



## الفصل الرابع عشر

### مواجهة الأنانية بالهوايات السخية



#### هل سبق لك أن شاهدت الكرم والسخاء في العمل؟

إنه أمر مذهل، بل ورائع للغاية، مشاهدة الأصدقاء، والأسرة، وحتى الغرباء معًا للمساعدة في تغطية الفواتير الطبية من خلال موقع *GoFundMe*، ورؤية أفراد المجتمع مجتمعين للتبرع بالسلع بعد الإعصار، أو مشاهدة شخص ما يمنح تذكرة باهظة الثمن لشخص آخر هدية؛ لأنه لم يتمكن من الحصول عليها في اللحظة الأخيرة للاستمتاع بها، المشاركة في هذا النوع من الكرم، يشبه انفجارًا مفاجئًا للضوء وسط الغيوم؛ إنه انعكاس حقيقي لمحبة الله.

على النقيض من ذلك، الإباحية هي واحدة من أكثر الأفعال الأنانية التي يمكن تصورها، حيث تجعل مشاهداها يقول: «سعادتي الجنسية أكثر أهمية من رغباتك»، فغالبًا ما يتم إجبار ممثلي الإباحية على تصوير مشاهد غير مريحة، ومهينة، ومسيئة، إنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تعاطي المخدرات فقط من أجل التصوير لتحمل الآلام.



ثم نأخذ في الغالب ما نتعلمه من الإباحية ونجربه مع أزواجنا الواقعيين، ونجبرهم أن يفعلوا في النهاية كل ما نطلبه، مع ضيقهم الشديد، أو حتى مع الألم، إن الإباحية تأخذ، وتأخذ وتأخذ وتأخذ، وتجردنا من كل شيء جميل نمتلكه حتى إنسياننا، إنها بشعة.

نحن بحاجة إلى التوقف عن إخبار الناس بما يجب القيام به، والبدء في السؤال كيف يمكننا مساعدتهم، نحن بحاجة إلى التوقف عن الأخذ لأنفسنا وتعلم العطاء.

### ابدأ في خدمة عائلتك؛

قد يكون مع استخدامك للإباحية، قد أهملت مسؤوليتك الرئيسية: إنها عائلتك.

★ متى كانت آخر مرة التي ساعدت في الحفاظ على منزل نظيفاً ومرتباً دون أن يُطلب منك ذلك؟

★ متى كانت آخر مرة قمت فيها بمساعدة أطفالك في واجباتهم المدرسية؟

★ متى كانت آخر مرة التي عرضت فيها أن تطهو العشاء لوالديك، أو أخذت جدتك إلى الغداء سويّاً بالخارج؟



عائلتك لا يحبون أن تكون حاضرًا بشكل سلبي في حياتهم؛ يحتاجون إليك لتكون نشطًا ومشاركًا، تتواصل معهم بالحب وتساعدهم عندما يكونون في حاجة إليك.

إذا كان لديك أطفال بالفعل أو تأمل في الحصول عليهم في المستقبل وتريد التأكد ألا يقعوا في فخ الإباحية، من المهم بشكل خاص أن تجد التوازن الحقيقي بين نظام صارم وفرط الثقة في أطفالك. كما لاحظ جاي سترينجر، في كثير من الأحيان تأتي جذور نزواتنا الجنسية من الآباء الذين كانوا بعيدين جدًا أو لديهم ثقة مبالغًا فيها بأولادهم؛ علينا أن نكون حذرين لضمان أننا لا نضع أطفالنا في نفس الموقف، هذا يعني قضاء الوقت معهم، واللعب معهم ومساعدتهم، مع إدراك أن دورك الأساسي هو «الأب»، وليس «الصديق»، يحتاج أطفالك لك أكثر بكثير مما تحتاج أنت إليهم.

بشكل عام، كن أكثر اهتمامًا بكيفية خدمتك للعائلة، ولكن عليك أيضًا التفكير في كيفية إشراكهم فيها فيما يتعلق بالهوايات والأنشطة، اطبخ معهم، أو اذهبوا للمشى معًا، مهما فعلت، اعمل على كسر الحواجز التي خلقتها الإباحية.

### اخدم بشكل غير مرئي؛

الإحباط في مكان العمل والمنزل على حد سواء محركات مشتركة نحو الإباحية، فإذا كنت قد عملت بجهد على مشروع فتجاهله رئيسك في العمل،



أو رفضه، أو حتى ادعي لنفسه الفضل، أو قمت بإصلاح مشكلات منزلية صعبة، إلا أن زوجتك بالكاد اعترفت بجهودك.

لا حرج في رغبتك في أن تفخر بعملك، بعد كل شيء، إنه إغراء الاعتقاد بأن عملنا يستحق الاعتراف من الإعجاب من الآخرين، وعندما لا نحصل عليه من رئيسنا أو معلمنا أو شريكنا، نبحث عن ممثلي الإباحية ليخبرونا أننا قد قمنا بعمل جيد!

نحتاج أن نتعلم بأن نفخر بعملنا، وأن نتوقف عن القلق بشأن ما إذا كان سيتم تقديره بشكل مناسب أم لا، هناك طريقة للقيام بذلك وهي التطوع بوقتنا، يمكنك العمل من أجل خدمة الإنسانية بالانضمام إلى منظمة أو فريق تطوعي في مجتمعك، فالتطوع مكان رائع للبدء، سنعمل بجهد لبناء أو إصلاح أو تنظيف المنازل ببساطة للناس، وستفعلها كمجهول الهوية وبكل تواضع، مثل هذا العمل سيدرك بأهمية العمل، والمساعدة دون مقابل، ودون انتظار شكر أو تقدير.

إذا لم يكن لديك منظمة أو فريق لتنضم إليهم، ابحث عن فرص صغيرة للمساعدة في حيك، عندما تخرج للمشي، احتفظ بكيس من البلاستيك وزجاجة من مطهر اليد في جيبك، وعندما ترى قمامة على الرصيف، ضعها في الكيس، وعندما تنتهي من مسارك، ألقِ الكيس في سلة المهملات، ربما



لا يدرك أحد أنك ساعدت في جعل المنطقة أكثر جمالا - ولكن عليك أن تعرف أنت ذلك، ويجب أن تفخر بما فعلته دون التفاخر به. وبالمثل، ابحث عن مساعدة جيرانك، فاغسل سيارة الجار المسن، افعلها لأنك تحتاج إلى القيام بها، لا لأنك تتوقع الشكر، في النهاية، العمل نفسه هو ما يهم، والقيام بالعمل في تواضع هو علامة خير.

### تعلم الاستماع:

لأن الصور الإيجابية تجرد الناس من إنسانيتهم، فنحن بحاجة إلى إعادة التعلم لرؤية الجميع كبشر نحبههم، وليسوا كأشياء للاستخدام، إحدى الطرق للقيام بذلك هي تقديم الخدمة مباشرة لأولئك الذين ليس لديهم ما يقدمونه لك.

مرة كل شهر أو اثنين، يمكنك قضاء بضع ساعات في العمل في مطبخ الحساء أو ملجأ، تعرف على الناس الذين يأتون إلى هناك، واستمع لقصصهم من المعاناة والكرب، الكثير منهم سيكون من الصعب حبهم، ولكن معاملتهم بكرامة واحترام على أي حال هو المهم، فكل شخص تقابله يستحق تلك الفضيلة البسيطة؛ لكونك شخص تحمل مبادئ بعكس المجتمع الذي تعود النظر إلى أولئك على أنهم عديمي القيمة فتقرر أن تخدمهم بعين وأذن مفتوحين.



إذا لم تكن مستعداً لبدء التطوع ولكنك تعيش في منطقة بها عدد كبير من السكان بلا مأوى في الشوارع، فتبدأ في الانخراط معهم، معظمنا غريزياً لا ننظر إلى الناس التي تتسول؛ لأننا إما لا نريد أن نمنحهم المال لتغذية إدمانهم بالمخدرات أو نخشى على سلامتنا، ولكن يمكن لجميع الناس استخدام ابتسامة بسيطة وترحيب، وإذا لم يمكنك قضاء بعض الوقت أو إنفاق المال، فتفهم إنسانيتهم حقاً ووضعهم، قم بشراء شوكلاتة ساخنة أو زجاجة ماء وبعض أشرطة البروتين، إذا لم تستطع شراء الطعام الطازج، احتفظ ببعض بطاقات الهدايا السريعة أو محلات البقالة في محفظتك لتسليمها لهم، أو يمكنك على الأقل منحهم دقيقة من وقتك للدعاء لهم.

