



شفرة العلاقات العاطفية

خلاصة أهم كتب
الارتباط والزواج الناجح

إعداد: فريق أخضر





شفرة العلاقات العاطفية

خلاصة أهم كتب
الارتباط والزواج الناجح

إعداد: فريق أخضر





alkarmabooks.com

facebook.com/alkarmabooks

twitter.com/alkarmabooks

instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٢

© محمد أسامة ٢٠٢٢

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة

تتمسك الكرمة بحقوق الملكية الفكرية، فاحترام الملكية الفكرية يدعم الإبداع ويعزز الإنتاج الثقافي.
نشكركم لشرائكم نسخة أصلية من هذا الكتاب، ولامتناعكم عن استخدام أو إعادة طباعة أي جزء منه بأي طريقة
من دون الحصول على موافقة خطية من الناشر، لأنكم بذلك تدعمون المؤلفين وتسمحون للكرمة بالاستمرار
في نشر الكتب التي تعجبكم.

شفرة العلاقات العاطفية: خلاصة أهم كتب الارتباط والزواج الناجح / محمد أسامة - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٢.

٣١٢ ص؛ ٢١ سم.

تدمك: 978977646743991

١ - التنمية البشرية.

أ - العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٤٢٠٩ / ٢٠٢٢

تصميم الغلاف: أحمد عاطف مجاهد

المحتويات

مقدمة

الجزء الأول ما قبل الزواج

- ١- إذا كان الحب لعبة فهذه هي قوانينها
- ٢- حب بلا زواج وزواج بلا حب
- ٣- كنت أودُّ أن أعرف هذا قبل أن أتزوَّج
- ٤- ما تشعر به يمكنك علاجه: دليل لإثراء العلاقات
- ٥- لم يخبرونا بهذا قبل أن نتزوج
- ٦- أساسيات الارتباط

٧- زوج صالح وزواج ناجح

الجزء الثاني فترة الزواج

- ٨- احتياجاته واحتياجاتها
 - ٩- الرجال من المريخ النساء من الزهرة
 - ١٠- الحب هو كل ما تحتاج إليه وبضع كذبات أخرى عن الزواج
 - ١١- إلى حبيبين
 - ١٢- متاعب الزواج
 - ١٣- لغات الحب الخمس
 - ١٤- تصرّفي كسيّدة وفكّري كرجل
 - ١٥- علاقات الزوجين ببيت الحما
 - ١٦- كيف تحصل على الحب الذي تريده
- ### الجزء الثالث بدايات جديدة
- ١٧- كيف تستعيد زوجتك قبل فوات الأوان
 - ١٨- كيف تستعيدين زوجك قبل فوات الأوان
 - ١٩- أزواج وزوجات أمام الطبيب النفسي
 - ٢٠- الزوج أول من يشكو

٢١- امرأة في محنة

٢٢- الزهرة والمريخ: عودٌ على بدء

خاتمة

يقول الجميع عند رؤية البحر إنهم يحبونه، ويحبون شكله الخارجي، لكن دع أحدهم يجرب النزول إليه في الليل، ليرى الوجه الآخر من هذا الجمال، يرى الظلام، ويصطدم بالصخور، ويشعر بالأمواج العاتية، فماذا سيكون رأيه؟

يجب ألا نجزم بحب شيء مع عدم رؤية جانبه السيئ وتقبله.

الحال نفسها في العلاقات العاطفية، في البداية يظهر كل شيء بلون وردي، وفور شعورنا بالإعجاب والجادبية نقول إنه الحب، ثم نتخذ خطوات سريعة في سبيل تتويج هذا الحب بالزواج، من دون تروٍّ، ومن دون تفكير أو اختبارات! ثم بعد الزواج تبدأ الأمور في الوضوح شيئاً فشيئاً: رجل يثور لأتفه الأسباب، زوجة مهملة، حياة عصبية ممتلئة بالمشاحنات والمتاعب... ثم تتبادر الأسئلة الخفية إلى الذهن: أين ذهب الحب؟ هل سبق أن عشناه؟ هل تستمر الحياة مع هذا البؤس؟ ثم ندرك بعد فترة أننا نحتاج إلى التعلم. وحول ذلك يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم، ومن يتحرَّ الخير يُعطه، ومن يتقِ الشر يوقه». فإذا بذلنا جهداً في سبيل التعلم، وفي سبيل حياة مستقرة مغلقة بالمودة والرحمة، ربما عندها نجد الراحة والاستقرار.

ولكي نكون مؤهلين لبناء أسرة قويمه يجب علينا فهم المعنى الحقيقي للزواج، والمعنى الحقيقي للرجولة والقوامة، والمعنى الحقيقي للأنوثة، ومعرفة الصفات التي يجب توفرها فينا لنجزم بأننا أصحاب أسوياء مستعدون لتربية أبناء أسوياء. ويجب أيضاً أن نتعلم الفطنة التي تجعلنا نفهم المرأة باحتياجاتها وضعفها وتقلباتها، وأنها مهما اتصفت بالعقلانية فقد تخرج عنها تماماً في بعض الأوقات، وهي أوقات أجاز الله لها فيها الراحة من كل شيء، لذا فإنه عند أي تهور في القرارات أو حدوث مشادات في هذا الوقت يجب أن نلتزم لها العذر. والرجل أيضاً يمر بتغيرات وله احتياجات يجب أن تراعيها المرأة، فهو يريد أن يشعر برجولته وقوامته، ويريد أن يُطاع، وعلى المرأة أن تجعل الكفتين متوازنتين باستخدام ذكائها، وأن تعطيه ما يريده من دون أن تهلك نفسها. وهنا نحتاج إلى تعلم فنون التعامل ومهارات التواصل ولغات الحب.

وبعد فهم بعضنا بعضاً يجب أن نضمن أن البيئة التي حولنا بيئة صحية، بما فيها بيئة الأصهار، فتعلم كيفية التعامل معها، وترسيخ أسباب المودة والتفاهم بين أفرادها، والوقوف على الوسائل التي تمكننا من التعامل مع المشكلات الطارئة، حتى لا تفاجئنا فنشعر بشعور الطفل التائه، ونبحث عن من نخبرنا بما يجب علينا فعله.

في هذا الكتاب جمعنا لك خلاصة تجارب الكثيرين وخبراتهم، لتفهم نفسك أولاً، وتفهم الطرف الآخر واحتياجاته، وتحكم على أي مشكلة تواجهكم، سواء كانت مالية أو عاطفية أو نفسية، وتجد طريقة سهلة للحل أو تعرف أنك في حاجة إلى الاستعانة بمختص.

هذا الكتاب سيجيب عن عدة أسئلة: كيف تفهم الحب؟ وكيف تحب نفسك وغيرك؟ وهل ينتهي الحب

بعد الزواج، أم أنه ينضج ويصبح راسخًا ومثمرًا؟
وينقسم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء:

الجزء الأول: ما قبل الزواج

ويضم عدة ملخصات تتناول أمورًا ينبغي لنا أن نتعلمها قبل الإقدام على الزواج، ومنها:

• ما يجب أن أحققه في نفسي قبل أن أتزوج.

• الموصفات التي يجب أن أبحث عنها في شريك الحياة.

• معرفة معنى الزواج.

• ما يجب فعله في فترة الخطبة.

الجزء الثاني: فترة الزواج

ويضم عدة ملخصات تساعد الزوجين على:

• فهم كلٍّ منهما الآخر.

• تلبية كل طرف لحاجات شريكه وفهم مشكلاته.

الجزء الثالث: بدايات جديدة

ويضم عدة ملخصات تتناول:

• المشكلات الكبرى التي قد تؤدي إلى الانفصال.

• كيفية حل هذه المشكلات وإنقاذ الزواج.

• ما يجب فعله إذا حدث الانفصال بالفعل.

فهلّموا إلى قراءة هذا الكتاب بنية التعلُّم والتغيير إلى الأفضل.

ونذكّر قراءنا الأعزاء أن قراءة الملخصات لا تغني عن قراءة الكتب كاملة، فإذا كان لديكم الوقت فلا تدخروا وسعًا في القراءة والتعلُّم في شؤون الزواج والأمور المختلفة المتعلقة بالدنيا والآخرة، ثم أتبعوا علمكم بالعمل تستقيم حياتكم وتكونوا فيها هانئين.

الجزء الأول

ما قبل الزواج



مقدمة

على الرغم من أن الحب شعور عفوي قوي ونقي فإن إقامة علاقة شيء يمكن تعلّمه، فتختبر مشاعرك وتقومها وتنميها. والحب ليس شيئاً يحدث من تلقاء نفسه كما تصوّر الروايات والأغنيات، بل هو كأي أمر آخر يحتاج إلى أن تسعى إليه.

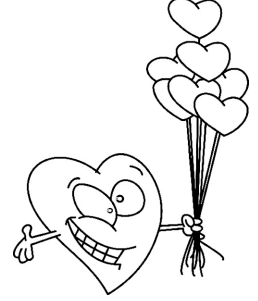
أن يكون لك شريك أو لا هو أمر تقرره وتختاره، وهو ليس خياراً لأي أحد، بل لمن يرغب في أن ينمو بجوار شخص آخر ليسير معه في طريق واحد، فالزواج يعني وجود اتحاد بين اثنين يؤمنان أن وجودهما معاً هو كسب يستحق، فينتقلان للتفكير بـ«نحن» وليس بـ«أنا». قوانين هذا الكتاب لم تُخترع، بل هي موجودة بالفعل في قرار كل منا، ولكننا في غمرة الحياة أحياناً، وتحت سطوة الحب أحياناً أخرى، نحتاج إلى من يذكّرنا بها ويعيد ترتيبها أمام ناظرينا.



أن تحب نفسك

عندما سُئل عدد من المتدربين عما يودون أن يكون عليه شريك حياتهم، كانت أكثر الإجابات تشترك في

كونه طيبًا محبًا، ينصت إلى رغباتهم ويسعد بإنجازاتهم، ويشعرون معه بالارتياح. لكن عندما سُئلوا عما إذا كانوا يتعاملون مع أنفسهم بتلك الصفات، أجاب أكثرهم بالنفي! القاعدة أن ما تقدمه لنفسك هو بالضبط ما سيقدمه لك الآخرون، فنحن بلا وعي ومن دون أن ننطق بكلمة نملي على الآخرين كيف يعاملوننا من خلال ما يرونه منا تجاه أنفسنا.



إن العلاقة المركزية في حياتك هي علاقتك بذاتك، ولا تستطيع أن تكون في علاقة حب ناجحة ما لم تكن محبًا لذاتك أولاً، مؤمنًا بأهميتها وبأنها تستحق التقدير. وأهم ما تقدمه لذاتك هو أن تقبلها بضعفها ونقائصها وأخطائها، وسترى أن تقبلك لأوجه النقص عندك يجعلك أكثر تقبلاً لنقائص الآخرين، ومسامحتك نفسك على أخطائها تجعلك أكثر قدرة على مسامحة الآخرين. وليس حب الذات وتقديرها عملاً تتمه وتنتهي منه، بل هو أمر تتدرب عليه وتنميه طوال حياتك، فاعمل على إصلاح علاقتك مع نفسك أولاً وقبل كل شيء، وتذكر أنه لا يمكن لأي حب أن يشعرك بأنك شخص متكامل، فهذا الشعور مصدره الوحيد هو أنت.

قبل الارتباط

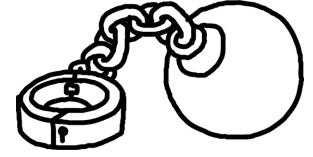
إن كنت ترى أنك مستعد لقرار الارتباط بشكل واع، فهذه بعض الخطوات التي تساعدك على ذلك: الخطوة الأولى: أن تعرف ما تريد، فأنت لا تستطيع الحصول على شيء لا تعرف بالتحديد ما هو، ومن ثم عليك أن تجري تقييماً صادقاً لنفسك، ثم تعرف ما تريد في شريكك عن طريق إعداد قائمة بالمعايير التي تحتاج إليها، على أن تكون القائمة من ثلاثة أجزاء:

- ١- المواصفات الأساسية غير القابلة للتفاوض بالنسبة إليك (كالمعتقدات والتوجهات).
 - ٢- المواصفات أو الرغبات القابلة للتفاوض (كثأبه الوظيفة).
 - ٣- الأمور المرفوضة غير القابلة للتفاوض بالنسبة إليك (كشرب الكحول مثلاً).
- واحتفظ بالقائمة، وعد إليها إذا كنت على وشك البدء في علاقة.



الخطوة الثانية: أن تكون رؤيتك عن العلاقة التي تطمح إليها، فقد تطمح إلى التنقل والترحال، أو ترغب في زوجة تشاركك أعمالك التجارية، أو مكان السكن، أو النمط الاجتماعي، أو الرغبة في الإنجاب. واعلم أنه لا يوجد صواب أو خطأ في تلك الأمور، لكن عليك فقط أن تعرف صورة العلاقة التي تحتاج إليها بوضوح لتفكر فيها مع شريكك المحتمل، وتتفاوض معه فيما يقبل التفاوض.

الخطوة الثالثة: أن تدرك ما قد يعوقك، وهو ما يكون أحياناً ترددًا نابغاً من داخلك. قد تكون خائفاً من الجرح أو من الالتزام، توقف واستمع لقلبك بصدق، لتفهم مخاوفه وشكوكه لتستطيع معالجتها.



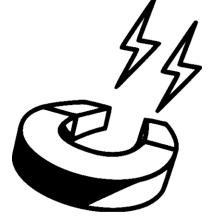
الخطوة الرابعة: أن تظهر نيتك للارتباط، فالأمر أشبه بالبحث عن وظيفة، فقد يكفي أن تخبر من حولك عن حاجتك إلى وظيفة محددة، وقد تحتاج إلى بذل جهد أكبر بالبحث عن الشركات ومتابعة الإعلانات، وقد تحتاج إلى القيام بكل ما يتطلبه الأمر كحضور تدريب أو مراجعة استشاري، المهم أن تحول نيتك إلى واقع لتصل إلى ما تصبو إليه.

مراحل الحب

الحب عدو السرعة، وقد تطفئ رغبتك في الارتباط السريع بأي شخص على رغبتك في الارتباط بالشخص المناسب، فتعميك تحت وطأة الانبهار ونشوة البدايات. وعندما تبدأ المشكلات في الظهور ستدرك أنك لم تكن تعرف هذا الشخص بشكل كافٍ من الأساس، لذا، إن كنت راغباً في علاقة حقيقية تحمل بين طياتها نواة الاستمرار، فعليك أن تتعلم الصبر وألا تتجاوز مرحلة في الحب إلى أخرى.

وللحب خمس مراحل:

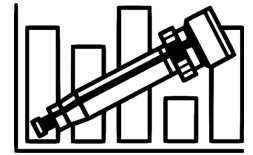
١ - الاتصال: وهو ما يحدث في اللقاء الأول من انجذاب أو راحة أو قبول، قد يكون انجذاباً حسيّاً، أو عقليّاً، أو عاطفياً، أو مزيجاً من ذلك، ولا يكون حدوث اتصال مؤشراً كافياً لأي قرار.



٢- الاكتشاف، أو التعارف وتبادل الأحاديث: وهي مرحلة شديدة الأهمية، إذ من السهل أن تنخدع في غمرة الرومانسية. لذا عليك أن تكون يقظًا، وأن تستمع إلى الحقائق فحسب. تحدّث مع الطرف الآخر عن مكان الإقامة والعمل والهوايات، وكيفية تضيئة الوقت، والنشأة والطفولة. راقب تصرفاته مع الناس وحديثه مع أهله وأصدقائه. راقب أيضًا ردود الأفعال معك: هل يفي بوعوده؟ هل يقدر جهودك؟ هل يستمع بإنصات؟ تحدّثا عن الآمال والخطط المستقبلية. كما يجب الحذر من التجميل واصطناع صورة غير حقيقية لإبهار الطرف الآخر، فهذا لن يبني علاقة حقيقية صادقة قادرة على الصمود.



٣- التقييم: فأنت الآن على معرفة جيدة بميزات شريكك وسلبياته. راجع قائمة معاييرك، واحذر أن تكون هذه المعايير قابلة للتغيّر كالجمال والمال، فإن المعايير المتغيرة تهدم العلاقة، ثم عليك بالموازنة وتحديد ما إذا كان الاستمرار خيارًا مناسبًا أو من الأفضل الانسحاب. قد لا يكون الأمر بسيطًا، فتقنّعك مشاعرك بالالتفاف حول السلبيات وتجاهلها، لذا عليك أن تستحضر الصورة التي تتخيلها لزواجك بعد عشرة أو خمسة عشر عامًا من الآن، هل ما تراه هو ما تتمناه حقًا؟



٤- الألفة: أي إلى أي مدى يسمح كلاكما للآخر أن يقترب منه، ويرى دواخله وآماله وضعفه وخوافه وإنسانيته.

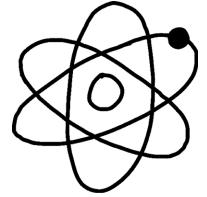
٥- الالتزام: أن تقرر بوعي تام ووضوح أنك تريد أن تستمر في هذه العلاقة، ويجب أن يكون الالتزام من كلا الطرفين لا من طرف واحد.



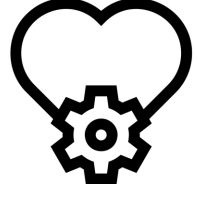
الآن وقد عثرت على شريك حياتك وتعاهدتما معًا على الالتزام، فقد بدأت رحلتكما الحقيقية للتو، وعليكما أن تخططا لعلاقتكما بوعي أكبر، وتحديدًا نقاط الاتفاق، والهدف من الارتباط، والقواعد التي تلتزمان بها وقت الخلاف أو الأزمات، إضافةً إلى الأدوار والمسؤوليات.

ما تضيفه العلاقات

في هذا النوع من العلاقات القريبة ستكتشف أمورًا لم تكن تعرفها من قبل عن نفسك ومشاعرك واحتياجاتك الحقيقية، فارتباطك بشخص آخر يعني منحك فرصة النظر إلى كل شيء من خلال عينيه، إذ تتشاركان الاهتمامات والخبرات ووجهات النظر لتتسع آفاقكما معًا. تجبرك العلاقات على الخروج عن نطاق راحتك لبناء منطقة مشتركة مع شريكك، فالزوجة التي لا تحب الخروج من المنزل في العادة، وتتزوج شخصًا اجتماعيًا يجب الخروج وتشاركه في ذلك، إنها تخرج عن دائرة راحتها لتشاركه دائرته. وهكذا تتكيف وتتداخل دوائرنا حتى نصنع منطقة وسطى جديدة هي مزيج بين هذا وذاك.



بداخل كلِّ منا جوانب مستترة، كالخوف أو حب السيطرة أو مشكلة وضع حدود شخصية، تلقي العلاقات القريبة الضوء عليها وتخرجها للسطح أكثر، ما يجعلك مجبرًا على معالجتها لئلا تؤذي نفسك أو شريك حياتك. كما تعلمك العلاقات المشاركة الفعالة، والمساندة، وبث الطمأنينة وقت الخوف أو ضعف الثقة أو المرض أو فقدان الوظيفة، وتعلمك ألا تطلب مصلحتك الخاصة، بل مصلحة كليكما، وتعلمك الصبر والتقبل، فيقبل كلُّ منكما صفات الآخر وسلوكه وعيوبه واختلافاته، وتعلمك الامتنان وتقدير كل ما يقدمه لك شريك حياتك.



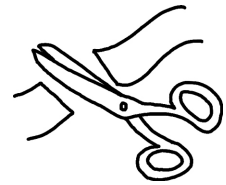
التواصل

التواصل هو الجسر الذي بينك وبين شريكك، والذي تحمل عليه مشاعرك ورغباتك، وهو مهارة تتعلمها كأى مهارة. ولكي تتمكن من التواصل بشكل فعال، عليك أن تعلم ما تود إيصاله إلى الطرف الآخر بوضوح، وأن تكون واضحاً في معرفة النتائج التي تريد الوصول إليها. فاحرص على أن تبدأ الكلام عندما تكون هادئاً وبعد أن تخرج المشاعر السلبية من داخلك، واختر الوقت والمكان المناسبين، وتكلم بدافع من مشاعرك، فالكلمات المغلفة بالإخلاص والصدق أحظى بالانتباه والاحترام. قل ما لديك بشكل منظم وواضح وسهل الفهم، واطلب تأكيداً لفهم شريكك لكلامك، ثم تبادل الأدوار في الاستماع، ومن ثمّ اسعيا إلى نتيجة.



أعداء التواصل

هناك عدة أسباب تفسد التواصل، منها: الإشارات المتداخلة، مثل سوء التفاهم والكلام غير الواضح، فيكون كلا الطرفين في حاجة إلى التحقق من الخطأ، وتحملُ جانبه من المسؤولية والتسامح، والبحث عن طرق لتفادي تكرار ما حدث. ومما يفسد التواصل أيضاً محاولة قلب الحقائق، إضافةً إلى التوقعات والافتراضات، فكلُّ منا لديه توقعات لما يظن أنه الطبيعي الذي ينبغي أن يكون عليه تصرف شريكه في موقف ما، غير أن الطبيعي بالنسبة إليك ليس نفسه الطبيعي لشخص آخر. لذا، فالحل هو الوعي بذلك، ثم اختبار الأمر والتواصل. وتذكروا أنكما في حاجة إلى بيئة آمنة يعبرُ فيها كلُّ منكما عما يشعر به بصدق ومن دون خوف من الرفض أو النقد أو الغضب والتوبيخ. لذا، علّقوا الأحكام لتوفير تلك البيئة، ولا تتخذوا موقفاً دفاعياً على الفور.



التفاوض

إن الغرض من التفاوض هو الوصول إلى حلّ وسط يرضي كلا الطرفين عند اختلاف الرغبات، وهو من أهم الأمور التي تقلل الفجوة بين الأزواج. فالطبيعي أن يكون بينكما كثير من الاختلافات: ما تحبانه، وكيفية قضائكما للوقت، والاحتياجات، والأذواق، وحتى الروتين اليومي، كل هذه أمور عليكم التعامل معها كما هي من دون أن يحاول كل منكما تغيير شريكه حسب أهوائه، فهذا غير ممكن.



ما يجعل الزيجات ناجحة ليس عدم وجود اختلافات، ولكن حرص الزوجين على حل الأمر قبل أن يتحول إلى نزاع؛ أن يتنازل كل منهما عن رغبته في إثبات صحة وجهة نظره في مقابل الوصول إلى نتيجة مرضية. وينبغي أن نحذر المعارك التي قد تنتصر فيها ونخسر شريك حياتنا.



بوصفك شريكاً، تحتاج أولاً إلى أن تحترم رغبة شريك حياتك، وأن تجعل لاحتياجاته القدر نفسه من الأهمية التي توليها لاحتياجاتك، كما يجب أن تكون صادقاً في رغبتك في البعد عن النزاع. ولعملية التفاوض ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى: بيان الحقائق.

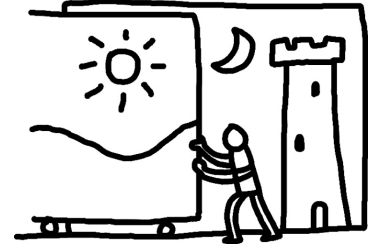
الخطوة الثانية: تقييم رغباتكما لتصلا إلى إطار واحد يجمع بينهما، أي أن تنظرا إلى الدافع وراء رغبة كل منكما حتى تصلا إلى «دافع مشترك».

الخطوة الثالثة: طرح نقاط الاختلاف والسبب وراءها، ثم مناقشة كيف يمكن تحويل تلك «الرغبة المشتركة» إلى واقع مُرضٍ لكليهما.

تحدي التغيير

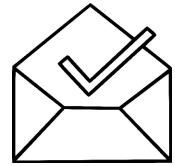
يقبل الناس على العلاقات وهم يظنون أن الأمور ستظل كما هي، وأن مشاعرهم لن تتغير، والحقيقة الثابتة الوحيدة هي أن كل شيء يتغير؛ فقد يمر أحد الطرفين بأزمة نفسية كبيرة فتتغير مشاعره وأولوياته، أو ربما ينتقل إلى مكانة اجتماعية أعلى أو يحصل على ميراث كبير. كلها تغيرات تؤثر في الزوجين بشكل مباشر، سواء كانت محنة أو منحة، فإنها قد تؤثر إيجاباً أو سلباً في علاقتهما، إذ إنه من السهل الالتزام بما تعلمه سابقاً، لكن عند تغير الظروف يكون الاختبار صعباً. فالزوجة التي يصاب زوجها بشلل نصفي نتيجة لحادث، أو الزوج

الذي يكتشف عدم قدرة زوجته على الإنجاب، كلاهما أمام تغير كبير لم يحسبا حسابه، وللمرور بسلام خلال تلك التغيرات فالطرفان في حاجة إلى أساس قوي ومرونة وبعض الأدوات الخاصة. أما الأساس القوي فهو العلاقة القائمة على الثقة والمشاركة والدعم والتواصل والتعاون والمعاملة. أما المرونة فلا بد منها لتجاوز العقبات، وتتطلب المرونة ألا يكون الطرفان متعلقين بالموجود بشكل يعوق تقبُّل تغيره، أو أن يحل محله أمر جديد. ويحتاج الخروج من تلك التغيرات الكبيرة إلى عرض الشريكين الحقائق بوضوح وصدق، ثم إعادة التفاوض حول الحقائق الجديدة بهدف الوصول إلى خطة تلائم الوضع الجديد الراهن من دون تشبث بالماضي، وإعادة بناء الدعائم التي تمكن الطرفين من مواجهة الحياة معًا.



غدّ الحب ليستمر

ينغمس كلا الزوجين في مشاغل الحياة الجديدة وأعباء العمل والأطفال، وينسيان في غمار ذلك دعم علاقتهما، ليتفاجآ بعد وقت طويل بالفجوة التي تكونت بينهما، فإذا كنت ستفحص سيارتك بعد أن تقطع عددًا من الأميال فالأولى هو مراجعة علاقتك بشريك حياتك: هل تشعران بالسعادة؟ هل تتواصلان بشكل كافٍ؟ هل تشتركان في خطوات الحياة بانسجام؟ وينبغي أن يكون سؤال «كيف حالك؟» صادقًا، وتنتظر منه أن يخبرك شريكك بما في قلبه حقًا.



واعلم أنه بعد انقضاء الفترة الوردية في أول العلاقة، يبدأ كل شريك في إدراك عيوب شريكه، وتخفت الלהفة فيبدأ النقد واللوم، لذلك أنت في حاجة إلى التركيز على الإيجابيات في شريك حياتك، ورَيِّ علاقتكما باستمرار، وإظهار تقديرك والثناء على ما تحب بدلًا من نقد ما لا تحب. وعليكما أن تغذيا علاقتكما بالعطف والعطاء والركة والاحترام والفخر. كذلك فإن التجديد هو سر استمرار السعادة، والتجديد يكمن في التلقائية والمفاجآت والمرح والضحك، وفي إعادة تشكيل الواقع وتغيير الظروف.

إن شرارة الحب مثل شرارة النار تحتاج إلى أن تبقئها مشتعلة، خذ خطوة واضحة نحو شريكك لتعطيه الفرصة لينضم إليك؛ احجز موعدًا في فندق فاخر أو عشاء مع شموع، أو حتى رسالة غير متوقعة، قد لا

يستجيب لك في أول مرة، لذا عليك أن تكون مصرًا وتكرر الأمر.

خاتمة

من أكثر ما يقضي على الحب اعتباره أمرًا مسلمًا به، أن تطمئن لوجود شريكك وتتوقف عن بذل أي جهد لاستمرار ذلك، فالحب في حاجة إلى أن تغذيه باستمرار وبشكل يومي وليس في الأعياد فقط، وفي حاجة إلى أن تكون حاضرًا بصورة كاملة بعقلك وقلبك وروحك وجسدك.





الحب فطرة وغريزة إنسانية، والزواج من الاحتياجات النفسية الأولية للإنسان، فالإنسان لا يتعلم كيف يحب، ولكنه يجد نفسه واقعاً في الحب وراغباً في الزواج، فوجود رجل وامرأة يعيشان معاً هو النسق الطبيعي الذي تستقيم به الحياة، فيأنس كلُّ منهما بالآخر، وتتشابك حياتهما، وتتأصل العشرة بينهما. وتتطوّر صورة الحب بين الأزواج عن الصورة النمطية حتى تتعالى عليها، فلا يحتاجان إلى التصريح بما هو بديهي بينهما، وترى الحب حينها أكثر تجلياً في اللحظات التي تهدد حياتهما معاً في صورة خوف وحرص ورعاية.



يحاول هذا الكتاب الوقوف على ما يجعل الزيجات صحية، ويوضح الفرق بين الحب والزواج، ويسرد صفات شريك الحياة الجيد، والحل عند الانفصال والرغبة في بداية جديدة.

الحب والزواج

يدعوك الحب إلى أن تتزوج، فالحب يعني رغبتك في أن تعيش مع من تحب باقي عمرك، ولا يمكن لحب لم ينته بزواج أن يستمر. في حين يُقصد الزواج لذاته حتى إن لم يكن الحب هو الداعي إليه. وهنا تبدأ في البحث عن شريك مناسب وفقاً لمواصفات ومعايير محددة، وهذه المعايير تختلف من شخص إلى آخر، والسبب في هذا الاختلاف أن كل إنسان في حياته المبكرة يتعرض لمؤثرات ترتبط معه بمشاعر إيجابية أو سلبية، فينشأ ما يسمى بـ«الارتباط الشرطي»، وعندما يتكرر المؤثر فإنه يستدعي الشعور نفسه الذي ارتبط به منذ الصغر بشكل غير واع.

قد يكون الداعي إلى الزواج أكثر عمقاً عندما تتجلى الصفات التي تستحسنها في مواقف وأفعال الطرف الآخر، فتطمئن وتشعر بالألفة والثقة، وتسلم بأن هذا الشخص يمكنك أن تأمنه على نفسك وحياتك، وكلما تأكد هذا الشعور بالاطمئنان ضعُف ميزان أي عيب آخر في نظرك، وهو ما قد يجعلك عنيداً شديد الإصرار والتمسك بهذا الحب.

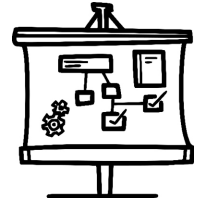


والحب أقرب إلى الرومانسية، لكن الزواج أقرب إلى الواقعية، فالرومانسية حالة من الرضا التام وتبسيط الأمور، وتزخر بمشاعر الود والبهجة والاطمئنان والشغف، بينما الواقعية أن تدرك الجانب المعقد من الحياة، وتقبلها بحلوها ومُرّها، وتتهياً لها بالصبر والقوة. ولأن الزواج مسؤولية، فإن الواقعية تشغل المساحة الكبرى فيه، وعلى الرغم من ذلك فلا ينبغي أن يخلو من الرومانسية بأي حال، إذ إن الرومانسية والواقعية لا تتضادان، وإنما تكمل كل منهما الأخرى، ولا تحلو الحياة ولا تستقيم بإحدى الحالتين من دون الأخرى.



أعداء الحب

هل يموت الحب أو ينتهي؟ نعم، بيد أن الحب الذي ينتهي لم يكن حباً حقيقياً من الأساس. لا شك أن أكبر أعداء الحب الأنانية والنجسية، فالإنسان الأناني أو النرجسي مُتعالٍ على صاحبه، مُستغنٍ عنه، ويظن أنه آمن بذاته من دونه، ومن هنا يكون ارتباطه نفعياً، فهو يجيد لغة الحسابات فقط، فإذا تحققت منفعته استمر، وإذا انقطعت تخلّى أو خان. والخيانة لا تجتمع مع الحب بحال من الأحوال، إذ ليس حباً ما يضع فيه الإخلاص والوفاء. وإذا كان الشائع أن الطرف الآخر في العلاقة ضحية، فإنه في بعض الحالات لا تكون هناك ضحية حين يكون الزوجان على هذه الشاكلة، ويكون الزواج حينها أقرب إلى صفقة، ولا يكون زواجاً لذاته، بل لمال أو جمال أو مكانة اجتماعية، وبزوال تلك المنفعة ينهدم الزواج. والارتباط بطرف عدواني جامد المشاعر متسلط محب للسيطرة والتحكم يقتل الحب أيضاً، وهي أمور قد لا يمكن اكتشافها قبل الزواج، إذ يحسن البعض التجميل في فترة التعارف، خصوصاً إن كانت قصيرة، وهنا تظهر أهمية الخطبة الطويلة نسبياً في اكتشاف جوانب الخاطب بعمق ووضوح أكثر. حين تحب فإنك تحب صورتك في عيني من تحب، وتحرص على أن تظل في أعينهم كما تحب ويحبون، فإذا كرهت ذاتك وساء تصوُّرك عن نفسك بسبب نظرة شريكك إليك، فستصبح حياتك مدمرة، ولن يسلم الأبناء في المستقبل من سمومها.



ومما يقتل الحب أيضاً الشك، إذ يحمل في طياته رسالة إلى الطرف الآخر مفادها أنه غير أهل للثقة، بينما يكون الشخص الكثير الشك فاقداً للثقة على الأغلب، بل يخفي وراء أفعاله شعوراً بالنقص والعجز.



وعدم المرونة من منغصات الحب كذلك، فالشخص الجامد غير المرن يحوّل البيت من صورة السكن والهدوء إلى صورة عسكرية مشدودة طوال الوقت، ولا يرضى إلا انضباطاً تاماً يتنافى مع طبيعة الإنسان وبشريته التي تحتاج إلى قليل من الفسحة للراحة والدعة والأخطاء أيضاً، وهذه العلاقات تكون مرهقة وباردة العواطف.



الحوار والغيرة: دليل تفاعل وحياة

إن الحوار من الضرورات الإنسانية، فالبشر يحبون تبادل الأحاديث، وهذا أدعى بين الأزواج المتحابين، بدءاً من مناقشة المشكلات اليومية والمستجدات وحتى الأحداث الكبيرة، وتتغير الموضوعات بطول العشرة، فالحديث بين الزوجين في بداية الزواج يتحول إلى أمور خارج نطاقهما بعد فترة منه، ويقل الحوار المنطوق تدريجياً، إذ يكون يسيراً عليهما تبادل التفاهم بالنظر والإيماءات ويسير الكلام، وهذا دليل حب لا جفاء، وكلما زادت العشرة بين الزوجين كانا أكثر ذكاء في اختيار الموضوعات الشائقة الدافئة غير المملة التي تحيي الحوار بينهما، وفي نهاية الأمر يكفي أحياناً شعور الأنس بوجود شريكك إلى جوارك يقلب صفحات الجريدة أو يشاهد التلفاز أو يحبك شالاً من الصوف.

ولا بد أن نفرق بين الصمت وانخفاض الحوار اللفظي، فانخفاض الحوار اللفظي يعوّض بصور كثيرة، وهو نتاج قرب لا جفاء. أما الصمت فهو انعدام الإحساس بجوار الشريك، وهو موت للمشاعر وموت للحياة بينهما.



ويتشابه الحوار مع الغيرة في أن وجودهما يعني وجود مشاعر وحياة بين الزوجين، وانعدامهما يعني انعدام المشاعر بينهما، ففي الزواج يتشارك الزوجان كل شيء حتى معاملة الناس إياهما كواحد، فلا يتعامل أحد مع طرف بمفرده بمعزل عن شريكه.

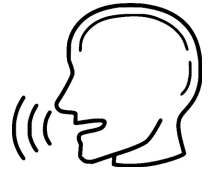
ولا ينبغي بحال أن تكون الغيرة منطوية على الشك، فهي بذلك تتحول إلى سم يدمر حياة الزوجين. والغيرة درجات، تتفاوت وفقاً للشعور بالقلق الذي يتغير تبعاً لإدراك الإنسان ذاته ونواقصها، كما أنها تتفاوت حسب العقد النفسية، فما نشأنا به ينعكس على تفاصيل حياتنا. وهناك علاقة طردية بين الغيرة والعقد النفسية والشك، وكلما زادت الغيرة غدت مرضاً، وأصبحت خانقة لشريك الحياة ومسببة للمشكلات والغضب وفقدان ثقة الطرف الآخر بنفسه.

زيجات غير متكافئة

يرفض المجتمع بعض أشكال الزيجات التي تتم تحت مسمى الحب، ولكنها تفتقر إلى التكافؤ في أحد جوانبه الاجتماعية أو المادية أو العمرية، مثل من تتزوج رجلاً في سن أبيض أو العكس، أو امرأة غنية جداً وزوج فقير كادح، أو زوج متعلم وذو مكانة مرموقة وزوجة أمية لم تكمل تعليمها، إضافةً إلى الزواج بأجنبي أو بزوجة على دين مخالف.

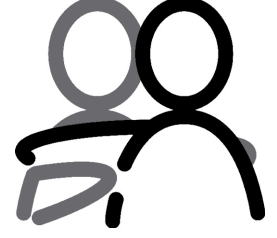


ومن أكثر الزيجات التي يستنكرها المجتمع تلك التي يكون فارق السن فيها كبيراً، وغالباً ما يكون غرض الطرف الأكبر سنّاً الاستمتاع الحسي، وغرض الطرف الأصغر مصلحة نفعية من مال أو مكانة. ومثل هذه الزيجات تواجه تحديات كبيرة بسبب اختلاف الجيلين، ففارق العمر يزيد فارق النضج، وكل طرف منهما ينتمي إلى جيله بموضاته وأغانيه ومأكولاته المفضلة، وحتى تطلعاته المستقبلية وما يستحسن أو يستقبح، وحتماً يحدث الصراع، ولا بد حينها لأحد الطرفين أن يتنازل ويعيش وفق مساحة أكبر لشريكه، الأمر الذي يظل مرهوناً بمنفعة محددة تعود عليه، فإذا حدث فيها خلل كان ذلك نذيراً بالعصيان والتمرد.



لا ينفي ذلك وجود استثناءات، فأحياناً يتوافق الطرفان على الرغم من فارق السن الكبير بينهما، وقد

يكونان أكثر سعادة من المتقاربين عمريًا. وغالبًا ما يكون السبب أن الطرف الأصغر سنًا قد نضج قبل أوانه وانتفى نفسياً إلى جيل يسبقه، فأصبح متماهيًا مع شريكه في التطلعات والقناعات، مع كون الطرف الأكبر سنًا عطوفًا وحانيًا، ويشمل الطرف الأصغر بقدر من مشاعر الوالدية التي يتطلّع إليها.



غير أن عدم التكافؤ الفكري أخطر صور عدم التكافؤ، فالتباعدان عمريًا قد ينسجمان معًا إذا اتفقا فكريًا، والفارق الاجتماعي أو المادي يعوضه كذلك التقارب الفكري. أما التباعد الفكري فلا شيء يعوضه، وقد يصيب أغلب الأزواج ملل عاطفي أو جسدي أو فكري، فينتهي الملل الجسدي بعد فترة ويعود الشوق. والعاطفة يمكن إحيائها، أما الملل الفكري فهو علة مزمنة، إذ يفقد شريك حياتك جاذبيته في عينيك إن كنت تراه مختلف الفكر ولا يجمع بينكما حديث مشترك.

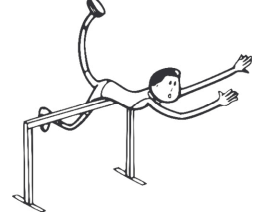
الارتباط الجديد

بعد الخروج من تجربة زواج أو علاقة حب سابقة يكون الارتباط الجديد أكثر صعوبة، ومصحوبًا بكثير من الخوف والقلق، وبخاصة إذا لم يكن الإنسان قد تجاوز غُصّة التجربة الأولى. ويتفاوت الناس في الوقت الذي يحتاجون إليه للتخلص من غُصّة التجربة الأولى، وكذلك تتباين ردود أفعالهم عند الاختيار الثاني.

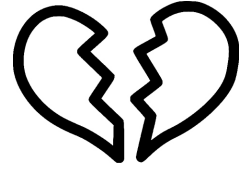


يبنى بعض الناس اختيارهم في التجربة الثانية على العقل فحسب، ويحاولون تجنب كل أخطاء التجربة الأولى بخيارات متطرفة أكثر فشلًا، فإن كانت الزوجة الأولى منفتحة ومتحررة جاء اختيار الزوجة الثانية بقدر من التحفظ وربما التشدد!

يرتبط البعض الآخر مرة أخرى بسرعة شديدة، أملًا أن يُشفى بهذه العلاقة الجديدة من التجربة الأولى، ويكون هذا الأمل غير واع في كثير من الأحيان، وغالبًا ما يؤول مصير هذه العلاقة إلى الفشل السريع، فهي لم تكن سوى رد فعل اندفاعي غير مبني على أسباب صحية وواقعية، فالحب والزواج ليسا علاجًا وإنما احتياجات أساسية.



من الأسباب التي تؤدي إلى عدم نجاح الارتباط الثاني أيضًا، ألا يكون الإنسان قد تخلّص من آثار الارتباط الأول، وما زال متعلقًا بشريكه السابق، مما يحوّل حياة الشريك الجديد إلى جحيم، وهو بذلك يكون قد ظلّمه ظلماً بيّناً.

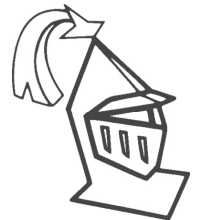


إن فرص نجاح الارتباط الجديد قائمة ولا شك، خصوصًا إذا تجرّد الشريك ليعرف أخطاءه السابقة وتجنّب تكرارها. ولا بد من مرور وقت كافٍ حتى يبرأ الجرح. وعند قرار الاختيار مرة أخرى ينبغي التريث والحكمة، حتى لا يكون قرارًا منحاظرًا وغير منطقي. والأمر يستحق الاهتمام وبذل الجهد، فأكثر ما يسعد الإنسان أن يجد شريكًا يحبه ويأنس به، فممنغصات الحياة لا تأتي إلا من أربع: خواء القلب من الحب، وعدم وجود زوج، وحب لا ينتهي بزواج، وزواج من دون حب.



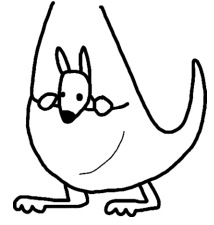
صفات الشريك الصالح

من أهم صفات الزوج الناجح أن يكون مصدر الأمان الحقيقي والاطمئنان لزوجته، وأن يكون صادقًا وقويًا وشجاعًا وواثقًا بنفسه ومتحملاً للمسؤولية وناجحًا في عمله معتزًا به، وأن يكون بناؤه الأخلاقي قويًا،



ولديه ثبات انفعالي، وردود أفعاله متناسبة مع الموقف، وأن يكون قادرًا على جعل امرأته تشعر بأنوثتها معه، ومتوازنًا بين الواقعية والرومانسية، وقائدًا حازمًا، وراعياً عادلاً، وتقياً مؤمناً، فلا خير في رجل لا يعرف ربه.

ومن أهم صفات الزوجة الناجحة أن تكون امرأة سوية وناضجة، ومعتزة بأنوثتها، ومتوافقة معها نفسياً وسلوكياً، وقادرة على احتواء الزوج بالحب والاهتمام، وزوجها محور حياتها، وبيتها عالمها، وأن تكون ثرية العقل غنية الروح، وتملك نفساً طيبة وروحاً سمحة وطباعاً هادئة، وغيرها عاقلة ونابعة من حبه، وإخلاصها ووفائها ليسا محلاً لنقاش، وأن تكون إيجابية ومشاركة ومتعاونة، وقاعدتها الأخلاقية قوية، وأن تكون تقية مؤمنة، فلا خير في امرأة لا تعرف ربه.

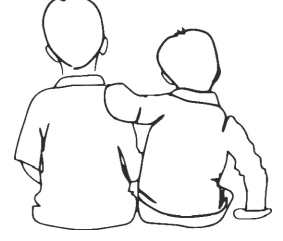


وصايا للزوجين

عزيزتي الزوجة: اجعلي زوجك أحد محاور حياتك، واهتمي به اهتماماً دائماً.
عزيزي الزوج: ثق بزوجتك ولا تلعب لعبة الشك معها، ولا تستفز غيرها بتلميح عن استحسان لإحداهن، حتى لو كان ذلك طلباً للاهتمام.
عليكما تقاسم المسؤوليات حسب ما يتوافق مع الطبيعة والتكوين، وليس بدعوى المساواة، فالمساواة الحقيقية ناتجة عن فهم طبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة.

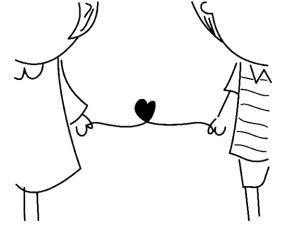


يجب أن تتبادلا الاحترام، فأساس الحب هو الاحترام والتقدير بين الطرفين.
يجب أن تسعيا إلى تجميل الحياة بالمرح، والتفاؤل في البيت، لتعم الحيوية والنشاط والأمل والابتسامات التي تشرح الصدور.
يجب أن تحافظا على الخصوصية فيما بينكما.
اعلما أن الزواج الناجح يكون مع وجود الأبناء، ومن دون وجودهم أيضاً، والزواج الذي يفشل بسبب عدم الإنجاب لم يكن زواجا صحيحاً منذ البداية.



خاتمة

يتجلى تحقق الذات في الزواج الصحي .
المرأة الفاضلة والأنثى الحقيقية تسهم في حفظ رجولة زوجها، وتؤكد إحساسه بذاته، في حين أن الرجل يفر من زوجته بلا رجعة إذا انتقصت من رجولته.
الذات الأنثوية متمثلة في الطهر والإخلاص والعاطفة والحنان والجمال والخفة، وفي المرأة القادرة على الانتماء إلى رجل والتسليم له، والرجل الحقيقي يزكي في المرأة أنوثتها، ويهتم بها ويحتويها بالحب والتدليل والتفاهم المتبادل.



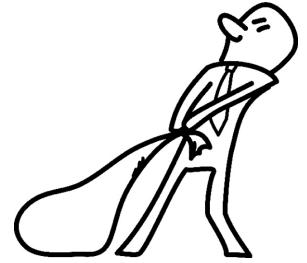


كنت أودُّ أن أعرف هذا
قبل أن أتزوَّج

جاري تشابمان

مقدمة

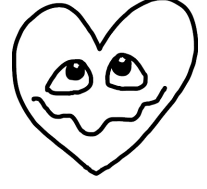
قبل أي رحلة تحتاج إلى أن تحزم حقيبتك، وتعد أغراضك، وتدرس ما ستفعله جيدًا، وإن لم تفعل ذلك فستكون رحلتك مهددة بالفشل وخيبة الأمل، كذلك الأمر في رحلة الزواج، إذ تحتاج إلى أن تعرف بعض الأمور وتضبط بعض التصورات قبل الشروع في هذه الرحلة الكبيرة. يضم هذا الكتاب أهم النقاط التي ينبغي للمقبلين على الزواج، أو المتزوجين بالفعل معرفتها، والموضوعات التي تجب عليهم مناقشتها، وهو يحمل في مجمله صورة واقعية لما يمكن أن يتصوره الشركاء عن العلاقات والحياة، للوصول بسلام إلى ما يُسمى بـ«السعادة الزوجية».



الوقوع في الحب ليس كافيًا

خلال السنوات الماضية، كان لدى المثات من المخطوبين أو من يفكرون في الارتباط إدراك قاصر لمعنى الحب، وعند سؤالهم عن سبب رغبتهم في الزواج، يكون الرد المشترك دائمًا هو: «يجب كل منا الآخر»، ولا يفهمون معنى ذلك بالفعل، ويفسرونه بوجود أحاسيس عميقة متبادلة تستمر لديهم فترة ما، ولا يشعرون بها مع أي شخص آخر، ولا يضعون في اعتباراتهم أن الاهتمامات الروحية والمستويات الاجتماعية والفكرية قد تكون متباعدة تمامًا، وأن الأهداف والقيم ربما تكون متضادة، وعلى الرغم من ذلك يكون الطرفان واقعين في الحب، وتحدث الأزمة الكبرى بعد عام من الزواج بانتهاء الأمر في ساحة القضاء، وطلب

الانفصال بسبب زوال هذا الحب.



ثمة عبارة أخرى يكررها البعض وهي: «الشعور بالرجفة عند اللقاء». وأحياناً يُفقد هذا الشعور بعد اللقاء الأول، أو عند تباعد مرات اللقاء، وكلما ازدادت مرات اللقاء ازدادت هذه الرجفة، وتولدت الرغبة في مشاركة الطرف الآخر الحياة طوال العمر.

هذه الأحاسيس مهمة، إلا أنها ليست أساس الزواج الناجح، كما أن هذه العواطف قد تتغير، إذ أثبتت الدراسات أن متوسط استمرار فكرة «الوقوع في الحب» يصل إلى سنتين، وقد تطول أو تقل قليلاً، ثم تبدأ الأمور التي تغافل عنها الطرفان في مرحلة الحب بالظهور، وتبدأ الخلافات مع الطرف الآخر، ويتضح وقتها أن الوقوع في الحب ليس كافياً للزواج السعيد، وأن الغرض الأساسي من اللقاءات التي تسبق الخطبة أو الزواج، هو معرفة مدى مناسبة الطرف الآخر، ومعرفة الأسس العاطفية والاجتماعية.

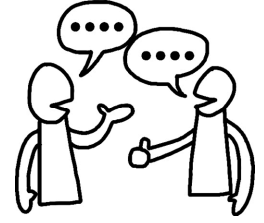


هناك مرحلتان للحب الرومانسي، تحتاج المرحلة الأولى إلى قليل من الجهد للاستمرار، لأن كلا الطرفين يكون على استعداد لفعل أي شيء من أجل الآخر من دون التفكير في التكلفة أو مقدار التضحية، وتنتهي هذه المرحلة بعد سنتين. ثم تأتي المرحلة الثانية من الحب، وتكون أكثر عقلانية، وتحتاج إلى جهد أكبر وتضحيات من الطرفين لاستمرار شعلة الحب، مما يؤدي إلى نتائج مذهلة.

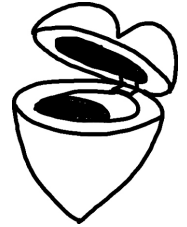


قد يشبه والده وقد تشبه والدتها

المقولة المشهورة: «إن الابنة تشبه أمها، والابن يشبه أباه» ليست خرافة، وهذا لا يعني تطابق الابنة المقبلة على الزواج مع والدتها، ولا الابن مع والده، لكن الحقيقة أن كل واحد يتأثر بوالديه بشدة، فإذا كان الوالد سليط اللسان، فإن ابنه سيصبح مثله خلال سنوات. لكن الجانب الإيجابي هنا هو إمكانية الوقوف على صفات الوالدين السيئة، واتخاذ الأبناء المقبلين على الزواج خطوات محددة لفهم تلك الصفات ومعرفة أسبابها، فإن وجدوا مشكلة مزمنة، فيجب استشارة خبير، أو قراءة كتاب، ثم مناقشة الأمر مع الشريك. هناك أمر مهم يشبه فيه الأبناء والديهم، وهو طريقة التواصل، فإذا كانت الأم تقاطع زوجها كثيرًا، وتعذّل من كلامه، فإن الاحتمال الأكبر أن تصبح الابنة كذلك، وإذا لوحظ الأمر، فمن الأفضل مناقشته مع الشريك قبل الزواج، حتى لا يحدث التصادم بعده. ومن المؤسف أن البعض لا يمكنهم اكتشاف أساليب الوالدين غير الصحية في التواصل، بسبب العيش الطويل معهم، والتعود على طباعهم، أو لقلة تقابل الخطيئين مع الأهل، لذا فإن الأمر يحتاج أحيانًا إلى شخص من خارج الأسرة لكي يلفت الانتباه إلى هذه النقاط، ويحاول المساعدة في تغيير أسلوب التواصل. والوقت المناسب لهذا الأمر يكون في أثناء الخطبة.



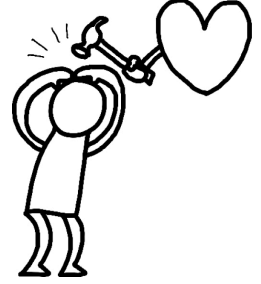
ومن الأمور غير المعلومة لكثير من المخطوبين أن الصراعات أمر طبيعي في أي علاقة زواج، وسبب ذلك بديهي، إذ إن العلاقة تتكون من فردين، تربّيًا في بيئتين مختلفتين، لكلٍّ منهما رغبات وتفضيلات مختلفة عن رغبات الآخر وتفضيلاته، ويتعلم بعض الأزواج حلّ تلك الصراعات بصورة ودية، والبعض الآخر يتجه إلى الصراعات الساخنة، ويمكن حلّ تلك الصراعات من خلال استيعاب عدة نقاط، منها تقبل الواقع الممتلئ بالصراعات بسبب اختلاف طبائع البشر وأنماطهم، ومحاولة إيجاد نقطة التقاء من خلال التراضي والاستعداد للتنازل في بعض المواقف، ليستمر هذا الزواج في سعادة، أو من خلال تضحية أحد الطرفين بوجهة نظره وآرائه من أجل سعادة الطرف الآخر، وهذا يكون برضا نابع من محبة واهتمام صادقين.



لغات الاعتذار الخمس

يعد الاعتذار والتسامح أمرين مهمين في أي علاقة زوجية صحية، فالجميع بشر، قد يقولون أو يفعلون

أمورًا تسيء إلى الآخرين، وهذه الإساءات قد تصنع حاجزًا عاطفيًا بين الطرفين لا يختفي بمرور الوقت، لكنه قد يزول تدريجيًا بعد اعتذار الطرف المسيء وتسامح الطرف الآخر.



وما يعده أحد الطرفين اعتذارًا قد لا يقبله الطرف الآخر، مما قد يسبب سوء تفاهم بين الزوجين، لذا عليهما البحث عن لغة الاعتذار التي يفهمها كلٌّ منهما. وهناك خمس لغات للاعتذار:

١- التعبير عن الندم، وهو محاولة يعبر بها الطرف الأول عن ندمه، بسبب الألم الذي أحدثه للطرف الآخر.

٢- إعلان أحد الطرفين المسؤولية عن فعل أو قول وجَّهه إلى الطرف الآخر، ثم اعترافه بالخطأ.

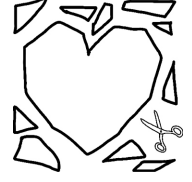
٣- التعويض، ومن خلاله تكون هناك محاولة لتصحيح الأوضاع، ويقترن تصحيح الأوضاع باختيار الوسيلة المناسبة للتعبير عن الحب للطرف الآخر.

٤- التعبير عن الرغبة الصادقة في تغيير السلوك، ووضع خطة لتجنب السلوك الخاطئ.

٥- طلب التسامح، ومحاولة كسر الحواجز التي صنعها أحد الطرفين بسبب تصرفاته السيئة.



يعتقد البعض أن التسامح يمحو الإساءة، ويعيد الشعور بالحب، لكن الأمر ليس سهلاً، فالمسامحة لا تمحو ما في الذاكرة. ويشرح علماء النفس أن المخ ينقسم إلى جزأين: العقل الواعي، والعقل اللاواعي، وهناك بعض الذكريات التي تحضر فجأة من العقل اللاواعي إلى العقل الواعي، وغالبًا ما تكون ذكريات مؤلمة، حتى بعد المسامحة بشأنها، وهذا لا يعني عدم صدق التسامح، لكن يعني أن الجميع بشر، يتذكرون الأحداث المؤلمة، إذ لا يغير التسامح النتائج السلبية، ولا يعيد بناء الثقة التي فُقدت، بل يفتح الباب لاحتفال استعادة الثقة، ولا يعيد الانسجام في العلاقات بطريقة تلقائية، لكنه يتيح الفرصة للمصالحة، وقد يحدث الشفاء، ثم يحدث النضج، فلا يوجد زواج ناجح من دون اعتذار وتسامح صادقين.

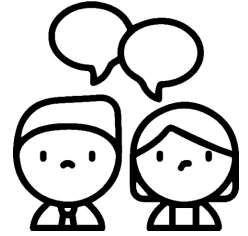


الأدوار الزوجية

من أكثر المشكلات التي تخلق توترًا في الزواج الحديث، عدم وضوح دور كل شريك نحو الآخر، ففي السابق كان المتعارف عليه هو مسؤولية الأب الكاملة عن الإنفاق على الأسرة، وعمل الأم في المنزل، لكن تضاربت الأدوار في العصر الحديث، إذ تعمل معظم الزوجات، فيتوقعن من أزواجهن الاشتراك في الأعمال المنزلية، لذلك يفضل أن يناقش الطرفان هذا الأمر، ويتفقا على دور كلٍّ منهما، حتى لا يصبح هذا الأمر مصدرًا للخلاف بعد الزواج.



ومن الأفضل مراعاة بعض الأمور عند التحدث عن الأدوار وتوزيعها، ومنها نشأة كلا الطرفين في بيئات مختلفة، وتأثرهما بالنموذج الذي رآياه في طفولتيهما، فالزوجة التي تعودت رؤية والدها يساعد والدتها في تنظيف الأواني، تتوقع الأمر نفسه من زوجها، ويكون زوجها قد نشأ في أسرة لا يساعد الرجل فيها المرأة في شؤون المنزل، وهنا تُصدم الزوجة، وتبدأ الصراعات. وتتأثر وجهة نظر الطرفين حول دور الرجل ودور المرأة بالخلفية الثقافية والعلمية لكلٍّ منهما، مما يؤثر في توقعات الأدوار الزوجية.



والاعتقاد بأن الحب سوف يتغلب على هذه المؤثرات يعد أمرًا ساذجًا. كما لا يمكن التغاضي عن المهارات الخاصة بالطرفين، التي ستؤثر بالفعل في آرائهما في الأدوار الزوجية، فقد يكون أحدهما مميزًا في شراء الطعام بأسعار مميزة، ويكون الآخر مميزًا في طهي هذا الطعام، فلا يشترط التوافق التام في المهارات، بل ما يهم هو روح الانتماء والتكامل لصالح الحياة الزوجية. وتتأثر المهام الزوجية أيضًا بحقيقة بسيطة ألا وهي اختلاف المهام التي يجبها كل طرف أكثر من غيرها، فقد يرى الزوج القيام بأعمال المطبخ أمرًا ممتعًا، وترى الزوجة أنه

أمر شاق، وأحيانًا يستلزم هذا الأمر تحمل أحد الطرفين المسؤولية والتضحية. والاتفاق على الأدوار الزوجية لا يعني التزام الطرف بمهامه طوال الحياة، فقد تتغير الظروف والأهواء، لذا سيحتاج هذا الأمر إلى إعادة نقاش كل فترة من أجل حياة أكثر انسجامًا.

كيفية التعامل مع الأصهار

كثيرًا ما يظن الشريكان أنهما سيعيشان منعزلين عن أسرتهما بعد الزواج، وهذا الأمر خطأ، فمن خلال الزواج يرتبط كل طرف بأسرة الآخر، ويظهر هذا واضحًا في المجتمعات الشرقية، إذ تنتقل العروس للعيش في بيت عائلة الزوج، وتُطَبَّعها الحماة بطباع بيئتها الجديدة وتعدّها لتكون خير زوجة لابنها. أما في المجتمعات الغربية فالعلاقة بالأسرة ليست إلى هذه الدرجة، لكنها موجودة. وقد تكون العلاقات قوية أو سطحية، وبالطبع ستكون الحياة أيسر لو كانت العلاقات جيدة، ويعتمد ذلك على تبادل الزيارات والمشاركة في المناسبات الاجتماعية، وهكذا.



وأهم تلك العلاقات هي العلاقة مع الحما والحماة، فيجب مراعاة العادات، والأبعاد الدينية، والفروق الاجتماعية، وتفرد كل شخصية بأفكارها ومشاعرها ورغباتها الخاصة، من خلال تعلم الإصغاء الجيد، مما يسمح بحدوث تقارب وتفهم في وجهات النظر المختلفة، والابتعاد عن الحكم على الآخر، مما يتيح الفرصة لتقبُّل الأصهار رأيي الشريكين، والتعامل بلطف، ومن الأفضل أن يكون الحديث معهم بصيغة المتكلم وليس المخاطب، فبدلاً من قول: «أنت آذيت مشاعري عندما قلت كذا»، يمكن قول: «لقد شعرتُ بالأذى عندما سمعتك تقول كذا»، لأن الحديث بصيغة المتكلم يعني التعبير عن وجهة النظر، أما الحديث بصيغة المخاطب فيعني توجيه اللوم للآخر، ومن ثمَّ إثارة مشاعر المواجهة عنده. ومن المهم أيضاً تعلم التفاوض على نقاط الخلاف، وتعلم لغات المحبة الخاصة بهم واستخدامها بانتظام، بما يهيئ الفرصة لتسوية كل الخلافات.

التفرد في الأفكار والرغبات

يتفرد كل شخص بأفكاره ورغباته، بلا شك، لكن السؤال الأهم هنا: ما حدود هذا التفرد؟ وهل سيؤثر ذلك في الخلافات الزوجية؟

هذه الاختلافات في الشخصية قد يكون لها تأثير كبير في العلاقة الجنسية والروحية للزوجين، فمثلاً، يفضل الشخص النهاري ممارسة الجنس في العاشرة، أما الشخص الليلي فيرفض ذلك، مما يُشعر النهاري بأنه

مرفوض، ويشعر الليلي بأن الآخر يتحكم به، ويمكن حل ذلك من خلال احترام الاختلافات، والتفاوض بحثاً عن الحل.



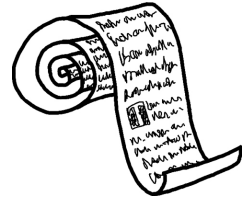
خاتمة

يعبر كثير من المتزوجين في المرحلة العمرية بين عشرين وثلاثين سنة عن رغبتهم الشديدة في الزواج مرة واحدة، والاستمرار طوال العمر، ربما لأنهم عاشوا تجربة الانفصال المؤلمة مع والديهم، ولا يرغبون في إعادة ذلك الألم. لكن الأمر المحزن أن هؤلاء الأشخاص أنفسهم، لا يعرفون كيفية تحقيق هذا الطموح، فيقصون حياتهم، لم يقرأوا كتاباً، ولم يستشيروا معالجاً، ولم يشغلوا أدمغتهم بأي شيء، متصورين أن الحب والرغبة وحدهما كافيان لتحقيق زواج دائم وسوي.



مقدمة

نية الحب ليست كافية، فمن الضروري أن يتعلم المرء استراتيجيات جديدة للتعامل مع مشاعره، والحفاظ عليها لأطول وقت ممكن، من دون إنكار للمشاعر الأليمة أو الصعبة التي تبرز بين الفينة والأخرى. يتناول هذا الكتاب المشاعر المكبوتة، وما يسببه عدم التعبير عنها من عوائق في طريق استمرار الحب. ويوضح أيضًا أساليب إثراء علاقاتك بمزيد من الحب. والأكثر أهمية أنك ستتعلم من خلاله كيف تحب نفسك.



الحاجة إلى الحب

لدى الإنسان عدد لا نهائي من الحاجات الجسدية، والعاطفية، والعقلية، تتفاوت أهميتها من شخص إلى آخر، وعدم إشباع إحداها قد يؤثر في توازن الإنسان، إلا أن هناك حاجة أساسية لدى البشر إذا لم يتم إشباعها فإنها تؤثر في جميع الحاجات الأخرى حتى لو كانت مشبعة، أو قد تحرم الحاجات الأخرى من الإشباع الكامل، وهي: الحاجة إلى الحب؛ حب الآخرين، وحب الذات. فالحب أساس شعور الأمان لدى المرء، ويبدأ أولاً من حب المرء ذاته، فمهما كان ما يملكه فلن يستطيع الاستمتاع به إن لم يحب ذاته، وإذا عجز عن حب ذاته فسيصبح من الصعب على الآخرين أن يقعوا في حبه،

فلكل شخص خصاله المميزة التي تجعل منه إنساناً فريداً، وقدرات تساعد على استكشاف مكانه ودوره في الحياة وما يمكن أن يقدمه، واستكشاف كل هذا سيساعده على تقبُّل ذاته وحبها على عَلاقتها. وكلما أُحِبَّت ذاتك، استطعت التعبير عن مكنون صدرك، وكان من السهل على الآخرين تقدير ذاتك الحقيقية، وسترى العالم بعيون أخرى، إذ يرى كلُّ منا العالم من خلال الطريقة التي يشعر بها تجاه نفسه.



إن الإنسان مجبول على حب ذاته، فهل سبق أن رأيت طفلاً لا يسعى إلى جذب حب الآخرين وانتباههم؟ لكن مع الأسف تشوّه التربية هذا النقاء، وتعلمك أن رغبتك في الحب، أو حتى الاعتراف به، أمر شديد الخطورة ومن قبيل الغرور، وسيتبعه نقد الآخرين لك، فلا يصح أن تقدّر ذاتك، أو ترغب في شيء لنفسك، وإلا ستصبح في نظر الآخرين شخصاً أنانياً، ولا يصح أن تتصرف على طبيعتك، وإلا لن تتلقّى حب من حولك، فمنذ صغرك



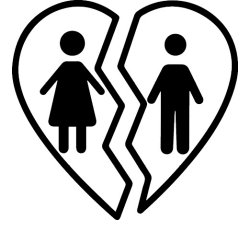
تلقيت رسالة مضمونها: «لكي تحصل على الحب، يجب أن تدفع ثمنه». ولا يصح أن ترتكب أخطاء، أو تُعبر عن نفسك، فتتعلّم مع مرور الوقت أن تخفي حبك لذاتك، وقد يصل بك الأمر إلى التحقير من شأنها، وتشعر بالاستياء تجاه أي استحسان تتلقاه من أيّ كان، وستجد صوتاً هامساً في داخلك يقول: «بالأكيد لو عرفوا حقيقتي لما قالوا هذا».

ما يحدث في العلاقات

لا أحد يخطط للوقوع في الحب ثم الانقطاع عنه، فلا نجد أحداً يقرر الزواج ويقول لشريكته: «لنزوج وننعم بعامين معاً، وبعدهما يمل أحدنا الآخر ونفصل»!

من السهل الوقوع في الحب، لكن الحفاظ عليه أمر صعب، وعند خسارته يتألم الإنسان ألماً شديداً. في الولايات المتحدة الأمريكية وُجد أن زيجة من بين كل زيجتين تنتهي بالطلاق، أما الأزواج الذين واصلوا حياتهم الزوجية فكثير منهم فقدوا الحب والسعادة. وهذا ينبهك إلى كونك معرضاً للوصول إلى الطلاق بنسبة خمسين في المائة إن كنت تخطط للزواج. فكم عدد الأزواج الذين تعرفهم وأعجبت بهم، والذين تبدو علاقاتهم كالتي ترغب في أن تحظى بها؟ إنك مع الأسف تجد صعوبة في العثور على مثل هذه العلاقات الناجحة، فكثير من الأزواج غير راضين عن شركاء حياتهم في الأساس، ولا يستطيعون الاعتراف لأنفسهم

وشركاؤهم



بعدم رضاهم هذا، ويتظاهرون بالسعادة لأن الحقيقة مؤلمة، فيبقون على مظهر العلاقة الخارجي سليماً، بينما تختفي مشاعرهم مع مرور الوقت. فكم مرة شعرت بالدهشة عندما علمت بطلاق إصديق لك وقد كان كل شيء يبدو رائعاً بينهم؟ وكثير من الأزواج لا يستطيعون أيضاً النظر في مشكلاتهم، لأنهم لا يملكون لها حلاً، أو يتجاهلون على أمل أن تختفي من تلقاء نفسها، أو يبررون المشكلة عن طريق إقناع أنفسهم أنه ما من علاقة كاملة، وأنه من المغالاة أن يتوقع المرء ما هو أكثر من ذلك، أو يرجع المرء المشكلات إلى شريك حياته، فينتقل إلى شريك آخر يجد معه المشكلات نفسها، أو يستمر في هذه العلاقة من باب أن البقاء في علاقة غير مجدية آمن بكثير من المخاطرة بإنهائها.

وهناك اعتقاد شائع تقابله وتتلقاه من أصدقائك وعائلتك عند الشكوى من كونك لم تعد مغرماً بشريك حياتك، وهو أن هذا شعور طبيعي، فالحب الرومانسي لا يدوم، فأنت تضحي بالعاطفة مقابل الأمان، لكن هذا اعتقاد خطأ وخطير، فالحب والرومانسية من الممكن أن يدوماً، ولا يتحتم أبداً أن تنتهي العلاقات بالملل، وشعلة الحب من الممكن أن تزداد اشتعالاً مع مرور الوقت.



اكتساب الحب

يتعلم المرء الحب من والديه منذ صغره، قبل أن يبلغ السادسة من عمره، لكنه لا يدرك أبداً أثر هذا فيه. فإن علمت أن أحد والديك يكذب على الآخر فاعلم أنك تعلّمت الكذب، وإن رأيت أنهما يخفيان مشاعرهما الحقيقية فاعلم أنك تعلّمت إخفاء مشاعرك، فهل تُحب أن تقيم علاقة مثل التي جمعت بين والديك؟ إن كانت الإجابة «لا» يجب عليك أن تعمل جاهداً لإنجاح حبك، وابدأ بالاعتراف لنفسك أنك في حاجة إلى معرفة كيفية إنجاح هذا الحب، وتخلّ عن كبريائك، واعترف بحاجتك الداخلية الملحة إلى مزيد من الحميمية والحب، وتظاهر بأنك لا تعلم شيئاً عن الحب، وابدأ في تعلّم الخطوات الأولى عن طريق معرفة مهارات التواصل وتطبيقها يومياً، إلى أن تُصبح عادة مُلازمة لك.

وقد يحاول بعض الأشخاص إصلاح علاقاتهم، فتزداد الأمور تعقيداً، لأنهم لم يتعلموا مهارات التواصل الفعّال، فلم يبقَ أمامهم سوى قبول الوضع على ما هو عليه، أو المحاولة مع شخص آخر، وقد يلجأ البعض

إلى تغيير شخصياتهم الحقيقية؛ في محاولة منهم لإنجاح العلاقة، لكن لا صلة لإنجاح العلاقة بتغيير الشخصية، بل كلما ابتعدت عن شخصيتك الحقيقية أصبح من الصعب أن تحب نفسك، أو أن يحبك الآخرون، وما من شيء يعيب التغيير إلا إذا منعك من أن تكون ما أنت عليه في الحقيقة.

كثير منا بارعون في إخفاء حقيقة المشاعر، إلى درجة تصديقنا الأكاذيب التي نطلقها على أنفسنا، لذا فالخطوة الأولى لتبديد التوتر العاطفي وإثراء علاقاتك بالآخرين هي توصيل الحقيقة الكاملة لمشاعرك. وقبل أي شيء يجب أن تعرف مشاعرك، إذ تكون أحياناً سرّاً بالنسبة إليك، وقد لا تتقبلها، وسيؤدي بك هذا إلى الانعزال في مستوى واحد من المشاعر، فتشعر بأنك حبيس الغضب حتى إن كنت لا تريد أن تغضب بعد ذلك، لأنك تعودت التعبير عن الغضب، وعدم التصريح والتعبير عن حاجتك إلى الحب والاحتواء. فمثلاً، منذ الصغر لا يسمح الأهالي للفتيان بالتعبير عن مشاعر ضعفهم، ولكن يسمحون لهم بالتعبير عن مشاعر العدوان، لأن هذه المشاعر تتسق مع الصفة الذكورية، ويميل هذا الذكر عند مروره بردة فعل انفعالية قوية إلى الانعزال في مستوى الغضب.

التصريح بحقيقة المشاعر

إن إخفاء حقيقة المشاعر عن الشخص الذي تهتم به يترتب عليه كبح الحب عنه أيضاً، وبعد مرور فترة ستوقف وتتساءل: أين السحر الذي كان يغلف العلاقة؟ والإجابة ستكون في كون الحب والسحر مطمورين تحت أكوام من المشاعر المكبوتة، ببساطة، لا تتوقع كتمان مشاعرك السلبية (الغضب، والخوف، والألم) وتنتظر أن تبقى مشاعرك الإيجابية كما هي.



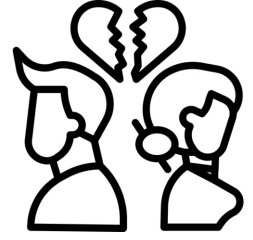
جرى اكتشاف أربع علامات تحذيرية على ضعف الصلة العاطفية وبدء فقدان الحب في العلاقة بسبب عدم التصريح بالحقيقة الكاملة، فإن أردت الحفاظ على حياتك العاطفية الشغوف فانتبه لهذه العلامات، وإن لاحظت أيّاً منها، فاعلم أنه قد حان الوقت للتصريح بالحقيقة الكاملة لمشاعرك.

أولى هذه العلامات هي المقاومة؛ مقاومتك تجاه شيء ما يقوله الآخر أو يفعله أو يشعر به، ثم الشروع في نقده في مخيلتك، فمثلاً عندما تكرر شريكك شكوى معينة عليك، يتتابك شعور داخلي بالمقاومة يقول لك: «يا إلهي، لقد بدأت في رواية القصة نفسها مجدداً»، لذا فالأفضل أن تصرح بالحقيقة، وتسوي المشكلة مع شريكة حياتك، وإلا فستتراكم المقاومات وتتحول إلى العلامة التحذيرية الثانية، وهي الاستياء؛ أي الكره الشديد لكل ما يفعله الشريك ولومه عليه، والغضب لأنفه الأسباب، والشعور الدائم بالتوتر والانزعاج والكرهية، وإذا سمعت شريكك تروي القصة نفسها، فستراودك أفكار من قبيل: «يا إلهي، أكره أن تروي

هذه القصة، إنها تجعل من نفسها أضحوكة»، وإذا لم تصرح بحقيقة استيائك وحاولت



تسوية المشكلة، فسيتراكم هذا الاستياء ويتحوّل إلى العلامة التحذيرية الثالثة، وهي الرفض؛ وفي هذه المرحلة تعارض كل وجهات نظر شريكك، وتتفصل عنه عاطفياً، ومن ثمّ تتسحب، وتفتّر رغبتك فيه عاطفياً وجنسياً، وربما تترك غرفتكما، وتتعلق على نفسك، وقد تدخل في علاقات غير شرعية، وعلى الرغم من شعورك بأنك ما زلت تحب شريكة حياتك، فإنك لم تعد منجذباً إليها كما كنت، وأصبحت تشعر بالفتور تجاه علاقتكما، وقد ينتهي بك الأمر بالانفصال، وإن لم تصرح

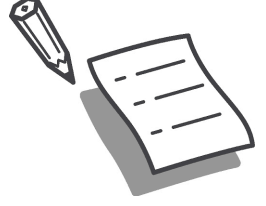


بحقيقة مشاعر الرفض، فسيتراكم هذه المشاعر وتتحوّل إلى العلامة التحذيرية الرابعة، وهي الكبت؛ وفيه تخدّر مشاعرك بحثاً عن الراحة، وتصبح الحياة غير مؤلمة، لكنها غير ممتعة أيضاً.

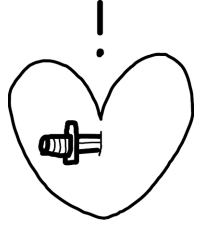
الحب وحده لا يكفي

لا أحد يستطيع مقاومة الوقوع في الحب، إذ يبدو كل شيء سهلاً في البداية، ويصعب تخيّل أن هذا الشعور لن يدوم إلى الأبد، لكن الحب وحده لا يكفي أبداً للحفاظ على بقاء العلاقة، فأنت في حاجة إلى الكثير لإنجاح علاقتك، فيجب أولاً أن يتلازم الحب والتوافق؛ ومع الأسف فإن أغلب الزيجات لم يبحث فيها الطرفان عن أوجه التشابه والاختلاف بينهما قبل أن يقررا الارتباط، ويعني التوافق أن تكون لدى الطرفين الأحلام والأهداف نفسها، وأن يتفقا أيضاً على أسلوب تحقيق هذه الأحلام والأهداف، فإن كان الطرفان لا يسيران في الاتجاه نفسه ولا ينموان معاً، فسيتحطّم حبهما، وهذا لا يعني أبداً التطابق، بل إن التطابق يخلق أحياناً جواً من الملل في العلاقة، ويخلق الاختلاف تجاذباً، لكن إذا كان الاختلاف أكثر مما ينبغي، فإنه يخلق جواً من الصراعات والتوتر.

وإذا كنت مرتبطاً بالفعل، فاصنع قائمة بمرادك من العلاقة ومن شريكك، واطلب منها أن تفعل مثلك، وقارن القائمتين، وتحقّق مما إذا كانت أهدافكما متوافقة أم لا، وحتى إن كانت أوجه التوافق بينكما عالية، فيجب أن تتمتعاً بأدوات وأساليب حل الصراعات، وإزالة أسباب التوتر، والتخطيط لقضاء وقت حميم معاً، تتشاركان فيه المشاعر، وتبادلان أطراف الحديث، من دون أي مقاطعة.



يتبنى بعض الناس سلوك «إذا كان شريكي يحبني فعلاً، فسيعلم ما يجب فعله»، ويكرهون أن يطلبوا من شركائهم ما يريدونه، فتتولد مشاعر البغضاء والألم. لذا، لا تتوقع أبداً أن يعلم شريكك ما بداخلك، وقل ما تريده، ولا تنس أن تسأله عن رغباته أيضاً، وإن لم تحصل على مرادك، فأبلغه سريعاً قبل أن تصاب بخيبة الأمل. وقد لا يمكنك أبداً الحصول على كل ما تريده من العلاقة، لكن يمكنك التوصل إلى حل يرضي الطرفين. ومن الوسائل القاتلة للحب: تضحية طرف برغباته وحاجاته لكي يكسب حب الآخر، ومع مرور الوقت لن يجد هذا الطرف أحداً يهتم بأمره، وسيهتم الطرف الآخر بنفسه فقط. ولا يعني الحب اتفاقك مع شريكك على طول الخط، أو حتى شعورك تجاهه بشعور جيد طوال الوقت، ولا يعني حبك قبول كل ما يفعله، فما من أحد كامل.



خاتمة

إن قدرتك على الحب أعظم هبة من الله، فلا تضيعها، وتعامل مع كل لحظة في حياتك على أنها فرصة لتبادل الحب، وعندما يمتلئ قلبك حباً فسرعان ما ستكتشف أن الحياة لم تعد صراعاً، بل أصبحت إجازة ممتعة.



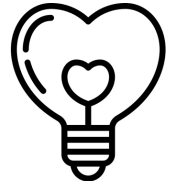


لم يخبرونا بهذا
قبل أن نتزوج

كريم الشاذلي

مقدمة

لا شك أن الزواج من أسمى العلاقات الإنسانية، ولكننا - مع الأسف - ننشأ غالبًا على أفكار خاطئة وهادمة للبيوت، فلماذا لا نخبرنا أحد بالحقيقة الكاملة التي تكمن وراء هذه العلاقة السامة، أم أنه يجب أن نكتشف ذلك بأنفسنا بعد التجربة؟ إن الزواج تحيط به الأسرار والخفايا، وكل زيجة تمثل تجربة منفردة بذاتها، لذا علينا أن نأخذ الحسن من التجارب، فليس من الصواب أن ننساق وراء الكلام السلبي والحكايات الخيالية.



فارس الأحلام

ننشأ منذ الصغر على حكايات خيالية وأسطورية، تصوّر لكل فتاة أن فارس الأحلام سيحارب الدنيا من أجلها ثم يأتيها على حصانه الأبيض، فتبدأ الفتاة بوضع مواصفات خيالية، وتعتقد أن زوجها سيكون بتلك المواصفات تمامًا، متناسية الطبيعة البشرية المليئة بالعيوب والنواقص، وتظل ترسم أحلامًا بناء على ما أرادته، ولكن الواقع مختلف!



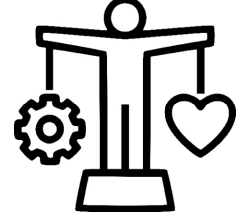
إن كل فتاة تستحق شخصاً رائعاً يليق بها، ولكن من البلاء الحقيقي العيش على بساط الأحلام، فذلك سيؤدي في المستقبل إلى عدم الرضا بين الزوجين، لأن المواصفات الخيالية لم توافق واقعها، وحتى إن كان الرجل جيداً مع الفتاة فإنها سترى نفسها ضحية، بينما هي ليست ضحية إلا للأوهام التي صنعتها. إن الرجل يدخل إلى عالم الزواج وهو محاط بهالة من الآمال التي تصوّر له الراحة التامة، فيرسم أحلاماً مبالغاً فيها، ويبدأ بالتذمر حينما يجد أن الواقع مختلف، وتعيش الأسرة في صراع مهما كان لديها من مميزات، ذلك لأن آمالهما لم تتحقق بالصورة المثالية التي تكونت في خياليهما، ولسوء الحظ لم يخبرهما أحد بحقيقة الأمر، وقد تركهما الجميع للقصاص والدراما والأغاني.



فترة الخطبة

الخطبة عند الفقهاء هي «وعد بالزواج»، ولكنها معروفة لدينا بمنظورنا العاطفي أنها «فترة حب ومشاعر»، ومع الأسف لم ينبهنا أحد إلى أنها من أهم الفترات لإعمال المنطق والعقل حتى نتمكن من كشف أهم الصفات في الطرف الآخر. من الخطير أن يكون الشخص في هذه المرحلة تحت تأثير نشوة الحب والشوق، فنرى الشخص سعيداً مطمئناً، وبهذا يكون أقل حرصاً وتفكيراً، لأن الدوائر العصبية الخاصة بالحرص والتفكير المنطقي أغلقت، وبعد الزواج تبدأ الأمور بالرجوع إلى طبيعتها فيرى كل طرف شريكه بوضوح، فيظن أنه تغير تجاهه وخدعه، ولكن الحقيقة هي أن كل طرف منهما كان تحت تأثير العاطفة متغافلاً عن التفكير المنطقي.

من هنا كان يجب أن نخبرنا أحد بأهمية التسلح بالوعي والانتباه للمعايير، فالخطبة للعقل وليست للمشاعر فحسب! ولهذا لا بد من ملاحظة الشريك، والانتباه لما يتفوه به، ومراقبة صفاته وتعاملاته مع أهله، فكل موقف ننتبه له سوف يساعدنا أكثر على حسم قرار الاختيار، فمن المهم جداً أن يُعاد النظر بشكل عقلائي خالٍ من خرافة «سيتغير من أجلي».



الزواج ليس لمداواة الجراح وعلاج الأزمات

كثيرًا ما يتعامل الناس مع الزواج على أنه مصحة نفسية، كأن الزواج يحمل الحل السحري للنفس المنهكة المفتقرة إلى الراحة، والحقيقة أن الزواج ليس مشفى ولا عيادة للأمراض، بل إنه رحلة تحمل كثيرًا من المعاني في طياتها، ولكي يسير المرء في هذه الرحلة لا بد أن يُقدم عليها بنفس سليمة ورصيد كافٍ من التفاؤل والطاقة.

لكن غياب هذا المفهوم يجعلنا نقع في جريمة إنشاء بيت قائم على القلق والهم والاضطرابات، وبهذا نكون قد أقدمنا على تعاسة جديدة، فيهرب الرجل من تشوش ذهنه وخلو عزمته إلى الزواج لكي يرتاح ويستقر، ظنًا منه أن الفتاة تمتلك العصا السحرية لحل أزماته. وكذلك الفتاة، تهرب من ظروف حياتها الصعبة مع شخص تختاره فقط تحت ضغط هذه الظروف وليس عن كامل إرادتها، فيذهب الطرفان إلى الحياة الجديدة متعثرين وخائفين بأرواح هشة. ولهذا يجب أن نعلم أن الزواج ليس مشروعًا لمداواة الجراح وعلاج الأزمات، فلا تهرب من تعاستك لأنك سوف تصطدم بتعاسة أخرى، وعالج روحك من الداخل أولاً.



الزواج ليس حربًا

النديّة أسوأ شيء في الزواج، فلو أمضى كل طرف وقته كأنه في مباراة فلن تستقيم حياته بهذه الطريقة، وهو بهذا يعرض حياته للانهايار، ذلك لأن الزواج ليس به ربح وخسارة، فإما أن يربح الشريكان وإما أن يخسر كلاهما، ففي الحياة نلقى كثيرًا من الدروب الشاقة، وفي هذه الحالة إما أن يكون المرء عونًا لشريكه على الظروف وإما عونًا للظروف عليه، وهنا تكمن أهمية فن التغافل. فلا بأس من تهوين الخطأ وجعله سهل الإصلاح، لأننا جميعًا بشر في النهاية، وبالتأكيد سنخطئ، وعلى كل منا أن ينظر إلى مصلحة الشريك، وليس إلى مصلحته الشخصية فقط، وسنربح جميعًا إذا تفهّم كل شخص أن شريكه سيخطئ وسيحتاج وقتها إلى العون والمساعدة. فساند شريكك وقت ضعفه بدلًا من اللوم والإحباط، فالحياة الزوجية ليست تحديًا، واعلم أن كل شخص دائمًا ما يفتش عن التقدير والشكر، لذا حاول أن تقدّم ذلك لشريكك وستربح كثيرًا.

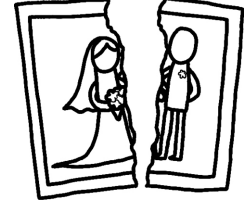
احترام كلا الزوجين للآخر من النقاط الثمينة التي تساعد على بناء أسرة إيجابية، وأفضل ما يقدمه الزوجان للأبناء هو تنشئتهم في أسرة مليئة بالحب والعطاء والاحترام، فلقد كثرت مآسي المجتمع وانتشرت الأمراض النفسية للأبناء المقهورين، بسبب وجودهم في منزل لا يُقدَّر الحب والتفاهم، فمن المهم الحرص على العاطفة بين أفراد الأسرة، لأن غياب الحب يخرج لنا جيلاً بائساً مضطرباً، فالأطفال يراقبون الأهل جيداً، ويسجلون في أرشيف العقل ما شاهدوه من سلوك وكلمات ومواقف، وإن كبر الأطفال على هذا النمط العدواني فمن المتوقع أن تتكون أسر جديدة في المستقبل تحمل السلبيات والتجارب الفاشلة نفسها، لأن التربية في أساسها غير سليمة، مما يؤدي إلى تراكم المواقف السلبية داخل الطفل فيكبر ويكرّر الأخطاء نفسها التي وقع فيها أبواه، فعندما يرى الولد أباه غاضباً عصيياً طوال الوقت يبدأ في مواجهة المجتمع وبداخله طاقة غضب وعدم احترام لأي شيء، وكذلك الفتاة التي تكبر وترى أمها منغمسة في الإهمال والتذمر، ستكبر وهي تحمل خاطراً لا يرضيه شيء ولا يهتم إلا لمصلحته. لذا، على الآباء والأمهات أن يحفظوا أفئدة صغارهم بغذاء الحب والعاطفة، وأن يعلموهم سلوكيات الاعتذار والامتنان، ويغرسوا بداخلهم التقدير واللين، فقد قالوا قديماً: «الإنسان لا يكون إنساناً إلا إذا رباه إنسان».



المشكلات لا تقتل الحب

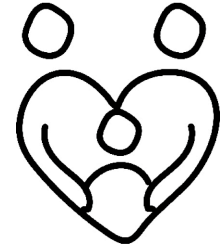
الحب المثالي الخالي من المشكلات يوجد فقط في الأشعار والمسارح والتلفاز، لكنه في الواقع مختلف، أما الحب الحقيقي فيتعرض لبعض التحديات والصعوبات، فيجب ألا نتعامل مع المشكلات على أنها تهديد لهذا الحب، وعلينا تقبل فكرة الصراع مهما كان مقدار الحب كبيراً، ولنعلم أننا سنحتاج إلى أن نتنازل في كثير من الأحيان، فلا شيء في الحياة خالص من الكدر، ولا توجد سعادة صافية تماماً، ولكن إذا ما انتهى بنا المطاف وانعدم التفاهم، فالطلاق في هذه الحالة ليس فاجعة كما أخبرونا! والرجل المطلق ليس إنساناً فاشلاً، وكذلك المرأة المطلقة ليست سيئة.

من المؤسف أننا أصبحنا لا نرى حالة طلاق متحضرة في وقتنا الحالي إلا نادراً جداً، كأنه لا بد من المحاكم والاتهامات وتشويه السمعة، صحيح أن الطلاق حدث غير هيّئ، وأننا ينبغي ألا نلجأ إليه إلا عند استحالة العشرة، إلا أننا لا بد أن نفهم أنه خيار شرعه الله تعالى، لا يستلزم كل ذلك العدوان، ولا بد من احترام رغبة الزوجين وقرارهما في تحديد مصيريهما، ولكن عونا لهما على تخطي هذا الألم بدلاً من القسوة عليهما.



المرأة زوجة وأماً

الفخ الذي تقع فيه أغلب النساء هو تحوُّل دورها من زوجة إلى أم، ولا أحد يخبرها عن خطورة المسؤولية الجديدة، فيجب علينا تذكيرها أن دورها كزوجة لم ينتهِ بعد، بل ما زال يحتل الأولوية، وغالب الرجال يشتكون من مسؤولية الرعاية التي طغت على زوجاتهم فجأة، فلا بد للمرأة أن تعلم أن زوجها في البيت يريد أن يكون محط اهتمامها ورعايتها، لأن الرجل يقارن بين حالها قبل الأطفال وحالها بعد الأطفال، فمن الذكاء أن تراعي المرأة رغبة زوجها في أن يكون موجوداً في المقدمة دائماً حتى بعد مجيء الأطفال، فهو يشعر بإحباط شديد إذا لم يلقَ الاهتمام والرعاية اللذين اعتادهما، وربما تظن المرأة هذا الأمر أنانية من الرجل، ولكن الرجل لا يرى الأمر هكذا، وهو لا يبوح بما لديه خشية استنكار موقفه، فتفهمي ما بداخله، واعلمي أن اللوم ليس عليك فقط، فمسؤوليتك فعلاً عظيمة وكبيرة، ولا بد لكل منكما أن يحسّن ما به من خلل وعيب ويحاول إصلاح ذاته.



طبيعة الرجل

تفاعل الرجال مع الأحداث يختلف عن تفاعل النساء، لذا فإن ردود الأفعال ليست واحدة بطبيعة الأمر، وهناك تفاصيل في الرجل تزعج المرأة وتخزنها وتسبب لها الضيق، مثل طبيعة الرجل الصامتة ولا مبالاته أحياناً، فالرجل غالباً لا يتحدث عن عواطفه سواء كانت هذه العواطف سلبية أم إيجابية، فهو يعدُّ هذا ضعفاً، ولا يعبر عن خوفه وتوتره. وعندما تحاول المرأة مساعدته تتعجب من صمته وتتذمر من أسلوبه، بينما هي لا تدرك أن أفضل ما يمكن أن تفعله في هذه الحالة هو تعزيز ثقتها به وتوفير بيئة مناسبة له للتفكير. وكذلك فكرة الهروب من مواجهة المشكلات، إذ إن الرجل حينما تضيق به الحياة ويصعب عليه توفير الرزق يقع في حالة من البلادة والسكون، فربما يواجه ألمه النفسي باللامبالاة، ولكنه بالفعل يتألم بشدة لأن الأمور خارجة عن سيطرته وإرادته، لأنه يواجه أشرس معاركه، وعليك أن تعلمي أنه مستعد لمحاربة الدنيا في مقابل راحة أسرته، فلا تلوميه على طبيعته وكوني سندا له.

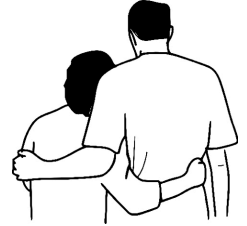


تباين الطباع أمر طبيعي

من المفاهيم المغلوطة في مجتمعنا أن الزوجين لا بد أن يكونا بنفس المشاعر والأفكار والسلوك، كأنهما شخص واحد! لكنهما في الواقع شخصان مختلفان، فكل إنسان منا له طباعه التي تكونت عبر السنوات، لذلك فإن الضغط المستمر على شريك الحياة كي يتغير ويكون وفق رغبتنا يجعل العلاقة في حالة صراع دائم، فالزواج الصحيح هو القائم على أساليب تحترم الاختلاف وتديره بالشكل السليم. كذلك بالنسبة إلى الميول فإنه من الجيد أن يتشارك الزوجان الهوايات نفسها، ولكن هذا ليس شرطاً من شروط الزواج السعيد، ربما من الرائع أن يجرب الزوج مشاركة زوجته اهتماماتها مع الحرص على عدم التقليل من شأنها، وهي كذلك من الجيد أن تحاول مجارة زوجها فيما يحب أن يفعله، ولكن إن لم يستطع أي منهما فعل ذلك فإنه من صدق العاطفة أن يريح الطرف الآخر، ويراه بعين المحب وهو يقضي وقته مستمتعاً بشيء يفضل، حتى إن كان هذا الشيء غير جذاب من وجهة نظره، فالاختلاف أيضاً جميل، والتقبل شيء لا بد منه لنجاح العلاقة.

خاتمة

الزواج علاقة زاخرة بالمشاعر الإنسانية الجميلة، فليكن كل منكما عوناً وسنداً للآخر حتى تحققا الغاية الرائعة من هذه العلاقة. حاولي أن تقدري جهود زوجك على الدوام، ولا تقيسي تجربتك على تجارب غيرك أبداً، وانظري إلى محاسن زوجك وساعديه على تطويرها. وقل لها دائماً إنك تحبها، فهي ترغب في سماع هذه الكلمة باستمرار لكي تطمئن، ولا مانع أن تأخذها الآن في نزهة!





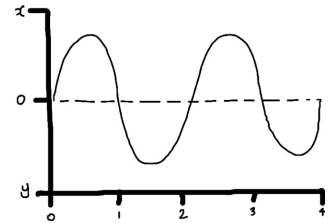
مقدمة

إن قرار الزواج من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، وهذا لأنه لا يتعلق به فحسب، بل بزوجته وأولاده وأحفاده من بعده، فنتائج هذا القرار وتبعاته ستتحكم في الكثير وتنتج الكثير، لذا على الإنسان أن يعرف جيداً هل يمتلك ما يكفي من الصفات لإنجاح الزواج أم لا، وهل شريكه المحتمل يمتلك ما يكفي منها أم لا، وأن يعرف كذلك الخطوات والقواعد الصحيحة للارتباط.



مهارات تؤدي إلى إنجاح الزواج

- الاستقرار والثبات الشعوري، وهما عكس المزاجية والتقلب والتأثر المبالغ فيه بظروف الحياة وأحداث اليوم. ومن الطبيعي أن يتسبب الشخص المتقلب في فشل العلاقة الزوجية.



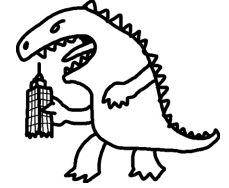
● القدرة على التعبير عن النفس بوضوح وهدوء وموضوعية، ويعد ذلك من المقومات الأساسية للتواصل بين طرفي العلاقة، فالتواصل هو القدرة على الاستماع إلى الآخر، مع القدرة على التعبير عن النفس، لتأتي بعد ذلك القدرة على توجيه الأسئلة إلى الآخر بغرض الاستيضاح، والقدرة على رصد الكلمات والمشاعر التي يستطيع الآخر البوح بها، وترجمة ما يبدو جلياً واضحاً على وجهه ولا يستطيع التعبير عنه بالكلمات.

● القدرة على التأقلم مع تغيرات الحياة، وامتلاك المرونة اللازمة للتعامل مع هذه التغيرات، فالأشخاص المتصلبون الذين يصعب عليهم التغيير يقودون حياتهم وعلاقاتهم الزوجية إلى طريق الفشل. وتستطيع تقييم قدرة الشخص الآخر على التغيير من عدمها، عن طريق المراقبة الدقيقة لتفاعلاته مع الحياة ومتغيراتها، وقياس قدرته على التأقلم معها.



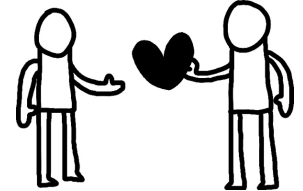
● القدرة على قبول اختلاف الآخر، فقد لا يقبل الإنسان فكرة اختلاف الآخر عنه، وفكرة وجود إمكانية للتوافق بينهما تحت ظروف هذا الاختلاف، ومن ثم فإنه يحاول صب الآخر في قالبه بالقهر، وهو لا يدرك أنه من الطبيعي أن يختلف كل إنسان عن غيره في الأفكار وفي أسلوب الحياة والعادات. وربما كانت الاختلافات غير جوهرية في حد ذاتها، ولكن في حال اعتبار أحد الطرفين أنها جوهرية، فربما يجب ألا يستمر في علاقته مع الطرف الآخر.

● القدرة على التحكم في الكلام وضبط النفس، إذ ينبغي أن تكون مشاعر الإنسان بعيدة كل البعد عن الثورة والتهور، وأن تكون كلماته محسوبة ودقيقة، فإن الشخص سريع الغضب ذا العاطفة الانفعالية الكبيرة والمشاعر الملتهبة ليس أفضل شخص للزواج، ومن شأنه أن يتسبب في مشكلات ضخمة لشريك حياته وأطفاله فيما بعد، ويجب أن يخضع إلى اختبارات عديدة لمعرفة مدى قدرته على تغيير هذه الصفة المدمرة.



● القدرة على حل المشكلات الفردية والمشكلات المشتركة في العلاقة، لأن هذه القدرة هي التي سوف نتحكم في جميع المشكلات التي ستواجه الطرفين لاحقاً في العلاقة الزوجية.

● القدرة على منح الحب للشريك، واستقباله منه في الوقت ذاته، فينبغي أن يمتلك الإنسان القدرة على التعبير عن الحب لشريكه بكل الطرق الخلاقة والبناءة: عن طريق الكلام، والمشاعر، والفكر، واللمسات، والأفعال، ويجب أن يكون بين الشريكين نوع من التوافق والتناغم في التعبير عن الحب.



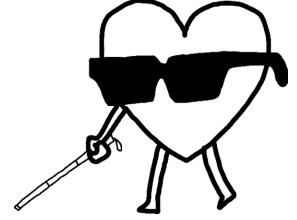
السؤال هنا: إن كان هدف فترة الخطبة هو معرفة الطرف الآخر، من دون التطرق إلى ما يتعلق باللمسات، والكلام المعسول، وما إلى ذلك، فكيف لنا أن نعرف إذا كان الطرف الآخر يمتلك هذه القدرة؟

والجواب: من خلال ملاحظة الشخص، ومعرفة لغته في الحب، التي لن تخرج عادة عن واحدة من لغات الحب الخمس، وسيأتي ذكرها في الجزء الثاني من الكتاب.

معرفة الطرف الآخر

على الرغم من أن الأشخاص غالبًا ما يحاولون إظهار الجانب الحسن منهم وإخفاء الجانب السيئ، فإنه بإمكانك تحقيق المعرفة بالطرف الآخر من خلال بعض الأمور، مثل:

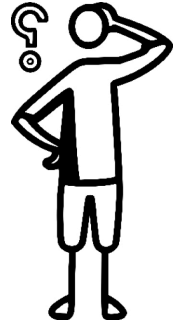
- امتلاك القدرة على فهم النفس والتلاصق معها، فإن لم تكن قادرًا على فهم نفسك والتعامل معها فكيف لك أن تدرس شريكك وتعرفه؟
- القراءة في مجال علم النفس، فلا بد أن تقرأ كتابًا على الأقل يساعدك على فهم تركيبة الإنسان، ليكون بمقدورك فهم الشريك المتوقع.
- الانتباه لمناطق العمى، فإن كل إنسان لديه مناطق عمى موجودة في كيانه، وإذا زادت هذه المناطق، نتيجة لوجود اضطراب في الشخصية مثلًا، أو التعامي المقصود من الشخص - فرحًا منه بالخطبة، ورغبة في إتمامها - فحينئذ لن يكون باستطاعته دراسة الطرف الآخر وفهمه. فالقضية إذن محسومة من بدايتها، ولا فائدة ترجى هنا إلا عندما تخلو من مناطق الإظلام أو عدم البصيرة تلك، عندها سيكون بمقدورك سبر أغوار الطرف الآخر وفهم شخصيته.



- دخول العلاقة بحكمة وموضوعية، بمعنى عدم التورط عاطفيًا من دون دراسة الطرف الآخر، فلست مجبرًا على ربط نفسك بقيود وسلاسل، فعلى سبيل المثال: إذا تقدم إلى الفتاة شخص لا تعرفه، أو لا توجد طريقة لمعرفة خفاياه، وفهمه بشكل صحيح، فإنه لا يوجد ما يجبرها على الاستمرار، كما أنها ليست ملزمة بالموافقة المبدئية، فالخطبة مجرد وعد بالزواج، وليست إجبارًا على وقوع الزواج، فإن وجدت الفتاة ما يسيئها فلا داعي لأن تستمر.

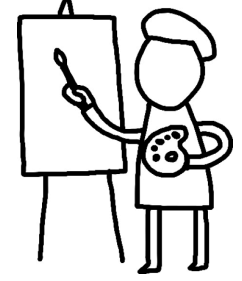
الخطوات والقواعد الصحيحة للارتباط

- يجب أن يسأل الإنسان نفسه والطرف الآخر بعض الأسئلة المهمة، مثل: ما الدافع للزواج؟ فقد تكون الدوافع للزواج، عند واحد منهما أو عند كليهما، دوافع مَرَضِيَّة وغير صحيحة. ما الذي نمتلكه لنقدمه إلى هذا الزواج؟ فالقضية الأساسية والدافع الأساسي الصحي في الزواج هو العطاء، وليس الأخذ. ما دورنا ومسؤوليتنا نحو هذا الزواج؟



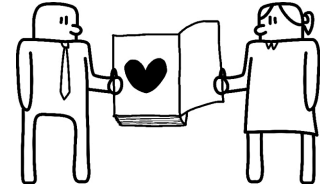
● إجراء بعض المناقشات المفصلة حول بعض الأمور، كالخلفيات العائلية لكل منهما، والإلمام بكل ظروف النشأة، وشخصية الوالد والوالدة، والإخوة والأخوات، والديناميكيات والتفاعلات التي تحدث داخل المنزل وبين أفراد الأسرة، إضافةً إلى مناقشة المبادئ الأساسية والقناعات، والخلاصة التي خرج بها كل منهما في الحياة، ومناقشة الهدف المركزي الذي تدور حوله حياة كل منهما.

● وضع تصور واضح للحياة اليومية العائلية لدى كلٍّ منهما، من عدد ساعات النوم والترفيه والأصدقاء وغير ذلك، فقد يرغب أحدهما في النوم والنافذة مفتوحة، والآخر لا يرغب في هذا، ويصبح هذا الأمر مشكلة محورية في حياتهما. كثير من التفاصيل قد تبدو غير ذات قيمة في ظاهرها، لكنها تصبح مؤرقة بدرجة كبيرة بعد الزواج وتتسبب في نزاعات لا نهاية لها. هذا إضافةً إلى وضع تصور واقعي عن الأمور المهمة في الحياة الزوجية، مثل الأولاد والمال والمستقبل، ليعرف كل منهما التفاصيل الحياتية اليومية للآخر، والوقوف على درجة استعداده لقبولها والتعايش معها.



● مناقشة التفاصيل الدقيقة للعلاقة المستقبلية مع الأهل لدى الطرفين، وهي من أهم القواعد الصحيحة للارتباط، فيتنق الطرفان على شكل العلاقة مع الأهل، وعدد الزيارات ومواعيدها، والدور الفعلي للأهل في حياتهما، وما إلى ذلك.

● قراءة الطرفين معًا كتابين على الأقل عن الارتباط والزواج ومناقشتهم معًا، إذ إن المجتمع لا يؤهل أفرادَه لعملية الارتباط أو الزواج، ولا بد أن يؤدي أفراد المجتمع واجباتهم نحو أنفسهم ونحو شركائهم المتوقعين عن طريق القراءة والدراسة.



خاتمة

الزواج يحتاج إلى مجهود وإعداد قبل الإقدام عليه، فينبغي السعي نحو تعلُّم الأمور المتعلقة به، وتعلُّم ما يحتاج إليه المرء لكي يتزوج. وتكون البداية بمعرفة المرء نفسه وتغيير طباعه وأخلاقه إلى الأفضل حتى يكون مؤهلاً للزواج، ويكون بيتاً صحيحاً نافعاً له ولمن حوله.



مقدمة

هذا الكتاب موجّه إلى الرجال بشكل خاص، وإلى النساء بوجه عام وسوف يستفدن منه أيضًا، إذ يتحدث عن الحب والزواج والعلاقة الزوجية، ويفحص أسباب التعاسة والانفصال وافتقاد الحب بين الزوجين في العصر الحالي، ويتحدث كذلك عن كون الرجال وحدهم من يستطيعون إعادة الحب والسعادة إلى الحياة الزوجية، مما يضع على كواهلهم المسؤولية الكبرى، والسبب في ذلك أن الرجال يميلون إلى ملاحظة الشيء المعطوب ويحاولون إصلاحه، ويشعرون بإحساس جميل بعد إنجازهم ذلك. وعليه، فإن أمام الرجال فرصة ذهبية لإصلاح حياتهم الزوجية، من خلال إصلاح أخطائهم، فيتحولون بذلك إلى أزواج مثاليين وصالحين. وينبغي ألا يظن الزوج أن الإصلاح سوف يقلل من رجولته وسلطته أمام زوجته، لأن إتقان المرء دوره يمثل جوهر الرجولة.

تحفيز المرأة زوجها وتعليمه التواصل

إذا أرادت المرأة أن يكون زوجها زوجًا صالحًا ومثاليًا، فإنه يقع على عاتقها تعليمه حسن التواصل معها، فالرجال الذين لا يثبتون على حال في حاجة إلى من يُذكرهم ويوقظهم ليرشدتهم إلى الطريق. ويقع على عاتق المرأة أيضًا تحميل المسؤولية للرجل، إذ يجب أن يعلم أن هناك تبعات لسلوكه الحسن أو السيئ معها. وعليها عندما تكون راضية عن تصرّف أو سلوك فعله أن تتبسّم في وجهه، وتكون لطيفة معه، وتعانقه، وتقبله، وتجلس معه، وتشاركه ما يحب، وتثني عليه، وتمدحه، وتقدره، حتى يشعر بالفارق، ويدرك أن سلوكه الحسن نحوها له أثر كبير في العلاقة الزوجية وفيه هو في المقام الأول، إذ إن الرجال يحبون تلك الأمور، فلا يجب أن يثنيها شيء عن فعلها.



ويجب على المرأة كذلك أن تُبدي الشكر والتقدير والإعجاب بما يفعله زوجها من أمور طيبة، ويمكنها أن تشكره بالقول أو الفعل، أو حتى بمكالمة هاتفية أو رسالة إلكترونية إن كان خارج المنزل، المهم أن تعبر بأي وسيلة عن الشكر والتقدير له. فمثلاً، إذا أخبرها أنه كان سيتصل بها في النهار ليطمئن عليها لكنه نسي، فعليها أن تظهر سعادتها، وتشكره لأنه فكر فيها وفي التواصل معها.

إن الشكر والتقدير الصادر من الزوجة إلى زوجها يمثل مكافأة لسلوكه الطيب معها، مما يحفزها على تكرار هذا السلوك، فالزوج عندما ينجز عملاً جديداً يريد أن يشعر بتقدير زوجته له، حتى يملك الرغبة في تكرار الفعل، فبداخل كل رجل طفل صغير يحب سماع عبارات التشجيع، وتستطيع الزوجة من خلال ذلك أن تسيطر على سلوك زوجها معها، وتوجهه لإسعادها.



تأثير الرأسمالية في العلاقة الزوجية

يعمل الرجال لتوفير الطعام والملبس والسكن لذويهم، ويفعلون ذلك لمدة ثماني أو عشر ساعات في اليوم، وتصل أحياناً إلى اثنتي عشرة ساعة في اليوم. وبعض الرجال يحبون أعمالهم، والبعض الآخر لا يحبونها، لكن ذلك لا يشكل فارقاً، لأنه لا خيار أمامهم سوى العمل وتوفير المال للأسرة لتلبية احتياجاتها، وهذا شكل من أشكال التضحية التي يقدمها الزوج لزوجته وأسرته، إلا أن العمل قد يتجاوز الحدود ويصبح لزاماً على الزوج، بدافع الخوف تارة وبدافع الطمع تارة أخرى.

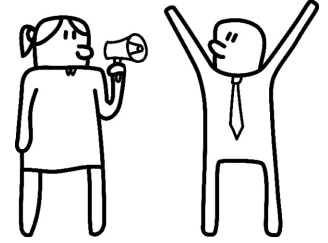
بناءً على ذلك، فالعمل الذي يلبي احتياجات الزوجة والأسرة من ناحية، قد يصبح مشكلة كبرى من ناحية أخرى، ومن ثم لا يخدم العلاقة الزوجية وتماسكها، لأن العمل لساعات طويلة يؤدي إلى هجر الزوج زوجته، فيشعرها ذلك بالغضب والإحباط، مما يحمّل الزوج ضغوطاً تجعله يمر بأوقات عصيبة. وأغلب

الحالات التي تتفاقم مشكلاتها تتمثل في زوجين على غير وفاق وفي حالة تعاسة، والسبب أن الزوج غير موجود في المنزل، ولا يقضي وقتاً مع زوجته وأطفاله، إذ يكون دائماً مشغولاً في العمل، وإذا وُجد في المنزل فهو متعب بعد يوم عمل طويل ومرهق، وإذا سألت الزوج لماذا لا تعطي زوجتك وأطفالك بعض الوقت، يجيب بأنه ليس هناك حل آخر سوى العمل لتوفير احتياجات الأسرة.

نعيش جميعاً الآن تحت مظلة معايير عمل قاسية، إذ أصبح الهدف من العمل على هذا الكوكب هو جمع الأموال، والمحرك الرئيسي للوقت هو نظام اقتصادي عالمي يسمى «الرأسمالية»، يجعل من قضاء الوقت بهذه الطريقة أمراً حتمياً لا مفر منه، ومن ثمَّ يجب على الزوج أن يجلس مع زوجته، ويفكر معاً في إيجاد حل، ويخبرها بالوضع الاقتصادي والاجتماعي الذي يحيون فيه. ويجب عليه أيضاً أن يسأل نفسه إن كان العمل يساعد على التواصل بينه وبين زوجته وأطفاله أم لا، وعليه أن يدرك أن العمل الحقيقي هو العمل الذي يلبي احتياجات الأسرة، إلى جانب المساعدة على ترابطها وجعلها سعيدة، ومن ثمَّ فإنَّ على الزوج ألا يكرّس وقته كله للعمل ويهجر زوجته.

الاستماع إلى الزوجة والحوار معها

ما يسميه الزوج إزعاجاً من جانب زوجته هو تكرار مستمر للحقائق غير مقبول له، لكن الزوجة في الحقيقة ليست مزعجة، وتلك كذبة يقنع بها الزوج نفسه، إذ إن الزوجة تلجأ إلى التكرار عندما تضطر إلى إقناع الزوج بفكرة ما، وهو لا يريد أن يقتنع بها. وبناءً على ذلك، فإن الزوج الجيد هو الذي يفهم سريعاً ما تريده زوجته، ويفعل ما تحتاج إليه، فلا يدفعها إلى التكرار ثم يصف ذلك بالإزعاج.



يجب أن يعلم الزوج أن العلاقة بين الزوجين أساسها الحوار، فالمرأة تحب أن تتكلم بشكل عام، وتجد متعة خاصة في ذلك، فالكلام بالنسبة إليها وسيلة لطيفة لقضاء الوقت، لذا فهي أكثر براعة فيه من الرجل. وعليه، لا مفر من حديث الزوج إلى زوجته، والتجاوب معها عندما تريد التحدث. وليعلم الزوج أيضاً أن الحديث المراد هنا هو الحديث من أجل الحديث، فالحوار مع الزوجة هدف في ذاته، لأنه يوثق العلاقة، ويزيد من ترابطها. ويجب أن يكون الحديث رقيقاً دافئاً، يتنقل من موضوع إلى آخر في سلاسة ويسر، ويحوّل المشاعر والأفكار إلى كلمات تستقبلها الزوجة. ويمكن تبادل أطراف الحديث في أي مكان: في البيت، وغرفة النوم، وفي أثناء المشي، فذلك يروق النساء، ويساهم إلى حد كبير في نجاح الزواج.

تذبذب العلاقة وإدارة الغضب

إن العلاقة الزوجية، مهما كان طرفاها، لا يمكن أن تسير في خط مستقيم طوال العمر، فهي تمضي في فترة بشكل رائع من دون أي شيء يكدرها، ثم يحدث أن يفعل الزوج أو الزوجة شيئاً أو يقول شيئاً يعكر صفو العلاقة، فتتعدد الأمور، وتنتهي الحال إلى الشجار وجرح المشاعر، وتتباعد المسافة بين الاثنين، ثم تعود العلاقة مرة أخرى رائعة كما كانت، وهذا يتكرر في أي علاقة زوجية مهما كانت عظيمة وناجحة. بناءً عليه، فالزوج الجيد الذي يريد أن ينعم بزواج جيد، عليه أن يعترف بأخطائه التي ارتكبها سابقاً ويعتذر عنها. وعلى الزوجة أن تفعل الأمر ذاته مع زوجها، فانقطاع التواصل بين الزوجين يؤدي إلى حدوث جفاء في العلاقة.



وعلى الزوج أن يتفهم غضب زوجته ويمتص ثورتها، فغضب الزوجة إنذار تلفت به الزوجة انتباه زوجها إلى أمر ما، وعليه أن يسعى إلى تغيير هذا الأمر. بناءً على ذلك، إذا وجد الزوج زوجته غاضبة، فلا يبادر برد فعل غاضب حتى لا يؤجج نار الغضب بينهما، وعليه أن يبحث عن السبب وراء غضب الزوجة، فربما كان إهماله إياها، أو عدم الاهتمام بها، أو عدم تقدير مشاعرها. وعلى الزوج أيضاً إن فوجئ بغضب زوجته ألا يبادر إلى العنف أو الإيذاء الجسدي أو المعنوي أو التهديد أو الترهيب، لأن ذلك يخيف الزوجة ويهدد العلاقة. إذن، فإدارة الغضب والسيطرة عليه أمران مطلوبان لنجاح العلاقة الزوجية.

الرفق واللين وضبط النفس

على الزوج أن يتعامل مع زوجته برفق ولين، وعليه أن يتمتع بدمائة الخلق، وحسن المعشر، فالمرأة تريد من زوجها أن يبحث عن الرفق واللين في داخله ويتعامل بهما معها، وتريد أن تلمس في أفعاله الود. فمثلاً، إذا طلبت الزوجة من زوجها أن يوقظها في موعد معين، فيجب ألا يذهب إليها عند حلول الموعد فيوقظها بشدة وقسوة، بل عليه أن يوقظها بلطف ورقة، فالمرأة تنشد الود واللين واللطف وعذوبة الكلام.

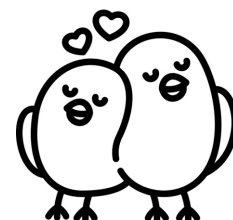


إن الزوج الجيد هو الذي يتحلى بالانضباط، ويستطيع التحكم في انفعالاته التي تصيبه لسبب أو لآخر،

فعلى الزوج أن يمرّن نفسه على ذلك، ولا يطلق العنان لانفعالاته لتخرج منه في صورة أفعال أو كلمات تُحزن الزوجة وتؤلمها، وهذا يتطلب منه جهداً وإرادة، فجوهر الرجولة يكمن في الانضباط، كما أن الانضباط في التصرفات والأقوال يُبرهن على وجود الحب ورغبة الاعتناء بالزوجة وتقديرها، فإذا كان الزوج يسير برفقة زوجته فعليه مثلاً ألا يستفزها بالنظر إلى امرأة أخرى، فذلك يُحزنها ويُزعجها ويؤثر في العلاقة الزوجية. وعلى الزوج أن يهجر عاداته السيئة، كإدمانه المخدرات، ومشاهدة التلفاز، وتصفح الإنترنت لساعات طويلة، في حين يهمل زوجته، فكيف يكون زوجاً صالحاً ومدمناً في الوقت ذاته؟! وعلى الزوجة أن تواجه إدمانها التسوق والتبذير، ومشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي في حين تهمل زوجها.

خاتمة

ليعلم الزوجان أن مفتاح الوصول إلى حياة زوجية سعيدة هو تبادل الحب والمشاعر، وأن تغيير المرء من نفسه كفيل بأن يغيّر تصرفات وسلوكيات من حوله. فالزوج يستطيع أن يحصل على الزوجة التي حلم بها بمجرد أن يتحول إلى الزوج الذي حلمت به، لأن مقاليد الأمور في العلاقة الزوجية بيد الرجل أولاً. والزوجة تستطيع أن تشجع الزوج وتتمتع معه بحياة زوجية ناجحة عندما تقدر كل تغيير حسن يطرأ عليه، وتشكره وتشني عليه وتمدحه، لأن ذلك يؤتي ثماره ويشجعه على المواصلة في ذلك الطريق. وليعلم الزوجان أنه كلما قلّت الأقوال والأفعال الجارحة التي يفعلها أحدهما تجاه الآخر، قلّت الحاجة إلى إجراء عملية إصلاح للعلاقة الزوجية.



الجزء الثاني

فترة الزواج

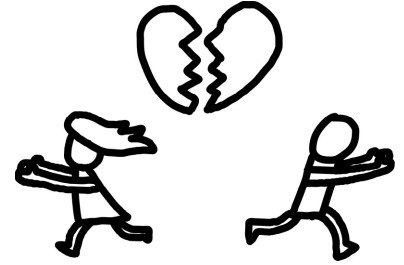


احتياجاته واحتياجاتها

ويلارد إف. هارلي، الابن

مقدمة

إن أكثر المشكلات التي تعانيها المجتمعات هي المشكلات التي تخص الزواج وارتفاع نسب الطلاق وزيادة نسب الخيانات الزوجية والعلاقات المحرمة للمتزوجين مع أخريات، ولا يهتم الكثيرون بالحديث عن الأسباب الحقيقية وراء هذه الأمراض التي تنتشر في المجتمع كانتشار النار في الهشيم. يوضح هذا الكتاب الأسباب الحقيقية وراء فقدان التوافق بين الزوجين، وكيفية فهم كلٍّ منهما الآخر واحتياجاته، وكيفية تلبيتها كي يصبحوا زوجين راضين.

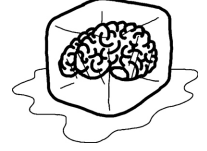


تباين احتياجات الرجل والمرأة

فُطر الإنسان على حاجات وغرائز معينة يسعى إلى إشباعها لكي يُحدث توازنًا بداخله، وأحد أهم أسباب النزاع الدائم بين الأزواج على مر الزمان هو فشل كل طرف في جعل الطرف الآخر سعيدًا، ذلك لأنه لا يستطيع تلبية احتياجاته فيصيبه بالإحباط، ومعظم الأزواج يهدرون أوقاتهم في تلبية احتياجات خاطئة، لأنهم ينظرون من وجهة نظرهم هم، وإذا لم يجد أحد الزوجين إشباعًا لحاجاته، فإنه إما أن يكمل حياته مكبوتًا، وإما أن يبحث عن بدائل شرعية أو غير شرعية لإشباعها، وحاجات الزوجين كثيرة، لكن لكل منهما حاجات أساسية لا يستطيع التوازن من دون إشباعها، وهذه الحاجات تتمثل في: الإعجاب، والحب، والمحادثة، والدعم المنزلي، والالتزام العائلي، والدعم المالي، والأمانة، والصراحة، والانجذاب الجسدي، والصحة الممتعة، والإشباع الجنسي.



لكن الاحتياجات المهمة بالنسبة إلى الرجل تختلف تمامًا عن الاحتياجات المهمة بالنسبة إلى المرأة، فكلُّ منهما له حاجات مختلفة يريد إشباعها، والاثنان لا يعرفان شيئاً عن حاجات بعضهما، وعندما يُقصر أحدهما في تلبية احتياجات الآخر بدرجة لا يحتملها، فإن الطرف الآخر في أحيان كثيرة يلجأ إلى إشباع حاجاته من الخارج.



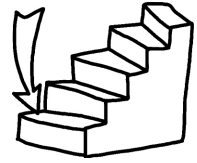
والعلاقة خارج الزواج، على غير المتوقع، تبدأ ببساطة شديدة: «إننا مجرد صديقين!» ثم تتطور العلاقة نتيجة أن الطرفين يبرزان أفضل ما فيهما، ويتجاهلان أخطاء بعضهما بعضاً، ويثير كلُّ منهما الآخر، فيقيمان علاقة غير شرعية، ويستمران فيها مع الوقت حتى تصبح إدماً. والجدير بالذكر أن مَنْ يقع في هذا الفخ ليس فقط ضعفاء الإيمان، بل قد نجد أشخاصاً على قدر عالٍ من التدين، ولكن حاجاتهم تغطي عليهم والأبواب تكون مفتوحة أمامهم لمثل هذه العلاقة الخارجية.

حاجتها إلى الحب وحاجته إلى الجنس

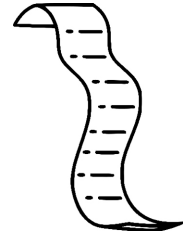
إن الحب بالنسبة إلى الزوجة هو المادة الخام المكونة للعلاقة الزوجية، فالحب يرمز إلى الأمان والحماية والراحة والقبول، وكلها أشياء مهمة جداً للمرأة، وأكثر ما يشعرها بكل هذا هو العناق، وإحدى أهم الحقائق المتعلقة بسلوكيات المرأة أن الحب لديها ليس له علاقة بالجنس. في حين أن الرجل يرى الحب تمهيداً لما بعده. ومن هنا ينشأ الخلاف بين الزوجين إن لم يعلم كلُّ منهما حاجة الآخر. وبعض الرجال يقولون إنهم ليسوا من النوع العاطفي، ويظنون أنهم لا يستطيعون التغير مع الوقت، ولكن أي رجل يمكن أن يتعلم أن يكون عاطفياً ولو بقدر يسير كافٍ لإنجاح زواجه. ومن المهم تحويل المعرفة بحاجة الطرف الآخر إلى أفعال يومية تجاهه لإشباعها، ويستطيع الرجل بأعمال بسيطة أن يُشعر زوجته بالحب، كأن يفاجئها بباقة ورد لطيفة أو هدية رومانسية، أو يساعدها في أعمال المنزل بحب، أو أي شيء آخر تحبه الزوجة.



الحب عند المرأة شيء مهم، وتشعر بالارتباك عند غيابه أو تخفيه، أو عندما لا يستجيب الرجل لها فيما تظهره من حب. قد يتعلم الرجل ما تحتاج إليه زوجته بناء على خبرات سابقة، ولكن الزوجة قد تكون أفضل مدرب للرجل على إظهار الحب، هذا إذا طلب منها المساعدة بشكل صحيح.



إن كنت لا تستطيع التعبير عن حبك لزوجتك، فيجب عليك أولاً أن تشرح لها أنك تحبها كثيراً ولكنك لا تستطيع التعبير عن حبك العميق واهتمامك بها بصورة مناسبة، بعد ذلك يجب أن تطلب منها مساعدتك على تعلم التعبير عن الحب، الذي تشعر به بالفعل، بطرق تقدرها هي وتعبر عن شعورك. يمكنها أن تساعدك بأن تضع لك قائمة بعلامات الاهتمام التي تعني لها الكثير، فالنساء يعبرن دوماً عن الحاجة إلى القرب الجسدي، مثل: العناق، وإمساك اليد، والجلوس بقربهن. والتقبل مهم بالنسبة إلى معظم الزوجات، وكذلك الهدايا التي تعبر عن الارتباط العاطفي والالتزام. وبمجرد أن تساعدك زوجتك على معرفة العادات التي ستلبي حاجتها إلى الحب ضع خطة لتعلم هذه العادات.



على النقيض من المرأة، فإن أول ما يفكر فيه الرجل ويحتاج إليه بشدة هو الجنس، وقد يشعر الرجل بعد الزواج بأنه خُدع، ذلك لأنه يجد أن زوجته لا تهتم بالجنس بقدر اهتمامه به، فيتسلل إليه شعور أنها لا تريده أو لا تريد أن تمارس الجنس معه، مما يصيبه بالإحباط. والمشكلة هنا في عدم فهم الاختلافات في الأحاسيس الجنسية بين الرجل والمرأة، وحل ذلك يكمن في التغلب على الجهل الجنسي وفهم طبيعة الرجل والمرأة واستجاباتهما الجنسية، وتوصيل كل طرف مفهومه عن الجنس للآخر، فيقربان المسافة بينهما. وهناك حقيقة

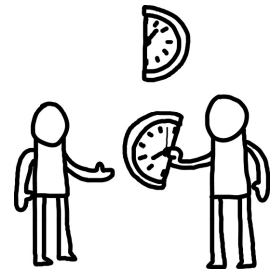
مهمة، وهي أنه إذا تعلق الأمر بالحب والجنس فلن تحصل على أحدهما من دون أن تبذل الآخر، أي أنك إذا أردت الجنس من زوجتك فتعلم أن تكون زوجًا محبًا لها، وإذا أردت الحب من زوجك فأشبعي حاجته إلى الجنس.



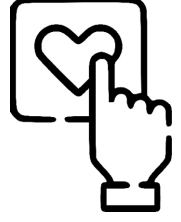
حاجتها إلى المحادثة وحاجته إلى الأنشطة الترويحية

هناك سؤال يتردد كثيرًا من معظم الزوجات، وهو: لماذا لا يتحدث زوجي معي؟! وهذا السؤال ينم عن حاجة حقيقية لدى الزوجة إلى الحديث، ففي فترة الخطبة يكون كل لقاء بين الخطيبين مليئًا بالحديث، إذ يحاول كل منهما معرفة الآخر بشكل كامل وإشعاره بمدى حبه واهتمامه، ولكن تختلف الأمور بعد الزواج، فيقل الوقت الذي يقضيانه معًا، وحتى في هذا الوقت لا ينتبه الزوج لحاجة الزوجة إلى الحديث، فيفقدونها بذلك إحدى أهم حاجاتها، وتكون لكل منهما دائرة اهتمامات مختلفة عن الآخر، فإن ظلت هذه الدوائر بعيدة عن بعضها يحدث ابتعاد تدريجي بينهما.

للقاياة من هذا الابتعاد التدريجي فعلى الزوجين أن يبحثا عن الجانب المشترك في دوائر اهتماماتهما، وخدمة كل منهما الآخر في مناطق الاهتمام الخاصة بهما، كما يجب على الزوج تخصيص الوقت الكافي لزوجته أسبوعيًا للتحدث معها والانتباه لها. وتكمن أهمية المحادثة لدى الطرفين في أنها توضح احتياجات كل طرف من الآخر، والحديث عن كيفية إشباعها، فبذلك تحل معظم أزمات الزوجين، كما أن الحديث يشبع جزءًا عاطفيًا لدى المرأة، فهي تستمتع بالمحادثة نفسها.

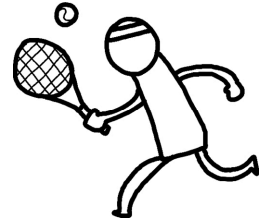


بإمكان الزوجين تطوير أسلوب جيد للتحدث، عن طريق تطوير الاهتمام بالموضوعات المفضلة للمحادثة لكل منهما، فحتى أكثر الأشخاص انطوائية يمكن أن يتحولوا إلى أشخاص متحدثين إذا تحدثنا معهم في موضوعات معينة تثير اهتمامهم، فالعديد من الناس يحتاجون إلى بدء المحادثة بموضوعات مثيرة ومشجعة لهم، وبعد ذلك يمكن الانتقال بالمحادثة إلى موضوعات أقل تحفيزًا، والاستمرار في الاستمتاع بالجزء الخاص بهم من الحديث.



إضافةً إلى ذلك يجب الحفاظ على توازن المحادثة، فلا يحتكرها أحد الطرفين لصالحه، ويراعي كلٌّ منهما حق الطرف الآخر في المشاركة. وأخيرًا استخدام المحادثة للتحري عن مشاعر شريك الحياة وفهم دوافعه وإعلامه باهتمامات الطرف الآخر وأنشطته المفضلة. ومن أهم فوائد المحادثات الزوجية أنها يمكن أن تزيد من القرب العاطفي للزوجين، فالموضوعات التي تُختار للمحادثة لها تأثير كبير في قوة العلاقة.

وفي المقابل، لا يسأل الرجل غالبًا: «لماذا لا نتحدث زوجتي معي؟»، ولكن يكون السؤال من النساء، ويظهر من هذا أن حاجة الرجل إلى التحدث مع زوجته أقل بكثير من حاجتها إلى التحدث معه، ولكن يحتاج الرجل إلى أن يقضي الوقت في أنشطة ترويحية، كاللعب وغيره، فهو يريد من زوجته أن تكون شريكته في اللعب، فكل إنسان لديه قائمة كبيرة من الأنشطة الترويحية قد تتفق أو تختلف مع غيره، ولكن في الغالب فإن معظم الأنشطة الترويحية لدى الرجل، كلعب الرياضات المختلفة وممارسة المجهود العضلي، لا تكون في قائمة المرأة. ولكي يحدث توافق بينهما يجب أن يبحث كلٌّ منهما عن الأنشطة المشتركة بينهما ويعززها، فإذا تعلم الشريك مشاركة شريكه في نشاط ترومجي يحبه بدافع الحب فسيملك قلبه.



حاجتها إلى الأمانة والصراحة

إن أحد أهم الأحاسيس التي تبحث عنها المرأة مع زوجها هو إحساسها بأمانته، ذلك لأن الأمانة هي العامل المشترك والخيوط الواصلة بين احتياجات المرأة الأساسية، وفقدان الثقة بزوجها يفقدها الإحساس بأمانته، ومن ثمَّ يُحدث خللاً في حاجاتها الأساسية. وفي الحقيقة، يجب أن يعرف شريك الحياة بأدق مشاعر شريكه، يجب أن يعرفه أكثر من أي شخص آخر، ومعرفة الشخص تتضمن معرفة مشاعره الجيدة والسيئة، ومعرفة مشكلاته ومخاوفه، وأي شيء آخر يدور في ذهنه، وبهذا يحدث التوافق الزوجي. لذلك فإن الزوجة تكون حريصة على أن تتلقى تفاصيل دقيقة عن ماضي زوجها وحاضره وما يريده مستقبلاً وكل شيء يحدث في حياته، وإن شعرت بكذبه أو عدم صراحته فإن آلية الاستجابة لديها ستتعطّل وتصاب بالارتباك. والزوج الذي يكذب على زوجته أيًا كان سبب ذلك يضرها أكثر مما ينفعها، كما أنه يضر علاقتها، لأن الكذب إن

كُشف فإنه يُفقد الزوجة الثقة بزوجها، وإن لم يُكشف فإن الزوج يظل يشعر بالضغط التي تتراكم بداخله، ولن يجد الدعم من زوجته، لأنها لا تعرف عن هذه الضغوط شيئاً.



حاجته إلى الزوجة الجميلة الجذابة

يحتاج الزوج إلى زوجة جميلة وجذابة على الدوام، وبعض الزوجات بعد سنوات من الزواج يعتدن ألا يهتمن بمظهرهن الخارجي خصوصاً في البيت. والجدير بالذكر أن التقدم في السن ليس مبرراً لزيادة الوزن أو التخلي عن الاهتمام بالمظهر الخارجي. كما أن بعض النساء لا ينتبهن لحاجة الرجل إلى زوجة جميلة جذابة، ونحن في أيام انتشرت فيها مساحيق التجميل والموضة، والرجال يتابعون هذه الأمور، فكل ما على الزوجة أن تكون كما يريد زوجها أن يراها لتشبع حاجته وتعمل على نجاح زواجهما.

وهناك أربع طرق رئيسية من شأنها أن تجعل المرأة جذابة، وهي:

١- التحكم في الوزن من خلال ممارسة التمارين الرياضية بقدر يتناسب مع استهلاك السعرات الحرارية.

٢- استعمال أدوات الزينة بطريقة صحيحة.

٣- تصفيف الشعر بطريقة جميلة، واستخدام الملابس المناسبة لإظهار الجمال.

٤- النظافة الشخصية.



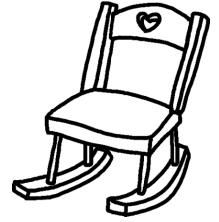
حاجتها إلى الدعم المالي

من الأمور التي تبحث عنها المرأة في الزواج الدعم المالي، ذلك لأن المرأة تتوق إلى مستوى معيشة معين تريد أن تعيشه حتى لو كان غير واقعي ومليئاً بأشياء لا ضرورة لها. وللأسف في أغلب الأحيان تفضل الزوجة أن يعمل زوجها ساعات إضافية على ألا تتخلى عن مستوى المعيشة الذي تتخيله، ولو جعل حياتها بسيطة خالية من التعقيدات لعاشا حياة هنيئة، ولكن عندما تزيد أعباء الحياة وتبحث الزوجة عن مستوى معيشة مرتفع عن قدرة الزوج المادية فإنها تضطر إلى العمل، وهذا شيء لا تريده معظم الزوجات، فهي

تفضل أن يكون قرار العمل متروكًا لها لا أن تضطر إليه، وهي تتوقع من زوجها أن يكون قادرًا على توفير الدعم المادي الكافي لبيتها، ولن تشعر بالرضا في زواجها إن كانت تسهم في المصروفات الأساسية للمنزل بشكل دائم، وفي المقابل فإن أكثر الرجال لا يشعرون بالراحة عندما تسهم زوجاتهم في مصروفات البيت الأساسية، لذا فإنه عندما يتعلق الأمر بالمال والزواج فإن العيش بالقليل الكافي دائمًا يكون أفضل.

حاجته إلى الدعم الأسري

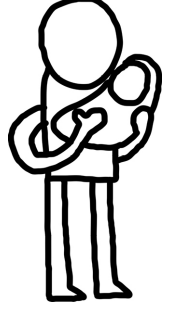
يحتاج الرجل إلى الدعم الأسري، فالزوج يحلم عندما يعود إلى المنزل ببيت هادئ مريح لأعصابه ينزع عنه أعباء يومه وينفض عن كاهله ضغوط الخارج، فإن لم يجد ذلك في بيته فأين يجده؟! وهنا إذا أراد الزوج بيتًا هادئًا فعليًا أن يصنع هذا البيت بنفسه، يجب أن يعلم أن زوجته هي الأخرى عليها ضغوط كثيرة في البيت وفي العمل. فالزوج الذكي الذي يصنع راحته بيديه، يتقاسم مع زوجته الأعمال المنزلية بحب كي يشاركها الأعباء ويهدئ من الضغوط عليها، فتحثويه وتلبي هي الأخرى حاجاته المختلفة، وبذلك تكون بيئتهما صحية هادئة.



حاجتها إلى الالتزام العائلي

المرأة تحتاج إلى ترابط أسري دائمًا، وتحتاج إلى زوج يقدس الحياة الأسرية ويهتم بالبيت ويعطيها وأبنائها الحق الكامل. والأبوة تحتاج إلى كثير من الوقت، فالكثير من الرجال خارج المنزل لكثرة ساعات العمل، والبعض يعملون ساعات إضافية لتحسين مستوى المعيشة ولا يجدون الأوقات لممارسة أدوارهم الأساسية في منازلهم، فإلى جانب حاجة الزوجة إلى وقت معين أسبوعي مخصص لها وحدها يجب تخصيص وقت آخر للأطفال والأسرة، وإن لم ينتبه الزوج لذلك فإنه يصنع خللاً في حياته الزوجية.

والأبوة تحتاج بجانب الوقت إلى التدريب، إذ يجب أن يكون الرجل داعماً لزوجته في استراتيجية تربية الأبناء، كي لا يخرق النظام ويهدم ما تبنيه هي، فيجب أن يتعلم كيف يكون سلوكه ثابتًا مع الأطفال، وكيف يعاقبهم بحكمة وبصورة صحيحة، وأن يكون على اتفاق مع زوجته في استراتيجية التربية حتى يستقيم الأمر، والأهم من كل هذا أن يلتزم تجاه أسرته، فالزوج الجيد هو أب جيد.



حاجته إلى الإعجاب

إحدى أهم حاجات الرجال من زوجاتهم الإعجاب، فالإعجاب الصادق هو أحد المحفزات الرائعة لمعظم الرجال، فهو يستمد ثقته من دعمها وإعجابها به، وقد تدفعه إلى تحقيق المزيد، ف وراء كل رجل عظيم يجب أن تكون هناك امرأة معجبة به وتدعمه بكل الطرق. ولكن أغلب الزوجات لا تنتبه أصلاً لحاجة الزوج إلى تلقي الإعجاب، وبالتالي لا تعبر عن إعجابها! وهنا يجب التنبيه على أنه قبل أن تغمر الزوجة زوجها بالمديح الزائفة الذي لا تشعر به، عليها أن تتعلم أولاً كيف تشعر بالإعجاب الصادق بزوجها، ثم بعد ذلك تعبر عنه بصدق.



خاتمة

نسمع كثيراً مصطلحين مهمين من الأزواج عن شركاء حياتهم: إما أن يقول أحدهم عن الآخر إنه لا يتوافق معه، وإما أنه شريك لا يقاوم، ويظن الناس أن هذه فطرة وطبع جُبل عليه الإنسان ولا يستطيع تغييره، لكن يمكن أن يتحول أي شخص من «غير متوافق» إلى شخص «لا يقاوم» إذا تعلم تلبية حاجات الآخر الأساسية. فالرجل إذا تعلم بذل الحب بصدق، والتحدث مع زوجته وتخصيص الوقت الكافي لذلك أسبوعياً، وعدم الكذب عليها، ومصارحتها بكل شيء مهما كانت العاقبة، وتوفير احتياجاتها المالية، فإنه بذلك يكون شخصاً لا يقاوم بالنسبة إلى المرأة. والمرأة إذا تعلمت أن تشبع رغبة زوجها الجنسية، وأن تصحبه وتشاركه في الأنشطة الترويحية التي يحبها، وأن تعتني بمظهرها على الدوام، وأن تدعم زوجها في البيت وتخلق له بيتاً هادئاً يكون ملاذاً من أعباء الحياة بالخارج، وأن تكون معجبة به وتعبر له عن إعجابها بصدق، فإنها ستمتلك قلبه، وتجعله جاهزاً لتفجير طاقاته الكامنة، وتكون في نظره زوجة لا تُقاوم.





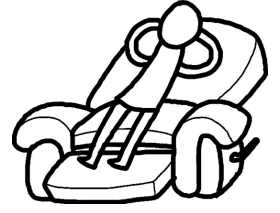
مقدمة

يُعد هذا الكتاب مرشدًا للحصول على علاقة زوجية سعيدة، إذ يوضح اختلاف الرجل والمرأة في طريقة تفكيرهما، وكيفية التواصل فيما بينهما، وما يمكن أن يحفزهما.

المرأة تفضل النقاش والرجل يفضل العزلة

عندما تواجه النساء مشكلات أو مشاعر سيئة، فإن رد الفعل الغريزي لهن يكون التحدث عن هذه المشكلات، وفي المقابل يرغب الرجال في أن يكونوا في حالة صمت وعزلة. التحدث يريح المرأة، لذا فهي تفترض أن الرجل سيرغب أيضًا في التحدث، لكنه لا يريد، ولا يستطيع أن يفهم سبب غضبها عندما لا يعطيها المساحة في مثل هذه الأوقات، هذه التناقضات تسبب التعارض، وتجعل من الصعب على كل من الرجال والنساء التعامل فيما بينهم.

على سبيل المثال: جون رجل يحب حل مشكلاته بمفرده، ويفتخر باكتفائه الذاتي، ونادرًا ما يطلب المساعدة، لذلك فإنه عند عودته إلى المنزل بعد يوم عمل شاق وذهنه ممتلئ بالمشكلات يجذب أداء أي نشاط بمفرده كي يقتل الوقت. ربما يكون نشاط جون المفضل هو مشاهدة برنامج على التلفاز، أو لعب إحدى ألعاب الفيديو، هذا يتيح له التفكير في أشياء أخرى، ليتخلص من المشكلات في ذهنه، عندها سيكون أكثر استعدادًا للتحدث وتقديم الدعم العاطفي لزوجته ماري.

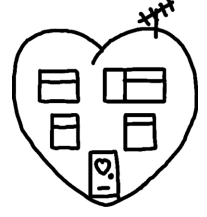


على الجهة الأخرى، تعمل ماري أيضًا بجهد ويومها ممتلئ بالمشكلات التي تجعلها عاطفية، وعندما تعود إلى المنزل تحتاج إلى التحدث إلى جون عن الصعوبات التي واجهتها لكي تخرج المشكلات من عقلها، وتحتاج إلى التحدث بصوت عالٍ لمعالجة مشاعرها والتخلص منها، عندها ستشعر بتحسن، وبعد ذلك يمكنها رعاية جون وتلبية احتياجاته.



يصل كلاهما إلى المنزل باحتياجات مختلفة للراحة، مما يتسبب في خلاف كبير، لذا فالحل هو أن يفهم كلٌ منهما الآخر، ويفهم احتياجاته، عندها سيعرف كيف يوفرها له. إن كانت ماري حقًا في حاجة إلى التحدث، فيمكن لجون تأجيل التأمل في مشكلاته لحين مساعدتها، وإن لم يستطع جون الحديث حتى يسترخي، فيمكن لماري الانتظار حتى يشعر بالتحسن، أو أن تتصل بصديقة للتحدث.

إن الموازنة بين حاجة الرجل إلى العزلة ورغبة المرأة في مناقشة المشكلات هي الصيغة المثالية للسلام العاطفي والسعادة في المنزل.

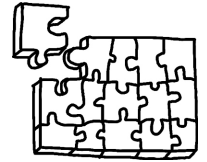


الرجل يقدم حلولاً والمرأة تقدم المشورة

يحل الرجال والنساء المشكلات بطريقتين مختلفتين: فعندما تتحدث امرأة عن مشكلة ما، فإنها تريد من الطرف الآخر الاستماع إليها، ولكن عندما يواجه الرجل مشكلة، فهو يريد أن يجد حلاً ولا يريد تدخل الآخرين.

على سبيل المثال: ينشئ جون مكتبة لماري، وعندما تصل ماري إلى المنزل تدرك أنه يواجه صعوبة في بناء الرف، فتتوكل عليه أن يتصل بأخيه للحصول على المساعدة. تؤمن ماري بأنها تظهر حبها واهتمامها لجون عندما تقدم له المشورة، لكن جون يعتقد أنها تتدخل لأنها لا تثق بقدراته، إنه يريد من ماري أن تؤمن بأنه قادر على إنهاء المهام وأنها تقدر جهده.

تقديم المشورة للرجل ليس دائماً أفضل طريقة لرعايته. بدلاً من ذلك، على المرأة أن تظهر التقدير لجهده من خلال السماح له بالتعامل مع الموقف بنفسه، ثم بعد ذلك تشكره على ما فعل.

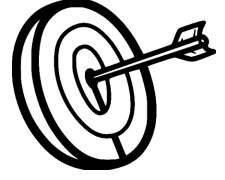


على الطرف الآخر، تعود ماري إلى المنزل محبطة ومضطربة بعد أن تعبت من العمل، فتتحدث عن يومها وتخبّر جون أنها غارقة في العمل. يعتقد جون أن الطريقة المناسبة لإظهار الحب هي تقديم حلول لماري، لذلك ينصحها بأن تستقيل من العمل، وتبحث عن عمل جديد تحبه، فتشعر ماري بالحزن لأن جون لا يفهمها، إنها لا تريد منه حل مشكلاتها، هي فقط في حاجة إلى الاستماع إليها حتى تشعر بالتحسن.

نادراً ما تبحث المرأة عن حلول عندما تخبر أحداً بمشكلاتها، فكل ما تحتاج إليه هو مجرد الاستماع إليها والعناية بها، وإن كانت تريد حلاً فستطلب الحل.

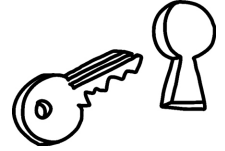
إن الغريزة تدفع المرأة إلى تقديم النصيحة عندما ترى شخصاً في ورطة، لكن الرجل لا يريد النصيحة إلا إذا طلب ذلك، ويتفاعل مع مشكلات المرأة من خلال تقديم الحلول، لأن هذا هو ما يريده عندما يتحدث عن مشكلة ما، لكن المرأة تريد فقط أن يستمع إليها شخص ما ويرعاها.

عند مواجهة مشكلة، أعطِ شريكك ما يحتاج إليه، وليس ما تريد أن تحصل عليه إن كنت مكانه.



نباين المعاني عند الرجل والمرأة

الرجال والنساء يتحدثون لغتين مختلفتين، فعلى الرغم من أنهم يستخدمون الكلمات نفسها، فهم لا يقصدون دائماً المعنى نفسه. الرجال مباشرون، ويتحدثون فقط عندما يكون من الضروري للغاية التحدث. على الجانب الآخر، فالنساء معبرات، وعندما يشعرن بشيء ما، يتحدثن على الفور، وغالباً ما يخلق هذا سوء فهم.



إن أخذت الوقت الكافي قبل الرد لمعرفة ما يريد الشريك قوله، فسيجنبك ذلك مشكلات التواصل التي تؤذي العلاقات.

إذا قالت ماري: «نحن لا نخرج أبداً»، فإن غريزة جون الأولى ستكون الشعور بالذنب، ولذلك سيصحح كلامها من خلال تذكيرها بآخر مرة خرجا فيها. فكلمة «أبداً» هي مبالغة استخدمتها ماري للتعبير عن شعورها، وهي لا تريد اتهامه بأي شيء، ومعنى هذه الجملة في قاموسها: «أود أن أخرج معك لكي نستمتع معاً، هل يمكننا فعل ذلك؟».

فهم ما تعنيه ماري يمكن أن يمنع جون من رد فعل دفاعي ضد الاتهام، ويساعده على الاستماع إليها بصبر، والرد بطريقة تجعلها تشعر بأنها مفهومة.



على الطرف الآخر، إذا سألت ماري جون كيف يشعر، فقد يجيب بشكل سطحي: «أنا بخير»، فتفسر ماري هذا بوجود مشكلة وتسأله مراراً وتكراراً، وهذا يمكن أن يجعل جون غاضباً. فبالنسبة إلى قوله: «أنا بخير» في قاموس لغة الرجل، معناه: «أنا أتعامل مع مشكلاتي، ولست في حاجة إلى مساعدة، شكراً لك».

أفضل أسلوب يمكن أن تستخدمه ماري، هو السماح لجون بالتفكير في مشكلته بمفرده، والتحدث معه فقط إذا أراد ذلك، عندها سيقدر ثقتها، وربما يقرر الحديث عن مشكلته.

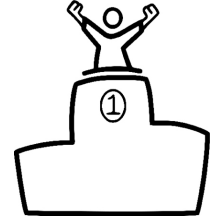
إن التدريب على ترجمة لغة شريكك سوف يحسن من تواصلك معه، ومن الحكمة أيضًا أن تتذكر أن ما تقوله يمكن أن يُساء تفسيره، لذلك، تحدث بشكل مباشر أكثر، ليفهمك شريك حياتك بشكل أفضل.

اختلاف المحفز عند الرجل والمرأة

لكي يتحسن اتصالك مع شريك حياتك، تحتاج إلى فهم دوافعه، فالرجال والنساء تحركهم أشياء مختلفة، الرجال يتحفزون عندما يشعرون بأنهم مفيدون، وتتحفز النساء عندما يشعرن بالحب.

على سبيل المثال: يريد جون أن يعرف أن ماري تحتاج إليه، وتقدر ما يفعله لأجلها، وتحتاج ماري إلى معرفة أن جون يحبها.

جون بوصفه رجلاً، فإن غريزته هي رعاية احتياجاته الخاصة قبل كل شيء، ولكن عندما يشعر بالقيمة، فإنه سيضع احتياجات ماري فوق احتياجاته، لكن إذا شك في أنها لا تقدره، فإن غرائزه ستهمن عليه، وسيهتم بنفسه في المقام الأول. لذلك إن لم تعبر ماري عن امتنانها للأشياء التي يفعلها بهدف إرضائها، فإنه سيتوقف عن فعلها.

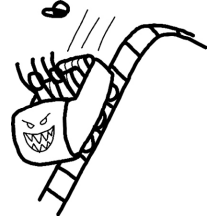


وماري بوصفها امرأة، فغريزتها هي رعاية احتياجات الجميع قبل نفسها، إنها تعتقد أنها عندما تقدم لجون شيئاً يحبه أو يحتاج إليه، فإنه سيفعل المثل لها أيضاً، ولكن حتى لو شعرت ماري بأن جون لا يعتني بها، فإنها ستستمر في الاعتناء به، إلا أنها ستبدأ في الاستياء منه. لذلك إن لم يهتم جون باحتياجات ماري والاستماع إليها عندما تتحدث، ولم يهتم بالتفاصيل الصغيرة التي تظهر اهتمامه بها، فإن الاستياء سوف يبدأ في النمو. للتغلب على ذلك، فعندما ترعى ماري جون، فإنه من المهم أن يشعرها بحبه، وأن يجعلها تشعر بالثقة في أنه سيعتني بها. في المقابل عندما يرعى جون ماري، فإن عليها أن تظهر الامتنان لما فعله وتشكره عليه، وسيحفزه ذلك على الاستمرار وتقديم المزيد. هذا التوازن يسمح لكليهما ببناء علاقة صحية وقوية، تلبي احتياجاتهما العاطفية.



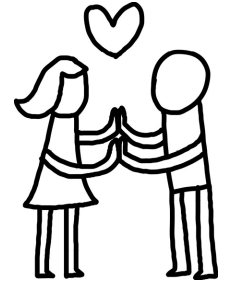
المرأة والتقلبات العاطفية

يصف بعض الرجال عواطف النساء بأنها تشبه السكك الحديدية ومدن الملاهي، لأنها يمكن أن تتأرجح بصورة مفاجئة، فالرجال يصعب عليهم فهم هذه التقلبات، ويتسبب ذلك في إحساسهم بأنهم ارتكبوا خطأ ما. ولكن في الواقع، هذه التغيرات العاطفية طبيعية بالنسبة إلى المرأة، فمع مرور الوقت تحتاج النساء إلى ذلك لتنظيف أنفسهن عاطفياً، ولكي يشعرن بالسعادة والصحة من جديد. ومن المهم أن يعرف الرجال أن هذه العملية طبيعية، وأن يتمتعوا بالصبر لتقديم الدعم.



على سبيل المثال: يلاحظ جون في بعض الأحيان أن ماري تشعر بالحزن العميق ولا يفهم السبب، فهي من دون مقدمات لم تعد تهتم بالآخرين كما تفعل عادة، وأصبحت حزينة أو عصبية من دون سبب، فيظن جون أنه فعل شيئاً أزعج ماري.

لكن الواقع على عكس ما يظن جون، فهذا سلوك طبيعي، وربما هو لم يفعل أي شيء خطأ مع ماري، فماري امرأة محبة للتعبير عن نفسها، والتعبير عن مشاعرها السلبية، وقد تشعر أحياناً بالحزن. إذا أرادت ماري أن تجعل هذه العملية أسهل بالنسبة إلى جون، فيمكنها أن تطمئننه بأن هذه المشكلة ليست خطأه. وإن وجد جون أنه من الصعب التعامل مع سلوكها، فيمكن أن تبحث ماري عن صديقة للتحدث معها عن مشاعرها. ومع ذلك، يجب على جون بذل قصارى جهده لدعم ماري خلال هذا الوقت.



تحتاج المرأة في هذا الوقت الصعب أيضًا من تقلبها العاطفي إلى أن يكون شريكها مستعدًا للاستماع، من دون محاولة حل مشكلاتها، ومن دون إخبارها بأنها يجب ألا تشعر بهذه الطريقة. يجب أن يسمح لها بالشعور بالحزن، وأن يستمع إليها، ومع الاهتمام والدعم سينخفض التوتر الأزمة ومدتها، وستعود ماري إلى طبيعتها بسرعة.

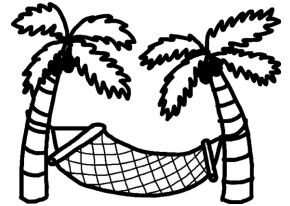
الرجل والهروب من الالتزام

عندما يقترب الرجل من المرأة أكثر يصل إلى نقطة يشعر فيها بالرعب فجأة، إذ يتتابه شعور بأنه بدأ في فقد الاكتفاء الذاتي ويحتاج إلى الابتعاد، وهذا أمر طبيعي تمامًا. فإذا كان رد فعل المرأة هو مطاردته أو انتقاده بسبب انسحابه، فقد يتسبب ذلك في أضرار جسيمة في علاقتها. أصبح جون وماري قريبين جدًا والعلاقة بينهما تنمو، وماري سعيدة للغاية، وفجأة يتعد جون ولا يريد العمل على تقوية علاقتها، أو قضاء بعض الوقت معها، فتشعر ماري بالخوف لأنها تظن أنها ستخسره، ويتتابها إحساس بأنها ارتكبت خطأ ما أبعد، وتدفعها غريزتها إلى الجلوس بجواره وإجباره على التحدث عما يجري، لكن هذه فكرة سيئة.



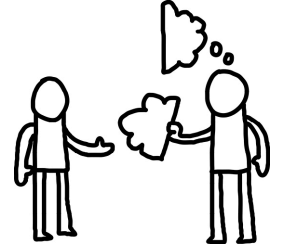
جون بوصفه رجلاً، يجب عليه الابتعاد لفترة وجيزة، حتى يستعيد إحساسه بالاستقلال. وإذا تدخلت ماري في هذا الوقت من العزلة الضرورية، فستجعل جون يشعر بالغضب أو الذنب. وبدلاً من ذلك يجب أن تفهم ماري أن هذا أمر طبيعي، وعليها منحه المساحة التي يحتاج إليها. بعد فترة من الزمن سيرجع جون إليها، ويكون مستعداً لحبها كسابق عهده، وكلما تعاملت ماري مع هذه العملية بشكل أفضل، زادت سرعة عودته إليها.

جميع الرجال يميلون إلى هذا النمط من الهروب فجأة، ثم يعودون، وهم يحتاجون إلى الدعم في هذه الأوقات. ويمكن للمرأة أن تدعم الرجل بإعطائه المساحة التي يريدها، والرجل يستطيع أيضًا طمأنة المرأة بأنه سيعود، وفي كل مرة يهرب ويعود سيصبح أقرب عاطفياً.



عندما تتعلم كيفية ترجمة ما يقوله شريك حياتك، ستقلل عدد مرات فشل التواصل بينكما، إذ إن الاحتياجات العاطفية للرجال والنساء مختلفة. فإن تعلمت التحدث عن احتياجاتك بفاعلية، فسيساعد هذا الشريك على فهمها بشكل أفضل، كما أن فهم الدورات العاطفية الطبيعية للرجال والنساء أمر مهم للحفاظ على علاقة صحية وسعيدة.

عندما يُشبع الرجال جوعهم للمحبة مؤقتًا، فإنهم يشعرون بجوعهم للاستقلال، وعندما يشعرون بالحرية يعودون. أما النساء فإنهن عاطفيًا يشبهن موج البحر، فعندما تكون مشاعر المرأة في تصاعد يمكن أن ترضى بأي شيء في حوزتها، لكن عند هبوط المشاعر تحتاج المرأة إلى الدعم، للعودة إلى وضعها الطبيعي. الرجال يسعون إلى القبول، والنساء يسعين إلى الفهم، فاقبلي شريكك من خلال السماح له بحل مشكلاته الخاصة بنفسه، وامنح شريكك تفهمًا من خلال الاستماع إليها، وقاوم الحاجة إلى تقديم حلول لمشكلاتها، واهتم بالتفاصيل الصغيرة التي تظهر اهتمامك بها.





مقدمة

إن إدراك المعتقدات والسلوكيات التي من شأنها تقويض علاقتنا الإنسانية هو أول خطوة فعالة نتخذها في سبيل تغييرها، وإدراك العوامل الطارئة التي أثرت بدورها في علاقتنا الإنسانية والخلفية التاريخية لها

ضرورة لا يمكن التغافل عنها.

يتناول هذا الكتاب بضع خرافات عن الزواج من شأنها تدمير روابط الود بين الزوجين، ويوضح حقيقة كل خرافة منها، وكيف يمكن التغلب عليها وتجاوزها من أجل زواج صحي مُرضٍ.

تحولات منظومة الزواج

يعزو الأفراد دائماً مشكلاتهم إلى الطرف الآخر ليرفعوا الخطأ عن كاهلهم، ولكن ما لا يدركه الجميع أن مشكلات الزواج أكبر من أن يكون سببها الزوجين معاً، فضلاً عن أن يتحملها طرف واحد! بل أصبحت منظومة الزواج كلها محل هجوم بالتزامن مع انهيار النظام الاجتماعي المتبني لفكرة الشراكة الأسرية. ومن أجل حياة زوجية أفضل لا بد من فهم العوامل الاجتماعية والتاريخية والبيولوجية التي قد تهدد الزواج، لا بد من إدراك أن كلاً من الشريكين لديه رغبة إنسانية طبيعية بإشعار شريكه بالتوتر بداخله، فيخرج ذلك في صورة الشجار غالباً، كما أنه لا بديل عن التواصل الفعال بين الشريكين.



قديمًا كان الزواج ينتهي بموت أحد الشريكين غالباً، لقصر أعمار الناس حينذاك بسبب الحروب والأمراض والمجاعات، وكان الزواج بهذا النمط أكثر رومانسية من الزواج في عصرنا، وكانت المشكلات الزوجية عند أجدادنا هامشية لا تؤثر في سعادتهم كثيراً، إذ كانت السعادة مرتبطة بالبقاء والوجود في ظل تحديات طبية وحرية واقتصادية طاحنة. ثم دخلت منظومة الزواج طورها الجديد لتصبح شكلاً من أشكال الشراكة الاقتصادية بين الطبقات الاجتماعية، والآن صار الزواج عندنا مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، فلا نتصور إمكان استمرارية الزواج مع التعاسة، بل نبحث عن الشريك الذي يحقق لنا السعادة.

ومع تمتع المرأة مؤخراً بنفوذ اقتصادي نتيجة لحركة التحرر، زاد استعدادها للطلاق، فلم يعد الزوج يمثل لها العائل الوحيد. وهذه القدرة على التعايش مع الطلاق سمحت للمرأة بالمجازفة بعدم بذل أقصى ما بوسعها للحفاظ على رابطة الزواج، كما تأثر الزواج بالتغيرات الحالية في مسألة الإنفاق بين الزوجين، فبعض الرجال تثير حساسيتهم مشاركة الزوجة في الإنفاق، وآخرون يشكون عدم مشاركة زوجاتهم في الإنفاق، كل هذا إلى جانب تقبُّل المجتمع لفكرة الطلاق، واعتياد الأمر قد غير منظومة الزواج لدينا.

ليس الحب وحده

تعد خرافة سندريلا مثلاً رائعاً على كيفية تأثير خرافة «كل ما تحتاج إليه هو الحب» في وعينا الجمعي،

والرسالة الرئيسية لهذه الخرافة الرومانسية أن الشريكين المقدر أحدهما للآخر يلتقيان فيقعان في الحب ويعيشان معًا في سعادة أبدية، فنجد هذه الخرافات مُرضية لنا جدًا، إذ تبدأ بوقائع تذكرنا بكآبة الواقع الذي تُمحي مشكلاته بانتصار الحب الرومانسي والحياة الزوجية السعيدة، ولكننا نتغافل عن عدم واقعية هذه الخرافات وتجاهلها لمتاعب الحياة الطبيعية التي يتكبدنها الزوج من عمل وإرهاق يؤثران فيه بوصفه زوجًا، أو خوف الزوجة وقلقها من فقدان بريقها بتقدم السن، وغير ذلك من متاعب.



علاقة حب حقيقية

إن كنت تبحث عن علاقة حب حقيقية بعيدًا عن أساطير الحب الرومانسي، فاتبع هذه الخطوات الثلاث: الخطوة الأولى: أن تعرف نفسك، وتعرف ما يمكنك العيش به، وما لا يمكنك التعايش معه، وما لا يمكنك العيش من دونه. وأن تفرّق بين ما تريده (الرغبات)، وما تحتاج إليه (الضرورات)، ولا تخلط بينهما. وأن تتوقف عن التحدث عن رغباتك كما لو أنها احتياجات. وستدرك لاحقًا تفاهة بعض السلوكيات، وأنه بإمكانك تغييرها أو الاستغناء عنها.

الخطوة الثانية: مشاركة وجهات النظر؛ دوّن في ورقة أهم ثلاثة أشياء يمكن لشريكك فعلها ليشعرك بالحب، وليفعل شريكك الأمر نفسه. لا تحذف أي بنود حتى لو شعرت بأنها تافهة وثانوية. الصراحة هي الحاسمة هنا. ثم تبادلا القوائم، وتشاركًا في حل هذه النقاط، وأخبر شريكك بما يمكنك تغييره وما لا يمكنك تغييره.

الخطوة الثالثة: اكتشاف ما يمكن للشريك تقبُّله فيك، وما يمكنك تقبُّله فيه. والسؤال بشأن إمكان التعايش والتكيف مع ما لا يمكن تغييره بجديّة.



جسر الإنقاذ

يولّد تجاهل الشريك مشاعرَ شريكه وما يمر به من أزمات انفجارًا حادًا في المشاعر، وبسبب اعتقادنا

الخطأ بأن كوننا «صرحاء لدرجة القسوة» هو الأسلوب الفعال للتواصل، فغالبًا يلجأ الشخص إلى التعبير عن ثورته وغضبه بغلظة وقسوة وإسراف في العواطف من دون إدراك تأثير هذا التصريح الجارح المنزوع الضوابط في الطرف الآخر.

هناك قانون ثابت مفاده أن ما تمنحه للآخرين حتمًا سينعكس عليك، وما تفعله من تصرفات في زواجك لا يخرج عن ثلاثة: سلوكيات إيجابية، أو تصرفات حيادية، أو تجارب محبطة وسلبية. هذه هي دورة المشاعر القوية بين الأزواج، ولكل فعل رد فعل، إلى أن يقرر أحد الزوجين إيقاف هذه الدورة أو تغيير اتجاهها، فينبغي أن يتمتع الزوجان بقدر من النضج بما يكفي لتقليل مشاعرهما السلبية، كما يفضل التعبير عن هذه المشاعر السلبية بلطف وبصورة أكثر ذكاء، كأن يقول الرجل لأسرته: «مررت بيوم عمل فظيع، هل يمكن أن تمنحوني نصف ساعة لأرتاح؟»، وغالبًا ما سيكون رد الفعل إيجابيًا، ويكون قد نجح في كسر حدة المشاعر السلبية.

إن أول خطوة لتحسين أي علاقة زوجية مضطربة تكون بالتخلص من دوامة المشاعر السلبية، فالمشاعر السلبية، كالغضب والسخرية، لا ينتج عنها سوى تدمير جسر التواصل وتبادل الآراء، ومن ثم فهي تؤدي إلى انسحاب الطرف الآخر. وثمة مهارة سهلة التعلم يجب إتقانها وتعد أساس التواصل، وهي التصريحات الذاتية، فبدلاً من استخدام الضمير «أنت» الذي يحمل شكلاً من النقد والتوبيخ للإلقاء بالمسؤولية على عاتق الشريك، يفضل استخدام «أنا» للتقليل من ردود الأفعال المنعكسة والتوتر، وصياغة المشكلة بطريقة توضح تأثير أفعال الطرف الآخر مثل: أنا أشعر بـ«ص» عندما يحدث «س»، لبدء الحوار بالحديث عن مشاعر الألم لا الغضب، وهكذا.



لعبة اللوم

من أكبر عوائق السيطرة على اضطرابات علاقات الحب اعتقاد الشخص أنه ليس هو من يحتاج إلى التغيير. فإتقان لعبة اللوم، والإيذان بصعوبة التغيير، وأن الألوان قد فات، وأن كل ما تربي عليه سيظل معه، لن يوصل إلى أي حلول.

والأخطر في تبني شعار «لن أتغير» أن يتحول الزوجان إلى قطبين مختلفين تمامًا، فالزوجان المختلفان حول المال سيرى أحدهما الآخر بخيلاً بينما يراه هو مسرفاً، فيرد المسرف على البخيل بالتبذير أكثر فأكثر، فيراه البخيل إهداراً خطيراً، مما يدفعه إلى سن معايير قاسية لتعويض ما تسبب فيه المسرف، والخلاصة أن فكرة

الأقطاب هذه لا تزيد إلا تصلبًا، ويجب إيجاد نقطة التوازن في أرجوحة القطبين المختلفين بحيث يتجاذبان إلى أكثر النقاط توافقًا بينهما.



ابدأ بالتغيير، وسيتغير شريكك من دون إدراك منه. وإن لزم الأمر وطلبت منه أن يتغير، فاطلب أقل قدر ممكن من التغيير، الذي من شأنه إرضائك، حتى يقتنع الشريك بأن التغيير لن يكون قاتلاً. وعليك الحذر من إشعار شريكك بأن أي تغيير قليل سيفتح باب التغيير على مصراعيه. وواجه مخاوف شريكك من هذه الناحية بوضع حدود معقولة للطلبات درءًا للقلق.

قوالب تهدد العلاقة

يظن الكثيرون أنهم بالزواج قد انفصلوا عن عائلاتهم وقيمهم وبدأوا عالمًا جديدًا، ولكن الحقيقة أن كل إنسان يحمل معه مجموعة من القيم والعادات الجيدة والأخرى السيئة إلى بيت الزوجية، وقد لا يفطن إلى العادات السيئة والقيم غير السوية، فتأخذ واحدًا من طريقتين: إما المداومة على هذا القلب غير السليم من دون دراية، وإما الوقوع في فخ مضاد تمامًا ومتطرف لهذا القلب. فالطفلة التي عاشت حياة أسرية مليئة بالصراعات بين الوالدين، عندما تكبر إما أن تتخذ من الصراع منهجًا في التعامل مع شريكها، وإما ستفضل تجنب الدخول في أي خلافات معه تمامًا.

يتخلى كثير من الناس عن شركائهم بشكل غير واع ليظلوا فقط مربوطين بوالديهم، فالزوجان يتحملان مسؤولية إحكام السيطرة على هذه القوالب السلبية في زواجهما، والخيار العاطفي يكون إما تحطيم التقاليد السلبية التي اكتسبها من عائلتيهما ومن ثم الحصول على علاقة مبهجة معًا، وإما إفساد الشراكة وتدهور العلاقة، وهذا الخيار الأخير قد يُختار بغير وعي، وتزداد خطورة الوقوع فيه إذا كان تاريخ عائلتيهما حافلًا بتدهور العلاقات.

والمشكلات المهددة لروابط العلاقات لا تتوقف عند القوالب الموروثة، بل ثمة قوالب تهدد علاقة الزواج يصنعها الزوجان بأيديهما، بل وباتفاق سابق! هذا بالضبط هو ما يفعله الشريكان عندما يتفقان على المساواة التامة في المسؤوليات والمهام المنزلية، فينتظر الشريك من شريكه أن يسهم بالتساوي في النفقة والأعمال المنزلية ورعاية الأولاد والنفوذ وغير ذلك، ثم يُصدمان بعدم القدرة على تحقيق هذه المساواة في الواقع، بسبب إغفال الاختلافات النفسية بين الذكور والإناث، وكذلك إغفال التأثير القوي للتنشئة الاجتماعية، وإغفال المتطلبات العملية للحياة الزوجية. ومع عدم جاذبية الطرق التقليدية في المسؤوليات، فإن الطريقة الوحيدة تكمن في طرح الحلول الواقعية، وإعادة توزيع المهام بين الشريكين بصورة أكثر حكمة وملاءمة.

يصعب على الناس تقبل فكرة أن الأطفال يمكن أن يكونوا قوى مدمرة للزواج، بل يعتقدون على العكس من ذلك أن الأطفال يرسخون الحياة الزوجية، وإن كان ذلك صحيحًا فلماذا تقع أكثر حالات الطلاق في الأسر التي بها أطفال صغار؟ بالطبع لا يتسبب الأطفال في طلاق ذويهم بشكل مباشر، ولكن وجود الأطفال في الأسرة يستلزم مزيدًا من المسؤوليات والتحديات، فإن لم يكن زواجك سالمًا من الصراعات فإن ولادة طفل لن تجعله أكثر استقرارًا.



في الزيجات الناجحة تكون ولادة طفل جديد تجربة من أمتع التجارب للزوجين، بخلاف لو أن الزوجين ما زال كلٌّ منهما يشكو عدم اهتمام الآخر، فإن الحب الذي بينهما سرعان ما يأخذ منحني جديدًا مع ميلاد الأطفال بتوجه الجزء الأكبر من مشاعر الحب للأطفال إن لم تكن كلها، إذ إن الزوجين في حاجة إلى المناقشة والحوار للوصول إلى قسمة عادلة بشأن تربية الأولاد، لئلا يتحوّل أي منهما إلى دور الأب فقط أو الأم فقط، ويكون الأبناء محل الاهتمام من دون الشريك.

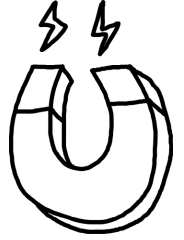


ومن بين أسوأ السيناريوهات الزوجية المتكررة سيناريو دوامة التناقض بين الزوجين، فالنساء يشتكين الأعباء الزائدة عليهن، بينما يرى أزواجهن أنها سهلة، فتشعر المرأة بعدم تقدير جهودها مما يدفعها إلى الشكوى أكثر، بينما يتمسك الزوج بأن زوجته «متدمرة». وهناك سيناريو آخر قاتل للعلاقات غير التقليل من مسؤوليات الشريك، وهو انتقاد كيفية أداء الشريك للمهمة في أثناء أدائه لها. فمثلًا ترى المرأة زوجها يغير حفاضة الطفل، فتبدأ بإخباره بأنه لا يفعل ذلك بالطريقة الصحيحة، مما يجعل الزوج يتوقف عن أداء هذه المهمة. فعلى الزوجة التراجع قليلًا، وترك الشريك يؤدي نصيبه من المهام، وارتكاب تلك الأخطاء الضرورية للتعلم، وعليها ألا تنتقده أو تتدخل فيما يفعله.

لقد غيرت الثورة الجنسية التي اجتاحت المجتمع من طبيعة العلاقة الحميمة بين الزوجين، وأثر في طبيعتها كثيرًا إغراق المجتمعات بالمواد الإباحية والخيالات الناتجة عنها، فأصبح الشريكان أسيرين لمعايير مثالية تخضع للتحسين والتجميل بشدة. وعلى الرغم من أننا نعرف أن العلاقات الواقعية ليست مثلما تروّج لنا إعلاميًا، فإننا نترك أنفسنا للصور البديلة التي وجدت بداخلنا تنخر في عزمننا واستعدادنا للعيش بواقعية. وعلينا جميعًا أن نتذكر أن أهم عضو للمشاعر الجنسية هو هذا الموجود بين أذنيننا، علينا أن نستخدم عقولنا للرد على هذه الصور الإعلامية والخيالات التي تستحثها بداخلنا حتى نتمكن من احتضان ورعاية مشاعرنا الواقعية.

أمام هذا الاجتياح العلني للإباحية قد يجري التعامل مع اضطرابات العلاقة الحميمة بصورة غير سليمة، مما يدفع الشريك إلى أن يكون أكثر قابلية للطلاق أو البحث عن شريك آخر بصورة منافية لأعراف المجتمع والدين.

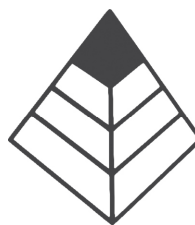
وثمة مسلك آخر أفضل يتوافق مع طبيعتنا البشرية بكونها، لحسن الحظ، غير مبرمجة كيميائيًا أو اجتماعيًا على الحفاظ على مشاعر الافتتان الحادة تجاه الشركاء، وهو المرور بالحالة الحادة نفسها من الشغف مرة أخرى مع الشريك على فترات متقطعة، مما يسمح بخروج العواطف التي تعمق الروابط والصلات بين الزوجين.



كلما زاد التوافق بين الشريكين فيما يخص العلاقة الحميمة، كانت الفرصة أفضل للحصول على زواج مُرضٍ. فاطلب من شريكك أن يقيّم رغبته في ممارسة العلاقة على مقياس من صفر إلى ١٠، بحيث يمثل ١ و٢ اهتمامًا ضئيلاً بالعلاقة، ويمثل ١٠ رغبة قوية في الحصول على العلاقة عدة مرات يوميًا، وقيّم نفسك أنت أيضًا، فإن كان الفارق بينك وبين شريكك أكثر من ثلاث درجات فهناك احتمالية كبيرة بتأثير هذا الاختلاف في علاقتهما الزوجية، وفي هذه الحالة عليكما أن تسعيا للوصول إلى اتفاق مُرضٍ للطرفين.

خاتمة

أصبحنا نعيش في مجتمع مؤسس فلسفيًا وسياسيًا بمثاليات الحرية الشخصية وحقوق الإنسان والسعي وراء السعادة، مما قوّض من قدرتنا على تحمل التعاسة والإحباط، ومن ثمّ حظيت اضطرابات العلاقات الزوجية بالأهمية من حيث تأثيرها في الفرد. فإن أردنا زواجًا صحيًا يلبي سعادتنا، فعلينا أن نجعل زواجنا على قمة أولوياتنا، وألا نثق بما نعتقد خطأً عن الزواج، وعلينا أن نثق بأن كل تغيير نفعله يؤثر في زواجنا حتى لو لم يدرك شريك حياتنا أننا نفعله.





ماذا تريد من الزواج؟ سؤال يجب أن تسأله لنفسك قبل الإقدام على هذه الخطوة الكبيرة، وله إجابات متعددة. الزواج في الإسلام يجب أن يكون من أجل بناء بيت مسلم صحيح، لأن البيت هو بداية كل شيء،

بداية راحتك النفسية وتعاملك مع الناس، وخروج أجيال سوية نفسيًا تنفع المجتمع والدين، فغرس بذور الخير تبدأ من البيت، ودخول الجنة قد يكون من البيت بإحسانك مع شريكك وحسن تربية الأبناء والصبر عليهم.

لذلك كان من الواجب تعلم أساسيات بناء بيت مستقيم وأسرة سعيدة، مع واجب التذكير بضرورة تجديد النية عند تطبيق أي فعل طيب مع شريك الحياة على أنه صدقة واحتسابه لله، كما يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إنك لن تُنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أُجرتَ عليها، حتى اللقمة ترفعها إلى في امرأتك». يتحدث هذا الكتاب عن حقائق علمية فيما يخص طبيعة الرجل والمرأة بشكل متوافق مع الأوامر الإسلامية لهذه العلاقة، وكيفية حل الخلافات، والتواصل الفعال، ومناقشة المشكلات الجنسية الصامتة التي يخشى الزوجان الحديث عنها، للوصول إلى علاقة صحية وبيت سوي.

أحلام الزواج المثالية

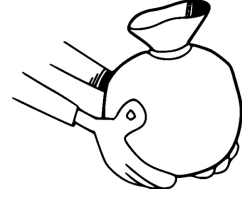
يظن الكثيرون أن الحب هو أساس نجاح العلاقة الزوجية الوحيد والمحرك لها، والحقيقة أن البيوت لا تُبنى على الحب وحده، فقد جعل الله للزواج محورين مهمين وهما: المودة والرحمة، وقيل في شرحهما معنى جميل، فالمودة هي: «حب الرجل امرأته»، والرحمة هي: «رحمته إياها أن يصيها بسوء، وهي ليست الشفقة وإنما الرقة والأخلاق». ومن ثم فإن الحب جزء من محورين أساسيين للزواج، فالزواج عقد مادي وعلاقة عقلية فيها حقوق وواجبات، وإخلال أي طرف بها قد يهدم الحب نفسه، فلا يجب عند التقصير في أي واجبات اتهام طرف للآخر بأنه لا يحبه، لأن الطبيعي أن يخفت الحب مع الأيام، ويبقى الرصيد من الأخلاق والرحمة هو المتحكم في الإحسان مع الطرف الآخر.



لذلك فالصورة التي رسمتها لنا الأفلام ووسائل الإعلام عن العلاقة الزوجية أنها المكان المثالي لتطير الفراشات والقلوب المتناثرة والعيش الرغيد هي صورة خاطئة تمامًا، إذ إن الزواج كفاح وحياة كاملة، فيها الشدة والرخاء، والدموع والابتسامات.



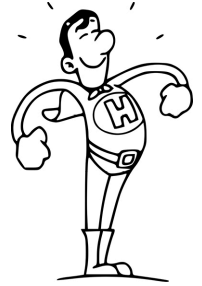
والعلاقة السليمة لا تقوم على العدل أو الندية، بمعنى أن يفعل كل طرف مثلما يفعل الطرف الثاني تمامًا، بل تقوم على الحب غير المشروط، وإيثار كل طرف لراحة الطرف الآخر، والتنازل في بعض الأشياء، لأن طبيعة واحتياجات كل شخص مختلفة. لذلك يجب مراعاة التكافؤ في الحقوق والواجبات، وكذلك في الالتزامات.



الفرق بين طبيعتي الرجل والمرأة

حتى يكون هناك تكافؤ في الحقوق والواجبات يجب أن يسأل كل طرف نفسه قبل السؤال عن حقوقه: هل أدى ما عليه للطرف الثاني؟ هل ضمن للطرف الثاني احتياجاته النفسية والبيولوجية؟ وحتى ندرك احتياجات الطرف الثاني يجب أن نفهم طبيعته.

طبيعة الرجل هي القوامة باعتبارها صفة فطرية وضعها الله في الرجال، فالرجل دائمًا ما يستمد ثقته بنفسه من إدارة الأمور كلها ورعاية المسؤول عنهم، والشعور بأنه صاحب الرأي السديد والطرف الأقوى. والمرأة الذكية هي من تجعل زوجها يستمد منها إحساسه بأنه أفضل الرجال على الإطلاق، وأن رأيه سديد، وأنها تثق به وبقدراته، ولا تقصد هنا عدم نصحه في الخطأ، بل وضع النصيحة بأسلوب يحفظ عليه قوامته ويحفزه، أما التي تتحدث مع زوجها بنبرة أنه غير مسؤول وتنتقص من رجولته فهي تخسره بالتدريج.



أما طبيعة المرأة فإننا لا نجد وصفًا أدق من كلمة «القوارير» التي وصف الرسول صلى الله عليه وسلم بها النساء، فهن يحتجن إلى الرفق، كالضلع الأعوج يجب تقبله على حاله لأنك إن أردت أن تجعله مستقيمًا كسرتة. فعندما تشتكي المرأة من مشكلة ما فهي تبحث عن الطمأنينة والدعم أكثر من حاجتها إلى نصائح عملية، والرجل عكسها، فهو عملي يطرح المشكلة فقط لإيجاد الحل، ويظن أنها مثله فيقاطعها عند الحديث ليقترح عليها بعض الحلول أو يبرر الموقف، فتشعر هي بأنه لا يفهمها كما تردّد دائمًا.

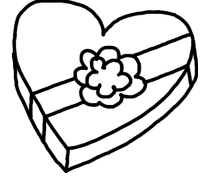
المرأة أيضًا تعتمد على المبالغة اللفظية والتعميم، فإن قالت إنك لا تهتم بها أبدًا فهي فقط تطلب منك

باستحياء أن تهتم بها وتسمعها وتدللها. والرجل الذكي هو من لا يحاسب المرأة على كلماتها حرفيًا، ويعلم أن مرادفات الضخمة ما هي إلا وسيلة لجعله يرى ما تريده بشكل أوضح ويهتم بها أكثر.

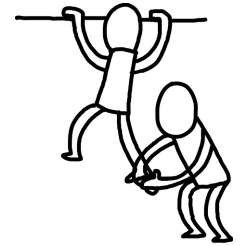


واجبات الزوجين

إن أكثر القوانين فاعلية في التواصل هو أن «تجعل الآخرين يشعرون بأهميتهم»، وذلك لأن الرغبة في الشعور بالأهمية هي أعمق الدوافع البشرية لكثير من الأفعال، ومن ثمَّ فإنَّ تقدير الطرف الآخر وشكره على ما يبذله من مجهود هما سر نجاح أي علاقة.



فواجب الزوجة أن تعطي زوجها التحفيز والدعم والإحساس بأنه مرغوب، وأن توفر له البيئة الهادئة لتحقيق الإنجازات داخل وخارج الأسرة، فكما يقول الشيخ الغزالي: «المرأة الجبانة تُعجز الرجل عن النهوض بواجباته وتحمل المخاطر واقتحام العقبات». فلا بد للزوجة أن تشجع زوجها مثلما فعلت السيدة خديجة، حتى إنه عند موتها حزن الرسول صلى الله عليه وسلم عليها كثيرًا، وسُمي هذا العام بـ«عام الحزن». وواجب الزوج أن يشعر زوجته بأنها معززة وإنسانة مستقلة لها آراء يجب أن تحترم، فإنها عندما تشعر بذلك ستزيد قدرتها على العطاء. وعلى العكس، فالزوجة التي تشعر بأنها مهانة تعيش حالة من جفاف العاطفة التي تعكسها على الأسرة. لذا وجب على الزوج أن يمدحها دائمًا بعبارات تجعلها تشعر باعترازه بها.



ومن واجبات الزوج أن يكون متحملاً للمسؤولية وليس مستهتراً، فهذا أكثر ما تخافه المرأة، «فالزوج راعٍ ومسؤول عن رعيته»، كذلك يجب عليه أن يفهم وجهة نظرها ويحترمها، فكثير من الرجال يتحدثون مع زوجاتهم كأنهن جوارٍ، بينما كان الرسول صلى الله عليه وسلم يستشير زوجاته في أمره.

كما تحتاج المرأة من رَجُلها إلى أن يُشعرها بالأمان والاستقرار النفسي، وألا يهددها بالطلاق أو بالزواج مرة أخرى كلما أخطأت، فالزوج الكريم هو الذي يتقي الله في زوجته، ويكون عنده قدر من التسامح والصفح ليتجاوز عن هفواتها، وعندما يمدُّ الرجل زوجته بكل احتياجاتها النفسية فإنه يشعر بأنه كامل الرجولة، ومن هنا يستمد ثقته بنفسه.



كيفية التواصل بفاعلية

الجدير بالذكر أن الحوار هو الحل لكل المشكلات التي يمر بها الزوجان، وأن الهارب من الحوار هو المخطئ أو قليل الحجة والمنطق، ولكن يجب الابتعاد عن الجدل العقيم الذي يُذهب الحق، وعدم ترك المشكلة الأساسية والتركيز على طريقة النقاش. وهناك مُهلكات للحوار مثل: النقد الجارح، واجترار السوابق، والإساءة إلى الشخص لا الفعل، وغلق باب الاعتذار.

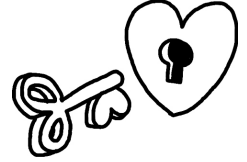
بما أن البشر عامة كائنات عاطفية، فأكثر ما يجذبهم هو الكلمة الطيبة، والحوار الذي معناه: «أنا أعاتبك لتجنب حدوث المشكلات مرة أخرى لا لألومك أو أزعجك». وللحوار فوائد كبيرة، فهو تنفيس عن أي طاقة إيجابية أو سلبية يجعل الجميع يشعر بالراحة، كما أنه يزيد من الدفء العاطفي، ويقلل من المشكلات لأنه لا يترك فرصة لحدوثها، ويزيد من التقارب الفكري بين الطرفين.



ويكون الحوار إيجابياً بالتدرب عليه مراراً، وتذكر أن الغاية هي الاتفاق وإرضاء الطرفين، وكذلك بالتقليل من مشاهدة التلفاز في الوقت الخاص بالطرفين لأنه يقتل الحوار، والتشجيع على الكلام بالرد على الجمل ولو بالإيحاءات، والتوقف مباشرة عن الحوار عندما يتحول إلى جدل عقيم. وهناك طرق تستطيع الزوجة بها كسب زوجها وفعل ما تريد، بأن تعطيه الحرية في الرفض وتشعره بأن الأمر ليس إجبارياً، إذ إن الرجل يكره القيود، وحتى إن رفض فعلها أن تقول إن كلامه مُطاع، وهنا سيشعر باحترامها له وسيحاول إرضاءها.

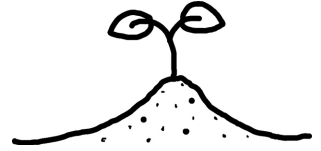
ويمكن تحقيق التواصل الفعال من خلال معرفة مفتاح الطرف الآخر، فهناك من مفتاحه الهدية، أو

المساعدة في الأعمال المنزلية، أو الكلام المعسول، وإظهار الغيرة، والمدح أمام الأهل، والاستشارات ومشاركة القرارات، والمدح والغزل، والصدق دائماً، وزرع هبة الأب في نفوس أولاده، فينبغي ألا تتكبر المرأة على زوجها بعلمها أو مالها، وألا تقاطعه في الحديث، وأن تعطيه قدره، وعليها أن تشعره برغبتها فيه وأن تتدلل وتزين من أجله.

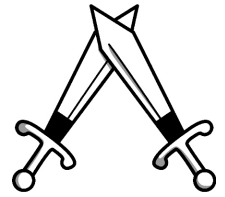


بناء بيت مسلم سوي

الإيمان والقرب من الله هو الدواء لكل المشكلات التي تصيب البيت، لأن الإيمان يظهر في هدوء الطبع، فالخير الذي يفعله المرء ينعكس عليه وعلى زوجته، كما يقول الفضيل بن عياض: «إني لأعرف طاعتي ومعصيتي من خلق زوجتي وعثرة دابتي»، والمعنى أن ما يفعله المرء من طاعة أو معصية لله يظهر أثره في خلق زوجته وأولاده، كما يظهر في تيسير أو تعسير يومه، فالحسنة تزرع الطمأنينة، والسيئة تجعل الشؤم يلاحق صاحبها.

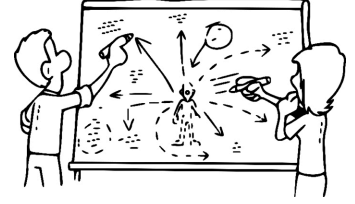


وحجر أساس البيت السليم يكمن في الدين، «فما خيّر الرسول صلى الله عليه وسلم في أمرين إلا واختار أيسرهما ما لم يكن إثماً»، والرفق بعده، فلا داعي لإقامة الحروب كلما وقع أي خطأ، والعقاب يجب أن يكون متناسباً مع حجم الفعل، فلا ينبغي مثلاً أن يقاطع الزوج زوجته بالشهور لإهمالها في المنزل، أو ينتقدها أمام الأهل، ويجب أن يعذر طبيعتها وضعفها ويساعدها في أثناء فترات حيضها وكسلها، ولا بد من الاحتكام إلى الشرع عند حدوث أي مشكلة، وجعل الدين هو أول معيار للعلاقة، ووضع أهداف من الزواج تكمن في «رضا الله ودخول الجنة»، فإذا كان هذا هدفاً مشتركاً سيسهل الطريق عليهما.



ويجب وضع خطط كبيرة لبناء بيت مسلم، كالتفكير في جعل البيت قدوة، أو إعداد الأولاد ليكونوا

أسوياء ملتزمين بالشرع داعين إليه بأفعالهم، وإقامة مشروع تجاري خاص ليؤمن للأسرة حياة كريمة، ووضع أهداف صغيرة في سبيل تحقيق الأهداف الكبيرة، كالتزام الأسرة بذكر الله والطاعات، وصلة الرحم، أو تجاوز أزمة مالية، والعمل الجماعي للأسرة سواء في مشروع أو نشاط اجتماعي، كما أنه من المهم أمر الأهل بالصلاة والحفاظ عليها، وأهم نصيحة هنا هي المحافظة على أسرار البيت.



الوعي الجنسي

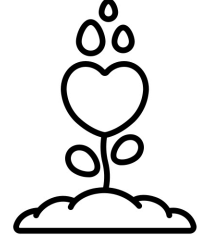
بعد فترة من الزواج تبدأ العملية الجنسية في فقدان الوهج الذي كانت عليه في أول الزواج، وقد يتعامل الطرفان مع العملية برمتها بطريقة من اثنتين: إما أنها مجرد عملية بيولوجية فقط، وإما أنها تعبير عن مدى صدق المشاعر، والحقيقة أنها تجمع بين الاحتمالين ولا يمكن الأخذ بأحدهما فقط. ويجب التعلم والسؤال عما يجبه الطرف الآخر، ولكن تكون أكبر معضلة هي الحياء من التطرق إلى هذا الموضوع كله على الرغم من أن الأمر ليس بدعة، بل هو وليد للثقافة الإسلامية، ونرى تناول الأحكام الفقهية للعلاقة، فالعلاقة الجنسية لها تنظيم في شرعنا، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقعن البهيمة، وليكن بينهما رسول»، قيل والرسول هو: «القُبلة والكلام»، حتى أمر الرسول صلى الله عليه وسلم بعدم الانتهاء حتى تنتهي هي.

وتختلف نظرة الرجل عن المرأة بالنسبة إلى الجنس، فالمرأة تتأثر أكثر بما تسمع، وخصوصاً إن أثار مشاعرها لذلك، أما الرجل فيتأثر أكثر بما يراه، لذلك نهى الرسول صلى الله عليه وسلم المرأة أن تمتنع عن زوجها إذا طلبها لأنها لا تدري ماذا رأى، ويجب أن تخاف عليه من الوقوع في الفتنة، وتحرص على تلبية رغباته. وأهم نصيحة للمرأة ألا تظن أن الرجل يبحث عن الموصفات الخيالية التي تسعى إلى تحقيقها في جسدها، فكل ما يصل إليه هو ثققتها بنفسها وحبها لجسدها كما هو، فسيشعر بأن زوجته جميلة إن كانت هي تشعر بذلك، فلا داعي لأن تتحدث المرأة طوال الوقت عن عيوب جسدها أو تحجل منها. وعلى الزوج أن يقدر الدقائق التي تلي العملية الجنسية، ويغمر زوجته بالقُبلة، ويتحدث عن جمالها، ولا يجعلها تشعر بأن دورها قد انتهى بالجنس فقط.

خاتمة

يمكننا جمع النصائح السابقة كلها في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم». فهي نصيحة للرجال بتقوى الله والكرم مع النساء وحسن الخلق بكل ما

يُحويه من معنى. ثم قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا عائشة ارفقي، فإن الله إذا أراد بأهل بيت خيرًا أدخل عليهم الرفق». وإن حدث تقصير من الطرفين فليجعلاً أول طريق يسلكانه هو حسن الظن، والعفو عند الخطأ، مع إدراك أن الحياة لن تصبح مثالية مهما حاولنا، ولكننا سنكابد من أجل حياة مستقرة وبيت مسلم سوي قد يكون سبباً في دخولنا الجنة.





مقدمة

جميعنا نبحث عن السعادة في حياتنا، ونظن أننا بالزواج الناجح قد نصل إليها، ولكن مفهوم السعادة صعب المنال لكثرة متطلباته، فقد نشعر بالإحباط فقط لأننا توقعنا صورة خيالية عن الزواج العامر بالضحك والمفاجآت والتصورات الحاملة، ثم يصدمننا الواقع بمشكلات وخلافات لا طاقة لنا بها، والحقيقة

أننا لو تهيأنا له بما يحتاج إليه حقًا، لا بما نتخيل، لأصبح زواجًا ناجحًا. وعليه، فإن هذا الكتاب يوجه رسالة إلى الزوجة ليناقشها في معنى دورها وأهميتها بوصفها زوجة وأمًّا وحبّية لزوجها، ويتحدث عن الصعوبات التي تواجهها، وأشياء أخرى.

الزواج في معناه الحقيقي

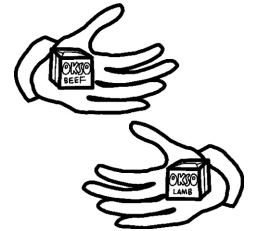
في البداية خلق الله نفسًا واحدة هي الأصل، ثم خلق منها الزوجة، ليكون هذا هو النهج الذي يسير عليه الزواج إلى يوم البعث، بمعنى أن الزوجة جزء من زوجها، ويظل هذان الجزآن منفصلين في الأرض، ثم يتزوجان لتكون عملية «إعادة التوحيد». والحقيقة أن هذه العلاقة البشرية تكون أقوى صلة حتى من الصلات العائلية بالدم، لأن علاقة الزوج والزوجة فيها من حنان الأب وعاطفة الأم ومساندة الأخ، والرابطة الأبدية المحاطة بالأنس والمشاركة والمسؤولية المشتركة.



ومن معاني الزواج أيضًا أنه من الطرق التي يتعبّد بها المسلم إلى ربه، فمن أهداف وجودنا في الأرض الخلافة وعمارة الأرض، وهذا يتحقق بشكل كبير من خلال الزواج، لذلك يجب على الإنسان أن يخلص في الزواج كما يخلص في العمل والسجود.

ومن بين شروط الزواج توافر النية الأبديّة فيه، أي البقاء معًا إلى الأبد وعدم الافتراق إلا عند استحالة العشرة فيكون قرار الطلاق، ولكن لا يصح أن تكون نية الزواج مقترنة بمدة معينة لتحقيق غرض معين، سواء كان المتعة أو المنفعة الشخصية، والزواج المؤقت كالزنا حتى لو كان عقد الزواج صحيحًا وموثقًا. ومن شروطه أيضًا أن يكون مُعلنًا، أي شرط الإشهار، فلا داعي لإخفاء أمر أحلّه الله إلا إذا كانت فيه نية خبيثة أو اختيار سيئ أو هروب من أداء واجب أو أمانة.

والرجل والمرأة مختلفان في طبيعة كلّ منهما، ولكنهما اجتماعًا ليكمل كلّ منهما الآخر، فيجب أن يدركا أن اختلافهما رحمة، ولا يحاول كل طرف أن يجعل الآخر نسخة منه، بل يتقبل اختلافه فيما لا يُغضب الله ولا ينافي العُرف. وستحدث بالتفصيل عن اختلاف طبيعتي الرجل والمرأة ومتطلبات كلّ منهما.



قد يبدو من البديهي أن الزواج «حقوق وواجبات»، لكن هذه الجملة تحمل في داخلها معنى عظيمًا، إذ إن للنساء مثل الرجال في الحقوق والواجبات، وهذا يظهر في قول الله عز وجل: «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ». وهذه الحقوق هي الحقوق الإنسانية من الاحترام وتبادل الآراء، ولكن عند التعرض للأزمات والخلافات ومشكلات الأسرة وأمانها واستقرارها والقرارات المصيرية، تظهر شخصية القائد وتظهر قوامة الرجل الذي فضله الله على المرأة ببعض القوة العقلية والبدنية والنفسية وبقدرته على الإنفاق.

لو فهمنا الاختلاف فيما بيننا من حيث اختلاف الجينات والبيئة والتربية، لأدركنا أن الاختلاف من البديهي أن يحدث، فالاختلاف هو ما يأتي بالتجاذب والتكامل الذي يكون أوله اصطدامًا، لذلك فحدوث المشكلات أمر بديهي، لأنه يؤدي إلى مزيد من التفاهم والاقتراب.

تختفي مشكلات التعارف وتظهر مشكلات الحياة نفسها من ثقل المسؤوليات والملل والفتور، وقد يظن الزوجان في هذا الوقت أن العيش قد استحال بينهما، لكن الحقيقة أن هذا الملل لم يُصب إلا الطبقة السطحية من العلاقة، بينما العلاقة أعمق بكثير مما نتخيل، فيظهر الحب عند اشتداد المشكلات. ويجب إدراك أن كل المشكلات يمكن حلها عند التحلي بالصبر والرحمة، فإن اختفت الرحمة من القلب استحال حل أي شيء.



الحب الحقيقي لا يأتي بين الزوج وزوجته إلا بعد المعاشرة ورؤية الجانب المظلم من الشخص وتقبّله وبقاء المشاعر كما هي. أما ما بين المرأة والرجل من مشاعر قبل الزواج فهي مشاعر فسيولوجية؛ مشاعر الاندفاع والرغبة.



وفي الزواج يكون الجهد المبذول أكبر مما نتخيل، فمعظم المشكلات يكون سببها الإهمال في الأشياء الصغيرة وبنية حسنة، ويعتقد البعض خطأً أن ذلك يدل على الحب الخالص، وينبع هذا الاعتقاد من إحساس المرء بقوة العلاقة وأبديتها، وأنها لن تتأثر أبدًا بالإهمال المتعمد أو غير المتعمد، فعلى الرغم من قوة العلاقة فإنها شديدة الحساسية وتتطلب مجهودًا كبيرًا لإنجاحها، فالذرات الصغيرة هي التي تكوّن الجبل

الكبير من الحزن والغضب.

الحياة من وجهة نظر الزوجة

تتعدد المعاني والمشاعر في حياة الزوجة، فتبدأ بزوجها الذي تراه الأمان والاتزان للبيت، ومن يمنح الأسرة كيانها، خصوصاً المرأة التي تتربى في بيتها على احترام الأب وعلو مكانته، فتطبق هذا مع زوجها من دون تفكير بأن خدمته أو مساعدته قد تقلل من شأنها في شيء.



أما عن معنى البيت فالزوجة تشعر بأنها ملكة فيه، فهي تؤدي كل أعمال البيت من أصغرها إلى أكبرها بكل حب على الرغم من تعبها الشديد، كما أنها تشعر بأنها المسؤولة الأولى والأخيرة عن هذا البيت، وهذا يشعرها بالفخر، ولا تستمع إلى النساء المتطرفات اللاتي يقللن من قيمة ما تفعله، فالبيت بالنسبة إليها ليس مجرد أثاث وحجرات، بل أمان نفسي وسكن يحمي الأسرة الصغيرة.

معنى الأنوثة الحقيقي هو إدراك المرأة دورها، وأنها لم تخلق لتعانى الرجل أو لتأخذ دوره، وأنها تمتلك الثقة الكبيرة في نفسها، والرجل الذي يقلل من دور الأنثى أو معنى الأنوثة هو في الأصل لا يفهم معنى الرجولة ولا يتحلى بها. كما أن الأنثى الحقيقية هي التي تدرك قيمة الرجل وتعرف أن الحياة لا تصلح من دونها، وتعلم أن كل الأفكار التي تنادي باستقلال المرأة والعيش وحدها أو حتى العيش مع رجال من دون زواج هي أفكار سامة خاطئة، تنم عن فهم خاطئ للأنوثة. ويظهر دور الأنثى في اهتمامها ببيتها ثم الغيرة على زوجها والشعور به، ثم يأتي الدور التربوي الكبير نحو أولادها فتزداد عاطفتها وتنتقل إلى مرحلة جديدة في الزواج، وهي مشاعر الأمومة التي تعمق العلاقة بينها وبين زوجها وتشعرها بتكون رابطة جديدة بينهما، وهي رابطة الدم، فتشعر بأن أسرتها كلها ذات نسيج واحد.



لكن هل تظل الحياة وردية بمعانٍ جميلة؟ يأتي على المرأة حين من الدهر تظن أن الدنيا كلها تضيق بها، حيث تكثر المسؤوليات، ويكبر الأولاد ويصعب توجيههم، وتبدأ تخوفات المستقبل، وتشعر أحياناً برغبة في

الابتعاد والتخلي عن مسؤوليتها كلها، ولكن بمجرد أول خطوة لها خارج البيت تشعر كأن الحياة ستفقد معناها من دونهم! وهذه عاطفة الأم التي فطرها الله عليها.



مشكلات الزواج

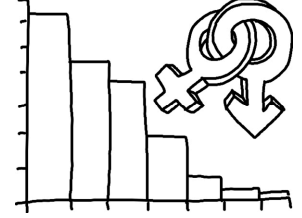
من بين مشكلات الزواج أنه بعد انقضاء سنوات منه يظن الطرفان أن الحب قد قلَّ لقلة التعبير عنه، ومن طبيعة المرأة حاجتها الدائمة إلى سماع كلمات الحب حتى تطمئن، فهي تستغرب صورة الرجل الذي كان يخبرها قبل الزواج أن حياتها ستكون كالجنة، ومليئة بالحب فقط، لكن الحقيقة التي لا دخل لها بها أن الرجل بعد سنوات يقلل تعبيره عن الحب، لأنه أصبح يراه كبيرًا وبديهيًا وأكبر من قدرته على التعبير، أصبح يراه كالماء والهواء على أهميتهما لكننا لا نمدحهما طوال الوقت، لذلك فإن من واجب المرأة أن تحافظ على اشتعال الرومانسية في العلاقة برقتها وفطرتها المجبولة على كثرة المشاعر، والبدء بالكلام حتى يستجيب هو لها وستنهر بالنتيجة.



ومن بين مشكلات الزواج أيضًا الصمت، حيث إن المرأة تتحدث دائمًا لتعبر عما بداخلها، ولا تتجه إلى الصمت إلا عند الحزن والغضب، لذلك فهي تشعر عند صمت زوجها بأن هناك ما يهدد علاقتها. والحقيقة أن العلاقة مع تقدم العمر يكون طرفاها أكثر تفاهيًا من دون كلام، بالنظرة والسلوك وحتى بالأفعال البسيطة، وحتى الكلمات البسيطة لا تقاس بالكم وإنما بالكيف والجودة، وهي حقيقة يجب على الزوجة بالذات أن تدركها لتعرف أنه مهما طال الوقت فلن يهدد الصمت علاقتها ما داما يحافظان على القدر الكافي من المودة والرحمة، وليس كما يزعم البعض أن الصمت علامة خطيرة على فساد الزيجة.

ومن بين مشكلاته الفتور الجسدي، أي قلة العلاقة الجنسية، وقد تكون له أسباب كثيرة بعد عدة سنوات، فالمرأة تزيد رغبتها أو تقل باقتراب دورتها الشهرية، وبقلقها على أولادها، وبوجود ما يشغلها، والرجل

أيضًا يتأثر بها حوله. لذا عند غياب العلاقة الجسدية يجب علينا السؤال عن السبب بهدوء قبل أن نتهم الطرف الثاني بالإهمال وعدم الحب، فمع مرور الوقت يتحول الأمر من مجرد لقاء جسدي إلى وحدة في العقل والجسد والكيان، فالإشباع سيتحقق للفكر والوجدان وسيحدث هبوط وفتور في بعض الأحيان، وهذا لا يدل أبدًا على تغير المشاعر ولكن على تغير طرق الإشباع وتعددتها وتغير نظرتنا.

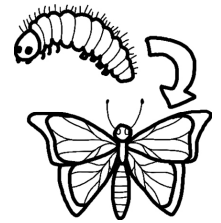


معاناة المرأة

تعاني المرأة طوال حياتها أشياء تضعفها، وهو ما يعطي للرجل القوامة التي تفرض عليه تحملها ومساعدتها، فهي تعاني منذ بلوغها الدورة الشهرية، وبعد الزواج تعاني آلام الولادة والمتاعب التي بعدها، وقد تصيبها آلام الإجهاض، حتى تصل إلى مرحلة صعبة وهي سن اليأس.



الدورة الشهرية: نعلم جميعًا أسبابها، ولكن قد يغيب عن أذهان البعض مدى الألم النفسي والجسدي العنيف الذي تمر به المرأة كل شهر، فهي نفسها قد لا تدرك أن ما تمر به من مشاعر سيئة يكون سببه تغير هرموناتها، وتظن أن هذه هي مشاعرها الطبيعية في هذا الموقف، فتجدها تبدأ الأسبوع الذي يسبق الدورة بفتور تام بعد أن كانت متحمسة ومبتسمة، ثم تصبح مكتئبة، ثم عصبية، ثم عدوانية، إضافةً إلى الصداع النصفي وآلام الرحم والمبيض والثديين. وبعد الدورة تصبح هادئة رقيقة مبتسمة، وتتلاشى شراستها وعدوانيتها، ويختفي ألمها الجسدي فجأة كما بدأ، حتى رؤيتها للأشياء بعد أن كانت متشائمة تصبح متفائلة.



آلام الحمل: يقول الله عز وجل: «حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا». ويقول الأطباء: إن سيدة واحدة من كل

خمس سيدات يصيبها اكتئاب الحمل، وله أشكال متعددة، كالعزلة والبرود تجاه أنشطة الحياة اليومية، أو القلق والتوتر اليومي، وأحياناً يصل إلى الإحساس بالذنب والرغبة في إجهاض الطفل، لأنها ترى العالم سيئاً ولا تريد أن تأتي بطفل لتعذبه فيه، وأحياناً يكون في صورة مشاعر كره لنفسها وللجنين، فقد تصل إلى قتل نفسها لأنه اكتئاب حقيقي تحتاج في أثنائه إلى الدعم والمشاركة الوجدانية، مع ضرورة البعد عن العقاقير في أول ثلاثة أشهر، وإذا استدعى الأمر يمكن اللجوء إلى العلاج بالصدمات الكهربائية، فلا يوجد فيها ضرر عليها أو على الجنين.



آلام ما بعد الولادة: تنحصر في اكتئاب ما بعد الولادة الذي يصيب بعض النساء، وتكون أعراضه القلق الزائد على صحة الطفل، ولوم الأم نفسها على عدم كفاءتها، واضطرابات في النوم، والقلق والتوتر والرغبة في الموت، وفقدان الرغبة الجنسية، والوساوس تجاه طفلها، والأعراض الجسدية الحادة، والنصيحة هنا فقط هي نصيحة رسول الله: «استوصوا بالنساء خيراً».

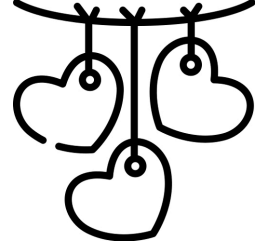
تقلبات المرأة وسن اليأس

تتعرض المرأة إلى مراحل سيئة في حياتها، فيظهر منها الجانب السيئ والدرامي، مما يؤدي الرجل الذي يظن أنها تعتمد استفزازه، لكنها في معظم الوقت لا تعتمد فعل هذا، فحتى بعد نضجها وكبر سنّها تتعرض لاضطرابات سن اليأس وتبدأ في عاصفة كبيرة، كمشكلة العمل والأسئلة الوجودية: «هل أعمل من أجل العمل فقط أم أن هناك غاية محددة أعمل من أجلها؟»، ومشكلة عدم تكافؤ الفرص بينها وبين الرجل في العمل، وقلة فاعليتها بسبب ظروفها الشهرية أو واجباتها المنزلية أو واجبات الأمومة، كل هذا يضعها في صراع وضغط. ومن كمال القواماة والرجولة فهم هذه الطبيعة والصبر عليها والتعامل معها.

ولا ننكر أيضاً أن الرجل يمر باضطرابات نفسية وجسدية وصراعات من أجل كسب القوت، وحين نقول إن الزواج ستره فنقصده أنه يستر الرجل كما يستر المرأة، فالرجل من دون زواج ضائع ومشتت ومعرض للفتن ولظلام الوحدة. وعلى الرغم من الصراعات القائمة بين الرجال والنساء، فإنه لو أدرك كل طرف ضعف الطرف الآخر وأهمية دوره وما يعانيه لأشفق كلٌّ منهما على الآخر.

خاتمة

نؤكد أن كل قصة حب أو قصة زواج هي قصة منفردة بذاتها، فمهما رأيت من النصائح وأحوال الناس فانتق منها ما يلائم طبيعة علاقتك ثم استغن عن الباقي، وراقب الله في زوجتك وبيتك. وأنت، اعلمي أن هذا الزواج قد يكون سبباً لدخولك الجنة وقد يهوي بك في النار، فتعاملي معه على أنه عبادة وأمر رباني يستوجب منك الصبر، وقدمي من العمل ما يحقق لك بُغيتك.





مقدمة

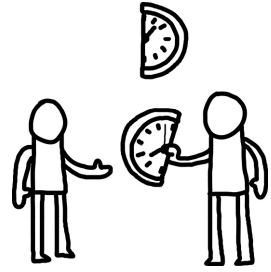
ربما يظن القارئ للوهلة الأولى عند قراءة عنوان الكتاب أنه خاص بالمتحايين أو المتزوجين أو المقبلين على الزواج وحدهم، لكنه ليس هكذا فحسب، فالكتاب دليل لفهم واكتشاف لغة الحب الخاصة بكل شخص، فكل إنسان يستخدم لغة مختلفة عن الآخر في التعبير عما يريده، وقد تكون طريقة شخص في التعبير لا

تناسب آخر ولا تجدي نفعاً معه، لذا فإن هذا الكتاب يتناول طرق التعبير عن الحب للشريك بما يناسبه من لغات، وقد حصرها في خمس لغات، هي: الوقت، عبارات التشجيع، الهدايا، الأعمال الخدمية، والاتصال البدني.



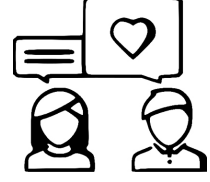
بذل مزيد من الوقت

تكريس الوقت هو اللغة الأولى والأساسية في لغات الحب، ويقصد بالوقت هنا «الوقت الخاص» الذي يخصصه الشريك من أجل شريكه وحده، ويمنحه انتباهه بالكامل، وليس الوقت الذي يقضيه معه بجوار التلفاز، بل وقتاً خاصاً بهما للتحدث، أو الذهاب في نزهة، أو موعد على العشاء. يعد التركيز الكامل وتكريس الوقت للشريك من أهم الجوانب في لغات الحب، والمقصد من ذلك ليس القرب المكاني فحسب، بل التركيز، فقد يظن بعض الأزواج أنهم يقضون الوقت معاً، لكنهم في الحقيقة يعيشون متقاربين مكانياً فقط.



كما يعد الحوار العاطفي من أهم أشكال لغة بذل الوقت، ويعني أن يتبادل الشريكان أفكارهما ومشاعرهما في سياق حميمي، فمعظم الذين يشتكون قلة كلام الشريك لا يقصدون الكلام عامة، وإنما يشكون قلة المشاركة بينهما في الحوار العاطفي. ومما يساعد على كسب الشريك إن كانت هذه هي لغته في الحب:

- مشاركته اهتماماته أو هواية يحبها كممارسة رياضة أو نشاط بدني.
- الاستماع إليه وفتح مجال للحوار.
- عدم انتظاره ليتحدث عن يومه، بل سؤاله عن أحواله من وقت إلى آخر، مما يشعره بالاهتمام والحب.
- تخصيص بعض الوقت من حين إلى آخر للحديث عن ذكريات الطفولة.
- الخروج معه في نزهة أو ممارسة عادة المشي معاً.



عبارات التشجيع

اللغة الثانية من لغات الحب هي العبارات التشجيعية، وتشمل:

- الإطراءات اللفظية وكلمات التقدير: وتعد من الموصلات الجيدة للحب، بل من أهم طرق التعبير عن المشاعر، فكل إنسان يمر بأوقات صعبة يشعر فيها بالافتقار إلى الأمان، وهذا الافتقار يمنعه من تحقيق ما يريده، ولكن ببعض الكلمات التشجيعية للشريك تهون عليه هذه الأوقات، كذلك ربما تكون لدى الشريك موهبة لم تستغل وينتظر التشجيع، وكلام شريكه هو ما يعطيه الدافع للخطوة الأولى.
- الكلمات الرقيقة: الحب هو الرقة، فإن كان الشريك سيستخدم لغة الكلمات فيجب عليه اختيار كلمات رقيقة، ومراعاة الطريقة التي يتحدث بها، لأن الكلمة الواحدة يمكن أن تحتل معنيين مختلفين، ويتوقف ذلك على طريقة النطق ونغمة الصوت، فالكلمات تفسر تبعاً لنغمة الصوت لا اللفظ المستخدم فحسب، وبعض الكلمات إذا نطقت بصوت مرتفع وقاس فإنها تعبر عن الإدانة بدلاً من الحب، وأسلوب الحديث يعبر عن المتحدث بدرجة كبيرة، وكما تقول الحكمة: «الجواب اللين يطفئ الغضب».



- استخدام صيغة الطلب لا الأمر: فعند تعبير الشريك عن مطالبه من شريكه في صيغة أوامر، فإنه بذلك يقضي على الحميمية بينهما، بينما لو عبّر عنها بصيغة الطلب فإنه بذلك يعطيه الخيارات ليفعل أو لا يفعل. وإن كان الشريك يهتم لأمر شريكه فإنه سيفعل ما يطلبه منه، أما صيغة الأوامر الحازمة فلا يمكن الحصول بها على شيء في الحب.

لغة الهدايا الرمزية والمعنوية

اللغة الثالثة من لغات الحب، وهي أسهل لغاته من حيث التعلم، هي لغة الهدايا، وليس من الضروري أن تكون الهدايا غالية الثمن، بل إن أبسط الأشياء، كرسم قلب على ورقة والتوقيع عليها بكلمات، يمكنها التعبير عن الحب، وليس شرطاً أن تكون الهدية مادية أو عينية، بل في أكثر الأحيان تكون الهدايا الرمزية أكثر تأثيراً في نفس الشريك.

وتشمل الهدايا الرمزية حضورك بنفسك بجوار شريكك عندما يمر بوقت صعب، فوجودك بجواره في تلك اللحظات هو أعظم هدية يمكنك أن تقدمها إليه، إذ يمكن إرسال هدية أو التعبير عن الحزن هاتفياً، لكن الحضور الفعلي هو أفضل ما يمكن تقديمه في هذه الأوقات. وفيما يلي بعض الأمثلة لهدايا يمكن تقديمها لإسعاد الشريك:

- تقديم منحة لإحدى الجمعيات الخيرية باسم الشريك كهدية له في عيد ميلاده.

- ترك زهرة أو علبة من الحلوى له في الصباح.

- عرض الشريك لحضوره ووقته كهدية لشريكه.

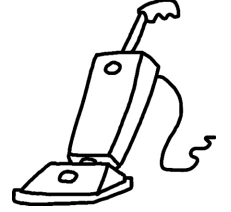
- تقديم الشريك هدية حية مثل شجرة أو وردات تزرع في المنزل لشريكه ليتذكره كلما نظر إليها.



المساعدة في الأعمال الخدمية

إن مساعدة الشريك، وإن كانت مساعدة بسيطة، كالمساعدة في الطهي أو ترتيب الغرفة أو حتى إخراج القمامة، تشعره بسعادة كبيرة، فهذه المساعدة تحمل في طياتها شعورًا بالحب تجاهه، وتقديرًا لما يفعله من أجله. ولا ينبغي التحقير من قيمة المساعدة حتى إن كانت بسيطة، فهي تؤكد له بالفعل معاني كثيرة. وفيما يلي بعض الأمثلة لبعض الأعمال الخدمية التي يمكن فعلها:

- عندما تكون الزوجة خارج المنزل يمكن للزوج الاستعانة بالأطفال في أداء بعض أعمال المنزل من أجلها.
- كتابة قائمة بما طلبته الزوجة مؤخرًا، واختيار الزوج ما يفعله منها تعبيرًا عن حبه.
- قص ورقة على شكل قلب مثلاً وكتابة جملة: «سأعبر عن حبي لك اليوم عن طريق ترتيب الغرفة».



الاتصال البدني

الاتصال البدني من أهم وسائل إيصال الحب عند الشريكين، مثل الأيدي المتشابكة والعناق وغيرها من طرق إيصال المشاعر، فمن دون هذا النوع من التعبير يشعر أي شريك بأنه غير محبوب وتقل ثقته بنفسه. وهنا يجب التنبيه لأهمية هذا النوع من الاتصال، وبخاصة في أوقات الأزمات، كحادثة أو فقدان الأب أو الأم، وغيرها من الأزمات التي يكون الإنسان فيها في حاجة ماسة إلى الشعور بالأمان والمعانقة، فحتى وإن كان الشخص لا يستطيع تغيير هذه الأزمة التي يمر بها، فإن شعوره بالأمان وأنه محبوب هو ما يساعده على تجاوز ما يمر به.

فإن كانت هذه هي لغة الشريك في الحب، فعلى شريكه أن يبتكر فيها، ولكل موقف ما يناسبه من حالات الاتصال البدني، فيمكن مثلاً:

- إمساك يده في أثناء المشي.
- الاهتمام به في أثناء حضور عائلته والجلوس بجواره، كأن يقول له: «حتى في وجود الجميع، أنا أهتم بك وأحبك».



لغات الحب الخمس مع الأطفال

إن لغات الحب الخمس السابقة لا تنطبق على حب الشريك فحسب، بل تنطبق على الأطفال أيضًا، ويظهر ذلك في:

- بذل الوقت مع الطفل: المقصود هنا ليس قضاء الوقت مع الطفل في المنزل فحسب، بل مشاركته في اهتماماته، واللعب معه، والدخول إلى عالمه الخاص، وممارسة بعض الأنشطة معه.
- دعم الطفل وتشجيعه: يحتاج الطفل في كل مراحله إلى هذه اللغة أكثر من غيرها، لما لها من آثار طويلة المدى في حياته وشخصيته، فالكلمات السلبية والناقدة للطفل، واللهجات الأمرة، ستخلق جوًا من الرعب في نفسه حتى عندما يكبر.
- منح الطفل الهدايا: إنها طريقة جيدة للتعبير عن الحب، ولكن يخطئ بعض الآباء عندما يظنون أنها الطريقة الوحيدة للتعبير عن الحب، إذ إنها لا تجدي نفعًا مع كل الأطفال، فربما لا تعني الهدايا للطفل الكثير من الناحية العاطفية ولا تلبي احتياجاته.
- الأعمال الخدمية للطفل: بعض الأعمال الخدمية تكون مفروضة على الآباء تجاه أطفالهم، مثل الاستحمام والتغذية، لكنها بلا شك تشعر الطفل بالحب.
- الاتصال البدني في حياة الطفل: هو أحد أهم الموصلات العاطفية للطفل، فضم الطفل وتقبيله والربت على كتفيه تجعله ينمو أفضل من الناحية العاطفية.



اكتشاف لغة الحب المناسبة للشريكين

تختلف لغة الحب من شخص إلى آخر، فلا يملك الجميع لغة واحدة للتعبير عن الحب، ومعرفة هذه اللغة تسهل كثيرًا عند التعامل، فالهدايا وحدها لا تجدي نفعًا مع شخص لغته بذل الوقت مثلاً، وفيما يلي ثلاث طرق لاكتشافها:

- تحديد ما يزجج الشريك إن لم يحصل عليه من شريكه، فربما يكون جهله بلغته التي يحتاج إليها في الحب هو ما يضايقه.
- تحديد الشريك ما يطلبه من شريكه باستمرار، فذلك الذي يطلبه هو ما يحتاج إليه، وهو لغته الخاصة في الحب.
- الطريقة التي يعبر بها الشخص عن حبه لشريكه بانتظام هي لغته الأساسية في الحب.

لغات الحب الثانوية

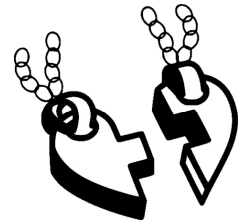
يرغب الجميع في الحصول على حياة زوجية رومانسية، وهذه الرغبة هي جزء من تركيبة الفرد النفسية، وحاجة الإنسان إلى الشعور بأنه محبوب ضرورة عاطفية، وكما قال الأولون: «أي شيء يحققه البشر ولا يكون الحب هو الدافع الأساسي له لا يساوي شيئاً»، وكما أن الوقود هو الذي يدفع السيارة إلى الأمام، فإن الإشباع العاطفي والحفاظ على خزان الحب ممتلئاً هما وقود الحياة الزوجية.

لكل شخص إذن مفتاحه ولغته الخاصة والأساسية في الحب، واكتشاف هذه اللغة هو مفتاح الحفاظ على خزان الحب ممتلئاً. وإلى جانب تلك اللغة الأساسية توجد لغات ثانوية للحب، واستخدام اللغات الثانوية إلى جانب اللغة الأساسية من أهم طرق إشباع الشريك عاطفياً. فمثلاً إن كانت لغة الشريكة في الحب هي الكلمات المعسولة، فلا يكفي قول «كم أنت جميلة»، كما لا يكفي قول «أحبك» لشخص لغته الأساسية هي الاتصال البدني مثلاً، فالتنوع ضروري لبقاء الحب، لأن النفس تمل المعتاد.



خاتمة

إن الحب ليس وحده ما يشبع حاجات الإنسان النفسية، وإنما تتعدد الاحتياجات بين الأمان، والثقة بالنفس، والإحساس بالأهمية، والحب هو الرابط بين كل هذه الأشياء، كما أنه ليس الحل لكل المشكلات، ولكنه يضيف نوعاً من الأمان، وعلينا جميعاً أن نتعلم لغة الحب الأساسية للشريك ونتحدث بها.





مقدمة

كثير من النساء يجهلن طبيعة الرجال، وكثير من الرجال يرتكبون العديد من السخافات في علاقاتهم من دون تعرّض لعقاب، ولا تزال النساء يرغبن بصدق في معرفة كيفية الحصول على الحب الذي يردنه. ومن

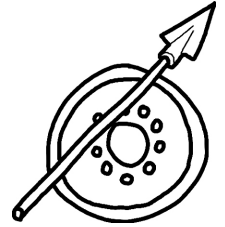
خلال هذا الكتاب يمكن أن تدخل المرأة إلى عقل الرجل وتفهمه على نحو أفضل، بما يساعدها على تحقيق الخطط والأحلام، والأفضل من ذلك هو اكتشاف ما إذا كان الرجل يخطط لعلاقة جدية أم أنه يتلاعب فقط!



فهم عقلية الرجل

بدايةً لا بد أن نعلم أن الرجال كائنات بسيطة، وأن ما يحركهم يتلخص في لقبهم (من هم)، وطريقة حصولهم على هذا اللقب (ماذا يعملون)، والمكافآت التي يحصلون عليها لقاء الجهد المبذول (كم يكسبون)، وهذه الأشياء الثلاثة تشكل الحمض النووي الأساسي للرجولة. وحتى يحقق الرجل هدفه في هذه النواحي الثلاث، سيكون شديد الانشغال، يعجز عن التفكير في أي أنثى، ويقتصر دور النساء في حياته على سد الثغرات، ولا يكون من الضروري تحقيق هذه الأشياء الثلاثة بصورة كاملة، لكن على الأقل يسعى إلى تحقيق ذلك.

في اللحظة التي يولد فيها الصبي، يبدأ كل من حوله بإخباره عما يجب عليه فعله ليكون رجلاً حقيقياً، فيتعلم الصبي أن يكون عنيفاً، فيصارع ويقف على رجليه من دون بكاء، ويتعلم كيف يعمل بكد، فيؤدي أعمالاً مضجرة حول المنزل، وعندما ينضج يسعى إلى الحصول على وظيفة، ويتعلم على نحو خاص كيف يعمل على رفع اسم عائلته وتحقيق شيء لنفسه ليشار إليه، ويتعلم كيف يحمي والدته وأشقائه الأصغر سناً، يتعلم الصبي كل هذه الأمور، استعداداً لأمر واحد فقط ألا وهو الرجولة.



وإن لم يسعَ الرجل إلى تحقيق تلك الأحلام، فسيحكم عليه بالفشل والهلاك، لكن عندما تتجسد تلك الأحلام على أرض الواقع، فإن الحماسة تدب في حياته ويندفع إلى العمل بنشاط. كما أن الرجال يحبون أن يكونوا في المقدمة والأفضل في المكان، بينما لا تهتم النساء بهذه المسألة التي تمثل كل شيء بالنسبة إلى الرجال، فالرجال يملكون القدرة على التباهي، ومن الضروري أن تكون النساء قادرات على رؤيتها، وإلا فما النفع

من كون الرجال في المقدمة! ومعرفة هذا الأمر ستسهل معرفة أسباب تقلبات مزاجهم في المنزل، وصعوبة الجلوس معهم والتحدث بحديث ذي معنى، وستتضح عقليتهم المضطربة، وعندما يبلغ الرجل مستوى النجاح الراغب فيه سيكون رجلاً أفضل وأكثر سعادة وكذلك امرأته.



اختلاف طرق التعبير عن الحب

لا يوجد شيء يمكن مقارنته بحب المرأة، فهو حب حنون ورحيم، صبور وحاضن، معطاء وعذب وغير مشروط، حب نقي طاهر، فالمرأة تكون سعيدة لفعل المستحيل من أجل رجلها مهما كانت طريقته في التعبير، ومهما ارتكب من أفعال جنونية، ومهما كان الوقت أو الطلب، وتتحدث إليه حتى ينفذ مخزون الكلمات منها، وتشجعه عندما يكون ضعيفاً، وتُصغي إلى كل كلامه حتى إن لم يكن له معنى، فهذا هو حب المرأة الذي يصمد أمام اختبار الزمن والمنطق والظروف كلها.



لكن المرأة تتوقع طريقة التعبير نفسها من الرجل، وهي تريده متواضعاً وذكياً، مرحاً ورومانسياً، حساساً ولطيفاً، وقبل كل شيء داعماً ومسانداً. لكن من غير الواقعي ترقب الحصول على هذا النوع من الحب من الرجل، لأن حب الرجل لا يشبه أبداً حب المرأة، وهذا لا يعني عجز الرجل عن الحب، بل يعني أن حبه مختلف، فهو أكثر بساطة وصراحة وربما يكون الفوز به أصعب قليلاً، فالرجل المغرم لن يتصل كل نصف ساعة ليخبر امرأته كم زاد حبه لها في مدة نصف الساعة، ومع ذلك يبقى حبه حباً. وعند تقبل طريقة حب الرجل، ستكتشف المرأة أن رجلها يعطيها بالفعل كل ما لديه وأكثر.



لكن، كيف تعرف المرأة بحب الرجل لها؟ الأمر بسيط، لأن علامة حب الرجل هي فعله لهذه الأمور الثلاثة:

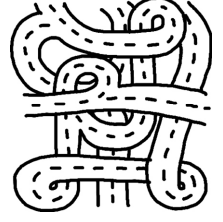
الأمر الأول: عندما يحب الرجل يكون مستعداً للاعتراف لكل الناس بحبه لهذه المرأة، ويمنحها لقباً ومكانة خاصة في قلبه.

الأمر الثاني: حرصه على توفير المال للتأكد من حصول امرأته وأولاده على كل ما يحتاجون إليه، وأنهم لا ينقصهم شيء.

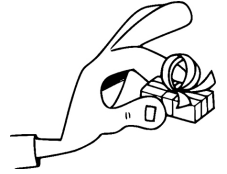
الأمر الثالث: عندما يحب الرجل امرأته حباً صادقاً، فإن أي إنسان يتوجّه إليها بقول أو فعل أو ادعاء، أو حتى يفكر في التصرف معها بصورة مهينة، يكون عرضة للعقاب. والحماية لا تقتصر على استخدام القوة البدنية فقط، فالرجل الذي يحب امرأته يستخدم طرقاً أخرى، كتقديم النصيحة، أو فعل أمور خطيرة بدلاً من امرأته.

ما يحتاج إليه الرجل

النساء مخلوقات معقدة، يطلبن أشياء كثيرة ويتوقعن من رجالهن فعلها، حتى لو لم يشرحن لهم هذه الأشياء، وحتى لو اختلفت حاجاتهن ورغباتهن تماماً عما كانت عليه من قبل، كأن السبيل الوحيد لإرضاء المرأة على نحو كامل هو حصولها على أربعة رجال مختلفين: رجل عجوز، ورجل قبيح، ورجل فحل، ورجل شاذ. فيبقى الرجل العجوز معها في المنزل وينفق معاشه عليها، ويعانقها ولا ينتظر منها أي علاقة حميمة لأنه ببساطة غير قادر على فعل ذلك. أما الرجل القبيح فسيفعل أي شيء لإرضائها ومساعدتها ويؤمن كل حاجاتها لأنه سعيد بأن امرأة بمثل جمالها تعيره انتباهاً. ثم الرجل الفحل، متفجر الرجولة، الذي ينقصه الذكاء، ويملك عضلات مفتولة، ويفعل كل ما تريده من علاقة حميمة ناجحة. والرجل الشاذ الذي يرافقها للتسوق، ولا يريد شيئاً سوى الثروة حول ما اشتراه الرجل العجوز، والمهام التي يؤديها الرجل القبيح والرجل الفحل. ووجود الرجال الأربعة يُفترض أن يجلب السعادة، ولكن هذا ليس أكيداً، لأن السعادة ليست مضمونة بالنسبة إلى النساء حتى ولو بُليت احتياجاتهن!

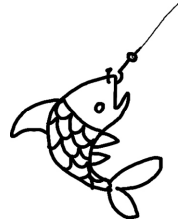


على العكس تمامًا، فالرجال كائنات بسيطة جدًا، لا يتطلب إسعادهم الكثير، واحتياجاتهم ثابتة، إذ يحتاج الرجل إلى ثلاثة أشياء فقط ليكون سعيدًا، وهي: الدعم، والحب، والوصال. ومن السهل على المرأة أن تمنح رجلها هذه الأشياء، لأن ذلك جزء من بنيتها البدنية والعقلية، فالرجل يحب الشعور بأن أحدًا ما يحمي ظهره ويدعمه، وحبه مختلف عن حب المرأة، فحب المرأة عاطفي ومعطاء وحاضن للجميع، وحبها بالنسبة إلى الرجل هو وفاؤها، من خلال وقوفها بجانبه مهما كانت الظروف. كما يحتاج الرجل إلى الوصال والمجامة، ولا يعتقد أن هناك شيئًا أروع من ممارسة الجنس، فيرغب به بشدة وبصورة مستمرة. وإن لم يحصل الرجل من امرأته على هذه الأشياء الثلاثة، الدعم والحب والوصال، فسيبحث عن امرأة أخرى.



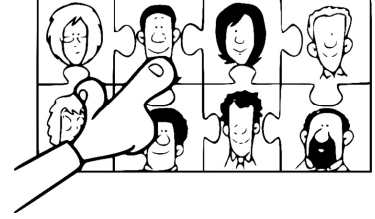
تعامل الرجال مع النساء

إن طريقة الرجال في البحث عن النساء تشبه كثيرًا طريقتهم في اصطياد السمك، فهم يصطادونه لسببين: إما للمتعة، وإما للأكل. وهذا يعني أن الرجل إما سيحاول اصطياد أكبر سمكة ممكنة، وتأملها بإعجاب مع رفاقه، ثم قذفها في البحر مجددًا، وإما سيأخذ تلك السمكة إلى المنزل ويزيل عنها حراشفها، وينظفها ويقلبها ويأكلها. فالرجل صياد بالفطرة، أما المرأة فهي الفريسة وتحب الشعور بأنها مرغوب فيها، والأزهار والمجوهرات والاتصالات والكلمات المعسولة، كلها أسلحة مخزنة في ترسانة الرجل يستخدمها عند المطاردة.



يحدد الرجل الطريقة التي يعامل المرأة بها سواء كانت متعة أم ارتباطًا ممتدًا من خلال طريقة اللقاء، وطريقة سياق الحديث، وطريقة تطور العلاقة، والمطالب التي يجري فرضها على الرجل. فامرأة المتعة ليس

لديها أي قواعد أو مبادئ أو متطلبات أو احترام للذات، ولا تملك خطأ لأي علاقة مستمرة. أما المرأة الصالحة للارتباط الممتد فلا تستسلم بسهولة، وتبدأ بتحديد معاييرها ومتطلباتها، وتعرف قدراتها وتستخدمها بقوة، وتفرض الاحترام بطريقة تصرّفها، كما أنها مستعدة للحب الصادق طويل الأمد، ومن ثمّ فالمرأة فقط هي التي تحدد طريقة نظر الرجل إليها. ولا يمكن التأكد من عدم هروب الرجل عند معرفته بصلاحيّة المرأة للاحتفاظ بها، فبعض الرجال يصطادون للمتعة فقط، وإن لم يكن الرجل يبحث عن علاقة جدية فلن يستطيع أي شخص أن يغير تفكيره.



تُعدّ معظم النساء الخيانة عملاً لا يُصدق، ولأول وهلة لا يُغتفر، ولا تستطيع المرأة أبداً فهم سبب خيانة الرجل، لأنها تحسب أن حبها له ومنح عقلها وجسدها ووقتها له أمور كافية لاحترام الشيء الأكثر قدسية لها، وهو عهد الوفاء والإخلاص. أما الرجل فينظر إلى الخيانة على أنها بالتأكيد لها أسبابها، فمثلاً نظرة الرجال إلى العلاقة الجنسية مختلفة عن النساء، فالنساء تعدها فعلاً عاطفياً، أما بالنسبة إلى الرجال فالعواطف لا تتدخل في تلك العلاقة، كما أن هناك عدداً كبيراً من النساء المستعدات لأن يقدمن أنفسهن لرجل ليس ملكاً هن!

أخبري زوجك برغباتك

لا يستطيع الرجل إنجاز مهمة إسعاد المرأة من دون الحصول على مساعدة تلك المرأة، لأن الحاجات والرغبات تتغير من امرأة إلى أخرى، وإذا تم إخبار الرجل بهذه الحاجات، فإنه سيفعل ما بوسعه ليكون على مستوى التوقعات، ومن الضروري الأخذ بحقيقة أن الرجل ليس مبرمجاً لاكتشاف رغبات المرأة، وهذه المطالب لا تتم تلبيةها عند عرضها بطريقة ساخرة مثلاً أو مهينة، لذا من الضروري طرح تلك المطالب بنوع من اللياقة والحيلة والدهاء.

لكن المرأة تحتاج من وقت إلى آخر إلى التراجع خطوة إلى الخلف والسماح للرجل بأن يظهر لها معدنه، وأنه يستحق وقتها الثمين. ومن الجميل إخبار المرأة رجلها بما تحبه بدلاً من إخباره بما لا تحبه، ومن ثمّ تنتظر رد الفعل.

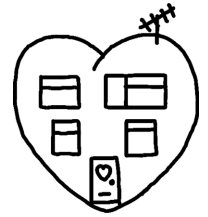
في فترة الخطبة من المهم أن تمنح المرأة الرجل تسعين يوماً على الأقل لتمكن من معرفة أفكاره، والتأكد من مدى مناسبة الاختيار، عن طريق طرح الأسئلة، والامتناع عن تقديم الفوائد الإضافية واحترام الذات، ولا أحد يستطيع اكتشاف الحقائق مثل النساء، وتكمن الخطوة الأولى في طريق اكتشاف الحقائق في مواجهة

الرجل والتغلب على الخوف من خسارته، والتوقف عن الشعور بالخوف، والسماح للرجل بأن يكون واضحًا منذ البداية بشأن ما يريد من حياته وعلاقته، من خلال طرح الأسئلة التي قد تساعد على معرفة قيم الرجل، ومنها: ما أهدافك قصيرة الأمد وطويلة الأمد؟ ما رأيك في العلاقات؟ ما انطباعك عني؟ ما شعورك نحوي؟ ومن خلال الإجابات يمكن التوصل إلى مدى مناسبة هذا الرجل أم لا! كما تساعد هذه الأسئلة الرجل على معرفة ما إذا كانت المرأة صالحة للزواج أو مجرد ألعوبة.



خاتمة

يعرف الرجال بوضوح أن النساء يرغبن في الزواج، على الرغم من الاستقلال الذي تتوق إليه النساء. وعلى الرغم من مساحة الوقت والعمل والدموع اللازم بذلها في سبيل بناء علاقة، فالنساء في النهاية لا يزلن يصدقن خرافة الزوج والمنزل والأولاد، والسبب الوحيد الذي يجعل الرجل يفلت من الارتباط الطويل هو عدم إصرار المرأة على طلب تحديد موعد الزفاف، وهذا تصرف غبي بامتياز!





مقدمة

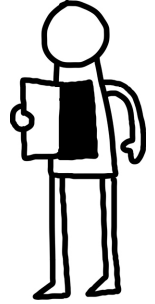
عندما يتزوج شخصان فإنهما لا يقترنان معاً فحسب، بل يقترن كلٌّ منهما بأُسرة شريكه المكونة من والديه وربما أشقائه وعائلته، وغالبًا ما يتسبب امتزاج الأسرتين في حدوث بعض المشكلات والخلافات التي ترجع إلى تباين العادات بينهما، وتتمثل هذه المشكلات في رغبة الأهل في السيطرة والتدخل، والتعارض في القيم

والتقاليد. ويواجه الزوجان تحديًا في التعامل مع هذه المشكلات بحكمة، للحفاظ على علاقة طيبة مع أسرتهما، والحفاظ في الوقت نفسه على قوة زواجهما واستقلاله. يقدم هذا الكتاب آليات عملية لتحقيق هذا الأمر.



الإصغاء قبل التحدث

للإصغاء دور مهم في توطئة العلاقات بين الأفراد، إذ يكمن هدفه في اكتشاف ما يجري في أذهان الآخرين وعواطفهم. فعلى الرغم من وضوح وملاحظة السلوك، فإن دوافع السلوك تكون غير معلومة حتى يبوح الشخص بها وينصت إليه، وإذا فهمت دوافع الأشخاص لفعل ما يفعلون، فقد تتغير ردود الأفعال ويتبدل أي شعور سلبي تجاه صاحب الفعل، وبسبب عدم اعتياد الكثيرين الإصغاء يحدث سوء الفهم، وتنشأ الخلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.



هناك بعض الإرشادات من أجل تحقيق إصغاء فعال، مثل طرح الأسئلة، إذ تعد الطريقة الأكثر فاعلية لمعرفة ما يدور في أذهان الأصهار، ومن الضروري أن تعد الأسئلة بمهارة وتأن، وكلما كانت محددة ازداد احتمال الحصول على المعلومة المطلوبة. وقد تطرح أسئلة تمهيدية لإثارة الموضوع، والأفضل أن تكون الأسئلة صادقة دائماً، ويجب أن يكون السبب الأساسي لطرح الأسئلة هو محاولة فهم الأصهار بطريقة أفضل، لا إخراجهم والانتصار عليهم وكسب الجدل. وعندما يشعرون بصدق الاهتمام، فإنهم سيجيبون تلقائياً عن الأسئلة بأمانة وحرية، واستخدام مقياس من ١ إلى ١٠ في طرح الأسئلة على الأصهار لتقدير مشاعرهم أسلوب سهل وسريع لمعرفة مدى تأثيرهم واهتمامهم بموضوع ما. لا يضمن طرح الأسئلة وفهم دوافع الأصهار حلاً مرضياً للمسائل المزعجة، ولكن إيجاد حل لهذه

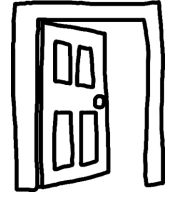
القضايا من خلال طرح الأسئلة والإصغاء المتعاطف، هو أكثر نجاحًا على المدى البعيد، وفي أثناء هذه العملية أيضًا من الممكن المحافظة على العلاقة بالأصهار أو تحسينها.

ويُعدّ عدم المقاطعة في أثناء الحديث الوسيلة الثانية لتحقيق الإصغاء الفعال، فعند المقاطعة والإدلاء بوجهة النظر، تبدأ الخطوات الأولى نحو جدال متفجر لا يثمر شيئًا ويُبقى القضايا من دون حل. وغاية الإصغاء تكمن من الأساس في «الفهم» وليس إبداء الآراء الشخصية، ويفضل تأجيل إبداء الرأي والبحث عن حلول إلى وقت لاحق.

خطوات لخلق تواصل فعال

عندما يكون التركيز منصبًا بطريقة مكثفة على الإصغاء، فغالبًا ما يساء فهم ما يحاول الشخص الآخر نقله، فكل شخص يسمع عبر سماعات الأذن الخاصة به، وهو ما يشوه المعنى الكامن خلف كلمات الآخر، ويمكن توضيح هذا المعنى من خلال طرح الأسئلة الاستيضاحية، لكي يتمكن الطرف الآخر من التأكد من الفهم الصحيح لما قيل.

وقد يعترض البعض على ذلك بحجة أن هذا النوع من الأسئلة يبدو آليًا، وفي هذا شيء من الصواب، خصوصًا عندما تكون كل الأسئلة مصوغة بالكلمات ذاتها، فيصاب الشخص بالرتابة والانزعاج، ولكن يمكن طرح هذه الأسئلة بأساليب عديدة مثل: «أهذا ما تريد قوله؟»، «أتعني...؟»، «أريد التأكد من أنني أفهم ما تقوله. أ تقول...؟»، فعند تعلم طرح الأسئلة الاستيضاحية بطرق مختلفة تصبح جزءًا طبيعيًا من مجرى الحديث، وعند التأكيد من الأصهار على صحة ما جرى فهمه، يفتح الباب للخطوة التالية، وهي التعبير عن التقدير.



«إنني أقدر حقًا مشاركتك لي»، يمكن أن يخلق هذا الرد على أحد الحموين بعد عملية الإصغاء مناخًا إيجابيًا وينهي العداوة، ولا يعني التصديق على تصريح ما اتفاقًا بالضرورة مع كل ما قاله الحموان، إنما يعني حدوث الإصغاء بما يكفي، وتفهم ما يفعلانه من خلال رؤيتهما للعالم، وتأكيد إنسانيتهما وحقهما في التفكير والشعور بطريقة مختلفة عن الآخرين مع الاحتفاظ بالرؤية الشخصية، ويساعد ذلك على التوصل إلى استنتاجاتهما وتفهم شعورهما.

وتتميّز خطوة التعبير عن التقدير المناخ للخطوة التالية، وهي المشاركة بوجهات النظر. وإبداء وجهة نظر أحد الشريكين المتعلقة بالوضع الحالي خطوة بالغة الأهمية، لأنه أحد العناصر الرئيسية في العلاقة بأهل الشريك الآخر، لذا تعد أفكاره ومشاعره مهمة، وبما أنه جرى اجتياز عملية الإنصات وعدم المقاطعة

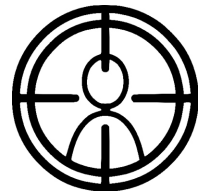
والتقدير بنجاح، سيكون رد الفعل من الحموين بالمثل إلى حدّ كبير، ويمكن بعد ذلك قبول الفروق وإيجاد حلول مُرضية وجيدة.



فن إبداء الاحترام

يُعدّ الاحترام من المقومات الأساسية في بناء علاقات إيجابية مع أهل الزوجين، ويعني توقير من هو جدير بالتقدير، ويتعلق هذا بالطريقة التي ينظر بها الشخص إلى الآخرين، وماذا يمثل الاحترام بالنسبة إليه. والقرار بالاحترام ليس مبنياً على شخصية الآخر أو أسلوب تعامله، بل هو مبني على قدرة الفرد على إدراك من يكون الآخر، كالنظر إليه فقط بوصفه مخلوقاً من مخلوقات الله.

ولا تهم رؤية أهل أحد الشريكين للشريك الآخر، فقد يحسبونه حثالة المجتمع، أو أن ابنهم أو ابنتهم هبة للجنس البشري، وهذه النظرات مشوّهة، لكن مهما كانت رؤية أيّ منهما للشخص، فإنه يعد شخصاً ذا قيمة كبيرة لأنه مخلوق، وقد تكون سلوكياته سيئة، لكن الاحترام يكون على أساس كونه شريكاً في الإنسانية، وهبه الله مستوى معيناً من الذكاء وحرية الاختيار. والشريكان أيضاً مسؤولان أمام الله عن الطريقة التي استغلا بها حياتهما. واتخاذ قرار الاحترام سينعكس على طريقة التصرف تجاه الحموين وإعطائهما الحرية نفسها التي منحها الله للبشر أجمعين، وستزول رغبة فرض الإرادة عليهما، بل عند الخلافات ستنشأ رغبة إيجاد حلول يظهر فيها احترام الاختلاف.



وقد يحدث الشعور بالسخط نتيجة شيء قاله أو فعله الحموان، وهذا الشعور ليس خاطئاً، لكن من الضروري التحكم في ردود الأفعال على هذا السخط، فإذا حدث الرد بكلمات عنيفة أو منتقدة، فهنا يحدث الخطأ، ويفشل الشريك في إظهار الاحترام، وهناك مجالات عديدة تتاح فيها الفرصة لإظهار الاحترام للأصهار مثل احترام تقاليد الأعياد.

ومن الأمور التي لا يمكن تجنبها اختلاف أسلوب احتفال كل أسرة بالأعياد، وتصبح هنا مناسبة العيد بالنسبة إلى العديد من الأزواج سبباً في حدوث الخلاف الرئيسي الأول في الزواج، إذ تطلب إحدى الأُسرتين حضور الزوجين يوم العيد كله، وتطلب الأسرة الأخرى الأمر نفسه، والاحترام غائب عن هذا القرار، إذ لا

تُحترم إحدى الأسرتين الأخرى، ولا تُحترمان حرية الزوجين في اتخاذ قرار يتعلق بهما.



التحدث بالأصالة عن النفس فقط

غالبًا ما يؤدي الإحباط الناتج عن العلاقات مع الحمويين إلى درجة تفوّه أحد الشريكين بكلمات تحمل معنى الاتهام، لذا من الضروري السيطرة على النفس، والإصغاء قبل التحدث، ومحاولة احترام الحمويين. وكثير من عبارات الإدانة والاتهام تتخذ صورة كلام عن الشخص الآخر، وتوحي الجمل البادئة بالضمير «أنت» إلى امتلاك معرفة مطلقة بالوضع.

لكنّ ثمة أسلوب بسيط يساعد على تحطيم هذا النموذج المدمر، ويُدعى «تكلّم بالأصالة عن نفسك»، يبدأ هذا النموذج باستخدام ضمير «أنا» بدلاً عن الضمير «أنت» في الكلام الموجه إلى الآخر، مثال على ذلك: «أنا أشعر بالألم»، بدلاً من قول «أنت تؤلمني»، إذ يوحي الضمير «أنا» بنقل المشاعر الخاصة أو كشفها، لكن استخدام الضمير «أنت» يعد هجوماً، ويكون دائماً خطأ، لأنه من المستحيل معرفة ما يدور في أعماق الشخص الآخر، حتى لو كان الكلام إيجابياً.

وتكون العواطف السلبية هي العائق الأكبر أمام التحدث بالأصالة عن النفس، إذ يدفع الألم والغضب والاستياء والخوف إلى المبادرة بالهجوم، ويؤدي الهجوم إلى الجدال، ويؤدي الجدال إلى علاقات محطمة، لهذا السبب عند التعرض إلى هجوم من قبل الحمويين، قد يساعد التنفس العميق وبعض لحظات الصمت على استخدام الضمير «أنا» بدلاً من «أنت».



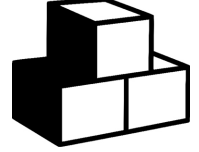
وأسلوب الكلام بالأصالة عن النفس يمكن تعلمه، إذ ينشأ معظم الناس وهم يتلقون رسائل الضمير «أنت»: «أنت خيبت أمني» و«أنت لم تطعني» من والديهم، فأصبح هذا أسلوب حياة، ويمكن الهروب من هذا النمط الاتهامي بالاختيار الواعي، من خلال إدراك قيمة الكلام بالأصالة عن النفس، ومن ثمّ التدريب على استخدام الضمير «أنا» في الكلام، وسيكون من السهل فيما بعد تطبيقه في الأحاديث المباشرة.

الالتماس وليس المطالبة

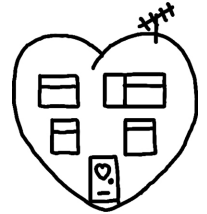
لا تُبنى العلاقات الجيدة بأهل الشريك على أساس مبدأ المطالبة بالحقوق، بل تُبنى على الالتماس، ولا

يمكن إجبار الحموين على فعل ما يعتقد الشريك أنه «الأمر الصائب»، بل من الضروري سؤالهما عن رغباتهما والتعبير عنها، فلا يستطيع الحموان أبدًا قراءة الأفكار، بل التقدم بالسؤال هو جزء من أي علاقة جيدة.

لكن هل سيستجيب الحموان دائمًا للسؤال بالطريقة المرغوبة تمامًا؟ بالطبع لا، لن تكون استجابتهما مبنية دائمًا على المحبة، فالجميع ينزع إلى الأنانية أحيانًا، فتتم الاستجابة إلى الأسئلة بطريقة أنانية جدًا، لذا فإن تقديم الالتماس إلى الحموين هو جزء مهم من بناء علاقات إيجابية.



وبعد السؤال والعطاء جزءًا من الدورة الطبيعية للعلاقات الجيدة، فالجميع من وقت إلى آخر يحتاجون إلى أشياء معينة ويرغبون في أشياء أخرى، وتكون لدى شخص آخر القدرة على تحقيق هذه المطالب والرغبات، وإذا تم الكشف عن هذه الرغبات من خلال سؤال، واستجاب الشخص الآخر بطريقة إيجابية، تبدأ علاقة قوية ومتينة عبر السنين، ويجري إسقاط ذلك على الحموين، ولا ينبغي إشعارهما بالذنب عند عدم استجابتهما للسؤال، لأن هذا قد يدمر العلاقة، فالعلاقات الجيدة تنمو بالسؤال والعطاء وليس بالمطالبة.



إن الحرية هي أعظم هدية يمكن للأهل أن يقدموها إلى أولادهم المتزوجين. وهناك نوعان من الأشخاص سيجدان صعوبة في منح هبة الحرية، أولهما: الأشخاص ذوو الشخصية المسيطرة، وهؤلاء يفكرون بوضوح وسلاسة، ويتوصلون إلى استنتاجات يفترضون بها أن آراءهم صحيحة دائمًا، وهم عادة أشخاص ذوو نوايا حسنة، ولكنهم مستبدون، ويجدون صعوبة في التخلي عن أولادهم. وثانيهما: الأشخاص الذين ترتبط قيمتهم الذاتية بالنجاح الذي يحققه أولادهم، وقد علموهم في أفضل المدارس، وغمروهم بفيض من كلمات التشجيع، ومع كل إنجاز للولد يشعر الوالدان براحة وثقة كبيرتين، ولا يتغير هذا النمط عندما يتزوج الأولاد، بل يستمر في التدخل، ويبدل كل ما في وسعه لمساعدة الزوجين الشابين على إنجاز زواجهما، لكن مساعدته تلك تكون على شكل تطفل يسبب الضرر والأذى للزوجين.



خاتمة

العلاقات الإيجابية بأهل الشريك أحد أكبر مصادر القوة في الحياة، ومن جهة أخرى يمكن أن تكون الصعوبات في العلاقات بأهل الشريك مصدرًا لآلام عاطفية عميقة، فيستاء أهل الشريكين من أولادهم، ويلحقون الضرر بعضهم ببعض، وتفقد تلك العائلات فاعليتها. إذن فتعزيز تلك العلاقات وتقويتها يسعى يستحق المحاولة، لتصبح الحياة أكثر متعة بالنسبة إلى الأولاد والأحفاد.



مقدمة

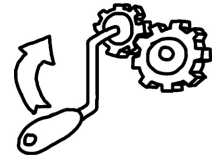
خُلِقَ البشر وبداخلهم رغبة في الحصول على الحب، وهذه الرغبة هي التي تدفعهم إلى الزواج. وعندما نتكلم عن الزواج في الوقت الحالي نجد أننا نشهد ارتفاعاً كبيراً في معدلات الطلاق، وهذا يجعلنا نتساءل: لماذا يجد الزوجان صعوبة في الاستمرار معاً على الرغم من جذوة الحب التي كانت مشتعلة بينهما في البداية؟

وما المشكلات التي يمكننا منع تفاقمها كيلا يصل الأمر إلى الطلاق؟ فالعلاقة الزوجية من أسمى العلاقات في الوجود، وعندما تحظى فيها بالهدوء والحب ستنشئ أطفالاً أسوياء. يقدم هذا الكتاب رؤية أكثر دقة عن علاقات الحب، ويساعد على تحويل الحياة الزوجية إلى نبعٍ جارٍ من الحب والألفة والمودة، مما يُنتج علاقة زوجية أكثر حباً ومتانة.

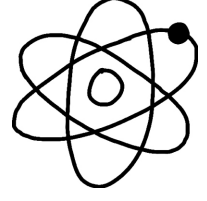


سر الانجذاب

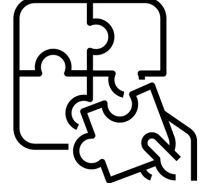
هل تساءلت من قبل: لماذا يقع الناس في الحب من النظرة الأولى؟ للوقوف على الإجابة ينبغي لك معرفة سر الانجذاب، وهناك ثلاث نظريات توضح ذلك السر: النظرية الأولى: وفيها أثبت علماء الأحياء أن السلوك العاطفي يحكمه منطق بيولوجي، ولهذا فنحن ننظر إلى الحب من منظور تطوري، إذ نختار الشريك الذي سوف يدعم بقاءنا جنسياً. وعند الوقوع في الحب لأول مرة يكون هذا إما لأنك رأيت أنثى جميلة تتمتع بصحة جيدة قادرة على الإنجاب ومن ثمَّ الحفاظ على النوع البشري، وإما لأنك رأيت شاباً قوياً يتمتع بالنفوذ والقوة وقادراً على توفير الحماية لك. وهذه النظرية بها بعض الصواب، لكن على الرغم من أن العوامل البيولوجية تلعب دوراً محورياً في اختيار شريك الحياة، فإن هناك شيئاً أكبر من ذلك يدفعنا إلى الوقوع في الحب من النظرة الأولى.



النظرية الثانية: يقودنا ما سبق إلى علم النفس ونظرية التبادل، وفكرتها الرئيسية أننا عندما نقع في حب شخص ما فإننا بسرعة البرق نحسب جميع مميزاته وصفاته، وتبدأ المزايدة عندما تعجبنا صفات الشخص. وأوضحت هذه النظرية أننا لا ننجذب إلى جمال الشخص أو مكانته الاجتماعية، بل يجذبنا الشخص ككل، فهناك صفات في الإنسان يمكن الاستغناء عنها غيرها، كأن لا تتمتع المرأة بالصحة الكافية ومن ثمَّ يكون الإنجاب صعباً عليها، أو أن دخل الرجل ليس مرتفعاً، بينما يمكننا الاستعاضة عن ذلك بحقيقة أن تلك المرأة أو ذلك الرجل على قدر أكبر من الجاذبية والعطف والذكاء، ولذا فإن نظرية التبادل أكثر شمولية.



النظرية الثالثة: هي نظرية الشخص، فكل فرد منا لديه قناع ظاهر يعزز من تقديره لذاته، وبناءً عليه فإنه يختار ذلك الشريك الذي يدعم تلك الصورة التي يظهرها للناس. ولكن إذا نظرنا إلى هذه النظريات فسنجدها غير مكتملة وينقصها شيء ما، فمثلاً ما السبب الذي يقود علاقات الحب إلى الانهيار؟ ونرى أن لكل شخص نموذجاً معيناً ينتهجه عند اختيار شريك حياته، يعتمد بشكل كبير على ما فقدته في صغره، ويرغب بتعويضه من خلال شريك حياته.



الزواج غير الواعي

إننا في حاجة إلى معرفة الدور الذي يلعبه العقل غير الواعي في اختيار شريك الحياة، ويمكن تقسيم العقل إلى قسمين: المخ العتيق، والمخ الحديث. فالخ العتيق يميز صفات الشخص الذي تراه بناءً على البيانات المخزنة به، وهو يرى مشاعرك تجاه الشخص أولاً، وهل هو شخص داعم أم غير داعم. بينما المخ الحديث يحدد الفئات الدقيقة مثل: صلة القرابة، وهل رأيت ذلك الشخص من قبل أم لا، ويعتمد على الإدراك بشكل أكبر. وعلى الرغم من الاختلاف بين المخ العتيق والحديث، فهما يستمران في تبادل المعلومات وتحليلها.

لعلك تتساءل: ما الذي أضافته معرفتنا لآلية عمل المخ العتيق إلى فهمنا للزواج غير الواعي؟ لقد ذكرنا قبلاً أننا نمتلك معايير صارمة لاختيار شريك الحياة، لكننا في الحقيقة نفتش عن شخص معين تتوفر فيه الصفات نفسها التي كانت موجودة في الأشخاص الذين قاموا بتربيتنا، لذا يحاول المخ العتيق إعادة هيكلة بيئة الطفولة بسبب حاجته الملحة إلى مداواة جراح الطفولة. والسبب الرئيسي الذي يجعلنا نقع في الحب ليس تمتع ذلك الشريك بالصحة والجمال، أو عمله في وظيفة مرموقة، فأنت تقع في الحب لأن مخك العتيق خلط بين ذلك الشخص وأحد أبويك، وشعر بأن ذلك هو الشخص المثالي الذي يمكنه أن يعوضك عن الأذى النفسي والعاطفي الذي تعرضت له في طفولتك.



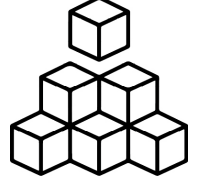
ويمكن تعريف الزواج غير الواعي بأنه مخزن احتياجات الطفولة التي لم تُشبع، فهو ينطوي على رغبات خفية وسلوكيات خاطئة حملتها معك من صغرك. وحتى لو كنت محظوظاً ونشأت في بيئة داعمة وآمنة، فإنك ستحمل معك ندوباً غير مرئية من طفولتك، فلقد ولدت مخلوقاً يعتمد على الآخرين، ولديك احتياجات لا تنتهي، وفي داخلك ثلاث ذوات:

الذات المفقودة: وتتكون من تلك الأجزاء التي يتعين عليك أن تكبحها بسبب متطلبات المجتمع، وتكون خارج وعيك تماماً، لأنها مشاعر مكبوتة قطعت كل اتصالاتك بها.
الذات المزيفة: وتمثل القناع الذي ترتديه لتملأ الفراغ الناتج من كبحك لذاتك الحقيقية.
الذات المنكّرة: وتتكون من أجزاء ذاتك المزيفة التي يرفضها المجتمع وتنكرها، وهي تحت مستوى وعيك.



الصورة الذهنية

مع تقدم سنوات الزواج تجد الأزواج يقولون عبارات مثل: «لقد تغيرت زوجتي»، و«لم تعد الشخص نفسه الذي تزوجته»، لكن في الواقع إن من تغير ليس شريك حياتك، بل الصفات التي تضيفها إلى شريكك، وترتبط الصورة الذهنية بمخك العتيق، فعند بحثك عن شريكك المثالي فإنك تبحث بغير وعي عن شخص يشبه والديك، ويعوضك عما فقدته من ذاتك، لذا فأنت بالفعل تعتمد على صورة ذهنية متكونة في عقلك الباطن، وهي صورة مركبة لكل أولئك الأشخاص الذين أثروا فيك منذ طفولتك، وما يفعله مخك العتيق هو محاولة إعادة بناء نمط حياتك الذي تربيت عليه قديماً؛ محاولاً تصحيحه، ومن المنطقي أن تختار زوجاً يساعدك على إشباع تلك الحاجات التي لم تستطع إشباعها في مرحلة الطفولة، فإن كان والداك رسّخا فيك فكرة أنك شخص لا يُعتمد عليه، فأنت بغير وعي منك ستحب الارتباط بشريك يحتاج إلى أن يعتمد عليك، ومن ثمّ يستطيع سد فجوة الخوف من الهجر بداخلك.



إن انجذابك إلى شخص ما من عدمه يعتمد بشكل كبير على توافق ذلك الشخص مع صورتك الذهنية، فيقوم جزء خفي من أجزاء عقلك بتحليل صفات وخصال ذلك الشخص، وإن وجد توافقاً مع صورتك الذهنية المكونة سابقاً، فستجد نفسك تلقائياً قد استجبت بقوة لذلك الشخص، وربما تتعجب من كيفية إدراكك لخصال الشخص الآخر بتلك السرعة، ولكننا نعتد على الحدس بشكل كبير، فيعمل الإدراك غير الواعي لدينا على تسجيل بيانات الشخص بسرعة كبيرة، كالطريقة التي يتحدث ويمشي بها، فنحن من خلال النظر إلى الناس، يخزن عقلنا غير الواعي كثيراً من المعلومات عنهم، وعندما نكون بصدد البحث عن شريك لحياتنا تكون قدراتنا على الملاحظة في أوج قوتها، وعندما نجد شخصاً يتوافق مع صورتنا الذهنية ننجذب إليه بشدة وبسرعة، ودافعنا في الحصول على شخص يطابق صورتنا الذهنية يكون نابغاً من رغبتنا في مداواة جراح طفولتنا، والصورة الذهنية ليست تصوراً داخلياً للجنس الآخر، لكنها أيضاً وصف لذاتنا المنكرة التي يرفضها المجتمع.

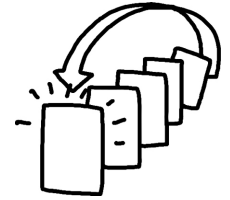


جفاء العلاقات

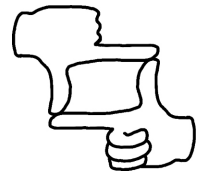
أي علاقة في بدايتها تشتعل بالحب والحماس، وتجد طرفيها يتبادلان عبارات الحب والهيام، وتسمى بمرحلة «الحب الرومانسي»، ولكن في الزواج غير الواعي تكون مرحلة الحب الرومانسي تلك أشبه بالوهم والخداع النفسي، وهو أمر شائع الحدوث، فكل طرف في البداية يتكبد عناء الظهور بشكل مثالي أمام الطرف الآخر، وعندما تبدأ الحياة بإظهار المشكلات يبدأ الجفاء في الظهور تدريجياً، وفي البداية يظهر في صورة إنكار، فعندما تواجهنا الحياة بموقف صعب، فنحن نميل لتجاهل الواقع وإنكاره، وبعد ذلك يأتي الإسقاط فتبدأ فيه بإسقاط غضبك المكبوت كله على الطرف الآخر، أي أننا نسقط ذاتنا المفقودة المكبوتة على الطرف الآخر، ففي الزواج غير الواعي يظن الفرد أنه أغرم بشريكته، ولكنه في الحقيقة مغرم بالصورة التي أسقطها عليها، وهي مجرد صورة لإرضاء احتياجاته غير الواعية في مرحلة الطفولة.



يصاحب الجفاء ما يُعرف بـ«صراع القوى»، فيبدأ كلا الزوجين بالسؤال: لماذا تغيرت؟ والحقيقة أن هذا التحول يرجع إلى انكشاف بعض الخصال والصفات في كلا الطرفين، وذلك عندما يكتشف الشخص أن الصفات التي تجذبه في شريك حياته أصبحت مصدر إزعاج له، فعندما تختار شريك حياتك بصفات مكملّة تشبع رغباتك الطفولية، فإن هذه الصفات تبدأ مع مرور الوقت بإثارة مشاعر وأحاسيس لم تكن ظاهرة. والأزواج إما يختارون أزواجاً يتوافقون مع صورتهم الذهنية، وإما يُسقطون صورتهم الذهنية عليهم، وإما يجعلونهم يمثّلون صورتهم الذهنية، لذا فإن صراع القوى يظهر بسبب أن أزواجنا يُشعروننا بالإزعاج عندما يوقظون بعض الخصال المطمورة في ذواتنا، أو عندما يحملون خصال والدينا، مما يعمق جراح الماضي، ومع اكتشاف ذلك لن تقتصر المأساة على عدم تلبية احتياجاتك، ولكنك ستجد شريكك يسبب لك الأذى النفسي ذاته الذي تعرضت له في طفولتك.



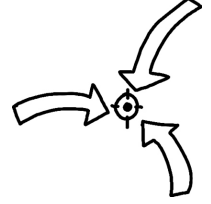
وعندما تنغمس في صراع القوى تصبح حياتك فوضوية، ولا تستطيع معرفة متى ينتهي ذلك الأمر، فسيبدأ الأمر بالصدمة من أن شريك حياتك نسخة مكررة من أبويك، وبعدها ستحاول إنكار ذلك، ثم ستُصاب بالغضب واليأس، وهذا كفيل بتحويل أي علاقة زوجية مليئة بالحب إلى علاقة جافة. ولكي تخرج من هذه الدائرة المفرغة يجب عليك معرفة كيف تُشبع حاجات الطرف الآخر بشكل واعي، وهذا يقودنا إلى الزواج الواعي، وكيف نجعل زواجنا واعياً.



الزواج الواعي

لفهم الزواج الواعي يجب علينا الاستعانة بالمخ الحديث الذي يحتوي على الإرادة، والذي يدرك أن شركاء حياتنا ليسوا والدينا. وإذا استطعنا إيجاد نوع من التكامل بين غرائز مخنا العتيق، وقوانا الإدراكية القادرة على التمييز فستتمكن عندها من إدراك أهدافنا غير الواعية، ومن ثَمَّ التخلص منها. والزواج الواعي له العديد من الخصائص، فهو يجعلك تدرك الهدف الخفي من علاقتك الزوجية، وبذلك تستطيع مداواة جراح طفولتك، كما يجعلك تتحكم في علاقتك الزوجية وتمنعها من الانهيار، ويساعدك على تكوين صورة أكثر دقة عن شريك حياتك، فلا تختاره لأنه نسخة من والديك، بل لأنه شخص تحبه ولديه احتياجات يرغب في

إشباعها مثلك تمامًا، كما سيجعلك الزواج الواعي تدرك الجانب المظلم في شخصيتك، ومن ثمّ تستطيع طلب المساعدة من شريك حياتك، وسيساعدك على تقبل حقيقة صعوبة تأسيس زواج ناجح، وأنه يلزمه فهم عميق لكلا الطرفين، والتزام، وانضباط، وصراحة مطلقة، لتستطيع تجاوز أي صعوبات تعترض طريقك.



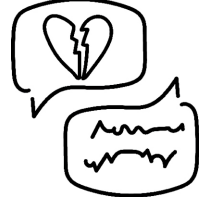
ويمكن تعريف الزواج الواعي بأنه علاقة زوجية تنطوي على أكبر قدر من النضج والوعي بذاتك وبشريكك. وثمة طرق عدة سيساعدك اتباعها على أن تخطى بزواج واع، منها: سد منافذ الهرب كلها، والمقصود بمنافذ الهرب التنفيس عن مشاعرنا قولًا وفعلاً، فمثلاً كثرة مشاهدة التلفاز أحد المنافذ التي يجب سدها، لأن مشاهدة التلفاز تمتص طاقة الإنسان ووقته، وتجعله لا يكثر بعلاقته الزوجية. وبعد ذلك يمكنك أن تحاول خلق منطقة آمنة، فعندما يتخذ الزوجان قرارًا بالاستمرار معًا ومحاولة حل الخلافات الزوجية، يجب أن يصبحا حليفين لا عدوين، وذلك عن طريق إعادة تهيئة الظروف لنمو الحب الرومانسي بينهما، والتعامل بالطريقة نفسها التي كانا يتعاملان بها في بداية علاقتهما. كما يساعد الزواج الواعي على تعميق نظرتك لذاتك ولشريك حياتك، فعندما تتقبل حقيقة محدودية نظرتك إلى الأمور، وتزداد فهماً لنظرة شريكك، ستختفي العديد من الصراعات بينكما، وستبدأ برؤية وجهة نظر شريكك على أنها مصدر لمعرفة من نوع جديد. والزواج الواعي يمنحك فرصة مستمرة لتتعلم أكثر عن ذاتك، وعن حقيقة شريك حياتك، وكلما ازدادت مقدرتك على الفهم والمعرفة، استطعت إنشاء علاقة حب حقيقية.

كيف يصبح الزواج واعياً؟

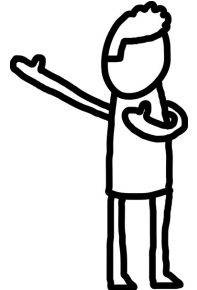
هناك تمارين وخطوات عدة سيساعدك اتباعها على أن تأخذ بعلاقتك الزوجية نحو بر الواعي الآمن، ويفضل أن تحضر ورقة وقلماً كي تسجل استجابتك لكل تمرين، كي تستطيع الرجوع إليها فيما بعد، وأول تمرين هو: رؤية علاقتك الزوجية، وسيساعدك على رؤية القدرات الكامنة لعلاقتك الزوجية، ويمكنك تطبيقه بأن تحضر ورقة وتكتب عليها كيف ترى العلاقة الزوجية السعيدة، وبعد الانتهاء بدل ورقتك مع ورقة شريكك، وابدأ بالأمور التي تكررت عند كليكما، كما يمكنك فعل مثل تلك الطريقة لعدد من الأمور الأخرى، كأن يكتب كلٌ منكما جراح الطفولة لديه، ثم اطلعا عليها وحاولا إشباع ومداواة شيء منها كل حين.



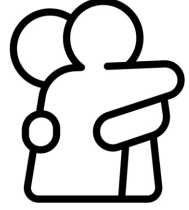
كما يمكنكم ممارسة تمرين حوار الزوجين، وسيعمل هذا التمرين على تدريبك على الاستماع بدقة لما يقوله شريك حياتك كي تفهمه، مما يخلق تواصلًا واضحًا فعالًا، يؤدي إلى ارتباط عاطفي عميق، ويمكنكم القيام به عن طريق تحديد مستمع ومتحدث، فيكون على المستمع عكس ما يقوله المتحدث مرة ثانية للتأكد من أنه فهمه بشكل صحيح، ويمكنه استخدام عبارات مثل: «حسنًا فهمت من كلامك أنك تُعاني هذه المشكلة»، ويسأله ما إذا كان هناك شيء آخر لم يقله، ثم يؤكد المستمع كلام المتحدث بقوله: «لقد فهمتك»، وعليه أن يكون صادقًا، وبعدها يمكنه إبداء التعاطف بصدق مع مشكلته من خلال قول: «أستطيع أن أتصور ما كنت تشعر به»، ويعتمد هذا التمرين على العكس والتوكيد والتعاطف، وعلى الرغم من أنه يستغرق وقتًا طويلاً وقد يظن البعض أنه تمرين متصنع، فإنه يأتي بنتائج مذهلة.



ويمكن أداء بعض التمارين المسلية التي تضيف طابعًا مرحًا، مثل ممارسة بعض الأنشطة معًا، وهناك تمرين التمدد، والغرض منه هو معرفتك احتياجات شريك حياتك، وهو تمرين مهم يفضل أن تمارسها، ويمكن ممارسته عن طريق تحديد الرغبات التي تحبطك من شريك حياتك، فتكتب مثلًا على ورقة الأشياء التي تشعر بالاستياء مثل: أشعر بالاستياء عندما تقود السيارة بسرعة، أو عندما أتحدث ولا ترد عليّ. ثم خصص ورقة أخرى لكتابة الرغبة الناتجة عن شعورك بالاستياء، وتحت كل رغبة اكتب طلبًا واضحًا محددًا، فتكون الرغبة: أريد منك أن تستمع إليّ عندما أتحدث لأن ذلك يشعرني بالاهتمام، ويكون الطلب: عندما أتحدث أريد منك أن تتفاعل مع ما أقوله وترد عليّ، وهكذا، واتفق مع شريك حياتك على فعل أحد هذه الطلبات مرة كل أسبوع.



هل سبق أن تساءلت: كيف يمكننا أن نُنفّس عن غضبنا من دون إلحاق الأذى بالآخرين؟ يكون ذلك عن طريق الاحتواء، فيجب عليك معرفة كيف تحتوي شريك حياتك. ومن المعروف أن التعبير عن الغضب قد يسبب لنا الأذى الجسدي والعاطفي، في حين أن كبتة قد يسبب لنا الاكتئاب والشحوب. لذا احتوِ شريك حياتك من خلال فهم ألمه، وقل له «أنا أفهم أن هذا يغضبك»، وأكد ذلك، ثم تعاطف معه. وعندما تطبق الزواج الواعي على علاقتك الزوجية ستصبح تلك العلاقة قادرة على إشباع رغباتك الخفية، وعلى إشعارك بالكمال، وستتمكن من مداواة آلامك النفسية.



الجزء الثالث

بدايات جديدة



مقدمة

ربما تكون حياتك الزوجية مدمرة تمامًا، وقد انفصلت عنك زوجتك بالفعل أو على وشك الانفصال، وتفكر في أن إصلاح زواجك في حاجة إلى معجزة، لكن الأمر ليس في حاجة إلا إلى ما قاله مدرب لفريقه في

منتصف المباراة بعد خسارة كبيرة: «لا تفزعوا، لنفحص أخطاءنا ونُجري التغييرات والإصلاحات المطلوبة»، هكذا فحسب، فالصراخ والرفس في محاولتك للنجاة من الرمال المتحركة لا يزيدانك إلا غوصاً فيها، لذا فهدف هذا الكتاب أن يوسع أمامك مبدأ «تجربة شيء جديد».

لا تتوقع حين تقرأ هذا الكتاب أن تحقق معجزة أو أن تضمن النصر، لكنك حتماً ستقترب منه، ستعرف الحب وتسمو روحك، إذ إن الإيمان هو موضع قوتك في هذه المساحة، وإن تمكن منك ملأ عليك قلبك وروحك، وأياً كان ما سيحدث فإنه سيكون نصراً لك. وقبل البدء عليك أن تقرر هل تواجه التحدي أم تهرب منه أم تسكنه ببعض المهدئات؟ وهل ترى الكنز من وراء المحنة أم تدفنه؟ وهل تتعلم ما يمكنك تعلمه أم تتصرف كمن يعلم كل شيء؟ وهل تعترف بالخطأ أم تكابر؟



سلوكيات مرفوضة يفعلها الزوج

عليك أن تتبه، فبعض السلوكيات من شأنها أن تدمر أي محاولات للصلح، وعليك معرفتها جيداً لتتجنبها تماماً، ومنها:

● اللوم والتقليل المتعمد من شأن زوجتك: يشبه ذلك كثيراً أن تعوق حركة زميلك في الملعب، فكلمات مثل: «أنت لست المرأة التي تزوجتها»، «أنت من تحتاجين إلى التغيير» التي تقولها محاولاً تبرير موقفك، لا تزيد الأمر إلا سوءاً، وتجعل زوجتك تشعر بالإحباط وبأنك لا ترغب في أن تغير أو تحسن من نفسك.

● العقلية الانتقادية بتصيد الأخطاء وكثرة الانتقاد لكل شيء، سواء مظهرها أو قراراتها أو أسلوبها في التعامل، وما تحب وما تكره، كل هذا لا يدع في نفسها سوى الشعور بالإهانة، ولا يدفعها إلى تغيير ما انتقدته، بل يجعلها تبتعد عنك، فلا أحد يحب اللعب مع مدرب دائم التعنيف.

● التجنيد: قد يكون من المغري أن تجند الأبناء أو أحد الأقارب في صفك ضد زوجتك، لكن آثار ذلك قد ترتد عليك، فهي غير مضمونة إطلاقاً وتزيد من الفجوة بينكما.

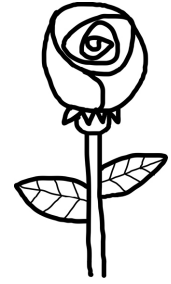
● تحديد إطار زمني للعودة: ذلك من أكثر ما يشعر زوجتك بأنك لا تفهمها ويزيد من غضبها، كأن تقول لها: «لقد أخذت وقتاً كافياً، وبنبغي أن تكوني قد وثقت بي»، والأكثر ضرراً أن تستخدم في ذلك الضغط الديني فتخبرها أن «على الزوجة الصالحة أن تطيع زوجها، وأن عودتها لك طاعة لربها». فعليك أن تفهم أن تقبلها وتجاوزها للأمور مختلف عنك، وكلما كان الجرح عميقاً طالت مدة الالتئام، فامنح زوجتك وقتاً كافياً، ولا تكن كمن يدفع لاعتباً مصاباً إصابة بالغة إلى الملعب، فشعور زوجتك بالثقة والأمان لاتخاذ قرار العودة مهم للغاية، والأمان هو الالتزام بالصدق والانفتاح على تصحيح الأخطاء، وهو قرار الالتزام بالحب ومواجهة كل الصعوبات معاً.



مزيد من السلوكيات الخاطئة

ومن أكثر ما يفسد محاولات الصلح أيضًا:

- التقليل من شأن الألم الذي سببته لها: فقد ترى أن الأسباب ليست كافية لحدوث انفصال، أو أنها تشارك بقدر من المسؤولية في حدوثه، وقد تكون محقًا في ذلك، ولكن عليك أن تفهم الفرق في المشاعر بين الرجل والمرأة، فإن كنت تستطيع أن تحمل حجرًا فتخيل أن زوجتك فراشة لو حملت هذا الحجر نفسه فإنه سيهوي بها بلا شك، لذا فإن إخبارها بالألم في مواجهة آلامها يتقلها، فاجعل تركيزك على آلامها واستمع إليها من دون أن تحوّل الموقف إلى جدال وتتخذ موقفًا دفاعيًا. تركزك حول ذاتك وما تشعر أنت به وتقديره على مشاعرها في أثناء الصلح يضاعف المشكلات، فاجعلها تخبرك بكل ما تشعر به، واعمل على إصلاحه.
- حرمان الزوجة من الخصوصية الشخصية: وهو أمر يقع فيه كثير من الرجال، فيلغي الواحد منهم زوجته ويقلل من شأن رغباتها وأفكارها ومشاعرها، ويعيها تابعًا له في رغباته وأفكاره، لذا عليك أن تعامل زوجتك ككند لك، فالحب تحرير وليس تحكمًا.
- إظهار العاطفة بتعبير جسدي: عليك أن تتجنب ذلك تمامًا وتقاوم رغبتك فيه، فأخر ما قد ترغب فيه المرأة من زوجها المنفصل عنها هو ما يتعلق بالجسد، وأي تجاوز منك في هذا يكون غير مريح لها.



- الإكثار من الهدايا: فذلك في هذا التوقيت يبدو بالنسبة إليها كما لو أنه رشوة ولا يحمل كثيرًا من الصدق، فحاول التقليل من الهدايا والتكلف فيها، وربما استبدلت بذلك الكتابة إليها وإخبارها عن أمور تتعلمها من أجل إصلاح علاقتكما في أثناء الانفصال.

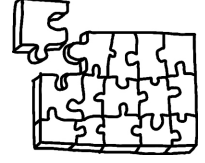
فتح القلب المغلق

مما تعرف به إن كان قلب زوجتك قد أُغلق: أن تغدو مجادلة لك أغلب الوقت، وتعبيرات وجهها غاضبة، وأن تعتمد تجنبك، وأن تقاوم أي مناقشة أو محاولة للاتفاق على شيء، ولا تحترم نصائحك، وتنتقدك كثيرًا، وتضعف مشاعرها نحوك، وأخيرًا تترك المنزل أو تطلب الطلاق.

ومن أكثر الإساءات التي تُغلق قلب الزوجة: أن تستخدم الكلمات القاسية، وأن تُشعرها بأن آراءها لا قيمة لها، وأن تمتنع عن الاعتراف بالخطأ، وتعامل معها ببرود وعدم ثقة، وتجبرها على شيء لا تحبه، وتكون فظًا معها أمام الناس، ولا تهتم باحتياجاتها.

ومن التوجهات التي قد تساعدك على استعادة زوجتك: أن تكون رقيقًا وحنونًا ومتجاوبًا معها، ولا تعني

الرقعة التخلي عن العقلانية، بل تعني قدرتك على التحكم في أفعالك وغضبك حتى تغمر زوجتك بالحنان والفهم.



ويجب أن تفهم ما عانت زوجتك، فاستمع إليها لتفهم آلامها وخاوفها، وكن منصتًا ومنتبهًا جيدًا، ولا تشغل عنها في أثناء حديثها، ولا تتعجلها أو تقاطعها، وتواصل معها بصريًا، وتجنب كل ما يقود إلى الجدل، وعليك باحتوائها، ومن ثمّ يمكن أن تبدأ خطوة الحل.

عليك أن تعترف بخطئك في حقها، وتطلب منها العفو، وقد يجد الرجال صعوبة في قول: «آسف، لقد أخطأت في حقك»، غير أن هذه الكلمات غالبًا ما تصنع المعجزات وتعالج كثيرًا من جراح الزوجة وتبدد غضبها، فاطلب منها أن تسامحك، وأخبرها أنك تتفهم ما تشعر به وحاجتها إلى الوقت، واطلب السماح من الله ثم من أبنائك وأصهارك، فالانفصال يجرح العائلة بأكملها، وأظهر ندمًا حقيقيًا لا مجرد كلام.

الاحترام والحب

لا شيء لدى المرأة يعادل صورتها التي تراها في عينيك، فأن ترى أنها أعلى ما لديك وأنها أولى أولوياتك قولًا وفعلاً يجعلها تقدر ذاتها وتتجاوب معك على نحو رائع. أظهر احترامك لزوجتك بجعل رأيها لا يقل أهمية عن رأيك في تسيير أمور البيت، والاستماع إليها، وحمايتها، والثناء عليها في وقت الصفو كما في الخلاف، فالثناء يخرج أفضل ما في زوجتك. ومن أكثر صور الاحترام للمرأة احترامك لحدودها.



أما الحب فينبغي أن يكون قائمًا على التضحية، أي أن تقدر الآخرين أكثر من نفسك، وأن تكون مساعدة لزوجتك همك الأول، ويعني ذلك عدم فعل الأشياء بدافع من الأنانية والكبرياء والبحث عن المصالح الشخصية فقط، بل يجب تحقيق مصلحة الجميع ومراعاة احتياجاتهم، فعلى الرجل أن يحب زوجته كما يحب نفسه.

كن خادمًا لزوجتك وأطفالك، وأظهر ذلك في تفاصيل بسيطة، مثل: مشاهدة برنامج زوجتك المفضل، وتناول أطعمتها المفضلة، والعيش حيث تفضل هي، والتنازل عن مباراة من أجل قضاء وقت مع أسرتك،

والتنزه أو التسوق معها حتى لو لم تكن لديك الرغبة في ذلك، وقضاء وقت مع الأطفال على نحو منتظم، إضافةً إلى الدعم المادي، فإعالة الرجل لأهله من أهم صور الحب. ومن أسوأ الأمور أن يكون الرجل شحيحاً مع أهل بيته، إذ ينبغي أن تجعلهم مطمئنين لدعمك حتى في أثناء الانفصال، وعليك أن تعرض مساعدات إضافية، كاصطحاب الأطفال بسيارتك إلى الطبيب أو إلى المدرسة، أو القيام بأعمال الصيانة.

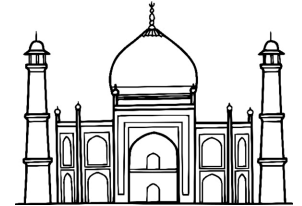


معالجة المشكلات أولاً

استغل فترة انفصالك عن زوجتك في معالجة مشكلاتك، فإنها لن ترغب في العودة إلى الرجل نفسه الذي تركته بعيوبه نفسها. وإن كنت تجد صعوبة في تحديد أوجه القصور لديك، فاطلب المساعدة منها أو من أصدقائك، واعمل على تحقيق التوازن في حياتك.

تابع نموك العقلي، وخصّص وقتاً للقراءة والتعلم، واهتم بنموك البدني، واختبر شعورك بالنشاط، واسأل نفسك: هل تعتني بها - أي نفسك - جيداً؟ وهل يسيطر عليك أي نوع من الإدمان؟ وهل تواظب على الفحوصات الطبية؟ وهل يوحى مظهرك بالثقة أم بالارتباك؟ وهل تقبل ارتداء الملابس التي تختارها لك زوجتك؟ وهل تمارس نشاطاً بدنياً؟ وهل يعبر مظهرك الخارجي عن حبك لزوجتك؟

فكر جدياً في إجراء تغييرات على مظهرك، فالاعتناء بمظهرك الخارجي يدل على الاحترام بالنسبة إلى المرأة. واختبر نموك الروحي، واعرف هل تعمق معرفتك بالله وتراقبه في أفعالك، وهل تشغل موقع القيادة الروحية في منزلك وتحافظ على صلواتك وشعائرك. واعلم أن المرأة المتدينة لا تقرر عيناها إلا بجوار زوج يقدم الجانب الروحي على ما سواه، فصلاتك مع زوجتك وأبنائك تجعل البيت سعيداً.

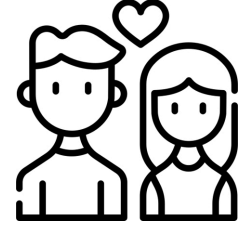


أما نموك الاجتماعي فلاحظ: هل تراك زوجتك اجتماعياً؟ وهل تحب الأُنس بالناس أم العزلة؟ وهل تخطط للنزهات والمناسبات معاً؟ وهل تخطط لفعل الأشياء التي تستمتع زوجتك بممارستها معك وتوازن بين العمل والمتعة؟ اختبر إذا كان لديك قصور في الجانب الاجتماعي، لأن كثيراً من الزوجات يشتكين تلاشي المرح من حياتهن بعد سنوات من الزواج، إذ تغطي المسؤوليات، من مصاريف وأبناء ومهام وصيانة،

على متعة الحياة بين الطرفين، لذا عليك المكافحة لتحقيق التوازن.

ما تحتاج إليه المرأة

عند استطلاع رأي مئات من النساء عما يقدرنه في الرجل أَجَبْنَ: أن يكون متديناً، ويتمتع بروح الدعابة، وصحبته ممتعة، وأن يكون مستقيماً وصادقاً، وعطوفاً ورقيق الإحساس، ويقدم أسرته على عمله وعلى الآخرين. وعندما سُئلن عن نصيحة لكل رجل يسمعهن، زِدْنَ على ما تقدم: أن يسمع زوجته ولا يقاطعها، وأن يبوح لها بمشاعره ويتواصل معها بصورة صريحة.



وأهم ما تحتاج إليه الزوجة من زوجها:

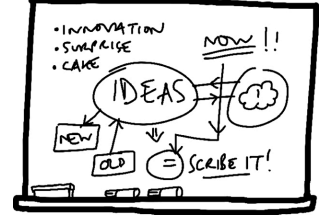
- الأمان غير المشروط: أخبرها أنك ستظل بجوارها مهما حدث، وقل لها باستمرار إنك تحبها، وشاركها في وضع الخطط طويلة المدى، وكن صادقاً وصريحاً معها، وقدر أفكارها ومشاعرها، والتزم بالتعاليم الدينية وسلامة أسرتك الروحية.
 - الحوار الهادف: إذ تحتاج المرأة إلى من تتحدث معه باطمئنان، والكلمات المتبادلة بينكما هي النسيج الذي يربط زوجتك بك.
 - الرابطة العاطفية: تتمثل في تعبيرك لزوجتك عن أن حبك لها هو أساس علاقتك بها باستمرار وليس في بداية الزواج فحسب. وتختلف النساء فيما يشعرن بالحب، فاعرف ما تفضله زوجتك وما يشبعها بالعاطفة والمودة والحب وواظب عليه، وسيظل زواجك ممتعاً دائماً، ولا تنتظر أن تكون الظروف ملائمة، بل اصنع تلك الظروف.
 - اللمسات الإيجابية: تأتي الحاجة إلى اللمسات العاطفية لدى المرأة بعد اطمئنانها بالاحتياجات الثلاثة السابقة. والنساء يختلفن كثيراً عن الرجال في الاحتياج الجسدي، فبنسبة ثمانين في المائة من احتياج المرأة يكون إلى لمسات عاطفية وليست جنسية.
- وإذا أردت أن تعرف أفضل ما تقدمه في علاقتك الزوجية فلتسأل زوجتك، فإن الله منح المرأة هبة فطرية تجعل لديها دائماً الإجابة المثلى، لذا أنصت إلى زوجتك ولا تغفل عن الكنز الذي بين يديك.

الخطوة الشخصية

اجتهد لفهم سبب انفصال زوجتك عنك، وربما عليك أن تسألها: «ما التغيير الذي يجعلك مستعدة للمصالحة؟»، وربما تحتاج أيضاً إلى استشارة متخصص يساعدك على حل مشكلاتك الشخصية. استعن بأصدقائك واطلب دعماً لتحمل المسؤولية، ومن المهم أن تجد من يدعمك في رحلتك للتغيير لكيلا تعود إلى ما كنت عليه من عادات سلبية.

اكتب خطتك لاستعادة زوجتك، وحدد أولاً إلى أين تريد أن تصل في علاقتك بها مستقبلاً، وما موقعك مما تريده الآن، ثم حدد أوجه القصور في محاولاتك السابقة وكف عنها، ثم حدد الأمور التي أثبتت فاعليتها

واحرص على الاستمرار فيها، واكتب ما ستتوقف عنه وما ستحافظ عليه بالتفصيل، واكتب الطريقة التي تنوي أن تتبعها لتحقيق ذلك.



تقرب إلى الله، ربما لا يعيد ذلك زوجتك لكنه يجعلك أكثر سكيناً وسلاماً، والزم الدعاء وقراءة كتبك الدينية، وادعُ الله أن يرزقك الحكمة والصواب، وأن يحب إليك الحق ويعينك عليه، وأن ينزع من قلبك الغضب، وأن يبصر بك بعيوبك وباحتياجات زوجتك، وأن يجعلك وزوجتك على ما يرضيه. وإن كنت عاصياً في مرحلة من حياتك فتب إلى الله واعترف بقصورك واندم على ما كان منك ثم أقبل عليه بقلبك، ولا تستسلم أبداً، فإنك حينما تلح على الله بحاجاتك وتقف بين يديه يومياً فإنه يجيب دعاءك، وتذكر أنه لا شيء يستعصي على قدرة الله حتى استعادتك وزوجتك.

خاتمة

إن الهدف النهائي من حياتنا هو أن نكون أقرب إلى الله، وربما كانت مشكلتك الزوجية دفعة قوية لك في الطريق إليه، لتكون أكثر نضجاً وحكمة وتوازناً وبصيرة وثباتاً، فالآلام تصقل شخصيتك وتقويها، مما يمنحك الأمل، والأمل عطية الله للصابرين.





مقدمة

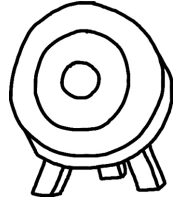
هذا الكتاب لكل من تلاحظ تدهور علاقتها بزوجها، وأن حياتها غدت مفتقرة إلى الروح، وإن وجدت الأجساد في المكان نفسه، سواء لانشغالها بأسلوب حياة، أو عمل جعلها تهمل في علاقتها به، أو لاهتمامها

بالأبناء على حساب الزوج، أو لانصرافه عنها إلى أخرى.

تذكري أن المهم الآن هو زوجك، وأنتِ ترغبين في استعادته بصدق، وهذا الكتاب يساعدك على ذلك، منطلقاً من عوامل استعادة الزوج وهي: المبادئ الدينية، والمتخصصون، والأسرة، والأصدقاء، واتخاذ قرار واع بالحفاظ على الحب، وزيادة المهارات والمعارف. كل ما عليك الآن هو البدء بنفسك، ورؤية نفسك بعين الزوج، لا بعينيك كزوجة.

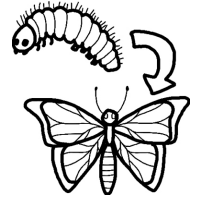
تحديد الموقف ووضع الخطة

عليك في بداية الأمر أن تحددى موقفك في علاقتك مع زوجك بكل صدق: هل أنتما في بداية التبعاد، أم وصلتما إلى الانفصال العاطفي، أم الانفصال الجسدي، أم الاغتراب، أم الطلاق؟



إن كانت لديك مشكلة في تحديد موقعك من هذه الاختيارات، فربما ما زلتِ في حالة من الإنكار وعليكِ مواجهة ذلك، وربما عليكِ الاستعانة بصديقة ناصحة تساعدك على تحديد موقفك. والآن لديك عدة خيارات: إما أن تستمري في الغضب وإلقاء اللوم على زوجك أو نفسك، مما سيزيد الألم والفجوة بينكما ويقضي على أي أمل للعودة، وإما أن تدخل في دائرة من الاكتئاب والإحباط من زواجك، وإما أن تساومي زوجك بتقديم شيء مقابل أن يقدم شيئاً آخر، ومصير تلك المساومة هو الفشل، وإما أن تتقبلي الواقع وتبدئي بتقييمه عملياً وتدرسي ما يمكن إنقاذه.

ما عليك فعله الآن هو وضع خطة لاستعادة زوجك على مرضاة الله وليس على هوى نفسك، أساسها حبك لله ثم لنفسك ثم لزوجك، فزوجك قد يعود أو لا يعود على الرغم من محاولتك، لكن علاقتك بربك وبنفسك لا تنقطع، لذا فإن كان هدفك الوحيد من القراءة هو استعادة زواجك، فربما لن يرضيك هذا الكتاب، أما إذا أردت أن تكوني كما أراد الله منك وتحققي غايته من خلقك، وأن تنالي مرضاته، فستكونين قادرة على النضج والتطور وتخطي العقبات بما فيها احتمالية عدم استمرار زواجك بعد كل شيء.



احتراف الرضا

إننا نتطلع دائماً إلى علاقة روحية قوية تجمعنا بشخص ما، يحبنا دون غيرنا ونحبه دون غيره، لكنك لن تحصيلي على حب حقيقي ما لم يتمكن منك حب الله أولاً، عندئذ فقط تتوطد علاقتك بزوجك أو بأي من البشر.

نحن نبحث عن الحب والاطمئنان والرضا ولكن في كل الأماكن الخاطئة: إما مع الناس، وبخاصة مع شريك الحياة، والناس بقدر ما يفيضون علينا يأخذون منا، فهم بشر مثلنا يعترهم الضعف والإحباط والغضب، وقد يسببون لنا تلك المشاعر أحياناً. وإما في الأماكن والأشياء، مثل البيت الكبير والمنظر الرائع، أو المال والممتلكات، وغالباً لا يزيد ذلك من سعادتنا شيئاً على أحسن الأحوال.

إن الحياة كثيراً ما تكون غير مرضية، فلا الأشخاص ولا الأماكن ولا الأشياء بإمكانهم تحقيق الرضا لأحد، ولكن عندما تؤمنين أن عبادة الله هي الغاية من هذه الحياة، وحين تخلصين له، ينعم عليك بكل ما تحتاجين إليه، فإنه وحده القادر على إشعارنا بالرضا، وهذا ما وعد الله به عباده.

تذكرني دائماً أنه لا شيء يتغير من دون دعاء، فتشاركيني في الدعاء أنتِ وزوجك، وصلينا معاً، واحفظا تعاليم الدين، واذهبا إلى دور العبادة معاً، فأنتِ وزوجك تحتاجان إلى تحقيق غاية الله من خلقكما، وأي طريق تسلكانه يبعدكما عن هذه الغاية لن يكون سبيلاً حقيقياً للصلح.



الاعتناء بالنفس

إن اهتمامك بنفسك على نحو متكامل لتكوني كما أراد الله منك، وتعلمك كيف تلبي احتياجاتك الشخصية بنفسك، من أكبر أسباب إصلاح زواجك، فأسألي نفسك: ما ترتيب التزامك بتعاليم الله في حياتك؟ وما المغزى من حياتك؟ وما وجه تفرّدك كإنسان؟ وما الذي خلقك الله لتحقيقه؟



من الأمور التي تعوق التكامل لدى كثير من النساء:

● الاحتياج والاعتمادية الشديدين: فالاعتماد على زوجك بصورة مفرطة ينهكه ويبعده عنك، فعليك الاعتماد على الله وتحمل مسؤولياتك بنفسك، واعلمي أن زوجك بشر غير كامل، وليس من الطبيعي أن يفي بكل تطلعاتك.

● إلقاء اللوم على العوامل الخارجية: فإلقاء اللوم على طرف خارجي يجعلك تغفلين عن دورك ومسؤوليتك، لذا تحملي جانبك من المسؤولية واصرفي نظرك عن العوامل الأخرى.

● تأثير الأبوين: فإن كانا يسيئان إليك فإنك تكونين أكثر ميلاً إلى الإساءة لزوجك وأطفالك بالطريقة نفسها، وإن كانا عطوفين تكونين أكثر عطفاً ورقة، غير أننا لسنا أسرى تلك النشأة ونملك القدرة على التحرر من الماضي، والإيمان أقوم سبيل إلى ذلك.

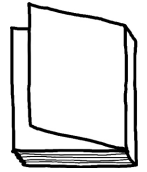
اعلمي عزيزتي المرأة أنه من الصعب خوض تلك الرحلة بمفردك، وأنت في حاجة إلى طلب الدعم، وأن صديقاتك بإمكانهن إشباع حاجات لديك لا يستطيع زوجك إشباعها، فالجئي إليهن، وابحثي عن تشجيعك وتستمع إليك بإنصات، ومن توضح لك الحقيقة، وتساعدك على تطبيق التعاليم الدينية، وانضمي إلى مجموعات دعم محدودة العدد، فالدعم مهم لتخليصك من الوحدة التي تتيح الفرصة لكل الأفكار السوداوية للسيطرة عليك.

التكامل

امنحي نفسك قيمتها، فأنت إنسان كامل من نفس وروح وجسد كرمه الله وأحسن تصويره، فاعني بجسمك وأكرميهِ كما أكرمه الله بجميل صنعه. واعلمي أن أكبر أعداء جسديك قلة النوم وسوء التغذية، واجتماعها معاً يؤثر في طاقتك ويجعلك سريعة الغضب وقليلة الجهد. ومن أفضل ما يعينك على العناية بجسمك الحفاظ على نظام تمارين رياضية يومية، وهو ما سيجعلك أكثر قوة وحيوية وجمالاً، فتحفظين جسديك كما أمرك الله وترضين نفسك، وتكونين جذابة في عيني زوجك.

أما عقلك فاملئيه بأفكار إيمانية إيجابية لا سلبية، واسأل نفسك هل يمكنك أن تحبي زوجك بصدق أم أنك دائمة الشكوى والانتقاد؟ وحددي توجهاتك نحو نفسك: هل أنت شخص طموح، أم قلقة، أم مكتئبة؟ مضطربة أم مسالمة؟ فإن كانت أكثر توجهاتك سلبية فعليك البدء في تغييرات صادقة في أفكارك حتى لا تدمري زواجك، وافحصي توازنك النفسي والاجتماعي: هل لديك حياة اجتماعية مع أصدقائك؟ وما هواياتك؟ وما أفضل كتاب قرأته مؤخراً؟ هل يدعمك أصدقاؤك بإيجابية؟ وهل لديك وقت للأعمال الخيرية؟ وهل تتعلمين أشياء جديدة باستمرار؟ وما الوقت الذي تقضينه مع نفسك؟

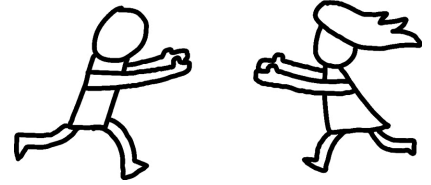
أما روحك، فإن الكتب الدينية هي غذاؤها، وتوبتك من ذنوبك تزيل الحواجز بينك وبين الله، وتعينك على التحلي بالتسامح مع نفسك وزوجك والآخرين.



تنشيط النفس

أنتِ في حاجة إلى ما يمدك بالقوة في أثناء الطريق لتتمكني من المواصلة، وهناك أربع طرق تساعدك على تجديد همتك:

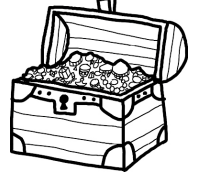
- ١- التحلي بالأمل: فالمشكلات الزوجية قد تكون ابتلاء لإيمانك، وعلى الرغم من ذلك قد يكون في داخلها منحة، فإن زاد البلاء من إيمانك وتحسنت علاقتك بربك فإن هذا عين المنحة. والإيمان يجعلك أكثر سكينه وانشراحًا وقدرة على ضبط نفسك، وهذا كله من شأنه أن يحسن علاقتك الزوجية. وتذكرني دائماً أن الله قادر على إصلاح زواجك، وأن معك قوة الله المطلقة، فكيف تفقدين الأمل؟!
- ٢- الالتزام: إن الحب قرار تتخذه وتلتزمين به، ولا يشترط أن تكون المشاعر هي الدافع الأول باستمرار، بل قد يسبق السلوك المشاعر، لذلك حتى إن كنت تشعرين بفطور مشاعرك تجاه زوجك فاتخذي قرارًا بالالتزام نحوه، وبعدها ستتحرك مشاعرك.
- ٣- التقبّل لا التوقّع: فعندما تضع الزوجة توقعات عالية أو غير واقعية من زوجها فإن ذلك قد يبعده، أما قبولها له فإنه يشجعه على الاقتراب منها أكثر.



- ٤- التركيز: ركزي على الحلول لا المشكلات، وعلى الحاضر والبناء للمستقبل لا على الماضي، وعلى الإيجابيات حتى في طريقة عرضك، فبدلاً من أن تقولي له: «ضع ملابسك في مكانها أم أن مساعدتك لي آخر ما يعينك»، قولي له: «ضع ملابسك في مكانها، أنت بهذا تجعلني أشعر بأنني على قائمة أولوياتك».

احترام الزوج

إن الاحترام قرار نأخذه، تماماً كالحب، وقد خلق الله في الرجال قدرة فطرية للقيادة وحاجة إلى التقدير، والاحترام هو أساس العلاقة الزوجية الصحية. انظري إلى زوجك على أنه هدية وكنز منحك الله إياه، وعامله من هذا المنطلق، وامنحيه مكانة فائقة الاحترام، وضعيه على رأس قائمة أولوياتك. وإن لم تكن لديك الرغبة أو الشعور بأنك قادرة على ذلك، فالبشرى أن مشاعرك الإيجابية تجاهه ستزيد عند التزامك بهذا القرار، وسيساعدك على أن تضعي قائمة بأكثر ما يعجبك في زوجك، وتؤكد على تلك الأمور لديه بأن تشني عليه بما تحببه فيه باستمرار، وأن تكفي عن انتقاد ما لا تحببه.



افتحي قلب زوجك المغلق، فالغضب يولد الفُرقَة، ويمنعك من التفكير بعقلانية، ويجردك من حبك وإحساسك بالآخرين، لذا تحري بعض التوجهات النفسية التي تقلل الغضب، مثل:

- المعاملة اللطيفة والرفيقة، وخفّضي صوتك واجعلي تعبيرات وجهك هادئة.
- تفهّمي ما يشعر به زوجك، واسمعي منه، وقاومي رغبتك في الدفاع عن نفسك أو لومه.
- اعترفي بشعوره بالجرح، واعترفي بأخطائك.
- المسيه برفق، قد يبتعد في بادئ الأمر لكن استمري بلطف، وسيهدأ غضبه تدريجيًا.
- اطلبي الصفح وانتظري رده.

إن رفض زوجك مساحتك فامنحيه بعض الوقت، فقد يكون الألم أكبر مما تتصورين، أو أنه يريد رؤية تغيير حقيقي، وفي جميع الأحوال تحلي بالصبر، وكرري محاولات الخمس السابقة، وتذكري أن العاقل مَنْ يتجاوز الكلمات الحادة والغاضبة ويصل إلى ما وراءها من ألم ومعاناة فيحتويها برفق.

المسامحة ووضع الحدود

خذي قرارًا بمسامحة زوجك، واسألي الله أن يعينك عليه، وحاولي استخراج الإيجابيات في كل المحن التي مررتما بها، فالبحث عن الإيجابيات من أهم سبل التسامح، فنحن لا نستطيع منع الألم من حياتنا، ولكن بإمكاننا التعلم منه.



إننا نسامح لأن الله كرّمنا ومنحنا المسؤولية، ولأن الله يعفو عنا بعفونا عمن يسيء. والتسامح من أهم دعائم الحب، بيد أن من عوائق التسامح أو مما يصعب الأمر على أحد الطرفين عدم تحمل الطرف الآخر لجانبه من المسؤولية. والمرء إذا لم يرَ خطأه فلن يسامح غيره. كذلك من العوائق أيضًا الغضب المكبوت ورفض التحرر منه، أو فهم التسامح بصورة خاطئة، فالبعض يظن أنه يعني النسيان أو التنازل عن بعض الحقوق، وهذا غير حقيقي، فالمسامحة لا تعني السماح بتكرار ما فات. وعليك وضع حدود صحية ومناسبة

لنفسك، تحفظ حقوقك ولا تعزلك أو تجعلك انطوائية، واحفظي الحدود بين هويتك وهويات الآخرين. تذكر أنك المسؤولة عن وضع حدودك الخاصة والإعلان عنها بلطف للمحيطين بك، وإن كان زوجك يؤذيك بدنياً فقبل أن تسامحه يجب أن تضعي الحدود لذلك، بأن تتأكدي من أنه يتلقى مساعدة من متخصصين للتحكم في غضبه، وإذا كان ينفق أموالك فعليك فصل ذمتك المالية.

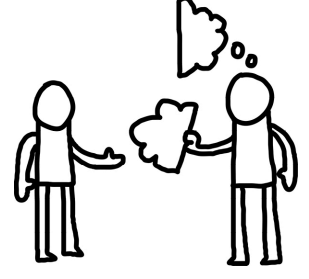


التواصل مع الزوج

من صور التواصل السلبي: إغراق زوجك بالمشكلات بمجرد دخوله البيت، مما يجعله يهرب من العودة. وكثرة الشجار من دون ضوابط. لذا من المهم توضيح سبب الخلاف الحقيقي، وعدم تجاوز المشكلة لغيرها، وتجنب التهكم والاتهامات والعبارات الانفعالية، إضافةً إلى تجنب التهويل والتعميم والكلمات المبالغة، مثل: «سأتركك! إنك تقتلني!». وحرري الأحاسيس المؤلمة قبل مواصلة النقاش، وتجنبي الصمت، وحافظي على خصوصية الخلاف، ولا تسعي للانتصار عليه، ولكن تعاملي بمبدأ «الكل فائز»، واجتهدي لإظهار احترامك له.

ومن صور التواصل السلبي أيضاً: توجيه اللوم، فعبارات مثل «أنت مخطئ في كذا»، و«أنت تجعلني أشعر بكذا»، تغلق باب التواصل بينكما الذي مفتاحه الاحترام والحنان والهدوء. ولا بد أن تكون مفرداتك محفزة، فتتيح له مجالاً للمشاركة في الحوار، ومتسامحة، فتعطيه مجالاً للاعتراف بأي قصور. كذلك من الأخطاء التي تقع فيها الزوجات: التواصل الخشن بالكلمات الجارحة، والتحقيق بشكل مباشر أو غير مباشر، كأن تتحدث الزوجة عن زوجها بشكل سيئ أمام الآخرين.

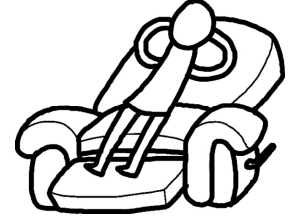
أما أساليب التواصل الفعال فهي: الاستماع الذي يشعر شريكك بأنه يستحق اهتمامك واحترامك، والفهم، فأعيدي عليه ما فهمته لتتأكدي منه، فإذا أن يؤكد صحة ما فهمته، وإما أن يوضحه مرة ثانية. واعلمي أن الهدف الآن ليس إيجاد الحلول، بل الاستماع والفهم أولاً ثم تأتي لحظة الحلول في وقت لاحق. وتذكر أن الحوار ليس صراعاً يحاول كل طرف أن ينتصر فيه، وإنما فهم ودعم متبادل، وأن التواصل ليس ما تقولينه فقط، وإنما طريقتك في قوله؛ من تعبيرات الوجه ونغمة الصوت ولغة الجسد.



خاتمة

ماذا لو لم يرجع زوجك؟

أحياناً تكونين في حاجة إلى تحرير نفسك وزوجك من محاولات استعادته وتقبل إمكانية خسارته، فتذكرى أن زوجك ليس ملكك، وأن أمر زواجك كله هبة من الله، وقد لا يرجع زوجك على الرغم من أنك بذلت كل ما في وسعك وبشكل صحيح لأن الله لم يأذن بعد، وزوجك غير مستعد لهذه العودة، أو لأنه سيئ حقاً، وحينها فلتحمدي الله أنه لم يرجع، أو أن يكون هذا اختباراً من الله ليُخرج أفضل ما فيك ويقربك إليه. وتذكرى أن بداية الطريق كانت قراراً أن يكون رضا الله عنك، ثم رضاك عن نفسك، هما هدفك الأساسي طوال الطريق، وهذا هو الأهم والأدوم.





مقدمة

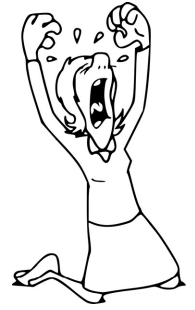
قبل أن نبدأ، إن كنت تظن أن زيارة الزوج أو الزوجة للطبيب النفسي سببها المشكلات الزوجية فحسب، فأنت لا تعي من حقيقة الأمر شيئاً، إذ تحدث مشكلات كثيرة بعد الزواج لا نلقي لها بالاً على الرغم من أن

لها جذورًا قديمة، وقد تودي بحياة أصحابها. نحن نشعر بالآلام الآخرين الجسدية لأنها ملموسة، ولأننا نستطيع سماع تأوهاتهم، أما بالنسبة إلى الآلام النفسية فلا يراها أحد، على الرغم من أنها قد تصل بالمرء إلى الانفصال عن واقعه أو حتى الانتحار، لشعوره بالضيق وعدم وجود مساعدة. لذلك كان واجبًا علينا ألا نهمل العلامات الواضحة التي تحتاج إلى علاج، حرصًا منا على صحة ذواتنا: فبمَ تشعر المرأة بعد الطلاق أو الترميل؟ وما الجزء الذي لا نراه؟ وما الذي سيشعر به الرجل إن وجد من ينافسه في حب زوجته؟ وما سبب حدوث النفور الشكلي أو الزهد؟

يجيب هذا الكتاب عن هذه التساؤلات وغيرها، ويوضح العلامات التي تتطلب مساعدة نفسية على لسان أصحابها، ثم يعلّق عليها باعتبار كاتبه طبيبًا نفسيًا، فيتناول الموضوع من وجهة نظر علمية، ويحاول طرح حلول بسيطة لهذه المشكلات لعل أحدهم يجد حاليًا مشابهة لما يمر به ويعرف الحل.

مأساة الأرملة

يظن كثير منا أن مشكلات الزواج ستنتهي بانتهائه، لكن في الواقع تبدأ المشكلات الحقيقية بالفعل بعد انتهاء الزواج. فبموت رب الأسرة تشعر الزوجة بغياب الأمان المعنوي والمادي، وبأنها أصبحت مطمعا للجميع، فالكل يريد فرض سيطرته عليها والتحكم بها وبأولادها، والكل يشك في نيتها من العمل، ومن تكوين الأصدقاء، وهي قد ترغب في العمل ليس كسبًا للمال فحسب، بل لسد الفراغ العاطفي والنفسي الذي سببه فقدان الزوج، ورغبتها في أن تشعر بذاتها.



تشعر الزوجة بهجوم الجميع وتحذيرهم لها أو خوفهم عليها من القيل والقال، فماذا لو أرادت وجود السند والاحتواء مرة أخرى في حياتها ووجدت الرجل المناسب؟ هل تراها تتخلص من سيطرة وانتقاد من حولها؟ في حالات كثيرة تتعرض المرأة للتعنيف الجسدي أو المعنوي نتيجة لهذا الطلب الفطري، الذي تلبي به احتياجاتها كأُنثى وإنسانة تحتاج إلى الأُنس والرعاية، فتشعر بالضغط عليها، مما يجبرها على الانفصال عن عالمها الواقعي انفصالًا جزئيًا، فتراها غير واعية لأقوالها وأفعالها، وتشعر بالبرودة في قلبها وفي ملامحها، أو قد تنفصل عن عالمها كليًا بأن تدخل في حالات نفسية تفقدها القدرة على التفكير السليم.

كل هذه الحالات يقابلها المجتمع، بل الأسرة أيضًا، بعلامات من الاستنكار وعدم التصديق، كأنها تختلق هذا لجذب الانتباه، وذلك لرفضهم الاعتراف بذنبهم تجاهها عند سلبها حقًا أصيلاً من حقوقها.

والحقيقة المثيرة للشفقة أن هذه المرأة المسكينة تحتاج فقط إلى أن تلملم شتات عالمها المتداعي، وتحتاج إلى أن يسمعها أحدهم بصدق ويلتمس لها الأعذار من دون أن يحكم عليها، ولو أنها وجدت الاحتواء ممن حولها فربما لم تكن لتفكر أصلاً في الزواج مرة أخرى، مع أنه حقها الطبيعي الذي لا يمكن لأحد أن ينكره عليها.

الغيرة المرضية

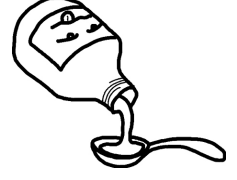
هناك غيرة طبيعية، حيث يشعر المرء بالخوف أو التهديد بفقدان ما يحبه وما يرغب به، وقد يكون هذا الخوف طبيعياً نتيجة لوجود تهديد حقيقي صريح. والغيرة حالة وجدانية عند كل البشر باختلاف جنسهم أو سنهم أو حتى قيمهم ودينهم، فقد يغار الأطفال عندما يشعرون بأن هناك من يأخذ اهتمام أحبّتهم منهم. وهناك الشخص المتبلد الذي لا يشعر بقيمة الأشياء، أو لا يتعلق بها، أو لا يملك مشاعر قوية تجاه أي شيء، وليس لديه طموح لأنه لا يغار من منزلته ومنزلة من حوله.



والغيرة شعور محمود، لكن الأمر قد يزيد عند بعض الرجال فيصل إلى الغيرة المتطرفة، وهي نابعة عن حساسية زائدة نتيجة الشعور بالعجز أو الدونية. وكلما زاد هذا الإحساس راح الإنسان يخرج على من يشعر بأن له قدرًا عاليًا ليعوض نقصه ويشعر بأنه أعلى منه، وهذا نوع متطرف من الغيرة، ولا يمكن علاجه لأنه ليس مرضاً، بل اضطراباً في الشخصية.

أما الغيرة المرضية فهي اقتناع المريض بفكرة خاطئة عن خيانة الطرف الآخر له، وعدم تصديقه للعكس، بل بحته المستमित ليجد أدلة تثبت للآخرين ما يفكر به من دون أن يُتهم بالجنون! وقد تتعدد أسباب هذا المرض، مثل: الإدمان المؤدي إلى الضعف الجنسي الذي يُشعر الرجل أن امرأته بالتأكيد ستنتظر إلى غيره، أو مريض الفصام الذي يعاني حالة خفية من المثلية الجنسية، فتجده يتهم زوجته بالخيانة مع رجل ما لأنه هو نفسه يراه جميلاً ويشعر بالرغبة فيه، لكنه في الحقيقة يُظهر كرهه له بحجة خيانة زوجته له مع هذا الرجل، كأنه بهذه المشاعر يحاول التخلص من مشاعر المثلية بأن يشعر بالاضطهاد تجاه هذا الشخص.

إن المشاعر جزء من شقاء الإنسان في الأرض، فمن وجد هذا الشخص فليحاول مساعدته ولا يتعلل بمرضه ليتركه، بل هذا أدعى إلى المساعدة، والعقاقير في هذا المرض الذي يشبه الفصام تجدي نفعاً كبيراً.



ذهان الحب

حالة ذهان الحب تصيب العديد من السيدات، وقد تصيب الرجال أحياناً، وهي أن تشعر بمشاعر عميقة من الحب الصادق تسيطر على كيائك كله، لكنك تتخيل أن الطرف الآخر يحبك أيضاً، فتترجم كل حركاته وسكناته على أنها تعبير عن الحب، قد يكون زميلاً أو حتى مديراً في العمل، وتحدث تلك المشاعر دفعة واحدة بلا تدرج، والأشياء التي تحدث دفعة واحدة تكون سطحية بالتأكيد.

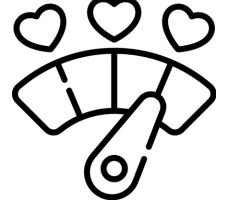


تنهر المرأة بشخص لأنه ذو مكانة اجتماعية عالية أو شخصية عامة أو متفوق، وتشعر منذ البداية بأنه يهيم بها، وأنه فقط ينتظر موافقتها، و ينتظر أن تبادر هي بخطوة، فتبعث له برسالة أنها تبادله المشاعر، ثم رسالة تلو الأخرى وهو لا يعرفها ولا يراها! وبعدها يستمر هذا الجنون فتُرسل إليه الهدايا القيمة بكل ما تملك، ثم تبدأ في متابعته ومراقبته، ثم محاولة الحديث معه في كل وقت وبأي وسيلة، في الهاتف أو عن طريق الخطابات، بطريقة تشعره بالذعر، وعندما يبدأ في تهديدها تزعم أن هذا بسبب خجله أو تردده وخوفه من أن يعرف الناس حقيقة مشاعره نحوها، ثم تتهمه بالتناقض والضعف.

مثل هذه التصرفات غير المسؤولة لا حدود لها، فقد تحاول أن تظهر للناس أنه هو من بدأ بحبها ثم هرب، وتزوره في بيته أو في عمله، وتشكوه لكل الناس، وقد تحاول الانتقام منه لأنه لم يعطها ما ترغب، وهذه الحالة تكون بسبب رغبتها في علاقة جنسية معه وليس حباً حقيقياً كما تزعم.

المشكلة أن صاحبة هذه الحالة تظهر في مظهر عاقل، ولا يبدو عليها أي اضطراب، وقد يصدقها الكثيرون، لكن يجب إدراك أن صاحب المشاعر الحقيقية إذا لم يجد مقابلاً من الطرف الآخر فإنه يبتعد بسلام.

السبب في هذه الحالة هو حب عميق لذاتها، فهي تريد من شخص آخر أكثر عقلاً وحكمة وتفوقاً عنها في كل شيء أن يحبها، ليثبت استحقاتها، ويخبر عقلها أنها ليست مريضة بحب الذات، أما لو رفضها فهذا يحطم كبرياءها ويكشفها أمام نفسها. وبعض هذه الحالات يمكن علاجها مع المعالج السلوكي، والبعض الآخر بالعقاقير مع الطبيب النفسي المتخصص.

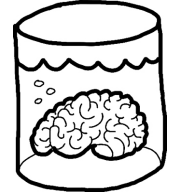


الحب والكره

هذه زوجة أحضرها زوجها إلى الطبيب النفسي ليعرف سبب رفضها له، فهي تتهمه دائماً بأنه متحل لشخصية زوجها الذي تحبه، وأنه يشبهه في الشكل، وبالتأكيد أنه راقب زوجها حتى أتقن تحركاته وكلامه، وترفض هي أن تهبه نفسها، وترفض أن تعيش معه، والجميع يعلم أنه الزوج الحقيقي، لكنها تشتكي للطبيب بأنه خدع أعين الناس جميعاً ولم يستطع خداع قلبها.

هذا ما يراه الزوج، لكن الزوجة لديها تكملة القصة، فقد كانت تعاني الاكتئاب بسبب موت والدها، وكانت تنكر موته، ولم يكن زوجها يدعمها نفسياً، فبدأ اللاوعي عندها في كره هذا الزوج، لكن قلبها يحبه! فماذا تفعل عند وجود حالتين متضادتين لا يمكن أن تجتمعا على الشخص نفسه؟ بدأ عقلها يصور لها أنه شخصان: شخص تحبه لا يخطئ، وشخص آخر سيئ لا يحبها ولم يبرهن على مشاعره تجاهها، وحتى قبل الدخول في هذه الحالة كانت تريد منه علاقة حميمة لتبرهن لنفسها أنه يحبها ويهتم بأمرها، لكنه كان يهمل طلباتها، ثم إذا به يسافر، وعندما عاد شعرت كأنه هو الشخص السيئ الذي تكرهه.

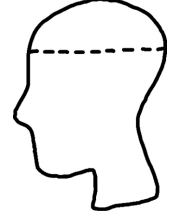
هذه الحالة يمكن أن تحدث مع الاكتئاب، فترى الشاب يتخيل أن العائلة التي يعيش معها ليست عائلته. أو مع حالات الفصام التي تكون على هيئة اضطراب في المشاعر، لأن هذه المشاعر محملة بالحب تجاه شخص ما ترفض التفكير في أنها ستفقده، وتريد تأكيداً منه للحب ولوجوده، هذه المشاعر تحدث عند فقدان الشخص بالموت أو بالانفصال أو بالإهمال الشديد، فهي تراه شخصين: شخصاً ما زال حياً أو شخصاً يشعر بها ويحبها، وشخصاً آخر قد مات أو تركها أو أهملها، وتظل في حالة انتظار الشخص الجيد حتى تفرغ المشاعر التي تحملها.



جنون السرقة

قد يبدو لك أن مشكلات الزواج هي التي تتعلق بالزوج والزوجة فقط، لكن الحقيقة أن كثيراً من الأسر تلجأ إلى الطبيب النفسي لمساعدة أولادها. لا يمكن أن نسمي أي مشكلة تحدث للأطفال بأنها خلل في التربية أو تقصير من أحد الطرفين، فقد تكون هناك أسباب أخرى، كالسرقة مثلاً، حيث تعرف أن شخصاً

ما يسرق لحاجة، وشخصًا آخر يسرق لينتقم، ولكن ماذا إذا كان المريض غير محتاج ويسرق أشياء ليست لها قيمة ولا يهتم باقتنائها ويمتلك أضعاف قيمتها النقدية؟ هنا يجب أن يتدخل الطب النفسي ليخبرنا أن المريض مصاب بـ«جنون السرقة»، فهو ليس سارقًا مع أنه يتعدى على ملكية الآخرين، ولم يكن ينوي السرقة، لكن بداخله رغبتان: رغبة تلح عليه أن يحصل على الشيء، ورغبة أخرى تلح عليه أن يتعد عنه لاعتبارات الشرف والأمانة، لكن للأسف تفوز الرغبة السيئة، أما اللص الحقيقي فليست لديه هذه الرغبة التي تمنعه، بل إنه يخطط للسرقة والانتفاع بعدها أيضًا.

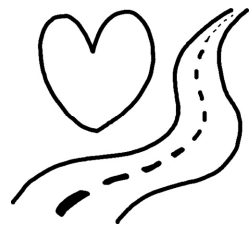


يفسر الطبيب هذه الأعراض بأنها من أعراض الهوس وليست رغبة في إيذاء الآخرين، بل يمكن أيضًا أن تكون من علامات الاكتئاب، ولذلك قد تكثر عند المرأة قبل دورتها الشهرية لأنها قد تعاني الاكتئاب في هذا الوقت. والحقيقة أن هذا الأمر قد يبدأ منذ الطفولة عندما يشعر الطفل بأنه منبوذ، ومهمَل من الجميع، ويفتقد الحب واللذة، لذلك قد يلجأ إلى سرقة أي شيء كأنه انتقام صغير منه تجاه الحب الذي سُرِق منه، لعله يشعر بالرضا لبعض الوقت، فعندما تكون عنده حاجة ملحة للشعور بالأمان أو الحب أو سماع كلمة طيبة ولا يجد أي شيء، تراه يسرق ليعوض مشاعر امتلاكه أي شيء، ثم سرعان ما يطمئن بالفعل. إذن فالحل واضح، هذا الإنسان يتألم، ويعاني منذ طفولته، وأصبحت لديه حساسية تجاه أي موقف إنساني، فلو أردت مساعدته فحاول أن تعوضه عما يفقده وتقوي ثقته بنفسه وتجعله يشعر بالاكتماء الداخلي، حتى لا يبحث عنه بصورة خاطئة عن طريق التعدي على ملكية الآخرين.

خاتمة

قد تمر الأسرة بتحديات كثيرة، بدءًا من الضغوط التي يضعها المجتمع عليها من ماديّات وشكل اجتماعي معين، ومرورًا بمشكلات في تربية الأبناء، وحتى مشكلات العدوان على الذات حتى يلفت الأطفال نظر أمهاتهم، أو إيذاء الشباب لأنفسهم فقط لجذب الانتباه لشعورهم بالإهمال، أو حالات الأكل والسمنة المفرطة من دون وعي، وغيرها الكثير. وقد يظن البعض أنها حالة متفردة من البؤس، لكن الحقيقة أن الجميع قد يعاني هذه الأمور لكن بنسب مختلفة. ومعظم المشكلات المتفاقمة كان يمكن حلها لو أدركنا أن الأفعال الغريبة التي يفعلها الطرف الآخر بقصد أو من دون قصد هي ما يساوي مفهوم المرض النفسي، الذي يحتاج إلى مساعدة حقيقية من متخصص وليس إلى الشجار والاتهامات، ولكن المشكلة الحقيقية أننا لا نريد تصديق ضعف الآخرين، أو لا نريد تصديق أننا يمكن أن نكون سببًا في شقائهم بتقصيرنا أو ضغطنا أو

مجرد إهمالنا لرغباتهم وإسكات أصواتهم. ولو أننا نعامل الآخرين كما نعذر أنفسنا على ضعفها لما زادت معاناتهم، ولعاشوا بصورة حقيقية، فهم فقط يحتاجون إلى المساعدة للتعافي.





مقدمة

الرجل عماد الأسرة، وهو المسؤول الأول عن استمرارها وحفظ أركانها، ولا يحقق ذلك إلا رجل حقيقي، تركز إليه شريكته وتطمئن، فتطيعه وتستسلم له رغبة محبة، فتكون بين يديه أنثى حقيقية. أما إن لم تكن

رجولته مكتملة في عيني شريكته فإنها تتحول إلى وحش لا يُروّض. ورجولة الرجل ليست فحولته، وإنما سلوكه النابع من قيمه ومبادئه. ونظرًا إلى عظم دور الرجل في أسرته، يعرض هذا الكتاب المشكلات الزوجية الناتجة عن «اهتزاز صورة الرجل أمام زوجته، أو أمام نفسه»، مشيرًا إلى بعض المفاهيم حول حقيقة الرجولة والأنوثة.

الرجل الحقيقي

إن الأماكن تكتسب قيمتها ومكانتها من قيمة المسؤول عنها، أو الرجل الأول فيها، فتتشكّل صورة المكان وسلوك أفراد برؤية وسلوك هذا الرجل الأول، فربّ العمل الفاسد تعم شركته الرشاوى والاختلاسات والخداع، ورب البيت المنحرف تسري في بيته الخطايا، والرجل صاحب الفضيلة والمبادئ ترى قيمه متجسدة فيمن حوله، لذا فالرجل الحقيقي في مكانه رؤية وأمل وطموح، وقادر على الحسم والعقاب في موضعهما، كما هو قادر على اللين والمرونة في موضعهما، وقادر على حسم القرارات قدرته على المشورة. لا بد أن يكون الرجل قادرًا على القيادة وبسط السيطرة، فرأس ماله عقله وعلمه وثقافته وذكاؤه وحكمته، وهو قادر على التطور، وأن يكون رجل المهام الصعبة الذي يُلجأ إليه في الأزمات، ناضجًا ثابتًا، وردود أفعاله تناسب الأحداث، وهو أيضًا صادق في مشاعره، ممتلئ بالرحمة والرقّة، لا بارد العاطفة متبلد الإحساس، فيشمل من حوله بحبه ويشبعهم عاطفيًا.

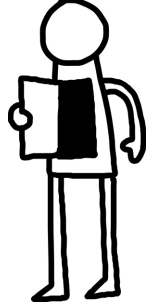


أما أن يكون الرجل كاذبًا أنانيًا، ممتلئًا بالنرجسية، أو بخيلًا وحاقدًا، أو عنيفًا وعدوانيًا، فإن ذلك هو كابوس المرأة، فإن تزوّجت بمثل هذا الرجل فإنه يفقد رجولته في عينيها، فلا تستطيع التجاوب معه بأنوثتها، كما يخفت بداخلها ما جُبلت عليه من رقة ورحمة وعاطفة، ولا تستطيع السكون والتسليم إليه، فتكون مستفزّة ونافرة منه، بل قد تجد راحتها في استفزازه، وهو لا يفهم حقيقة كونه السبب لظنه أنه رجل حقيقي!

أقل من العادي

هناك شاب عادي، وربما أقل من العادي، محدود الإمكانيات المادية والمستويين الاجتماعي والعلمي، وعلى قدر متواضع من الوسامة، ولا يحسن تنسيق ملابسه ليبدو جذابًا، غير أن بداخله عالمًا يسع الكون بأكمله،

فهو يرفع والدته المريضة، وينفق من دخله المحدود على أخته المتزوجة معسرة الحال، وهو صادق نبيل ذو مروءة ودين وخلق، وقد تقدم للزواج مرتين من فتاتين مختلفتين ورُفِضَ في كليهما، لذا تقبَّل حقيقة أنه لا يملك شيئاً مميزاً يجعل إحداهن تقبل به.



ثم تحرَّكت إحدى الفتيات نحو هذا الشاب من دون أن يخطو أي خطوة، وكانت على قدر من الجمال والذكاء ما يجعل فرصها في أن يتقدم لها من هو أكثر كفاءة منه كبيرة جداً، وبالفعل تقدَّم لخطبتها، ففرحت فرحاً شديداً وتم الزواج. لم يجرؤ الشاب أن يسألها عن سر إعجابها به إلا بعد سنوات من الزواج، فأجابته أنها استطاعت رؤية العالم الحقيقي بداخله، ولم تكن تطمح في أكثر من قلب نظيف كهذا تأمن معه، وتخوض معه صعاب الحياة راضية. وقد فجَّر هذا الزواج الطيب كل الخير بداخل ذلك الشاب، وكل طاقاته، فتحمل المسؤولية برجولة كاملة، ليصير بيتهما بيتاً طيباً يحلم به كل إنسان سوي نقي.



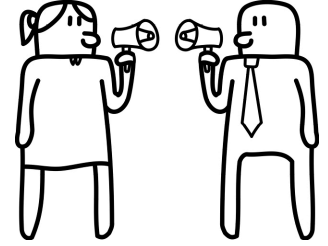
الأدوار المقلوبة

«زوجتي مسترجلة، وعصبية ومتسلطة وعنيدة»، عندما تستمع إلى تلك الشكوى لا بد أن تبحث عن أصل المشكلة: هل هي الزوجة حقاً، أم أن ضعف الرجل هو ما سبَّب تَمرُّد الزوجة، ليصير كلاهما في معاناة، فلا هو يحس برجولته، ولا هي تحس بأنوثتها، ولا برجولته أيضاً؟ لا شك أن بيئة الإنسان وثقافته تؤثران في أدائه دوره الذكوري أو الأنثوي، لكن العامل الأكبر هو الفطرة، فالله خلق الكون على صورة أزواج متميزة، وأودع في كل زوج ما يميزه عن الآخر، ومن ثمَّ يحدد دوره، فيؤديه بتلقائية فطرية ودونما تخطيط، لذا فإن منازعة أي طرف للآخر في دوره تسبب خللاً شديداً، وهي ليست مسألة قوة أو ضعف، بقدر ما هي مسؤوليات وأدوار ومساحات.



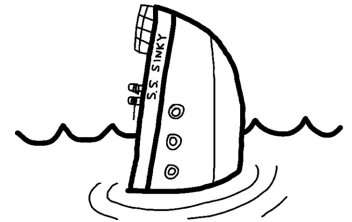
في أغلب الحالات فإن المسؤولية الأولى تكون على الرجل في تحديد تلك المساحات وضبطها، لذا حينما يترك الرجل مساحة فارغة كان ينبغي له ملؤها، فإن المرأة تتمدد فيها وتكسبها لصفها، فيتقدم دورها على حساب تراجع دوره، ولا تكون الزوجة سعيدة بذلك على الرغم من كل شيء، وبالتأكيد لا يسعد به الرجل أيضًا، ويكون الأمر وبالأعلى الأبناء الذين ينشأون في بيئة غير متزنة، يأخذون منها مفاهيم مشوهة عن الرجولة والأنوثة.

وأحيانًا تكون المرأة هي أصل المشكلة، فتعامل زوجها بندية، ولا ننكر أن لكل علاقة شخصيتها المتفردة وفقًا لطباع الزوج والزوجة وتكوين كل منهما وثقافته، ودرجة اقتراب كل منهما من رجولته أو أنوثتها، فلا بد من الحفاظ على الأدوار الصحيحة لكل منهما.



الفوقية والتكامل

في بعض الزيجات يحدث خلل نتيجة تفوق الزوجة على زوجها في بعض المجالات، ولا يشترط حدوث هذا الخلل، بل قد ينسجم البعض على نحو مثالي على الرغم من وجود هذا الاختلاف، شريطة أن يكون الرجل واثقًا بنفسه مكتمل الرجولة. والحقيقة أن أقل الاختلافات تأثيرًا هو التفوق المادي، أما فروقات الذكاء والثقافة وحضور الشخصية فكثيرًا ما تحدث خللاً ظاهراً وواضحاً، ويشعر الرجل بنقصه أمامها وتشعر المرأة بتفوقها عليه. وأحيانًا يكون هذا النقص غير حقيقي، بل نفسيًا، فيتأثر بذلك سلوكه ويتعامل بدرجة عالية من الحساسية، ويصدر ردود أفعال حادة كونه يشعر بأن رجولته مهددة طوال الوقت.

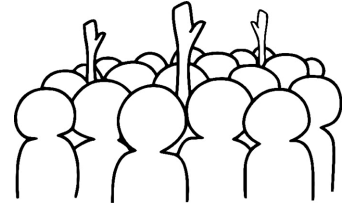


أحيانًا لا يكون هذا الفرق ظاهرًا منذ البداية، فيكون الزوجان على درجة متقاربة، ولكن تتقدم المرأة

سريعًا بخطوات تسبق بها زوجها بمراحل، فتظهر الأزيمة، ويضطرب الرجل وهو يرى زوجته تتفوق عليه وتمتد في مساحاته وهو لا يستطيع مواكبتها، فتبدأ القيادة تتأرجح في يديه لتسقط في النهاية بين يديها، وتبدأ الفجوة النفسية بينهما في الاتساع، ويختل شعوره برجولته وأنوثتها وكذا شعورها برجولته. وربما كانت أهمية تفوق الرجل في بعض المجالات من أصل خلقتنا، أي لما خلق الله الرجل والمرأة، وخلق لكل منهما دورًا، منح كلاً منهما ما يعينه على أداء هذا الدور على نحو كامل، فكان نتيجة لهذا تفوق الرجل في تلك المجالات مهمًا وأساسيًا لإتمام دوره بالقوامة والقيادة، وهي ليست علاقة فوقية، بل هي علاقة تكاملية، فما تتفوق فيه المرأة يكمل الرجل، وما يتفوق هو فيه يكملها، ليعيشا في تجانس وتكامل.

المرأة الحرة

انتشرت في الآونة الأخيرة اعتراضات متصاعدة ومطالبات بحرية المرأة، لكن دعونا نفهم معنى الحرية. إن الحرية تتكون من ثلاثة أركان: أولها: حق الاختيار. وثانيها: حق أن تقبل أو ترفض. وثالثها: أن يكون المرء نفسه، وهذا يأتي من قبوله لنفسه أولاً. وكثير من تلك الدعاوى والاعتراضات لم يكن منشأها سوى عدم تمكن تلك الفتيات من قبول أنفسهن، فيسقطن مشكلاتهن معها على الرجال.



أما عن الاعتراضات على أن تكون وظيفة المرأة في الحياة أمًا، فإنه لا يوجد من يجبرها على أن تصبح أمًا، وقد كثرت وسائل منع الحمل، ولو أرادت فلتستأصل رحمها من الأساس، لكن وجود الرحم في جسد المرأة سبب كافٍ للإنجاب، فقد خلقها الله وأعدها لتلك المهمة، ونحن لا نقول إن وجود العين مبرر غير كافٍ لأن نرى، ولكن إن أرادت ألا تنجب فلتختار شكل الحياة المناسب لها، شريطة أن تخبر خاطبها بذلك قبل الزواج، فإن شاء قبل وإن شاء رفض، فهي من حقها أن تختار وليس من حقها أن تجبر أحدًا على اختياراتها. ثم تأتي الاعتراضات على خدمة الزوجة لزوجها وأولادها، وأنها يجب أن تظل مستقلة ذاتيًا عن الأسرة، ومسؤوليتها تجاه نفسها فقط، وهنا نوضح أنه لا يلزمها أن تكون أسرة على كل حال، ولكن ما دامت قد اختارت أن تنشئ أسرة فلا بد أن تؤدي واجبها نحوها. ونحن بوصفنا بشرًا في مجتمعاتنا الكبيرة، أو الصغيرة كالأسرة، لا يمكن أن نعيش بذاتية مطلقة، لذا فالمرء يعيش بمزيج متوازن من ذاته المتفردة والذائبة.

النكد والغيرة والشك

يشكو كثير من الأزواج نكد الزوجة، وأنها غاضبة طوال الوقت، وصامتة، وغير سعيدة، والبيت كئيب،

وبطبيعة الحال فإن الزوج يحملها مسؤولية ذلك، لكنه لا يسأل نفسه لماذا تتصرف زوجته بهذا الشكل! الحقيقة أنها تحاول أن توصل إليه رسالة بسلوكها ذاك، رسالة سلبية، والأرجح أنها لم يجربا طريقة أكثر إيجابية لحل المشكلات بينهما. ونحن أمام زوج فقد شعوره بزواجه ولا يعرف ما يضايقها، وهو يستمر في تصرفاته غير عابئ بها، أما الزوجة فتكتّم ما بداخلها وتظهره بسلوك سلبي. وتراكم المشكلات وتركها من دون معالجة يعقدان الأمور ويسميان المنزل، لذا يجب على الزوجين عدم ترك الأمور بهذا الشكل، وألا يتجاوزا مشكلة من دون محاولة حلها والتفاهم حولها. وكما أن الزوج يجب عليه أن يكون أكثر انتباهاً ومراعاة لما تشعر به زوجته، فإن على الزوجة أيضاً ألا تنتظر ذلك طوال الوقت، فهو قد لا ينتبه حقيقة ومن دون قصد، وعليها أن تنبهه بلطف وتلفت نظره إلى ما يضايقها.

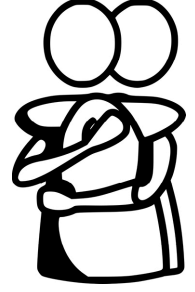
أما عن الغيرة في الرجل، فهي أمر محمود وصحي، ودليل على أن رجولته حقيقية، وهي غيرة الراعي والمسؤول والمحِب، الذي يقدّر زوجته ويخشى عليها، وهي مزيج من الحماية والكرامة والعزة، ولا تزول غيرة الرجل إلا إن اضطربت رجولته، أو فقد احترامه لامرأته. والمرأة تحب من رجلها ذلك، بل تفقد إحساسها برجولته إن هو لم يُظهر غيْرته عليها. والمرأة الواعية لا تعتمد إثارة غيرة زوجها أو شكوكه، فتجعل في صدر الرجل قلقاً وغضباً وألماً سرعان ما يتحوّل إلى كره وعدوانية تدمر كل شيء.



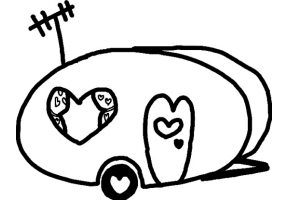
السكن إلى الزوجة

يقول تعالى: « وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً »، وإذا تأملنا الآية نجد أن الزوج هو من يسكن إلى الزوجة، وأن الزوجة هي السكن، وتأملنا في الواقع يؤكد هذا المعنى، فكم من بيوت استمرت بعد موت الزوج بجهد من الأم فقط، تكون فيها أمّاً وأباً، وتشمل أطفالها برعايتها نفقةً وتربية، أما عند موت الزوجة فإن البيوت تنهار إذا بقيت بجهد الأب فقط، والرجل بمفرده لا يستطيع إقامة البيت.

السكن هو اطمئنان النفس واستقرارها وسلامها في جو من السرور، وقد عبر سبحانه بلفظ «أزواج» لا نساء، فهذا السكن لا يتحقق إلا عندما تكون العلاقة في إطار الزواج فقط، وقد عبر بـ«بينكم» تأكيداً على أن المودة والرحمة أمر تبادلي لا يتحقق من طرف واحد. هذا صنع الله فينا وقانونه واجب النفاذ، منذ خلق آدم ثم خلق حواء منه، لذا فعندما يتزوج الرجل فإنه يلتزم ببعض منه.



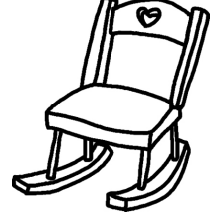
والمودة والرحمة من صفات الله عز وجل، وهي معاني جليلة تفوق الحب، والمودة تكون في المسرات، وفي المضرات تكون الرحمة، فهما يشملان تقلبات الحياة التي لا بد أن تحدث. المودة خليط من الأُنس واللين والبشاشة والألفة والميل، والرحمة خليط من التسامح وسعة الصدر والعطف والاحتواء والصبر، والمرأة بتكوينها أقرب إلى كل ذلك، لذا فإنها السكن الحقيقي، وهي التي تحرك تلك المعاني في قلب الرجل.



خریف الرجل

عندما يقترب الرجل من عقده الخامس، تبدأ قوة جسده في الضعف تدريجيًا، ويصحب ذلك نقص في الهرمونات، لكن في الوقت نفسه يكتسب معاني إنسانية أكبر. ومع الشيب يكسو الوجه وقار الحكمة وخبرات الزمن، وتحكي تجاعيد الوجه فيض المشاعر الإنسانية التي اختبرها في حياته. غير أن بعض الرجال يصابون بالجزع، وتضيق صدورهم بتلك التغيرات، وينكرون حقيقة تقدمهم في السن، فيحاولون تغيير ذلك، ربما بصبغ الشعر، وربما بالمقويات، وربما بالمبالغة في التصابي سلوكًا ومظهرًا، لكن الأمر يتوقف على كيف ننظر إليه.

من يشغلهم «التراجع الجسدي عن التعاظم الروحي» لتلك المرحلة هم من يشعرون بالحزن، ويضيعون على أنفسهم الاستمتاع بطمأنينة وسكون تلك المرحلة مع من يحبون، وينسون أن يستمتعوا بما بين أيديهم فيفرون فيه بحثًا عما لا يعود، ويزداد ذلك أكثر ما يكون بعد المعاش، فيشعر الرجل بأنه لم تعد هناك حاجة إليه بعد الآن، إضافةً إلى الفراغ القاتل الذي يباغته فجأة، فوحدهم الذين يستمرون في العمل من خلال خبراتهم العلمية والثقافية من يستطيعون تجاوز تلك الفترة، فلا شيء يوقف مرض ما بعد المعاش إلا العمل بعد المعاش، كما أنها فرصة ليمارس الرجل هواياته التي كان يستمتع بها.



خاتمة

قد يضطر الزوج إلى السفر إلى الخارج للعمل سنوات طويلة، لكن ذلك قد يؤثر سلبًا في الأسرة، ولا أصدق من الواقع الذي نشاهده كل يوم، وكيف تبدأ القصة بأسرة طموح تحاول رفع مستوى معيشتها، لتنتهي بزواج لا يجد له مكانًا في بيته، وقد بات أبنائه وكذا زوجته يتساءلون غير معلنين، كيف يظن هذا الغريب - في نظرهم - أنه سيعود لأخذ دوره كأب وزوج وموجه ومربٍّ ناصح من جديد؟! فما قيمة ما حققوه من أحلام ورفاهية، وقد فقدوا حقيقة كونهم أسرة! وهذه طبيعة العلاقات وطبيعة الزواج. إن البيت هو أب وأم وأبناء يعيشون معًا، تمتزج أنفاسهم في البيت نفسه، ويخوضون الصعاب معًا كما يعيشون الفرح معًا، وأي غياب طويل لأحد أفراد الأسرة وبخاصة الأب أو الأم، يهزُّ بناء الأسرة ويفقدها توازنها، وتستمر الحياة بعد أن تعيد ترتيب صورتها بصورة جديدة تخلو من هذا الفرد الغائب!





مقدمة

المرأة كالطفل، إما أن تعبر عن نفسها على نحو مباشر، وإما أن تكتم مشاعرها وتظهر عليها أعراض أخرى كاضطراب النوم أو الطعام أو اختلال السلوك. ومن المواقف الصعبة التي يمكن أن تواجهها المرأة فقد الشريك أو الطلاق أو الزواج الثاني، وقد تتعرض لصدمات في طفولتها فتؤثر في علاقتها بزوجها

وأطفالها.

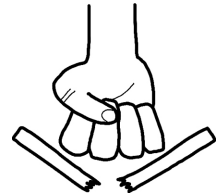
يحاول هذا الكتاب تناول كل تلك القضايا وأثرها في المرأة، فالطب النفسي لا يناقش السلوك الإنساني من منظور أخلاقي قيمي، كما أنه لا يبحث عن المبررات الاجتماعية ليفسر السلوك، ولا يقتصر على التأثير المباشر في مشكلات الإنسان المعاصر، بل ينظر إلى سنوات التكوين الأولى ومؤثرات البيئة في مراحل النمو المختلفة والعامل الوراثي، فيتعامل مع كل إنسان كوحدة مستقلة وكيان خاص وقيمة متفردة.

موت شريك الحياة

من الأحداث الخطيرة التي يمكن أن تواجهها المرأة في حياتها موت شريك الحياة، فهو كالإعصار يطيح بكل ما هو راسخ على مدى سنوات عند بعض النساء، وقد يكون أشد قسوة من موت الابن، فيغدو كل شيء غير مألوف ولا معنى له، وكل شيء يفقد بريقه، وتصبح وحيدة بعد أن ظلت مدة طويلة مرتبطة بزوجها، وكانا معًا وحدة مترابطة، فلا معنى لفعل أي شيء ما دام لم يعد الرفيق الذي يشاركها موجودًا، وهنا فقط ستسفر الحياة عن معنى الحب والسعادة، وأنه لا قيمة لأي عمل إذا لم يكن هناك من يشاركنا فيه، وكلما كان الحب والألفة بينهما أكبر، ازداد أثر الفقد واستمر زمنًا طويلاً، وقد يستمر مدى الحياة، وقد يعقبه الموت الحقيقي.



إعادة التوازن بعد الفقد قد تستغرق وقتًا طويلاً حتى تستوعب المرأة تحولها من زوجة إلى أرملة، فمن الصعب تصور موت الأحبة، والخوف يستولي على الإنسان إذا تصور أن من يحبه قد يموت، هذه فكرة تزلزل وجدان الإنسان وقد تفجر لديه كل طاقات الحب، فشبح الموت هو المفجر لعواطفنا تجاه الآخرين. والمرأة التي تفقد شريك حياتها تواجه موقفًا جديدًا وصعبًا، وقد يكون عنيفًا لدرجة تؤثر تأثيرًا خطيرًا في حياتها وحياة الآخرين. وقد تحاول المرأة أن ترتدي وجهًا شجاعًا، ولكن إخفاء العواطف والتهاusk الزائف يعرضانها بعد ذلك لمضاعفات خطيرة.



في البداية يكون الإحساس بالفقد مصحوبًا بالقلق مع فقدان القدرة على الاستقرار والشعور بوخز الحنين والتقلب بين مشاعر الغضب والذنب. وقد تشغل المرأة نفسها بمشروعات جديدة أو مشكلات الأبناء ولكن من دون جدوى، فالتعبير عن الحزن ضروري لتجاوز الأمر، وتجاوز مثل ذلك الحدث يتوقف على عدة عوامل، كطبيعة عواطفها على نحو عام، وعلاقتها بزوجها، ومعنى الفقد بالنسبة إليها، ووجود مَنْ يساندها في الأزمة كالأب والأم والإخوة والأبناء، ولكن العامل الأكبر هو نوع الحياة التي عاشتها معه، فالزوج القاسي أو الأناني يكون الشفاء منه أسرع، وربما تقابل خبر موته بنوع من الارتياح، فهذا النوع من الأزواج لا يبالي بالاحتياجات الأساسية للمرأة كالأمان والقبول والاحتياجات العاطفية.

صدمة الطلاق

سنة الله في خلقه أن الافتراق مؤلم، لذا فالموت والطلاق شبحان يهددان العلاقة الزوجية، ويظل المرء في تردد من قرار الطلاق إلى حين لحظة يواجه فيها مصيره. وفي بعض الزيجات يحدث تقارب بين الزوجين في جوانب كثيرة، فيؤثر كل منهما في الآخر، سواء في طريقة تفكيره أو في تكييفه مع الحياة، وبعضها الآخر لا يوجد فيه تقارب، ولكن فقط تعود الحياة مع الآخر، فتسير الحياة بينهما بقوة دفع العادة والتعود، فالعادات هي ما يدعم الحياة الزوجية إن لم يتوفر بها الدفء العاطفي الكافي.

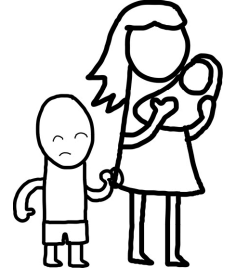


أنجح العلاقات هي التي يكون فيها كل طرف مهتمًا بالآخر وملتمزًا ناحيته، مع مراعاة ترك مساحة للآخر كي ينمو وتكون له ذات مستقلة، فالإخلاص والحرص على الآخر علامتان تحددان حقيقة المشاعر، ومثل هذه العلاقات لا يهزمها إلا الموت، وتكون في مأمن من شبح الانفصال، ويكون الطلاق كالصدمة، فتصاب المرأة بالاكتئاب وتتقلب بين مشاعر الثورة والقلق والحزن القاتل، وتداهمها الذكريات، ولا يعاودها غير الأحداث الطيبة. وهناك امرأة تكره الطلاق، وتكره أن تكون مطلقة وإن كان زوجها يرفضها وله علاقة أخرى، وتفضل أن تعيش في ظروف قاسية ولا تطلق، فزواجها قد يحقق لها مكانة اقتصادية واجتماعية معينة ترفض أن تتخلى عنها.

تتعرض المرأة بعد طلاقها لمشكلات عديدة، كرفض المجتمع لها ونظرة الرجال إليها بأنها صيد سهل. وهناك امرأة تكره الوحدة وتفزع من شبح الطلاق، وحين تتوقع حدوثه فإنها تهيب نفسها للارتباط بإنسان آخر قد يكون في خيالها، وقد تعدّه إعدادًا فعليًا فترتبط به فور طلاقها. وهناك أخرى لا يتوفر لها أن تعدّ هذا الإنسان فتتسرع في الزواج بآخر، وقد لا ينجح زواجها.



تشعر المطلقة بمرارة الفقد، ولا تشعر باستقرار إلا بتعويض كامل عما فقدته. وقد تكون المرأة تعيسة في زواجها، ولكن تستمر فيه حفاظًا على أولادها بالقرب منها، خصوصًا إن اقتربت من سن اليأس، فهم بالنسبة إليها مصدر القوة والاستمرارية وقيمة الحياة. وهناك أخرى تخشى الطلاق خوفًا من عدم نجاح الزواج الثاني، فيكون ذلك تأكيدًا لفشلها، فالطلاق حيرة وألم للمرأة في كل الأحوال، سواء سعت أم اضطرت إليه، وسواء كانت سعيدة مع زوجها أم تعيسة معه، فهو من أصعب المواقف التي تواجهها المرأة إذا كانت سوية.



الزواج الثاني

يتطلب الزواج حسنَ فهم ونضجًا من الطرفين كي يُكتب له الاستمرار. وتختلف النساء في أمر الزواج الثاني، فمنهن من تتردد في الارتباط بآخر، ومنهن من تسارع إلى ذلك، فالأمر لا يتوقف على الاحتياج المادي أو العاطفي أو الجسدي فقط أو كل هذه العوامل مجتمعة، بل يرجع في كثير من الأوقات إلى احتياج الرفيق، إنسان تنتمي إليه. ووقع التجربة الأولى على نفس المرأة يشكل دورًا في حسم قرار الزواج الثاني، فقد تتردد خوفًا من تكرار تجربة تجر عليها آلامًا جديدة. وفي الزواج الثاني يكون الأمل معقودًا أن يكون كلا الطرفين قد تعلّم من تجربته الأولى واستفاد من الأخطاء، فيكون أكثر نضجًا ومقدرة على إدارة حياته الزوجية نحو السعادة والاستقرار، حيث تكون النظرة المثالية والتوقعات الخيالية أقل مع تأكيد أهمية الثقة المتبادلة والاحترام والاستقلالية.

نجاح الزواج الثاني يتوقف على تفهم كلا الطرفين لاحتياجات الآخر، وتكيف كلٍّ منهما مع أسلوب حياة الطرف الآخر، فتكون العلاقة ناجحة عندما يتساوى فيها مقدار العطاء مع مقدار الأخذ، ففي العلاقات الناجحة يشعر كل طرف بذاته وأهميته واحترامه وأنه مرغوب لذاته، فيقل الصراع والتوتر ويسعى كلا الطرفين لإسعاد الآخر.



ومن أهم المخاطر التي يواجهها الزواج الثاني المقارنة بين الأول والثاني، ولكن الأمر يتطلب مرونة وصبراً لتغيير العادات وأسلوب المعيشة، فعادة تجلب المقارنات إفساداً ومنغصات للحياة، وقد يصبح الأطفال سبباً للنزاع بين الزوجين فتأخذ المشكلات شكلاً مختلفاً، وتصبح ثلاثية الأبعاد بدلاً من أن تكون من طرفين فقط، فتزداد المشكلات تعقيداً ويصعب حلها. لذا، من الأفضل أن يفصح الجميع عن مشاعره وأفكاره بوضوح وبساطة، ويعملوا على تفهم الوضع الجديد وتجنب تحيز أحد الأطراف لآخر ضد الثالث لخلق العداوة، مما يؤدي إلى الفشل. وقد يثمر الزواج الجديد أطفالاً جددًا، مما يقلل من التوتر والصراع ويدعم العلاقة، فالطفل يمثل نسيجاً مشتركاً تخلق من كلٍّ منهما، وهو تجسيد مادي ومعنوي لكلا الطرفين، وهو ثمرة الحب وأحد أهداف الزواج الأساسية.

الطفل المرفوض

ينزعج المرء حين يتتابه الشك في البديهيّات، فتتهار الثواب وتفقد مصداقيتها، ومما لا يصدقه عقل أن ترفض أم وليدها، فالأم من طبعها أن تفيض بالحب والحنان بلا مقابل، هكذا خلقها الله من أجل استمرار الحياة، ومن شدّت عن هذه القاعدة فهي أم عاشت سلسلة من الصدمات والآلام.



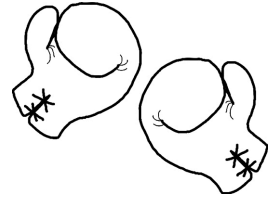
والارتباط بين الأم والطفل حاجة متبادلة تستمد منها الأم ذاتها، كما يستمد منها الطفل حاجاته البيولوجية والنفسية، وقد ترفض الأم ابنها وتهمله منذ لحظة الميلاد، وقد يؤدي اضطراب علاقة الطفل بأمه خصوصاً في السنوات الأولى إلى الاضطراب العاطفي والانفعالي والسلوكي للطفل، ففي الوقت الذي تمنحه فيه الأم حنانها واهتمامها، فإنها في الوقت نفسه تساعد على تكوين شخصية سوية. وبعض الآباء يعجزون عن إعطاء الحب لأطفالهم، مما يعرض الطفل لقسوة شديدة تدمي الجسد والنفس، والغريب أن ذلك الطفل المنبوذ من أمه يزداد تعلقاً بها على الرغم مما يتعرض له من القسوة والإيذاء.



إن الأم ليست مبيضين ورحماً، ولكنها كيان أنثوي له صفات ودور معين. وإذا فقدت المرأة هذه الصفات أو توهمت شعور النقص، فإن ذلك يؤدي إلى شعورها باضطراب، ويتلخص الدور الأنثوي في قدرتها على العطاء، ولا يكتمل إحساسها بأنوثتها إلا حين تؤدي هذا الدور. واضطراب الإحساس بأنوثتها يؤدي إلى خلل في وظيفتها كأثى، فتشعر بالنفور من طفلها وترفضه، وقد تكون مشاعر الرفض للأبناء نتيجة رفض الزوج لها فتعكس ذلك على الأبناء، مما يدفعها إلى سلوك لا ترضى عنه، ولا تستطيع أن تقاومه فتستسلم له ثم تندم عليه. وقد ترفض الأم الطفل الذي جاء بعد وفاة الطفل السابق له، لذا يجب أن تتمهل الأم حتى تختفي مشاعر الأسى.



بعض الأمهات تريد أن تبدو كاملة أمام الناس بأن تتزوج وتنجب، ولكن من دون أن يؤثر ذلك في طموحها وذاتها، فينشأ صراع بين احتياجات الطفل وطموح الأم، فتتزعج بطلبات الطفل الملحة التي تعوقها عن اهتماماتها الشخصية، مما يؤدي إلى رفض الطفل. وهذه الأم الراضية لأبنائها تحتاج إلى مساعدة لتعرف مصدر مشاعرها السلبية تجاه أبنائها، وتتعرف على صعوبات الماضي واحتياج الحاضر، وتعرف مصادر شقائها في حاضرها، وترى أطفالها بعيداً عن متاعب الماضي وآلام الحاضر.



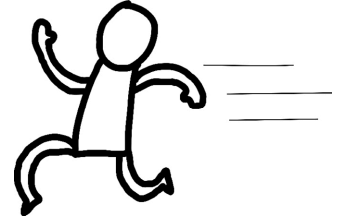
المرأة المرفوضة

قد تتعلق المرأة برجل تعلقاً يسيطر على مصيرها، فيستقر قلبها بقربه وتشقى ببعده، وتعطي بلا مقابل، وتتغاضى عن الأخطاء، وتكتم آلامها، وتتذبذب مشاعرها هبوطاً وصعوداً، وتختار في أمره: هل هو مقبل أم مدبر؟ وتختار في صفاته، وقد كُتب لهذا العشق أن يظل خيالاً لا يلامس أرض الواقع على الرغم من الحب

المتبادل من كلا الطرفين.



وهذا الرجل يخاف من الالتزام، فقد يهرب بعد أول لقاء، أو بعد سنة، أو قبل الزواج بأيام قليلة، فالخوف يدفعه إلى تخريب علاقة طويلة جميلة، فبمجرد أن تأخذ العلاقة شكلاً ثابتاً ومستقرّاً تظهر عليه الاضطرابات فيبدأ باختلاق الأعذار لابتعاده، وهو يتقلب بين النقيضين، فالبداية جميلة وتشعر المرأة وقتها بأنها قابلت أروع إنسان، وكذلك هو، ويقبل كلُّ منهما على الآخر، ويصبح الارتباط الشعوري بينهما قوياً، لكنه يظل مجرد شعور، ولا يرغب الرجل في أن يتخطى تلك المرحلة بأن يلزم نفسه بأي وعد بالزواج، ويبقى السؤال: ماذا بعد هذا الشعور إلا الزواج؟ هنا ينتابه الرعب، فيراوغ ويبدأ بإعطاء المبررات والرسائل المزدوجة، فيقول شيئاً ويفعل آخر، ويبدأ في الانتقاد اللاذع ليعتد ويستريح، وما يلبث إلا أن ينتابه ألم الفقد والفراق ويدرك عبث ما يفعل، وتظل النهاية معلقة، إذ إن الترك بالنسبة إليه موت بطيء.



وهو إنسان مريض بالخوف، وهذا أكثر ما يؤلم المرأة؛ التغيير إلى النقيض، من قمة الحب إلى قمة اللامبالاة والابتعاد، ففي تصورهما أن الحب قادر على قهر الصعوبات. والحقيقة أن هذا الرجل يشعر بالتمزق، ويصارعه قلق الالتزام والارتباط، فالأمر بالنسبة إليه كالوسواس، وهو رجل منقسم على نفسه وله عقلان: أحدهما يرتبط بالمرأة ويحبها، والآخر يَحْتَنق بالارتباط، وضحيته امرأة أحبته، وهو ضحية نفسه، وقد يكون زواجه ناجحاً بكل المقاييس وهذا يشعره بالتعاسة، وقد يرى بعقله أن ذلك غير صحيح لكنه لا يستطيع السيطرة على مشاعره السلبية. لذا يجب على المرأة الحذر من الوقوع مع رجل لديه عقدة الخوف من الزواج، فهو في البداية رومانسي غير واقعي، وشاعري، ويفعل أي شيء لينال إعجابها واهتمامها، وهو في حقيقته لا يفكر إلا في يومه، وليس لديه أي خطط بعيدة المدى، فهو يريد أن تصدقه فقط وتستجيب، لذا يجب توخي الحذر، فليس كل إطراء حقيقياً!

إن الحب أعظم مصدر للأمان، والأمان هو إحدى الطرق التي تقود إلى الحب، ولا سبيل للحفاظ على

هذا الحب إلا بجهد كلا الطرفين، فالإنسان يحب نفسه من خلال حب حبيبه له، فالحب الحقيقي يعطي للإنسان إحساسًا بالوجود في الحياة.



خاتمة

على الرغم من أن المرأة هي الأم والزوجة والأخت والابنة، فسوف تظل مشكلتها في بعض الأحيان مستعصية على الفهم، ليس على الرجال وحدهم، بل فهم النساء أيضًا لأنفسهن وللآخرات، هكذا أجمع العلماء والحكماء والفلاسفة والأدباء منذ أقدم العصور على الرغم من الاستعانة بالرصيد العلمي والخبرات المهنية والشخصية.

وللمرأة مجالات ضعف يقوى فيها الرجل، وكذلك لها مجالات قوة يضعف فيها الرجل، فكلُّ منهما بمنزلة شطر في ثنائية يناضل من أجل استقلال ذاته والشعور بالتفرد، وذلك أفضل صراع في الحياة.



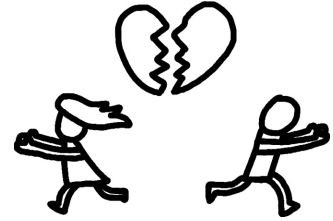
مقدمة

لن تبقى الحياة كما هي عند مرور الإنسان بأي حالة من حالات الفقد، إذ يمتلئ العقل بالأسئلة، والقلب بالألم. وهذا الكتاب يقدم حلولاً لأكثر المشكلات النفسية والاجتماعية التي تنشأ من وفاة أحد الزوجين، أو

طلاقهما بعد حياة مشتركة، في محاولة لشفاء القلب المكسور، وخلق حياة جديدة مليئة بالحب والنجاح.

عملية الشفاء

يواجه الرجل والمرأة عند انفصالهما تحديات صعبة، تختلف من طرف إلى آخر، كما تختلف عملية تقبُّل كل طرف لحدوث ذلك، إلا أن كلاً من الرجل والمرأة يتقاسمان الشعور المؤلم بالتساوي. والبدء من جديد عمومًا من أكثر التجارب المؤلمة في الحياة، فبعد أي خسارة أو فقد يتعرض له المرء، يحاول بكل جهده ملء كل لحظة فراغ ومواصلة الحياة، ويتناسى مشاعره، فتتبدل أحاسيسه، وكل فترة تقفز مشاعر الألم والخسارة مرة أخرى عنده، ويشعر بحاجته الشديدة إلى أن يحب مرة أخرى، وعندما تكتمل عملية الشفاء تُنسى أسباب المعاناة، ويقبل العقل والقلب بالأمر، مدركين أنه لا يمكن تغيير ما حدث.

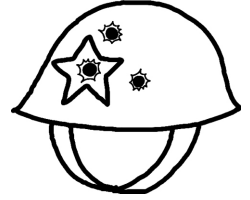


لذا، من الضروري إكمال عملية الشفاء، حتى يعالج القلب، ولكن كثيرًا من الناس لا يدركون ضرورة هذه العملية، فالمدارس لم تعلمهم كيفية معالجة القلوب المحطّمة، وحتى في أثناء تجربتهم فإنهم ينتظرون النصيحة من صديق أو قريب يتبعونه بشكل أعمى، أو يتبعون غرائزهم بشكل فطري، ويتخذون قرارات قد تبدو معقولة ظاهريًا، ولكنها على المدى البعيد لا تُكمل عملية الشفاء، ويستمرّون في المعاناة بدرجات مختلفة، وبطرق مختلفة، ومن ثمَّ يكونون على إدراك تام بألم فقدان الحب، ويصبحون مترددين في فتح قلوبهم مرة أخرى للحب.

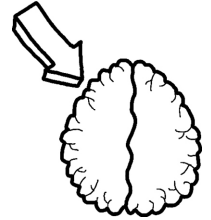


وهناك من يمررون أسباب معاناتهم، معتقدين أنهم تجاوزوها بالفعل، ولكنهم في الحقيقة لا ينسونها، بل فعلوا ذلك على حساب إغلاق قلوبهم، وتابعوا مسار حياتهم السريع، وفقدوا أي محاولة لأي شعور حقيقي، فالوقت وحده لا يمكنه شفاء الجرح كله، بل ما يحدد شكل الحياة المقبلة هو كيفية التأقلم مع خسارة الحب، والتعايش معها. وشفاء القلب كشفاء العظم المكسور، قد يُشفى تلقائيًا من دون أي تدخل، وقد يكون التدخل ضروريًا لترتيب خطوات الشفاء، التي تتمثل في الحصول على المساعدة، والحزن على الخسارة، وجمع شتات النفس قبل الدخول في علاقة ثانية.

عندما يعاني المرء ظلمًا ما، أو خيبة أمل، فإنه يجد في الحب مواساة لذلك، مما يسهل عليه تحمل الألم، وعندما يتعرض المرء أيضًا لعدم قبول أو فشل، يقنعه عقله بأن ذلك غير صحيح لأن في البيت من يحبه ويتقبله، ولكن عندما يفقد المرء هذا الحب، فلا سبيل للحماية إذن، ويدرك إلى أي مدى كان يعتمد على هذا الحب.

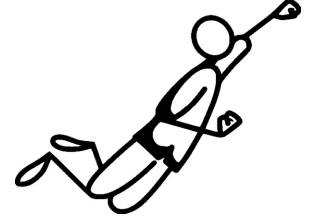


عندما يفقد المرء الحب، يشعر بأنه تم تجريده من أسباب استمراره في الحياة، ويتساءل دائمًا: لم يكون ذلك مؤلمًا جدًا؟ لكن للأسف ليس هناك أي طريقة يمكن بها تقدير حجم الألم الناتج بعد حدوث خسارة الحب، إذ يُصاب المرء بالصدمة، وتتبدل مشاعره، ويتضرع إلى ربه طالبًا منه القدرة على العيش الهنيء مرة أخرى، لكن سرعان ما يدرك المرء حقيقة هذا الفقد، ويبدأ الشعور بالوحدة، والألم الفظيع، ولكي يتم الشفاء من ذلك ينبغي أولاً فهم طبيعة الحب والارتباط، فحالة الحب والارتباط تشعر المرء بأن تقديره وسعادته مرتبطان بالآخر، فأى مديح من شخص آخر لا يعد شيئًا، لذا عندما يحدث الفقد يقتنع المرء بأنه لن يجب ثانية أبدًا، لكن عندما يحدث التجاوز يقتنع المرء بأنه ليس في حاجة إلى حب الشريك بالتحديد، ولكنه في حاجة فطرية إلى الحب بشكل عام، ويتلاشى الفراغ الحادث.



يأخذ القلب وقتًا طويلًا ليتكيف مع الأوضاع الجديدة بخلاف العقل، فعندما يرغب المرء في التحرك إلى الأمام تتدفق الأفكار المؤلمة، وهذا التدفق ليس طبيعيًا، ولكنه ضروري كي يحدث النسيان، فالإنسان بطبيعته يحاول البقاء من خلال تجنب الألم والسعي وراء البهجة والسرور، وحتى لو كانت العلاقة مقطوعة بمحض إرادة المرء، فإنه سيظل يشعر بالأسى، ويحتاج إلى مزيد من الوقت لاختبار المشاعر، لكي يسمح لنفسه بالشفاء.

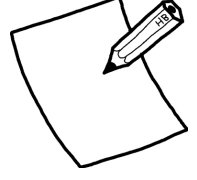
لكي يتحرر المرء من ارتباطه يحتاج إلى الشعور بأربع عواطف في أثناء عملية الشفاء، وهي: الغضب، والحزن، والخوف، والأسى. وإذا استمرت مشاعر الغضب والحزن فقط فذلك يعني أن صاحبها لم يزل مرتبطاً بعلاقته السابقة نوعاً ما. وإذا استمرت مشاعر الأسى والخوف فقط فلن يكون صاحبها مستعداً لأي علاقة جديدة. لذا فالعواطف الأربع معاً مهمة جداً لإتمام شفاء المرء ونسيانه ما سبق، وتنظيم ما في قلبه، وإعادة ترتيب اتجاهاته لكي يهيئ نفسه للاطلاع على مصادر جديدة للحب والدعم.



كلُّ من هذه المشاعر يؤدي دوراً رئيسياً في عملية الشفاء، فمشاعر الغضب تسمح باستيعاب المرء لما حدث بالفعل، وتحرر صاحبها من تضارب الأفكار، وتدفعه إلى تحرير نفسه من الماضي، والبدء في الاتصال بالحاضر، والتفكير في رغباته واحتياجاته الجديدة. وعاطفة الحزن هي تعبير عن عدم رغبة المرء في حدوث ما حدث، فالشعور بالحزن والتخلص منه يفتح القلب للشعور بحلاوة الحب مرة ثانية، إذ يستسلم المرء لما حدث، ويتقبل الخسارة تدريجياً، ويشعر بأنه يحتاج بالفعل إلى أن يحب. والشعور بالخوف يدفع المرء إلى تعديل احتياجاته لتقليل تأثير هذا الشعور، ويفعل ما يطمئنه أكثر. أما مشاعر الأسى فتشجع المرء على تخطي الارتباط ونسيانه، فهو اعتراف بعدم قدرة المرء على تحقيق ما كان يريه. لذا، فكل هذه العواطف تتساوى في الأهمية، وقد يبدو من حيث الترتيب الشائع أن الغالبية العظمى يتعرضون بعد الخسارة للغضب ثم الحزن، وأخيراً الأسى، إلا أن هذا الترتيب يختلف من شخص إلى آخر، ومن حالة إلى أخرى، وإهمال أحد هذه المشاعر قد يؤخر عملية الشفاء بالكامل، لذا من المهم السماح المرء لقلبه بالإحساس بهذه المشاعر. وفي أثناء المرور بكل عاطفة من هذه العواطف الأربع، قد تحدث معاناة، وكثير من الأسى، لكن كثيراً من الناس لا يستطيعون تقبل هذا الأسى، فيبقون معلقين في عملية الشفاء، ولا تكتمل أبداً.

الشعور على نحو أفضل

إن لم يستطع المرء شفاء جرح قلبه، فقد يظل عالقاً في ألمه. وشفاء القلوب يعني تدريبها على الشعور بشكل أفضل، ويمكن حدوث ذلك من خلال كتابة رسالة، يُفصح فيها عن مشاعره الداخلية في عشرين دقيقة مثلاً، وتتضمن هذه الرسالة تعبير صاحبها عن رغباته، وحاجاته، ومن ثم كتابة رسالة يرد فيها على نفسه، ويكتب ردود الأفعال التي يود سماعها، ويعبر عن مشاعره الإيجابية التي تشمل العرفان بالجميل والثقة.



وقد يلوم أحد الطرفين الآخر على عدم سعادته كأنه مسؤول بشكل كامل عنها، فيحبس نفسه في الموقف، ويحصر تفكيره، ولن يتخلص أبدًا من آلامه. وقد يساعد اللوم على حدوث الغضب، وعدم جلد الذات، لكن التسامح ضروري للتحرر من الألم ونسيانه، ومن ثمَّ الشعور بشكل أفضل، وإيجاد الحب مرة أخرى، وإتاحة فرص أكبر لإيجاد حلول للمشكلات. وتكون النساء متحفزات بشكل أكبر من الرجال لمشاركة الغير مشاعرهن في محاولة لإيجاد المساندة، لكن يتخذ الرجال موقف الدفاع بشكل أكبر، رافضين التغيير بصورة أكبر.

والمشاعر الأكثر مصاحبة للشريكين بعد الانتهاء من العلاقة هي مشاعر الغضب والاستياء، خصوصًا إذا لم يكن الحب موجودًا في هذه العلاقة، لأن أحد الطرفين يشعر بأنه ضيَّع وقته، وتعطلت طموحاته، ولم يحصل على ما يحتاج إليه بالفعل على الرغم من الجهود المبذولة. وكل هذه رسائل واضحة على عدم الاستعداد للدخول في علاقة جديدة، ويكون أكبر تحدٍّ هنا هو وداع الشريك مع تذكر الحب الذي كان موجودًا، ومسامحته على الأخطاء السابقة. وقد يشعر الطرفان بعد انتهاء العلاقة بنوعين من الذنب بشكل عام: الذنب عن كل الأذى وخيبة الأمل الحادثين للطرف الآخر، والذنب لإنهاء العلاقة نفسها. ويتمثل التحدي هنا في قدرة المرء على مسامحة نفسه، لأن العلاقة لو كانت غير مناسبة له، فهي غير مناسبة للآخر، حتى إن شعر بالألم لانتهاء هذه العلاقة.



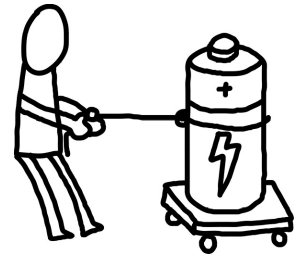
مشاعر الماضي

كثيرًا ما يكون مصدر الألم الذي يشعر به المرء مرتبطًا بآلام ماضية، فمثلًا عندما يتألم المرء من شيء ما، سريعًا ما تقفز المشاعر المشابهة لتلك الحادثة في أثناء الطفولة، فتتضاعف مشاعر الأسى الحالية، لذا عندما تثار المشاعر السلبية بصورة كبيرة، فمن المهم ربط هذه المشاعر بمشاعر الماضي، والتعامل معها، واتخاذ قرار مناسب لحلها. ويعدُّ هذا المفهوم أساس كل أشكال المعالجة النفسية والشفاء، فبعد ربط مشاعر الحاضر بالماضي، يتم إحياء الحادثة، ومنح النفس الفرصة للاستفادة من المصادر المتاحة حاليًا ولم تكن متاحة

بالماضي. وتساعد مشاركة الألم مع صديق أو مستشار أيضًا على هذه العملية، خصوصًا إذا استمع هذا الطرف الآخر إلى هذه المشاعر، أكثر من تقديم النصائح. وفي أثناء عملية الشفاء قد تبدأ المشاعر الإيجابية في الظهور من حب وتسامح لفترة من الزمن، وفجأة تظهر مشاعر الغضب والذنب، وكل هذه المشاعر ليست بالضرورة انتكاسات، بل هي إشارة إلى الاستعداد للخطوة التالية من الشفاء، ومن المحبب إدراك هذا، وإلا قد يفشل المرء في تلك العملية بالكامل.

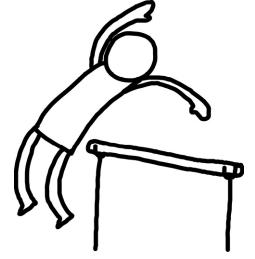


يعد الحب من أهم الأشياء المحفزة على البدء مرة أخرى، إذ يُنسى الشعور بالألم، إلا أنه توجد أحيانًا صعوبة في تذكر هذا الحب، بسبب الاستياء مثلًا من الطرف الآخر، لكن يمكن تحقيق ذلك من خلال تخيل وفاة الشريك السابق مثلًا. ونهوض المرأة ثانية يختلف كثيرًا عن الرجل، فلن يندخل في علاقة جديدة، تحمل الكثير من الطلبات التي تظن أنها تحميها، وتصبح صعبة الإرضاء، ولن ينال أي رجل إعجابها بسهولة، أو تلجأ إلى الالتصاق بالحزن لحماية نفسها من الأذى مرة أخرى، أو تلجأ إلى التمسك بتوقعات غير واقعية قادمة من أفلام هوليوود والمسلسلات بشكل عام، أو الانهماك في خدمة الآخرين، وبكل بساطة ستتفاقم مشكلاتها، ولن تستطيع الشفاء. أما إذا قررت المرأة عيش حياتها من دون شريك، فمن الأفضل أن تتعامل بأمانة مع جرحها، لأنها إن كانت تفعل ذلك في محاولة لكبت مشاعرها فإن هذه المشاعر ستختفي في النهاية.



خاتمة

يميل الرجل إلى الدخول في علاقة جديدة بصورة أسرع من المرأة، ولا يدرك أن حب امرأة أخرى لن يشفي قلبه. وأفضل وقت للدخول في علاقة جديدة هو الوقت الذي لا يكون فيه الرجل مضطراً إلى ذلك، وتكون رغبته في العطاء أكثر من الأخذ. ومع الأسف، المرأة هي التي تتحمل تبعات هذا القرار الخاطئ أكثر من الرجل، فظهور الرجل في حياتها فجأة وبقوة يُمطرها بأحاسيسه، ثم بعد ذلك ينسحب بسرعة أيضاً، إذ تتغير مشاعره بشكل مفاجئ كما ظهرت، لذا فعلى المرأة العاقلة أن تكون حذرة من الدخول في أي علاقة من هذا النوع.



عن أخضر

«أخضر» منصة لتبسيط الكتب، لديها واحدة من أنجح قنوات اليوتيوب العربية، التي تُقدِّم خلاصة أهم الكتب، وتُبسِّط أفكارها بأسلوب سهل وجذاب وممتع، ولديها تطبيق «أخضر» للهواتف المحمولة، الذي يخدم التوجه نفسه، لإيمان القائمين عليهما بأن المعرفة قادرة على تحسين الحياة، وبأن فكرة جيدة واحدة كفيلة بتغيير حياة شخص إلى الأفضل والارتقاء بها.

مؤسس أخضر: محمد أسامة

رئيس التحرير: محمد إسماعيل سلطان

تلخيص: يمنى النبراوي، دعاء وجدي، محمود مصطفى الحكيم، محمد جمال، آية الطنطاوي، سلمى فؤاد، محمود شريعي، رحمة الصايغ، الزهراء إبراهيم، يمنى عيد، أسماء رمضان

جمع وترتيب: محمد إسماعيل سلطان، محمود مصطفى الحكيم، يمنى النبراوي

رسوم: سلمى مدحت

إشراف: عبد الرحمن إسماعيل، محمد صبحي

موقع أخضر: <https://a5dr.com>

تطبيق أخضر: <https://a5dr.com/app>

يوتيوب: <https://www.youtube.com/a5drcom>

فيس بوك: <https://www.facebook.com/a5drcom>

إنستجرام: <https://instagram.com/a5drcom>

تويتر: <https://twitter.com/a5drcom>

بريد إلكتروني: contact@a5dr.com