

(عبد الله وعهود لديهما مشكلة حول أين يقضون إجازة عطلة الأسبوع، فعبد الله يريد أن يقضي الإجازة في البيت، وعهود تريد الذهاب لبيت أهلها في مدينة أخرى.

عبد الله: دعينا نكون منطقيين في هذا الموضوع، الطريق دائماً مزدحم في عطلة نهاية الأسبوع، وليس من المنطقي الذهاب لأي مكان.

عهود: لم ترد.

عبد الله: سأكلم أهلك وأخبرهم أننا لن نستطيع أن نحضر.

عهود وقد شعرت بالألم فقررت الانتقام: حسناً، إذا كلمتهم، فقل لهم أنني سأطير لهم غداً ليلاً.

في هذا المثال تصرف عبد الله من منطلق: يجب أن أتحكم في الأمور، بينما كان تصرف عهود من منطلق: لقد عاملتك معاملة طيبة، وليس من العدل أن تعاملني بهذه الطريقة، ومن ثم بدأت (في الانتقام) [حان الوقت لزواج أفضل، جون كارلسون، ص (64-74)].

أخي الزوج/ أختي الزوجة:

التعبير عن المشاعر في الحياة الزوجية، من الأمور التي تضفي على الحياة الزوجية معاني الحب والموودة والرحمة، فحينما تقول: "إنني أشعر بالوحدة عندما لا نقضي وقتاً كافياً مع بعضنا" فهذا أفضل من أن تقول: "إنك لا تقضي معي الوقت الكافي في البيت" فالتأكيد في هذه العبارة على العمل الخاطئ الذي يقوم به الآخر، وإنما على المشاعر التي أشعر بها بسبب الحالة وما الأمر الذي أريده أن يتغير، فالإنسان عندما يعبر عن مشاعر حقيقية، فإنه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، وبطريقة تساعد الآخر على الاستماع، مثل: "أشعر بالقلق لأنه قد يبدو كلامي انتقاداً، فأنا لا أريد جرح مشاعرك، إلا أنني أشعر بالحزن عندما تعامل الأولاد بهذه الطريقة، وأشعر بالغضب لها الأمر، وأريدك أن تكون أكثر لطفاً معهم" [التفاهم في الحياة الزوجية، د. مأمون مبيض، ص (141-041)، بتصرف يسيراً].

المشاعر الإيجابية:

إن من الأهمية أن يعترف شريك الحياة بأن هناك أشياء معينة فيه تضايق شريك حياته، سواء اختار ذلك أم لم يختار طرح هذا السؤال: ما الذي يضايقني مني؟ فإن هذا الشيء الذي يضايق شريك حياته سيبقى موجوداً في أعماق القلب بدون حديث عنه أو خارج نطاق النفس الداخلية.

وإذا أردنا أن نتكلم بشيء عملي، سنجد أخي الزوج/ أختي الزوجة إذا وضع كل واحد منكما مكان شريك الحياة الذي تتكلم عنه، سيجد أنه حينما يكتف في نفسه، وسيكون مضطراً لكي يعيش بالعيوب التي يحملها الطرف الآخر. وليعلم الأزواج أن حالات الزواج التي تفتقر إلى الإفصاح عن المشاعر، والمصارحة في المضايقات، قد تبقى مستمرة بحكم الأمر الواقع ولكنها في الحقيقة تصبح مثل: السجن ذات الحراسة المشددة، ولا سبيل ولا أمل في إعادة الاستقرار والحب إلى هذه البيوت إلا من خلال حديث المشاعر، الذي يقوم بعملية تصفية يومية أما طريقة تبسم وتحمل فإنها لا تعني إلا تصاعد الأمور حتى تصل إلى الانفجار، فلا يصبح بين الزوجين إلا البغض.

أنواع السلبية في الحوار الزوجي:

1. الساعون لرضا الآخرين:

هذه الفئة تؤمن بأنها دائماً على خطأ، وأن الآخرين دائماً على صواب، وذلك سعياً لحب الآخرين، وهي فئة تسعى جاهدة لرضا وسعادة الآخرين، حتى في الخلافات الزوجية، دائماً تستسلم، وشريك الحياة الذي يعيش مع هذا الشخص يشعر بالضيق لأن حياته خالية من التحدي.

2. اللائمون بها جمون الآخرين:

هؤلاء يرون أن الآخرين لا يفعلون أي شيء صواب أو سليم، واللائمون يرون أيضاً أنهم لا بد أن يطلبوا وبقوة تعاون

الآخرين، وحتى يحصلوا على ذلك، فإنهم يعتقدون أنهم دائماً على صواب ويتميزون بالرغبة في التحكم في الآخرين، وشريك الحياة الذي يعيش مع شخص لائم يشعر بأنه يتعرض للتحدي والنقد الدائم.

3. المنطقيون جداً:

وهؤلاء يركزون على أن يكونوا أحسن وأقوى منطقياً من الآخرين، بطريقة مستمرة تجعل الطرف الآخر يشعر بأنهم الأذكي، وبالتالي فإن هذه الفئة لا تهتم بالمشاعر، وكل ما يضعونه في الحسبان هو المنطق والأفكار، ويفتقرون إلى التعاطف والفهم في العلاقة الزوجية، وهذا يسبب للطرف الآخر شعوراً بالعجز عن الارتباط والانتماء.

4. الخارجون عن الموضوع:

وهؤلاء يركزون على نيل الاهتمام مهما كان الثمن، ويهتمون بحاجاتهم فقط، مهملين بذلك حاجات الآخرين، وشريك حياة هذا الشخص يشعر بعدم القيمة والأهمية، وقد نجد أن شريك الحياة يستخدم نوعاً واحداً من أنواع الحوار السابقة، أو ربما يستخدمها كلها.

فهل تدرك أخي الزوج/ أختي الزوجة طريقتك في الحوار؟ وهل تعرف ما النمط الذي تستخدمه أكثر؟ وفي أي المواقف تحاول أن تُرضي الآخرين، وتسعى لإسعادهم مهما كان الثمن؟ ومتى تصبح لائماً؟ أو تطلب أن تسيطر الأمور بطريقتك؟ ومتى تتحاور من مركز الأقوى والأحسن مُغفلاً مشاعر الآخرين؟ ومتى يكون نقائك وحوارك ليس له علاقة بالموضوع، بل مركزاً أكثر على حاجاتك؟ فإذا اكتشفت طريقتك في الحوار، وأردت تغييرها، فاعلم أن: هذا في حد ذاته علامة تحسن (حتى يبقى الحب، محمد محمد بدري).

نحو حوار بناء:

سنعطي بعض الأشياء العملية التي تساعد الزوجين ليكون الحوار بينهما تسوده المودة والرحمة.

1. الصراحة:

فالصراحة هي عنوان أي بيت سعيد، فلا عيش في ظل الكذب والمداراة، والرجل والمرأة ينظر إلى الصراحة بمنظور مختلف.

فالمرأة تحب السماع من زوجها أنها (أهم امرأة بالنسبة لك، أنها أول أولوياتك، أنك فخور بها، أنك لا تستطيع أن تتحمل فراقها، أنه لا يوجد امرأة في العالم مثلها، وأنت تحبها وتخبرها بذلك دائماً. إن هذه الأشياء تشعرها بالأمان، والأمان من أولويات المرأة.... لذا فإن الزوج العاقل لا يززع أمان زوجته بالتهديد بالزواج حتى ولو أراد ذلك، أو بالانفصال أو حب غيرها، والأمان عند الكثيرات من النساء أنك ستبقى لها وبجانبتها). [كيف تكسب محبوبتك، د/ صلاح صالح الراشد باختصار، ص(34)].

كذلك فهي تحتاج (إلى الثقة في زوجها، ويقدر ما يستمتع الزوج بصفة السرية والانغلاق على نفسه (عدم المصارحة) أو الكتمان، فهو يستمتع على حساب أمان زوجته وعلى حساب استمرار بيته، وهي تحتاج إلى أن تمزج تفكيرها بتفكيره إلى مستوى يمكنها أن تقرأ ما في داخل عقله.

وإذا ما استطاعت المرأة أن تصل إلى هذا المستوى من الثقة؛ فهي قادرة على الاسترخاء، وعلى أن تجعل رصيد الحب يتدفق إلى بنك حبها بدون أي تحفظات) [بالمعروف، د/ أكرم رضا،

ص(281-381)].

أما الرجل، فهو ينظر إلى الصراحة، أنه يجب على زوجته ألا تنفشي أسرارها (فمن طبيعة المرأة المؤمنة الصالحة، ومن صفتها الملازمة لها - بحكم إيمانها وصلاحتها - أن تكون حافظة لحرمة الرباط المقدس بينها وبين زوجها في غيبته، وبالأولى في حضوره، فلا تبيح من نفسها في نظرة أو نبرة ما لا يباح إلا له هو، بحكم أنه الشطر الآخر للنفس الواحدة) [في ظلال القرآن، سيد

قطب، (256/2)].

2. تجنب الاحتقار:

فالاحتقار بين الزوجين يؤدي إلى سلبية الحوار الزوجي، فهو يشعر شريك الحياة بالمهانة وعدم التقبل، وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من التكبر والاحتقار، فعن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لا يدخل الجنة من في قلبه مثقال ذرة من كبر، فقال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً وفعله حسنة، فقال: إن الله جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس) [مسلم].
ويأتي الاحتقار حينما يغيب الاحترام أي حينما ينعدم الحب بين الزوج والزوجة (فالحب في صميمه احترام، وتقدير للطرف الآخر، وحين تحب إنساناً فإنك الوحيد الذي يستطيع أن يطلع على كل القيمة الجمالية والقيم الخيرة التي يتمتع بها هذا الإنسان وحين تقرر الزواج به، فهذا معناه إنك تشعر أنه يضيف قيماً هامة في حياتك، ومن هنا عليك أن تضع رفيق حياتك في أعلى مكانة يستحقها، إنه يحبك ورضى أن يعيش حياته معك، إنه الإنسان الذي يعطيك بلا حدود وهو الذي يشاركك مسؤوليات الحياة، فهو يستحق كل احترامك وحبك) [متاعب الزواج، د. عادل صادق، ص(182-082)، بتصرف].

ورقة عمل:

- على الزوجين تجنب سلبيات الحوار التي ذكرناها، وليكن كل واحد منهما صريح مع الآخر، ويعبر عن مشاعره بصدق.
- لا للاحتقار في الحياة الزوجية، وليتعامل كل من الزوجين مع الآخر، بكل تواضع، وليعلم الزوجان، أن أولادهما يتعلمان منهما كل شيء فإذا كان الزوجان يعاملات بعضهما باحتقار فستكون النتيجة أن الأطفال عندما يكبرون يكون لديهم تلك الصفة السيئة.

المصادر:

- . الزواج، د. عادل صادق.
- . في ظلال القرآن، سيد قطب.
- . بالمعروف، د/ أكرم رضا.
- . كيف تكسب محبوبتك، د/ صلاح صالح الراشد.
- . حتى يبقى الحب، محمد محمد بدري.
- . التفاهم في الحياة الزوجية، د. مأمون مبيض.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن

تاريخ النشر : 22/11/2011

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : www.mohammedfarag.com