

# محدود أم وداع

تخلّصي من  
العلاقات السامة  
بمحبة ومن دون مساومة

ليزا تيركورست

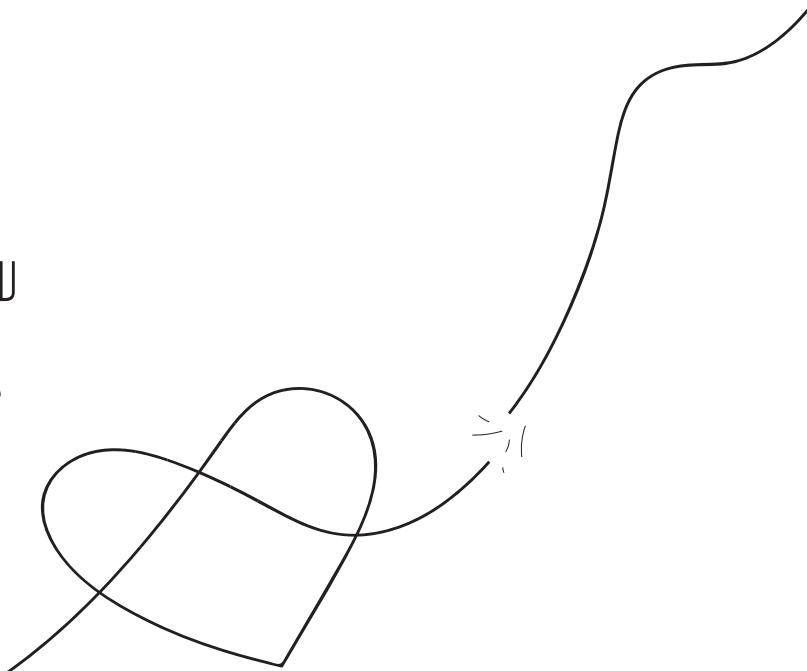
# المحتويات

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| ١١  | مقدمة                                                                |
| ٢١  | الفصل ١ أنت لست مُصَابَةً بالجنون                                    |
| ٣٣  | الفصل ٢ تسمية التوتّر الذي نتصارع معه جميعًا                         |
| ٤٥  | الفصل ٣ لا يتعلّق الأمر بالمشاكل، بل بما تمثّله المشاكل              |
| ٥٧  | الفصل ٤ يأخذ الله انتهاكات الحدود على محمل الجدّ وعلينا أن نحذو حذوه |
| ٧٥  | الفصل ٥ أنت تجيدين القيام بذلك بالفعل                                |
| ٩٥  | الفصل ٦ ربّما لا يرون حدودك إطلاقًا على أنّها فعلٌ حسنٌ              |
| ١١١ | الفصل ٧ إنّ مجرد تفوّههم بذلك لا يعني أنّه صحيح                      |
| ١٢٧ | الفصل ٨ يجب ألا تكون محاولة إسعاد الآخرين تعريفك للصحة               |
| ١٤٥ | الفصل ٩ ما الذي أخشاه بشدّة؟                                         |
| ١٦١ | الفصل ١٠ أيّمكن للوداع أن يكون مفيّدًا حقًا؟                         |
| ١٧٣ | الفصل ١١ أنا لا أرحل، بل أتقبّل الواقع                               |
| ١٩١ | الفصل ١٢ مليون جنازة صغيرة                                           |
| ٢٠٣ | خاتمة                                                                |
| ٢١٠ | حكمةٌ نلجأ إليها عندما تكون حدودنا موضع تساؤل                        |
| ٢٢٥ | كلمة شكر وتقدير                                                      |
| ٢٢٧ | ملاحظات                                                              |
| ٢٣٢ | نبذة عن المؤلّفة                                                     |

# مقدّمة

لا يمكننا وضع حدود

جيدة من دون محبة



**مرحبًا.** ثمة الكثير من الأمور التي أودّ كتابتها في هذه الكلمات الأولى لتوفير البيئة المؤاتية لهذا الكتاب. أتمنّى لو كان بإمكانني أن أقدم لك قهوتك المفضّلة، وأعطيك بطانيّة، وأضع علبة مناديل على الطاولة أمامنا، وأشغّل الموسيقى الملائمة، فنحدّث عن آخر مستجدّات حياتنا.

أفضّل أن أتحدّث عن هذه المسائل كلّها وجهًا لوجه أو على الأقلّ أن أكتبها في رسالة بخطّ يدي وأرسلها إليك. ثمة عنصرٌ إنسانيّ عميقٌ لا أريد أن أفقده في هذه الصفحات بالأبيض والأسود وفي هذه الكلمات المكتوبة بخطّ الكمبيوتر. فكلّنا يتناول هذا الكتاب في خضمّ الحياة الواقعيّة حيث نخبر الأمور التي تنجح وتلك التي تفشل في العلاقات التي نشمّنها.

وبما أنّ العلاقات تُعدّ أساسيّة للغاية، فهي تتحرّك على غرار حركة الرتتين عند عمليّة الشهيق والزفير إذ تتّسع حينًا عند التواصل العميق وتضمّر حينًا آخر متحوّلةً إلى سوء تفاهم تامّ. العلاقات رائعة ومفعمة بالحبّ والإحباط وملئيّة بالقلق وبكلّ ما ينبثق منّا كلّما حاولنا احتضانَ شخصٍ آخر. وعندما يقترب منّا من حبّهم، فإنّهم يقتربون من مشاكلنا، كما نواجه نحن أيضًا مشاكلهم وجهًا لوجه.

وكَلِّمًا انفتحنا بعضُنا على بعض، ازداد تواصلُنا عمقًا وأصبحنا أكثر ضعفًا. وكلِّمًا أصبحنا أكثر ضعفًا، أصبحت مَواطن الرِّقة في داخلنا مكشوفةً أكثر، ويكون هذا الانكشافُ محفوفًا بالمخاطر. وعندما نجرؤ على أن نكون معروفين معرفةً عميقة، نخاطر بالتعرُّض لأذى شديد. وعندما نجرؤ على أن نكون متفائلين للغاية، نخاطر بالتعرُّض لخيبة أملٍ شديدة. وعندما نجرؤ على أن نكون معطائين للغاية، نخاطر بالتعرُّض للاستغلال الشديد. وعندما نجرؤ على أن نتغيَّر بشكلٍ يتعارض مع طبيعتنا من أجل إرضاء الآخر، فإنَّنا نخاطر بفقدان أنفسنا في أثناء هذه العمليَّة.

أنْ نحبَّ وأنْ نكونَ محبوبين يعني أنْ نُحاط بأكثر شعورٍ آمنٍ عرفته على الإطلاق. والتسبُّب في الأذى والتعرُّض له يعني أنْ نُسحق بأكثر شعورٍ مخيفٍ عرفته على الإطلاق.

ندرك ذلك وقد اخترنا تعقيدات المحبَّة والحسرة المتعدِّدة الأوجه، وإنْ تنوَّعت الطرق واختلف الأشخاص وتفاوتت الدَّرجات.

نحلم بالأفضل ونخشى الأسوأ ونحاول باستمرار معرفة كيفية إقامة علاقات بشكل صحيح. ونبني حياتنا حول من نحبُّهم، ونبني أولئك الذين نحبُّهم حياتهم حولنا.

نضحك ونتواصل ونقطع حبل التواصل ونتشاجر ونتصالح ونبتعد ونجرف ونعود ونرى كم نحن مغبوطون لوجودنا مع شخصٍ ما إلى أنْ تُرسلَ إلى مرشدنا رمزًا تعبيريًا (إيموجي) للقلب المكسور بجانب النصِّ التالي: "أحتاج إلى مساعدة الآن. . . لا تسير الأمور بخير". أو ربَّما نستخدم كلمات ورموزًا تعبيريةً أخرى لا يمكننا وضعها في هذا الكتاب الصغير.

ليست الأمور كلَّها سحرية كحبات أفلام هولمارك المخصَّصة لعيد الميلاد. يبدو أنَّ الشخصيات في هذه الأفلام تتمتَّع برفاهيةٍ توقَّع الأشياء ومعرفة ما سيحدث، وفي هذه القصص تجري الرياحُ دائمًا بما تشتهي السفن. فلا داعي إطلاقًا لوضع حدود مستمرة نظرًا إلى انعدام المصاعب المستمرة. وبمجرَّد أنْ يأخذ مسارُ القصة منعطفًا جيِّدًا، يبقى هذا الأخير جيِّدًا حتى النهاية.

أرسلتُ الأسبوع الماضي رسالةً نصيَّةً إلى أصدقائي بعد أنْ شاهدتُ الكثير من هذه الأفلام محاولةً أنْ أصحَّح الحبات هذه غير الواقعيَّة.

وسارتِ الأمور على النحو التالي:

**المشهد الافتتاحي:** تتساقط الثلوج بتؤدَّة على سگان البلدة الذين يتزلَّجون على الجليد والبسمه ترتسم على وجوههم والضحكات تزيّن ثغورهم. تخدم فتاةُ الزبائن في أثناء استمتاع الجميع. لكنَّ لدى هذه الفتاة مديراً لثيماً بشكلٍ مبالغ فيه، وكانت تبدو حزينةً كما لو كانت تبحث

عن شيءٍ صعب المنال. وفجأة، يظهر رجلٌ ذو شهرة استثنائية وببده غيتار وملامح العجرفة باديةً على وجهه. إنه أميرٌ سريٌّ من أرض بعيدة. فتسكّب الفتاة الماء عليه، ويكتب لها أغنيةً، ويقعان في الحب.

**المشهد الختامي:** تصبح الفتاة أميرة.

لكن للأسف، نعلم جميعنا أنّ هذا السيناريو غير واقعيّ. ليست النهايات في الحياة أنيقة وجميلة. لذا، يجب أن يكون النصّ على النحو التالي:

**المشهد الافتتاحي:** سيناريو البداية نفسه، لكن... تسكّب الفتاة الماء على الرجل، فيفقد صوابه ولا يتّرك لها بقشيشًا ويسعى لطردها من عملها. تعود الفتاة إلى المنزل وهي تغمغم معبّرةً عن مدى حقارتها. علاوة على ذلك، تكون قلعه مرهونةً وسرعان ما يباشر العمل بصفة نادل مبتدئ في المطعم نفسه. في النهاية، تُرقى الفتاة إلى منصبٍ مديرة وتحقّق نجاحًا وتضع لذلك الرجل حدودًا لأنّه يغلق السجّلات كلّ ليلة بطريقة غير مسؤولة. ثم تكتشف أنّه يسرق الأموال من درج النقود، ما يجعلها تطرده.

**المشهد الختامي:** تشتري الفتاة القلعة وتدعو أصدقاءها للبحث في الخطأ الذي ارتكبه وكيف تجرّأ على سرقته! لكنّ بعد المشهد الختامي، تغرق الفتاة في تساؤلاتها وتتمنّى لو أنّ أخذت الأموال مسارًا مختلفًا.

بالتأكيد إنّ شركة هولمارك لن تطالب بي في أيّ وقتٍ قريب كي أكتب لها السيناريوهات. لكنني حريصة على معالجة ما أرى أنّه كان يمثّل الحلقة المفقودة في علاقتي فترةً طويلةً جدًّا، ألا وهو الحدود الجيدة.

والآن، هذه هي المرحلة التي أريد فيها أن أنظر مباشرةً إلى عينيك وأقول لك أمرًا مهمًّا جدًّا. ليس هذا الكتاب عن هجر الأشخاص، بل عن محبة الأشخاص بطرقٍ صحيحة وسليمة وعن التعبير عن الحدود والمعايير المناسبة كي تبقى المحبة آمنة ومستدامة. لا تهدف الحدود إلى صدّ المحبة، بل على العكس تمامًا، نضع حدودًا كي ندرك ما ينبغي القيام به عندما نتوق إلى محبة من حولنا محبةً عميقةً من دون أن نفقد أنفسنا في هذه العملية. تساعدنا الحدود الجيدة على الاحتفاظ بالمحبة في داخلنا حتى عندما تصبح بعض العلاقات غير مستدامة ويتوجّب علينا أن نتقبّل حقيقة الوداع.

سنسعى بصدقٍ عبر هذه الصفحات إلى معاينة ما هو صحيّ وما هو غير صحيّ في قلوبنا وفي العلاقات التي نستثمر قلوبنا فيها. يصعب أحيانًا التمييز بين ما هو صحيّ وما هو غير صحيّ، لذلك من المهمّ أن نلتمس المشورة الإلهية. وفي المواقف الأكثر تعقيدًا

مثل الإدمان والإساءة، ينبغي الاستعانة بمشورة شخصٍ مدربٍ بشكلٍ خاصٍ على القضايا المطروحة. (راجع "تلقي المساعدة اللازمة" في الصفحة ٢٢٢).

ففي النهاية، مهمة الله المطلقة هي أن نحبه ونحب الآخرين. وهذا هو بالتحديد ما علّمنا إياه يسوع وعاشه. "وصيته جديدة أنا أعطيكُم: أن تحبوا بعضكم بعضًا. كما أحببتكم أنا تحبوا أنتم أيضًا بعضكم بعضًا" (يوحنا ١٣: ٣٤).

لكن لا يمكننا أن نجيز لأنفسنا وللآخرين اعتماد السلوك السيئ من ثم نسميه محبة، ولا يمكننا أن نغض الطرف عن الأنماط المدمرة ونسميها محبة. ولا يمكننا أن نفتخر بأنفسنا لأننا مخلصون وطويلو الأناة في علاقاتنا في حين أن سلوكنا لا يشكل سوى انتهاكات متواصلة لما يصفه الله بالمحبة.

لا يمكننا أن نجيز السلوك  
السيئ ونسميه محبة

أرجو منك الاستماع إليّ فيما أقول بوضوح إنَّ الغرض من هذا الكتاب ليس إظهار عيوب الآخرين بسرعة من دون النظر بصدق إلى أنفسنا أيضًا. فعلينا أن نعين دوافعنا وطرق تفكيرنا.

وليس من شأن هذه الرسالة أن تشجّع الأشخاص على الطلاق من دون تفكيرٍ أو تبصّر. يذكّرنا سفر الأمثال ١٥: ٢٢ بأنّه ثمة حكمة في اللجوء إلى كثرة من المشيرين. ولا تهدف هذه الرسالة أيضًا إلى تشجيع الأشخاص على التخلي عن الآخرين لمجرد أن الأمور أصبحت صعبة أو لأن الشخص الآخر يمرّ بفترةٍ عصيبة.

لكننا أيضًا لسنا بحاجة إلى أن نأخذ الأمور إلى أقصى حدّ بحيث نبقي في علاقةٍ مدمرةٍ أو سامةٍ أو مسيئةٍ بغض النظر عن السبب (راجع "بعض الملاحظات المهمة بشأن الإساءة" في الصفحة ٢٢٣). فالحدود، كما سترين قريبًا، ينبغي أن تساعدنا على تجنب السلوك المتطرّف وعلى التمتع قدر الإمكان بالمحبة التي قصدها الله من أجل العلاقات.

يجب على المحبة أن تكون بلا رياء وتبت الأمان وتسعى إلى خير الآخر الأسمى.  
ويجب على المحبة أن تمجد الله من أجل اختبارٍ ملء أروع اتصالٍ بين إنسانين والحرية  
التي ينطوي عليها.

ففي الواقع، عندما أقرأ رسالة كورنثوس الأولى ١٣: ٤-٧، أتذكر قصد الله لأنقى أشكال  
المحبة. وفي ما يلي دوّن ما أريد أن أتذكره من الكتاب المقدس:

المحبة لا تُقَبِّح.

المحبة لا تبرّر السوء لتسمح بالأنانية.

المحبة لا تفرح بالإثم بل تفرح بالحق.

المحبة تؤدّي إلى الكرامة واللفظ والرفقة.

فبينما نخوض هذه الرحلة، لننذكر الغرض الحقيقي من الحدود الجيدة. تحمي الحدود  
النوع الصحيح من المحبة وتساعد على منع الخلل من تدمير هذه المحبة. وتساعدنا  
الحدود على قول ما ينبغي قوله والقيام بما ينبغي القيام به وتحديد ما هو مقبول وما هو  
غير مقبول. ينبغي للمحبة أن تجمّعنا لا أن تفرّقنا.

وتذكّرني أنه لا يمكننا وضع حدود جيدة بدون محبة. إقامة الحدود انطلاقاً من الغضب  
والمرارة لن تؤدي إلّا إلى السيطرة والتلاعب. وإن وضع الحدود باعتبارها عقاباً لن يؤدي إلّا  
إلى سجننا. لكن وضع الحدود انطلاقاً من المحبة يتيح فرصة لتوطيد العلاقات لأنّ الاتصال  
الصادق يزدهر في الأمان النابع من الصحة والصدق.

أظنّ أنّ أكثر ما كنت أخشاه عند كتابة هذا الكتاب عقب طلاقٍ غير مرغوب فيه هو أن  
أبدو وكأنّني أتوق إلى إبعاد الآخرين، لكنّ هذا غير صحيح. أنا حريصة أكثر من أيّ وقتٍ  
مضى على أن أحبّ الأشخاص في حياتي محبةً عميقةً، وأعلم كم هو مدمر اختبار تهديم  
العلاقة بسبب غياب الحدود. أدرك شعورك بالشلل بسبب خيارات شخص آخر تفضّل قلبك  
مراراً وتكراراً، من دون أن تعرفي ما عليك القيام به حيال ذلك. وقد اخترت ذلك الإحباط  
الذي تشعرين به متى قيل إنّ ينبغي أن يحدث تغييرٌ ما، لكّنت تشعرين بأنك مُكبّلة إزاء  
عدم تعاون الشخص الآخر مع تلك التغيّرات اللازمة. ومع أنّ بعض العلاقات تصبح غير  
قابلة للإصلاح لدرجة أنّه يصبح من الضروري تجاوز الحدود الجيدة والانتقال إلى الوداع،  
لكن ليس عليك أن تصبحي شخصاً لم يَكُن من المفترض أن تكوني عليه.

ينبغي للمحبّة

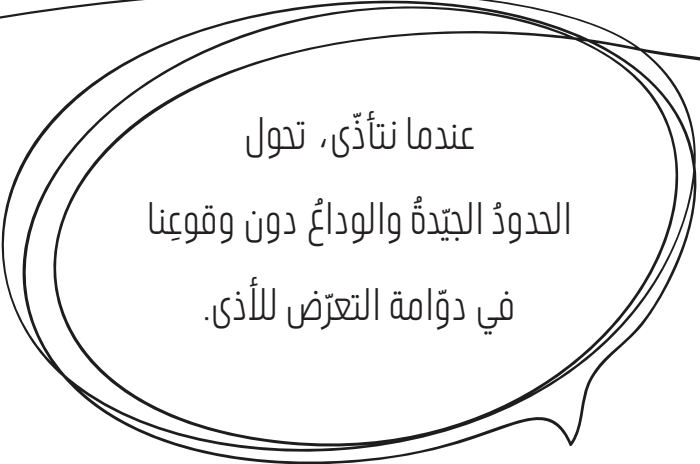
أنْ تجمَعنا

لا أنْ تفرّقنا.

– ليزا

لقد أُلّف هذا الكتاب لمساعدتك على اكتشاف أنّه يمكن للحدود الجيّدة أن تمهّد الطريق أمام بروز أصدق صورة عن المحبّة وأنقاها في العلاقات التي تشكّل معظم هويّتنا وتمثّل أكثر ما نتوق إليه.

بينما نعالج الحدود الجيّدة ونتعلّم المزيد عن الوداع في هذا الكتاب، خصّصتُ قسمًا في نهاية كلّ فصل تحت عنوان "والآن، لنختبر ذلك" وهو كناية عن ملخّص لما نقرأه ونتعلّمه ويتضمّن بعض الأسئلة ونصوصًا من الكتاب المقدّس للتأمّل فيها فيما نمضي قدّمًا. تذكّري أنّ هذه الرسالة ليست للقراءة فقط، بل يجب أن نتمعّن فيها ونعالجها بالصلاة. وبعد ذلك، إذا أردنا تحقيق تحوّل حقيقيّ، فلا بدّ لنا من أن نتخذ خطوة التطبيق الحاسمة.



عندما نتأدّي، تحول  
الحدودُ الجيّدة والوداعُ دون وقوعنا  
في دوامة التعرّض للأذى.

لن تكون هذه الرسالة أسهلّ رسالة يمكن أن تطبّقها في حياتك، لكن من المحتمل أن تكون من أكثر الخطوات قيمةً التي تتخذينها في سبيل بلوغ الصّحة العاطفيّة وتحقيق علاقات أفضل. أمّا الجزء الأفضل، فهو أنّك لن تكوني وحيدة. سأكون معك فيما نثق بأنّ الله سيقودنا في كلّ كلمة وكلّ خطوة تالية. وستظّلين أيضًا على نصائح من مُرشدي المسيحيّ جيم كريس الذي سيقدم بعض الأفكار العلاجيّة في هذا الكتاب.

## والآن، لنختبر ذلك...

تذكّري (عبارات للتشبّث بها):

- لا يمكننا أن نجيز السلوك السيئ ونسمّيه محبة.
- يجب على المحبة أن تمتدّ الله من أجل اختبارٍ ملءٍ أروعٍ اتصالٍ بين إنسانين والحرية التي ينطوي عليها.
- تحمي الحدود النوع الصحيح من المحبة وتساعد على منع الخلل من تدمير هذه المحبة.
- ينبغي للمحبة أن تجمّعنا لا أن تفرّقنا.
- وضع الحدود انطلاقاً من المحبة يتيح فرصة لتوطيد العلاقات لأنّ الاتصال الصادق يزدهر في الأمان النابع من الصحة والصدق.
- عندما نتأدّى، تحول الحدود الجيدة والوداع دون وقوعنا في دوامة التعرّض للأذى.

تلقي (آيات كتابية للتمعّن فيها):

"وَصِيَّةٌ جَدِيدَةٌ أَنَا أُعْطِيكُمْ: أَنْ تُحِبُّوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا. كَمَا أَحْبَبْتُكُمْ أَنَا تُحِبُّونَ أَنْتُمْ أَيْضًا بَعْضُكُمْ بَعْضًا" (يوحنا ١٣: ٣٤).

"الْمَحَبَّةُ تَنَاقِي وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَحْسِدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَتَنَفِّخُ وَلَا تُقَبِّحُ وَلَا تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَخْتَدُّ وَلَا تَطُنُّ الشُّوَّ وَلَا تَفْرَحُ بِالْإِنِّمِ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ. وَتَحْتَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتُضْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ" (كورنثوس الأولى ١٣: ٤ - ٧).

فكّري (أسئلة للتأمّل فيها):

- هل فكّرت يوماً في أنّ وضع معايير صحيّة في علاقاتك هو في الواقع فعلٌ محبةٌ؟ فيما تابشرين قراءة هذا الكتاب، كيف يغيّر ذلك وجهة نظرك؟

- ما الذي ربّما دفعك في الماضي إلى وضع حدود أو اتّخاذ قرار الوداع؟ خُذي بعض الوقت للتفكير بتمعّن في ذلك، ثم اكتبي إجاباتك.
- عندما تكونين في علاقةٍ تسوّدها الفوضى والارتباك والأذى، قد تؤدّي المبالغة في ردّ الفعل إلى تفاقم الألم. يُلقي بعض الأشخاص اللوم كلّهُ على أنفسهم ويقولون من حجم تصرّفات الشخص الآخر. أمّا النقيض تمامًا، فهو إلقاء اللوم فقط على الشخص الآخر من دون التحقق من ذاتك. نوّد في هذا الكتاب أن نتجنّب اللجوء إلى أيٍّ من هذين النقيضين. لذا، يُعدّ التأمل الذاتي الصادق من الممارسات الجيدة. ويُسكّل طرح هذه الأسئلة على نفسك خطوةً حكيمةً الآن، وقد تكون مفيدةً أيضًا إعادة النظر فيها قبل وضع حدود أو اتّخاذ قرار الوداع:
  - هل وضعتُ توقّعات غير واقعية؟
  - هل أشعرُ بالإهانة بسهولة؟
  - هل فكّرتُ في مواطنٍ ضعفي في ما يتعلّق بهذه العلاقة؟
  - هل التمسْتُ الحكمةً من مستشارٍ أو مُرشِدٍ مؤمنٍ؟

## صلاة:

يا ربّ، أعظمُ رغبة في قلبي هي أن أحبّ الآخرين وأقدّرهم كما تقدّرنا أنت. لكنّ بصراحة، إنّ ديناميكيّات العلاقات المعقّدة تجعل تمييز المحبّة الحقيقيّة أمرًا صعبًا. لذلك، بينما أقلب الصفحات التالية، أطلب منك أن ترشدني وتساعدني كي أسلك في الطريق التي تُريدها لي. أرني كيف أتعامل مع الأشخاص الذين تجمعني بهم علاقاتٌ وثيقةٌ بتعاطفٍ والتزام سليمٍ بالواقع كي أتمم مشيئتك. باسم يسوع المسيح أصلي، آمين.