2012

<?xml:namespace prefix = o />

"ما أجمل أن يعيش الزوجان حياة زوجية هادئة خالية من التوترات والمشكلات!!" كثيرًا ما يفكر شركاء الحياة في هذه الجملة ويتمنون أن تكون شعارًا للبيت السعيد الذي يعيشون فيه، ولكن ما أود أن أوضحه أن هذا من درب خيالات أفلاطون صاحب نظرية المدينة الفاضلة.

فالحياة الزوجية هي حياة بكل معنى الكلمة، بها الضحكات والنسمات، وبها أيضًا العواصف والمشكلات، فهي حياة بها كل شيء، ولكن ما يجعلها حياة سعيدة هادئة وهو عنوان هذا المقال، هي كيفية تعامل الزوجين مع العواصف، والمشكلات التي تواجههم، وفلسفة مواجهة الأمور بهدوء وتروٍّ.

تقبل النقد بداية الطريق:

لقد خلقت النفس البشرية، ومن طبيعتها حب المدح والتشجيع والتقدير، وتكره أن يوجه إليها أحد أي نقص أو انتقاد في أمر من الأمور، ولذا فتقبُّل النقد هو من دماثة الأخلاق التي يجب أن يتحلى بها كل من الزوج والزوجة، فطبيعي أن يوجه الزوج إلى زوجته نقدًا في أمر من الأمور، وكذلك العكس صحيح.

(وتعد أفضل وسيلة للتعامل مع النقد الحيني هو التماس العذر له، وتقبُّل حقيقة أنه لا بد أن يوجه لك نقدًا من حين لآخر، فإن النقد يشبه المطر، بمعنى أنك تعرف أنه سيأتي، ولكن لا تعرف بالضبط متى يأتي، وتحت أي ظرف؟ وكما أنك لن تصبح غاضبًا عند نزول المطر حيث إنك ببساطة تستخدم المظلة وتتقبله، فإنك لست في حاجة لأن تهتم بالمقدار البسيط من النقد، كل ما تحتاج إليه هو أن تسمح له [بالوجود].. وأن تعتقد أن الشخص الناقد لديه مبرراته) [لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ويتشارد كارلسون - وكريستين كارلسون – ص(561-661) بتصرف].

الحياة الزوجية:

يدخل الزوج من عمله متعبًا وهو متلهف إلى تناول طعام الغداء، والزوجة قد استيقظت باكرًا لتعد الطعام اللذيذ الذي يحبه زوجها، وحينما يضع الزوج أول لقمة في فمه، يقول وهو لا يقصد: إن الطعام ينقصه الملح، وهو بذلك قد أطلق رصاصة استقرت في قلب زوجته، وأصيبت بالإحباط، فهي لا تتصور أن يقابل تعبها بهذا البرود وذلك الجفاء.

ولذا على الزوجين أن يعلما جيدًا (أن الحياة بسيطة بقدر ما تبدو لنا؛ لكنها في أحيان أخرى كثيرًا ما تبدو أشد تعقيدًا، فلا يمكننا أن نفعل ما نريد وقتما نريد، فالحياة لا تستجيب لرغباتنا كما نهوى، وهكذا نفقدُ بعض الفرص وتلتبس علينا الأمور حيث لا يقوم الآخرون بالأشياء التي نريدها، بل إننا أحيانًا لا نعرف ما الذي نريده بالضبط، وبينما يهمس صوت العقل في إحدى أذنينا تجرنا المشاعر من الأذن الأخرى) [حلول غير تقلدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر – ص(7)].

لماذا لا نقبل النقد؟

أخي الزوج (كما كنت أقدر على تلقي الحب من شريك حياتك، ومنحه حبك في المقابل.. فتقبل المسئولية عن سلوكك، واعلم أن: لديك القدرة على الاختيار، وامتلك شجاعة الاعتراف أنك لست كاملاً، سوف تكون قادرًا على إظهار حبك لذاتك وفهمك لها كما أن الانضباط الذاتي سوف يدعم مشاعرك الطيبة تجاه نفسك) [حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير – ص(4)] ، وسيمكنك ذلك من إعادة التوازن إلى الواقع المادي الذي نعيشه.

تلك هي الحياة الهادئة:

هناك فترات تمر على الإنسان في حياته يحتاج فيها إلى أن يتريث ويتمهل حتى يتعود على التغيرات التي تحدث، (ففترات التحول في حياة الإنسان تشبه إلى حد كبير المطبات، فأنت

بحاجة لأن تبطئ من سيرك بينما تقترب من التحول.. وبدل أن تتوقع أن تظل حياتك كما هي أو أن تحاول أن تعيد تشكيل الحياة التي تعرفها بصورة شديدة، حاول أن تكون منفتحًا، وتقبل التغيير، ولو أنك بدل التصرف بذعر أعطيت للتغييرات فسحة من الزمن فسوف تتكيف بلباقة مع الخطوة التالية من عملية التحول) [لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. رينشارد كارلسون، ص(37)].

ونحن نجد في ذلك العصر الذي نعيش فيه أناسًا قد أصابهم القلق والتوتر، فهم دائمًا على قلق وعجلة من أمرهم، (فيعيش الكثيرون منا في عجلة، لا يمكن وصفها إلا بالجنون، بالإضافة إلى المتطلبات العادية مثل كسب العيش ورعاية العائلة، والاضطلاع بالمسئوليات اليومية، المشكلة هي أنه ليس هناك إلا أربع وعشرون ساعة في اليوم، بينما نرغب في إنجاز كَمٍّ هائل من الأشياء!!

كما أن التكنولوجيا والتطلعات الكبيرة تساهم أيضًا في زيادة سرعة إيقاع الحياة، فقد جعلت الحسبات وصور التكنولوجيا الأخرى عالمنا يبدو أصغر، كما أنها أخفت عنا محدودية وقتنا، ونحن الآن - نفعل الأشياء - أسرع من ذي قبل، وقد أدى هذا للأسف إلى الشعور بعدم الصبر ورغبتنا في أن تحدث الأشياء على الفور.

لقد رأيتُ بعض الناس في ضيق شديد؛ لأن جهاز الحاسب الخاص بهم استغرق بضع ثوان ليبدأ في العمل، وآخرين في غاية الضيق لازدحام المرور مع أنهم يركبون في حافلة مريحة..!!

إن هذا الواقع جعل منا أناسًا لا يشعرون بالرضا عما هم فيه، ويريد المزيد امتلاكًا وفعلاً؟!! ذلك أننا نركز على الانتقال مما نحن فيه إلى الذي يليه، وليس العيش في لحظتنا الحاضرة.

فإن الاحتفاظ بإيقاع حياتنا هادئًا وراضيًا لا تقتصر فائدته على أنه يحفظ علينا عقولنا وصحتنا، وإنما هو أيضًا يثري خبرتنا بطريقة لا يمكن أن تحث حينما نكون في عجلة من أمرنا..) [لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. رينشارد كارلسون – ص(751 – (159 بتصرف].

حسن الظن والرضا:

(من أهم العوامل التي تقيد الإنسان سكينة النفس ورضاها هو تحسره على الماضي، وسخطه على الحاضر، وخوفه من المستقبل، فبعض الناس تتنزل به النازلة من مصائب الدهر، فيظل فيها شهوراً وأعوامًا، يجتر آلامها ويستعيد ذكرياتهم القديمة، يقول: ليتني فعلت كذا، وليتني تركت كذا.

ولهذا ينصح الأطباء النفسيون ورجال التربية أن ينسى الإنسان آلام أمسه، ويعيش في واقع يومه، فإن الماضي بعد أن ولى لن يعود.

وقد صور أحد المحاضرين بإحدى الجامعات الأمريكية تصويراً بديعًا لطلبته حين سألهم: كم منكم مارس نشر الخشب؟ فرفع كثير من الطلبة أصابعهم، وعندئذ قال المحاضر: بالطبع لا يمكن لأحد نشر نشارة الخشب، فهي منشورة فعلاً.. وكذلك الحال مع الماضي، فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت في الماضي، فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة) [أسعد نفسك .. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص64].

ولذا لا تدع نفسك أيها الزوج، وأنت أيتها الزوجة أن تقوما بنشر نشارة الخشب، فلا تحزنا على الماضي وامضيا في طريقكما لا يوقفكما شيء، ولتسمعا إلى تلك الحكمة التي يقولها ديل كارنيجي (لقد وجدت أن القلق على الماضي لا يجدي شيئًا كما لا يجديك أن تطحن الطحين، ولا أن تنشر النشارة) [دع القلق، وابدأ الحياة - ديل كارنيجي].

ماذا بعد الكلام؟

إن الطريق لجعل الحياة سعيدة فيما بين الزوجين هي معرفة مفتاحه وهي كلمة ضغط في مفتاح الإجابة، فالأسلوب الذي نتحدث به عن واقعنا، يعكس نوع معايشتنا له!!

كما أن عبارات الكلام اليوم فيها من الدلائل ما يشير إلى ما نؤمن به، وكلمة (ضغوط) تشير إلى شيء اقترب نحونا أكثر من اللازم حتى بدأ يضغط علينا ضغطًا شديدًا.

(في هذا السياق أذكر ما حدث معي حين تكدست الكتب في مكتبي، كان بعض هذا الكتب لابد من قراءته، والبعض الآخر سوف أستمتع بقراءته!!
هنا بدت الكتب المكدسة أمام مكتبي، وكأنها تشكل تهديدًا ماليًا!!
نعم، لقد كانت كومة الكتب تنمو وتترعرع، وكأنها تنمو فوق رأسي أنا، ذلك أنني تخيلت أن على أن أقرأ هذه الكتب دفعة واحدة، وليس على مدى شهور مع التأني، نفس الأمر يحدث معي حين أجلس إلى الحاسوب لأطالع كنوز المعلومات التي يحملها الإنترنت.. إنني أتخيل نفسي جالسًا أمام مغارة (علي بابا) بعد تحديثها لتلائم عصر المعلومات، فجميع كنوزي المعلومات هنا لا تكلفك سوى بضع نقرات على لوحة المفاتيح، لكن في الوقت نفسه لا يسمح لنا الوقت بتجريب كافة احتملات ما نبحث عنه..!! ومن ثم كان لا بد لنا أن نتعلم (فن إدارة الوقت) حتي يمكننا استثماره..) [حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - 38 - 54 بتصرف].

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 20/04/2012
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com