريات الحب الأول في حياة كل منا. لم تكن لديّ صعوبة في تذكّر تفاصيل حبّي الأول. هنالك شيء ما في الحب الأول في حياة الرجل – والمرأة – يجعله مُميزاً؛ القبلة الأولى، المداعبة الأولى. يوقظ الحب مشاعر جديدة ويطلق سراح أحاسيس قوية. يفتح أبواب عالم جديد تماماً أمام الرجل.

بالطبع نادراً ما يؤدي ذلك الحب الأول إلى علاقة مستديمة. في حالي انفصلت أنا وصديقتي قبل عدة سنوات من لقائي مع سيندي. وقعت أنا وسيندي في حب جارف، وغمرتني مرة جديدة نشوة الحب الشاب.

ازداد هذا الحب قوة مع الزمن. احتفلت أنا وسيندي مؤخراً بمرور خمسة وعشرين سنة على زواجنا. نحن محظوظان لأننا ما زلنا نُكِنّ لبعضنا هذا القدر من الحب، فالحب الناضج أكثر عمقاً وصدقاً من الحب الشاب. لكنه نادراً ما يفيض مثله بمشاعر الافتتان ونشوة العواطف الجياشة.

يظن بعض الرجال أن عدم شعورهم المستمر بعواطف الافتتان القوية هو مؤشر على ذبول الحب. يعتقدون أنهم ماتوا عاطفياً. عندها يمكن لزميلة عمل جذابة أو لصورة بورنوجرافي على شاشة الكمبيوتر أن تحرك المشاعر الساكنة، المشاعر التي استيقظت عندما كانوا أكثر شباباً. ربما إذا كان الرجل شاباً وعازباً، فقد يجد نفسه ساعياً وراء المتعة التي يقدمها البورنوجرافي أو نوادي الاستربتيز (التعري) بنفس قوة سعيه وراء المرأة.

### قانون الاضمحلال

عندما يبدأ الرجل نشاطه الجنسي لأول مرة، فهو ينخرط في نشاط خاضع لقانون الاضمحلال. إذ يستلزم الأمر المزيد والمزيد من الإثارة للوصول إلى نفس القدر من الاستمتاع. في البداية تكون القبلة مثيرة بشكل كافي. لكن سريعاً ما تبدو أقل إثارة مما يأتي بعدها، أو مما يترقب الرجل أن يأتي بعدها.

بمجرد أن يتمكن الرجل من الحصول على امرأة، فإنه يعتبر نفسه قد نجح في غرس الراية وإعلان ملكيته لها. عندها تُصبح رحلة الصيد والمطاردة قد انتهت.

يجد كثير من الرجال العلاقة الحميمة بعد الزواج أمر ممل، وعادي، وخالي من التحديات. لا توجد بقعة جديدة من الأرض لاستكشافها. حتى في أفضل الزيجات، ومع أفضل علاقة حميمة ممكنة، يظل الرجال في صراع من أن لآخر مع تلك المشاعر. في أعماقهم يتوقون لبهجة الحب الشاب.

تجربتي في فونيكس أشعرتني بنشوة تشبه نشوة الحب الشاب. وكمثل طفل واقع في الحب، أردت المزيد. بالطبع كان أمامي خطر محقق، فللحصول على نفس القدر من الإثارة كان عليّ التقدّم وزيادة الجرعة. شعرت أن نشوة الحب الشاب على بعد خطوات قليلة مني، كل ما كان عليّ أن أفعله هو تصفح المزيد من الصور الفاضحة. مع الوقت سوف يصبح ذلك مملاً، عليّ حينها أن أزور محل فيديو أو اتصل بخدمة فتيات المرافقة أو أحاول لقاء امرأة جديدة في الحانة.



لحسن الحظ، تمكنت من قطع الطريق أمام تلك السلسلة من الأحداث قبل أن تتطور. لكن معظم الرجال لا يفعلون ذلك، بل يقودهم السعي وراء نشوة الحب الشاب إلى تجربة جرعات من التجارب الجنسية أكثر فضائحية وأكثر مخاطرة.

عندما تسألني النساء: "لماذا أجد زوجي على هذا القدر من الانجذاب إلى البورنوجرافي؟" أسأل الواحدة منهنّ "هل تتذكرين أول مرة وقعتي في الحب عندما كنتي مراهقة؟ هل تذكرين كم كان شعورك رائعاً وأنت مع صديقك؟ هل تتذكرين كم رغبتني أن تظلي معه طوال الوقت؟"

تبتسم معظم النساء وهنّ يتذكرن تلك المشاعر. ساعتها أخبر الواحدة منهنّ: "هكذا هي مشاعر زوجك نحو البورنوجرافي. فهي تمنحه نفس النشوة التي يحققها الحب الشاب"

### "أنا شخص سيء، لا أستحق"

تقع تلك الفكرة في أعماق كل سلوكيات الشهوانية القهرية. من الصعب معرفة ما إذا كانت تنشأ عن الإدمان أم أنها السبب فيه. لكن هناك شيء واحد مؤكد: بعد أن يستسلم الرجل للسلوك الجنسي القهري لفترة طويلة يبدأ في اعتبار نفسه شرير.

الرجال الذين يأتون بأفعال شهوانية غير لائقة لا يرتضون سلوكياتهم. لكن ما إن يبدؤوا في النظر لأنفسهم باعتبارهم متعقنين من الداخل، فإن إتيان الفعل يصبح أكثر سهولة. يصبح سلوكهم السيء من وجهة نظرهم متناغم مع شخصيتهم السيئة.

غالباً ما تنبت مشاعر عدم الاستحقاق تلك من جذور الأسرة، إذ ينشأ كثير من الرجال في مناخ عائلي يهين لهم مناخ موائم لسلوكيات جنسية ترتبط بمشاعر الخزي. غالباً ما أخبرني الرجال الذين يعانون من الإدمان الشهواني البصري بأنهم بدأوا بقراءة مجلات بورنوجرافي تخص آباءهم أو أجدادهم أو أعمامهم أو فرد آخر من العائلة، وغالباً ما ارتبط التصقح السري بالاستمنا، والذي كان يتبعه شعور بالذنب. فيما بعد يستمر الانجذاب إلى البورنوجرافي في مراحل البلوغ والنضج، ويستمر معه أيضاً الشعور بالذنب.

بعض الرجال تعرضوا لنمط ما ن أنماط هنك العرض وهم أطفال. هؤلاء عادة ما يتولد لديهم شعور عميق بالفقارة والخزي بصورة تخلق لديهم خوفاً مرضياً من التعرض للهجر. أحد أسباب خوفهم من التعرض للهجر هو غالباً أن الآباء الذين انتهكوا هدهم بهجرهم إن أفصحوا عن السر. يوضح الباحثان إيست ومانديل أنه في العائلات التي وقع فيها انتهاك فاحش "كان التهديد الشديد بالهجران أكثر الأساليب المستخدمة شيوعاً لإحكام السيطرة على الأطفال". الأولاد الذين يخافون من الهجر يشعرون

بأنهم غير مرغوب فيهم. من المنطقي أن يعتقد الواحد منهم أنه "إذا كنت غير مرغوب فيّ، فلا شك أنني سيء".

### "لا أحد سوف يجنّبني إذا عرفه حقيقيّ"

حيث يشعر الرجال معي بالأريحية، فكثيراً ما يخبرونني بأشياء يخلطون منها. بعد استماعي لاعتراض مؤلم من أحدهم، غالباً ما أسأله "هل أخبرت شخص آخر بذلك؟". وغالباً ما تكون الإجابة "لا". وعندما أسأل عن السبب، يخبرني الواحد منهم أنه ليس لديه صديق - ولا حتى زوجته- يمكنه تحمّل تلك الحقيقة بصيغة أخرى، هم يخافون من التعرّض للرفض. إذ لا يتخيل الواحد منهم أن هناك من قد يُحب شخص ملوث وغير طاهر ومنحرف بالدرجة التي هم عليها.

تلك المشاعر تجعل كثير من الرجال يعتقدون أن الأشخاص المحيطين بهم:

- لا يمكن الوثوق بهم.
- غير قادرين على توفير احتياجاتهم.
- سوف يتسبّبون في إيلاهم ويقومون برفضهم.

على نقيض المعاناة المُفترض أن يتسبب فيها الأشخاص المحيطين به، تكون المتعة التي توفرها له الأداة التي يتمركز حولها سلوك الشهوانية القهرية. فتلك الأداة لا تخذله أبداً. دائماً ما تقدم له تغيير مزاجي رائع. ودائماً ما تُقدم المتعة. ودائماً ما تمنحه وهم الحميمية.

### "الجنس هو أكثر احتياج ملهم في حياتي"

الرجال الذين نشأوا في عائلات مُتعثّفة غالباً ما يلجأون للاستمناء كوسيلة لمواساة أنفسهم. حيث يجدون فيه شيئاً يُشعرهم بحالة أفضل وسط المناخ الأسري المؤلم. غالباً ما تعكس الطبيعة القهرية للاستمناء لديهم مدى الألم العاطفي الذي عانوا منه. كلما زاد الألم العاطفي، كلما تزايدت قوة الدافع نحو الاستمناء.

هؤلاء يربطون في الصغر ما بين المتعة الشهوانية وبين الإحساس بالحب، والرعاية، والأمان. ولكن عندما يتقدّم بهم السن، يصبح اللجوء الفوري للمتعة الشهوانية وسيلة للتعامل مع الواقع كلما شعروا بالألم. تصبح المتعة الشهوانية الفورية وسيلة ليثبتوا لأنفسهم من جديد أن الأمور على ما يرام. لا يوجد شيء في حياة هؤلاء الرجال أكثر أهمية من الجنس. حيث لم يتمكنوا من إنشاء روابط صحيّة مع والديهم أثناء النشأة، ولكنهم بدلاً عن ذلك أنشأوا الروابط مع المتعة الجنسية. لذلك تصبح العلاقات

الحميمية لديهم أقل أهمية من المتعة الشهوانية. بل في الواقع لا شيء لديهم يضاها في أهميته أهمية الجنس.

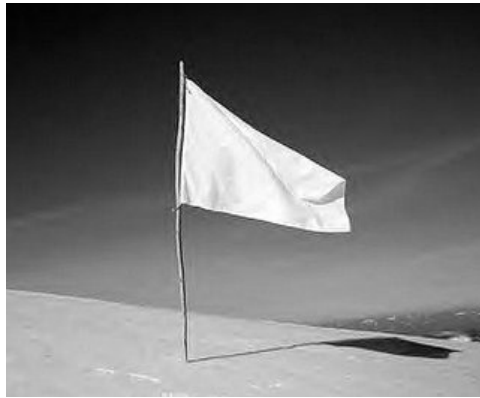
## أخرج من الفخ

أمل أنه بقراءتك لهذا الفصل تكون قد استطعت أن تتفهم السلوك الشهواني القهري بشكل أفضل وما يكمن وراءه من أفكار مشوشة. لكن قد تتساءل عن حجم المشكلة التي تواجهك في الحقيقة. وقد ترغب في معرفة كيف يمكنك أن تتحرر منها.

في الفصل التالي، سوف تكتشف حجم مشكلتك. وسوف تتعلم كيف يمكنك الهروب من بين أسنان الفخ، وإنقاذ روحك من برائته، واتخاذ أول خطوة نحو الحرية.

الجزء الثاني

الاعتراف بوجود صراع



## الفصل الرابع

### ارفع الراية البيضاء

إذا كان ثمة درس يتعلمه الأولاد وهم يكبرون، فهو قيمة أن تكون قوياً. قيمة الانتصار. أبطال الشاشة الكبيرة هذه الأيام يُقدّمون الرجل المثالي على أنه رجل خشن وقوي. جيمس بوند لا يستسلم أبداً. ولا الشخصيات التي قدّمها جون وين. أمّا روكي فهو ينتصر دائماً في المباراة الكبرى، وإن لم ينتصر فهو "يؤدي أداء مشرف" حتى النهاية. لم يستسلم هؤلاء الرجال أبداً. ونحن أيضاً لا نريد أن نستسلم.

مقاومة الاستسلام ورفع الراية البيضاء تخدم الرجال بشكل جيد أثناء الحرب، أو في موقف وظيفي يحتاج إلى المثابرة والعناد. وقد تساعدنا على أن نتحمّل الأوقات العصيبة في علاقة ما. لكن عندما يتعلق الأمر بالسلوكيات القهرية، فإن رفض الاستسلام يؤدي فقط إلى إطالة الصراع. ويقودنا إلى مزيد من العبودية والضرر.

بالطبع، كثير منا لن يستسلم حتى يتيقن أنه على مشارف الهزيمة. بل ربما لا يدرك بعضنا أن لديه مشكلة، أو على الأقل لا يدرك مدى خطورتها.

## كيف تعرف إن كنت عالق في المصيدة

من المهم إدراك أن الإدمان الجنسي لا يحدث بين ليلة وضحاها. بل يستغرق فترة من الوقت كي يتطور. عندما يصبح مثل البالونة الممتلئة لا يصبح الرجل قادراً على مقاومة الرغبة الملحة في الدخول في علاقة حميمة مع أداة أو حالة جنسية تمنحه المتعة والحميمية الوهمية. تلخص تلك الجملة الأخيرة تعريف ماهية الإدمان:

١- أن تكون عالق في المصيدة ولا تستطيع أن تقول لا .

٢- أن تمنحك أداة إدمانك شيينين: المتعة، وسراب الحميمية.

ليس كل من يعاني من الشهوانية القهرية هو بالضرورة مدمن. بعض الناس يسيئ استغلال جنسوانيته لبعض الوقت ثم يخرج من تلك الحالة. كثير من الرجال الذين لهم تجربة جنسية قديمة يُوسف عليها يضعونها خلفهم ويتحركون للأمام.

لكن لا يحظى كل منا بهذا الحظ. بعضنا يُخدر الألم العاطفي باستخدام المتعة الشهوانية. مع الوقت يكون على هؤلاء الانخراط في سلوكيات جنسية أكثر خطورة من أجل التغلب على الألم. ومع مزيد من الوقت تصبح حياتهم متركزة حول الجنس، وتسقط في حالة من الهوس.

يقدم باتريك كارنيس مجموعة من أربعة أسئلة هدفها مساعدة الشخص على اكتشاف ما إذا كان لديه إدمان للجنس، وإلى أية درجة قد استفحل هذا الإدمان. من المهم أن تكون على أقصى درجة من الصدق وأنت تجيب على هذه الأسئلة. فأول خطوة للتعامل مع مشكلة ما هو اعترافنا بوجود هذه المشكلة.

## هل تنسى سلوكياتك بالسرية؟

هل تفعل أشياء ترفض أن تخبر عنها الآخرين؟ هل تشعر أنه إذا علم المقربون إليك بما تفعله، فسوف يبنذونك أو يستنكرون بشدة ما تفعله؟ هل تلجأ إلى الأكاذيب لكي تُخفي آثار أفعالك؟

إن كان الأمر كذلك، فأنت تعزل نفسك عنّ يحبونك وتدخل في علاقة إدمان محتملة مع أداة أو مع تجربة ما.

## هل سلوكياتك مؤذيت؟

هل يؤدي سلوكك الجنسي إلى إحداث ألم (عاطفي أو جسدي) لك أو للآخرين؟ هل يتضمن إهانة أو استغلال الآخرين؟ هل تجد نفسك تقوم بأفعال متزايدة الإيذاء؟ هل تستجلب المتعة بمشاهدة آخرين يتم استغلالهم بشكل أو بآخر؟

## هل تستخدم سلوكياتك من أجل القضاء على المشاعر المؤلمة؟

هل أفعالك الشهوانية هي طريقة لتغيير مزاجك عوضاً عن التعبير عن عواطفك؟ هل تستمني أو تبحث عن منافذ جنسية أخرى عندما تكون مكتئباً، شاعراً بالملل، أو الغضب؟ إذا كان سلوكك الشهواني هو وسيلتك لإزالة الألم، فهو جزء من عملية إدمان.

## هل سلوكك خالي من الالتزام الحقيقي وبذل الاهتمام؟

هل تستبدل الحميمية الحقيقية التي توقرها العلاقات الواقعية بوجه الحميمية الذي توفره أداة ما أو حدث ما؟

إذا أجبت على سؤال واحد أو أكثر بـ "نعم"، فإن سلوكياتك الشهوانية هي إما قهرية أو إدمانية.

## مراحل الإدمان

بينما تساعد الأسئلة الأربعة السابقة في تحديد ما إذا كانت لديك مشكلة، فهي لا تخبرنا بعمق المشكلة. لكي نعرف عمق المشكلة ينبغي أن نتفهم أولاً مستويات الإدمان:

### ما قبل الإدمان

مرحلة ما قبل الإدمان تصف الأشخاص الذين يجدوا أنفسهم مثارين جنسياً عن طريق الأشياء غير الشخصية مثل البورنوجرافي، أو عن طريق تجارب أو أحداث مثل دخول نوادي التعري.

إن كنت في هذه المرحلة، فربما ما زالت حياتك تحت السيطرة. لديك وظيفة، وعلاقتك بزوجتك أو صديقتك على ما يرام. لكن مع ذلك، فأنت تدرك أن افتتانك بالبورنوجرافي وعروض التعري أو

المكالمات التليفونية المثيرة ليست قهرية ، ولكنها مع ذلك خطيرة. قد يقلقك شعورك بأن شهوانيتك الكامنة قد تستيقظ وتسيطر عليك في أية لحظة.

## المستوى الأول

في المستوى الأول تكون شهوانية الرجل قد بدأت تبسط نفوذها. فهو متورط بشكل قهري في سلوكيات مثل الاستمنا، البورنوجرافي، المثلية الجنسية، أو علاقات طبيعية ولكن يغلب عليها طابع الإذلال. عندما يصل الرجل إلى المستوى الأول، فإن شيئاً مهماً يكون قد حدث له. فبينما كان صراعه فيما قبل منصب على إبقاء شهوانيته تحت السيطرة، فهي الآن حرة طليقة. يشير كريج ناكين في كتابه "الشخصية الإدمانية" إلى أن السمة الأكثر أهمية في المستوى الأول هي بدء تكوّن الشخصية الإدمانية. فشوانية الرجل تصبح مثل تنين عظيم استيقظ من سباته وبدأ يهدد بالسيطرة على حياته.

مررت بتلك التجربة ليلة حدقت بنافذة جيراننا. ذكرتني تلك التجربة بأول مرة دَخَّنت الماريجوانا. عندها انفتح أمامي عالم جديد، ولطالما أردت أن أعود إلى هذا العالم. هناك شيء ما في تلك المرة الأولى من الشعور بالخدر يدفع الناس للرغبة في تكرار التجربة. بنفس الطريقة، يوقظ الرجل في المستوى الأول شهوانيته بطريقة قوية. وتصبح التجربة الأولى مشاعر يريد خلقها من جديد. عندما ندخل المستوى الأول فإن الجزء الإدماني من شخصيتنا يتهيّج. ولنكون واضحين، فإن لذلك الوحش القابع بداخلنا شهية نهمة يمكنها شيئاً فشيئاً أن تستحوذ على حياتنا.

## المستوى الثاني

عندما يصل الرجل إلى المستوى الثاني فقد خطا خطوة أكبر وأكثر خطورة. فالآن أصبح لسلوكياته ضحايا وأصبحت تنتهك القانون. أصبح من أنشطته الدعارة، التعري، التلصص، المكالمات التليفونية البذيئة، وتلمس شخص آخر بحميمية دون رضائه. ربما يُنظر إلى الرجل في أغلب الأوقات باعتباره سبب للضيق أكثر منه مجرم، ولكن للأسف يمكن لسلوكياته أن تتسبب في إحداث ألم عاطفي بليغ لضحاياه.

الرجال الذين يحبون التعري والتلصص قد يستمرون في سلوكهم الخفي ذلك لسنوات طويلة، بحيث يحبون حياة مزدوجة يسيطر عليها الخوف المستمر من أن يتم اكتشافهم.





جميع أنواع الرجال الشرفاء عُرضة للوصول إلى المستوى الثاني. لا يكاد ينقضي أسبوع واحد دون أن نجد قصة إخبارية عن سياسي، مُدرّس، أو رياضي مُحترف أو نجم من نجوم هوليوود يلتقط عاهرة، أو يقوم بتناول شهواني غير مقبول.

### المستوى الثالث

بوصول الرجل إلى المستوى الثالث، يصبح سلوكه مُتضمناً لجرائم خطيرة يصيب فيها ضحيته بأضرار بالغة. هنا تحدث جرائم الاغتصاب، المحارم، وانتهاك أعراض الأطفال.

### كحظة التنوير - أكفيقت

الآن لا شك أنك تعرف إن كنت في المصيدة. كما يُفترض أن لديك شعوراً بمدى تقدّم حالة الشهوانية القهرية لديك. في حين أن غالبيتنا سوف يُفضل تجنّب الحقيقة إلى أقصى حد ممكن، فعاجلاً أو آجلاً سوف تأتي لحظة التنوير. سوف يحدث شيء ما يُجبرك على الاعتراف بأن حياتك لم تعد تحت السيطرة:

- سوف تنسى سهواً صورة بورنوجرافي على شاشة الكمبيوتر، وسوف يبلغ شخص من زملائك في العمل مديرك
- سوف يأتيك رجل شرطة وأنت في عملك لأن أحد جيرانك أبلغ عن كونك مُتلصّص
- سوف تتركك زوجتك بسبب خيانتك لها
- مدير المدرسة سوف يتصل بك بسبب شكوى وكالة رعاية الأطفال أنك تلمّست أحد أطفال جيرانكم بشكل غير لائق.

جاءت لحظة التنوير في حياة شمشون قرب نهاية حياته. بعد أن أعمته الشهوانية نام في حجر دليله وترك الحلاق الفلسطيني يقص جرائل شعره. ولحظة أن سقطت آخر جديلة من شعره، اقتحم أعداؤه الحجرة عليه. كان عاجزاً عن المقاومة بعد انفصاله عن الرب. عندها تحوّل بطل اسرائيل إلى مُهرج أصلع الرأس يُقدّم فقرات ترفيهية للفلسطينيين.



سقط شمشون...

لن يُحدّق مرة أخرى في امرأة فلسطينية. تأكد  
أعداؤه من ذلك عندما اقتلعوا عينيه.

يعتقد الكثيرون أن قصة شمشون تنتهي نهاية  
مأساوية، لكني لا أراها كذلك. فبرغم أنه  
أصبح كفيفاً وسجيناً، إلا أن شعر رأسه بدأ  
ينمو من جديد. عفا الرب عن شمشون  
واستخدمه للمرة الأخيرة. دمر البطل معبد  
الفلسطينيين، وقتل نفسه مع أعدائه.  
رأى شمشون بوضوح ما ينبغي على كل رجل  
أن يدركه. أن ربنا هو رب الفرصة الثانية  
والثالثة والرابعة. هو الرب الذي لا ييأس منك  
أبداً.

ولكن لاستحقاق كرم الله، فعلينا أولاً أن  
نكتشف احتياجاتنا. علينا أن نتوجّه إليه وإلى  
الآخرين لطلب المساعدة، وهو أمر ليس سهلاً.  
قد تكون الآن مُدركاً لمشكلتك ومع ذلك تعتقد  
أن بإمكانك مواجهتها بمفردك. كما ذكرت  
سابقاً نكره كرجال الاعتراف بالهزيمة، ودائماً  
ما نرفض طلب المساعدة.

**لا يُمكنك التفوّق على قوة شهوانيتك**

أدرك القديس بولس ذلك الصراع. قال  
للرومان " لديّ الرغبة في أن أفعل الصواب،  
لكني غير قادر على فعله. أعمالي ليست  
الصواب الذي أريده. بل هي الشر الذي أريد

تجنّبهِ. ومع ذلك أظل أكررها".

لا أفترض هنا أن مشكلة القديس بولس كانت المعاناة من سطوة الشهوانية القهرية، لكنه كان على صراع مع الخطيئة مثله مثل أي إنسان آخر. ومثلنا جميعاً كان يعقد العزم على عدم العودة لتكرار أخطائه. لكن هل نجح؟ على النقيض!

حتى في مجتمع خالي من عوامل الإثارة، لا يسيطر الرجال على شهوانيتهم. قبل أسبوع اتصل بي أكبر أولادي من باكستان. في تلك الدولة لا يختلط الرجال مع النساء أبداً، وتكتسي النساء بالملابس من أعلى رؤوسهن وحتى أحامص أقدامهن. مع ذلك أخبرني ولدي أنه التقى بشخص عرض عليه أن يجمعه مع بعض فتيات الليل.

إذا لم يستطع الرجال في دولة كنتك السيطرة على شهوانيتهم، فكيف حالنا نحن؟ منذ أن نفتح أعيننا في الصباح وحتى نعتلي أسرتنا في المساء، تستهدفنا الصور والمثيرات الشهوانية كالقنابل.

فلنفترض أنك عزمت على أن تمر بيوم كامل دون أن تسمح لشهوانيتك بدفعك للسعي وراء امرأة. في الطريق إلى العمل تتعلق عينك بالمرأة ذات البكيني وهي تُلقي عليك تحية الصباح من فوق لوحة الإعلانات. بعض لحظات تنتظر في مفترق الطريق، فلا يسعك سوى ملاحظة المرأة ذات الملابس المثيرة وهي تعبر الطريق. في العمل يتفاخر زميلك بجاذبية المرأة التي ضاجعها الليلة الفائتة. في استراحة الغداء ترمقك الجرسونة ذات الميني جيب بابتسامتها وتغمز بعينها في دلال. تعود للعمل فتجد زميلك يلحّ على أن يصف لك أكثر صورة مثيرة وجدها على الانترنت. في نهاية اليوم تتوقف في الطريق إلى منزلك عند محل بقالة فتجد عينك تحدّقان في صور نساء شبه عاريات تتزيّن بهن أغلفة المجلات إلى جوار الكاشير.

أخيراً تعود إلى البيت، تسترخي بعد عناء اليوم في كرسيك المريح وتُشغل التلفزيون فيغمرك قدر من التفاصيل التشريحية لجسد المرأة يفوق كل ما رأيته على صفحات البلاي بوي وأنا صغير.

بهذا القدر العالي من عوامل الاستقزاز الشهواني المُفرط الذي تواجهه كل يوم، هل تظن أن بإمكانك كبح جماح شهوانيتك بمفردك؟

أتذكّر صديقاً قال لي ذات مرة بوجه تكسوه ملامح الجدية "أنا لن أعاني أبداً من مشكلة مع الشهوانية". نظرت إليه وقلت "أنت رائع بالفعل. فلو كان ما تقوله صحيحاً فأنت أقوى من شمشون، أكثر ربّانية من ديفيد، وأكثر حكمة من سولومون".

لن أنسى أبداً رد فعله. جلس يحدث لي طوال نصف دقيقة دون أن ينبس ببنت شفة، ثم قال "لم أفكر في الأمر أبداً بتلك الطريقة".

لكني أؤكد لك أنه إذا كان شمشون، وديفيد، وسولومون أحياء اليوم، كانوا ليقولوا لك نفس الشيء: "أنك لا تستطيع أن تهزم شهوانيتك وحدك".

## لا يمكنك إعادة تشكيل شهوانيتك

قد تقول لنفسك الآن "ربما لا أستطيع أن أهزمها. لكن يمكنني أن أتحسن. يُمكنني إعادة تشكيل وتوجيه تلك الشهوانية".

كثيراً ما تحدث مع أشخاص تحولوا للمسيحية حديثاً فأجدهم يظنون أن اتباعهم للرب يعني أن مشكلة الشهوانية لديهم قد حُلّت. يبدو كما لو أنهم يعتقدون أنّ المسيح يلوح إليهم بعصاه السحرية و –جالاجالا! تتلاشى الطبيعة الأثمة للنفس الأمارّة بالسوء تماماً. وكأنّ شهوانيتهم قد تلاشت من الوجود. عندما يكتشفون بعدها أن مشكلتهم مع الشهوانية تبدو أكثر سوءاً من ذي قبل، يقرّرون البدء في قراءة الكتاب المقدّس واللجوء إلى الصلاة أكثر وأكثر. ثم تُذهلهم المفاجأة بأن ذلك أيضاً لم يحل المشكلة. فلنستمع إلى كلمات القديس بولس؛ يقول "إنّ التعاليم التي كان من المفترض بها أن تُرشديني في الحياة قد استُخدمت بدهاء للإيقاع بي، وإلقائي من فوق الحافة".

كما رأينا في الفصل الثاني، فإن رغباتنا الشهوانية شريرة للغاية، فهي سوف تستخدم تعاليم الرب الحسنة لإغوائنا. تثير تعاليم الرب شهوانيتنا تماماً كما تحرك العصا ذلك القدر الموجود في قاع قنينة مياه. الأشياء الممنوعة تبدو أكثر إثارة. النساء الممنوعات أكثر فتنة. يقول الرب لا تفعل وتقول شهوانيتنا افعل. يقول الرب افعل فتقول أنفسنا الأمارّة بالسوء لا تفعل.

إن محاولتنا لإعادة تشكيل شهوانيتنا تُشبه محاولة تحويل كلب إلى إنسان. طوال ثلاثة عشر سنة امتلكت أسرتي كلبه صفراء من سلالة كوكر سبانيال اسمها "بامبكين". خلال تلك الفترة الطويلة علمتها الكثير من الحيل. كانت تطيع الأوامر الشائعة مثل "اجلسي"، "استلقي"، "تدحرجي". كما درّبتها على أن تقفز من وسط حلقة، تغلق الباب، تجلس على قدميها الخلفيتين، وتستلقي أرضاً كلما وجّهت يدي نحوها وكأنها مسدس وأطلقت عليها الرصاص.

ومع ذلك وبالرغم من كل جهدي في التدريب، لم أستطع منع بامبكين عن التصرف مثل الكلاب. دائماً ما كانت تتصرف كما تتصرف الكلاب. أكلت أشياء يحاول الناس ألا يخطو فوقها. وتشممت الكلاب الأخرى في أماكن لا تتشممها إلا الكلاب. واتخذت من الأماكن العامة مرحاضاً خاصاً. مهما بذلت من الجهد في تدريب "بامبكين"، فقد ظلت كلبة.

كذلك هي نفسك الأمانة بالسوء لا تتشكل من جديد عندما تدخل كنيسة. ولا تتغير عندما تتحول إلى الإيمان بالرب. يمكنك أن تدخل الكنيسة، تقرأ الإنجيل، تُصلي يوماً، أو حتى أن تكون رجل دين، دون أن تتمكن من إعادة تشكيل نفسك الأمانة بالسوء. قال القديس بولس: "أعلم أن شيئاً حسناً لا يعيش في داخلي، أقصد في داخل نفسي الأمانة بالسوء".

عندما نسقط تحت سيطرة أنفسنا الأمانة بالسوء، نكون قادرين على فعل أي شيء سيء، سواء كنا مؤمنين أو لا. عندما نقع فريسة أنفسنا الأمانة بالسوء يكون بمقدورنا أن نفعل من الصواب بقدر ما يكون بمقدور الكلب أن يتكلم.

ومع ذلك، فعندما يواجه الرجال شهوانيتهم يظنون أن بإمكانهم إعادة تشكيلها. هم لا يعترفون بقدر ما لها من نفوذ شرير.

قد تنشأ كشخص مسيحي. وقد تتأسى بالمسيح فتصبح في مثل طبيعته الروحانية. ولكن كإنسان من لحم ودم، بطبيعتك الأمانة بالسوء، فأنت لست أفضل حالاً من ذلك اليوم الذي بدأت فيه تؤمن بالمسيح. ولأن شهوانيتك تحفزها الخطيئة فلا يمكنك إصلاحها أو إعادة تشكيلها.

## لا يمكنك تجويع شهوانيتك أو تجاهلها

أحد المشكلات التي أواجهها في كثير من برامج الاستشفاء هو أنها تقوم حول العفة بشكل رئيسي. هم يعتقدون أن مفتاح هزيمة الإدمان هو التوقف عن السلوك. رجاءاً لا تُسيء فهمي. نعم ليس بمقدورنا السيطرة على إدمان ما لم نتوقف عن إتيان السلوك. لكن إذا كان ذلك كل ما نفعله، فلن ينجح الأمر. ما سيحدث ببساطة هو أننا سوف نستبدل الإدمان بإدمان غيره. سوف يتبدل إدماننا مثلاً من الشهوانية إلى الكحوليات. وإذا توقفنا عن تعاطي الكحوليات فسوف ننقل إلى التسوق أو العمل أو القمار.

من المستحيل تجويع الشهبانية حتى تنتهي وتموت. فحتى اليوم الذي نلقى فيه الله، سوف نكون في صراع مع الخطيئة. منذ سنوات قرأت قصيدة تصف الصراع الذي نمر به والهزيمة التي تلحق بنا عندما نقاوم شهبانيتنا وحدنا. لا أعرف من كتب القصيدة، هي بعنوان "اليبياك":

في المستنقع منذ زمان  
حيث نمت الحشائش.. وانتشر الطين  
عضني اليبياك في أصبعي  
لماذا؟ لست أدري  
ركلته وبكيت وصرخت أي  
لكن اليبياك لم يتركني في حالي  
رجوته بهمس ونعومة  
لكن اليبياك لم يتركني في حالي

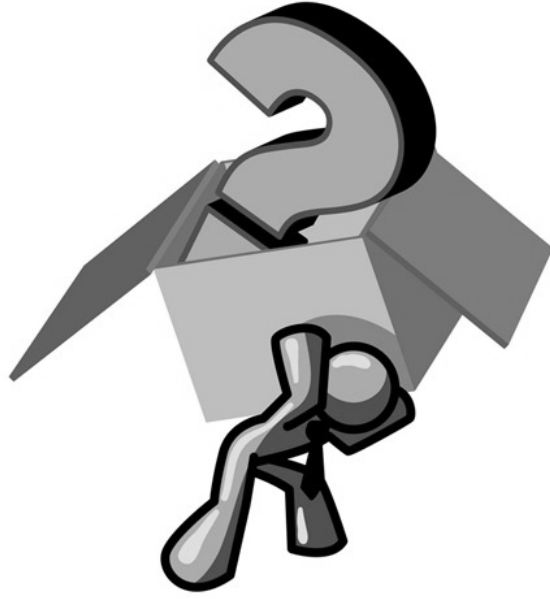
نعم، كان ذلك منذ ستة عشر سنة  
و لكن اليبياك لم يتركني في حالي  
قد يسقط الثلج وتهب الرياح  
لكن اليبياك لم يتركني في حالي  
أسحبه معي إلى أي مكان أذهب إليه  
والآن أخيراً يا طفلي العزيز ها أنت عرفت  
لماذا أمشي بطيئاً طوال الوقت

مثل اليبياك تماماً هي أنفسنا الأمانة بالسوء، سوف نُقاوم أي محاولة للتخلص منها. قد تتمكن من تجاهلها لفترة. وبعدها قد تؤكد أنه لم يعد لها عليك أية سيطرة. لكن إن كنت ترغب فعلاً في التغلب عليها، فينبغي أولاً أن تعترف بوجودها، وأن تعترف بأنه ليست لديك الطاقة على القضاء عليها.

من المأمول أن تتعب من تكرار خوض معركة خاسرة. هذا ما فعله بولس. في النهاية صرخ في يأس قائلاً "آه. ياله من مأزق أنا فيه! من سوف يُحرّرني منها.. تلك الطبيعة الدونية الفتاكة؟"

إن كان شخص في روحانية بولس قد أدرك أنه يخوض معركة خاسرة، ألم يحن الوقت لكي تفعل نفس الشيء؟ أعلم أن الاستسلام ليس بالأمر السهل. ولكنها خطوة يجب أن تقوم بها إن كنت ترغب في أن تخطو نحو الحرية.

ربما بدأت الآن تُدرك مدى ضعفك على التغلب على شهوانيتك، وتستشعر حاجتك لمساعدة الرب. في  
الفصل الخامس سوف نستعرض الخطوة التالية على طريق الحرية.



## الفصل الخامس

# سلط بعض الضوء على أسرارك

جميعنا تعرّض للحرج في يوم من الأيام.

واحدة من أكثر اللحظات التي شعرت فيها بالحرج حدثت لي بينما كنت ألقى ندوة على مجموعة ضخمة من تلاميذ الثانوي في شمالي كاليفورنيا. بينما كنت أتحدّث كانت التلاميذ يضحكون في لحظات لا تستدعي الضحك. ولأنني أستخدم كثير من الفكاهة في كلامي فقد ظننت أن ضحكهم هو تبعات قصة فكاهية قلتها في وقت سابق. لكن عندما استمر ضحكهم غير المنطقي ظننت أن سحب البنطلون ربما كان مفتوحاً. حاولت أن أقوم باختبار سريع للتأكد من كونه مغلقاً لكنني لم أنجح. في النهاية اضطررت للإمساك بالإنجيل أمامي للحيلولة دون استمرارهم في النظر والضحك.



عندما انتهيت من كلامي، فوجئت باكتشاف أن سحاب البنطلون مغلق. تجمهر حولي كثير من التلاميذ يوجهون إليّ مختلف الأسئلة. لكن قبل أن أجيب أياً منهم، كان لديّ سؤالٍ الخاص: "لماذا كنتم تضحكون طوال الندوة؟". فقهقت إحدى الفتيات وهي تُجيبني "بسبب لكنة تكساس التي تتحدّث بها".

## الخزي القاتل

جميعنا رأينا أشخاصاً يرون بمواقف محرّجة؛ كأن يتعرقل أحدهم أو يسقط منه الطعام على ملبسه أو أن ينسى فجأة اسم الشخص الذي يتحدّث معه. إحساس الخجل المرتبط بتلك المواقف هو شعور صحّي. فهو يذكّرنا بأننا بشر ويمنعنا من النظر لأنفسنا بجديّة مبالغ فيها. لكن هناك نوع آخر من الخجل السام. هو تماماً مثل المواد المشعة التي تدمّر الوعاء الذي توضع فيه.

ذلك النوع من الخجل يتعاطى مع كينونتنا كرجال. يقوم على الاعتقاد بأننا قد خيبنا آمال الرب فينا وخيبنا آملنا في أنفسنا. هذا الخجل يختلف عن الشعور بالذنب. فالشعور بالذنب يرتبط بالسلوك بحيث يكون نتيجة ما فعله. أما الخزي فهو شعور مؤلم حول كينونتنا كأشخاص، ويتواجد في أعماقنا عندما نكون على خطأ. يرتبط الخزي بكينونتنا وجوهر هويتنا. الرجل الذي تسيطر عليه مشاعر الخزي يحمل لنفسه في أعماقه مشاعر الازدراء. يؤمن بأنه لا يمكن الوثوق به. وهو لا يحذر فقط من اقتضاح أمره أمام الآخرين، بل هو يحذر من أن يفصح نفسه أمام نفسه. هو خائف من النظر لنفسه عن قرب، تجنباً لما قد يكتشفه. الرجال الذين يسيطر عليهم شعور الخزي يظلون في عزلة عن الرب وعن أنفسهم وعن الآخرين.

ولأن الشعور بالخزي يولد العزلة والألم، فكثيراً ما يتعلّق الرجل الذين يسيطر عليهم شعور الخزي بأداة جنسية أو تجربة شهوانية تستبدل الأهم بأحاسيس المتعة وتقدّم لهم وهم الحميمية. المشكلة هي أن كل نظرة خاطفة لمجلة (رجالية) عارية، وكل زيارة لمحل فيديو إباحي وكل علاقة من علاقات الليلة الواحدة، وكل علاقة كاجوال، جميعها تزيد من ترسيخ الإحساس بالخزي. وهذا الخزي والألم بدورهما يزيدان من الحاجة إلى إطعام الشهوانية الإدمانية من أجل قتل الألم المتعاضم واستبدال مشاعر الوحدة المتزايدة بمشاعر الحميمية الزائفة.

في بداية العشرينات من سنوات عمري، اعتدت على تدخين الماريجوانا ومطاردة الفتيات من أجل قتل ألم الوحدة والاستياء الذي ولدهم إحساسي بالخزي. كانت المشكلة أنه كلما روحت عن نفسي بالمزيد من المخدّرات والشهوانية كلما تعمق شعوري بالخزي. وكان عليّ أن ألجأ إلى المزيد من المخدّر والجنس لكي أخلق في داخلي شعور جيد عن نفسي.

لكن عندما أصبحت أكثر قريباً من الرب، تغيّر نمط حياتي. ومع ذلك لم تتلاشى مشاعري بالخزي فجأة. أذكر رغبتني لسنوات بعد زواجي في ألا يكون لي أطفال خشية أن يصبحوا مثلي عندما يكبرون. كنت أعاني من شروخ عميقة، وبرغم أنني لم أكن مستمر في سلوكياتي الإدمانية فقد كان لدي الاعتقاد بأن شهوانيتي لن تلبث أن تعاود السيطرة عليّ من جديد.

## مواجهة الخزي

لا يجب أحد أن يواجه مشاعر الخزي في داخله. فالاقتراب منها يشبه تسلق كهف ينام في داخله دب كبير. أفضل ما يمكن أن نأمل فيه هو أن نشعر فقط بالفزع. ولكن إذا تمكنا من الإمساك بالدب فقد تصبح الأمور أكثر سوءاً. قد يقطعنا الدب إرباً. لا يشعر معظم الرجال بأن لديهم القدرة على مواجهة وحش من هذا النوع، لذلك يتجنبون الكهف ويجتنبون مواجهة الدب. في النهاية، يمنعنا الخوف من مواجهة أنفسنا. كان ذلك ما حدث لآدم وحواء. قبل الهبوط إلى الأرض "كان كلاهما عارياً ولم يشعرا بالخجل"، وبألها من عبارة! لم يكن لديهما ما يخفيهما عن بعضهما البعض. لقد كان بين آدم وحواء حميمية مطلقة مع الله ومع بعضهما البعض.

بعدها دخلت الخطيئة إلى الصورة. تسبّب خطأهما ليس فقط في المعاناة من الشعور بالذنب، ولكن في وجود ندبة روحانية في نفسيهما. أصيبت الشخصية في داخلهما بالشروخ. في العمق أصبحا الآن آثمين. لكن كيف كان رد فعل آدم وحواء؟ في البداية شعرا بالخوف الشديد. الخوف من أن يرى الرب خطيئتهما، والخوف من أن يتعرضا لرفضه. بعدها لجأ كل منهما إلى الاختباء من الآخر، ومن الله.



في النهاية عندما واجههما الله بخطيئتهما تهرباً من مسؤوليتهما بإلقاء اللوم على شخص آخر. ألقى آدم باللوم على حواء والقى حواء باللوم على الشيطان.

مثل آدم وحواء، يحاول ملّنا باستماتة أن يكتفم شعوره بالخزي. نحاول أن نجد شيئاً ما أو شخصاً ما نلقي عليه باللوم على ما نحن عليه وعلى ما نفعله. لكن كلما نجحنا في إخفاء شعورنا بالخزي كلما بقينا تحت هيمنته.

لحسن الحظ، رفض الله أن يظل آدم وحواء مختبئين. تتبّعهما، وسلط الضوء على معصيتهما وعلى شعورهما بالخزي. كشف الله ما حاولا جاهدين أن يخفياه. وعندها، عندها فقط عادت إليهما مشاعر الحميمة مع الله ومع بعضهما البعض.

## المعركة الخفية وراء شعورنا بالخزي

بالطبع فنحن نعرف ما لم يعرفه آدم وحواء. أنهما كانا اللاعين الأساسيين في معركة بين الخير والشر، بين الله وبين إبليس. السؤال الوحيد الذي كانت له أهمية هو من الذي سوف يفوز بإحكام السيطرة على رويهما.

يستخدم إبليس مشاعر الخوف من الرفض والهجران لكي يمنعنا من أن نسلط الضوء على خطايانا. فهو يقيدنا بشعور الخزي حتى نشعر بقدر كبير من لانفعيتنا وعدم جدارتنا بالحب، بحيث نرغب في منع الآخرين من رؤية ما نحن عليه في الحقيقة. بعدها يتفوق الإثم والخزي، أو محاولتنا لإخفاء مشاعر الذنب، على علاقات الحب مع الله ومع الناس.

ربما نظن أن شعورنا بالخزي لأفعالنا هو نتيجة سيئة بما فيه الكفاية، لكن الأمور في حقيقتها أكثر سوءاً مما نظن. لماذا؟ لأن هوسنا بالخطيئة هو نوع من الوثنية. عندما أخطب مجموعات من الرجال، أحاول أن أساعدهم على رؤية تلك الحقيقة. فنحن نميل إلى الاعتقاد في الوثن وكأنه تمثال ذهبي على صورة رجل أو امرأة أو حيوان. لكن الوثن هو أي شيء نعتقد فيه بخلاف الرب ونظن أنه قادر على منحنا أعماق احتياجاتنا. قال بولس أن وراء كل وثن شيطان. في النهاية، عندما نهب أنفسنا لأداة من أدوات الشهوانية الجنسية فنحن نتقرب من الشيطان الكامن وراء تلك الأداة.

## التمسك بفضل الله

عندما نرفض أن نسلط الضوء على شعورنا بالخزي، نعاني من تراجيديا أكبر. قال "جوناه" عن ذلك "إن هؤلاء الذين يتمسكون بأوثان لا قيمة لها يخسرون الفضل الذي في متناول أيديهم".

لا أعلم كيف تفكر، ولكنني بالتأكيد غير عازم على تبديد فضل الله ورحماته. لا أريد أن أكون مثل ذلك الطفل الذي أدخل يده في زهرية ثمينة. عندما لم يتمكن من إخراجها ركض صارخاً إلى أمه. حاولت أن تخرج يده بكل الطرق، استخدمت الصابون السائل وحاولت جذبها بالقوة، لكنها لم تفلح. عندما عاد الأب إلى المنزل ضرب الفازة الثمينة بمطرقة. عندما تساقطت قطع الفازة متناثرة على الأرض، وقف الطفل يحدق في قبضته المعلقة أمام وجهه.

سألته أمه بصدمة " لماذا لم تفتح قبضتك حتى يمكننا إخراج ذراعك من الفازة؟"  
فتح الطفل أصابع يده فظهرت عملة فضية صغيرة كانت في قبضته. أخذ يحدق فيها وقال والدموع تنهمر  
على خديه "لم أرغب في أن أفقد ربع الدولار"

مثل ذلك الطفل نفرط في فضل الله ورحماته عندما نُحكم قبضتنا على شيء من شهوانيتنا.  
لكن التفريط في فضل الله ليس أمراً حتمياً. تستطيع أن تتخلى عن الوثن الذي تتمسك به، بأن تسلط  
الضوء على مشاعر الخزي التي لديك.

## توقف عن لعب الدوج بول

(لعبة يكون هدفها إلقاء الكرة على الخصم في محاولة لإصابته، والقفز لتجنب الكرات التي يرميها عليك)  
إنّ تسليط الضوء على شهوانيتنا يعني أن علينا التوقف عن تجنب حقيقة أنفسنا. كنت وأنا طفل استمتع  
بلعبة كرة الدودجبول. كنت سريعاً وكان بإمكانني تجنب كل الكرات تقريباً. حتى تلك الكرات التي لم يكن  
بإمكاني تجنبها كنت أجيد الإمساك بها وإلقائها سريعاً على أحد أفراد الفريق المنافس فيصبح عليه  
الخروج من اللعبة.

من الناحية النفسية أظن أن معظم الرجال أجادوا لعبة الدودجبول. أصبحنا خبراء في تجنب المسؤولية  
وإلقائها على شخص آخر أو شيء آخر. بالمرأوة وتجنب تحمل المسؤولية نأمل في إنقاذ أنفسنا من  
المعاناة التي تصيبنا عندما نواجه مكنونات أنفسنا الآثمة.  
يصف إم. سكوت بيك في كتابه "أهل الكذب" الناس الذين يكرسوا جهودهم من أجل المحافظة على مظهر  
النقاء الأخلاقي. فهم على وعي بالخطيئة الكامنة فيهم، لكنهم يحاولون بهوس شديد تجنب ذلك الوعي.  
يقدم بيك تعريفاً للشخص الآثم على أنه شخص "متورط بصورة مستديمة في إخفاء آثار خطاياهم تحت  
سجادة الوعي".

للأسف، فإن محاولة الأشخاص الآثمين لتفادي مواجهة خطاياهم أو لتجميل سلوكياتهم قد تدفعهم في  
أحيان كثيرة للمشاركة في الأنشطة الدينية. لماذا؟ لأنه بالاستتار تحت رداء النشاط الديني يمكنهم أن  
يخفوا حقيقتهم عن أنفسهم وعن الآخرين.

ذكرت سابقاً الصدمة التي أصابتنني عندما اكتشفت أن اثنين من رعاة كنيسة كانا يراقبان جيرانهما من  
النافذة لفترة. لقد قاما بقيادة مجموعات صغيرة من رواد الكنيسة بنجاح، كما عملا في لجنة الكنيسة دون

أن يخمن أحد ما كانا يفعلانه. من المذهل كيف يمكن لبعض الرجال أن يعيشوا حياة مزدوجة لعقود طويلة.

## مواجهة أسرارنا القذرة

كل منا يخطئ، وجميعنا قد لوثنا الخطايا، فنحن قادرون على ارتكاب أي شيء. السؤال هو: ما الذي سنفعله حيال تلك الحقيقة؟ هل سنظل نتجنب كرات الدودجبول التي تحوي الحقيقة، أم أننا سوف نقف ساكنين وننلقاها في استسلام؟

إذا تلقيناها فعلياً مواجهة تلك الأسرار القذرة عن أنفسنا وعائلاتنا:

- أسرار حول الإساءة الجسدية والجنسية
- أسرار حول إدمان الكحوليات أو الخناقات الأسرية العنيفة
- أسرار حول سلوكيات إدمانية أخرى والتبعات الخطيرة التي تأتي بعدها
- أسرار حول مساوئ لا نتحدث عنها أبداً
- أسرار حول السلوكيات الشهوانية الشخصية

تلك الأسرار هي مصدر الشعور بالخزي. وهي السبب وراء اعتقادك بأن أحداً لا يمكنه أن يحبك إذا عرف حقيقتك. وهي الأسباب التي تجعلك تظل على مسافة من الآخرين مهما كانت درجة قرابتهم إليك.

## تحمّل المسئوليت

من المهم إدراك أن تلك الأسرار هي في طبيعتها ليست أعذار، إذ أنها لا تبرر أفعالنا. هي ببساطة الحقيقة المؤلمة عن ماضينا وحاضرنا، وهي جزء من الدافع وراء مشاعر الخزي التي تغمرنا. ليس علينا فقط مواجهة تلك الأسرار، بل علينا تحديد كيف ومتى نقوم بإلقاء اللوم على الآخرين بسبب المآزق التي توقعنا فيها تلك السلوكيات.

علينا جميعاً أن ندرك أن:

- الوالدين لا يقع عليهم اللوم على حالتنا
- زوجاتنا لا يقع عليهنّ اللوم على سوكراتنا الشهوانية المدمرة
- صانعو البورنوجرافي، العاهرات، والراقصات لا يقع عليهنّ اللوم بسبب شهوانيتنا

إنما يقع اللوم علينا نحن، ونحن فقط.  
إنها الحقيقة المجردة مهما تكن مؤلمة.

### القوائم الثلاث

خذ بعض الوقت الآن، أو متى استطعت أن تجد مكان خاص وهادئ، وابدأ في إعداد ثلاثة قوائم:

في الأولى، اكتب كل سر مُخجل لديك يمكنك التفكير فيه.

في الثانية، اكتب كل عذر، تعليل، ومنطق صنعته من أجل تبرير أفعالك.

في الثالثة، حدد هؤلاء الأشخاص الذين وجهت لهم اللوم على حالتك الراهنة.



إن إعداد تلك القوائم الثلاثة أمر حيوي. فهي تساعدك على تحديد الذكريات التي أخفيتها عن نفسك، تلك التي تتغذى عليها مشاعر الخزي السلبية التي لديك. وهي تمكنك من التوقف عن إلقاء اللوم على الظروف وعلى الآخرين بسبب مشاكلك. ما إن تنتهي من إعداد تلك القوائم الثلاثة تصبح على استعداد لتخطو الخطوة التالية.

### أخبر الله بما فعلت

حتى الآن، اطلعت وحدك على أفعالك، وحن الوقت لكي تُطلع عليها شخص آخر. دائماً ما أشجّع الرجال على أن يُطلعوا الله على أفعالهم بدايةً. هو بالفعل يعلم ما اقترفته، وهو محيط بما تشعر به من خزي.

ما من قصة يمكنها أن توضّح ما عليك فعله بشكل أفضل من حكاية الابن الضال. إذا كان لأحد أن يشعر بالخوف من الرفض والهجران فقد كان هو. متلهّفاً للانغماس في شهواته، طالب الابن الضال بنصيبه من ميراث أبيه الحي. بهذه الطريقة عبّر الابن الضال بوضوح عن تمثّيه لو كان هذا الأب ميتاً. لم يكن هناك شك في أن الابن الضال يقدر مال أبيه أكثر من تقديره لأبيه.

بجيوب ملاءى بالأموال، انطلق سريعاً ولم يلتفت خلفه. لم يكن لديه من سبب للالتفات، إذ في "المدينة البعيدة" لديه الكثير من الأصدقاء، والنساء الفاتنات، والكثير من الخمر. تحققت في المدينة البعيدة جميع أمنياته.

بعد فترة نفدت أموال الابن الضال. وبدون المال اللازم للترفيه عن أصدقائه، هجروه وتركوه وحيداً. في النهاية انتهى به الأمر يُطعم الخنازير. أصبح بائساً لدرجة جعلته يتوق حتى إلى طعام الخنازير. انهار الابن الضال. وعندها فقط عادت إليه حواسه.

قرر أن يعود إلى البيت بعد أن ملأه شعور الخزي. أثناء رحلة العودة أخذ يتمرن على ما سوف يقوله. أخذ يسترجع ويتذكر كل خطيئة ارتكبها في حق أبيه. كان الابن الضال في نفس وضعك. ومثلك لم يكن على يقين برده فعل أبيه. لكن ما اكتشفه الابن الضال عن والده هو تماماً ما سوف تكتشفه عن الله عندما تعود إليه.

## الله يجبك

ظنّ اليهود القدامى أن الله يكره المذنبين. لهذا شعروا بالازدراء تجاه المسيح. صلبوه مع العاهرات، ورجال الأعمال المخادعين، والسياسيين الفاسدين. أما المسيح فقد أحب المخطئين، تماماً كما أحبه الله. لا يهم أية حظيرة خنازير تلك التي خضت فيها، إذ مهما فعلت فلن تصل إلى حد القذارة التي تجعل الله ينصرف عن حبك. ربك الآن في انتظار عودتك إليه. لقد ركض الأب على امتداد الطريق ليكون في استقبال ابنه الضال. استقبل ابنه العنيد فاحتضنه وأخذ يقبله.

بالطبع كان هدف هذه القصة توضيح كيف أن الله يشعر إزاء أناس مثلي ومثلك، أناس أداروا ظهورهم له وفعلوا أشياء غيبية وأثمة، أشياء هم خجلى منها، أشياء يودون الاختباء منها.

## الله يقبلك كما أنت

كم أجد موقف الأب مؤثراً عندما أخذ يحتضن ابنه ويقبله. بل وفعل ما يزيد عن ذلك، لقد أعاد الابن الضال إلى مكانة شرف وموضع تأثير.

هناك شيء يخافه الرجال إضافة إلى الرفض والهجران، هو عدم النفعية. الشعور بأننا اقترفنا شيئاً سوف ينحدر بحياتنا إلى مستوى صناديق القمامة. نتساءل كيف الله أن يستخدم شخصاً فعل ما فعلناه.

ليلة البارحة كنت أقرأ قصة تكذيب بيتر للمسيح. تنبأ المسيح أن بيتر سوف يُنكر علاقته به ثلاثة مرات، ثم قال له المسيح

" لقد صليت من أجلك، سايمون، لكي لا يفسد يقينك أبداً. وعندما تدير ظهرك لي، فقم على رعاية إخوانك".

يالها من عبارة.

عرف المسيح ما سوف يفعله بيتر، ومع ذلك تكلم عن نفعيته في المستقبل. أعطى الأب لابن الضال عباة، وخاتم، وصندل، لأنه تقبله تماماً دون أية شروط. قرّر أن يعيد إليه شرف البنوة ليقوم بما يقوم به الابن. نفس الشيء ينطبق عليك. برغم ما فعلته، فانه يرضى بك. ولدى الله دور يريدك أن تقوم به.

## الله يجتفل بعلاقتك معه

ياله من حفل! أعد الأب وليمة ضخمة، ودعى فرقة موسيقية، واستضاف كل شخص يعرفه. لماذا؟

لأنه كان سعيداً بعودة ابنه إليه.

كم أحب تلك القصة. مع ذلك أتساءل ما كان ليحدث إذا ما قرر الولد ألا يعود أبداً إلى البيت مُعتقداً أن أباه سوف يرفضه. كم كان ذلك ليكون مأساوياً. وكم هو مأساوي أن ترتكب أنت نفس الخطأ. في اللحظة التي تقدّم فيها قائمة خطاياك إلى الله، سوف يبدأ الله احتفالاً سماوياً لم تشهد له مثيلاً. لا شيء يمنح الله سعادة مثل علاقته بك. ولا شيء سوف يمنحه بهجة أكثر من أن تعترف في حضرته بمعاصيك حتى يسامحك، وينقبك منها، ويهيبك من أجل دورك في المستقبل.

## ارضى بنفسك كما يرضى بك الله

بالطبع لا يحدث تشافينا من مشاعر الخزي فجأة. سوف يظل أمامك صراع تخوضه مع الخوف من الرفض والهجران. وحيث أن هناك احتمالاً قائماً أن تعود إلى الخطيئة، فإن أفكار النقد الذاتي قد تستحوذ عليك. قد تقول لنفسك "لا فائدة. لقد تماديت بحيث فات أوان فعل شيء" أو "ها أنت تعود مرة أخرى! لقد اعترفت بخطاياك أمام الله ثم فعلت نفس الشيء من جديد. لا فائدة منك".

من الضروري أن تعلم أن تلك الافكار تأتيك من مصدرين: من نفسك الأمارة بالسوء ومن الشيطان. إنها محاولة لتغذية مشاعر الخزي السلبية لديك حتى تنسحب بعيداً عن الله وعن الناس. تذكر، واحد من أوائل أدوار الشيطان هو أن يدنس الناس حتى تستحوذ عليهم المعصية وتسيطر عليهم مشاعر الخزي.



مفتاح الهجوم المضاد على تلك الأفكار السلبية يكمن في الحقيقة، ويتضمّن اتخاذ قرار. ينبغي أن تعقد العزم على أن تؤكد لنفسك أن "الله يحبني دون شروط، وأنا أتلقى حبه وأحب نفسي". كلما تكون وحدك، قل تلك الكلمات بصوت مرتفع. كررها مراراً. ربما مرت عليك سنوات وأنت تقول لنفسك أنك شخص فظيع. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت لكي تغير من نظرتك لنفسك.

لا يوجد شيء يمكنك فعله لتجعل نفسك محبوباً أكثر عند الله. فهو لن يحبك أكثر إن كنت مثالياً. وحبه لك غير منقوص لمجرد أن فيك عيوب. أنت محبوب كما أنت. إن كنت ترفض الاعتراف بأنك محبوب عند الله فكأنك تدعو الله كاذباً (معاذ الله). وكأنك تشير ضمناً إلى أنك قادر على تقدير قيمة نفسك بشكل أكثر دقة من الله. هل أنت على استعداد لقول ذلك؟ أرجو أن لا. فهو ليس فقط أمر يفتقد إلى الحكمة، ولكنه أيضاً تفكير مدمر.

قولك "أن الله يحبني وأنا أستقبل حبه" يُبطل مفعول أصوات الخزي السلبية. كل مرة تكرر فيها تلك العبارة فأنت تخطو خطوة نحو حب الله، وحب الله وحده هو القادر على تغييرك. لكن عليك أن تختار أن تتلقى حبه وأن تسمح له بأن يغيّر صورتك أمام نفسك. قد تختار بأن تغمر عقلك بالأفكار السلبية المخزية التي تشوّه كينونتك. أو تختار أن تقول "الله يحبني وأنا صناعته". عندما تعترف بحب الله لك، سوف تبدأ في رؤية نفسك كما يراك هو.

## نظم بيتك

تحدث عملية التغيير الشخصي على مدار حياتنا. الآن وقد سلّطت الضوء على أسرارك المُخجلة، فالخطوة التالية تتضمن التعامل مع المنظومة المدمرة التي تحيط بك والتي تحتضن سلوكياتك الشهوانية القهرية. يتضمن جزء من تلك المنظومة أسرتك التي نشأت فيها، والدور التدميري الذي اكتسبته فيها. في الفصل التالي، سوف تتعرف على تلك الأدوار وتكتشف كيف يمكنك التخلص منها.



## الفصل السادس

### الأسرة التي نشأت فيها

كوني اعتدت في فترة المدرسة أن أكون مُهرِّج الفصل، فقد كانت لدي عادة سيئة لقول الأشياء الخطأ في الأوقات الخطأ. استولى عليّ حس الدعابة غير الملائم طوال فترة المدرسة الثانوية وحتى سنوات الجامعة.

بالطبع يحب كل منا أن يُضحك الآخرين. لكن مشكلتي كانت أنني سمحت لدوري كمهرِّج الفصل بأن يرسم ملامح هويتي. وكأنها أصبحت شرنقة تحيطني وتحميني. كان بمقدوري أن أكسب الأصدقاء بالدعابة، وأن أتجنّب الناس بنفس التكنيك. وبالطبع كان لذلك ثمنه. كثيراً ما كان أساتذتي يعبسون في وجهي بسبب تهريجي. وبعض الناس الذين أردت أن أثير إعجابهم نظروا لي باعتباري ساذج خارج عن السيطرة.

اكتسب غالبيتنا منذ الصغر أدوار محددة. أدوار نتجت عن النشأة في مناخ أسري غير مثالي لا يعمل وفق النموذج الأسري الذي أراده الله لنا. ما أتحدث عنه هو الدور الاعتمادي الذي نكتسبه أثناء نشأتنا. مرّ عليّ وقت كان فيه مصطلح "الدور الاعتمادي" يصيبي بالحيرة. كنت دائماً أظن أن الشخص صاحب الدور الاعتمادي هو زوج أو زوجة مدمن الكحوليات، شخص بطريقة ما يصبح اعتمادياً هو الآخر على الكحوليات.

في الواقع فهذا التعريف صحيح إلى حد ما. عندما بدأ علماء النفس والاجتماع دراسة أسر مدمني الكحوليات اكتشفوا أن كل مدمن كحوليات كان لديه شخص ما يساعده على أن يظل على تلك الحال، شخص يتصل برئيس العمل ليخبره أنه لن يتمكن من الذهاب إلى العمل لأنه مريض (في حين أنه لم يكن مريضاً وإنما يعاني من أزمة ما بعد التناول المفرط للكحول)، أو سوف يخرج من السجن بكفالة عندما يُمسك به أثناء القيادة تحت تأثير الكحول.

فبدلاً من أن يترك مدمن الكحوليات يسقط، يهرع الشخص ذو الدور الاعتمادي لإنقاذه. ومع الوقت، يكتسب ذلك الشخص هوس مرضي بسلوكيات المدمن، حتى أنه يهمل ما يحدث في حياته الشخصية.

لمدة طويلة، كان الشخص ذو الدور الاعتمادي يُعتبر شريك للمدمن. لكن بعدها تعلم الباحثون شيئاً هاماً. اكتشفوا أن كل فرد من العائلة يتأثر بسلوك المدمن. كل فرد وكل طفل يتقمص دوراً هدفه التأثير في سلوكيات المدمن وإعادة التوازن إلى الأسرة.

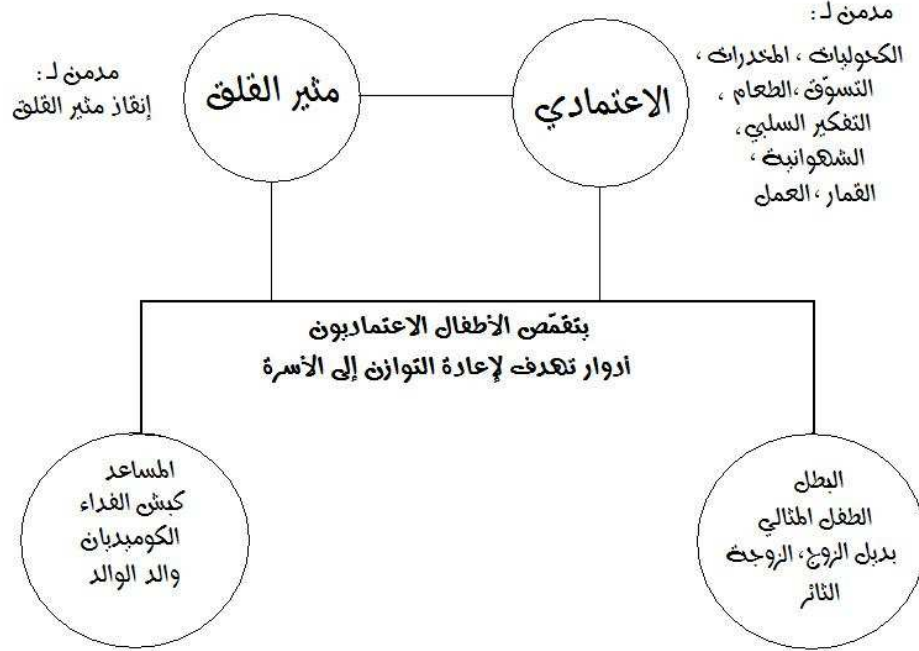
## أبوم عائلي

كيف نصبح شخصيات اعتمادية؟

كأطفال، نتعلم قواعد غير مكتوبة للتعامل مع الآخرين. يتعلم الأطفال في الأسر المُختلة التفاعل مع مثير *القلق* الأساسي في الأسرة. قد يكون ذلك أحد الوالدين المدمن للخمر أو المدمن للعمل، أو الذي يتسبب في إبداء لفظي أو بدني، أو يحاول التحكم في مشاعر كل فرد من الأسرة، أو يُضفي تشدد ديني، أو يرتكب استغلال شهواني.

قبل الإدمان تكون الأسرة في حالة توازن. لكن عندما يحدث اختلال للتوازن، يجد كل فرد أن اللاتوازن الجديد هو أمر غير مُحتمل. كل منهم يتكيف مع مثير *القلق* الذي أدى إلى اختلال التوازن، في محاولة

للسيطرة عليه واستعادة التوازن. وطالما استمر وجود المثير يظل كل فرد من الأسرة يعيش في حالة استعداد للتكيف معه. مع الوقت يتقمص كل منهم دور اعتمادي في الأسرة. على سبيل المثال، في أسرة تعاني من كثير من الضغوط، قد يتقمص أحد الأطفال دور بطل الأسرة. هذا الطفل يكون هدفه حماية اسم العائلة. بطل الأسرة عادة ما يتميز في أداء كل شيء يفعله، وغالباً ما يتحوّل بعد بلوغه إلى شخص يدمن العمل في مجالات تقدم المساعدة مثل الطب، العمل الاجتماعي، أو المشاركة بالكنيسة.



قد يتقمص طفل آخر دور الكوميديان لتوفير متنفس ضحك للأسرة. الكوميديان يصرف الاهتمام عن المعضلات الحقيقية التي تواجه الأسرة عن طريق التهريج وجذب الأنظار لنفسه.

قد يتقمص طفل آخر دور كيش الفداء. يُبعد كيش الفداء التركيز عن المشكلات عن طريق السلوك غير اللائق وغير الاجتماعي. يحتاج كيش الفداء إلى الاهتمام ويحصل عليه عن طريق سلوكياته السلبية. الطفل المثالي في الأسرة هو طفل منسي، ليس على أحد أن يقلق عليه. الأطفال المثاليين ليست لديهم حاجات يطالبون بها وبالتالي يُكافأون على ذلك. أدوار أخرى قد يتقمصها الأطفال في الأسر المُختلة تشمل دور "المُساعد"، "بديل الزوج"، "بديل الزوجة"، "والد الوالد".

في المناخ الأسري المثالي يلعب كل فرد أدوار مختلفة في أوقات مختلفة. عندما ينجح الأب في عقد صفقة كبيرة يدعو الأسرة كلها إلى غداء، ويكون هو البطل. عندما تنجح الابنة في تسديد هدف في لعبة الكرة أو يؤدي الابن دور البطولة في مسرحية يصبحوا أبطال. من وقت لآخر يتقمص كل فرد من الأسرة دور الكوميديان أو دور الثائر.

لكن في المناخ الأسري المختل يصبح الدور الاعتمادي الذي نتقمصه جزء من كينونتنا. مما يجعلنا نُخفي شخصيتنا الحقيقية خلف الدور الذي يحقق التوازن الموهوم للأسرة. عندما يكبر أطفال الأسر المختلفة، يستمرون في أداء أدوارهم برغم كونهم لم يعودوا على صلة بالمصدر الرئيسي لانزعاجهم. تظل أدوارهم تلك تبدو طبيعية في أنظارهم. لكن بالرغم من أن تلك الأدوار أثبتت نفعيتها فيما مضى، فعاجلاً ما تصبح تلك الأدوار مُدمرة.

## البطل العظيم

كما ذكرت، في طفولتي كنت كوميديان الأسرة. لكن كان لي دور اعتمادي آخر قمت باكتسابه، وهو بطل الأسرة. كوني الولد الوحيد بين أربعة أخوات، كان متوقعاً ممن حولي أن أتميز في كل شيء أحاوله. خاصة الألعاب الرياضية. لذلك كان عليّ أن أكون صلب وتنافسي. ولتحقيق ذلك كان عليّ التخلي عن مشاعر الشفقة، والخوف، والضعف. من الواضح أنني لم أكن على وعي بأنني أتقمص دور اعتمادي. مؤكداً أنني لم أشعر بأن لدي مشكلة. بل على العكس، رأيت نفسي كشخص تنافسي وكفاء للغاية.

يمكنني أن أسرد حكايات عديدة عن أشخاص حاولت إنقاذهم. لا تسيء فهمي، لا أتكلم هنا عن تقديم الإرشاد لأشخاص في حاجة إليه أو مساعدة الناس الذين يطلبون المساعدة. بل أتحدث عن مسار عتي لنجدة أشخاص اعتقدت أن لديهم إمكانات واعدة. أتحدث عن تحملي لمسئولية نجاح أشخاص ظننت أنهم غير قادرين على النجاح بدوني، أشخاص مثل "كينت".

في أحد الأمسيات، جاءني "كينت" الذي يبدو كرعاة البقر فوق إعلانات مارليبورو. قال "أنا أقوم بتأسيس صالة ألعاب رياضية من الدرجة الأولى في هيوستون. سوف تُصبح أفضل نادي رياضي في المدينة".

سألته "كم سنة مضت على إقامتك في هيوستون؟" قال "انتقلت من أركانساس إلى هنا منذ عدة شهور. كان لدي عدة صالات رياضية هناك. قبل ذلك كانت لدي صالات في لويزيانا وجورجيا"

"وكيف دخلت في بزنس صالات النوادي الرياضية؟"

جلس كينت في مقعده، ابتسم ابتسامة عريضة وقال "لقد كنت ملاكم محترف. بدأت العمل بينما كنت أتدرب كمقاتل. بعدها أردت العمل بالأفلام لكن ذلك لم ينجح. أقبلت على الكحوليات والمخدرات. ثم منذ عدة سنوات عرفت الله. وقد شكّل بالفعل فارقاً في حياتي".

كلما تكلم "كينت" كلما شعرت بإعجابي به. كان شخص ديناميكي ومؤثر. رأيت إمكانات هائلة لديه. على مدار ما يقرب من سنة كاملة حاولت أن ألتقي مع كينت بشكل أسبوعي. قال أنه يحتاج لمساعدتي، لذلك منحته إياها. لم يكن ملتزماً بحضور اللقاءات، لكنني ظللت ألتقي به. حتى عندما أبدى رغبة في أن يظل كما هو ولا يتغيّر. ظللت أتخيل ما يمكن أن يصبح عليه إذا تمكن من ضبط إيقاع حياته. رغبت أن أكون الشخص الذي يساعده على أن يجد طريقه ويكتشف ما يمكنه تحقيقه.

في أحد مواعيدنا الصباحية لم يأتي كينت لتناول الإفطار. لم تكن المرة الأولى التي يتخلف فيها عن مواعيدنا. لكنه في ذلك اليوم أرسل بدلاً عنه شريك أعماله. في ذلك اليوم عرفت لماذا أفسد كينت زيجتين وتنفق بين عدة أعمال ناجحة، قبل أن ألتقي به. كان كينت مدمناً للكوكايين، وقد ظل كذلك لسنوات.

المدهش أنه أحاط نفسه بأشخاص قاموا بالتغطية على سلوكياته، تكيفوا مع قصوره في مراعاة الآخرين، أبقوه بعيداً عن تحمل مسؤولية نفسه، وأضافوا مظهر من الكرامة على حياته. عندما غادرت موعد الإفطار ذاك، شعرت أنه قد تم استغلالي. كنت غاضباً من كينت. من الواضح أنه لم يقدر تضحياتي التي قدمتها من أجله، ولم يأخذ بأي من نصائحي.

كيف استجبت أنا لهذا الموقف؟ انسحبت. عاقبته بأني أقصيته عاطفياً. انتقم كينت مني باتهامي بالتقصير وأني لم أكن موجوداً عندما كان في حاجة لي. فجأة أصبحت أنا الضحية.

## من الضحية على أي حال؟

سردت تلك القصة لأنها توضح كيف أن الدور الذي تقمصته في طفولتي باعتباري بطل الأسرة قد استمر معي في حياتي كفرد ناضج. أردت مساعدة كينت أكثر مما أراد هو تلك المساعدة. تعكس القصة كذلك كيف أن الشخص الاعتمادي يمكن أن يصبح مع الوقت قاضي ومُتهم في نفس الوقت. يقارن ستيفن بي. كارمان الأدوار التي يلعبها الشخص الاعتمادي بأركان المثلث الثلاثة:

- بداية يهرع لإنقاذ الناس
- ثم يُصاب بالجنون عندما لا يستجيبوا بالطريقة التي يتوقعها ويوجّه لهم اللوم والتأنيب
- وفي النهاية، يشعر أنه قد تم استغلاله، في حين يتهمه الشخص الذي حاول إنقاذه بالتقصير، فيتحوّل إلى ضحية.

وقد لعبت الأدوار الثلاثة جميعها مع "كينت" .. ومع آخرين.

قبل أن أبدأ في استيعاب الاعتمادية المساعدة، لم أدرك أبداً سبب اهتمامي بالناس المضطربين الذين لديهم مؤهلات النجاح. لم أفهم لم ظللت أحاول إنقاذهم حتى بعد أن أبدوا الاستغناء عن مساعدتي لهم. غالباً لم يكن دافعي هو إرضاء الرب. لكن العائد الذي جنيتُه كان المتعة النفسية التي أحصل عليها من جرّاء إنقاذ شخص ما. أحببت فكرة أن أكون البطل في عيون شخص ما. جعلني ذلك أشعر بالسعادة، تماماً كما كنت في طفولتي بطل الأسرة.

## الاعتمادية في الكنيسة

لديّ قناعة بأن الكنيسة تُغدي العلاقات الاعتمادية بشكل ما. بل أننا في أوقات كثيرة وبشكل غير مقصود ندرّب الناس على أن يكونوا اعتماديين. نعلمهم -كما ينبغي- قيمة التضحية الذاتية وأنها أسمى صور الحب. المشكلة هي أن يتعلم الناس كيف يتصرفون بحبة وتضحية دون أن يكونوا في الحقيقة مُحبّين. الاعتماديين هم في الحقيقة أشخاص يساعدون أنفسهم. فهم يستمتعون بشعور القوة الذي يسري بداخلهم عند قيامهم بعملية الإنقاذ. تتناهبهم مشاعر الخيرية لمساعدة الآخرين. لسوء الحظ يكون إنقاذهم للآخرين هو وسيلة مأكرة لتعظيم الذات.

وماذا يحدث عندما لا يستجيب الشخص المُستنقذ بالطريقة المتوقعة؟ يصيب الاعتماديون الغضب. يشعرون وكأنهم قد تعرّضوا للاستغلال. يبدؤون بمقاضاة الآخر ثم يتحولون إلى ضحايا اتهاماته. من السهل نسيان أن إنقاذ الناس هي مهمة الله. كل ما علينا هو نشر الحب. مهمتنا هي مساعدة الناس الراغبين في أن يكونوا مسئولين عن أنفسهم.

محاولاتي في مساعدة أشخاص لم يكونوا على استعداد للإنقاذ لم تنجح أبداً في مساعدة أي شخص. بل على العكس، أبطأت من إحرازهم لتقدّم بحمايتهم من تحمّل تبعات أفعالهم. يرفض معظم الناس أن يتغيّروا حتى يستشعروا الآثار المؤلمة لخياراتهم السيئة. لا يُعفي الله الناس أبداً من مسئوليتهم عن أفعالهم، وكذلك لا ينبغي علينا ذلك.

## الأفعال المدمرة

السلوكيات التي ساعدتنا على تخطي مراحل طفولتنا لا تتفصل عنا أبداً. بالرغم من أن الدافع الأساسي وراء تلك السلوكيات قد انتهى، نظل نتصرف بنفس الطريقة، على الأقل لأن تلك الطريقة أثبتت فعاليتها فيما مضى. لكن الحقيقة أنها لم تعد تصلح في الحاضر. عندما نتصرف بطريقة اعتمادية، فإن سلوكياتنا غالباً ما تكون ضارة.

تأمل السلوكيات التالية وكيف من الممكن أن تكون مُدمرة:

### رد الفعل

عندما نتصرف برد فعل، فما يحدث هو أننا نتحرك بشكل مفاجئ وغير مدروس نحو الناحية المضادة لشخص ما. نشعر بأن الأشياء ليست في حالة توازن، ونتصرف برد فعل (نقاوم) لكي نعيد التوازن. عندما اكتشف الملك سول أن ابنه جوناثان قد عصا أو امره التي تنص على عدم أكل العسل، تحرك برد فعل. بدلاً من أن يفكر ملياً في الاستجابة المناسبة، نطق الملك بحكم الموت على ابنه جوناثان. وفي حين استطاعت بقية الحشود إقناع سول بالعدول عن قراره ذلك، استمر الملك في ردود أفعاله بدون تفكير.

الأشخاص الذين نشأوا في أسر تنقلت بين أزمات متوالية يكتسبون سلوك رد الفعل. أحياناً نستجيب لأننا نشعر بالخجل من سلوكيات شخص آخر. إذا ما كان أحدكم قد نشأ بين أبوين أحدهما مدمن للكحوليات، فهو لا شك يدرك مدى الخجل الذي تشعر به عندما يرى أحد أصدقائك سلوك أحد الأبوين وهو سكران. عندما يحدث شيء كهذا، نريد إصلاح الضرر الذي تسبب فيه سلوك الشخص الآخر. نريد أن نحجب ما حدث عنهم وعن أنفسنا.

### التحكّم

يحاول الاعتماديون التحكّم في الآخرين. منذ عدة سنوات، كنت أقدم المشورة إلى زوجين، "جي" و"كيب". كانت لدى "جي" مشكلة إدمان للكحول وللشهوانية. كل أسبوعين كان يشرب الكثير من الكحول، ويذهب لأحد نوادي التعري أو يشاهد أفلام البورنوجرافي. فعلت "كيب" كل ما أمكنها في محاولة للسيطرة على إدمانه. قامت بمراقبته، خرجت في الأمسيات تبحث عنه، اتصلت بكل من يعرفونه في المدينة للبحث عنه، أجبرته على لقاء الاستشاريين، فثّبتت ملبسه بحثاً عن الأدلة، وصرخت مراراً في وجهه.

فعلت "كيب" كل ذلك باسم الحب.



قالت أنها فقط تحاول مساعدته. من الخارج بدت طيبة ومهتمة بأمره. قالت أن كل ما رغبت فيه كان أن تجعل زوجها يطيع الله.

لكن من داخلها، كانت "كيب" تحاول يائسة أن تُجبر زوجها على الخضوع لإرادتها. شعرت أن ضبط إيقاع حياته هو مسئوليتها، وليس مهمة الله. رفضت أن تترك اللجام، وأن تدع حياته تسير في مسارها الطبيعي. رفضت أن تتنحى وتترك الله يجعله بئساً لدرجة تجعله يرغب بنفسه في التغيير. هل نجح سلوك "كيب" التحكمي في إحداث أي تغيير؟ بالطبع لا. وأبداً لا ينجح هذا النمط في إحداث تغيير. بدلاً من أن تتمكن من التحكم في زوجها كانت "كيب" تضع نفسها تحت سيطرة إدمانه. بعد قراءات مُتعمقة واستشارات مُطولة ومؤلمة أطلقت "كيب" عنان زوجها وسلمته إلى الله. ببطء بدأ يتغير.

حتى لو لم يتغير أبداً، كان لا بد لكيب من أن تدع زمامه. وإلا لاستمر زوجها في مقاومة سيطرتها. كان ليظل يعاقبها بسلوكياته متوهماً أنها هي التي جعلته يفعل أشياء لا يريد فعلها.

## الإنقاذ

ما الذي يدعونا إلى الاستمرار في محاولة إنقاذ الناس الذين سريعاً ما يجعلوننا ضحايا لاتهاماتهم؟ تماماً كما هو حال الإدمان عامة، فإن الإحساس المتضائل بالذات يؤدي إلى أغلب سلوكياتنا. غالباً ما يخشى الأطفال الذين ينشأون في أسر مُختلفة من الهجران. لا يتوقّر لهم من الاطمئنان والاهتمام ما يكفي لتوليد شعور بالأمان والاطمئنان. وبالتالي، يعتقد هؤلاء الأطفال أن هناك شيء خاطئ فيهم.

سوف يفعل الطفل أي شيء لكي يزيد من شعوره بالقيمة. يتعلم مبكراً أن الاهتمام بأفراد الأسرة الآخرين يزيد من قيمته ويجعل وجوده لا يُعوّض. لذلك فسوف يتقمّص دور المُهرّج، أو البطل، أو الطفل المثالي، أو الثائر. يُكسبه هذا الدور قيمة مميزة. تدفعنا الاعتمادية لإيجاد هويتنا من خلال أشخاص آخرين وليس من خلال الله.

## المشاعر السلبية

في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تحاول إنقاذ شخص ما بأن تلعب دوراً اعتمادياً مُساعداً، فراقب التغييرات التي تطرأ على مزاجك. إذا شعرت وكأته قد تم استغلالك لأن الشخص الذي تحاول إنقاذه لم يستجيب بالطريقة التي تودّها أو أنه فشل في التعبير عن تقديره لجهودك، فاعلم أن دوافعك لمساعدته

كانت شخصية. المحتمل هو أنك كنت تحاول إنقاذه حتى تشعر بتحسّن نفسي وليس لأنك في الأصل تهتم بهم.

المشاعر التالية قد تكون جرس إنذار ينبّهك إلى أنك تؤدي دور اعتمادي:

### خيبة الأمل

ربما أن أكبر ألم نفسي يشعر به الشخص الاعتمادي هو خيبة الأمل. الحياة التي تمثّيتها وعملت من أجل تحقيقها لا تتحقّق أبداً. الشخص الذي أصبحت عبداً لسلوكياته انقلب ضدك. أستطيع أن أتفهم خيبة الأمل تلك. منذ عدة سنوات التحق بفريق الكنيسة التي كنت أراها شاب اسمه "شان". لم يسبق لي أن اندمجت مع شخص ما بتلك السرعة. كان لي بمثابة الأخ الذي لم تلده أُمي. أصبح لدينا حلم أن نكون كاهني كنيسة للأبد. في وقت قصير أنشأ كهنوتية صغيرة يافعة في كنيستنا.

بينما زادت صداقتنا قوة، أصبح "شان" أقل لطفاً معي. قلت لنفسي ربما هو مجرد سلوك شاب غير ناضج، وأنه مع الوقت سوف يتحسّن. لم أشعر بقلق حقيقي لأنني بتقمّصي دور البطل كنت أعرف أن بإمكانني مساعدته. لاحقاً لفت أصدقائي انتباهي إلى أن مشكلات "شان" كانت أكثر عمقاً مما تصوّرت. الأشخاص الذين عرفوه في خدمته الكنسية السابقة حدّروني منه. عندما تحدّثت إليه عمّا سمعته قال لي أن هؤلاء الأشخاص يكذبون.

كان سهلاً عليّ أن أثق في "شان". تعلمت منذ طفولتي أن أرى الجانب المشرق في كل إنسان، خاصة أولئك الذين لديهم أكبر مشكلات.

في إحدى الليالي تلقّيت مكالمة تليفونية من قسيس آخر يبلغني فيها أن "شان" على علاقة جنسية بفتاة. واجهت صديقي بقلب مُحطّم. ولكن بدلاً من أن يتقبّل مساعدتي تحوّل ضدّي. وتحوّلت من منفذ إلى ضحية مرة أخرى.

رأى آخرون آمالهم في زواج ناجح تتحطّم بسبب شريك مدمن للكحوليات يرفض كل مساعدة. وعانى الآباء والأمهات خيبة الأمل في طفلهم المدمن للمخدرات والذي يرفضهم ويرفض كل مألديهما من مساعدة يقدمانها له.

لا شك أن من الطبيعي أن نرثي لخسارتنا. بل وليس من الحب ولا من الإنسانية ألا نعاني الألم الذي يصحب خيبة الأمل. لكن الشخص الاعتمادي لديه طريقة للبحث عن العلاقات التي سوف تنتهي بخيبة الأمل.

## الشعور بالذنب

أحد الأسباب التي تدفعنا إلى الاستمرار في بذل الجهد لمساعدة الآخرين هو إحساسنا بالمسئولية عن فشلهم. وبينما نحاول مساعدتهم نتوجه باللوم لأنفسنا عندما لا يحدث لهم تحسّن. نشعر بالذنب. من الواضح أن هناك أوقات من الطبيعي لنا فيها أن نشعر بالذنب. إذا فعلنا شيئاً خاطئاً فينبغي أن تندبنا ضمائرنا. وعندما نفعل فعلينا أن نعتزف إلى الرب بما اقرقناه، وأن نتقبل عفوانه.

في مناسبات أخرى، نعاني من إحساس زائف بالذنب. فنشعر وكأننا فعلنا شيئاً خاطئاً في حين لم نفعل. الإحساس غير المنطقي بالذنب يحدث عندما يقع أمر ما خارج نطاق السيطرة. عندما يحاول طفل إنقاذ زيجة والديه لكن الزواج ينتهي بالطلاق، قد يشعر الطفل بالمسئولية. لكنه في الحقيقة غير مسئول. عندما ارتكب "شان" الخطيئة، شعرت وكأنني مسئول عن خطئه. قد يتحوّل الإحساس بالذنب إلى كراهية موجهة إلى الذات وإلى شعور عميق بالخزي. تلك الأفكار والمشاعر يمكن أن تؤدي بنا إلى المحاولة بشكل أكبر لمساعدة شخص ليس مستعداً لتقبل تلك المساعدة.

## الغضب

عندما لا نتعامل بصورة صحيحة مع خيبة الأمل والشعور بالذنب، فقد تقودنا تلك المشاعر إلى الغضب. لا أتحدث هنا عن الغضب المنطقي. فعندما نرى ظلم يقع على أية إنسان فمن الطبيعي أن نشعر بالغضب، وهذا الغضب قد يدفعنا لأن نفعل شيئاً لتصحيح الخطأ ورفع الظلم. يتولد الغضب الذي غالباً ما يشعر به الشخص الاعتمادي بعد سنوات من خيبة الأمل والشعور بالذنب. وهو غضب غير صحي يتولد بسبب تراكم توقعات لا تتحقق. يشعر الشخص الاعتمادي وكأنه قد فقد شيئاً ذا قيمة.

عندما يتم قمع شعور الغضب، يتسبب في تكوّن شعور داخلي مستديم بالثورة. وسريعاً ما يحدث الانفجار. لقد شهدت انفجار غضب مخيف وعنيف عندما يرفض المدمن الانصياع لمطالب الشخص الاعتمادي.

يُحكم بعض الاعتماديين السيطرة على أنفسهم بشكل يكفي لمنع انفجار الغضب. ولكن كبديل للانفجار يتسرّب غضبهم مثل الحمض. فتجدهم يستخدمون التهكم والسخرية المريرة للنيل من الشخص الذي قاوم محاولتهم لإنقاذه.

## الاعتمادية والشهوانية القهرية

ربما ساعدك هذا الفصل على تبيّن كيف أن النشأة في أسرة غير مثالية قد يتسبب في اكتسابك لدور أو أدوار اعتمادية هدفها مساعدة الآخرين وتحقيق التوازن في الموقف. لكن ربما تجد صعوبة في الربط ما بين تلك الأدوار الاعتمادية وما بين الشهوانية القهرية. هنا أستعرض طريقتين لتوضيح مدى ترابطهما:

**الأولى؛** مشاعر خيبة الأمل والذنب والغضب يمكن أن تتسبب في كراهية الذات والإحساس بالخزي. كما رأينا في الفصل السابق، يدفعنا الخزي إلى البحث عن التنفيس بطرق سلبية ضارة. وما أن نبدأ في البحث عن التنفيس فهناك الكثير من الخبرات الجنسية التي تُقدّم تحسّن سريع في المزاج.

**الثانية؛** الأدوار الاعتمادية التي تتقمّصها تُخفي حقيقة أنك كوني لاعب دور البطل فقد شعرت دائماً أن عليّ أن أفوز. كان عليّ دائماً أن أنجح في إنقاذ أفراد أسرتي، أعضاء الكنيسة، والأصدقاء. وكوني البطل فقد تعلمت أن أكتّم مشاعر خيبة الأمل والرفض والفشل والهجران. لذلك بدوت واثقاً وقويّاً، حتى في مواجهة الألم وخبية الأمل.

أما كمرحج أو كوميديان، فقد حاولت دائماً أن أكون خفيف الظل. تعلمت كيف أصنع من أكثر المواقف ألماً نكتة ساخرة. وكشخص بالغ، فإن حس الفكاهة لديّ يخدمني بشكل جيد. لكن من السهل أيضاً أن يتحوّل إلى حاجز يمنع أصدقائي من أن يقتربوا مني بما يكفي لرؤية آلامي ولمساعدتي على التعامل معها.

سوف نرى في الفصل الحادي عشر، أنّ مفتاح العفة الدائمة هو تطوير شبكة من الصداقات الحميمة والمنفتحة التي تملؤها الثقة. فطالما نتواصل مع الناس وفق أدوار تمثيلية تحجب حقيقةنا فلن يعرفونا أبداً. ولن يكون بمقدورهم أبداً مساعدتنا على التعامل مع آلامنا بطرق صحيّة.

## إيجاد طريق للخروج

إن التعامل مع السلوكيات الاعتمادية يتطلب الفهم والجهد. عليك قضاء بعض الوقت في التفكير في الدور الذي اكتسبته من خلال نشأتك في أسرتك. أنظر إلى علاقاتك الحالية وتأمل كيف ما زلت تتصرف وفق ملامح هذا الدور.

لا تقلّب صفحات الماضي بحثاً عن شخص آخر لكي تُلقي عليه اللوم على ما تعانیه من مشكلات. بدلاً من ذلك حاول أن تفهم لم أنت على الطريقة التي أنت عليها، حتى تتمكن من التغيير بسهولة أكبر.

وبينما تبدأ في اكتشاف ميولك الاعتمادية المُساعدة، هناك خطوتان رئيسيتان يمكن أن تخطوهما لكي تبدأ في التعامل مع تلك الميول:

### (١) استسلم

أحد الأشياء التي تجعل التغلب على السلوكيات الاعتمادية صعباً هو الشعور بالحاجة إلى المثابرة والاستمرار في التحكم في سلوكيات الناس من أجل أن تتحسن أحوالهم. تبدو المثابرة وكأنها القرار الصحيح الذي ينبغي التمسك به.

لكن ذلك ليس صحيحاً. لن يتحسن أي إنسان لمجرد أنك تجبره على ذلك. لا يمكنك إنقاذ الناس غير المستعدين للإنقاذ. بل إن أفضل ما يمكنك فعله هو أن تتركهم وأن تكون موقناً بأن الله سوف يعتني بهم. تأمل مرة أخرى قصة الابن الضال التي تعرّضنا لها في الفصل السابق. عندما طالب الابن بنصيبه من الميراث، منحه الأب إياه. عندما أراد الابن الرحيل، تركه الأب يرحل. وعندما رحل الابن إلى البلد البعيد، لم يذهب أبوه في أثره.

ما كان ليحدث لو أن الأب تبع ابنه إلى الأرض البعيدة؟ كان ليراه وهو يُضيّع حياته. ربما كان الأب حينها ليتدخل ويحاول إنقاذ ابنه كما يفعل البطل. لكن التدخل لم يكن ليساعد ابنه. كان الابن في حاجة إلى أن يصل إلى مرحلة من اليأس. وكان تسليم الأب واستسلامه هو في الحقيقة ما ساعد على سرعة استعادته لابنه.

إذا كنت اعتدت على أن تجعل حياتك تدور في فلك محاولة إنقاذ الآخرين، فعليك أن تتعلم أن تتخلى عنهم. استمر في حبك لهم، لكن توقف عن محاولة التحكم في سلوكياتهم. ضع ثقتك في دور الله وتأثيره على حياتهم.

إن إطلاق سراح الناس لا يعني الإقرار بسلوكياتهم الخاطئة. وبالتأكيد لا يعني أنك لا تهتم بهم. لكن على النقيض فأنت تمنع نفسك من محاولة إصلاح الآخرين بإحكام السيطرة على حياتهم. يمكنك إبداء التعاطف، والاهتمام بالأصدقاء وأفراد الأسرة دون محاولة إنقاذهم، وبدون أن تشعر دوماً بالمسؤولية على تحقيق التوازن وتحسين أحوالهم. عندما يبوح الآخرون بمشكلاتهم، دوماً وجه إليهم هذا السؤال: "ما الذي تحتاج أن أقدمه إليك؟". بمجرد أن تتلقى إجابة يكون عليك أن تقرّ ما إذا كان بإمكانك تقديم المساعدة المرجوة. ارسم حدود ما يمكنك فعله. إذا لم تجد أن الوقت مناسب لك لتقديم المساعدة فقط عليك أن تقول: "لكني لا أستطيع المساعدة". أو قد تجد من المناسب لك أن تستمع إلى مشكلتهم وأن تعبر عن تعاطفك لما يمرون به من صعوبات. قدّم لهم صلواتك واجعل ذلك نهاية الأمر.

بعد التجاوب بتلك الطريقة، عليك أن ترفض أن تتسلل إليك مشاعر الإحساس بالذنب والخزي لأنك لم تفعل المزيد، فقد قدّمت بالفعل ما هو بإمكانك، وهو ما فيه الكفاية.

## (٢) البحث عن "أنت" الجديد

حيث أن سلوكيات الاعتمادية المساعدة تكون متجذرة في المناخ الأسري الذي نشأت فيه، فإن جزء من عملية الاستشفاء تكمن في إدراكك لأنك لست بحاجة إلى الاستمرار في تقمص تلك الأدوار التي تعلمتها.

أنا لا أحتاج لأن أكون بطلاً لأسرتي أو كنيستي..

أنا لست بحاجة لتقديم نكتة تخفف التوتر في كل موقف..

الله لم يطلب مني إنقاذ الناس الذين ليس لديهم استعداد للتغيير..

ليست مهمتي أن أجعل كل شخص سعيد..

إنّ الله لم يكلفك بإنقاذ والديك، شريك حياتك، أطفالك، زملاء العمل، أو أصدقائك. في الحقيقة، وبطريقة استيعابي للإنجيل، فإن الله لم يكلفنا بإنقاذ أية شخص. الله هو المُنقذ. أما وظيفتنا فهي طاعته والثقة في قدرته على التأثير في حياتنا وحياة الآخرين.

يتطلب التغلب على أدوارنا الاعتمادية المساعدة ما هو أكثر من مجرد فهم كيفية نشأة سلوكياتنا الحاضرة. إن إحساسنا غير الصحيّ بهويتنا هو ما يدفعنا لإنقاذ الآخرين. فنحن نشعر بالأمان والطمأنينة عندما يحتاجنا الآخرون. نشعر بالخيرية عندما نعتقد أننا نساهم في إخراج شخص ما من الفوضى التي يعيش فيها.

لذلك فالتخلص من تبعيتنا لتلك الأدوار نحتاج إلى اكتساب حس جديد بالهوية، إحساس يمنحنا الطمأنينة. هوية صحية تبدأ من علاقتنا مع الرب. في الفصل التالي سوف نتعلم كيف تكون عبداً لله، وليس لشهوانيتك أو لحاجتك للحصول على قبول الآخرين.

الجزء الثالث

الحريفة



## الفصل السابع

### اختر سيّدك

أحب التزحلق على الماء حافي القدمين. أحب شعور الانتعاش الذي يمنحه التزحلق على سطح الماء الناعم بسرعة كبيرة. وأعشق إحساس تناثر رذاذ الماء من حولي، كما أحب التحديّ الكامن في أداء الحركات الصعبة دون زلاجات.

على مر السنين، طلب مني عديد من الأصدقاء أن أعلمهم التزحلق على الماء حفاة القدمين. ودائماً ما كنت أجيبهم بنفس الرد : "إذا كنت مستعداً للسقوط على وجهك بينما تنطلق على سطح الماء بسرعة ٤٠ ميل في الساعة، فأنا مستعد لتعليمك"  
عادةً ما تكون إجابتهم: "أحب أن أجرب"

ما أن نصبح فوق الماء، يستسلم غالبيتهم بعد أن ينكبّ على وجهه في البحيرة عدة مرات. قلائل منهم يرفضون الاستسلام. هؤلاء لا يهمهم كم مرة سقطوا ولا قدر الألم الذي يشعرون به، إذ لديهم العزم على التزحلق حفاة القدمين مهما كلفهم الأمر.



كثيراً ما أتأمل الفرق بين أولئك الذين يستمرون حتى النهاية وأولئك الذين يستسلمون. لا أظن أن الفرق يكمن في القدرة على تحمّل الألم، أو الشجاعة، أو المرونة الرياضية. بل لديّ قناعة بأنّ الاختلاف بينهم هو فقط اختلاف في قدر الالتزام. بعض الأشخاص عقد العزم قبل أن يخطو إلى الماء على أنهم سوف يتزلقون حفاة فوق سطح الماء، ومع الوقت يدركهم النجاح. الآخرين تعجبهم فكرة التزلق حفاة القدمين على الماء، لكن ما لم يكن الأمر سهلاً فإنهم على استعداد للاستسلام.

عندما أبدأ بتعليم شخص ما كيفية التزلق حافي القدمين أحاول دائماً أن أكون شديد الوضوح مقدّماً في التنويه عن قدر الألم الذي ينتظره عندما يرتطم بسطح الماء على سرعة عالية. اشجعهم على التفكير في تبعات الأمر قبل التجربة.

بنفس الطريقة أريدك أن تفكر في تبعات العفة الأخلاقية. إذا كنت متعلقاً بالبورنوجرافي، الدعارة، الشذوذ، العلاقات الغرامية، أو كنت موطناً لخطايا شهوانية أخرى، فإن تغيير نمط حياتك لن يكون بالأمر السهل. حتى إن لم تكن قد تماديت كثيراً، أو كنت فقط تجد نفسك تتماذى أكثر وأكثر في تخيلاتك الجنسية، فإن العودة إلى النقاء لن يكون سهلاً. فمحاولة أن تصبح نقياً يعني التخلي عن شيء تستمتع به. هو يعني أن تتمسك بالانزعاج والملل. يعني أن تقول لا لشهوة قوية للمتعة الشهوانية. ببساطة، يتطلب النقاء الجنسي الالتزام. قبل أن تعلن التزامك أود أن أستعرض معك ملامح الرحلة بشكل سوف يجعلها ذات معنى أكثر عمقاً وبالتالي أكثر استدامة.

## إج حساباتك

يوضح إبراهيم تويرسكي في كتابه "التفكير الإدمازي" أن هناك قانون للسلوك الإنساني هو في حتمية قانون الجاذبية الأرضية، يسميه قانون "الجاذبية الإنسانية".

ينص القانون على أن " الإنسان ينجذب من حالة يرى فيها قدر أعظم من الضيق إلى حالة يرى فيها قدر أقل من الضيق، وليس في الاتجاه المعاكس". ببساطة، يزعم تويرسكي أن الإنسان يختار مسار التصرف الذي يُنتج أقل ألم وأكبر متعة. أول مرة قرأت فيها قانون تويرسكي عن الجاذبية الإنسانية اعتقدت أن الأشخاص الوحيدين الذين يتحررون من السلوك القهري والإدمازي هم فقط أولئك الذين تصل حياتهم إلى حالة من الفوضى الكاملة، أولئك الذين فقدوا كل شيء.

لكن تلك ليست هي الحالة. يستطيع أي رجل أن يتحرر من الشهوانية القهرية. لكنه سوف يفعل ذلك فقط إذا وجد أن الألم الذي سوف يصيبه من الاستمرار في إدمانه أعظم من الألم الذي سوف ينتج عن التوقف. ألم الاستمرار قد يكون ناتج عن فقدان كل شيء له قيمة، أو تجربة مذاق الخسارة مع بصيرة تستشرف ما يبدو عليه ألم فقدان كل شيء في النهاية.

أصدقائي الذين نجحوا في تعلم التزلج حفاة القدمين تحمّلوا ألم جسماني عظيم لأنهم أقنعوا أنفسهم أن ألم الفشل أكبر من ألم السقوط. تحمّلوا صدمة السقوط على وجوههم في الماء على سرعة عالية لأنهم استطاعوا تخيل متعة النجاح.

بوجود تلك الرؤية للنجاح في أذهانهم، كان ما زال عليهم أن يتخذوا خطوة يقينية. كان عليهم أن يلتزموا، أن يضعوا قدماً في الماء ثم بعد لحظات يرفعوا القدم الأخرى من على المزلاج ويضعونها في الماء. يأخذ الواحد منهم تلك الخطوة وهو يعلم يقيناً أنه على مسافة لحظة واحدة من الإحساس بالألم شديد. اليوم يستخدم مدربوا التزلج قضيبي عرضي مثبت على جانب المركب لمساعدة الأشخاص على تعلم التزلج حفاة القدمين. يمسك المتزلج بالقضيب المعدني ويرقد على الماء بظهره، وعندما يصل الزورق إلى السرعة الكافية، يقوم بتدوير قدميه ويبدأ التزلج. تقل تلك العارضة من عدد مرات السقوط، لكن لا أحد يتعلم التزلج حفاة القدمين دون أن يذوق طعم الألم.

كذلك هناك أشياء يمكنك فعلها لكي تقلل من احتمالية سقوطك مرة أخرى في فخ الخطيئة الشهوانية (سوف نتعرض لتلك الأشياء لاحقاً). لكنك لن تصبح أبداً نقياً دون أن تعقد العزم على تحمل فترة من عدم الارتياح. بوضع ذلك في الاعتبار، فعليك أن تلزم نفسك بالله وأن تلتزم بعملية سوف تعينك على تحقيق العفة.

لمساعدتك على إقرار تلك الالتزامات، أقترح أن تأخذ بعض الخطوات التي سوف تحسّن استيعابك لتبعات الخطايا الشهوانية، ولإيجابيات العفة الجنسية، ولطبيعة الإخلاص الرباني. الهدف هو تقوية عزيمتك على التمسك بتلك الالتزامات التي لا بد منها لتحقيق النقاء.

## اصنع قائمة

ليس لدى معظم الرجال مشكلة في تخيل ملامح الانحناءات على جسم امرأة جميلة. يمكننا ذهنياً الاستمتاع بكل ملمح من ملامح وجهها وجسدها. لكن تخيل تبعات الخطيئة الشهوانية ليس بتلك السهولة. ولذلك فسوف يساعدنا كتابة قائمة على تبيين تلك التبعات. خذ بعض الدقائق واكتب قائمة بتبعات

الاستمرار في سلوكياتك الشهوانية الضارة. ينبغي أن تحتوي القائمة على التبعات التي عانيت منها بالفعل. وكذلك تخيلك لأسوأ سيناريو لأحداث قد تقع إذا لم تنجح في التوقف. استخدم القائمة التالية وأضف إليها ما تجده مناسباً من عناصر.

#### التبعات المؤلمة للاستمرار

- ١- على زوجي :
- ٢- على أسرتي :
- ٣- على وظيفتي :
- ٤- على صحتي :
- ٥- على سمعتي :
- ٦- على رؤيتي لذاتي :
- ٧- على مالي :
- ٨- على مستقبلي :

#### التبعات المؤلمة للتوقف

- ١- الملل
- ٢- معاناة الألام النفسية بدلاً من تخفيفها بالجنس
- ٣- معاناة رغبة مُلحة لممارسة أنشطة شهوانية
- ٤- .....
- ٥- .....
- ٦- .....

معظم الرجال الذين يعانون من سلوك شهواني قهري يصلون إلى درجة من اليأس في حياتهم. قد يتبلور ذلك في صورة مأساة أو أزمة، مثل أن تكتشف الزوجة أو الأطفال تفاصيل حياتهم السرية. أو قد يهدد سلوكهم القهري وظيفتهم أو صحتهم. أحياناً ما يولد التعمق في الخطايا الجنسية قدر ضخم من مشاعر الذنب والخزي. ومن المحتمل أن يستخدم الله تلك الخبرات كوسيلة لإيقاظ العقل والروح.

قد تكون الطريقة الوحيدة للفت انتباه رجل هي ضربه على الرأس بعصا غليظة. إذا كان ذلك ما يستدعيه الأمر فإن الله لن يتوانى عن تحقيق ذلك. لكن هناك طريق أفضل. أن تكتب قائمة، وأن تتخيل قدر الألم

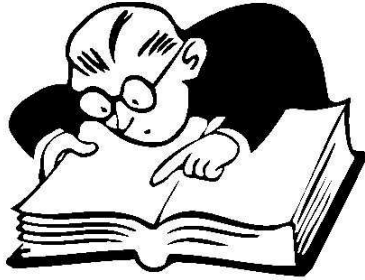
الذي سوف تتسبب فيه خطاياك إذا لم تتوقف عنها. المأمول هو أن تدرك أن الألم الناجم عن الاستمرار في خطيئتك يفوق ألم التوقف عنها. هدف هذه القوائم هو مساعدتك على أن تقول " كفى. لقد فاض بي الكيل. أنا أريد الحرية، حتى ولو كان عليّ أن أتحمل الألم لكي أحصل عليها".  
ما إن تنتهي من كتابة القائمتين، اصنع واحدة ثالثة تصف فيها إيجابيات النقاء الأخلاقي.

### الانعكاسات الإيجابية للعفة

- ١- على علاقتي مع الله :
- ٢- على زوجتي :
- ٣- على أطفالي :
- ٤- على صحتي :
- ٥- على سمعتي :
- ٦- على أصدقائي المقربين :
- ٧- على مالي :
- ٨- على مستقبلي :

خذ وقتك في إتمام تلك القوائم. فكر في التبعات السلبية والفوائد الإيجابية للعناصر المقترحة وأضف إليها ما يتفق مع حالتك.

وأنت تتفحص تلك القوائم، سوف يبدو أمامك بوضوح أكبر القرار الذي يحقق مصالحك.



لسوء الحظ، عندما يتعلّق الأمر بالخطايا الشهوانية، فقرار اتنا كرجال لا تتبع دائماً قانون المنطق. نتصرف مثل الرجل الذي كان يحفر القنوات في يوم حار من أيام الصيف في تكساس. بعد أن عمل لمدة ساعات طويلة، قال زميله "لم نحن هنا نكسر ظهورنا من أجل الحد الأدنى من

الأجور، بينما رئيس الشركة يتسلم مرتّب من ستة أرقام مقابل الإقامة في غرفة مُكيّفة؟"  
رد عليه الرجل وهو يُلقي جاروفه جانباً "سوف أعرف السبب". سار الرجل نحو مبنى المكاتب الذي يقع فيه جناح المدير. في دقائق قليلة كان يقف أمام مدير الشركة. سأله " لماذا تكسب الكثير من المال في

مقابل أنك تمضي الوقت تقريباً بلا عمل، بينما أنا أبذل الجهد المُضني في حفر القنوات وأكسب أقل القليل؟"

ابتسم المدير ابتسامة لطيفة وقال له "تعالى معي وسوف أريك السبب". رفع المدير يده أمام حائط من الطوب وقال للرجل "اضرب كفي بقبضتك بقوة".

أطلق الرجل قبضته بقوة نحو كف المدير. ولكن فقط قبل أن يصيب يده حرك المدير كفه فارتطمت قبضة حمار القنوات بالحائط. صرخ الرجل في ألم بينما قال المدير "هذا هو السبب أنني المدير وأنتك تحفر القنوات".

عاد العامل إلى زميله الذي بادره بالسؤال "ماذا قال لك؟"

رد الرجل "سوف أريك". رفع كفه أمام وجهه وقال لزميله "حاول أن تضرب يدي بقبضتك بكل ما أوتيت من قوة".

من الصعب أن نتخيل وجود شخص على هذا القدر من الغباء. ومع ذلك فنحن الرجال نكون غير منطقيين جداً عندما يتعلق الأمر بسطوة الشهوانية. سوف نعمل أشياء تتسبب في الألم لأنفسنا ولهؤلاء الذين نحبهم. لذلك فأنا أطلب منك أن تقاوم إلحاح اللامنتطقية ذلك. أنظر إلى تكلفة الخطايا الشهوانية وإلى منافع النقاء والعفة، وخذ قراراً بالالتزام نحو بذل ما يتطلبه الأمر من أجل التوقف عن سلوكياتك الجنسية المدمرة.

التعهد الأول هو الابتعاد عن الخطايا الشهوانية. والتعهد الثاني هو العودة إلى الرب. لا اعتقد أن هذه العملية تتكوّن من خطوتين. إذ ليس الأمر اتخاذ تعهد ثم اتخاذ التعهد الآخر. بل هما يحدثان بشكل ما في آن واحد. عندما يستعد لاعب الأرجوحة في السيرك للقفز في الهواء، فهو يتخذ تعهدين في آن واحد. هو يقرّر ترك الأرجوحة، ويقرر الإمساك بذراعي زميله المعلق في الهواء. بدون آنية اتخاذ كلا التعهدين معاً، سوف يسقط. نفس الشيء صحيح بالنسبة لنا. علينا أن نتخلى عن خطيئتنا ونتوجه نحو الرب. في آن واحد.

## إنهاء العُرت

لأن الشهوانية هي خطيئة روحانية، فهي تعزلنا عن أنفسنا، وعن الرب، وعن الآخرين. كلما طال استمرار شهوانيتنا دون مراجعة، كلما ازداد انعزالنا الروحاني. عندما تُحكم الشهوانية سيطرتها على حياتنا إككاماً تاماً، تنمحي لدينا القدرة على التواصل مع الرب ومع الآخرين. تود الخطيئة لو تُضعف شخصيتنا وتدمّر حياتنا الروحانية. تود لو بإمكانها أن تقتلنا.

في المراحل الأولى من الإدمان، فإن الشيء الذي نصب عليه شهواتنا (الوثن المعبود) يبدو وكأنه يُغذي الحياة ويبعث الرضا في أعماقنا. إن إثارة البورنوجرافي أو العلاقة الغرامية تأتينا بالبهجة وتجعل الرجل يشعر بالحيوية. ولكن مع تطور الإدمان الجنسي، تُثبت البهجة المنشودة أنها مجرد سراب. لهذا وبينما تستهلك الشهوانية تركيزنا، يحدث دمار روحاني. للاستشفاء علينا إعادة الاتصال مع الرب، وتنمية حياتنا الروحانية.

إن عزمنا على التمسك بالوثن في صورة شيء شهواني يعكس حاجتنا إلى الله. يكشف ذلك العزم اشتهاً أرواحنا إلى شيء خارج أجسامنا. كتب القديس أوغستين عن هذا التوق منذ عدة قرون فقال "قلوبنا كانت مخلوقة من أجلك، يا إلهي، وهي قلقة حتى تجد الراحة في عشقك". يريد الله أن يمنحك تلك الراحة. يريدك أن تستشعر مذاق التوحد معه حتى تنمو روحانياً. لذا يحضنا القديسين على أن نقدم أجسامنا قرابين حية إلى الله.

## اختيار منطقي

لعدة سنوات بعد أن أصبحت مسيحياً، عانيت مع فكرة التكريس. كانت الأجواء التي يتم توصية الناس بتكريس أنفسهم لله فيها عاطفية. بعد احتفالية مؤثرة، كان يتم تشجيع الأشهاد على التقدّم والتعهد بتكريس حياتهم للمسيح. في معسكرات الشباب، وبعد أسبوع من التغذية الروحانية القوية، كان يتم تحميس الشباب على تكريس أنفسهم لله.

رجاء لا تُسيء فهمي. ليست لدي مشكلة مع تشجيع الناس على معاهدة الله في تلك الأوقات. يستطيع الله، بل وبالفعل، هو يستخدم العواطف من أجل اجتذابنا نحوه. المشكلة هي أنه بذهاب نشوة العاطفة اللحظية فأحياناً ما تذهب معها الالتزامات والعهود أدراج الرياح.

مررت بتجارب إيمانية قوية، أفرزت بعضها عهود والتزامات أكثر عمقاً وفعالية. لكن معظم تعهداتي المستديمة مع الله نشأت من التفكير العميق تحديداً فيما يريدني الله أن أفعله، ومن ثم اتخاذ القرار، بفضل الله، على أن أفعل.

كان لدى القديس بولس نظرة مشابهة للعهد. عندما حمّس الرومان على تقديم أجسامهم قرابين حية إلى الله، قال أن فعل ذلك هو فعل "منطقي" للعبودية. في اللغة الأصلية فإن "منطقي" تعني "مبنية على المنطق".

لكن قبل مطالبة الناس بالتعهد، بدأ بول عبارته "لذلك أدعوكم يا أخواني في ضوء رحمت الرب". استخدم "لذلك" لأنه أراد مَن يخاطبهم أن يفكروا في كل ما قدمه لهم في الفصول الإحدى عشر السابقة. في تلك الفصول فسّر أن رحمة الرب توفر لنا المغفرة، القبول، التحرّر من الشهوانية، المستقبل الرائع، وإمكانيات حياة ناجحة.

في ضوء كل ما منحه لنا الله، وفي ضوء كل ما سيفعله لنا، أليس منطقياً أن يكون علينا تكريس أنفسنا تماماً من أجله؟ هل يستحق البورنوجرافي إخلاصنا؟ هل تستحقه فتيات الليل؟ أو العلاقة المحرمة؟ بالطبع لا! الله وحده يستحق إخلاصنا. وهو وحده قادر على إسباغ رحماته على حياتنا بطريقة تدعونا لتكريس أنفسنا له في حب.

## لماذا لا

يمكنني التفكير في بعض الأسباب التي قد تدفعك لمقاومة تكريس نفسك لله

### قد نرغب في الانتظار حتى تصح أوضاعك

يعكس هذا التفكير فهم مشوّش لقدرة الله وحبّه. الله لا يطلب منا إصلاح أنفسنا ثم التوجه إليه. بل يريدنا ان نأتي إليه محطّمين مخطئين فيصالح مّنّا.

الله يحبك تماماً كيف أنت. قدرته هي التي سوف تغيرك وليس قدرتك أنت. قارن المسيح بين علاقتنا معه وبين علاقة الفرع والكرمة. وظيفة الفرع أن يتحمّل الكرامة ويحمل الفاكهة. وظيفة الكرامة أن تنتج الفاكهة. بنفس الطريقة فإن تحقيق حياة من العفة هي ثمرة علاقتنا بالرب وليس شرطاً مسبقاً لها. الترنيمة التي ختم بها ببلي جراهام تبين جوهر تلك الرسالة: "وها أنا أقبع بلا أي عذر، ولكن دمائك سألت من أجلي". يصبح المرء مسيحياً بمجرد ثقته في قدرة الله على أن يغفر له خطايه. الشيء الوحيد المتبقي لنا هو أن نمنح الله ثقتنا. فقط إيماننا به هو القادر على أن يُطلق قدرته اللامتناهية على إنقاذنا.

كأتباع للمسيح علينا أن نلزم أنفسنا بالله ونثق في قدرته على تغييرنا. فإيماننا به هو مفتاح إسباغ قدرته اللامتناهية. وهو ما يعني أنه ليس عليك أن تصلح نفسك قبل أن تكرر نفسك لله.

## " لقد وهبت نفسي للرب من قبل ولم يحدث فرق "

سمعت ذلك من كثير من الأشخاص. في أكثر الأحيان ظنوا أنه بمجرد وهب أنفسهم للرب فسوف يمحو الله رغباتهم الشهوانية. لكن عندما بقيت الشهوانية، استنتجوا أن الله قد خذلهم. الحقيقة هي أن الله لا يزيل سطوة الشهوانية، بل يمنحنا الإرشادات والقدرة التي نحتاجها للتحكم فيها.

قد تكون بالفعل قد ألزمت نفسك لله فيما مضى ولذلك لا ترى داعي لفعل ذلك مرة أخرى. فمثل عهود الزواج، يحدث عهدنا الأول بالله مرة واحدة. لكن مثل عهود الزواج أيضاً، يمكننا تجديد عهدنا مع الله من جديد.

كوني رجل دين، كانت لدي فرص كثيرة لتقديم مراسم الزفاف لأشخاص متزوجين بالفعل يجددون موثقتهم وعهودهم. في بعض الأحيان يفعلون ذلك كخطوة رسمية بعد المرور بأزمة خيانة. لا يمكنهم إعادة زواج بعضهم البعض لأنهم متزوجون بالفعل. لكن يمكنهم تجديد التزامهم نحو بعضهما البعض. أحياناً يحتاج الرجال إلى فعل ذلك مع الله. يحتاجون لتجديد عهودهم بالله كطريقة للإقرار من جديد أمام الله وأمام أنفسهم بأنه هو ربهم وسيدهم.

## قد تشعرك بأنك لا تستحق ان تلم نفسك بالرب

يتضمن هذا الرفض مشاعر بعدم الجدارة وعدم الاستحقاق لحب الله، وإحساس بعدم القدرة على التغيير. إذا كان ذلك يصف مشاعرك، فأريدك أن تعرف أنك على صواب. فأنت لست جديراً بحب الله، كما أنه ليست لديك القدرة على أن تتغير.

لكن خمن! جميعنا لسنا كذلك. يمتلئ الكتاب المقدس بحكايات عن رجال أثبت نضالهم ضد الخطيئة عدم كفاءتهم، وإنسانيتهم. تأمل مثلاً:

مع يعقوب كانت الخداع

مع موسى كانت القتل

مع شمشون كانت الشهوانية

مع داود كانت الشهوانية والقتل

مع بيتر كانت الخوف



فلا تدع نفسك. حتى أفضل رجال الإنجيل أفسدوا الأمر. الحياة المسيحية ليست عن كونك مثالياً بحيث تستحق نعمة الله. بل هي عن اتخاذ بضع خطوات، التعثر، الوقوف مرة أخرى واتخاذ بضع خطوات مرة أخرى. على أمل أنه مع مرور الوقت لن نتعثر بنفس الكثرة ولن نسقط بنفس العنف. لكن هناك شيء واحد أكيد: بصرف النظر عن النقاء الذي يمكننا تحقيقه، فلن نكون أبداً في مرتبة استحقاق لنعمة الله. ولن نستطيع أبداً تغيير أنفسنا. وحيث تلك هي الحالة، علينا أن نكرّس أنفسنا إلى الواحد الذي يحبنا حباً ثابتاً ولديه القدرة على تغييرنا وإصلاحنا.

## هَبْ نَفْسَكَ إِلَى اللَّهِ



إذا كنت تود أن تهب نفسك لله فأقترح عليك أن تفعل ذلك الآن. ربما قد يساعدك تقمّص دور الابن الضال العائد إلى أبيه. تخطو مقترباً فتراه من بعيد يقف على الشرفة الأمامية لمنزل ضخم، تتعرف عليه سريعاً، هذه هي اللحظة التي طالما انتظرتها. لكي تهدي نفسك، تحاول ترديد الكلمات التي سوف تقولها.

عندما تكون على مسافة قصيرة من المنزل يتعرّف إليك، وبلهفة مشتاقة يخطو مسرعاً على درجات السلم ويبدأ في الهرولة نحوك، يتزايد صوت دقات قلبك صخباً. فجأة تجده يقف أمامك مبتسماً، تحرك شفتاك أملاً في أن يمنحك الوقت للاعتذار فتجده يلف ذراعيه حولك ويعانقك بشوق.

الآن هو الوقت المثالي الذي ينبغي أن تعترف فيه لربك بجميع خطاياك. أن تعبر عن ندمك. أخبره أنك مستعد لأن تكرّس حياتك له. كن واضحاً في إعلان أنك تفعل ذلك لأنك تريد أن تخدمه، لا أن تكون في خدمة سلطان شهواتك.

باتخاذ تلك الخطوة فأنت تضع حياتك بين يديه. بخلاف الأضحيات الحيوانية التي قدّمها اليهود قديماً فأنت تقدّم نفسك لربك كأضحية حية. تعطيه جسدك لكي يستخدمك. ليس هذا الفعل منطقياً فقط، بل هو روحاني بشكل عميق. فأنت على مشارف أن تحيا حياتك من أجله وأن تجعله يُنفذ أقداره من خلالك. هكذا فقط يمكنك أن تجد القوة للتحكم في شهواتك.

## أزمة يقينية

ما أن تمنح نفسك للرب فسوف يحدث شيئان. أولاً سوف تتعرف إلى التغييرات التي عليك تنفيذها في حياتك. في ٢١ من أغسطس سنة ١٩٧١ وقفت أمام سيندي وتبادلنا عهود الزواج. بعدها بقليل انتقلنا إلى شقة صغيرة في أوستين تيكساس. لم يمض كثير من الوقت قبل أن ندرك أن على كلانا أن يتغير بعض الشيء إذا أردنا لزواجنا أن ينجح. كان عليّ أن أتخلى عن بعض من ممارسة الرياضة وبعض من وقت متابعة التلفزيون من أجلها. وكان عليها أن تكون أكثر مرونة.

يحدث شيء مشابه بعد أن نقدّم عهودنا إلى الله. يبيّن لنا الرب جوانب من حياتنا نحتاج لتغييرها. بالرغم من أن الله يتقبلنا كما نحن، فهو أيضاً لا يتركنا على الحال التي نحن عليها. سوف يوحى إلينا بأفكار وأفعال علينا تغييرها إذا أردنا تحقيق العفاف. سوف يشير إلى أشياء لا ينبغي أن تكون موجودة في حياتك إذا كنت لتزداد قرباً منه.

شيء آخر سوف يحدث. وأنت تواجه تلك التغييرات التي عليك إجراؤها، سوف تواجه أزمة إيمان. سوف تقف وجهاً لوجه أمام تحدّي حقيقي: ما إذا كنت تؤمن بالله فعلاً أم أنك فقط مفتون بفكرة الإيمان بالله.

طوال الفترة التي كنت تدلل فيها شهوانيتك، كنت تضع ثقّتك في قدرتك على تحقيق سعادتك وتوفير احتياجاتك من الحميمة. كنت تعتمد على أداة ما، شخص ما، أو خبرة ما وعلى الشيطان المستتر وراءها من أجل إشباع متطلباتك. لذا سوف يكون التخلي عن كل ذلك المعتاد أمراً مؤلماً. فعل ذلك سوف يشبه ارتطام وجهك بسطح الماء وأنت تتحرك بسرعة ٤٠ ميل في الساعة. سوف تتأذى. كل شيء بداخلك سوف يحتجّ بشدة وسوف يطالب بإشباع الشهوانية من جديد. عند تلك المرحلة، سوف تواجه أزمة يقينية. هل سوف تضع ثقّتك في الله في توفير احتياجاتك، أم أنك سوف توفرها لنفسك بنفسك؟ هل سوف تخضع لله أم لا؟

لا توجد طريقة للتغلب على تلك الأزمة. يحكي لنا الإنجيل أن الله كلما دعا رجلاً لنفسه كان على الرجل أن يقرر ما إذا كان على ثقة بأن الله قادر على رعايته أم لا.

مع إبراهيم، كان معنى ذلك أن يهجر بلاده وأن يسافر عبر بقاع غير معروفة. وفي النهاية قدّم إسماعيل كأضحية لأنه آمن أن الله سوف يعيده إلى الحياة.

الله يدعوك لأن تسلم نفسك تماماً له. إن فعلت، فأنت تقرّ بأن الله سوف يمنحك الحماية ويكفي متطلباتك. هذا الالتزام سوف يُحقّق تغيير في الطريقة التي تفكر بها وتتصرف بها. وسوف يقودك إلى لحظة يكون عليك فيها اتخاذ القرار "هل يستطيع الله الوفاء بمتطلباتي، أم هل عليّ الوثوق بالجنس لتوفيرها؟" من الواضح أنّك تقرّ هذا الكتاب لأنك تريد أن تكون نقياً وعفيفاً. كثير من الرجال يهبون أنفسهم للرب ثم يعودون للسقوط في الخطيئة لأنه ليس لديهم فهم واضح للتغيرات التي يريد الله لهم أن ينقذوها حتى يجعلوا شهوانيتهم تحت السيطرة. كرجل يريد أن يكون نقياً تحتاج لأن تعرف التغيرات التي يريد الله منك. في بقية هذا الكتاب سوف نستكشف بعض الإرشادات التي سوف تستخدمها الروح الربانية لإعادة صياغة الطريقة التي تفكر بها وتعيش وفقاً لها.

## نعم نستطيع

بشكل ما توقظ فيّ هذه العملية أحاسيس شعرت بها عندما كنت أترحلّق حافي القدمين. أشعر بنفس التوقعات التي تراودني عندما أصحو مبكراً مع صديق لي ونقود السيارة نحو البحيرة. بعد وصولنا نمشي نحو الرصيف ونركب في القارب، بينما يغطي سطح الماء شبرين من الضباب الكثيف. كان حلمه أن يتزحلّق حافي القدمي، وكان حلمي مساعدته. فعلت كل ما بوسعي من أجل تهيئته لذلك اليوم. كان جاهزاً وعاهد العزم. وكنت مقتنع أنه سوف ينجح. أعرف أيضاً أنّك سوف تنجح. وفي بقية هذا الكتاب سوف تتعلم كيف تعزّز التزاماتك الربانية، بخطة سوف تنجح.



## الفصل الثامن

### اكتشف نفسك من جديد

بدأت واحدة من الحلقات المفضلة لدي من "ستار تريك" – الجيل التالي أو (ذا نيكست جينيريشن) - بأن تعرضت الإنترنت لخصم غريب أخرج شعاعاً اخترق جزء صغير من المركبة. فجأة أغمى على الكابتن بيكارد فوجد نفسه وسط قرية صغيرة على كوكب كاتان يحمل اسم جديد هو "كامين"، وله زوجة اسمها "إيلين". استغرق الأمر سنوات من بيكارد لكي يستوعب هويته الجديدة. لكن مع مرور الوقت تقمص شخصية "كامين". اعتنى بطفلين، وتعلم أن يعزف الفلوت، وحاول بدون جدوى أن يجد طريقة لإنقاذ الكوكب المتهالك.

عندما استيقظ "بيكارد" على جسر الإنتربريز كانت قد مضت عشرون دقيقة فقط. في تلك الفترة كان قد عاش حياة كاملة بهوية جديدة. لاحقاً سلّمه القائد "ريكر" صندوق صغير وجدوه على متن السفينة المعادية. بعد رحيل "ريكر" فتح بيكارد الصندوق ليجد الفلوت الذي أجاد عزفه في كوكب كاتان. قام بضمّه إلى صدره بشوق، ثم بدأ بالعزف عليه. أدرك "بيكارد" أنه عاش حياة "كامين" لكي يحكي للآخرين حكاية كوكب مات كل سكانه منذ زمن بعيد.

بشكل ما تمثل تلك القصة ما يحدث للواحد منا عندما يصبح من أتباع المسيح. بعد لقائه بالمسيح تتغيّر هويته. في البداية يرى أن الأشياء مختلفة، لكنه ليس متأكداً من الكيفية. مع الوقت يدرك هويته الجديدة. يدرك أنه إنسان جديد. مع الوقت تصبح حياتك امتداد لحياة المسيح. بالطبع فإن مثال ستار تريك يشوبه النقصان، كآية مثال. لكن الفكرة التي أشير إليها هي: عندما تمنح المسيح ثقّتك، تصبح رجلاً جديداً، وسوف يستغرق الأمر منك وقتاً لكي تستوعب هويتك الجديدة. كما أشرت في الفصل السابق، ما أن تكرّس نفسك للمسيح، فإن الله سوف يبين لك جوانب من حياتك تحتاج لتغييرها. أهم تلك التغييرات هو الطريقة التي ترى بها نفسك. بعد أن سلطنا الضوء على مشاعر الخزي في أعماقنا، واعترفنا بخطايانا، وكرّسنا أنفسنا للرب، نصبح على استعداد للخطوة التالية. الآن علينا أن نسمح للرب بتغيير الطريقة التي نرى بها أنفسنا. سوف نبدأ تلك العملية في هذا الفصل.

## القبول غير المشروط

من الصعب فهم القبول غير المشروط الذي يمنحه الرب لنا. قد تتساءل كيف بإمكانه التغاضي عن كل الأشياء الفظيعة التي ارتكبتها. عندما سمعت بالقبول الربذاني غير المشروط لعباده شعرت بارتياح كبير. في نشأتي لم تذهب اسرتي للكنيسة كثيراً. وعندما كنا نذهب كنت أشعر بالغربة، تماماً كلاعب كرة قدم يرتدي زيّه كاملاً ويجلس في حفلة موسيقية راقية. رأيت نفسي كإنسان مخطئ يحيط به القديسين. تساءلت عمّا ينبغي للإنسان فعله لكي يصبح صادقاً مع الله.

أعطاني أصدقاؤني المتدينين كل أنواع الإجابات. أخبرني بعضهم أن عليّ الذهاب إلى الكنيسة. قال البعض أن عليّ التوقف عن استعمال الكلمات البذيئة وأن أكون شخص طيب. بصرف النظر عن الروشنة التي قدّمها لي كل منهم، بدا لي وكأن عليّ أن أفعل ما يجعلني أستحق الحصول على رضا الله. أدركت أنه إذا كانت الطريقة الوحيدة لإرضاء الله هي أن أكون مُنديناً وأن أسير على الصراط المستقيم، فإن ذلك يجعلني في مأزق كبير. كبير للغاية! بصراحة لقد وجدت الكنيسة مُملة، ولم يكن بإمكانني التوقف عن اللعن والسباب، وكنت استمتع بمطاردة الفتيات.

تحمّست عندما اكتشفت أن كل ما يطلبه الرب مني هو أن أوّمن بقدرته على المغفرة. ما أدهشني أكثر هو التغييرات السريعة التي حدثت في حياتي. العادات التي لم أتمكن من التخلص منها لسنوات طويلة بدأت تتوارى كالخرق البالية. بعد فترة أصبحت واثقاً أن شهوانيتي ولغتي البذيئة أضحّت جميعها مشكلات من الماضي.

بالطبع كنت مخطئاً. عندما استيقظت شهوانيتي من سباتها بعد أن آمنت بالمسيح، شعرت بالهلع. مع الوقت وجدت في كتابات القديسين بعض الحكمة التي غيرت طريقة تعاملي مع رغباتي الشهوانية. كلما تعلمت أكثر، كلما ازدادت رغبتني في الحياة مُتحرراً من سلطة الشهوانية. عندما بدأت تجربة ما يسميه الإنجيل "الحياة في النور"، لم أعد أرغب في العودة إلى رغباتي الشهوانية.

عندما كتب القديس بولس رسالته إلى الكنيسة في روما، كان يدرك أن البعض قد يقول أن رسالة الخلاص بالإيمان تروّج للفوضى، وأن منتقديه سوف يعتبرون أن الغفران الإلهي المجاني لكل من يؤمنون بالمسيح لن يمنع الناس من إشباع نزواتهم. قال بولس أن التفكير بهذا المنطق يعجز عن استيعاب حقيقة روحانية عميقة. هذه الحقيقة الروحانية ترسم ملامح هويتنا الجديدة. أن صفات المسيح هي صفات ينبغي أن تتجلى فينا. أن نكون من المسيح يعني أن نكون كصفحة من كتاب، ما ينطبق على الكتاب ينطبق على الصفحات.

ربما قد تظن أنك لا تمتلك قدراً كافياً من الإيمان يمنحك القوة على مقاومة الخطيئة. في الحقيقة أنت مخطئ. فالإيمان الموجود لديك ربما يكون أكثر من كافٍ لإطلاق الطاقة الكامنة للمقاومة.

قد تكون لديك سيارة. تحت الغطاء الأمامي لتلك السيارة يستقر المحرك. كل يوم تجلس على كرسي القيادة، تُدخل المفتاح وتقوم بتشغيل المحرك. يتضمن هذا الفعل يقيناً في السيارة، وفي المفتاح، وفي المحرك. قد تأتي أيام تكون فيها السيارة قذرة ولا يبدو أنها قادرة على الذهاب إلى أية مكان. وفي أيام أخرى قد لا تشعر برغبة في قيادتها لأية مكان. لكن بصرف النظر عن مظهر السيارة وعن شعورك من يوم لآخر، فهي إذا كانت صالحة للاستخدام، وقمت بتدوير المفتاح فسوف يعمل المحرك من جديد. سوف تأخذك السيارة إلى حيث تشاء.

كذلك هي الطاقة الربانية الكامنة داخلك. لا نفع لها إذا لم تستخدمها، إذا لم تضع يقينك فيها. لكن بينما تعرف كيف تقوم باستخدام السيارة، فربما قد تحتاج لبعض الإرشادات عن استخدام الطاقة الربانية الكامنة في أعماقك.

في اللحظة التي تشعر فيها برغبة في قراءة البورنوجرافي، أو تصفح الانترنت بحثاً عن صور مثيرة، أو مغازلة زميلة عمل، أو زيارة نادي استريبتيز، فأنت تتخذ قراراً مبني على رؤيتك لنفسك. إن كنت ترى نفسك عبداً للخطيئة، غير قادر على أن تقول لا لرغباتك الآثمة، فربما سوف تستجيب لأوامر سيّدك المُطاع: الشهوانية.

لكن إن كنت ترى نفسك متحرراً من سيطرة الخطيئة، فسوف تظهر حقيقتك كعبد لله قادر على إدارة ظهرك للإغراءات.

كيف تُثبت يقينك في السيارة؟ أنت تجلس بداخلها، تشغل المحرك، وتنطلق. أي أن يقينك يتحوّل إلى أفعال. لن تنطلق بك نفس السيارة إذا كان لديك نفس القدر من اليقين ما لم تأخذ بأسباب اليقين وتنفذ الخطوات اللازمة لتحقيق الهدف.

## كيف ترى نفسك

أنا شخص جديد، أستطيع أن أرى شهوانيتي بشكل جديد. قادر على كسر سطوة طبيعتي الآثمة وهزيمة نفسي الأمارة بالسوء. ليس عليّ الانصياع لأوامر شهوانيتي بعد اليوم. في المرة القادمة التي أجدني فيها أسيراً للأفكار السلبية عن نفسي، تلك التي تجعلني أشكو من إحساسي بالذنب والخزي، فسوف أتحوّل عنها إلى شكر الله على قبوله لي وقدرته على إنقاذي.

## الله إلى جانبك

لست وحدي في هذا الصراع. فهناك إلى جانبي من يعلم ضعفي ويقبلي كما أنا. الله معي. كلما شعرت بالوحدة فسوف أتذكر أن الله إلى جانبي. بدلاً من البحث عن تجربة شهوانية تحقق حاجتي إلى الحميمية فسوف أتوجه إلى الله. لن أواجه شهوانيتي وحدي، بل دائماً ما سوف أستعين بالله للتغلب على نفسي الأمارة بالسوء.



## الفصل التاسع

### حطّم دائرة الإيمان

في اللحظة التي تشعر فيها أنك بمأمن تام من هجوم العدو، عليك بالحدز. في الحرب التي دارت في جزر الفالكلاند، شعرت البحرية البريطانية أن سفنها بمأمن من الهجوم بسبب النظام الدفاعي المتقّم الذي كان قادراً على اكتشاف القذائف المعادية والتصدي لها. كان يتم التصدي لهجوم بعد آخر دون أن تقع أية خسائر للسفن البريطانية.

ثم حدث ما لم يكن متوقعاً. غرقت المدمرة البريطانية إتش. إم. إس. شيفيلد بقذيفة واحدة انطلقت من طائرة نفاثة أرجنتينية. ما أن رقدت المدمرة الغارقة على قاع المحيط حتى كان الجدل على أشده حول ما إذا كانت السفن الحربية البريطانية بمثابة مجموعة من البط الطافي قليل الحيلة في مواجهة القذائف الذكية الحديثة.



بل إن دهشة أكبر حدثت عندما كشف التحقيق أن دفاعات شيفيلد اكتشفت بالفعل القذيفة القادمة. كمبيوتر المدمرة استطاع اكتشافها وتصنيفها: قذيفة إكسوسيت فرنسية الصنع. لكن برمجة الكمبيوتر كانت تقتضي تجاهل الإكسوسيت باعتبارها قذائف صديقة. لم يدرك الكمبيوتر أن القذيفة الصديقة انطلقت من طائرة معادية. هكذا غرقت السفينة بقذيفة أدركت وجودها وكان بإمكانها تدميرها.

أحياناً أشعر أن الرجال الذين يريدون تحقيق العفة في مجتمع مشبع بالخطيئة الجنسية هم تماماً مثل السفن الحربية الطافية على سطح البحر. يبدو سقوطنا محتملاً بسبب القصف المستمر بالقذائف المثيرة التي نتعرض لها كل يوم. ما يزيد الوضع سوءاً أنّ أنظمة الدفاع لدينا تترك تلك القذائف تخرق عقولنا. هي قذائف نراها قادمة، وندرك وجودها، ويمكننا تجنبها. أنا على ثقة أنك تدرك كم ازدادت الأمور سوءاً في السنوات الأخيرة. تكاثر البورنوجرافي جعل الأمر أكثر صعوبة لأن تكون نقيماً مقارنة بما كان عليه الحال.

نشرت يو. إس. نيوز ورلد ريبورت تقريراً أشار إلى أن معدّل استنجاز أفلام البورنوجرافي ارتفع من ٧٥ مليون عملية استنجاز في عام ١٩٨٥ إلى ٤٩٠ مليون في عام ١٩٩٢. وأن الإجمالي وصل إلى ٦٦٥ مليون عام ١٩٩٦. جاءت تلك التقديرات بناء على إحصائيات "أدلت فيديو نيوز" وهي أحد إصدارات صناعة البورنوجرافي. في تلك السنة، ١٩٩٦، أنفق الأمريكيون أكثر من ٨ بليون دولار على أفلام البورنوجرافي، المعارض الجنسية، العروض الجنسية الحية، برامج تلفزيون الكابل الإباحية، الأدوات الجنسية، بورنو الكمبيوتر، ومجلات الجنس. يعكس هذا الرقم "قدر أكبر بكثير مما تحصده أفلام هوليوود، وقيمة أضخم من كل المجالات الناتجة عن تسجيلات الروك وكونتري ميوزيك" (١). إذا أدركت ذلك، تأمل حقيقة أن الأمريكيون ينفقون في نوادي الاستربتيز أكثر مما ينفقونه على مشاهدة العروض المسرحية الكبرى والصغيرة وعلى المسارح المحلية والأوبرا وعروض الباليه والجاز والموسيقى الكلاسيكية كلها مجتمعة.

يلاحظ عالم الاجتماع شارلز وينيك أن المحتوى الجنسي في الثقافة الأمريكية شهد خلال عقدين من الزمن تحولات أكثر مما شهدها خلال قرنين من الزمن. فقط منذ خمسة وعشرين سنة مضت، قدّرت دراسة فيدرالية للبورنوجرافي أنّ القيمة الكلية لصناعة البورنو في الولايات المتحدة كانت ما بين ٥ مليون و ١٠ مليون دولار.

إذا كنت رجلاً تعيش في الولايات المتحدة الأمريكية اليوم، فلا يمكنك الهروب من تأثير كل تلك الإثارة الجنسية. فهي تحيط بك في كل مكان. ما يقدّمه المسرح الرخيص الذي كان على الرجل أن يقود سيارته عبر المدينة لساعات طويلة من أجل الحصول عليه أصبح الآن متاح في خلوة المنزل. وكل ذلك يتم في

مناخ عام يُصوّر لنا باستمرار أنّ تدليل رغباتنا الجنسية أمر صحي ومفيد – رغباتنا جميعها، وبأية طريقة.

أليس رائعاً أن تكون لديك القدرة على تكريس نفسك للرب، فتجد نفسك فجأة وسط حفل مُحصّن بنظام دفاعي لا يسمح لأية من تلك المثيرات الشهوانية أن تخترقه إلى عقلك؟ لسوء الحظ، لا وجود لذلك الحقل المحصّن. بل هو أنت من يحتاج إلى تطوير نظام دفاعي شخصي قادر على حماية عقّتك، نظام قادر على تمكينك من اكتشاف وتجنّب المواقف الخطيرة العديدة التي يقدمها لها مجتمعنا المهووس بالجنس. وهو ما أود مساعدتك في تطويره في هذا الفصل. لفعل ذلك، سوف نفحص الدورة الإدمانية عن قرب قبل أن نبدأ في تصميم استراتيجية لتحطيمها.

## دورة الإدمان طبقاً كيمس

رأينا كيف أن لدينا جميعاً رغبات شهوانية مستقرّة في أعماق قلوبنا. ولكي تكون الرؤية لديك واضحة تماماً: اعلم أن رغباتك الشهوانية مهووسة بشيء واحد: تحقيق الانتشاء الجنسي، بأية ثمن. عندما كنت طفلاً، أخبرني والدي ذات مرة "ليس لدى العضو الذكري ضمير". كانت عبارة صحيحة. فما أن تنشط شهوانية الرجل، فإن كل حس للصواب والخطأ يذهب أدراج الرياح. سوف يُضحى الرجل بكل شيء من أجل لحظة من المتعة الشهوانية.

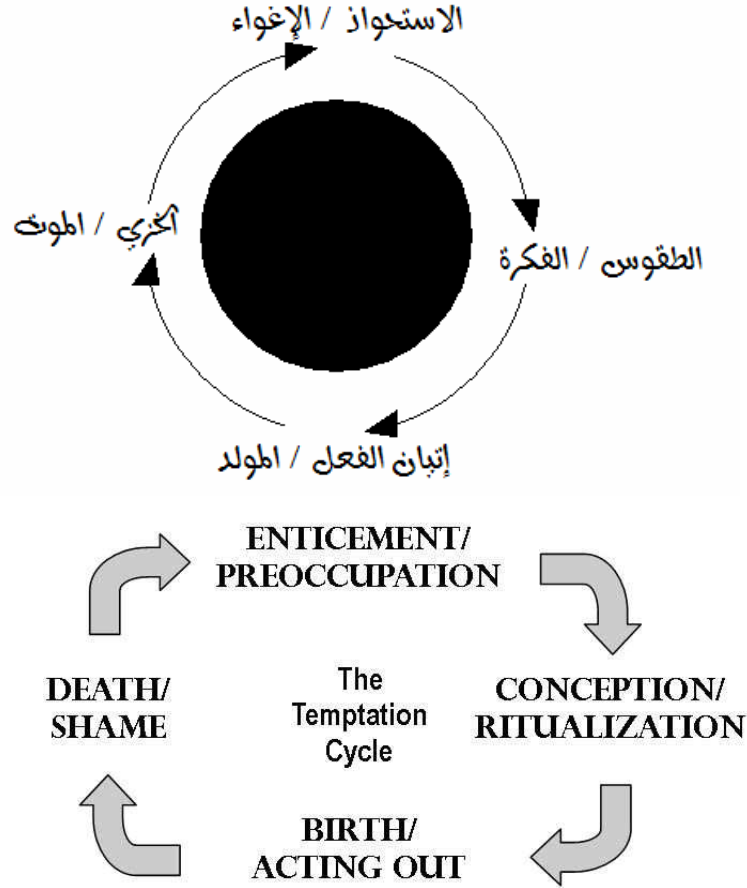
لذلك فإن موانيق الالتزام التي نأخذها تجاه الله لا تعني لشهوانيتنا شيئاً.

لماذا؟

لأن رجلاً تحكمه طبيعته البشرية (طبيعته الأمانة بالسوء) هو شخص غير قادر على طاعة الله. قال بولس تقريباً نفس الشيء عندما كتب "العقل الأثم عدائي للرب. هو لا يخضع لقوانين الله، ولا يستطيع أن يفعل. هؤلاء الذين تتحكم فيهم طبيعتهم الأمانة بالسوء لا يمكنهم إسعاد الرب".

في الفصل السابق فحصنا الهوية الجديدة والطبيعة الجديدة التي يمكن أن نكتسبها من كوننا ربانيين. رأينا كيف أن ثقتنا في حياة المسيح من خلالنا قادرة على أن تجعل سطوة طبيعتنا الأثمة تتحطم. المشكلة هي أن معركة حول الاستحواذ تنشب في داخلنا. رغباتنا الأثمة والشهوانية تدخل في صراع مع طبيعتنا الجديدة. وما أن نمح رغباتنا الشهوانية جسراً فإنها سريعا ما تستحوذ على كل حياتنا. يكمن سر الحيلولة دون حدوث ذلك في إدراك أن الشهوانية دائماً ما تهاجم عقولنا بنفس الطريقة. فهي تسلك دائماً نفس مسار الهجوم، لأنه مسار فعّال وناجح. ولحسن حظنا يمكننا إدراك الخطة الحربية للعدو. وما أن نستوعب تلك الخطة يصبح بإمكاننا تكوين استراتيجية لإحباطها.

أشرت سابقاً إلى أربعة مراحل للدورة الإدمانية : الانشغال المسبق، التطبيقيس، إتيان الفعل، والخزي. الآن سوف ننظر للدورة الإدمانية بعيون جيمس. مراحل الإغواء التي يستعرضها هي : الإغواء ، التخيل، المولد، الموت. وهي تتوازي مع المراحل الأربعة التي ذكرناها سابقاً. في حين أن جيمس قدّم تعريف لتلك المراحل منذ حوالي ألفي سنة، فقد أشار بوضوح لما نعانيه اليوم. حتّى قراءه على أن يكونوا على دراية بمراحل دورة الإدمان حتى يمكنهم تفاديها.



## ١- الاستحواذ / الإغواء

كتب جيمس "يتعرض أي منا للغواية عندما يقع - برغبته الشريرة- فريسة لاستدراجه وإغوائه". في اللغة الأصلية فإن كلمات "استدراج" و "إغواء" هي مصطلحات خاصة بصيد السمك. تصف تلك الكلمات سمكة يتم استدراجها من مكان اختبائها، وإغوائها بطعم مغري.

يعرف خبراء الصيد أين تسبح الأسماك الكبيرة وكيف يمكنهم الإمساك بها. صديقي مارك هو أحد هؤلاء. أمضى سنوات عديدة يكتشف أفضل أماكن الصيد في شمال غرب الباسيفيك.

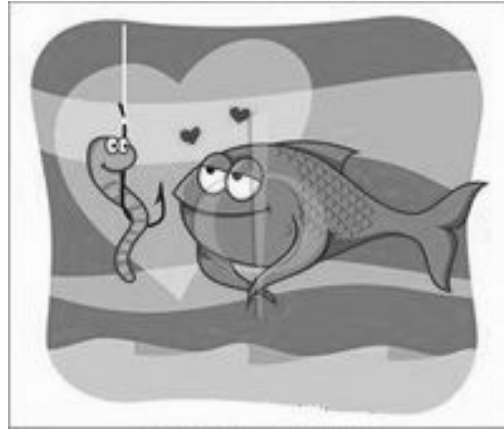
ذات صباح انطلقت أنا وولدي الأكبر ريان مع صديقي مارك في سيارته. بعد قيادة استغرقت عدة ساعات وصلنا لنهر يمر في أقاصي أوريجون. تمشينا في مسار تحفه الأشجار، حتى وصلنا لمنطقة صخرية على مشارف جدول جبلي.

قال مارك "هنا سوف نجد سمك سنيل-هيد" وأشار إلى الماء العميق الذي ينساب تحتنا في بطء. "ضعوا الطعم في السنارة بالطريقة التي أريتم إياها وأنزلوها في الماء. سوف تقع السمكة في الطعم سريعاً".

في دقيقة واحدة انحنت سنارة ريان. انطلق صرير بكرة السنارة والسمكة تسحب الطعم بعيداً. استطاع ريان أن يمسك بسمكة طولها ثلاثة أقدام. صرخ في سعادة "واو.. انظروا إلى تلك السمكة الرائعة!" بعد ساعة كان لدينا أربعة سمكات كبيرة. ريان أمسك بأسمك تزن عشرين رطلاً. مارك خبير بصيد السمك بحيث يمكنه أن يكسب ما يكفيه لحياة مريحة من العمل كمرشد صيد. هو يعرف الطعم المناسب القادر على إغواء أية سمكة واستدراجها من مخبئها.

لأنها عاجزة عن رؤية الخطاف، تقع السمكة في الفخ مفتونة بسحر الطعم الذي تراه. حتى السمكة الكبيرة التي امتلأ فمها بجروح من سنانير الصيادين تظل عرضة للغواية أمام الطعم المناسب. كيف تستجيب السمكة للإغواء؟

- ❖ تسبح حول السنارة
- ❖ تقوم بإقناع نفسها بعدم وجود خطر
- ❖ تقنع نفسها بأنه لن يتم الإمساك بها
- ❖ تخبر نفسها أن بإمكانها أخذ الطعم وتجنب خطر الخُطاف



تماماً نفس ما يحدث لنا في المرحلة الأولى من دائرة الإدمان. يُزَيِّن الشيطان أو أحد أعوانه خيال شهواني أمام أعيننا ويملاً به أذاننا وقلوبنا. قد يستخدم إعلان في جريدة، أو على لوحة إعلانات، أو عنوان مُغري على شبكة الانترنت، أو مشهد مثير على شاشة التلفزيون، أو زميلة عمل جذابة. ولأن تلك الأرواح الشريرة لديها القدرة على تجميل الأداة بحيث تكتسب فتنة طاغية، تكتسب أداة شهوانيتنا جمالاً مُضاعفاً.

في لحظة تهمس لنا طبيعتنا الأمارة بالسوء "يبدو ذلك رائعاً، أليس كذلك؟ لن يضير لو جربته مرة.  
سوف تستمتع به. أنت تستحق ذلك"

بمقاومة واهنة، نستمع إلى أكاذيب شهوانيتنا ونصدّقها. نقنع أنفسنا أن يمكننا اللعب بالطعم دون أن  
نُمسكنا السنارة. نصبح عميان عن خطر الخطأف الكامن بالطعم، وننسى اليد التي تمسك بالسنارة.  
هذه هي المرحلة من الدورة التي يجب علينا فيها أن نأخذ إجراء فعلي قوي. عليك أن توظف نفسك من  
أحلام اليقظة التي يهيمن عليها البورنوجرافي، العلاقات الغرامية، نوادي التعرّي أو أياً كان ما يثير  
شهوانيتك. إذا وجدت نفسك وسط تخييلاتك فقم فوراً بتغيير الآلية التي يعمل عقلك بموجبها.

عندما حاول الشيطان إغواء المسيح في البرية، لم يُعط المسيح فرصة لعرض إبليس، برغم أن الإغواء  
استهدف جوانب احتياج شديد لدى المسيح. على سبيل المثال، لم يكن المسيح قد تناول طعاماً لمدة أربعين  
يوماً عندما نصحه الشيطان بأن يحول الصخر إلى خبز. كان ممكناً أن يُنطق المسيح الأمر: "لم لا؟  
الجوع في نهاية المطاف هو احتياج إنساني مشروع، وأنا لدي القدرة على تحويل الحجر إلى خبز". كان  
بإمكان المسيح التفكير في اقتراح عدوّه. لكن إذا كنت قرأت تفاصيل القصة، فلربما لاحظت أنه لم توجد  
فجوة زمنية ما بين اقتراح إبليس وما بين إجابة المسيح. فوراً رفض المسيح الفكرة ورد هجوم إبليس.  
تلك الاستجابة المُضادة للإغواء تتطلب قدر من اليقظة الذهنية. "اجعل عقلك مستعد للتصرف. سيطر  
على نفسك. أحكم رجاءك على أن تنال رحمت الرب. لا تستسلم لل رغبات الشريرة التي كانت لديك  
عندما كنت تحيا في ضياع".

في مرحلة الإغواء، تتطلب مواجهة الشهوانية الاستعداد، السيطرة على النفس، والتركيز على علاقتنا مع  
الله. كيف نفعل ذلك؟ جزئياً بحفظ أجزاء من الكتاب المقدّس. نحتاج لاستخدام النص للتعامل مع الإغواء.  
لقد وجدت أن حفظ أجزاء كبيرة من الكتاب المقدّس يمنحني تركيز ذهني آمن عندما أتعرض للإغواء.  
بمرور الوقت اللازم لتلاوة فقرة أو فقرتين، تتقوى روعي ويصفي ذهني.

السبب وراء فاعلية تلك الطريقة هو أن الله يستخدم كلماته لتعريف مخاطر الطعم. يبدو الطعم في عيون  
الأسماك تماماً كالطعام الحقيقي. بصور لها أنه طعام بالفعل. بنفس الطريقة تمنحنا أداة شهوانيتنا الوهم  
بالحميمية. تعدنا بتحقيق المتعة وملء فراغ قلوبنا. التشافي بحقائق النص المقدّس يساعدنا على رؤية  
الوهم على حقيقته.

هناك سبب آخر يجعل التداوي بالنص المقدس قادر على كسر الحلقة. أن عقولنا تستطيع أن تفكر في شيء واحد في كل وقت. وما دمت ذهنياً تتأمل مقاطع الكتاب المقدس بصدق، فأنت تُبقي عقلك منشغلاً عن مصدر الإغواء.

بالطبع قد تكتشف أن جسدك واقع تحت تأثير الإغواء لدرجة لا تشعر معها برغبة في مقاومته. بل في الواقع تود لو تستسلم لتلك التخيلات. ما تقوله لنفسك في لحظة التعرض للإغراء يعد أمر حيوي ومحوري. كما أشرت في الفصل الأخير، لا تقل لنفسك "أنا لا أستطيع أن أفكر في ذلك. أنا لن أفكر في ذلك".

في اللحظة التي تفكر فيها بتلك الطريقة، فأنت في الحقيقة تثير جسدك. فأنت تركز على ما لا تود التفكير فيه أكثر مما ينبغي أن تفكر فيه. إذا قال شخص ما: لا تفكر في الأفيال البيضاء، ثم كررت لنفسك "أنا لن أفكر في الأفيال البيضاء، أنا لن أفكر في الأفيال البيضاء"، فما الذي أفعله؟ في الحقيقة أنا أفكر في الأفيال البيضاء.

كلما فعلت ذلك مع الصور الجنسية القذرة، كلما ازداد تفكيري فيها، كلما ازدادت حدة تأثيري ونشطت طبيعتي.

بدلاً عن ذلك أتعلم أن أقول لنفسني في لحظة التعرض للغواية: "شكراً لك يا رب لإنقاذي. أنا الآن أنظر للمسيح وأثق في أنه سيحيا من خلالي. أنا أثق أنه سوف يستخدم كلماته ليظهر عقلي". ما أن أتلو تلك الصلاة، أبدأ التداوي على النص. إذا لم تقطع الطريق أمام الغواية في مرحلة مبكرة، فسوف تتطور إلى المرحلة التالية.

## ٢- الطقوس / الفكرة

بعد أن تعرّض لمرحلة الإغواء من دائرة الإدمان، قام جيمس بتغيير اللغة التصويرية. لم يستخدم المصطلحات الخاصة بصيد الأسماك، ولكن تكلم عن عملية الولادة. كتب: "بعد أن تُحتضن الرغبة، تولد الخطيئة".

في تلك المرحلة نبدأ في منح أفكارنا الحياة. بذرة العمل موجودة في عقولنا، وهي تنمو مع الوقت. في الحقيقة، ما أن تصل العملية لتلك المرحلة، فإن إتيان الفعل يصبح في الواقع غير قابل للتجنب. مثل امرأة حامل تشتري ملابس الطفل ومستلزمات الحضانة، يُعدّ التطبيق استباق لولادة وشيكة للخطيئة. بينما لم يولد الفعل بعد، فنحن ننفذ الشعائر التي تسبقه.

لا شيء أكثر أهمية لرجل يريد أن يجد الحرية من الشهوانية الجنسية من التعرف على الطقوس التي تسبق إتيان الفعل. بعض الطقوس التي ذكرها لي الرجال تتضمن:

- تصفح الانترنت
- القيادة إلى جانب نادي تعرّي
- قراءة الإعلانات الشخصية
- تأمل فيديوهات محل فيديو
- الاتصال بصديقة سابقة
- تصفح قنوات التلفزيون
- التمشي في منطقة حمراء
- الاتصال برقم ٩٠٠ للحصول على المعلومات
- دعوة زميلة عمل للعشاء

لكل منا شعائر خاصة به. التحرر من حلقة الإدمان يعني تحطيم نشوة تلك الطقوس. لفعل ذلك، اكتب قائمة بالطقوس التي تفودك إلى السلوك الجنسي المدمر. ما أن تفرغ من كتابة القائمة، فكرر فيما يمكن عمله لاحتواء كل من تلك الطقوس.

تذكر. تتطلب العفة أن تتوقف عن تلك الطقوس. ينبغي أن تكون مستعد لاتخاذ أي تدابير ضرورية للإبقاء على نفسك بعيداً عنها. التمسك ولو بواحدة منها سوف يغدّي شهوانيتك ويمنحها الحياة. عرفت رجلاً قام بإلغاء اشتراك تلفزيون الكابل من منزله. وكتدبير احتياطي رفض مشاهدة التلفزيون بعد العاشرة مساءً ما لم تكن زوجته حاضرة. عندما أكون مسافراً أرفض تشغيل أشغل التلفزيون في غرفتي. بتجنّب تشغيله أتجنّب طقس تصفح القنوات. أحد الرجال الذي اعتاد النوم مع العاهرات أخبرني أنه يأخذ طريق أكثر طولاً إلى العمل لكي يتجنّب المرور بالمنطقة الحمراء. مؤخراً اشتركت في خدمة انترنت جديدة تحجب مواقع البورنوجرافي. تلك أمثلة لخطوات جدية ينبغي اتخاذها لاحتواء شهوانيتنا.

وأنت تجهّز قائمتك وتستعد لتجنّب طقوسك المعتادة، توقع مقاومة شرسة من نفسك الأمانة بالسوء. هي لن تبدو كوحش ينفث النيران ويود تحطيم حياتك. بل ستبدو ناعمة كهرة صغيرة. سوف ترجوك رغباتك الشهوانية لكي تحتفظ ولو بواحدة فقط من تلك الطقوس، ربما هي الواحدة المفضلة لديك. وسوف تعدك بأنها أبداً لن تطلب المزيد. سوف تحاول إقناعك أن تلك الأفعال الوقائية ليست ضرورية. لذلك عليك أن تستبق رجاء طبيعتك الأمانة بالسوء وتخطط لتجاهلها. جهّز قائمتك، ولا تكن رحيماً. حدّد كل من تلك الطقوس التي تغذي شهوانيتك. إذا لم تفعل، فإن المرحلة التالية من الدائرة سوف تتحقق لا محالة.

### ٣- إتيان الفعل / المولد

من الطبيعي أن يؤدي الحمل إلى الولادة. الفعل الذي كان حلم أو مجرد خيال تم التخطيط له سوف يدخل حيز التنفيذ. الطعم الشهى الذي طالما تراءى أمام عينيك سوف يحظى بفرصة تذوقه. إذا لم نحطم الدائرة في مرحلة الإغواء أو الحمل فليس من المتوقع أن نمنع أنفسنا من إتيان الفعل. تماماً كما يكرّر صديق لي "ما أن تضع قدمك على المنحدر، فأنت على يقين من السقوط". وما أن نسقط فإن النتيجة تكون حقاً مؤلمة.

صور ١٣١

### ٤- أخرى / الموت

"بيل، لدي مفاجأة لك". قالت زوجتي سيندي ذلك قبل لحظات من اكتشافي أن لديها مفاجأة كبيرة. "سوف يكون لدينا بيبى!".

لن أنسى أبداً قدر الإثارة التي شعرت بها وأنا أترقب مولد طفلنا الأول. أعددت مع زوجتي سيندي قائمة بالأشياء التي سوف نحتاجها: سرير أطفال، جهاز موسيقى النوم، أرجوحة طفل، حفاضات، طاولة لتبديل ملابس الطفل، إضاءة ليلية. كل ما لم نتلقاه كهدايا للطفل القادم وجدناه في سوق المستعمل. التحقنا بدروس الولادة الطبيعية. أحببت دوري في الوقوف إلى جانب سيندي أذكرها أن تلهث مثل الكلب. أكد لنا الطبيب أنه إذا استطاعت النظر إلى شيء على الحائط والتركيز على اللهاث، فسوف يقلل ذلك من إحساسها بالألم.

كان الطبيب محقاً. عندما جاء اليوم المنتظر، لم أشعر بأي ألم على الإطلاق. لكن سيندي لم تكن محظوظة مثلي. في الساعة الثانية من صباح يوم ٥ يوليو ١٩٧٦، هرعنا إلى المستشفى. كنا نأمل في ولادة طبيعية، لكن بعد أربعة ساعات مؤلمة من المخاض، استنتج الطبيب أنه ينبغي ولادة الطفل قيصريةاً.

كنت أقف إلى جانب ديسك التمريض عندما سمعت الطفل يبكي من خلال السماعات المتصلة بميكروفون في غرفة التوليد. ثم سمعت صوت سيندي "بيل. لقد منحنا الله ولداً!" لاحقاً التحقت بسيندي في إرفة الولادة وذهلت لضالة كفي وقدمي طفلي الصغير. ياله من يوم!

قبل ولادة ريان، تحدثت مع سيندي عدة مرات عن إمكانية أن يحدث شيء ما خطأ. كم كان ليكون مؤسفاً أن يولد طفلنا ميتاً بعد كل تلك الشهور من الاستعداد والأحلام. لا يمكنني تخيل ألم أكثر عمقاً أو شدة من موت طفل مُنتظر.

لكن الموت يحدث دائماً بعد أن نخطئ. كتب جيمس "عندما تكبر الخطيئة.. تلد الموت".



عندما نقوم بإتيان الفعل فإن النتيجة دائما تكون الألم والخزي.  
تعذنا الشهوانية بأن تمنحنا مشاعر الحياة، الفرحة، المتعة، والحميمية. تبدو تلك الوعود منطقية أمام  
عقولنا سواء في مرحلة الإغواء (الانشغال المسبق)، أو الفكرة (التطقيس)، أو المولد (إتيان الفعل)، لكنها  
ليست كذلك. دائماً ما يولد بعدها الطفل ميتاً.

بدلاً من الحياة، تمنحنا الخطيئة موتاً  
بدلاً من الفرحة، تمنحنا الخطيئة خزي  
بدلاً من المتعة تمنحنا الخطيئة ألماً  
بدلاً من الحميمية، تمنحنا الخطيئة وهماً

دائماً ما يؤدي سلوك الخطيئة الجنسية إلى اليأس.  
اسأل الملك ديفيد... بعد علاقته الغرامية مع باتشيبيا، قام بقتل زوجها يورياه. ولاحقاً مات الطفل الذي نتج  
عن علاقته مع باتشيبيا.  
اسأل شمشون... بعد علاقته الغرامية مع دليله، فقد بصره، وضاعت مكانته في قيادة اسرائيل.  
اسأل الرجال الذين تظهر أسماؤهم في الصحف أسبوعياً.. رجال ضحوا بأسرهم وسمعتهم ومكانتهم فقط  
لأنهم لم يقولوا لا للشهوانية.  
بل وأريدك أن تتمادى في السؤال، فتسأل نفسك: هل سبق لك أن اقترفت خطيئة شهوانية ونجحت في  
الهروب من التبعات؟  
ربما فقط لبعض الوقت. لكن لا شك أنك لاحقاً استشعرت الخسارة. ليس بمقدور أحد أن يهرب من تبعات  
السلوك الشهواني القهري. لا أحد!  
عندما نقترف الخطيئة.. ندفع ثمناً باهظاً.  
لكننا لسنا مجبرين على اقتراف الخطيئة. يمكننا احتواء شهوانيتنا ودفع حياتنا إلى الأمام إذا كان لدينا  
العزم الكافي على تحطيم حلقة الإدمان في مراحلها المبكرة.

## كن مُسلحاً لمساعدة الآخرين

من اليسر أن تتساءل عن الفائدة التي قد تعود عليك من مواجهتك لشهوانية نفسك. أتفهم شعورك. كثيراً  
ما أنظر للخلف فأتذكر مراحل من حياتي يكسوها ندم شديد. أحياناً أود لو يمكنني محو تلك الفترات من  
ذاكرتي وكأنني أمحوها من على شريط فيديو.

لكنتني أدرك أن خبراتي المختلفة ما بين الصراع والفشل قد عمّقت من اعتمادي على الله. لقد ساعدتني على أن أستوعب الصراع والمعاناة التي يُكابدها غيري من الرجال. كتب القديس بولس "الحمد لرب السموات الذي أراحنا من كل المشكلات حتى نخفف معاناة الآخرين بالراحة التي منحها لنا الرب" أشكر الله أنه من يقبلنا كما نحن. يرى مرات فشلنا المتتابة ومع ذلك يحبنا رغم كل شيء. بل ويفعل ما هو أكثر من الحب. يضمّد جراحنا ويكسوننا بملاءة المواساة الدافئة ويشفي آلامنا. ثمّ يمكننا من منح نفس الاهتمام المواساة والشفاء إلى الآخرين.

تلك الحقيقة تأخذنا لنقطة هامة. فبينما تجد الطمأنينة والمواساة بين يدي الله، وتحطم دائرة الإدمان، فهناك خطوة أخرى ينبغي أن تخطوها. في الحقيقة، لديّ قناعة أنه بدون تلك الخطوة لن تكون قادراً على الاستمرار. ما تحتاجه هو التواصل مع رجال آخرين. تحتاج لأن تعرض عليهم المواساة والمساعدة والتشجيع، وأن تدعهم يقدموا لك نفس الدعم والمساعدة التي تحتاجها وأنت تسعى لتحقيق النقاء. في الفصل التالي سوف تكتشف كيف تفعل ذلك.

الجزء الرابع

كُن حُرّاً مَا تَبَقِيَ مِنْ حَيَاتِكَ



## الفصل العاشر

### ماذا يصعب علينا الاثحاد مع أصدقائنا؟

إذا كنت تتبعت قبل اليوم حلقات برنامج "تطوير المنزل" فأنت تعرف أن مقدم البرنامج "تيم ألين" رجل مرح. ما قد لا تعرفه هو أن "تيم" أمضى عقوبة في السجن بسبب بيع المخدرات. كيف ينظر للوقت الذي أمضاه خلف القضبان؟ بعد أن تأمل "تيم" ذلك السؤال قال "كان السجن أسوأ شيء وأفضل شيء حدث في حياتي".

في كتابه الأكثر مبيعاً "لا تقف على مقربة من الرجل العاري" يحكي "تيم" تجربته في السجن. السطور التالية هي الحدث الأول الذي وقع له بعد إدخاله إلى الزنزانة مع عشر رجال آخرين. كان أول ما لاحظته في تلك الزنزانة الباردة هو أن الحمام كان في منتصف الغرفة. ربما كان ذلك أول ما لاحظته لأنه كان لديه حاجة يريد قضاءها. يقول أنه نظر إلى تلك العلية في منتصف الغرفة، ثم نظر إلى السقف، ثم إلى

العلبة، ثم إلى الرجال العشرة المحيطين به في الزنزانة. أراد "تيم" لو كان بإمكانه مغادرة المكان، ولكن الأبواب كانت محكمة.

في البداية عقد عزمه على أنه لن يستخدم تلك العلبة. مستحيل! كيف يمكنه أن يقضي حاجته بينما ينظر إليه عشرة من الغرباء؟ في النهاية - يكتب - "لكن عملية الهضم لم تكثر، وظلت تعمل كما تعمل في المعتاد، ولا بد للأشياء من الخروج. مشيت بمهل نحو العلبة، ثم استدرت وتوجّهت من جديد إلى حيث كنت أجلس، ولكنني كنت أدرك أنه لا فائدة من التحمّل والعناد. لكنني على الأقل كنت عازماً على المقاومة. جلست صامتاً متعباً على كرسيّ. فجأة، وجدت الرجال العشرة جميعهم يتحركون ناحيتي. وأصابني الهلع. ربما لم يكن عليّ أن أصاب بذلك الهلع، ولكن المشهد ما زال يدور بذاكرتي.

"ما فعله هؤلاء الرجال هو أنهم أحاطوا بي وأعطوني ظهورهم وجلسوا على هيئة ما يشبه حدوة حصان".

يستطرد "تيم" قائلاً:

"فعلوا ذلك لأنهم أيضاً رجال. كان الأمر مدهشاً. لم يكونوا مجرد أشخاص خاسرين مثلي، لكنهم قبل كل شيء كانوا رجال. فعلوا ذلك بحيث يمكنني أن أحظى ببعض الخصوصية دون أن يستطيع أحد من خارج الزنزانة أن يراني. هكذا فعلوا تجاه بعضهم البعض".

عميقة جداً تلك العبارة الأخيرة، فهي تصف تماماً ما يحتاجه كل رجل. نحتاج إلى أصدقاء يتفهمون مخاوفنا ويقدمون لنا الحماية والدعم، رجال سوف يطوّقوننا بمساندتهم في الفترات التي يتملكنا فيها الضعف والخلج.

من المؤسف أن يضطر "تيم" لدخول السجن ليكتشف مدى إقبال الرجال على حماية بعضهم، والوقوف على أهبة الاستعداد لدعم بعضهم. لكن لأن معظم الرجال الأحرار ليسوا في موقف يضطرهم إلى تلك العلاقات التقاربية، فربما لا يكتشفون تلك الحقيقة أبداً. لطاملاً تحدّثت مع رجال كثيرين، واكتشفت أن معظمهم يعتقد بأن مشكلته مع الشهوانية هي مشكلة شخصية، خصوصية، ومُخلجة. تماماً مثل الرحلة نحو علبة وسط الزنزانة، هي ليست بشيء يريد الواحد منهم أن يطلع عليه بقية الرجال.

## لماذا لا نستطيع تكوين صداقات؟

لأنني على يقين بأنك في حاجة إلى بعض الأصدقاء الحميمين الذين لديهم القدرة على فهم الصراع الدائر في نفسك وعلى توفير الحماية لك، فسوف نستغرق بعض الوقت في استيعاب سبب مقاومة الرجال لتكوين الصداقات الحميمة والمُنْفَتحة مع رجال آخرين، وكيف يمكن التغلب على تلك المقاومة.

### "ليس لديّ الوقت"

أحد الأسباب في أن كثير من الرجال ليس لديهم أصدقاء حميمين هو افتقاد الوقت لبناء مثل تلك الصداقات. تأمل كل الالتزامات التي على الرجل أن يتحملها: العمل، الزوجة، الأطفال، الكنيسة، واجبات منزلية، الترفيه، الواجبات الاجتماعية، والهوايات الأخرى.

كل من تلك الأنشطة التي ذكرتها قد تتطلب قدر هائل من الوقت. عندما يكون لدى الرجل لحظة فراغ يود لو يتحرر. يود لو يجتمع لمجرد الترفيه مع أشخاص آخرين، وأن يُبقي المناقشات سطحية قدر الإمكان. بهذه الطريقة يمكنه إعادة شحن الطاقة النفسية، بدون تحمّل ضغط أية أعباء تواصلية. يحب الرجال أن يقضوا وقت فراغهم مع رجال آخرين في "مناطق الرجال". وهي المناطق التي يتحدث فيها الرجال عن أشياء تهم الرجال، أشياء مثل المُعَدَّات، السيارات، الرياضات، الكمبيوتر، التكنولوجيا، القنص وصيد السمك. النساء تحب التواصل على المستوى النفسي. الرجال يحتفظون بالتواصل على مستوى السطح. المناقشات التي تدور في منطقة الرجال لا تتعرض لمخاطرة التورط في موضوعات قد تستغرق من الوقت أكثر مما ينبغي.

الانعكاسات السلبية التي تعود على الرجال من جرّاء ذلك أن لا يصبح لدى الرجل شخص يستطيع مشاركته في مكونات النفس الداخلية. وعندما يستشعر رجل غياب الأصدقاء الحميمين، فهو يشعر بالوحدة. ربما يتذكر الرجل كيف كان لديه أصدقاء كثيرين وهو طفل، أصدقاء كان بإمكانه إخبارهم كل شيء. لطالما أخبرهم عن المشكلات التي تعرّض لها مع والديه، وعن الصعوبات التي يواجهها في المدرسة.

لكن امتلاك أصدقاء حميمين ناضجين هو أمر يتطلب الوقت والجهد. فالحميمية اللحظية لا تأتي جاهزة ومُغلّفة في ورق سوليفان. تستغرق صناعة الحميمية سنوات وربما عقود لكي تتطوّر. وهي لا تنمو أينما يتحكم فتر المواعيد في مسار العلاقات. بينما يتطلب الدخول في "منطقة الرجال" وممارسة أنشطة مثل تعقب الغزلان أو تصميم طعم ذكي لاصطياد الأسماك العنيدة، أو إصلاح سيارة أثرية، أو تدريب فريق الأطفال، فهي تتضمن أيضاً أن تكون هناك لتستمع وتساعد في إنقاذ صديق لك عندما تنهوى حياته.

يتطلب الأمر عزيمة على أن تسمح لشخص ما أن يكون هناك من أجلك. إن صداقة العمر تتطور على مدار سنوات وتنمو وتتبدل وتمر بأوقات حسنة وأوقات سيئة. هي تتضمن التسكع معاً ومشاركة متاعينا الداخلية، ومخاوفنا، وأحاسيسنا بخيبة الأمل، وانتصاراتنا. هذا النوع من الصداقة يتطلب شيئاً لا يؤمن معظم الرجال أنهم يمتلكونه: الوقت.

ذات مرة سأل رجل حكيم واحداً من تلاميذه "كلما رأيتك وجدتك في عجلة من أمرك. تخبرني زوجتك أنك دائماً مشغول. أخبرني، أين تركض طوال الوقت؟". أجاب الرجل "أنا ألهث وراء النجاح، الإشباع، والمكافأة على كل عملي المضمني".

أجاب الحكيم "هذه إجابة جيدة إذا كنت تفترض أن تلك البركات تسبقك في مكان ما وتحاول أن تتلمص من بين يديك، وأنت إذا ركضت بسرعة أكبر فسوف تلحقها. لكن من المحتمل أن تلك البركات تسعى خلفك تنظر إليك، وأنت كلما أسرعت كلما كان من الصعب عليها أن تجد طريقها إليك"

يبدو لي وكأنه هو نفس الدرس الذي أراد المسيح من مارثا أن تتعلمه. كانت تركض في أرجاء البيت لتجهزه لاستقبال المسيح. عندما وصل في النهاية، زادت من طاقتها وعملت بجد أكبر. في تلك الأثناء جلست مريم إلى جانب المسيح.

أما مارثا وقد أدشها سلوك أختها العفواني، وبانعدام اهتمامها بتزيين البيت من أجل المسيح، عاتبت المسيح قائلة "ألا يُبالي أن أختي تركتني لأقوم بكل العمل لوحدي؟ ألا تطلب منها أن تساعدني؟" أجاب المسيح بكلمات تنطبق على حال أية رجل مصاب بهوس الانشغال "أنتي قلقة ومستاءة لأشياء كثيرة، لكن شيئاً واحداً هو ما تحتاجينه"

أشار المسيح بتلك الكلمات إلى أهمية إثراء العلاقات وإنمائها. كانت مارثا قد جهزت العشاء. لم يكن عليها أن تمر بمعاناة تجهيز وجبة من خمسة أصناف، خاصة إذا ما تسبب انشغالها بكل تلك الاستعدادات في إنقاص الوقت الذي بإمكانها قضائه مع المسيح. كانت مشكلتها هي أنها لم تعرف متى تُبطي الخُطى وتركز طاقتها على الناس. ربما اختارت مريم جلوسها إلى جانبه الاستثمار الأمثل لما لديها من وقت. جميعنا سمعنا الحكمة التي تقول بأننا "نخلق" الوقت لتلك الأشياء التي تهتمنا. هذا حقيقي. وإذا كان النقاء هاماً، فعليك أن تخلق الوقت في حياتك للتواصل مع رجال آخرين. وقت لكي تُثري علاقاتك معهم بشكل أعمق، وقت لكي تساعدك على أن يصبحوا أفضل.

ولكن حتى إذا التقيت بمجموعة صغيرة من الرجال، فسوف تظل متردداً في الانفتاح عليهم. أحد أسباب ذلك يكمن في أن معظم الرجال ينظرون إلى الرجال الآخرين كمنافسين، وليس كحلفاء.

## "أريد أن أفوز"

"بيل جيتس" هو أشهر رجل أعمال في العالم، وأكثرهم ثراء. من المقدّر أن ثروته تبلغ ٢٣,٩ بليون دولار. يعني الارتفاع في أسهم ميكروسوفت بنسبة ٨٨% في عام ١٩٩٦ زيادة قدرها ١٠,٩ بليون دولار، أو تقريباً ٣٠ مليون يومياً. لكن "بيل جيتس" أكثر من مجرد شخص ثري. إنه بمثابة "توماس أديسون" أو "هنري فورد" عصرنا. (منذ كتبت تلك الفقرة ازدادت ثروة بيل جيتس إلى ٣٩ بليون دولار).

قد تظن أن شخصاً بهذا القدر من المال والسلطة يمكنه أن يبطن الخطى أحياناً. لكن "بيل جيتس" لا يمكنه أن يبطن الخطى لأنه دائماً قلق بشأن المنافسة. ذات مرة قال "في مجال الأعمال هذا، في اللحظة التي تدرك فيها أن هناك مشكلة، يكون قد فات الأوان لإنقاذ نفسك. فما لم تكن تركض طوال الوقت، فسوف تتلاشى". يتحدث "روب جليزر" المدير التنفيذي السابق بميكروسوفت والذي يدير الآن شركة تصنيع ريل أوديويو، تحدث عن جيتس قائلاً "هو لا يبحث عن حالة يتحقق فيها الفوز المشترك مع الآخرين، ولكن عن طرق تجعل الآخرين يخسرون. النجاح في عُرفه هو سحق المنافسة، وليس الوصول للتميز".

تكلمت عن "جيتس" لأنني أظن أن هوسه بسحق المنافسة هي سمة مميزة في معظم الرجال. مبكراً في الحياة يكتشف الأولاد أهمية الفوز. يُقال لنا "الفرصة بدون فوز كأن لم تكن". بصيغة أخرى أي شخص ليس فائز هو شخص خاسر. في أولمبياد صيف ١٩٩٦، أسهمت شركة "نايك" في ترويج تلك الفكرة بإعلان يقول "أنت لا تفوز بالميدالية الفضية، لكنك فقط تخسر الميدالية الذهبية". بالتأكيد كثيراً ما حاول والدينا ومدربينا التقليل من هول الخسارة. بعد خسارة مؤلمة كانوا يقولون "سوف تكون أفضل في المرة القادمة"، أو "لا أحد يفوز دائماً"، أو "ليس المهم أن تكسب أو تخسر، ولكن المهم كيف لعبت المباراة". لكننا كنا على يقين بأن المرتبة الأولى تحظى دائماً بحماس والدينا وأصدقائنا ومدربينا. والخسارة؟ دائماً ما تأتي مع ملامح تعاطف رقيقة، وإلى حد ما حزينة.

وكُلما تقدّمت بنا سنوات الطفولة كُلما أصبحت كلمات والدينا ومدربينا هي كلماتنا. نقوم بتطوير منظومة صوتية داخلية نتحدّث إلينا بلطف وسعادة عندما نفوز، وبقسوة عندما نخسر. مع الوقت نرى الأولاد الآخرين كمنافسين أكثر منهم كأصدقاء. نراهم كتهديد لمستقبل نجاحنا. وبالتالي نصبح أكثر دفاعية في وجودهم. تعلمنا كيف نخفي ضعفنا حتى نتجنب منح الرجال الآخرين تفوقاً علينا. ليس الأمر أننا مصابون بالبارانويا. ولكننا فقط واقعيون. أو هذا ما نخبره لأنفسنا.



حتى أقرب أصدقاءنا لا يعرفوننا حقاً. هم ينظرون إلى الواحد منا كشخص مبتهج يعيش حياته بشكل جيد. لكن ما يروونه لا يزيد عن قمة جبل الجليد. هم لا يعرفون الجزء القيادي، التنافسي، الخائف، المتألم، الشهواني.

بشكل ما فإن مشاعرنا تشبه مشاعر الحواريين. في أحد المناسبات تقدّمت والدة جيمس وجون إلى المسيح وطلبت منه أن يمنحهما مكانة متميزة في مملكته. يالها من رباطة جأش. من المؤكد أن تلك السيدة لم تفتقد لرباطة الجأش.

كيف كان رد فعل بقية الحواريين؟ هل كانوا متحمسين من أجل أصدقائهم؟ بالكاد! يقول ماثيو " عندما سمع العشرة ذلك، كانوا ساخطين على الأَخِين" أعتقد أن سبب مشاعر السخط تلك كان أنهم لم يفتنوا بأنفسهم إلى تلك الطريقة المباشرة من أجل الترقّي بأنفسهم.

كما يحاول الأطفال إبهار مدرّبينهم، كافح أتباع المسيح من أجل الحصول على تقديره. ما يضابقني في تلك القصة هو أنني أرى نفسي بينهم. أحاول أن أخفي روعي التنافسية، ولكنها موجودة رغم كل شيء. تعامل المسيح مع تنافسية أتباعه عندما قال "الذي يودّ أن يكون عظيماً بينكم عليه أن يكون خادماً، والذي يودّ أن يكون الأول عليه أن يكون عبدكم – تماماً كما يخدم الابن أباه"

يطلب منا المسيح أن ننجح في إحداث تغيير نفسي جذري. تغيير مرجعي في رؤيتنا للأشياء. تماماً مثل الرجل الذي كان يقود سيارته الموستانج ذات السقف المتحرك بسرعة كبيرة في منعطف حاد في أحد أمسيات الربيع. كان السقف مفتوحاً وكان الرجل يستمتع بالنسيم على وجهه وبمنظر السماء الواسعة. فجأة جاءت امرأة في أحدث موديلات الكاديلاك من وراء منحني أمامه وكادت تدفع بسيارته من فوق الحافة. صرخت وهي تبتعد بسيارتها بسرعة فائقة: "خنزير!" بدأ الرجل يطلق عليها كلمات نابية. عندما استدار في المنعطف أمامه كاد يصطدم بخنزير ضخم يقف وسط الطريق. في تلك اللحظة حدث له تغيير مرجعي. رأى العالم بطريقة مختلفة جذرياً.

طوال حياتنا كُنّا مبرمجين على الفوز. لهذا، ننظر إلى الرجال الآخرين كمنافسين. يريدنا المسيح أن نغيّر الطريقة التي نرى بها الحياة. فلنسا أحياء من أجل التنافس مع الرجال الآخرين، ولكن لنخدمهم ونساعدهم. لا يعني ذلك أن كل المنافسات خطأ. من الممتع أن نتحدّى بمهاراتنا أو بمهارات فرقنا ما لدى الرجال الآخرين أو الفرق الأخرى من مهارات. من الصّحيّ إنماء عمل تنافسي أو شركة تنافسية. ولكن لكي تظل المنافسة صحيّة ينبغي أن تتم بروح الحب والرأفة. هؤلاء الذين نتنافس ضدهم هم في النهاية ما زالوا رجال – تماماً مثلنا. لسنّا هنا لكي ندمّرهم أو لنكون أكثر عظمة منهم. نحن هنا لكي

نساعدهم على أن يكونوا كل ما يمكنهم أن يكونوا عليه. لنكون لهم بمثابة "الطيّار المّساعد"، "الظّهر الداعم"، "المدرّب الموجه".

بينما يريد الله إحداث هذا التغيير المرجعي في تفكيرنا، يظل علينا أن نتعامل مع سبب آخر يدعونا لمقاومة الاقتراب من رجال آخرين.

### "استطيع ان اخرج بمفردى"

حتى في اليوم الذي أصبحنا ندرك فيه يقيناً مخاطر التدخين، ما زال رجل المارلبورو يحمل صورته القوية في أذهان الرجال خاصة. فهو قوي، وسيم، مستقل. رجل المارلبورو يجلس شامخاً فوق حصانه. يريد معظم الرجال أن يكونوا مستقلين. لذلك فنحن لا نحب أن نسأل أي شخص عن الطريق. بل نفضّل أن ندور حول أنفسنا في حلقات، غير متأكدين من موضعنا أو وجهتنا، ثم نطلب المساعدة لاحقاً كحل أخير.

عندما نطلب المساعدة، فنحن نسأل فقط شخص نكون على يقين من قدرته على المساعدة. ليست النساء كذلك. إذا كنت أفود السيارة واعتقدت زوجتي سيندي أننا ضلنا الطريق، تقول لي "لم لا تسأل ذلك الشخص الواقف على الناصية عن الطريق؟"

لكن نظرة واحدة للرجل تخبرني أنه ليس شرطياً، أو رجل إطفاء، أو سائق تاكسي، أو أي شخص يُحتمل أنه يعرف طريقه حول المدينة أفضل مني. على الأقل هكذا يبدو لي. إذا كنت سوف أطلب المساعدة، فأنا لن أسأل فقط أي شخص. سوف اسأل خبيراً. وإلا فالأفضل لي أن أحل مشكلتي بنفسى. لأننا نحن الرجال نحب أن نحل مشكلاتنا بأنفسنا، نكون غير عازمين على مشاركتها مع شخص آخر. في النهاية، كيف يمكن لصديق لا يتميّز عنّا بشيء أن يساعدنا؟

هل يمكنك تخيل رجل المارلبورو يمتطي حصانه ويتوجّه نحو راعي بقر آخر ويقول له "الذي مشكلة شخصية. هل يمكنني التحدث معك بشأنها؟" جون وبين لم يفعل ذلك أبداً. ولا مرة واحدة! كذلك لم يفعل جيمس بوند. وكذلك لن يفعل معظم الرجال.

كيف تظن المسيح قد يتجاوب مع فلسفة الرجل المتكبر؟ أظنه كان ليشير إلى طفل صغير ويقول "من يكون متواضعاً كذلك الطفل سوف يكون الأعظم في مملكة الجنة". عندما قرأت تلك الفقرة لأول مرة، تساءلت كيف يمكنني أن أكون مثل الطفل. الشيء الأكيد أن الأطفال يفكرون فقط بأنفسهم. عندما يرغبون في شيء، فهم لا يخفون أنانيتهم. لا أظن المسيح يعني أن الأطفال أمثلة على الحياة المليئة بالتضحية. لكنه كان يشير إلى أن الأطفال يعيشون حياتهم بين الكبار باعتبارهم الضعفاء وغير القادرين. فهم أشخاص صغار في عالم كبير.

كرجال ينبغي أن نكون مثل الأطفال. أن نتصرف كالأصغر في أسرة كبيرة. لماذا؟ لأن تلك هي في حقيقة ما نحن عليه أمام الله. فنحن مثل أطفال صغار عاجزين وضعفاء. ونحتاج لأن ننظر لأنفسنا بتلك الطريقة. لكننا نحتاج أيضاً لأن نرى بقية الرجال على تلك الحال. فقط عندما ندرك ضعفنا وحاجتنا للأصدقاء الحميمين سوف نصبح عازمين على أن يكون لدينا مثل هؤلاء الأصدقاء.

### "افضل لو احتفظ بذلك لنفسى"

ذات مرة وبعد انتهاء سباق سيارات للرجال انخرطت في أحاديث جانبية مع بعض الأشخاص. ما أن انتهيت حتى اقترب مني رجل هزيل يرتدي قميص بولو. كان من الواضح أنه مستاء من شيء ما. قال أنه يود محادثتي. قلت له إذا كان الأمر مهماً فلم لا ينتظر حتى ينطلق بقية الرجال في السباق. هز رأسه موافقاً وأعاد ملء قح القهوة الذي يمسكه، ثم جلس في الصف الأمامي.

عند رحيل الرجال الآخرين، جلست بجواره واستمعت له وهو يخبرني عن السنوات التي عانى فيها من مشكلته مع البورنوجرافي والاستمناء. كرجل مبيعات كان يقضي كثير من الأيام في السفر، لم يكن يجد نفسه قادراً على مقاومة مشاهدة البرامج الإباحية. ما أثار قلقه هو أنه بدأ مؤخراً في زيارة نوادي التعري. أراد أن يستشيرني فيما يمكنه عمله.

سألته "هل ناقشت ذلك مع أي من أصدقائك؟". ظلّ صامتاً للحظة وشرّد ببصره في الفضاء. ثم نظر لي وقال "لا لم أفعل. إنه شيء أود الاحتفاظ به لنفسى".

- "لكنك أخبرتني"

- "نعم فعلت. هذا لأنك لا تعرفني"

أغلبنا يمكنه التوحّد مع مشاعره. لا نريد أن نخبر رجال آخرين عن متاعبنا مع الشهوانية. فكما رأينا في الفصل الخامس فنحن نشعر بالخزي إزاء ما نفكر به وما نفعله في خلواتنا. لكن كما أشرت في ذلك الفصل، من الأمور الحاسمة أن تخبر الله ما فعلته. ثم عليك أن تأخذ خطوة أخرى. عليك أن تخبر صديق حميم.

كل ما في داخلك سوف يقاوم فعل ذلك. إن شعورك بالاستقلالية، طبيعتك التنافسية، مشاعر الخزي، رغبتك في إصلاح الأمر وحدك، رغبتك الشهوانية، كلها سوف تبذل جهداً من أجل الحيلولة بينك وبين الانفتاح. تماماً مثل آدم في الجنة، سوف تود أن تجري وتختبئ. سوف تود أن تستمر في التصرف كما تعودت - أن تخفي أثارك.

إذا أردت أن تكون عفيفاً، لن يكون بمقدورك فعل ذلك وحدك. تحتاج لرجال آخرين ليساندوك. تحتاج لحفنة من أفضل الأصدقاء ليقدموا لك الدعم. الآ ونحن ندرك سبب صعوبة تكوين صداقات حميمة على الرجال، فسوف نتعرض في الفصل التالي إلى المراحل المختلفة التي تمر بها الصداقات، وكيف يمكننا العمل على إثرائها وتنميتها.



## الفصل الحادي عشر

# الفن المنسي للصدقات

"أرني المال جيري. أرني المال"

قال "رود تيدوبل" تلك الكلمات لوكيله في فيلم جيري ماجواير وهو يمسك بسماعة التليفون. إذا كانت تلك العبارة تهيمن على جوهر الرموز الرياضية، فإن اعتراف جيري اللاحق "أنا ممتاز في الصداقات ولكنني فاشل في الحميمية" تلخص جوهر الرجل الأمريكي.

نشعر بالراحة في الحديث عن أمور لا تبعات لها، لكننا نقاوم الحديث عن رغباتنا الداخلية، صراعاتنا، وفشلنا. ومع ذلك فالنمو الروحاني للشخصية يتطلب أن يطور الرجل صداقات حميمة مع رجال آخرين. نحتاج لأصدقاء يمكننا أن نشاركهم أكثر خطايانا ظلمة وأعظم انتصاراتنا، أصدقاء يمكنهم أن يساعدونا على النهوض إذا تعثرنا، وأصدقاء يمكننا أن نقدم لهم نفس النوع من الدعم.

كان لدى "ديفيد" و"جوناثان" علاقة من هذا النوع. بعد مصرع جوناثان، ناح "ديفيد" قائلاً: "أنا أحزن لأجلك، جوناثان يا أخي، كنت عزيزاً إلى قلبي. إن حبك لي كان رائعاً، أكثر روعة من حب امرأة". تلك العبارة الصادمة تعبر عن حقيقة يعرفها كل رجل. هي بالتحديد أن هناك جوانب لصداقة الرجال ليست كمثّل، بل ربما هي أفضل من، التي يستشعرها الرجال مع النساء. يعرف الرجال أن تلك الصداقات محتملة، لكنهم لا يعرفون كيفية تحقيقها. في هذا الفصل، أريد أن نتفحص مراحل تكوين الصداقة، ثم نتعرف على كيفية صناعة علاقات متينة مع الرجال الآخرين.

## المراحل الأربعة للصداقة

كنت أتساءل عن كيفية تحوّل الصداقة من مستوى إلى آخر. كيف يصبح الرجال أعزّ أصدقاء؟ لذا أنا مُمتن للدكتور "هيرب جولدبيرج" لبصيرته النافذة. في كتابه "مخاطر أن تكون رجلاً" يقوم بتعريف أربعة أطوار للصداقة (التزمت بمراحله لكنني أعدت تسمية أول مرحلتين). في الواقع كلمة الصحوية ليست كلمة يستخدمها الرجال اليوم. لكن "جولدبيرج" يحب الكلمة لما تتضمنه من روح شبابية وتلقائية. هو يؤمن أن اختلاط روح شبابية وتلقائية مع النضج يمنح القدرة على تحقيق "الصداقة الذكورية المثلى".

## طور المصلحة المتبادلة "شيلنج وأشيلك"

مبدئياً يتواصل الرجال مع رجال يظنون أنهم قادرين على مساعدتهم. هو نوع من الصداقة القائمة على مبدأ "شيلنج وأشيلك". ولأن العائد من تلك الصداقة عالي والتكلفة النفسية ضئيلة، تظل معظم الصداقات بين الرجال في هذه المرحلة.

في عالم الأعمال، يمكن هذا التفاعل الرجال من مساعدة بعضهم البعض على النجاح. قد تكون تلك في صورة علاقة أستاذ بطالب، أو قدوة بمريديه. طالما يستفيد كلا الرجلين، تستمر العلاقة. عندما تنتهي الاستفادة المتبادلة، تذبل الصداقة.

لسوء الحظ، جميعنا رأينا صداقات المنفعة التي كانت ضارة. وهو ما يحدث عندما يتم استغلال أحد الطرفين للآخر دون منحه شيء في المقابل، أو عندما يلقيه جانباً وكأنه علبة فارغة ما أن انتهت فائدته بالنسبة له. أحد الدروس المؤلمة التي تعلمها "جيرري ماجواير" كان عندما لم يصبح له نفع في الشركة التي يعمل بها، فهو لم يفقد وظيفته فحسب، ولكنه فقد معظم الصداقات التي كانت له في الشركة. منذ عدة سنوات، تركت كنيسة كنت أقوم برعايتها لمدة تسع سنوات. وبالرغم من أنني ظللت في الجوار، فلم أرى معظم الرجال الذين كانوا أصدقائي في تلك الكنيسة. لماذا؟ لأنني كنت على ارتباط بمعظمهم ضمن رؤية مشتركة: بناء كنيسة. عندما لم يعد لدينا هدف مشترك، لم يكن هناك دافع لاستمرار علاقتنا. رغم أننا ما زلنا نحمل المودة لبعضنا، فلم يعد لدينا سبب للتواصل.

أنتذكر المفاجأة التي شعرت بها عندما اكتشفت كم كانت تلك العلاقات سطحية. لحسن الحظ لم تكن كل صداقاتي على هذا المستوى. وكذلك ليست جميع صداقاتك على نفس المستوى. لدى معظم الرجال يضع صداقات تعدت مرحلة المنفعة تلك.

## طور الترفيه

الأصدقاء هنا هم أشخاص يدخلون "منطقة الرجال". شغفنا المشترك بالجولف، الراكيت، الصيد، إصلاح السيارات القديمة، أو تدريب أطفالنا على رياضة ما يجمعنا معاً بشكل دوري. يوفر النشاط الجماعي ظروف أمنة تجمعنا معاً. وحيث أن العلاقة تدور في إطار النشاط، لا توجد حاجة للحميمية. في الحقيقة، إذا مرض أحد الرجال، فربما لن يرى بقية الرجال ولن يسمع منهم حتى يعود للمشاركة في النشاط. من المدهش أن أعضاء مجموعة تلعب الجولف معاً لسنوات ربما لا (يعرف) أعضاؤها بعضهم بعضاً أبداً.

## طور الصداقات

العلاقة التي تصل إلى طور الترفيه من المحتمل أن تتطور إلى شيء أكثر إذا كان لدى كلا الرجلين ألفة طبيعية – أي إذا كان كل منهما يستمتع بالفعل بصحبة الآخر. عندما يتحدثان، لا أحد منهما يشعر بأن عليه أن يكون على صواب. وعندما يلعبان لا أحد منهما يحتاج إلى الفوز. فهما بالفعل يحتفلان بنجاح كل منهما الآخر، ويحبان الكلام حول مختلف المواضيع. على خلاف المرحلتين السابقتين، في هذه المرحلة سوف يعرض الرجل مساعدة صديقه ويسأل عنه إذا ما مرض. سوف يكون عازماً على إقراضه المال أو السيارة. طبقاً لـ"جيرري ساينفيلد"، فالصديق الحقيقي سوف يستمتع باصطحابك إلى المطار بدل أن تذهب بتاكسي.

## طور الأنتيم

العلاقة الأكثر عمقاً بين رجلين نادراً ما تتحقق، لأنها عادة ما تأتي بعد أزمة. كثير منا يتذكر ونحن أطفال كيف تكونت صداقة حميمة مع شخص ما فقط بعد أن نجت الصداقة من أزمة هددت بتدمير العلاقة بينهما.

يحدث الصدام عادة بتصرف غير حساس يتسبب في ألم شديد، تصرف يعكس الضعف الشخصي والهشاشة التي لم تُرى فيما قبل. ينجرح كلا الرجلين ويشعران برغبة في إنهاء الصداقة. في الحقيقة، يبدو ذلك أيسر سبيل.

في تلك النقطة فإن الصداقة تترنح على حافة التدمير. إما أن يتباعد كلا الرجلين فلا يعودا أبداً على نفس درجة القرابة، أو أنهما سوف يخترقان الأزمة ويصبحان أُنْتِيمِين. يحدث النمو في العلاقة عندما يستنتجان أن الصداقة أهم من جراحهما. يحدث عندما يرى كل منهما الضعف في الآخر ويقرران الإبقاء على صداقتهما.

الرجال الذين ينجون من أزمة كذلك يدخلون في صداقة تمتاز بالثقة العميقة. يعلم كل منهما أن صديقه قد شاهده في أسوأ حالة وأنه يقبل به على أية حال. تتحول إلى صداقة في كل وقت يؤدي أحدهما دور المدرس أو التلميذ أو المواسي، أو المُصَحِّح، أو المدرَّب، أو المشجِّع. الآن هو يعلم أن لديه صديق سوف يكون هناك من أجله بصرف النظر عما يحدث.

يصف "جولديبرج" العلاقة كما يلي:

" يتكوّن إحساس بالدفء وبالتعاطف الصادق والمواساة عندما يشعر أحد الشخصين بالضعف، أو يتصرف بحماقة، أو يكون هشا. في تلك الحالات يحظى أحدهما بالثبات والقوة من الآخر. هناك مشاركة محمودة وتبادلية للموارد، سواء المادية أو العاطفية. العنصر التنافسي لا تبعات له، وفوز أحدهما يكون فوز للآخر. البعد الأخوي في الصداقة يجعل كل منهما يعتني بالآخر ويحميه من الاستغلال"

منذ عدة سنوات، واجهت مع صديق لي أزمة هددت صداقتنا. بعد وفاة أمّه دخل في مرحلة من الحزن حطمته كلياً. لم تكن لديّ فكرة عن قدر الألم الذي يمر به. عندما توجه لي من أجل دعمه، لم أمنحه الاهتمام الكامل الذي كان بحاجة له. متألماً من تفاعلي الضئيل مع حالته، أخبرني أن أبتعد عنه. بعدها واجه كل محاولاتي للاقترب منه بالرفض. لم يُنذرنِي أي شيء في تاريخ صداقتنا بحدوث ذلك. كان دائماً صخرة صلبة من الناحية النفسية. كل مشكلاته السابقة تلاشت في غضون أيام. لكن تلك المرة كانت مختلفة. قادتته تلك الأزمة إلى اليأس.

لمدة سنة استبقاني على مسافة ذراع منه. طوال تلك الفترة عزمت على عدم التفريط في صداقتنا مهما حاول إبقائي بعيداً.

أحد الأمسيات في مكتبه، تقريباً بعد مرور سنة على وفاة والدته، قال لي "أشكرك يا بيل على أنك لم تتخلى عني. لقد كنت قاسياً معك، ولكنك ظللت هناك من أجلي".

لأول مرة خلال سنة، عاد يقترب مني. من المدهش كيف أصبحت صداقتنا أكثر قوة مما مضى لأن أحداً منّا لم يستسلم. فيما مضى كان يشعر من أن الآخر بافتقادي للحساسية لكنه لم يعاني منه أبداً. وأنا رأيت قدرته على إبعاد الآخرين لكنني لم أخوض التجربة بنفسني. بسبب تلك الأزيمة، رأى كل منا هشاشة الآخر. ومع ذلك تمسكنا بالصدقة. هكذا هزمتنا الأزيمة وخرجنا منها أصدقاء أنتيم.

ما إن تصل الصداقة إلى هذا المستوى من الرفقة، تصبح إلى حد بعيد خالية من الأدوار. يشعر الرجل بالحرية في أن يتصرف بسخافة، وبساطة، وجدية، أو حتى بطفولية. يمكنه أن يكون نفسه دون خوف من أن يتعرض للرفض. يمكنه أن يشارك فشله ونجاحه بانفتاح، لأنه متأكد أنه مقبول بلا شروط.

## فن الصحوبية

يتذكر معظم الرجال كيف كان الأمر وأنت طفل ولديك رفيق. لكن كبالغين فإن الرجال يتحدثون عن حاجتهم لمجموعة دعم لمساعدتهم على المحافظة على عهودهم تجاه الله وتجاه زوجاتهم. هم ينظرون لمجموعة الدعم وكأنها مكان لتقديم تقرير عن كيفية سير الأمور في حياتهم. لكن نادراً ما يفكرون فيها كمجموعة أصدقاء يلتقون لأنهم يحبون بعضهم البعض.

وحيث تبدأ معظم العلاقات في المجموعة عند مستوى "شيلني واشيلك" فلا ينبغي لذلك أن يدهشنا. يلتحق الرجال بمجموعات الدعم ببساطة لأنها تقدم فائدة تبادلية لكل الحاضرين. فهم لا يلتقون لأنهم يحبون بعضهم البعض. بل ربما هم حتى لا يعرفون بعضهم البعض.

في البداية قد يلتحق أحدهم بالمجموعة بأصدق النوايا. هو ينوي أن يكون منفتحاً عن حياته. هو ينوي أن يتوقف عن الممارسات الشهوانية غير النقية. هو ينوي حضور جميع اللقاءات. لكن من الصعب عليه الالتقاء الدوري بمجموعة من الغرباء. والانفتاح ليس سهلاً عندما يشعر بالتنافسية مع الرجال الآخرين. من الصعب أن يتكئ على رجال آخرين بينما يود إظهار استقلاليتهم. إذا سقط في الخطيئة فسوف يودّ لو لم يحضر اللقاء التالي ، لأنه يريد أن يُنظر إليه باعتباره قوي أو روحاني. المحزن أنه قد لا يعود أبداً، لأن أحداً لن يفتني أثره.

أحياناً سوف يعرف أفراد المجموعة أن شيئاً خطأ قد حدث، لكنهم غير متأكدين منه. في محاولة لتقوية العلاقة سوف ينظمون نشاط ترفيهي للتخفيف من الغربة – شيء مثل الجولف، التزلج، أو صيد السمك. سوف يساعد هذا النشاط على نقل المجموعة إلى الطور الترفيهي. لكنك في حاجة لما هو أكثر من ذلك.



تحتاج إلى أُنْتِيم أو اثنين. تحتاج لمجموعة من الأصدقاء المقربين الذين تشعر بالأمان معهم، أصدقاء سوف يكونوا إلى جانبك بصرف النظر عما تقوله أو تفعله، أصدقاء سوف يساعدونك على مواجهة متاعبك، أصدقاء تستطيع بدورك إرشادهم ومواساتهم.

هذه هي النوعية من الصداقات التي تنجح في إطارها مجموعات الدعم، لأنك تلتقي برجال يهتمون ببعضهم البعض. فهم يسألون عنك لأنهم يحبونك – وهم يريدونك أن تنجح. وأنت تشعر بنفس الشيء تجاههم.

في مجتمع لحظي وعفوائي كمجتمعنا، نتوقع أن تتطور صداقات مثل هذه بعد لقاء أو اثنين. لكن تذكر، يستغرق الأمر وقتاً للانتقال من مرحلة "شيلني واشيلك" إلى مرحلة "الأنتيم". ما نحتاجه هو فكرة حول كيفية إثراء وتنمية صداقات حقيقية.

## الالتزام نحو الله

لحسن الحظ، تقدم لنا كلمات المسيح بعض المساعدة. في العلاقة بين جوناثان ودافيد نجد مثالاً لكيفية تكوين الصداقة.

أول تسجيل للقاء الرجلين حدث بعد أن قتل داوود جالوت. جوناثان كان ابن الملك سول. كان أميراً تماماً كما كان داود، ولديه إيمان عميق بالله. قبل المعركة التاريخية التي وقعت بين داود وجالوت سيف في مقابل سيف، كان جوناثان وحاملي درعه قد تغلبوا على عشرون فلسطينياً. قبل المعركة قال جوناثان لمساعدته "لا شيء يمكنه أن يعوق الرب عن إعادتنا، لا الكثرة ولا القلة".

كانت كلمات جوناثان شبيهة بكلمات داوود التي صرخ بها في وجه جالوت عندما قال "لقد أتيت للقائي بسيف ورمح وخنجر، وأنا أتيتي للقائك باسم الله إله جيوش إسرائيل الذين تحديتهم. اليوم سوف يسلمك الله لي".



كرجال نريد أن نكون أنقياء، فنحن في خضم معركة روحانية. لذلك فنحن في حاجة إلى رجال على درجة من الإيمان يستطيعون معنا مساعدتنا على أن نكون ربانيين، يواجهوننا عندما نخطئ، ويواسوننا عندما تضعف عزيمتنا.

عندما سمع جوناثان كلمات داوود ورأى إيمانه البطولي، عرف أنه هو الرجل الذي كان يبحث عنه ليكون صديقاً. وعقد العزم على أن يفعل كل ما يلزمه الأمر ليُثري تلك الصداقة. أول شيء ينبغي أن تبحث عنه في صديق محتمل هو إيمانه. لا ينبغي أن يكون مثالياً، وهو لن يكون مثالياً، لكن أن تكون لديه الرغبة الحقيقية في أن يكون ربانياً.

ذكرت سابقاً أنه بعد مراقبتي لجارتنا نتحدث في الهاتف، اعترفت أمام مجموعة السبت في الكنيسة بما حدث. عندما اعترف اثنان منهم بفعلهم نفس الشيء لمدة سنة، علمت أن عليّ أن أسارع باتخاذ خطوات حاسمة قبل أن أجد نفسي قد انزلقت في فخ تلك الخطيئة لسنوات.

بعد انتهاء اللقاء، توجهت إلى بيت جيراننا وأخبرت زوجها (بصدق) أن كلبي كان ينيح في ساعة متأخرة من الليل. وأخبرته أن أحد الجيران أخبر زوجتي أنه رأى رجلاً "ينطلق إلى نافذتها في ليلة من الليالي". جعلته يعرف أنني لا أود أن يستخدم أي شخص حديقتي كقاعدة لغزو خصوصية جيراني، ودفعته للتفكير في ضرورة أن يتأكد من إغلاق ستائره ليلاً. شكرني، وأخبرني أن زوجته قد رأت بالفعل رجلاً ينظر إلى نافذتها في ليلة ما، فعرفوا أنّ هناك شخص مختلس النظر يسكن المنطقة.

كانت هذه زيارة صعبة، ولكنها ألجمت شهوانيتي بشكل فوري. بل وفعلت ما هو أكثر من ذلك. قدّمت لي فرصة لكي أحسّ أصدقائي في الكنيسة على اتخاذ تدابير مشابهة – وهو ما فعلوه لاحقاً. في النهاية كانت رغبتنا الصداقة في الحياة بشكل عفيف هي ما جعلتنا نتخذ تلك التدابير.

## الالتزام المتبادل

في لحظة ما من تطوّر علاقة الصداقة، يكون عليك أن تقدم التزاماً بالبقاء إلى جانب صديقك بصرف النظر عن الكلفة. فعل جوناثان ذلك مع داوود. فقد تعاهدا بناء على قاعدة من التراضي والتفاهم. أقسما على أن يكونا أصدقاء حقيقيين ومخلصين لبقية حياتهما.

كرمز لالتزامه، أعطى جوناثان لداوود هدية قيّمة. كان جوناثان أميراً، مما جعله واحداً من بين رجال قلائل في إسرائيل يمتلكون سيفاً. لم يمنح داوود سيفه فقط، بل أعطاه قوسه وحزامه وثوبه وعباءته. أعطى جوناثان لداوود أثمن ممتلكاته لكي يؤكد له على عمق صداقتهما وصدق عزيمته.

نتحدث هنا عن الصداقة التي يظلها الحب الشديد! بينما أنا وأنت ليس لدينا سيف وقوس وحزام، فلدينا شيء ذو قيمة كبيرة يمكننا منحه لصديق. هو شيء تحدثنا عنه سابقاً: الوقت. ما من شيء يمكنك منحه لصديقك أثنى من الوقت. اكتشفت أنه ليس عليّ بالضرورة أن أمنح الوقت بأقدار كبيرة. ولكن عليّ أن أقوم بمكالمات أسبوعية وأن أرسل رسائل الكترونية لأسأل عن أصدقائي. عليّ أن أكون متاحاً إذا كانوا في حاجة لشخص للحديث معه. عليّ أن أكون عازماً على ترك أي شيء أفعله من أجلهم.

ذات ليلة كنت أواجه أزمة حقيقية نتجت عن أحداث خارج السيطرة. بينما كنت أتحدث مع صديق على الهاتف، قال لي "سوف أمر عليك في الصباح وسوف نقضي اليوم سوياً".  
- "لكنني ظننت أن عليك السفر إلى سان دييجو لإنهاء صفقة المركز التجاري تلك"  
- "نعم. ولكن لا بأس.. في الغد أحتاج أن أكون هنا من أجلك"  
هذا هو النوع من الدعم الذي يمنحه الأصدقاء لبعضهم.

فعل جوناثان ذلك مع داوود بطريقتين...



أولاً دافع عنه عندما أراد والد جوناثان، الملك سول، أن يقتل داوود. تحدث الأمير الشاب مع والده محاولاً إقناعه ببراءة صديقه. ثم ساعد داوود لاحقاً على الهروب من غضب الملك.

ثانياً قام بمساندة داوود وإعانتته على الإيمان. كان داوود القاتل قد يئس من كثرة ما أرهقه الهرب من ملاحقة الملك سول. بحثاً عن

مأوى، التجأ داوود ورجاله إلى كهف في تلال صحراء زيف. عرف جوناثان أن صديقه كان يائساً. وعرف أين يختبئ. ذهب جوناثان في إثر داوود في تحدّي لغضبة أبيه الملك سول، وقدم له الأمل. أخبر

الأمير صديقه "لا تخف... إن أبي سول لن يمسك بك أبداً. سوف تكون ملكاً على إسرائيل وسوف أصبح أنا الرجل الثاني. حتى أبي الملك سول يعلم ذلك."



كان ذلك اللقاء آخر لقاء يرى فيه داوود صديقه جوناثان حياً. ولكن ياله من لقاء! رغم كونه ابن الملك، أخبر جوناثان بأن داوود هو من سوف يجلس على العرش. قضى إخلاص جوناثان لداوود على كل مشاعر التنافسية والغيرة. آمن جوناثان بأن خطة الله من أجله هو أن يكون الرجل الثاني. وإذا كانت تلك مشيئة الله فهي حسنة بما فيه الكفاية.

إن المحافظة على حياة من النقاء الأخلاقي معركة يومية. معركة تتطلب عزم متناهي وعمل جماعي. عندما أشعر أن واحداً من أصحابي يختبئ في كهف، ألاحقه، وعندما يشعر أصدقائي أنني أنسحب، يأتون خلفي. لماذا؟ لأن الانسحاب هو العلامة الأولى على بداية خضوع الرجل. في تلك الأوقات علينا أن نتبع نموذج جوناثان. نحتاج لأن نذهب خلف أصدقائنا ونقوي إيمانهم بالرب. وعلينا أن ندعهم يفعلون نفس الشيء من أجلنا.

السؤال هو: كيف يمكننا فعل ذلك في موضوع النقاء الجنسي؟

## التواصل الهادف

منذ سبعة أو ثمانية سنوات كنت أتكلم مع صديق لي بعد الغداء، سألته

"كيف تتصرف إزاء البورنوجرافي عندما تكون على سفر؟"

ترجع من مفاجأة سؤالي المباشر، ثم ابتسم ولم ينظر إلى عيني، وقال "لم تسأل؟"

- "لأنني عندما أكون على سفر أجد الإغراء لا يُقاوم. ولأنني أهتم بك شعرت أن عليّ أن أسأل"

أجاب: "في الحقيقة لست على ما يرام، رغم محاولتي لتحسين الوضع"

في الأسبوع التالي التحق صديقي بمجموعة مكونة من شخصين آخرين إضافة لي من أجل لقاء أسبوعي صباح كل ثلاثاء. مع السنين استطعنا تصميم منهج وتحديد التزامات من شأنها أن تساعدنا على الاستمرار في النقاء.

- ١- هدفي أن أكون مثل المسيح. أود أن أحفظ العهود التي قطعتها مع الرب، ومع زوجتي، ومع أطفالي. أريد أن أكون عفيفاً.
- ٢- سوف أتذكر دائماً أن كل واحد منا تعمّ حياته الفوضى، وأن كل منا عرضة للخطيئة.
- ٣- لن أناقش أبداً أسرار صراعنا مع الشهوانية مع شخص آخر خارج المجموعة، ما لم تُرتكب جريمة أو يتعرض شخص ما لخطر ملموس.
- ٤- لن أكذب أبداً على أحد أفراد المجموعة.
- ٥- سوف أتوقع دائماً أن كل فرد في المجموعة يودّ إخفاء خطيئته، تماماً كما أفعل. ولهذا، سوف أمنح للآخرين تصريحاً بسوالي أسئلة محددة عن سلوكي، أسئلة لا يمكن تجنبها. وجميعهم يتوقع مني مثل ذلك.
- ٦- سوف أحدد الطقوس التي تسبق سلوكياتي الشهوانية، وسوف أكتشفها أمام أفراد مجموعتي حتى يتمكنوا من متابعة تقدّمي.

ضع تلك المبادئ في ذهنك، وابدأ من صديق يمكنك الالتقاء به بصورة دورية. حدد شخصاً تعتقد أنه يشاركك في تحقيق الهدف نفسه. اختر شخصاً تؤمن برغبته في أن يكون نقياً. اسأله ما إذا كان يهتم باللقاء بشكل دوري من أجل التشجيع والدعم المتبادل. في اللقاء الأول اجعله يعرف أنك مهتم بإثراء صداقة حقيقية، وأنت ترغب أن تساعدك تلك الصداقة على حفظ عهودك مع الله، ومع زوجتك، ومع أطفالك. اجعله يعرف أنك تحتاج إلى دعم الصديق لتكون نقياً، وأنت تعتقد أن نفس الشيء قد يكون مهماً بالنسبة له.

كن حريصاً على التحرك خطوة خطوة في كل وقت. ربما عليك أن تمنحه الوقت حتى يشعر بالأمان في الحديث عن صراعه مع الشهوانية بينما تمنحه الثقة بالحديث عن الصراع الذي تواجهه. وتذكر أن الهدف من تلك المشاركة ليس هو دعم بعضكم البعض في الفشل، بل مساندة بعضكم البعض إلى النجاح.

وأنت تناقش النقاط السابقة اجعل من الوضوح أن أحذركم لا ينبغي أن يستخدم تلك القواعد للسيطرة على الآخر. ناقش تلك النقاط، وأعيدا صياغتها، واجعلها أكثر ملاءمة لكليهما. وكلما أسرعتما بفعل ذلك كلما كان أفضل. ما أن تتوصلا إلى صيغة يقبلها كل منكما سيكون لديكما التصريح بالمشاركة بشكل أكثر انفتاحاً والمساءلة بشكل أكثر جرأة.

قد لا يمر كثير من الوقت قبل أن يحدث خطأ ما. قد يخطئ أحدكما ويفتعل الأعذار من أجل تفويت مقابلة. أو ربما يُقال أو يحدث شيء يسبب إهانة لواحد منكما. عندما يحدث ذلك، يكون أول سؤال يتبادر إلى الذهن: "ماذا حدث؟ كانت الأمور على ما يرام".

## تجاهل سؤال "ماذا حدث؟"

عندما يحدث ذلك، فقد يكون الرب على حافة تحويل علاقتكم من مرحلة الصداقة إلى مرحلة الأنتيم. سوف تستشعرا ميلاً للاستسلام والانسحاب من العلاقة. ولكن إذا استسلمتما فربما تنتكس صداقتكما إلى مستوى أكثر سطحية.

حاول أن تتبع نودج المسيح وبيتر بعد أن أنكر بيتر المسيح. سامحه المسيح وأكد له نفعيته المستقبلية. فماذا فعل بيتر؟ تقبل صفح المسيح وتعلم من خطئه. في الحقيقة أصبح أكثر رحمة وحنواً تجاه الآخرين. حثنا على أن نكون عطوفين، مُحَبِّين، رحماء، ومتواضعين. تعلم بيتر قيمة تلك القيم. وكذلك علينا أن نتعلمها.

إذا سقط صديقك في الخطيئة، فهو لن يرغب في لقائك، تماماً كما سوف تشعر برغبة في الاعتذار عن لقائه إذا تعثرت. سوف يقاوم الاعتراف بما فعل. سوف يخلق كل الأعذار ليبقى بعيداً عنك. مهمتك هي أن تلاحقه. أن تؤكد له قبولك له، ثم تسأله السؤال التالي "هل فعلت شيئاً لم يكن ينبغي لك أن تفعله منذ التقينا آخر مرة؟"

إذا كان قد فعل، حاول أن تتنبّع أسباب سقوطه. اسأله أي الطقوس تلك التي قادته مرة أخرى إلى "المنحدر الزلق". حاول أن تؤسس معه استراتيجيات لتجنب وقوع ذلك مرة أخرى. تذكر أن مفتاح النقاء هو أن تقطع الطريق أمام شهواتك في مراحل الطقوس والانهماك. مهمتك أن تساعد رفيقك على فعل ذلك، وعندما يتعثّر فمهمتك أن تساعد على النهوض مرة أخرى. كما هي مهمته أن يفعل نفس الشيء معك.

لا تستسلم

مؤخراً سألت الأشخاص في مجموعة صباح الثلاثاء، "كيف يتخيّل كل منا حاله لو لم يكن الآخرون هنا من أجله؟" قال أحدهم "لا أريد تخيّل ذلك". قال آخر "أعتقد أنني كنت لأسقط في خطايا أكثر جدية". من المستحيل أن أصف في كلمات كم أحب هؤلاء الأشخاص. لا أستطيع أن أعبر عن قدر انعكاس مواساتهم ومواجهتهم على حياتي. وأريد لك نفس الشيء. وأريدك أن تدرك أن ذلك ربما لن يتحقق

بسهولة. فكما ذكرت في الفصل السابق، يقاوم الرجل الصداقات الحميمة. عليك المثابرة حتى تخضع تلك المقاومة لسيطرتك. لا تتطور العلاقات من مرحلة "شيلني واشيلك" إلى مستوى "الأنتميم" في أسابيع قليلة. بل عليك أن تتمسكك بينما تنمو تلك الصداقة. وفي تلك الأثناء، ربما يكون عليك تحمل زمجرة الصديق أو عضته.

أتذكر قصة ذلك الرجل الذي وجد جرو من كلاب الصيد فضيلة لابرادور عمره شهران مُستلقياً في بركة طينية أسفل جسر. كان الجرو مصاباً بجرح في رأسه وكانت ساقاه الأماميتان متورمتان ومربوطتان بحبل.

اقترب الرجل من الجرو لمساعدته. عندما كان على مسافة خطوات منه، توقف الجرو عن البكاء وأبرز أسنانه وزمجر. مد الرجل يده في جيبه وأخرج شريحة من اللحم، وجلس القرفصاء على مقربة من الجرو وتحدث إليه بلطف، ثم ألقى قطعة اللحم أمامه. بعد عدة دقائق، كان يربت على رأسه الكلب الصغير ويفك الحبل عن ساقيه المصابتين. ثم حمله إلى البيت، فضمد جراحه، وأعطاه الطعام، والماء، وسرير مريح.

في الصباح التالي، عندما اقترب الرجل من الكلب، زمجر نحوه وحاول عضه. لكن الرجل كان عازماً على أن يحظى بصداقة الجرو. حدثه بلطف من جديد وأعطاه قطعة لحم. يوماً بعد يوم تعامل الرجل بصبر متناهي مع اللابرادور الأسود. في النهاية، وبعد أسابيع، وبينما كان الرجل يشاهد التلفزيون، قفز الكلب إلى كرسيه ولحق ظهر يده. نظر إليه فوجده ينظر له بعينيه البينيتين ويهز ذيله.

أعتقد أن كثير من الرجال هم مثل ذلك الجرو. تعرّضوا لجراح ومتاعب في هذا العالم. لذلك يحرك الشك مشاعرنا تجاه الآخرين ونحاول أن نُبقيهم على بعد مسافة آمنة من أنفسنا. إذا أردنا الحصول على صديق حقيقي، فعلياً أن نُلزم أنفسنا بالإخلاص والثقة. علينا أن نكون عازمين على تحمل زمجرته وعضاته. لكن إذا تحملنا وتماسكنا ولم نستسلم، سوف نكتشف يوماً ما أن لدينا صديق حميم يشعر معنا بالأمان ونشعر معه بالطمأنينة. شخص يساعدنا على أن نُحقق النقاء الأخلاقي ونساعده على تحقيق نفس الشيء. بالطبع هناك علاقة أخرى حيوية إذا أردنا أن نتغلب على الشهوانية ونحقق النقاء، وهي علاقتنا مع زوجاتنا التي سوف نتعرض لها في الفصل التالي.



## الفصل الثاني عشر

### الحميمية الخفية

ذات مساء، بعد شهر من زواجنا، كنت أنظف أنا وسيندي شقتنا في أوستن نيكساس، عندما رن جرس الهاتف. رفعت السماعه فحياني صوت مألوف لفتاة كنت التقيت بها قبل عام في دالاس. قالت "مرحباً!، أنا ديان. التقينا في حفل بمنزل جو جليمان، وقلت لك أنني سأتصل بك إذا أتيت إلى أوستن في يوم ما. حسناً أنا هنا وكنت أود لو نخرج معاً". قلت "أنا أشعر بالسعادة أنك اتصلت بي، ولكنني الآن متزوج". أجابت بقدر من الدهشة "أوه... اعتقد أن ذلك يعني أنك لم تعد متاحاً. صحيح؟" "نعم هذا صحيح. ولكن أشكرك على الاتصال"

بعد أن وضعت السماعه، صدمتني الحقيقة الصارخة بأنني لما تبقى من حياتي لن أكون قادراً على موعده، أو تقبيل، أو احتضان أية امرأة أخرى، أو التعبير لها عن شعور الحب، باستثناء زوجتي. سألتني سيندي "من كان على الهاتف؟"



- "فتاة التقيت بها منذ فترة أرادت أن نخرج معاً في موعد"

ابتسمت سيندي، وطوقتني بذراعيها، وضغطت بشدة:

"حسناً .. ولكنك الآن خارج نطاق التداول".

كان ذلك منذ خمسة وعشرين سنة. منذ ذلك الحين واجهتنا تحديات عديدة من أجل الاحتفاظ بمشاعر رومانسية دافئة. من السهل أن يجد الرجال الجنس بعد الزواج مملاً. قد يصيبهم الملل سريعاً من فعل نفس الشيء مع نفس الشخص مرة تلو مرة. عندما يحدث ذلك يكتسب إغراء البورنوجرافي، أو النزوات العاطفية، أو علاقة الليلة الواحدة جاذبية مغناطيسية.

حتى الآن، تحدّثنا عن كيفية تجنّب إتيان أفعال شهوانية ضارة. يعدّ ذلك بالكاد نصف المعركة التي تواجهنا. النصف الآخر يتضمن علاقتك بزوجتك. في هذا الفصل سوف نستعرض بعض الطرق التي سوف تُعيد الإفعال إلى حياتك الزوجية. إذا كنت أعزب، أتمنى أن تمنحك تلك الأفكار شيئاً تتوق إليه عندما تصبح متزوجاً.

## أربع قواعد كيميائية زوجية متجدّدة

### أولاً : جسّدك يخصّ زوجتك

يقول القديس بولس "على الزوج أن يقوم بواجبه الزوجي إزاء زوجته، وكذلك الزوجة تجاه زوجها. جسّد الزوجة لا يخصّها وحدها ولكن يخصّ زوجها أيضاً. وبنفس الطريقة فإن جسّد الزوج لا يخصّه وحده بل يخصّ زوجته أيضاً"

ربما تقرأ تلك الفقرة وتقول "انتظر لحظة. يقول بولس للزوجة أن تعتبر جسدها ملكية للزوج؟". إذا كنت خرجت بتلك الملاحظة، فأنت على صواب. قال بولس ذلك حقاً. لكن تلك التعليمات كانت لزوجتك وليست لك أنت. عليها أن تنظر لجسدها على أنه يخصّ زوجها. ولكن ليس لها أن تعتقد بأن جسّدك ملك لها. والعكس صحيح. أن تنظر أنت لجسّدك باعتباره ملك لها. ولكن دون أن تعتبر أن جسدها ملك لك. على كل منكما أن يتذكر أنه هناك من أجل الآخر ، وليس أن الآخر هو ملك له.

هذه فكرة أساسية. فهي تعني أن طاقاتك الجنسية ليست لأي شخص آخر. فهي تخصّ زوجتك. ولذلك ينبغي أن تكون مُركزة عليها، وليس على أية امرأة أخرى، ولا على أية صورة لامرأة أخرى.

كما رأينا في الفصل الأول، من الطبيعي أن تجد نفسك مُجذب لامرأة جميلة. فإله صنعك على تلك الطريقة. لكن عليك أن تُمرّن نفسك على الانضباط. المرة القادمة التي ترى فيها امرأة وتجد نفسك تشعر بالإثارة، توقف وقل لنفسك "أنا سعيد أن الله قد خلق نساء جميلات وأعطاني القدرة على التمتع بهن. لكني ملك لزوجتي". بدلاً من أن تنخرط في التخيلات عن امرأة أخرى، استخدم لحظات استحواذ الشهوة في إعادة تركيز انتباهك على زوجتك. ذكر نفسك بأن جسدك ملك لها. لا يهم كم طال زواج الرجل يمكنه أن يظل مشبعاً بحب زوجته، وأن يجد دائماً المتعة معها.

## ثانياً : عليك أن تشبع احتياجات زوجتك الجسدية

تنساب تلك الحقيقة بشكل منطقي كنتيجة للحقيقة السابقة. إذا كنت هنا لزوجتي، فمن المنطقي أن مسؤوليتي هي تحقيق احتياجاتها الحميمة. المثير لدهشتي هو أنه لا شيء يثير الرجل أكثر من أن يجد زوجته تشعر بالإشباع. فنحن نحصل على متعة كبيرة من منح المتعة لزوجاتنا.

المشكلة هي أن معظم الرجال ينسون أن زوجاتهم هنّ في الحقيقة نساء. فنحن نظن أن زوجاتنا تردن ما نريده لأنفسنا. وقد تقع زوجاتنا في نفس الخطأ. إذا كنا نريد أن نأخذ وصية بولس على محمل الجد، نحتاج لاكتشاف ما الذي نُفضّله زوجاتنا وأن نفعله. وحيث لا يمكنني أن أستعرض كل ما يمكن أن ترغب فيه المرأة، فلنستعرض بعض من أهم القواعد التي يمكننا الالتزام بها من أجل إشباع زوجاتنا وإضفاء بعض الحرارة إلى حياتنا الزوجية.

## ابن متيقيظاً

مؤخراً تعلم أصغر أبنائي أن يقود سيارتنا المازدا مياتا ذات السرعات الخمسة. لم يدهشني أنه استغرق بعض الوقت في تعلم استخدام الدبرياج. جميعنا نتذكّر تلك المرات الأولى التي تقافزت فيها السيارة ونحن نتعلم موازنة دواسة الدبرياج مع دواسة البنزين. ما أدهشني كان قدر المصاعب التي واجهها في إدراك الوقت الملائم للانتقال من سرعة إلى أخرى. بداية كان ينتقل من السرعة الأولى إلى الثانية ثم إلى الثالثة قبل أن يحصل على عدد ملائم من لفات الموتور الكافي لدفع السيارة إلى الأمام. كنّا نجد السيارة تُجاهد من أجل الصعود على طريق منحدر دون أن تكون لديها الطاقة من أجل الوصول للقمة. ببساطة لم تكن لدى السيارة الطاقة على التجاوب مع هذا الانتقال السريع.

أعتقد أن هذا التحليل المقارن بقيادة السيارة يصف إلى حد كبير رغبة الرجل في الانتقال بزوجه سريعاً من المرحلة الأولى إلى الخامسة دون أن تكون لديها الطاقة الكافية للتجاوب معه. السبب أننا نفضل ذلك

هو أن مؤشر الحماس لدينا يصل للخط الأحمر بعد دقائق معدودة، ونحتاج لكي ننقل الجير إلى السرعة الأعلى.

ذات مساء كنت وسيندي نداعب بعضنا بحميمية. كانت تقبل كتفي، ظهري، رقبتني، رأسي، ذراعي، ويدي. ابتسمت وفكرت بيني وبين نفسي: "إذا كنت أرغب في مساج لكن ذهبت إلى خبيرة تدليك". في الحقيقة كانت سيندي تفعل تماماً ما كانت تريد مني أن أفعله. وحيث كان معدل لفات الموتور لم يكد يصل إلى قدر معقول، فقد أرادتني أن أتقدم ببطء، وألا أنتقل إلى المستوى الأكبر قبل أن تصبح مستعدة لذلك.

إذا أردت أن تشبع حاجات زوجتك الحميمية، فعليك أن تنتظر في الجير الأول حتى تشعر باستعدادها للانتقال إلى الجير التالي. تحرك ببطء وامنحها الوقت. بالتأكيد سوف يساعدك أن تعرف ما الذي تحبه هي. لا تفترض أنها تحب شيئاً لمجرد أنك فعلته لأف مرة فيما قبل. اسألها ما الذي يثيرها. اكتشف كيف وأين تحب أن تقبلها. ربما تحب أن تؤدي لعبة كنت أنا وسيندي نلعبها من وقت لآخر. أؤكد لك أن زوجتك سوف تحبها: اختر أمسية رومانسية. أخبر زوجتك مقدماً أنك ترغب في ممارسة الحميمية وفق أوامرها. كل لمسة وقبلة سوف تكون بناء على اختيارها. وعليك أن لا تنسى أن الهدف ليس سرورك ولكن سرورها هي. استكشف كيف تحب هي أن تقوم بمداعبتها.

## استمع إلى إرشاداتها

ربما سوف تكتشف أنها تريدك أن تظل في كل جير لفترة أطول مما تفضله أنت. ولكن فلتفعل ذلك. وعليك أن تكتشف أكثر المناطق من جسدها التي تحقق لها النشوة. بينما تكتسب المزيد من الإدراك لما تفضله زوجتك فسوف ينعكس ذلك عليك أنت أيضاً. ثم تبدأ في الإحساس بقدر من النشوة ربما لم تكن تتوقعه. كما قلت سابقاً، لا شيء يثيرنا نحن الرجال أكثر من تحقيق نشوة زوجاتنا. لكن تحقيق ذلك يستلزم اكتشاف ما الذي يثيرهن.

## ❖ النشوة العاطفية

قد يفاجئك أن تعرف أن النساء لسن في حاجة إلى الوصول إلى ذروة النشوة في كل ممارسة حميمية من أجل الشعور بالإشباع. عندما كنت في المعهد اللاهوتي، كانت زوجات طلاب المعهد تلتقين من حين

لآخر للاستماع إلى متحدثين مختلفين. في أحد المناسبات، كان الميكروفون متاح للنساء للمشاركة بتجارب مختصرة.

بعد اللقاء عادت سيندي إلى البيت غير قادرة على الانتظار لتخبرني عما قالت له زوجات. قالت سيندي أن تلك المرأة الشاببة قامت إلى الميكروفون وأعلنت أن ما سوف تقوله سوف يرفع الضغوط عن كاهل كثير من الزوجات. قالت المرأة "دائماً ما اعتقدت أن نشوة الجماع هي أمر جسدي. لكن ليلة البارحة حصلت على نشوة عاطفية، والآن أعرف أنها ليست جسدية ولكن عاطفية".

ضحكت أنا وسيندي. لكن بعد التفكير بتمعن أكثر أدركنا أنها أشارت إلى نقطة هامة. من الممكن للنساء الحصول على متعة حقيقية من الحميمية الجسدية دون أن تحصل على نشوة تامة كل مرة. كرجال، لا يمكننا تخيل ذلك. جزء من السبب هو أن الجنس يوفر لنا وسيلة لإطلاق الطاقة الشهوانية. إذا اشتركنا في المداعبة ولم نحصل على النشوة، فقد يكون الأمر في الحقيقة مؤلم. على الناحية الأخرى، ينمو التوتر الشهوي عند المرأة بشكل تدريجي طوال ممارسة العلاقة الحميمة. وإذا لم يتنامى إلى النقطة التي تشعر فيها إلى الحاجة إلى تحقيق النشوة التامة، فلا تضغط عليها من أجل الوصول إليها.

## ❖ أكميميت الهادئة

ما أن تكتشف الأماكن والكيفية التي تثير زوجتك، فحاول ألا تمر بنفس الطريق كل مرة. كرجال، نميل إلى ابتكار تكنيك وتكراره مرة تلو مرة. هذا جيد، لكن حاول أن يكون لديك أكثر من تكنيك يمكنك استخدامه.

أحد تلك الطرق هو الحميمية الهادئة. وهو النوع من العلاقة الحميمة الذي يستغرق كل اليوم وكل الليلة لكي ينضج. يبدأ في الصباح بعناق طويل وقبلة قبل أن تغادر، مع الوعد بأن تأخذها للعشاء في مكان لطيف. يتبع ذلك مكالمة تليفونية رومانسية. ثم يأتي دور الزهور. عندما استخدمت كلمة زهور فقد أعني زهرة واحدة. فقد اكتشفت أن كل فعل رومانسي يضيف إلى رصيدي لدى زوجتي نقطة واحدة. سواء زهرة واحدة أو مجموعة زهور فكلاهما يمنحني نقطة واحدة. ما أن تعلمت ذلك، قررت أن أضيف النقاط إلى رصيدي بهدايا أكثر عدداً وأقل تكلفة.

أحضر معك إلى المنزل زهرة واحدة أو مجموعة زهور. ضعها في فإزة وامنحها قبلة. تعلمت عبر السنين أن سيندي تحب أن تخرج وتتمشى معي. اكتشف ما إذا كان هناك شيء خاص تحب زوجتك فعله معك، واهتم بذلك.

إذا كان لديك أطفال، كن واثقاً من وجود مربية مسائية جاهزة لتتواجد بالمساء. تذكر، لكي تتمكن زوجتك من الانسجام معك في حميمية ناجحة فهي تحتاج لأن تتخلص من أية ضغوط. على العشاء أخبرها كم تحبها، وكم تعني لك. إذا كنت من الرجال المُقلين في الكلام، فعليك أن تخبرها دون ضرورة للإسهاب الطويل. لا غنى عن تكرار تعبيرات الحب والتقدير من المحب لحبيبته. إذا لم تكن تعلم ما ينبغي قوله، فهذا هي بعض الاقتراحات:

"كم أنت جميلة"

"أنا سعيد أنني أشارك حياتي معك"

"إن لديك عينان جميلتان "

"أحب تقبيل شفثيك"

"مذاق شفثيك رائع"

"كم اشتقت إليك، كم أود لو نحظى ببعض الخصوصية "

عندما تعودا إلى البيت يمكن أن تأخذا معاً دُش لطيف. جففا بعضكما البعض، وليمنح كل منكما للآخر مساج رومانسي. وفي النهاية تذكر أن التمهل ضروري حتى يصبح لديها الطاقة للانتقال من مرحلة إلى أخرى.

ربما لا تكون تلك الحميمية الهادئة بالشيء الذي يمكن فعله يومياً أو أسبوعياً. لكن ينبغي تجربته مرة كل شهر.

## ❖ أكميميت المتجدرة

لأن أحداً منا ليس بخبير في الطهي، نذهب إلى أماكن أخرى لكي نتذوق ونستمتع بالأطعمة الممتازة. بينما الحميمية الهادئة أمر رائع، فهي لا زالت تحدث في المنزل. من وقت لآخر عليك أن ترتب لرحلة مع زوجتك لموضع رومانسي. لا ينبغي بالضرورة أن يكون مكلفاً. لكنه يحتاج لأن يكون موضع يجعلها تشعر بانها مميزة.

احتفالاً بعيد ميلاد زوجتي الأخير، فاجأتها بترتيبات الإقامة لمدة ليلة في جناح فخم بفندق محلي. قبل أن نخرج للعشاء، طلبت منها تجهيز حقيبة لمستلزمات الإقامة الليلية. اشتريت باقة من الزهور من محل عادي (وهي لا زالت تعتبر نقطة واحدة)، وجعلت صديقاً لي يأخذها إلى الفندق قبل وصولنا. عندما دخلت سيندي إلى الغرفة، كانت الزهور مُرتبة في فارة جميلة على طاولة القهوة. كل ما فعلته بعد تلك اللحظة كان الاهتمام بأن أكون مُتمهلاً بحيث أمنحها من الإشباع ما يكفيها للانتقال إلى المرحلة التالية. كل الليلة كانت مخصصة من أجل الاهتمام بها.

## ❖ حميمية الميكرويف

إذا كنت عازماً على منح زوجتك الحميمة الهادئة من أن لآخر، والحميمية المتجددة من مناسبة لأخرى، فربما سوف تكون هي عازمة على تقديم حميمية الميكرويف لك. في الحقيقة، قد تحب هي نفسها ذلك الطبق من أن لآخر. في تلك المناسبات عندما يكون الوقت قصير، اجعلها تعرف أنه ليس لديك الوقت من أجل الحميمية الممتدة، لكنك بالتأكيد تحب لو أنها مستعدة لطهي شيء سريع في الميكرويف. بالطبع تأتي حميمية الميكرويف في أشكال عديدة. قد يتضمن أي شيء ما بين الاتصال الجنسي الكامل إلى المداعبات اليدوية المتبادلة. هناك أنماط عديدة لكن الأمر الهام هو أن تشعر أنت وزوجتك بحرية فعل ما تجدانه مثيراً ما لم يتضمن إستمتاع شهواني آثم أو انتهاك لوجدان أحدكما.

## ثالثاً: لا ينبغي لك إنكار زوجتك

في كتابه الرائع "المريخ والزهرة في غرفة النوم"، يلاحظ جون جراي أن "بيولوجياً وهرمونياً يميل الرجال إلى أن يكونوا جنسوانيين أكثر من النساء. بشكل طبيعي، يقبع الجنس في عقول الرجال لوقت أطول. لأن الرجل يرغب فيه بشكل كبير، سوف يشعر بالرفض بصورة أكبر عندما لا يحصل عليه". رد الفعل الغريزي للشعور بالرفض هو الانسحاب. تذكرني روح الرجل بقنافذ البحر التي توجد في البرك التي يصنعها المد على شاطئ أوريجون. تلك المخلوقات الجميلة تبدو كزهرة متفتحة. لكن ما أن تلمس بعصا صغيرة مركزها الرخو حتى تنكمش وتنغلق على نفسها بقوة.

تستطيع زوجاتنا فعل الكثير من الأشياء للتواصل سواء أردن الجنس أو لا. ونحن نعرف كيف نقرأ كل إشارة. هل تواجهني أم تدير ظهرها لي عندما تأتي إلى السرير؟ هل تتحدث عن قدر التعب الذي تشعر به أم تتحدث عن حبها لي؟ هل ترتدي ملابس نوم أنثوية أم ترتدي ثوب النوم القطني المعتاد؟ هل تقول أن عليها الاستيقاظ مبكراً في الصباح، أم أن النوم ليس بموضوع ذو قيمة؟ هل تغلق الباب وتضع موسيقى رومانسية قبل المجيء للسرير، أم تضبط المنبه؟ ما أن تبدأ في لمسها، هل تقول "إن هذا يدغدغني"، "إن جلدي حساس الليلة"، "هذا لا يعجبني" أو "أمم!".

لأن الرجل حساس أكثر فيما يخص الجنس، فإن مؤشرات انعدام الرغبة من زوجته هي بمثابة لمسة العصا إلى المركز الرخو من قنفذ البحر، قد تؤدي لانكماش الرجل وانغلاقه. وعندما يحدث ذلك، سوف يكون الرجل مترددا بشأن المبادرة. مع الوقت ربما يفقد الرغبة في ممارسة الحميمية مع زوجته تماماً. علينا أن نفهم أن تصرفات زوجاتنا ليست في كل الوقت مقصودة كعلامة للرفض الشخصي. بل وربما لا تعني تلك التصرفات إطلاقاً أنها لا ترغب في الجنس.

أحياناً عندما أسأل سيدي ما إذا كانت لديها رغبة، تجيبني قائلة "لست أدري". في بداية زواجنا كنت أظن ذلك يعني "لا". لاحقاً عرفت أنها تعني حقاً أنها لا تدري. بعد أن أدركت ذلك أصبحت أتبع اقتقادها للرغبة بقولي "ماذا عن عناق لبعض الوقت؟" هي في أغلب الأحيان كانت فقط حيادية، واحتاجت أن أنقلها بصبر إلى الجبر الأول.

ربما تكون الرغبة الجسدية لديك أقوى منها لدى زوجتك. ربما ترغب في الجنس ثلاثة مرات في اليوم، بينما مرتين في اليوم يكفيانها (على سبيل المزاح). لكن بجديّة، قد يجعلك الاختلاف في رغباتكما تشعر بالرفض المتكرّر. من المهم أن تفهم أن زوجتك ربما لا ترفضك فقط لأن احتياجها ليس بقدر احتياجك. من المهم إزاءك أن الله ربما قد جمعكما معاً لعلمه أن زوجتك تحتاج إلى العاطفة الأكبر التي يمكنك منحها إياها بسبب رغبتك الأكبر في الحميمة.

بصرف النظر عن سبب شعورنا بالرفض والألم، فلا ينبغي علينا الانسحاب جنسياً من زوجاتنا. فعل ذلك خطيئة. بل علينا أن نأخذ الوقت لإشباع حاجاتهن، حتى عندما نشعر برغبة في الانسحاب.

## رابعاً : أبحث رابطة روحانية

قال بولس: " لا تمنعنا بعضكم عن بعض إلا بالتراضي ولو وقت محدود، حتى تتركسوا أنفسكم للصلاة. ثم عوداً لبعضكم حتى لا يتمكن الشيطان من إغوائكم لما لديكم من ضعف في السيطرة على النفس". قرأت كثير من الكتب عن العلاقة الزوجية، ولكني لم أقرأ أبداً شيئاً عن تلك الفقرة. ومع ذلك أظنها من الأهمية الحيوية لحياة كل زوجين. لماذا؟ لأن علاقتكما الجسدية يريد بها الرب أن تكون انعكاس لاتحادكما الروحاني. لا شيء يقرب الزوجين معاً أكثر من الصلاة. لأن الله يعلم ذلك، فهو يؤكد أن الوقت الوحيد الذي ينبغي فيه لكما الامتناع عن العلاقة الزوجية هو عندما تقرران معاً تكريس الوقت للصلاة.

الحقيقة المحزنة أن أغلب الرجال نادراً ما يصلي مع زوجته. ربما لا يظنون أنهم على درجة كافية من الروحانية. أو ربما لإحساسهم بالانشغال وأنهم لا يمتلكون الوقت. سواء أكنت معتاد على الصلاة مع زوجتك أو لا، أريد أن أشجعك على أن تجرب ذلك لمدة شهر. كل ليلة قبل النوم، صلي معها. لا ينبغي أن تكون صلاة طويلة، لكن فلتكن صادقة. تحدث إلى الله مع زوجتك. تكلم عن الاحتياجات التي لديك في حياتك وفي زواجك ومن أجل أسرتك. إذا لم تكن قد فعلت ذلك من قبل، سوف تدهشك قدرة ذلك على تعزيز مدى تقاربكما أنت وزوجتك.

بعد مرحلة صلاة ما قبل النوم، قوما بتحديد عدد من الأيام للامتناع عن العلاقة الحميمة. فترة الامتناع تلك ينبغي أن تتناسب مع معدّل ممارستكما للحميمية الجسدية. إذا كنتما تمارسانها كل يوم، فعدة أيام من الامتناع سوف تفي بالغرض. إذا كنتما تمارسانها مرة أسبوعياً، فأسبوعين سوف يكونا تحديّ كافي. لا تتوقفا لفترة طويلة قد تغريك للبحث عن الإشباع في مكان آخر.

هذا الامتناع المؤقت سوف يقوي شوقكما إلى بعضنا البعض. وبالتركيز على الروحانية في تلك الفترة من الامتناع فإنها سوف تجدد روحكما وحبكما وتغسل أية مرارة أو رتابة. عندما تعودا معاً مرة أخرى، سوف تشعران وكأنكما متزوجان حديثاً.

### استمتعا بهديث الله لكما

احتقالاتنا بعيد زواجنا الخامس والعشرين، قضيت أنا وسيندي عشرة أيام في هاواي. بينما كنا هناك، لاحظنا الكثير من المتزوجين حديثاً. كان من السهل تمييزهم، نظراً لطريقة تشابك أيديهما، ذراع بذراع، وتبادلها نظرات الحب إلى عيني أحدهما الآخر. قررنا أن نتصرف كالمتزوجين حديثاً طوال الرحلة. في النهاية، شعرنا وكأننا غارقين في الحب أكثر من أي من هؤلاء حديثي الزواج. كلما نعبر عن عواطفنا بشكل ملموس، كلما زاد إحساسنا بالعاطفة. كلما عبرنا عن حبنا لفظياً، كلما شعرنا بمزيد من الحب. أنا أو من أنه ليس هناك شيء يمكنك فعله لتحقيق النقاء الجنسي أكثر أهمية من أن تحب زوجتك. عاملها كما كنت تعاملها وأنتما تتواعدان، وسوف تكتشف أن بعضاً من الحرارة القديمة ما زالت هناك. فقط تحتاج من حين لآخر إلى ما يجددّها. مهمتنا أن نستبقي زيجاتنا ساخنة.