

كيف نتعامل مع أزواجنا ؟

العلاقات الزوجية بين المد والجزر

وتأثيرها على الاطفال

د. أمل مرزيان الخازن

د. زياد رفيق الخازن

كيف نتعامل مع أزواجنا؟

العلاقات الزوجية بين المد والجزر وتأثيرها على الأولاد

- تقريب وجهات النظر بين الأمهات والآباء في موضوع تأديب الأطفال.
- المحافظة على التوازن في الالتزام بين العمل والبيت.
- الأساليب البناءة لحل الخلافات الزوجية .
- أهمية العلاقة الودية الحميمة لانجاح الزواج .
- الحلول موجودة بين الزوجين وليس مع طرف ثالث.
- الرأي الايجابي عن شريك الحياة .
- حلول جذرية للعلاقات الزوجية الميؤوس منها .

د. أمل مرزيان الخازن

د. زياد رفيق الخازن

איך להתייחס לבן זוג שלנו

היחסים הבין זוגיים בין גיאות לשפל, והשפעתם
על הילדים .

HOW Do We Relate To Our Spouses

Marital relationships between the flow and
the ebb, and their impact on children.

تصميم وطباعة : البشير للطباعة والنشر
الناصره ،

إهداء لجميع الأزواج

"إذا كنت أستطيع أن أرى بعيدا ، هذا لأنني أقف على أكتاف عمالقة" . هكذا كتب نيوتن مرة . وبالنسبة إلينا هؤلاء العمالقة هم حفنة من الأهل والأصدقاء والزملاء الذين يثقون بقدراتنا ويدعموننا بكلمات قوية ويتقبلوننا كما نحن .

نقدم هذا الكتاب إلى جميع الأزواج " لأننا جميعا نمرّ بمراحل صعبة وأخرى سهلة. وفي الأوقات الصعبة، نود أن نشجعهم وندعمهم في رحلة التحدي الأكبر في الحياة ألا وهي الحياة الزوجية.

نود أن نقول لكم :- اصمدوا رغم الصعوبات ، ومن قال بأن الحياة سهلة؟؟ إبحثوا عن مهارات تساعدكم في التواصل البناء ، إبحثوا عن حلول من أناس تتقون بهم ، من مختصين ، ومن قراءة الكتب والمشاركة في الدورات والندوات . وإذا استمريرتم في البحث لا بد أن تجدوا النور حتى ولو كان خافتا . نحن ندعو الله أن يكون هذا الكتاب بركة لزوجكم .

شكر وتقدير

مثل أي مشروع كبير يحتاج اصدار الكتاب لعمل كدود وجهد دؤوب لإنجازه واخراجه .

لقد حيانا الله بمساعدة لفيف من الأصدقاء ، الزملاء والزميلات الذين لم يدخروا جهدا في دعمنا معنويا وفعليا . فلهم منا كل الشكر والتقدير .

نتقدم بشكر خاص للمربي الفاضل والأخ العزيز توفيق حبيب على مساعدته في التنقيح اللغوي لهذا الكتاب وعلى دعمه المتواصل لنا على طول الطريق.

تقديم:

يعاني مجتمعنا في بعض نواحيه ظاهرة التفكك الاسري، الذي تتعكس أضراره على الأزواج أولاً، وعلى الأبناء ثانياً، ثم على المقربين من هذه الأسر، وتمتد لتؤذي المجتمع أحياناً.

وأشد هذه الأضرار عموماً، ما ينعكس على الأبناء، فيشقون عصى الطاعة ويوجدون لأنفسهم مبررات للانقلاب من الروابط العائلية والاجتماعية، فيؤولون إلى الضياع، وسلوك سبل الانحراف عن جادة الصواب، وعواقب ذلك وخيمة عليهم وعلى مجتمعهم الذي يعيشون بين ظهرانيه.

استدعت ظاهرة التفكك الاسري أبحاثاً ودراسات واسعة، قام بها علماء نفس واجتماع، لعل وعسى ان يجدوا لها علاجاً يرأب الصدوع بين الأزواج في الاسر المتفككة، بل إلى "تجبيرها قبل ان تنكسر...".

وجدير بالذكر ان الاهتمام بالحياة الزوجية والاسرية السليمة، شغل الكثيرين في شتى الامم، ومنها اجدادنا العرب، ومنذ الجاهلية: فالوصايا العشر التي اوصت بها الاعرابية ابنتها ليلة زفافها مشهورة وتشكل دستوراً ناجحاً لتعامل المرأة مع زوجها، ولا مجال لإيرادها في هذه المقدمة، ومحورها يدور حول ايثار المرأة لزوجها على نفسها، وكذلك مسك ختامها اذا تقول لابنتها:

"واعلمي انك لا تصلين الى ما تحبين، حتى تؤثرى هواه على هواك، ورضاه على رضاك، في ما احببت أو كرهتِ والله يخير لك .. ، فليت الوصية كانت للزوجين معاً!! فالإيثار يجب ان يكون متبادلاً.

ومن بين الباحثين والدارسين، كانا الدكتورة أمل الخازن والدكتور زياد الخازن، اللذين كان لهما حظ في هذا المضمار، بل وفي مجالات اجتماعية اخرى في كتب سابقة، فأدلوها بدلوهما في الدلاء، علهما يحظيان بماء، ينهل منه قراء هذا الكتاب، فيعود بالنتفع عليهم، ويكون نبراسا لهم ينير طريق الحياة الزوجية امامهم، فيمارسونها بالوفاق والونام والمحبة، والله الموفق...

المربي

توفيق حبيب

وجهة نظر:

على مدى التاريخ ومنذ الأزل كانت العلاقات الزوجية موضع نقاش لأهميتها في انجاب وتنشئة جيل المستقبل. ويتركز الجدل حول الأهمية النسبية لكل من الزوجين ضمن العلاقة الاسرية... ويتمحور النقاش على مدى التوازن في العلاقات الزوجية. او التأثير النسبي لكل من الزوجين وبالذات لمن يتبوأ الدور القيادي المركزي في اطار العلاقة الزوجية وإدارة شؤون الاسرة وتبعات ذلك على قضايا الطلاق. الميراث وانتماء الابناء الخ...

لقد تدخلت المؤسسات الدينية والاجتماعية وكذلك المؤسسات ألمدنية الرسمية في هذا المجال وأبدت مواقفها المختلفة والمتمثلة في التعابير الآتية:

فموقف الكنيسة المتمثل في القول: (بان على المرأة ان تخضع لزوجها)... تصريح يعلن اثناء مراسيم الزواج في الكنيسة. وجهة نظر الشريعة الاسلامية تتمثل بالقول "بان الرجال قوامون على النساء". وموقف المؤسسات ألمدنية الرسمية يجمع على تحويل نسب المولود لأبيه وعائلة الوالد وازدراء المولود مجهول النسب والمواليد خارج اطار الزواج اما نهج الجنسوية الداعم لحقوق المرأة فينادي بالمساواة التامة والمطلقة بين الرجل والمرأة.

في بحثنا شؤون العلاقات الزوجية في هذا الكتاب نطلق من فرضية مخالفة نعتمد على التفاوت في العديد من المزايا الطبيعية الموروثة والمكتسبة للرجل والمرأة....

ونحسم هذا الجدل في اطار النهج الذي ينطلق من ان العلاقات بين الرجل والمرأة في اطار الاسرة الواحدة هي علاقة متكاملة وضامنة لنجاح الاسرة. ان هذا النهج يوفى ارضية سليمة لنقاش الادوار بين الزوجين حسب مزاياهما المتفاوتة ومتطلبات المهام المنوطة بإدارة شؤون الاسرة وتربية الاطفال وتأمين احتياجاتهم ومستقبلهم.

الفهرس

- 13 مقدمة
الفصل الأول:
- 19 تأثير الخلافات الزوجية على الأطفال وسلوكياتهم.....
19 التغيرات في المجتمع العربي في اسرائيل.....
24 كيف تؤثر الخلافات الزوجية على الاطفال وسلوكياتهم؟.....
- الفصل الثاني:
- 33 الأسباب الرئيسية للخلافات الزوجية في موضوع تربية الأطفال.....
- 36 أسباب الاختلافات.....
- 36 1- التفاوت بين النساء والرجال في تقاسم دور الوالدية.....
37 2- عدم تقبل الزوجة والزوج للتغيير في أدوارهم.....
39 3- للمرأة والرجل شخصيتان مختلفتان.....
42 4- الاختلاف في المواقف بين النساء والرجال.....
43 5- الاختلاف في أساليب العناية بالأطفال بين النساء والرجال.....
44 الأساليب المعروفة للتعامل مع الأطفال.....
45 أ- أسلوب التسلط من قبل الأهل.....
48 ب- الأسلوب المتساهل.....

- ج- أسلوب المشاركة 51
 كيف تقرب وجهات النظر بين الأمهات والآباء في موضوع تأديب
 الأطفال 53

الفصل الثالث:

- أربعة مصادر إضافية للخلافات الزوجية 59
 I. التواصل بين الزوجين وإدارة النزاع 59
 كيفية تحسين مهارات التواصل من أجل تحسين علاقتنا بالآخرين... 61
 أساليب هدامة لحل الخلافات الزوجية 64
 كيف نحسن التواصل بين الزوجين..... 67
 أساليب بناءة لحل الخلافات الزوجية..... 68
 ماذا عن الخلافات التي يبدو حلها مستحيلا 78
 II. المحافظة على التوازن في الالتزام بين العمل والبيت 81
 III. إدارة الشؤون المالية للأسرة 84
 VI. التعامل مع عائلة الزوج/الزوجة 88

الفصل الرابع:

- صيانة العلاقة الودية الحميمة بين الزوجين 93
 أهمية العلاقة الودية لإنجاح الزواج 93

- 97 المرأة المنقطعة عاطفياً
- 99 الرجل المنقطع عاطفياً
- 100 كيف يتصرف الرجل المنقطع عاطفياً على الصعيد اليومي
- 102 الحلول للمشاكل العامة

الفصل الخامس :

- 111 هل تريد أن تنفذ زواجك ؟
- 111 حلول جذرية للعلاقات الزوجية الميؤوس منها
- 114 كيف تصبح الشريك الحقيقي لنفسك؟
- 114 1- كيف نحسن علاقتنا مع أنفسنا؟
- 124 2- كيف نكون أصدقاء مع الشريك؟
- 126 أ- التعلّم أكثر عن عالم الشريك
- 126 ب- الرأي الإيجابي عن الشريك
- 128 ج- الحلول موجودة بين الزوجين وليس مع طرف ثالث
- 129 3- كيف نسامح أنفسنا والشريك؟
- 134 4- كيف نتعلم تغيير تفكيرنا السلبي إلى إيجابي؟

- 137 الخاتمة

مقدمة

أعزاءنا القراء ... نستهل هذا الكتاب بعرض تجربة حياة ، خضناها في حياتنا الزوجية وكانت الدافع لنا للتبصر والاستنارة ومن ثم لكتابة هذا الكتاب.

لقد مر على زواجنا قرابة 24 عاما ، كانت السنوات الثماني الأولى مليئة بالاحترام والتفاهم والمحبة. وبعدها، وفي مرحلة السنوات الثماني التي تلتها تعرض زواجنا لهزات كثيرة متواصلة وحادة. وفي لحظات كثيرة شعرنا بأننا وصلنا الى طريق مسدود ، تؤدي إلى استحالة الحياة الزوجية. كانت التجربة محبطة، محزنة ومخيفة، وفي كثير من الأحيان لم نر الضوء في آخر النفق. وبالموازاة كان كل منا يبحث على مصادر تساعد في إيجاد مخرج من الأزمة الزوجية. فكنا أحيانا نلجأ الى الأهل، لرجال الدين، إلى الكتب في مجال العلاقات الزوجية وإنجاحها. فكانت تنجح أحيانا وتفشل أحيانا أخرى .

كنا متأكدين في أعماقنا بأن العلاقات الانسانية بشكل عام والعلاقات الزوجية بشكل خاص، تحتاج إلى عمل وجهد كبيرين في التواصل والتفاهم لصيانتها، وبأن القيم المغروسة فينا كانت تدفعنا لتكثيف البحث عن مخرج للأزمة، ولكن كنا نؤمن بأن هناك حاجة للاعتماد على استشارة أخصائية في هذا الموضوع بعيدا عن الأسلوب التقليدي والذي يلجأ عادة إلى الأهل والأصدقاء فحسب لرأب ذات البين. وفي أثناء هذه المرحلة، ورغم المرارة والمشاعر السلبية، كان كل واحد منا يتمسك بكل ما لديه من قوة للمحافظة على الأسرة ولإنجاح هذا الزواج، ولإعادة علاقتنا الى ما كانت عليه في البداية. بدأنا تدريجيا نتعرف على أساليب وطرق تساعدنا في أن يفهم كل فرد منا نفسه أولا ومن ثم يفهم الآخر. أن يحترم نفسه أولا ومن ثم يحترم الآخر. أن يسامح نفسه أولا ومن ثم يسامح الآخر. تعلمنا بأن لا أحد منا يستطيع أن يكون المنقذ للآخر ...

بل يتوجب على كل واحد القيام بالتعامل مع المرارة التي في داخله وحده. فلا أحد يستطيع أن يكون راضياً إذا عكف على احتضان المرارة في داخله.

تعلمنا أن نتنازل ونتقبل الواقع الجديد. و بعد كل هذا التعلم فقط استطاع كل منا أن يرى بوضوح ما يجب عليه فعله، واتفقنا على أن التنازل لا يعني الخسارة!! لكنه يعني تقبل الواقع !! الحرية والتحرر للعقل، وافساح المجال للبحث عن حلول. فإن الإنسان الدائم المرارة لا يستطيع التفرغ للبحث عن

حلول، وإذا استمر في رفض الوضع القائم، فهذا الرفض يشكل حجر عثرة أمام تحرر عقله لينطلق نحو إيجاد الحلول.

إن التنازل يساوي تماما وضع الأهداف للتغيير أو أخذ المبادرة للتغيير (Tolle). وبعد أن نتحرر من المشاعر السلبية والتي غالبا ما تحصل كرد فعل على رفض الوضع القائم، عندها نستطيع أن نغير الوضع القائم أو نحسنه، أو ننأى بأنفسنا عنه.

إن التنازل يمنحنا طاقة إيجابية فريدة من نوعها، طاقة تسمح لنا برؤية الحلول بوضوح ووضع خطة للعمل. لقد وضعنا نصب أعيننا هدفا مشتركا هو صيانة أسرتنا، وهكذا بدأ كل واحد منا بالتنازل لمصلحة الأسرة وبقائها. ولم يكن هذا سهلا كما تبدو كتابته الآن، فقد كان يتطلب كثيرا من التواصل والتفاهم ووضع الحدود. فقط بعد هذا العمل الصعب، بدأت الأفكار الإيجابية (كل عن نفسه وعن الآخر) تتساقط تدريجيا وبدأت الأمور التي كنا نراها موضع خلاف تبدو هامشية، لا بل أصبحت محفزا لإيجاد حلول ابداعية وفرص جديدة.

أعزاءنا القراء،! نحن نضع بين أيديكم زبدة تجربتنا الخاصة وتجارب أزواج آخرين من الأهل والأصدقاء، معجونة بالمعرفة العلمية، آمليين بأن يزيد هذا الكتاب من التفاهم والتواصل والانسجام بين الأزواج. في كتبنا السابقة (كيف نتعامل مع مراهقتنا، وكيف نتعامل مع أطفالنا) فهمنا من ردود فعل القراء بأنهما ساهما في تقليل الخلافات بين الزوجين حول التعامل مع الأطفال. لكننا، ومن ردود فعل الأصدقاء والأحباء، فهمنا بأن هناك حاجة ماسة لإفقال الدائرة وتناول موضوع التفاهم بين الأزواج حول موضوع الأطفال وكذلك بشكل عام .

أعزاءنا القراء، نستعرض أمامكم محتويات الكتاب وفصوله الخمسة كالآتي :-

الفصل الأول - تأثير الخلافات الزوجية على الأطفال وسلوكياتهم .

الفصل الثاني- نستعرض الأسباب الرئيسية للخلافات الزوجية في موضوع تربية الأطفال والتفاوت بين الأمهات والآباء في هذا المجال .

الفصل الثالث – نستعرض أربعة أسباب أخرى غير موضوع الأطفال يختلف الأزواج حولها :

- 1- التواصل بين الزوجين وإدارة النزاع
- 2- المحافظة على التوازن في الالتزام بين العمل والبيت
- 3- إدارة الشؤون المالية للأسرة
- 4- التعامل مع عائلة الزوج / الزوجة

الفصل الرابع – صيانة العلاقة الودية الحميمة بين الزوجين:
فكرنا كثيرا قبل أن نتطرق لموضوع العلاقة العاطفية بين الأزواج ، وبعد التفكير وجدنا بأننا لا نستطيع تجاهلها لأنها ركن هام في الحياة الزوجية، فقررنا أن نخصص لهذا الموضوع الفصل الرابع حيث ندخل إلى أعماق النفس ونشارك القارئ كيفية التعامل مع النفس ومواجهتها ، قبل مواجهة الشريك ونستعرض حولا للأزمات في العلاقة العاطفية .

الفصل الخامس – هل تريد أن تُنقذ زواجك؟:
نقدم فيه حولا جذرية للعلاقات الزوجية الميؤوس منها .

الفصل الأول

تأثير الخلافات الزوجية
على الأطفال
وسلوكياتهم

الفصل الأول

تأثير الخلافات الزوجية على الأطفال وسلوكياتهم

التغيرات في المجتمع العربي في اسرائيل:

قبل البحث في موضوع الخلافات الزوجية وتأثيرها على الأطفال، يتوجب علينا أن نتعرف على مجتمعنا العربي في إسرائيل على ضوء التغيرات التي يمر بها، ذلك لأهميتها وعلاقتها المباشرة وتأثيرها على الخلافات الزوجية.

إن التغيرات الاقتصادية والسياسية في العقود الستة الماضية أثرت بشكل ملحوظ على المجتمع العربي في إسرائيل. فانشغل كثير من الباحثين والأكاديميين العرب في دراسة موضوع التغيير في المجتمع العربي في إسرائيل . (أبو بكر، حج يحيى، خطيب، عزايذة) ويتفق جميعهم بأن المجتمع العربي يمر في مرحلة تغيير من مجتمع تقليدي إلى مجتمع حديث. لقد تصدع المبنى التنظيمي للحمولة أو الأسرة الممتدة وآلت إلى التفكك، وفي أحسن الأحوال اقتصرت مكانتها على الشكليات وتحول مركز الثقل إلى

الأسرة النووية. لقد فقدت الحمولة نفوذها في ضبط سلوك الفرد لصالح الأسرة النووية .

أن هذه التغييرات اثرت في جميع مجالات الحياة مثل، الحياة الاقتصادية، مستوى التعليم، القيم المجتمعية، والمواقف اتجاه شرف العائلة واحترام الوالدين والتقدير المجتمعي وكذلك النظرة إلى مكانة المرأة، والتمييز بين الجنسين والتي تؤثر على توزيع الوظائف بين الرجل والمرأة.

كما أجمع هؤلاء الباحثون بأن التغييرات في المجتمع العربي في اسرائيل تتجه بتأثير تيارين:- التيار الأول يعتمد نهج الحضارة الغربية ، والثاني يعتمد النهج التقليدي المتمسك بالتعاليم الدينية. فعلى سبيل المثال إن العائلات التي تعتمد نهج الحضارة الغربية تتميز بأن نسبة الثقافة لدى النساء وخروجهن للعمل أعلى من تلك لدى العائلات التي تعتمد النهج التقليدي. كما يعكس هذان النهجان الفروقات في عدم المساواة بين الرجل والمرأة (حاج يحيى 2000). بكلمات أخرى، إن هذا التغيير أدى إلى تحرر المرأة العربية في قطاعات واسعة من المجتمع، بينما ما زالت عائلات أخرى تخضع للسيادة الأبوية المتمثلة في سلطة الأب.

تشير الأبحاث (عزايه 2009) إلى تفاوت في مستوى تحرر المرأة بين المستوى السلوكي والمستوى الفكري. فبينما خرجت المرأة العربية من البيت للعمل وللدراسة الأكاديمية، لكنها لم تتمكن من القيام بأوار قيادية مجتمعية أو سياسية بارزة، وهذا مؤشر على عدم تحررها الفكري وعدم التغيير في أفكار ومواقف الرجل والمجتمع اتجاه موضوع المساواة بين الجنسين. ونستنتج من ذلك، بأن المجتمع العربي في إسرائيل ما زال يفتقر إلى تغيير جذري في المواقف والعقائد اتجاه موضوع المساواة بين الرجل والمرأة. إن اسناد المسؤوليات والصلاحيات الخاصة بالأسرة للمرأة وتلك المتعلقة بالشؤون الخارجية للرجل يدل على عدم المساواة.

إن ازدياد نسبة النساء اللواتي يعملن خارج البيت (24%) لم يؤثر على تغيير في توزيع المسؤوليات داخل البيت، بل يؤدي إلى مضاعفة مسؤولياتهن، حيث استمرت المرأة بالقيام بمسؤولياتها كأم وكربة بيت دون مساعدة من الرجل. وبقي الرجل العربي متمسك بدوره التقليدي، ويعتبر أية مهمة ولو بسيطة يقوم بها في أمور تنشئة الأطفال هي بمثابة مساعدة منه وليست واجب (أبو بكر 2003).

لذلك يعتقد الباحثون أعلاه، بأن التغيير الإيجابي في المواقف لدى الرجال والمجتمع اتجاه موضوع المساواة بين الجنسين، هو وحده يؤدي إلى تغيير ثابت في السلوك وتضييق فجوة عدم المساواة بالفعل. أي أن المساواة في

المهام والمسؤوليات العائلية يجب أن تتبع من إيمان الرجل في مبدأ المساواة بين الجنسين .

بعد هذا العرض من التغييرات التي يمر بها مجتمعنا العربي، يفيدنا (خطيب 2012) والذي بحث في التغييرات في المجتمع العربي المسلم في إسرائيل، بأنه وبالرغم من هذه التغييرات في مكانة المرأة العربية لم نصل إلى مساواة بين الرجل والمرأة حتى في ظل العلاقات الزوجية. وما زالت العادات والتقاليد والقيم العربية تقرر وتتدخل في تحديد أدوار كل من الأب والأم. فيأخذ الأب دور السيادة والقرارات المعلنة، وتأخذ الأم أدوار التعبير العاطفي، الوساطة والتواصل. (ابراهيم 1993).

وتبين بأن هناك تغيير في موازين القوى بين الآباء والأبناء وبأن سلطة الأب تتآكل. وقد بدأت القيم مثل احترام الآباء والكبار تتغير، وبدأ الشبان يشكون في مصداقية نصائح الأهل والمعلمين ويتمردون على سلطتهم، وأصبح الأهل مجبرين على التعامل مع جيل حديث السن، صاحب نفوذ، مسيطر،

وناقدهم، ومحتج؟ مما يؤدي إلى ارتباك في دور الوالدية. هؤلاء الشبان يعترضون وبشكل واضح بأنهم لا يتلقون المساعدة والدعم من الأهل اللذين فقدوا مكانتهم لضبط ورقابة سلوك الأبناء، (خطيب 2012).

بناء على ما تقدم ، وإذا كنا نريد أن ندعم مؤسسة الزواج ونسعى لتنشئة جيل ناجح ، علينا أن نكون على قدر من الوعي والفهم لأمر عديدة :

الأول : القيم ، العادات والتقاليد التي تسود مجتمعنا العربي وتتحكم في حياة وسلوك الفرد وأهمها الزواج وبناء العائلة . هذه القيم تشمل مدى تأثير الحمولة أو الأسرة الممتدة على قرارات الفرد ، التغيير في النظرة إلى مكانة المرأة وسيادة الرجل ، وتأثير هذا على توزيع الأدوار والمهام بين الرجل والمرأة ، سلطة الأب وموازن القوى داخل الأسرة وغيرها .

ثانيا : التغييرات التي تطرأ على المجتمع العربي في إسرائيل ومدى تأثيرها على مؤسسة الزواج وتربية الأطفال ، خاصة في بعض قطاعات من المجتمع والذين يعتمدون نهج الحضارة الغربية ، أسوة بقطاعات أخرى ، ما زالوا يعتمدون النهج التقليدي .

ثالثا : علينا أن نفهم تأثير تغييرات المجتمع الحديثة على جيل المراهقة مثل العولمة وثورة الإعلام والاتصال والتكنولوجيا ، والهوية المزدوجة المركبة والمعقدة لهذا الجيل في إسرائيل ، وتأثيرها على شعوره بالانتماء والثقة بالنفس والدوافع للعلم والتقدم والعمل.

على ضوء ما تقدم نحن بحاجة ماسّة إلى تطوير برامج تربوية ، ابداعية بما فيها من ندوات وكتب ارشادية لتوعية وتنوير الازواج والمراهقين حتى لا يسير مجتمعنا إلى المجهول .

كيف تؤثر الخلافات الزوجية على الاطفال وسلوكياتهم؟

إن أبحاث العالمين (Cummings & Davis) تشير إلى أن الأطفال يتأثرون كثيرا من خلافات والديهم، وأن التعرض الطويل الأمد لهذه الخلافات يزيد من إمكانية تطور مشاكل نفسية وجسديه عند أطفالهم. فالخلافات الزوجية تؤدي بشكل واضح إلى صعوبة التأقلم عند الطفل *child maladjustment* كما أنها تؤثر سلبيا على تطوره من جميع النواحي (عاطفيا، اجتماعيا، عقليا وجسيميا).

تشير الأبحاث أعلاه إلى أن الأطفال الذين يعيشون في ظل أسرة تتميز بالنزاعات الدائمة وابداء الغضب بين الأم والأب (استعمال العنف الكلامي والجسدي بينهما)، يعانون من مشاكل عديدة، حيث تظهر لديهم سلوكيات غير طبيعية مثل: التبول اللاإرادي، القلق، الخوف، البكاء الدائم، والأحلام المزعجة، الأرق، مشاكل النطق، تصرفات عنيفة في البيت والمدرسة، مثل تكسير الألعاب، تمزيق الكتب وإظهار العنف تجاه الإخوة والأتراب.

وإذا لم يحصل هؤلاء الأطفال على الانتباه والعناية الكافية في الصغر وحل لمشاكلهم، رافقتهم هذه السلوكيات السلبية في كبرهم. حيث أن نسبة كبيرة منهم يصبحون جانحين، مخالفين للقانون في شبابهم ويقضون فترات من حياتهم في السجون.

كما بحث (حاج يحيى 2011) ظاهره العنف داخل العائلة العربية في إسرائيل وأشار أنه كلما ازداد تعرض الاطفال المراهقين للعنف والاعتداء الجسدي من قبل الاهل، وكلما ازدادت مشاهدتهم للإساءة والعنف بين والديهم، تتدنى ثقمتهم بأنفسهم ويقل شعورهم بالأمل بالحياة، ويتدنى مستوى تكيفهم النفسي والاجتماعي ويعانون من القلق والخوف والكآبة وصعوبة التفكير والتركيز والميل لتصرفات عنيفة واضطرابات في النوم.

إن الأزواج الذين يختلفون بشكل دائم وبصورة تميل إلى العنف، حتى ولو لم يحصل هذا أمام الأطفال، فإن غضبهم الدائم يؤثر سلبياً على علاقاتهم مع أطفالهم ومع بقية أفراد العائلة. كذلك الأزواج الدائموا الاختلاف وبشكل عنيف، يصبحون غير حساسين لطلبات واحتياجات أطفالهم، يهملونهم ولا يطورون معهم علاقة دافئة.

تقول ابو بكر (2003) المعالجة في المشاكل الزوجية: "يستعمل الوالدان المتنازعان تحالفهما مع الاطفال كدليل لكفاءتهما كوالدين امام العائلة الممتدة وفي المحاكم الدينية. وبغض النظر عن الخلل في العلاقة الزوجية يجب ألا يوضع الاطفال في هذا الموقف، وقد تصبح الحالة أصعب، عندما يستعمل الوالدان الاطفال للتأكيد على وصفهما للخلاف أمام العائلة الممتدة. ان إكراه الاطفال على التواجد في أجواء كهذه تؤدي الى تطعيم السلوك العدائي في نفسية الاطفال". (ص،65)

إن الارتباط العاطفي بين الآباء والأطفال ضروري جداً لتطوير موضوع الشعور بالأمن والأمان عند الأطفال. وفي الأجواء العائلية السليمة، يتعلم الطفل بأنه يستطيع أن يثق بالآخرين ويطور سلوكيات تسمح له بالقيام بضبط النفس، ما يمكنه من إقامة علاقات بناءة، وتكوين عائله لنفسه في المستقبل.

للخلافات الزوجية وجهان: الأول ايجابي والآخر سلبي، ويتمثل الوجه الايجابي في إجراء مناقشة بناءة للخلافات الزوجية تستعمل فيها عدة مهارات مثل توضيح المشكلة وإبداء الاستعداد للتفهم، ووضع قواعد لإدارة النقاش، والإصغاء للآخر وتقديم الدعم له وهذا بالتالي يؤدي إلى التفاهم وإيجاد حلول ترضي جميع الأطراف.

أما الوجه السلبي فيتمثل في الامتناع عن الحوار حول الخلاف والتعبير عن عدم الرضى بشكل عدائي وأحياناً بتعابير مُهينه للطرف الآخر وربما اللجوء إلى أساليب عنيفة . هذا بدوره يؤدي إلى انشغال الزوجين بنفسيهما وإهمال الأطفال والتراجع عن محبتهم أو الاهتمام بهم.

لقد بحث (حاج يحيى 2011) اثار تعرض النساء العربيات للعنف من قبل ازواجهن و اشار بان نسبه عالية افصحن بأنهن فكرنّ بالانتحار أو حاولن الانتحار جراء تعرضهن للعنف الزوجي، وتراجعت جودة عنايتهن بالأطفال.

تشير بعض الابحاث إلى أن الخلافات الزوجية ليست بحد ذاتها مصدراً لمشاكل نفسيه وجسدية عند الأطفال، إنما يعتمد الأمر كثيراً على كيفية التعامل معها. فإذا تعلم الزوجان كيفية إدارة الخلاف بينهما والتوصل إلى حلول... فهذا يقلل من التأثير السلبي لهذه الخلافات. بمعنى آخر أن الخلافات الزوجية شأن طبيعي إنما المهم كيفية التعامل مع هذه الخلافات والتوصل إلى حلول بأسلوب حضاري بعيداً عن تجاذب الاتهامات والعنف.

في ظل علاقات زوجية سليمة يكتسب الطفل مهارات اجتماعية تمكنه من التعامل بشكل سوي مع زملائه ومع البالغين من الأهل والمربين. كما أن لهذه

المهارات الاجتماعية تأثيراً إيجابياً في النمو العقلي والنفسي والعاطفي عند الطفل والمتمثل في زيادة تحصيله العلمي.

وعلى عكس ذلك ففي ظل الخلافات الزوجية يُحرم الطفل من فرصة اكتساب المهارات الاجتماعية المذكورة أعلاه، وفقدانها يؤدي إلى التعامل العنيف مع الأقارب والأهل، فتقل من ثقته بنفسه ويتدنّى تحصيله العلمي.

كثير من المعالجين لمشاكل العائلة، يعتبرون الخلافات الزوجية هي المشاكل الأكثر شيوعاً. كثيراً ما نصادف زوجين في غاية السعادة، ولكنهما يبدآن بالجدال الزائد عند ولادة طفلهم الأول. عندما يولد الطفل... لا يرافقه كتيب تعليمات توضيحية (كتالوج) في كيفية التعامل معه. فان الزوج والزوجة لم يتلقيا دورة إرشادٍ تثقيفية في شؤون الوالدية... بالإضافة الى ان لكلٍ من الزوجين خلفية تربوية وثقافية مختلفة، ولذلك فانهما يختلفان في آرائهما في كيفية التعامل مع الطفل. علينا أن نتذكر أيضاً بأن كثيرات من الزوجات يشغلن وظيفة خارج المنزل، وما زالت المرأة تعتبر نفسها المسؤولة الأولى ولأخيره عن تربية الطفل بالإضافة إلى بقية المسؤوليات البيئية.

وإيكم مثالا على تأثير الخلافات الزوجية على الأطفال وتطورهم :

عادت أم وليد من عملها.. وبينما كانت منشغلة بعدة أمور بيتية، تلقت محادثة تلفونية مفادها بأن وليد لا يركز في الدراسة ويكون أحيانا عنيفا مع الأطفال وبأنه يرسب في الامتحانات. وعندما حضر أبو وليد من العمل بدأت أم وليد بالحديث اليه عن المحادثة التي وصلتها من المدرسة، وقالت له بأنها تلاحظ بأن وليد لا يقوم بعمل وظائفه اليومية ولا يعرف مواعيد الامتحانات ، وبأنه غير مسؤول عن كتبه ويوميته. فرد عليها أبو الوليد بصورة غاضبة وأخذ يتهمها بأنها مقصرة ولا تعرف كيف تربي، وانتهت المحادثة بخلاف بين الزوجين، حيث ردت أم وليد الاتهام قائلة "أني اقوم بكل شؤون البيت وتربية الأطفال بالإضافة إلى عملي خارج البيت ولا ألتقى أية مساعدة منك" (أي الزوج).

يتضح من المثال أعلاه بأن لدينا أباً منقطعاً عاطفياً عن أولاده وبدلاً من أن يفكر في حل لمشكلة ابنه، صب غضبه على زوجته. وكان من المفضل أن يذهب أبو وليد إلى المدرسة ويفهم من المعلمين مشكلة ابنه وكيفية مساعدته لتحسين تحصيله الدراسي. كما كان عليه أن يتواجد مع ابنه وليد في ساعة تحضير الوظائف ليتعرف على نقاط ضعف ابنه في الدراسة اليومية. إن هذه

الخطوات من شأنها أن تقرّب بين الأب وابنه، حيث يشعر الولد بالأمان وبأنه يستطيع أن يسأل والده إذا واجهته مشكلة بشكل عام وخاصة في أثناء الدراسة ، وهكذا يبني علاقة ثقة مع ابنه، كما أنه من الممكن أن يتحسن تحصيل الولد في المدرسة تدريجياً. من ناحية أخرى فإن هذا يساعد في تحسين العلاقة بين الأب والأم ... حيث يتحمل الأب مسؤولية كبيرة في البيت وهي تدريس الأولاد، مما يخفف العبء عن الأم ويفسح لها المجال بالتفرغ لتقديم الدعم والحنان لجميع أفراد العائلة .

في الفصول القادمة نستعرض عدة مهارات لترشيد الزوجين كيف يكونان صديقين وشريكين ومحبيين رغم اختلاف آرائهما، وكيف يعملان كفريق واحد في مواجهة المشاكل.

الفصل الثاني

الأسباب الرئيسية
للخلافات الزوجية
في موضوع تربية الأطفال

الفصل الثاني

الأسباب الرئيسية للخلافات الزوجية في موضوع تربية الأطفال

إن التغيرات الاجتماعية السريعة وأهمها ازدياد نسبة النساء اللواتي يعملن في وظائف خارج المنزل، قد زادت مسؤوليات المرأة بشكل ملفت للنظر، وخصوصاً لأن المرأة في مجتمعنا لم تتخلّ عن واجباتها التقليدية التي ورثتها عن الأجيال السابقة، ألا وهي تربية الأطفال وإدارة شؤون المنزل. وهناك ملاحظة واضحة في الإحصائيات بالنسبة لعدد الأطفال في العائلة العربية في إسرائيل، وهي بان معدل الأطفال في العائلة الواحدة قد انخفض من خمسة في الثلاثين سنة الماضية إلى ثلاثة في وقتنا الحاضر. ولكن ما زالت الأعباء العائلية وبالتحديد الاعتناء بالأطفال تشكل سبباً رئيسياً لاختلاف الزوجين في العالم بأسره. فان توفير مناخ ايجابي من جميع النواحي (الجسمية والعقلية والعاطفية) للأطفال يشكل عبئاً على علاقة الأزواج.

لكن إذا عرف السبب بطل العجب. فلماذا يختلف الآباء والأمهات؟ وما هي الأسباب الهامة لاختلاف وجهة نظرهم في موضوع تربية الأطفال؟

نستعرض بعضاً من أقوال آباء وأمهات في موضوع التعامل مع الأطفال في ظروف مختلفة:

1. قال أبو نادر:

في كل يوم أربعاء، تتأخر زوجتي في دراسة مسائية وأنا أهتم بالأطفال وحدي. نلعب داخل البيت وخارجه، نضحك معاً، وننسجم كلياً، لكن في لحظة عودة زوجتي الى البيت؟، يبدأ الأطفال بالشكوى لها، يتجاهلونني كلياً، وكأنني لم أكن موجوداً وينسون الأوقات الجميلة التي قضيناها معاً.

2. قالت أم أمير:

الجميع في البيت بما فيهم زوجي، يسألوني عن كل صغيرة وكبيرة... ويتوقعون مني أن أقدم كل شيء، بالإضافة الى الأكل والشرب وإدارة المشتريات وحل مشاكل الاولاد في المدرسة، ومع الجيران، والأهل !! ولا أدري لماذا يعتمدون علي لهذه الدرجة؟

3. قال أبو خالد:

أن زوجتي تنتقد كل شيء أعمله، وكأنني لا أتقن عمل شيء .

4. قال أبو سمير :

ترغب زوجتي بأن أشاطرها مسؤوليات العمل بالتساوي لكنها تصّر على أن تستفرد في السلطة واتخاذ جميع القرارات.

5. قالت أم خليل:

على حد قول المثل: "تعاون الرجال منيح لكنه غير مريح" ... "قام يعمل قهوة فورها على الغاز وصارت السجادة وحلة".

6. قال أبو إبراهيم:

ان زوجتي تصغي إلى أمها، وأختها وجارتها ولكن رأيي بينحط على الرّف. أن التصريجات المعروضة أعلاه تدل على اختلاف كبير في توقعات كل من الزوجين اتجاه الآخر كمصدر أساسي للخلاف .

وتكمن أسباب الاختلافات في الأمور التالية:

1. التفاوت بين النساء والرجال في تقاسم دور الوالدية:

إن الاحتياجات الاقتصادية ألزمت الزوجة بالخروج للعمل خارج المنزل ومنتوق بأن تُلزم الزوج بمشاركة فعالة في الوالدية وإدارة شؤون والمنزل ، مثل العناية بالأطفال وتعليمهم وتحضير الطعام وتنظيف المنزل ، والتسوق الخ...

وتشير الأبحاث العالمية إلى أنه بالرغم من زيادة مشاركة الزوج في العناية بالأطفال وإدارة شؤون المنزل، فما زال العبء الأكبر ملقى على عاتق الزوجة، ودل استفتاء في المجتمع الأوربي مؤخراً على أن دور الرجل في أمور الوالدية وشؤون المنزل لا يتعدى كونه "مساعداً لزوجته التي هي المسؤولة الرئيسية" ، أما بالنسبة لمجتمعنا في اسرائيل، فان نسبة النساء اللواتي يعملن خارج البيت (24%) لم يؤثر على تغيير في توزيع المسؤوليات داخل البيت (أبو بكر، 2003)

بالرغم من ملاحظة بوادر التغيير لدى الأزواج الشابة في مجتمعنا العربي في إسرائيل ومساهمة أكثر للرجل في دور الوالدية وشؤون الأسرة، فما زالت الزوجة هي المسؤولة الرئيسية في هذه المجالات .

هنالك إجماع على مستوى المجتمع (رجال ونساء) بأن مسؤولية الوالدية هي من شأن النساء. ان خروج المرأة للعمل خارج المنزل من المفروض أن يغير الموقف أعلاه ويخلق معادلة جديدة يتقاسم فيها الرجال والنساء المسؤوليات العائلية. ولكن المعادلة الجديدة لم تتحقق وبقي التوجه التقليدي سيد الموقف .

في الحالات القليلة التي يشارك فيها الآباء في العناية بالأطفال يعتبرون أنهم يساعدون زوجاتهم وأنهم ليسوا ملزمين بذلك لان العناية بالأطفال مسؤولية الزوجة.

2. عدم تقبل الزوجة والزوج للتغيير في أدوارهم:

على الأغلب، يكون الزوج هو المعيل الرئيسي للأسرة ويعمل ساعات طويلة وتقوم الزوجة بوظائف ثانوية محدودة الدخل وساعات العمل. وهذا أحد الأسباب لعدم تطبيق معادلة التساوي والمناصفة بين الزوجين في تربية الأطفال وإدارة شؤون المنزل.

هنالك معارضة لتغيير الأدوار من قبل الرجال والنساء على حد سواء: فمن وجهة نظر علم الاجتماع، أن كل دور يُكسب صاحبه مكانة اجتماعية معينة، أي منصباً مع قدر من الاحترام، ومن ثم فإن الصعوبة في التنازل عن الدور أو جزء منه تكون خوفاً من إضعاف المكانة الاجتماعية لصاحبه. هذه النظرية تفسر عدم تقبل الزوجة مبدأ المناصفة مع الزوج في شؤون الوالدية والأسرة.

إن الصعوبة في تقبل الأم للتغيير أو التنازل الجزئي عن دور الأمومة ناتج عن الأسباب التالية:

أ. ترسيخ هذا الدور في ذهن المرأة منذ نعومة أظفارها لأنها أكثر حناناً وتعاطفاً وهو شرط ضروري لضمان رفاهية الطفل.

ب. لدى المرأة مهارات عملية تؤهلها لممارسة دور الأمومة بشكل فعال أكثر من الرجل، لذلك تفضل القيام به بنفسها وعدم التنازل عنه.

ج. حتى وإذا تنازلت الزوجة عن دور الأمومة وأدى ذلك إلى خلل معين في رفاهية الطفل الجسمية والنفسية، فإن المجتمع يضعها في موقع الاتهام لهذا

الخلل حتى وان لم تكن المسؤولة المباشرة. فلماذا إذن تتنازل عن دورها حتى ولو جزئياً؟

3- للمرأة والرجل شخصيتان مختلفتان وهذا يؤدي الى اختلاف في طريقة تعاملهما مع الاطفال:

كانت القيم القديمة في مجتمعنا التقليدي قبل ظهور حركة تحرر المرأة وخروجها للعمل، تحدد دور كل من الرجل والمرأة بوضوح ، فحددت دور الرجل لحماية المرأة والاطفال وتوفير الحياة الكريمة لهم . وحددت دور المرأة لتربية الاطفال والاهتمام بشؤون البيت.

لكننا نحن العرب في اسرائيل نربي بناتنا ونتوقع منهن ان يتطورن بشخصيات خوعه، مطيعه ومنتازلة، بينما نتوقع من الذكور ان يطوروا شخصيات مهيمنة ومسيطره لانهم سيصبحون في المستقبل أصحاب القوة والهيمنة. ان هذه الفوارق في التعامل بين الذكور والاناث تستمر في مراحل تطورهم كما انها تظهر في العلاقة بين الزوجين مستقبلاً. ان اسلوب التعامل في الطفولة، يؤثر على شخصية كل من الرجل والمرأة ويظهر بوضوح عند الزواج والتعامل مع الاطفال (حاج يحيى 2011).

اذن: كيف نتوقع أن تكون شخصية أطفالنا، الذكور والاناث منهم عندما يصبحون رجالاً ونساءً في خضمّ هذا التمييز في المعاملة منذ الطفولة؟؟؟

ان اسلوب التمييز في التعامل مع الاطفال الاناث والذكور كثيراً ما يحرم الذكور من عطف وحنان الاب. وتشير الابحاث (Kinollon & Timpson) بأن الاطفال، وخصوصاً الذكور ، يبحثون باستمرار وبشكل دائم عن محبة وتقدير ابائهم، وتشير أيضاً الى أن الرجال يرغبون في تربية أطفالهم، خصوصاً الذكور منهم، بطريقة افضل من تلك التي قام بها أبائهم نحوهم، ولكن اطفالهم لا يصغون ولا يتفاعلون معهم. وبأن الامهات دائمت البحث عن وسائل وطرق من شأنها أن تقرب بين الأزواج والابناء وفي كثير من الاحيان دون جدوى. (ص، 95)

أذن كيف نتعامل مع هذا الاختلاف في الشخصيات؟؟

رغم هذا التمييز في التربية بين الذكور والاناث، ورغم البلبلة في تحضير الذكور لدورهم في المستقبل، ورغم الرأي السائد في المجتمع العربي والذي يسلم بأن مسؤولية تربية الاطفال وادارة شؤون المنزل هي من تخصص المرأة. هناك حقيقة واضحة بعد ولادة الطفل الاول والتي تعرض الكم الهائل من المسؤولية والتي يجب ان يتعاون عليها الزوجان معاً.

ففي السنة الاولى من عمر الطفل يبدأ الطفل باعتبار والدته الشخص الرئيسي والاهم في حياته ويبدأ بالتماثل معها. وتبدأ هي بإعطائه الحنان والرعاية والمحبة، ومن المعروف عالمياً بأن للمرأة قدرة أكثر من الرجل على العناية بالأطفال. ويشعر الطفل بهذا الدفيء ويكوّن علاقه الربط مع والدته. ولكن ما نود عرضه هنا، بأنه يجب ألا تشكل هذه الرابطة القوية بين الام والطفل مصدر قلق لدى الاب. ففي كثير من الاحيان تعجز الام عن شرح هذه الرابطة المفاجئة والقوية، ومن الممكن أن تبدأ المشاكل بين الزوجين خصوصاً اذا اخفقت الام في مشاركة زوجها بالعناية بالطفل.

لا يوجد أي سبب يمنع الاب على الرغم من اختلاف طريقة تربيته وشخصيته عن الأم من خلق رابطة خاصة بالطفل الوليد. حتى ولو كان يعمل لساعات طويلة. يستطيع الرجل ان يتعلم كثيراً من المهارات (والتي في كثير من الاحيان تتعلمها المرأة عند ولادة الطفل الاول أيضاً) والتي تمكنه من التعرف الى حاجات الطفل، ومزاجه ، ومشاعره ، وكيفية التعامل معه .

هنا نريد التأكيد على دور الام في تشجيع زوجها للمشاركة، والارتباط عاطفياً بالطفل ، منذ يومه الاول. (يوجد اليوم دورات تعليمية تؤهل الزوجين للعناية بالطفل قبل ولادته).

4- الاختلاف في المواقف بين النساء والرجال:

لماذا ترفض كثير من النساء مشاركة الزوج في العناية بالطفل؟

ان الأفكار المسبقة التي ورثناها من ثقافتنا تقف كثيراً من الاحيان حجر عثرة أمام تقبل النساء الفكرة بأن الرجال قادرون على تعلم مهارات العناية بالطفل. كثيرات من النساء يظنن بأن الأزواج لا يتقنون هذا الدور ولا يطمنون لأسلوب عنايتهم، وهكذا تدريجياً وبسبب تعليقاتهن السلبية يخرج الرجل من هذه الدائرة. فيبقى خارجها يراقب التناغم بين الام والطفل ويبدأ في تكوين فكرة بأنهما لا يحتاجا اليه.

وفي هذا السياق نقدم مثالاً: بعد أن وضعت وفاء طفلها الأول زادت مسؤولياتها كثيراً، ولاحظ زوجها نضال بأنها بدأت تتعب كثيراً. فعرض عليها المساعدة، لكنها كانت ترفض، وبعد ان عادت للعمل ادركت بانها تحتاج الى مساعدة وأسدت لزوجها بعض الاعمال للعناية بالطفل ، ولكنها كانت تنتقده لأنه لا يقوم بالعمل كما تريد. وقد أدى هذا الى غضب نضال وتناحيه عن المساعدة. وهكذا بدأ الزوجان بالتنافر والابتعاد عن بعضهما. فقرر استشارة المختصين. تعلمت وفاء بانه عليها الاعتماد على زوجها حتى لو كانت طريقته ليس كما تريد، وبأنه كلما قام بهذه الاعمال كلما أصبح

خبيراً أكثر. وهكذا بدأ الزوجان بالتفاهم والتعلم بأن هناك عدة طرق لعمل الأشياء، مما أدى إلى تقاربهما من بعضهما ومن الطفل. في المثل أعلاه تعلمت وفاء بأنها لا تستطيع القيام بكل المسؤوليات لوحدها وأيضاً تعلمت كيف تتقبل عمل زوجها للأشياء دون انتقاد ودون شكوى.

ان الحقيقة التي ربما تعجز المرأة عن شرحها لزوجها بأنها وطفلها يحتاجان له ليس فقط للدعم المادي، بل للدعم المعنوي. ولكي تستطيع الزوجة تقديم المحبة لطفلها فهي بحاجة ماسة لمحبة ودعم زوجها.

الحقيقة الثانية هي بأنه اذا تقبلت الزوجة مشاركة الزوج في العناية بالطفل ، فهكذا يتفهم الزوج الكم الهائل من الاعمال المطلوبة للعناية بالطفل ويبدأ باتقان بعض هذه الاعمال وخلق رابطة قوية مع الطفل ... ومن ثم لا يشعر بأنه خارج الدائرة.

5- الاختلاف في أساليب العناية بالأطفال بين النساء والرجال :

جميعنا نساء ورجال نختلف في أساليب تعاملنا مع الاطفال. ما هو الاسلوب الامثل للتعامل مع اطفالك؟؟

هل من المحبذ ان نفرض على اطفالنا رغباتنا؟؟ هل الاسلوب الحازم افضل لاعتقادنا بأن الاطفال بحاجة الى كثير من التوجيه؟ أم ان التسامح في التعامل معهم افضل؟؟

يعرض الباحثون ثلاثة أساليب معروفة للتعامل مع الاطفال:

أ - **الاسلوب الاول:** وهو الانفراد في أخذ القرارات من قبل الوالدين او (تسلط الكبار) وهنا يتوقع الوالدة أن يطيعه الاطفال دون افساح المجال لمشاركتهم في الرأي . (الأسلوب المتسلط).

ب - **الاسلوب الثاني:** وهو التساهل مع الاطفال والسماح لهم بأخذ القرارات دون تدخل الاهل (الأسلوب المتساهل).

ج - **الاسلوب الثالث:** وهنا يعتمد الاهل على المعرفة والتجربة وليس على التسلط والقوة بل على التوضيح، الحوار والمشاركة (اسلوب المشاركة).

أ - أسلوب التسلط من قبل الأهل:

مثال :عندما كان عمر سميرة (7 سنوات) كانت تلعب بدراجتها فتقدم أخوها خالد (عمره 5 سنوات) وخطف الدراجة منها بقوة، فحاولت استرجاعها بعد أن ضربته، وطبعاً أدى هذا إلى الصراخ والعراك. وعندما حضرت الام قالت بصوت عال: ألا تستطيعان المشاركة باللعب على الدراجة دون صراخ وعراك؟

قالت سميرة: انا كنت العب بالدراجة قبله، وهو خطفها مني.

قال خالد: لا ... انا كنت اريد ان العب بالدراجة قبلها.

قالت الام: سأخذ منكما الدراجة .

سميرة: لا، هذا غير عادل.

خالد : لا، أنا لا أوافق.

الام غاضبة: الآن سأخذ الدراجة كل النهار، وكل منكما يدخل إلى غرفته لمدة ساعتين.

سميرة: هل رأيت، كل الحق عليك.

خالد: انت السبب وهكذا عاد العراك بينهما.

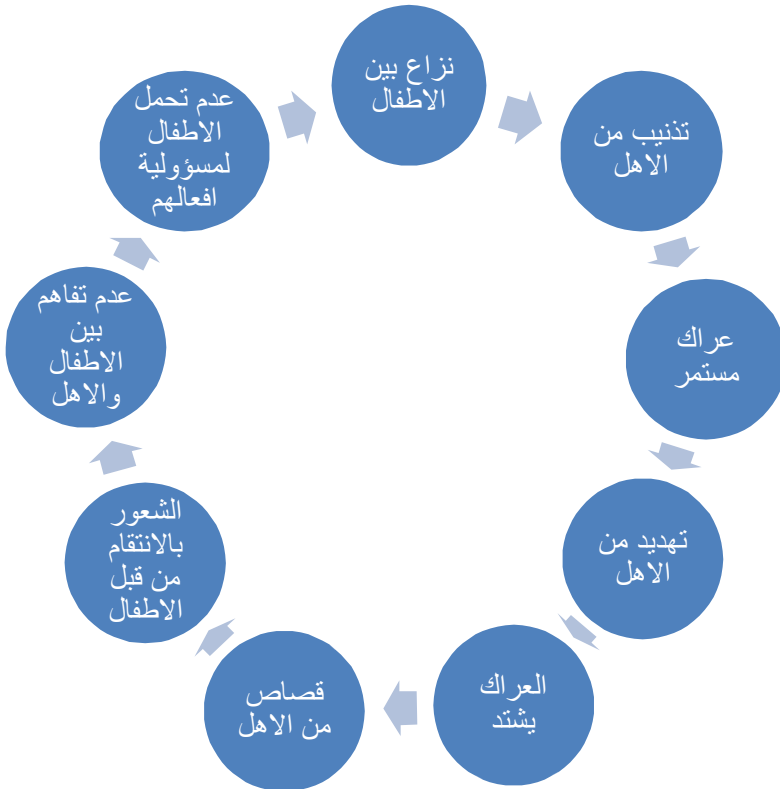
الام: اذا استمرتما بالعراك سأزيد القصاص.

ان هذا الاسلوب يعتبر اسلوباً مسيطراً يخلو من المشاركة والحوار . يعطي الالباء لأنفسهم فيه دور ضابط شرطة، حيث يحتوي رد فعلهم على الغضب، والتهديد ، والقصاص بالإهانة ، ويعتقدون بان اسلوبهم المسيطر هذا مفضل وناجح.

لكن كيف تكون ردود فعل الاطفال على الاسلوب المسيطر؟ ان الاطفال المطيعين يتجاوبون تحت تأثير الخوف، ولمدة ثوان فقط ، ثم يبحثون عن سبب آخر للخلاف . أما الاطفال المتمردون فيرفضون القصاص، يتمردون بالغضب ويستعملون نفس الاسلوب مع أصدقائهم، ويستمترون في جذب انتباه واهتمام أهلهم عن طريق العراك المستمر.

هذا الاسلوب يرهق الاهل ولا يعلم الاطفال تحمل مسؤولية أفعالهم. وهكذا يبدو الرسم لهذا الاسلوب المسيطر:

ابدأ هنا



ان هذا الاسلوب حتى ولو كان فعالاً في لحظه نزاع الاطفال لكنه لا يُعَلِّم الاطفال دروساً ايجابية في كيفية التعامل مع النزاع في ظروف مستقبلية، وتحمل المسؤولية، وتعلّم اسلوب حل المشاكل عن طريق التواصل أو الحوار، وذلك لان الاهل كما في المثال اعلاه يقومون باتخاذ القرارات ويفرضون الحلول دون مشاركة الاطفال ، فيتعلم الاطفال الاتكالية الكاملة على الاهل وقت النزاع وغيره.

ففي المرات المقبلة التي يتنازع فيها الاطفال سوف يعتمدون نفس الاسلوب، وهي المشاجرة حتى يأتي أحد الوالدين ويفض النزاع بالأسلوب ذاته. أن الاسلوب المسيطر يعلم الاطفال بأن الصراخ، والتهديد، والتذنيب ، والتأنيب والقصاص أساليب ناجحة في فض النزاع .

ب - الاسلوب المتساهل:

ان اعطاء الحرية للأطفال دون وضع الحدود من الممكن ان يؤدي الى الفوضى حيث لا يتعلم الطفل احترام القوانين أو السلطة ، لان هذا الاسلوب يخلو من الحزم.

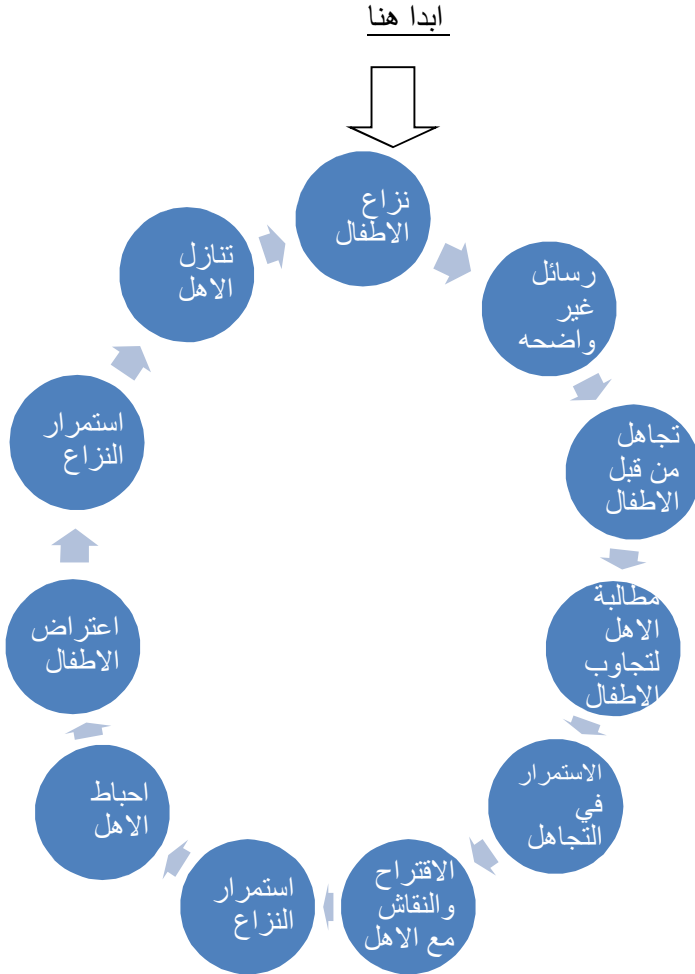
فاذا تناولنا المثال أعلاه، فاذا كانت الام تستخدم اسلوب التنازل فهي ستحاول الحوار مرة، ومرتين وثلاثا، وتحاول الاقتناع والشرح واعطاء المحاضرات عن كيفية فض النزاع، ولكنها لا تضع القوانين الواضحة والحدود الفاصلة.

حيث يتضمن هذا الاسلوب كثيراً من الشرح، والتذكير، والتحذير، ومنح الفرص واستعمال المنطق والنقاش، وفي النهاية التنازل، من قِبَل الأم .

ان رد فعل الاطفال على هذا الاسلوب هو عادة وبعد ملاحظتهم بأن الرسالة غير واضحة والحدود غير حازمة، يبدأون في فحص امكانية تجاوز هذه الحدود أو التملص من القرارات وحتى عدم التقيد بها، وتدرجياً يتعلمون من التجربة بأنهم اذا قاموا بذلك لفترة طويلة فان الاهل سوف يتنازلون في النهاية.

ان هذا الاسلوب يؤدي الى بلبلة الاطفال. لأنه يطالب بتجاوز الطفل، لكنة لا يُصِرُّ فعلاً على نيل تجاوبه، فهو يفتقر الى الحزم والوضوح حيث أن الام أو الاب لا يتخذون أي قرار ولا يوضحون الحدود. ان هذا الاسلوب لا يعلم الاطفال احترام القوانين والسلطة، وكما انه لا يعلمهم تحمل المسؤولية والتواصل.

وهكذا يبدو الرسم لهذا الاسلوب المتساهل:



ان غالبية الاهل الذين يتبعون اسلوب التنازل يقصدون ان يعلموا أطفالهم القوانين بالطريقة السهلة الحضارية ظناً منهم بانهم يحافظون على نفسية اطفالهم. ان الحقيقة هي بأن عدم توضيح الحدود وعدم استعمال السلطة الوالدية يؤدي الى عدم احترام الاطفال للقوانين .
ان الاطفال بحاجة الى الاثنتين معاً (توضيح الحدود واحترام القوانين الى جانب التسامح) والمتمثلين في اسلوب المشاركة .

ج - أسلوب المشاركة :

في أسلوب المشاركة يقوم الاهل بتوضيح الحدود ومشاركة الاطفال في اتخاذ القرارات، ولكنهم في الوقت نفسه يوفرون لهم التوجيه الواضح والحازم خصوصاً في مرحلة الطفولة، ويبدأون تدريجياً بزيادة المشاركة في اتخاذ القرارات كلما نضج الاطفال وأبدوا زيادة في تحمل المسؤولية.

ان الأزواج الناجحين والفعالين بغض النظر عن كونهم رجالاً أو نساءً هم الذين يربون أطفالهم على تحمل المسؤولية ويلجأون الى التحاور معهم قبل اتخاذ القرارات الصغيرة في صغرهم، والكبيرة عند البلوغ، وهؤلاء يعتمدون اسلوب المشاركة اكثر من أسلوب التسلط من ناحية والتساهل من ناحية اخرى.

إن أسلوب المشاركة والذي يجمع بين الشرح (المشاركة) وبين توضيح الحدود (الحزم) يشعر الاطفال بالأمان عندما تكون الحدود والقوانين واضحة، ويتعلمون بان هناك حدوداً لا يمكن تجاوزها، وقوانين لا يسمح بكسرها، كما أن مشاركتهم في ايجاد الحلول تساعدهم على تطبيقها وتعلمهم تحمل مسؤولية ثبغات كسر القوانين في المرات المقبلة.

ان هذا الاسلوب يتضمن التوازن بين الاسلوب المسيطر والآخر المتساهل، فانه يوفر حدوداً واضحة ويفسح المجال لمشاركة الاطفال في رؤية المشكلة. وهكذا لا يؤدي الى مشاعر الغضب والانتقام عند الأطفال، أو مشاعر الاحباط وفقدان السيطرة عند الاهل. لا بل يعلمهم تحمل المسؤولية واحترام القوانين .

ففي المثال أعلاه تحافظ الأم على هدونها وتشرح لولديها سميرة وخالد... بعد أن تطلب اليهما التوقف عن اللعب والجدال.. وبأن كلا منهما يستطيع اللعب على الدراجة لمدة 15 دقيقة... وأثناء قيام سميرة باللعب على الدراجة، تلفت نظر خالد للعب بلعبة أخرى، وبأنها (هي الأم) ستقوم بمراقبة الوقت.. وذلك لتقول لخالد متى يأتي دوره للعب بالدراجة.

تستطيع الأم أن تعطي لخالد فكرتين حتى يختار بينهما. كما أن على الأم هنا أن تُضيف بأنها تتوقع التزام الولدين بهذه القوانين.. لأنه إذا لم يلتزما فستضطر لفرض العقوبة. ومن المفضل في هذه الحالة أن تبقى ملازمة للولدين لبعض الوقت، وتقديم الإطراء لهما إذا التزما بالقوانين. يتضمن هذا الأسلوب استعمال كثيراً من المهارات التي عرضناها في كتابينا (كيف نتعامل مع مراهقينا 2009 وكيف نتعامل مع أطفالنا 2009)

كيف نقرب وجهات النظر بين الأمهات والآباء في موضوع تأديب الأطفال ؟

ان أسلوب تأديب الأطفال يعتبر موضوعاً رئيسياً يختلف الآباء مع الأمهات حوله . بما أن الأم تقضي وقتاً أطول مع الأطفال ، فان مسؤولية تأديبهم تقع على عاتقها . كما يمنحها هذا الوقت عدة فرص للتمرن على وضع الحدود ، وهكذا وتدرجياً تكتسب المهارات في مجال تأديب الأطفال ، لكن الرجل كونه يعمل ساعات أطول فهو يفتقر لهذه الفرص .

ان تقييم المجتمع للنساء بانهن متعاطفات ويمتلكن مرونة عالية في موضوع تأديب الأطفال ، وعلى عكسهن يقيم الرجال بأنهم حازمون ، وواقعيون ومنطقيون ، هذا التقييم في الحالتين غير دقيق .

نعرض الأمثلة التالية ثم نقدم تحليلاً :-

(1) رافق أبو خليل زوجته وطفله البالغ الرابعة من العمر الى السوق ، وهناك مد الطفل يده وتناول قطعة من الحلوى .. حاولت ام خليل اقناع الطفل قائلة بأن يتأنى حتى يدفعوا ثمن الحلوى.. أما أبو خليل فانتزع قطعة الحلوى من يد الطفل ، وأعادها الى مكانها ، وقام بضرب الطفل متهما زوجته بأن هذا التصرف حصل نتيجة تساهلها معه وكثرة تدليله. هذه القصة تتكرر كثيرا وتؤدي الى سوء تفاهم بين الأب والأم .

(2) حينما عادت ام سمير من العمل ذات يوم ، قرأت كشف علامات ابنتها وتبين بأنها راسبة في موضوع الحساب ، فشاطت غضبا وانهاالت تؤنب ابنتها لشعورها بالتقصير والذنب ، فتدخل أبو سمير لمنع تأزم الموقف وطلب ان يناقش الأمر مع زوجته، ولما كان بارعا في موضوع الحساب، قال فورا أنا سأعلمها الحساب كل يوم.

فأصبحت لدى الزوج مهمة يتفاعل من خلالها مع طفله، وسرعان ما نسجا معا علاقة ودية حثت أبا سمير على الحماس للتفاعل مع بقية اطفاله، لدرجة انه أصبح يعود مبكرا من العمل ليفحص وظائف أطفاله ويتابع مشاكلهم المدرسية ويشارك في الاجتماعات المدرسية، فبدلا من

اتهام الزوجة بالتقصير في تدريس الأطفال أخذ أبو سمير على عاتقه جزءا كبيرا من مهام كانت ملقاة على عاتق زوجته.. وهذا فسح المجال لزوجته للتفرغ لتطوير هوايات أطفالها ومشاركتهم بنشاطات لا منهجية، كما أصبح لديها الوقت الكافي لقضائه مع أبي سمير في اجتماعات عائلية.

(3) أما في حالة ام سليم، فكانت هي المتسلطة والتي تريد ان تفرض رأيها في أساليب وضع الحدود لأطفالها. وبما انها كانت حازمة أكثر من أبي سليم فكانت تتهمه دائما بأنه يفرط في تدليل الأطفال .

هكذا بدأ أبو سليم تدريجيا في زيادة ساعات عمله اليومية لأنه كان يشعر بأنه غير مرحب بأسلوبه في التعامل اليومي مع أطفاله، وبما أنه أصبح يعود متأخرا فكان يتواجد مع الأطفال في ساعة النوم فقط .. وبدلا من قراءة القصص لهم ، ومن فرط شوقه لهم، كان يببالغ في اللعب معهم ودغدغتهم مما كان يؤدي الى هيجانهم وعدم رغبتهم في النوم ، في هذه الساعة تكون أم سليم قد نال منها التعب وغلب عليها النعاس ، وهذا كان يؤدي مرارا الى المشاجرة بينهما.

كما رأينا في الأمثلة أعلاه ، نلاحظ بأن قلة التماور بين الأم والأب في موضوع تأديب الأطفال من الممكن أن تؤدي الى الخلاف بينهما .

يستطيع الزوجان أن يناقشا هذا الموضوع الى ان يصلا الى تقارب في وجهات النظر في مجال تأديب الأطفال أو وضع الحدود . ان النقاش المتواصل بين الزوجين لا يصب في مصلحة الزوجين فقط حيث يشعرا بانهما شريكان، ولكن في مصلحة الأطفال أيضا ، وذلك لأن الرأي الموحد للأم والأب، خصوصا في هذا المجال، يزيد من طاعة الأطفال للقوانين والتقييد بالتعليمات. بالإضافة الى ذلك، بما أن الوالدين يشكلان المثل الأعلى للطفل ، فان التماور والمشاركة بينهما (انظر الفصل الثالث بند 1- التواصل بين الزوجين وادارة النزاع)، يعلم الطفل بأن حل المشاكل يفضل ان يتم عن طريق الحوار والمشاركة.

يستطيع أي زوجين أن يقربا وجهات النظر بينهما عن طريق زيادة مشاركة الزوج الفعلية اليومية في العناية بالأطفال. عندما يشارك الزوج في النشاطات اليومية لأطفاله فانه يحصل على فرص عديدة للتطبيق والتدريب...ويتوصل بنفسه الى أساليب لوضع الحدود مع أطفاله .

ان التعامل العملي اليومي مع الأطفال كفيل بأن يثري الأب بأساليب عملية، بعيدة عن النظريات وعن الايدولوجيات وعن منهج الكمال (Perfection) وعند حصوله على التجارب والخبرة يستطيع ان يتحاور مع زوجته، فيتوصلان معا الى الأسلوب الأمثل لكيفية وضع الحدود أو تأديب أطفالهما. فبدلا من القاء اللوم والانتقاد للزوجة، يبدأ الأب بالتعاون والتفاعل والمشاركة، كما أن اتفاق الأب والأم من شأنه أن يقلل النقاش السلبي بينهما والتركيز على مهمة تأديب الأطفال .

أخيرا وليس آخرا لقد سردنا في كتابنا " كيف نتعامل مع أطفالنا " 2009 ، ص 49، أكثر من تسعة أساليب لوضع الحدود للأطفال والتي باستطاعة كل من الزوجة والزوج التدرب عليها، وهكذا تقرب وجهات نظرهما في هذا المجال.

الفصل الثالث

اربعة مصادر اضافية
للخلافات الزوجية

الفصل الثالث

اربعة مصادر اضافية للخلافات الزوجية

بالإضافة الى الخلاف بين الأزواج في موضوع تربية الاطفال كما ورد في الفصل الثاني، كذلك يختلف الأزواج في الامور التالية:

- I التوصل بين الزوجين وادارة النزاع.
- II المحافظة على التوازن في الالتزام بين العمل والبيت.
- III إدارة الشؤون المالية للأسرة.
- IV التعامل مع عائلة الزوج /ة.

I- التوصل بين الزوجين وادارة النزاع

تعتبر الخلافات جزءا طبيعيا من مجمل العلاقة الزوجية . كما أنه من الصعب لأي زوجين الاتفاق على كل شيء أو الانسجام بنسبة 100 % من الوقت .

تقريب وجهات النظر بين الزوجين بالنسبة لأي موضوع (إذا كان تربية الأطفال أو المواضيع الأربعة المذكورة أعلاه) يستوجب إيجاد ارضية مشتركة للتواصل بينهما. فالتواصل يعتبر الركيزة الاساسية لتحقيق العلاقات الودية بين الزوجين.

تدل الأبحاث بأن لدى الأزواج السعداء اختلافات كثيرة في الآراء كما لدى الأزواج المطلقين. الفرق هو ان الأزواج السعداء تعلموا كيفية التعامل مع هذه الاختلافات وحصرها، لهذا فان النقطة المركزية هي ليست وجود الخلافات في العلاقة الزوجية بل كيفية التعامل معها .

من غير المفروض ان تهدد هذه الاختلافات العلاقة الزوجية، حتى ولو كانت كبيرة. فكثير من الأزواج يحسنون التعامل بالرغم من اختلافاتهم، يتحدثون عنها ويناقشونها ولا يدعونها تؤثر بشكل قاطع على علاقتهم. فقد اكتشفوا اسلوبا للتعامل مع هذه الاختلافات مؤقتا ... أو تقبلوها، وهؤلاء يتمتعون بعلاقة زوجية ناجحة، أي ان كلا الزوجين تقبل الآخر على الرغم من الاختلافات. وعنده القدرة على التسامح والتنازل.

لكن هناك أزواج آخرون، لا يتوقفون عن التحدث عن اختلافاتهم في كل فرصة ممكنة واعادة فتحها وجرح بعضهم البعض بالكلمات النابية، وهكذا

يتهدد الزواج حيث تزيد المشاعر السلبية من طرف لآخر. هذه المشاعر تمنع الزواج من التقدم وتمنع كل شريك من التقدم في الحياة حيث انه مقيد في أجواء من الكراهية والانتقاد وعدم التقدير.

اتفق العلماء بأن التواصل البناء هو الطريق لتحقيق السعادة/القناعة في العلاقة الزوجية.

وإذا فكرت عزيزنا القارئ بتجربة سابقة لك لعلاقة فاشلة مع شخص ما، حيث لم تتفقا في كثير من الامور والأحيان فمرد ذلك للتواصل السيئ بينكما. وقد تصف أسلوب التواصل بأنه كان لأوقات كثيرة متقطعا وغير متواصل، وان لغة الاتصال غير مفهومة، قاسية مؤلمة، ناقدة لاذعة، او مزعجة، وهذا يشير الى ان التواصل هو أداة هامة جدا بواسطتها يبني جسر العلاقات بين الناس .

كيفية تحسين مهارات التواصل من اجل تحسين علاقاتنا بالآخرين.

للتواصل شقان

1. أسلوب الكلام .
2. أسلوب الاصغاء.

أسلوب الكلام يشمل الوضوح اللغوي في الكلام والدقة في التعبير ، الرمزية والنية المعبرة عنها، (هل النوايا حسنة؟؟) مدة الكلام والتوقيت.

أما أسلوب الاصغاء فيشمل، الاستماع واليقظة لكل ما يدور من حديث وليس استماعاً جزئياً أو انتقائياً، وهناك اشارات تدل على اصغائنا واستماعنا كالنظر الى المتكلم وهز الرأس، وتعابير الوجه، والابتسام، وطرح الأسئلة في صلب الموضوع، وايجاد نقاط مشتركة (ارضية مشتركة) للحوار، لذلك من الممكن ان توافق الاخر (المتكلم) في بعض النقاط وتخالفه في أخرى. اذا بادر كلا الطرفين الى البحث عن نقاط يتفقان عليها ، فان الحديث سيكون ايجابيا ، وكذلك اذا اعتمدا مبدأ التقبل للآخر والاصغاء حتى لو كانت المواقف والآراء تختلف .

ان المفتاح للتواصل الناجح البناء هو البحث عن نقاط نتفق عليها حتى ولو كان الاتفاق جزئياً، فان هذا يعطينا مدخلاً للبدء ببناء علاقة ايجابية. فكل منا يستطيع ان يقرر ما اذا كان يريد ان يبحث عن النقاط المشتركة التي يتفق فيها مع الاخر، او اذا كان يريد أن يبحث عن نقاط الخلاف معه.

ان تحقيق التفاهم مع الاخرين لا يعتمد على الطرف الآخر أو على الظروف المحيطة بقدر ما يعتمد على خيارك الشخصي . في هذا السياق نعرض القصة التالية:

أراد جد أن يعلم حفيده بعض اسس الحياة :
قال الجد للحفيد : في داخل كل شخص معركة بين ذئبين: الذئب الاول هو الشر، انه الغضب، والغيرة، وعدم التسامح، والضجر والكسل. أما الذئب الثاني فهو الخير، فهو مليء بالمحبة، واللطف، والتواضع والتحكم بالنفس.
ان هذين الذئبين يتعاركان باستمرار:
فكر الحفيد الصغير وسأل جده: أيُّ الذئبين ينتصر؟
قال الجد وهو يبتسم: الذئب الذي تطعمه (الذي تقوم بإطعامه).

هناك أساليب هدامة لحل الخلافات الزوجية وأخرى بناءة . فاستعمال الأساليب الهدامة لا يُساعد في دعم أو بناء العلاقة الزوجية . والعكس صحيح فان الأساليب البناءة والعمل بنجاح أثناء الخلافات تقوم بتقوية العلاقة وزيادة ثقة الزوجين في مواجهة المصاعب . سنعرض الأساليب الهدامة أولاً وبعدها الأخرى البناءة.

أساليب هدامة لحل الخلافات الزوجية :-

ان هذه الاستراتيجيات المذكورة ادناه لا تساعد في الحل بل على العكس فأنها تزيد الامور تعقيداً وسوءاً. ولهذا يجب الامتناع عن استعمالها، على سبيل المثال:

1. الانتقاد:

وهذا يتضمن مهاجمة شخصية الشريك بدل من انتقاد سلوك معين واحد وعلى سبيل المثال "بدلاً من القول: انت كسول... أنا لا أحب ان اراك مستلقياً ساعات طويلة". نستطيع ان نقول:- هل أنت تعبان؟ لأنني أريد مساعدة في...وبدلاً من قول: انت تغضبني . علينا تعلم قولها بشكل يصف مشاعرنا وعدم إلقاء اللوم على الآخر ، فنقول: أنا اغضب عندما تكلمني بصوت عال أو بصراخ. هكذا يقوم الزوج بوصف مشاعره ، وهذا يضع الشريك في موقف مريح لأنه لا يشعر بأنه مهاجم، بينما الجملة الأولى تعني توجيه الانتقاد .

2. التحقير:

وهذا يتضمن اهانة او تحقير الشريك او نعتة بكلمات مهينة جارحة أو السخرية منه/ها. "على سبيل المثال: انت تتكلم دون توقف عندما نكون في زيارة اختك . من الافضل ان نقول: هل لك ان تنتبه وتعطي مجالاً للآخرين بالمشاركة بالحديث عندما نكون في زيارة اختك في المرة القادمة ؟

3. التجاهل أو وضع الحواجز:

وهذا يتضمن الامتناع عن التكلم مع الشريك . ان الأزواج الذين يتوقفون عن النزاع أو مواجهة المشاكل أملين ان تتلاشى تلقائياً، كثيراً ما يفشلون.

4. استذكار واستعادة امور او مشاكل سابقة:

ان العودة الى الورااء واستذكار مشاكل قديمة لا يساعد في حل مشاكل جديدة. ونستطيع التعلم من الماضي ولكن لا يجوز استعمالها ضد الشريك في الوقت الحاضر لهدف الانتقاد.

5. التركيز على نقاط الاختلاف بدلا من نقاط الاتفاق:

اثناء النزاع لا يساعد البحث عن جميع النقاط التي لا يتفق عليها الزوجان. من المفضل البحث على النقاط التي يتفق عليها الزوجان حتى تكون بداية ناجحة ومشجعة لإكمال العمل على حل النزاع.

6. استخدام كلمة دائما أو أبدا:

ان هاتين الكلمتين غالبا ما تنقصهما الدقة، وعلينا ان نكون اكثر دقة. كما وعلينا ان نصف العمل الذي أغضبنا وليس لوم الشخص بكليته. ذلك لأننا من الممكن أن نعترض على سلوك معين قام به الشريك وليس على شخصه بالكامل. على سبيل المثال بدلا من القول:- أنت لا تساعدني أبدا في أشغال البيت، من الأفضل أن نقول: لقد قمت بتنظيف البيت وحدي، فهلا تقوم انت بتحضير الطعام !

7. الشعور بالربح او الخسارة:

في أثناء حل النزاع، يجب ان لا يشعر أحد الزوجين بأنه الخاسر والآخر رابح. لأنه في هذه الحالة يكون الاثنان خاسرين. على الزوجين البحث عن تفاهم يرضي الطرفين حيث يشعران بأنهما غلبا أو ربحا (win win outcome).

كيف نحسن التواصل بين الزوجين؟

من الصعب محاولة تحسين التواصل بين الزوجين في ظل النزاع أو التوتر وتبادل الاتهامات، ولذلك فمن المفضل الحديث عندما يكون الجو هادئاً ليتسنى لكلا الزوجين التحدث والأصغاء الى الآخر. ونقصد بالاجواء الهادئة أي بعد ذهاب الاطفال للنوم، وبعد ذهاب الالهل والاصدقاء، وحيث تكون الهواتف مغلقة.

أساليب بناءة لحل الخلافات الزوجية:-

ان التعامل مع الخلافات بشكل بناء، من شأنه أن يقوي ويدعم العلاقة الزوجية، يقول البرت اينشتاين: من غير الممكن الحفاظ على السلام بالقوة، من الممكن الحصول عليه فقط بالتفاهم. نعرض بعض الاستراتيجيات التي تساعد الأزواج للحصول على السلام والتفاهم الضروريين لحل الخلاف، وهناك نظرية بسيطة لكنها ذهبية مفادها: عامل الناس كما تحب ان يعاملوك. اذا كان احد الزوجين لا يستطيع معاملة الاخر بالحسنى واللطافة والاحترام أثناء حل النزاع فستبوء محاولاته بالفشل .

1. التركيز على المواضيع الحالية:

يجب ان يتركز النقاش على المشكلة الآنية، لان العودة الى مشاكل الماضي يزيد الوضع تعقيداً.

2- مشاركة في المشاعر الايجابية:

من المفضل ان يشارك الأزواج احدهما الاخر بالمشاعر الايجابية في أثناء النزاع لان هذا يولد مشاعر من الراحة "انت مهم بالنسبة لي"،

ويهيئ الجو للتفاهم. ان استعراض الزوجين الصعوبات التي مرا بها عبر السنين والاساليب التي استعمالها لحل الخلافات آنذاك، من شأنه أن يزيد ثقتهما بنفسيهما لمواجهة اية صعوبة مستقبلاً. كما أن مدح الطرف الاخر أو ابراز الايجابيات والثناء عليه، يفتح قنوات التواصل ويدعم العلاقة. لذلك تعلم هذه المهارات والتفكير فيها واستعمالها يقلل من تفكيرنا بالسلبيات.

3. التركيز على المشكلة وليس على الشريك:

من المهم ان يعرف الشريك بأنه ليس المشكلة، وبأن الزوجين في خندق واحد ضد المشكلة. يستطيع احد الزوجين أن يشعر الاخر بالمحبة حتى لو انه لم يعجبه تصرف معين قام به.

4. البحث عن التقبل والموافقة:

على كل طرف أن يوضح للآخر بأنه يفهم وجهة نظره، حتى لو كان رأيه مختلفاً. فهذا يساعد كل طرف على الشعور بأنه مقبول وعندها تتحسن الفرص للتوصل الى اتفاق.

5. التحلي بالصبر:

على الزوجين التحلي بالصبر والتفكير بعدة حلول، حتى يجدا الحل الامثل، عليهما ان يجدا طرقاً للتعامل مع الوضع الحالي وتحمله. يقول الفقي في كتابه المفاتيح العشرة للنجاح: "عدم الصبر هو أحد الاسباب التي تؤدي الى الفشل، لأنك قبل أن تصل الى النجاح غالباً ما تقابل عقبات وموانع وتحديات مؤقتة، فاذا لم تكن صبوراً فلن تتخطى تلك العقبات، وستضطر الى التنازل عن تحقيق أهدافك" (ص147). وهناك كثير من الخلافات التي تتطلب عملية طويلة من التباحث. ومن المهم ان يتذكر الطرفان بأن الطرف الاخر اصغى لرأيه وتفهم شعوره على امل ان يجدا حلاً مناسباً.

6. علينا ان ننتبه كيف ومتى نسيطر على أعصابنا ونضغط على الفرامل:

فأثناء النزاع كثيراً ما يحاول أحد الطرفين تلطيف الأجواء، مثلاً بالانسحاب مؤقتاً من الجدل، حيث يقول :- أود أن أقوم بعمل ما الآن .. هل نتابع بعد فترة ؟ أو أنا متأسف .. أو كانت هذه الكلمة قاسية ، أو هل لك أن تعطيني الدور للكلام الآن! أو أنا أسمع وجهة نظرك .. أريد أن أعبر عن نفسي الآن . ان كلمات مثل هذه جديدة بأن تخفف من حدة النقاش اذا انتبهنا اليها .

7. محاولة تهدئة النفس والروح عندما يحتد النقاش:

يجب أن تكون الخطوة الأولى هي وضع حد للنقاش .. أي التوقف .. ثم الابتعاد عن الآخر والعمل على تهدئة الجسم والذي غالباً ما يحتاج الى 20 دقيقة. وهنا على كل شريك أن يقوم بأعمال يعرف مسبقاً بانها تهدئه ، وان يبتعد عن الأفكار السلبية، مثل أنه المظلوم.. أو كيفية بدء النزاع من جديد. أما الأعمال التي تهدئ فهي مثل الاستماع الى موسيقى، الذهاب الى نزهة قصيرة حتى لو كانت حول البيت، أو القراءة أو الصلاة.

8. البحث عن بديل يرضي الطرفين أو التنازل:

على الطرفين أن يتنازل كل منهما حتى التلاقي أو الاتفاق على حل وسط. ان الأشخاص المرنين هم الذين يستعدون للتفكير في وجهة نظر الشريك حتى لو أنهم لا يوافقونه الرأي. ان الأشخاص الذين يحاولون فرض رأيهم أو يريدون تغيير الشريك حتى يلائمهم يصعبون حياتهم الشخصية والزوجية .

كما أن الأزواج الناجحين هم الذين يتحاورون .. يتقبلون آراء مختلفة عن آرائهم ويبدون استعدادا للتنازل من أجل هدوء العلاقة وخلق الأجواء المسالمة ، والتي هي ضرورية لصحة وسلامة العلاقة الزوجية وصحة الأطفال الجسمية والنفسية .

فقد اشارت الابحاث بأن بين أي زوجين توجد عشرة مواضيع ليس لها حلا . كما ووجدت بأن الاسباب التي تؤدي الى الطلاق بين الازواج هي ليس الاختلافات بل أساليب التعامل مع هذه الاختلافات، جميعنا نستطيع العيش مع الشريك حتى لو كان رأينا مختلفاً في كثير من المواضيع، نستطيع تقبل هذه الاختلافات والتنازل قدر المستطاع. كما اشارت الابحاث بأنه، حتى لو تم الطلاق بين الزوجين وتزوج احدهما ثانية، فهو سيواجه المشكلة نفسها، وهي عشرة مواضيع يختلف فيها مع الزوجة الجديدة.

9. تحديد الوقت الملانم:

من الواضح بأن الزوجين بحاجة الى وقت ومكان هادئين للتحدث يوميا . إذا لم يقد الاثنان أو على الأقل احدهما ببرمجة هذا الوقت فانه لن يحدث . ان التواصل اليومي بين الزوجين يزيد الترابط بينهما، ويمنح الفرصة

لكل منهما للتحدث عن أي موضوع يهمه مثل الآمال ، والأحلام وكذلك الشؤون الحياتية المشتركة للأسرة.

أ - كيفية ايجاد الوقت المشترك بين الأزواج:

ان التحدي الكبير في الزواج هو اعطاء شريكك الشيء الذي يريده ويحتاج اليه وليس ما تريد انت أن تعطيه. هناك من يعتبر الزواج اتفاقاً قانونياً. لكنه أكثر من ذلك بكثير، فانه التزام بين شخصين بأن يعيشا معاً بإخلاص في السراء والضراء. حيث يؤدي الالتزام الى علاقة قوية، وصدقة، ودية، ذات معنى سام .

ولكن من الصعب تطبيق هذا الكلام عملياً، أي الالتزام بعلاقة جيدة اذا كان الزوجان لا يجدان الوقت الكافي ليغذيا هذه العلاقة.

ولكن كيف يجدان من الوقت الكافي، خصوصاً اذا كان الرجل والمرأة يعملان بوظيفة كاملة، اضافة الى الادوار الاخرى الكثيرة التي يقومان بها مثل شؤون البيت، تربية الاطفال، الالتزامات الاجتماعية والتي تتطلب كثيراً من الوقت والطاقة والجهد!؟

يقول مارشال (معالج الزواج) وبعد مقابلة المئات من الأزواج بأنه من الصعب أن يجد الزوجان الوقت الكافي احدهما للآخر ، وهذا يؤدي الى معاناة وتهديد للعلاقة الزوجية، ويقدم مارشال بعض النصائح التي تساعد الأزواج في ايجاد الوقت لدعم العلاقة الزوجية:

التوصل الى توافق بين الزوجين بأنهما بحاجة الى تغيير في استخدام الوقت، وبأنهما لا يريدان التنازل بالكامل عن حياتهما الخاصة كزوج (ثنائي) لحساب الضغوطات الاخرى (الاولاد، الوظائف، العائلة الممتدة.... الخ) وهنا عليهما اعادة صياغة الاولويات وتخصيص الوقت الكافي لدعم علاقتهما الخاصة.

على الزوجين القيام بكتابة لائحة للنشاطات والاحداث والطقوس التقليدية التي يودان ان يقوموا بها معاً أكثر من قبل. على سبيل المثال: رحلات عائلية، الاحتفال بمناسبات وأعياد ميلاد أفراد العائلة، اجازات طويلة، مشاهدة افلام، مشاهدة احداث رياضية... المشاركة في الطقوس الدينية ... الخ.

على الزوجين بعد تدوين النشاطات تخطيط الوقت المحدد للقيام بها. ان عدم ترتيب وقتٍ محددٍ يؤدي الى نسيانها، كما ان القيام معا بهذه النشاطات يؤدي الى دعم الزواج وتوطيد العلاقة.

ب - البحث عن أوقات قصيرة لقضائها معاً:

الجميع يدرك بأننا لا نستطيع قضاء كل الوقت الذي نريده مع الشريك، لكن تكريس وقت قصير كل يوم يساعد في دعم العلاقة والحفاظ على الصداقة بين الأزواج .

يشبه مارشال التحضير للزواج، بالتحضير لزراعة البستان، فقد بذلنا جهدنا للتركيز على الاخر قبل الزواج، والان وقد جهزنا البذور... علينا أن نهتم بها ونسقيها ونعتني بها باستمرار حتى تعطي ثماراً جيدة ، وعلينا الا نسمح بتخريب بستان الزواج عن طريق الاهمال والشكوى او التذمر.

ج - التنازل عن بعض الالتزامات الشخصية (المشاغل أو الهوايات) لأجل قضاء الوقت مع الشريك:

عندما يركز أحد الزوجين ويصرف وقتاً في أمور مختلفة حتى ولو كان في العمل، هذا من شأنه أن يهدد الزواج. المقصود هنا بساعات طويلة في العمل، مشاهدة برامج معينة في التلفزيون لساعات طويلة، زيارة منفردة لأفراد من العائلة أو صديق دون الشريك . ان الافراط في القيام منفرداً بمثل هذه

النشاطات يشعر الشريك بأنك تقيّم هذه الامور وتعطيها أهمية أكثر مما تعطيه لشريكك، لذا عليك اعادة صياغة برامجك واعادة تحديد الاولويات.

فاذا اعتبر كلا الزوجين بان شريكه في الزواج هو الأولوية الاولى لقضاء الوقت معاً، فهكذا لا يسمحان لأي من الامور المذكورة بالتدخل وسرقه الوقت المخصص لهما. يستطيع الزوج المشاركة في أي من النشاطات المذكورة باعتدال وبالموافقة مع الزوجة دون الحاق الاذى بالعلاقة الزوجية المقدسة أو بالعلاقة مع الاطفال.

10. المشاركة في اتخاذ القرارات :

تدل الأبحاث على أن الأزواج الذين يشاركون زوجاتهم في اتخاذ القرارات العائلية يكونون أكثر سعادة وعلاقتهم أكثر استقراراً. نعني بالمشاركة تبادل المعلومات والحوار والنقاش حول مواضيع في صلب العلاقة الزوجية مما يقوي عرى الصداقة والاحترام بين الأزواج. تدل الدراسات بأن النساء يتميزن بشكل عام في موضوع الذكاء العاطفي عن الرجال. وهذا ينبع من أسلوب التعامل مع البنات في صغرهن، حيث يدعم مهارات التواصل والعلاقات الاجتماعية عندهن في سن مبكرة.

وإذا راقبنا طريقة لعب البنات، نرى بأنهن يركزن على العلاقات الانسانية والمشاعر، بينما يركز الذكور على الامور الادارية والتقنية المتمثلة في استعراض القوة وحب السيطرة.

لكن هناك دراسات حديثة تشير الى وجود تزايد في عدد الأزواج الشابة الذين يهتمون بالعلاقات الانسانية والتركيز على المشاعر، وبالتالي يكونون أكثر ميولا لإشراك زوجاتهم في قرارات الحياة اليومية. ان هذا النوع من الأزواج اكثر ديموقراطية بإبداء الاحترام للزوجات فيرحبون بمشاركتهن في الأمور العائلية، ويكونون أكثر تقبلا للتعلم منهن امورا كثيرة في العلاقات الانسانية والمشاعر، وبالتالي وبإشراك زوجاتهم في كثير من القرارات اليومية، يكون الزواج أكثر استقرارا، وأكثر نجاحا.

كلنا نعرف بأنه اذا فكر اثنان في مشكلة معينة وتوصلا الى حل، يكون الحل اكثر توازناً فيعبر عن وجهة نظر الطرفين، فالمشاركة بين الزوجين تعود بالنفع ليس على العلاقة الزوجية فقط، بل على العلاقة الأسرية بأكملها بما في ذلك التعامل مع الأطفال فيشعرون بأمان أكثر.

إذا كان الرأسان في البيت يتكلمان اللغة نفسها ويتفقان على نفس المبادئ والقوانين، فهكذا يزداد تدخل الأزواج في جميع القرارات اليومية بما في ذلك

شؤون الأطفال ويتعرفون على شخصيات أطفالهم، وكيفية التعامل مع مخاوفهم ومشاكلهم. فتصبح لديهم عائلة غنية مليئة بالتفاهم والعطاء والمشاركة والمحبة. هذه المشاركة تضيف قوة لشخصية الزوج، حيث يطلع على شؤون البيت والأطفال، ولا تنفرد الزوجة في القرارات العائلية. ان المشاركة تعني تحمل المسؤولية والترابط والعناية والعطاء، وتعني المحبة.. وخلاصة لكل ذلك تؤدي الى النجاح .

ماذا عن الخلافات التي يبدو حلها مستحيلا :-

يوجد في كل علاقة زوجية مشاكل لا حل لها، على الأقل في الفترة الحالية، وهناك أزواج لا يتوقفون عن الحديث عن هذه المشاكل، مما يزيد الأجواء السلبية ويباعد بين الزوجين حيث يخسران الحب والاحترام القائم بينهما. لكن هناك أزواج آخرين يدركون بأنه عليهم تقبل هذه المشاكل كجزء من الحياة.. ويواصلون البحث عن حلول لها بمنطقية وهدوء. هذا يعني بأنهم لا يهملونها أو يتجاهلونها.. لكنهم يتقبلون وجودها ويجتهدون كل طاقاتهم الايجابية للبحث عن حلول لها.

من الممكن ان يبحث كل شريك وحده ومن ثم يناقش شريكه، ومن الممكن ان يبحث الزوجان معاً عن حلول. ان تقبل هذه المشاكل من قبل الزوجين قد

يؤدي الى انفتاح الادراك والابداع، حيث تبدأ الأفكار الايجابية لحل المشاكل تتبادر تدريجياً الى عقولهم، ومن ثم تأتي الحلول.

وتضم هذه المشاكل الصعب حلها.. أحلاماً لأحد الشريكين .
مثلاً حسب ما ذكر (جوتمان Gottman):

- (1) الشعور بالحرية.
- (2) بناء شيء هاماً .
- (3) القدرة على الهدوء والراحة .
- (4) الحصول على الشعور بالقوة Having a sense of power
- (5) تحقيق العدل .
- (6) التواصل مع الماضي (الطفولة) وتقبله .
- (7) اكتشاف قدرات النفس .
- (8) المغامرة .
- (9) الحصول على مغفرة من الله .
- (10) انتهاء فصل في حياة أحد الزوجين Ending a chapter of ones life

يقول جوتمان "بأن هذه الأحلام جميعها جميلة ، ومن غير المفروض أن تؤذي الزواج . ولكنها من الممكن أن تحدث مشاكل اذا لم نتعامل معها أو اذا لم يحترمها الشريك" ص 219 . واذا حصل هذا ... فمن الممكن أن تخلق

الصراع أو أنها تدفن، وإذا دفنت فهي تؤدي الى مشاكل في أوقات وظروف مفاجئة .

في العلاقات الزوجية السعيدة، يتحدث الأزواج عن هذه الأحلام ويعتبرونها بعضاً من أهدافهم ، فعندما يقوم الزوج باحترام ودعم أهداف وأحلام الشريك، تتحول المشاكل التي يصعب حلها الى أهداف ممكن حلها تدريجياً أو بعد حقبة من الزمن. لذلك ننصح الأزواج الدائمي النزاع ألا يذنبوا أحلامهم، بل يتعرفوا عليها، يتحدثوا عنها، ويحاولوا الحصول على دعم الشريك في حلها.

ان عدم التحدث عن هذه المشاكل يؤدي الى تجميد المشاعر ، مشاعر كل شريك تجاه الآخر وتكون العلاقة خالية من الشراكة والصدقة .. لا بل يبدأ كل فرد بالنظر الى الشريك بأنه هو / هي أساس المشكلة وأساس النزاع .

فعلى سبيل المثال :-إذا كان أحد الشريكين يحلم ببناء بيت .. ويهدف لتجميع قدر من المال في كل شهر .. وكان شريكه يبذر المال على امور يعتبرها الشريك غير ضرورية ، فعلى الزوجين التحدث عن هذا الموضوع بشكل ايجابي، ليصلا الى قناعة مشتركة، حتى لو كان تحقيق الهدف يحتاج الى سنين طويلة.

فعندما يحترم الشريك المبذر حلم وهدف شريكه... ويضع نفسه مكانه... ويرى بأن هذا الهدف جيد وراق وسام ويخدم الطرفين.. عندها يتفق الشريكان تدريجياً.. أي أن الصبر والإقناع والتحاور ممكن أن يأخذ مدة طويلة... لكن تقبل الشريكين للمشكلة ودعم احدهما للآخر .. يقرب الشريكين من بعضهما.. ويصبح الهدف مشتركاً للزوجين والعمل على تحقيقه مسؤولية الاثنين وليس احدهما وحده .

وهكذا تصبح المشكلة التي يصعب حلها .. مشكلة من الممكن حلها ويتوقف كل شريك عن توجيه الاتهامات والانتقادات الى الآخر ويصبحان صديقين في صف واحدة يجابهان صعوبة الحياة .

|| . المحافظة على التوازن في الالتزام بين العمل والبيت :-

يصف مارشال الأزواج الذين يعملون بوظيفة كاملة خارج البيت، بقوله: من الممكن ان يُزيد عملهما دخل العائلة لكن يزيد من الضغوطات والتعب والتوتر في العلاقة الزوجية.

كما ان هذا الانشغال الدائم يؤدي الى الشجار والنقاش والشعور بالمرارة الدائمة، الا اذا عمل الأزواج على ايجاد التوازن بين العائلة والعمل. وذلك

لأننا تحت هذه الضغوطات نميل لأن نركز على انفسنا أكثر من التركيز على الاخرين او على الشريك . لذلك علينا أن نضع العلاقة الزوجية في مقدمة اولوياتنا.

يقدم مارشال عدة نصائح لتحقيق الانسجام والتوازن والمحبة حتى ولو كان الزوجان يعملان بوظيفة كاملة خارج البيت منها:

اذا اتفقنا على ان العائلة هي الأولوية الأولى وبأن عملنا خارج البيت يجب ان يُكرّس لدعم هذه الاولوية ، فعلينا ان نعمل باستمرار لدعم وانجاح العائلة اولاً . وعلينا كذلك ايجاد الوقت للتواصل مع الشريك واشعاره بأهميته ، وان نلتزم وننفذ الخطط والمشاريع التي التزمنا بان نقوم بها مع الشريك .

علينا ان نحاول اذا أمكن أن نكون مرنين في ساعات العمل حتى لو كنا نعمل لحسابنا الخاص ، حينها نستطيع ان نساهم اكثر في الامور البيتية . وعندما نعود الى البيت نحاول ان نخلع قبعة العمل ونلبس قبعة الزواج . وأخيراً نحاول أن نكون سعداء مع الزملاء في العمل ومع افراد العائلة في البيت، وهكذا نخفف الضغوطات . ولا نصدق المقولة "سأكون سعيداً عندما أشتري سيارة أو عندما تنتقل الى البيت الجديد أو ...إلخ) علينا ان نتمتع بالوقت الحالي واليومي في العمل وفي البيت .

من الواضح بأنه ليس من السهل تحقيق الانسجام بين العمل والبيت لذلك اذا استمرينا في محاولة ايجاده يصبح أسهل مرة بعد أخرى.

لقد قام مارشال بتجربة وسأل مئات الطلاب في الجامعات سؤالين:

وكان السؤال الاول : تذكرّ عندما كنت طفلاً ، متى كانت اسعد لحظات حياتك ؟

الاجابة الساحقة : " عندما كنت مع أحد أفراد عائلتي " ويضيف بأنهما (الطفل وأحد افراد العائلة) كانوا يقومون بنشاطات قلما كانت مكلفة.

وكان السؤال الثاني: حاول ان تتذكر هدية حصلت عليها في عيد ميلادك أو في مناسبة معينة؟

الأغلبية أجابوا بأنهم لا يستطيعون أن يتذكروا ، وكان الهدف من السؤال بأن نبين للكبار بأنه ومن وجهة نظر الطفل، فإن "الهدايا التي نشتريها بالنقود نادراً ما نتذكرها ولكن الهدايا التي يأمل الاطفال الحصول عليها والتي تسعدهم فعلاً، هي الاوقات التي يقضونها مع الوالدين".

III . ادارة الشؤون المالية للأسرة :-

تكاد النقود ان تكون حاجزاً بين الناس أكثر من اللغة ، العرق أو الدين . علمتنا التجارب أن اتخاذ القرارات المالية من الممكن أن تخلق أزمة في الزواج ، كما ان تراكم الديون في الزواج هو الجزء الاهم في هذه الازمة .

لا يتكلم الازواج كثيراً في موضوع إدارة الشؤون المالية قبل الزواج، وذلك لاعتقادهم بأنه لا علاقة للنقود بالعواطف والمشاعر. ولكن كل شخص منا يدخل الزواج ولديه أفكار مسبقة عن كيفية التعامل مع الإدارة المالية للأسرة وذلك اعتماداً على عدة عوامل منها التجربة السابقة واسلوب إدارة الحسابات في البيت الذي ترعرع فيه.

ان الازواج الذين يواجهون الديون، يصرفون الوقت والطاقة للتعامل مع حالة القلق لكيفية سداد هذه الديون ، وهكذا يتبقى لهم وقتاً اقل في استخدامه لدعم العلاقة الزوجية والعائلة . ولهذا فمن المهم جداً ان يقوم الزوجان بوضع خطة لمنع او تقليص الديون وتبسيط الحياة ومصاريفها.

ادارة شؤون الديون العائلية

أ - تحديد حجم الديون

على الزوجين افساح الوقت والمجال للمشاركة في جمع المعلومات الكافية (الفواتير وأوراق البنك) وذلك للتأكد من حجم الدين، والتشاور حول احتمالات مستقبلية ممكنة، مثلاً: ان يترك أحد الزوجين وظيفته، أو امور مفاجئة مثل الانتقال الى بلد أو مدينة أخرى لمدة زمنية معينة ... الخ

من القرارات الصائبة لتخفيض الديون هي : عدم القيام بأي عمل من الممكن ان يزيد الديون، كتابة اشياء محددة تستطيع العائلة الاستغناء عنها، او التوصل الى طرق لتقليص المصاريف ، البدء بدفع الفواتير ذات الفائدة العالية أولاً، ثم تُقِيم هذه الخطة كل فترة.

كثير من الازواج خصوصاً الشابة منهم ليس لديهم تجربة في احتياجات ومصاريف البيت . مثل ايجار البيت ، الضرائب ، والخدمات ويتفاجأون عندما يدركون بأن هذه المصاريف تكون أحياناً اكثر من دخل الزوجين معاً.

ب- كتابة الاهداف حسب أولويتها والاتفاق عليها بين الزوجين:

ان كتابة الاهداف هي حجر الاساس لأية خطة مالية ويجب ان تحدد بدقة بحيث يمكن قياسها وان تكون واقعية لكي تتحقق وكذلك تحديد المدة المطلوبة لإنجازها.

على سبيل المثال إذا أراد زوجان شراء بيت وكان هدفهما (جمع المال لدفع القسط الاول من ثمن البيت) فيجب تحديد هذا الهدف، ومعرفة مقدار المبلغ المطلوب، واتخاذ القرار في امكانية تحقيقه آخذين بالاعتبار مقدار دخلهما وكذلك المصاريف البيئية الاخرى المطوب دفعها شهرياً، و ثم تحديد الزمن المطلوب لجمع وتوفير المبلغ المطلوب للدفع.

يذكرنا مارشال بأن كمية دخل كل عائله ليس لها علاقة بتراكم الديون.

تحصل بعض العائلات على كمية كبيرة من الدخل ولكنهم من الممكن ان يواجهوا صعوبة مالية في كل شهر، وعلى العكس فالعائلات القليلة الدخل من الممكن ان تدير شؤونها بحكمة دون الافراط في المصاريف والتسبب في الديون، ولهذا يجب ان تكون ادارة الزوجين للدخل حذرة جداً.

اما القانون الذهبي في الادارة المالية هو ان يكون المصروف أقل من الدخل، واستعمال الباقي لاستثماره.

ج- وضع خطة للصرف:

بعد أن تعرفنا على مصادر الدخل المتاح لنا، علينا أن نحدد المبالغ التي يمكن صرفها شهرياً. من السهل أن نعرف المصاريف الكبيرة مثل فاتورة الكهرباء وايجار الدار، ولكن احياناً يكون من الصعب معرفة المصاريف الصغيرة وتحديدها ، مثل الاشياء الصغيرة (عصير، قطعة حلوى) والتي يبتاعها الاولاد في طريقهم الى المدرسة او المصاريف الاجتماعية، ولذلك اذا اردنا أن نقيّم مصاريفنا بدقة علينا أن نحسب هذه الاشياء الصغيرة أيضاً لأنها تصبح مصاريف كبيرة يوماً بعد يوم.

نصح هنا بالاحتفاظ بالفواتير ووضعها في مكان خاص ثم فحصها في نهاية الشهر، هكذا نستطيع مقارنة الدخل مع المصاريف واذا كان دخلنا يفوق المصاريف أو العكس، فاذا كانت المصاريف اكثر من الدخل، فعلياً ان نقتطع من مصاريفنا. وبعد الفحص نستطيع ان نعرف اين تكمن مصاريفنا؟؟ هل هي في مجال الطعام، الثياب، المواصلات، الهدايا أو المناسبات الاجتماعية.

د- استعمال بطاقه الائتمان (VISA) :

استعمال بطاقه الائتمان هو امر شخصي جداً، لكن الشكل التي تناقش فيه على شاشات التلفزيون تلفت النظر بأن هذه البطاقات تصبح وسيلة للصرف الزائد، أو انها من الممكن ان تكون سبباً للاختلافات بين الازواج ، حيث يفضل احدهم الانتظار ليحصل على النقود ثم يصرفها والآخر يفضل الصرف عندما يشاء ، ومن ثم يتراكم الدين في حساب البنك ويلزم بدفع فوائد باهظة.

IV - التعامل مع عائلة الزوج/الزوجة:

ان النسب يعني توسيع عائلة الفرد لتضم عائلة الشريك. فكثير من الازواج يتمتعون بعلاقة طيبة مع والدي الشريك، ولكن أزواجاً آخرين يواجهون بعض الصعوبات في هذا المجال.

أهم الاسباب لهذه المشاكل بأن احد الزوجين لا يستطيع أن يتخلى عن ابنه/ابنته ويمنحهما الحرية لتشكيل عائلة أو حياة جديدة مع الشريك . من ناحية أخرى يرفض احد الزوجين ان يتخلى عن والديه، وفي مواقف أخرى يتصعب أحد الزوجين تقبل قيم العائلة الجديدة ، وهذا يخلق صعوبات

وضغوطات عند الأبناء/الأزواج الشباب والذين هم بأمرس الحاجة لدعم العائلة الموسعة خصوصا في بداية حياتهم الزوجية.

نقدم اقتراحات للوالدين (الحمو والحماة)

1. على الوالدين مباركة الزواج وتقبله عند بداية الخطوات الجدية للتقارب بين الزوجين.
2. التعرف على عائلة الزوج/الزوجة، وتقبلهم مع اختلافاتهم.
3. تشجيع الأزواج ان يسكنوا ببيت منفصل.
4. ان علاقة الزوجين الوالدين ببعضهما هي المثال الاعلى لأولادهما/الأزواج الشباب، لذلك عليهما الحفاظ على زواجهما.
5. اذا كبر ابنك خاويه (أي كن أخأ له).
6. مشاركة الاولاد (الأزواج الشباب) في مناسبات اجتماعية.

7. ان ننادي الكنة (الزوجة الشابة) بلقب دافئ.
8. تقديم النصائح للأزواج الشابة فقط اذا طلبوها وبعيداً عن التطفل وفرض الامور عليهم والانتقادات السلبية.
9. اذا دعم الوالدان الأزواج الشابة مادياً فعليهما توضيح المصادر المالية المتعلقة بالدعم.
10. تقديم المحبة والمديح للأزواج الشابة امام الجميع.
11. على الوالدين أن يتذكروا بأن الكِنَّه أو النسب تب\ تحب\ يُحب الشريك.
12. من الضروري وضع الحدود بالنسبة للوقت والخصوصيات ليشمل أوقات الزيارة ومدة الزيارة.
13. من الضروري توفير الوقت الكافي للأزواج الشابة لتشكيل وتدعيم علاقتهما الزوجية.

الفصل الرابع

صيانة العلاقة
الودية الحميمة
بين الزوجين

الفصل الرابع

صيانة العلاقة الودية الحميمة بين الزوجين

أهمية العلاقة الودية لإنجاح الزواج

ترتكز هذه الفقرة في الغالب على كتب (Michele Weiner Davis). ان موضوع العلاقة الودية الحميمة بين الأزواج من خلال تلبية الحاجات الجنسية، أمرٌ هامٌ جداً والذي يعتبر السبب الرئيسي في توجه الأزواج الى طلب المساعدة ان كان من رجل دين او اختصاصي، وهو السبب الرئيسي الذي يؤدي الى الطلاق. تدل الأبحاث بأن 40% فقط من الأزواج راضون عن علاقتهم الودية.

ان العلاقة الودية في الزواج توفر للأزواج الترابط العاطفي، الروحي والشعور بالشراكة. هذه المشاعر تعني أكثر من المتعة الجسدية، تعني الترابط، الدفء، الحنان، الشعور بالجابدية، أو الشعور بالرجولة والأنوثة، حتى لو اختلف الزوجان على أي موضوع، فان العلاقة الودية الحميمة كفيلة

بأن تعيد الاتفاق بينهما، وعدم وجودها يبعد الزوجين عن بعضهما عاطفياً، ويفتح المجال للمشاحنات والحزن، الشعور بالرفض والألم. وفي النهاية يتحول الحزن الى غضب مما يؤدي الى المجادلات الحادة على هذا الموضوع بالذات وعلى أتفه المواضيع اليومية. *ان عدم التوازن في موضوع الرغبة الودية هو الذي يدفع الشريك (الرجل أو المرأة) الى البحث عن علاقات خارج الزواج، وهذا مؤلم للطرفين، مهين ومخجل.*

أردنا في هذه الفقرة، ومن منطلق غيرتنا على صحة الأزواج والعلاقات الزوجية في مجتمعنا أن نساعد في منع امكانية الطلاق. علينا أن ندرك بأن هناك نسبة لا بأس بها من الأزواج غير سعداء في حياتهم الودية. وتدل الاحصائيات بأن نسبة الطلاق قد زادت مؤخراً كثيراً ذلك في الوقت الذي كان من الممكن منعه.

ولو علمنا بأن غالبية الأشخاص الذين انفصلوا (رجالاً ونساءً) شعروا بعد الانفصال بالندم الكبير، وأن الألم الذي عانوا منه بعد الانفصال كان أكبر من الألم الذي شعروا به في فترة الزواج، خصوصاً اذا كان لديهم أطفال، فانه حتى بعد أن كُبر هؤلاء الأطفال، ظلوا متأملين بأن آباءهم وأمهاتهم سيعودون ويكونون عائلة واحدة. وكثيرون منهم لازمتهم مشاعر الأسى والفراغ طيلة حياتهم. كما ان 60% من الأشخاص الذين تزوجوا للمرة الثانية، تطلقوا.

فلماذا نعرض حياتنا الزوجية لهذه الجروح، مع أن لدينا اليوم كل هذا العلم والمعلومات التي تؤكد بأن غالبية العلاقات الزوجية الموشكة على الانتهاء كان من الممكن انقاذها وتغييرها من علاقات ميؤوس منها الى علاقات جديدة يسودها الحب والسعادة؟ إنه من الخطأ أن نظن بأن الأشياء قد تتحسن تلقائيا مع الزمن.

تقول (Davis): من غير المعروف ما اذا كانت الرغبة في العلاقة الودية قد انخفضت في أيامنا هذه بالنسبة عما كانت عليه في الماضي، لكن المعروف هو بأن النساء بدأن بالشكوى أكثر الآن. وبأنهن يتوجهن الى الأخصائيين والذين بدورهم يلفتون انتباه الأزواج لأن يتفهموا موضوع أهمية العلاقات الودية تماما مثل تربية الأطفال وغيرها من مسؤوليات الأزواج.

وتضيف بأن كثيرا من النساء تكن منهنكات بمسؤوليات العمل والأطفال وضغوطات الحياة.. وهكذا تدريجيا يتجاهلن أزواجهن، ويعتبرن موضوع العلاقة الودية ثانويا. لكن هذا يؤدي الى ازدياد المشاعر السلبية ويزيد احتمال التوتر والمجادلات مع الأزواج.

ان جميع الكتب السماوية تطرقت الى هذا الموضوع وتنصح بعدم اهمال العلاقة الودية بين الأزواج، وتعلمنا بان يحتوي كل واحد شريكه.

لقد ورد في الكتاب المقدس:

"ليوف الرجل المرأة حقها الواجب، وكذلك المرأة أيضا الرجل. لا يسلب أحدكم الآخر، الا أن يكون على موافقة الى حين". كورنثوس 7: 3-5.

وجاء في القرآن الكريم:

"ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة". الآية 21، سورة الروم.

وهكذا تعلمنا الديانات السماوية بأنه على كل زوج أن يكون ملتزماً الى الله اولاً والى الشريك ثانياً. لذا علينا أن نتعلم كيف نلتزم بهذا الزواج المقدس، وكيف نشارك الشريك بعواطفنا، بقلوبنا، وبأحاديثنا، وكيف نعمل بجهد كبير لإنجاحه. فالزواج عبارة عن شراكة وليس أنانية (أي ليس أنا فقط ، بل نحن الاثنان).

فلماذا نلتزم في فترة التعارف والخطوبة، عندما كان كل شيء وريدياً ولامعاً، ونرفض الاستمرار في هذا الالتزام عندما كبرت المسؤوليات؟

ان معنى كلمة زوج "Husband" باللغة اللاتينية، " House band " أي رابطة البيت وهذه هي الصورة الصحيحة للدور الذي يقوم به الزوج الجيد. (Osteen 2007). يروي أوستين قصة سليمان الحكيم كيف كان يبدأ النهار بتقديم المدح والدعم لزوجته . اذا كان الزوج يمدح الصفات الجيدة لزوجته فسيجذب الجيد ، واذا تكلم عن السلبيات فسيجذب السلبي ، واذا عاملها مثل الملكة ، فتعامله مثل الملك . فان الزوجة تحتاج الى بركة زوجها، وكل منهما يعكس صفات الآخر .

المرأة المنقطعة عاطفياً:-

تحتاج غالبية النساء الى علاقة عميقة متفهمة ذات معنى، ويتوقعن هذا من الرجال، ولكن لأسباب مختلفة من الممكن أن لا يلبي الرجال هذه الحاجة. نروي قصة تشرح وضع امرأة انقطعت عاطفياً عن زوجها وكيف كاد هذا أن يؤدي الى الطلاق.

كانت فاتنة وعماد متزوجين منذ عشر سنوات، ولديهما ولدان، كانا أبوين صالحين، وكان وضعهما المادي جيداً، وكان لديهما من العائلة والأصدقاء ما يعطيها الدعم والدفء.

وعندما توجهها الى (Davis) معالجة الزواج :-

كانت فائنة تشكو من حدة طباع زوجها، وغضبه وقلة صبره، وعصبيته وسخطه الموجه تجاهها وتجاه الأطفال . واشتكت بأن عماد قلما يتواجد في البيت، وكان لا يبدي أي رغبة بالمساهمة بمسؤوليات تجاه الأطفال أو البيت، وكان لا يتحدث إليها أو يسألها اذا كانت تعبة الخ .

اما عماد فقد اشتكى بأنه لم يعد يرغب برفقة زوجته، لأنها كانت دائمة الشكوى والتذمر، ودائمة الانتقاد لأي عمل يقوم به، وبأنها تغيرت، كانت في بداية العلاقة الزوجية دافئة وخفيفة الروح، وبأن علاقتهما الودية تغيرت، فهي لم تعد تكثرث به او بمشاعره . وبعد ولادة الأطفال كانت تكرر جل اهتمامها لهم وتكون دائما متعبه .

تحليل المعالجة Davis :-

بسبب تعب فائنة وارهاقها المتواصل، لم يعد لديها الاكتراث لاحتياجات ومشاعر زوجها. بالعكس فهي كانت تندهش من عدم تعاطف زوجها معها وعدم تقديمه المساعدة، وكانت تعتبره أنانيا وذلك لأن لديه احتياجاته الخاصة. هكذا تنازل عماد تدريجيا عن احتياجاته وأصبح يركز على نفسه وعلى عمله وأصدقائه، وكان كلما ابتعد عاطفيا، قلت رغبة زوجته بالتقرب

منه أو حتى بالتفكير بالعلاقة الودية، وهكذا أصبح الجو في البيت مليئاً بالمجادلات والغضب. واضح من المثال بأن كلا الزوجين كان متشبثاً برأيه وغير مستعد للبحث عن حلول أو بالتنازل للآخر. (الحلول في نهاية الفقرة).

الرجل المنقطع عاطفياً :-

يوجد نسبة من الرجال الذين لا يقومون بالارتباط عاطفياً بزواجهم، مما يخلق كثيراً من الصعوبات. يبقى الزوج مبتعداً عاطفياً عن زوجته ولا ينسج معها علاقة شراكة ودية شخصية ذات معنى .

ومن سلوكيات الزوج المنقطع عاطفياً :-

اهمال زوجته، المزاجية ، السخرية، العمل المتواصل، الاهتمام الزائد بهواية معينة، أو عدم الحضور العاطفي (أي متواجد في البيت لكنه حاضر - غائب) .

أما رد فعل الزوجة فيكون بأنها تشعر بالإحباط حيث أنها لا تستطيع الوصول الى زوجها مهما حاولت، الشعور بالحزن ، حتى انها من الممكن

ان تفقد القدرة على التعامل بمنطق، فمن الممكن أن تبدأ بإلقاء الاتهامات أو انها تقرر ان تتنازل وفي كلتا الحالتين تسود أجواء العلاقة المجادلات والانتقادات.

كيف يتصرف الرجل المنقطع عاطفيا على الصعيد اليومي:-

1. يشعر هذا الرجل بالمتعة (في اللاوعي) عندما يلاحظ بأن زوجته في ضائقة عاطفية وبأنه يستطيع السيطرة على عواطفها، وهذا يشعره بالقوة والتسلط.

2. في أغلب الأحيان، يرفض الرجل المنقطع عاطفيا الالتزام بمسؤوليات معينة في البيت وذلك لتحسبه بأنه مستغل . ولذلك فهو لا يكشف عن جميع خطئه، مما يمنحه التسلط والقوة. أي أنه يتهرب من الحوار المفتوح والتحدث عن المسؤوليات والبرامج حتى لا يضطر للالتزام.

3. يحاول الرجل المنقطع عاطفيا عدم أخذ دور اداري في العائلة، مع الأطفال او العائلة الممتدة. وذلك لأنه يظن بأن أي دور قيادي سيخلق له المشاكل مع زوجته. وهكذا يتجاهل احتياجات الزوجة والأطفال كثيرا.

وقد سردنا ما هي المشاكل التي من الممكن أن تحصل داخل البيوت كرد فعل على هذا التفاوت مثل الحزن ، الوحدة، الغضب، المشاحنات، وعدم التعاطف بين الأزواج . كما أنها تذهب أبعد من هذا لتصف، بأنه عندما تكون الرغبة للعلاقة الحميمة لدى المرأة منخفضة، انها لا تعزو هذا الى أنوثتها، لكن اذا كان الوضع معكوسا عندها يشعر الرجل بأن رجولته تهتدت، ولا يجرؤ بالتحدث عن هذا الموضوع، حتى أنه لا يسمح لزوجته بالتعبير عن نفسها. لكنها (Davis) تؤكد بانه لو اعتبر الزوجان هذا الموضوع مشكلة الطرفين لكان من الأسهل عليهما التحدث عنه وبالتالي الاتفاق على البحث عن حلول . عندها يعرفان بأنه ما كان عليهما تأجيل هذا الموضوع أصلا ، خاصة وأن العلاج ممكن .

الحلول للمشاكل العامة :-

1. لماذا نذهب الى الأطباء عندما تتأزم صحتنا، ونرفض الذهاب الى اختصاصي الزواج عندما تتأزم علاقتنا الزوجية؟ يرفض كثير من الرجال بالتحديد التوجه لتلقي أي استشارة في العلاقة الزوجية من أية جهة كانت، ان كانت من رجل دين أو مختصين. والسبب الرئيسي وراء هذا الرفض هو في أغلب الأحيان، عدم استعداد الرجل للتحدث عن أمور شخصية عاطفية حساسة، خصوصا بأن لقاءات كهذه من الممكن أن تستهلك بعض الوقت والمال. وبما أن النساء بشكل عام يتعايشن مع

مشاعرهن أكثر من الرجال (وذلك ينطبق على كل نساء العالم تقريباً) فأين المانع من أن تبادر المرأة بالاتفاق مع زوجها بالتوجه الى الاستشارة (معه او بدونه). من خلال هذه اللقاءات تتعلم الزوجة نقاط القوة والضعف التي عندها وتلك التي عند زوجها، وتتلم كيف تفحص طريقة ردود فعلها لسلوكيات زوجها وتتوصل الى طريقة للتعامل معه، مما يؤدي الى تحسن تدريجي في التعامل بينهما .

2. من المفروض أن لا يستسلم الزوجان لموضوع الانفصال. من المهم ان يحارب كل منهما ويحاول في اتجاه تثبيت العلاقة حتى لو كانا يشعران بالإحباط والكره احدهما تجاه الآخر . على الزوجين محاربة الأمور التي تؤدي الى انفصالهما. المقصود أن يعملوا بجهد على انجاح العلاقة، وعدم التفكير في اتجاه الانفصال . لأن تبعات الانفصال مؤلمة للزوجين وللأطفال، يجب أن يحاول كلا الطرفين في شتى المجالات والعمل على حل الخلافات حتى لو احتاج هذا العمل الى وقت وجهد كبيرين يبقى ذلك أفضل من الاستسلام .

3. هناك توجهات تنصح بفصل الزوجين بشكل مؤقت، وفي داخل البيت. بمعنى آخر، فصل غرف النوم، الاتفاق على عدم مناقشة المواضيع التي يحصل عليها الخلاف ، والتقيد بالحديث عن المواضيع التي تخص الأطفال وشؤون البيت، وترك المواضيع الخاصة لمناقشتها عندما يتحسن

الوضع. ان هذه الخصوصية تفسح المجال لكل طرف باحترام نفسه والشريك، وبالتفكير الفردي العميق. في هذه الحالة يُنصح بعدم اشراك طرف ثالث من العائلتين أو من الأطفال، لأن هذا من الممكن أن يزيد الوضع تعقيدا. بإمكانية كل شريك أن يطلب من افراد عائلته الذين يرغبون بالتدخل وتقديم النصائح ان يتنحوا عن ذلك، وهذا الطلب ممكن أن يتم بشكل لائق ومؤدب حتى لا يجرح مشاعر المقربين.

ان هذه الهدنة يصحبها قوانين مثل منع تبادل الالهانات والانتقادات، وبقاء المعاملة على مستوى الرسمية العالية. حتى لو خرق أحد الشريكين هذه الاتفاقية فعلى الشريك الآخر أن يحافظ على احترام نفسه ولا ينجس وراء أي استقزاز . هذا يؤدي في أغلب الأحيان الى وقف النزاع. بعد عدة أيام، يبدأ الشريكان بالتحدث عن مشكلة واحدة، وفي الوقت نفسه واذا حصل عليها نزاع، يجب تركها والانتقال الى غيرها. ان التوصل الى اتفاق على أول مشكلة يكون حافظا ومصدر لبصيص من الأمل للشريكين بأن التوصل بينهما ممكن دون نزاع. من الواضح بأنهما لا يستطيعان الاتفاق على جميع المشاكل، لكن من المهم تذكير نفسيهما بأن هناك مشاكل معينة قد اتفقا على حلها .

تدرجيا، يتعلم كل شريك احترام رغبات ومشاعر الشريك الآخر، ويبدأ بتفهم وجهة نظره. وهكذا يلتزم كل منهما بالتوقف عن السلوكيات

والكلمات التي تضر بشريكه.. هكذا تبدأ الأجواء بالتحول الى ايجابية، وهذا يحتاج الى تنازل، تواضع، وقت، صبر، وتفهم.

4. بالنسبة للتفاوت في موضوع العلاقة الودية، يتوجب على الشريك ذي الرغبة العالية أن يعرف/تعرف بأن الشريك لا يقصد إيذاءه أو إهانته، لكنه/ها ليس لديه الرغبة الحميمة بنفس الدرجة. لذلك على هذا الشريك (ذو الرغبة العالية) البحث عن اسباب انخفاض رغبة شريكه/ها وعن حلول جذرية. لذلك بدلا من الجدل واللف حول هذه المشكلة، على الشريكين أن يتحدثا بهدوء، بصبر، بصدق ويتفهم عال بعيدا عن الاتهامات وأن يتفقا على التوجه إلى المختصين.

إن الاختلافات الزوجية تتعقد كثيرا إذا لم يكن الزوجان صادقين ومنفتحين للتحدث عن هذه المشاكل الحساسة ومناقشتها كأى مشكلة أخرى. وإذا عرفنا بأن العضو الرائد في موضوع العلاقة الحميمة هو العقل (التفكير) إذاً لماذا لا يستغله الزوجان في حل مشاكلهما الشخصية الخاصة والحساسة؟

بكلمات أخرى ، على الزوجين أن يتعلما إدارة حياتهما ، وأن لا يتركا هذا الموضوع للزمن أو للصدف. على كل منهما أن يتعلم كيف يعبر عما بداخله ، وأن يكون صادقا ويشارك شريكه.

هنالك مختصون بارعون في هذا المجال، لكن علينا معرفة اختيار الأفضل لشؤون المشاكل في العلاقة الحميمة، المفروض التوجه إلى معالج زواج صاحب خبرة طويلة وغنية في مجال إنقاذ الزواج ولا يؤمن بالطلاق. كما علينا أن نفهم قبل التوجه للمختص عن عدد الجلسات اللازمة والرسوم المطلوبة لكل جلسة. فنحن لا نريد معالج يقوم بتعقيد الوضع، أو أولئك المعالجين ذوي التوجه التحليلي والذين يحللون ويربطون وضع الشخص مع مشاكل طفولته أو أولئك الذين يشرحون لنا أسباب المشاكل. نحن بحاجة إلى أشخاص مرشدين يساعدوننا في إحداث تغيير إيجابي في علاقتنا الزوجية، وأن يضمنوا لنا بأن نرى ونعيش هذا التغيير من اللقاء الأول.

5. إذا تعلمنا وأدركنا بأن الزواج يمر في مراحل مثل مراحل الحياة تماماً، فعندها ندرك بأن علينا العمل بجد وصدق لإنجاح العلاقة في كل مرحلة، ولكن إذا تعقدت العلاقة الزوجية في إحدى هذه المراحل، حتى مع بذل أقصى جهدنا، علينا التحمل والصبر والانتظار لتمر هذه الموجة، دون فقدان الأمل بأن مرحلة جديدة لا بد أن تأتي وتحمل معها نمواً

وتطوراً في نظر الزوجين لمعنى العلاقة. فإن الأزواج الحكماء هم الذين يُدارون المراحل الصعبة، ويخرجون منها مع التزام ومحبة كبيرين.

فمثلاً، في المرحلة الأولى وهي بداية الزواج وهي مرحلة العلاقة الرومانسية القوية حيث يكون الزوجان متأكدين بأن احدهما ملائم للآخر، ويُبديان محبة واحتراماً فانفقين احدهما للآخر. ولكن هذه المرحلة لا تدوم.

ففي المرحلة الثانية، تبدأ الأمور الصغيرة تزعج الطرفين. ننتبه الى ان الشريك غير مرتب كما كنا نظن، لا يحافظ على النظافة الشخصية، أو أنه يُشخر في الليل...إلخ. عندها ندرك بأننا نختلف كثيراً عن بعضنا، وتبدأ المشاحنات، ويحاول كل شريك أن يثبت لشريكه بأنه على خطأ، فإن نقاط الخلاف هذه هي التي تساعد في تحديد وتعريف شخصية كل زوج. والمشاحنات تدور عادة حول موضوع واحد وهو "السيطرة" أي كل واحد يعتقد بأن طريقة تفكيره هي الأفضل.

وكثيراً ما تبدأ المشاعر السلبية، الغضب، الألم والإحباط والتي إذا استمرت، ورفض كل شريك بالتنازل للآخر، عندها يواجه الأزواج أحد الخيارات الثلاثة الآتية:- الأول وهو الانسحاب واعتبار الزواج فاشلاً ومن ثم الطلاق. الثاني وهو تقبل الوضع الحالي والبقاء مع الشريك رغم الشعور بعدم

السعادة. الثالث ويضم الأزواج الذين يقررون البحث عن أساليب صحية للتعامل والتعايش معاً، وهؤلاء يعتبرون حكماء، وهم الذين يتوصلون إلى قناعة بأن يبحثوا عن نقاط الالتقاء وعن الحياة المسالمة. ويدركون بأن الجدل والصراخ والشكوى المتواصلة، والتهديدات لا تغير من شخصية الشريك.

هؤلاء هم الذين يبحثون عن معالجات للزواج، عن رجال دين للمساعدة والدعم، عن أصدقاء إيجابيين. يقرأون الكتب و يدرسون في دوراتٍ أو يشاركون في ندوات في هذا المجال. هؤلاء الأزواج يتعلمون كيفية مسامحة الشريك، يفحصون سلوكياتهم الشخصية، وكيفية العمل على تحسينها، يتعلمون التعاطف مع الشريك، وكيف يتقبلون الجيد والسيئ في الشريك في أن واحد كما في الحياة.

وفي مرحلة (ما بعد الاطفال) يكتشف هؤلاء الأزواج بأن الصفات التي أحبوا في الشريك، ما زالت موجودة لكنها كانت مموهة وهذا يعيد الشعور بالترابط ويفخر كل منهما بأنه صمد والتزم للزواج ، مما يُشعر الاثنين بالأمان .

أردنا أن نقول للأزواج وفي أثناء رحلتهم في المراحل المختلفة " كانت صعبة أو سهلة " بأننا جميعنا نمر بهذه المراحل وننتقل من مرحلة إلى أخرى. وكذلك أن نرف لكم الأخبار السارة وهي حتى ولو أنكم عالقين في مرحلة صعبة (في مرحلة تربية الأطفال، الوضع المادي صعب، التعامل مع ضغوطات العائلة والمجتمع والعمل، أمراض جسدية أو نفسية، فقدان أشخاص عزيزين).... سنتقلون إلى مرحلة أسهل.

وطبعا أنتم تقرررون إذا عملتم بجهد وبجد في تحمل المرحلة الحالية، وبنيتم صرح العلاقة الزوجية حجرا حجرا وكنتم حكما في اتخاذ القرارات ومواجهة الصعوبات . عندها تنتقلون إلى المرحلة التالية أقوى وأكثر ثقة بأنفسكم وبالعلاقة الزوجية .

الفصل الخامس

هل تريد أن تنقذ زواجك؟

الفصل الخامس

هل تريد أن تنقذ زواجك؟

حلول جذرية للعلاقات الزوجية الميؤوس منها

لقد عرضنا حتى الآن أساليب وطرقاً عديدة تساعد الأزواج في التقارب والتفاهم. منها التواصل الجيد، تعلم أدوار جديدة ، إيجاد الوقت المناسب للأزواج لقضائه معاً، إيجاد التوازن بين العمل والبيت، إدارة الحسابات ومصاريف البيت ، التعامل مع العائلة الممتدة ، وصيانة العلاقة الودية بين الزوجين .

ولكن على الرغم من ذلك، يبقى بعض الأزواج مختلفين، وغير مستعدين للمصالحة، لعدة أسباب: بعضهم يرفض تطبيق أساليب حل الخلافات

ويتصرفون حسبما تملي عليهم رغباتهم في التعامل مع الشريك، البعض الآخر يصاب بالإحباط بعد محاولة تطبيق هذه المهارات لفترة قصيرة، وبالتالي يفقدون صبرهم والثقة في نجاحها .

في هذه الحالات لا يحصل تحسن في سلوك الأزواج وتبقى العلاقة الزوجية متأزمة. إحدى الفرضيات لعدم التغيير للأحسن في العلاقات الزوجية هو انعدام علاقة الصداقة بين الزوجين.

تقول الكاتبة الألمانية الشهيرة ماريا ايفا زورهورست في كتابها "حب نفسك ولا يهم من تتزوج" ومن خلاله تبشر الأزواج الذين يعانون في علاقاتهم الزوجية بالخير، حيث تقول:- بالرغم من كل شيء، تستطيع أن تنتقد العلاقة وكل شيء يمكن أن يتغير ويتحول 180 درجة رجوعا اذا حاول كل زوج أن يتعرف على شريكه من جديد، وهو أمر في مقدور وطاقة كل فرد منا .

نتناول في هذا الفصل عدة توجيهات ونصائح لإنجاح العلاقة الزوجية الميؤوس منها .

الفكرة الأولى عن طريق تحسين علاقة الفرد بنفسه، وتقبل نفسه. هنالك مهارات للتعامل مع الذات بشكل ايجابي تساعدنا لنصبح متقبلين لأنفسنا وأصدقاء مع أنفسنا ، وعندها فقط نصبح أصدقاء مع الشريك.

الفكرة الثانية كيف نكون أصدقاء مع الشريك. هناك فلسفات دينية كثيرة تؤكد بأنه اذا عامل الانسان نفسه بشكل ايجابي ، هكذا يعامل الشريك أو أقرب الناس لقلبه ، أما اذا كان دائم الانتقاد لنفسه ، فيكون هكذا مع الشريك ، واذا كان دائم القلق وغير مطمئن ، هكذا سيعامل الشريك، واذا قلل احترامه لنفسه، سيقال من احترامه للشريك . اذا هذه الفكرة تتناول كيفية بناء علاقة صداقة مع الشريك .

الفكرة الثالثة تناقش موضوع التسامح، فنحن لا نستطيع أن نقوم بأي تغيير في أية علاقة بما فيها العلاقة الزوجية دون تعلم موضوع التسامح وتطبيقه .

الفكرة الرابعة تعلم طريقة تغيير التفكير السلبي الى ايجابي ، فقد وجد العلماء بأن كل فرد منا يتحدث مع نفسه % 80 من الوقت . فاذا كنا نقول أشياء ايجابية لأنفسنا هكذا سنقول للشريك، والعكس صحيح . ويقول ابراهيم الفقي : عندما يعمل دماغك بشكل صحيح ، عندها تتصرف بشكل صحيح .

إذا نبدأ بالفكرة الأولى :

كيف تصبح الشريك الحقيقي لنفسك ؟

- هل سبق وشعرت بأن علاقتك مع الشريك أصبحت سطحية ؟
- هل شعرت بأنك منغمس بالعمل ولا تعطي الاهتمام الكافي للعلاقة الزوجية؟
- هل ترفض الحديث أو المشاركة في نقاش عن علاقتك الزوجية؟
- هل لديك شكوك بأن الشريك على علاقة بشخص آخر ؟
- هل لديك شعور بأنك مهما عملت وحاولت فقد لا ترضي الشريك؟
- هل انت موجود في وضع يوصف بأن شريكك آخر من يعلم عما بداخلك؟

1. كيف نحسن علاقاتنا مع أنفسنا؟؟

تقول زورهورست: اننا جميعا ولدنا وحملنا الشعور بأننا كاملين ولكننا لا نتذكر. أي أننا وبشكل طبيعي نتواصل مع أنفسنا منذ كنا في سن الطفولة ونظن بأننا كاملون... ولكننا وبتأثير الأحداث في فترة المراهقة نفقد جزءا من هذا الشعور بالكمال، وهكذا نبدأ بالبحث عنه خارج أنفسنا، ونأمل بأن نحصل على ذلك الشعور بالكمال من خلال علاقتنا الزوجية مع الشريك. لذلك يطور كل منا صورة عن الشريك الذي نظن بانه سيكملنا ويعيد لنا

الشعور بأننا كاملون. لذلك نضع معيارا في مخيلتنا لاختيار هذا الشريك، ويتضمن مقاييس للجمال، للقوة، للنجاح، للذكاء، للغنى وما شابه من صفات.

وبعد عثورنا على الشريك نصبح متأكدين بأننا حصلنا على الشعور بالكمال الذي نتوق اليه كما كان الحال في طفولتنا، أي أننا دائمو البحث لإعادة الشعور بالكمال الذي فقدناه منذ طفولتنا من خلال العلاقة الزوجية، لكن السر يكمن في أن هذا الشعور المرغوب في استعادته غير متوفر في العالم الخارجي، وانما في داخلنا..

فإننا وبعد الزواج، وعندما نبدأ بمواجهة المشاكل نصطدم بان الزوجة الذكية لم تعد ذكية كما ظننا، والرجل الناجح ، يعمل ساعات طويلة وغير موجود الى جانبنا، والزوجة الحساسة والمصغية، لم تعد تصغي ولا يمكنها أن تدعم الترابط أو الود بين الزوجين لفترة طويلة .

ان المعايير التي وضعناها في مخيلتنا عن الشريك تبدو خيالية وسطحية ولا تستطيع أن تصمد في عالم الواقع أمام تحديات والتزامات الزواج، خاصة وأن العلاقة الزوجية طويلة المدى، تكشف عن الصفات الحقيقية للإنسان، بعيدا عن سلوكيات عابرة.

ان الحياة الزوجية تملئ وتفرض تغييرا في سلوكنا وصفاتنا تحت ضغوطات ومسؤوليات الحياة الأسرية، وتدرجيا نشعر بأننا نفقد القدرة على تقديم ما كنا نقدمه في بداية العلاقة، فتتقلب الصفات التي اخترنا الشريك سابقا لأجلها، الى الصفات الحالية التي نرفضه بسببها، وذلك لأن الشريك يفقد القدرة على اظهار الصفات الحسنة أو أنه يمتنع عن تقديمها حاليا كما كان يقدمها في بداية العلاقة .

والسر يكمن بأننا جميعا نرفض الفكرة بأننا تغيرنا ولكن بالمقابل نتهم الشريك بأنه هو/هي الذي تغير/ت. الظاهر بأنه من الأسهل علينا جميعا ان نتجاهل واقعنا المتغير ، وأن نتهم الآخرين ونوجه سخطنا للشريك بدلا من أن نواجه أنفسنا في الواقع .

نحن نرفض الاعتراف بمخاوفنا أو ضعفنا أمام الشريك، بالرغم من أنه أقرب الناس إلينا، وهو المرأة التي تعكس صفاتنا بما في ذلك المخاوف ونقاط الضعف .. فنحن نفضل أن نذنب الشريك ونبتعد عنه بدلا من أن نواجه أنفسنا . وأحيانا نفكر بأن الحل الأفضل هو البحث عن شريك آخر. لكن اذا علمنا بأن لكل منا عشرة أشياء على الأقل نختلف فيها مع أي شريك، اذا حتى لو اخترنا شريكاً آخر.. فان الاختلافات ستظهر مرة أخرى ولذلك من الأفضل أن نهذب صفاتنا ونواجه أنفسنا .

إذا تقبلنا الفكرة بأن الشريك هو الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يدخل إلى الجانب المعتم من نفسيتنا، وإذا تعلمنا كيف نتعامل ونتقبل هذا الجانب المعتم، عندها نصبح أفضل أصدقاء/شركاء لأنفسنا، وبشكل مباشر أصدقاء لشركائنا.

لكن إذا بقينا نوجه الاتهامات للغير، ونرفض مواجهة أنفسنا، وحتى لو وجدنا شخصا آخر وشعرنا في البداية بأنه يستطيع أن يتفهمننا أكثر من الشريك الحالي، فهذه أفكار مغلوبة لأننا وبعد فترة من الزمن.. سنختلف مع الشريك الثاني.

ويظهر ضعفنا مرة أخرى ومن ثم فإن الاختلافات ستظهر في النهاية مع أي شريك. أما إذا واجهنا أنفسنا، وحاولنا أن نبني مع أنفسنا علاقة ذاتية صحية والتي تؤدي إلى النضوج العاطفي والذي بدوره يدفع إلى بناء علاقة صحية مع الشريك أيضا .

إذا كيف نتعلم بأن نكون شركاء أو أصدقاء لأنفسنا؟ نصح عن مشاعرنا الداخلية ومخاوفنا لنصالح أنفسنا بها؟؟

ان هذا الطريق ليس سهلا خاصة في لحظات المواجهة للذات وتقبل النفس بما فيها من ضعف ومخاوف. نحن نحتاج الى تعلم مهارات المواجهة مع النفس، وبناء علاقة صريحة ذاتية تؤدي الى النضوج العاطفي والذي يعتبر الطريقة المثلى للحصول على الشعور بالكمال والذي كنا قد فقدناه في طفولتنا، هذه المشاعر متمثلة كذلك في النضوج والسلام الداخلي الذي هو الطريق الى الشعور بالكمال والموجود في الأساس بداخلنا وفي أعماقنا .

كيف نتقبل أنفسنا؟

يتكلم علماء الشرق الأقصى كثيراً عن موضوع تقبل الشخص لنفسه. وهناك دورات تعلم وكتب كثيرة في هذا المجال . ومن هذه الدراسات تلك التي تُظهر بان كثيرا من الناس لا يستطيعون أن يكونوا صريحين/لطيفين مع انفسهم حتى لدرجة أنهم لا يحبون أنفسهم أو حتى يكرهون أنفسهم . يكونون أحيانا عدائيين لأنفسهم، أو يقومون بتصرفات هدامة لأنفسهم .

فعلى سبيل المثال وفي محادثة مع أنفسهم يقومون بلوم أنفسهم، "ما كان علي أن أفعل هذا "أو" انا دائما أقوم بأغلاط شنيعة" هؤلاء يميلون دائما لإعطاء انفسهم علامات، وكثيرا ما تكون علامات سلبية. ننتقد أنفسنا وننتقد الآخرين

مُصدرين أحكاما مغلوبة عليهم، دون أن نضع أنفسنا مكانهم، هذا كله يؤدي الى شعور بعدم الرضى من أنفسنا ومن الآخرين ..

بالمقابل اذا كنا أصدقاء مع أنفسنا نتقبل أغلاطنا وبدل من أن نلوم أنفسنا، نسأل أنفسنا بطريق ودي: ما الخطأ الذي ارتكبته؟ وكيف أستطيع أن أتعلم من هذا الخطأ كي أصلح في المرات القادمة ؟

نستطيع أن نكون أكثر ادراكا ووعي لأخطائنا، نتقبلها وبالتالي نتعلم منها .

يتطرق ابراهيم الفقي الى كيفية ادراك الأفكار السلبية والعمل على تغييرها (في هذا الفصل شرح أوفى). ان الحديث السلبي مع النفس هو عادةً نستطيع ادراكها، أي الانتباه اليها، التعامل معها وتغييرها الى حديث ايجابي، أي كيفية استعمال تفكيرنا لصالحنا .

علينا ان نتعلم أن نبحث عن الأشياء الايجابية في أنفسنا، ونقدر الأشياء الجيدة التي نقوم بها. عندما نتقبل أنفسنا وأخطائنا ومخاوفنا وضعفنا يصبح لدينا القدرة على التعامل معها ، هذا يزيد من تصميمنا للتغلب عليها بطرق ابداعية نستثمرها في مواجهة تجارب مشابهة في المستقبل .

عندما نتقبل أنفسنا .. نستطيع تقبل الشريك (كما يقال عادة نتقبله على علاته) فنقبل مخاوفه وضعفه ونتشجع للتحدث عنها والتعامل معها وإيجاد الحلول لننتصر عليها .

عندما ندرك بأن مصدر الأفكار السلبية من داخلنا، وندرك بان الشريك ليس المذنب في ذلك التفكير السلبي ولكنها ردود فعل على تجارب فاشلة حصلت لنا في الماضي وتعاملنا معها عن طريق التجاهل/الانكار، الا انها تطفو على السطح من حين لآخر وتنعكس على العلاقات الزوجية، لأن الشريك يُعتبر المحفز الذي يثير المكونات الداخلية التي تشجع على ظهور هذه الأفكار والمشاعر السلبية الكامنة بداخلنا .

وأحيانا بقصد أو بدون قصد يضرب الشريك على وتر حساس عندنا، يُعلّق على موضوع له علاقة بالأم الماضي.. وهكذا تمتزج تعليقاته مع المشاكل الزوجية وتظهر أضخم مما هي عليه في الحقيقة . لذلك علينا التعامل مع هذه المشاعر وحدنا ونعمل على تقبلها.. حتى لو كانت سلبية .. عندما نتقبلها تفقد قوتها .. وسيطرتها على أفكارنا .

كأن نقول:- من الطبيعي أن أكون خائفا أو غاضبا في هذا الموقف .. هذا التقبل لمشاعر الخوف أو الغضب سيضعف من تأثيرهما علينا عندما نواجه

مواقف مشابهة مستقبلا، ويزودنا بطاقة ابداعية جديدة تساعدنا في التعامل مع نفس الموقف بدون خوف أو غضب، في المرات القادمة.

بعد هذا التقبل للمشاعر السلبية.. فقط بعدها.. نستطيع أن نفتح ونشارك الشريك في جميع المواضيع التي تقلقنا فنواجهها ونتعامل معها دون اسقاطها على أقرب الناس إلينا أو الآخرين.

ان كثيرا من المواضيع التي تقلقنا هي نتيجة الجروح القديمة.. ولا علاقة لها بالشريك. علينا أن نتقبل هذه الجروح القديمة والتي تنتج عنها المشاعر والأفكار السلبية وتؤدي بالتالي الى التصرفات السلبية.

ان العلاقة مع الشريك تعطينا الفرصة بأن نتعلم عن أنفسنا، ولكنها ليست المنقذ من مشاكلنا ومخاوفنا وضعفنا ويجب الا نعتبرها سر سعادتنا. ان سر سعادتنا يكمن في كيفية التعامل مع أنفسنا، تقبلنا لضعفنا ومخاوفنا، فقط بعد هذا التقبل.. تأتي السعادة والحب الحقيقي، حيث نتقبل الشريك ونتوقف عن تجريمه واسقاط اللوم عليه كمصدر لمخاوفنا وعدم سعادتنا. كلما رفضنا (ويكون غالبا الرفض في اللاوعي) التعامل مع أنفسنا، كلما زادت المشاكل مع الشريك، والعكس صحيح ، وكلما تقبلنا أنفسنا ، كلما قل الألم والمعاناة .

يقول Tolle في كتابه " The Power of Now " أو " قوة الان ":-
 "إذا كنا غير قادرين على تغيير الوضع الذي نعيش فيه الآن ، علينا أن نتقبل الواقع كلياً دون تجاهل أو انكار . لأننا اذا بقينا نشعر بعدم سعادة أو استياء ، امتعاض ، عدم الرضى ، أو تابعنا اسقاط اللوم على أنفسنا، فقد لا نخرج من دائرة الشر". لذلك علينا ان نتنازل ، وبالتنازل نتحرر من عقد الماضي، وكثيراً ما يتغير الوضع دون بذل جهد منا وهذا ما يسمى بالحرية ، أي انطلاق النفس على سجاياها دون تعقيد فيكون الانسان صديقاً لنفسه فيقبلها ويعمل على اصلاح النواحي السلبية فيها .

ذلك بدلا من اسقاط هذه السلبيات على الشريك والذي لا يُحسّن من العلاقة الزوجية، بل يضر في الجوانب الهامة فيها الا وهي العلاقة الودية. كما ان اسقاط هذه السلبيات على الشريك مثل انتقاد الشريك بصورة دائمة سوف يبعد الشريك عاطفياً وتتحول الشراكة الى عدااء .

بعضنا كبر وترعرع في عائلة دائمة الانتقاد للأطفال وذلك أملا في نجاحهم، لكن هذا الانتقاد من الطفولة تحول الينا كنهج وأسلوب تعامل لانتقاد انفسنا (المقصود بيننا وبين أنفسنا) وبعد الزواج يتحول هذا الانتقاد الى انتقاد الشريك . وكأننا دائمي القول لأنفسنا:- هذا لا يكفي كان يجب أن أنجح أكثر .

ليس هنالك من عيب في وضع الأهداف والعمل على تحقيقها للنجاح في الحياة . ما نود وبشغف كبير ايصاله الى القاريء هنا ، بانه علينا أن نجد التوازن بين العمل الشاق في سبيل تحقيق الأهداف الحياتية وبين العمل على انجاح العلاقة الزوجية. علينا أن لا نهمل أنفسنا أثناء تحقيق هذه الأهداف، علينا أن لا نغمس في القلق الدائم ليل نهار في سبيل تحقيق هذه الأهداف.. لأننا نحرم أنفسنا من الشعور بالهدوء أثناء سعينا لتحقيق الأهداف، ولا نقدر بشكل كاف النجاح الذي حققناه .

نكون قد اعتدنا على القلق واهانة النفس ووضع العلامات الناقصة لأنفسنا وليس من السهل بعد هذا، اعتماد نهج الحياة الإيجابي.. كذلك ليس من الممكن أن نحسن من معاملتنا للشريك لمجرد أننا نجحنا في الحياه، لأننا نكون قد اعتدنا على نهج حياة سلبي فننتقد أنفسنا والشريك، ولا نحترم أنفسنا والشريك .. فنهين أنفسنا والشريك ونكون لنفسنا ولغيرنا ظالمين .

ان النجاح والنقود والشهادات تعطينا الثقة بالنفس، لكن جميعها مصادر خارجية ولا تؤدي الى القناعة والطمأنينة الداخلية في النفس.. ومهما كان النجاح في العمل كبيرا فهو لا يعوض عن الفشل في الحياة العائلية .

هؤلاء الذين ضحوا بأنفسهم وبالشريك .. كثيرا ما يعودون ويبحثون عن المعنى الحقيقي لحياتهم. حيث أنهم فقدوا معنى الحياة أثناء السعي لتحقيق اهدافهم الحياتية، حيث أن تحقيق النجاح كان هو المعنى الوحيد لحياتهم، فبعد تحقيقه يشعرون بالفراغ ، أو فقدان معنى الحياة .

لذلك اذا كنا نتقبل أنفسنا ونحترمها ولا نسمح بإهانتها .. عندها وبشكل تلقائي، نتقبل ونحترم الشريك ولا نسمح بإهانتته . واذا كان الأمر كذلك، فنحن سوف لا نسمح لأنفسنا بقلب حياتنا الزوجية الى جحيم، مليء بالشجار والتناحر، مكرسين طاقاتنا من أجل تحقيق الأهداف الحياتية. يجب أن نكون دائمي البحث عن وسائل ترضي الطرفين، ومقبولة عليهما. هذا هو معنى الشراكة الحقيقي المبني على التفاهم والتقبل للنفس أولا، وللشريك ثانيا .

2. كيف نكون أصدقاء مع الشريك ؟

ان المشاكل والخلافات الزوجية ليست السبب في انفصال الأزواج او في نجاح أو عدم نجاح العلاقة الزوجية. لأن هذه الفروقات والاختلافات موجودة بين كل الأزواج في جميع العلاقات الزوجية، فنحن نختلف بالمزاج، في الأهواء، في القيم، في اسلوب التعامل مع الأطفال، في مواضيع كثيرة . المهم هو أسلوب حل المشاكل. هل يتفق الزوجان على أسلوب معين لحل

مشاكلهما؟ ولا يهم ما هو الأسلوب ولا يوجد أفضلية بين أسلوب وآخر. المهم بأن الأسلوب يرضي ويناسب الطرفين.

عندما يكون الزوجان صديقين أحدهما للآخر.. يقوم الزوج والزوجة بتقديم الدعم أحدهما للآخر، حتى أثناء الاختلاف في وجهات النظر، حيث أن الخلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، ويبقيان صديقين. إن الصداقة تعني التقدير، المسؤولية، التفهم، الاحترام والتسامح. هذه هي الصفات التي تدفع كل فرد بالرغم من الخلاف في الرأي بالعودة إلى الشريك والبدء من جديد.

لقد بحث Gottman جوتمان (1990) العلاقة الزوجية لـ 650 زوجا لمدة 14 عاما، وكان يبحث في دراسته التي كانت تنقل صورة حياة لأحاديث الأزواج مع بعضهم عن أسلوبهم في التعامل مع الصعوبات، ووجد أن الأزواج الذين اعتمدوا أسلوبا مرضيا للطرفين في التعامل مع المشاكل (وليس حلها) كانوا أصدقاء. ووفر لنا عدة استراتيجيات تساعدنا في تعلم كيفية خلق صداقة مع الشريك، ومنها:

(أ) التعلم أكثر عن عالم الشريك :

المقصود بالتعلم هو معرفة معلومات أكثر عن الشريك ، مثل: أهدافه، مواقفه، مخاوفه، ضغوطاته في العمل وعلاقته مع الأهل .

غالبا ما تعرف الزوجة معلومات وتفصيل أكثر عن الشريك مما يعرفه الزوج عنها . ويرجح الباحثون سبب هذا الى زيادة نسبة الذكاء العاطفي عند النساء بشكل عام . وبما أن جمع المعلومات هي مصدر من مصادر القوة، من ثم تعتمدنا النساء أكثر للحصول على توازن في القوة مع الرجل، فنحن نناشد الرجل بأن يتسلح بهذه القوة أيضا لأنها تنفع في لحظات الاختلافات وسوء التفاهم. نتوجه للرجال بأن يتعرفوا على شخصية نساءهم، أسلوب تفكيرهن، وفهم مشاعرهن ومواقفهن، فهذه المعرفة تعتبر أفضل هدية يفكر الرجل في اهدائها لزوجته .

(ب) الرأي الايجابي عن الشريك:

تعتبر الأفكار والاراء الايجابية عن الشريك سلاحا قويا ونافعا، خصوصا عند تعرض العلاقة للتحديات والصعوبات. فاذا قمنا بتذكير انفسنا بصفات

الشريك الايجابية وبالتحدث عنها باستمرار، يصبح من السهل علينا تحديد السبب الذي أدى الى المشكلة.

المقصود هنا أنه وحتى أثناء وقوع سوء التفاهم بيننا وبين الشريك، اذا قمنا بتذكر الصفات التي من أجلها قررنا أن نختار هذا الشريك دون غيره، هذا يبعث بنفوسنا الأمل بأن هناك امكانية للعمل على تحسين العلاقة والبدء من جديد. وهذه الصفات ممكن أن تضم: اللطف، الذكاء، الحساسية، المسؤولية، الاخلاص، الطاقة، الجاذبية، العطاء، المرح والخجل الخ .

ان تذكير انفسنا بالصفات التي جذبتنا أصلا لهذا الشريك دون غيره، من شأنه أن يقرب القلوب ويزيد الحماس عند كل فرد على التنازل والتفاهم. كأن نسال أنفسنا: -

ماذا حفزني ان أقرر بأن هذا الشريك دون غيره هو الشخص المثالي الذي أردت أن أرتبط به؟

اذا كان رأينا العام عن الشريك ايجابيا، فحتى أثناء النزاع، نبدي الاحترام والتفهم ونصغي لما يريد قوله. نحاول ان نرى المشكلة من وجهة نظره، نضع أنفسنا مكانه، نبتعد عن الملامة والانتقاد والتجريح. اذا كان رأينا العام

إيجابيا نعتد أسلوبا مؤدبا أثناء النقاش، ونحاول تعزيز أي موقف أو كلمة إيجابية. وهذا كله يؤدي إلى روح إيجابية حتى أثناء التعبير عن ما يخالف صدورنا من مشاعر بالإهمال أو بالعزلة والوحدة .

ج) الحلول موجودة بين الزوجين وليس مع طرف ثالث:-

عندما تكون العلاقة الزوجية صحية وصحيحة، ويتقدم الزوجان ويصبحان صديقين حميمين، تكون الرابطة الزوجية بينهما قوية. فإذا ما واجها صعوبة، عليهما أن يلتزما لهذه العلاقة ويتواصلان ويتحاوران حول كل الأمور حتى الدقيقة والصغيرة منها، يجب أن يكون هذا التواصل يوميا ومستمرًا ولا يقتصر على أيام الرحلات والحفلات أو المناسبات. ويشمل تقديم العناية والاهتمام والأصغاء في كل كبيرة وصغيرة. فإن هذه الدقائق هامة جدا لتقوية ودعم العلاقة الزوجية وتحسين الحوار وإيجاد الحلول .

في مجتمعنا العربي، كثيرا ما يذهب أحد الشريكين لأحد أفراد عائلته مثل الأخ أو الأخت ليشارك في حل مشاكله الزوجية، وكثيرا ما تتضخم الأمور وتأخذ معنى أبعد وأكبر من حجمها .

ان التوجه الصحيح لحل المشاكل الزوجية... هي مع الشريك نفسه وليس من خلال طرف ثالث، واذا استعصت الأمور.. فان التوجه الى مستشار أخصائي للزواج يبقى افضل بكثير من تدخل أي فرد من أفراد احدى عائلتي الزوجين. هناك مشاكل زوجية يوجد لها حلول وأخرى لا يوجد لها حلول في المدى المنظور. ولذلك على الزوجين المحاولة المستمرة حتى يجدا حلا يرضي الطرفين، وعدم اللجوء الى طرف ثالث. أنه من الصعب ضمان موقف (الحياد) لهذا الطرف وربما يتأثر عاطفيا وينحاز لأحد الشريكين.

الهدف هو خلق صداقة وثقة كاملة بين الزوجين من خلال حوارهما مع بعضهما البعض وعدم ادخال طرف ثالث خصوصاً في الأمور الشخصية .

3. كيف نسامح أنفسنا والشريك ؟

ان كلمة تسامح تبدو كلمة قديمة "Not Modern"، كما أن وقعها على السمع يوحي بمفهوم " التضحية" او " الضعف"، وذلك لأننا نعيش في مجتمع تكثر فيه المنافسة والتركيز على النجاح .

نحن لا نستطيع أن نقوم بأي تغيير في العلاقة، مثل أن نصبح أصدقاء مع الشريك من دون ان نتعلم التسامح. يقول الفقي:- " لكي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولاً أن نصل الى التسامح المتكامل، ومنه الى الحب وبعد ذلك

نصل الى مرحلة العطاء. لذلك لا نستطيع أن نعطي بدون الحب ولن نستطيع أن نحب بدون التسامح، فالأمور الثلاثة (التسامح – الحب – العطاء) مرتبطة بعضها ببعض، ولا نستطيع أن نصل لواحدة منها دون الآخرين "ص15 .

يروى أوستين في كتابه الشهير (لتصبح انت الأفضل) Become A Better "You"، قصة حسان تعرض لجرح في رجله ، فاعتنى به صاحبه ونظف الجرح ، ولكن بعد عدة أسابيع مرض الحسان، فأخذه صاحبه الى البيطري الذي وصف له المضادات الحيوية، فتحسن الحسان. ولكن وبعد عدة أسابيع ساء وضع الحسان فأخذه صاحبه الى البيطري ثانية والذي اكتشف بان هناك قطعة كبيرة من الخشب كانت قد علقت عميقا تحت جلد الحسان في رجله، وهكذا أخرجها ونظف الجرح بشكل جذري.

وهكذا يتابع أوستين ويشرح كيف اذا اردنا أن نحصل على قدرة التسامح علينا أن ندخل الى أعماق أنفسنا، الى جذور المشكلة ونسأل أنفسنا: لماذا أتصرف هكذا؟ لماذا أفقد أعصابي بسرعة؟ لماذا أنتقد من حولي كثيرا؟ علينا ان نفحص الأمور التي تزعجنا باستمرار. ونتساءل اين مصدر المشكلة؟ هل هو في الشريك؟ او العمل؟ او عند الأهل؟ او الجيران؟ أو ممكن أن أكون أنا مصدر المشكلة؟

وعلى سبيل المثال: سميرة وخالد زوجان كثيرا ما يتشاجران، خصوصا اثناء الحديث والحوار. وكانت سميرة كثيرا ما تصبح دفاعية ولا تتقبل رأي زوجها، حتى أن طبعها هذا أثر سلبيا على علاقتهم الزوجية. وفي يوم قررت سميرة بأن تواجه نفسها وتتنظر بعمق الى داخلها، ووجدت بأن سبب عدم تقبلها لرأي زوجها هو بانها تشعر بعدم الأمان أو بالخوف، فكانت قد أهملت كثيرا وهي طفلة. ولذلك في كل مرة لم يوافق معها زوجها، كانت تصبح دفاعية وكانت ترفض رأيه، وتأخذ الموضوع بشكل شخصي. **ولهذا قررت بان تتعامل مع مشاعر الخوف والألم الكامنة في نفسها، وان تعيش في واقعها الحالي ولا تبقى في نكريات الماضي.**

قررت بأن تقبل هذه المشاعر ولا تحاربها.. وهكذا تتخلص منها تدريجيا، قررت بأن تدرك بأن لديها مشكلة تحملها من الماضي، عليها أن تتقبلها.. وأن تعيش بالحاضر، وهكذا تدريجياً تخلصت من مشاعر الخوف الناتجة عن تجربة حصلت في الماضي.

ينصح كثيرٌ من علماء النفس بان نتعلم كيف نتقبل المشاعر السلبية بدل مقاومتها كلما ظهرت في أذهاننا، أن نتقبل أنفسنا ونسامح أنفسنا رغم تواجدها المشاعر السلبية. فقط وبعد ذلك، نخسر هذه المشاعر السلبية سلطتها وقوتها على تفكيرنا، وتصبح غير مهمة بالنسبة اليانا .

هكذا قررت سميرة بان هدوءها النفسي أهم لها من العيش في آلام الماضي. توقفت عن الحاجة الملحة لإلقاء الملامة على أحداث الماضي، وسامحت نفسها ومن قام بإهمالها في الطفولة. وهكذا تعلمت كيفية تقبل المشاعر السلبية الناتجة عن تجربة في الماضي وبالتالي أصبحت أكثر ايجابية مع نفسها ومع زوجها .

من منا لا يوجد له قصة معاناة من الماضي؟ كل الأزواج الذين يعانون من صعوبات في علاقتهم الزوجية، أو في علاقتهم مع أقرب الناس إليهم، كانت لهم قصة مؤلمة في الماضي، وبدلاً من أن يواجهوا أنفسهم، نراهم يلقون الملامة على الشريك .

لذلك علينا استعراض مشاكل الماضي وتفهم ما حصل، ذلك بان نسأل أنفسنا:- هل يوجد لدي عادات سيئة، ومخاوف وتفكير سلبي؟ علينا أن نكون صادقين مع أنفسنا في التعامل مع هذه المشاكل وأن لا نسقطها على الآخرين، على أقرب الناس إلينا، الأهل والشريك. ان هذه الخطوة تحتاج الى الكثير من الشجاعة والمسؤولية والصدق، لكنها الخطوة الصحيحة والصحية الكفيلة بتغيير عاداتنا ومشاعرنا السلبية ، وبالتالي نكون مستعدين للمسامحة.

إذا كان الوضع معكوساً.. أي أننا تأكدنا بأن سبب المشاكل هو الشريك.. وهو يرفض مواجهة نفسه، في هذه الحالة.. نستطيع أن نفصل بين مشاكل الشريك، حتى لا تصبح هذه المشاكل مشكلتنا نحن .

علينا ان نتعرف عل تصرفاتنا السلبية التي بداخلنا، نقيمها ونحاول اصلاحها بغض النظر عن مشاكل الشريك، نحاول ان لا نقوم بردود فعل سلبية اذا استطعنا الفصل بين أنفسنا.. مشاكلنا ومشاكل الشريك، وقررنا التسامح وعدم المشاجرة، اذا استطعنا ان نقرر بأن السلام الداخلي هو موضوع أهم من الشجار الدائم.. هكذا نستطيع ان نتطور ونتقدم الى الأمام ، تكون هذه قمة التطور ، وتكون هذه أعجوبة. القرار بأيدينا، اما أن نبقي نلف وندور بالأفكار السلبية وامكانية الانتقام من الشريك، واما التوجه الى التسامح والانفتاح لطريقة تفكير جديدة .

أما اذا كنا في وضع صعب جدا لدرجة أننا لا نستطيع المسامحة، وقد حاولنا عدة حلول واستعصت المشاكل.. عندها علينا البحث عن الحلول الروحية، أن نطلب القدرة على التسامح من فوق، نتواصل مع الخالق ونطلب منه منحنا القدرة على التسامح. ان الايمان هو أكبر وسيلة للشفاء من الأحقاد. تقول زور وهو رست:- ان أكثر مكان مقدس في هذا العالم ، هو المكان الذي يتغير فيه الكره الى محبة وتسامح . ومن هنا من منا لا يريد أن يكون صديقاً أو شريكاً لإنسان متسامح محب ؟

4. كيف نتعلم تغيير تفكيرنا السلبي الى ايجابي ؟

ان كل تفكير يخطر ببالنا يرسل اشارات كهربائية للدماغ. فاذا كانت هذه الأفكار تحمل مشاعر الغضب أو الحزن مثلا، يفرز الدماغ مواد كيميائية تؤدي الى شعور سيء في الجسم، مثل أن تصيح العضلات مشدودة ، أن تتسارع نبضات القلب ، وتتعرق اليدين . أما اذا كانت هذه الأفكار ايجابية تحمل مشاعر سعيدة أو لطيفة ، يفرز الدماغ مواد كيميائية تؤدي الى شعور جيد في الجسم ، مثل أن تصبح العضلات مرتاحة، وأن ينبض القلب بهدوء ، وتكون اليدين جافتين . لهذا فان الأفكار السلبية تؤدي في كثير من الأحيان الى ألم في الرأس أو البطن .

ان الأفكار تأتي الى الدماغ بشكل تلقائي، لكن اذا تعلمنا كيف نلاحظها وندرك وجودها حينها نطور القدرة على التعامل معها وتهذيبها. بمعنى آخر، نستطيع أن ندرب أنفسنا بأن نفكر ايجابيا وتذكر الاوقات الجميلة والهادئة التي قضيناها معاً واموراً كثيرة قدمها الشريك ونالت اعجابنا.

في اللحظة التي نتعلم فيها ملاحظة أفكارنا ، نستطيع ان نختار التفكير بالأفكار الجيدة وعندها نشعر بتحسن، أو أن نفكر بالأفكار السلبية وعندها

نشعر بالسوء. يقول البروفيسور المشهور Amen في كتابه (غير دماغك غير حياتك) " Change Your Brain Change your Life " بأن أهم وأنجح الطرق التي تعلمنا كيف نغير أفكارنا، هي بأن نلاحظها ونناقشها، ننتبه اليها وندرکها، ثم نقوم بكتابتها. عندها تفقد هذه الأفكار السيطرة علينا، أو أننا نأخذ منها القوة .

على سبيل المثال من الأفكار السلبية:- ان زوجي لا يصغي الي بتاتا . بعدها نقوم بكتابة رد منطقي على هذا الفكر حيث نكتب:- ان زوجي لا يصغي الي الان، ربما لأنه مشغول لكنه بشكل عام يصغي الي .

ان الأفكار السلبية غالبا تحوي الصيغ التالية:- هذا يحدث دائما أو بتاتا، التركيز على الجزء السلبي، توقع حدوث السيء، محاولة قراءة الأفكار، التركيز على المشاعر دون المنطق، ولوم النفس والآخرين، لذلك واذا أردنا أن نتوقف عن التفكير السلبي (اذا كان موجها ضد الشريك او العمل.. الخ) علينا أولا أن ننتبه أو نلاحظ بأننا نفكر بشكل سلبي (غضب، حزن، انتقاد، حقد، كراهية، غيرة). وبعد الانتباه أو الادراك، نقوم بتصحيح هذه الأفكار بأن نكتبها بدقة ومنطق، وذلك لأن للأفكار السلبية منطوق غير منطقي

(Illogical Logic). فيعد أن نكتبها ونفحصها بشكل منطقي، نلاحظ بأنها غير حقيقية. هكذا نستعيد سيطرتنا على أفكارنا ونحولها الى منطقية أو ايجابية .

فإذا قام كل شريك بملاحظة أفكاره السلبية، كتبها ، حاورها ، تحداه، هكذا يبدأ في سلب القوة منها ويستعيد سيطرته على طريقة تفكيره ويغيره من سلبي الى ايجابي ويصبح صديقاً لنفسه، لشريكه ولجميع من حوله .

بكلمات أخرى، اذا استطاع كل زوج التوصل الى حالة تزيد فيها الأفكار الايجابية على تلك السلبية، عندها يكون ذلك الزوج صديقاً لنفسه أولاً، للزوج ثانية ويكون ناجحاً في أسرته، في عمله وفي كل شيء يقوم به .

الحلقة :

يحتم علينا واقع الحياة الحديثة في كثير من الأحيان ظروفًا جديدة تكاد تكون مليئة بالضغوطات، وأحيانًا وبدون وعي منا تسلب هذه الضغوطات منا الحماس واللهفة للحياة في إطار العلاقة الزوجية.

الحقيقة هي أننا وبشكل عام نتشابه في مراحل حياتنا ومن ثم نقع في نفس الفخ. وفي محاولتنا للتخلص من الضغوطات الكثيرة نقوم بإسقاط مشاعرنا السلبية على شخص آخر. وفي أغلب الأحيان يكون كبش الفداء أحد أفراد أسرتنا، الزوج/الزوجة/أحد الأطفال.

على مستوى خبرتنا الشخصية الكبيرة من خلال علاقتنا الزوجية. قررنا أن ننقل تجربتنا اليكم وأن نضع بين أيديكم هذا الكتاب آمليين أن يفيدكم ويحسن حياتكم الزوجية.

نتأمل أن تقرأوه بتأنٍ، وأن تعيدوا التعرف على الزوج/الزوجة من جديد، وبأن يتحسن التفاهم ويكبر الحب في قلوبكم. ونتمنى أن تعاد الحماسة واللهفة لحياتكم الزوجية.

لمزيد من المعلومات او للحصول على خدمات الاستشارة الفردية او
الجماعية او المحاضرات المهنية لمجموعات من الالباء والامهات في
موضوع الوالدية، بإمكانكم التوجه للمؤلفين على

البريد الالكتروني: amalkhazin@nazhosp.com

او هاتف رقم: 04-6028826

Bibliography- المراجع

Amen, D.G. (1998). Change your brain change your life. The break-through program for conquering anxiety, depression, obsessiveness, anger and impulsiveness. Three Rivers Press, New York.

Abu-Baker, K. (2003). "Career woman or working women?" Change versus stability for young Palestinian women in Israel. Journal of Israel History, 21(1-2), 85-91.

Abu-Baker, K. (2003b). Marital problems among Arab families: Between cultural and family therapy interventions. Arab Studies Quarterly, 25(4), 53-74.

Al-Haj, Majid & Henry Rosenfeld. (1990). Arab local governments in Israel. Boulder, Co: Westview press.

Al-Haj, M (1995). "Kinship and modernization in developing societies: the emergence of instrumentalized

kinship,” Journal of Comparative Family Studies, 3: 311-328.

Azaiza, F., & Ben-Ari, A. (1998). Self-perception of minority group adolescents: the experience of Arabs living in Israel. International Journal of Social Welfare, 7(3), 236-243.

Chansky, T.E. (2004). Freeing your child from anxiety: Powerful, practical strategies to overcome your child’s fears, phobias and worries. Broadway books, New York.

Cummings, E.M. & Davis, P.T. (2010). Martial conflict and children: An emotional security perspective. The Guildford Pres.

Goddard, W. and Marshall, J. (2010). The marriage garden. Cultivating your relationship so it grows and flourishes. Jossey-Bass, A Wiley imprint. San Francisco, CA.

Haj-Yahia, M. (2002). Attitudes of Arab women toward different patterns of coping with wife abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 17, 721-745.

Haj-Yahia, M. (2000). Wife abuse and battering in the social cultural context of Arab society. *Family Process*, 39, 237-255.

Gottman, J.M. & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work. A practical guide from the country's for most relationship expert.* Three Rivers Press, New York.

McGraw, Ph. (2004). *Family first. Your step-by-step plan for creating a phenomenal family.* Free Press, New York.

Osteen, J. (2007). *Become A better you. 7 keys to improving your life everyday.* Simon & Schuster UK LTD.

Taffel, R. & Israeloff, R. (2003). When parents disagree and what you can do about it. The Guildford Press, New York, London.

Tolle, E. (2004). The power of now. A guide to spiritual enlightenment. Namaste Publishing and New world library, Novato, California.

Tolle, E. (2006). A New Earth: Awakening to your life's purpose. A Plume Book. Benguin Book Ltd, London.

Warner, C.T. (2001). Bonds that make us free: Healing our relationship, coming to ourselves. Salt Lake City, UT: Shadow Mountain.

Weiner-Davis, M. (2006). A step-by-step approach to making your marriage loving again. Divorce busting. Simon and Schuster.

Zurhorst, E-M. (2004). Love yourself and it doesn't matter whom you marry. Wilhelm Goldman Verlag, a division of Verlaggruppe Random House, Germany.

אבראהים, א' (1993) מעמד האישה הערבייה בישראל. ירושלים: סיכוי-העמותה לקידום שוויון הזדמנויות (ערבית).

חאג', יחיא מ' (1999). אלימות כלפי נשים בהקשר החברתי תרבותי של החברה הערבית. בתוך ק' רבין (עורכת), להיות שונה בישראל (עמ' 129-243). תל-אביב: רמות.

ח'טיב, מ. איזיקוביץ', ר. (2012) יחסים אינטימיים, זוגות ונישואין בקרב צעירים ערבים בישראל. מפגש, לעבודה חינוכית-סוציאלית, כ' (35), 201-226.

עזאיזה. פ' (2009). נשים ערביות ערביות בישראל: תמונת מצב ומבט לעתיד. תל-אביב: רמות.

امل مرزيان الخازن.(2005) كيف نتعامل مع مرافقينا؟ ارشادات وخطوات في حياتنا اليومية. دار النهضة للطباعة والنشر.

امل مرزيان الخازن، زياد رفيق الخازن(2009). كيف نتعامل مع اطفالنا؟ ارشادات وخطوات في حياتنا اليومية. دار النهضة للطباعة والنشر .

الفقي ابراهيم.(2009) استراتيجيات التفكير. الوصايا العشر للتفكير الايجابي. دار الرايه للنشر والتوزيع. جمهورية مصر العربية.

الفقي ابراهيم. (2009)المفاتيح العشرة للنجاح. سما للنشر والتوزيع. جمهورية مصر العربية.

الفقي ابراهيم.(2008) قوة الحب والتسامح. دار اليقين للنشر والتوزيع. جمهورية مصر العربية – محافظة الدقهلية – مدينة المنصورة.

ربيع، حمدالله. (2007) الاسرة وقضايا المجتمع العربي في اسرائيل. مركز الاطباء والاعلان-جث المثلث.

- تقريب وجهات النظر بين الأمهات والآباء في موضوع تأديب الأطفال.
- المحافظة على التوازن في الالتزام بين العمل والبيت.
- الأساليب البناءة لحل الخلافات الزوجية.
- أهمية العلاقة الودية الحميمة لإنجاح الزواج.
- الحلول موجودة بين الزوجين وليس مع طرف ثالث.
- الرأي الايجابي عن شريك الحياة.
- حلول جذرية للعلاقات الزوجية الميؤوس منها.