



اسئلة  
يطرحها الاحداث  
اجوبة تنجح

الجزء ١

اقسام الكتاب:

عائلتي

شخصيتي

داخل وخارج مدرستي

الجنس، الاخلاق، الحب

العادات المؤذية

وقت فراغي

روحياتي

ملحق للوالدين

«المقدرة التفكيرية تحركك،  
والتمييز يصونك».

— امثال ١١:٢ —



## اعزاءنا الشباب،

يحبكم ابوكم السماوي يهوه الله كثيرا. وهو يريد ان تعيشوا حياة سعيدة. ولكن ربما تتساءلون: هل يمكن ان تكون سعداء في هذه الايام؟. سؤالكم هذا في محله. فالمشاكل كثيرة ويبدو ان تحديات جديدة تنشأ كل يوم وتهدد فرحتنا. لكن ابانا المحب لا يتركنا بل يقف الى جانبنا. فكلمته تقدم لنا التوجيه اللازم لنكمل المشوار مهما كان الطريق صعبا. صحيح ان الكتاب المقدس قديم، لكن نصائحه عملية اليوم مثلما كانت لاما كتب. — مزمور ١١٩: ٩٨؛ ٩٩: ٢ تيموثاوس ٣: ٣ .١٦

لقد أصدرنا هذا الكتاب من اجلكم لأننا نحبكم ونريد ان تكونوا سعداء وتعيشوا احلى حياة. لذلك نشجّعكم ان تقرأوه من اوله الى آخره وترجعوا اليه ايضا كلما واجهتم مشكلة. وأحد اهدافه هو ان يحسن التواصل بينكم وبين والديكم. لذلك نتمنى ان تقرأوا او تدرسوا اجزاء منه معا. وهكذا تستفيدون من حكمتهم وخبرتهم في الحياة.

مع اطيب تمنياتنا،

الهيئة الحاكمة لشهود يهوه



## فهرس

### «شخصية مميزة»

٤٨ يعقوب



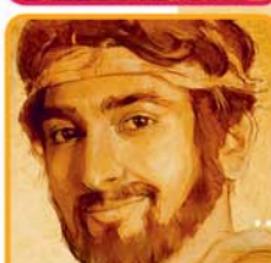
٩٧ ايوب



١٤٩ موسى



٢١٥ راعوث



٢٨٧ تيموثاوس

كيف استفدت  
من هذا الكتاب؟  
ارسل تعليقاتك  
إلى الناشرين على  
العنوان المناسب.



# اسئلة يطرحها الاحداث اجوبة تنجح

## الجزء ١

هذا الكتاب لـ

© 1989, 2011  
WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA  
*Questions Young People Ask—Answers That Work*, Volume 1

© 1990, 2015  
WACHTTURM BIBEL- UND TRAKTAT-GESELLSCHAFT  
DER ZEUGEN JEHOVAS, E.V., SELTERS/TAUNUS

اسئلة يطرحها الاحداث — اجوبة تنجح، الجزء ١

“Éditions les Témoins de Jéhovah de France” (ass. 1901), 11, rue de Seine  
92100 Boulogne-Billancourt.  
طبعه كانون الاول (ديسمبر) ٢٠١٥

ان هذه المطبوعة غير مخصصة للبيع، وإصدارها يندرج في إطار عمل عالمي لنشر ثقافة الكتاب المقدس تدعمه الهبات الطوعية.

اقتباسات الآيات هي من الكتاب المقدس — ترجمة العالم الجديد، او من الترجمة العربية الجديدة (جد)، كتاب الحياة — ترجمة تفسيرية (تف)، الترجمة العربية المبسطة (نعم)، إلا إذا أشير إلى غير ذلك.  
بعض أسماء الشباب في هذا الكتاب مستعارة.

Photo Credits: Page 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; page 244: mouth cancer: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; clogged artery: © Index Stock/Photolibrary; cancerous lung: © Arthur Glaberman/Photo Researchers, Inc.; page 245: MRI of brain: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; cancerous kidney: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

*Questions Young People Ask—Answers That Work*, Volume 1

Arabic (yp 1-A)

Made in Germany

Druck und Verlag: Wachtturm-Gesellschaft, Selters/Taunus

## اجوبة ناجحة فعلاً

(كيف اتفاهم مع والدي؟)، (كيف اجد اصدقاء؟)، (ما الغلط في العلاقات الجنسية العابرة؟)، (لماذا انا حزين دائمًا) . . .

هل تخطر على بالك اسئلة مثل هذه؟ انت لست وحدك. لكنك ربما تحصل على اجوبة مختلفة من مصادر متعددة. من هذا المنطلق، ولمساعدة الشباب ان يجدوا نصائح موثوقة بها، اطلقت مجلة استيقظاً في كانون الثاني (يناير) ١٩٨٢ سلسلة مؤسسة على الكتاب المقدس بعنوان «الاحاديث يسألون». واليوم بعد عشرات السنين، لا تزال هذه السلسلة التي صار اسمها «قضايا الشباب» تلاقي تجاوباً كبيراً. وكل مقالة تتطلب بحثاً شاملاً، حتى ان الكتاب قابلوا المئات من الشباب حول العالم ليعرفوا بالضبط كيف يفكرون وبماذا يشعرون. والاهم ان النصائح في هذه السلسلة مؤسسة على كلمة الله، الكتاب المقدس.

ُنشر هذا الكتاب للمرة الاولى سنة ١٩٨٩ باللغة الانكليزية وسنة ١٩٩٠ باللغة العربية. لكن كل الفصول تُنْقَحَت بالكامل لتناسب عصرنا. وهناك اكثر من ٣٠ فصلاً مستوحى من مقالات «الاحاديث يسألون» التي صدرت بين ٢٠١١ و ٢٠٠٤.

يقدم لك هذا الكتاب كل ما تحتاج اليه لتصير شخصاً واعياً يتحمل المسؤولية. وبينما تطبق نصائحه، تأمل ان تنضم الى الملايين من الشباب والراشدين الذين «صارت قوى إدراكهم مدربة على التمييز بين الصواب والخطأ». — عبرانيين ١٤:٥.

الناشرون

# تجد في هذا الكتاب:

آيات مهمة تشدد  
على النقاط الرئيسية



هل تعرف ...

معلومات تلفت الانتباه



نصيحة

اقتراحات عملية  
تفيدك في الحياة

خطة

مجال لتعبير كيف ستطبق المواد  
شخصياً

ما رأيك؟

- اسئلة تساعدك ان تحلل على اساس  
ما قرأته

اضافة الى ...



أفكار على ورق

صفحة في نهاية كل قسم  
من الكتاب تعبّر فيها  
عن افكارك

شخصية مميزة:

شخصيات من الكتاب المقدس  
 تستأهل ان تتعلم منها

# المحتويات

## عائلتي

- ١ كيف اتكلم مع ابي وأمي؟ ٧  
 ٢ لماذا نتخانق انا ووالدائي دائماً؟ ١٤  
 ٣ اريد حرية اكبر، فماذا افعل؟ ٢١  
 ٤ لماذا تطلق ابي وأمي؟ ٢٨  
 ٥ كيف اتقبّل زواج ابي؟ ٣٤  
 ٦ كيف اعيش مع اخوتي دون ان نتخانق؟ ٤٠  
 ٧ هل انا جاهز لأترك البيت؟ ٤٩

## شخصيتي

- ٨ كيف أُنمي صداقات حقيقية؟ ٥٧  
 ٩ كيف اقاوم الاغراءات؟ ٦٤  
 ١٠ لماذا يجب ان اهتم بصحتي؟ ٧١  
 ١١ ماذالبس؟ ٧٧  
 ١٢ كيف اقوى ثقتي بنفسي؟ ٨٥  
 ١٣ كيف اتغلّب على حزني؟ ٩١  
 ١٤ لماذا لا انتحر وأرتاح؟ ٩٨  
 ١٥ هل غلط ان اطلب بعض الخصوصية؟ ١٠٥  
 ١٦ كيف اتحمل موت احد والدي؟ ١١١

## داخل وخارج مدرستي

- ١٧ كيف اتشجع وأتكلّم عن ديني في المدرسة؟ ١٢١  
 ١٨ كيف اتحمل الضغط في المدرسة؟ ١٢٨  
 ١٩ هل اترك المدرسة؟ ١٣٤  
 ٢٠ كيف اتفق مع استاذي؟ ١٤٢  
 ٢١ كيف انظم وقتي؟ ١٥٠  
 ٢٢انا ضائع بين حضارتين، فماذا افعل؟ ١٥٦



- ٢٣ كيف اوضح رأي الكتاب المقدس في المثلية الجنسية؟ ١٦٥  
 ٢٤ هل يقوّي الجنس علاقتنا؟ ١٧٢  
 ٢٥ كيف اغلب على العادة السرية؟ ١٧٨  
 ٢٦ مانا عن العلاقات الجنسية العابرة؟ ١٨٣  
 ٢٧ لماذا لا يعجب الشبان بي؟ ١٨٨  
 ٢٨ لماذا لا تُعجب البنات بي؟ ١٩٥  
 ٢٩ كيف اعرف هل حبنا حقيقي؟ ٢٠٣  
 ٣٠ هل نحن جاهزان فعلاً للزواج؟ ٢١٢  
 ٣١ كيف اتخطى حزني عندما انتهت علاقتنا؟ ٢٢١  
 ٣٢ كيف احمي نفسي من الاعتداء الجنسي؟ ٢٢٨

### العادات المؤذية

- ٣٣ مانا عن التدخين؟ ٢٣٧  
 ٣٤ ما الغلط في كثرة الشرب؟ ٢٤٦  
 ٣٥ كيف اتحرر من المخدرات؟ ٢٥٢

### وقت فراغي

- ٣٦ هل انا مدمن على الاجهزه الالكترونية؟ ٢٥٩  
 ٣٧ لماذا لا يسمح لي والداي ان اسلئل؟ ٢٦٥

### روحياتي

- ٣٨ لا احب النشاطات الروحية، فماذا افعل؟ ٢٧٣  
 ٣٩ كيف اصل الى اهدافي؟ ٢٨٢

# ١ عائلتي

- ٧ التواصل
- ١٤ الخنافس
- ٢١ الحرية
- ٢٨ الطلاق
- ٣٤ زواج احد الوالدين
- ٤٠ الاخوة
- ٤٩ ترك البيت





١

## كيف اتكلم مع أبي وأمي؟

«استعددت وحضرت كثيرة، ثم قوّيت قلبي وجربت ان اعبر لوالدي عن مشاعري. ويا ليتنى ما فعلت! فهـما قاطعاني قبل ان انتهي من الكلام، ولم اقدر ان اعبر عما في داخلي كما يجب. لقد ضاعت كل جهودي». — روزا.

هل تذكر كيف كانت علاقتك بوالديك حين كنت صغيراً؟ على الارجح كانا اول من تطلب رأيه في اي موضوع. ما كنت تخفي شيئاً عنهم بل تخبرهما عن كل صغيرة وكبيرة. ولم تتردد ان تعبّر لهما عن افكارك ومشاعرك ولم تشکَّ واحداً في المئة في نصائحهما.

اما الان، فتغيّر كل شيء وصرت تشعر ان والديك في واير وأنت في واير آخر. تخبر بنت اسمها إيدى عما حصلت في احدى الليالي: «فيما كنا نتعشى، بكىـت وخـبرت والدىـ بما احسـه. سـمعـا ليـ، لكنـي شـعرـتـ

انهما لم يفهموا كلمة واحدة». وماذا كانت النتيجة؟ تخبر إيدى: «رحت الى غرفتي وبكيت».

من جهة اخرى، قد تفضل احياناً الا تصارح والديك من الاساس. يقول كريستوفر: «لا مشكلة لدى ان اتحدث مع ابوي في كل المواضيع تقريباً، لكنني احياناً افضل الا يعرفا كل ما يدور في رأسي».

فهل خطأً الا تقول كل ما تفكّر فيه؟ ليس بالضرورة ما دمت لا تغش من حولك. (امثال ٣٢:٣) ولكن مهمما كان العائق عن الكلام، والداك لا يفهمانك او انت لا ت يريد ان تتكلم، فمن الضروري ان تتحدى معهما وأن يسمعا ما عندك.

### لا تيأس!

يشبه التواصل مع والديك من بعض النواحي قيادة السيارة. فإذا واجهت بعض الحاجز، فلن تقف مكانك بل تأخذ طريقاً آخر يوصلك الى وجهتك. اليك حاجزين يمكن ان يعرقلَا التواصل مع والديك:

**الحاجز الاول** انت تريد ان تتحدى مع والديك ولكن يبدو انهم لا يسمعانك. تقول بنت اسمها ليما: «استصعب ان اتحدث مع ابي. فأحياناً اتكلّم وأتكلّم وفي النهاية يقول: (عفوا، هل كنت تتكلّميني؟)».

**سؤال:** ماذا يجب ان تفعل ليما اذا ارادت ان تناقش مع ابيها مشكلة ما؟ امامها ٣ خيارات على الاقل.

تماماً كما انه لا تيقى واقفاً عند الحاجز بل تبحث عن طريق آخر، ابحث عن الطريق الى التواصل الناجح مع والديك



**أ**  
الخيار

تصرخ في وجه ابيهما. ترفع ليها صوتها وتقول: «انا اخبرك شيئاً مهماً! ما رأيك ان تسمع لي قليلا؟!».



**ب**  
الخيار

تدبر ظهرها لأبيها وتكثّر. تيأس ليها فلا تعود تحاول ان تخبره عن مشكلتها.



**ج**  
الخيار

تناقش الموضوع مع والدها في وقت انسِب.  
تنتظر ليها وقتاً انسِب لتحدث مع والدها وجهاً  
لوجه او تكتب اليه رسالة تشرح مشكلتها.



..... برأيك، مازا يجب ان تختار ليها؟

لنفُّكر في كل واحد من هذه الخيارات ونرَ مازا ستكون النتيجة على الارجح.

والد ليها شارد الذهن، لذلك هو لا يعرف انها متضايقه. فإذا اختارت الخيار أ فلن يفهم ابوها لماذا تصرخ في وجهه. كما ان ذلك يصعب عليه ان يتقبّل ما تقوله ولا يدل على الاحترام والاكرام. (افسس ٢:٦) اذاً، هذا الحل لا يرضي احداً منها.



### نصيحة

اذا كنت تستصعب ان تجلس وجهها لوجه مع والديك لتخبرهما بمشكلتك، فناقش الموضوع فيما تقضى الوقت معهما في المشي، القيادة، التسوق ...

ربما يبدو الخيار ب الحل الاسهل، لكنه ليس الافضل. لماذا؟ يقول الكتاب المقدس: «تبطل المقاصد من غير تشاور». (امثال ٢٢:١٥) فلكي تتغلب ليها على مشاكلها، يجب ان تناقشها مع والدها.

”ليس سهلا دائمًا أن تتكلّم مع والديك،  
ولكن حين تقوّي قلبك وتصارحهما  
تشعر أن هماً كبيراً ذاح عن صدرك“  
— ديفاني

وهو لن يقدر ان يساعدها ما لم تخبره مازا يحصل معها. فهي لن تستفيد شيئا اذا لم تتكلّم.

اما الخيار ج فيساعد ليها ألا تقف عند الحاجز، بل ان تأخذ طريقا آخر وتؤجل الموضوع الى وقت آخر. وإنما اختارت ان تكتب رسالة الى ابيها بدل ان تتكلّم معه مباشرة، فقد يريحاها ذلك في الحال. كما ان كتابة الرسالة تساعدها ان تبلور افكارها وتحدد مازا ت يريد ان تقول بالضبط. وعندما يقرأ ابوها الرسالة، سيعرف مازا تريد ان تخبره. وهذا يساعدها ان يفهم المشكلة التي تمرّ بها. اذًا، الخيار ج يرضيهمَا كلِّيَّهما.

هل تعرف ... ؟

متلماً تستصعب التحدث مع والديك في مواضيع حساسة، كذلك الامر بالنسبة اليهما. فقد يرتكبان او يشعران انهما لا يعرفان كيف يناقشان معك مواضيع بهذه.

هل تخطر على بالك خيارات اخرى امام ليها اكتب واحدا منها واذكر النتيجة التي تتوقعها.

**الحاجز الثاني** يريد ابوك وأمك ان يتحدثا معك، لكن انت لا ت يريد. تقول سارة: «كم اكره ان يستقبلني والدائي بعد يوم طويلاً في المدرسة بأسئلة لا تنتهي! فأنا لا اصدق ان دوام المدرسة انتهى كي انساها. لكن امي وأبي سرعان ما يسألانني: (كيف كان يومك؟ هل واجهت اي مشاكل؟)». طبعاً، تعرف سارة ان والديها يسألانها بنية

حسنة، لكنها تتشكى قائلة: «لا اطيق ان اتحدث عن المدرسة وأنا تعباة ومضغوطه».

**سؤال:** كيف تتصرف سارة في هذا الوضع؟ كما في المثل الاول، امام سارة ٣ خيارات على الاقل.

الخيار  
أ

ترفض سارة ان تجيبهما. تقول: «ارجوكم اتركاني! لا اريد ان اتكلم الآن!».



الخيار  
ب

تردّ غصبا عنها. مع انها تعباة جدا، تجيب عن اسئلة والديها غصبا عنها.



الخيار  
ج

تؤجل الكلام عن المدرسة، لكن لا تنهي الحديث كليا بل تغيّر الموضوع. تعرض سارة على ابويها ان يؤجلوا الحديث عن المدرسة الى وقت يكون فيه مزاجها رائقا. ثم تسألهما بكل احترام: «كيف كان يومكم؟ هل من جديد؟».



برأيك، ماذا يجب ان تختار سارة؟ ☺ .....

لنفكّر في كل واحد من هذه الخيارات ونرَ ماذا ستكون النتيجة على الارجح.

سارة تعباة جدا ولا ترغب في الكلام. لكن **الخيار أ** لن يخفّ من تعها بل سيعقد الوضع اكثر. فهي ستشعر بالذنب لأنها غضبت على والديها. — امثال ١١:٢٩.

ولا ننسَ ايضاً ان ابوي سارة لن يعجبهما صراخها ولا سكوتها من بعده. حتى انهم قد يظنان انها تخفي شيئاً، فيضغطان عليها اكثر في الاسئلة لكي تصارحهما. وهذا سيزيد من ازعاجها. بكلمة اخرى، هذا الخيار لا يرضي احداً، لا سارة ولا والديها.

لا شك ان **الخيار ب** افضل من الخيار **أ**. فعلى الاقل، لا تزال سارة تتحدث مع والديها. لكن بما ان هذا الحديث ليس من القلب، فلن يتحقق النتيجة التي يريدونها جميعاً، اي مناقشة صريحة في جو هادئ.

اما اذا اختارت سارة **الخيار ج**، فهي اولاً ستترتاح لأن الحديث عن المدرسة تأجل. كما ان والديها سيقدّران الجهد الذي بذلته لتكمل الحديث معهما، وسيفرحان بذلك. وهذا الخيار هو الافضل لأن الجميع يطّبق المبدأ في فيلي ٤:٢ (تف) الذي يوصي كل واحد منا ان يكون «مهتماً لا بمصلحته الخاصة بل بمصالح الآخرين ايضاً».

## خطة

حين اشعر ان لا فائدة من التكلم مع والدي، أوي ان ...



اذا اصرَّ والدai ان اتحدث عن موضوع لا احب ان اتكلم عنه، فسأقول:

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:



«سأقول ما يجول حقا في خاطري،  
وسينقل لسانى بإخلاص ما اعرفه». — ایوب ، ٢:٣٢ ، مع. .

## تجنب ان يُساء فهمك

من المهم ان تذكري ان كلامك قد ينقل دون قصد فكرة خاطئة الى والديك. مثلا، ربما يسأل ابواك لماذا مزاجك معكراً، فتجيب: «لا اريد ان اتحدث عن الموضوع». ولكن ما يفهمه والدك من جوابك هو: «انا لا اثق بكما كفاية لافتح لكما قلبي، افضل ان اتكلم مع رفافي». فما العمل لكي تتجنب ان يُساء فهمك؟ تخيل انك تواجه مشكلة صعبة ووالديك يعرضان عليك المساعدة. برأيك، هل الجواب التالي مناسب؟ اكتب ماذا قد يفهم والدك من جوابك، وفكّر في جواب افضل.

اذا قلت: «لا تحملها هماً. سأحلّ المشكلة وحدي».



**ما يفهمه والدك من جوابك:**

**جواب افضل:**

اذاً، بالختصر المفيد، يجب ان تعرف كيف تختار كلماتك وتقولها بنبرة تعكس احترامك لوالديك. (كولوسسي ٤:٦) ولا تعتبرهما من اعدائك، بل من اصدقائك. وأنت تعرف انك بحاجة الان اكثر من اي وقت الى اصدقاء يدعمونك ويساعدونك ان تتغلب على التحديات التي تواجهك.

**في الفصل التالي ماذا لو كنت تتحدث مع والديك،  
لكنكم تتخانقون في كل مرة؟**

**ما رأيك؟**

- لماذا يجب ان تختار الوقت المناسب عندما تتكلّم مع والديك؟ — امثال ١١:٢٥ .
- لماذا التحدث مع والديك يستاهل الجهد؟ — ایوب ١٢:١٢ .

## لماذا نتختنق انا والدائي دائماً؟



يبدأ هذا الفصل بسيناريو ساهمت فيه رايتشل بثلاث طرق في اشعال الخناقة.  
فما هي؟ اكتب اجوبتك، ثم قارنها بالاجوبة في الاطار في اعلى الصفحة .٢٠



انها ليلة الاربعاء. وأخيرا انتهت رايتشل (١٧ سنة) من اعمالها المنزليه. فتقرّ ان تكافئ نفسها وتأخذ استراحة. فتشغل التلفزيون وترمي نفسها في كرسيها المفضل.

في تلك اللحظة، تطل امها من الباب وتقول بانزعاج: «رايتشل! كيف تضييعين وقتكم امام التلفزيون وأنت تعرفي ان عليك ان تساعدي اختك في فروضها؟ ولا مرة تفعلين ما اطلبه منك!». «العادة...» تقمق رايتشل، لكن امها تسمعها.

فتقترب منها وتسألاها: «ماذا قلت يا بنت؟». «لا شيء»، تجيب رايتشل وتعبس.

فيجنب جنون الام وتقول: «لا تتكلمي معي بهذه النبرة، مفهوم؟». «ألا تسمعين بأية نبرة تتكلمين انت معي؟»، ترد رايتشل. انتهى وقت الاستراحة... وبدأ شوط آخر من الخناقات ...

هل سبق ان دار سيناريyo مثل هذا بينك وبين والديك؟ هل تتخانق دائما معهما في هذه الحالة، توقف لحظة وحلل الوضع. فكر اي مواضيع تتخانقان بسببها في اغلب الاوقات وضع علامة ✓ بجانبها، او اكتبها اذا لم تكن بين المواضيع التالية.

- قلة الاحترام
- شغل البيت
- الثياب
- موعد العودة الى البيت
- التسلية
- الاصحاب
- غيرها
- الجنس الآخر

لكن مهما كان موضوع الخلاف، فالخناقة تضايقك انت ووالديك. طبعا، يمكنك ان تسكت وتتظاهر بأنك موافق على كل ما يقوله والدك. لكن هذا ليس ما يطلبه الله منك. فمع ان الكتاب المقدس يوصيك ان (تكرم اباك وأمك)، فهو يشجعك ايضا ان تنمي (قدرتك التفكيرية) وتشغل (قوتك العقلية). (افسس ٢:٦؛ ٣:٤؛ روما ١:١٢؛ ٤:١) فليس غريبا اذا ان تكون آراؤك مختلفة عن

آراء والديك. لكن اذا طبّقت العائلة مبادئ الكتاب المقدس، يقدر الكل ان يتناقشوا بهدوء حتى عندما لا يتفقون في الرأي. — كولوسي ٣:١٢.

فكيف تعبّر عن رأيك دون ان يتحول الحديث الى حرب مفتوحة؟ من السهل ان تلوم والديك وتقول: «هذه ليست مشكلتي بل مشكلتهم. هما اللذان لا يتراکانني اتنفس!». ولكن اسأل نفسك: (الى اي حد اقدر ان اغيّر من حولي، بمن فيهم والدائي؟). في الحقيقة، لا يمكنك ان تغيّر الا شخصيتك انت. لكن اذا فعلت ما يلزم لتطهّري الاجواء، تسهّل على والديك ان يحافظا على هدوئهما ويسمعاك عندما تريد ان تتكلّم.

فماذا تفعل كي لا تصبّ الزيت على النار وتتكبّر الخناقة؟ جرب ان تطبّق الاقتراحات التالية وستفاجئ ابويك **ونفسك** ايضاً بأسلوبك الجديد معهما.

● **فَكُرْ قبل ان تتكلّم.** لا تقل اول ما يخطر على بالك عندما تشعر انك في قفص الاتهام. مثلا، قد تقول لك امك: «لماذا لم تجلِ الصحنون؟ ولا مرة تفعل ما اطلبه منك!». فربما تردد من دون تفكير: «لماذا تنفين؟». لكن فكر لحظة وحاول ان تفهم المشاعر وراء ما قالته. عادة، يقول الشخص عبارات مثل «دائما» او «ولا مرة» دون ان يقصد ذلك. عبارات كهذه تدل ان هنالك مشاعر اعمق يجب ان تفكر فيها.

ربما امك تعابنة جداً وتشعر ان كل شغل البيت عليها هي. وربما كل ما تحتاج اليه هو من يؤكد

هل تعرف ...

اذا حاولت ان تحل او  
تجنب الخلافات فستتصير  
حياتك افت اسهل. يقول  
الكتاب المقدس ان «اللطيف  
ينفع نفسه». — امثال  
١٧:١١، ت عـ.

## «عقل البار يفگر بالاجابة قبل النطق بها».

— امثال ٢٨:١٥، تتعم.



• • • • •

دعمه لها. في هذه الحال، اذا قلت «لماذا تتفقين؟» فلن تستفيد شيئاً، سوى انك قد تشعل خناقة. بدلاً من ذلك، جرب ان تطمئن بالامر. مثلاً يمكنك ان تقول: «لم اقصد ان اغضبك. سأجلي الصحون حالاً». ولا تقلها بنبرة ساخرة بل بنبرة تبين انك تفهم شعورها. وهذا قد يهدئ من انفعالها ويدفعها ان تخبرك ما الذي يزعجها \* بالتحديد.

اكتب عبارة تستفزك قد يقولها لك والدك.



والآن فگر في جواب يبيّن انك تفهم المشاعر وراء ما قاله ابوك او امك.

● **تكلّم بااحترام.** تعلمت ميشيل مما حصل معها كم مهم ان تنتبه الى طريقة كلامها مع امها. تقول: «مهما كان موضوع الخلاف بيّني وبين امي، فما يضايقها كثيرا هو نبرة صوتي». اذا كانت هذه هي حالتك انت ايضا، فتعلّم ان تتكلّم بهدوء وعلى مهل وتجنب العبوس او اي حركة اخرى تدل على الانزعاج.

(امثال ١٧:٣٠) وإذا شعرت انك لم

تعد تقدر ان تضبط نفسك، فصلّ صلاة قصيرة في قلبك. (تحميا ٤:٢) وطبعا انت لن تصلي كي

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٢١ في الجزء ٢.

### نصيحة

عندما يتكلّم والدك معك،  
اطفي الموسيقى وضع الكتاب  
او المجلة التي في يدك جانبها،  
وانظر اليهما فيما يتكلّمان.



أحياناً تقول أمي: «أنا آسفة»، وتضمني ونفتح صفحة جديدة.  
وأنا أحب ذلك وأحاول أن أفعل مثلها. فحين أضع كبرياتي  
جانباً وأعتذر لأمي بصدق، أساهم إلى حد كبير في تلطيف  
الاجواء، مع أنني اعترف أن ذلك ليس سهلاً —  
لورين

ترتاح من نق والديك، بل كي تبقى مسيطرا على اعصابك ولا تصبّ  
الزيت على النار. — يعقوب ٢٦:١.

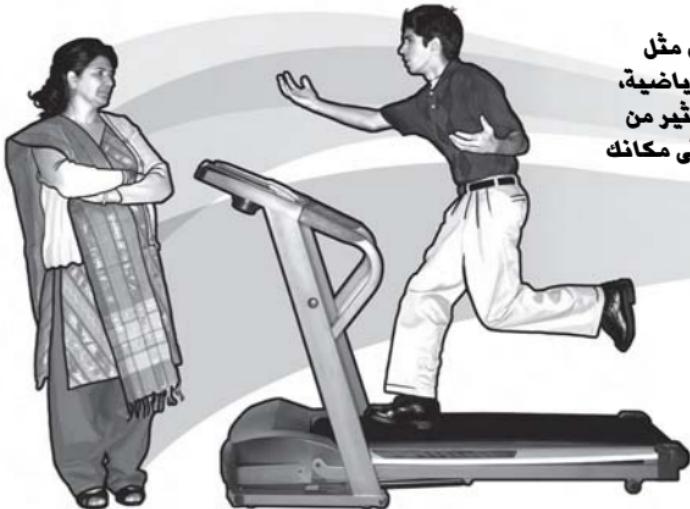
اكتب عبارات او حركات تصدر عنك عادة خلال النقاش ولكن من الافضل ان تتجنبها.

## عيارات:

## حركات:

● اسمع الى الآخر. يقول الكتاب المقدس: «كثرة الكلام لا تخلو من الخطأ». (امثال ۱۰: ۱۹، جد) لذا تأكد انك تعطي اباك وأمك فرصة ليقولا ما عندهما وأنك تسمع لهما بكل انتباه. لا تقاطعهما لتبرّر نفسك، بل اسمع لهما جيدا. وبعد ان ينهيا كلامهما، سيكون عندك كل المجال لتسائلهما كل ما تريده وتشرح رأيك. اما اذا خبطت الارض برجلك وتمسّكت برأيك من الاول، فسوف يتأنم الوضع. لذلك حتى لو شعرت انك لم تُقل كل ما عندك، فالآن هو (الوقت للصمت). — جامعة ٣: ٧.

الخناقة مع الأهل مثل  
الرکض على آلة رياضية،  
فأنت تصرف الكثير من  
الطاقة لكنك تبقى مكانك



● كن مستعداً ان تعذر. ضروري جداً ألا تتردد في القول «انا آسف» على اي تصرف ولو الخناقة. (روما ١٩:١٤) وإنما استصعبت ان تقولها وجهاً لوجه، فجرب ان تكتب بعض الاسطر لتعبر عن مشاعرك. ويمكنك ان (تسير ميلاً اضافياً) وتصحح التصرف الذي كان السبب. (متى ٤:٥) مثلاً، لنفرض انك لم تنجز

### خطوة

من بين الاقتراحات في هذا الفصل، علىَّ ان اطبق الاقتراح التالي:



سأبدأ بالعمل على هذا الاقتراح ابتداء من (اكتب التاريخ)

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاستئنة:

يُؤْمِنُ بِهِ عَذَابٌ أَكْبَرُ («وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا يَعْمَلُونَ»).  
يُؤْمِنُ بِهِ عَذَابٌ أَكْبَرُ («وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا يَعْمَلُونَ»).  
يُؤْمِنُ بِهِ عَذَابٌ أَكْبَرُ («وَإِنَّ رَبَّكَ لَيَعْلَمُ مَا يَعْمَلُونَ»).

احد الاعمال المنزليه وانتعلت الخناقه، فما رأيك الان ان تفاجئ والديك وتنجزه؟ حتى لو كنت تكره ان تقوم به، يبقى ذلك افضل بكثير مما سيحصل اذا رأى والدك انك لم تنجزه بعد. (متى ٢١: ٢٨ - ٣١) فـگـر في حسنات ان تفعل اللازام لتخفف من التوتر بينك وبين اهلك.

العائلة السعيدة ليست عائلة لا تحدث فيها خلافات، بل عائلة يعرف افرادها كيف يحلون هذه الخلافات بهدوء. فجـگـر الاقترابات في هذا الفصل وستجد مع الوقت انك تقدر ان تتناقش مع والديك حتى في المواضيع التي لا تتفقون فيها دون ان يتحول الناقاش الى خناقة.

## في الفصل التالي ما العمل اذا كنت تشعر ان والديك لا يعطيانك حرية كافية؟

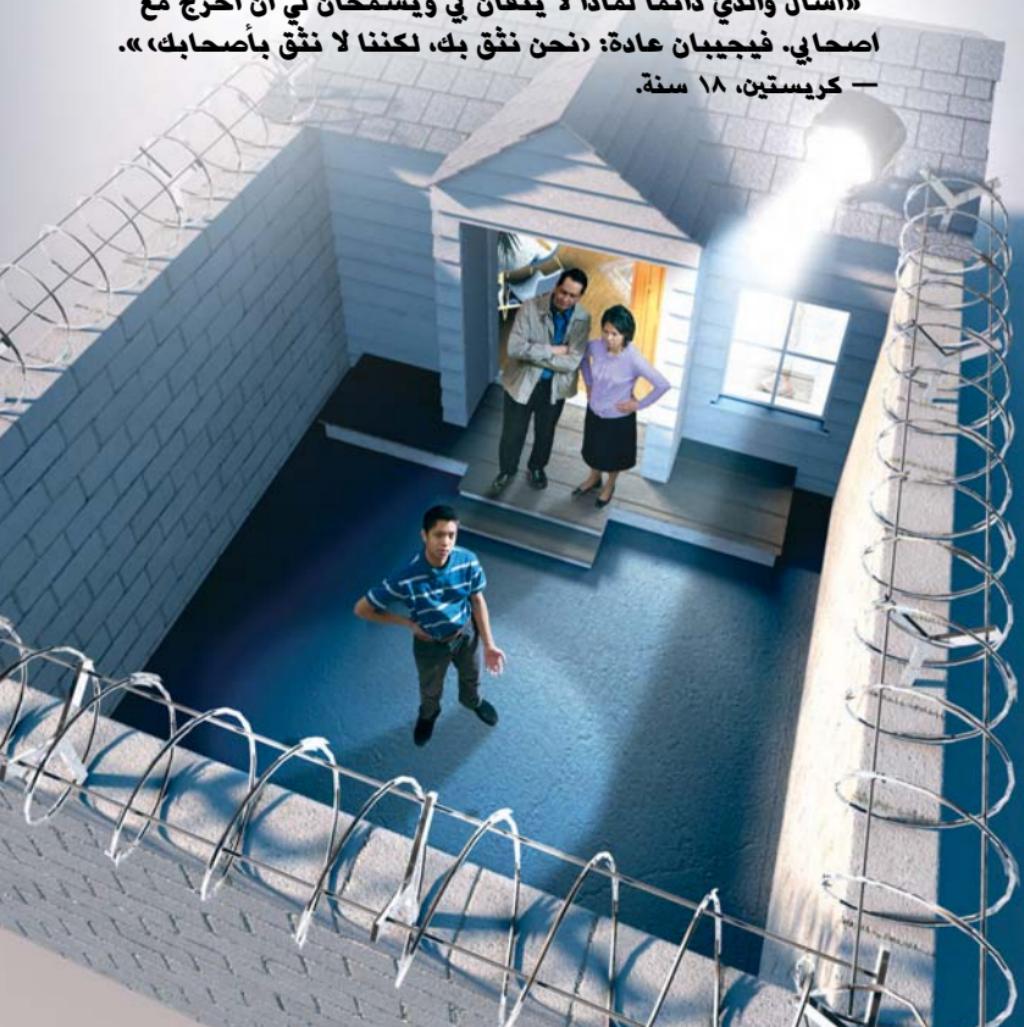
ما رأيك؟

- لماذا يعتبر رفاقت انه جيد ان تربح الخناقة؟
- لماذا يعتبر يهوه الله الشخص الذي يسبب المشاكل احمق؟  
— امثال ٣:٢٠
- كيف تكون انت المستفيد اذا خفت من توترك العلاقة بينك وبين والديك؟

## اريد حرية اكبر، فماذا افعل؟

«يا ليت اي وامي يسمحان لي ان اخرج وحدي من وقت الى آخر».  
— سارة، ١٨ سنة.

«أسأل والدي دائمًا لماذا لا يثقان بي ويسمحان لي ان اخرج مع اصحابي. فيجيبان عادة: (نحن نثق بك، لكننا لا نثق بأصحابك)».  
— كريستين، ١٨ سنة.



هل تريد حرية اكبر مثل سارة وكريستين؟ اذا يلزم ان تكسب ثقة والديك. والثقة تشبه المال كثيرا، فقد خسر في لحظة ما جمّعناه في سنين طويلة. ومهما جمّعنا فلا نشعر ابدا انه كافي. تقول إليانا (١٦ سنة): «كلما اردت ان اخرج من البيت، دخلت في تحقيق لا ينتهي: الى اين؟ مع من؟ مازا ستفعلين؟ ومتى تعودين؟ اعرف ان ابي وأمي خائفان علي، لكنني ازعج كثيرا عندما يستجوبانتي بهذه الطريقة».

فماذا تفعل كي يثق بك والدك اكثر ويعطيتك حرية اكبر؟ قبل ان نجيب عن هذا السؤال، لنر لماذا يشعل موضوع الثقة خنافس كثيرة بين الاهل وأولادهم المراهقين.

### مهمة صعبة

يقول الكتاب المقدس ان الرجل «يترك . . . اباه وأمه». (تكوين ٢٤:٢) طبعا، ينطبق ذلك على المرأة ايضا. ومن الضروري ان يستفيد الشبان والشابات من المراهقة ليستعدوا لسن الرشد، اي للوقت الذي يصيرون فيه جاهزين ان يتركوا البيت وربما يؤسسوا عائلة.\*

لكنك لن تصبح راشدا بمجرد ان تصل الى عمر معين. فالنقلة الى عالم الراشدين تشبه درجا تطلعه درجة درجة خلال فترة المراهقة. وربما تختلف مع والديك على التقدم الذي حققه. مثلا، تشعر ماريا ان والديها يظنون انها لا تعرف كيف تختار اصدقاءها. تقول: «صار

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٧ في هذا الكتاب.

هل تعرف . . .

الحرية من دون حدود دليل على اهمال الوالدين لا على محبتهم.



عمرى ٢٠ سنة وما زلنا نتخانق بسبب هذا الموضوع! فأبواي يظنن اني سأشعف امام الاغراء او الضغط. حاولت كثيرا ان اخبرهما اني تغلبت من قبل على ضغوط مشابهة، لكنهما ما كانوا يقتعناع».

كما يتبيّن من كلمات ماريا، يسبّب موضوع الثقة توتراً كبيراً في العلاقة بين المراهقين وأهليهم. فإن كانت هذه حالك مع أبويك، فكيف تزيد ثقتهما بك؟ وإذا خسرت ثقتهما بسبب تصرفات طائشة، فكيف تستعيدها؟

### **برهن انك تستاهل الثقة**

كتب الرسول بولس الى المسيحيين في القرن الاول: «داوموا

#### **نصيحة**

بدل ان تقارن حريرتك بحرية اخوتك او اخواتك الاكبر منك، قارنها بحريرتك عندما كنت اصغر.

على اختبار انفسكم». (٢ كورنثوس ٥:١٣) صحيح ان بولس لم يكن يكلّم المراهقين بشكل رئيسي، لكن كلماته تنطبق عليهم ايضاً. فكلما برهنت انك تحمل المسؤولية، حصلت على حرية

” اخبر اي وامي بصراحة عن مشاكلني وهمومي،  
وهذا يسهل عليهم ان يثقا بي ”  
— دایانا

اكبر. طبعا، لا يعني ذلك ان تكون كاملا، فجميعنا نغفل. (جامعة ٢٠٧) ولكن ماذا عن تصرفاتك بشكل عام؟ هل تخسر ثقة والديك؟

مثلا، كتب الرسول بولس: «ترغب ان نسلك حسنا في كل شيء». (عباراتين ١٣:١٨) فسأل نفسك: (هل من عادي ان اخبر والديّ بصدق ماذا افعل وأين اذهب؟). فـّكـّر في ما حصل مع شابتين لزم ان ترجعا حساباتهما، ثم جاوب عن الاسئلة.

لوري: «كنت اتواصل سـّـراً مع شاب يعجبني عبر البريد الالكتروني. فاكتشف والدai ما افعل وطلبا مني ان اقطع علاقتي به. فوعدتهما بذلك، لكنني لم أـّـفـّـ بوعدي. وظلَّ السيناريو التالي يتكرر طوال سنة: اراسله، فيكتشف والدai ذلك، فأعتذر وأعدهما ان اتوقف لكنني لا ألتزم بوعدي. حتى ان ابي وأمي ما عادا يثقان بي نهائيا».

برأيك، لماذا خسرت لوري ثقة اهلها؟

..... ماذا كنت ستفعل لو انك مكان والديها، ولماذا؟ .....

كيف كان يمكن ان تتصرف لوري بمسؤولية من البداية؟

بفرلي: «لم يثق بي والدai في التعامل مع الشبان، والآن اعرف ان الحق معهما. فكنت اتصرف بغير دلال مع شابين



## «لا تكونوا كمن يجعل الحرية ستاراً للشر».

— ١ بطرس ١٦:٢، جد.

• • • • •

أكبر مني بستين، وأتكلم معهما ساعات عبر الهاتف. و كنت أمضي معهما كل الوقت تقريباً في التجمعات. فحرمني والدائي من تلفوني مدة شهر، ومنعاني ان اذهب الى اي مكان يكون ان فيه».

ماذا كنت ستفعل لو انت مكان والدي بفرلي، ولماذا؟



برأيك، هل القيود التي فرضها عليها منطقية، ولماذا؟

ماذا كانت تقدر ان تفعل ل تستعيد ثقتهما؟

## كيف قستعيد الثقة؟

ماذا لو خسرت ثقة والديك بسبب تصرفاتك مثلما حصل مع لوري وبفرلي؟ حتى في هذه الحالة، تأكد ان بإمكانك ان تعكس النتيجة. كيف؟

إذا برهنت لأبويك مرة بعد مرة انك تتحمّل المسؤولية، يعطيانك على الأرجح ثقة وحرية أكبر. وهذا ما تعلّمته أنيت مع الوقت. تقول: «لم اكن اعرف في صغرىكم مهم ان تكسب الثقة. اما الان فأنا اكثراً وعياناً وأشعر انني ملزمة ان اتصرف بمسؤولية كي احافظ على ثقة والدي». اذاً بدل ان تنقّ لأن والديك لا يثقان بك، تصرّف

بمسؤولية كي تكسب ثقتهما. وهكذا يعطيانك على الارجح المزيد من الحرية.

مثلا، هل انت شخص يتكل علىه في هذه المجالات؟ ضع علامة ✓ بجانب ما تريد ان تحسنه.

- الالتزام بكلامي
- العودة الى البيت في الوقت المحدد
- صرف المال بمسؤولية
- الدقة في المواعيد
- النهوض من النوم دون مماطلة
- الاهتمام بشغل البيت
- التكلم بالصدق
- ابقاء غرفتي نظيفة
- استعمال التلفون او الكمبيوتر الى حد معقول
- الاعتراف بأخطائي والاعتذار عنها
- غيرها

والآن صمم ان تثبت جدارتك في المجالات التي وضعت علامة بجانبها. اتبع نصائح الكتاب المقدس التالية: (اطروا عنكم الشخصية القديمة)، (افسس ٤:٢٢) «ليكن معنى نعمكم نعم»، (يعقوب ٥:١٢) «تكلموا بالصدق كل واحد مع قريبه»، (افسس

## خطوة

اريد ان اكسب ثقة اكبر في هذه المجالات:

اذا خسرت ثقة والدي، أني ان . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

(٤٢٥، تف) «اطيعوا والديكم في كل شيء». (كولوسي ٣:٢٠)  
ومع الوقت، سيصير تقدمك بالتأكيد ظاهراً للآخرين، بمن فيهم  
ابوك وأمك. — ١ تيموثاوس ٤:١٥.

ولكن ماذا لو شعرت ان والديك، رغم كل جهودك، لا يعطيانك الحرية التي تستحقها؟ لماذا لا تناقش الموضوع معهما؟ وبدل ان تلومهما لأنهما لا يثقان بك كافية، لم لا تسألهما باحترام ماذا يجب ان تفعل انت لتكسب ثقتهما؟ جرّب ايضاً ان توضح لهما الاهداف التي تنوی ان تحققها في هذا المجال.

لا تتوقع من ابيك وأمك ان يعطياك فوراً حرية اكبر. فمن الطبيعي ان يريدوا التأكد انك ستفي بوعودك. فاعتبر ذلك فرصة لتبين لهم انك تستأهل ثقتهم. ومع الوقت، سيعطيانك ثقة وحرية اكبر. وهذا ما حدث مع بفرلي. تقول: «اكتساب الثقة اصعب بكثير من خسارتها. وأننا الان اكتسب ثقة والديّ، وهذا يفرحني كثيراً».

## في الفصل التالي هل تطلق والداك؟ كيف تبقى واقفاً على رجليك فيما تنهار عائلتك؟

ما رأيك؟

- لماذا قد يتزدد اهلك في اعطائك حرية اكبر حتى بعد ان ثبتت انك تستحقها؟
- كيف يساعدك التواصل الجيد مع والديك ان تحصل على حرية اكبر؟



## لماذا تطلق أبي وأمي؟

«كنت في البيت مع أمي يوم تركنا أبي وأنا بعمر ست سنوات فقط. لم أفهم لماذا يحدث. كنت جالسة على الأرض اتفرج على التلفزيون وأسمع أمي تشقق وتبكي وتترجي أبي أن يبقى. لكنه نزل الدرج حاملاً شنطة سفر، واقترب مني وقبلّني وقال: «بابا سيحبك دائمًا». ثم خرج. مررت فترة طويلة قبل أن اراه مجدداً. ومنذ ذلك اليوم أخاف أن تتركني أمي أيضاً». — أيلين، ١٩ سنة.

عندما يتطلق الآب والآم، ربما يشعر الأولاد أنها نهاية الدنيا وأن خسارتهم لا تتوّض. فيخافون أن يعيشوا تعسّاء باقي حياتهم. ويحسّون مثل كثرين غيرهم بموجة من المشاعر السلبية كالكآبة والغضب والخجل والذنب والقلق والخوف من البقاء لوحدهم. حتى انهم قد يرغبون في الانتقام.

اذا انفصل والداك منذ وقت قصير فربما تحسّ انت ايضا بنفس المشاعر. وهذا طبيعي. فالخالق يريد ان يكبر الأولاد ضمن عائلة فيها اب وام معا. (افسس ٣:٦) لكنك الآن محروم من العيش مع احدهما مع انك تحبه كثيرا. يقول دانيال الذي تطلق اهله وهو بعمر ٧ سنوات: «كان أبي مثلي الأعلى وأردت ان اكون معه، لكن أمي حصلت على حق الوصاية».

### لماذا ينفصل المتزوجون؟

غالبا ما يتفاجأ الولد بطلاق ابيه وأمه لأنهما كانا يخفيان مشاكلهما عنه. تقول رايتشرل التي انفصل والداها لما كان عمرها ١٥ سنة: «كنت اظن ان حبهما قوي. لذلك صدمني طلاقهما». حتى لو كان الآباء يتخاصمان، يبقى الطلاق صدمة كبيرة للولاد.

في الكثير من الاوقات، يكون الفساد الجنسي هو سبب الطلاق. وفي هذه الحالة، يسمح الله للشخص البريء ان يحصل على الطلاق ويتزوج من جديد. (متى ٩:١٩) وفي اوقات اخرى، يؤدي الغضب والصياح والشتيمة وما الى ذلك من شرور، الى العنف، ويشكل خطرا على سلام الزوج او الزوجة والولاد. — افسس ٤:٣١، جد.

طبعا، يتطلق البعض لأسباب اقل اهمية. فبدل ان يحلوا مشاكلهم، يتصرفون بأنانية. فيقررون ان ينفصلوا لأن زواجهم

«فاسِل» او «خال من الحب». لكن هذا التصرف يُغضِّب الله لأنَّه «يكره الطلاق» لأسباب كهذه. (ملاتي ١٦:٢) وقد ذكر يسوع أيضاً ان بعض العائلات ستتفكك عندما يصير الزوج او الزوجة مسيحيَاً. — متى ٣٤:٣٦.

مهما كان سبب طلاق والديك، فربما لن يتكلما معك عن الموضوع او سيتهربان من اعطائك اجوبة واضحة. لكن ذلك لا يعني انهم لا يحبانك. فربما يستصعبان ان يتكلما عما حصل لأنَّهما غارقان في حزنهما. (امثال ٢٤:١٠) كما انهم قد يخجلان ان يعترفا بأغلاطهما.

### ما يمكنك فعله

حدِّد ما الذي يقلقك. يغِّير الطلاق حياتك ١٨٠ درجة. فتصير تحمل همَّ اشياء لم تكن تفكَّر فيها اساساً. مع ذلك، يمكنك ان تسيطر على مخاوفك اذا عرفت ما هي. ضع علامة ✓ بجانب اكبر مخاوفك، او اكتبه قرب «غير ذلك».

- ستركتني اي او امي ايضا
- لا نملك ما يكفي من المال
- الحق على بطريقة غير مباشرة
- اذا تزوجت فسيفشل زواجي انا ايضا
- غير ذلك.....

تكلَّم عن همومك. قال الملك سليمان: «للتكلم وقت». (جامعه ٣:٧) لذلك اختر الوقت المناسب كي تناقش مخاوفك مع والديك. عُّبر عن حزنك وأخبرهما عن الضياع الذي تشعر به. فربما يتحدثان معك بصرامة ويخفُّ قلقك. وإذا كانوا غير مستعددين او

هل تعرف ..

زواج الفاسِل ليس مرضًا  
ترثه من والديك.



غير قادرين على دعمك في الوقت الحاضر، فلم لا تفتح قلبك لصديق ناضج؟ خذ المبادرة وتحدث انت معه، فسترتاح كثيرا حين تفضفض له عن همومك.

— امثال ١٧:١٧

### نصيحة

اذا تطلق والدك، فهذا يعني ان احدهما او على الارجح الاثنين أخطأ. حاول ان تميز اخطاءهما كي تتعلم منها ولا تكررها اذا اردت ان تتزوج في المستقبل. — امثال ١٢:٢٧

والاهم، لا تنس ابدا ان اباك السماوي «سامع الصلاة» مستعد دائما ان يسمعك. (مزמור ٦٥:٢) فأخبره عن كل ما تحس به لأنه «يهتم بك». — ١ بطرس ٥:٧

### ما لا يجب ان تفعله

لا تحقد. يقول دانيال المذكور سابقا: «كان أبي وأمي انانيين. فهما لم يفگرا فيينا ولا كيف سيؤثر طلاقهما علينا». ان مشاعر دانيال طبيعية وربما كلامه صحيح. لكن فگر من فضلك في الاسئلة التالية وجاب عنها.

اذا بقي دانيال غاضبا وحاقدا، فكيف سيؤذني نفسه؟ (اقرأ امثال ٢٩:٢٢)

لماذا من المفيد ان يحاول دانيال ان يسامح اباه وأمه رغم ان ذلك صعب عليه؟ (اقرأ افسس ٤:٣٦، ٣٨)

كيف تساعده روما ٣:٢٣ ان تكون نظرته الى اهله واقعية؟

اكتبت بعد ان تركتنا امي و كنت ابكي كل يوم .  
لكني صليت كثيرا وانشغلت بمساعدة الآخرين وبقيت  
قريبة من اصدقاء ناضجين . اشعر ان يهوه الله ساعدني بهذه  
الطريقة كي افتح صفحة جديدة ”  
— ناتالي

تجنب التصرفات التي تؤذيك . يتذكر ديني : «حزنت واكتبت  
بعد طلاق والدي . فتأثرت دراستي ولم انجح في صفني . بعد  
ذلك . . . صرت مهرج الصف وتورّطت في الكثير من الخناقات» .  
برأيك ، مانا حاول ديني ان يحقق بكونه مهرج الصف ؟

لماذا بدأ يتورط في خناقات كثيرة ؟

ربما تريد ان تنتقم من ابيك وأمك فتتصرف بطريقة  
سيئة . فكيف يساعدك المبدأ في غلاطية ٦:٧ ان تفكـر

## خطة

سأكلم عن مخاوفي مع (اكتب اسم صديق ناضج تتوافق له)

قدر ان اضبط رغبتي في الانتقام من والدي اذا . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة :

التكيف مع طلاق والديك  
يشبه شفاء يد مكسورة، صحيح انه  
يتطلب الوقت لكنك ستشفى في النهاية

..... طريقة صحيحة؟ .....

### ماذا ينتظرك في المستقبل؟

تحتاج اليد المكسورة الى اسابيع او  
شهور كي تشفى كاملا. كذلك يلزم ان  
يمراً وقت كي تشفى الجراح العاطفية.  
بعض الخبراء يقولون ان اسوأ المشاعر  
التي يسببها الطلاق تختفي خلال ثلاثة سنوات. ربما تبدو  
هذه الفترة دهرا، لكن لا غنى عنها كي تشعر بالاستقرار.  
فقبل ذلك مثلا، يجب ان تنظم انت وعائلتك حياتكم اليومية  
من جديد. كما ان والديك بحاجة الى الوقت كي يشفيا عاطفيا  
ويصيرا قادرين على دعمك. ولكن لا تقلق، ستشعر بتحسين حين  
تدوّق من جديد طعم الاستقرار.

في الفصل التالي هل انت متضايق لأن احد ابويك تزوج مرة ثانية؟  
كيف تتكيف مع الوضع؟

### ما رأيك؟

- لماذا قد يتتردد والدك ان يتكلما معك عن طلاقهما؟
- لماذا مهم ان تتذكر ان الطلاق هو مشكلة بين والديك  
وليس بينك وبينهما؟



# كيف اتقبَّل زواج أبي؟



اليوم عرس ابيك وهو يطير من الفرح. اما انت فالدنيا سوداء في عينيك. فهذا الزواج يقطع الامل بأن يعيش أبوك وأمك من جديد تحت سقف واحد. او ربما تحرُّ في قلبك هذه المناسبة اذا كانت امك قد ماتت من وقت قريب.\*

كيف شعرت حين تزوج ابوك من جديد؟ ضع علامة ✓ بجانب اجوبتك.

- شعرت . . . .
- بالفرح
- بالخوف
- بالخيانة
- بالغيرة من زوجة أبي
- بالذنب لأنني بدأت احب زوجة أبي

قد يجعلك الوفاء لأمك تشعر بالذنب. ولكن مهما كانت اجوبتك

\* مع اننا ستناقش في هذا الفصل زواج الاب، تتطبق المعلومات والنصائح ايضا اذا تزوجت الام من جديد.

والسبب وراءها، فربما تميل ان تنفس عن حزنك وانزعاجك بطرق مؤذية.

مثلا، ربما تنفّض عيشة زوجة ابيك او تحاول ان تشعل الخلافات بينهما على امل ان ينفصلوا. ولكن تذكر دائما مثلا حكيميا يقول: «من يسيء الى عائلته لا يحصل على شيء». (امثال ٢٩:١١، تعم) فلا تقع في هذا الفخ. وتأكد ان بإمكانك ان ترتاح من هذه المشاعر المشوّشة من دون ان تؤذني نفسك او الآخرين. كيف؟

### التحدي : ١ كيف تتقبل سلطة زوجة ابيك

طبعا، ليس سهلا ان تعيش تحت سلطة شخص جديد في العائلة. فحين تطلب منك زوجة ابيك شيئا ما، ربما تقول دون تفكير: (لست امي!). صحيح ان هذا الجواب قد يفجّر خلقك لكنه يكشف عن قلة نضج.

اما اذا اطعتها فتظهر انك طبّق نصيحة الكتاب المقدس ان تكون «راشددين في التفكير». (١ كورثوس ٢٠:١٤، جد) فزوجة ابيك تقوم بالواجبات التي تقوم بها الام عادة وتستاهل الاحترام. — امثال ٨:٦؛ افسس ٤:٦.

من جهة اخرى، اذا ادّيتك زوجة ابيك فهذا يعني عادة انها تحبك وتحمل هّمك. (امثال ٢٤:١٣) تقول ايفون (١٨ سنة): «لا استغرب ان يؤدّينا زوج امي، فهذه هي مسؤولية الآباء. وأشعر اني اذا انزعجت من نصيحته، انكر جميله وكأني لا اقدر دعمه المادي والروحي كل هذه السنين».

ولكن حتى لو كان لديك اسباب مقنعة كي تنزعج، بين ضجك وطبّق كولوسي ١٣:٣: «استمروا متحملين بعضكم بعضا

ومسامحين بعضكم بعضا إن كان لأحد سبب للتشكي من آخر».

اكتب صفتين جيدتين او أكثر تراهما في زوجة ابيك.

كيف يساعدك التفكير في صفاتها الجيدة ان تحترمها أكثر؟

## التحدي ٢: كيف تعيش مع اشخاص جدد

يُخبر آرون (٤٣ سنة): «تزوج أبي مرتين بعد أمي. فاستصعبت ان أحب في كل مرة عائلة جديدة. ففي الاول عاملتهم كالغرباء، لكن قيل لي أني مضطر ان احبهم. فلم اعد اعرف كيف اتصرف او كيف اشعر».

وأنت ايضا قد تواجه تحديات صعبة. فربما لم تعد الولد الاكبر او الوحيد. او ربما زوج امك صار هو رجل البيت بعد ان كنت لفترة طويلة تعتبر هذه مسؤوليتك. وتخبر ايفون عن التحدي الذي واجهته هي: «لم يكن أبي يهتم بأمي اطلاقا. لذلك كنت اشعر انها لي وحدي. ولكن حين تزوجت من جديد، صار زوجها يهتم بها كثيرا. فكانا يمضيان الوقت معا ويتكلمان معا. لذلك شعرت انه سرقها مني. ولكنني قدرت في النهاية ان اتكيف مع الوضع». فهل تواجه هذا التحدي انت ايضا؟

مثلما قدرت ايفون ان تتكيف مع الوضع الجديد، تقدر انت ايضا ان تفعل مثلها. كيف؟ ينصحنا الكتاب المقدس: «ليعرف تعقلكم عند جميع الناس». (فيلبي ٥:٤)

هل تعرف ...

ربما يستصعب اولاد زوجة أبيك ايضا ان يتأنلموا مع الوضع الجديد.



والكلمة الاصلية المترجمة الى «تعقّل» تعني ان يكون الشخص مرنًا ولا يصرّ دائمًا على حقوقه. فكيف تطبق هذه النصيحة؟ (١) لا تتحسر على الماضي. (جامعة ١٠:٧) (٢) كن مستعدًا للمشاركة. (١) تيموثاوس ٦ (٣) لا تعامل عائلتك الجديدة كالغرباء. في اي مجال من هذه المجالات الثلاثة تشعر انك بحاجة ان تتحسن؟

### التحدي ٣: كيف تحمل التمييز في المعاملة

تقول تارا: «كان زوج امي يحب اولاده اكثر منا انا وأختي. فيشتري لهم الطعام الذي يحبونه ويستأجر الافلام التي يريدون ان يتفرجوا عليها. كان مستعدا ان يفعل اي شيء ليرضيهم». طبعا، صعب عليك ان تحمل معاملة كهذه. فماذا يساعدك؟ جرّب ان تفهم لماذا قد تشعر زوجة ابيك انها اقرب الى اولادها. فربما لأنهم عاشوا معا وقتا طويلا لا لأنهم اولادها. وعلى الارجح، انت ايضا تشعر انك اقرب الى ابيك لا اليها هي.

#### نصيحة

قد يخلق العيش مع اخوة جدد من الجنس الآخر تحديا اخلاقيا. لذا صمم ان تضع حدًّا لرغباتك الجنسية وانتبه دائمًا من ان تلبس او تتصرف بطريقة مثيرة.

بالاضافة الى ذلك، هناك فرق كبير بين المعاملة بمساواة والمعاملة بعدل. فكل شخص لديه صفات وحاجات تختلف عن الآخر. لذلك بدل ان تشغل بالك

”  
مع ان زواج امي الثاني انتهى بالطلاق،  
ما زلت انا وولدة زوجها من اعز الاصدقاء،  
فصدقتنا غالية جدا على قلبي  
— تارا“

هل تعاملك زوجة ايمك كما تعامل اولادها، فـ؟  
ويبدل جهدا كي تؤمن لك حاجاتك.  
ماذا تؤمن لك زوجة ايمك؟

برأيك في اي مجالات تقصّر؟

اذا كنت تشعر انك لا تحصل على كل ما تحتاج اليه، فلماذا  
لا تناقش هذا الموضوع معها باحترام؟

## »»» خطة

سأفكّر في الاشياء الجيدة التي تفعلها زوجة ايم من اجل العائلة  
والتي تدفعني ان احترمها اكثر. (اكتب عن شيئين).

اذا تصرّف اولادها معي ببرودة، فساطئق المبدأ في روما ٢١:١٢  
وأنفع هذا:

اريد ان اسأل ايم او زوجته هذه الاسئلة:

جمع عائلتين معاً يشبهه  
خلط الماء بالأسمنت، فهو يتطلب  
الوقت والجهد، لكنك في النهاية  
تحصل على مادة قوية



## الصبر مفتاح الفرج

من الطبيعي ان تمرّ عدة سنين قبل ان تشق بأفراد عائلتك الجدد وترتاح لهم وتشعر انكم عائلة واحدة.

بعد هذا الوقت، ستقدرون ان تعيشوا معاً بسلام وانسجام رغم الفرق في العادات والافكار. اذاً كن صبوراً ولا تتوقع ان تحبوا بعضكم بعضاً وتشعروا انكم عائلة متماسكة بين يوم وليلة.

لاحظ مثلاً ما حصل مع توماس الذي انزعج كثيراً عندما تزوجت امه مرة ثانية. فقد كان عندها اربعة اولاد وزوجها عنده ثلاثة. يذكر توماس: «عشنا في جو متوتر جداً. فكنا نتخاصق ونتجادل وكانت حياتنا مليئة بالفوضى». لكنهم مع الوقت نجحوا في التغلب على هذه العرقلة. كيف؟ يخبر توماس: «عندما طبقنا مبادئ الكتاب المقدس، انحلّت مشاكلنا».

**في الفصل التالي ما الحل اذا كان اخوتك وأخواتك يوتّرون اعصابك؟**

**ما رأيك؟**

- ماذا يمكن ان يقلل افراد عائلتك الجديدة؟
- لماذا من المهم الا ترکّز على المشاكل التي تواجهونها في الوقت الحاضر؟

# كيف اعيش مع اخوتي دون ان نتختنق؟

**كيف تصف علاقتك بإخوتك؟**

- نتفق في أغلب الأوقات
- اعز الأصحاب
- نختناق دائماً
- لا بأس

يختار البعض الجواب الأول. مثلاً تقول فيليشا (١٩ سنة): «اختي ايرينا التي عمرها ١٦ سنة من اقرب صديقاتي». وتقول كارلي (١٧ سنة) عن اختها اريك (٢٠ سنة): «علاقتنا جيدة جداً. فنحن لا نختناق ابداً».

لكن كثرين علاقتهم بإخوتهم متوتة جداً. تقول لورين عن علاقتها بأختها مارلا: «نحن نختناق لأتفه الاسباب». او ربما تشعر انت كما شعرت أليس التي عمرها ١٢ سنة بسبب



تصرفات أخيها دنيس الأكبر منها بستين. تقول: «سأجئ من تصرفات أخي. فهو يدخل إلى غرفتي دون أن يدق الباب ويأخذ أغراضي دون اذني ولا يردها. انه مثل الولد الصغير!». فهل تتوتر اعصابك انت ايضا بسبب أخيك او اختك؟ صحيح انها مسؤولية والديك ان يحافظوا على جو عائلي مريح، لكنك ستضطر في يوم من الايام ان تتعلم كيف تعامل مع الآخرين. فلماذا لا تبدأ الآن؟

فُكِّر في الخنافس بينك وبين اخوتك. ما سببها في اغلب الاحيان؟ انظر الى الاسباب التالية وضع علامة ✓ بجانب ما يستفزك.

- **الاغراض:** يأخذ أغراضي دون ان يسألني ولا يردها.
- **الشخصية:** يتصرف بأنانية او بلا تفكير، او يتدخل دائما في حياتي.
- **الخصوصية:** يدخل الى غرفتي دون أن يدق الباب او يقرأ رسائلي دون اذني.
- **اسباب اخرى**

## حدد السبب الحقيقي وراء الخناقة

هل تريده ان تتعلم كيف تحدد السبب الحقيقي وراء خناقاتك مع اخوتك؟ اقرأ مثل يسوع عن الابن الضال الذي ترك البيت وضيئع ما ورثه عن أبيه. (لوقا ١٥: ١١-٢٢) ثم فكر في ردة فعل الاخ الاكبر لما عاد الابن الضال الى البيت، وجواب عن الاسئلة التالية:

ما الذي اشعل غضب الاخ الاكبر؟

برأيك ما هو السبب الحقيقي وراء غضبه؟

كيف حاول الاب ان يحل المشكلة؟

ماذا لزم ان يفعل الاخ الاكبر ليحل هذه المشكلة؟

والآن دورك. فكر في خناقة حصلت منذ فترة قصيرة بينك وبين احد اخوتك، وجواب عن الاسئلة التالية:

ما الذي اشعل غضبكما؟

برأيك ما هو السبب الحقيقي وراء الخناقة؟

اي قواعد اساسية اذا اتفقتما عليها ينحل الخلاف ولا يتكرر؟

ربما صعب ان تكون علاقتك مع اخوتك جيدة اذا كانوا يتدخلون في حياتك ولا يحترمون خصوصياتك. مع ذلك، يقول الكتاب المقدس ان الغضب يسبب المشاكل. (امثال ٣٠:٣٣) فإذا حقدت على اخوتك ينفجر غضبك وتكبر المشكلة. (امثال ٢٦:٢١) فكيف تبتعد عن المشاكل؟ يلزم اولاً ان تعرف السبب الحقيقي وراء هذه الخناقات.

### هل تخفي الخناقة مشكلة اعمق؟

تشبه الخناقات بين الاخوة حب الشباب. فمع ان ما تراه هو الحبة البشعة والمؤلمة، لكن السبب هو التهاب داخلي لا تراه. كذلك تكشف عادةً الخناقات المزعجة بين الاخوة ان هناك مشكلة غير ظاهرة.

وإذا حاولت ان تعصر الحبة لتتخلص منها، فأنت تعالج العوارض لا المشكلة. وربما تزيد الالتهاب او ترك علامة على جلدك. وينطبق ذلك ايضاً على علاقتك مع اخوتك. فبدل ان ترتكز على الخناقة، تعلم ان تحديد اصل المشكلة. وهكذا تعمل بنصيحة الملك الحكيم سليمان: «التفكير الجيد ينتج الصبر». — امثال ١٩:١١، تعرٍف.

والآن، لنحلّ قليلاً ما قالته أليس عن أخيها. ذكرت: «يدخل الى غرفتي دون ان يدق الباب ويأخذ اعراضي دون اذني

تشبه الخناقات بين الاخوة حب الشباب،  
فلكي تتخلص منها يلزم ان تعالج  
السبب لا العوارض



ولا يردها». برأيك، ما هي المشكلة وراء هذه الخناقة؟ يبدو انها الاحترام. فما هو الحل؟ بإمكان أليس ان تطلب من أخيها ألا يقترب من غرفتها او يستعمل اغراضها ابداً. لكنها بهذه الطريقة تعالج العوارض فقط، وعلى الارجح لن تتوقف الخناقات بينهما. اما اذا اقفت اخاها ان يحترم خصوصياتها ويسألهما قبل ان يأخذ اغراضها فتحسن العلاقة بينهما بالتأكيد.

## تعلم ان تحلَّ الخلافات او تبتعد عنها

طبعاً، لا يكفي ان تعرف السبب الحقيقي للخلافات كي تحلُّها وتعيش بسلام مع اخوتك. لذلك حاول ان تطبق هذه الخطوات السنتين.

١- اتفق مع اخوتك على قواعد اساسية: اي اسباب وضع علامة بجانبها تجعل الخناقات بينك وبين اخوتك؟ حاول ان تتفق معهم على قواعد اساسية ترضي الكل وتحلُّ المشكلة الحقيقية. مثلاً اذا كتمت تخانقون بسبب الاغراض، لتكن القاعدة ١: «لا آخذ شيئاً ليس لي دون اذن». وربما تكون القاعدة ٢: «اخوتي ليسوا مجردين ان يعطوني اغراضهم دائماً». ولن تكون القواعد التي تضعونها صعبة او غير منطقية اذا اتبعتم نصيحة يسوع: «كل ما تريدون ان يفعل الناس بكم، افعلوا هكذا اتم ايضاً بهم». (متى ١٢:٧) وبعدما تنتهي من وضع القواعد خذوا موافقة والديكم. — افسس ١:٦.

هل تعرف ...

عندما ترك البيت، قد تلتقي في العمل او اماكن اخرى اشخاصاً يستفزونك. فبعض الناس انانيون وغير مهذبين ولا تهمُّهم مشاعرك. والبيت هو افضل مكان تتعلم فيه كيف تتصرف حين تواجه في المستقبل اوضاعاً كهذه.



**«ليكن طول بالكم معروفا لدى الناس جمِيعاً».**

— فيلبي ٤:٥، تف.

• • • • •

**٢- التزم بالقواعد:** كتب الرسول بولس: «أَفْتَعَلَمْ غَيْرَكَ وَلَا تَعْلَمْ نَفْسَكَ؟ أَتَكُرِّزُ: (لَا تَسْرِقُ)، وَتَسْرِقُ؟». (رومَا ٢١:٢) فإذا اردت ان يحترم اخوك خصوصياتك، فاحترم انت خصوصياته: دقّ الباب قبل ان تدخل الى غرفته او خذ اذنه قبل ان تقرأ رسائله.

**٣- لا تغضب بسرعة:** لماذا هذه النصيحة مفيدة؟ يذكر مثل في الكتاب المقدس: «الحمقى لا بد ان يواجهوا عواقب غضبهم». (جامعة ٩:٧، تعم) فإذا كنت تغضب بسرعة، فستتعصب في حياتك لأن اخوتك سيقولون ويفعلون اشياء تزعجك. لكن اسأل نفسك: (هل ازعجتهم انا من قبل؟). (متى ٥:٧) تقول جيني: «عندما كان عمري ١٣ سنة، ظننت اني (شخص عظيم) وأن رأيي هو الافضل وما ا قوله يجب ان يصير. تمّرّ الان اختي الصغيرة بهذه المرحلة. لذلك احاول ألا اغضب مما تقوله».

**٤- سامح وانس:** مهم ان تناقش المشاكل الكبيرة وتحلّها.

**نصيحة**

اذا كنت تستصعب ان تعيش بسلام مع احد اخوتك، فهذا الوضع يساعدك كي تنمو صفات تفيدك في حياتك.

ولكن هل ضروري ان تحاسب اخاك على كل صغيرة وكبيرة؟ تذكّر ان يهوه الله يقدّرك كثيرا اذا كنت مستعدا ان (تغفر الاساءة). (امثال ١١:١٩، تعم) تقول أليسون ١٩ سنة): «عادة احل انا وأختي

”احلى ذكرياتي هي مع اخي وأختي،  
لذلك اقول لكل من لديه اخوة:  
قدر قيمة اخوتك“  
— ماريلين

رأيتشل خلافاتنا. فنحن نعتذر بسرعة ثم نحدد لماذا تخانقنا.  
وأحياناً أوجل التكلم عن شيء ازعجني. وفي أكثر الأوقات، أنسى  
في الصباح التالي ما حصل وأطوي الصفحة من دون أن اتحدث  
عن الموضوع مع اختي».

٥- اطلب مساعدة والديك: قد يساعدك والدك للتصالح مع  
أخوتك في حال لم تتمكنوا من حل خلاف كبير. (روما ١٩:١٤)  
ولكن لا تنس انك اذا قدرت ان تحل الخلافات بلا مساعدتهم،  
فهذا يدل انك صرت أُوعي.

## »»» خطوة

بعض القواعد الأساسية التي يمكن ان ترضيناانا وإخوتي هي:

سيخفُّ انزعاج اخوتي مني اذا . . .

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاسئلة:

٦- فَكُّرْ دائمًا في صفات أخوتك الجيدة: طبعاً لدى أخوتك صفات جيدة. اكتب صفة واحدة تعجبك في أخيك أو اختك.

الصفة التي تعجبني

الاسم

.....

.....

.....

.....

.....

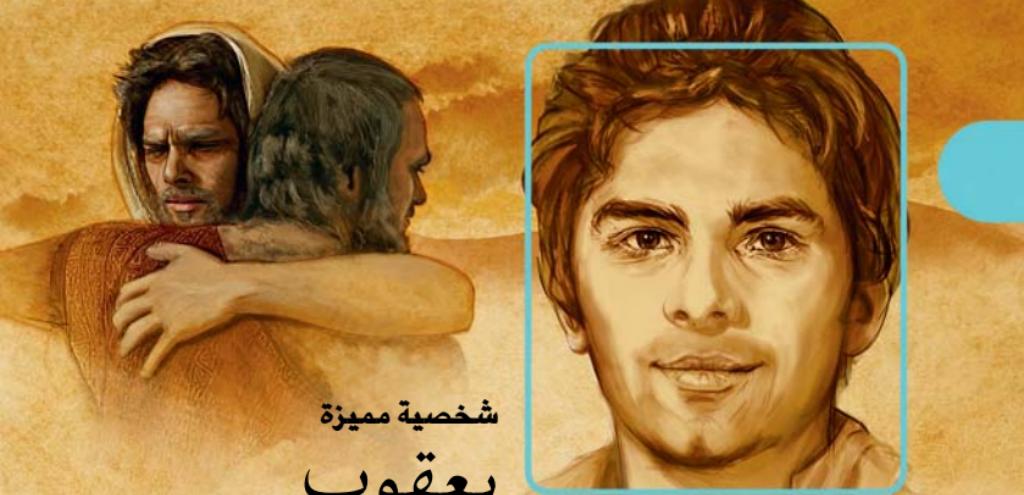
وبدل أن تسمح لأغلاط أخوتك أن تعميك، لم لا تختار الوقت المناسب لخبرهم عن الصفات التي تحبها في شخصيتم؟ — مزمور ٢٣:١٣٠

من جهة ثانية، يخبرنا الكتاب المقدس ان اصدقاءنا المقربين قد لا يكونون من اخوتنا وأخواتنا. (امثال ٢٤:١٨) لكن صداقتنا مع اخوتنا ستقوى بالتأكيد اذا «استمررتنا في تحمل بعضنا بعضا حتى لو كان لأحد سبب للتشكي من الآخر». (كولوسي ١٢:٣) وإذا طبقت هذه النصيحة، يخف على الارجح انزعاجك منهم وانزعاجهم منك.

**في الفصل التالي** كيف تعلم هل انت جاهز لترك البيت؟

ما رأيك؟

- لماذا من المهم ان تعرف السبب الحقيقي وراء الخناقة؟
- ما ايجابيات ان يكون لديك اخوة؟



## شخصية مميزة يعقوب

مرّت سنوات ويعقوب وأخوه عيسو على خلاف. فعيسو كان يكره يعقوب. ومع ان يعقوب لم يغلط بحق أخيه، اخذ هو الخطوة الاولى وتنازل ليحلَّ المشكلة. فلم يكن هُنَّا ان يبرهن ان الحق على أخيه بل ان يربح محبته. مع ذلك، لم يتخلَّ يعقوب عن مبادئه ولم يصرَّ ان يعتذر اخوه منه لصالحه. — تكوين ٢٥: ٢٧-٣٤؛ ٤١-٣٠: ٢٧؛ ٢٢-٣٢: ٣٣-٩١.

وأنت كيف تحلُّ الخناقات مع عائلتك؟ أحياناً تشعر ان الحق معك مئة في المئة وأن الشخص الآخر مخطئ تماماً. فهل تنتظر ان يأتي اليك هو او لا ام تتمثل بيعقوب؟ هل تتنازل عن بعض الاشياء كي تصالحا اذا كان ذلك لا يتعارض مع مبادئ الكتاب المقدس؟ (١) بطرس ٣: ٨، ٩) لم يسمح يعقوب للتكتُّر بأن يقسم عائلته، بل تواضع وصالح اخاه وعادت المياه الى مجاريها. فهل تتصرف انت ايضاً بنفس الطريقة مع عائلتك؟



# هل انا جاهز لأترك البيت؟



«أشعر في بعض الأوقات أن الناس يضحكون علي لأن عمري ١٩ سنة وما زلت أعيش في بيت أهلي، وكأن الشخص لا يصير راشدا إلا إذا استقل عن والديه». — كاتي.

«انزعج كثيرا لأن عمري ٢٠ سنة تقريبا ولا أقدر ان اعيش على ذوي. لذلك افخر ان اترك البيت». — فيونا.

هل تفكّر ان تترك البيت وتتكل على نفسك؟ طبعي ان ترغب في ذلك ولو لم تكن جاهزا بعد. فكما رأينا في الفصل ٣، اراد الله من البداية ان يكبر الاولاد ويستقلّوا عن والديهم ويوسّسوا عائلة. (تكوين ٢:٢٢، مرقس ٨:١٠) ولكن كيف تعرف هل انت جاهز لتترك البيت ام لا؟ فكّر في هذه الاسئلة الثلاثة المهمة. السؤال الاول . . .

## لماذا اريد ان اترك البيت؟

اقرءِ اللائحة التالية، ثم رتّب الاسباب بحسب اهميتها.

- ..... لأهرب من المشاكل في البيت
- ..... ليكون عندي حرية اكبر
- ..... ليحترمني اصحابي
- ..... لأن رفيقي يحتاج الى شريك في الغرفة
- ..... لأشارك في عمل تطوعي في منطقة اخرى
- ..... لأنتعلم ان اتكل على نفسي
- ..... لأخفف المصاروف عن والدي
- ..... اسباب اخرى .....

ربما هذه الاسباب مقنعة، ولكن فكراً قليلاً في دوافعك. مثلا، اذا كنت تريد ان تترك البيت فقط ليكون عندك حرية اكبر، فستتصدمك النتيجة على الارجح.

هذا ما تعلمته دانييل من تجربتها لما تركت البيت فترة من الوقت بعمر العشرين. تقول: «لن تحصل ابداً على الحرية التي تمنناها. فحين تعيش وحدك، ستتجدد ان دوام عملك او راتبك الصغير يمنعك ان تفعل ما تريده». وتذكر كارمن بعد ان سافرت ستة اشهر: «كانت تجربة حلوة. ولكن في اوقات كثيرة شعرت ان ما عندي وقتاً لا تنفس. فعلىَّ ان اقوم بشغل البيت: التنظيف، جزْ العشب، الغسيل، تصليح ما يخرب، وغير ذلك».

اذاً فكراً مرتين قبل ان تترك البيت ولا تسمح للآخرين ان يضغطوا عليك. (امثال ٢٩:٢٠)  
فالنوايا الحسنة والاسباب المقنعة وحدها لا تكفي. فيلزم ان تتعلم قبل ذلك كيف تتكل على نفسك. وهذا يوصلنا الى السؤال الثاني . . .

هل تعرف ...

السبب الذي يدفعك ان تترك البيت يحددكم ستكونون فرحاناً بعد ان تأخذ هذا القرار.



## «يترك الرجل اباه وأمه».

— متى ١٩ —

• • • • •

### هل أنا على قدّ هذه الخطوة؟

يشبه العيش وحدك رحلة تخيم في الغابة. فهل تذهب في رحلة كهذه اذا كنت لا تعرف كيف تنصب خيمة، او تشعل نارا، او تطبخ، او تقرأ خريطة؟ طبعا لا! مع ذلك، يترك مراهقون كثيرون البيت وهم لا يعرفون كيف يدبّرون امورهم.

كتب الملك الحكيم سليمان: «(الذكي ينتبه الى خطواته)». (امثال ١٥:١٤، ترجمة فاندایک) لذلك فـ في النقاط التالية لتعرف هل انت جاهز لترك البيت. ضع علامة  بجانب المجالات التي ليس لديك مشكلة فيها وعلامة  بجانب ما تريد ان تحسّنه.

□ صرف المال: تقول سيرينا (١٩ سنة): «لم ادفع ولا مرة فاتورة من جيبي. لذلك اخاف ان اترك البيت وأضطر ان احـفـفـ مصروفـيـ وأضعـ مـيزـانـيـةـ». فكيف تتعلم ان تصرف مالك بمسؤولية؟

يقول مثل في الكتاب المقدس: «الحكيم يسمع فيزداد علمـاـ». (امثال ٥:١) فأسأل والديك كم يحتاج الشخص تقريرا في الشهر كـيـ يـدـفعـ قـسـطـ الـبـيـتـ اوـ إـيجـارـهـ، وـيـشـتـرـيـ الطـعـامـ، وـيـغـطـيـ مـصـارـيفـ السـيـارـةـ اوـ المـواـصـلـاتـ. ثـمـ اـطـلـبـ مـنـهـماـ انـ يـعـلـمـكـ كـيـفـ تـخـطـطـ لـتـصـرـفـ مـالـكـ وـتـدـفـعـ الـفـوـاتـيرـ.\*

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ١٩ في الجزء ٢.

يشبه ترك البيت رحلة تخيم في الغابة،  
فعليك ان تتعلم كيف تدبّر امورك  
قبل ان تبدأ الرحلة



” طبيعى ان تحب ان تستقل عن والديك،  
ولكن اذا تركت البيت لترتاح من سلطتهم  
فهذا دليل واضح انك لست جاهزا لهذه الخطوة  
— آرون ”

□ شغل البيت: يقول براين (١٧ سنة) ان ما يقلقه كثيرا اذا ترك البيت هو غسل الثياب. فكيف تعرف اذا كنت تقدر ان تهتم بنفسك؟  
الىك ما يقترحه شاب عمره ٢٠ سنة اسمه آرون: «جرب ان تتكل على نفسك اسبوعا كاملا. فاشتر انت الطعام وادفع ثمنه من جيبك وحضره انت بنفسك. البس ثيابا غسلتها وكونيتها انت. اهتم بنظافة كل الغرف التي تستعملها. ولا تسمح لأحد ان يوصلك الى اي مكان، بل اهتم انت بتنقلاتك». وهذا الاقتراح له فائدتان: (١) ستكتسب مهارات مفيدة و (٢) ستقدر اكثر تعب والديك.

□ التعامل مع الناس: اذا كنت لا تتفق مع والديك وإخوتك، فربما تفك ان حياتك ستكون اسهل اذا عشت مع واحد من رفاقك. ولكن لاحظ ما قالته إيف (١٨ سنة): «قررت اثنان من رفيقاتي ان تعيشا معا. كانتا من اعز الاصحاب، لكنهما لم تنسجا معا. فواحدة مرتبة والثانية فوضوية، وواحدة متدينة والثانية لا يهمها الدين. وطبعا لم تتفقا بأي شكل من الاشكال».

فما الحل اذاً تقول فتاة اسمها إيرين عمرها ١٨ سنة: «البيت مدرسة تتعلم فيها كيف تتعامل مع الآخرين وكيف تحل مشاكلك وتتنازل احيانا عما تحب. والذين



حدّد فترة من الوقت تدفع فيها لوالديك مبلغا يغطي مصاريف اكلك وسكنك وغير ذلك. وإذا لم تكن تقدر او تريدين ان تتحمل هذه المصاريف وأنت في بيتك اهلك، فهذا يعني انك لست جاهزا بعد للعيش وحدك.

يتربكون البيت ليرتاحوا من الخنفقات مع والديهم يتعودون ان يهربوا من مشاكلهم لا ان يحلوها».

□ **النشاطات الدينية:** يترك بعض الشباب البيت كي لا يشتركوا في النشاطات الدينية مع والديهم. اما البعض الآخر فيصممون ان يستمروا في درس الكتاب المقدس ويشتركوا في النشاطات الدينية. لكن العادات السيئة تغلبهم بسرعة. فكيف تتجنب ان (تحطم سفينتك ايمانك)؟\* — ١ تيموثاوس ١٩:١

يريد يهوه الله ان نعبده عن اقتناع. (روما ٢:١٢) لذلك ضع برنامجا لتدريس الكتاب المقدس وتشترك في النشاطات الدينية الاخرى والتزم بها. وما رأيك ان تكتبه على الروزنامة وترى هل تقدر ان تلتزم به شهرا كاملا من دون ان يدفعك والدك الى ذلك؟  
اما السؤال الثالث والأخير فهو . . .

## اي اهداف اريد ان احققها؟

هل تريد ان ترك البيت لتهرب من المشاكل او ترتاح من سلطة والديك؟ في هذه الحالة، انت تركز على ما تركه وراءك لا على هدفك امامك، مثل سائق يقود سيارته ويطلع كل الوقت الى المرأة بدل ان

\* لتعرف اكثر، انظر الفصلين ٣٤ و ٣٥ في الجزء ٢.

## خطة

اريد ان اترك البيت وهدي هو:



اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

ينظر امامه. والدرس؟ لا تفگر في ترك البيت فقط، بل فگر في هدف يستأهل جهده.

مثلاً، ينتقل شباب من شهود يهوه الى مناطق اخرى داخل بلدتهم او خارجه ليعلمون الناس عن الكتاب المقدس. ويساعد شباب آخرون في بناء اماكن للعبادة او يعملون في احد فروع شهود يهوه. من جهة اخرى، يفضل البعض ان يعيشوا وحدهم فترة من الوقت قبل ان يتزوجوا.\*

مهما كان الهدف الذي تريد ان تحققه، يجب ان تفگر على مهل قبل ان تقرّر. يقول مثل في الكتاب المقدس: «خطط المجاهد تقوده الى الريح، اما المتهور فيصير فقيراً». (امثال ٥:٢١، تعم) لذلك اسمع نصيحة والديك. (امثال ٢٢:٢٣) صلّ بخصوص هذا الموضوع. وفگر في مبادئ الكتاب المقدس التي نقاشناها في هذا الفصل.

اذًا، بدل ان تسأل نفسك: (هل انا جاهز لترك البيت؟)، اسأل: (هل انا جاهز لفتح بيتي؟). وإذا اجبت بنعم عن السؤال الثاني، تكون جاهزاً لاستقلّ عن والديك وتعتمد على نفسك.

\* في بعض البلدان يعيش الاولاد عادة، وخصوصاً البنات، في بيت اهلهم حتى يتزوجوا. والكتاب المقدس لا يعطي وصية محدّدة عن هذا الموضوع.

### ما رأيك؟

- كيف تستفييد اذا بقيت في البيت فترة من الوقت ولو كانت ظروفك صعبة؟
- كيف يمكنك وأنت في بيت والديك ان تساعدهما وتستعد في الوقت نفسه لتأسيس عائلة؟

## أفكاري على ورق

اكتب عن مشكلة حصلت منذ فترة قصيرة  
يبينك وبين أحد افراد عائلتك.



اذكر كيف تنوی ان تطبق الاقتراحات التي قرأتها في هذا القسم  
كي تحلّ المشكلة.

# ٢ شخصيتي

الاصدقاء	٥٧
الاغراءات	٦٤
الصحة	٧١
الثياب	٧٧
الثقة بالنفس	٨٥
الحزن	٩١
الانتحار	٩٨
الخصوصية	١٠٥
موت احد الوالدين	١١١





٨

## كيف أُنمي صداقات حقيقية؟

«إذا كنت غضبانة، احتاج إلى من أفضضض أمامه. إذا كنت زعلاً، احتاج إلى أحد يقف بجانبي. إذا كنت فرحانة، أريد أن يفرح أحد معي. باختصار: لا أقدر ان أعيش من دون أصدقاء». — بريطاني.

عندما كنت صغيراً، احتجت إلى رفاق يلعبون معك كي لا تبقى وحده. لكنك الآن تحتاج إلى أكثر من ذلك، تحتاج إلى أصدقاء حقيقيين تتفق معهم على المبادئ نفسها.

بالاضافة الى ذلك، يقول الكتاب المقدس ان «الرفيق الحقيقي يحب في كل وقت، وهو اخ للشدة يولد». (امثال ١٧:١٧) وعلى الارجح، الصداقة التي تتحدث عنها هذه الآية اقوى بكثير من صداقتك مع رفاقك الذين كنت تلعب معهم لما كنت صغيرا.

**حقيقة: وأنت تكبر تحتاج الى اصدقاء:**

- ١- عندهم صفات حلوة
- ٢- عندهم مبادئ جيدة
- ٣- يؤثرون عليك تأثيرا جيدا

**سؤال:** كيف تجد اصدقاء بهذه المواصفات؟ لتحدث عن كل نقطة.

### **الاساس الاول للصداقة: الصفات الحلوة**

**افتح عينيك:** ليس كل من يقول انه صديق يكون صديقا بالفعل. حتى ان الكتاب المقدس يتحدث عن «اصحاب يحطّمون بعضهم بعضا». (امثال ٢٤:١٨) ربما تظن ان هذه مبالغة، ولكن فكرا قليلا: هل استغلّك «صديقك» مرة من المرات؟ او هل قال عنك «صديق» آخر اشياء ليست حلوة من وراء ظهرك؟ ان اشياء كهذه تهدم ثقتك بالاصدقاء احيانا.\* فلا تنس ابدا ان المهم هو نوعية الاصدقاء لا كميّتهم.

**ماذا ستفعل؟** اختر اصدقاء عندهم صفات حلوة يمكنك ان تتمثل بهم.

**«كل الناس يحبون صديقي**

\* طبعا لا احد منا لا يغفل. (روما ٢٢:٣)  
لذلك اذا جرحت صديفك ثم ندم من كل قلبه، فتذكري ان «المحبة تغفر خطايا كثيرة».

— ١ بطرس ٤:٨، تعم.

**هل تعرف ...**

الله ليس عنصريّا،  
لكنه لا يقبل ايّا كان (ضييفا  
في خيمته). — مزمور ٥:١٥

«يوجد صديق أصدق من الآخر».

— امثال ١٨:٤٢.



فيونا. وأنا أحب أن يتحدثوا عنني كما يتحدثون عنها وعن صفاتها الجميلة. فصيتها بين الناس حلو كثيرا، وأنا أريد أن يكون صيتها مثل صيتها». — ايفيت، ١٧ سنة.

**جُرِّبْ هذا الاقتراح:**

١- اقرأً غلاطية ٥:٢٢، ٥:٢٣.

٢- أسأل نفسك: (هل يُظهر أصدقائي «ثمر الروح»؟).

٣- اكتب اسماء اعز اصحابك وجانب كل اسم اكتب اهم صفة تميّز هذا الصديق.

الصفة

الاسم

.....	.....
.....	.....
.....	.....

**ملاحظة:** اذا لم يخطر على بالك الا صفات سيئة، فربما لازم ان تبدأ بالتفتيش عن اصدقاء احسن.

### نصيحة

عش حسب مبادئ جيدة.  
ومن يحاولون ان يعيشوا  
حسب هذه المبادئ  
سيرون على الارجح ماذا  
تفعل وسيحبون ان يكونوا  
اصدقاءك. وهو لاء  
سيصيرون احسن  
اصدقائك.

### الاسس الثاني للصداقة: المبادئ الجيدة

افتح عينيك: عندما تكون مستقلًا ليكون عندك اصدقاء، تقبل على الارجح اصدقاء سيئين. لكن الكتاب المقدس يقول: «من يرافق الاغبياء فسيُعاني». (امثال

” قال لي والدائي ان ابتعد عن بعض الاصدقاء،  
 لكن اصدقائي هؤلاء كانوا الوحيدين الذين ارددت ان أمضي  
 وقتني معهم. مع ذلك، كانت نصيحة والدي في محلها.  
 وبعد ان فتحت عيني جيدا، اكتشفت ان هناك  
 اصدقاء عديدين احسن منهم بكثير ”  
 — كول

(٢٠:١٣، تعم) وكلمة «اغبياء» لا تعني اشخاصا علاماتهم منخفضة او ليسوا اذكياء، بل تشير الى من لا يريدون ان يسمعوا نصيحة مفيدة وآخر همّهم الاخلاق. فهل تريد بالفعل اصدقاء كهؤلاء؟

ماذا ستفعل؟ اعرف الشخص الذي تريد ان يكون صديقك، ولا تقبل بأيّ كان. (مزמור ٤:٢٦) فكُن واعياً لتميّز «بين البار والشرير، بين من يخدم الله ومن لا يخدمه». — ملاخي ١٨:٣.  
 «اقدر كثيرا ان والدي ساعداني كي اجد اصدقاء من عمري يعيشون حسب مبادئ يرضي عنها الله». — كريستوفر، ١٣ سنة.

### جاوب عن الاسئلة التالية:

- نعم عندما اكون مع اصدقائي، هل اعيش على اعصابي
- لا لأنهم ربما سيضططون عليً لأفعل شيئاً اعرف انه غلط؟
- نعم هل اخاف ان اعرّف والدي بأصدقائي
- لا لأنني اشعر انهم لن يعجبوا بهما؟

ملاحظة: اذا جاوبت بنعم عن هذين السؤالين، فابحث عن اصدقاء عندهم مقاييس عالية ويعيشون بالفعل الحياة المسيحية.

## ٢- جُرِّب هذه الاقتراحات

تحدَّث مع والديك عن الصداقات. اسألهما عن أصدقائهما عندما كانا بعمرك. هل ندما على خياراتهما؟ إذا جاوبتا بنعم، فلماذا؟ اسألهما أيضاً كيف يمكنك أن تبتعد عن مشاكلهما واجهاها.

عُرِّفَ والديك بأصدقائك. إذا كنت مترددًا، فاسأْل نفسك عن السبب. هل تشعر أن والديك لن يرتاحا لهم؟ في هذه الحال، ربما عليك أن تختار أصدقاء أحسن منهم.  
اسمع جيداً. اهتم بمصلحة أصدقائك وأسمع همومهم.  
— فيليببي ٤:٢

سامح. لا تتوقع الكمال. يقول الكتاب المقدس:  
«اننا جميعاً معَرَّضون للوقوع في اخطاء كثيرة».  
— يعقوب ٢:٢، تف.

لا تخنق أصدقاءك. لا داعي ان تلزق بهم كل الوقت.  
فالاصدقاء الحقيقيون لن يتذمرون عندما تحتاج اليهم.  
— جامعة ٩:٤، ١٠.

## الاساس الثالث للصداقة: التأثير الجيد

افتح عينيك: يقول الكتاب المقدس: «المعاشرات الرديئة تفسد العادات النافعة». (١) كورنثوس ٣٣:١٥) تقول شابة اسمها لورين: «اعتبرني رفافي في المدرسة واحدة منهم بشرط ان افعل مثلما يريدون. وأنا كنت وحيدة، لذلك قررت ان افعل كما يريدون ليقبلوني بينهم». لكن لورين عرفت من تجربتها ان الشخص الذي يُطْبِع رغبات الغير ويعمل بحسب مقاييسهم، يكون بين يديهم مثل حجر في لعبة

الشطرنج يحرّكونه على ذوقهم. ألا تستحق أن يكون عندك أصدقاء  
احسن من هؤلاء؟

ماذا ستفعل؟ اقطع علاقتك بالذين يريدون ان يغيّروك لتصير  
مثلهم. حتى لو قلل عدد اصدقائك، ستكون راضيا عن نفسك.  
وستُفسح المجال لاصداقات احسن، فاختار اصدقاء يؤثرون عليك  
تأثيرا جيدا. — روما ٢:١٢.

«كلينت، صديقي المقرب، شخص حكيم ويحمل بمشاعر غيره.  
لذلك كان دعما كبيرا لي». — جايسن، ٢١ سنة.

جاوب عن الاسئلة التالية:

- نعم هل أغيّر طريقة لبسي وكلامي وتصوري للأسواء  
 لا لأن صديقي يذهبون اليها؟

- نعم هل أذهب إلى أماكن مشكوك فيها  
 لا لأن أصدقاء يذهبون إليها؟

## خطة

لأكسب اصدقاء حقيقين، انوي ان ...

احب ان اتعرف أكثر بعض الذين هم اكبر مني مثل:

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

الشخص الذي يُطِيع  
رغبات غيره ويعمل بحسب  
مقاييسهم، يكون بين يديهم  
مثل حجر في لعبة الشطرنج  
يحرّكونه على ذوقهم



**ملاحظة:** اذا جاوبت بنعم عن هذين السؤالين، فاطلب نصيحة من والدك او من شخص واع. وإذا كنت من شهود يهوه، يمكنك ان تُخبر شيخا مسيحيا انك بحاجة الى مساعدة لتعرف كيف تختار اصدقاء يؤثرون فيك تأثيرا جيدا.

في الفصل التالي هل يضغط عليك «اصدقاؤك»، او ربما قلبك، لتفعل امورا خاطئة؟ اقرأ كيف تقاوم الاغراء.

### ما رأيك؟

- ما اهم الصفات التي تحب ان تكون عند صديقك، ولماذا؟
- اية صفات يلزم ان تحسنها في شخصيتك لتصير صديقا احسن؟

# كيف اقاوم الاغراءات؟



كارن في الحفلة من عشر دقائق. والآن وصل شباب يحملان أكياسا كبيرة. لا داعي ان تفَكِّر كثيرا لتعرف ما في داخلها. فقد سمعت هذين الشابين يقولان قبل الحفلة: «سنسرك الليلة».

وفجأة تسمع وراءها صوتا تعرفه: «ما بك تقفين وحدك يا معقدة؟». تلتفت كارن فترى رفيقتها جيسيكا تحمل قنينتي بيرة مفتوحتين. تقرّب واحدة صوب كارن وتقول لها: «لا تقولي لي انك ما زلت صغيرة ولا تشربين الكحول. عيشي حياتك يا بنت!».

لا تريد كارن ان تشرب، لكن الضغط اقوى مما توقعـت. فهي لا تحب ان تزعـل منها رفيقتها جيسيكا او تظـنـها معقدـة. عـدا عن ذلك رفيقتها بـنت مهذـبة. فـتنـقول كـارـن في نـفـسـها: «اـذا كانـت جـيـسيـكا سـتـشـربـ، فـأـينـ المشـكـلةـ اذاـ شـربـتـ اـنـا ايـضاـ!ـ لـستـ اـتعـاطـيـ المـخـدـراتـ اوـ اـمـارـسـ الجـنـسـ. اـناـ اـشـربـ بـيرـةـ فقطـ ..ـ».

عندما تكون بعمر الشباب، تواجه اغراءات كثيرة لها علاقة في اغلب الاوقات بالجنس الآخر. يقول رامون (١٧ سنة): «البنات في المدرسة وقحات جدا. فهن يلمسنك ليりين الى اين يمكن ان يصلن معك. ولا يستسلمن حتى لو رفضت». تواجه ديانا التي عمرها هي ايضا ١٧ سنة اغراء مشابها. تقول: « جاء شاب وأحاطني بذراعه فضربيه عليها وقلت له: (هل انت مجنون؟ من تكون اصلا؟)».

انت ايضا ربما تواجه الاغراءات وتشعر انها لا تنتهي. فكأن احدا يدق على بابك مرة بعد مرة مع انك وضعت لافتة «الرجاء عدم الازعاج». فهل هذا شعورك؟ مثلا، هل يغريك اي من هذه الاشياء؟

- التدخين
- شرب الكحول
- ممارسة الجنس
- اشياء اخرى.....
- تعاطي المخدرات

اذا وضعت علامة ✓ بجانب واحد او اكثر من هذه الاحتمالات، فلا تستنتاج انك لا تنفع ان تكون مسيحيًا. فأنت تقدر ان تتعلم كيف تسيطر على الرغبات الخاطئة وتقاوم الاغراءات. كيف؟ مهم ان تعرف لماذا يغريك شيء معين. فـّكر في هذه الاسباب الثلاثة.

١- لا احد كامل. يميل كل الناس ان يفعلوا الغلط لأنهم ليسوا كاملين. حتى الرسول بولس الذي كان مسيحيًا ناضجا قال بصرامة: «عندما اريد ان افعل شيئاً صالحاً، اجد ان الشر دائمًا عندي!». (روم ٢١:٧، تعم) اذاً مهما كان الشخص صالحاً، فستغريه احياناً «شهوة الجسد وشهوة العيون». (١ يوحنا ١٦:٢) لكن التفكير دائمًا في الاشياء الغلط يصعب مقاومة الاغراءات. يقول الكتاب المقدس: «عندما تحبل الشهوة، تلد خطية». — يعقوب ١٥:١

٤٣٠

٢- تأثيرات العالم. كيما تلفتَ حولك في هذا العالم تجد أشياء تغريك. تقول ترودي: «حديث الناس الوحيد في المدرسة والشغل هو الجنس. ويصوّرونه في التلفزيون والافلام انه رائع ومشوق. لكنهم لا يعرضون عادةً نتائجه الموجعة». وتعلّمت ترودي من تجربتها ان تأثير الرفاق ووسائل الاعلام قوي جدا. تخبر: «كنت اعتقد اني غارقة في الحب لـما كان عمري ١٦ سنة. فجلست مع امي وقالت لي اني اذا بقيت اتصرف كما كنت اتصرف، فسأحبل بالتأكد. فاجأني كلامها كثيراً ولكن بعد شهرین حبت».

٣- الرغبات الشبابية. (٢ تيموثاوس ٢٢:٢) تشير هذه العبارة الى كل رغبة يحس بها الشباب عموما. فهم يحبّون مثلاً ان يكونوا مقبولين بين رفاقهم او ان يتبوّأوا شخصيتهم. والرغبات الشبابية ليست بالضرورة خطأ، ولكن اذا لم تضبطها يصعب عليك ان تقاوم الاغراءات. فإذا كان كل همك ان تثبت شخصيتك، فربما ترفض المبادئ الجيدة التي تعلّمتها في البيت. وهذا ما حصل مع ستي夫 عندما كان عمره ١٧ سنة. يقول: «تمرّدت على والديّ وفعلت كل ما علماني الا افعله، وهذا كله بعد ان اعتمدت بوقت قصير».

هل تعرف ...

صحيح ان الله انبأ ان يسوع سيبقى امينا، لكن هذا لا يعني انه كان مجبوراً ان يطبع اباه مثل الروبوت. بالعكس، كان حراً ان يختار الصح او الغلط. وهو اختيار ان يكون اميناً لله. فأمانته لم تكون مقدّرة، وهذا سبب من الاسباب التي دفعته ان يصلّي كثيراً في الظروف الصعبة.  
— عبرانيين ٧:٥

## كيف تقاوم الاغراءات؟

مع ان الاسباب التي عدّناها قوية فعلا، تقدر ان تنجح في مقاومة الاغراءات. كيف؟

## جِرْبْ هَذَا الْأَخْتِبَارْ:

تَدْلُكُ ابْرَةُ الْبَوْصَلَةِ عَادَةً عَلَى الشَّمَالِ. وَلَكِنْ حَذْ بَوْصَلَةٍ وَضَعْ قَرْبَهَا مَغْنَطِيسًا، مَاذَا يَحْسُلُ؟ بَدَلَ أَنْ تَدْلُكَ الْأَبْرَةُ عَلَى الشَّمَالِ، تَتجَهُ صَوبَ الْمَغْنَطِيسِ وَلَا تَعُودُ تَدْلُكَ عَلَى الاتِّجَاهِ الصَّحِيحِ.

يُشَبِّهُ خَمِيرُكَ هَذِهِ الْبَوْصَلَةَ. فَإِذَا كَانَ مَدْرَبًا جَيِّدًا، يَدْلُكُ عَلَى «الشَّمَال» وَيُسَاعِدُكَ لِتَأْخُذُ قَرَاراتٍ صَحِيقَةً. لَكِنَّ الْعِشْرَةِ السَّيِّئَةِ، مُثْلَ الْمَغْنَطِيسِ، تُؤْثِرُ عَلَيْكَ فَلَا تَعُودُ تَمْيِيزُ مَا هُوَ الصَّحُ وَمَا هُوَ الْفَلَطُ. الْدَّرْسُ؟ تَجَنَّبُ النَّاسَ وَالْأَوْضَاعَ الَّتِي تَفْسِدُ خَمِيرَكَ.

— اِمْثَالٌ ٢٠:١٣.



● حَدَّدْ أولاً أيِّ اغْرَاءٍ هُوَ الْأَصْعَبُ بِالنِّسْبَةِ إِلَيْكَ. (رَبِّما قَمْتَ بِهَذِهِ الْخَطْوَةِ فِي الصَّفَحةِ ٦٥).

● ثُمَّ اسْأَلْ نَفْسَكَ: (مَتَى اتَّعَرَضَ لِهَذَا الْأَغْرَاءِ عَلَى الْأَرجُحِ؟). ضَعْ عَلَامَةَ ✓ بِجَانِبِ وَاحِدٍ مِنْ هَذِهِ الْاحْتِمَالَاتِ:

- في المدرسة
- في العمل
- عندما أكون وحدي
- ..... في مكان آخر

عِنْدَمَا تَعْرَفُ مَتَى عَلَى الْأَرجُحِ تَتَعَرَّضُ لِإِغْرَاءٍ مَا، يُمْكِنُكَ أَحياناً أَنْ تَتَجَنَّبَهُ مِنَ الْأَسَاسِ. فَكُّرْ مَثَلاً فِي السِّينَارِيوِ الْمُذَكُورِ فِي بَدَائِيَّهَا

اتشجع كثيرا عندما افگر ان  
اقوى شخصية في الكون يقف الى جانبي  
وأقدر ان اطلب مساعدته ساعة اريد  
— كريستوفر

الفصل. لماذا كان يجب ان تعرف كارن ان الاغراءات ستكون قوية في الحفلة؟

كيف كان يمكن ان تتجنب هذا الوضع من الاساس؟

● والآن بعد ان حددت الاغراء ومتى ستواجهه على الارجح، انت مستعد ان تبدأ بالخطوة التالية. فمن المهم ان تفگر كيف تخفّ او كيف تتجنب بالكامل هذا الاغراء. اكتب ماذا يمكنك ان تفعل.

(امثلة: اذا كنت تلتقي دائما بعد دوام المدرسة برفاقك الذين يضغطون عليك لتدخن، فجرّب ان تأخذ طريقا مختلفا كي لا تلتقي بهم. وإذا كانت تصلك تكرارا مواد اباحية عبر الانترنت، يمكنك ان تستعمل برامج تمنع هذه المواد ان تصل اليك. وإذا كنت تقوم ببحث على الانترنت، فابتبه جيدا للكلمات التي تكتبها).

طبعا، لا يمكنك ان تتجنب كل الاغراءات. فيوما ما ستواجه اغراء قويا وربما في وقت لا تتوقعه ابدا. فماذا تفعل؟



لتعرف كيف تجاوب عندما يغريك احدى كي تفعل الغلط، استعمل الجدولين في الصفحتين ١٣٢ و ١٣٣ في كتاب اسئلة يطرحها الاحداث — اجوبة تنجح، الجزء ٢.



عندما تستسلم لرغباتك  
تصير عبدا لها

## كن مستعدا

لم يتردد يسوع لحظة ان يرفض اغراءات الشيطان عندما كان «يجريه». (مرقس ١٣:١) لاما زاد لأنه حدد موقفه مسبقا. فقبل ان يواجه هذه التجارب، حصم ان يطيع اباه دائمآ. (يوحنا ٨: ٢٨، ٢٩) فهو قال: «نزلت من السماء، لا لأعمل مشيئتي، بل مشيئة الذي ارسلني»، وعاش بالفعل مثلما قال. — يوحنا ٦: ٣٨.

اكتب في الصفحة التالية سببين مهمين كي تقاوم الاغراء الذي تواجهه كثيرا وخطوتين تساعدك ان تقاومه.

## خطوة

لأقوى تصميمي على مقاومة الاغراء، انوبي ان ...



يلزم ان اتجنب بعض الاشخاص والاماكن والمواقف، مثل:

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:



«الله . . . لن يدعكم تجربون فوق ما تستطعون تحمله، بل سيجعل ايضا مع التجربة المنفذ لستطيعوا احتمالها».

— ١٠:١٢ كورنثوس

• • • • •

**لماذا يجب ان تقاوم:**

١

٢

**خطوات تساعدانك لتقاوم:**

١

٢

ابق في بالك انك عندما تستسلم لرغباتك تصير عبدا لها. (تيطس ٣:٣) فلماذا تسمح لها ان تتحكم بك؟ كن واعيا واعرف كيف تسيطر انت عليها بدل ان تسيطر هي عليك. (كولوسي ٣:٥) وصل دائما لتربيح في هذه المعركة. — متى ٦:١٢.\*

\* انظر الفصلين ٣٣ و ٣٤ في هذا الكتاب.

**في الفصل التالي هل تحس انك تعبان في الفترة الاخيرة؟  
اعرف كيف تحسن صحتك وتستعيد نشاطك.**

**ما رأيك؟**

• هل تُغري المخلوقات الكاملة؟ — تكوين ٦:١-٣  
يوحنا ٨:٤.

• كيف يتتأثر الله والذين حولك اذا كنت امينا له وقاومت الاغراءات؟ — امثال ٤:٢٧؛ ١:١١ تيموثاوس ٤:١٢.

# لماذا يجب ان اهتم بصحتي؟

ضع علامة  بجانب الاهداف  
التي تحب ان تصل اليها.

- أخفّف قلقي
- اضبط اعصابي
- اثق بنفسي اكثر
- ارکز اكثر
- ازيد نشاطي
- اهتم ببشرتي اكثر
- أخفّ وزني

بعض الاشياء في حياتك لا رأيك  
لك فيها. فأنت لم تختر مثلاً والديك  
وأقرباءك والبلد الذي تعيش فيه.  
لكن بإمكانك نوعاً ما ان تختر



كيف تكون صحتك. ومع ان جيناتك لها دور، تحدد طريقة حياتك في  
كثير من الاوقات كيف تكون صحتك.\*

لكن ربما تقول: (من الآن يجب ان اهتم بصحتي؟! ما زلت  
صغيراً). فهل كلامك صحيح؟ انظر من فضلك الى لائحة الاهداف في  
الصفحة السابقة. كم هدفاً وضعت علامة ✓ بجانبه؟ ان الصحة  
الجيدة ضرورية لتقدر ان تصل الى كل هدف من هذه الاهداف.  
مع ذلك، ربما تشعر مثل آمبر التي عمرها ١٧ سنة. تقول:  
«مستحيل ان آكل كل الوقت طعاماً من القمح الكامل وبدون دسم  
وبدون سكر». اطمئن، لا داعي ان تتوقف عن اكل الحلويات وتركض  
مسافات طويلة كل اسبوع. فكل ما يلزمك هو تغييرات بسيطة لتصير  
احلى وترتاح نفسياً وتعطي افضل ما عندك. لنرَ ماذا فعل بعض  
الشباب من عمرك.

### الأكل السليم يجعلك أحلى

ينصحنا الكتاب المقدس ان نكون معتدلين في عاداتنا. تقول الامثال  
٢٠:٢٣ (جد): «لا تكن بين . . . الذين يأكلون كثيراً». لكن ليس هنّا  
دائماً ان تتبع هذه النصيحة.

«مثل كثيرين من المراهقين، اشعر دائمًا اني جائع. يقول لي  
والداي ان بطني لا يمتليء ابداً». — اندرو، ١٥ سنة.

«لا اشعر ان بعض الاطعمة تؤذني الان، لذلك لا ارى اي  
مشكلة اذا اكلتها». — دانييل، ١٩ سنة.

فماذا عنك؟ هل لازم ان تكون  
معتدلاً في عادات اكلك؟ اقرأ ماذا  
ساعد بعض الشباب.

\* يعني الكثير من الناس مشاكل صحية  
او عجزاً اقوى منهم. هذا الفصل يساعدهم  
هم ايضاً ليحسّنوا صحتهم ضمن حدودهم.

هل تعرف ...

الرياضة تجعل جسمك  
يفرز الاندورفينات، وهي مواد  
كيميائية في الدماغ تريحك  
من الوجع وتفرّجك.

## نـ: «غيـرت طـريقـة حـياتـي»

«كان وزني زائداً في عمر المراهقة، وهذا الوضع ضايقني كثيراً. فما كنت راضية بالمرة لا عن شكلي ولا عن صحتي. جرّبت من وقت إلى آخر ان أخفّ وزني، فاتّبعت انواعاً من الريجيم غريبة عجيبة. لكنني كنت ارجع في كل مرّة إلى وزني السابق. وعندما صار عمري ١٥ سنة، لم اعد اقدر ان اتحمّل. فقرّرت ان أخفّ وزني بطريقـة صـحيـحة اقدر ان اتبعها كل حـياتـي. فاشترـيت كتابـاً عن الطعام المغذي والرياضـة وبـعد اطـلاقـة ما اقرأه. وصـممـت الاـستـسـلـم حتى لو انتـكـست او هـبـطـت معـنـويـاتـي. والنـتيـجة؟ نـجـحـتـ اخـيرـاً. فـخلـالـ سـنةـ، نـقـصـ وزـنـيـ ٢٧ـ كـيلـوـغـراـمـاـ تـقـرـيبـاـ. وـأـنـاـ اـحـافـظـ عـلـىـ وزـنـيـ مـنـذـ سـنـتـيـنـ. لم اـكـنـ اـتـخـيـلـ اـنـيـ سـانـجـ. وـأـنـنـ اـسـرـ نـجـاحـيـ هوـ اـنـيـ لمـ اـقـرـمـ بـرـيـجـيمـ فـقـطـ بلـ غـيـرـتـ طـريقـةـ حـياتـيـ». — كـاثـرـينـ، ١٨ـ سـنةـ.

**توقف عن الأكل عندما تشبع.** تقول جوليا (١٩ سنة): «كـنتـ أـعـدـ السـعـراتـ الـحرـارـيـةـ، اـمـاـ الـآنـ فـكـلـ ماـ اـفـعـلـهـ هوـ أـلـاـ آـكـلـ اـكـثـرـ مـنـ شـبـعـتـيـ».

**تجنب الطعام غير الصحي.** يخبر بيتر (٢١ سنة): «عـندـماـ توـقـفـ عـنـ شـرـبـ المشـروـباتـ الغـازـيـةـ، نـزـلـ وزـنـيـ ٥ـ كـيلـوـغـراـمـاتـ فيـ شـهـرـ واحدـ فقطـ».

**غيـرـ عـادـاتـ اـكـلـ السـيـئةـ.** تذكر إرين (١٩ سنة): «لا اـسـكـبـ اـكـلاـ فيـ صـحـنـيـ إـلـاـ مـرـةـ وـاحـدةـ فـقـطـ». **سر النـجـاحـ:** لا تـفـوتـ ايـ وجـبةـ طـعامـ، وـإـلـاـ فـسـتجـوعـ كـثـيرـاـ وـربـماـ تـأـكـلـ اـكـثـرـ مـنـ عـادـتكـ».

### نصيحة

اتفق مع صديق ان يمارس الرياضـةـ معـكـ. فيـهـذهـ الطـرـيقـةـ تلتـزمـ بـالـبرـنـامـجـ لأنـكـ لاـ تـرـيدـ انـ تـخـرـبـ بـرـنـامـجـهـ هوـ اـيـضاـ.

”افرح حين امارس الرياضة، وعندما يصير جسمي احلى  
تزيد ثقتي بنفسي كثيرا“  
— اميلى

## الرياضة ترِّيج نفسيتك

يقول الكتاب المقدس: «الرياضة . . . نافعة». (١) تيموثاوس ٨:٤  
ترجمة فاندایک) مع ذلك، كثيرون من الشباب ما عندهم جَلد او حماسة ليمارسوا الرياضة.

«عندما كنت في المدرسة الثانوية، رسب اولاد كثيرون في صف الرياضة. لا افهم كيف يرسبون وهذا اهون صف». — ريتشارد، ٢١ سنة.

«يفكّر بعض الشباب: (بدل ان اركض في الطقس الحار وأعرق وأتعب، يركض عني شخص آخر في لعبة فيديو)». — روث، ٢٢ سنة.

هل تتعب ما ان تسمع كلمة «رياضة»؟ اليك ثلاثة فوائد مهمة تحصل عليها اذا مارست الرياضة كما يجب.

**الفائدة ١: الرياضة تقوّي المناعة.** تذكر رايتشل (١٩ سنة): «يقول ابي دائمًا: (اذا لم تخصص وقتا للرياضة، فستضطر ان تخصص وقتا للمرض)».

الصحة مثل السيارة،  
اذا لم تهتم بها  
تخرب



**الفائدة ٢: الرياضة تجعل دماغك يفرز مواد كيميائية تريحك.** تقول أميلي (١٦ سنة): «الركض يريحني عندما تشغلي بالأشياء كثيرة. فأشعر أن نشيطة جسدياً وترتاح نفسياً كثيراً».

**الفائدة ٣: الرياضة تسلّيك.** تقول روث (٢٢ سنة): «أحب الهواء النقي، لذلك أقوم ببعض الرياضات مثل المشي مسافات طويلة، السباحة، التزلج على الثلج وركوب الدراجة».

**سر النجاح:** خُصص ٢٠ دقيقة على الأقل ثلاثة مرات في الأسبوع لتنمية بنشاط تحبه يتطلب مجهوداً جسدياً.

### **نم جيداً لتقدر أن تعطي أفضل ما عندك**

يقول الكتاب المقدس: «حفنة راحة خير من حفتَي تعب». (جامعة ٤:٦، تف) فمن الضروري أن تنام جيداً وإلا فلن تكون نشيطاً بالمرة. «إذا لم أنم كافية أشعر أن افكاراً مشوّشة، فلا أقدر أن أركّز على أي شيء». — رايتشل، ١٩ سنة.

«أشعر بالتعب كثيراً حوالي الساعة ٢ بعد الظهر، فأحسّ أنني سأغفو في نصف الحديث». — كريستين، ١٩ سنة.

## **خطوة**

بالنسبة إلى الطعام، سأضع هذا الهدف المنطقي:



بالنسبة إلى الرياضة، سأضع هذا الهدف المنطقي:

في الشهر القادم، سوف أبذل جهدي لأنما..... ساعات كمعدل في الليلة.

أريد أن أسأل والدي هذه الاستئلة:



**«الرياضية . . . نافعة».**  
— ١ تيموثاوس ٤:٨، ترجمة فانديك.

• • • • •

هل لازم ان تنام اكثراً اقرأ ماذا فعل بعض الشباب.  
**لا تطّوّل السهر.** تذكر كاثرين (١٨ سنة): «صرت ابذل جهدي  
كي لا انام في وقت متأخر».

**أنه احاديثك باكرا.** يقول ريتشارد (٢١ سنة): «احيانا يتصل بي  
اصحابي او يرسلون الي الرسائل في وقت متأخر جداً. لكنني تعلمت  
من فترة قصيرة ان انهي الحديث وأنام».

**تعود ان تنام وتقوم في ساعة معينة.** تقول جنifer (٢٠ سنة):  
«اجرب في الفترة الاخيرة ان انام وأقوم في نفس الساعة كل يوم».

**سر النجاح:** حاول ان تنام كل ليلة ثمان ساعات على الاقل.  
ستكون انت الرابح اذا اخذت خطوات صغيرة لتهتم بصحتك. وابق  
في بالك ان الصحة الجيدة تساعدك ان تكون احلى ونفسیتك احسن،  
وأن تعطي افضل ما عندك. اذا تقدّر ان تختار الى حد ما كيف تكون  
صحتك، بعكس اشياء اخرى في الحياة. تقول إرين (١٩ سنة): «في  
النهاية، صحتك هي مسؤوليتك انت».

**في الفصل التالي هل تتخانق انت ووالدك بسبب الثياب؟**  
اعرف كيف يمكن ان تصلوا الى اتفاق.

**ما رأيك؟**

- **كيف يؤثّر اهتمامك بصحتك في ثقتك بنفسك؟**
  - **ما الاهم من الاهتمام بالصحة الجسدية؟**
- ١ تيموثاوس ٤:٨ —

# ماذا ألبس؟



تجهز هيذر نفسها كي تخرج من البيت. ولكن ما ان يراها والداتها حتى يُجنّ جنونهما.

يسألها ابوها: «ما هذه الثياب؟».

تنفاجأ هيذر بسؤاله وتجawب: «وما بها؟ انا ذاهبة الى السوق مع رفيقائي وهذه الثياب مريحة».

ترد عليها امها: «لن تطلي ب بهذا الشكل خارج البيت».

تتألف هيذر: «ماماما هكذا يلبس كل رفافي. عدا عن ذلك، انها تعبر عن شخصية متحورة».

فينهي ابوها الحديث قائلاً: «لا يعجبنا عما تعبر فاذهبي الى غرفتك وغييري ثيابك، والا فلن تخرج من البيت».

من زمان وحتى يومنا، يتخلق الاهل والولاد بسبب الثياب. ولما كان والدك بعمرك، لربما تخانقا هما ايضا مع والديهما بسبب ثيابهما وأحسا كما تحسّين انت اليوم.\* ولكن الان صارا والدين، وصار موضوع الثياب يُشعل معارك بينك وبينهما.

برأيك: هذه الثياب مريحة.

برأيهما: انها مُبهلة.

برأيك: انها حلوة كثيرا.

برأيهما: انها فاضحة.

برأيك: هذا الفستان لقطة: بنصف سعره.

برأيهما: وهل تستغربين؟! انه نصف فستان!

هل معقول ان تتوقف هذه المعارك؟ طبعا. تقول ميغان (٢٣ سنة): «الحل هو في الاتفاق بدل الخناق». الاتفاق؟ وهل يعني ذلك ان تلبسي كامرأة عمرها ٤٠ سنة؟ اطمئني، ليس هذا هو المقصود. المقصود بالاتفاق هو ان تحكي انت ووالدك عن الموضوع وتلاقوا حولاً ترضيكم كلكم. وماذا تستفيدون؟

١- انت ستكونين بأحلى شكل، حتى بنظر رفاقك.

٢- على الارجح سيتوقف اهلك عن انتقادك.

٣- عندما يرى ابوك وأمك انك واعية، فربما يعطيانك حرية اكثر

في نواحٍ اخرى.

فكري الان في ثياب رأيتها على الانترنت او في احد المحلات اعجبتك كثيرا وأنت مستقلة كي تشتريها. قبل اي شيء . . .

\* رغم ان الحديث موجّه الى البنات، تتطبق المبادئ المذكورة على الشبان ايضا.

هل تعرف ...

عادةً، تؤثر ثيابك كثيرا في الانطباع الاول الذي يأخذك عنك الناس.



«لا ينبغي ان يعمد جمالكن على . . .  
ارتداء الملابس الفاخرة بل ينبغي ان ينبع  
جمالكن من القلب».

— ١ بطرس، ٤، ت٤٩.

• • • • •

## فَكْرِي فِي مِبَادِئِ الْكِتَابِ الْمُقْدَسِ

قد تتفاجئين حين تجدين ان الكتاب المقدس لا يتكلم كثيراً عن الثياب. حتى انك تقدرين ان تقرئي كل الآيات التي تحكي مباشرةً عن هذا الموضوع بدقة قليلة. لكن هذه الآيات ستعطيك نصيحة مفيدةً كثيراً. مثلاً:

- ينصح الكتاب المقدس المرأة ان تلبس (بحشمة ورزانة). — ١ تيموثاوس، ٩:٢

هل تخوّفك كلمة «بحشمة»؟ ربما تفكرين: (هل يعني هذا ان عليّ ان اتغطي من رأسي الى قدمي؟). اكيد لا! فاللبس ببحشمة يعني ان تلبسي ثياباً تبيّن انك تحترمين نفسك وتحترمين مشاعر الآخرين. (٢ كورنثوس ٣:٦) وهناك تنوع من الثياب المحشمة. تقول دانييل (٢٢ سنة): «انت قادرة ان تلبسي على الموضة دون ان تكوني متطرفة؛ هذا ليس مستحيلاً».

- حين تحدّث الكتاب المقدس عن الشكل الخارجي، شجّعنا ان نركّز على «انسان القلب الخفي»، يعني على (الجمال الذي ينبع من القلب). — ١ بطرس ٤:٣ ت٤٩.

ربما تلفت الثياب الفاضحة الانتباه لفترة قصيرة. لكن جمالك

### نصيحة

تجنّبي الثياب المثيرة. فهي توحى بأنك مستقلّة لتلفتي نظر الشبان وتحبّين ان تُبرّزي نفسك.



ثيابك مثل يافطة  
تُخبر عنك، فماذا  
تقول يافطتك؟

الداخلي هو الذي سيدفع الجميع، الكبار ورفاقك ايضاً، ان يحترموكِ. رفاقك؟ نعم. حتى هم يزعجمهم احياناً التطرف في الموضة. تقول بريتاني (١٦ سنة): «اكره ان تلبس النساء بطريقة تبيّن انهن يرمين نفسهن على الرجال». وتقول كاي عن بنت كانت رفيقتها: «لبست ثياباً الهدف منها ان تقول للجميع: (انظروا اليَّ). فيما انها ارادت ان تلفت نظر الشبان، كانت تلبس اكثر قطعة ثياب تلفت الانتباه».

### **اسمعي نصيحة والديك**

ربما يخطر ببالكِ ان تخبئي ثياباً فاضحة في شنطتك ثم تلبسيها في المدرسة. لكن هذا التفكير غلطٌ فوالداك سيثقان بك اكثراً اذا لم تخبئي عليهما شيئاً، حتى الاشياء التي تفكرين انك قادرٌة ان تفعليها دون ان يعرفا. ومن الافضل ايضاً ان تأخذي رأيهما عندما

عندما ارى بنات يلبسن ثيابا فاضحة،  
يقل احترامي لهن. لكن عندما ارى ناسا يلبسون  
ثيابا محتشمة ومع ذلك على الموضة،  
اقول بيضي وبين نفسى: «هكذا اريد  
ان يراني الناس»،  
— ناتالين

تفكيرين في شراء قطعة ثياب. (امثال ٢٢:١٥) — انظرى «كيف  
تختارين ثيابك؟» في الصفحتين ٨٢ و ٨٣.  
ولكن لماذا عليك ان تأخذى رأيهما؟ أليس واضح ان والديك  
يخنقانك ولا يدعانك تلبسين شيئا على الموضة؟ كلا. صحيح ان  
رأيك قد يكون مختلفا عن رأيهما، لكن هذا يكون لمصلحتك احيانا.  
تقول ناتالين (١٧ سنة): «اقدر نصيحة اهلي. فأنا لا اريد ان يضحك  
الناس على بسبب ثيابي او يقولوا عنى اشياء بشعة».

## خطة

سأكتب اسم فرد من العائلة او صديق ناضج اقدر ان آخذ رأيه  
قبل ان اشتري قطعة ثياب:

قبل ان اشتري قطعة ثياب جديدة، سأفكّر في هذه الاشياء:

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

**رأيك** فكّري في قطعة ثياب تريدين  
أن تلبسيها أو تشتريها.

**لماذا تحبين هذه الثياب بالتحديد؟ رقمي  
الأسباب حسب أهميتها في نظرك.**

- ..... لأن ماركتها معروفة
- ..... لأنها تلفت انتباه الجنس الآخر
- ..... لأنكين مثل رفافي
- ..... لأنها مريحة
- ..... لسبب سعرها
- ..... لسبب آخر .....

**حين يرى والدai قطعة الثياب، على الارجح  
سيقولان:**

- «مستحيل».
- «سنفّر في الموضوع».
- «لا مشكلة».

**اذا رفضا، فذلك على الارجح لأنها:**

- «مثيرة جداً».
- «واسعة فوق اللزوم».
- «غريبة جداً».
- «نجرسنا بين الناس».
- «غالية كثيراً».
- سبب آخر .....

**هل نصل الى حل**

..... **هل والدai معهما حق نوعا ما؟**

..... **هل اقدر ان احسن شيئا في قطعة الثياب لتصير  
مقبولة؟**

**التعليمات:** انسخي هاتين الصفحتين ثم اطلبـي من والدـيك ان يجيبـا عن الاسئلة في الصفحة ٨٣

وحاـليـي اـنـتـ عنـ الاسـئـلـةـ فيـ الصـفـحـةـ ٨٢ـ بـعـدـ ذـلـكـ تـبـادـلـواـ الـوـرـقـتـيـنـ وـتـحـثـيـاـ عـنـ اـجـوبـتـكـمـ.

**كيف تختارين ثيابك؟**



**رأي والديك** فكّر في قطعة ثياب تزيد ابنتك المراهقة  
ان تلبسها او تشتريها.

**لماذا تعجبها برأيك؟ رقم الاسباب التالية حسب  
ما تراه مهمًا في نظرها.**

لأن ماركتها معروفة .....

لأنها تلفت انتباه الجنس الآخر .....

لتكون مثل رفاقها .....

لأنها مريحة .....

لسبب سعرها .....

لسبب آخر .....

#### اول ردة فعل:

- «مستحيل».
- «سنفّر في الموضوع».
- «لا مشكلة».

#### قد ارفضها لأنها:

- «مثيرة جداً».
- «واسعة فوق اللزوم».
- «غربيّة جداً».
- «تجربتنا بين الناس».
- «غالية كثيراً».
- سبب آخر .....

#### يرضينا كلنا!

هل نرفض هذه القطعة فقط لأنها  
ليست على ذوقنا؟

نعم  ربما  لا

هل نقدر ان نحسّن في قطعة الثياب لتصير مقبولة؟

تنطبق مبادئ الكتاب المقدس في هذا الفصل عليكم انتم ايضا ايها الشبان. فالبسوا ثيابا محتشمة ودعوا انسان القلب الخفي، اي شخصيتكم وصفاتكم، يظهر لكل الناس. لذلك عندما تختارون قطعة ثياب اسألوا نفسكم: «على ماذا تدلُّ ثيابي؟ هل تكشف عن شخصيتي الحقيقية؟». فالثياب طريقة لتعبروا عن نفسكم. لذلك تأكّدوا انها تبيّن المقاييس التي انتم مقتنعون بها.

من ناحية اخرى، ما دمت تعيشين مع والديك، فعليك ان تسمعي لهما. (كولوسي ٢٠:٣) وعندما تفهمين رأيهما ويفهمان رأيك، قد تتراجئين كم من مرة ستجدون حلاً يرضيكم كلكم. والتنتجة؟ سلام في البيت، ولا خناقات مع الاهل بسبب الثياب.

**نصيحة تفيدك:** عندما تجربين قطعة ثياب، فكري كيف ستبدو عندما تقدرين او تتحدين. هل تبقى محتشمة؟ وخذلي اذا امكن رأي اهلك او رأي صديقة واعية.

**في الفصل التالي هل انت عدو نفسك؟**

ما رأيك؟

- لماذا يتخلق عادة المراهقون والاهل بسبب الثياب؟
- كيف تستفيدين حين تناقشين مع والديك هذا الموضوع؟

# كيف أقوّي ثقتي بنفسي؟

- هل يعجبك شكلك نعم لا
- عندما تنظر في المرأة؟
- هل تشعر انك موهوب نوعا ما؟
- هل تقدر ان تقاوم ضغط رفاقك؟
- هل تتقبل النصائح؟
- هل تتحمل التعليقات غير الصحيحة عنك؟
- هل تشعر انك محبوب؟
- هل تهتم بصحتك؟
- هل تفرح بنجاح غيرك؟
- هل تعتبر نفسك ناجحا؟

اذا كان جوابك «لا» على عدة اسئلة،  
يبدو ان ثقتك القليلة بنفسك  
تعميك عن نقاط قوتك.  
هذا الفصل سيساعدك  
ان تكتشف نقاط قوتك هذه.



معظم الشباب ليسوا راضين عن شكلهم ولا يثقون بقدراتهم، ويتضاربون لأنهم يرون رفاقهم احسن منهم. فهل تُحس هكذا؟ اذا كان جوابك نعم، فاطمئن لأن شباباً كثيرين هم مثلك.

«عادةً، انتقد نفسك بلا رحمة. وعيوب التي لاحظها في تحطم معنوياتي». — ليتيسيا.

«مهما كنتَ حلواً، تجد دائماً احداً احلى منك». — هايلي.

«عندما اكون بين الناس، اتبّعك كثيراً ولا اكون مرتاحاً. فأنا اخاف ان يعتبروني فاشلة». — رايتشل.

اذا كنت تُحس مثل هؤلاء الشباب، فهناك بعض الاشياء تساعدك كي تقوّي ثقتك بنفسك. اليك ثلاثة منها.

### أعطي من نفسك

مبدأ من الكتاب المقدس: «السعادة في العطاء اكبر منها في الاخذ». — اعمال ٣٥:٢٠

كيف تطبقه؟ عندما تساعد غيرك تساعد نفسك ايضاً. كيف؟

يقول مثل من الكتاب المقدس: «من اعطى بسخاء يُعطى». (امثال ٢٥:١١، جد) وهذه حقيقة معروفة: عندما تساعد غيرك، ترفع معنوياتك انت.\*

«افగّر في ما يحتاج اليه الاخوان في جماعتي وأحاول ان اقدمه لهم. فأنا افرح حين اظهر محبتي للآخرين وأهتم بهم». — بريانا.

«تستفيد كثيراً عندما تشتراك في الخدمة المسيحية. فهي تجبرك ان تتوقف عن التفكير في نفسك وتعلّمك ان تفكّر في غيرك». — جايفن.

\* اذا كنت واحداً من شهود يهوه، ففكّر كم ستفرج عندما تخبر الناس عن رسالة الملوك. — اشعيا ٧:٥٢

هل تعرف ...

نظرتك الى نفسك تؤثّر في  
نظرة الآخرين اليك وطريقة  
تعاملهم معك.



**«فليفحص كل واحد عمله الخاص.  
حيثئذ سيفتخر بإنجازه هو، دون مقارنته بغيره».**  
— غلاطية ٤:٦، تعم.

افتibe: لا تساعد الآخرين لمجرد ان تحصل على شيء بالمقابل.  
(متى ٦:٤-٥) فأنت لن تستفيد شيئاً الا اذا اعطيت عن نية طيبة. فالناس عادةً يمّيزون هل اهتمامك بهم صادق ام كاذب.  
— ١ تسالونيكي ٢:٥-٦.

حان دورك: تذكّر شخصاً ساعدته من قبل. مَنْ هو، وكيف ساعدته؟

كيف شعرت بعدما ساعدته؟

فُكِّر في شخص آخر تقدر ان تساعدـه، واتكتب كيف.

## نمّ صداقات

مبدأً من الكتاب المقدس:  
«الرفيق الحقيقي يحب في كل وقت،  
وهو اخ للشدة يولد». — امثال ١٧:١٧

كيف قطبّقه؟ في الاوقات الصعبة، يدعمك الصديق الحقيقي دعماً كبيراً جداً. (١ صموئيل ١:١٨، ٢:١٩) حتى الفكرة ان هناك شخصاً

### نصيحة



لا تقل اشياء مثل:  
«انا فاشل» او «ولا مرة فعلت شيئاً صحيحاً». فمبالغات بهذه تهدم معنوياتك. بدل ذلك اعرف اين تقصير، وفي الوقت نفسه اعرف ما هي نقاط قوتك.

قد يكون الشخص جميلاً جداً لكنه يرى نفسه بشعاً،  
او قد يكون شكله مقبولاً لكنه يظن أنه ملك جمال العالم.

السر في طريقة تفكيرك  
— أليسـا

يهم بك ترفع معنوياتك. (١ كورنثوس ١٧:١٦، ١٨) لذلك ابق قريباً من الناس الذين تأثيرهم جيد عليك.

«الاصحاب الحقيقيون لا يتربكونك زعلاناً». — دانل.

«احيانا كل ما تريده هو ان تجد احداً يهم بك بصدق، فتشعر ان لك قيمة». — هيذر.

انتبه: اختر اصدقاء تقدر ان تكون معهم على طبيعتك دون ان تضطر ان تغيّر شخصيتك لتكون مقبولاً في نظرهم. (امثال ١٣:٢٠؛ ١٤:٢٠؛ ١٨:٢٤) فإذا اشتربت في شيء غلط لترضيهم، تشعر انك مذلول وأنهم استغلوك. — روما ٦:٢١.

حان دورك: اكتب اسم صديق يقدر ان يساعدك كي تقوّي ثقتك بنفسك دون ان تصير متكبراً.

جِّب ان تُمضي وقتاً اكثر مع هذا الشخص. وتدَّرك ان شخصاً كهذا ليس بالضرورة من عمرك.

**لا تسمح لأخطائك ان تكون اقوى منك**  
مبدأ من الكتاب المقدس: «الجميع اخطأوا وليس في وسعهم ان يعكسوا مجد الله». — روما ٣:٢٣.

كيف تطبيقه؟ انت لست كاملاً، وهذا يعني انك ستقول وتفعل اشياء خاطئة احياناً. (رومـا ٧:٢١-٢٢؛ يعقوب ٣:٢) ولكن رغم انك لا تقدر ان تتجنب الاخطاء مئة في المئة، تستطيع ان تتحطّها. يقول الكتاب المقدس: «قد يسقط البار سبع مرات، لكنه يقوم». — امثال ٤:١٦.

«احيانا لا نشق ببنفسنا لأننا نقارن نقاط ضعفنا بنقاط القوة عند غيرنا». — كيفن.

«كل واحد عنده صفات حلوة وصفات بشعة. علينا ان نفرح بالصفات الحلوة التي عندنا ونعمل على الصفات البشعة». — لورين.

انتبه: لا تتحجج بأنك شخص خاطئ لتعمل اشياء سيئة. (غلاطية ١٢:٥) فإذا اشتربكت عن قصد في اعمال سيئة، فإن يهوه الله، اهم شخصية في الكون، لا يعود راضيا عنك. — عبرانيين ١٠: ٢٦، ٢٧.

حان دورك: اكتب صفة من صفاتك تريد ان تحسنها.

.....

اكتب تاريخ اليوم بجانب هذه الصفة. فتّش في مكتبة برج المراقبة عن طرائق لتحسين هذه الصفة، ثم راقب نفسك كم تقدّمت على مدى شهر.

## خطة

حين يتمسخر عليَّ رفيقي، اني اهـ . . .

.....

عندما الاحظ اني ارگز فقط على اغلاطي، سوف:

.....

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاسئلة:

لا تقل قيمة المال لأن الورقة مخزونه،  
ولا تقل قيمتك في نظر الله  
بسبب اغلاقك



### قيمتك الحقيقية

يقول الكتاب المقدس ان «الله اعظم من قلوبنا». (١ يوحنا ٢٠:٣) وهذا يعني انه يعرف

قيمتك اكثر مما تعرفها انت. ولكن هل يغير رأيه فيك عندما يرى اغلاقك؟ لنفرض ان معك ورقة مال قيمتها كبيرة، لكنها مخزونة قليلا. فهل ترميها او تعتبرها بلا قيمة؟ اكيد لا. فما زالت قيمتها فيها حتى لو كانت مخزونة.

ينظر الله اليك بنفس الطريقة. فأغلاقك لا تقلل من قيمتك عنده. وهو يلاحظ انك تتعب وتبذل جهدا كي ترضيه ولو كانت هذه الجهد برأيك بلا قيمة. فالكتاب المقدس يؤكّد لنا ان «الله ليس ظالما حتى ينسى جهودنا، والمحبة التي اظهرناها له». — عبرانيين ٦:١٠، جد.

في الفصل التالي هل تغرق احيانا في حزن شديد جدا؟ اذا كان جوابك نعم، فماذا يمكنك ان تفعل؟

ما رأيك؟

- لماذا الشباب معرّضون اكثر من غيرهم ان لا يكون عندهم ثقة بنفسهم؟
- لماذا من المهم ان تثق بنفسك دون ان تصير متكبرا؟

# كيف اتغلّب على حزني؟



«عندما ينهاي رفاقتِي اكون بجانبهم لأحل مشاكلهم وأرفع معنوياتهم. ولكن بعد ذلك، وهذا لا يعرفه إلا قليلون جداً، اروح الى البيت وأدخل الى غرفتي وأبكي». — كيلي.

«حين اكون زعلانا، ابتعد عن الناس وأبقى وحدي. فإذا دعاني احد، اخترع حجة كي لا اذهب. انا شاطر في اخفاء حزني عن عائلتي، فهم يعتقدون اني بخير». — ديك.

هل تشعر مثل كيلي وريك؟ اذا كان جوابك نعم، فلا تتسرع وتفكر ان احساسك ليس طبيعيا. فالكلُّ يشعر بالحزن احياناً. حتى ان اشخاصاً امناء مذكورين في الكتاب المقدس أحسُّوا بالحزن.  
— ١ صموئيل ٨-٦: ٣٥-٤٠: مزمور ١٤: ٣٥.

في بعض الاوقات، تقدر ان تعرف لاما انت حزين. ولكن في اوقات اخرى، لا تعرف السبب. تقول آنا (١٩ سنة): «لا داعي ان تكون ظروفك صعبة لتحسّ انك زعلان. فهذا الشعور قد تحسّ به في اي وقت ولو كنت تعيش دون مشاكل. هذا ليس منطقيا، لكنه يحصل».

إذا كنت تعرف سبب حزنك او لا، فاما تفعل عندما تفرق في الحزن؟ جرب هذه الاقتراحات:

١- **تكلّم عن مشاعرك.** لاما مرّ ايوب بمرحلة صعبة من حياته قال: «سأتكلّم بما في نفسي من مرارة». — ايوب ١:١٠، تعم. كيلي: «ارتاح كثيرا جدا عندما اعبر عن مشاعري. وأخيرا يأتي الفرج! فهناك الآن شخص آخر يعرف ماذا يحصل معي، ويفقد ان يرمي لي حبلا ويخرجني من الحفرة العميقه التي وقعت فيها».

اقتراح: اكتب اسم صديق تثق به يمكنك ان تفضفض امامه عندما تكون غارقا في الحزن.

٢- **اكتب عن مشاعرك.** عندما يبدو لك كل شيء اسود، جرب ان تكتب افكارك. عَبَر داود عن حزنه الشديد في المزامير التي اوحى له الله ان يكتبها. (مزמור ٦:٦) فالكتابة عن مشاعرك مثل داود تساعدك الا تخسر «الحكمة العملية والمقدرة التفكيرية». — امثال ٣:٢١.

هيذر: «تساعدي الكتابة ان ارتُب افكاري التي شوّشها الحزن. فعندما تعبُّ عن مشاعرك وتفهم لماذا انت زعلان يخفُّ حزنك». اقتراح: املأ الصفحة ٩٣ وفگر

هل تعرف ...

ليس عيبا ان تبكي  
ولو كنت رجلا. قال الملك  
داود في مرحلة من حياته:  
«غرق فراشي بالدموع». —  
مزמור ٦:٦، تعم.

املأ هذه الصفحة

## كيف تخفّف من حزنك؟

ردة فعل صح



فكرة: أقرأ الفصل ٢٠ في هذا الكتاب

ردة فعل غلط



لن أُتعب نفسي لأنجح في صفة

ماذا حصل



استادي يحطّم معنوياتي

فكرة: أقرأ الفصل ١٠ في الجزء ٢

انشر اشاعات بشعّة عنه

ديفي يتဂاهلي

فكرة: أقرأ الفصل ٤ في هذا الكتاب

احقد على واحد منهمما او على الاثنين

ابي وأمي يتطلّقان

**«يهوه قريب من المنكسر القلب،  
ويخلص المنسحقي الروح».**  
— مزمور .١٨:٢٤



كيف تقدر ان تحسّن ردة فعلك في الاوضاع الصعبة. فهذا سيساعدك ان تخفّف حزنك.

**٣- صلّ بهذا الخصوص.** يقول الكتاب المقدس انك اذا تكلّمت عن همومك في الصلاة، فإن (سلام الله الذي يفوق كل عقل سيحفظ قلبك وعقلك). — فيلبي ٦:٤، ٧، تعم.

إستر: «حاولت ان اعرف لماذا انا حزينة الى هذا الحد، لكنني لم اقدر. فطلبت من يهوه ان يساعدني لأصير فرحانة لأنني لم اعد اطيق ان اكون زعلانة دون سبب. وأخيراً نجحت وخرجت من حزني. فلا تستخفوا ابداً بقوّة الصلاة».

اقتراح: اقرّ الصلاة في المزمور ٢٣:١٣٩، ٢٤، وجرّب ان تكون صلاتك مثلها. اخبر يهوه عن مشاعرك العميقه واطلب منه ان يساعدك لتعرف لماذا انت حزين.

وتجد ايضاً في كلمة الله، الكتاب المقدس، معلومات مفيدة جداً. فيمكنك ان تملأ عقلك بأفكار حلوة من قصصه. وهذه الافكار ستترفع معنوياتك. (مزמור ١-٣:١) مثلاً، تدلّك الصفحات بعنوان «شخصية مميزة» في هذا الجزء و«مثال يُحتذى به» في الجزء ٢ على قصص من الكتاب المقدس تشجّعك كثيراً. ففي الصفحة ٢٢٧ من الجزء ٢، تقرأ كيف تغلّب الرسول بولس على المشاعر المزعجة التي احسّ بها احياناً بسبب اغلاطه.

نصيحة ✓

عندما تكون حزيناً، اكتب  
ماذا تشعر ولماذا برأيك انت  
حزين، ثم اقرأ بعد شهر ما  
كتبته. هل تغيّرت مشاعرك؟  
اذا كان جوابك نعم، فاكتب ما  
الذي ساعدك.

## ماذا تفعل اذا بقيت حزينة؟

اذا حصلت  
على المساعدة  
وبذلت جهدك، تقدر  
ان تخرج من حزنك  
العميق



يقول رайн: «احياناً، عندما تطلع الشمس، اتمنى ان ابقى في تخفي ولا اقوم. فأنا لا اريد ان ابدأ يوماً جديداً سيممر بلا فائدة». يعني رайн من الكآبة السريرية، وهو ليس الوحيد. فالدراسات تبيّن ان ربع الشباب تقريباً يعانون نوعاً من انواع الكآبة قبل ان يصيروا راشدين.

فكيف تعرف اذا كنت مصاباً بالكآبة؟ عادةً يتغير مزاج الشخص المكتتب وتصرفاته بشكل واضح، يبتعد عن الناس، لا يعود مهتماً بأي نشاط تقريباً، تتغير

### خطة

لأرفع معنوياً، سأقوم بهذه النشاطات:



لأخذ حزني، سأمضي وقتاً اطول مع هؤلاء الاصحاب:

اريد ان اسأل والديَ هذه الاسئلة:

” لا يجب ان ابتعد عن الناس عندما اكون حزينة.  
 صحيح اني احتاج احياناً ان اكون وحدي لاحل مشاعري  
 وربما لا فشّ خلقي وأبكي، لكنني اعرف اني بحاجة بعد ذلك  
 ان اكون بين الناس لأنسني سبب حزني مهما كان ”  
 — كويستين

عادات اكله ونومه تغييراً كبيراً، ويحسّ احساساً قوياً بالذنب دون سبب او يشعر ان لا قيمة له بالمرة.

طبعاً، كل شخص تقريباً يشعر بوحد او اكثر من هذه العوارض في بعض الاوقات. ولكن اذا بقىت هذه العوارض اكثر من اسابيع قليلة، فمن الجيد ان تطلب من والدك ان يأخذاك الى الطبيب. فهو يقدر ان يعرف اذا كان السبب وراء حزنك هو مشكلة طبية او لا.\*

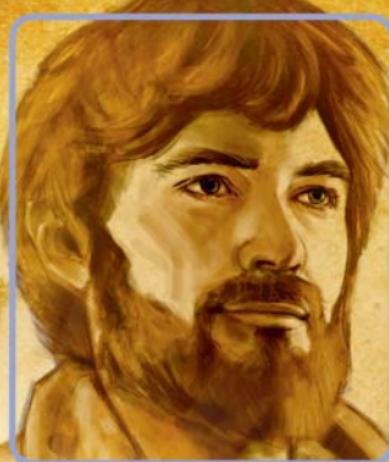
ولا تستحي اذا كنت تعاني من الكآبة السريرية. فمع العلاج، بدأ كثيرون يشعرون انهم احسن، او انهم بأفضل حالاتهم بالمقارنة مع ما كانوا يمرون به منذ وقت طويل. فإذا كنت حزيناً بسبب الكآبة او غير ذلك، فأبقي في بالك كلمات المزمور ١٨:٣٤ المشجعة: «يهوه قريب من المنكسرِ القلب، ويخلص المنسحقيِ الروح».

\* عندما تطول فترة الحزن، يفجّر بعض الشباب في الانتحار. فإذا خطرت على بالك افكار كهذه، فتكلّم مع شخص راشد في اقرب فرصة. — لتعرف اكثر، انظر الفصل ١٤ في هذا الكتاب.

**في الفصل التالي ماذا لو كنت حزيناً جداً وبدأت تفكّر في الانتحار؟**

**ما رأيك؟**

- هل يفيد البكاء؟
- لماذا يخفّ حزنك عندما تكون بين الناس؟



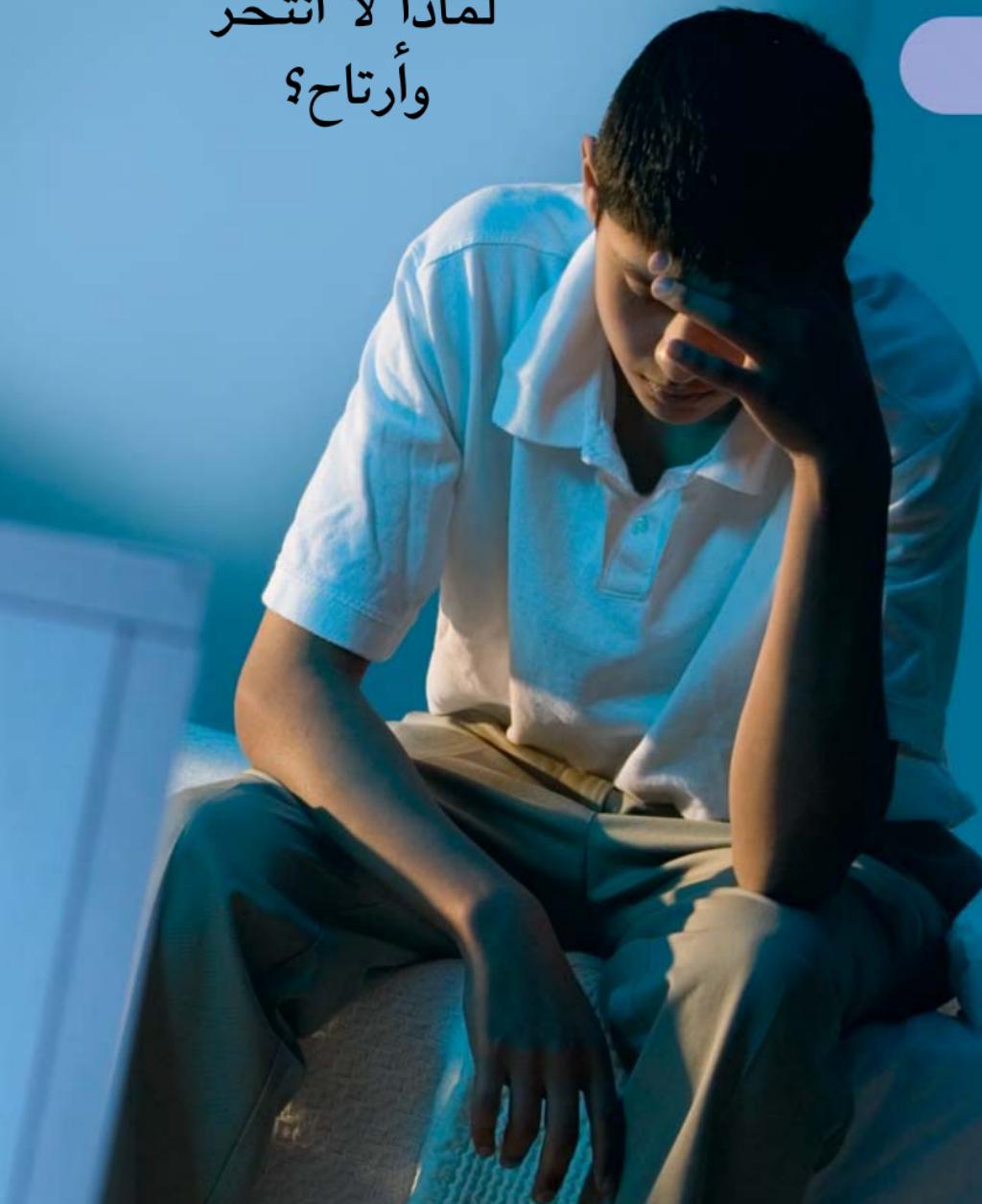
## شخصية مميزة ایوب

انقلبت حياة ایوب ١٨٠ درجة. ففي البداية خسر رزقه، ثم مات اولاده. وبعد ذلك، اصابه مرض فظيع فخسر صحته. وكل هذه المصائب حدثت فجأة وبسرعة. فقال ایوب وهو تعيس جداً: «عفت حياتي»، ثم كتب عن نفسه: «كلي آلام»). (ایوب ١٥:١٠، تعم)  
ولكن حتى في الظروف الصعبة، لم يُدرِّ ایوب ظهره لخالقه. (ایوب ١٠:٢)  
فمع ان حياته تغيّرت، هو لم يتغيّر. لذلك ایوب مثال في الصبر.

انت ايضاً عندما تواجه المشاكل، ربما تشعر انك كرهت حياتك.  
ولكن يمكنك ان تكون مثل ایوب وتبهمن انك لا تتغيّر حتى لو تغيّرت ظروفك، وأنك ستبقى مصمماً على خدمة يهوه الله. كتب يعقوب: «هنيئاً للذين صبروا. سمعتم بصبر ایوب وعرفتم كيف كافأه ربكم. فهو رءوف رحيم». (يعقوب ١١:٥، جد) ومثلكما اهتم الله بأیوب، سيهتم بك انت ايضاً.



# لماذا لا انتحر وأرتاح؟



**«أَفْضَلُ الْمَوْتِ عَلَى الْحَيَاةِ».** مَنْ قَالَ هَذِهِ الْكَلْمَاتِ؟ هَلْ هُوَ شَخْصٌ لَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ؟ هَلْ ابْتَدَعَ عَنِ اللَّهِ؟ هَلْ تَرَكَهُ اللَّهُ؟ لَا. فَالَّذِي قَالَ هَذِهِ الْكَلْمَاتِ هُوَ يُونَانُ الَّذِي عَبَدَ اللَّهَ، لَكِنَّهُ كَانَ مُتَضَايِقاً جَداً. — يُونَانُ ٣:٤، تَعْمَل.

لَا يَقُولُ الْكِتَابُ الْمَقْدِسُ أَنَّ يُونَانَ كَانَ يَنْويَ أَنْ يَنْتَهِرَ. لَكِنَّ كَلْمَاتَهُ الْيَائِسَةُ تُظَهِّرُ أَنَّهُ حَتَّىَ الَّذِينَ يَعْبُدُونَ اللَّهَ قَدْ تَغْمَرُهُمْ أَحْيَا نَا مَوْجَةً مِنَ الْحَزَنِ وَالْهَمِّ. — مَزْمُور٢٤:١٩.

وَالْيَوْمِ، يَحْسُنُ بَعْضُ الشَّبَابِ أَنَّهُمْ هُمْ أَيْضًا يَغْرُقُونَ فِي الْحَزَنِ وَالْهَمِّ لِدَرْجَةِ أَنَّهُمْ لَا يَرِيدُونَ أَنْ يَعِيشُوا. فَرِبَّمَا يَشْعُرُونَ مُثْلَمَا شَعَرَتْ لَوْرَا (١٦ سَنَةً): «اعْنِي نَوْبَاتٍ مِنَ الْكَبَآتِهِ مِنْذَ سَنِينٍ وَأَفْكَرَ فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَوْقَاتِ أَنْ أُقْتَلَ نَفْسِي». فَمَا زالتْ يُمْكِنُكَ أَنْ تَفْعَلَ إِذَا كُنْتَ تَعْرِفُ شَخْصاً يَرِيدُ أَنْ يَنْتَهِرَ أَوْ إِذَا كُنْتَ أَنْتَ تَفْكِرُ فِي الْمَوْضُوعِ؟ لَنَّهُ أَوَّلَمَا تَخَطِّرْ هَذِهِ الْأَفْكَارُ عَلَىْ بَالِ الشَّبَابِ.

## **لَمَاذا يَفْكِرُ الشَّبَابُ فِي الْانْتَهَارِ؟**

هُنَاكَ عَدَدٌ أَسْبَابٌ. أَوْلًا، نَحْنُ نَعِيشُ فِي «ازْمَنَةٍ صَعِبَةٍ». وَكَثِيرُونَ مِنَ الْمَرَاهِقِينَ يَتَأَشَّرُونَ كَثِيرًا بِضَغْطِ الْحَيَاةِ. (٢ تِيمُوثَاؤس١:٣، تَفْ\*) ثَانِيًا، بِمَا أَنَّ لَا أَحَدَ كَامِلًا حَتَّىَ الشَّبَابِ، فَقَدْ تَسْيِطِرُ عَلَىِ الْبَعْضِ مِنْهُمْ افْكَارٌ بِشَعْةٍ عَنِ نَفْسِهِمْ وَعَنِ الْعَالَمِ حَوْلِهِمْ. (روما٢٢:٧-٢٤) لَمَاذَا؟ السَّبِبُ أَحْيَا نَا هُوَ أَنَّهُمْ يُعَامِلُونَ بِطَرِيقَةٍ سَيِّئَةً. وَفِي حَالَاتٍ أُخْرَىٍّ، يَكُونُ السَّبِبُ طَبِيعِيًّا. فَالْمُلْفَتُ لِلنَّاظِرِ أَنَّهُ فِي أَحَدِ الْبَلَادَانِ، تَبَيَّنَ التَّقْدِيرَاتُ أَنَّ أَكْثَرَ مِنْ ٩٠% فِي الْمَائَةِ مِنَ الَّذِينَ انتَهَرُوا كَانُوا يَعْانُونَ مِنْ مَرْضٍ نَفْسِيٍّ.

طَبِيعًا، كُلُّ النَّاسِ سَيُواجِهُونَ الْمُشَاكِلَ. فَالْكِتَابُ الْمَقْدِسُ يَقُولُ: «الْخَلِيقَةُ كُلُّهَا تَئُنُّ وَتَتَوَجَّعُ مَعًا» (روما٨:٢٢) وَالشَّبَابُ مُشَمَّلُونَ

\* مِنْهُمْ أَنْ تَعْرِفَ أَنَّ اكْثَرَهُمْ الشَّبَابُ الَّذِينَ لَدِيهِمْ مَرْضٌ نَفْسِيٌّ لَا يَنْتَهِرُونَ.

## ٦٠٠ عندما تغرق في الحزن . . .

فَكُّر في بعض الرجال والنساء الامناء المذكورين في الكتاب المقدس الذين شعروا احياناً ان الهموم تخنقهم، مثلاً: رفقه: «إن كان الامر هكذا فلماذا الحياة؟». — تكوين ٢٢:٢٥، جد.

موسى: «ارجوك اقتلني . . . ولا تدعني ارى بليتّي». — عدد ١٥:١١.

اييليا: «كفى الآن يا يهودة! خذ نفسي لأنني لست افضل من أبيائي». — ١ ملوك ٤:١٩.

ايوب: «ليتك تخفيني في الهاوية . . . ليتك تحدد لي وقتاً تذكرني فيه». — ايوب ١٣:١٤، تعم.

لكن حالة كل واحد منهم لم تبق كما هي، بل تحسّنت في النهاية وبطريقة غير متوقعة. وهذا يمكن ان يحصل معك انت ايضاً.

ايضاً. وفي الحقيقة، يتأثر بعضهم كثيراً بالمشاكل التي تحصل معهم مثل:

- موت قريب او صديق او موت حيوان مدّلل
- مشاكل عائلية
- الرسوب في المدرسة
- فشل علاقة عاطفية
- معاملة سيئة (جسدية او جنسية)

سيواجه كل الشباب تقريباً واحدة او اكثر من هذه المشاكل. فلماذا ينجح البعض في مواجهتها ويفشل غيرهم؟ يقول الخبراء ان الشباب الذين يفكرون في الانتحار يشعرون ان لا احد يقدر ان يساعدتهم ولا امل ان تنحل مشكلاتهم. بكلمات اخرى، يشعرون ان

كل الابواب مقفلة في وجههم. فهم لا يريدون ان يموتو، بل كل ما يريدونه هو ان يرتحوا من عذابهم.

## هل الانتحار هو الحل الوحيد؟

ربما تعرف شخصاً يريد ان يرتاح من عذابه لدرجة انه يفگر ان ينتحر. فماذا يمكنك ان تفعل؟

اذا كان صديقك حزيناً جداً لدرجة انه يتمنى ان يموت، فشجعه ان يطلب المساعدة. ثم تكلم انت مع شخص ناضج حتى لو لم يكن صديقك موافقاً على ذلك. ولا تخاف ان تخسر صداقته. فإذا طلبت المساعدة، فربما تخلص حياته.

ولكن ما العمل اذا كنت انت تفگر في الانتحار؟ لا تكتب مشاعرك بل عبّر عنها، ربما لأحد والديك او اصدقائك او شخص آخر يهتم بك ويسمع همومك ويأخذ الموضوع بجدية. فلن تخسر شيئاً اذا جرّبت بالعكس، ستربح كثيراً اذا قلت ما عندك.\*

طبعاً، لن تختفي مشاكلك بمجرد ان تحكي عنها. لكن وجود شخص تحبه وتثق به الى جانبك يمكن ان يساعدك لتصحّح نظرتك او تجد حلولاً لمشاكلك.

## الظروف تتغير

عندما تمرُّ بظرف صعب، تذَكّر انه مهما بدت المشكلة عويصة ولا امل ان تنحلَّ، **فستتغير الظروف مع الوقت**. ففي احد المزامير،

صلَّى داود بعد ان واجه الكثير من المشاكل: «حوَّلتْ نَوْحِي الى رقص». — مزمور ١١:٣٠

هل تعرف...  
ضحايا الانتحار ليسوا فقط  
الذين يموتون، بل ايضاً  
عائلاتهم والناس الذين  
يحبونهم.

\* ايضاً، يمكن ان يطلب المسيحيون مساعدة الشيوخ في الجماعة اذا اكتأبوا.  
— يعقوب ١٤:٥

مشاعر الحزن والهم  
مثل الفيوم السوداء، فهي  
تختفي مع الوقت



طبعا، لم يتوقع داود ان يمضي باقي حياته وهو يرقص من الفرح. فقد عرف من تجربته ان الحياة فيها الفرح والحزن. فهل هذا شعورك؟ وربما تحسّن ان بعض مشاكلك اقوى منك بكثير، على الاقل الان. لكن طوّل بالك لأن الظروف تتغير وللأحسن عادةً. فأحيانا تخُف المشاكل بطريقة لم تتوقعها او تتعلم انت كيف تتأقلم معها بطريقة لم تفكّر فيها من قبل. المهم هو ان المشكلة لن تبقى كما هي الى الابد.

— ٢ كورنثوس ١٧:٤.

### لماذا الصلاة مهمة؟

تساعدك الصلاة ان تتكلم مع اهم شخصية في الكون. ويمكنك ان تصلي كما صلّى داود: «افحصني يا الله، لتعرف ما في قلبي. امتحنني واعرف افكاري . . . وقدني في طريق الحياة الابدية». — مزمور ١٣٩: ٢٣، ٢٤، تمع.

ولكن طبعا، الصلاة لا تهدى الاعصاب فقط. فعندما تصلي، انت

### نصيحة ✓

ما رأيك ان تتمشّي قليلا او ربما تركض عندما تشعر بالحزن؟ فالخروج من البيت والرياضة يريحانك ويساعدانك لتشعر انك احسن.



«لَا تَحْمِلُوا هَمًّا مِنْ جِهَةِ أَيِّ شَيْءٍ، بِلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ  
لَتُعْرَفَ طَبَاتُكُمْ لَدِيَ اللَّهِ بِالصَّلَاةِ وَالتَّضَرُّعِ مَعِ  
الشَّكْرِ. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفْوَقُ كُلَّ فَكْرٍ يَحْرُسُ  
قُلُوبَكُمْ وَقُوَّاتُكُمُ الْعُقْلِيَّةَ بِالْمَسِيحِ يَسُوعَ».

— فيلبي ٤:٦-٧.

• • • • •

تتكلّم مع ايّك السماوي الذي يريد ان (تفتح له قلبك). (مزמור ٦٢:٨)  
جد) فَكُرْ في هذه الحقائق المهمة عن الله:

- يعرف جيدا الظروف التي تجعلنا نكتب. — مزمور ١٠٣:١٤.
- يعرفك اكثر مما تعرف انت نفسك. — ١ يوحنا ٣:٢٠.
- (يهتم بك). — ١ بطرس ٥:٧.
- في العالم الجديد، «سيمسيح كل دمعة» من عينيك. — رؤيا ٤:٢١.

### ما العمل اذا كانت المشكلة طبيعية؟

كما قلنا من قبل، يكون المرض عادةً السبب وراء الرغبة في الانتحار. اذا كانت هذه حالتك، فلا تخجل ان تطلب المساعدة.

### خطوة

حين اشعر اني بلا قيمة وغير محظوظ، سوف اتكلم مع  
(اكتب اسم شخص ترتاح له وتنق به):



احد الاشياء الحلوة التي احبها في حياتي وأشكر الله عليها هو:

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

”احياناً، كانت كآبتي قوية لدرجة أني تمنيت الموت،  
لكني صرت الآن أتحكم بمشاعري لأنني تعالجت  
ولم أتوقف عن الصلاة“  
— هايدى

فيسبوع قال ان المرضى يحتاجون الى طبيب. (متى ١٢:٩) والخبرية  
الحلوة هي ان الكثير من الامراض له علاج. والعلاج يساعدك لتشعر  
انك احسن بكثير.\*

والكتاب المقدس يعطينا املاً مفرحاً جداً. فهو يقول انه في  
عالَمُ اللهِ الْجَدِيدِ «لَا يَقُولُ سَاكِنٌ: (أَنَا مَرِيضٌ)». (أشعيا ٢٤:٣٣)  
وَالله يُعِدُّ إِنَّ (الْأَشْيَاءَ الْأُولَىَ لَنْ تُذَكَّرُ، وَلَنْ تَخْطُرَ عَلَىَ بَالِ  
إِحْدَى). (أشعيا ١٧:٦٥، تَعْمَمْ) ولكن حتى يجيء هذا الوقت، ابذل  
كل جهدك لتتأقلم مع المشاكل التي تواجهها في حياتك. وتأكد انه  
في الوقت الذي حَدَّدَهُ اللهُ، ستُصْبِرُ الْكَآبَةَ فِي خَبْرِ كَانٍ. — رؤيا ٢١  
٤-١

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ١٢ في هذا الكتاب.

في الفصل التالي يريد والدك ان يعرفا كل شيء عن حياتك،  
حتى اشياء لا تحب ان يعرفها احد. فكيف يمكنك ان تحصل  
على بعض الخصوصية؟

ما رأيك؟

• كيف تشعر اذا فكرت ان كل المشاكل مهما كانت صعبة  
لن تبقى الى الابد؟

• كيف ينقل الانتحار المشاكل من شخص الى شخص آخر؟

# هل غلط ان اطلب بعض الخصوصية؟



ما هي ردة فعلك في هذين الوضعين؟  
ضع علامات ✓ بجانب جوابك.

١- انت في غرفة نومك والباب مغلق. فيدخل اخوك فجأة الى الغرفة دون ان يدق على الباب.

- (هذا عادي. انا ايضا ادخل احيانا الى غرفته دون ان ادق على الباب). 
- (معقول! كيف يدخل هكذا؟ ماذا لو كنت أليس ثيابي؟).

٢- وصلت الان الى البيت، وبدأت استئلة والديك التي لا تنتهي:  
«اين كنت؟ ماذا فعلت؟ من كان معك؟».

- (ما عندي مشكلة، انا اصلا اخبرهما كل شيء).
- (انهما يوتراوني لا يثقان بي ابدا).

ربما لم يكن موضوع الخصوصية يهمك كثيرا في صغرك. فلم تكن تنزعج من اخيك الصغير اذا دخل الى غرفتك فجأة. بالعكس، كنت تفرج بوجوده. او اذا سألك والدك سؤالا، كنت تجيب دون تردد. فبالنسبة اليهما، كنت مثل كتاب مفتوح يعرفان كل شيء فيه. لكنك الان تمنى لو تقدر ان تغلق هذا الكتاب. يقول كوري (١٤ سنة): «بعض الاشياء لا احب ان يعرفها احد». لمناقشة الان حالي ربما صعب عليك ان تحصل فيهما على بعض الخصوصية.

### انت تريدين ان تبقى وحدك وعائلتك لا تتركك

هناك الكثير من الاسباب المقنعة التي تدفعك ان تبقى وحدك. فربما تريدين ان (ترتاح قليلا). (مرقس ٦:٣١) او تريدين ان تصلي مثلما نصح يسوع تلاميذه: «ادخل غرفتك، وأغلق الباب عليك، وصل الى ابيك». (متى ٦:٦، تف؛ مرقس ١:٣٥) ولكن عندما يرى والدك باب غرفتك مغلقا،

هل تعرف ... ?

كلما كنت صريحا مع ابيك  
وأمك زادت ثقتهما بك.



«اجتهد ان تقدم نفسك لله ...  
عامل لا يس عليه ما يدعو للخجل». — ٢ تيموثاوس، ١٥:٢، تف.

• • • • •

هذا اذا كانت غرفتك لك وحدك، فقد لا يفكّران انك تصلي. وإخوتك  
لن يفهموا انك ت يريد ان تبقى وحدك.

**ما زال يمكّنك ان تفعل في هذه الحالة؟** بدل ان تشعل خناقة  
في البيت، ما رأيك ان تطبق هذه النصائح؟

● جرّب ان تتفق مع اخوتك على بعض القواعد الاساسية التي  
ترضيكم كلكم لتقدر ان تجلس وحدك قليلاً. وإنما اضطررت، فاطلب  
مساعدة والديك.\*

● ابذل جهودك لتفهم رأي والديك. تقول ربيكا (٦٦ سنة): «من  
وقت الى آخر، يحاول والدائي ان يعرفا ماذَا يحصل معي. بصراحة، لو  
كنت مكانهما لفعلت نفس الشيء، خصوصا لأنّي اعرف كل الاغراءات  
التي يتعرّض لها الشباب اليوم». فهل تقدر مثل ربيكا ان تتفهم لماذَا  
يخاف والداك عليك؟ — امثال ١١:١٩.

● اسأل نفسك وجواب بصدق: (هل عند والدي اسباب حقيقة

ليشكّأني افعل شيئاً غلطاً عندما  
يكون باب غرفتي مغلقاً؟ هل اخفي  
عنهما كل تفاصيل حياتي لدرجة  
انهما مضطران ان يتّجسّسا عليّ  
ليعرفا ماذَا يحصل معي؟). اذا كان  
جوابك لا ومع ذلك لا يثق بك  
والداك، فخّبرهما بهدوء واحترام عن

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٦ في هذا الكتاب.

### نصيحة

عندما تتكلّم مع والديك  
عن موضوع الخصوصية،  
لا تنقّ بل قل ما الذي يزعجك.  
وما الفرق؟ النقّ يبيّن ان  
والديك هما المخطئان بنظرك.  
اما اذا عبّرت عما يزعجك،  
فستفکرون كلكم في حلول.

” لا يزيد والدك ان تتأذى، لذلك ربما تشعر  
انهما يتدخلان احياناً في خصوصياتك. قد يزعجك  
هذا الموضوع، ولكن بصرامة لو كان عندي اولاد لفعلت  
نفس الشيء على الادجع ”  
— الاينا

مشاعرك. حاول ان تسمع جيداً ما يقلقهما وتأكد انك لا تفعل اي شيء يصعب عليهما ان يثقا بك. — يعقوب ١٩:١

### **والدك يتدخلان في اختيار اصحابك**

عندما تكون مراهقاً، طبيعي ان يكون عندك اصحاب غير افراد عائلتك. و الطبيعي ايضاً ان يتساءل والدك من هم اصحابك وماذا تفعل عندما تكون معهم. لكن ربما تشعر احياناً ان والديك يبالغان في قلقهما. تقول آيمي (١٦ سنة): «كل ما اريده هو ان استعمل تلفوني وأقرأ رسائلي الالكترونية دون ان يحوم والدائي حولي ويسألاني كل عشر دقائق مع من اتكلّم».

ماذا يمكنك ان تفعل في هذه الحالة؟ بدل ان تسمح لاصداقاتك ان تصير حاجزاً بينك وبين والديك، جرب هذين الاقتراحين:

● خبر والديك عن رفاقك وعرّفهما عليهم: صحيح انك لا تحب ان يلعب والدك دور التحرّي، ولكن هل عندهما خيار آخر اذا كانوا لا يعرفان شيئاً ابداً عن رفلك؟ اما اذا عرفا اكثراً عن الناس الذين تمضي وقتك معهم، فتزيد ثقتهما باختياراتك لأصحابك.

● كن صادقاً مع نفسك: هل المشكلة لها علاقة بالخصوصية ام بالسرّية؟ تقول بريتاني (٢٢ سنة): «اذا كنت تعيش في بيت اهلك ووالدك قلقين لسبب معين، يجب ان تفكّر: انا لا افعل



الثقة مثل الشيك،  
عليك ان تتعب لتحصل عليها

شيئا غلطا، اذا لا داعي  
ان افعله بالسرّ. ولكن اذا  
شعرت انك مضطرك ان  
تفعله بالسرّ فهذا يعني انه  
ليس جيدا».

### كيف تحصل على المزيد من الخصوصية؟

والآن، فَكُرْ في حلول لتقدر ان تحصل على المزيد من الخصوصية  
في مجال ما. اكتب اجوبتك عن الاسئلة الموجدة بعد كل خطوة:  
**الخطوة ١: حدد المشكلة.** في اي مجال تشعر انك بحاجة الى  
المزيد من الخصوصية؟

### خطوة

كي اربح او استرجع ثقة والدي، اني ان . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

**الخطوة ٢: ضع نفسك مكان والديك. ما الذي يقلقهما؟**

---

---

**الخطوة ٣: جرب ان تلاقي حلولا. هل معقول انك تصعب الوضع على والديك؟ اقرأ جوابك عن السؤال في الخطوة ٢. اية تغييرات تقدر ان تقوم بها؟ مانا تفضل ان يفعل والداك؟**

---

---

**الخطوة ٤: تكلم عن الموضوع. كيف تقدر ان تبدأ بالحديث مع والديك عن موضوع الخصوصية؟**

---

---

**في الفصل التالي كيف يمكن ان تتعرى اذا خسرت احد والديك في الموت؟**

**ما رأيك؟**

- لماذا يحق لوالديك ان يتدخل في حياتك؟
- كيف تتحسن قدرتك على التواصل مع غيرك اذا كنت تتواصل جيدا مع والديك؟

## كيف اتحمل موت احد والديّ؟

«لَمَّا ماتت امي احسست بالخياع والفraig.  
 فهي التي كانت تجمع عائلتنا معاً». — كارن.

من اصعب التجارب التي يمرُّ بها الانسان هي موت ابيه او امه. وهو يواجه من بعدها مشاعر متنوعة ما كان يعرفها من قبل. يخبر براين الذي كان عمره ١٣ سنة لَمَّا خسر اباه بنوبة قلبية: «لَمَّا عرفنا الخبر، بقينا كل الليل نبكي ونبكي ونحضرن واحدنا الآخر». وتذذكر ناتالي



صحيح ان هذا الفصل يناقش بالتحديد موت الاب او الام،  
لكن المبادئ تنطبق ايضا اذا مات واحد من الاقارب  
او الاصدقاء القريبين.

”  
كُبِّثَ كُلُّ مشاعري فِي داخلي،  
لَكُنِي أَعْرَفُ الْآنَ أَنَّ التَّعبيرَ عَنْهَا  
كَانَ سِيرِيٌّ حَنِي وَيَهُوَنَ الْوَضْعُ عَلَيَّ  
— دَافِيد

التي مات والدها من السرطان وهي في العاشرة من عمرها: (لم اعرف بماذا احسّ، فلم يكن في قلبي إلا الفراغ).

يؤثّر الموت في كل شخص بطريقة مختلفة. يقول الكتاب المقدس ان «كل واحد» يعرف «ضربته ووجعه». (٢ اخبار الايام ٢٩:٦) أبقي هذه الفكرة في بالك وفكّر لحظة كيف أثرت الخسارة فيك انت. اكتب هنا (١) كيف احسست اول ما عرفت عن موته (موتها) و (٢) كيف تشعر الان.\*

١

٢

هل كشفت اجوبتك ان  
مشاعرك هدأت نوعا ما؟ هذا شيء  
 الطبيعي، ولا يعني انك نسيت اباك او  
امك. ولكن ربما ترى ان مشاعرك  
لم تتغير او صارت اقوى. فقد يشتبد

\* اذا كنت لا تقدر ان تجيب عن هذين  
السؤالين الآن، فجرّب بعد فترة.

هل تعرف ... ؟

لا يعني البكاء انك شخص ضعيف. فرجال اقوياء مثل ابراهيم ويوسف وداود كانوا ماتوا شخص يحبونه.  
— تكوين ٢:٢٣؛ ١:٥٠؛ ١٢، ١١:١  
٢ صموئيل ١:١١، ١:١٢  
. ١٨: ٣٣

■ شانتيل: « بقي أبي مريضا ٥ سنتين تقريباً

وكان صحته من سيئ إلى أسوأ. ولما كان  
عمره ١٦ سنة انتحر.

امي اخبرتنا انا وأخي كل ما يحصل. حتى  
انها سمحت لنا ان نعطي رأينا في ترتيبات الدفن.  
وهذا سهل الوضع علينا. اعتقاد ان الاولاد لا  
يحبون ان يخبيء اهلهم المعلومات عنهم  
وخصوصاً في المواضيع المهمة. ومع الوقت،  
صرت اقدر ان احكى عن موت ابي قذاماً  
الناس. وكنت كلما شعرت اني اريد  
ان ابكي، اذهب الى مكان ما او  
ازور واحدة من صديقاتي  
وابكي. نصحيتي للكل: الجاؤا  
الى عائلتكم او اصدقائكم عندما  
تريدون ان تحكوا عن الموضوع،  
وافعلوا كل ما تحتاجون ان تفعلوه  
لتخطوا حزنكم »

■ ليما: « أصيّبت امي بسكتة دماغية خطيرة لـما

كان عمره ١٩ سنة وماتت بعد ثلاثة سنين.

شعرت بعد موتها انه يلزم ان اكون قوية كي لا  
ازيد المصائب على ابي.

في صغرى، ما كانت امي  
تتركني عندما امرض او اتعب.  
اذكر لمسة يدها على جنبي

وهي تتطمئن ان حراري ليست مرتفعة. والآن تذكّري اشياء كثيرة بغيابها فأتضايق وأحزن.انا أميل ان اكتب مشاعري، لكن هذا يؤذيني. لذلك اترج احيانا على الصور كي اجبر نفسي ان ابكي. ارتاح ايضا عندما اكلم اصدقائي. ويعزّوني كثيرا وعد الكتاب المقدس ان الموتى سيقومون ليعيشوا في جنة على الارض. (يوحنا ٢٨:٥ ، ٢٩) فعذابي يخفُّ عندما ارکَّ على املي بأن اراها من جديد وعلى ما يلزم ان افعله لأكون معها هناك »

■ **بيثاني:** « اتمنى لو اتذكر لما كنت اقول لأبي اني احبه. انا متأكدة اني كنت افعل ذلك، لكنني لا اتذكر هذه اللحظات الحلوة. فعمري كان ٥ سنين فقط لما مات.

أصيّب أبي بسكتة دماغية وهو نائم، فأخذ بسرعة الى المستشفى. ولكن لما قمت من النوم في الصباح اكتشفت انه مات. في البداية، كان الكلام عنه يضايقني. لكنني بعد مدة صرت احب ان اسمع قصصا عنه لأنها تساعدني ان اتعرف عليه اكثر. نصحيتي لكل شخص خسر احد والديه: التذكّر بكل ذكرى معه واكتبها كي لا تتتساها. ثم افعل كل ما تقدر عليه لتفوي ايمانك كي تكون موجودا عندما يقوم ابوك او امك في عالم الله الجديد »



وَيَمْا يُشَدُّ الْحَزْنُ فِجَاءٌ  
مُثْلَ مُوجَاتِ الْبَحْرِ الَّتِي تَعْلُو  
وَتَنْكَسِرُ عَلَى الشَّطَّ



حزنك فجأة مثل موجات البحر التي تعلو وتتكسر عند الشطّ. هذا ايضاً شيء طبيعي ولو بعد سنين على وفاة ابيك او امك. فكيف تتغلب على حزنك في الحالتين؟

لا تحبس دموعك. يساعدك البكاء ان تخفّف من حزنك. لكن ربما تحسّ مثل أليسيا التي كان عمرها ۱۹ سنة لمّا ماتت امها. تخبر: «شعرت اني اذا بيّنت كم انا حزينة، فقد يجدو ايماني ضعيفاً». لكن فگر: يسوع المسيح كان شخصاً كاملاً وعنه ايمان قوي. مع ذلك، «بکی» لئا رأى حزن الآخرين بعد موت صديقه لعاذر. (يوحنا ۳:۵، تعم) لذلك لا تخفّ ان تبكي، فهذا لا يعني ابداً ان ايمانك ضعيف. تقول أليسيا: «في النهاية بكيت . . . كثيرا وكل يوم».\*

لا تستسلم للشعور بالذنب. تقول كارن التي كان عمرها

۱۳ سنة لمّا ماتت امها: «كل ليلة



### نصيحة

تعود ان تكتب افكارك عن ابيك او امك. فالكتابة تساعدك كثيراً ان تتحمل الخسارة وتتخطى حزنك.

\* لا تفگر ان البكاء هو الطريقة الوحيدة لتبيّن حزنك. فكل شخص يزعل بطريقة مختلفة. لكن اذا شعرت انك تريدين ان تبكي، فاعرف انه «الوقت للبكاء». — جامعة ۴:۳، تعم.

## اكتب افكارك

اكتب بعض ذكرياتك الحلوة مع ابيك (او امك).

---

---

---

ماذا تتمنى لو قلت له (لها)؟

---

---

---

تخيل ان عندك اخا اصغر منك يحش بالذنب بعد موت ابيك (او امك).  
اكتب ماذا تقول له كي تعزّيه. (هذا يساعدك انت ايضا ان تفهم شعورك  
بالذنب وتحطاه).

---

---

عدد شيئين او ثلاثة اشياء تحب ان تعرفها عن ابيك (او امك) الذي  
خسرته، ثم اطلب من امك (او ابيك) ان تخبرك عن واحد منها.

---

---

اقرء الاعمال ٢٤:١٥. كيف تساعدك هذه الآية ان تتحمل موت ابيك  
(او امك)؟

---

---

كنت اصعد الى غرفة امي لاقبّلها قبل النوم. مرة واحدة فقط لم افعل ذلك. وفي الصباح ماتت. اعرف ان كلامي لن يبدو منطقيا، لكنني ألوّم نفسي لأنّي لم أرّها في آخر ليلة. وضميري يوّجعني ايضاً بسبب ما حصل في الصباح. فأبّي سافر في رحلة عمل وطلب منا انا وأختي ان نتطمّن على امي، لكننا لم نَقْمُ من النوم باكرا. ولّما رحت الى غرفتها لم تكن تنفس. أحسست بندم لا يوصف لأنّها كانت بخير لـّذا ذهب ابّي».

ربما انت مثل كارن تشعر بالذنب نوعاً ما بسبب اشياء لم تفعلها. حتى انك قد تعذّب نفسك بكلمة «لو» وتتفّكر: (لو اني طلبت من ابّي ان يروح عند الطبيب)، (لو اني طمّنت على امي في وقت ابكر) . . . اذا كانت افكار من هذا النوع تشغلك، فتذكّر: طبعي ان تندم على بعض التصرفات وتتمنّى لو تغيّر ما حصل. اصلاً، لو عرفت ماذا سيحصل لجزّيت ان تغيّرها. لكنك لم تعرف، لذلك لا يلزم ان تلوم نفسك. انت لست مسؤولاً عن موت ابّيك او امّك.\*

### عبر عن مشاعرك. تقول الامثال ٢٥:١٢ (ترجمة فاندایک):

\* اذا بقيت افكار مثل هذه تعذّبك، فاقتح قلبك لوالدك الذي لا يزال معك او لشخص راشد غيره. ومع الوقت ستتصير نظرتك منطقية اكثر من قبل.

### خطة

عندما اشعر بحزن كبير، انوّي ان:



اريد ان اسأل ابّي (او امي) هذه الاسئلة:

«سيمسح [الله] كل دمعة من عيونهم،  
والموت لا يكون في ما بعد، ولا يكون نوح ولا صرخ  
ولا وجع في ما بعد. فالأمور السابقة قد ذالت». — رؤيا ٤:٢١



«الكلمة الطيبة تفرّح». فإذا كبرت مشاعرك فربما تصعب على نفسك ان تتخبط حزنك. اما اذا فتحت قلبك لشخص تثق به، فأنت تعطيه مجالا ليشجّعك (بكلمة طيبة) كلما احتجت اليها.

تكلّم مع الله. ستتحسن حالتك على الارجح بعدما (تفتح قلبك) ليهوه الله في الصلاة. (مزמור ٦٢:٨، جد) وهذا ليس مجرد اقتراح عادي يرفع معنوياتك قليلا. فعندما تصلّي، انت تطلب مساعدة «الله كل تعزية، الذي يعزّينا في كل ضيقتنا». (٢ كورنثوس ١:٣، ٤) مثلا، يعزّينا يهوه من خلال كلمته الكتاب المقدس. (روما ١٥:٤) فما رأيك ان تبقى معك لائحة بالآيات التي تشجّعك وتعزّيك؟\*

في النهاية، طبيعي ان يأخذ الحزن وقتا. لكن الكتاب المقدس يعزّينا. فيه يعدنا الله بعالم جديد (لا يكون فيه موت، ولا يكون نوح ولا صرخ ولا وجع). (رؤيا ٤:٣، ١) والتفكير في مثل هذا الوعد يساعدك ان تتحمل خسارة ايمك او امك.

\* يتبع البعض بهذه الآيات: مزمور ٣٤:١٧؛ ٣٤:١٠-٢؛ ٣٤:١٤٧؛ اشعيا ٨:٢٥؛ يوحنا ٥:٢٩، ٥:٢٨.

ما رأيك؟

- كيف يفيدك ان تفكّر في ذكرياتك الحلوة مع ابيك (او امك) الذي خسرته؟
- كيف تساعدك كتابة افكارك ان تتخبط حزنك؟

## أفكارى على ورق

اكتب ثلاث صفات تحبها في الصديق الحقيقي، ثم اذكر كيف تنمي او تحسّن هذه الصفات في شخصيتك.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

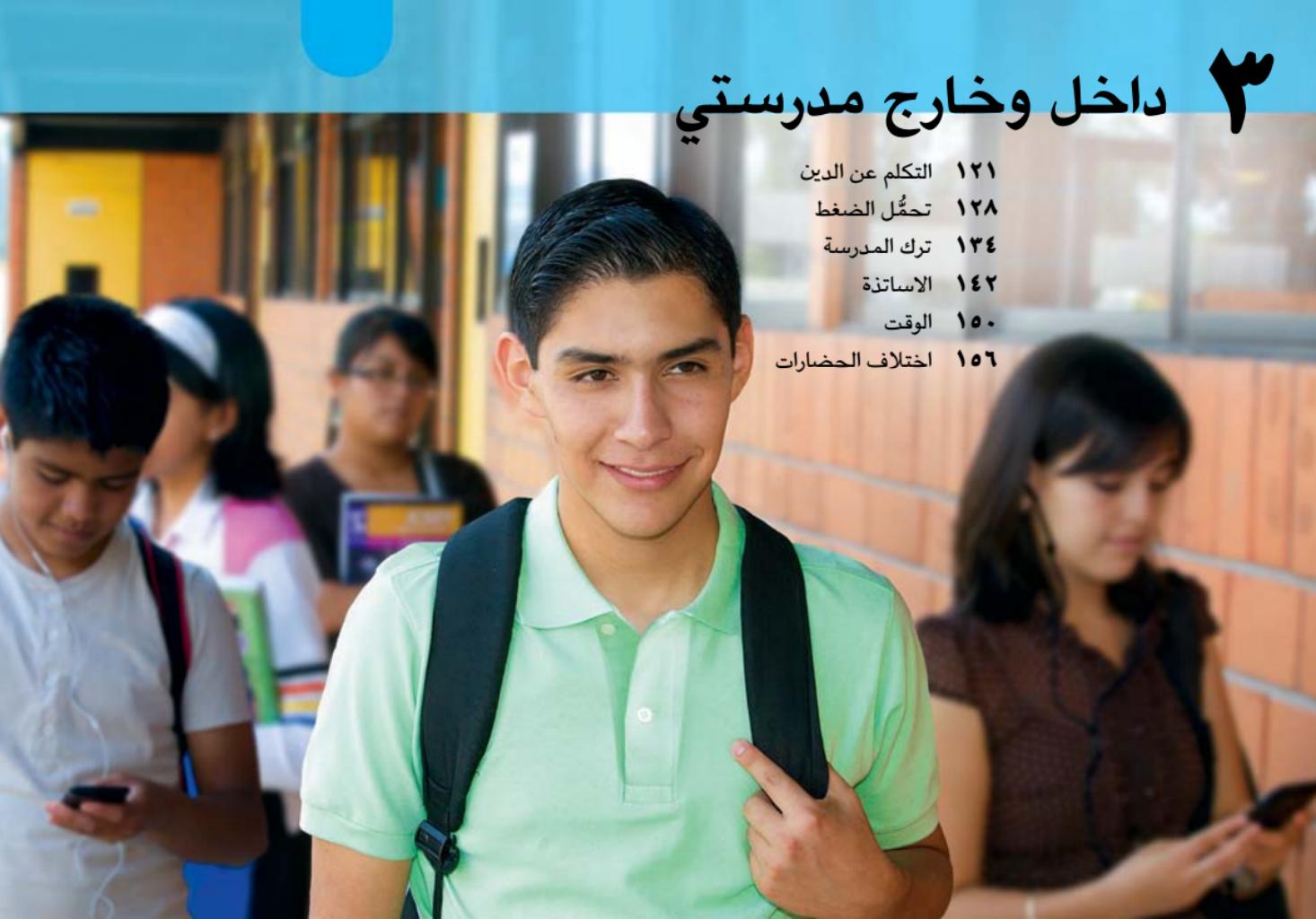


---



---

# ٣ داخل وخارج مدرستي

- 
- التكلم عن الدين ١٢١  
تحمل الضغط ١٢٨  
ترك المدرسة ١٣٤  
الاساتذة ١٤٢  
الوقت ١٥٠  
اختلاف الحضارات ١٥٦

## كيف اتشجع وأتكلم عن ديني في المدرسة؟



«انفتحت لي فرص كثيرة لأحكى عن ديني في المدرسة، لكنني ضيّعتها من يدي». — كالب.

«سألتنا المعلمة في الصف عن رأينا في نظرية التطور. عرفت أنها فرصة ذهبية لأعبر عن قناعاتي الدينية. لكنني خفت وانربط لسانني. ندمت كثيراً بعد ذلك». — جاسون.

اذا كنت مسيحيًا فربما تشعر مثل كالب وجاسمن. فأنت تحب ما تتعلم من الكتاب المقدس، حتى انك تريد ان تخبر الآخرين عنه. مع ذلك يمكن ان يشلّك الخوف. ولكن لا تحمل همّا، فأنت تقدر ان تكون شجاعاً. كيف؟ اتبع هذه الخطوات:

١- اعرف سبب خوفك: عندما تفكّر ان تتكلم عن دينك، ربما يخطر على بالك فوراً اسواً سيناريوج ممكّن. لكن اذا تحدثت عن مخاوفك او كتبت عنها، يخفّ توترك كثيراً.

**أكمل هذه الجملة:**

● اذا تكلمتُ عن قناعاتي في المدرسة، اخاف ان 

ربما ترتاح اذا عرفت ان ما يرعبك يشبه كثيراً ما يرعب غيرك من الشباب المسيحيين. مثلاً، كريستوفر (١٤ سنة) يقول بصراحة: «اخاف ان يضحك عليَّ رفافي وكأني من كوكب آخر». ويخبر كالب المذكور في بداية الفصل: «كنت اخاف ان يسألني احد سؤالاً لا اعرف الجواب عنه».

٢- اقبل التحدي: هل مخاوفك لا اساس لها بالمرة؟ ليس بالضرورة. تتذكر آشلي (٢٠ سنة): «تظاهر بعض رفافي انهم مهمتون بيديني. لكنهم بعد ذلك تلاعبوا بكلامي وتمسخروا عليَّ امام الآخرين». وتحذر نيكول (١٧ سنة) ما حصل معها: «قارن احد الشباب آية في كتابه المقدس بنفس الآية في كتابي ولاحظ فرقاً بينهما. فادعى ان كتابي محرَّف. جمدت ولم اعرف ماذا اقول».\*

\* تختلف التعابير احياناً بين ترجمات الكتاب المقدس، لكن البعض منها اقرب الى اللغات الاصلية التي كُتب بها.

هل تعرف ...

قد يعجب بك بعض رفاقك لأنك تتبع دائماً ما يقوله الكتاب المقدس عن الاخلاق، لكنهم ربما يستحقون ان يسألوك عن قناعاتك الدينية.



كونوا «مستعدين دائمًا للدفاع أمام كل من يسألكم عن سبب الرجاء الذي فيكم، ولكن افعلاوا ذلك بوداعه واحترام عميق». — ١ بطرس ١٥:٢.

• • • • •

فعلا، ان موقفا كهذا يجمد الدم في العروق. ولكن لا تهرب من التحدي بل اقبله، فهو جزء من حياة المسيحيين. (٢ تيموثاوس ١٢:٣) يخبر مايثيو (١٢ سنة): «قال يسوع ان الناس سيقاومون اتباعه. لذلك لا تتوقع من الكل ان يحبونا ويقبلوا ديننا». — يوحنا ٤:٢٠.

**٣- فَكْرٌ في الفوائد:** هل تفيدك التجارب «الفاشلة» بأي شيء؟  
نعم. لاحظ ما تقوله آمبر (٢١ سنة): «صعب ان تشرح قناعاتك الدينية لأن شخص لا يحترمون الكتاب المقدس، لكنك بذلك تفهمها أكثر». — روما ١٢:٢.

راجع السيناريyo الذي كتبته في الخطوة ١. فَكْرٌ في فائدتين على الأقل واكتب عنهما هنا.

١

٢

فَكْرٌ مثلا: لماذا يخفّف التكلم عن قناعاتك الدينية من ضغط رفاقك عليك؟ كيف يؤثّر على ثقتك بنفسك؟ على مشاعرك تجاه يهوه الله؟ وعلى مشاعره تجاهك؟  
امثال ١٥:٢٣.



### نصيحة

بدل ان تفرض على رفاقك ما يلزم ان يؤمنوا به، اخبرهم بكل ثقة عن ايمانك انت ولماذا ترى قناعاتك الدينية منطقية.

**٤- استعد من قبل:** تقول الامثال ٢٨:١٥ (تعم): «عقل البار يفكّر بالإجابة قبل النطق بها». فحاول ان تتوقع الاسئلة التي

## ٦- كيف تبدأ الحديث؟

### ● «كيف ستمضي فرصة الصيف؟»

[بعد ان يجاوب رفيقك، اخبره عن النشاطات الروحية التي تختلط لها مثل حضور محفل او زيارة الوقت الذي تقضيه في عمل التبشير.]

### ● «ما رأيك في . . .؟» [اذكر خبرا مهما سمعته.]

● «هل تعتقد ان الازمة الاقتصادية في العالم [او مشكلة اخرى] ستتحل؟ [انتظر جوابه.] لماذا برأيك؟»

### ● «هل انت شخص مقدّين؟»

● «اين ترى نفسك بعد خمس سنوات؟»  
[بعد ان يجيب، اخبره عن اهدافك الروحية.]

ستواجهها. وفَكِّر في ما ستقوله وفَتّش ايضاً عن اجوبة تجدها مقنعة. — انظر الجدول «حضر جوابك» على الصفحة ١٢٧.

٥- ابدأ بالحديث: والآن بعدها صرت مستعداً، كيف تبدأ بالحديث؟ لديك اكثر من اختيار. فالكلام عن ايمانك يشبه السباحة نوعاً ما. فالبعض ينزلون الى الماء على مهملهم، اما آخرون فيقفزون في المياه بسرعة. بطريقة مشابهة، يمكن ان تبدأ حديثك بموضوع لا دخل له بالدين ثم تنتقل على مهلك الى موضوع الدين. ولكن في حال خفت ألا تنجح هذه الطريقة، فأفضل حل هو ان «تففز في الماء» وتدخل مباشرة في الموضوع. (لوقا ١٢: ١١، ١٢) يقول أندرو (١٧ سنة): «عندما تفَكِّر ان تحكي عن ايمانك تستصعب ذلك، ولكن ما إن تبدأ بالحديث حتى تشعر

التكلم عن ايمانك يشبه السباحة،  
فإما ان تمهد للحديث او تدخل  
مباشرة في الموضوع



ان الموضوع اسهل بكثير  
\*  
ما تخيلت».

٦- كن ذكيا: كتب سليمان الحكيم: «الذكي يفكّر دائما قبل ان يتصرف». (امثال ١٦:١٣، الترجمة الانكليزية الحديثة) فمثلا انك لا ترمي نفسك في مياه قليلة العمق، لا تدخل في جدل بلا نفع. وتذكّر: للتكلم وقت وللسکوت وقت. (جامعة ٧، ١:٣)

\* القِ نظرة على «كيف تبدأ الحديث؟» في الصفحة السابقة.

## خطة

انوي ان احكي عن قناعاتي الدينية مع (اكتب اسم شخص واحد على الاقل):

الموضوع الذي اشعر انه يهمه هو:

اريد ان اسأل والديَ هذه الاسئلة:

لما كنت اصغر، اردت ان اكون مثل باقي الالاد.  
ولكن مع الوقت، تبيّن لي ان ايماني يساعدني ان اعيش  
حياة افضل. وهذا زاد ثقتي بنفسي وجعلني  
افتخر بقناعاتي الدينية ”  
— جاييسون

حتى يسوع رفض احيانا ان يجيب عن الاسئلة. — متى ٢٦:  
٦٣، ٦٢

ولكن في حال اردت ان تجاوب، فلن ذكيا وتكلم باختصار. مثلا،  
اذا استفزّك رفيقك وقال: (لماذا لا تدخن؟)، فقل له ببساطة: (لأنّي لا  
اريد ان أضر صحتي). وحسب ردة فعله، قرّر هل تتبع الحديث  
وتخبره عن قناعاتك الدينية ام لا.

هذه الخطوات تجعلك (مستعدا للدفاع) عن ايمانك. (١) بطرس  
(١٥:٣) طبعا، لا يعني الاستعداد انك لن تشعر بالتوّر نهائيا. ولكن  
لاحظ مازا تقول الآينا (١٨ سنة): «تحسّ بالانجاز اذا اخبرت الآخرين  
عن قناعاتك الدينية رغم خوفك الكبير. فأنت تغلبت على هذا  
الخوف وجاذفت دون ان تعرف النتيجة. وإذا كانت ايجابية، تفرح  
اكثر ايضا لأنك تجرأت وعبرت عن ايمانك».

في الفصل التالي هل تتبعك المدرسة؟ اعرف ما الحل.

ما رأيك؟

- لماذا يتمسخر رفاقك في المدرسة على قناعاتك الدينية؟
- لماذا ضروري ان تحكي بثقة عن ايمانك؟

## حضر جوابك

اقتراب: نقش هذا الجدول مع ابيك وأمك ورفاقك المسيحيين. املأ الاسطر الفارغة. ثم فكر في [أنسخ هذه الصفحة](#)  
اسئلة أخرى ربما يسألك ايها رفاقت، وحضر أجوبة انت مقتنع بها.

سؤال	جواب	السؤال التالي	الجواب
لماذا لا تحب العلم؟ لا تحب وطنك؟	انا احترم البلد الذي اعيش فيه، لكنني لا اعده.	اذا انت لا تحارب من اجل وطنك؟	لا، لكن الملايين من شهود يهود في بلدان اخرى ايضا لا يحاربون ضد هذا البلد.
لماذا لا تقبل نقل الدم؟	انا اقبل العلاجات الطبية الآمنة. لكن نقل الدم يعرضني لخطر الاصابة بالأيدز او التهاب الكبد. أساسا، الكتاب المقدس يمنع المسيحيين عن الدم. وهذا هو السبب الرئيسي الذي يجعلني ارفض نقل الدم.	ولكن ماذا لو كنت ستموت اذا لم ينقل اليك دم؟ انن يسامحك الله؟	.....
جوني من شهود يهود وهو فعل كذا وكذا. لماذا لا تفعل مثله؟	نحن نتعلم ما يطلبه الله منا، ولكن لا احد يفسر دماغنا. لذلك كل واحد منا مسؤول عن قراراته.	ولكن أليست لديكم مبادئ موحدة؟	.....
لماذا لا تؤمن بنظرية التطورو؟	ولماذا أؤمن بها؟ حتى العلماء، وهم الخبراء في هذا المجال، لا يتتفقون على رأي واحد حول نظرية التطورو.	.....	.....



١٨

## كيف اتحمل الضغط في المدرسة؟

«كان الضغط في المدرسة لا يُطاق! شعرت في أوقات كثيرة أنني أريد أن أجئي وأصرّخ». — شارن.

«لا يخفُّ الضغط في المدرسة عندما تكبر. أسبابه فقط هي التي تتغير». — جايمس.

هل تحسُّ ان اباك وأمك لا يستوعبان انك تتعرض لضغط كبير في المدرسة؟ فربما يقولان لك: «انت لا تدفع الفواتير»، (ليس لديك عائلة تؤمن مصاريفها)، (ليس لديك رب عمل ترضيه). مع ذلك، تشعر انك تحت ضغط قوي تماماً مثل والديك لا بل اكثر منهما.

فقد يكون مجرد الذهاب الى المدرسة والعودة منها متعباً جداً. تقول تارا التي تعيش في الولايات المتحدة: «في كثير من الاوقات، كان التلاميذ يتخلقون في الباص. فيتوقف السائق وينزلنا كلنا، فنتأخر نصف ساعة او اكثر».

وهل يخفُّ الضغط حين تصل الى المدرسة؟ طبعاً لا. فربما تواجه هذه الضغوط:  
● **ضغط الاساتذة.**

«يريد اساتذتي ان اكون متفوقة وأحصل على اعلى علامات. اشعر اني تحت ضغط كبير لأرضيهم». — ساندرا.

«يضغط الاساتذة على التلميذ ليكون متفوقاً، وخصوصاً اذا كان شاطراً في مادة معينة». — أييل.

«حتى لو وضعت اهدافاً مهمة في الحياة، يحسّسك بعض الاساتذة انك فاشل اذا لم تركض وراء الاهداف التي يعتبرونها مهمة». — ناومي.

## كيف يؤثّر عليك ضغط الاساتذة؟

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٢٠ في هذا الكتاب.

## ● ضغط رفاقك.

«اللاميذ في المدرسة الثانوية يتمدون اكثر من غيرهم ولديهم حرية اكبر. وإذا لم تكن مثلكم يعتبرونك معقداً». — كيفن.

«كل يوم يغرني رفافي لأشرب الكحول وأمارس الجنس. احياناً صعب علىّ ان اقاوم الاغراء وأرفض». — آرون.

«عمرى ١٢ سنة، وأكبر ضغط اواجهه هو ان اصاحب. فالكل في المدرسة يسألني: (متى ستتصاحبين؟)». — ألكساندريا.

«ضغط علىّ رفافي لأصحاب احد الشبان. ولما رفضت، اتهموني اني مثالية الجنس. كان عمرى في ذلك الوقت ١٠ سنوات فقط!». — كريستا.

## كيف يؤثّر عليك ضغط رفاقك؟

## ● اسباب اخرى تحسّسك بالضغط. (ضع علامة ✓ بجانب السبب الذي يؤثّر عليك اكثر من غيره، او اكتب سببا آخر).

- |                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| □ تحقيق طموحاته              | □ الامتحانات      |
| □ الاستثناء او التحرش الجنسي | □ الفروض المنزلية |
| .....<br>□ غيرها             | □ توقعات اهله     |

## اربع خطوات تخفّف الضغط

لا مهرب من بعض الضغط في المدرسة. ولكن طبيعي ان تشعر بالظلم اذا زاد الضغط عن حدّه. قال الملك الحكيم سليمان: «الظلم

هل تعرف ...

النوم جيدا كل ليلة،  
اي ٨ ساعات على الاقل،  
يساعدك ان تتحمل الضغط  
ويحسن ذاكرتك.

مثلاً يقوى جسمك اذا رفعت  
الاثقال بالطريقة الصحيحة، تقوى  
شخصيتك اذا تحكمت بالضغط  
بالطريقة الصحيحة



يجعل الحكيم احمق». (جامعة ٧:٧، تف) مع ذلك، لا داعي ان تصل الى هذه الدرجة. وسرّ النجاح هو ان تعرف كيف تحكم بالضغط وتخفّف من قوّتها.

ان التحكم بالضغط يشبه رفع الاثقال. فمن يرفع الاثقال يجب ان يستعد جيداً ويرفع بالطريقة الصحيحة ثقلاً لا يفوق طاقته. وهذا تقوى عضلاته دون ان يؤذي جسمه. اما اذا لم ينتبه فيمكن ان يصاب بكسر او تمزّق في العضل.

انت ايضاً تقدر ان تحكم بالضغط وتفعل ما هو مطلوب منك من دون ان تؤذي نفسك. كيف؟ اتبع هذه الخطوات:

١- **حدد الاسباب.** يقول مثل حكيم: «العقل يختبئ عندما يرى المشاكل آتية». (امثال ٣:٢٢، تعم) ولكن لا تقدر ان (ختبئ) من الضغوط المتبعة اذا لم تحدّ في الاول السبب الرئيسي وراءها. لذلك راجع اين وضعت علامة ✓ وفكّر اي سبب يؤثّر عليك اكثر من غيره.

٢- **فتّش عن معلومات تفيدك.** مثلاً، اذا كنت تعابانا من كثرة الفروض المنزلية، فطبّق الاقتراحات في الفصل ١٣ من الجزء ٢. وفي حال كنت تتعرّض للضغط كي تمارس الجنس، تفيدك كثيراً النصائح في الفصول ٢ و ٥ و ١٥ من ذلك الكتاب.

”كان أبي يصلي معي كل يوم قبل أن يوصلني إلى المدرسة، وهذا جعلني أشعر بالأمان“  
— ليز

٣- لا تؤجل. لا تنحل المشاكل عموماً إذا تجاهلتها، بل تتعقد أكثر ويزيد الضغط. فحين تقرّر كيف ستواجهه ضغطاً معيناً، لا تتأخر في تنفيذ قرارك. مثلاً، هل انت واحد من شهود يهوه وتحاول ان تطبق المبادئ الأخلاقية في الكتاب المقدس؟ اذاً خبر الآخرين في اول فرصة لأن هذا يخفّض الضغط عليك. تقول مارشيه (٢٠ سنة): «في بداية كل سنة دراسية، كنت افتح حديثاً يمهّد الكلام عن مبادئي. فقد وجدت اني اذا تأخرت في إخبار الآخرين اني من شهود يهوه، يصير الامر اصعب. فعلاً، كان قراراً في محله ان اخبر عن قناعاتي وألتزم بها كل السنة».

٤- اطلب المساعدة. مهما كان رافع الاثقال قوياً، فهناك حدود لقوّته. وهذا ينطبق عليك انت ايضاً. لكنك لست مضطراً ان تحمل العبء وحده. (غلاطية ٢:٦) فما

### نصيحة

قسم المشاكل التي تسبب لك ضغطاً الى مجموعتين: مشاكل تقدر ان تحلّها، ومشاكل لا تقدر ان تحلّها. ثم ابذل جهدك لتخلص من التي تقدر ان تحلّها. وحين تنتهي، هذا اذاً انتهيت يوماً ما، سيكون لديك وقت كافٍ لتفكير في المشاكل التي لا تقدر عليها.

### خطة

كي اتحمل الضغط في المدرسة، ابني ان انام اذا امكن عند الساعة اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:



## اللَّقُوا كُلَّ هُمْكٍمٍ عَلٰى اللَّهِ لَأْنَهُ يَهْتَمُ بِكُمْ۔

— ۱ بطرس ۷:۵

• • • • •

رأيك ان تحكي عن الموضوع مع ابيك او امك او مع مسيحي واع؟  
دعه يرى الاجوبة التي كتبتها في هذا الفصل، واطلب منه نصائح  
واقترادات.

### **الوجه الايجابي للضغط**

معقول؟ وجه ايجابي للضغط؟ نعم. فالشعور بالتوتر تحت الضغط علامة جيدة، لأنه يدل انك شخص مجتهد ومسؤول. لاحظ كيف يصف الكتاب المقدس من لا يشعر بالضغط ابدا: «الى متى تنام ايها الكسان؟ متى ستقوم من نومك؟ تقول: (قليل من النوم فقط، وقليل من النعاس، وقليل من . . . الراحة!) لكن سيداهماك الفقر كلّ». — امثال ۹:۶، تعم.

تلخيص هايدري (۱۶ سنة) الموضوع وتقول: «ربما تبدو المدرسة مكانا مزعجا، لكن الضغوط التي تواجهها هناك ستواجهها هي نفسها في العمل». صحيح ان تحمل الضغوط ليس سهلا ابدا، لكن اذا عرفت كيف تحكم بها فلن تؤديك بل ستجعلك شخصا اقوى.

### **في الفصل التالي هل تتحلى مشاكلك اذا تركت المدرسة؟**

**ما رأيك؟**

- لماذا يزيد الضغط عندما تريد ان يكون كل شيء كاملا؟
- مع من تتكلم اذا شعرت ان الضغط لم يعد يطاق؟

# هل اترك المدرسة؟

..... الى اي صف  
تنوي ان تصل  
في المدرسة؟

..... الى اي صف  
يريد ابوك وأمك  
ان تصل؟

ربما رأيك مثل رأي اهلك، ومع ذلك  
تمني ايام تمر فيها لو ترك المدرسة.  
لاحظ ما شعر به هؤلاء المراهقون:  
«احسست احيانا بضغط كبير  
لدرجة اني لم ارغب ان اقوم من  
فراشي. فكنت اتسائل: (ما نفع ان  
اذهب الى المدرسة وأتعلم اشياء لن استفيد منها ابدا؟)». — رايتسل.



«شعرت في اوقات كثيرة ان المدرسة مضجعة وأردت ان اتركها وأجد عملاً يجلب لي المال، بدل ان اضيع وقتني في الدرس». — جون.

«كانت مدرستي الثانوية في منطقة شعبية من المدينة. لم يكن الدرس هو المشكلة بل الرفقة. فقد ابتعد عني الكل، حتى الذين ليسوا محظيين! فجلست وحيداً اغلب الاوقات. كم تمنيت لو اترك المدرسة!». — ريان.

«كنت اصرف حوالي اربع ساعات كل ليلة كي انهي فروضي. وغرقت في الامتحانات والواجبات والمشاريع المدرسية التي لا تنتهي. شعرت ان الحمل فوق طاقتي فتمنيت ان اترك وأرتاح». — سيندي.

«تلقّت مدرستنا تهديداً بوجود قبّلة وحصلت فيها اعمال عنف بين العصابات. وانتحر احد التلاميذ وحاول ثلاثة غيره ان يتتحرروا. كان الوضع احياناً لا يُطاق، فأردت من كل قلبي ان اترك المدرسة». — دوز.

هل تواجه ظروفًا مثل هذه؟ لماذا تريد ان تترك المدرسة؟



ربما تفكّر جدياً ان تتوقف عن الدراسة. ولكن كيف تعرف هل قرارك في محله، ام انك في الحقيقة تترك لأنك ما عدت تطيق المدرسة؟

## هل ترك المدرسة هو الحل؟

في بعض البلدان، يتخرّج التلميذ عادة بعد ان يدرس ما بين ٥ و ٨ سنوات فقط. اما في بلدان اخرى، فتبلغ هذه المدة ١٠ سنوات او اكثر. لذلك لا يوجد عمر واحد او صفات معينة حول العالم تنتهي فيه سنوات الدراسة.

كما ان بعض البلدان تسمح للطلاب ان يدرس بعض المواد او كلها في البيت دون ان يذهب الى المدرسة. والطلاب الذين يتعلمون في البيت، بموافقة والديهم وتعاونهم، لا يعتبرون انهم تركوا الدراسة.

لكن اذا كنت تفكّر ان تتوقف عن الدراسة في المدرسة او في البيت قبل التخرج، فعليك ان تفكّر في هذه الاسئلة:

**ماذا يطلب القانون في بلدي؟** مثلاً ذكرنا من قبل، يحدّد القانون في كل بلد كم يجب ان يبقى التلميذ في المدرسة. فما هو الحد الادنى للتعليم الذي يفرضه القانون في بلدك؟ وهل وصلت الى هذا الصفّ؟ ينصح الكتاب المقدس ان نطيع السلطات ولا يلزم ان تتجاهل هذه النصيحة وتترك المدرسة قبل ان تكمل المرحلة التي يحدّدها القانون. — روما ١٣:١٢.

**هل حققت اهدافي؟** من الضروري ان تحدّد الاهداف التي تريده ان يوصلك اليها التعليم. وإلا تكون مثل مسافر بالقطار لا يعرف الى اين يريد ان يذهب. لذلك تناقش مع والديك، وأماماً او الصفحة ١٣٩ بعنوان «كيف استفيد من المدرسة؟». وهكذا تبقى مرتكزاً على درسك وتقرّر بمساعدتهما كم يجب ان تبقى في المدرسة. — امثال ٥:٢١.

لا شك ان معلّميك وغيرهم سينصحونك بمستوى التعليم اللازم لك برأيهم. لكن القرار النهائي يرجع الى والديك. (امثال ٨:١؛ كولوسي ٢٠:٣) وتترك المدرسة قبل تحقيق الاهداف التي حددتها انت ووالداك ليس قراراً في محله.

**لماذا اريد ان اترك المدرسة؟**  
لا تخدع نفسك. (ارميا ٩:١٧)

هل تعرف ...

هناك احتمال اكبر ان يتترك المدرسة التلاميذ الذين لا يحضرون كل صفوفهم.

«خطط المجتهد تقوده الى الربح،  
اما المتهوّر فيصير فقيراً». — امثال ٥:٢١، تعلّم.



فالانسان يميل بطبيعه ان يدبّر اعذاراً جيدة ليبّر اعمالاً انانية.  
— يعقوب ١:٢٢.

اكتب الاسباب الجيدة التي تريد من اجلها ان تتوقف عن دروسك.



اكتب بعض الاسباب الانانية لترك المدرسة.

ما هي الاسباب الجيدة التي كتبتها؟ ربما ذكرت دعم عائلتك مادياً او تعليم الآخرين عن الله. اما الاسباب الانانية فقد تشمل الهروب من الامتحانات والفرضيات المنزلية. لكن السر هو ان تميّز هل سببك الرئيسي جيد فعلاً ام اناني.

راجع الاسباب التي كتبتها ورتّبها بصدق من الاكثر اهمية الىاقل اهمية. فإذا بين ان هدفك الرئيسي هو التهرب من الصعوبات، فهناك صدمة في انتظارك على الارجح.

### لا تقتسرَ

اذا تركت المدرسة باكرا تكون مثل مسافر يقفز من القطار قبل ان يصل الى وجهته. صحيح ان القطار قد لا يكون مريحاً وربما المسافرون ليسوا ودودين، ولكن اذا قفزت منه فلن تصل الى وجهتك وعلى الارجح ستؤدي نفسك كثيراً. كذلك يمنعك ترك المدرسة من تحقيق اهدافك ويوقعك على الاغلب في مشاكل بعضها

اذا تركت المدرسة باكرا تكون  
مثل مسافر يقفز من القطار  
قبل ان يصل الى وجهته

متوقعة وبعضاها لا يخطر على  
بالك.



### المشاكل المتوقعة:

سيصعب عليك في الغالب ان تجد عملا. وإذا وجدت، فالاحتمال كبير ان تقبض مالا اقل مما كنت ستقبض لو انهيت تعليمك. ولتهمن ضرورات الحياة فقط، قد تضطر ان تعمل ساعات اطول في جو ربما اسوأ من جو مدرستك.

**المشاكل غير المتوقعة:** تُظهر الابحاث ان الذين يتركون المدرسة معروضون اكثر من غيرهم ان يعانون من مشاكل صحية، ويدخلوا السجن، ويعتمدوا على الرعاية الاجتماعية.

طبعا، اكمال دراستك بحد ذاته لا يضمن انك لن تواجه مشاكل بهذه. ولكن ما الداعي ان تجلب لنفسك صعوبات انت في غنى عنها؟

### فوائد اكمال دراستك

اذا رسبت في امتحان او كان يومك متعبا، ربما يبدو ترك المدرسة والاستسلام مغريا جدا. فكل المشاكل المستقبلية تبدو لك تافهة بالمقارنة مع الورطة التي انت

نصيحة

اذا كنت تستصعب ان تتكيّف مع جو المدرسة، فاطلب من ابيك وأمه اقتراحات تهؤن عليك الحياة الى ان تكمل الدراسة.

## كيف استفيد من المدرسة؟

من اهم اهداف التعليم ان يهيئةك لتجد عملا وتعيل نفسك والعائلة التي ربما ستؤسسها في المستقبل. (٢) تسالونيكي: ٣، ١٠، ١٢) فهل قررت في اي مجال تريده ان تعمل وكيف يمكن للمدرسة ان تجهزك لها؟ أجب عن هذه الاسئلة لتقوى هل تقودك دراستك في ذلك الاتجاه:

ما هي مهاراتي؟ (مثلا، هل انت بارع في التعامل مع الآخرين؟ هل تستمتع بالعمل اليدوي او لديك موهبة صنع وتصليح الاشياء؟ هل انت ماهر في تحليل المسائل وحلها؟)

.....  
اي مهنة تسمح لي ان استفيد من مهاراتي؟

.....  
ما هي فرص العمل المتوفرة في منطقتي؟

.....  
اي مواد ادرسها الان تحضّري لسوق العمل؟

.....  
هل يمكنني ان اختار مواد تسهل عليّ ان احقق اهدافي؟

لا تننس ان هدفك هو ان تتلقى تعليما يفيتك بعد التخرج من المدرسة. لذلك لا تتسرّف وتظلّ تلميذا كل عمرك — مسافرا «على متن القطار» الى ما لا نهاية — للتتهرب من مسؤوليات الراشدين.\*

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٢٨ في الجزء ٢.

” لا يمكنك ان تهرب من المشاكل،  
ولكن في المدرسة تتعلم كيف تدافع عن نفسك،  
وهذه مهارة تساعدك في العمل وفي كل مكان ”  
— دامونا

فيها. ولكن قبل ان تختار المخرج «السهل»، فـّكر في ما ي قوله  
اللاميذ المذكورون في اول الفصل عن الفوائد التي حصلوا عليها  
من متابعة الدراسة:

«تعلمت ان اتحمّل الصعوبات وأكون قوية. كما تعلمت انني انا  
من يقرّر هل استمتع بما افعله. وبيقائي في المدرسة، اكتسبت  
مهارات تفديني بعد ان اخُرج». — رايتشل.

«صرت اعرف انني اذا اجتهدت اقدر ان احقق اهدافي. احب  
ان اعمل في الطباعة، لذلك اخترت مادة في المدرسة الثانوية تؤهّلني  
عملياً لهذه المهنة». — جون.

## خطة

لن استسلم اذا استصعبت مادة معينة، بل انوي ان . . .



لن اترك المدرسة بسبب التعب، بل سأتغلّب عليه اذا . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

«صرت شاطرا في القراءة والكتابة لأنني لم استسلم. وعلمّتني المدرسة كيف استفيد من نصائح الآخرين وكيف اعبر عن نفسي بطريقه واضحة ومنطقية. كلها مهارات تنفعني في الخدمة المسيحية». — ريان.

«علمّتني المدرسة كيف احل المشاكل في الصد وخارجه. فمواجـهـة التـحـديـات المـدرـسـيـة وـالـاجـتمـاعـيـة وـالـيـوـمـيـة سـاعـدـتـنـي فـعـلاـ ان اـصـيـرـ نـاضـجـة». — سـينـديـ.

«هيأّتني المدرسة للتحديات في العمل. كما واجـهـتـ اـوضـاعـاـ جـبـرـتـيـ ان اـتـفـحـصـ مـعـقـدـاتـيـ، وهـكـذاـ قـوـىـ الـبقاءـ فيـ المـدرـسـةـ اـيمـانـيـ». — رـوزـ.

كتب الملك الحكيم سليمان: «نهاية امر خير من بدايته. الصبور خير من متکبر الروح». (جامعة ٨:٧) لذلك بدل ان تتوقف عن الدراسة، عالج بصبر المشاكل التي تواجهها في المدرسة. والنتيجة ستكون في النهاية لمصلحتك.

**في الفصل التالي ماذا لو كنت تكره المدرسة لأنك لا تتفق مع استاذك؟**

### ما رأيك؟

- لماذا مهم ان تتعلم القراءة والكتابة والرياضيات على الاصول؟
- كيف تستفيد الان اذا ركّزت على درسك؟
- لماذا مهم ان تفكّر في اي مجال تحب ان تستغل بعد التخرج؟



٢٠

## كيف اتفق مع استاذي؟

من هو استاذك المفضل؟

لماذا اخترتة؟

اكتب اسم الاستاذ الذي لا تتفق معه.

يمكنك ان تختار اصحابك، لكنك لا تقدر ان تختر معلميك، على الاقل في الصفوف الاولى. وربما تنسجم معهم كلهم. يقول دايفيد (١٨ سنة): «لم اواجه اي مشكلة مع اي استاذ. كنت احترمهم وهم كانوا يحبونني».

ولكن ربما يشبهه استاذك معلمة سارة (١١ سنة). تخبر: «معلمتي لئيمة جدا. ولا افهم شيئا في صفتها. فاما تعيّد الدرس الف مرة او تشرحه بسرعة». فإذا كنت ت يريد ان تتفق مع استاذك، يلزم اولا ان تحدّد ماذا يزعجك. فعندما تكتشف المشكلة، تصير قادرا

«كل ما تريدون ان يفعل الناس بكم،  
افعلوا هكذا اتفم ايضا بهم». — متى ١٢:٧



ان تتغلب عليها. ضع علامة ✓ بجانب واحد او اكثر من هذه الاسباب او اكتب سببا آخر.

□ أستصعب ان افهم شرح استاذي

□ أستاهل علامات اعلى

□ أشعر انه يفضل التلاميذ الآخرين على

□ يقسو عليّ كثيرا

□ لا يحبني بسبب لوني او ديني او غير ذلك

□ سبب آخر .....

ماذا يساعدك ان تحسن الوضع؟ الخطوة الاولى هي ان تطبق نصيحة الرسول بطرس. فقد طلب ان (تفهم) الآخرين. (١ بطرس ٣:٨، تعم) ولكن هل معقول ان تتفهم استاذنا «لئاما»؟ اليك معلومات ربما تساعدك ان تطبق كلمات بطرس.

المعلمون ليسوا كاملين. فهم ايضا عندهم مشاكل في حياتهم وحصلات غريبة في شخصيتهم، حتى نوع من التحييز ضد اشخاص معينين. يقول الكتاب المقدس: «انتم تعلمون اننا جميعا نرتكب اخطاء كثيرة، لكن ان كان احد لا يخطئ بالكلام، فهو شخص كامل يستطيع ان يسيطر على جسده كله». (يعقوب ٢:٣، تعم) تقول بريانا (١٩ سنة): «لم تكن معلمة الرياضيات صبوره وكانت تصرخ علينا كثيرا. لذلك استصعبنا ان نحترمها». فلماذا تصرفت هذه المعلمة هكذا؟ تخبر بريانا عن احد الاسباب: «كانت الفوضى دائمة في صفنا، حتى ان التلاميذ تشيطنوا عن قصد فقط كي يجنّنوها».

اولاً تفرح عندما يسامحك استاذ على اغلاطك او تقصيراتك،

وخصوصا اذا كنت مضغوطا او تعبانا؟ فلماذا لا تفعل نفس الشيء مع استاذك؟ اكتب هنا عن حادثة حصلت من وقت قصير في المدرسة وماذا ربما استفزَّ استاذك.



**يفضل الاساتذة بعض التلاميذ على غيرهم.** ضع نفسك مكان المعلم وفكِّر في هذه الاسئلة: كم تلميذا من تلاميذك يريد فعلًا ان يأتي الى الصفة؟ وكم واحدا يريد ويقدر ان يرتكب على موضوع واحد نصف ساعة على الاقل؟ وكم تلميذا يفشّل خلقه في الاساتذة؟ والآن تخيل انك تعلم ٢٠ او ٣٠ او اكثر من رفاقك وموضوع الدرس لا يهمُ إلا عددا قليلا منهم. ألا تميل ان تنتبه اكثر للذين تراهم مهتمين؟

مع ذلك، ربما تتضاعق حين ترى المعلم يميّز بين تلميذ وتلميذ على المكشوف. تخبر ناتاشا عن احد معلميهما: «كان يعطينا مهلة محددة لتسليم الفروض، اما الرياضيون فيعطيتهم مهلة اطول. طبعا لا دخل لذلك بالمرة لأن هذا الاستاذ كان مساعد المدرب». اذا مررت بظرف مشابه، فاسأّل نفسك اولا: (هل يقصّر في واجباته تجاهي؟). وإذا لم يكن يفعل ذلك، فلا داعي ابدا ان تزعل او تغار.

اكتب هنا كيف يمكنك ان تظهر لاستاذك انك مهم بالمادة التي يعلمها.

هل تعرف ... ؟

علمَ استاذك على الارجح المواد نفسها عشرات او مئات المرات على مر السنين. لذلك ليس سهلا عليه ان يظل حماسيا في الصف كما كان من زمان.

لا يفهم المعلمون دائمًا  
قصد التلميذ. احيانا تشتعل خناقة

مثلك تساعدك الحجارة ان تصل الى الجهة الثانية من النهر،  
يساعدك المعلمون ان تصل الى العلم والثقافة،  
ولكن عليك انت ان تقطع المسافة



بينك وبين الاستاذ لأن شخصيتكما  
مختلفة او لأنه لم يفهم قصدك.  
فقد تبدو له استئنك الكثيرة تمردا،  
او يعتبر انك تتذاكي او تقلل من  
احترامه مع انك لا تقصد ذلك.

فماذا تفعل في هذه الحالة؟ يقول  
الكتاب المقدس: «لا ترددوا لأحد

شّرًا مقابل شر . . . ان كان ممكنا، فما دام الامر يتعلّق بكم، عيشوا  
في سلام مع جميع الناس». (روما ١٨، ١٧:١٢). تف) لذلك حاول ألا  
تستفزّ استاذك. تجنّب اي مواجهات لا لزوم لها. ولا تعطيه سببا  
ليتشكّى منك. بل حاول ان تكون لطيفا معه. ربما لا يخطر ببالك ابدا  
حل كهذا. لكن من الضروري ان تعامله بأدب واحترام حين يدخل  
الصف. وإذا بقيت مهذبا، او ابتسمت له من وقت لآخر، فربما يغيّر  
رأيه فيك. — روما ٢٠:١٢.

لاحظ ما حصل مع كن الذي  
لم يفهمه المعلمون في اوقات كثيرة.  
يخبر: «انا استحي كثيرا، لذلك ما  
كنت احكي مع استاذتي بالمرة».«  
فكيف حل مشكلته؟ «فهمت اخيرا  
انهم يريدون ان يساعدوني. لذلك  
قررت ان اتعزّف الى كل واحد منهم.  
ولمّا نفّذت قراري لاحظت تحسّنا  
كبيرا في علاماتي».

### نصيحة

اذا كان الاستاذ مضجرا  
بالنسبة اليك، فرّك على  
المادة التي يعلّمها لا على  
شخصيتك. خذ ملاحظات،  
استفسر عن المادة بكل  
احترام، وأظهر انك متحمّس  
لتعرف اكثر. فالحماسة  
معدية.

بذلك جهدا كبيرا كي اصير قريبا من كل اساتذتي.  
والآن انا اعرف اسماعهم، وإذا التقى بهم في الطريق  
اتوقف وأرددش معهم قليلا  
— كارمن

صحيح ان الآداب الجيدة واللطف لن يغيّرا رأي كل معلميك،  
لكن اصبر قليلا. كتب الملك سليمان: «بالصبر وبطول البال يقتنع  
حتى الحاكم [او الاستاذ]، والكلام اللّي لا يُقاوم». (امثال ١٥:٢٥)  
جد) فلا تنفع بل تكلم بهدوء حين تُظلم. وربما سيعيّر الاستاذ رأيه  
فيك. — امثال ١:١٥

ما ردة فعلك الاولى اذا ظلمك استاذك او لم يفهم قصدك؟

كيف تحسن هذا التصرف؟

## خطوات عملية

كانت الخطوة الاولى ان تفهم تصرف استاذك، فماذا بعد؟ كيف  
تحل مشكلة معينة تواجهها؟ اليك مثلا بعض المشاكل المتكررة. ماذا  
تفعل اذا واجهتك انت؟

أستاهل علامات اعلى. تخبر كاترينا ما حدث مع استاذ العلوم:  
«كنت انجح بتفوق في كل امتحاناتي. لذلك تفاجأت كثيرا عندما رسبت  
في صفة تلك السنة. كنت أستاهل علامة احسن. حتى ان والدي  
تكلما مع المدير، لكنه بالكار رفع علامتي فوق المعدل. فبقيت غاضبة  
كثيرا». اذا وقعت في مشكلة مشابهة، فلا توجه الى استاذك الاتهامات  
كيفما كان. بل كن مثل ناثان المذكور في الكتاب المقدس. فقد لزم  
ان يكشف عن غلطة كبيرة عملها الملك داود. الا انه لم يدخل بالقوة  
الى القصر ليفضح الملك بل اقترب منه بلياقة. — ٢ صموئيل ٧-١٢

ما رأيك ان تتصرف مثل ناثان وتتكلم بكل تواضع وهدوء مع معلمك؟ فإذا فقدت اعصابك او اتهمنته بأنه استاذ فاشل او قلت شيئاً اسوأ من ذلك، فلا تتوقع ان يقف الى جانبك. لذلك تصرف بوعي. اطلب منه اولاً ان يفسّر لك كيف يصحّح الامتحانات. ولا تنسّ كلمات الملك سليمان: «من يجib عن امر قبل ان يسمعه فله حماقة وعار». (امثال ١٨:١٣، ترجمة فانديك) فبعدما تسمع ما عنده، ربما تكتشف اين المشكلة. ولا تحزن اذا لم تغيّر علامتك. فتصرفك الواعي سيترك على الارجح انطباعاً جيداً عند الاستاذ.

أشعر ان استاذي لا يحبني بسبب لوني او ديني او غير ذلك. فـكّر في ما حصل مع رايتشل التي تفوقت في المدرسة على مر السنين الى ان تغيّر كل شيء في الصف السابع. تقول عن استاذها: «عمل المستحيل كي ارسّب في صفه». وما السبب؟ بين لها ولأمهما بكل وضوح انه لا يحب دينهما.

## خطة

كي ازيد اهتمامي بمادة مضجرة، انوي ان . . .



اذا شعرت ان استاذي يظلمني، انوي ان . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

فماذا حصل؟ تخبر رايتشل: «كلما لاحظنا ان رأيه في ديني أثّر على علاماتي، كانت امي ترافقني وتناقش الموضوع معه. وفي النهاية، ما عاد يضايقني». فإذا كنت تعاني من المشكلة نفسها، فتشجّع وخبر أباك وأمك. وهذا سيتكلمان بالتأكيد مع الاستاذ او الادارة اذا لزم الامر.

### استعدّ لما ينفترض

طبعاً، لن تحلّ كل المشاكل كما في القصص الخرافية. ففي بعض الاوقات، الصبر هو الحل الوحيد. تحكي تانيا ما حصل معها: «واحد من اساتذتي لم يعامل التلاميذ كما يلزم. فغالباً ما اهانتنا وقال انتا اغبياء. في البداية كنت ابكي بسببه، لكنني تعلمت لا اعطي اهمية لاهانته. فركّزت على درسي واجهته في صفة. وهكذا لم يعد يزعجي، وكنت من القليلين الذين علامتهم جيدة في المادة التي علّمتها. وبعد سنتين، طُرد من المدرسة».

تعلّم كيف تتعامل مع استاذ شخصيته صعبة. فهذا يدربك جيداً لما ينتظرك في المستقبل، اذا كان رب عملك يشبهه مثلاً. ويعلمك ايضاً ان تقدير الاساتذة الذين يستحقون التقدير.

في الفصل التالي هل يبدو لك ان ٢٤ ساعة في النهار لا تكفي؟  
اعرف كيف يجعل الوقت صديقك لا عدوك.

ما رأيك؟

- لماذا مهم ان ترکز اكثر على المادة لا على الاستاذ؟
- كيف تؤثّر نظرتك الى المادة في نظرة الاستاذ اليك؟



شخصية مميزة

## موسى

حصل موسى في حياته على اشياء كثيرة. فقد كبر في بيت فرعون ملك مصر وتعلّم ثقافة المصريين كلها. (اعمال ٢٢:٧) ولكن كيف اكمل حياته؟ كان يقدر ان يصل الى الشهرة والغنى والسلطة. لكنه لم يركض وراء هذه الطموحات ولم يستسلم لضغط رفقاء. لذلك تفاجأ كثيرون بقراره. فقد «فضل ان يشارك شعب الله في الذل». (عبرانيين ٢٥:١١، جد) وهل ندم على قراره؟ لا، فلأنه خدم الله وساعد الناس، عاش حياة حلوة كلها بركات.

إذا سمحت لك ظروفك ان تحصل على تعليم اساسي جيد، فكيف تكمل حياتك؟ طبعاً يمكنك ان ترکض وراء السلطة والمال، او تعمل مثل موسى من اجل هدف مهم فعلاً في حياتك. فلمازا لا تستعمل ذكاءك وقوّتك لخدم الله وتفيض الناس؟ (متى ٢٢: ٤٠-٣٥) وتأكد ان هذه احلى حياة.

# كيف انظم وقتي؟

كم ساعة تتمنى لو تزيدتها على اليوم؟



كيف تحب أن تصرف هذه الساعات  
الإضافية؟

- أتسلى مع اصحابي
- أتأمّل
- أدرس
- شيء آخر



يشبه الوقت حصانا قويا. فلن تستفيد منه اذا لم تتعلم كيف تتحكم به. وإذا تحكمت بوقتك، تخفف على الارجح من التوتر وتحسن علاماتك وتزيد ثقة والديك بك. مع ذلك، ربما تقول بينك وبين نفسك: «يا ليت! لكن الكلام اسهل من العمل». معك حق، ستواجه تحديات اذا حاولت ان تنظم وقتك، لكنك تقدر ان تتغلب عليها. لتناقش بعضها:

**التحدي #1: وضع برنامج**  
صعبية التحدي: تخاف ان يخنقك البرنامج وكأنك تضع نفسك في سجن. فأنت لا تحب ان يحدّ شيء من حرملك.

## «تَيَقَّنُوا الْأَمْوَارُ الْأَكْثَرُ اِهْمَيَّةً».

— فيلبي ١٠٠:١



فَكَّرْ مرتين: كتب الملك سليمان: «خطط المجتهد تقوده الى الربح». (امثال ٥:٢١، تعم) كان سليمان رجلاً مشغولاً جداً. فقد كان زوجاً وأباً وملكاً في الوقت نفسه. ومشاغله زادت بالتأكيد مع مرور السنين. انت ايضاً مشغول الان، لكن حياتك ستمتنى اكثراً فأكثر مع الوقت. لذلك من الافضل ان تتعلم اليوم قبل الغد كيف تنظم وقتك. رأي شباب من عمرك: «بدأت من ٦ اشهر تقريباً انظم ببرنامجي. وكان هدفي ان اهون الاشياء علىّ، فتفعّلني برنامجي المنظم كثيراً». — جوي.

«سُرُّ نجاحي هو ان اضع لائحة بما عليّ ان افعله. فإذا تراكمت الاعمال، اجلس مع امي ونكتب ما هي لترى كيف تتعاون وتحقّق اهدافنا». — مالوري.

كيف تهون التحدي؟ فَكَّرْ في هذا السيناريو: ستذهب مع عائلتك لتمضي نهاية الاسبوع عند جدّيك. فيرمي كل واحد اغراضه في صندوق السيارة كيما كان. طبعاً، سيبدو وكأن الصندوق لن يسع كل اغراضكم. فماذا تفعلون؟ ربما تفرغون الاغراض منه وتعيدون ترتيبها، لكنكم هذه المرة تضعون الاشياء الكبيرة اولاً ثم الصغيرة. يفيدك التكتيك نفسه في تنظيم حياتك. فإذا ملأت وقتك بأشياء صغيرة، فلا يبقى وقت لما هو اكثراً اهمية. فافسح المجال للأشياء الكبيرة اولاً وستتفاجأ كم يفضل لك من الوقت. — فيلبي ١٠٠:١.

ما هي الاشياء الاقوى اهمية التي يلزم ان تعلمها؟

والآن حدد اولوياتك، اي رتب ما يلزم ان تعمله بحسب اهميته.  
فإذا انجزت الاهم اولاً، تتفاجأ كم من الوقت سيبقى للاشياء الاقل  
اهمية.

اقتراح: استعمل دفترا صغيرا او روزنامة صغيرة تحملها معك دائماً.  
واكتب فيها مسؤولياتك بحسب اهميتها. او ربما تفضل ان تستعمل  
روزنامة موجودة على:

مكتبك       كمبيوترك       تلفونك

## التحدي #٢: الالتزام بالبرنامج

صعوبة التحدي: تعود بعد المدرسة وتريد فقط ان تسترخي  
وتتفرج على التلفزيون دقائق قليلة، لكن الوقت يطول من دون قصد.  
او تقرر ان تدرس للامتحان، لكنك تستسلم رسالة من اصحابك على  
التلفون يدعونك فيها الى السينما. فتفكر في نفسك: (قدر ان اوجل  
الدرس ساعات قليلة، اما الفيلم فلا اقدر ان اوجله. على اي حال،  
لاحظت ان علاماتي افضل تحت الضغط).

فكّر مرتين: الاحتمال كبير ان تحصل على علامة اعلى اذا درست  
عندما تكون قادرا على التركيز. ويكييفك ما عندك من ضغوط. فلماذا  
تزيدها على نفسك وتؤجل الدرس الى آخر دقيقة؟ تصوّر ايضاً ما  
يمكن ان يحصل في الصباح التالي: تبقى نائماً بعدما يرن المنبه،  
فتقوم من تختك متوتراً وتعجل ل تستعد على امل ألا تصل متأخراً.

— امثال ٦٠:١١.

رأي شباب من عمرك: «احب  
ان اتفرّج على التلفزيون وألعب على  
الغيتار وأتسلّى مع اصحابي. طبعاً لا  
مشكلة في هذه النشاطات. لكنها  
تأخذ احياناً مكان الاشياء الاهم

هل تعرف ...

؟ اذا حشرت نشاطات كثيرة في  
اليوم نفسه تتواتر بالتأكيد. اما  
اذا حددت اولوياتك، فستعرف  
ماذا يجب ان تفعل وماذا يجب  
ان تلغي.

يشبه الوقت حصاناً قوياً  
عليك أن تحكم به



وأصير مضطراً أن استعجل». — جوليان.

كيف تهون التحدي؟ لا تخلص وقتاً لما يلزم ان تفعله فقط، بل لما تحب ان تفعله ايضاً. يقول جوليان: «يسهل علىّ ان انجز مسؤولياتي عندما تنتظري نشاطات مسلية». ضع ايضاً هدفاً على المدى الطويل وأهدافاً اصغر تساعدك ان تصل اليه في النهاية.

**اقتراح:** اذكر هدفاً واقعياً او اثنين تقدر ان تحققهما في ٦ اشهر.



اذكر هدفاً واقعياً تقدر ان تحقق في السنتين القادمتين. كيف تبدأ بالعمل عليه من اليوم؟\*



### نصيحة

لا تحاول ان تطبق كل النصائح في هذا الفصل دفعة واحدة. بدلاً من ذلك، طبق واحدة فقط خلال الشهر الآتي. وعندما تنجح، اختر نصيحة اخرى وابداً بالعمل عليها.

**التحدي #٣: النظافة والترتيب**  
صعوبة التحدي: ربما تتساءل ما دخل النظافة والترتيب بتنظيم

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٣٩ في هذا الكتاب.

” عرفت ان عليَّ ان انظم وقتي بعدما سمعت بالصدفة شخصاً يتمسخر عليَّ. فعلى حد قوله، اذا اردتني ان اصل الساعة الرابعة، فاطلب مني ان اجيء الساعة الثالثة ”  
— ديفي

وقتك. او تفَكِّر ان ترك اغراضك كما هي اسهل بكثير وتقول في نفسك: (تنظيف غرفتي ليس مستعجلًا وليس ضروريًا اصلًا). فما دمت انا راضياً فلا مشكلة اذا بقيت بلا ترتيب). ولكن هل هذا صحيح؟ فَكُلُّ مرتين: النظافة والترتيب يوفران عليك صرف وقت طويلاً لتجد الاغراض ويريحان بالك ايضاً. — ١ كورنثوس ٤٠:١٤.  
رأى شباب من عمرك: «في بعض الاوقات اترك ثيابي مرمية في الغرفة. فلا اعود اجد اغراضي بسبب الفوضى». — ماندي.  
«ضيَّعت مالي اسبوعاً كاملاً، فتوترت كثيراً. ولم اجده إلا عندما نظفت غرفتي». — فرانك.

كيف تهُون التحدي؟ حاول ان تعيد الاشياء الى مكانها في اسرع وقت ممكن. ولا تؤجل ترتيب غرفتك وإلا تزيد الفوضى عن حدّها.  
اقتراح: عُود نفسك على الترتيب. وإذا صرت ترتّب اغراضك اكثر من قبل تلاحظ ان الضغط سيخفُّ عنك.

## »»» خطوة

يمكنني ان اصرف وقتاً اقل في:

بدلاً من ذلك، انوي ان اصرف هذا الوقت في:

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاسئلة:

## ◀ كيف اصرف وقتِي؟

اجمع الساعات التي تصرفها كل أسبوع في:	كيف يصرف الولاد والمرأهون (١٨-٨ سنة) وقتهم كل أسبوع؟ إليك بعض المعدلات:
..... التفرج على التلفزيون	١٧ ساعة مع والديهم
..... التسلية بالألعاب الالكترونية	٣٠ ساعة في المدرسة
..... استعمال الانترنت	
..... الاستماع الى الموسيقى	
..... المجموع	ساعة في التفرج على التلفزيون، التسلية بالألعاب الالكترونية، تبادل الرسائل الفورية، والاستماع الى الموسيقى
الساعات التي أقدر بكل سهولة ان اصرفها في اشياء اهم	

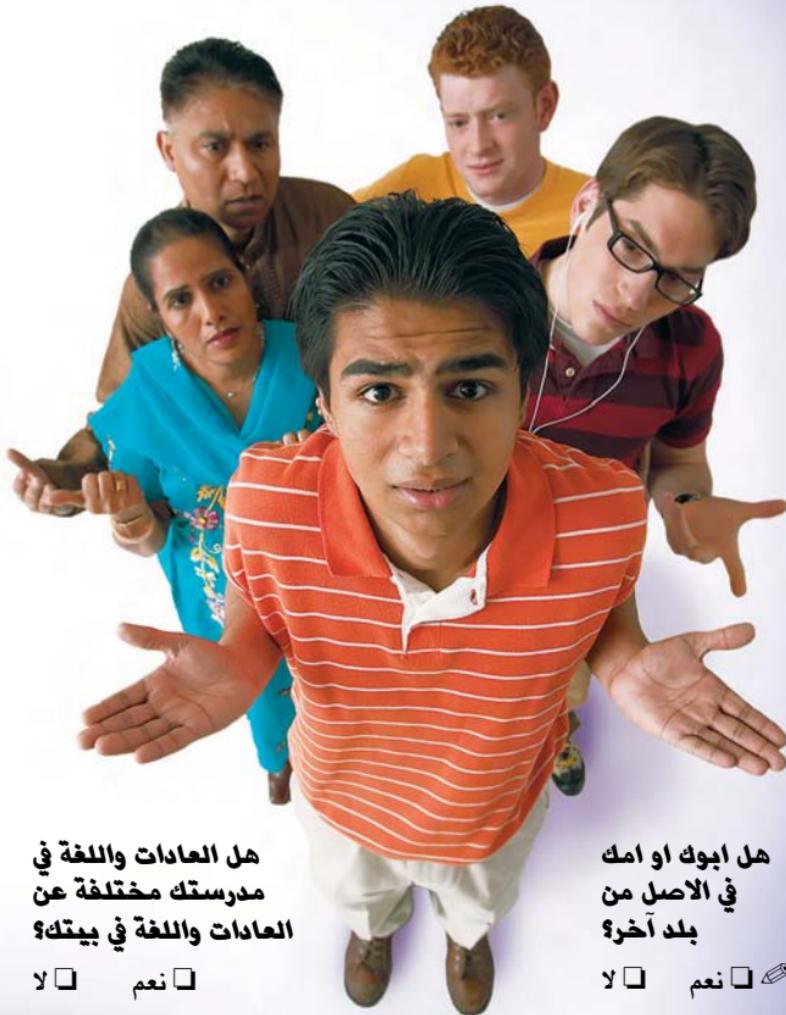
في النهاية، يحصل الكل، بمن فيهم رفاقك وأهلك، على ٢٤ ساعة في اليوم فقط لا غير. وإذا ضيّعت وقتك فأنت الخاسر. أما اذا نظمته جيدا فتربح الكثير. الخيار خيارك.

في الفصل التالي هل هاجرت انت وعائلتك الى بلد جديد؟ هل تشعر انك غريب عن عائلتك وعن رفاقك في الصد ايضا؟ اعرف كيف تستفيد من ظروفك.

## ما رأيك؟

- كيف تستفيد غدا اذا تعلمت اليوم ان تنظم وقتك؟
- ماذا تتعلم من ابيك وأمه عن تنظيم الوقت؟
- اذا كان من عادتك ان تضع برنامجا، فكيف تحسنه؟

# انا ضائع بين حضارتين، فماذا افعل؟



«اهلي ايطاليون في الاصل وهم يعبرون عن مشاعرهم بحرية. لكننا نعيش الان في بريطانيا. والناس هنا لا يبینون مشاعرهم ويلترزون بالإنكليكت. وأنا غريب عن الحضارتين. فكأنّي بريطاني بين الإيطاليين وإيطالي بين البريطانيين». — جوزويه، انكلترا.

«قال لي استاذي ان انظر في عينيه عندما يكلمني. لكنني نظرت في عيني ابى لاما كلمني، فقال ابني ولد وقع. شعرت اني ضائع بين حضارتين». — باتريك، ولد في فرنسا بعدهما هاجر والداه من الجزائر.

واجه والداك صعوبات كبيرة عندما هاجرا. فكل شيء كان جديدا عليهما هناك: اللغة والبيئة والثياب. وو جدا نفسها فجأة مختلفين عن الناس حولهما. وربما قلل الناس من احترامهما او تحizzوا ضدهما.

هل تواجه انت ايضا هذا الوضع؟ اقرأ عن اربعة تحديات واجهها شبان وشابات مثلك، وضع علامة ✓ بجانب التحدى الاصعب في نظرك.

□ **الاستهزاء**. كانت نور صغيرة لاما هاجرت عائلتها من الاردن الى اميركا الشمالية. تخبر: «كنا نلبس ثيابا مختلفة عن الآخرين، فتمسخر الناس علينا. ولم نفهم بالمرة نكات الاميركيين».

□ **الهوية الضائعة**. تقول صبية اسمها ناديا: «ولدت في المانيا. لكن ابى وأمي ايطاليان، لذلك اتكلم الالمانية بلهجة ايطالية. وكان الاولاد في المدرسة يقولون اني (اجنبية غبية). وعندما نسافر الى ايطاليا اتكلم الايطالية بلهجة المانية. لذلك لا اشعر في البلدين اني في بلدي. فانا (اجنبية) اينما رحت».

□ **الاختلاف بين حضارتين**. هاجرت آنا مع عائلتها الى انكلترا

لماً كان عمرها ٨ سنوات. تقول: «تعودت انا وأخي الصغير بسرعة على لندن، اما ابي وأمي اللذان عاشا كل حياتهما في جزيرة ماديرا البرتغالية الصغيرة فاستصعبا ذلك كثيرا».

وكان عمر فون ٣ سنوات عندما وصلت من كمبوديا الى اوستراليا مع والديها. تخبر: «لم يتکيف ابي وأمي مع البيئة الجديدة. وفي اوقات كثيرة يتضايق ابي ويغضب لأنني لا اقدر ان افهم موقفه وطريقة تفكيره».

□ الاختلاف في اللغة. هاجرت عائلة إيان من الإكوادور الى نيويورك لـماً كان عمره ٨ سنوات. قال عندما عاش ٦ سنوات في الولايات المتحدة: «اتكلم الانجليزية الآن احسن من الاسپانية. فأساتذتي ورفاقى في المدرسة يتكلمون الانجليزية، وأستعملها ايضاً عندما احكى مع أخي. انها تملأ عقلي ولا ترك مكاناً للإسبانية».

اما ليلى التي ولدت في اوستراليا ووالداها من كمبوديا فتخبر:

«عندما اتكلم مع ابي وأمي وأريد ان اعبر عن افكارى ومشاعرى، لا اقدر ان اتكلم بلغتهما؛ فأنا لا اعرفها كفاية».

هل تعرف ...

اذا تكلمت لغتين جيداً تزيد  
فرصتك ان تجد عملاً.

وتخبر نور عن تجربتها: «أصرّ

ابي ان نتكلم لغته في البيت، لكننا لم نكن نريد ان نتكلم العربية. فقد اعتبرنا تعلمها يزيد علينا عبئاً نحن في غنى عنه. وكل رفاقنا تكلموا الانجليزية، ولم تتفرق الا على برامج بالانجليزية. فلم نفهم لماذا نحتاج الى اللغة العربية».

## ما الحل؟

كمارأيت، كثيرون مثلك يواجهون هذه التحديات الصعبة. وربما يخطر على بالك ان تنسى جذورك كلها وتنسجم مع البيئة الجديدة



**«الله لا يفضل احدا على احد».**

— اعمال ٣٤:١٠، تف.

• • • • •

التي تعيش فيها الآن. لكن هذا الحل يجرح على الارجح مشاعر والديك ويزعّلك انت ايضا. بدلا من ذلك، تغلب على التحديات الاربعة واعرف كيف تستفيد من ظروفك. اليك بعض الاقتراحات.

**كن اقوى من الاستهزاء.** مهما فعلت، فلن تصير محبويا عند الكل. فمن يحبون ان يتمسخروا على الناس يجدون دائما شيئا ينتقدونه. (امثال ٢٤:١٨) لذلك لا تُتعب نفسك وتحاول ان تصحّح نظرتهم العوجاء. قال الملك سليمان ان الشخص «الساخر لا يحب من يوْبِخه». (امثال ١٢:١٥، جد) وتعليقاتهم القاسية تفضح جهلهم هم لا «عيوبك» انت.

**احصل على اهم هوية.** كل انسان يحب ان ينتمي الى عائلة او حضارة معينة. لكن لا تغفل وتفكر ان حضارتك او عائلتك هي التي تحدد قيمتك. فربما يحكم الناس عليك من هذا المنطلق، لكن الله لا يفعل ذلك. قال الرسول بطرس: «الله لا يفضل احدا على احد، بل يقبل من يتقى ويعلم الصلاح مهما كانت جنسيته». (اعمال ٣٤:١٠، ٣٥، تف) وإذا بذلت كل جهدك لترضي يهوه

الله فسيعتبرك جزءا من عائلته هو.

(اشعيا ١٠:٤٣؛ مرقس ٣٠، ٢٩:١٠)

وهل هناك اهم من هذه الهوية؟

**اجمع بين الحضارتين.** في كل عائلة تقريبا، يختلف الاهل والابناء في الرأي. ولكن ربما هذه الاختلافات كبيرة في عائلتك. فوالدك

### نصيحة

اذا تمسخر رفاقك عليك،  
فلا تعط كلامهم اهمية ولا  
تزرع. وعندما يرون ردة  
 فعلك هذه، هناك احتمال  
 كبير ان يستسلموا ولا  
 يضايقوك بعد.



أفرح لأنني أقدر أن أساعد الناس ليفهموا الكتاب المقدس،  
ولا مشكلة إذا كانوا يتكلمون الروسية  
او الفرنسية او المولدوفية

— أوليغ

يجبان ان تعيش بحسب العادات في بلدكم الام، اما انت فتفضل العادات الجديدة. مع ذلك، يلزم ان (تكرم اباك وأمك) كي تتوفّق في حياتك — افسس ٢:٦.

فلا تتمرد على عادات عائلتك لأنها لا تناسبك. بدلا من ذلك، حاول ان ترى لماذا هي عزيزة على قلبهـم. (امثال ١١، ١٠:٢) اسأل نفسك: (هل تتعارض هذه العادات مع مبادئ الكتاب المقدس؟ وفي حال لم تتعارض معها، فماذا يزعجني بالتحديد؟ كيف اشرح موقفـي لوالديـ بـ كل احترام؟). (اعمال ٢٩:٥) وطبعـا، اذا كنت تتكلم لـغـة والديـك جيدـا، يسهل عليك ان تكرـمـهـما، اي ان تـفهمـهـما وـتـعبـرـ عن مشاعـركـ.

اربح اللغتين. وجدت بعض العائلات ان الاولـاد يـربـحـونـ اللـغـتينـ اذا اتفـقـواـ انـ يـتـكـلـمـواـ فيـ الـبـيـتـ لـغـةـ الـاـهـلـ فقطـ. فـلـمـازـاـ لاـ تـجـرـيـونـ ذـكـ فيـ بـيـتـكـمـ؟ـ وـمـاـذـاـ يـمـنـعـ انـ تـطـلـبـ منـ والـدـيـكـ انـ يـعـلـمـكـ كـيـفـ تـكـتـبـ لـغـتـكـ الـاـمـ ايـضاـ؟ـ يـخـبـرـ سـتـيلـيوـسـ الذـيـ كـبـرـ فيـ المـاـنـيـاـ وـلـغـتـهـ الـاـمـ هـيـ اليـونـانـيـةـ:ـ «ـتـعـوـدـ اـبـيـ وـأـمـيـ انـ يـنـاقـشـاـ مـعـيـ آـيـةـ منـ الـكـتـابـ الـمـقـدـسـ كـلـ يـوـمـ.ـ فـكـانـاـ يـقـرـآنـهـاـ مـعـيـ،ـ ثـمـ يـطـلـبـانـ منـيـ انـ اـكـتـبـهـاـ.ـ وـالـآنـ صـرـتـ اـعـرـفـ كـيـفـ اـقـرـأـ وـأـكـتـبـ الـلـغـتـيـنـ اليـونـانـيـةـ وـالـالـلـمـانـيـةـ»ـ.

ومـاـ الفـائـدـةـ؟ـ يـجـبـ جـوـزوـيـهـ الذـيـ تـعـرـفـنـاـ عـلـيـهـ فـيـ اـوـلـ الفـصـلـ:ـ «ـتـعـلـمـتـ لـغـةـ وـالـدـيـ لـأـتـقـرـبـ مـنـهـمـ.ـ فـصـرـتـ اـقـدـرـ انـ اـفـهـمـ مشـاعـرـهـمـاـ وـحـبـهـمـاـ لـيهـوـهـ وـلـلـحـقـ.ـ وـصـارـاـ هـمـاـ ايـضاـ قـادـرـينـ اـنـ يـتـفـهـمـانـيـ»ـ.



لماذا لا تعتبر جذورك جسراً  
يقربك من الناس؟

## حاجز ام جسر؟

هل تعتبر جذورك حاجزاً يبعرك عن الناس ام جسراً يقربك منهم؟ لاحظَ شباب مسيحيون كثيرون سبباً اضافياً ليقتربوا من الحضارتين. فهم يريدون ان يبشرُوا المهاجرين الآخرين بالملكت. (متى ١٤:٢٨؛ ١٩:٢٨) يقول سالوماون الذي هاجر الى لندن بعمر ٥ سنين: «انا اقدر ان اخبر الناس عن الكتاب المقدس بلغتيين. وهذا شيء مهم بالنسبة الي. كنت على وشك ان انسى لغتي البرتغالية، لكنني انتقلت الى جماعة بهذه اللغة وصرت اتكلم البرتغالية والانكليزية بطلاقة».

## خطوة

كي افهم لغة والدي أكثر، ابني ان . . .



اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

اما نور التي ذكرناها من قبل فقد رأت ان هناك حاجة الى مبشرين باللغة العربية. تخبر: «احضر الان صفوفاً لاتعلم اللغة وأحاول ان اعوّض ما فاتني. ما عدت افکر مثل قبل، فأنا الان اريد ان اتعلم العربية وأن يصحح الآخرون اغلاطي في اللغة».

فهل تعتبر نفسك «ضائعاً» بين حضارتين؟ هل تتكلم لغتين او اكثر؟ لا تزعل، هذه ميزة لمصلحتك. فقربك من الحضارتين يساعدك ان تتفهم مشاعر الناس وتعرف كيف تجيب على استئلتهم عن الله. (امثال ١٥:٢٢) تقول بريتي التي ولدت في انكلترا بعدما هاجر والداها من الهند: «معرفة الحضارتين جيداً تسهل علىَّ عمل التبشير. فأنا افهم الناس من الحضارتين ولا استغرب ما يؤمنون به وكيف يتصرفون».

فهل تقدر ان تعتبر وضعك بركة لا لعنة؟ أبقي في بالك ان يهوه يحبك لشخصيتك وليس لبلدك. فهل يمكنك انت ايضاً ان تستفيد من معرفتك وتجربتك في الحياة لتعلم الناس بلغتك عن إلهنا يهوه الذي يحب الكل؟ ان هذا سيفرحك بالتأكيد. — اعمال .٣٥:٢٠

### ما رأيك؟

- لماذا تتوضّح لك اشياء كثيرة عن نفسك عندما تتعرّف على جذور والديك؟
- ماذا تربّح لأنك تعيش بين ثقافتين مختلفتين؟

## أفكارى على ورق

أي نوع من التلاميد انت؟ ما سبب جوابك؟



كيف تفيدك المدرسة؟

# الجنس، الاخلاق، الحب

- 
- 
- ١٦٥ المثلية الجنسية
  - ١٧٢ الجنس قبل الزواج
  - ١٧٨ العادة السرية
  - ١٨٣ العلاقات الجنسية العابرة
  - ١٨٨ الشبان
  - ١٩٥ الشابات
  - ٢٠٣ الحب الحقيقي
  - ٢١٢ الزواج
  - ٢٢١ انتهاء العلاقة
  - ٢٢٨ الاعتداء الجنسي



## كيف اوضح رأي الكتاب المقدس في المثلية الجنسية؟

مشهد يهُزُّ الحفلة: بوسة ساخنة بين الممثلتين المشهورتين على المسارح. تمرُّ الثنائي والجمهور ساكت ومصدوم ثم . . . يبدأ التصفيق ويطول . . . سيُعرض هذا المشهد مرة بعد مرة على التلفزيون ويتفجر عليه الملايين على الانترنت. المثليون يعتبرونه انتصاراً، أما آخرون فيعتبرونه مجرد دعاية لفت النظر. لكن النتيجة واحدة: البوسة صارت حديث الناس.

يبين هذا السيناريو الضجة التي يسبّبها المشاهير اذا اعلنوا او لمّحوا انهم مثليون او ينجذبون الى الجنسين. من جهة، يهُنّهم بعض الناس على شجاعتهم. ومن جهة ثانية، ينفر آخرون من سلوكهم ويعتبرونه

وقاقة. وبين الرأيين، يعتبر كثيرون المثلية الجنسية خياراً مثله مثل الخيارات الأخرى في الحياة. يتذكر دانيال (٢١ سنة): «إذا قلت في المدرسة إنك تستغرب المثلية الجنسية، كان الكل يقولون إنك غير منفتح ضد المثليين».

تختلف نظرة الناس إلى المثلية بين جيل وجيل ومن بلد إلى بلد. أما المسيحيون فلا (ينجرون مع كل نوع من التعاليم). (افسس ١٤:٤، تعم ٤) بل يلتزمون بما يقوله الكتاب المقدس.

فما هو رأي الكتاب المقدس في المثلية الجنسية؟ وإذا كنت تعيش بحسب مبادئ الكتاب المقدس، فكيف تجاوب الذين يقولون إنك متحيز ضد المثليين أو إنك تعانى من رهاب المثلية اى الهموموفيما اليك افكارا وأسئلة شائعة وبعض الاقتراحات للرد عليها.

### «ماذا يقول الكتاب المقدس عن المثلية؟»

«**يبين** الكتاب المقدس رأي الله ويقول ان الجنس يجب ان يكون فقط بين رجل وامرأة متزوجين. (تكوين ٢٢:١٨؛ ٢٧:١، ٢٨؛ لاويين ١٩:٥، امثال ١٩، ٢٣:١٩) والكتاب المقدس يدين العهرة التي يقصد بها العلاقات الجنسية بين المثليين، وبين الرجال والنساء غير المتزوجين». — غالاطية ١٩:٥. \*

### «ما رأيك أنت في المثلية؟»

«لا اكره المثليين لكنني لا اوفق على سلوكهم».

لا تنس: اذا كنت تعيش

\* لا تشير كلمة «عهرة» في الكتاب المقدس إلى الجماع فقط، بل تشمل أيضا الجنس الفموي، والجنس الشرجي، ومداعبة الأعضاء التناسلية لشخص آخر.

هل تعرف ...

بعض المسيحيين الذين كانت لديهم علاقات مثلية في القرن الاول قدروا ان يغيروا اسلوب حياتهم و «غسلوا حتى الطهارة» في نظر الله. — ١ كورنثيوس ٦:١١-٩.

«أميتوا اذا اعضاء جسدكم على الارض من جهة العهارة، النجاسة، الشهوة الجنسية، الاستهاء المؤذن، والاطمع الذي هو صنمیة».  
— كولوسی ۵:۲



بحسب مبادئ الكتاب المقدس، فهذا خيارك انت، ومن حقك ان تختار. (يشوع ۱۰:۲۴) ولا تستحق بقناعاتك. — مزمور ۴۶:۱۱۹  
**«ألا يحترم المسيحيون كل الناس مهما كانت ميولهم الجنسية؟»**

«بلی. يقول الكتاب المقدس: أَكْرِمُوا شَتِّي النَّاسِ، او كما تذكر ترجمة اخرى: أَظْهِرُوا احْتِرَامًا لِجَمِيع النَّاسِ، (۱ بطرس ۱۷:۲ تدعيم) لذلك ليس لدى المسيحيين هوموفوبيا. وهم يعاملون كل الناس بلطف بمن فيهم المثليون جنسياً». — متى ۱۲:۷

**«ألا تشجع نظرتك الى المثلية على التحييز ضد المثليين؟»**  
«لا ابدا. فأنا ارفض سلوك المثليين، لا المثليين كأشخاص». قدّم ايضا هذا التشبيه: «انا لا ادخن، حتى اني اجد هذه العادة منفّرة. لكن ربما انت تدخن ولا توافقني الرأي. مع ذلك، احترم رأيك وآنا متأكد انك تحترم رأيي ايضا. والشيء نفسه ينطبق في موضوع المثلية».

**«ألم يبشر يسوع بالتسامح؟ ألا يجب اذا ان يكون المسيحيون متساهلين في موضوع المثلية؟»**

ربما تضايقك تصرفات البعض، لكن لا تتكلم معهم بفوقية وكأنك احسن منهم. فهم احرار مثلك ليختاروا معتقداتهم واراءهم.

«لم يشجع يسوع اتباعه ان يقبلوا كل طريقة حياة مهما كانت. بل علّم ان طريق الخلاص مفتوح امام (كل من يمارس الايمان به).»

## ٦٣. ماذا عن الانجذاب الى الجنسين؟

ان نسبة الانجذاب الى الجنسين اكبر عند الفتيات مما عند الفتيان. وهي تزيد مع الوقت. تبدأ علاقات كهذه عند البعض بسبب الفضول. تقول ليسا (٢٦ سنة): «حين تعرض الاغاني والافلام والتلفزيون بوسائل بين البنات، تُغري المراهقات ان يجرّبن هنّ ايضا، خاصة اذا لم يرّين اي مانع في ذلك».

اما البعض الآخر فيشعرون بانجذاب حقيقي. تخبر فيكي (١٣ سنة): «الحقيقة في حفلة فتاتين لديهما ميل الى الجنسين. وأخبرتني صديقتي لاحقا انني اعجبتهما. بعد مدة، بدأت اتواصل مع واحدة منهما وصرت اشعر بالانجذاب اليها».

هل شعرت يوماً ما مثل فيكي؟ ربما يشجّعك كثيرون ان تتقبل هويتك الجنسية بكل بساطة وتعلن انك تنجدب الى الشبان والشابات ايضا. ولكن اعرف ان الانجذاب الى اشخاص من الجنس نفسه ليس الا مرحلة وقتية في اغلب الحالات. وهذا ما حصل مع فيكي ومع فتاة اخرى اسمها ليزيت (١٦ سنة). تقول ليزيت: «ارتحت عندما تكلمت مع ايي وأمي عن مشاعري. وعرفت ايضا من مادة البيولوجيا في المدرسة ان مستوى الهرمونات في الجسم يتغير كثيراً عند المراهقين. وأننا مقتنة ان الشباب حين يفهمون ما يحصل لجسمهم، يعرفون ان الانجذاب الى الجنس نفسه يمكن ان يكون وقتياً. وهكذا يخفُّ عنهم الضغط ليصيروا مثليي الجنس».

وماذا لو بدا ان مشاعرك اقوى من ان تكون مشاعر وقتنية يحسُّ بها اي مراهق؟ يعطيك الكتاب المقدس هدفاً تقدر ان تصل اليه، وهو ان تخтар ألا تشبّع الرغبات الخاطئة مهما كانت.

(يوحنا ٣:٦) وممارسة الایمان بيسوع تشمل ان نعيش بحسب المبادئ التي يحدّدها الله. وهذه المبادئ تمنع بعض التصرفات، ومن بينها المثلية الجنسية». — روما ١:٢٦، ٢٧.

**«لا يقدر المثليون ان يغيّروا توجّهم الجنسي، فهم يولدون هكذا».**

«لا يعلق الكتاب المقدس على المثلية الجنسية من الناحية البيولوجية، لكنه يقول ان بعض الطّباع محفورة في داخلنا. (روما ٧:٢٣) مع ذلك، يطلب من المسيحيين ان يرفضوا العلاقات المثلية، ولو كان البعض ينجذبون الى اشخاص من الجنس نفسه».

اقتراح: لا تدخل في جدل حول السبب وراء الرغبات المثلية، بل شدد ان الكتاب المقدس يمنع السلوك المثلية. يمكنك ان تعطي هذا المثل: «يدعى كثيرون ان الجينات قد تسبّب السلوك العنيف. ولذلك يصير الشخص ميالا الى العنف. (مثال ٢٩:٢٢) فماذا لو كان رأيهم صحيح؟



يوصينا الكتاب المقدس ألا نستسلم لنوبات الغضب. (مزמור ٤:٣٧؛ افسس ٤:٨) فهل تصير كلماته ظالمة لأن بعض الاشخاص ميالون بطبعهم الى العنف؟».

**«كيف يطلب الله من شخص ينجذب الى اشخاص من الجنس نفسه ان يرفض المثلية؟! هذا الطلب قاسٍ».**

«هذا التحليل ينطلق من

المسيحي شجاع كفاية  
ليمشي عكس الاكتاثية  
مهما كان رأيهم

في المدرسة، كرهني شاب لأنني لم اتقبل اسلوب حياته.  
لكني وضحت له ان مشكلتي ليست معه كشخص، وأني  
لا اتقبل كل اشكال الفساد الجنسي وليس المثلية فقط.  
فتغير وصار يحترمني حتى انه كان يدافع عنـي  
ـ امام الآخرين

ـ أوبيري

فكرة خاطئة وهي ان الانسان لا يقدر ان يضبط غرائزه الجنسية. اما الكتاب المقدس فيعطي الانسان كرامة وقيمة. فهو يقول انه قادر ان يتحكم برغباته الجنسية اذا اراد ذلك».  
ـ كولوسوي ٥:٣.

ـ «يجب ان تغيّر نظرتك الى المثلية حتى لو لم تكن مثلياً».

ـ «افرض اني لا اوفق على القمار، اما انت فهو مقبول في نظرك.

## خطة

ـ اذا قال لي احد ان نظرة الكتاب المقدس الى المثلية متخلفة، اقول له ...



ـ كي اوضح اني لا ارفض المثليين كأشخاص بل ارفض سلوكهم،  
ـ يمكنني ان اقول ...

ـ اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

أمعقول ان تصرّ علىَ ان اغِيْر رأيَ لأن الملايين حول العالم يقامرون؟!».

لا تننس: يتبع المليون، كباقي الناس، مبادئ معينة تجعلهم يرفضون بعض الاعمال مثل الاحتيال والظلم والقتل. والكتاب المقدس ايضاً يمنع هذه التصرفات. لكنه يمنع كذلك بعض اشكال العلاقات الجنسية بما فيها المثلية. — ١ كورنثوس ٩:٦ . ١٠

في النهاية، ليس الكتاب المقدس متطرفاً وهو لا يشجع على التحبيز ضد بعض الناس. انه يطلب بكل بساطة الشيء نفسه من الكل اذا كانوا مثليين او لا: «اهربوا من العهرة». — ١ كورنثوس ٦:٦ .

والملايين ممن ليس لديهم ميول مثلية يضبطون نفسهم في وجه الاغراءات لأنهم يريدون ان يتزموا بمبادئ الكتاب المقدس. ومن بين هؤلاء عزّاب لن يتزوجوا على الارجح ومتزوجون يعجز رفيق زواجهم عن اقامة علاقات جنسية. وهم قادرون ان يعيشوا حياة سعيدة دون ان يُشتبِّهوا رغباتهم الجنسية. كذلك بإمكان الذين ينجذبون الى اشخاص من الجنس نفسه ان يضبطوا انفسهم اذا ارادوا فعلاً ان يرضوا الله. — تثنية ٢٠:١٩ .

في الفصل التالي هل صحيح ان الجنس يقوّي علاقة البنت بالشاب؟  
ابداً. ولكن لماذا؟

ما رأيك؟

- لماذا يحقّ لله ان يضع للبشر مبادئ وقواعد اخلاقية؟
- كيف تستفيد اذا عشت بحسب مبادئ الكتاب المقدس؟

## هل يقوّي الجنس علاقتنا؟

هيدر ومايك يتقابلان من شهرين فقط، لكنها تحس وكأنها تعرفه من زمان. فهما يتبادلان الرسائل النصية دائمًا ويحكيان ساعات على التلفون، حتى إنهم يقولان نفس الكلمات في الوقت ذاته! والآن هما جالسان في السيارة تحت ضوء القمر ... ومايك يريد أكثر من مجرد الكلام ...

في الشهرين الماضيين، اكتفى الاثنان بمسك الأيدي والقبلات. وهيدر لا تريد أن تذهب أبعد من ذلك، لكنها لا تريد أيضًا أن تخسر مايك. فلا أحد مثله يحسّسها أنها حلوة ومميزة. وتتغّير بينها وبين نفسها: «أنا أحب مايك وهو يحبني ...».



انت تعرف على الارجح كيف ينتهي هذا السيناريو. لكن ربما لا تعرف كم سيغيّر الجنس علاقتها، والتغيير لن يكون ايجابيا ابدا. فـُكـَر قليلا:

اذا تحـَدَّيت مبدأ من مبادئ الفيزياء، مثل قانون الجاذبية، فلن تفلت من نتائج عملتك. والشيء نفسه ينطبق على المبادئ الادبية والاخلاقية. لذا مثلا المبدأ في ١ تسالونيكي ٤:٣: «امتنعوا عن العهارة». فاما يحصل اذا كسرت هذا المبدأ، يجيب الكتاب المقدس: (الذى يمارس العهارة يخطئ الى جسده). (١ كورنثوس ٦:١٨) كيف



ذلك؟ فـكـر في ثلاثة مشاكل تهدـد الذين يمارسون الجنس قبل الزواج واكتبها هنا.

١

٢

٣

والآن راجع اجوبتك. هل ذكرت الامراض المنقولة جنسياً والحمل وخسارة رضى الله؟ هذه بعض المخاطر المُحـزنة التي تهدـد كل شخص يكسر المبدأ الاخلاقي الذي وضعه الله بخصوص العهرة. مع ذلك، ربما تغريك الفكرة. فقد تقول في نفسك: (لن يحصل شيء لي اذا اصـلـاـ الكل من حولي يمارسون الجنس. ورفاقـيـ في المدرسة يتـبـاهـون بـمـغـامـرـاتـهمـ العـاطـفـيـةـ وـهـمـ فيـ اـحـسـنـ حـالـاتـهـمـ). او ربما تشعر مثل هيذر ان الجنس سيقـوـيـ عـلـاقـتـكـ العـاطـفـيـةـ. وـآـخـرـ شـيـءـ تـرـيـدـهـ انـ يـتـمـسـخـ الآـخـرـونـ عـلـيـكـ لأنـ ماـ عـنـدـكـ تـجـرـبةـ فيـ الجـنـسـ. أـلـيـسـ أـسـهـلـ اـنـ تـسـتـسـلـمـ لـلـضـغـطـ وـتـكـونـ مـثـلـ الجـمـيعـ؟

هل تعرف ...

بعد ممارسة الجنس،  
يزيد الاحتمال ان يقطع الشاب  
علاقـهـ بالـصـبـيـهـ ويـصـاحـبـ  
غيـرـهـ.

ولكن مهلا، فـكـرـ فيـ المـوـضـوـعـ قـلـيلـاـ. اـولاـ، صـحـيحـ انـكـ ربـماـ تـقـرأـ اـحـصـاءـاتـ تـقـولـ انـ نـسـبـةـ كـبـيرـةـ منـ الشـيـابـ يـمـارـسـونـ الجـنـسـ، لـكـنـ لـيـسـ صـحـيـحاـ انـ الـكـلـ يـمـارـسـونـ الجـنـسـ. مـثـلاـ كـشـفـتـ درـاسـةـ اـمـبرـكـيـةـ انـ ٢ـ مـنـ اـصـلـ ٣ـ شـيـابـ فيـ الـوـلـايـاتـ الـمـتـحـدـةـ يـكـونـونـ نـشـاطـيـ جـنـسـيـاـ عـنـدـمـاـ يـتـخـرـجـونـ مـنـ المـدـرـسـةـ الثـانـوـيـةـ. وـلـكـنـ هـذـاـ يـعـنـيـ انـ التـلـثـ الـبـاقـيـ، وـهـوـ عـدـدـ كـبـيرـ اـيـضاـ، لـاـ يـمـارـسـونـ الجـنـسـ. وـمـاـذـاـ يـحـصـلـ لـلـشـيـابـ النـشـاطـيـ جـنـسـيـاـ؟ وـجـدـ الـبـاحـثـونـ اـنـهـمـ يـتـفـاجـأـونـ بـوـاحـدةـ اوـ اـكـثـرـ مـنـ هـذـهـ الـمـشـاـكـلـ:



«اهربوا من العهارة.  
الذي يمارس العهارة يخطئ الى جسده». — ١ كورنثوس ١٨:٦

**المشكلة ١ الجروح العاطفية:** يقول معظم الشباب الذين مارسوا الجنس قبل الزواج انهم ندموا بعد ذلك.

**المشكلة ٢ الشكوك:** بعدهما يمارس اثنان الجنس، يتساءل كل واحد منها: (مع من غيري نام (نامت)؟).

**المشكلة ٣ خيبة الامل:** تفضّل بنات كثيرات في اعماقهن ان يحميهن الشاب، لا ان يستغلهن. ويجد شبان كثيرون ان انجذابهم الى البنت يخُفُ اذا استسلمت لهم.

اكثر من ذلك، يقول عدد من الشبان انهم لن يتزوجوا شابة ناما معها. ولماذا؟ لأنهم يفضّلون بنتا طاهرة!

إذا كنت شابة، فهل يفاجئك ذلك او ربما يغضبك؟ اذا لا تنسي هذه الفكرة: الجنس قبل الزواج بعيد كثيراً عما يصوّرون في الافلام والتلفزيون. فالإعلام يشجّع على الجنس بين المراهقين ويضعه في قالب جذاب وكأنه تسليمة بريئة، او يساوي بينه وبين الحب الحقيقي. لكن لا تكوني بسيطة فالشاب الذي يجرب ان يضحك عليك لتمارси الجنس معه قبل الزواج لا يهمه الا مصلحته. (١ كورنثوس ٤:١٣، ٥)

فهل معقول ان يعرّضك شخص يحبك حباً حقيقياً لخطر جسدي او عاطفي؟ (امثال ٣:٥، ٤) او ان يغريك شخص يهتم بك اهتماماً حقيقياً لتخاطري بصداقتك مع الله؟ — عبرانيين ٤:١٣.

### نصيحة

اذا كنت محترماً كيف تتصرف مع الجنس الآخر، يمكنك ان تقرّر على هذا الاساس: لو كان والدك يريان ماذا تفعل، فهل تتصرف بهذه الطريقة؟

لأنك مسيحي، عندك صفات حلوة تجذب الآخرين اليك.  
ذلك يجب أن تكون واعياً. فإذا واجهت اغراء جنسياً،  
فقاومه بشجاعة. حافظ على صفاتك ولا تستسلم

للضغط أبداً ”  
— جوشوا

اما اذا كنت شاباً وعلى علاقة مع صبية، فيلزم ان يدفعك  
هذا الفصل ان تفكّر في علاقتكما. أسأل نفسك: (هل اهتم بها  
من كل قلبي؟). كيف تبرهنن ذلك اذ؟ حين يكون عندك القوة  
لتطيع مبادئ الله، والحكمة لتجنب المغريات، والحب لتهتم  
بمصلحتها. وإذا كانت عندك هذه الصفات، فهناك احتمال كبير ان  
تشعر هي مثلما شعرت الفتاة الشولمية الطاهرة التي قالت: «حبيبي  
لي وأنا له». (نشيد الاناشيد ٢:٦) باختصار، تصير فارس  
احلامها!

## »»» خطبة

عندما اكون مع شخص من الجنس الآخر، أتّوي ان اتجنّب هذه المواقف:



اذا طلب مني شخص من الجنس الآخر ان التقيه في مكان بعيد عن الناس،  
أتّوي ان اقول:

اريد ان اسأل والديّ هذه الاسئلة:

اذا مارست الجنس قبل الزواج، فكأنك  
اخذت لوحة جميلة واستعملتها  
مسحة لرجليك

على كل حال، اذا استسلم الشاب او  
البنت للضغط ومارس الجنس قبل الزواج،  
 فهو يقلّ من قيمة نفسه ويتخلى عن  
شيء ثمين. (روم ٢٤:١) لذلك لا تستغرب  
ان يشعر كثيرون بالفراغ بعد ذلك ويحسّوا ان  
لا قيمة لهم وكأنهم ضيّعوا جزءاً مهمّاً منهم. فلا  
ترضى ان يحصل ذلك لك. وإذا حاول احد ان يضغط عليك لتمارس  
الجنس وقال لك: «اذا كنت تحبني فلن ترفض طلبي»، فجاوبه بكل  
جدية: «اذا كنت اخذت تحبني، فلن تطلب مني هذا الطلب».  
جسدك اغلى من ان تستهين به. لذلك كُن قوياً وأطع وصيّة الله  
ان تمتنع عن العهارة. وإذا تزوجت في المستقبل، تقدر ان تمارس  
الجنس وتتمتع به كاملاً من دون ان تشعر بالقلق او الندم او قلة  
الثقة بالنفس كما يحصل عادة قبل الزواج. — امثال ٧:٢٣، ٢٢:٧.  
١ كورنثوس ٧:٣.

## في الفصل التالي ما المشكلة في العادة السرية؟

ما رأيك؟

- مع ان الجنس قبل الزواج مغرٍ، ما الغلط فيه؟
- ماذا تفعل اذا طلب منك احد ان تمارس الجنس معه؟

## كيف اتغلب على العادة السرية؟

«بدأت امارس العادة السرية لـما كان عمري ٨ سنوات. ثم عرفت نظرة الله اليها. فصرت احزن كثيراً كلما استسلمت لها. ولم اصدق ان الله يمكن ان يحب شخصاً مثلي». — لويس.

بعدما تصل الى سن البلوغ، قد تحسّن برغبات جنسية قوية جداً. لذلك ربما تقع في فخ العادة السرية اي الاستمناء.\* كثيرون يعتبرون ان لا مشكلة في هذه العادة ويقولون انها لا تضرّ احداً. لكن هناك سبب مهم لتبعده عنها. كتب الرسول بولس: (أميتوه اعضاء جسدكم من جهة الشهوة الجنسية). (كولوسي ٣:٥) والعادة السرية لا تميّت الشهوة الجنسية بل تقوّيها. فكّر ايضاً في هذه المعلومات:

- العادة السرية تشجّع الشخص ان يكون اانياً. فلا يفگر مثلاً عند الاستمناء إلا في احساسه هو.

- الاستمناء يغيّر نظره الشخص الى الجنس الآخر، فلا يعود يرى فيهم الا وسيلة او اداة ليحصل على اللذة الجنسية.
- الانانية التي يشجّع عليها الاستمناء تؤثر سلبياً على الزواج. فهي تصعّب على الزوجين الاستمتاع بالعلاقة الجنسية.

لذلك بدل ان تلجأ الى العادة السرية لتنفّس عن رغباتك الجنسية،

---

\* ليست العادة السرية (الاستمناء) ان يشعر الشخص بالاثارة الجنسية عن غير قصد. مثلاً، ربما يفيق الصبي من النوم مهيّجاً جنسياً او يخرج السائل المنوي منه وهو نائم. وربما تشعر بعض البنات بالاثارة الجنسية بدون قصد، خاصة قبل او بعد العادة الشهرية. اما الاستمناء فهو ان يثير الشخص نفسه جنسياً عن قصد.

ابذل الجهد لتضبط نفسك. (١) تosaloniki ٤:٤، ٥) وكيفي تنجح في ذلك، ينصح الكتاب المقدس ان تتتجنب من الاساس الظروف التي تثيرك جنسيا. (امثال ٨:٥، ٩) ولكن ماذا لو كنت الان تحت رحمة العادة السرية؟ ربما جربت ان تتوقف ولم تنجح. وصررت تعتقد ان حالتك ميؤوس منها ولا يمكنك ان ترضي الله. هذا ما احس به صبي اسمه بيبرو، يخبر: «كلما انتكست تضاقت كثيرا. شعرت ان الله لا يمكن ان يسامعني على عملي ولم اعد قادرا ان اصلّي». فإذا كان هذا شعورك، فتشجّع ولا تقطع الامل من وضنك. فالكثير من الشباب والراشدين ايضا انتصروا على العادة السرية. وأنت ايضا قادر على ذلك!

### التغلب على الشعور بالذنب

تبين كلمات لويس وبيدرو ان الذين يعلقون بالعادة السرية يشعرون بالذنب في اغلب الاوقات. وهذا «الحزن الذي هو بحسب مشيئة الله» يشجّعك من جهة للتغلب على هذه العادة. (٢) كورنثوس ٧:١١) لكنه من جهة ثانية اذا زاد عن حدّه، يضرّك بدل ان ينفعك. فربما تحزن كثيرا لدرجة انك تقرر ان تستسلم. — امثال ٢٤:١٠. لذلك انظر الى الموضوع بطريقة صحيحة. فمن ناحية، الاستمناء عادة نجسّة، وهو يجعلك (عبدًا لمختلف الشهوات واللذات) وينمي فيك صفات سيئة. (تيطس ٣:٣) لكنه من ناحية ثانية، ليس



هل تعرف ...

الشخص الضعيف يستسلم  
بسهولة لرغباته الجنسية.  
لكن الرجل القوي (او المرأة  
القوية) يقدر ان يضبط نفسه  
حتى عندما يكون وحده.

شكلا من اشكال الفساد الجنسي الخطير مثل العهرة. (يهودا ٧) لذلك اذا كنت تصارع هذه العادة، فلا تستنتاج ان ما فعلته خطية لا تُغتفر. بل استمر في مقاومتها ولا تستسلم

ابدا

مثلاً انك لا ترجع  
إلى خط البداية اذا وقعت  
في السباق، لا يضيع التقدم  
الذي حققته اذا انتكست في  
صراعك مع العادة السرية



من السهل ان تقطع الامل اذا انتكست. ولكن في هذه الحالة، تذكري كلمات الامثال ١٦:٢٤ (تعجم): «حتى لو سقط البار سبع مرات، فإنه سيقوم. اما الشريير فيسقط بسبب شروره». وإذا انتكست وقتيا، فهذا لا يعني انك شريير. لذلك لا تستسلم، بل حلّ لماذا ضعفت وجرّب ألا تكرّر السيناريو نفسه مرة ثانية.

**خُصّص الوقت لتفكر في محبة الله ورحمته.** قال داود الذي كانت عنده ضعفات ايضاً: «كما يرحم الآباء ببنيهم، يرحم يهوه خائفيه. لأنّه يعرف جبلتنا، يذكر اتنا تراب». (مزמור ١٣:١٠٣) فيهوه يأخذ بعين الاعتبار اتنا لسنا كاملين وهو مستعد ان (يغفر) لنا. (مزמור ٥:٨٦) لكنه يريد منا ان نبذل الجهد لتحسين. فماذا يمكنك ان تفعل لتغلب على هذه العادة؟

**انتبه الى تسلیتك.** هل تتفرج على افلام او برامج مثيرة جنسياً او تزور موقع فاسدة؟ صلّ واحد من كتبة الكتاب المقدس الى الله وطلب منه طلباً في محله: «حول عيني عن النظر الى الباطل». \*

— مزمور ١١٩:٣٧.

\* لتعرف اكثر، انظر الفصل ٣٣ في الجزء ٢.

### نصيحة

صلّ قبل ان تقوى رغبتك في ممارسة العادة السرية. واطلب من يهوه ان يعطيك «القدرة التي تفوق ما هو عادي». — ٢ كورنثيوس ٧:٤



«اهرب من الشهوات الشبابية،  
واسع في اثر البر والايمان والمحبة والسلام،  
مع الذين يدعون رب من قلب ظاهر». —

٢٢:٢ — تيموثاوس.

• • • • • • •

رُكِّز افكارك على مواضيع أخرى. ينصح شاب مسيحي اسمه وليتيم: «اقرأ قبل ان تنام مواد مؤسسة على الكتاب المقدس. فمهم جدا ان تكون الافكار الروحية آخر شيء في بالك قبل ان تغفو». — فيلبي ٤:٨.

ناقشت مشكلاتي مع شخص تثق به. ربما تستحي ان تخبر احدا عن الموضوع. لكن هذه الخطوة مهمة كثيرا لتنقلب على العادة السرية. وهذا ما اكتشفه مسيحي اسمه دايفيد. يقول: «تكلمت مع أبي بيبي وبينه، ولن انسى ابدا ما قاله. فبعدما ابتسامة هدأ

## خطة <<<

قدر ان افكّر في اشياء لائقة اذا . . .



كي لا استسلم للعادة السرية، اتوي ان . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

”بعدما تغلّبتُ على مشكلتي صار خميري مرتاحاً امام يهوه،  
ولا شيء يستأهل ان اخسر ذلك!“  
— سارة

اعصابي، قال: (انا فخور بك كثيرا). فهو عرف كم كان صعباً علىَ  
ان اكْلِمه. وكلماته كانت بالضبط ما احتجت ان اسمعه لأتُشجع وأصمِّم  
ان اتغلب على مشكلتي.

«بعد ذلك أراني بعض الآيات التي تبيّن انني لست شخصاً سيئاً،  
لكنه قرأ معي ايضاً آيات غيرها لكي افهم تماماً خطورة تصريحاتي.  
وطلب مني ان افتح صفحة جديدة وأقاوم مشكلتي حتى تاريخ معينٍ  
نقاش فيه الموضوع مرة ثانية. وأوصاني ألا ازعل اذا انتكسَت، بل  
ان احاول كل مرّة ان اتوقف لفترة اطول». وماذا استنتج دايفيد من  
تجربته؟ يقول: «وجود شخص يعرف مشكلتي ويقف الى جانبي  
ساعدني كثيراً».\*

\* لتعرف اكثر، انظر الصفحتين ٢٤١-٢٣٩ في الجزء ٢.

في الفصل التالي العلاقات الجنسية العابرة ليست ابداً مسألة عابرة.  
لماذا؟

### ما رأيك؟

- لماذا مهم ان تتذكرة ان يهوه «غفور»؟ — مزمور ٥:٨٦
- بما ان الله الذي خلق في البشر الرغبات الجنسية يطلب منك  
ان تضبط نفسك، فماذا يكشف ذلك عن ثقته بك؟

# ماذا عن العلاقات الجنسية العاشرة؟



«يخرج الشبان والشابات معا وكل همهم هو ان يمارسوا الجنس ومع اكثـر من شريك اذا امكن». — بيـني.

«يـحكـي الشـبـان عـن عـلـاقـاتـهـم عـلـى المـكـشـوفـ. ويـقـبـاهـون اـنـهـم يـنـامـون مـع بـنـاتـ كـثـيرـاتـ مـع اـنـهـمـ مـرـتـبـطـونـ». — اـدـوارـدـ.

يفتخر شبان وشابات كثيرون اليوم بأنهم يقيمون علاقات جنسية عابرة من دون اي التزام عاطفي. حتى ان البعض يتتفقون مع معارف لهم على ممارسة الجنس كلما ارادوا بلا «تعقيـدـاتـ» الحـبـ.  
لا تتفاجأ اذا شعرت ان الفكرة مغربية. (ارميـا ٩:١٧) يقول ادوارد:  
«تعرض عـلـيـ بنـاتـ كـثـيرـاتـ انـ اـنـامـ معـهـنـ، وـرـفـضـ هـذـهـ العـرـوـضـ هوـ اـصـعـبـ صـرـاعـ اوـاجـهـهـ كـمـسـيـحـيـ. لـيـسـ سـهـلـاـ اـبـداـ انـ اـقـولـ لاـ». بناء

على ذلك، آية مبادئ من الكتاب المقدس يلزم ان تتذكرها اذا عُرض عليك ان تقييم علاقة جنسية عابرة؟

## اعرف ما الغلط في العلاقات الجنسية العابرة

العهارة خطية خطيرة لدرجة ان العاهرين «لا يرثون ملوكوت الله». (١ كورنثوس ٩:٦) ولا فرق اذا كانت العلاقة عابرة او كان الشاب والبنت يحبان واحدهما الآخر. وكى تقاوم الاغراء في الحالتين، يلزم ان تنظر الى الموضوع مثلما ينظر اليه يهوه. «انا أؤمن من كل قلبي ان ما يريده يهوه هو الافضل لنا». — كارن، كندا.

«فَكُّرْ في والديك وأصدقائك وجماعتك. فأنت تخِّبِّ املهم كلهم اذا استسلمت للاغراء». — بيتر، بريطانيا.

وإذا صارت نظرتك الى العهارة مثل نظرة يهوه، تقدر ان (تبغض الشر) ولو كان مغريا. — مزمور ١٠:٩٧

اقتراح: اقرأ التكوين ٣٩:٧-٩. لاحظ موقف يوسف الشجاع امام الاغراء الجنسي ولمانا قدر ان يقاوم.

## افخر بقناعاتك

ليس غريبا ان يدافع الشبان والشابات بكل فخر عن قضية يؤمنون بها. وأنت عندك الشرف ان تدافع بسلوكك عن المبادئ التي وضعها الله. فلا تستحي بنظرتك الى الجنس قبل الزواج.

«أُوضِّح من البداية انك تعيش بحسب مبادئ اخلاقية معينة». — آن، المانيا.

«عرف الشبان في مدرستي

هل تعرف ...

يريد يهوه ان تتمتع بالجنس في الزواج فقط دون ان تعاني من النتائج التي تؤدي اليها العهارة، مثل القلق وقلة الثقة والندم.

عن كتفي فوراً، ثم ابتعدت عنه وتعابير وجهي تدلُّ  
على لست أمزح أبداً  
— أيلين

الثانوية من أنا وأنهم يضيّعون وقتهم اذا حاولوا اغرائي». — فيكي،  
الولايات المتحدة.

ودفعاك عن قناعاتك يدلُّ انك تحقق تقدُّماً كي تصير مسيحيًا  
ناضجاً. — ١ كورنثوس ٢٠:١٤.  
اقتراح: اقرأ الامثال ١١:٢٧. لاحظ كيف يتأثر يهوه بسلوكك  
الجيد.

### لا تتردد

مهم ان تقول لا للاغراءات. مع ذلك، ربما لا يفهم البعض قصدك  
ويعتبرون انك تصعّب الوصول اليك كي تغريهم.  
«كل شيء — ماذا تليس، كيف ومع من تتكلم، وكيف تعامل  
مع الناس — يجب ان يفهم غيرك انك ترفض تحريشاتهم». —  
جوبي، نيجيريا.

«ضروري ان تبيّني بكل وضوح انك لن تستسلمي أبداً. ولا  
تقبل أي هدية من الشبان الذين يتحريشون بك. فربما يستغلون  
ذلك في ما بعد، وكأنك صرت مدونة لهم». — لورا، بريطانيا.

وإذا لم تتردد في رفض  
الاغراءات، يقدم لك يهوه المساعدة.  
قال الملك داود ليهوه بناء على  
تجربته الخاصة: «مع الولي تعمل  
بولاء». — مزمور ٢٥:١٨.

اقتراح: اقرأ ٢ اخبار الايام

### نصيحة

حسن صفاتك. (١ بطرس ٣:  
٤، ٣) فكلما كانت شخصيتك  
احسن، جذبت شخصاً  
احسن.



«ابذلوا جهودكم . . . ان يجدكم الله بسلام، لا عيب  
فيكم ولا لوم عليكم». — ٢ بطرس ١٤:٣، جد.

• • • • •

٩:١٦. لاحظ ان يهوه يتשוק الى مساعدة الذين يريدون ان يعملوا  
الصحي.

### انظر الى بعيد

يقول الكتاب المقدس: «الذكي يرى الشر فيختبئ». (امثال ٣:٢٢، جد) فكيف تطبق هذه النصيحة؟ كن ذكيا وانظر الى بعيد. «ابتعد قدر الامكان عن الناس الذين يتكلمون عن هذه الموضيع». — نايموني، اليابان.

«لا تعط احدا معلومات عنك مثل عنوانك او رقم تلفونك». — ديانا، بريطانيا.

فگر في كلامك، سلوكك، اختيارك للاصدقاء، والاماكن التي

### خطة

قدر ان اتمثل بيوسف الذي حُمِّمَ الا يكسر مبادئه الاخلاقية اذا . . .



قدر ان اتجنب غلطة دينة اذا . . .

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاسئلة:



تذهب اليها. ثم اسأل نفسك: (هل اعطي اشارات من غير قصد تشجّع غيري ان يعرضوا عليًّا ممارسة الجنس؟).

اقتراح: اقرِّ التكوين ٢، ٣٤. لاحظ كيف وصلت بنت اسمها دينة الى نتائج بشعة لأنها كانت في مكان غير مناسب. تذكّر: العلاقات الجنسية العابرة ليست مسألة عابرة في نظر يهوه الله، لذلك لا يجب ان تستخف بها. وإذا بقى ت العمل ما هو صحي، يظل خميرك مرتاحا امام الله وتحافظ على احترامك لنفسك. علّقت صبية اسمها كارلي على هذا الموضوع: «لماذا قبل ان يستغلوك شخص ليُشبع رغباته بسرعة وسهولة؟ لا تخسر رضى الله، بل حافظ على ما تعبت من اجله».

في الفصل التالي اي نوع من البنات يعجب الشبان فعلاً؟  
دبيما يفاجئك الجواب!

### ما رأيك؟

- مع ان الجنس خارج الزواج مفرِّ، ما الغلط فيه؟
- ماذا تفعل اذا طلب منك احد ان تمارس الجنس معه؟

انها جذابة، لكن سطحية كثيرة. وإذا قلت شيئاً، هذا اذا تركت لي مجالاً لأحكى، تصحّح كلامي. اريد ان اهرب منها ولا اعرف كيف.

عرف اني محبوبة لاني خبّرته كم شاب مُعجب بي. وضحك لما خبّرته قصصا مضحكة عن رفافي. وبعدما صَحَّحت كلامه اكثر من مرة، صار يعرف اني ذكية ايضا. اكيد انه سيطلب ان يرواني مرة ثانية.

٢٧

## لما زال يُعجَب الشبان بي؟



هل تقلقي لأن الشبان لا يُعجبون بك؟ يشغل هذا الموضوع بال عدد كبير من الشابات، حتى لو كنَّ جذابات. جوان مثلاً بنت جميلة وذكية وحديثها حلو، لكنها تشكي همَّها وتقول: «احسَّ في اوقات كثيرة اني لا أُعِجب الشبان. تقرَّب مني بعض الذين كانوا يعجبونني، لكنهم بعد فترة ما عادوا يكُلُّمونني بالمرة».

فماذا يحب الشبان في الصبايا، وماذا ينفِّرهم؟ وكيف تلفتين نظر شاب يليق بك؟

### ضروري ان . . .

● ضروري ان تعرفي عقلك وقلبك. على الارجح زاد اهتمامك بالشبان بعدما وصلت الى مرحلة البلوغ. وربما لفت نظرك منذ ذلك الوقت اكثر من شاب، وهذا شيء طبيعي. ولكن لو تعلَّقت بأول واحد دقَّ له قلبك لكونك عرقلت نموك العاطفي والروحي. لماذا؟ لأنك بحاجة الى الوقت لتنمي صفات حيدة و(تجدُّدي فكرك)، كي تتوفَّقي في اخذ القرارات الكبيرة وتحقِّقي بعض الاهداف المهمة بالنسبة اليك انت. — روما ٢:١٢، تعميم: ١ كورنثوس ٣:٧؛ كولوسي ٩:٣، ١٠.

طبعاً، ينجذب شبان كثيرون الى بنات سطحيات او ليس لديهن قناعات قوية. وأشخاص مثلهم يهُمُّهم بالدرجة الاولى جسد البنت، لا شخصيتها. اما الشاب الواعي فيفتقش عن بنت عندها صفات حلوة تقوِّي علاقته بها. — متى ٦:١٩.

رأي بعض الشبان: «تجذبني الصبية التي تعرف ماذا تريد وهي مقنعة ان لها قيمة». — جيمس.

«تلفت نظري البنت التي تقدر ان تعبر عن رأيها بصدق واحترام ولا تقبل ببساطة كل ما اقوله. فمهما كانت الصبية

اعترف اني انجذب في البداية الى الصبية الحلوة.  
لكن انجذابي يبرد بسرعة اذا لم تكن اهدافها واضحة ومهمة.  
اما اذا كانت تعرف ماذا تريده في الحياة وحققت بعض  
اهدافها، فيزيد اعجالي بها

— داميان

حلوة، فأننا لا ارتاح معها اذا كانت تقول ما يرضيني فقط». — دارن  
ما تعليقك على رأيهما؟

● ضروري ان تتحترمي الآخرين. مثلاً تحتاج الصبية ان تشعر بحب الشاب لها، يحتاج هو ان يشعر باحترامها له. لذلك يطلب الكتاب المقدس من الزوج ان يحب زوجته، ويطلب منها هي ان تحترمه «احتراما عميقاً». (افسس ٣:٥) وبالفعل وجد احصاء شمل مئات الشباب ان اكثر من ٦٠ في المئة منهم يعتبرون الاحترام اهم من الحب. وهذا ما قاله اكثر من ٧٠ في المئة من الرجال الاصغر ايضا.

ولا يعني الاحترام ان تكوني بلا شخصية، وكأنه ممنوع ان يكون لك رأي وأن تعبّري عنه. (تكوين ١٢-١٠:٢١) لكن الاسلوب الذي تعبّرين به عن رأيك يحدّد الى درجة كبيرة هل تجذبين الشاب ام تنفّرينه. فإذا بقيت تعارضينه او تصحّحين ما يقوله، فقد يحسّ انه لا تحترمينه. اما اذا سمعت رأيه وعلّقت على النواحي الايجابية، فالاحتمال اكبر ان يقبل رأيك ويقدّره. والشاب الذكي يلاحظ ايضا هل تحترمين عائلتك والناس عموماً.



الحب والاحترام ضروريان، مثل  
الدولابين في الدراجة

رأي بعض الشبان: «اعتقد ان الاحترام هو الشيء الاهم في بداية العلاقة. فالحب يمكن ان يكبر لاحقا». — ادريان.  
«اذا احترمتني البنت، فهي ستقدر ان تحبني». — مارك.  
ما تعليقك على رأيهما؟



● ضروري ان تنتبهي لثيابك ونظافتك. ثيابك ومظهرك مثل مكبات صوت تذيع افكارك وصفاتك. وثيابك تخبر الشاب الكبير عنك، حتى قبل ان يتكلم معك. فإذا كان لباسك مرتبًا ومحشما، يعطي رسالة ايجابية جدا عنك. (١ تيموثاوس ٩:٢) اما اذا كان مثيرا او غير مرتب فالرسالة تكون واضحة ايضا، لكن سلبية!

رأي بعض الشبان: «يكشف ذوق البنت في الثياب الكثير عن نظرتها الى الحياة. وإذا لبست ثيابا فاضحة او غير مرتبة، فهذا يعني ان كل همها ان تلفت النظر». — ادريان.

### نصيحة

لابالغي في وضع الماكياج.  
وإلا تعطين انطباعا خاطئا: إما  
انك مغمورة او انك تستقطرين  
لتلفتي النظر.

«تعجبني البنت التي صوتها ناعم وهادئ وتهتم بشعرها ورائحتها. فقد جذبتي مرة صبية حلوة لكن قلة اهتمامها بنظافتها نفررتني منها». — راين.

«أكيد ان البنت التي تلبس ثياباً مثيرة تشـدـ الانتباه في الاول. لكنني لا اتقرـبـ من بنت كـهـذه». — نيكolas.  
ما تعليقك على رأيهـ؟



### تجـبـبي ان ...

● تجـبـبي ان تغازلي الشـباـنـ وتـلـعـبـ بـمـشـاعـرـهـمـ. تـقـدرـ المـرـأـةـ ان تـؤـثـرـ فيـ الرـجـلـ تـأـثـيرـاـ كـبـيرـاـ. ويـمـكـنـهاـ انـ تـسـتـعـمـلـ هـذـهـ الـجـازـيـةـ بـطـرـيـقـةـ اـيجـاـيـةـ اوـ سـلـبـيـةـ. (تكـوـينـ ١٧:٢٩ـ، ١٨ـ؛ اـمـثالـ ٢٣ـ:٧ـ) وـلـكـنـ اذاـ جـرـبـتـ جـازـيـتـكـ عـلـىـ كـلـ شـاـبـ تـلـقـيـنـهـ، فـالـاحـتمـالـ كـبـيرـاـ يـتـأـثـرـ صـيـيـكـ.

رأـيـ بعضـ الشـباـنـ: «اـحـيـاناـ تـحـرـكـ مـشـاعـرـ الشـاـبـ بـمـجـرـدـ انـ يـجـلـسـ بـجـانـبـ صـبـيـةـ جـذـابـةـ وـتـلـمـسـ كـتـفـهـ كـتـفـهـ. لـذـكـ إـنـ الـبـنـتـ التيـ تـلـمـسـكـ مـرـةـ بـعـدـ مـرـةـ خـلـالـ الـحـدـيـثـ هيـ بـرـأـيـ تـغـازـلـكـ وـتـلـعـبـ بـمـشـاعـرـكـ». — نـيكـولـاسـ.

«اـذـاـ ظـلـلتـ الـبـنـتـ تـلـمـسـ ذـرـاعـ كـلـ شـاـبـ تـلـقـيـهـ اوـ تـوزـعـ نـظـرـاتـ عـلـىـ كـلـ مـنـ يـمـرـ بـقـرـبـهـ، فـهـيـ تـبـالـغـ فـيـ الغـنـجـ وـالـدـلـالـ. وـتـصـرـفـهـ لـاـ يـجـذـبـنـيـ بـالـمـرـةـ». — هوـسيـهـ.

### ● تجـبـبي ان تخـنـقـيـ حـرـيـتـهـ.

يـقـولـ الـكـتـابـ الـمـقـدـسـ اـنـ هـيـنـ يـتـزـوـجـ اـثـنـانـ يـصـيرـانـ «جـسـداـ واحدـاـ». (تكـوـينـ ٢٤:٢ـ) وـفـيـ تـلـكـ

### هل تـعـرـفـ ...

اـذـاـ كـانـتـ الـبـنـتـ تـطلـبـ دـائـماـ مـنـ الشـاـبـ اـنـ يـعـطـيـهـاـ كـلـ اـهـتمـامـهـ، فـقـدـ تـخـرـبـ عـلـاقـتـهـمـ بـيـدـهـاـ.

المرحلة، يجمعهما التزام مهم، فيتخلى الزوج والزوجة عن جزء كبير من الحرية التي كانت لديهما أيام العزوبيّة. (١) كورنثوس ٣٢:٧-٣٤:٧  
اما في بداية العلاقة، فلا يحقُّ لك ان تحاسبي الشاب، والعكس صحيح.\* وفي الواقع، سيهتم الشاب بك اكثر اذا اعطيته حقه في قضاء الوقت مع رفقاء. وستكتشفين ايضا الكثير عن شخصيتك عندما ترين كيف يستعمل حريرته. — امثال ٢٠:١١.

**رأي بعض الشباب:** «تخنق البنت حريرتي حين تطلب ان تعرف كل تحرّكاني ولا يكون لديها حياة اجتماعية من دوني او اهتمامات غيري». — دارين

«اذا ظلت بنت اعرفها من وقت قصير تبعث لي رسائل نصية لتعرف مَنْ معي، وتزيد استئثارها اذا صدف وكان هناك صبايا، فهذا يتباهي لا يبعد عنها». — راين.

«عندما تحرمني البنت ان امضى الوقت مع رفافي الشبان وتتضايق اذا لم ادعها اينما ذهبت، اشعر انها اصبحت عبئا عليًّا ولا تعود تجذبني». — ادريان.

\* طبعاً، يتغير الوضع في فترة الخطوبة، ويصير الشاب والشابة مسؤولين الى حد ما واحدهما امام الآخر.

## خطة

الصفة التي انوی ان احسّنها في شخصيتي هي ...

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاسئلة:



«الْحُسْنُ كَذْبٌ وَالْجَمَالُ باطِلٌ،  
أَمَا الْمَرْأَةُ الَّتِي تَخَافُ يَهُوَهُ  
فَهِيَ الَّتِي تُمَدَّحُ». — امْثَال٢١:٢٠.

ما تعليقك على آرائهم؟



### قدّري قيمة نفسك

انت تعرفين على الارجح بنات يفعلن اي شيء ليلفتن نظر الشاب ويعجب بهن. وهناك بنات يقبلن بأي شيء كي يجدن صاحبا او عريسا. لكنهن سيعرفن معنى الكلمات «ان ما يزرعه الانسان إياه يحصد». (غلاطية ٦:٧-٩) فإذا لم تقدّري نفسك وبمادئك، فالاحتمال كبير ان تجذبي شبابا لا يقدرونك انت ولا مبادئك.

في النهاية، لن تعجبني كل الشبان، وهذا لصالحك. ولكن اذا اهتممت بجمالك الخارجي والداخلي، تكونين «غالية الثمن في نظر الله» وتتجذبين النوع المناسب لك من الشبان. — ١ بطرس ٣:٤، تف.

في الفصل التالي ماذا لو كنت شابة وتساءل لماذا لا تعجب البنات بك؟

ما رأيك؟

- كيف تظهررين احترامك لمشاعر الشاب وأفكاره؟
- كيف تظهررين انك تقدّرين قيمة نفسك؟

لَيْتِ الارض تُنْشَقُ  
وَتَبْلُغُنِي لِمَاذا لا يَفْهَمُ  
عَلَيَّ وَيَرِمُّنِي<sup>١٦</sup> لَا اعْرُفُ  
كَيْفَ اقْطَعُ الْحَدِيثَ مِنْ  
دُونِ ان اكُونُ وَقْحَةً.

اَنا اَكِيدُ اَنَّهَا تَعْلَقَتْ بِي،  
لَأَنِّي خَبَرَتْهَا كُلَّ شَيْءٍ عَنِّي،  
عَنْ اَغْرَاضِي وَمَعَارِفِي وَسَفَرَاتِي.  
وَهِيَ الآن مُسْتَقْتَلَةً لِتَرَانِي  
مَرَّةً ثَانِيَّةً.

٢٨

## لِمَاذا لا تُعْجَبُ البنات بِي؟



انت بعمر يسمح لك ان ترتبط ببنت. وتحب ان تجد بنتاً جذابةً عندها نفس قناعاتك الدينية. (١) كورنثوس (٧:٣٩) لكن كلما حاولت ان تتقرّب من صبيّة تصطدم بحائط. فما القصة؟ هل تفتقّش البنات عن احلى الشبان فقط؟ تقول بنت اسمها ليسا بصرامة ان العضلات تلفت النظر. مع ذلك، ليس هذا كل ما تفتقّش عنه البنات عموماً. تقول كاري (١٨ سنة): «احياناً يكون الشاب جذباً، لكنه فارغ من الداخل».

فما الذي تفتقّش عنه الشابات؟ وماذا يلزم ان تعرف اذا كنت تحب ان تعرف اكثر على بنت؟ وأي مبادئ من الكتاب المقدس مهم ان تتذكرها؟

### الخطوة الاولى

قبل ان تقرّر ان تتقرّب من بنت، هناك مهارات وصفات اساسية يلزم ان تتنميها، وهي تساعدك ان تربح صدقة الكل وليس البنات فقط:

● ضروري ان تكون لبقة. يقول الكتاب المقدس ان المحبة «لا تتصرف بغير لبقة». (١) كورنثوس (٥:١٣)، الترجمة الانجليزية الحديثة) وتصرفاتك اللبقة تُظهر احترامك للناس وتدلّ انك تبذل جهداً لتصير شخصاً ناضجاً يتمثّل بال المسيح. لكن اللبقة ليست بدلة تلبسها خارج البيت لتعجب الآخرين وترميها عندما ترجع. فاسأل نفسك: (هل اتصرف بلبقة مع عائلتي ايضاً)، وإذا لم تكن لبقاً في البيت، فستبدو تصروفاتك مصطنعة مع الغير. وتذكّر ان البنت الواقعية تراقب كيف تعامل عائلتك لتعرف كيف هي شخصيتك الحقيقية. — افسس ٦:

هل تعرف ...

ان شخصيتك اهم بكثير  
من شكلك.



«البسوا الشخصية الجديدة  
التي خلقت بحسب مشيئة الله  
في البر والولاء الحقيقيين».  
— افسس ٢٤:٤



رأي بعض البنات: «اكيد يجذبني الشاب البليق في الاشياء الصغيرة مثل ان يفتح الباب لي، وفي الاشياء الكبيرة ايضا مثل ان يكون لطيفا وحنونا معي ومع عائلتي ايضا». — تينا.

«اتضايق عندما يتدخل شاب في خصوصياتي مع انه تعرّف عليَّ من وقت قصير، فأنا ازعج حين يسألني اسئلة مثل: (هل هناك احد في حياتك؟ ما هي اهدافك؟). هذه التصرفات الواقحة تنفرني». — كاثي.

«يقلل الشبان من احترامنا عندما يفكرون انهم يقدرون ان يتلاعبوا بمشاعرنا. وكأن مشاعرنا غير مهمة او كأننا نستقتل لنتزوج ونتمنى لو يشفقو علينا». — ألكسيس.

● ضروري ان تحافظ على نظافتك. النظافة تبيّن احترامك



اللباقه ليست بدلة تلبسها خارج  
البيت لتعجب الآخرين وترميها  
عندما ترجع

يظن الشبان ان ثياباً معينة او مظهراً معيناً يعجب البنات.  
هذه الاشياء مهمة الى حد ما، لكنني اعتقد ان بنات كثيرات  
يهمُّن اكثُر الصفات والشخصية الحلوة ”  
— كايت

للناس ولنفسك. (متى ١٢:٧) وإن كنت تحترم نفسك، فهذا يشجع الناس ان يحترموك هم ايضاً. اما اذا اهملت نظافتك، فأنت تفوت عليك الفرصة ان تجذب الصبية التي تعجبك.  
رأي بعض البنات: «حاول شاب ان يتقرّب مني لكن رائحة فمه كانت كريهة جداً. بصرامة، لم اقدر ان اتحمل». — كيلي.

● ضروري ان تحسّن قدرتك على التواصل. التواصل الجيد اساس العلاقة الناجحة التي تدوم. ولا تتكلم فقط عن اهتماماتك انت، بل عن اهتماماتها هي ايضاً. (فيليبي ٤:٣، ٢:٣) واسمع جيداً ما تقول وقدّر رأيها.

رأي بعض البنات: «يعجبني الشاب الذي يقدر ان يدردش معي بطريقة طبيعية ويذكر ما خبرته من قبل ويسأل اسئلة تبني الحديث دائراً». — كريستين.

«الشباب ينجذبون الى ما يرون، اما البنات فينجذبن الى ما يسمعني». — لورا.

«افرح كثيراً بالهدايا. لكن ما يجذبني اكثر هو ان يعرف الشاب كيف يشجعني ويرتّبني بكلماته و يجعل احاديثنا حلوة». — آيمي.

«اعرف شاباً مهذباً ولا يتخطى حدوده ابداً. نقدر ان نحكى في مواضيع عميقة من دون ان يقول لي فجأة اشياء مثل: (رائحتك

طيبة) او (انت حلوة كثيرا). فهو ينتبه لما اقوله، وهذا ما تريده كل بنت». — بيث.

«اكيد احب ان اتقرب من شخص عنده روح النكتة، لكنه في الوقت نفسه يعرف كيف يحكى في موضوع جدي بلا تصنُّع». — كيلي.

● **ضروري ان تتحمل المسؤولية.** يقول الكتاب المقدس: «كل واحد سيحمل حمله الخاص». (غلاطية 6:6) فالبنات لا ينجذبن الى شاب يخسر شغله لأنَّه كسلان او يضيئ الوقت. **رأي بعض البنات:** «ليت بعض الشبان يتحملون المسؤولية، وإلا فلن يجذبوا اي بنت ولن يتربكوا انبطاعاً جيداً». — كاري.

«بعض الشبان لا يعرفون ماذا يريدون في الحياة. وحين تعجبهم بنت، يسألونها ما هي اهدافها. وفجأة تصير اهدافهم هي نفسها! لكن اذا تطلعت الى اعمالهم ترى العكس تماماً». — بيث.

فإذا كنت شخصاً يتحمل المسؤولية، فذلك يساعدك ان تربح اصحاباً جدداً. ولكن مازاً تفعل عندما تشعر انك جاهز لتصير علاقتك جدية مع بنت معينة؟

## الخطوة الثانية

● **خذ المبادرة.** اذا اعجبتك صديقة ورأيت انها ربما البنت المناسبة لك، فخُبِّرها انك معجب بها. عُبِّر عن مشاعرك بصرامة ووضوح. معك حق، الموقف يوّْر الاعصاب. فأنت تخاف ان ترفضك،

### نصيحة

اسأل بعض الراشدين الواعين اي صفات برأيهم ضروري ان تكون عند كل شاب.  
واسأل نفسك: «هل انا بحاجة ان اعمل عليها؟».

لكن استعدادك ان تأخذ المبادرة يدل انك ما عدت ولدا. انما انتبه: انت لا تطلب يدها للزواج. لذلك اختر كلماتك جيدا. فإذا حكى معها بأسلوب رسمي او جدي فوق اللزوم، فربما تخوّفها بدل ان تجذبها.

**رأي بعض البنات:** «انا لا اقرأ الافكار. لذلك اذا احب شاب ان يتعرف عليّ اكثر، يلزم ان يكون صادقا ويخبرني ذلك بلا لف ودوران». — نينا.

«يمكن ان يكون التغيير مليكا في البداية اذا كتتما صديقين في الاصل. لكنني احترم الشاب الذي يقول للبنـت بكل بساطة انه يتمنى ان تكون علاقتهما اكثر من مجرد صداقـة». — هيلين.

● **ضروري ان تحترم قرارها.** ماذا لو رفضت صديقتك ان تتغير طبيعة علاقتكـما؟ احترم قرارها ولا تفـكر انـها لا تـعرف ما في قلبـها وأنـها لا تعـني ما تـقول. فإذا بـقيـت تـلاحـقـها فـهـذا يـدلـ علىـ قـلـةـ نـضـجـ. وإذا تـجاـهـتـ رـفـضـهـاـ الواـضـحـ اوـ غـضـبـتـ، فـهـلـ تـكـونـ مـهـتمـاـ بـمـصـلـحـتـهاـ اـمـ بـمـصـلـحـتـكـ اـنـتـ؟ — ١١:١٢ كورنثوس.

**رأي بعض البنات:** «انزعـجـ عـنـدـمـاـ يـظـلـ الشـابـ يـحاـولـ وـيـحاـولـ معـ اـنـيـ رـفـضـتـ بـكـلـ وـضـوحـ». — كولـينـ.

«قلـتـ لـشـابـ اـنـيـ لـسـتـ مـهـتمـةـ بـهـ، لـكـنهـ ظـلـ يـصـرـ عـلـيـ انـ اـعـطـيهـ رقمـيـ. كـنـتـ اـرـيدـ انـ اـكـونـ لـطـيفـةـ مـعـهـ، فـأـنـاـ اـتـخـيـلـ كـمـ صـعـبـ عـلـيـهـ انـ يـتـشـجـعـ وـيـعـبـرـ عـنـ شـعـورـهـ تـجـاهـيـ. لـكـنـيـ اـضـطـرـرـتـ فـيـ الـآـخـرـ انـ اـصـدـئـ بـقـوـةـ». — سـارـةـ.

## تحذيرات

لا يستصعب بعض الشبان ان يجذبوا الشابـاتـ اليـهمـ. حتىـ انـهـ ربماـ يـتـنـافـسـونـ ليـرواـ مـنـ يـلـفـتـ نـظرـ بنـاتـ اـكـثـرـ. لكنـ منـافـسـاتـ مثلـ

هذه تجرح مشاعر البنت وتشوّه سمعتك. (امثال ٢٠:١١) فلا تقع في هذا الفخ، بل أبقي هذه التحذيرات في بالك:

● لا تتغزل بالبنات: بعض الشبان يجربون ان يجذبوا البنات بكلماتهم وتصرفاتهم مع انهم لا يفكرون في الارتباط. لكنهم بهذه الطريقة يتဂاهلون وصية الكتاب المقدس ان يعاملوا «الشابات كأخوات بكل عفة». (١ تيموثاوس ٥:٢) وأشخاص مثل هؤلاء لا ينجحون في صداقتهم ولا في زواجهم، والبنت الوعية تعرف ذلك.

رأي بعض البنات: «لا احب ابداً عندما يتغزل بي شاب وأنا اعرف انه قال نفس الكلام لرفيقتي الشهر الماضي». — هيلين.  
«في مرة من المرات جرّب شاب جذاب ان يتقرب مني، فبدأ يبتاهي بنفسه. ولما انضمت اليانا بنت اخرى، كرر نفس الشيء معها. ثم جاءت بنت ثالثة فسمّعها الكلام ذاته. كان تصريحه مقرضاً». — تينا.

## خطة

يلزم ان اصير لبقا في . . .



كي احسن قدرتي على التواصل، ابني ان . . .

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

● لا تلعب بمشاعر البنات: لا تفّكر ان الصداقة مع البنات تشبه الصداقة مع الشبان. لماذا؟ فّكر في ما يلي: اذا قلت لصديقك انه يبدو انيقا في بدلته الجديدة او كنت تحكي معه دائما وتفتح له قلبك، فلن يظن على الارجح انك منجذب اليه. اما اذا قلت لبنت انها تبدو حلوة او حكية معها دائما وفتحت لها قلبك، فالاحتمال كبير ان تظن انك معجب بها.

رأي بعض البنات: «لا اعتقد ان الشبان يفهمون انهم لا يقدرون ان يعاملوا البنات مثلما يعاملون اصحابهم الشبان». — شيريل.

«احيانا يطلب شاب رقم تلفوني، ثم يبعث اليه رسالة. فكيف افهم ما يريد بالضبط؟ وأحيانا تطول العلاقة بين الشاب والبنت عبر هذه الرسائل وتتعلق البنت به. ولكن هل تقدر ان تتعرف عليه هكذا؟». — مالوري.

«اشك ان الشبان يعرفون ان البنت تتعلق بالشاب بسرعة، خاصة اذا كان لطيفا والكلام معه سهلا. لا اعني انها مستقلة لتتزوج، لكن اغلب البنات برأيي يتمنين ان يجدن الحب و (نصفهن الثاني)». — أليسون.

في الفصل التالي كيف تعرف الفرق بين الحب الحقيقي والمزيف؟

### ما رأيك؟

- كيف تبيّن انك تحترم نفسك؟
- كيف تبيّن انك تحترم مشاعر البنت ورأيها؟

# كيف اعرف هل حبنا حقيقي؟

أجب عن هذه الاسئلة:

١- ما هو الحب الحقيقي؟

٢- ما هو الحب المزيف؟

٣- ما الفرق بينهما؟



ليس غريبا ان تجيب عن هذه الاسئلة بكل سهولة. فمن بعيد، يبدو الفرق بين الحب الحقيقي والمزيف واضحا مثل الشمس. لكن كل شيء يمكن ان يتغير اول ما تلمح فتاة احلامك او تلمحين فارس احلامك. ففي لحظة، يأخذ ذلك الشخص قلبك وعقلك وتقع في غرامه. انه الحب. لكن لحظة، هل هذا هو الحب فعلا؟ كيف تميّز اصلا بين الحب الحقيقي والمزيف؟ لنفكّر اولا كيف

تغيرت نظرتك الى الجنس الآخر على مر السنين. اليك مثلا هذين السؤالين:

- ماذا كان رأيك في الجنس الآخر لما كان عمرك خمس سنين؟
- ما رأيك في الجنس الآخر اليوم؟

على الارجح بيئنت كلماتك ان نظرتك الى الجنس الآخر تغيرت لما وصلت الى سن البلوغ. يقول براين (١٢ سنة): «بدأتلاحظ جمال البنات حولي». وتتذكر إلain (١٦ سنة) ما حصل من سنوات قليلة: «كانت كل صاحباتي يتكلمن عن الصبيان، وأنا صرت أقع بسرعة في غرام اي شاب».

اذاً صار الجنس الآخر يلفت نظرك. ولكن كيف تعامل مع هذه المشاعر القوية؟ لا تتصرف وكأنها غير موجودة، وإلا تزيد قوتها بالتأكيد. بدلا من ذلك، انظر الى الموضوع بإيجابية واعتبره فرصة لكتشاف الفرق بين الانجذاب والحب المزيّف والحب الحقيقي. فإذا فهمت هذه الانواع الثلاثة من المشاعر تتجنب الكثير من وجع القلب وتستعد لتجد الحب الحقيقي في الوقت المناسب.

### الانجذاب ◀ الشكل

«لا تحكي انا وأصحابي عن شيء غير البنات. احيانا نجرّب ان نغيّر الحديث، لكن تمزّق بنت حلوة قدامنا، فننسى كلّيا ما كنا نقول». — ألكسندر.

«لا اقدر ان اتجاهل شباب ابتسامته جذابة، يمشي واشقا بنفسه، ولا يخاف ان ينظر في عيني». — لوردي.

طبعي ان يعجبك شخص جذاب، لكن المشكلة هي ان

هل تعرف ...

الشباب الذين يتنقلون من علاقة الى علاقة لأسباب تافهة «يتمنون» على الطلاق قبل الزواج.



## «الحب لا تطفئه المياه الغزيرة، ولا تغمره الانهار».

— نشيد الاناشيد، ٧:٨، جد.

• • • • •

الشكل الخارجي يمكن ان يختلف كثيرا عن الصفات الداخلية. لاما؟ لأن المظاهر تخدع احيانا. يقول الكتاب المقدس: «المرأة الجميلة الحمقاء، تشبه الخاتم الذهبي في انف الخنزير». (امثال ٢٢:١١، تعم) طبعا ينطبق الشيء نفسه على الشبان.

### الحب المزيّف ← الاحساس

«أعجبتُ كثيرا بشاب لـما كان عمري ١٢ سنة، ولم افهم لماذا اعجبني الا بعدما تخطيَت الموضوع. فالقصة هي ان كل رفيقائي كـن يحلم بالشبان، فأردت ان اكون مثلهم، لا اكتر ولا اقل». — إلaine.

«وقدت في الغرام اكتر من مرة، لكنني ركّزت في اغلب الاوقات على جمال البنت. وكنت كلما تعرّفت الى شخصيتها، لألاحظ اننا لا ننسجم مثلما تخيلت». — مارك.

يحرّك الحب المزيّف المشاعر تماما كالحب الحقيقي. فعندما يكون الحب حقيقة يحس الشخص ايضا بالانجذاب والتعلق بالشخص الآخر. لكن الحب المزيّف هو مجرد ردة فعل سطحية

على الشكل الخارجي. وهذا الحب اعمى اي انه لا «يرى» ضعفات الشخص الآخر، ويضخّم صفاته الجيدة. لذلك يشبه قصرا من الرمل تهدمه المياه بسهولة. تقول بنت اسمها فيونا: «لا يدوم هذا الحب.

#### نصيحة

لتكتشف كم تعرف عن شخص يعجبك، أجب عن الاسئلة في الجزء ٢ على الصفحة ٣٩ (للبنات) والصفحة ٤٠ (للشبان).





يختفي الحب المزيف بسرعة مثل قصر من الرمل

فربما تُعجب اليوم بشخص معين، وبعد شهر تجد نفسك معجبًا بغيره».

### الحب الحقيقي ← الشخصية

«عندما يكون الحب حقيقياً، تتعلق بالشخص الآخر لأسباب الصدقة وليس لأسباب اناية». — دايفيد.

«اعتقد ان الحب الحقيقي يكبر مع الوقت. ففي الاول، تجمع بينك وبين الشخص الآخر صدقة حلوة. وعندما تتعارف عليه اكثر، تُعجب بصفاته وتحسّن تجاهه بمشاعر جديدة». — جوديث.

وعندما يكون الحب حقيقياً، يعرف كل واحد جيداً صفات الآخر الايجابية وضعفاته ايضاً. لذلك يقول الكتاب المقدس ان المحبة ليست مجرد احساس. فهي «طويلة الانانة ولطيفة . . . . تصبر على كل شيء، وتصدق كل شيء، وترجو كل شيء، وتحتمل كل شيء. المحبة لا تفني ابداً». (١ كورنثوس ٤:١٣، ٧، ٨) والشخص يتصرف بهذه الطريقة عندما يعرف الآخر جيداً ولا يحبه عن بساطة او جهل.

### قصة حب حقيقي

يعطينا الكتاب المقدس فكرة واضحة عن الحب الحقيقي من خلال قصة يعقوب وراحيل. فهما التقيا اولاً عند البئر لماً كانت

” يتغلب الحب الحقيقي على الصعوبات، أما الحب المزيف فيضعف عندما تغير الظروف أو تنشأ المشاكل. والحب الحقيقي يحتاج إلى وقت طويل ليكبر في قلوبنا ”  
— دانييلا

راحيل آتية لتسقي غنم ابيها. فانجذب يعقوب اليها فورا. لماذا؟ تخبرنا التكوين ١٧:٢٩ انها كانت «جميلة».

لكن الحب الحقيقي لا يرتكز على الشكل الخارجي فقط. فيعقوب رأى في راحيل صفات جيدة عدا عن جمالها. ولم يمْرِّ وقت طويل حتى تخطَّى احساسه مرحلة الانجذاب. فقد «أحب يعقوب راحيل». — تكوين ١٨:٢٩

وهل كانت هذه نهاية رومانسية لقصة حب جميلة؟ كلا لأن القصة لم تنته هنا. فأبو راحيل أُجبر يعقوب أن ينتظر سبع سنتين قبل أن يتزوجا. ظلم؟ ربما، لكن هذا امتحن حبه. فإذا كان حب يعقوب مزيقاً فلن يتظارها كل هذه المدة. وحده الحب الحقيقي يبقى قويا مع الوقت. وماذا حصل؟ يخبر الكتاب المقدس: «خدم يعقوب سبع سنوات من أجل راحيل. لكنها بدت في عينيه أيام قليلة بسبب حبه لها». — تكوين ٢٠:٢٩، تدعيم.

## خطوة

لأعرف اذا كانت مشاعري تدلُّ على حب حقيقي او لا، اتني ان ...

اريد ان اسأل والدى هذه الاسئلة:

فماذا نتعلم من قصة يعقوب وراحيل؟ الحب الحقيقي يبقى قويا على مر الوقت. وهو ليس مجرد اعجاب بالجمال الخارجي، حتى ان الشخص المناسب لك ربما لا يلفت نظرك في البداية. مثلا، التقت باربرا شابا اسمه ستيفن، لكنها تخبر بصراحة انها لم تنجذب اليه في الاول. تتذكر: «تغير الوضع عندما تعرفت عليه اكثر. فقد رأيت كيف يهتم الناس ويفكر في مصلحة غيره قبل مصلحته. وعرفت ان صفات كهذه مهمة في شخصية شريك حياتي. فانجذبت اليه وبدأت احبه». فكانت النتيجة زوجا قويا وناجحا.

في يوم من الايام ستصير ناضجا كفاية لتفكر في الزواج، فكيف تعرف هل وجدت الحب الحقيقي؟ لا تتبع قلبك، بل اتكل على عقلك الذي يوجهك بحسب الكتاب المقدس. فلا تقف عند شكل الشخص بل عمق معرفتك له. وأعطي العلاقة وقتا كافيا كي تقوى. تذكر ان الحب المزيّف يضعف بسرعة في اغلب الحالات. اما الحب الحقيقي فيقوى مع الوقت ويصير (رباط وحدة كامل). — كولوسى .١٤:٣

انت ايضا تقدر ان تجد الحب الحقيقي اذا تعلمت ألا تقف عند الشكل والاحاسيس. والصفحات الثلاث التالية ستساعدك في هذا المجال.

**في الفصل التالي اذا وجدت الحب الحقيقي، فكيف تعرف انه جاهز للزواج؟**

**ما رأيك؟**

- لماذا خلق الله في البشر انجذابا قويا الى الجنس الآخر؟
- لماذا لا يدوم الغرام بين المراهقين في اغلب الحالات؟

## لو كنت محلها ..

ما يكُل وجودي على علاقة من ثلاثة أشهر، وهي تشعر انه حب حياتها. وما يكُل لا يفَكِّر إلا فيها، حتى انه يقول لها ماذا تلبس ومع من تتكلم. وهو يعاملها مثل الاميرة ... ولكن في الاسبوع الماضي، ضربها كفأ على وجهها لأنه رآها «بالجرائم المشهود» تتحدث مع شاب. هو يقول: «جودي تعرف اني اخاف ان اخسرها. ويبجن جنوني اذا فكرت ان شابا آخر يمكن ان يسرقها مني. لست فخورا اني ضربتها، لكن ردة فعل تبيّن اني اموت اذا نظرت الى غيري. على كل حال، انا اعتذر منها».

هي تقول: «اي وأمي يقولان ان مايك يتحكم بي. لكن الحقيقة هي ان أخلاقيه عاليه. فهو لم يجُوب ولا مرة ان يجبرني على اي شيء سيئ. لم اخبرهما انه ضربني، لكن ربما الحق علي، فأنا كنت اتكلم مع شاب. ومايك يغار علي، وغيرته حلوة احيانا. على كل حال، هو اعتذر مني وواعدي الا يكرر ذلك».

دورك: هل لاحظت اشارات خطر في علاقتهم؟ ما هي؟



ماذا يلزم ان تفعل جودي؟

ماذا تفعل (تفعلين) لو كنت محلها؟

## لو كنت محله ...

علاقة إيثان وأليسا عمرها شهراً فقط. مع ذلك، لاحظ إيثان أنها تتخانق مع الكل، وخصوصاً مع أبيها وأمها. وهي تتجادل معهما دائمًا، وتربح الجدال عادة. فقد صارت تعرف كيف تعاند وتصرّ على موقفها حتى يستسلموا ويوافقاً على ما تريده. وهي تتباهى أمام إيثان أن والديها مثل «الخاتم في أصبعها».

هو يقول: «لا ترك أليس شيئاً في قلبها. وهي تتثبت برأيها حتى مع أهلها. لكن أباها مزعج أحياناً، لذلك تفقد اعصابها. وهي مستعدة أن تفعل أي شيء لتحصل على ما تريده من البابا والماما. فقد تصرخ وتبكي ويأخذ على خاطرها أو تنفنج وتندلل».

هي تقول: «آخر همٌ منك. ولا فرق عندي إذا كنت صغيراً أو كبيراً، فأنا سأقول ما أريده في وجهك وبلا لف ودوران. وإيثان يعرف شخصيتي، فقد رأى كيف اتصرف مع والدي».

دورك: هل لاحظت إشارات خطر في علاقتهم؟ ما هي؟

ماذا يلزم أن يفعل إيثان؟

ماذا تفعل (تفعلين) لو كنت محله؟

## » حب حقيقي ام مزيف؟

- احذر الكلمة الناقصة. هل يقصد هؤلاء الشباب الحب «ال حقيقي » ام «المزيف»؟ املا الفراغات بالكلمة المناسبة.
- ١- «الحب ..... اعمى ويبقى اعمى، فهو لا يريد ان يرى الحقيقة». — كالفن.
  - ٢- «اذا اضطررت ان اغيّر شخصيتي عندما اكون مع بنت تعجبني، فهذا يعني ان حبنا ..... ». — توماس.
  - ٣- «ربما يزعجك شيء في الشخص الآخر، لكن الحب ..... يدفعك ان تحل المشكلة وتبقى معه». — راين.
  - ٤- «عندما يكون الحب ..... ، لا تسمح لنفسك ان تفكّر إلا في الاشياء التي تتشابهان فيها». — كلوديا.
  - ٥- «في الحب ..... ، انت لا تجرب ان تخفي شخصيتك الحقيقية». — إيف.
  - ٦- «تقع في الحب ..... لأسباب اذانية، ربما فقط كي تصاحب». — أليسون.
  - ٧- «عندما تقع في الحب ..... ، تلاحظ ضعفات من تحبه وعاداته الغريبة، ومع ذلك تقبلها». — آيرل.
  - ٨- «تشعر بالانجذاب في الحب ..... من دون ان تعرف ماذا يجذبك بالتحديد». — دايفيد.
  - ٩- «اذا كان الحب ..... ، تعتبر الشخص الآخر كاملا لا يمكن ان يغلط». — تشيلسي.
  - ١٠- «عندما تحب احدا حبا ..... ، لا تعود تنجدب الى غيره لأنك تشعر بنوع من الوفاء له». — دانيال.

الاجوبة الحب المزيف: ١، ٢، ٤، ٦، ٨، ٩؛ الحب الحقيقي: ٣، ٥، ٧، ١٠.

وَجَدْتَ نَصْفَكَ الثَّانِي  
وَأَنْتَمَا معاً مِنْ مَدَةِ كَافِيَّةٍ  
لِتَعْرُفَا إِنْكَمَا تَحْبَانِ وَاحْدَكُمَا  
الْآخَرُ، وَالآنْ تَقْفَانَا عَلَى بَعْدِ  
خُطُواتٍ قَلِيلَةٍ مِنْ الْعِيشِ معاً  
بِسُعَادَةٍ، وَلَكُنْ أَمَامُ اهْدِ اهْمَ  
الْقَرَاراتِ فِي الْحَيَاةِ، لَا تَقْدِرُ  
إِلَّا أَنْ تَتَسَاءَلَ . . .

## هَلْ نَحْنُ جَاهِزَانَ فَعَلَا لِلْزَوْاجِ؟

طَبِيعِيُّ أَنْ تَتَرَدَّدَ قَبْلَ أَنْ تَقْرَرَ هَلْ  
تَنْزِوْجُ، وَلَوْ أَنْكَ وَقَعْتَ فِي الْحُبِّ.  
فَبِسَبِّبِ كَثْرَةِ الزَّيَجَاتِ التَّعِيْسَةِ  
وَنَسْبَةِ الطَّلَاقِ الْعَالِيَّةِ، لَيْسَ غَرِيبًا أَنْ  
تَأْخُذَ وَقْتَكَ وَأَنْتَ تَدْرِسَ هَذِهِ الْخُطُوطَ



التي ستغيّر حياتك كلها. فكيف تعرف اذا كنت مستعداً للزواج ام لا؟ الآن اكثر من قبل، يلزم ان تمحو من فكرك ايّة اوهام حول الزواج وتعترف بـلا من ذلك الى الواقع. مثلاً، اليك هذه المعلومات.

## الوهم ١ «الحب وحده يكفيانا»

الواقع: الحب لا يدفع الفواتير ولا ينسيكما المشاكل المالية. وقد وجد الباحثون ان المال هو سبب رئيسي للمشاكل الزوجية التي تؤدي في النهاية الى الطلاق. وإذا علّقت اهمية اكبر من اللزوم على المال، تؤدي نفسك روحياً وعاطفياً وتُضعف علاقتك مع رفيق زواجك. (١) تيموثاوس ٦:٩، ١٠:١٠) فما الدرس الذي تتعلمه؟ لا تنتظر الى ما بعد الزواج لتناقشـاً كيف ستنتظمـان اموركمـا المالية.

نصيحة الكتاب المقدس: «من منكم يريد ان يبني برجاً ولا يجلس اولاً ويحسب النفقـة، ليرى هل عنده ما يكفي لإتمامه؟». — لوقا ١٤:٢٨ —

اقتراح: نقاشـاً الان كيف ستنتظمـان اموركمـا المالية في المستقبل. (امثال ١٣:١٠) فـكـراً في اسئلة مثل هذه: كيف سنصرف مدخولـنا؟ هل نفتح حسابـاً مصرفـياً مشتركـاً او يكون لكل واحد منا حسابـه الخاص؟ من منـا سيهـتم اكـثر بأنـ يحفظ السجلـات المـالية ويتـأكـد من دفعـ الفواتـير؟ ما المـبلغ الذي يقدر كل واحد منـا انـ يصرفـه دون انـ يستـشير الثاني؟ ابدأ منـ اليوم بالـتعاون معـا لـتتوـضـح هـذه المسـائل. — جامعة ٤:٩ —

## الوهم ٢ «سيكون زواجنا مثالـاً لأنـا نتفـق على كلـ شيء ولا نختلفـ بالمرة»

الواقع: اذا لم تختلفـ حتىـ اليوم، فـهـذا يعني علىـ الارجـح انـكـما تتجـنبـ المـواضـيعـ التي يمكنـ انـ تختلفـ عـلـيـهاـ. ولكنـ لاـ مـهـربـ منـ

\* تصف الامثال ٣١:١٠ «الزوجـةـ القـدـيرـةـ» انـها تـهـمـ بعدـ منـ المسـؤـليـاتـ الثـقـيلـةـ المرـتبـطةـ مـباـشرـةـ بـوضـعـ العـائـلـةـ المـادـيـ. انـظـرـ الـاعـداـرـ ١٣ـ، ١٤ـ، ١٦ـ، ١٨ـ، وـ ٢٤ـ.



**«يترك الرجل اباه وأمه  
ويلتتصق بزوجته ويسيران جسدا واحدا».**  
— تكوين ٢٤:٢

• • • • •

هذه المواضيع الحساسة بعد الزواج. فعلى ارض الواقع، لا يمكن لشخصين ناقصين ان يتطابقا مئة في المئة، لذلك طبيعي ان تكون هناك بعض الخلافات. (روما ٢٢:٣؛ يعقوب ٢:٣) وليس مهمًا فقط ان تريا الى اي درجة تتفقان، بل يلزم ايضا ان تحللا ماذا يحصل عندما تختلفان. فالعلاقة القوية هي التي تجمع بين شخصين يقدران ان يتقبلوا الاختلافات في الرأي ثم يتعاونان بسلامة ونضج لإيجاد حل وسط.

**نصيحة الكتاب المقدس:** «لا تناموا غاضبين». — افسس

٢٦:٤، تعم.

اقتراح: حلّل جيدا كيف تصرف عادة عندما تختلف مع والديك وإخوتك. ثم حضر جدولًا يشبه الجدول الموجود في هذا الكتاب على الصفحة ٩٣ او في الجزء ٢ على الصفحة ٢٢١. اكتب عن ظروف محددة شغلت خلافاً بينكم وما كانت ردة فعلك وما هي ردة الفعل الاحسن. لنفترض مثلاً ان ردة فعلك الاولى هي ان تخرج غاضباً من الغرفة وتغلق الباب وراءك بقوة. اذكر ردة فعل احسن تهدئ الوضع بدل ان تشعله. فإذا تعلمت ان تحسّن ردة فعلك الآن، تربى مهارة أساسية لزواج سعيد.

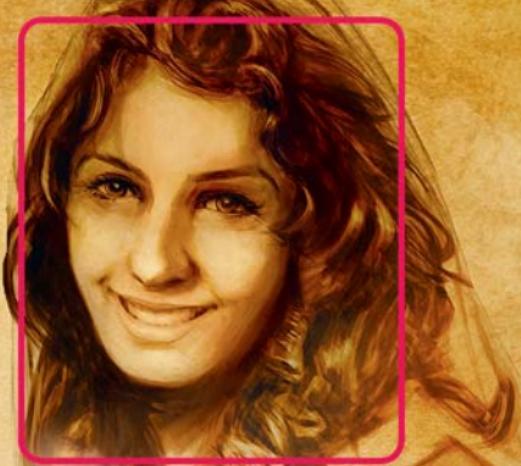
**الوهم ٣ «الزواج سيشبع كل رغباتي الجنسية»**

**الواقع:** الزواج لا يعني انك ستمارس الجنس كلما اردت. تذكر ان رفيق زواجك عنده مشاعر يلزم



تكلّم مع زوجين اكبر سنا واسألهما اية نصيحة يقدمانها لزوجين جديدين كي ينجحا في علاقتهم.  
— امثال ١٧:٢٧

(يتبع في الصفحة ٢٦٨)



## شخصية مميزة راعوث

لم يكن الولاء مجرد كلام بالنسبة الى الارملة راعوث. فهي اختارت ان تبقى مع حماتها الكبيرة في العمر نعمي بدل ان ترجع وتعيش حياة هنية في بلادها. ومع ان خيارها صعب عليها ان تتزوج، ظلت مرگزة على الاشياء الاهم. فبالنسبة اليها، كان حبها لنعمي ورغبتها ان تكون مع شعب يهوه اهم من ان تتسرّع لتشبع رغبتها في الزواج. — راعوث ١: ٨-١٧.

ماذا عنك؟ هل تفگر في الزواج؟ اذاً تمثّل براعوث. لا تفگر فقط في احساسك، بل اسأل ما هي صفاتك الايجابية التي يمكن ان تقوّي زواجك في المستقبل. مثلا، هل انت ملي ومستعد ان تضحي من اجل غيرك؟ هل تطبق المبادئ التي وضعها الله ولو تطلب ذلك ان تحارب رغبات جسدك؟ لم يكن همُ راعوث ان تفتّش عن عريس. مع ذلك، وجدت في الوقت المناسب زوجا ناضجا عنده هو ايضا صفات جيدة، والاحم انه كان يحب الله. وقصتك انت ايضا يمكن ان تكون مثل قصتها.



## هل انت جاهز للزواج؟

فَكُّرْ في الأسئلة في هاتين الصفحتين، وإذا أردت،  
فناقش هذه الأفكار مع الشخص الذي تويد ان تتزوجهه.  
ولا تنسَ ان تفتح الآيات ايضاً.

### المال

- كيف تنظر الى المال؟ — عبرانيين ٦:٥
- كيف تبيّن تصرفاتك من الان انك تحمل المسؤلية في المسائل المالية؟ — متى ٦:١٩-٢١
- هل عليك دين؟ في هذه الحال، كيف تتوى ان تسدده؟ — امثال ٧:٢٢
- كم سيكلّف عرسك؟ هل معقول ان تتدبرن لدفع التكاليف؟ وكم يمكن ان يبلغ الدين؟ — لوقا ١٤:٢٨
- هل يمكن ان تضطر انت ورفيق زواجك ان تعملا بعد الزواج؟ في هذه الحالة، كيف تدبّران امر المواصلات وماذا تفعلان اذا اختلف دوامكم؟ — امثال ١٥:٢٢
- اين ستعيشان؟ كم سيكلّفهما تقريبا الايجار والطعام والثياب والمصاريف الاجرى، وكيف ستؤمنان المال اللازم؟ — امثال ٢٤:٢٧



## **العائلة**

- هل تتفق مع والديك وإخوتك؟ — خروج ١٢:٢٠ : روما ١٨:١٢ .
- كيف تحلُّ المشاكل التي تنشأ الآن في البيت؟ — كولوسي ١٣:٣ .
- اذا كنت صبيّة، فكيف تظهرين «الروح الهادئ والوديع»؟ — بطرس ٤:٣ .
- هل تنوّي ان تنجب اولاد؟ (مزמור ١٢٧:٢) اذا قررتما ألا تنجبا، فأي وسيلة لمنع الحمل ستستعملان؟
- اذا كنت شابا، فكيف تنوّي ان تهتم بروحيات العائلة التي ستؤسّسها في المستقبل؟ — متى ٣:٥ .

## **الشخصية**

- كيف تبَيِّن الآن انك مجتهد؟ — امثال ١١-٩:٦ : ١٧:٣١ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢١ .
- كيف تظهر انك تضُحّي بنفسك من اجل الآخرين؟ — فيلبي ٤:٢ .
- اذا كنت شابا، فكيف تبَيِّن حاليا انك تمثل بال المسيح عندما تحصل على سلطة معينة؟ — افسس ٢٥:٥ : ٢٨ ، ٢٩ .
- اذا كنت صبيّة، فكيف تظهرين انك تعطين الذين عندهم سلطة؟ — افسس ٢٤-٢٢:٥ .

ان تأخذها بعين الاعتبار. فستكون هناك اوقات لا يحسّ برغبة في الجنس. والزواج لا يعطيك الحق ان تصرّ على شريكك ان يلبّي حاجاتك. (١ كورنثوس ٢٤:١٠) لذلك فإن ضبط النفس لازم في ايام العزوبية وبعد الزواج ايضاً. — غلاطية ٢٣، ٢٢:٥.

**نصيحة الكتاب المقدس:** «يريد الله ان يتعلم كل واحد منكم كيف يضبط جسده بقداسة وكرامة. فالله لا يريد ان يترك احد نفسه لشهواته». — ١ تسالونيكي ٤:٤، ٥، تعم.

**اقتراح:** اعرف جيداً رغباتك الجنسية وما تميل اليه وفكّر كيف يمكن ان يتأثر زواجك في المستقبل. مثلاً، هل انت مدمّن على العادة السرية التي تشجّعك ان ترتكب على رغباتك انت؟ هل تعودت ان تتفرج على مواد اباحية؟ هل تتطلع بطريقة شهوانية الى الذين من الجنس الآخر؟ اسأل نفسك: (اذا كنت استصعب ان اضبط رغباتي الجنسية قبل الزواج، فكيف سأقدر ان اضبطها بعد الزواج؟). (متى ٢٧:٥، ٢٨:٥)

اليك ايضاً هذا السؤال: اذا كنت شاباً، فهل تعودت ان تتغزل بكل بنت تراها لدرجة ان كل من حولك صاروا يسمونك «казانوفا» عصرك؟ وإذا كنت صبية، فهل تلعبين بمشاعر الشبان حتى صرت معروفة بأنك «تنطّين» من علاقة الى علاقة؟ في هذه الحال، فكّر (فكّري) كيف يمكن ان تضع حدّاً لهذه الميل بعد الزواج عندما يلزم ان تحصر مشاعرك في رفيق زواجك فقط. — امثال ١٥:٥، ١٧:٥.

## الوهم ٤ «الزواج سيجعلني سعيداً»

**الواقع:** الشخص التعيس قبل الزواج يظل عادةً تعيساً بعد الزواج.

هل تعرف ...

في الزواج الناجح، يرى الزوج في زوجته صديقة وفيه والعكس صحيح. وهذا يتواصلان جيداً ويعرفان كيف يحلان الخلافات ويعبران علاقتها ارتباطاً مدى الحياة.



لا تتسرع وتفوز  
قبل ان تعرف ماذا ينتظرك

لماذا؟ لأن السعادة تعتمد على نظرة الشخص الى الحياة اكثراً مما تعتمد على ظروفه. (مثال ١٥:١٥) والذين يميلون ان يتآففوا من نصيبيهم في الحياة يرتكّزون عادة على الضعفات في العلاقة لا على الاشياء الحلوة فيها. لذلك احسن لك بكثير ان تبني نظرة ايجابية خلال العزوّبية. وهكذا تغنى علاقتك بشريك حياتك وتشجّعه هو ايضاً ان يكون ايجابياً.

**نصيحة الكتاب المقدس:** «الاكتفاء بما يملكه الانسان افضل من الرغبة بالالمزيد». — جامعة ٩:٦، تعم.

**اقتراح:** احياناً يكون موقفنا سلبياً لأن توقعاتنا لم تكن منطقية. لذلك اكتب على ورقة شيئاً او ثلاثة تتوقع ان تجدهما في الزواج، ثم راجع ما كتبته واسأل نفسك: هل توقعاتي مبنية على الخيال اكثراً من

## خطة

كي احسن علاقتي بالشخص الذي سأتزوجه، ابني الان  
ان اعمل على هذه الصفة:

اريد ان اسأل والديَّ هذه الاسئلة:

الزواج قوار كبير، لذلك ليس مهمًا فقط ان تعرف  
ماذا ستواجه بل مع من ستواجهه ايضاً  
— اودرا

الواقع؟ هل اثّرت فيها وسائل الاعلام وربما الافلام والقصص الرومنسية؟ هل ارکز على ما سيحققّه الزواج لي اذا: انه سيخرجنـي اخيراً من وحدي ويشبع رغباتي الجنسية ويزيد احترام رفافي لي؟. في هذه الحال، ضروري ان توقف عن التفكير في نفسك فقط، وتفكـر في شريك حياتك المستقبلي ايضاً. لذلك اكتب الان شيئاً او ثلاثة توقع ان يحققها الزواج لكمـا انتـما الاثـنين.

في النهاية، هذه الاوهام يمكن ان تؤثر سلبـياً على حياتك بعد الزواج. لذلك ابذل جهدك ان تُخرج هذه الافكار من رأسك وتفكـر بطريقـة واقعـية. والصفحتان ٢١٦ و ٢١٧ تساعدـك انت والشخص الذي ستتزوجـه فيما تستعدـان لواحدـة من احلـى البرـكات في الحياة: الزواج السعيد. — تثنـية ٥:٢٤؛ امثال ٥:١٨.

في الفصل التالي ربما يكون انتهاء علاقـة عاطـفـية من اصعب التجارـب في الحياة. فكيف تتخطـى حزنـك؟

### ما رأيك؟

- لماذا برأيك نسبة الطلاق عالية في بعض البلدان؟
- ما الخطـر اذا تزوجـ الشخص لمجرد ان يهرب من جو عائلـته التعـيسـ؟
- لماذا ضروري ان تطبـق مبادـئ الكتاب المقدـس عندما تـتزوجـ؟



٣١

## كيف اتخطى حزني بعدما انتهت علاقتنا؟

«بقينا أصدقاء خمس سنين، ثم جمعت بيننا علاقة عاطفية دامت ستة أشهر. لذاً أراد أن يتركني، لم يقدر أن يواجهني. كل ما فعله هو أنه ما عاد يحكى معي. أحسست أني ضعيفة جداً، وشعرت بخيبة أمل لا توصف. سؤال واحد ظل يدور في ذهني: (ماذا كانت غلطتي؟)». — رايتشل.

انتهاء علاقة الحب تجربة مؤلمة يمكن ان تخنق روحك المرحة وتملاً قلبك باليأس وعينيك بالدموع.\* اليك ما حصل مع جيف وسوزان اللذين دامت علاقتها سنتين. ففي تلك الفترة قويت المشاعر بينهما. وكان جيف يبعث اليها كل يوم رسائل على تلفونها ليعبر عن حبه لها، ويقدم لها الهدايا من وقت الى آخر لتعرف كم يفگر فيها. تخبر سوزان: «كان جيف يسمعني ويتفهمني ويحسّبني اني مميزة».

وبدأ الاثنان ايضا يتكلمان عن الزواج وأين سيسكنان بعد ذلك. حتى انه سأله عن قياس خاتمتها. وفجأة قطع العلاقة! صُدمت سوزان وانجرح قلبها. صحيح انها تابعت حياتها اليومية، لكن الصدمة خَدَرت احساسها. تقول: «استنزف الموضوع قوّي العقلية والجسدية».

## لماذا تتألمين؟

اذا مررت بتجربة مثل تجربة سوزان، فقد تتساءلين: (هل اتخطى حزني في يوم من الايام؟). وخوفك طبيعي. قال الملك سليمان: «الحب قوي كالموت». (نشيد الاناشيد ٨:٦، جد) لذلك يمكن ان يكون الانفصال عن حبيبك من اصعب التجارب التي مررت عليك، حتى ان البعض يحسّون كأنهم خسروا شيئا لا يعوض. وربما تمررين بالمراحل التي يمر بها الناس عادةً بعدها يموت شخص يحبونه، مثلا:

**الرفض:** (لا اصدق ان علاقتنا انتهت، انا اكيدة انه سيغيّر رأيه قريبا).

\* صحيح ان هذا الفصل موّجه الى البنات، لكن المبادئ نفسها تنطبق على الشبان.

هل تعرف ...

اغلب العلاقات التي تبدأ بين المراهقين لا تنتهي بالزواج. وإذا تزوجوا فالاحتمال كبير ان ينتهي زواجهم بالطلاق.



## نصيحة

كتبت سوزان المذكورة في اول الفصل لائحة بآيات مفيدة لها وأبقتها معها لتقرأها حين تتضايق كثيرا. انت ايضا يمكنك ان تفعلي منها وكتبي لائحة بآيات الموجودة في هذا الفصل.

**الغضب:** (كيف يفعل هذا بي؟)

اكرهه (١٤٩).

**الكافأة:** (لا احد يحبني وسائل وحيدة دائمة).

**التقبيل:** (سأكون بخير. صحيح اني انجرحت، لكن كل يوم احسن من الذي قبله).

**والخبرية الحلوة هي** انك تقدرين

ان تتقبلي الموضوع. متى؟ يعتمد الجواب على عدة عوامل مثل كم دامت علاقتكما وإلى اي حد كانت قوية. ولكن كيف تحملين حتى ذلك الوقت حزنك ووجعك؟

## شفاء الجروح

يقول البعض ان الوقت يشفى كل الجروح. ولكن اذا افترقت عن حبيبك من مدة قصيرة فربما تعتبرين كلامهم مجرد كلام فارغ. والسبب هو ان مرور الوقت ليس إلا جزءا من الحل. كيف ذلك؟ لنفترض انك جرحت يدك. صحيح ان الجرح سيُشفى مع الوقت، لكنه يوجع الآن. فيلزم ان توقفي التزيف وتخفّفي الوجع وتطهّري الجرح لثلا يلتهب. ينطبق الشيء نفسه على الجروح العاطفية.



انتهاء العلاقة مثل جرح مؤلم،  
 فهو يوجع لكنه يشفى  
مع الوقت

## ما إذا أتعلم من هذه التجربة الصعبة؟

هل أخبرك حبيبك لماذا تركك؟ في هذه الحال، اكتبِ الأسباب هنا  
مهما كان رأيك فيها.



برأيك، أية أسباب غيرها فكر فيها؟

راجعي علاقتكما في ذهنك. هل كنت تقدرين أن تفعلي شيئاً يغير  
ما حصل؟ إذا أجبت بنعم، فما هو؟

هل كشفت لك هذه التجربة كيف يمكنك أن تتحسن من الناحية  
الروحية أو العاطفية؟

هل هناك أشياء لا تريدين أن تكرريها في علاقتك التالية؟ ما هي؟



**يهوه «يشفي المنكسرى القلوب،  
ويضمد جراح الامم». — مزمور ٢:١٤٧**

فأنّت تتوجعين في الوقت الحاضر. لكن هناك خطوات لتخفّي وجعك وتجنببي ان تسمّم المرارة وخيبة الامل قلبك. الوقت سيعمل عمله. ولكن كيف تعملين انت ما عليك؟ جرّبي هذه الخطوات:

● **عيّري عن حزنك.** هل تريدين ان تبكي؟ ابكي ولا تخنقني دموعك. فالكتاب المقدس يقول ان (البكاء وقتا) و(اللندب وقتا). (جامعة ٤:٣) ودموعك لا تعني انك ضعيفة. فداود الذي كان محاربا شجاعا خبّر بصراحة عن الوجع الذي حَزَّ في قلبه وقال: «دموعي كل ليلة تفيض فأغمرا بها فراشي». — مزمور ٦:٦، جد.

● **انتبهي لصحتك.** يستنزف الحزن والوجع طاقتكم ونشاطكم. لذلك ستساعدك الرياضة والغذاء الصحي ان تتنشطي وتتجددّي قوّتك. يقول الكتاب المقدس ان «الرياضة الجسدية نافعة». — ٤:٨، ترجمة فاندايك.

كيف تقدرين ان تنتبهي اكثر لصحتك؟

● **املاي وقتك.** لا توقفي النشاطات التي تحبينها. وضروري الان اكثر من اي وقت ثانٍ الا بتبعدي عن الناس. (امثال ١٨:١٨) فقضاء الوقت مع الذين يحبونك يعطيك شيئا ايجابيا لتركيزي عليه.

## كيف تنوين ان تملاي وقتك؟



● صلّى الى الله وافتحي له قلبك. ربما تستصعبين هذه الخطوة. فالبعض يحسّون بعد ان فشلت علاقتهم ان الله خانهم. فهم يفكّرون: (صلّيت كثيرا لأجد احدا يحبني، والآن ضاع كل شيء). (مزמור ١٠:١) ولكن هل معهم حق ان يفكّروا هكذا وكأن الله هو من دبّر علاقتهم؟ اكيد لا. وهو ليس مسؤولا اذا قرر احد ان ينهي علاقة معينة. بالمقابل، يؤكد يهوه انه «يهتم بك». (١ بطرس ٥:٧) لذلك افتحي له قلبك في الصلاة. يقول الكتاب المقدس: «لتُعرف طلباتكم لدى الله بالصلاحة والتضرع مع الشكر. وسلام الله الذي يفوق كل فكر يحرس قلوبكم وقوامكم العقلية بال المسيح يسوع». — فيلبي ٤:٦،٧.

## خطة

كي اتخطى حزني، انوي ان ...



كي اساهم اكثر في نجاح علاقتي في المستقبل، اريد ان اتحسن في هذه المجالات:

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

مع الوقت سترين الصورة بوضوح. فبعد مدة، تهدأ مشاعرك قليلاً. وهكذا تقدرين ان تفكري بموضوعية، وتشعرين انك تخطيـت المشكلة. كما انك تتعـرفين أكثر على نفسك، وتعـرفين ما يجب ان تفتشي عنه في شريك حياتك وما يلزم ان تتجنبـيه كـي لا يتـكرـد السـينـارـيو نفسه

— كـاريـنا

آية اشياء محدّدة تقدرين ان تذكرـها في صـلاتـك وأنت تـخـطـيـن حـزـنـك؟

## رـكـزـيـ علىـ المـسـتـقـبـل

بعد ان يمر وقت كـافـٍ لـتـشـفـىـ جـروحـكـ، جـيدـ ان تـحـلـلـيـ ماـذاـ حـصـلـ فيـ عـلـاقـتكـ السـابـقـةـ. وـعـنـدـماـ تصـيـرـينـ جـاهـزـةـ لـذـلـكـ، رـبـماـ تـسـتـفـيدـيـنـ اذاـ أـجـبـتـ عنـ الـاسـئـلةـ فيـ الصـفـحةـ ٢٢٤ـ.

صـحـيـحـ انـ عـلـاقـتكـ خـيـبـتـ اـمـلـكـ، لـكـ هـنـاكـ شـيـءـ مـهـمـ يـلـزـمـ انـ تـتـذـكـرـيهـ: سـهـلـ فيـ العـاصـفـةـ انـ تـرـكـزـ عـلـىـ الغـيـومـ السـوـدـاءـ وـالـمـطـرـ الغـزـيرـ، لـكـنـ المـطـرـ يـتـوقـفـ فيـ النـهـاـيـةـ وـيـصـفـوـ الجـوـ. مـثـلاـ، قـدـرـتـ رـايـتـشـلـ وـسـوـزـانـ انـ تـتـخـطـيـاـ المشـكـلـةـ معـ الـوقـتـ. وـتـأـكـدـيـ انـكـ اـنـتـ ايـضاـ قـادـرـةـ عـلـىـ ذـلـكـ!

فيـ الفـصـلـ التـالـيـ كـيـفـ يـحـمـيـ الشـبـابـ نـفـسـهـمـ منـ الـاعـتـداءـ الـجـنـسـيـ؟

ما رـأـيـكـ؟

- ماـذاـ تـلـعـمـتـ عنـ نـفـسـكـ منـ عـلـاقـتكـ السـابـقـةـ؟
- ماـذاـ تـلـعـمـتـ عنـ الـجـنـسـ الـآخـرـ؟

كل سنة يتعرض الملايين للاغتصاب او غيره من اشكال الاعتداء الجنسي. وتنظر الابحاث ان الصغار والمراهقين هم هدف رئيسي للمعتدين. فيحسب التقديرات، حوالي نصف ضحايا الاغتصاب في الولايات المتحدة هم تحت الـ 18 من العمر. وبما ان الاعتداء منتشر كثيرا، ضروري ان ينتبه الشباب لهذا الموضوع.

٣٢

## كيف احمي نفسي من الاعتداء الجنسي؟

«أمسكتني ورماني على الأرض فجأة قبل أن استوعب ماذا يحصل. جربت كل الطرق لأبعده عنِّي . . . صرخت لكن صوتي ما كان يطلع. ضربته، دفعته، لبنته، وخرمشته بأظافري. ثم أحسست بسُكين ينفرز فيَّ. فانهارت تماما». — أنيت.

الاعتداء الجنسي مشكلة في كل مكان اليوم، والشباب هم المستهدفون في اغلب الحالات. بعضهم يعتدي عليهم شخص غريب مثلما حصل مع أنيت. اما غيرهم فيقعون ضحية شخص قريب. وهذا ما حصل مع ناتالي التي كان عمرها ١٠ سنين فقط لما اعترض عليها مراهق يعيش في الحي. تقول: «خفت واستحيت كثيرا في الاول، فما خبرت احدا».

وكثيرون يتحرّش بهم شخص من عائلتهم. تخبر امرأة اسمها كارمن: «تحرّش بي والدي من عمر ٥ سنين حتى ١٢ سنة. وأخيراً واجهته لما كان عمري ٢٠ سنة. فاعتذر مني، لكنه بعد أشهر قليلة طردني من البيت».

الاعتداء الجنسي على يد شخص من العائلة او احد الجيران او الاصدقاء متشر لدرجة مخيفة.\* لكن الاعتداء على الصغار في العمر ليس شيئاً جديداً. حتى لما كُتب الكتاب المقدس، كانت تصرّفات بشعة مثل هذه موجودة. (يوئيل ٣:٣؛ متى ١٦:٢) واليوم نحن نعيش في ازمنة صعبة. وعدد كبير من الناس هم «بلا حنو»، لذلك يقع الكثير من البنات (والصبيان ايضاً) ضحية الاستغلال الجنسي. (٢ تيموثاوس ٣:١-٣) ومهما حاولت ان تتفادي الخطير، فلا يمكنك ان تضمني سلامتك مئة في المئة.# لكن تقدرين ان تفعلي اشياء كثيرة لتحمي نفسك. فكّري في هذه الاقتراحات:

**فتحي عينيك جيداً.** عندما تمشين في الخارج، اعرفي ماذا يحصل قدّامك، وراءك، وعلى يمينك وشمالك. وبعض المناطق خطيرة، وخصوصاً في الليل. لذلك تجنّبيها الى الحد الممكن او على الاقل لا تكوني وحدك. — امثال ١٢:٢٧

**لا تعطي انطباعاً خاطئاً.** تجنّبي الثياب الفاضحة والحركات المغرية، وإلا فربما تعطين الانطباع انك مهتمة بممارسة الجنس او على الاقل لا تمانعين. — ١ تيموثاوس ٩:٢

**ضعبي حدوداً.** اذا كنت تتعرفين على شاب، فناقشي معه اي تصرّفات هي مقبولة.^ وبعدما ترسمان الحدود، لا تضعبي نفسك في مواقف خطيرة تعرّضك للاعتداء. — امثال ١٠:١٣

**لا تسكتي عن شيء.** لا تترددي ان تقولي للشاب بكل جدية: «إياك ان تفعل هذا» او «ارفع يدك عني». ولا تسكتي لأنك تخافين ان تخسريه. فإذا تركك لهذا السبب، فهو لا يستاهلك من

\* تحدث بعض حالات الاغتصاب في المواعيد الغرامية. فإذا تُجبر البنت على ممارسة الجنس او تُخدر.

# صحيح ان هذا الفصل موجّه الى البنات، لكن النصائح نفسها تفيد الشبان.

△ لتعرفى اكثر، انظري الفصل ٤ في الجزء ٢.

## «إذا كنت تحبيبني . . .»

أحد أنواع المعتدين جنسياً لا يعتدي على البنات بالقوة بل يلعب بذكاء على مشاعرها. كيف؟ يقولون مثلاً: «الكل يمارس الجنس»، «لن يعرف أحد»، أو مثلما ذكرنا في الفصل ٢٤ «إذا كنت تحبيبني فلن ترفضي طلبي». فلا تقبلني إن يخدعك شاب يدّعى أن الجنس يساوي الحب. ففي الحقيقة، إن الذي يفگر هكذا يرويد فقط أن يُشبع رغباته. هو لا يفگر فيك ولا في مصلحتك. أما الرجل الحقيقي فيفگر في مصلحتك قبل كل شيء. ولأنه قوي، يقدر أن يطبق المبادئ التي وضعها الله.

(١) كورنثوس ٢٤:١٠) والرجل الحقيقي لا يعامل البنات وكأنهن مجرد وسيلة لممارسة الجنس، بل «أخوات بكل عفة». — ١ تيموثاوس ١:٥ . ٢

الأساس. فأنت تستحقين رجلاً بكل معنى الكلمة يحترم جسدك ومبادئك.

كوني حذرة على الانترنت. لا تكشفي أبداً معلومات شخصية عنك أو تعرضي صوراً تبيّن مكانك.\* وإذا استلمت رسالة فاضحة جنسياً، فأحسن ردّه هو ألا تردّي بالمرة. ف بهذه الطريقة يخسر المعتدي كل اسلحته ويعجز عن الهجوم.

\* لتعريف أكثر، انظري الفصل ١١ في الجزء ٢.

هل تعرف ...

في الولايات المتحدة، أكثر من ٩٠ في المئة من ضحايا الاعتداء الجنسي الذين هم تحت السن القانونية يعرفون المعتدي عليهم.

«في الايام الاخيرة ستأتي ازمنة حرجة.  
فإن الناس يكونون محبين لأنفسهم ... بلا حنو ...  
بلا ضبط نفس، شرسين، غير محبين للصلاح».  
— ٢٠١٣:٢٠٢٠١٢.



هذه الخطوات تحميك الى حد ما من الاعتداءات. (امثال ٢٢:٣)  
ولكن مستحيل ان تتحكمي بظروفك كاملا. فيمكن ان تضطري  
احيانا ان تكوني وحدك او تذهبى الى منطقة خطرة او تعيشى في  
منطقة مثل هذه.

وربما تعرفي من تجربة قاسية ان الحوادث المؤلمة يمكن ان  
تصيبك، حتى لو جرّبت ان تتجنبى المشاكل. فهل فاجأك المعتدي  
مثل أنيت المذكورة في اول الفصل وقوى عليك؟ او وقعت ضحية  
الاعتداء وأنت بعمر صغير لا تقدرين فيه ان تتحكمي بظروفك او ان  
تفهمي اصلا ماذَا يحصل؟ مهما كانت الحالة، فكيف يمكنك ان  
تنغلبي على الشعور بالذنب الذي يعذّب كثيرين من ضحايا الاعتداء  
الجنسي؟

## التغلب على الشعور بالذنب

لا تزال أنيت تصارع الشعور بالذنب بسبب الحادثة. تخبر:  
«انا اسوأ عدوة لنفسي. فأنا اراجع ما حصل تلك الليلة مرة

بعد مرّة في عقلي. وألوم نفسي  
لماذا لم اجرّب اكثر ان ابعده عنى.  
لكن الخوف شلّنى بعد ان شكّنى  
بالسّكين. اعرف اني ما كنت قادرة  
ان افعل اي شيء. مع ذلك، اشعر  
انه كان يلزم ان اقاوم اكثر».

### نصيحة

اذا كنت من ضحايا الاعتداء الجنسي، فأبقي معك لائحة  
بايات تريحك مثل المزمور ٢٧:٤٦؛ ١٨:١٥؛ ١١٨:٥٩؛ ٣٧:٢٨؛  
الامثال ٤:٦؛ ٤:١٧؛ ١٧:١٧. وفيهبي ٤:٦، ٧:٦.

”صعب كثيرو ان تحكي عن الاعتداء، لكنه احسن شيء  
تفعلينه. فالتكلُّم عنه يساعدك كي تتغلبي على زعلك  
وغضبك وتنقوي من جديد“  
— ناتالي

ناتالي ايضا تلوم نفسها. فهي تقول: «كان يلزم ان اكون اكثر حذرا. اوصانا والداي انا وأختي ان نبقى معا عندما نلعب خارجا، لكنني لم اسع لهم. لذلك اشعر اني انا من فتح المجال لجارنا كي يؤذيني، وما حصل اثر في عائلتي. أحس ان الحق علي لأنني سبّيت لهم كل هذا الحزن، وهذا ما يعذبني».

اذا كنت تحسّين مثل أنيت او ناتالي، فكيف تتغلبين على هذا الاحساس بالذنب؟ اولا، في حال كنت ضحية اغتصاب، جرّبي ان ترگزي على هذه الفكرة: ما حصل كان غصبا عنك. البعض يقلّلون من اهمية الاعتداء ويقولون ان الشباب لا يقدرون ان يضطروا نفسم او ان الحق على الضحايا. لكن لا احد يستahlen ان يُغتصب. فإذا وقعت ضحية هذا العمل الفظيع، **فليس الحق عليك ابدا**

طبعا، هُن ان تقرئي هذه الكلمات ولكن اصعب بكثير ان تصدقّي ان الحق ليس عليك. والبعض يسكتون عن الحادثة ويكتبون ردة فعلهم، فيعذّبهم الشعور بالذنب وغيره من المشاعر السلبية. ولكن من يستفيد اذا سكت، انت ام الذي اعتدى عليك؟ السكوت ليس لخيرك.

### **خُبْري قصتك**

يقول الكتاب المقدس ان الرجل الصالح ايوب ذكر وهو في اسوأ حالاته النفسية: «سانطق بشكواي، وسأتكلم بما في نفسي من

مراة». (ايوب ١:١٠، تعم) وأنت سترى فيدين اذا فعلت مثله. فالتكلم مع شخص تثقين به يساعدك ان تتقبلين مع الوقت ما حصل وترتاحي من عذابك النفسي.

وإذا كنت مسيحية، فمهم ان تحكي مع الشيوخ في الجماعة عن الحادثة. فالرعاة المحبون يقدرون ان يطمئنوك ان خطية شخص آخر لا تنعكس عليك انت. وأتيت تشهد على اهمية ذلك. تخبر: «تكلمت مع صديقة قريبة، وشجّعتني ان احكى مع شيخين في جماعتي. وأنا فرحانة لأنني فعلت. فقد جلسا معي اكثر من مرة وكانت كلماتهما ما احتجت ان اسمعه بالضبط: الحق لم يكن علي ولا واحدا في المئة».



يحمّل الاعتداء علينا اثقل  
ما تقدرين ان تحملني. فلماذا لا  
تحفظين عنك وتتكلمين مع احد؟

## خطة

عندما أحس بالذنب بسبب الحادثة، اتّوي ان ...



اريد ان اسأل والدّي هذه الاسئلة:

تكلّمي عن الحادثة وفضفخي كي لا «يأكلك» الغضب والشعور بالنقطة. (مزמור ٨:٣٧) ويساعدك ذلك ايضاً ان ترتاحي اخيراً، ربما بعد سنين من العذاب. هذا ما حصل مع ناتالي بعد ان خبرت والديها عن الاعتداء. تقول: «دعمني وشجّعني ان احكى عن الموضوع، فخفّف ذلك من زعلني وغضبني». وارتاحت ناتالي ايضاً لما صلّت. تخبر: « ساعدنا التكلّم مع الله، وخصوصاً لما كنت احسّ اني لا اقدر ان افتح قلبي لأي انسان. فعندما اصلي اقدر ان اتكلم بصرامة. وهذا يحسّبني بالسلام والهدوء في قلبي».\*

تقول الجامعة ٣:٣: «للشفاء وقت». فستجدن بعد فترة انك شُفيت من جروحك. اتكلّي على الاصدقاء الداعمين لك الذين هم مثل الشيوخ «كمخباً من الريح وستر من العاصفة». (اشعيا ٢:٣٢) اهتمي بنفسك جسدياً وعاطفياً وارتاحي جيداً. والاهم، اتكلّي على يهوه، الله كل تعزية، الذي سيجلب عن قريب عالماً جديداً لا يكون فيه اشرار، «اما الذين يرجون يهوه فهم يرثون الارض». — مزمور ٩:٣٧.

\* احياناً يتعرض ضحايا الاعتداء للكآبة الشديدة. في هذه الحالة، ربما يلزم ان يستشி�روا طبيباً. وللتعرّف اكثر عن التغلب على المشاعر المزعجة والسلبية، انظري الفصلين ١٣ و ١٤ في هذا الكتاب.

## ما رأيك؟

- ما فوائد ان تتكلّمي مع احد عن الاعتداء؟
- ماذا يمكن ان يحصل لك ولغيرك اذا سكت؟

## أفكارى على ورق

اكتب ثلاثة قرارات انت مصمم ان تعيش بحسبها. اكتب ايضا لماذا تعتقد ان كل واحد منها مفيد لك.

-١

---



---



---



---

-٢

---



---



---



---

-٣

---



---



---



---

\* مثلاً: «لن امارس الجنس قبل الزواج، وأعتقد ان هذا هو احسن قرار لأن .. .». وتأكد ان تعبر هذه القرارات عن قناعاتك انت، وليس عن قناعات شخص ثانٍ.

# ٥ العادات المؤذية

٢٣٧ التدخين

٢٤٦ الكحول

٢٥٢ المخدرات





٣٣

## ماذا عن التدخين؟

كيف تصف نفسك؟

- أحب ان اجرب اشياء جديدة
- اشعر بالتوتر
- اريد ان اكون مثل غيري
- احب ان احافظ على جمال جسمى

ضع علامة ✓  
بجانب اجوبتك.

هل شعرت ان واحدا او اكثر من الاجوبة في الصفحة السابقة ينطبق عليك؟ تنطبق هذه الاوصاف ايضا على الذين من عمرك ويدخّنون او يفگرون في التدخين.\* اليك بعض الامثلة:

**الرغبة في تجربة اشياء جديدة:** «اردت ان اعرف كيف يشعر المدخنون، فأخذت سيجارة من بنت في المدرسة ودحّنتها في السر». — ترايسى.

**تحفييف التوتر:** «كان رفافي في المدرسة يقولون: (انا بحاجة الى سيجارة). وما إن يدخّنوا حتى يرتاحوا ويخفّ توتّهم. اردت ان افعل مثلهم لأرّوّق اعصامي كلما شعرت بالتوتر». — نيكى.

**خسارة الوزن:** «تدخّن بعض البنات ليحافظن على جسم جميل. انه حل اسهل بكثير من الريجيم!». — سامانثا.

مع ذلك، فگر مرتين قبل ان تشعل سيجارتك الاولى او التالية. فلا تكن مثل سمكة تسرع الى بلع الطعم. صحيح انها تأكل لقمة صغيرة لكنها تدفع ثمنا غاليا بدلا من ذلك، اتبع نصيحة الكتاب المقدس ان تشغّل (مقدراتك التفكيرية). (٢ بطرس ١:٣) أجب على هذه الاسئلة:

## ماذا تعرف عن التدخين؟ صح او غلط؟

- |   |       |   |
|---|-------|---|
| □ صح  | □ غلط | أ- التدخين يخفّ التوتر.                 |
| □ صح  | □ غلط | ب- سأخرج معظم الدخان.                   |
| ج- لن يضرني التدخين إلا بعدما اكبر في السن. | □ صح  | □ غلط                                   |
| □ صح  | □ غلط | د- التدخين يجعلني جذابا.                |
| □ صح  | □ غلط | ه- لن يتآذى احد غيري اذا دخنت.          |
| □ صح  | □ غلط | و- لا فرق عند الله اذا دخنت او لم ادخن. |

\* صحيح ان هذا الفصل يتحدث عن الذين يدخّنون السجائر، الا ان المشاكل والمخاطر نفسها يعانيها من يمضغون التبغ او يدخّنون الاركيلة (الشيشة).

يدفع المدخن ثمنا غاليا،  
مثلاً مثل سمكة تبلغ الطعم



## الاجوبة

أ- غلط. لا تخفف السيجارة الا التوتر الذي يسببه الانقطاع عن التدخين، وذلك لفترة قصيرة فقط. فالعلماء اكتشفوا ان النيكوتين يزيد في الحقيقة من مستوى هرمونات التوتر.

ب- غلط. تشير بعض الدراسات ان اكثر من ٨٠ في المئة من نرّات دخان السجائر الذي تتنشقه يبقى في جسمك.

ج- غلط. صحيح ان المخاطر تزيد مع الوقت، لكن بعض الاضرار يظهر فورا. فالبعض يدمتون من اول سيجارة. والتدخين يقلل كمية الهواء التي تصل الى رئتيك ويسبّب لك على الارجح سعال متواصلة. وستظهر على بشرتك تجاعيد اكبر في وقت ابكر. وتزيد هذه العادة ايضا من خطر اصابتك بالعجز الجنسي ونوبات الهلع (panic attacks) والاكابة.

د- غلط. وجد الباحث لويد جونستون ان المراهقين المدخنين هم «اقل جاذبية في نظر الغالبية من الجنس الآخر».

هـ- غلط. يقتل التدخين غير المباشر الآلاف كل سنة؛ وهو سيؤذنِي عائلتك وأصدقائك، حتى حيواناتك المدللة.

### هل تعرف ...

ليست السجائر وحدها المضرة. فالتبغ الذي يُمضغ يحمل كمية اكبر من النيكوتين. والاركيلية (الشيشة) بحسب منظمة الصحة العالمية، تحتوي كل مسببات السرطان في السجائر وأكثر، وجلسة واحدة يمكن ان تساوي تدخين ٢٠ الى ٣٠ سيجارة.

” حين تُعرض على سجارة، ابتسِم وأقول بكل بساطة:

” شكرًا، لا أريد أن أصاب بالسرطان

— الآينا

و- غلط. يجب على مَن ي يريدون ان يرضوا الله ان يتبعوا عن «كل ما يلُوث الجسد». (٢ كورنثوس ١:٧، تعم) والتدخين هو طبعاً من الاشياء التي تلُوث الجسد. فإذا اخترت ان تدخن وتؤذي نفسك وغيرك، تخسر صداقَةَ الله. — متى ٣٩:٢٢؛ غلاطية ٢١-١٩:٥.

## كيف تقاوم؟

ما زلت تفعل اذا في حال قدم لك احد رفاقك سجارة؟ يكفي في اغلب الاحيان ان يكون رُدُك بسيطاً وحازماً في الوقت نفسه، فَعُل مثلًا: «لا شكراء،انا لا ادخن». اما اذا اصر او تمسخر عليك، فلا تننس ان الخيار بين يديك. فَأَحِبْ مثلاً:

● «افضل ان ابقى بصحَّة جيدة»

● «قدامي مستقبل طويل ولا انوي ان اقصره»

● «هل تفرض رأيك علىَّ؟»

ولكن ربما ما يضغط عليك اكثر هو رغبتك انت في التدخين، تماما كالشابات الثلاث في اول الفصل. في هذه الحالة، اليك بعض الاسئلة لتفكر فيها بينك وبين نفسك:

● (هل استفید فعلاً من التدخين؟ فإذا دخنت كي اكون مثل الآخرين، فهل يقللونني بينهم مع ان الاشياء المشتركة بيننا قليلة جداً؟ هل ارغب اصلاً ان ارافق اشخاصاً يفرحون اذا خسرت صحتي؟)

● (هل انا مستعد ان اتحمل كلفة التدخين، فأخسر مالي وصحتي واحترام الآخرين لي؟)

● (هل تستاهل السجارة ان اخسر صداقتي مع الله؟)



## ٦: هل الماريجوانا مضرّة؟

تقول إلين التي تعيش في أيرلندا: «يعتقد البعض أن الماريجوانا طريقة للهروب من المشاكل وأن لا تأثيرات جانبية لها أبداً». فهل سمعت أقوالاً من هذا النوع؟ إليك بعض الأخطاء الشائعة عنها.

### الفكرة الشائعة: الماريجوانا لا تضرُّ.

الواقع: ترك الماريجوانا آثاراً دائمة. ومن هذه الآثار المؤكدة أو المحتملة أنها تضعف الذاكرة والمناعة والقدرة على التعلم، وتؤدي الصحة الجنسية عند الرجال والنساء. وتسبّب أيضاً نوبات القلق والبارانويا والأمراض العقلية التي يفقد فيها المريض الاتصال بالواقع. أما الأمهات اللواتي يدخنن الماريجوانا، فيرجح أن يعاني أولادهن من مشاكل في السلوك والانتباه وأن تضعف قدرتهم على اتخاذ القرارات.

### الفكرة الشائعة: دخان الماريجوانا أقل ضرراً من دخان سجائر التبغ.

الواقع: يترك دخان الماريجوانا قطراناً على المجاري الهوائية أكثر بأربع مرات من دخان التبغ. ويدخل إلى دمك خمس مرات كمية أول أكسيد الكربون السام. وتحتوي خمس سجائر من الماريجوانا على نفس كمية السموم المسبيبة للسرطان الموجودة في علبة سجائر كاملة.

### الفكرة الشائعة: الماريجوانا لا تسبّب الإدمان.

الواقع: إن المراهقين الذين يعانون من مشاكل عاطفية أو نفسية يمكن أن يصيروا بسرعة مدمنين على الماريجوانا. أما آخرون فقد يدمون على المدى الطويل. إضافة إلى ذلك، تظهر الدراسات أن المراهقين الذي يدخنون الماريجوانا معروضون أكثر من غيرهم لتعاطي مخدرات أخرى مثل الكوكايين.



لا تضحك على نفسك وتقل:  
«سآخذ نفساً واحداً فقط». فغالباً ما يعيدهك ذلك إلى التدخين. — ارميا ٩:١٧

## كيف تترك التدخين؟

### ١- اقتنع اولاً. اكتب الاسباب

التي تدفعك شخصياً ان تتوقف عن

التدخين، وراجحها دائماً. تذكر ان رغبتك ان تبقى طاهراً في نظر الله هي دافع قوي لتخليص من هذه العادة. — روما ١٢:١٦؛ افسس ٤:١٧-١٩.

٢- اطلب المساعدة. اذا كنت تدخن في السر، فالآن هو الوقت لتصارح الآخرين. أخبر من تخفي الامر عنهم انك تنوي التوقف، واطلب دعمهم. وإذا كنت ترغب ان ترضي الله فصلّ اليه طالباً المساعدة. — ١ يوحننا ٥:١٤.

٣- حدد تاريخاً معيناً. أعط نفسك مهلة أسبوعين كحد أقصى وعلّم ذلك التاريخ على روزنامتك. أخبر عائلتك وأصدقاءك انك ستترك التدخين في ذلك اليوم.

٤- انزع «الالغام» من حولك. قبل التاريخ الذي حددته، فتش غرفتك وسياراتك وثيابك تفتيشاً دقيقاً عن اي سجائر. ثم اتلفها وتخليص من الولاعات (القداحات) وعيadan الكبريت والمنافض.

## خطة

اذا ضغط على رفيقي في المدرسة لأدّخن، فالحل هو ان ...

اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:



## «لنطهر نفوسنا من كل ما يلويّث الجسم».

— كورنثوس ١:٧، ترجمة.

• • • • •

**٥- خفف من العوارض.** اشرب الكثير من الماء او عصير الفاكهة وخصوصا وقتا اطول للنوم. أبقي في بالك ان عوارض الانقطاع عن النيكوتين **وقيقة**، اما الفوائد فدائمها.

**٦- تجنب المغريات.** ابتعد عن المواقف والاماكن التي تغريك بأن تدخن. وقد تضطر ايضا ان تقلل قدر الامكان الوقت الذي تقضيه مع المدخنين. — امثال ٢٠:١٣.

## لا تخدع

كل سنة، تصرف شركات التبغ بلايين الدولارات على الاعلانات. ومن هو هدفها الرئيسي؟ قال تقرير خاص أعدّته احدى شركات التبغ: «مراهقو اليوم هم زبائننا الدائمون غدا».

فلا تسمح لأصحاب شركات التبغ ان يمدُّوا يدهم الى جيبك. لماذا تبلغ الطعم؟ فلا هم ولا رفاقك الذين يدخنون يهتمون لمصلحتك. وبدل ان تسمع لهم، اسمع نصيحة الكتاب المقدس كي «تنتفع». — اشعيا ٤٨:١٧.

**في الفصل التالي هل يضغط عليك اصدقاؤك لشرب الكحول؟**  
**اكتشف لماذا عليك ان تعرف حدودك.**

ما رأيك؟

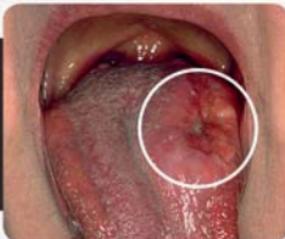
- **ماذا يمكن ان يغريك لتدخن مع انك تعرف المخاطر؟**
- **ماذا اقنعك ان التدخين عادة سيئة؟**

## ضرر التبغ على جسمك

المدخنون في الاعلانات كلهم نشاط وحيوية،  
لكن لاحظ هذه الصور التي تبيّن كيف يؤثّر  
التدخين فعلاً على جسمهم.

الفم والحلق: يمكن ان  
يسبّب السرطان

لسان مصاب بالسرطان



القلب: يسبّب تصلب وتضيق  
الشرايين ويحرم القلب من الاكسجين  
الكافي ويزيد من خطر الاصابة  
بأمراض القلب حتى اربع مرات

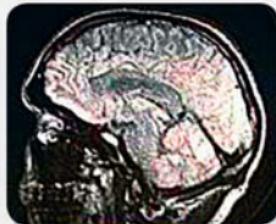
شريان مسدود



الرئتان: يتلف  
الأكياس الهوائية ويسبّب  
التهاب المجاري الهوائية  
ويزيد احتمال الاصابة  
بسرطان الرئة حتى  
٢٣ مرة

رئة مدخّن





الدماغ: يزيد  
حتى أربع مرات خطر  
الاصابة بسكتة  
دماغية



البشرة: يمكن ان  
يسبّب التداعيد باكرا



الاسنان: يغيّر لونها



الكليةان:  
يسبّب  
السرطان



المعدة: يسبّب السرطان

البنكرياس: يسبّب السرطان

المثانة: يسبّب السرطان



٣٤

## ما الغلط في كثرة الشرب؟

أجب عن الأسئلة التالية، وضع علامة ✓  
بجانب أجوبتك.



- |       |      |                                 |
|-------|------|---------------------------------|
| □ نعم | □ لا | هل يكثر احد رفاقك من الشرب؟     |
| □ نعم | □ لا | هل يضغط عليك رفاقك لشرب الكحول؟ |
| □ نعم | □ لا | هل اكثرت من الشرب يوما ما؟      |

هل أُغريت مرة ان تكثُر من الكحول او ان تشرب حتى قبل ان يسمح لك القانون بذلك؟ هذا ما يفعله الكثير من الشباب.\* وتنتشر بينهم ايضا عادة تسمى binge drinking. فما هي؟ يقول البعض انها شرب الكحول بهدف السكر. اما بحسب المعهد الوطني للإفراط في شرب الكحول والادمان عليه في الولايات المتحدة، فهي ان يشرب في جلسة واحدة الرجال خمس كؤوس او اكثر والنساء أربع كؤوس او اكثر.

فإذا فكرت ان تشرب فوق الحد، فاسأل نفسك: (هل اعرف فعلاً لماذا اريد ان اشرب او كيف يؤثر الكحول عليّ؟). ما رأيك مثلاً في الافكار التالية؟ هل هي صحيحة او غلط؟ ضع علامة ✓ بجانب اجوبتك ثم قارنها بالمعلومات التي بعدها.

أ- يشرب المراهقون لمجرد انهم يلتذون  
بطعم المشروبات الكحولية.  صحيحة  غلط

ب- لا تضر الكحول المراهقين مثل الراشدين لأنهم اصغر في العمر وصحتهم افضل.  صحيحة  غلط

ج- كثرة الشرب لا تقتل.  صحيحة  غلط

د- يمنع الكتاب المقدس عن شرب الكحول.  صحيحة  غلط

هـ- الخطر الوحيد في كثرة الشرب انها تؤدي الى الوفاة.  صحيحة  غلط

أ- يشرب المراهقون لمجرد انهم يلتذون بطعم المشروبات الكحولية. **الجواب: غلط.** بين احصاء عن الكحول في اوستراليا ان ٣٦ في المئة من الشباب الذين يشربون في الحفلات يفعلون ذلك في الدرجة الاولى كي يكونوا مثل الباقيين. وفي الولايات المتحدة، اخبر ٦٦ في المئة انهم يفعلون ذلك بسبب ضغط رفاقهم. وقال اكثر من النصف ايضا انهم يشربون لينسوا همومهم.

\* انظر «عنّ نتكلم؟» في الصفحة ٢٤٩.



## «السكيير... يفتقر».

— .٢١:٤٣ —

• • • • •

**ب- لا تضر الكحول المراهقين مثل الراشدين لأنهم أصغر في العمر وصحتهم أفضل.** **الجواب:** غلط. ذكرت مقالة في مجلة ديسنكر (بالإنكليزية): «تبين الابحاث الجديدة ان الذين يشربون الكحول في عمر صغير يخاطرون بصحتهم». ولمازاً لأن «المراهقين الذين يكثرون من الشرب قد تتضرر قدرتهم العقلية الى حد كبير».

وشرب الكحول على المدى الطويل مرتبط بازدياد حب الشباب، ظهور التجاعيد باكرا، زيادة الوزن، والادمان على الكحول والمخدرات. كما انه يخرب الجهاز العصبي والكبد والقلب.

**ج- كثرة الشرب لا تقتل.** **الجواب:** غلط. ان شرب كميات كبيرة من الكحول يحرم الدماغ من الاكسجين. وقد تتوقف عن العمل وظائف اساسية في الجسم. فيغيب الشخص عن الوعي او يستفرغ او يتنفس ببطء او عدم انتظام، حتى ان البعض يموتون.

**د- يمنع الكتاب المقدس عن شرب الكحول.** **الجواب:** غلط. لا يمنع الكتاب المقدس شرب الكحول ولا يحرم الشباب من التمتع بحياتهم. (مزמור ١٥:١٠-١٩؛ جامعة ١٠:١٥) ولكن طبعا عليك اولا ان تبلغ العمر الذي يسمح فيه القانون بالشرب. — روما ١٣:١٠-١١.

مع ذلك، يحذر الكتاب المقدس من الشرب فوق الحد. تقول الامثال ٢٠:١ (تعم): «الخمر والمسكرات تسبّب الاستهزاء والفوسي، ومن

هل تعرف ...

في دراسة أميركية عن الـ *binge drinking*، وجد الباحثون ان من يسكونون تكرارا هم معرضون اكثر بثمانى مرات من رفاقهم لأن يغيبوا عن صفوفهم، يتراجعوا في المدرسة، يصابوا بأذى، ويخرجّبوا ممتلكاتهم وممتلكات غيرهم.

## ٦٣) عَمَّنْ نَتَكَلَّمُ؟

في دراسة عن التلاميذ في مدارس ثانوية بإنكلترا واسكتلندا وويلز، قال حوالي ربع المراهقين بعمر ١٤ و ١٥ سنة انهم «شربوا خمس كؤوس على الأقل في جلسة واحدة». وحوالي نصف المراهقين بعمر ١٥ و ١٦ سنة قالوا انهم فعلوا الشيء نفسه. وذكرت وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في الولايات المتحدة ان «١٠٠,٤ ملايين مراهق تقريباً عمرهم بين ١٢ و ٢٠ سنة يشربون الكحول. من بين هؤلاء ٥,١ مليون يشربون حتى يسكردوا، ومن ضمنهم ٢,٣ مليون يفعلون ذلك ٥ مرات على الأقل كل شهر». وكشفت دراسة اوسترالية ايضاً ان عدد الشباب الاوستراليات اللواتي يسكنن يفوق عدد الشبان، وهن يشربن بين ١٣ و ٢٠ كأساً في الجلسة الواحدة.

يسكر بها ليس حكينا». فالكحول قد يجعلك مسخراً للآخرين. صحيح أنها تحمل لك لذة وقية، لكن اذا شربت بلا حساب «فهي في آخرها كالحية تلدغ» وتتركك غارقاً في المشاكل. — امثال .٣٢:٢٣

هـ- الخطر الوحيد في كثرة الشرب أنها تؤدي الصحة. الجواب: غلط. اذا سكرت تعرض نفسك للاعتداء، حتى الاغتصاب. وتحت

تأثير الكحول، ربما تتصرف بطريقة لا تشبهك ابداً وتشكل خطراً على الآخرين. فبحسب الكتاب المقدس، اذا لم تضبط شربك، «تصبح مشوشًا في كلامك وتفكيرك». (امثال ٢٣:٢٣، تعم) باختصار، انت تبهدل

### نصيحة

اعرف لماذا تريد ان تشرب الكحول. ثم فكر بيادئ لا تؤدي صحتك لتهديء اعصابك او تستمتع بوقتك.

”عندما يعرض عليَّ رفافي في المدرسة ان اشرب،  
اقول لهم اني لا احتاج الى كأس لأنّي سهرة حلوة“  
— مارك

نفسك بنفسك! هذا عدا عن الصداقات المدمرة والفقر والتراجع في المدرسة او العمل ومخالفة القانون. — امثال ٢٣:٢١ .

والاهم ان كثرة الشرب تؤدي علاقتك بيهوه الله. فهو يريد ان تعبده «بكل عقلك»، وليس بعقل تضرر بلا لزوم بسبب كثرة الشرب. (متى ٢٢:٣٧) وكلمة الله تمنع عن «الاسراف في الخمر» اي الاكثر منها فقط، وعن «المباريات في الشرب» ايضا. (٤:٣) بطرس (٤:٣) فإذا شاركت في حفلات السكر، فأنت تعارض خالقنا ولن تقدر ان تكون صديقا عزيزا له.

### ماذا قررت؟

هل تفكّر ان تقلّد رفاقك الذين يشربون اكثر من اللازم او قبل السن القانونية؟ يسأل الكتاب المقدس: «الستم تعرفون انكم عندما تقربون انفسكم عبيدا لأحد لكي تطيعوه، تصيرون عبيدا للذى تطיעونه». (روما ٦:٦) فهل تريد ان تصير عبدا لرفاقك وللكحول؟

### خطوة

اذا عرض عليَّ رفافي ان أكثر من شرب الكحول، اني ان ...



اريد ان اسأل والدى هذه الاسئلة:



لا تقبل ان تلدهك  
الكحول كالحية

اما اذا تعوّدت ان تكثر من الشرب، فلا تستسلم. تكلم فورا مع احد والديك او اصدقائك الناضجين واطلب المساعدة. صلّ الى يهوه الله وترجّاه ان يقف الى جانبك. فهو يؤكد لنا انه يدعمنا دائما في الظروف الصعبة. (مزמור ٦٤:٦) ولا تننس ان ضغط الرفاق هو في اغلب الاوقات السبب وراء كثرة الشرب وتناول الكحول قبل السن القانونية. لذلك ربما يلزم ان تعيي النظر في صداقاتك.\* صحيح ان هذا التغيير صعب، لكنه ليس مستحيلا اذا كان يهوه معك.

\* لتعرف اكثر، انظر الفصلين ٨ و ٩ في هذا الكتاب والفصل ١٥ في الجزء ٢.

في الفصل التالي التحرر من المخدرات ممكن، تابع القراءة  
كي تعرف كيف.

### ما رأيك؟

- لماذا يعرض عليك رفاقك ان تشرب الكحول معهم؟
- هل تصير جذابا اذا شربت الكحول بكثرة؟  
لماذا تقول ذلك؟

# كيف اتحرر من المخدرات؟

هل تعيش تحت رحمة المخدرات؟ انت تعرف على الارجح ان ادمانك يؤذني عقلك وجسمك. وربما حاولت ان تتركها لكنك انتكسست. مع ذلك، لا تستسلم. فكثيرون ربحوا الحرب على الادمان، وأنت ايضا تقدر ان تحقق الهدف نفسه. اليك قصص ثلاثة اشخاص من خلفيات متنوعة يخبرون كيف تخلّصوا من ادمانهم.

## الاسم: مرتا

**ماضي** لم تكن امي متزوجة حين ولدت، فكبرنا انا وأختي بلا اب. ومن عمر ١٢ سنة تقريباً، صرت ارافق خالتى التي تحب الرقص في الملاهي الليلية. وبما اني بطبعي اجتماعية، لم يمض وقت طويل حتى رافقت اشخاصا سلوكهم سيئ. فجرّبت المخدرات لأول مرة بعمر ١٣ سنة وبدأت اتعاطى الكوكايين ايضا. في البداية، استمتعت بالمخدر، لكنى بعد فترة صرت أهلوس وأخاف من كل شيء. وكنت كلما زال مفعول المخدرات، لا افکر إلا في الانتحار. اردت ان اتركها، لكن لم يكن عندي قوة الارادة.

**بداية جديدة** مع الوقت، صرت افکر في الله، حتى اني ذهبت الى الكنيسة عدة مرات. لكن كآبتي زادت اكثر. ثم بعمر ١٨ سنة، عشت مع صاحبى وأنجبت منه طفلا. فقويت رغبتي في تغيير حياتي. بعد مدة، انتقلت صديقة قديمة لي الى بيت مقابل بيتي. وحين زارتني وسألت عن احوالى، فتحّن لها قلبي. فأخبرتني انها صارت واحدة



”صارت حياتي سعيدة لأنني أعيش بحسب

”مبادئ الكتاب المقدس الثمينة“

— مارتا —

من شهود يهوه وعرضت عليَّ درسا في الكتاب المقدس، فقبلت عرضها.

خلال الدرس عرَفتُ أنني أعيش حياة لا ترضي الله وعلىَّ ان اترك المخدرات والتدخين. لكن المخدرات كانت تحكم بي. فترجَّحت يهوه الله كثيرا كل يوم ان يساعدني كي اتحرر من عاداتي السيئة. فقد اردت ان ارضيه من كل قلبي. (امثال ١١:٢٧) وأخيرا، بعد ستة اشهر من درس الكتاب المقدس ومرافقه شهود يهوه، نجحت وتغلَّبت على ادماني. واليوم اعيش حياة سعيدة وما عدت غارقة في الكآبة. كما تزوجت رجلا مسيحيًا محًّا ورَبَّيت ابني بحسب مبادئ الكتاب المقدس. اشكر يهوه كثيرا لأنَّه سمع صلواتي ووقف الى جانبي.

### الاسم: مارسيو

**ماضيَّ** كبرت في ضواحي مدينة سانتو اندرئي المزدحمة بالسكان في ولاية سان باولو بالبرازيل. وبعمر صغير، تورطت في التدخين والمخدرات والسرقة. ورافقت اصدقاء يسرقون السيارات ويتجرون بالمخدرات. فكان احدهم يقدم المخدرات مجانا للشبان في منطقتنا حتى يعلقوا بها ويضطروا في ما بعد ان يشتريوها منه.

كانت الشرطة تسير دائمًا دوريات في منطقتنا، فاعتقلت مرة بتهمة المتاجرة بالمخدرات وأكثر من مرة بتهم اقل خطورة. وكثيرا ما خُبأت في بيتي بضائع مسروقة وأسلحة لصالح احدى العصابات.

وصار الناس في منطقتنا يخافون





يمكن ان يغير تعاطي  
المخدرات بنية دماغك.

مني. فنادرا ما رأوني ابتسם، بل كانت تعابير وجهي وحشية قاسية وعيناي محمرتين على الدوام. وسموني «الاعصار» لأنني سبّبت المشاكل

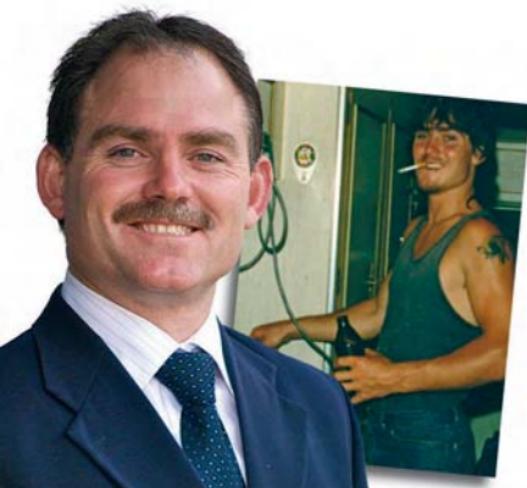
ainما ذهبت. وكنت أسكر وأعيش حياة فاسدة جنسياً. وكثيرون من أصدقائي كان مصيرهم السجن او القبر. فاسودت الدنيا في وجهي لدرجة اني في احد الايام ربطت حبلًا حول عنقي وحاولت ان اتحرر.

**بداية جديدة** طلبت مساعدة الله. وبعد مدة، التقيت شهود يهوه وبدأت ادرس الكتاب المقدس. فعرفت ان الله له اسم مميّز هو يهوه، وأنه يهتم بمن يجاهدون ليعيشو حسب مبادئه ويقف الى جانبهم ايضاً. (مزמור ١٨:٥، ٦:٧) ولكن كانت امامي لائحة طويلة من التغييرات في حياتي، وربما كان اصعبها ان ابتسم.

لم يمر يوم لم اطلب فيه مساعدة يهوه. وفي الوقت نفسه، طبقت نصائح الكتاب المقدس. مثلاً، ما عدت ارافق «اصدقائي» السابقين ولا اذهب الى البارات. بدلاً من ذلك، قررت ان ارافق اشخاصاً يعيشون حسب مبادئ الكتاب المقدس. صحيح ان الطريق كان صعباً، غير اني ما عدت سارقاً ولا صاحب مشاكل. وجسمي نظيف من المخدرات منذ اكثر من عشر سنوات.

## الاسم: كرايج

**ماضي** تربى في مزرعة في اوستراليا الجنوبية. كان ابي مدمناً على الكحول وانفصل عن امي وانا بعمر ٨ سنوات. فتزوجت امي ثانية وعشت معها حتى صار عمري ١٧ سنة. ففي





«يهوه قوي وقدرتني».

— اشعيا ٢:١٢ —

السنة ذاتها، تعلّمت جزًّا الغنم ورحت اتنقل من منطقة الى منطقة مع مجموعات تشتعل في المهنة نفسها. وفي تلك الفترة، بدأت اشرب الكحول وأتعاطى انواعاً مختلفة من المخدرات. وطّولت شعري ثم جدّلته ووضعت فيه الخرز. وصرت شخصاً حسوداً عصبياً وعنيفاً. فدخلت السجن اكثر من مرة.

بعد مدة، انتقلت الى بلدة صغيرة في اوستراليا الغربية وعشت مع صاحبتي التي عملت في البار في الفندق المحلي. وتعودنا نحن الاثنين ان ندخن ونشرب. كما اتنا زرعنا الماريجوانا.

**بداية جديدة** بعدها حصدنا الماريجوانا بوقت قصير، دقًّا.

### نصيحة

تجنب اذا امكن كل ما يذكرك  
بادمانك. فالابحاث تظهر ان  
مجرد رؤية شخص او مكان  
او شيء مرتبطة بالماضي قد  
يوقظ الرغبة في التعاطي.

شهود يهوه بباب بيتنا القديم المخلَّ. فاستقبلتهم لكنني لم اقبل اقوالهم دون تفكير. بل فحصتها مدة من الوقت لتأكد انا بنفسي هل تعاليم الكتاب المقدس صحيحة. وتدرجياً بدأت احارب مشاكل الوالدة بعد الاخرى.

## خطة

اذا انتكسست، ابني ان . . .



اريد ان اسأل والدي هذه الاستئلة:

التحرر من الادمان  
يُشبه الهوب من بيت يحترق،  
صحيح انك تخسر اغراضك  
لكنه تربح حياتك

فلم يمضِ وقت طويل حتى  
عرفت انه يلزم ان اترك الماريجوانا.  
لكن المسألة لم تكن سهلة. فقد تعبت  
كثيراً كي ازرعها، لذلك خطر في بالي اولاً

ان اقدم المحصول لأحد معارفي. ولكن بعد التفكير في الامر، غيرت رأيي وأتلفته. من جهة ثانية، ساعدتني الصلاة كثيراً لأتغلب على المخدرات والكحول. فكنت اطلب من الله ان يعطيوني من روحه القدس كي لا استسلم، بل اكافح وأربح معاركي. وتوقفت ايضاً عن مرافقة من شجعوني على الاستمرار في عادتي السيئة. وكنت كلما تعلمت مبادئ الكتاب المقدس وطبقتها، اصير اقوى وأكثر استقراراً وتأغلب على عيب في شخصيتي. وقد درست صاحبتي الكتاب المقدس ايضاً وبذلت عاداتها وحياتها ثم تزوجنا. مررت حتى اليوم ٢١ سنة تمعتنا خلالها بصحة افضل. ونحن نربي ولدينا معاً. والآن يشعر بدني حين افكر في آخرتي لو بقيت في تلك الطريق ولم يساعدني يهوه ان اغير حياتي.

### ما رأيك؟

- لماذا يلزم ان يغيّر الشخص حياته كثيراً ليتحرر من الادمان؟
- كيف يساعد تعليم الحق عن الله في التغلب على الادمان؟

## أفكار على ورق

اكتب بعض الاسباب التي قد تغريك ان تدخن، تكثر من الشرب، او تتعاطى المخدرات.

---

---

---

---

---

كيف يمكن ان تتسلى او ترُوّق اعصابك  
دون ان تؤدي نفسك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ٦ وقت فراغي

٢٥٩ الاجهزه الالكترونية

٢٦٥ التسلية



# هل انا مدمن على الاجهزه الالكترونية؟



«اعشق الرسائل النصية. انها اعظم اختراع في العالم.  
لا اقدر ان اعيش بدونها ولا لحظة». — آلن.

**لَمَّا** كان والدك بعمرك، كان التلفزيون والراديو من اهم الاجهزه الالكترونية. ولم يكن الهاتف إلا هاتفاً. وهذا يعني انه كان موصولاً بشريط كهربائي ويُستعمل للتalking فقط. هل يبدو لك ذلك قدماً جداً؟ هذا ما تقوله بنت اسمها آن: «عاش والداي في (العصور المظلمة) للتكنولوجيا. وهمما يكتشفان الآن كيف يستفیدان من التلفونات الجديدة».

امااليوم فالوضع اختلف كثيرا. فأنت لا تستعمل التلفون لتحكي فقط، بل لتسمع الموسيقى، تتفرج على الفيديوهات، تلعب، تبعث وتتلقى الرسائل الالكترونية، تصوّر وتستعمل الانترنت. وكل ذلك بواسطة تلفون صغير تضعه في جيبك. وربما تظن ان لا غلط في استعمال الكمبيوتر والتلفون والتلفزيون والانترنت كل الوقت لأنك تعودت عليها منذ صغرك. لكن ربما رأي والديك مختلف عن رأيك ويعبرانك مدمننا عليها. لذلك اذا تحدثنا معك عن هذا الموضوع، فلا تتجاهل كلامهما وتعتبره غير منطقي. قال الملك الحكيم سليمان: «من يجيب عن سؤال قبل ان يسمعه، فهو احمق». — امثال ١٣:١٨.

هل تتساءل لماذا يقول والدك انك مدمن على الاجهزة الالكترونية؟ جاوب عن الاسئلة في هذا الفصل واعرف هل انت مدمن عليها فعلا.

### امتحن نفسك: «هل انا مدمن على الاجهزة الالكترونية؟»

تعرّف احدى الموسوعات الادمان انه «تصرُّف يزيد عن حدّه ويكرر دائماً، والمدمن لا يقدر او لا يريد ان يتوقف عما يفعله مع ان نتائجه مؤذية». سنقسم هذا التعريف الى عدة اجزاء. اقرأ ما يقوله شباب من عمرك وتذكّر اذا قلت او فعلت يوماً ما شيئاً مثلكم ثم اكتب اجوبتك.

تصرُّف يزيد عن حدّه. «كنت اتسلّى بالألعاب الالكترونية ساعات وساعات. لم اعد انام، وصررت احكي عنها كل الوقت. ابتعدت عن عائلتي وبدأت اشعر انني اعيش في عالم الألعاب الخيالي». — اندرو.

هل تعرف ...

قد يتمكن الذين يفكّرون في توظيفك وغيرهم ان يروا بعد سنين صورة او تعليقاً نشرته اليوم على موقع الكتروني.



«لا تكن حكيمًا في عيني نفسك.  
خفيفٌ وهو وحْدَهُ عن الشر». — امثال٢:٧.

برأيك، كم من الوقت مناسب ان تمضي وأنت تستعمل الاجهزة  
الالكترونية؟  لا  نعم

برأي والديك، كم من الوقت مناسب ان تمضي؟ .....  
ما هو مجموع الوقت الذي تمضيه كل يوم وأنت تبعث رسائل  
نصية، تتفرج على التلفزيون، تلعب العابا الكترونية، تنشر صورا او  
تعليقات في موقع ما وغير ذلك؟ .....

اقرأ أجوبتك من جديد. هل تشعر انك تستعمل الاجهزة الالكترونية  
اكثر من اللزوم؟  لا  نعم

لا يقدر او لا يريد ان يتوقف. «يراني اي وأمي اتبادل مع  
اصحائي الرسائل النصية كل الوقت، وبرأيهمانا ابالغ في استعمال  
اللaptop. لكن انا بالكافار ارسل الرسائل مقارنة مع الاولاد من عمري.  
طبعا انا استعمل التلفون اكثر من والدي. ولكن لا مجال للمقارنة بيننا،  
فعمرهما ٤٠ سنة وعمرى ١٥». — آلن.

هل قال لك والدك او رفاقت انك تصرف وقتا ا اكثر من اللازم وأنت  
تستعمل احد الاجهزة الالكترونية؟  لا  نعم

هل تشعر انك لا تقدر او لا تريد ان تخفّف من استعماله؟  
 لا  نعم

**النتائج المؤذية.** «رفاق  
يتداولون الرسائل النصية كل الوقت  
حتى عندما يسوقون سياراتهم. انهم  
مجانين!». — جولي.

«عندما صار عندي تلفون،  
انشغلت به كل الوقت. فكنت إما

### نصيحة

كي تخفّف من استعمال  
اللaptop، خبّر اصحابك انك  
احيانا لن تردّ فورا على الرسائل  
والاتصالات.

كنت مدمنة على التلفزيون، لكنني قدرت ان اتخلص من هذا الادمان بفضل عدة اشياء. مثلا جبرت نفسي ان اقصر الوقت الذي اتفرج فيه على التلفزيون، وتكلمت عدة مرات مع امي عن هذه المشكلة وصليت كثيرا — كاثرين

اكلم احدا او ارسل الرسائل. قضيت اليوم كله على هذه الحالة. فتأثرت علاقتي مع اهلي، حتى مع بعض اصدقائي. لكنني الان صرت انتبه ان رفافي يقاطعني مرة بعد مرة عندما اكون معهم ويقولون: (لحظة، اريد ان ارد على هذه الرسالة). هذا احد الاسباب التي تبيّن لماذا علاقتي بهم ليست قوية». — شيرلي.

هل تتبادل الرسائل النصية مع رفاقك وأنت تسوق سيارتك او عندما تكون في الصدف او في الاجتماع؟

نعم  لا

هل تعوّدت ان تقاطع الحديث مع اهلك او رفاقك لتردّ على الاتصالات او الرسائل؟  نعم  لا

هل تنام اقل من اللازم او تلهي عن درسك بسبب الاجهزة الالكترونية؟  نعم  لا

هل تشعر انك بحاجة ان تقوم ببعض التغييرات؟ اذا كان جوابك نعم، ففكّر في هذه الاقتراحات.

### كيف تحكم بها بدل ان تتحكم بك؟

في حال كنت تستعمل جهازا الكترونيا مثل الكمبيوتر او التلفون، فاسأل نفسك الاسئلة الاربعة التالية. وإذا طبّقت نصائح الكتاب المقدس وبعض القواعد البسيطة التي سنتكلم عنها، تسيطر على الوضع وتحمي نفسك.

● **بماذا املأ عقلي؟** «اهتموا بكل ما هو حق وشريف وعادل وظاهر،

هل تتحكم بك الاجهزه الالكترونية؟



وبكل ما هو مُستَحِب وحسن السمعة وما كان فضيلة وأهلاً للمديح». — فيلبي ٤:٨، جد.

✓ ابْقَ على اتصال مع اصدقائك وعائلتك وتبادلوا الاخبار الحلوة والافكار الايجابية. — امثال ٢٥:٢٥؛ افسس ٤:٢٩.

✗ لا تنشر اشاعات او اخباراً مؤذية او ترسل رسائل وصوراً فاسدة جنسياً او تحضر فيديوهات وبرامج فاضحة. — كولوسي ٣:٥؛ بطرس ٤:١٥.

● متنى استعمل الاجهزه الالكترونية؟ «لكل شيء زمان معين». — جامعة ٣:١.

✓ حدد كم من الوقت ستمضي وأنت ترسل وتتلقي الرسائل والاتصالات وتتفرج على البرامج وتلعب بالألعاب الالكترونية.

✗ لا تدع الاجهزه الالكترونية تقطع جلستك مع عائلتك ورفاقك او

## خطوة

اذا شعرت اني ابالغ في استعمال

..... فسأضبط نفسي 

..... وأمضي كل أسبوع ..... فقط في استعماله.

..... اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

تلهيك عن الدرس او النشاطات الروحية. — افسس ١٥:٥-١٧:٦؛ فيلبي ٢:٤.

● مع من امضي وقت؟ «لا تضلوا. المعاشرات الرديئة تفسد العادات النافعة». — ١ كورنثوس ١٥:٣٣.

✓ استعمل الاجهزه الالكترونية كي تقوّي صداقتك مع اشخاص يشجعونك لتكون عاداتك نافعة. — امثال ٢٢:١٧.

✗ لا تضحك على نفسك. فأنت ستتأثر كثيراً بأخلاق وتفكير وطريقة كلام الذين تتواصل معهم عبر الرسائل الالكترونية والنصية، او تراهم في التلفزيون او الافلام او على الانترنت. — امثال ١٣:٢٠.

● كم امضي من الوقت؟ تعلم ان تميّز ما هي «الامور الاكثر اهمية». — فيلبي ١:١٠.

✓ اكتب كم تمضي من الوقت وأنت تستعمل الاجهزه الالكترونية.

✗ لا تتجاهل تعليقات رفاقك ونصائح والديك اذا قالوا انك تبالغ في استعمال الاجهزه الالكترونية. — امثال ٢٦:١٢.

وعن هذا الموضوع، يقول اندرؤو: «صحيح ان الاجهزه الالكترونية تسليك، ولكن لا تبالغ في استعمالها. فأنا تعلمت ألا اسمح لها ان تكون حاجزاً بيني وبين عائلتي وأصدقائي».

في الفصل التالي كيف تقنع والديك ان يسمحا لك بأن تتسلى؟

### ما رأيك؟

- لماذا ربما صعب ان تنتبه انك مدمدن على احد الاجهزه الالكترونية؟
- ماذا قد يحصل اذا بقيت تستعمل الاجهزه الالكترونية اكثر من اللازم؟

## لماذا لا يسمح لي والدائي ان اتسلّى؟

بدأ يوم الاثنين وبدأ معه كابوس مراهقة من اوستراليا اسمها اليسون.

تخبّر: «يتحدث الكل عما فعلوه في نهاية الأسبوع، وتبدأ البنات بالتكلّم عن الحفلات التي كنّ فيها والشبان الذين قبّلوهن، حتى انهم هربن من الشرطة... . تبدو حياتهن مسلية جدا وكلها مغامرات. يدعن الى البيت الساعة الخامسة صباحا دون خوف من اهلهن. أما أنا فعلىّ ان انام حتى قبل ان تبدأ سهرتهن! وبعد ان يتتكلّمن عن مغامراتهن، يسألنني: «وأنتِ ماذا فعلت في نهاية الأسبوع؟». وماذا فعلتُ غير الذهاب الى الاجتماعات والخدمة؟ فأجيب: (لا شيء مهم). فيقلن: (ولماذا لم تأتي معنا اذا؟). أفادَ كم اضيع على نفسي اوقاتا حلوة؟!

«ينتهي يوم الاثنين، لكن الكابوس لا ينتهي. فيبدأ الثلاثاء ويبدأن بالتخطيط لعطلة نهاية الأسبوع الآتية وأنا اجلس بينهن اسمع فقط دون ان اقول شيئا. يا ليتني اقدر ان اكون مثلهن!».



هل يحصل معك عادةً ما يحصل مع أليسون؟ فربما تشعر ان والديك يحبسانك في قفص ويحرمانك من التسلية. او ربما تحسّ انك في مدينة ملاهي ولكن ممنوع ان تلعب بأيّة لعبة. من ناحية اخرى، انت لا تريد ان تفعل كل ما يفعله رفاقك. فكل ما تريده هو ان تتسلّى قليلاً. مثلاً، مازاً تحب ان تفعل في نهاية هذا الاسبوع؟

- .....  أرقص  أحضر حفلة موسيقية  شيئاً آخر  
.....  اتسلي مع اصحابي  أتفرج على فيلم

انت بحاجة ان تتسلّى. وحالك يريد ان تفرح بشبابك. (جامعة ١٣، ٤) ووالدك ايضاً يريد ان تتسلّى ولو كنت تظن العكس احياناً. ولكن هناك سؤالان يحق لوالديك ان يعرفا جوابهما: (١) مازاً ستفعل؟ (٢) مع من ستكون؟

لنفرض ان رفاقك دعوك ان تخرج معهم ولكنك لا تعرف اذا كان والدك سيسمح لك ان تذهب. امامك ثلاثة خيارات. فكر فيها وفي نتائجها.

## الخيار أ قذهب دون ان تسأل والديك

لماذا قد يخطر ببالك هذا الخيار: تريد ان يرى رفاقك انك

تأخذ قراراتك وحدك، او تشعر ان قراراتك احسن من قرارات والديك، او لا يهمك رأيهما. — امثال ١٤:١٨.

**النتيجة:** ربما يعجب رفاقك بما فعلته لكنهم سيفكرون بينهم وبين نفسمهم انك محatal. فإذا كذبت على اهلك، فما المانع ان تكذب على رفاقك ايضاً وإذا اكتشف والدك انك ذهبت دون ان تخبرهما،

هل تعرف ...

يميل الوالدون المحببون الى الخيار الذي لا يشكل خطراً على اولادهم. فإذا لم يفهموا بالضبط ماذا يريد اولادهم منهم او اذا شعروا ان هناك تفاصيل مهمة لا يعرفونها، فعلى الارجح لن يوافقوا على طلبهم.



**«يا ابني، كن حكيمًا وفرح قلبي».**

— امثال .١١:٢٧

• • • • •

يتضيقان لأنك كذبت عليهما ويشعران انك خيّبْت ظنهمَا. ولا تستغرب اذا عاقبَك ايضاً اذا هذا الخيار ليس ذكيَاً. — امثال .١٥:١٢

## **الخيار ب لا تذهب ولا تسأل والديك**

لماذا قد يخطر ببالك هذا الخيار: ربما تفكّر في الموضوع فترى انه لا يتناسب مع مبادئك وأن بعض المدعوين ليسوا رفقة جيدة. (١) كورشوس ٣٣:١٥؛ فيليبي ٨:٤) او ربما ت يريد ان تذهب لكنك تخاف ان تحكي مع اهلك عن الموضوع.

النتيجة: اذا اخترت انت بنفسك الا تذهب لأنك لست مرتحاً للفكرة، فسترفض دعوة رفاقك بشقة اكبر. اما اذا لم تذهب فقط لأنك تخاف ان تسأل والديك، فستبقى في البيت حزيناً وتشعر ان الكل يتسلّى ما عدك انت.

## **الخيار ج تسأل والديك**

لماذا قد يخطر ببالك هذا الخيار: انت تحترم سلطة والديك وتحترم رأيهما. (كولوسي ٢٠:٣) كما انك تحبهما وتعرف

انك اذا ذهبت من وراء ظهرهما فستجرح شعورهما. (امثال ١٠:١٠) وتعرف ايضاً انك اذا تكلمت معهما، تقدر ان تشرح لهما رأيك في الموضوع.

النتيجة: سيشعر والداك انك

### **نصيحة**

قبل ان تذهب الى حفلة او تجتمع ما، فكر كيف ستتصرف وكيف ستغادر اذا شعرت انه سيحصل شيء يعذّب ضميرك.

كنت غبيا في صغرى. فما كنت اعتبره (مسلسل)  
تبين في النهاية انه ليس مسلينا ابدا. وتعلمت ان  
الشخص لن يفلت من نتائج افعاله. انا ندمان  
لأنني لم اسمع كلمة امي وأبي

— بريان

تحبهم وتحترمهم. وإذا كان طلبك معقولا بالنسبة اليهما فلن يمانعوا  
ان تذهب.

### لماذا يقول والدك «لا»

ربما تنزعج كثيرا في حال رفض والدك طلبك. لكن اذا فهمت  
لماذا رفض، يصير اسهل عليك ان تحترم قرارهما. فقد يرفضان  
طلبك لأنهما . . .

اكثر خبرة منك. انت تفضل على الارجح ان تسبح بوجود عمال  
الانقاذ. فعندما تكون في الماء، لا تنتبه للخطر كثيرا. اما عمال الانقاذ  
فيقدرون ان يروا اي خطر لأنهم يجلسون في مكان عالي.  
ووالدك ايضا قد يريان بسبب خبرتهم مخاطر لا تراها انت.  
ومثل عمال الانقاذ، ليس هدفهم ان يضايقاك بل ان يحميak من  
خطر قد يخرب حياتك.

يحبانك كثيرا. يريد والدك من كل قلبهما ان يحميak من  
الاذى. ولأنهما يحبانك، يوافقان على طلبك عندما يكون ذلك ممكنا.  
لكنهما مجبان ان يرفضا احيانا. فعندما تطلب انهما لتفعل شيئا  
معينا، يفكران هل يقدران ان يوافقا ويتحملوا نتيجة قرارهما. ولن  
يوافقا إلا اذا كانوا مقتنعين الى حد ما انك لن تتعرض لأى اذى.

### كيف تزيد الاحتمال ان يقولا «نعم» فگر في هذه النقاط الأربع.

الصدق: اولاً يجب ان تكون صادقا مع نفسك. لذلك جرّب ان

مثل عَمَّال الإنقاذ على البحر،  
يقدر والدك أن يرثيا الخطر أكثر منه



تجاوب عن هذه الأسئلة بصرامة: (لماذا أريد أن اذهب؟ لأنني أحب هذا النوع من التسلية؟ لأنني أكون مثل رفافي؟ أو لأن شخصاً يعجبني سيكون هناك؟). ثم تكلّم مع والديك وكن صادقاً. فهما كانا بعمرك ويعرفانك جيداً، لذلك سيفهمان على الارجح لماذا تريد أن تذهب حتى لو لم تخبرهما السبب الحقيقي. كما انهما سيقدّران صراحتك وأنت بدورك ستستفيد من خبرتهما. (امثال ٢، ١:٧) ولكن اذا لم تكن صادقاً، تقلّ الفرصة ان يوافق والدك على طلبك وتضعف ثقتهما بك أيضاً.

## خطة

اذا عذبني خيري بسبب شيء اراه او اسمعه فيما اتفرج على فيلم او احضر حفلة، اني ان ...



..... اريد ان اسأل والدي هذه الأسئلة:

**التوقيت:** لا تبدأ بالطلبات ما إن يدخل والدك إلى البيت أو فيما يرگزان على موضوع معين. تكلم معهما عندما يكونان مرتاحين. ولكن لا تنتظر إلى آخر لحظة لتخبرهما وتطلب منها جوابا سريعا. فهما لا يحبان أن يأخذنا قرارات سريعة. لذلك تحدث معهما قبل وقت كافٍ ليفكرا. وطبعا سيقدّران ما فعلته.

**المعلومات:** لا تخفي معلومات يجب أن يعرفها بل اشرح بالتفصيل ماذا تريد ان تفعل. فوالدك يقلقهما جواب مثل «لا اعرف» خصوصا اذا سألاك: «من سيكون موجودا؟»، «هل هناك شخص راشد؟»، او «متى تنتهي الحفلة؟».

**طريقة التفكير:** لا تعتبر والديك من اعدائك بل اعتبرهما من أصدقائك لأنهما فعلا إلى جانبك. وإذا اعتبرتهما من أصدقائك، فلن تهاجمهما على الارجح، وهما ايضا سيكونان اكثر استعدادا ان يلبّيا طلبك. ولا تقل عبارات مثل «انتما لا تشقان بي»، «كل رفافي سيدهبون»، او «اهم رفافي يسمحون لهم ان يذهبوا». بالعكس، اظهر انك واعٍ وتقبل قرار والديك وتحترمه. وهكذا سيحترمك والدك اكثر، حتى انهم قد يحاولان ان يلبّيا طلبك في المرة القادمة.

### ما رأيك؟

- لماذا ربما تتردد ان تخبر والديك بكل التفاصيل؟
- ماذا قد يحصل اذا وافق والدك على طلبك لأنك لم تخبرهما تفاصيل مهمة؟



## أفكار على ورق

اكتب عن مرة رفض فيها والدك ان تذهب الى حفلة او تفعل شيئا مسليناً، واذكر لماذا برأيك يرفضان طلبك احيانا.

---



---



---



---



---



---

اكتب عن اشياء تعلّمتها من هذا القسم تساعدك ان تحصل على موافقة والديك.

---



---



---



---



---



---



---



---



---

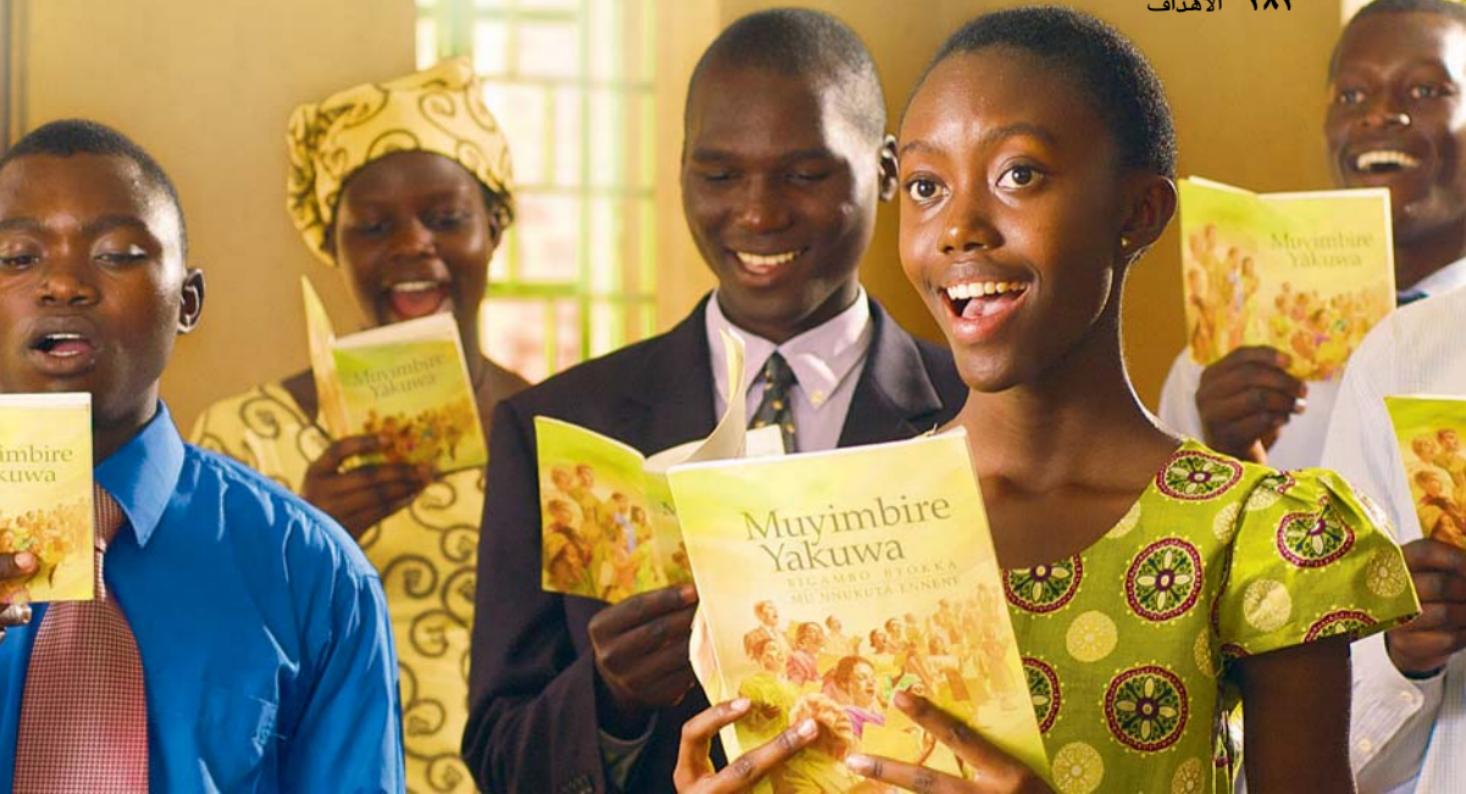


---

# ٧ روحياتي

٢٧٣ النشاطات الروحية

٢٨٢ الاهداف



# لا احب النشاطات الروحية، فماذا افعل؟

جوش (١٦ سنة) ممدد على تخته. فتأنّى امه وتقف عند باب الغرفة وتقول له بانزعاج: «جوش! قم! ألا تعرف ان عندنا اجتماعاً اليوم؟». تربّى جوش في عائلة من شهود يهوه، والمجتمعات المسيحية جزء من حياتهم. لكنه في الفترة الاخيرة لم يعد يحب ان يحضرها. فيقول: «اف! هل لازم ان اروح؟».

تردّ امه: «بلا نقّ! البس ثيابك. لا اريد ان اتأخر مثل كل مرة». ثم تدير ظهرها وتمشي.

فيقول بدون تفكير: «لست مضطراً ان اكون من شهود يهوه لأنك انت من شهود يهوه». ينقطع فجأة صوت خطوات الام فيعرف جوش انها سمعت ما قاله، لكنها تذهب دون ان تقول شيئاً.

يشعر جوش بالذنب قليلاً. فهو لم يقصد ان يجرح مشاعر امه، لكنه في الوقت نفسه لا يريد ان يعتذر. والآن، لم يعد امامه إلا حل واحد . . .

يبداً بلبس ثيابه غصباً عنه وهو يقمقم: «سيأتي يوم اقرّ فيه انا بنفسي ما اريده. لست كالباقيين في الجماعة ولا اريد ان اكون مثلهم».



هل تشعر احيانا مثل جوش؟ هل ترى الاخوان يستمتعون بالنشاطات الروحية وأنت تقوم بها غصبا عنك؟ مثلا:

● هل تشعر ان درس الكتاب المقدس مثله مثل اي فرض مدرسي؟

● هل تتمنى الا تذهب وتبشر من بيت الى بيت؟

● هل تضجر عادة في المجتمعات؟

اذا كان هذا شعورك، فلا تستسلم. يمكنك ان تستمتع بالنشاطات الروحية. لنَّرَ معاً كيف.

## التحدي ١ درس الكتاب المقدس

صعوبته. ربما انت لا تحب الدرس وتشعر ان انتبهاك يتشتت بسرعة. لذلك تستصعب كثيراً ان تجلس وترُّكز. وقد تفُّكر ايضاً (هل ينقصني درس؟ الا تكفيوني فروضي؟).

أهميةه. كُتب الكتاب المقدس بوحي من الله. لذلك هو «مفید لتعليم الحق، وتبيخ الخطأ، وتصحیح الاخطاء، وإرشاد الناس». (٢ تيموثاوس ١٦:٣، تعم) فإذا درست الكلمة الله وتأملت فيها، تكتشف اشياء جديدة ما كنت تعرفها. وطبعاً لا شيء يأتي دون تعب. مثلاً، كي تصير ماهراً في رياضة ما، يجب ان تتعلم قواعدها وتقربن عليها. وكي تحافظ على صحة جيدة يجب ان تقوم بتمارين رياضية. كذلك اذا اردت ان تتعلم عن الخالق، يلزم ان تدرس الكلمة الله.

رأي شباب من عمرك. «وصلت الى تقاطع طرق لِمَا دخلت الى المدرسة الثانوية. فكان رفيقي يفعلون كل الاشياء الغلط. لذلك كان يلزم ان افكُّ وأقرُّ: (هل اريد ان



«مِيَّزُوا مَا هِيَ أَوْرَادَةُ اللَّهِ».

— روما ٢:١٢، تف.

• • • • •



اعيش مثلهم؟ وهل ما أتعلّمه من والديّ هو فعلًا الحق؟). كان عليَّ  
ان افتَّشَ انا بنفسي عن الاجوبة». — تشيدزا.

«لم اشكَّ ولا مرة ان ما تعلّمته هو الحق، لكنني كنت اريد  
أدلة. فأنا لم ارغب ان اعبد الله لأرضي والديّ فقط بل لأنّي اريد  
ذلك». — نيليسا.

اقتراح. ضع برنامجاً يناسبك لتدريس الكتاب المقدس. اختر  
اخت المواقع التي تحب ان تعرف اكثر عنها. ومن اين تبدأ لاماذا  
لا تتعمق في الكتاب المقدس وتفحص قناعاتك ربما من خلال  
كتاب مازا يعلم الكتاب المقدس حقاً؟\*

ابداً الآن: ضع علامة ✓ بجانب اثنين او ثلاثة مواقبيع تريد  
ان تعرف اكثر عنها، او اكتب مواقبيع اخرى تهمك.

□ هل الله موجود؟

□ كيف اتأكد ان الكتاب المقدس هو من الله؟

\* اصدار شهود يهوه.

تماماً مثلما تتمرن لتكون صحتك جيدة،  
يجب ان تدرس الكتاب المقدس  
لتكون صحتك الروحية جيدة



- لماذا يجب ان اؤمن بالخلق لا بالتطور؟
  - ما هو ملکوت الله، وكيف ابرهن انه حقيقى؟
  - كيف اشرح ايمانى عما يحدث بعد الموت؟
  - ماذا يقىنى ان الاموات سيقومون؟
  - كيف اعرف اي دين هو الدين الصح؟
- .....
- .....
- .....



## التحدي ٢ الاشتراك في الخدمة

صعوبته. ربما تخاف كثيرا ان تخبر الناس عن الكتاب المقدس او ان تلتقي رفيقا في المدرسة عندما تكون في الخدمة. اهميته. وصى يسوع اتباعه: «تلموا اناسا . . . وعلّموهם ان يحفظوا جميع ما اوصيتم به». (متى ١٩:٢٨) لكن هذا ليس السبب الوحيد لنذهب في الخدمة ونبشّر الناس عن الله. فالدراسات تظهر ان غالبية الشباب في عدد من البلدان يؤمنون بالله والكتاب المقدس. لكنهم لا يعرفون وعود الله الجميلة للمستقبل. اما انت فتدرس الكتاب المقدس وتعرف هذه المعلومات التي يحتاجون اليها ويفتشون عنها. وحين تخبرهم عن ايمانك تحس بالفرح والانجاز. والاهم انك تفرج قلب يهوه. — امثال ١١:٢٧.

**رأي شباب من عمرك.**  
«حضرناانا ورفيفتي مقدّمات لهم الناس. وتعلّمنا ايضا كيف نرد على الاعتراضات ونقوم بالزيارات

هل تعرف ...

ليس خطأ ان تفحص ما تؤمن به. بالعكس، جيد ان تسأل وتفتش عن الجواب كي تعرف هل ما تؤمن به عن الله صح ام لا. — اعمال ١١:١٧

المكرّرة. ومنذ بدأت ابذل جهداً أكبر في الخدمة، صارت أحلى بكثير». — نيليسا.

«اهتمت بي كثيراً اخت مسيحية أكبر مني بست سنوات. فكنا نذهب معاً في الخدمة ونأكل معاً أحياناً. كما قرأت على آيات مشجّعة ساعدتني أن أفكّر بطريقة صحيحة. وقد اثّر فيّ مثالها كثيراً، فزادت رغبتي في مساعدة الآخرين. مهما فعلت فلن أكافيها». — شانتاي.

اقتراح، اختر شخصاً أكبر منك في الجماعة لترافقه في الخدمة بعد أن تأخذ موافقة والديك. (اعمال ٣-١:١٦) يقول الكتاب المقدس: «الحديد يصقل الحديد، والانسان يعلم الانسان». (امثال ١٧:٢٧، تعم) فستستفيد كثيراً عندما تمضي وقتاً مع اشخاص لديهم سنين طويلة من الخبرة. تقول ألكسيس (١٩ سنة): «عندما اكون مع اشخاص اكبر مني اشعر انني مرتاحه كثيراً».

**ابداً الآن:** اكتب اسم شخص من جماعتك غير والديك يمكنه ان يساعدك هو ايضاً في الخدمة.



### التحدي ٣ حضور المجتمعات المسيحية

صعبته. ربما تشعر بعد يوم طويل في المدرسة انك لا تطبق ان تسمع خطابات من الكتاب المقدس لساعة تقريباً.

أهميةه. يوصي الكتاب المقدس المسيحيين: «لتزاع بعضنا بعضاً للتحريض على المحبة والاعمال الحسنة، غير تاركين اجتماعنا، كما هو من عادة البعض، بل مشجّعين ببعضنا ببعض، وبالاكثر على قدر ما ترون اليوم يقترب». — عبرانيين ١٠: ٢٤، ٢٥.

لم اعد اعتبر نفسي من شهود يهوه لأن هذا هو دين  
اهلي فقط. فهذا هو ديني أنا ايضاً. يهوه هو الـ  
”**ولا أريد ان افعل اي شيء يزعّله**“  
— سامانثا

رأي شباب من عمرك. «لن تتمتع بالمجتمعات اذا لم تحضر». وأحياناً يجب ان تحمس نفسك كي تبدأ بالتحضير. وهذا تتمتع بالمجتمعات لأنك تعرف المواضيع التي ستُناقشه وتقدر ان تجاوب ايضاً». — إلدا.

«بدأت الاحظ اني عندما اجاوب استمتع بالمجتمعات اكثر بكثير». — جيسيكا.

اقتراح. خصص وقتاً كي تحضر، وحاول ان تجاوب ولو مرة. فهذا سيساعدك ان تندمج في جو الاجتماع.

فكّر في هذا المثل: هل تفضل ان تلعب لعبة رياضية

## خطة

سأخصص ..... دقيقة كل يوم لأقرأ الكتاب المقدس  
وسأصرف ..... في الأسبوع كي احضر للاجتماعات المسيحية.

كي اركّز اكثر في المجتمعات اني ان ... .



اريد ان اسأل والدي هذه الاسئلة:

## نصيحة

اكتب في دفتر الافكار  
الرئيسية في الاجتماعات،  
وهكذا يمُرُ الوقت بسرعة  
ويصير التعلم اسهل.

مع رفاقك ام ان تترجع عليها  
على التلفزيون؟ طبعاً، انت تستمتع  
وستفيد اكثر عندما تكون مشاركاً  
في اللعبة لا متفرجاً فقط. فلماذا لا  
تطبّق هذه الفكرة على الاجتماعات  
المسيحية؟

**ابداً الان:** اكتب متى يمكنك ان تصرف ٣٠ دقيقة فقط كل  
اسبوع كي تستعد لأحد الاجتماعات.



عرف شباب كثيرون من تجربتهم ان كلمات المزمور ٨:٣٤  
صحيحة: «ذوقوا وانظروا ما اطيب يهوه». فهل يكفي مثلاً ان تسمع  
عن اكلة طيبة، ام تفضل ان تذوقها وتتلذذ بها؟ ينطبق هذا  
على عبادة الله. لذلك ذُق وانظر انت بنفسك كم يفيدك ان  
تشترك في النشاطات الروحية. فالكتاب المقدس يقول ان الذي  
يعمل، لا الذي يسمع فقط، هو مَن «يكون سعيداً». — يعقوب  
٢٥:١

في الفصل التالي اعرف كيف تضع اهدافاً وتحصل عليها.

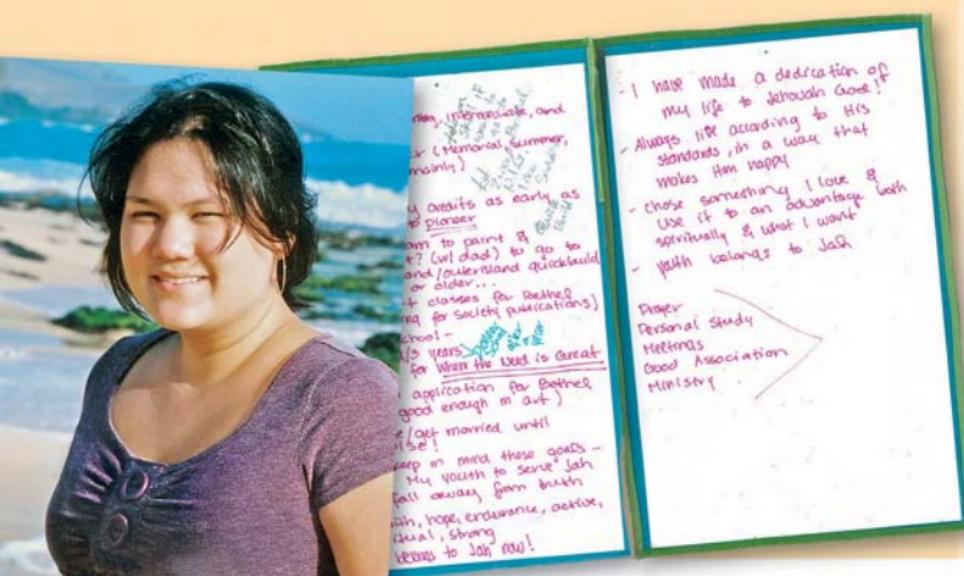
## ما رأيك؟

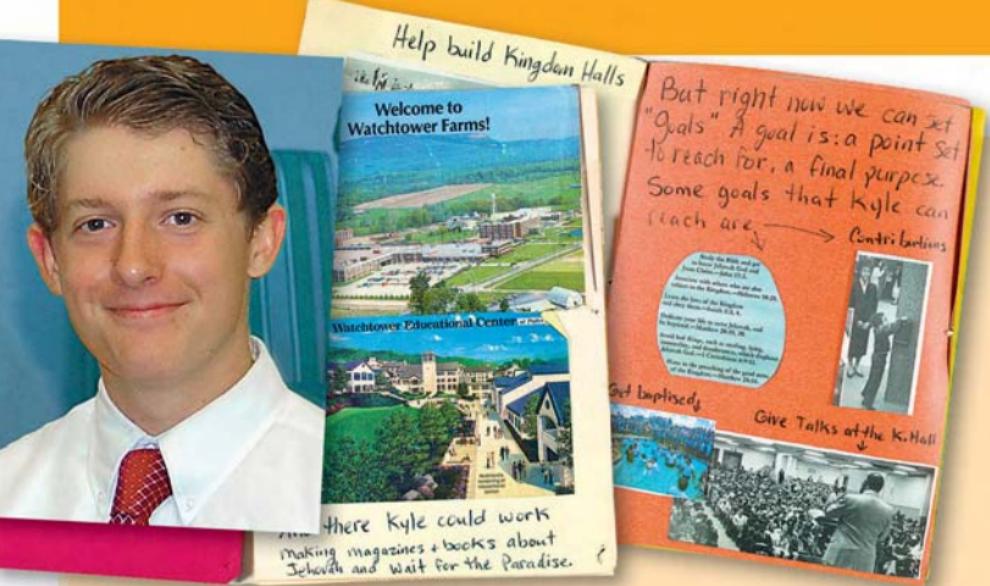
- لماذا يشعر الشباب احياناً ان النشاطات الروحية مضجرة؟
- في اي مجال من المجالات الثلاثة التي ناقشناها في هذا الفصل  
تريد ان تتحسن؟

## وضعا اهدافا من صغيرها

يقول الكتاب المقدس: «لا تعرفون ما تكون حياتكم غداً». (يعقوب ٤:٤) فربما يخسر الشخص حياته فجأة وهو في عز شبابه. لاحظ مثلاً ما حصل مع كاترينا وكایل. فمع ان حياتهما كانت قصيرة، تركا صيتها جيداً عند يهوه الله لأنهما وضعوا اهدافاً روحية ووصلوا اليها. — جامعة ١:٧.

ماتت كاترينا عندما كان عمرها ١٨ سنة. ولكن بعمر ١٣ سنة فقط، كانت قد كتبت لائحة بالاهداف التي تريد ان تحققها وسجّلتها «خطة حياة». وكان من اهدافها ان تشتغل في الخدمة كامل الوقت، تخدم في منطقة لا يوجد فيها الكثير من المبشرين، وتعمل مع ابيها في بناء قاعات الملكوت. كتبت كاترينا: «انا نذرت حياتي ليهوه الله». فقد كان هدفها ان تعيش «كما يريد يهوه كي يفرح قلبه». وفي دفنهما، وصفت انها «شابة حلوة ارادت ان تمضي كل حياتها في خدمة يهوه».





تعلم كايل في عمر صغير ان يضع اهدافا امامه. لكنه خسر حياته في حادث سيارة فظيع بعمر ٢٠ سنة. وبعد الحادث، وجد اقرباؤه «دفتر الاهداف» الذي ساعدته امه ان يحضره لما كان عمره ٤ سنوات. فهو اراد ان يعتمد ويقدم خطابات في قاعة الملوك. وكان من اهدافه ايضا ان يعمل في المركز الرئيسي لشهود يهوه كي يساعد في صنع المجلات والكتب التي تعلم الناس عن الله. وبعد ان تطلعت امه في الدفتر الذي حضره معا قبل سنوات طويلة، قالت: «وصل كايل الى كل هدف من هذه الاهداف».

ما هي اهدافك انت؟ بما ان لا احد يعرف ماذا يخبئ له الغد، فاستفد من كل يوم في حياتك الى اقصى حد. كيف؟ اصرف وقتك بأحسن طريقة مثل كايل وكاترينا. وتمثل بالرسول بولس الذي استطاع ان يقول في آخر حياته: «ناضلت . . . انهيت السباق. حافظت على الايمان». (٢ تيموثاوس ٤: ٧، تعم) وسيساعدك الفصل التالي ان تتعلم كيف تحقق اهدافك.

# كيف اصل الى اهدافي؟

**ماذا تحب ان يكون عندهك؟**

- ثقة اكبر بالنفس
- اصدقاء اكثر
- سعادة اكبر

لا داعي ان تختار. فأنت  
تقدر ان تحصل عليها كلها.  
كيف؟ اذا وضعت اهدافا  
ووصلت اليها. فـُكر في ما يلي:

ثقة اكبر بالنفس. حين تتضى اهدافا صغيرة وتصل اليها، تقوّي  
قلبك وتضع اهدافا اكبر. وتقدر ايضا ان تواجه بثقة اقوى التحديات  
اليومية مثل ضغط رفاقك عليك.

اصدقاء اكثر. يحب الناس عادة ان يكونوا اصدقاء لأشخاص  
اهدافهم منطقية ويعرفون ماذا يريدون ويبذلون جهدهم كي  
يصلوا اليه.

سعادة اكبر. طبعا، لن تشعر بالسعادة اذا كنت تنتظر ان يأتي  
كل شيء اليك على طبق من فضة. اما اذا وضعت اهدافا وحققتها،  
فتتحسّن بالانجاز. فهل انت جاهز لتدأء ستعطيك الصفحات التالية  
بعض الافكار المفيدة.\*

\* تساعدك هذه الاقتراحات ان تحقق اهدافا يمكن ان تصل اليها في وقت قرير،  
لكنها تنطبق ايضا على الاهداف التي يتطلب الوصول اليها وقتا اطول.



” سوف تشعر بالفراغ والانزعاج اذا كنت لا تعرف  
الى اين تذهب وابى اين ستصل. ولكن حين تضع اهدافا  
وتصل اليها، تفرح كثيرا بما فعلته ”  
— ريد

## ١٧ حدد

- ١ - اكتب كل الاهداف التي تخطر على بالك: ستحب هذه الخطوة. لا تفگر وتحلّل كثيرا، بل اكتب كل ما يخطر على بالك وجرب ان تضع ١٠ اهداف على الاقل.
- ٢ - فگر في ما كتبته: اي هدف انت متحمس اكثر كي تصل اليه؟ اي هدف يحتاج الى الكثير من العمل؟ اي هدف ستحسّ بإنجاز كبير اذا حققته؟ تذگر ان الهدف الذي تحبه ستصل اليه بسهولة اكبر.
- ٣ - رتب اهدافك: رتب اهدافك بحسب اهميتها في نظرك.

### بعض الاهداف

الصداقات: أصير صديق شخص اكبر مني. اجدد علاقتي بصديق قديم.

الصحة: أقوم بتمارين رياضية ٩٠ دقيقة في الاسبوع على الاقل. انام ثمان ساعات كل يوم.

المدرسة: أحسن علاماتي في الرياضيات. لا استسلم لضغط رفافي بل افعل ما هو صح.

الدين: أقرأ في الكتاب المقدس ١٥ دقيقة كل يوم. أبشر احد رفافي في الصف هذا الاسبوع.



## خطٌّ

طُبِّقَ هذه  
الخطوات لتحقّق  
كل هدف كتبته:

عيّن تاريخاً كي تصل الى هدفك.  
سيبقى هدفك حلماً اذا لم تحدد  
متى يجب ان تصل اليه.  
**حدّد الخطوات.**

توقع العراقيل.  
ثم فكّر في حلول لها.

صمّم ان تنجح.  
صمّم بينك وبين نفسك  
ان تبذل كل جهدك لتصل الى هدفك.  
والآن وقّع واكتب التاريخ.



هل تعرف ...

كلما كبرت الهدف زاد شعورك  
بالإنجاز عندما تصل اليه.

# اتعلم لغة جديدة لأبشر الاجانب في بلدي

١ تموز (يوليو)

## الخطوات

- ١- أجلب كتابا يعلم هذه اللغة.
- ٢- أتعلم عشر كلمات جديدة كل اسبوع.
- ٣- أستمع الى اشخاص يتكلمونها.
- ٤- أطلب من احد يعرفها ان يصحح اغلاطي في القواعد واللفظ.

## العراقيل المتوقعة

لا اعرف احدا يتكلم اللغة التي اريد ان اتعلمها.

## الحلول

أقوم بتنزيل تسجيلات سمعية بهذه اللغة من [www.jw.org](http://www.jw.org)  
أستعمل تطبيق «تعلم اللغات» (JW Language)

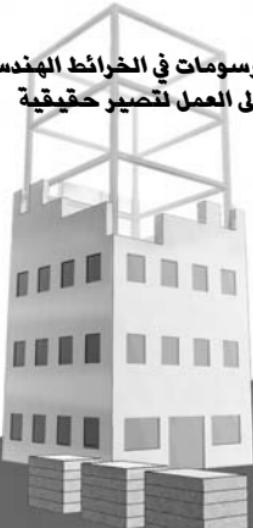
التاريخ

الامضاء

الاهداف كالرسومات في الخرائط الهندسية،  
 فهي تحتاج الى العمل لتصير حقيقة

### نصيحة

لا تسمح للخطوات التي كتبتها  
بأن تقيدك، بل كن جاهزا  
للتغيير عند اللزوم.





## «خطط المجتهد تقوده الى الربح».

— امثال ٥:٢١، تعم.

### ٣ نفذ

ابداً الآن. اسأل نفسك: (ماذا أقدر ان افعل اليوم لأبدأ بتحقيق هدفي؟). ربما لا يمكنك ان تخطّط لكل تفصيل، ولكن لا تسمح لذلك ان يخفّف من حماستك. فالكتاب المقدس يقول: «من ينتظر الربح المناسبة لن يزرع، ومن يحسب حساباً للغيوم لن ي收获». (جامعة ٤:١١، تعم) اذاً فكر في شيء تستطيع ان تفعله اليوم ولو كان صغيراً، ثم افعله.

راجع اهدافك كل يوم. ذكر نفسك لماذا كل هدف مهم في نظرك. ضع علامة ✓ بجانب كل خطوة انجزتها او اكتب متى انجزتها كي ترى تقدمك.

استعمل خيالك. جيد ان تتصوركم ستفرج حين تحقق هدفك. لذلك فكر كيف ستتحقق كل خطوة لتصل اليه. ثم تخيل انك طبقتها فعلاً ووصلت اخيراً الى هدفك. تصوركم ستكون فرحتك كبيرة بما انجزته. والآن هيا الى العمل!

### ما رأيك؟

• أمعقول ان يكون لديك الكثير من الاهداف في نفس الوقت؟

— فيليب ١:١٠.

• هل وضع الاهداف يعني ان تخطّط لكل دقة في حياتك؟

— فيليب ٤:٥.



## شخصية مميزة تيموثاوس



قرر تيموثاوس ربما في نهاية مرافقته ان يترك البيت، لا لأنه يريد ان يهرب من عائلته بل ليذهب مع الرسول بولس في رحلاته التبشيرية. فقد برهن تيموثاوس انه شاب يتحمل المسؤولية و «كان الاخوة في لسترة وإيقونية يمدحونه». (اعمال ٢:١٦، تعم)  
وبولس كان واثقا ان هذا الشاب يقدر ان يحقق انجازات كبيرة في خدمة الله. وهذا ما حصل فعلا. ففي السنين التالية، سافر تيموثاوس الى مناطق كثيرة ليؤسس جماعات ويقوّي الاخوة والاخوات. وقد احبّه بولس لأن لديه صفات جميلة. لذلك قال للمسيحيين في مدينة فيلبي بعد ١١ سنة تقريبا: «ليس لي احد مثله يهتم اهتماما صادقا بأمركم». — فيلبي ٢٠:٢، جد.  
فهل تتطوع انت ايضا لخدم الله؟ اذا كان جوابك نعم، فبركات كبيرة تنتظرك لأن يهوه الله يحب كثيرا الشباب الذين (يتطوعون) ليخدموه. (مزמור ٣:١١٠) وتأكد انه «ليس ظالما حتى ينسى جهودك». — عبرانيين ٦:١٠، تعم.

## أفكارى على ورق

اكتب ماذا يقنعك بوجود خالق محب.



اكتب هدفين روحين ت يريد ان تحققا.

## اسئلة يطرحها والدون

«كيف اشجع ابني او ابنتي ان يفتحا قلبهما لي؟»

«هل احدد لهما وقت العودة الى البيت؟»

«كيف اساعد ابنتي كي لا تكون مهووسة بالريجيم؟»

ان الاسئلة المطروحة اعلاه ليست سوى عينة من ١٧ سؤالاً يُجيب عنها هذا الملحق. كما تلاحظون، يُقسم الملحق الى ستة اقسام. وفي كل قسم، يُشار الى فصول من كتاب اسئلة يطرحها الاحداث — اجوبة تنجح الجزءين ١ و ٢.

نشجّعك ان تقرأ هذا الملحق وتناقشه مع رفيق زواجك إن امكن. ثم طبق النصائح الواردة فيه لتساعد اولادك. والاجوبة التي تستجدها هي الاجوبة الصحيحة. فهي ليست مؤسسة على حكمه البشر بل على كلمة الله، الكتاب المقدس، المعصومة من الخطأ. — ٢ تيموثاوس ١٦:٣، ١٧.

التواصل	٢٩٠
القواعد	٢٩٧
الاستقلالية	٣٠٢
الجنس والحب	٣٠٧
المشاعر	٣١١
الروحيات	٣١٥

## التواصل



### هل يتتأثر اولادي اذا كنت اتشاجر دائمًا مع رفيق زوجي او معهم؟

الكتاب المقدس

لا يخلو اي زواج من الخلافات. مع ذلك، انت مَن تختار كيف تحلُّها. والاولاد يتتأثرون كثيراً بخناقات الاهل. فإذا تزوجوا مثلاً، فسيتمثلون بك على الارجح في زواجهم. لذا حين تنشأ الخلافات، استغل الفرصة لتعلّمهم كيف يحلّونها بطريقة مناسبة. جِرب الاقتراحات التالية:

أصْغِ. يوصي الكتاب المقدس كَلَّا منا ان يكون «سررعا في الاستماع، بطئا في التكلم، بطئا في السخط». (يعقوب ١٩:١) فلا تصبَّ الزيت على النار و (تبادل السوء بالسوء). (روما ١٧:١٢) ولو بدا ان رفيق زواجك لا يريد ان يُصغي اليك، فأصْغِ انت اليه.

حاول ان تشرح الوضع بدل ان تنتقد. أَخِير رفيق زواجك بهدوء كيف يؤثر سلوكه فيك. ((أنزعِج حين تقول لي كذا وكذا)). ولا تسمح لنفسك ان تتهمه او تنتقده. ((انا لا اساوي شيئا في نظرك)). ((انت لا تسمعني ابداً)).

**أَجْل النقاش.** من الافضل احياناً ان تسكت وتؤجل النقاش الى ان تهدأ اعصابكما. فالكتاب المقدس يقول: «بدء النزاع كتفجر الماء. فانصرف قبل انفجار الخصومة». — امثال ١٤:١٧.

اعذر الى رفيق زواجك وإلى اولادك اذا لزم الامر. تقول بريان (١٤ سنة): «احيانا بعد ان يتخانق اي وامي يعتذران اليانا انا وأخي الابكر لأنهما يعرفان ان هذا يضايقنا». وبالفعل، ان احد افضل الدروس التي تعلمها ولدك هو ان يقول بتواضع: «انا آسف».

وما العمل اذا كنت تخانق مع اولادك؟ اسأل نفسك: هل أصبّ الزيت على النار دون ان اقصد؟. فمثلا في السيناريو المذكور في الصفحة ١٥ في بداية الفصل ٢ من هذا الجزء. برأيك، كيف ساهمت الام في اشعال الخلاف مع ابنته؟ كيف تتجنب انت الخناقات مع اولادك؟ اليك بعض الاقتراحات:

● لا تُطلق احكاما عامة مثل «انت دائماً كذا وكذا» او «انت لا تفعل كذا وكذا ابداً». فعبارات كهذه تدفع الطرف الآخر ان يتخذ موقفاً دفاعياً. وهي على الارجح تضخيم للواقع، وولدك يعرف ذلك. وقد يعرف ايضاً انك تقول ما تقول بسبب الغضب، وليس بسبب عدم احساسه هو بالمسؤولية.

● بدل ان تستعمل عبارات جازمة تبدأ بـ «انت»، جرب ان تخبر ولدك كيف تؤثر تصرفاته فيك. قل له مثلاً: «عندما تعمل هذا الامر اشعر بكذا وكذا». وقد تتفاجأ حين تعرف ان ولدك المراهق يهتم بمشاعرك. فإذا اخبرته مازا تشعر، يزيد الاحتمال ان تكسبه في صفّك.\*

● انتظر حتى تهدأ اعصابك لتحلّ المشكلة مهما كان ذلك صعباً عليك. (امثال ٢٩:٢٢) نقش المشكلة مع ولدك بصرامة. مثلاً، اذا كنتما تتخانقان لأنه لا يرتب سريره او يوضّب اغراضه، فاكتبه له بالتحديد مازا يجب ان يفعل. وإن لزم الامر، فأخبره عن العواقب في حال لم يلتزم بقرارك. كن صبوراً واسمع له ولو كان رأيه خاطئاً في نظرك.

\* في الوقت نفسه، لا تُشعر ولدك بالذنب بهدف ان يتجاوب معك.

فمعظم المراهقين يتذمرون اكثر مع من يصغي اليهم، لا من يعظهم.

● قبل ان تتسرع وتستنتاج ان ولدك متمرد، تذكري ان الكثير من تصرفاته طبيعي وجزء من نموه. فقد يجادلك حول موضوع ما فقط ليبرهن انه لم يعد صغيرا. لذا لا تنجري معه الى الخنافس. ولا تنسي ان طريقة تجوابك عندما تُستفَرْ تُعلّمه درسا. فارسم له مثلا في الصبر وطول الانانة. — غلاطية ٢٢:٥ . ٢٣

## هل أخبر اولادي كل شيء عن ماضي؟

لنفرض انك تتعرفي على عائلتك وبعض الاصدقاء. وخلال الحديث، يذكر احد اصدقائك شخصا كنت على علاقة به

انظر الفصل ١  
من الجزء ١

قبل ان تلتقي برفيق زواجه. فتتفاجأ ابنته حتى تكاد الشوكة تقع من يدها، وتشهق وتقول: «هل أحببت احدا غير امي؟». انت لم تتحدث معها بهذا الموضوع ولا مرة من قبل، لكنها الان تريد ان تعرف مانا حصل. فماذا ستفعل؟

من الافضل عادةً ان تستمع الى اسئلة ولدك برحابة صدر. فالوقت الذي فيه يطرح الاسئلة عليك ويستمع الى اجوبتك هو في الواقع وقت تتوصلان فيه معا. ولا شك ان هذا ما يتمناه معظم الوالدين.

ولكن هل يجب ان تُخبره كل شيء عن ماضيك؟ قد تفضل ان لا تُخبره بأمور محرجة حصلت معك، وهذا طبيعي. مع ذلك، من المفيد ان تُخبره عندما يكون الوقت مناسبا عن بعض المشاكل التي واجهتها.

فكراً مثلا بالرسول بولس. فمرة من المرات قال عن نفسه: «حينما اريد ان افعل ما هو صواب، يكون ما هو رديء حاضرا

عندى . . . يا لي من انسان بائس!». (روما ٢٤:٧) ويهوه الله اوحى بأن تُسجّل هذه الكلمات وتحفظ في الكتاب المقدس لنستفيد نحن منها. وبالفعل، مَنْ مَنَا لا يشعر ان كلمات بولس الصريحة هذه تعبر عن حالته؟!

بشكل مماثل، اذا اخبرت اولادك عن القرارات الجيدة التي اخذتها وكذلك عن اغلاطك، فسيشعرون انك تفهم ما يمُرُّون به. صحيح ان ايامك غير ايامهم، لكن مهما تغيّر الزمن، فلا الطبيعة البشرية تتغير ولا مبادئ الاسفار المقدسة. (مزמור ١٤٤:١١٩) لذلك حين تخبرهم عن المشاكل التي واجهتها وكيف حلّتها، تساعدهم ان يتعلموا كيف يحلّون مشاكلهم. يقول شاب اسمه كاميرون: «عندما تكتشف ان والديك واجها مشاكل مثل مشاكلك، لا يعودان في نظرك من العصر الحجري». ويضيف: «تصير حين تواجه مشكلة، تتساءل هل مرّ اهلك بهذه المشكلة ايضاً».

نصيحة: لا تُنْهِ قصصك دائماً بموعظة. حتى عندما تخاف ان يتوصل ولدك الى استنتاج خاطئ او يتحجج بأغلاطك ليُبَرِّر نفسه، لا تُنْهِ الحديث بذكر الدرس الذي تريد ان يتعلمها ابنك. («لهذا السبب لا يلزم ابداً ان تفعل كذا وكذا»). بدل ذلك، أخْبِرْه باختصار كيف تشعر انت. («ولكن يا ليتني لم افعل ما فعلت لأنني الآن كذا وكذا»). وهكذا يتعلم ولدك درساً مهمّاً من تجربتك دون ان يشعر انك تلقى عليه موعظة. — افسس ٤:٦.

## كيف اشجّع ولدي ان يفتح قلبه لي؟

عندما كان اولادك صغراً، كانوا على الارجح يخبرونك بكل شيء. فإذا سأّلتهم سؤالاً، جاوبوك دون تردد. وفي اغلب الاحيان حتى إن لم تسأل كانوا يخبرونك بكل شاردة وواردة. اما الان بعدما أصبحوا مراهقين فأنت تحاول كثيراً ان تشجعهم ليفتحوا قلبه لك، ولكن لا

حياة لمن تُنادي. فتتساءل: (لم يخبرون رفاقهم بما يحصل معهم اما انا فلا يخبرونني شيئاً!).

بدايةً، لا تستنتج ان سكوت اولادك يعني انهم يرفضونك او لا يريدون ان تتدخل في حياتهم. بل هم في الواقع بحاجة اليك الان اكثر من اي وقت. وإليك خبرا سارا: تكشف الدراسات ان اغلبية المراهقين لا يزالون يقدرون نصائح والديهم اكثر من نصائح رفاقهم او الاعلام.

اذاً لم لا يحب اولادك ابدا ان يخبروك بما يفكرون؟ اقرأ ما قاله بعض الشباب عن هذا الموضوع، ثم اسأل نفسك الاسئلة التالية وافتح الآيات المشار اليها.

«أصعب ان اتكلم مع اي لأن مشاغله لا تنتهي في العمل وفي الجماعة. فيليس هناك كما يبدو وقت مناسب كي اتكلم معه». — اندرو.

(هل أُوحى، ولو عن غير قصد، اتنبي مشغول جدا ولا وقت لدى لأنكلم مع اولادي؟ في هذه الحال، ماذَا سأفعل لأغيّر الصورة وأشجعهم ان يتكلموا معي؟ ومتى استطيع ان اخصص لهم وقتا ثابتا لنتكلم معا؟). — تثنية ٧:٦.

«أخبرت أمي وأنا ابكي كثيرا عن خناقة حصلت معي في المدرسة. توقعت ان تهدّي، لكنها بدل ذلك قسّت عليّ بالكلام. ومنذ ذلك الوقت، لم اعد أُحكي معها عن اي شيء مهم». — كينجي.

(ماذا يكون رد فعلك عندما يُخبرني اولادك عن مشكلة يواجهونها؟ حتى لو كان من الضروري ان اؤدّبهم، فهل أُصغي اليهم قبل اُحسّ معهم؟). — يعقوب ١:٩.

«كل مرة يعد فيها الاهل اولادهم انهم سيُكلّمونهم بهدوء دون

ان يغضبوا، لا يفون بوعدهم ويفضّلوا. فِيْحُشُ الْوَلَاد  
ان اهلهم غثّوشُهُم». — رايتسل.

(كيف اضبط ردة فعلي اذا اخبرني ولدي امراً يغضبني؟). — امثال .١٩:١٠

«مرات كثيرة فتحت قلبي لأمي وأخبرتها مواضع خاصة،  
فراحت فوراً وأخبرت صاحباتها. بسبب ذلك، لم أعد أثق بها  
لفتره طوله». — شانتل.

(هل احترم مشاعر ولدي ولا اذيع مواضعه الخاصة التي وثق بي  
وأخبرني ايها؟). — امثال .٩:٢٥

«عندى مواضع كثيرة اريد ان أحكي عنها مع والدى، لكننى  
احتاج ان يساعدانى كي افوي قلبي وأبدأ بالكلام». — كودتني.  
(لم لا ابدأ انا بالحديث مع ولدى؟ اي وقت هو الانسب؟).  
— جامعة .٧:٣

تأكد انك ستربح الكثير والكثير اذا عرفت كيف تتواصل مع اولادك. تأمل في ما حصل مع شابة يابانية عمرها ١٧ سنة اسمها دجونكو. تقول: «مرة من المرات قلت لأمي اني ارتاح مع رفافي في المدرسة اكثر من الاخوان في الجماعة. فوجدت في اليوم التالي رسالة منها على الطاولة عندي اخبرتني فيها انها هي ايضاً لم يكن عندها رفقه من الاخوان. وذكرتني بأشخاص من الكتاب المقدس خدموا الله حتى عندما كانوا وحدهم ولم يكن معهم احد. وشجّعني ايضاً لأنني احاول ان اريح اصدقاء جيدين. لقد تفاجأت حين عرفت اني لست الوحيدة التي عندها هذه المشكلة. حتى اني بكنت عندما عرفت ان امي كانت مثلي. وما قالته شجّعني كثيراً وقواني لأفعل ما هو صحيحاً».

يبين لنا ما حصل مع دجونكو ان المراهقين عموماً يفتحون

قلبهم لوالديهم عندما يطمئنون انهم لن يستخفوا بأفكارهم ومشاعرهم او ينتقدوها. ولكن ما العمل اذا تكلّم معك ولدك وهو مزعوج او غاضب؟ جرّب ان لا تردّ عليه بنفس الطريقة. (روما ٢١:١٢؛ ٢٣:٢) بل علمه من خلال ردة فعلك كيف يجب ان يتصرف وماذا يقول، مهما كان ذلك صعبا.

ولا تنس ان المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد. وقد لاحظ الخبراء ان المراهقين يكونون في هذه المرحلة عادةً متقلبين، اذ يتصرفون احيانا كالراشدين وفي احيانا اخري كالاطفال. فماذا تفعل اذا لاحظت ان هذا هو حال ولدك؟ ما العمل اذا كان يتصرف مثل الاطفال؟

اصبض نفسك ولا تنزل عليه بالانتقادات او تتخانق معه كالأولاد الصغار. بل تكلّم معه كما لو انك تتكلم مع راشد. (كورنثوس ١١:١٣) مثلا، اذا اظهر ولدك جانبه الطفولي وقال لك: «لم دائمًا تنق عليّ؟»، فربما تنجرّ ان تجيئه بغضب. لكنك بهذه الطريقة تفقد السيطرة على الحديث فيتحول الى خناقة. بدل ذلك قل له: «اشعر انك متضايق كثيرا الان. ما رأيك ان نناقشو هذا الموضوع عندما تهدأ؟». وهكذا تسيطر على الوضع وتمهد لمناقشته، لا لخناقة.

## القواعد

### هل أحدهم لا ينوي او ابنتي وقت العودة الى البيت؟

تخيل الوضع التالي: من المفترض ان يرجع ابنك الى البيت منذ نصف ساعة، لكنه لم يأتي بعد. ولكن الان تسمع الباب يفتح، فتقول في نفسك: (هو يتمنى ان اكون نائما الان). نائم؟ وهل هذا معقول؟! فأنت متمسمر امام الباب منذ حان وقت عودته، وها هو الان يصل، فتلتقي عيونكم. فماذا ستقول؟ وماذا ستفعل؟

انظر الفصل ٣  
من الجزء ١  
والفصل ٢٢ من  
الجزء ٢.

هناك اكثر من احتمال. يمكنك ان تتتجاهل الموضوع وتقول لنفسك: (الولد ولد). او يمكنك ان تأخذ قرارا مختلفا تماما وتقول له: «هذه آخر مرة تسهر فيها خارج البيت». ولكن بدل ان تتهور هكذا، أصغ اليه اولا. فربما عنده سبب مقنع لما حصل. ثم استغل هذه الحادثة لتعلمه درسا مهما. كيف؟

اقتراح: قُل لولدك انك ستناقش معه الموضوع في اليوم التالي. ثم اختر وقتا مناسبا لتجلسا معا وتكلما في الموضوع. وقد جرب بعض الوالدين ما يلي: اذا لم يلتزم ابنته او ابنته يوم العودة، يقدمون الموعد نصف ساعة في المرة الثانية. اما اذا كان ولدك يأتي دائما في الوقت المحدد وأثبت انه يستاهل ثقتك، فيمكنك ان تعطيه المزيد من الحرية، ضمن حدود طبعا. وربما تؤخر احيانا موعد العودة الى البيت. ولكن من المهم ان يعرف ولدك ما وقت العودة الى البيت

وما العواقب التي ستفرضها اذا لم يحترمه. وفي هذه الحالة، عليك بالطبع ان تنفذ العقاب الذي حددته.

ولكن تذكر ان الكتاب المقدس يقول: «ليعرّف تعقّلكم عند جميع الناس». (فيلبي ٥:٤) لذلك قبل ان تحدد وقت العودة، من المناسب ان تناقش الموضوع مع ولدك وتسمح له ان يقترح وقتا يراه مناسبا وأن يذكر الاسباب. خذ رأيه بعين الاعتبار. وإنما برهن انه يتحمل المسؤلية، يمكنك ان تفعل ما يريدك اذا كان منطقيا.

تلعب الدقة في المواعيد دورا مهما في الحياة اليومية. لذلك اذا حددت موعد العودة الى البيت، تساعد ولدك ان يتحاشى المشاكل وينمّي عادة تتفعه كل حياته. — امثال ٦:٢٢.

## كيف احل خلافاتي مع اولادي حول اللباس؟

فكّر في السيناريو على الصفحة ٧٧ من هذا الجزء وتخيل انك والد هيذر. ما إن ترى ثيابها حتى تصعق. فهي تُظهر من جسمها اكثر مما تغطي. فتقول لها في الحال: «ادهبي الى غرفتك وغيري ثيابك، وإلا فلن تخرج من البيت». على الارجح ستسمع ابنتك كلمتك. فلا خيار آخر أمامها. ولكن كيف تعلّمها ان تغيّر تفكيرها، لا ثيابها فقط؟

انظر الفصل  
١١  
من الجزء ١

● اولا، تذكر ما يلي: لا بد ان **عواقب اللباس** الفاضح تهم ولدك المراهق مثلما تهمك انت، هذا اذا لم نقل اكثر. فهو، في اعمقه، لا يريد ان يبدو مسخرة او يترك انطباعا خاطئا بلباسه. لذا فسر له لماذا لا تزيد الثياب الفاضحة من جاذبيتها، واقتصر ثيابا بديلة.\*

\* على الارجح، يهتم ولدك المراهق كثيرا بشكله. فانتبه جيدا كي لا توحّي اليه ان فيه شيئا غلطـا.

● ثانياً، كن مرتنا. أسأل نفسك: (هل يتعارض لباس ابني او ابنتي مع مبادئ الكتاب المقدس، ام انه ليس على ذوقٍ فقط؟). (٢ كورنثوس ١٠:٩-٢٤؛ ٢ تيموثاوس ٦:١٠) وإذا كانت المسألة مسألة ذوقٍ ليس أكثر، فهل يمكنك ان تغضّ النظر وتدع ابنك او ابنته يلبسان ما يريدان؟

● ثالثاً، لا تُخبر ولدك بما هو غير مقبول فقط. بل ساعده ان يجد شيئاً لائقاً. استعمل الاسئلة في الصفحتين ٨٣ و ٨٢ من هذا الجزء حين تناقش الموضوع معه. فهذا امر يستأهل الوقت والجهد.

### هل اسحع ولدي ان يلعب بالألعاب الالكترونية؟

لقد تغيّرت الألعاب الالكترونية كثيراً منذ كنتَ في سن المراهقة. فكيف يمكنك ان تساعد ابنك او ابنته ليريا المخاطر المحتملة ويتجنبها؟

لن تستفيد شيئاً اذا حكمت على الألعاب الالكترونية كلها بأنها سيئة ومضيعة للوقت. أبقِ في بالك ان هذه الألعاب ليست كلها مؤذية. مع ذلك، قد تجعل الشخص يُدمّن عليها. لذلك فكّر في كمية الوقت التي يُمضيها ولدك وهو يلعب بها. وحدّد نوع الألعاب الذي يحبه اكثر من غيره. ويمكنك ايضاً ان تسائله هذه الاسئلة:

انظر الفصل ٣٠  
من الجزء ٢

● اي لعبة يحبها رفاقك في المدرسة اكثر من غيرها؟

● ما هي هذه اللعبة؟

● لماذا برأيك يحبونها الى هذه الدرجة؟

قد تكتشف ان ولدك يعرف عن الألعاب الالكترونية اكثر بكثير مما كنت تظن. وربما تكتشف ايضاً انه يلعب بألعاب غير مقبولة في

نظرك. في هذه الحالة لا تنفع، بل استغل الفرصة لتساعده ان ينمي قوى ادراكه. — عبرانيين ١٤:٥.

اطرح اسئلة تساعدك ان يميز لماذا يحب هذا النوع السيئ من الالعاب. مثلا، يمكنك ان تسأله:

● هل تشعر انك محروم عندما ترى رفاقك يلعبون هذه اللعبة وأنت لا تلعب بها؟

قد يلعب بعض الشباب لعبة معينة فقط ليجدوا موضوعاً يتحدثون به مع رفاقهم. فإذا كانت هذه هي حالة ولدك، فلا تعالج الوضع بنفس الطريقة كما لو كان يحب العاباً عنيفة او دموية، او العاباً تتضمن تلميحات جنسية. — كولوسي ٤:٦.

ولكن ما العمل اذا كان ولدك يحب الاشياء الخاطئة في لعبة ما؟ بعض المراهقين يؤكّدون ان المشاهد الدموية في الالعاب لا تؤثر فيهم. ويقولون: (حتى لو كنت اقتل في اللعبة فهذا لا يعني اني سأقتل في الحقيقة). اذا كانت هذه هي حال ولدك، فالافت نظره الى الآية في المزمور ١١:٥ التي تُبيّن ان يهوه لا يرفض الشخص العنيف فقط بل الذي يحب العنف ايضاً. وال فكرة نفسها تنطبق على الفساد الجنسي او اي سلوك آخر يكرره يهوه. — مزمور ٩٧:١٠.

وإذا رأيت ان الالعاب الالكترونية تسبّب مشكلة لولدك، فجرب هذه الاقتراحات:

● لا تسمح لولدك ان يلعب في مكان لا يراه احد، مثل غرفة النوم.

● ضع قواعد اساسية مثل: منوع ان تلعب قبل ان تُنجز فروضك او تتعشى او تُنهي اشياء ضرورية اخرى.

● شدد على قيمة النشاطات التي تتطلب مجهوداً جسدياً.

● راقب اولادك حين يلعبون بالألعاب الالكترونية، ويكون من الأفضل ان تلعب معهم احيانا.

طبعا، كي تعلّم ولدك كيف يختار الالعاب التي سيلعبها، عليك ان تكون مثلا امامه. لذلك اسأل نفسك: (اي برامج تلفزيونية وأفلام اشاهد؟). ولا تخدع نفسك، فولدك سيعرف إن كنت تطبق ما تعلّمه ايام ام لا.

## ما العمل اذا كان ولدي مدمنا على استعمال الهاتف الخلوي، الكمبيوتر، او اي جهاز الكتروني آخر؟

هل يقضي ولدك الكثير من الوقت على الانترنت؟ هل الرسائل النصية هي شغله الشاغل؟ هل تجده متعلقا بأجهزته الالكترونية اكثر منك؟ مازا تفعل في هذه الحالة؟

يقرّر البعض بكل بساطة ان يحرموا ابنهم او ابنته من الجهاز. ولكن لا تفعل ذلك إلا لسبب وجيه. فالاجهزة الالكترونية ليست كلها سيئة. وأنت على الارجح تستعمل الآن اجهزة لم تكن على ايام والديك. لذا من الأفضل ان تستغل الفرصة وتعلّمه كيف يستعمل الجهاز بوعي وضمن الحدود. كيف؟

ناقش الموضوع مع ولدك. اولا، أخبره ما الذي يشغل بالك، ثم أصحِ اليه. (امثال ١٨:١٣) بعده، حاولا التوصل الى حلول. لا تخف ان تضع قواعد واضحة، لكن منطقية. تقول مراهقة اسمها ايلين: «عندما كنت أصرف وقتا كثيرا وأنا اتبادل الرسائل، لم يكن والداي يأخذان مني التلفون بل كانوا يضعن لي قواعده. وهذا ساعداني لأنّعلم كيف استعمل التلفون ضمن الحدود حتى عندما لا يكونان موجودين».

ولكن مازا لو حاول ولدك ان يبّر نفسه؟ لا تستخرج بسرعة ان ما

انظر الفصل  
٣٦  
من الجزء ١

قلته دخل من اذن وخرج من الاذن الاخرى. بالاحرى، كن صبوراً وأعطيه الوقت ليفكّر في الموضوع. فهو على الارجح يعرف في اعمقه ان الحق معك وسوف يقوم بالتعديلات اللازمة. تقول مراهقة اسمها هايلي: «في البداية، غضبت عندما قال لي والدائي اني مدمنة على الكمبيوتر. لكنني فكرت لاحقاً في الموضوع وعرفت ان الحق معهما».



## الاستقلالية

### الى اي حد اعطي ابني او ابنتي استقلالية؟

ربما تستصعب ان تجاوب عن هذا السؤال حين تأخذ بعين الاعتبار ان عليك ان تحترم خصوصياته. مثلا اذا كان ابنك في غرفته والباب مغلق، فهل تفكّر ان تُباغته وتدخل غرفته فجأة دون ان تدقّ على الباب؟ او اذا نسيت ابنته هاتفها لأنها راحت الى المدرسة مستعجلة، فهل تُلقي نظرة على رسائلها؟

من الصعب ان تجاوب عن هذين السؤالين. فمن جهة،

يحقُّ لك كوالد ان تعرف ماذا يجري في حياة ابنك او ابنته، ومن واجبك ان تحميهم. ولكن من جهة ثانية، لا يمكنك ان تظل تُلاحق كل تحركاتهما مثل كاميرات المراقبة. فكيف توازن بين هذين الامرین؟

اولاً، عليك ان تعرف ان رغبة المراهق في الخصوصية لا تعني دائما انه يفعل امرا خاطئا. غالبا ما يكون ذلك جزءا من نموه الطبيعي. والمراهقون يكتسبون خبرة عندما ينفّون صداقاتهم ويحلّون مشاكلهم هم بأنفسهم مستخدمين (قوتهم العقلية). (روما: ١٢: ١، ٢) وتساعدهم الخصوصية ايضا ان ينفّوا المقدرة التفكيرية، وهذا ضروري جدا ليصيروا راشدين يتحملون المسؤلية. كما تساعدهم ان يتأملوا قبل اتخاذ القرارات او الاجابة عن اسئلة صعبة. — امثال ٢٨:٥.

ثانيا، اذا حاولت ان تتدخل في كل شاردة وواردة في حياة ولدك المراهق، فربما ينزعج كثيرا او يتصرف عليك. (افسس ٦:٤؛ كولوسي ٢١:٣) لكن هذا لا يعني الا تتدخل في حياته بالمرأة. فأنت ما زلت مسؤولا عنه. ولكن تذَكّر ان هدفك الاول والأخير هو مساعدته ليصيير ضميرا مدرّيا جيدا. (ثنية ٦:٦، ٧؛ امثال ٦:٢٢) لذا فإن توجيهه مفيد اكثر بكثير من مراقبة تحركاته.

ثالثا، نقش الموضوع مع ولدك. اسمع له وهو يعبر عما يزعجه. وفَكِّر هل بمقدورك ان تفعل احيانا كما يريد. وأخبره انك ستحترم بعض خصوصياته شرط ان يكون على قدر المسؤولية. ثم أوضح له ما العقاب الذي ستفرضه اذا لم يسمع لكلماتك، ونفّذ العقاب عند اللزوم. وتأكّد ان بإمكانك ان تعطي ابنك او ابنته بعض الخصوصية وتبقى في الوقت نفسه والدا محبًا يهتم بخير اولاده.

## متى اسمح لولدي ان يترك المدرسة؟

«اساتذتي مضجرون»، «عندى درس كثير»، «أتعب كثيرا وبالكاد اصل الى المعدل، فلم أوجع رأسي»). لهذه الاسباب يفگر بعض الشباب ان يتركوا المدرسة حتى قبل ان ينموا مهارات تساعدهم ليؤمّنا ضرورات الحياة. فماذا تفعل اذا كان ابنك او ابنته من هؤلاء الشباب؟ جرّب هذه الاقتراحات.

انظر الفصل ١٩  
من الجزء ١

● حل نظرتك انت الى التعليم. هل كنت تعتبر انك تضيّع وقتك في المدرسة؟ وهل كانت في نظرك (سجنا) عليك تحمله الى ان تُنهي عقوبك وتخرج لتحقيق اهدافا اهم؟ اذا كانت هذه هي حالتك، فربما تأثر اولادك بنظرتك. لكن هذه النظرة خاطئة. فالتعليم الجيد مهم ليصير عندهم «الحكمة العملية والمقدرة التفكيرية». وهاتان الصفتان ضروريتان ليصلوا الى اهدافهم. — امثال .٢١:٣

● هيئ ما يحتاج اليه. يقدر بعض التلاميذ ان يحصلوا على علامات اعلى لو انهم يعرفون كيف يدرسون، او لو هيئ لهم جو يناسب الدرس مثل مكتب مرتب مع اضاءة جيدة وأدوات البحث الازمة. لذا بإمكانك ان تساعد ولدك ليتقدم روحيا او ليتقدم في المدرسة اذا جهزت له الجو المناسب ليتمكن في مواضيع وأفكار جديدة. — قارن .١٥:٤

● اهتم بتعليم ولدك. لا تعتبر المعلّمين والمرشدين في المدرسة اعداءك بل حلفاءك. قابِلهم وتعرّف بهم. اخبرهم عن اهداف ولدك ومشاكله. وإذا كان يستصعب ان يحصل على علامات جيدة، فحاول ان تكتشف السبب. مثلا هل يشعر ان رفاقه سيسقطون عليه اذا كان شاطرا؟ هل عنده مشكلة مع احد الاساتذة؟ هل يلاقي مشكلة بالمواد؟

هل ينْمِي المنهج قدراته ام يفوق امكانياته؟ او لربما تكون المشكلة جسدية لكنك لم تكتشفها بعد. مثلاً لعلَّ نظره ضعيف، او انه يعاني عجزاً في التعلم.

وأبقي في بالك: كلما ساعدت ولدك اكثر في تعليمه الدنيوي والروحي، ازدادت فرص نجاحه في الحياة. — مزمور ١٢٧:٤،٥.

## كيف اعرف ان ولدي صار جاهزاً ليترك البيت؟

سيرينا، المذكورة في الفصل ٧ من هذا الجزء، تختلف ان ترك البيت. تقول: «لا يدعني ابي اشتري شيئاً بمالى، فهو يقول ان هذه مسؤوليته هو. لذلك اخاف عندما افكر ان عليَّ انا ان ادفع فواتيري». لا شك ان والد سيرينا يفعل ذلك عن نية حسنة، ولكن هل يساعدها ان تتعلم كيف تهتم بشؤون بيتها في المستقبل؟ — امثال ٣١:١٨،٣١:٢٧.

انظر الفصل ٧  
من الجزء ١

ماذا عنك؟ هل تُبالغ في حماية اولادك، فلا تجهّزهم ليتكلوا على انفسهم؟ لتعرف الجواب، فكُر في اربعة مجالات مذكورة ادناه وواردة ايضاً في الفصل ٧ تحت العنوان الفرعي «هل انا على قدّ هذه الخطوة؟». اقرأها وفكّر فيها من وجهة نظرك كوالد.

صرف المال. هل يعرف اولادك الكبار ما اسعار الطعام والايجرات والاغراض الاساسية؟ (روم ١٣:٧) هل يستعملون بطاقة الائتمان بمسؤولية؟ (امثال ٢٢:٧) هل يعرفون كيف يضعون ميزانية ويعيشون ضمن امكانياتهم؟ (لوقا ١٤:٢٨-٣٠) هل فرحوا حين اشتروا شيئاً بمالهم كسبوه؟ وهل احسوا بفرح كبير لأنهم ضححوا بوقتهم وممتلكاتهم من اجل غيرهم؟ — اعمال ٢٠:٣٥.

شغل البيت. هل يعرف ولدك كيف يطبخ؟ هل علّمته كيف يغسل الثياب ويكيوبيها؟ اذا كان عنده سيارة، فهل يقدر ان يغيّر الزيت او الدولاب دون ان يؤذى نفسه؟

التعامل مع الناس. عندما يتخلق اولادك الكبار، هل تقف دائما حَكما بينهم، ام علّمthem كيف يحلُون خناقاتهم وحدهم وبعد ذلك يخبرونك بما حصل؟ — متى ٢٣:٥ - ٢٥:٣.

النشاطات الدينية. هل تفرض على اولادك المعتقدات الدينية، ام تحاول اقناعهم بها؟ (١٤:٣، ١٥، تيموثاوس ٢) هل تُجاوبهم كل مرة عن اسئلتهم عن الدين والاخلاق، ام تعلّمهم كيف ينْمُون «قدرة تفكيرية»؟ (امثال ٤:١) هل ت يريد ان يقلدوك في درسهم الشخصي للكتاب المقدس، ام تتمني حتى ان يكونوا احسن منك؟\*

لا شك ان تدريب اولادك في هذه المجالات يستلزم الوقت والكثير من الجهد. لكنك ستحصد نتيجة تعبك عندما تحين لحظة الفراق المُرة والحلوة في آن ويترك ولدك البيت.

\* انظر الصفحات ٣١٥-٣١٨.



## الجنس والحب

### هل اتكلم مع ولدي عن الجنس؟

صار الاولاد يعرفون عن الجنس بعمر صغير جداً. والكتاب المقدس انبأ منذ وقت طويل عن «ازمنة حرج ستأتي في الايام الاخيرة» يكون فيها الناس «بلا ضبط نفس» و «محبين للملذات دون محبة لله».

(٢ تيموثاوس ١:٣، ٤) ومواضعة العلاقات العابرة واحدة من الادلة الكثيرة التي تشير ان هذه النبوة تتم.

صحيح ان هذا الزمن يختلف تماماً عن الزمن الذي تربيت فيه، لكن المشاكل

لا تزال هي نفسها الى حد ما. لذلك لا تخف او تغرق في الهم بسبب التأثيرات السيئة التي تحيط بأولادك. بل حمم على مساعدتهم ان يطبّقوا ما شجّع الرسول بولس المسيحيين ان يفعلوه منذ ٢٠٠٠ سنة تقريباً: «البسوا سلاح الله الكامل لكي تقدروا ان تثبتوا ضد مكاييد ابليس». (افسس ٦:١١) وهذا ما يفعله شباب مسيحيون كثيرون اذ يحاربون ليفعلوا ما هو صحيح وليقاوموا الامور الفاسدة من حولهم. ونحن فخورون بهم ونقدرهم. فكيف تساعد اولادك ان يفعلوا الشيء نفسه؟ يمكنك ان تختار فصولاً محددة من القسم ٤ من هذا الكتاب والقسمين ١ و ٧ من الجزء ٢ لتتكلّم مع اولادك عن الجنس. وفي هذه الفصول تجد آيات تساعد ابنك او ابنته في هذا المجال. بعض الآيات

انظر الفصول ٢٣، ٢٥، ٣٢  
من الجزء ١، الفصول ٦-٤  
و ٢٩ من الجزء ٢

تخبرنا عن ناس حقيقين لم يزحوا عن الحق فبوركوا، وناس تجاهلوا شرائع الله فدفعوا الثمن. وتجد ايضاً آيات اخرى فيها مبادئ تساعد اولادك ليقدّروا الامتياز الكبير ان يعيشوا هم وأنت ايضاً حسب شرائع الله. اذاً من المفيد ان تخطط لمناقشة هذه المواد معهم قريباً.

## متى اسمح لابني او ابنتي ان يدخلان في علاقة مع الجنس الآخر؟

اليوم او غداً، سيواجه ولدك هذه المسألة. يقول فيليب: «البنات هن من يأتين ويدعونني لأخرج معهنّ. فأقف وأفكر: (ماذا أفعل الآن؟!). فبصراحة، استصعب أحياناً ان اقول لا لأن بعضهن جميلات جداً».

انظر الفصول  
٣-١  
من الجزء ٢

لذلك احسن شيء تفعله هو ان تتكلم مع ابنك المراهق عن هذا الموضوع. يمكنك ان تناقش معه مثلاً الفصل ١ من الجزء ٢. اعرف رأيه في المشاكل التي يواجهها في المدرسة او في الجماعة المسيحية. ولا داعي ان تكون هذه الجلسات دائماً رسمية. فيمكنك مثلاً ان تتحدث معه (حين تجلسان في البيت وحين تمشيان في الطريق). (ثنية ٦:٦، ٧) ولكن اينما كنتما، لا تنسَ ان تكون دائماً «سريعاً في الاستماع، بطينا في التكلم». — يعقوب ١٩:١.

وإذا تبيّن ان ولدك معجب بشخص من الجنس الآخر، فحافظ على هدوئك. تخبر احدى المراهقات: «عندما عرف أبي اني اصاحب شباباً، تضايق كثيراً. وجّب ان يخيفني ويسألني اسئلة لاكتشاف اني لست مستعدة لأتزوج. وهذا الاسلوب يدفع المراهق ان يُطيل العلاقة ليبرهن لوالديه انهما مخطئان».

اذا كان ولدك المراهق معجبًا بأحد وأحسَّ ان لا مجال لمناقشته

الموضوع معك، فمن الممكن ان تكبر المشكلة كثيرا. فربما يصاحب من وراء ظهرك ويُبقي العلاقة سرية. تقول احدى البنات: «عندما يبالغ الاهل في رد فعلهم، لا يقطع الولد العلاقة بل يحاول ان يحتال على اهله ويختفي علاقته اكثر من قبل».

بالمقابل، اذا كنت تتكلم معه بصرامة فستستفيد اكثر بكثير. تقول بريتاني (٢٠ سنة): «والداي يتحدثان معي دائمًا بكل صراحة عن موضوع الشبان. فمن الضروري في رأيهما ان يعرفا من يلفت نظري. وأنا احب اهتمامهما هذا. فألي يتعرف اليه ويتحدث معه. وإذا لم يرتح له هو وأمي، يخبرانني على الفور. وغالبا ما اقرر ان هذا الشاب لا يناسبني حتى قبل الوصول الى مرحلة متقدمة».

بعدما تقرأ الفصل ٢ من الجزء ٢، ربما تتساءل: هل معقول ان يصاحب ابني او ابنتي من وراء ظهري؟. ماذا يغري بعض الشباب كي يصاحبوا بالسر؟ اقرأ ما قالوه وفگر في الاسئلة.

«لا يجد بعض الارادات الدعم الذي يريدونه في البيت، فيبحثون عنه في صاحبهم او صاحبتهم». — ويندي.

كيف تتأكد انك تلبّي حاجات اولادك العاطفية؟ هل يمكنك ان تقوم ببعض التحسينات؟

«عندما كان عمري ١٤ سنة، طلب مني تلميذ اجنبي في المدرسة ان اصاخيه، فقبلت. احبتت الفكرة ان يلف شاب ذراعه حولي». — ديان.

لو كانت ديان هي ابنتك، فكيف كنت ستحل مشكلتها؟ «المصاحبة بالسر صارت هينة بوجود الهاتف الخلوي. والاهل لا يعرفون ماذا يحصل». — أنيت.

آية تدابير يمكنك ان تتخذها مسبقا في ما يتعلق بهواتف اولادك الخلوية؟

«من السهل جداً ان يصاحب الشباب سرّاً اذا لم يتتبه الاهل الى اولادهم ويعرفوا ماذا يفعلون ومع من». — توماس.

كيف يمكنك ان تلعب دوراً أكبر في حياة ولدك المراهق دون ان تخنق انفاسه؟

«في معظم الاوقات لا يتواجد الوالدون مع اولادهم في البيت، او انهم يتفرون بهم فوق اللازم فلا يسألونهم لا اين راحوا ولا مع من». — نيكولاس.

فكّر في اقرب صديق لولدك. هل تعرف فعلاً ماذا يفعلان عندما يكونان معاً؟

«يصاحب الشباب بالسر عندما يكون اهله صارمين جداً معهم». — بول.

كيف يمكن ان «يُعرَف تعلّك»، اي مرونتك، دون ان تساوم في شرائع ومبادئ الكتاب المقدس؟ — فيليب ٥:٤

«في اول مراهقتي، لم اكن اثق بنفسي و كنت احتاج كثيراً الى شخص يهتم بي. فبدأت اتواصل عبر البريد الالكتروني مع شاب من جماعة قريبة ووقعنا في الحب. لقد كان يُحسّبني اني مميزة». — ليندا.

برأيك، كيف كان بمقدور والدى ليندا ان يلبيا حاجاتها العاطفية بطريقة احسن؟

استعمل الافكار في الفصل ٢ من الجزء ٢ والمعلومات الواردة في هذا القسم من الملحق وناقشها مع ابنك او ابنتك. فأحسن طريقة لتعلم اولادك ان لا يخبيئوا عنك شيئاً هي الاحاديث الصادقة والصريحة. — امثال ٥:٢٠



## المشاعر

### ماذا افعل اذا كان ابني او ابنتي يتكلّمان عن الانتحار؟

في بعض احياء العالم، تتفشى مشكلة انتحار الشباب بشكل مخيف. ففي الولايات المتحدة مثلاً، يشكل الانتحار ثالث سبب للوفاة ضمن الذين تتراوح اعمارهم بين ۱۵ و ۲۵ سنة. وخلال العشرين سنة الماضية، تضاعفت نسبة الانتحار ضمن الذين تتراوح اعمارهم بين ۱۰ و ۱۴ سنة. والاكثر عرضة للانتحار هم الذين يعانون اضطراباً نفسياً، او الذين عندهم في عائلاتهم حالات انتحار، او الذين جرّبوا من قبل ان ينتحرموا. فكيف يعرف الاهل هل يفكّر ولدهم في الانتحار؟ اليك بعض العلامات:

انظر الفصلين ۱۳ و ۱۴  
من الجزء ۱، والفصل ۲۶  
من الجزء ۲

- الانعزال عن عائلته وأصحابه
  - تغيير في نمط اكله ونومه
  - فقدان الاهتمام بنشاطات كان يحبها من قبل
  - تغيير واضح في شخصيته
  - تعاطي المخدرات وشرب الكثير من الكحول
  - توزيع اغراضه الغالية
  - التحدث عن الموت او التركيز على مواضيع تتعلق به
- ان احد اكبر الاخطاء التي يمكن ان يقع فيها الوالد هو ان يتتجاهل

هذه العلامات. خذها كلها على محمل الجد. ولا تستنتج بسرعة ان ما يحصل مع ولدك امر طبيعي.

من ناحية اخرى، لا تخجل ان تطلب المساعدة لولدك اذا كان يعني من كآبة حادة او غيرها من الاضطرابات النفسية. وإذا كنت تشک انه يفگر في الانتحار، فاسأله عن الموضوع. ولا تظنَّ ان مجرد الحديث عن الانتحار يدفعه الى فعل ذلك. بالعكس، كثيرون من الشباب يرتاحون عندما يتحدث اهلهم معهم عن الموضوع. وإذا اعترف ولدك بأنه يفگر في الانتحار، فجرّب ان تعرف هل خطط للموضوع وما هي تفاصيل الخطة. فكلما كانت الخطة متقدة، وجب عليك ان تتدخل بسرعة اكبر.

لا تفترض ان الكآبة ستزول وحدها. وإذا بدا انها زالت، فلا تظن ان المشكلة انحلّت. بالعكس، هذه المرحلة اخطر مرحلة. لماذا؟ عندما يكون المراهق غارقاً في الكآبة، يشعر انه ضعيف جداً ولا يقدر ان يتتحر. ولكن عندما تزول المشاعر السوداوية ويعود اليه نشاطه، ربما يصير عنده القوة الكافية ليتحر.

انها كارثة بالفعل ان يیأس بعض الشباب ويفگروا في الانتحار. ولكن اذا اتبه الاهل او راشدون آخرون لعلامات التحذير وحاولوا ان يحلُّوا المشكلة، فقد يقدرون ان (يُعزّزوا النقوس المكتبة) ويدعموا هؤلاء الشباب في الاوقات الصعبة. — ١٤:٥ تسالونيكي.

## هل اخفى حزني عن اولادي؟

ان خسارة الزوج او الزوجة امر مؤلم كثيراً. ولكن في هذه اللحظات، يحتاج ولدك المراهق ان تدعمه ليتخطى حزنه. فكيف تساعده وفي الوقت نفسه لا تتجاهل حزنك انت ايضاً جرّب هذه الاقتراحات:

● لا تُخفِّ مشارحك. لقد تعلم ولدك من مثالك الكثير من الدروس

المهمة. ويمكنه ايضا ان يتعلم منك كيف يتغلب على حزنه. مع ذلك، لا تجبر نفسك ان تخبيء حزنك عنه بالكامل لتبدو قويا. لماذا؟ لأن ولدك سيعمل ان يفعل الشيء نفسه. ولكن اذا تكلمت عن حزنك وألمك، فسيعرف ان التعبير عن المشاعر افضل من كتبها وسيردك ان زعله او تثبطه او غضبه امر طبيعي في وضعه.

● شجّع ولدك ان يفتح قلبه. مع ذلك، لا تضغط عليه ليحكى. وإذا احسست انه متrepid، فناقِش معه الفصل ١٦ من هذا الجزء. ويمكنك ان تحكي له ايضا عن ذكرياتك الحلوة مع رفيق زواجك. أخبره بصراحة ان العيش بدون شريك حياتك سيكون صعبا. فعندما يسمعك ولدك تعبّر عن مشاعرك، سيعمل ان يفعل الشيء نفسه.

● لا تضغط على نفسك. طبعا انت تريدين ان تدعم ولدك المراهق بقوه خلال هذا الوقت الصعب. ولكن لا تنس ان فقدان رفيق زواجك الحبيب اثر فيك كثيرا، وربما اضعف نوعا ما قوتك العاطفية والعقلية والجسدية لفترة من الوقت. (امثال ٢٤:١٠) لذلك ربما يلزم ان تطلب المساعدة والدعم من اقرباء راشدين وأصدقاء ناضجين. فطلب المساعدة دليل نضج. تقول الامثال ١١:٢ ان «الحكمة مع المحتملين».

مع ذلك، لا تنس ان افضل دعم تناله هو من يهوه الله الذي يعد عباده: «انا، يهوه الهك، الممسك بيمنيك، القائل لك: (لا تخف. انا اعينك)». — اشعيا ٤١:١٣.

## كيف اساعد ابنتي كي لا تكون مهووسة بالريجيم؟

ما العمل اذا كانت ابنتك تعاني من اضطرابات الاكل؟<sup>\*</sup> اولا، جرب ان تفهم لماذا وصلت الى هذه الحالة.

\* رغم ان الحديث موجّه الى البنات، تنطبق المبادئ المذكورة على الشبان ايضا.

من الملاحظ ان الكثير من البنات اللواتي يعانين من اضطرابات الاكل غير راضيات عن انفسهن ويردين ان يكن كاملات. فانتبه لثلاث نعمي طريقة التفكير هذه عند ابنتك. بل على العكس، جرب ان تقوى ثقتها بنفسها. — ١١:٥ تسالونيكي.

من جهة ثانية، افحص جيدا نظرتك انت الى الاكل والوزن. فهل ترکز عليهما فوق اللزوم عن غير قصد، سواء بكلامك او بأعمالك؟ تذكر ان الشباب يهتمون كثيرا بشكلهم. لذلك لا تضايق ابنتك بعبارات

انظر الفصل ١٠  
من الجزء ١  
والفصل ٧ من  
الجزء ٢

تتنقد فيها شكلها حتى لو كنت تمزح. ولا تضحك على نموها السريع. فهي حساسة، وملحوظات كهذه قد تؤثر فيها وتخلق لها مشاكل في المستقبل.

بعد ان تفكّر بعمق في المسألة وتصلي ب بشأنها، تحدث مع ابنتك حديثا من القلب الى القلب. كيف؟ جرب هذه الاقتراحات:

- فكر جيدا مازا ستقول ومتى.
  - أخبرها بصراحة مازا يقلقك، وقل لها انك تريد ان تساعدها.
  - لا تستغرب اذا جربت ابنتك ان تدافع عن نفسها.
  - كن صبورا وأصغ.
- وأهم من هذا كله، قف الى جانب ابنتك وهي تحاول ان تخلص من هذه المشكلة. ولتعمل العائلة يدا واحدة لكي تنهوا هذه المرحلة.

## الروحيات

### كيف اواصل تعليم الحق لأولادي بعدما يصيرون بعمر المراهقة؟

يخبرنا الكتاب المقدس ان تيموثاوس تعلم الحق «منذ الطفولية». وعلى الارجح، انت ايضا علمت اولادك الحق منذ كانوا اطفالا. (٢ تيموثاوس ١٥:٣) ولكن عندما يصير اولادك مراهقين، عليك ان تغيّر اسلوبك في التعليم ليناسب عمرهم. فأولادك يكبرون وصاروا يفهمون شيئا فشيئا مواضيع صعبة ومعقدة ما كانوا يفهمونها من قبل. لذا انت بحاجة الان اكثر من اي وقت ان تساعدهم ليشغلوا (قوتهم العقلية). — روما ١:١٢.

عندما كتب بولس رسالته الى تيموثاوس، تكلّم عن امور «اقنع» بها هذا التلميذ «حتى آمن». (٢ تيموثاوس ١٤:٣) وربما عليك انت ايضا ان (اقنع) اولادك بحقائق الكتاب المقدس التي تعلّموها منذ الطفولية (حتى يؤمّنوا بها). وليصل الحق الى قلبهم، لا يكفي فقط ان تخبرهم ماذا يفعلون او بم يؤمّنون، بل عليهم ان يقتنعوا هم بأنفسهم. فكيف تساعدهم؟ اولا، هيئ لهم دائما الفرص ليحلّلوا ويناقشوا اسئلة مثل:

- ماذا يقعني ان الله موجود؟ — روما ٢٠:١.
- كيف اعرف ان ما يعلّمني اياه والدائي من الكتاب المقدس صحيح؟ — اعمال ١١:١٧.

انظر الفصل ٢٨  
من الجزء ١،  
والفصل ٣٦-٣٤  
من الجزء ٢



● ما الدليل ان مبادئ الكتاب المقدس تفيدني؟ — اشعيا ٤٨:

.١٧، ١٨.

● كيف اتأكد ان نبوات الكتاب المقدس ستتم؟ — يشوع ٢٣: ١٤.

● مازا يقنعني ان لا شيء في هذا العالم بأهمية «القيمة الفائقة لمعرفة المسيح يسوع»؟ — فيلبي ٣: ٨.

● ما نظرتي اذا الى فدية المسيح؟ — ٢ كورنثوس ٥: ١٥؛ غلاطية ٢: ٢٠.

ربما لا تحب ان يتأمل اولادك في اسئلة كهذه لأنك تخاف ان لا يقدروا ان يجيبوا عنها. لكن هذا يُشبه شخصا لا يريد ان ينظر الى لوحة القيادة في السيارة لثلا يكتشف ان الوقود قد نفد. الا يجدر به ان يكتشف ذلك وهو قادر بعد ان يعُي سيارته! بشكل مماثل، استغل الوقت الان، فيما لا يزال اولادك معك في البيت، لتساعدهم ان يفحصوا ايمانهم (ويقتنعوا حتى يؤمنوا).

\*  
ولا مشكلة ابدا في ان يسأل ولدك: «ما الذي يقنعني؟». تتذكر ديان (٢٢ سنة) انها كانت تسأل نفسها هذا السؤال عندما كانت مراهقة. تقول: «لم أرد ان يكون عندي شك بمعتقداتي. وعندما وجدت اجوبة مقنعة جدا، احببت الفكرة اني واحدة من شهود يهوه. وصرت، عندما يسألني احد لماذا لا افعل شيئا معينا، أجيب: (برأيي هذا شيء غلط)، بدل ان اقول: (ديني لا يسمح لي). يعني، صار رأيي يُشبه تماما رأي الكتاب المقدس».

اقتراح: ساعد ولدك ان يشغل قوته العقلية في ما يتعلق بمبادئ الكتاب المقدس. كيف؟ دعه يأخذ دورك كوالد. لنفترض مثلا ان ابنتك تطلب اذنك لتذهب الى حفلة. وأنت تعرف (وعلى الارجح هي ايضا)

---

\* الفصل ٣٦ من الجزء ٢ يساعد ولدك ان يستخدم مقدراته التفكيرية ليقنع ان الله موجود.

ان هذه الحفلة مشكوك فيها. فبدل ان ترفض طلبها وتنهي الحديث، يمكنك ان تقول لها: (ضعبي نفسك مكاني. فكري في الحفلة التي تريدين ان تذهب اليها، وفتّشي قليلا عن الموضوع) (بإمكانها مثلا ان تستعمل الفصل ٣٧ من هذا الكتاب والفصل ٣٢ من الجزء ٢)، ثم تعالي غدا لتحدث. سأخذ انا دورك وأطلب اذنك لأذهب الى هذه الحفلة. وأنت ستقررين هل اذهب ام لا).

---

### ماذا افعل اذا لم يعد ولدي المراهق يهتم بالامور الروحية؟

لا تستنتاج فورا ان ولدك يرفض معتقداتك. ففي كثير من الحالات، يوجد مشكلة مخباة. فربما هو:

- يتعرض لضغط من رفاقه لأنه يطبق مبادئ الكتاب المقدس، وهو يستحي ان يكون مختلفا عنهم.
- يرى مراهقين غيره، او اخوته، يعيشون حياة مسيحية احسن من حياته، وهو لا يقدر ابدا ان يكون مثلهم.
- يحب كثيرا ان يكون عنده اصحاب لكنه يُحسّ انه وحيد، او لا يشعر انه جزء من الجماعة.
- يرى اخوة من عمره يتظاهرون انهم مسيحيون، لكن سلوكهم يشع.
- يحاول كثيرا ان تكون عنده شخصية مستقلة، فيشعر ان عليه ان يشكك في معتقداتك التي تُعزّها.
- يرى رفاقه في الصف يعيشون على ذوقهم ويفعلون اشياء خاطئة، وهم كما يبدو يفلتون من العقاب.
- يحاول ان يكسب رضى رفيق زواجه غير المؤمن.

انظر الفصل ٣٩  
من الجزء ١،  
والالفصلين ٣٧ و ٣٨  
من الجزء ٢

كما تلاحظ، نحن لا نتحدث عن معتقداتك بحد ذاتها، بل عن ظروف تُصعب على ولدك ان يطّبق ما يتعلم، اقله في الوقت الحاضر. فماذا يمكنك ان تفعل لتشجعه؟

**قدّم بعض التنازلات، لكن دون ان تكون متساهلا.** جرب ان تتفهم ما الذي يرد ولدك الى الوراء، وقم بما يلزم لتؤمن له جوا يساعدك ان ينمو روحيًا. (امثال ٢٠:١٦) مثلا، ان الاطار في الصفحتين ١٣٢ و ١٣٣ من الجزء ٢ يمكن ان يزيد ثقته بنفسه فيواجه ضغط رفاقه بثقة اكبر. او اذا كان يشعر بالوحدة، يمكنك ان تلعب دورا وتساعده ليجد رفقة جيدة.

**اطلب المساعدة من راشد ناضج.** احيانا، يستفيد الشباب حين يشعّ عليهم راشد من خارج العائلة. فهل تعرف شخصا ناضجا روحيًا يمكن ان يساعد ولدك؟ ربّ انت يُمضي معه بعض الوقت. وأبقى في بالك انك بذلك لا تتنوي ان تهرب من مسؤوليتك. فكّر مثلا في تيموثاوس. فقد استفاد كثيرا من مثال الرسول بولس، وبولس ايضا استفاد كثيرا من رفقةه. — فيلبي ٢٠:٢ .٢٢

ما دام ولدك المراهق يعيش تحت سقف بيتك، يحق لك ان تطلب منه ان يتبع روتينا روحاً معيناً. لكن هدفك في الاخير هو ان تغرس حبّ الله في قلبه، لا ان يطيعك اوتوماتيكيا. فإذا اردت ان تساعدك كي يتمسك بالحق، فكن مثلا امامه. ولكن منطقيا في ما تتوقعه منه. اطلب مساعدة راشد ناضج وأمن لولدك رفقة جيدة، على امل ان يأتي يوم يقول ولدك كما قال صاحب المزمور: «يهوه صخري ومعقلني ومنقذني. الهي صخري به احتمي». — مزمور ٢٠:١٨



# فهرس أوراق العمل

العنوان	الصفحة
حدد السبب الحقيقي وراء الخناقة ٤٢	٤٢
كيف تختارين ثيابك؟ ٩٣	٨٣-٨٢
كيف تخفّف من حزنك؟ ١١٦	٩٣
اكتب افكارك ١٢٧	١١٦
حضر جوابك ١٢٧	١٢٧
كيف استفيد من المدرسة؟ ١٣٩	١٣٩
لو كنت محلّها/ محلّه؟ ٢١٠-٢٠٩	٢١٠-٢٠٩
حب حقيقي ام مزيف؟ ٢١١	٢١١
هل انت جاهز للزواج؟ ٢١٧-٢١٦	٢١٧-٢١٦
ماذا اتعلم من هذه التجربة الصعبة؟ ٢٢٤	٢٢٤

تجد معلومات اضافية على الانترنت

انظر: «المراهقون» في الموقع [www.jw.org/ar](http://www.jw.org/ar)



لمزيد من المعلومات، تصفّح الموقع الإلكتروني [www.jw.org](http://www.jw.org)  
او اكتب الى شهود يهوه على العنوان المناسب أدناه.