

**التحصين ضد الطلاق**  
«رؤية نفسية»

فهرسة أثناء النشر / إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، إدارة الشؤون الفنية

شوقي، طريف  
التحصين ضد الطلاق «رؤية نفسية»  
نيوبوك للنشر والتوزيع  
17 × 24 سم  
تدمك: 9789779960340  
رقم الإيداع: 27479/2019  
1 - الطلاق - الجوانب الاجتماعية  
أ - العنوان

دار النشر: نيوبوك للنشر والتوزيع  
عنوان الكتاب: التحصين ضد الطلاق «رؤية نفسية»  
الكاتب: طريف شوقي  
رقم الطبعة: الأولى  
تاريخ الطبع: 2020

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة للناشر



ويحظر طبع، أو تصوير، أو ترجمة، أو إعادة تنضيد للكتاب كاملاً أو جزئياً، أو تسجيله على أشرطة كاسيت، أو إدخاله على الكمبيوتر، أو برمجته على أسطوانات ضوئية، إلا بموافقة الناشر الخطية الموثقة

نيوبوك للنشر والتوزيع  
6 عمارات الدفاع الوطنى - حدائق القبة - القاهرة  
تليفون: 01092673274  
newbooknb@gmail.com

# التحصين ضد الطلاق

«رؤية نفسية»

د. طريف شوقي

أستاذ علم النفس الاجتماعي

جامعة بني سويف





«حين يتصادق الزوجان  
تكون السعادة الزوجية ثالثهما»



## المحتويات

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| قائمة بالأشكال والجداول الموجودة بالكتاب.....               | ١١ |
| قائمة بعناوين التدريبات الموجودة بالكتاب.....               | ١٣ |
| مقدمة.....                                                  | ١٥ |
| الفصل الأول: منبئات الطلاق.....                             | ٢٧ |
| ١ - عدم اعتبار الطرف الآخر.....                             | ٣٣ |
| ٢ - عدم الحرص على استمرار العلاقة.....                      | ٣٤ |
| ٣ - العجز عن التحكم في الغضب.....                           | ٣٦ |
| ٤ - انخفاض تقدير ذات الطرف الآخر.....                       | ٣٨ |
| ٥ - الاعتداء على الطرف الآخر.....                           | ٤١ |
| ٦ - تباين تعريفات المفاهيم لدى الزوجين.....                 | ٤٤ |
| ٧ - انخفاض التوافق الجنسي.....                              | ٤٦ |
| ٨ - سوء العلاقة مع أسرة الطرف الآخر.....                    | ٤٩ |
| ٩ - عدم مراعاة خصوصية الطرف الآخر.....                      | ٥١ |
| ١٠ - التفاوت في السمات والسلوك بين الزوجين.....             | ٥٣ |
| ١١ - عدم وجود آليات لحل الخلافات التي تنشأ بين الزوجين..... | ٥٩ |
| ١٢ - قلة الأوقات التي يقضيها الزوجان معا.....               | ٦١ |

- ١٣ - عدم توفر الأموال الكافية لتلبية احتياجات الأسرة..... ٦٢
- ١٤ - الخيانة الألكترونية والفعلية..... ٦٢
- ١٥ - تعاطي العقاقير النفسية، والاضطراب النفسي..... ٦٣
- ١٦ - مشكلات تتعلق بالأبناء..... ٦٥
- الفصل الثاني: كيف تتفاعل منبئات الطلاق لتدفع بالفرد للتفكير  
في قرار الطلاق..... ٦٧
- الفصل الثالث: آليات التحصين ضد الطلاق وزيادة معدل التوافق الزوجي... ٧٧
- ١ - ضع نفسك مكان الطرف الآخر..... ٨٣
- ٢ - أكد له على أبدية العلاقة دوما (بدأنها معا وسننهيها معا)..... ٨٣
- ٣ - قد غضبك ولا تدعه يقودك..... ٨٥
- ٤ - ارفع من قدر شريكك أمام الآخرين..... ٨٧
- ٥ - اشطب كلمة ضرب من قاموس علاقتك الزوجية..... ٨٧
- ٦ - افهم ما يريد الطرف الآخر قوله، وليس ماتعتقد أنه يريد أن يقوله..... ٨٨
- ٧ - اطل عمر شهر عسلكما الجنسي..... ٨٨
- ٨ - أعد هيكله النظرة إلى علاقاتك مع أسرة الطرف الآخر..... ٩١
- ٩ - راعي خصوصية الطرف الآخر..... ٩٢
- ١٠ - أدر عملية التطبيع العاداتي مع الطرف الآخر بحكمة..... ٩٣
- ١١ - ابتكر آليات لحل الخلافات..... ٩٤
- ١٢ - كونا معا ضد ضغوط الحياة..... ٩٥
- ١٣ - كن شريكا مبدعا..... ٩٧
- ١٤ - شكلا معا فريقا زوجيا..... ٩٩
- ١٥ - كن صديقا لزوجتك..... ١٠٠

|     |                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| ١٠٣ | ١٦ - عبّر للطرف الآخر عن مشاعرك الإيجابية نحوه                      |
| ١٠٥ | ١٧ - ليكن لديكما «تدين زواجي»                                       |
| ١٠٨ | ١٨ - فكر في أي موضوع يخصكما تفكيراً متعدد الرؤى                     |
| ١١٠ | ١٩ - كن متسامحاً مع الطرف الآخر                                     |
| ١١١ | ٢٠ - لتكن توقعاتك حول الزواج والطرف الآخر أكثر واقعية               |
| ١١٧ | الفصل الرابع: القوانين الطبيعية والإنسانية وعلاقتها بالتوافق الزوجي |
| ١١٩ | مقدمة                                                               |
| ١١٩ | أولاً: تعريف القوانين الطبيعية والإنسانية                           |
| ١١٩ | ثانياً: أهمية إدراك وحدة القوانين الطبيعية والإنسانية               |
| ١٢٠ | ثالثاً: علاقة القوانين الطبيعية والإنسانية بالتوافق الزوجي          |
| ١٢١ | ١ - قانون القصور الذاتي                                             |
| ١٢٤ | ٢ - قانون الجاذبية                                                  |
| ١٢٥ | ٣ - قانون الإتاحة                                                   |
| ١٢٦ | ٤ - تألف الأشتات (الاختلاف مقدمة للالتلاف)                          |
| ١٢٨ | ٥ - مُعامل الزمن                                                    |
| ١٣٠ | ٦ - كروية الارض ودورانها حول الشمس                                  |
| ١٣٣ | الفصل الخامس: مقترحات استراتيجية للتحسين ضد الطلاق                  |
| ١٦١ | المراجع العربية والأجنبية                                           |
| ١٦٩ | المؤلف في سطور                                                      |



## قائمة بالأشكال والجداول الموجودة بالكتاب

- ١ - دواعي الاهتمام بظاهرة الطلاق..... ١٥
- ٢ - البيانات الخاصة بمعدلات الطلاق في مصر ما بين عام ٢٠٠٠ - ٢٠١٨..... ١٦
- ٣ - ديناميات العلاقة بين منبئات الطلاق والتوافق الزوجي..... ٣٠
- ٤ - منبئات الطلاق..... ٣٣
- ٥ - أوجه التفاوت في العديد من السمات بين الأزواج الراغبين في الطلاق..... ٥٦
- ٦ - آليات زيادة مستوى التوافق الزوجي..... ٨٢
- ٧ - هرم العلاقات الاجتماعية..... ١٠٠
- ٨ - القوانين الطبيعية والإنسانية..... ١٢١
- ٩ - البرامج التدريبية لمنخفضي التوافق الزوجي، وللمقبلين على الزواج..... ١٣٦
- ١٠ - الأهداف المرجو تحقيقها من المتزوجين، أو المقبلين على الزواج  
بعد قراءة هذا الكتاب..... ١٤٩



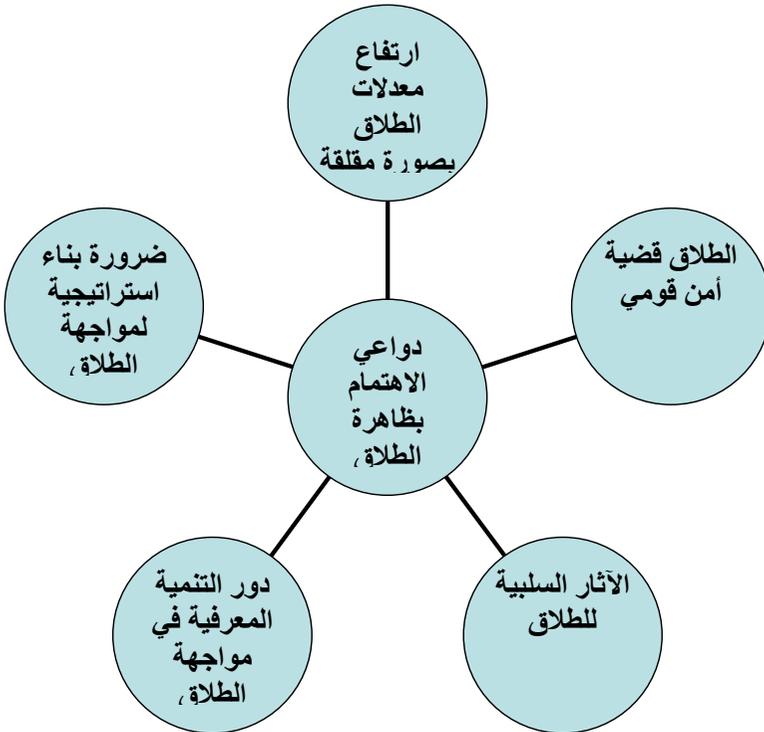
## قائمة بعناوين التدريبات الموجودة بالكتاب

- التدريب الأول: ما الأسباب المنبئة بالطلاق والمؤدية إليه؟..... ٢٩
- التدريب الثاني: ماذا تفعل لو كنت مكان شريكك؟..... ٣٤
- التدريب الثالث: صف لي سمات شخصية الطرف الآخر..... ٣٨
- التدريب الرابع: هل تدركان نفس المفاهيم بمعنى واحد؟..... ٤٦
- التدريب الخامس: ماهي حقوق الخصوصية للطرف الآخر؟..... ٥١
- التدريب السادس: موازنة التشابه والاختلاف بين الزوجين..... ٥٩
- التدريب السابع: أساليب حل الخلافات مع الطرف الآخر..... ٥٩
- التدريب الثامن: أعد تقييم حالات الطلاق المحيطة بك..... ٦٦
- التدريب التاسع: كيف تواجه نزاعاً زوجياً؟..... ٧٩
- التدريب العاشر: كيف يتحكم كل منكما في غضبه؟..... ٨٥
- التدريب الحادي عشر: الأساليب الإبداعية لإثراء الحياة الزوجية..... ٩٧



## مقدمة

ثمة أسباب عديدة أثارت اهتمامي، كباحث متخصص في دراسة الظواهر النفسية الاجتماعية، للاقتراب من ظاهرة الطلاق ووضعها تحت مجهر البحث العلمي يوضحها الشكل التالي رقم (١):



شكل رقم (١) دواعي الاهتمام بظاهرة الطلاق

سنعرض فيما يلي بشكل أكثر تفصيلا للعناصر التي يحويها الشكل السابق رقم (١)، والتي تشير إلى دواعي الاهتمام بدراسة ظاهرة الطلاق، والتي تتمثل فيما يلي:

١ - تشير الإحصاءات الخاصة بنسب الطلاق في مصر إلى أنه بلغ معدلات أقل ما توصف به أنها مثيرة للقلق المجتمعي، والشخصي بطبيعة الحال، ذلك أن البيانات الخاصة بمعدلات الطلاق من واقع إحصاءات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء والتي يحويها الجدول التالي تشير إلى:

جدول رقم (٢) البيانات الخاصة بمعدلات الطلاق في مصر ما بين عام ٢٠٠٠-٢٠١٨

| المعدل لكل ألف نسمة | عدد حالات الطلاق بالألف | المعدل لكل ألف نسمة | عدد الزيجات بالألف | العام |
|---------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|-------|
| ١,١                 | ٦٩                      | ٩,٣                 | ٥٩٢,١              | ٢٠٠٠  |
| ١,١                 | ٧٠                      | ٧                   | ٤٥٨                | ٢٠٠١  |
| ١,١                 | ٧٠                      | ٧,٧                 | ٥١١                | ٢٠٠٢  |
| ,٩                  | ٦٥,٥                    | ٧,٣                 | ٥٥٢,٩              | ٢٠٠٦  |
| ١,١                 | ٧٧,٩                    | ٨,٤                 | ٦١٤,٩              | ٢٠٠٧  |
| ١,١                 | ٨٤,٤                    | ٨,٨                 | ٦٦٢,٢              | ٢٠٠٨  |
| ١,٨                 | ١٤١,٥                   | ٩,٩                 | ٧٥٩                | ٢٠٠٩  |
| ١,٩                 | ١٤٩,٥                   | ١١                  | ٨٦٤,٩              | ٢٠١٠  |
| ١,٩                 | ١٥١,٩                   | ١١,٢                | ٨٩٨                | ٢٠١١  |
| ١,٩                 | ١٥٥,٣                   | ١١,٢                | ٩٢٢,٤              | ٢٠١٢  |
| ١,٩                 | ١٦٢٥٨٣                  | ١٠,٨                | ٩٠٩٣٥٠             | ٢٠١٣  |
| ٢,١                 | ١٨٠,٣                   | ١١                  | ٩٥٣,١              | ٢٠١٤  |
| ٢,٢                 | ١٩٩,٩                   | ١٠,٩                | ٩٦٩,٤              | ٢٠١٥  |
| ٢,١                 | ١٩٢,١                   | ١٠,٣                | ٩٣٨,٥              | ٢٠١٦  |
| ٢,١                 | ١٩٨,٣                   | ٩,٦                 | ٩١٢٦               | ٢٠١٧  |
| ٢,٢                 | ٢١١,٦                   | ٩,١                 | ٨٨٧,٣              | ٢٠١٨  |

(إحصاءات الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء حتى ٢٠١٨).

حين نستقرئ ما يحويه الجدول السابق من بيانات سنخال أنفسنا أمام مجموعة من الملاحظات قوامها:

- أن معدلات الطلاق بين أعوام ٢٠٠٠-٢٠٠٢ كانت (١,١) في الألف، بيد أن

تلك المعدلات قفزت ابتداء من الأعوام (٢٠٠٩ - ٢٠١٣) لتصبح (٩, ١) في كل ألف نسمة من السكان. أي أنها زادت بنسبة تقرب من (٨٠٪) ثمانين في المائة في غضون عشر سنوات.

- ابتداء من (٢٠١٤) وحتى (٢٠١٨) حدثت زيادة إضافية في معدلات الطلاق حيث تعدت معدل (٢) في كل ألف من السكان (أصبحت تتراوح بين ١, ٢ إلى ٢, ٢ في الألف).

- حين نسعى لتقدير نسب حالات الطلاق مقارنة بالعدد الكلي لحالات الزواج سنويا سنجد أن نسب حالات الطلاق من إجمالي حالات الزواج عام ٢٠٠٢ بلغت (٧, ٧٪)، في حين قفزت هذه النسبة لتصل إلى (٦, ١٨٪) عام (٢٠٠٩)، وتواصل ارتفاع تلك النسبة لتبلغ (٩, ١٨٪) عام ٢٠١٤، بيد أن تلك النسبة بلغت ذروتها عام ٢٠١٨ حيث أصبحت (٨, ٢٣٪)، وحين نبحر بعقولنا في الثقافات الأخرى للوقوف على حجم تلك الظاهرة السلبية سنجد أشد قتامة، ففي روسيا، على سبيل المثال، بلغت معدلات الطلاق بها في عام ١٩٦٠ (٥, ١) في الألف (إبان الحقبة الشيوعية)، وتضاعفت أكثر من مرتين لتصل عام ١٩٨٩ إلى (٨, ٣) في الألف، وتواصل ارتفاعها لتبلغ (٤, ٧) في الألف عام ٢٠١٤، أي أنها ارتفعت بنحو ثلاثة أضعاف مقارنة بمطلع الستينات (karabchuk, 2017)، وتشير الإحصاءات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى أن معدل الطلاق قد بلغ في عام ٢٠٠٨ (٥, ٣) في الألف (Yaronz- yaben, 2015).

- ومما يجدر ذكره في هذا المقام أن خطورة نسب الطلاق المتصاعدة في مصر لاتتمثل فقط في تلك المعدلات المرتفعة والمثيرة للقلق القومي، بل في أنها لاتشكل كل حالات الطلاق الحادثة في الأسر المصرية ذلك أن هناك العديد من الحالات غير المنفصلة رسمياً، ولكنها تسير في اتجاه الانفصال الرسمي، حيث يعيش الأزواج فيها بشكل غير رسمي في أجواء الطلاق، ويهيئون أنفسهم وأسرهـم له بصور متعددة.

- وهناك بعد آخر مهم في هذه القضية قوامه أن إدراك الفئات الأخرى في المجتمع وخاصة الشباب المقبل على الزواج لتلك المعدلات المرتفعة من الطلاق يثير لديهم

مقادير متفاوتة من المخاوف من الإقدام على خوض تجربة الزواج، وهو ما قد يفسر نسبيا ارتفاع معدلات العزوف عن الزواج لدى الشباب من الجنسين، فضلا عن أنه قد يمارس آثارا سلبية في الواجهة الأخرى حيث يجعل من الإقدام على اتخاذ قرار الطلاق لدى المتزوجين الذين يعانون من مشكلات وصعوبات في العلاقات الزوجية - مسألة أقل صعوبة مما كانت عليه في الماضي، ومما يفسر ذلك أن كل شخص متزوج الآن يشاهد العديد من النماذج لأزواج مُطلقين حوله، وبالتالي فلا ضير من أن يحذو حذوهم، وخاصة إذا أدرك أن الشخص المُطلق قد أصبحت حياته أفضل، ويفترض أن يكون هذا التأثير أشد في حالة الزوجات اللاتيس يعانين من مشكلات زواجية.

- ومن النقاط الأخرى التي تثير اهتمامنا بهذه المسألة أنه قد تبين في دراسة أجراها مركز المعلومات بمجلس الوزراء أن (٤٠٪) من حالات الطلاق كانت تقع خلال السنوات الأولى من الزواج، وأن الشريحة العمرية لمعظم هذه الحالات لم تتجاوز الثلاثين عاما (سعاد منصور غيث، ٢٠١٤)، وهو ما يدعونا لإمعان النظر في الأسباب المسؤولة عن تفاقم ظاهرة الطلاق بكل ماتحملة في طياتها من منذرات؛ لكي نقف على طبيعة العلاقات الراهنة داخل الأسرة المصرية، ونضع حوائط سد تقيها الخسائر الناجمة عن هذا الهجوم الضاري الذي يهدد استقرارها وسلامتها.

٢ - يجب أن ننظر إلى الطلاق بوصفه قضية أمن قومي، وليس مجرد مشكلة اجتماعية، ولا غرو في ذلك فكما أن الخلية هي المكون الأساسي للجسم البشري كذلك فإن الأسرة هي الوحدة الأولية للجسد المجتمعي، وبناء عليه فإن أي خلل يطرأ عليها سيؤثر في بقية مفردات المنظومة المجتمعية. بلغة أخرى إن انهيار أسرة بالطلاق يعني، بكل بساطة، تآكل جزء من المجتمع، ومما يبرز أهمية الدور السلبي للطلاق أنه يُصنف بوصفه الحدث الثاني من بين أحداث الحياة الكبرى الأكثر إحداثا لتوتر في حياة البشر، ومن هذا المنطلق فإن أية محاولة للحيلولة دون انهيار تلك الأسر من شأنه أن يسهم في رأب هذا الصدع الاجتماعي، وسد تلك الثغرة التي تدلف منها الفيروسات التي تنخر في جسد المجتمع وتسبب له ذلك « الإيدز » الاجتماعي.

٣ - مما يُعظم من حجم خطورة ظاهرة الطلاق ما ينجم عنها من آثار مباشرة

على أطرافها... الزوج والزوجة والأبناء، سواء كانت ذات طابع مادي أو نفسي أو اجتماعي، فعلى سبيل المثال أظهرت الأبحاث الخاصة بتأثير الطلاق أنه يرتبط بالعديد من أشكال المعاناة والتعاسة النفسية والانفعالية لكل من الأزواج والزوجات من قبيل القلق، والتوتر، والضغط النفسي، والاكتئاب، والشعور بالوحدة العاطفية، والغضب، والرفض، وانخفاض الرضا عن الحياة (نفس المرجع السابق)، وقد أشارت نتائج دراسة أجراها مركز «الرازي» للاستشارات النفسية عام (٢٠٠٠) على عينة مكونة من (٨٥٥) سيدة كويتية لرصد الآثار النفسية التي تعانيها المرأة المطلقة في الكويت - إلى أن المطلقات يخشين نظرة المجتمع السلبية لهن، وأنهن يعانين الشعور بالوحدة، وفقد الثقة في الرجال، والخوف من قلة فرص الزواج، وخشية العودة لقيود الأهل. وفي بحث أجرته «وفاء عبد القادر» عام (٢٠١٥) حول الآثار النفسية والاجتماعية للطلاق على (١٦) مطلقة مصرية تبين أن من أبرز تلك الآثار الإصابة ببعض الاضطرابات النفسجسمية (قولون عصبي - صداع نصفي) والشعور بالنقص، والندم على الزواج وإنجاب الأطفال (رضوى أسامة، ٢٠١٧، ٥٠ - ٤٣)، ومن شأن النزاع الزوجي أيضا أن يؤدي إلى معدلات أعلى من التورط في حوادث كالانتحار أو ارتكاب جرائم (Caldwell & Bloom, 1982).

يضاف إلى ذلك فإن ظاهرة الطلاق تعد مسؤولة جزئيا عن تفرخ ظواهر نفسية أخرى ذات آثار مجتمعية ضارة، وخاصة لدى الأبناء، من قبيل تفشي ظاهرة إدمان الشباب للمخدرات والمواد النفسية بأنواعها المختلفة، والانحرافات الجنسية، والتأخر الدراسي، والتطرف الفكري. ويشير «ميلار» Miller (٢٠٠٤) في هذا الصدد إلى أن الآثار السلبية الناجمة عن طلاق الوالدين في أمريكا (تعاطي الأبناء، وانخفاض أداؤهم الأكاديمي) يكلف خزانة الدولة ما بين (٣٣٥ - ٣٥٠) مليار دولار سنويا (Herman, Mahrer & Volchik, 2015).

ومن هذا المنطلق فإنني أتوجه، كمواطن مصري يحرص على مستقبل بلده، بدعوة كل الأجهزة الرسمية، وغير الرسمية، في الدولة إلى التعامل مع قضية الطلاق بوصفها قضية أمن قومي، مثلها مثل الإرهاب تماما، وأن يتم التصدي لها وفق استراتيجية قومية وليس من خلال جهود فردية لمؤسسات عامة، أو خاصة، فكل تلك الجهود

مع تقديرنا الشديد لها لم تؤد إلى نتائج إيجابية ملموسة في الماضي، ومما يدل على ذلك تفاقم تلك الظاهرة بمعدلات سريعة رغما عن تلك الجهود.

٤ - من المفترض أن قواعد الإدارة الرشيدة للجهد البشري تحتم علينا أن نوجه جهودنا طبقاً لمجموعة من القواعد، ومن أبرز تلك القواعد، بطبيعة الحال، إمكانية إحراز تقدم في التعامل مع تلك الظاهرة بأقل قدر من الجهد وأكثر قدر من الفاعلية، وينطبق هذا الوضع بشكل كبير على ظاهرة الطلاق حيث أنه على الرغم من آثارها السلبية الكبيرة على كل من الفرد والأسرة والمجتمع إلا أنه بمقدورنا الحيلولة دون حدوثها من خلال بذل جهود مناسبة بطريقة ملائمة، ذلك أن مشكلة الطلاق لا تكمن في الظروف الاجتماعية غير المواتية أو الأوضاع الاقتصادية الصعبة فقط، بل إنها تنجم عن أسلوب تفكير البشر، غير المواتي في المقام الأول، فعلى سبيل المثال قد تعاني زوجتان من أن زوج كل منهما، الذي يعمل في القطاع الخاص، لا يبادلها العبارات العاطفية الرقيقة، فنجد أن الزوجة الأولى، والتي تفكر بطريقة خاطئة، تفسر ذلك بأنه على علاقة بأخرى فتتعمد إثارة غضبه، عقب عودته للمنزل مساء، بإفصاحها له عن شكوكها وتخوفاتها، في حين تدرك الزوجة الثانية ذات التفكير الأكثر نضجاً، والمتحرر من أخطاء التفكير تلك، أن ضغوط الحياة شديدة الوطأة عليه هي التي تحول بينه وبين ذلك، وبالتالي فهي تجتهد في أن توفر له مناخاً مريحاً يخفف عنه تلك المعاناة، عقب عودته مساء من عمله، لتشعره بأنه لا يواجه تلك الضغوط وحده؛ مما يوطد العلاقة بينهما ويجعل حياتهما أفضل.

أي أنه بمقدورنا القول بأنه من شأن تعديل أنماط التفكير الخاطئة لدى الأزواج التقليل من احتمالات حدوث الطلاق، بل وقد يسهم هذا التعديل في زيادة مستويات التوافق الزوجي بينهما.

٥ - من المسلم به أن علم النفس المعاصر يسعى إلى حل المشكلات التي تواجه الأفراد والأسر والمؤسسات والمجتمعات؛ ومن هذا المنطلق فإنه حري بي كباحث نفسي مصري أن أوظف علمي لخدمة مجتمعي، وحل المشكلات التي تواجهه لتخفيف معاناة أبناء هذا المجتمع بفئاته المتنوعة، وبناء على ذلك فإنني سأجتهد في أن أقترح تصوراً يرقى لأن يكون بمثابة استراتيجية لإدارة ظاهرة الطلاق في الوجهة

المرغوبة اجتماعيا، ومما دفعني لذلك تلك الخبرة القيمة التي اكتسبتها من تعاوني مع دار الإفتاء المصرية، التي تشهد تطورات محمودة، ومشروعات وثابة، تحت رعاية العالم الجليل العلامة.أ.د. شوقي علام مفتي الديار المصرية، وذلك في إطار مشروع حماية الأسرة المصرية وتقديم المشورة لأفرادها الذين يعانون من مشكلات تقلل من توافقهم الزوجي، ورضاهم عن حياتهم الزوجية، لدرجة قد تصل بهم إلى التفكير في أو السعي إلى طلب الطلاق - على النحو الذي قد يسهم في رأب الصدع في تلك الأسر والعودة بها إلى درب الحياة الزوجية التي أمرنا بها ديننا القويم، وخط خطوها العريضة رسوله الكريم عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

وحرى بالذكر أنني أتعاون في إنجاز تلك المهمة الجليلة مع فضيلة العالم الجليل، والعلامة المبدع.أ.د. عمرو الورداني أمين الفتوى ومدير إدارة التدريب بدارالإفتاء المصرية، والذي أعتقد أنه يعد نموذجا معياريا لما يجب أن يكون عليه عالم الدين الذي تتطلبه الحقبة الراهنة، والمستقبلية بطبيعة الحال، لدعم أو اصر العلاقة بين جمهور المسلمين ودينهم.

وبما أنني لمست تأثيرا فعالا لتلك المشورات، التي نقدمها من خلال وحدة الإرشاد الأسري بدار الإفتاء المصرية، على نفوس وسلوك طالبي المشورة. ونظرا لأنه من حق بقية الأزواج الذين يعانون من مشكلات مشابهة أن يحصلوا على مشورات مماثلة، لأنه لن يتسنى لهم الالتقاء بأعضاء تلك اللجنة بطبيعة الحال، وانطلاقا من حق إتاحة المعرفة فإنني سأحاول وسع طاقتي أن أضع تلك الخبرات في متناول جميع الأزواج الذين يعانون من مشكلات في علاقاتهم الزوجية تقلل من توافقهم الزوجي، سواء في مصرنا الغالية أو في عالمنا العربي العزيز، داعيا الله أن تسهم تلك الخبرات في تصويب إدارتهم لعلاقاتهم الزوجية، وتصحيح إدراكهم لمعطياتها في الوجهة التي من شأنها أن تجعل حياتهم الزوجية أكثر سعادة وأقل كدرا. وأما من يفكرون في الإقدام على الزواج، فمن شأن تدبر تلك الرؤى وتلمس سبل الإدارة الرشيدة للعلاقة الزوجية المقبلة - أن يقيهم ويلاط سوء الفهم المتبادل لكل منهما لسلوك الآخر على النحو الذي يزيد من مقدار توافقهما الزوجي.

ومما يجدر ذكره أنني قد حاولت تجسيد تلك الغايات، المنبثقة عن شعوري

بالمسئولية الاجتماعية، من خلال هذا الكتاب الذي آمل أن يسعى من يطلع عليه جاهدا لأن يضع ما فيه من خبرات، وما يتضمنه من دروس وعبر، موضع التنفيذ في حياته الزوجية لكي تصبح أفضل؛ ومن ثم يقترّب من تحقيق الغاية المبتغاة من الزواج والتي تجسدها الآية الكريمة في قوله تعالى ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا ﴾ (الروم: ٢١).

حين نلقي نظرة ذات طابع عام على هذا الكتاب سنجد أنه يتضمن خمسة فصول. يحوى فصله الأول تصورا مبدئيا حول منبئات الطلاق، وهي تلك المتغيرات التي إن توفرت بقدر مرتفع زاد احتمال نشوء الرغبة في الطلاق عند أحد الزوجين أو كليهما، والتي تتمثل في المتغيرات التالية:

- عدم اعتبار الطرف الآخر.
- عدم الحرص على استمرار العلاقة مع الطرف الآخر.
- العجز عن التحكم في الغضب.
- انخفاض تقدير الطرف الآخر.
- الاعتداء على الطرف الآخر بدنيا ولفظيا وإيذائه نفسيا.
- تباين تعريفات المفاهيم التي يستخدمها كلا الزوجين على النحو الذي يدركان فيه نفس المفاهيم بمعاني مختلفة.
- انخفاض التوافق الجنسي بين الزوجين.
- سوء العلاقة مع أسرة الطرف الآخر.
- عدم مراعاة خصوصية الطرف الآخر.
- التفاوت في السمات والسلوك بين الزوجين.
- غياب آليات حل الخلافات التي تنشأ بين الزوجين.
- قلة الأوقات التي يقضيها الزوجان معا داخل أو خارج المنزل.
- عدم توفر الأموال الكافية لتلبية احتياجات الأسرة.

- الخيانة الإلكترونية، والفعلية.

- تعاطي العقاقير النفسية.

- مشكلات تتعلق بالأبناء.

أما الفصل الثاني فيتضمن وصفا مفصلا للكيفية التي تتفاعل بها المتغيرات المنبئة بالطلاق معا على النحو الذي يدفع بالفرد للتفكير في قرار الطلاق.

في حين يحوي الفصل الثالث آليات زيادة معدل التوافق الزوجي، التي من شأن التزام الأزواج بها تحصينهم ضد الطلاق، والتي تتمثل في أن:

- يضع كل منهما نفسه مكان الطرف الآخر.

- يؤكد كل منهما للآخر على أبدية علاقتهما الزوجية.

- يقود كل منهما غضبه بدلا من أن يقوده غضبه.

- يرفع كل منهما من قدر شريكه أمام الآخرين.

- يشطب كل منهما كلمة ضرب من قاموس علاقتهما الزوجية.

- يحرص كل منهما على فهم ما يريد الطرف الآخر قوله وليس ما يعتقد أنه يريد أن يقوله.

- يطيل كل منهما عمر شهر عسلهما الجنسي.

- يعيد كل منهما هيكله نظرتة إلى علاقاته مع أسرة الطرف الآخر.

- يراعي كل منهما خصوصية الطرف الآخر.

- يدير كل منهما عملية التطبيع العاداتي مع الطرف الآخر بحكمة.

- يتكرر كل منهما آليات لحل الخلافات التي تنشأ بينهما.

- يكونا معا حائط صد ضد ضغوط الحياة.

- يكون كل منهما شريكا مبدعا قدر ما يستطيع.

- يكونا معا فريقا زوجيا.

- يكون كل منهما صديقا للطرف الآخر.

- يعبر كل منهما للطرف الآخر عن مشاعره الإيجابية نحوه.

- يكون لديهما «ميثاقا أخلاقيا» يحكم قواعد سلوكهما الزوجي مستمدا من تعاليم الدين.

- يفكر كل منهما في أي موضوع يخصهما تفكيرا متعدد الرؤى.

- يتسم كل منهما بالتسامح مع الطرف الآخر.

أما الفصل الرابع فعنوانه علاقة القوانين الطبيعية والإنسانية بالتوافق الزوجي، وتمثل أهمية هذا الفصل في أنه يلقي الضوء على طبيعة الدور الذي تمارسه تلك القوانين في زيادة مستوى التوافق الزوجي، أو الحيلولة دون وقوع المشكلات الزوجية التي تقلل من مستوى هذا التوافق، ويتمثل أبرز تلك القوانين في القصور الذاتي، والإناحة، والجاذبية، وتآلف الأشتات، وديمومة التغير، ومُعامل الزمن في حين يحوي الفصل الخامس مجموعة من المقترحات الاستراتيجية للتحسين ضد الطلاق ذات طابع قومي يناط تنفيذها بالجهات والهيئات الرسمية وغير الرسمية معا، على كل من المدى القصير والمتوسط والطويل، قوامها:

- إعداد وتنفيذ برامج التدريب التأهيلي لمنخفضي التوافق الزوجي والراغبين في الطلاق، فضلا عن التدريب الوقائي للمقبلين على الزواج.

- تثقيف المقبلين على الزواج وتبصيرهم بالطرق الأمثل في التعامل مع الطرف الآخر لتعظيم التوافق الزوجي من جهة، وتقليل المشكلات التي تقلل من الرضا الزوجي من الجهة الأخرى.

- تدريب الكوادر في كل من الجهات الحكومية وغير الحكومية القادرة على التعامل مع منخفضي التوافق الزوجي والراغبين في الطلاق.

- إدخال عددا من التعديلات التشريعية الخاصة بإجراءات كل من الزواج والطلاق للحد من معدلات الطلاق.

- تبني استراتيجية للتنشئة الزوجية المجتمعية توجه عمل المؤسسات التعليمية

والإعلامية، والدينية، وابتكار ودعم الأنشطة الخدمية التي من شأنها مواجهة والحد من مشكلة الطلاق.

وقبيل أن أنهى تلك المقدمة الموجزة لهذا الكتاب أجد لزاما علي من منطلق نسبة الفضل لأهله، أن أتوجه بخالص عرفاني لأخي العزيز الفيلسوف الحكيم أ.د. عصمت نصار أستاذ الفلسفة بجامعة القاهرة على ما حباني به من آراء ورؤى ساهمت في إثراء هذا الكتاب، وجزيل شكري وامتناني موصول لأخي العزيز الدكتور أشرف شلبي أستاذ علم النفس الارتقائي المساعد بكلية الآداب جامعة بني سويف على ما زودني به من مراجع متخصصة يسرت على مهمتي في تأليف هذا الكتاب، وفي ذات السياق أيضا فإنني أتوجه بخالص شكري للأستاذ أحمد عبد الحق الباحث بدار الإفتاء المصرية على ما وفره لي من مراجع أصيلة في العلوم الإسلامية معنية بموضوع الكتاب مما أفادني كثيرا في إتمام هذا العمل العلمي الذي أتمنى أن تعم فائدته على أكبر عدد ممكن ممن يعانون من مشكلات في التوافق الزوجي مع شركاء حياتهم. وفي ختام هذه المقدمة أدعو الله أن أكون ممن ينفع الناس بعلمه، ويخفف معاناتهم بمشورته، ويجعل حياتهم أفضل بما من به الله عليه من خبرات.

طريف شوقي

القاهرة في ٢١/١٢/٢٠١٩



”ليس المستقبل ما سيأتي، ولكن  
ما سنذهب إليه“ .  
حكمة صينية.

## الفصل الأول منبئات الطلاق



## التدريب الأول: ما الأسباب المنبئة بالطلاق والمؤدية إليه؟

مطلوب منك أن تذكر - من وجهة نظرك بالطبع - قائمة بالأسباب المسؤولة عن انخفاض التوافق الزوجي الذي ينبئ بالطلاق ويؤدي إليه.

- ١-----
- ٢-----
- ٣-----
- ٤-----
- ٥-----
- ٦-----
- أخرى:-----

## انتهى التدريب الأول

ابتداء فقد لفت انتباهي، وأثار اهتمامي، وحفز دافعتي، وأثار شهيتي المعرفية للشروع في تأليف هذا الكتاب أنني توصلت من خلال لقاءاتي بالعديد من الراغبين في الطلاق إلى ضرورة وضع تصور مبدئي يساعد على فهم العوامل التي تُفاقم ميل أحد الزوجين أو كليهما إلى طلب الطلاق، وهي ما نطلق عليه منبئات الطلاق، ذلك أن وقوفنا على تلك العوامل من شأنه أن يساعدنا على التحكم النسبي فيها على النحو الذي يمكننا من أن نحول دون ظهورها ابتداء، أو نقلل من معدل وشدة ذلك الظهور.

وبناء على ماسبق فإن الحاجة ماسة لأن يستنفر الباحثون المتخصصون في العلوم النفسية والسلوكية جل قواهم للتصدي لتلك الظاهرة، وخوض غمار تلك الحرب الضروس حماية لثغر من ثغور الأمة، وصمام أمانها ألا وهو الأسرة المصرية التي تتعرض للتصدع بمعاول متنوعة بدء من الإدمان، ومرورا بالعنف، والتطرف، وانتهاء بالطلاق.

وإذا أردنا أن نضع تصورا مبدئيا يحوي تلك العوامل فسوف نخالها تنتظم وفق التسلسل التالي:

- حين تتوفر منبئات الطلاق، أو العوامل المثيرة للرجبة في الطلاق، بقدر مرتفع.
- وتتفاعل معا على النحو الذي يزيد من توتر العلاقة الزوجية لدى كلا الزوجين.
- فإنها تسمح للعوامل الموقفية التي تحدث في الحياة اليومية الزوجية أن تفجر الرغبة في اتخاذ قرار الطلاق.

- ولكن إذا أمكن لنا أن نجعل الزوجين أكثر وعيا بالآليات والأساليب التي تمكنهم من تقليص تأثير تلك المنبئات، وأن ندرّبهم على إتيان الممارسات الإيجابية التي من شأنها دعم وتوطيد توافقهم الزوجي.

- والذي قد يترتب عليه شعورهم بقدر مناسب من الرضا الزوجي، والذي سوف يترجم حينئذ في تنامي الرغبة في التمسك بالعلاقة واستمرار الزواج.

ويوضح الشكل رقم (٣) هذا السيناريو على النحو التالي:



شكل رقم (٣) ديناميات العلاقة بين منبئات الطلاق والتوافق الزوجي

بادئ ذي بدء فإن الطلاق قرار لا ينشأ بشكل مفاجئ، ولكن بصورة تراكمية متدرجة، فهناك العديد من المتغيرات التي تتفاعل معا عبر فترات زمنية متفاوتة، وتثير تفكير الفرد بشكل جدي في اتخاذ قرار الطلاق، وبطبيعة الحال فإن المنذرات المبكرة بالطلاق تتجسد في صور وأشكال متعددة، فقد تكون مشكلات طارئة، أو اختلاف في العادات والطباع، أو سوء المعاملة، أو تفاوت في مستوى التدين، أو سوء فهم متبادل لسلوك وكلام وتعبيرات الطرف الآخر، أو أكثر من عنصر من العناصر السابقة معا.

ولكي يتضح الأمر بصورة أكثر جلاء فقد سعى الباحثون للوقوف على المنابع المؤدية لتلك النهاية غير المرغوب فيها للزواج، وتوصلوا إلى نتائج كثيرة تلقي المزيد من الضوء على تلك الظاهرة بما يقربنا من فهمها والتعامل الفعال معها، ومن النماذج المفيدة في هذا المقام تلك الجهود التي بذلها «بلاكمان» عام ١٩٨٤ Blackman في بحثه حول أكثر المشكلات الزوجية الشائعة فكانت على النحو التالي:

- قلة الأوقات التي يقضيها الزوجان معا (٣٨٪).
- صعوبات التواصل (٦, ٢٤٪).
- مشكلات مالية (٥, ١٣٪) (Ballard-reisch& Weigel, 1999).
- وفي دراسة أجراها «stonier» ١٩٩٧ على (٢٧٩) رجل دين وزوجاتهم تبين أن أهم المشكلات الزوجية تتمثل في:
  - الوقت المحدود للأنشطة الترفيهية معا.
  - تدني الرضا الجنسي.
  - عدم الإفصاح العاطفي.
- ومما يجسد تلك المعاناة، بصورة رمزية، أن إحدى الزوجات قالت: «زوجي متفاني في عمله لدرجة أننا لانراه كثيرا».
- وقالت أخرى: «إنه ينصت لمشاكل الآخرين أكثر مما ينصت لها» (ibid).
- وتبين في بحث أجري على (١٤٠) من الأزواج المصريين وزوجاتهم أن مستوى

التوافق الزوجي يتدنى في ظل مقدار مرتفع من توجيه النقد، وخاصة للزوجة. أي أن الإسراف في توجيه النقد للزوجة، وخصوصا في حضور آخرين، قد يصيب مفهومها عن ذاتها فضلا عن علاقاتها ومكانتها الاجتماعية بأضرار يصعب حصرها، وينشئ مناخا مهيئا لاندلاع العنف، الذي قد يكون موجها نحو الزوج، أو الأبناء، أو أهل الزوج، أو الذات (طريف شوقي، ومحمد حسن، ١٩٩٩). وأشارت بحوث أخرى إلى مشكلات عديدة منها:

- اهتمام الزوج الزائد بعمله على حساب أسرته.

- الإفراط في استخدام وسائل التواصل التقني.

- ارتفاع مستوى تعليم الزوجة عن الزوج.

- كثرة الضغوط النفسية.

- الغيرة المفرطة بين الزوجين.

- عدم عناية الزوجة بمظهرها داخل المنزل.

- عدم تقدير الزوجة لمشاعر الزوج والعكس.

- تدخل الأهل والأصدقاء.

(عثمان صالح العامر، ٢٠٠٠).

ويضيف «هيلمز» عوامل أخرى من قبيل التعاطي، والعادات غير الصحية، والعطالة، والخوف من فقد الوظيفة، فضلا عن العنف الأسري (Helms, 2013)، كذلك فإن عدم القدرة على الإنجاب قد تؤدي إلى نقص السعادة الزوجية، وانخفاض الرضا الجنسي لدى الزوجين، ويكون التأثير أشد لدى المتزوجين حديثا مقارنة بالقدامي. وبمقدورنا فهم تأثير ذلك المتغير في ضوء أن الأطفال يساعدوا على تحسين نوعية الحياة حيث يشعر الزوجان أن كل يوم هناك الجديد والمختلف (Jisha& Thomas, 2016).

حين نفحص المتغيرات التي تعرقل مسار العلاقة الزوجية المتوافقة، والتي تتكاتف معا لدفع الفرد للتفكير في إنهاء تلك العلاقة بالطلاق، سنجد أنها تنظم في

منظومة متفاعلة، والتي نطلق عليها منبئات الطلاق، والتي يوضحها الجدول رقم (٤) على النحو التالي:

جدول رقم (٤) منبئات الطلاق

| م | المنبئ                           | م  | المنبئ                                             |
|---|----------------------------------|----|----------------------------------------------------|
| ١ | عدم اعتبار الطرف الآخر.          | ٩  | عدم مراعاة خصوصية الطرف الآخر.                     |
| ٢ | عدم الحرص على استمرار العلاقة.   | ١٠ | التفاوت في السمات والسلوك.                         |
| ٣ | العجز عن التحكم في الغضب.        | ١١ | غياب آليات حل الخلافات.                            |
| ٤ | انخفاض تقدير الطرف الآخر.        | ١٢ | قلة الأوقات التي يقضيها الزوجان معا داخل أو خارجه. |
| ٥ | الاعتداء على الطرف الآخر.        | ١٣ | عدم توفر الأموال الكافية لتلبية احتياجات الأسرة.   |
| ٦ | تباين تعريفات المفاهيم.          | ١٤ | الخيانة الإلكترونية أو الفعلية.                    |
| ٧ | انخفاض التوافق الجنسي.           | ١٥ | التعاطي.                                           |
| ٨ | سوء العلاقة مع أسرة الطرف الآخر. | ١٦ | مشكلات تتعلق بالأبناء.                             |

وسوف نعرض بشيء من التفصيل لتلك المتغيرات المنبئة بالطلاق على النحو التالي:

#### ١- عدم اعتبار الطرف الآخر

حين نريد أن نُعرف مفهوم اعتبار الآخر بصورة أكثر تبسيطا فإنه يعني «قدرة كل طرف على أن يضع نفسه مكان الطرف الآخر»، وتعد هذه السمة من السمات الرئيسية أو المحورية للإنسان مقارنة بالكائنات الأخرى، فمما يتميز به الإنسان مقارنة بالكائنات الأخرى في كوننا المحدود قدرته على أن يضع نفسه موضع الطرف الآخر، وأن يتصرف بناء على ذلك. فقد يقدم طعامه لشخص يرى أنه أكثر احتياجا إليه منه، أو يقف وهو على سفر ولديه موعد عاجل لشخص لا يعرفه تعرض لحادث مروري محاولا إنقاذه، نظرا لأنه وضع نفسه مكانه، وبالتالي أدرك أن هذا الشخص في أمس الحاجة لمن يقف لكي يقدم له المساعدة؛ وبناء عليه فإن عدم قدرة الزوج

على أن يضع نفسه مكان زوجته، والعكس صحيح بالطبع، يعني أن فرصة أن يفهمها ستتضاءل بشدة، وبالتالي تنخفض احتمالات وجود توافق زواجي بينهما.

ومما يدعم ذلك التحليل أن إحدى الزوجات التي ترغب في الطلاق قالت: «إن زوجها لا يضع نفسه مكاني»، وقالت أخرى: «على الرغم من أنني أحتاج إلى حنانه ولمساته وأحضانها، إلا أنه ينام لوحده في غرفة أخرى خاصة به».

### التدريب الثاني: ماذا تفعل لو كنت مكان شريكك؟

ماذا تفعل لو كنت مكان الطرف الآخر في المواقف التالية:

- ١ - انفعل بشدة على أهلك حين تجاهلوه في أحد المناسبات الاجتماعية.
- ٢ - طلب عند عودتك من العمل في حالة من الإنهاك التحدث معك في أمور يراها مهمة، وفي اعتقادك أنها ليست كذلك.
- ٣ - أصر على دعوة أهله لتناول الغذاء.
- ٤ - عاقب الأولاد عندما تركوا واجباتهم، وخرجوا للتنزه مع أصحابهم في النادي.

### انتهى التدريب الثاني

#### ٢- عدم الحرص على استمرار العلاقة

إن أية علاقة إنسانية يتحدد مداها في ضوء رغبة كل طرف في استمرارها، وإذا لم تكن الرغبة مشتركة فلن يكتب الاستمرار لتلك العلاقة، وحرى بالذكر أن إدراك كل طرف لمدى حرص الطرف الآخر على استمرار هذه العلاقة يعد محددًا لقراره في الاستمرار فيها أو تجميدها أو إنهاؤها أو تخفيض أو رفع مستواها، وبطبيعة الحال لن يتسنى ذلك إلا إذا قام كل طرف على فترات قد تكون متقاربة، أو متباعدة، «بجس

نبض» الطرف الآخر، واختبار مدى رغبته في استمرار أو ترقية أو إضعاف أو إنهاء تلك العلاقة. وهو مانراه شائعا لدى الزوجات بشكل خاص حين تقوم الزوجة، وبالذات بعد مرور فترة أطول من الزواج حيث تشعر أن جمالها أو جاذبيتها بدأت في الانخفاض مقارنة بالنساء المنافسات (افتراضيا) من الأصغر سنا، أو حين تكون في مرحلة الحمل والرضاعة حيث يكون مظهرها أقل جاذبية، على الرغم من أنها في هذه المرحلة ستمكن الزوج من تحقيق أمنية قد تكون غالية لديه (أن يصبح أبا) - بصياغة سؤال الامتحان الإجباري بصيغة استفزازية عادة، ويمكن فهمها على أكثر من محمل، فتقول له على سبيل المثال:

- «طلقني».

- «أنا لأريد أن أعيش معك».

- «أنا لأتحمل العيش معك».

- «لماذا لا تريحيني وتطلقني».

فيعتقد الزوج خطأ أنها تريد ذلك فعلا؛ فيسارع بتلبية رغبته لأن كرامته لا تسمح له بإكراهها على العيش معه، على الرغم من أنه سؤال استفهامي فحواه: هل أنت حريص على استمرار العلاقة أم لا؟، مثلما يحدث عندما يوجه أحد الريفين الدعوة لحضور وليمة (عزومة) لشخص يعرفه، فإذا قال الشخص «لا» فهذا قد يعني أنه موافق، ولكن بعد أن يلح الداعي في دعوته أكثر من مرة، حتى أن المدعو قد ينتابه غضب شديد إذا استجاب الداعي لمقولة «لا» تلك بسرعة، ولم يكرر الدعوة بعد الرفض الأول. ومن هنا بمقدورنا القول بأن العبارات التي تقولها الزوجة في هذا السياق تكون بمثابة اختبار موجه للزوج إذا أساء فهمها فسوف تنشأ مشكلات إضافية، بيد أنه لو تم فهمها على المحمل الصحيح فسوف يجتازه بيسر. وعلى الزوج أن يلاحظ أن التي ترغب فعلا في الطلاق لن تلجأ حينئذ لتلك الأسئلة الاختبارية بل إلى إجراءات فعلية مثل ترك المنزل، أو طلب الطلاق بشكل رسمي، أو من خلال وسيط، أما من تستخدم تلك العبارات فالاحتمال الأكبر حينئذ أنها تريد أن تتحقق من مدى تمسكه بالعلاقة،

وهنا يجب على الزوج، الأكثر حنكة، أن يجيئها في مثل تلك الحالة بالصورة التي تجعله ينجح بامتياز حيث يؤكد لها، ويعيد التأكيد مرارا وتكرارا، على:

- «أنه لا يستطيع أن يعيش بدونها».

- «أن تخليه عنها مسألة مستحيلة».

### ٣- العجز عن التحكم في الغضب

«قد غضبك ولا تدع غضبك يقودك». تلك النصيحة الغالية الثمينة يجب أن يعرض عليها الأزواج بالنواجذ، ذلك أن عجز كل طرف عن التحكم في اندفاعاته وغضبه على النحو الذي يقصف به أول من يواجهه، وهو الزوج أو الزوجة، عادة، يسهم في العصف بالعلاقة الزوجية؛ وبناء عليه فإننا ندعو الزوج، والزوجة أيضا، إلى أن يفصل بشكل واضح بين الضغوط الحياتية التي يعاني منها، والإحباطات اليومية التي يعايشها ويكتوي بناورها، وبين زوجته فهي تعاني قدرا قد يكون مماثلا، أو يزيد، عما يعانيه من الضغوط والإحباطات الحياتية والمعيشية، فضلا عن أنها ليست مسئولة عن نشأة الكثير منها، ولا يجب أن تكون كبش الفداء لتفريغ تلك الإحباطات والضغوط. بل هي طرف يمكن أن يخفف عنه تأثير تلك الضغوط ويقيه قيظها. إنها سند يدعمه ويسمح له بتغيير وجهته الذهنية، وتفريغ همومه بطريقة نافعة. فمعها يستطيع أن:

- يفكر بطريقة أفضل للتعامل مع تلك الأحداث بوصفها مستشارة له.

- يحكي لها عما يضايقه وبالتالي تعينه على أن يبدد توتراته بوصفها صديقة.

وعلى الزوج أن يتجنب الانسياق وراء اعتقاده «بأن الزوجة لن تفهم ما يعانيه خارج المنزل، وفي عمله بوجه الخصوص»، أو «أن ذكاءها محدود، وفهمها قليل».

فهذه أفكار غير عقلانية تحول دون استفادته من هذا الكنز الموجود بجواره - زوجته، وعليه أن يتيقن من أن المرأة حين تشعر وتدرئك أن زوجها يُعلي من قدرها ويضعها في مكانة الصديق والمستشار فسوف ترتقي إلى تلك المكانة، فكل شخص منا لديه في هذه الحياة ما يعطيه للآخرين، ولكن علينا أن نعطيه الفرصة ليفعل ذلك؛ وبناء على ماتقدم فإننا ندعو الزوج، والزوجة، إلى أن «يخلع هموم عمله على باب

منزله»، والعكس واجب أيضا، إلا إذا كان لديه رغبة في مفاتحة ومشاورة زوجته بشأنها إما للتخفيف من همومه من خلال الإفضاء لها بما يضايقه، أو للاستفادة برأيها في كيفية إدارة تلك الضغوط.

وعلىنا التنويه إلى مسألة مهمة قوامها أن تفرغ الزوج همومه في وجه زوجته وأولاده سيشجع الزوجة أيضا على القيام بنفس الفعل حيث تفرغ هي أيضا همومها إما فيه، في وقت لاحق، وحينئذ قد يكون رد فعله قاسيا أو مؤذيا، ماديا أو نفسيا، أو في أولادها الذين سيكونون عرضة للضرب والإهانة دونما جريرة ارتكبوها سوى أن أهمهم جعلتهم الكأس التي تفرغ فيه انفعالاتها.

ولاننسى أن الشخص المنفعل تكون صورته في عيون الآخرين سيئة على النحو الذي سيثير خجله إذا ما شاهد نفسه وهو غاضب، فصورته ستكون قبيحة حينئذ لدرجة لن يطيقها.

ومن هذا المنطلق فإن الاتزان الانفعالي يعد من العناصر المهمة للتوافق الزوجي، ولاغرو في ذلك فالزواج كمؤسسة اجتماعية يتطلب علاقة زوجية متناغمة للحفاظ على الأسرة كوحدة، وهو ما يصعب تحقيقه إلا في ظل مناخ من الاتزان الانفعالي لدى الزوجين، ومما يجدر ذكره في هذا المقام أنه قد تبين في دراسة أجراها «بارتا» وزملاؤه وجود معدل مرتفع من عدم الثبات الانفعالي في النساء الباحثات عن الطلاق مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأن الأقل عمرا أقل رضا زوجيا (Ayirobi-meethal, Prasad & Vidyadbaran, 2019).

وبناء على ما سبق فإننا نعتقد أن عجز الفرد، سواء كان زوجا أو زوجة، عن التحكم في غضبه وانفعالاته سيكون معول هدم للعلاقة الزوجية، أو أي علاقة إنسانية أخرى، فالغضب لا يؤمن جانبه، ويصعب التنبؤ بسلوكه، ويصعب أن تقوم علاقة زوجية صحية مستديمة في ظل توافر هذه الصفة السلبية في أحد الزوجين أو كليهما، وحري بالذكر في هذا المقام أن العديد من الزوجات الراغبات في الطلاق وصفن أزواجهن بصفات من قبيل:

- «عصبي يغضب لمدة طويلة تصل إلى عدة شهور».

- «لا يعرف ماذا يفعل في لحظات ثورته الانفعالية الكثيرة».
- وفي المقابل فقد نعت العديد من الأزواج زوجاتهم بأنها:
- «ترد علي بطريقة مهينة منفعلة جدا».
- «متوترة جدا».

#### ٤. انخفاض تقدير ذات الطرف الآخر

##### التدريب الثالث: صف لي سمات شخصية الطرف الآخر

| م    | صفات إيجابية | صفات سلبية |
|------|--------------|------------|
| ١    |              |            |
| ٢    |              |            |
| ٣    |              |            |
| ٤    |              |            |
| ٥    |              |            |
| ٦    |              |            |
| أخرى |              |            |

##### انتهى التدريب الثالث

إن فتور العلاقة الزوجية، والذي قد ينتهي بإنهائها فعلياً، أو افتراضياً، يبدأ من نقاط عديدة من بينها إدراك الطرف الذي يبادر بطلب الطلاق تدني قيمة الطرف الآخر وعدم أهميته، وأنه يتسم بالعديد من الصفات السلبية، وبطبيعة الحال فإن الفرد لن يحرص على بقاء العلاقة مع من يعتقد بدونيته وضمحلل قدره وتدني قيمته في نظره.

فعلى سبيل المثال قد تدرك الزوجة زوجها على أنه:

- لا يعتمد عليه (مش راجل).

- والده يضربه حتى الآن أمام أخوته (هذا ماذكرته إحدى الزوجات الراغبات في طلب الطلاق).

- مزاجه متقلب.

- عصبي.

- يحب السيطرة.

- لديه تصور سيء حول نفسه.

وفي المقابل فقد لوحظ في بحوث ضرب الزوجات، والأزواج أيضا، أن الزوج المعتدي يقلل من قدر زوجته في نظره أولا، فهي:

- غيبية.

- عنيدة.

- لا تهتم بالنظافة الشخصية.

- مهملة في تربية الأبناء.

- مترددة.

- ليس لها شخصية.

- غير متزنة عقليا.

وبطبيعة الحال فإن عزوه هذه الصفات إليها ييسر عليه نفسيا، ويهيء مسرح العمليات في عقله لاتخاذ قرار بضربها وإنهاء العلاقة مع تلك الشخصية المليئة بتلك العيوب.

أي أنه بمقدورنا أن نقول، بلغة أخرى، إنه ينظر إليها بعيني الكاره الذي يرتدي في العين اليمنى مرآة محدبة يكبر بها عيوبها، ويرتدي في العين اليسرى مرآة مقعرة يصعب عليه أن يدرك بها مزاياها مما يسهل عليه اتخاذ قرار الطلاق.

ومن هذا المنطلق بمقدورنا القول أنه حري بنا لفت انتباه الزوج إلى وجوب النظر بعين محايدة إلى كل من عيوب ومزايا زوجته فلا يضخم الأولى أو يبخس الثانية،

فقد تساعده تلك النظرة المحايدة المتحررة من خطأ التحيز في تقدير ذات الزوجة على نحو يجعل الحياة معها ممكنة، ويرجح كفة مزاياها نسبيًا، بمعنى أن الزوج حين لا يعجبه بعض جوانب من سلوك زوجته عليه أن ينظر إلى الجوانب الأخرى لعلها تحدث توازنا في علاقته بها. وجدير بالذكر في هذا المقام أن رسولنا الكريم أكد على هذا المعنى بقوله: «لا يفرَكُ - أي يكره - مؤمن مؤمنة... إن كره منها خُلُقًا، رضي آخر»<sup>(١)</sup> (خالد محمد خالد، ١٩٧٤، ١٠٣).

وعليه أيضا أن يدرك أن ذاته في عيون زوجته تخضع لنفس المنطق، فقد تبخس مزاياه وتضخم عيوبه فتسيء التعامل معه، وتقلل من قدره بناء على تلك النظرة المتحيزة.

وهناك زاوية أخرى مهمة في هذا الموضوع ألا وهي: كيف يدرك كل طرف طبيعة تصورات وتقدير الطرف الآخر له، فعلى سبيل المثال، قد تعتقد الزوجة أن زوجها يقلل من قدرها أمام جيرانها، أو أهله، وحرى بالذكر في هذا الصدد أن بعض الزوجات اللائئي يرغبن في طلب الطلاق ذكرن، على حد قولهن، إن زوجي:

- لا يعطيني المكانة اللائقة بين الجيران.

- يقلل من قيمتي أمام أهله.

وتتمثل أهمية ذلك الاعتقاد، بغض النظر عن مدى دقته، في أنه يمارس آثارا سلبية على طبيعة العلاقة الزوجية، فنحن نتصرف مع الآخرين بناء على ما نعتقد أنهم يقصدونه وليس بناء على ما يفعلونه، وعلى الطرف الآخر في مثل تلك الحالات أن يفند ويدحض تلك الاعتقادات، إن لم تكن دقيقة، حتى ينزع فتيلها الذي قد يهدد دوام العلاقة الزوجية.

خلاصة القول أنه يجب على كل طرف أن يتبنى نظرة محايدة في تقديره لذات الطرف الآخر، وأن يعطي الوزن النسبي المناسب لكل صفة على النحو الذي يجعل من الحياة معه أمرا ممكنا.

(١) صحيح مسلم، كتاب الرضاع، باب الوصية بالنساء، حديث رقم ١٤٦٩.

## ٥. الاعتداء على الطرف الآخر

إن العلاقة بين الزوج وزوجته تظل علاقة متكاملة ومتوازنة وندية مادامت تقوم على المشاعر الودية والعطاء المتبادل، والذي يكون لكل فرد بموجبه ما يعطيه للآخر في العلاقة، وما يأخذه منه أيضا، بشكل متوازن وطوعي. بيد أن لجوء طرف في العلاقة، الزوج عادة، إلى ممارسة الاعتداء على الطرف الآخر، لفظيا أو بدنيا؛ ليجبره على إتيان أفعال معينة (تجهيز طعام - ممارسة جنس - استقبال الأهل)، أو الامتناع عن أفعال أخرى (الخروج من المنزل - ارتداء ملابس معينة - التحدث مع أشخاص بعينهم) يُخرج العلاقة عن هذا الإطار الودود المتوازن ويجعلها تندرج في إطار علاقات الإكراه، والتسيد، والسيطرة، والخنوع. أي يخرجها عن إنسانيتها حيث تفعل الزوجة - الطرف الآخر - أفعالا وتمتنع عن أخرى قسريا دون إرادتها، وهو ما ينعكس سلبا على صحتها النفسية والبدنية وصحة الأبناء، بل والزوج نفسه في بعض الأحيان.

وهناك مسألة مهمة يجب أن نلفت النظر إليها مفادها أن العنف الأسري، والذي تتعرض له المرأة في الغالب، عادة ما ينشأ بسبب اضطرابات وجدانية وسمات شخصية مضطربة لدى المعتدي - الزوج (Tirigotis & Luczak, 2017)، ومما يدعم تلك النتيجة أن إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق ذكرت أن «زوجي يضربني كثيرا لإذلالي، وأنه يتلذذ بذلك، حتى أصبحت أخاف من النقاش معه».

وثمة ملاحظة مهمة أخرى في هذا المقام يجب ذكرها ألا وهي أن الزوج الذي يطلق العنان لانفعالاته لكي يضرب زوجته ينتقص بهذا الفعل من رجولته، فالرجولة في المقام الأول مروءة وشهامة، وبطبيعة الحال ليس من المروءة أن تعتدي على زوجتك وهي تحت رعايتك ومسئوليتك، وأن تنفرد بها لتضربها بالمنزل، وهي بمعزل عمّن يقدم لها الحماية والمساعدة، لأنك إن ضربتها بالشارع ستجد العديد من البشر الذين يتسمون بالرجولة يسارعون بحمايتها ويمنعونك من ممارسة ذلك النمط غير الآدمي من السلوك، ومن هذا المنطلق فإنني أعتقد شخصيا أنه لو كانت الرجولة تتكون من مائة وحدة لكان هذا يعني أن من يضرب زوجته سيفقد وحدة منها بعد كل اعتداء يمارسه بحقها حتى تُنزع منه رجولته، فضلا عن إنسانيته، في نهاية المطاف.

وعلي الزوجة المضروبة ألا تقبل تعلله بأنه لم يكن في وعيه حين ضربها، فالعقل هو الذي يوجه الانفعالات ويسيطر عليها في نهاية المطاف؛ ومن ثم فإنه سيكون حينئذ في كامل قواه العقلية وهو يضربها، وكل ما يمكننا قوله حينئذ أنه يتصرف بطريقة عقلية واعية ولكنها غير منطقية، وبناء عليه حري بالزوج أن يتدرب على الأساليب التي يتمكن بموجبها من التحكم في انفعالاته بدلا من أن يتمترس خلف هذا الادعاء غير العقلاني لتبرير إصداره هذا السلوك المعيب، أو الاستمرار فيه.

وأخيرا على الزوج المعتدي، والزوجة كذلك، أن يقتدي بسيرة الرسول عليه الصلاة والسلام في هذا المقام، والتي تذخر بالعديد من الوقائع التي من شأن تدبرها الحفاظ على كرامة الزوجة، وإكرامها، والإعلاء من قدرها، ومراعاة إنسانيتها. ومن أحاديثه التي تُجمل الأهداف السابقة قوله صلى الله عليه وسلم «خيركم خيركم لأهله»<sup>(١)</sup>، والذي ورد في سنن الترمذي (شوقي عبده الساهي، ٢٠٠٠، ٢٩٣).

مما تقدم ذكره يمكننا القول بأن استثناء العنف في العلاقات الزوجية يعني أن السواء الإنساني قد خرج من النافذة، لأنه يؤدي إلى تغيرات غير صحية في شخصية الزوجة المضروبة، فهي إن خضعت ستشعر بتدني آدميتها وأنها أصبحت مثل الحيوانات الأليفة في المزرعة تنصاع لرغبات مالكها تحت وطأة عصاه، وأن الآخرين سواء كانوا من الأهل أو الجيران سوف ينظرون لها على نحو أدنى مقارنة بالزوجة التي تُعامل باحترام (يقول المثل الشعبي: اللي يقول لمراته ياعورة يلعبوا بيها الكورة واللي يقول لمراته يهانم يقفوا ليلها على السلالم)، وقد يستهين بها الأبناء كذلك، أو قد يتعاطفون معها فينقمون على الأب ويتربصون به عندما يشنون عن الطوق، وعلى الجانب الآخر فهي إن رضيت بهذا الوضع غير الإنساني فهذا يعني أنها أدمنت مثل هذه السلوكيات غير الآدمية. أي أصبحت كمن يعتمد على المخدرات وهي مدمرة لكيانه.

وثمة مشكلة مهمة في هذا السياق قوامها أن يصبح العنف جزء من المعايير المقبولة للسلوك داخل الأسرة (Azar, Goslin & Okado, 2009)، والتي قد تتمثل في

(١) سنن ابن ماجه، كتاب النكاح، باب حسن معاشره النساء، حديث رقم ١٩٦٧.

معتقدات غير منطقية من قبيل اعتقاد الزوج أن الدين أعطاه الحق في أن يضربها طالما أنها تغلط، أو أن البيئة التي نشأ فيها لا تجرم سلوك ضرب الزوج لزوجته وتعتبره شيئاً عادياً، وفي هذا الصدد ذكر أحد الأزواج الذين يضربون زوجاتهم «أن والده كان يحكي لهم في حضور والدتهم أنه كان يضربها».

نخلص مما سبق إلى وجوب دعوة الزوج الذي يمارس العنف ضد زوجته، للحصول على مكاسب معينة، إلى إعادة النظر في دراسة الجدوى التي أعدها تلك، لأن الأضرار الفعلية ستكون أكبر بكثير من المزايا المتوقعة، ولهذا فإن لجوئه إلى أساليب أخرى أكثر نفعاً وأقل ضرراً هو المسار الأنسب. إننا نود أن نقول لذلك الزوج العنيف:

- بدلا من أن تحل مشاكلك معها باللكمات الجأ إلى الكلمات الحانية العقلانية.

- وبدلا من أن تسبق يدك غضبك في التعامل معها اترك لعقلك فرصة لكي يغل يدك، ويطلق العنان لتصرفاتك الحكيمة كبديل لحثها على التعاون معك بمعزل عن سيف القوة المسلط على رقبتها، فالتعامل بحكمة هو الطريق إلى عقل المرأة.

ونقول للزوجة التي يضربها زوجها:

- إياكي أن تقبلي هذا الوضع، وعليكي أن تتخذي إجراء حاسما عند أول مرة يضربك فيها، حتى لو كان هذا الضرب في صورة مزاح، فمن يضربك بشكل مازح اليوم سيضربك بصورة جدية غدا، وعليكي أن توضحى له، وبإصرار، أنك لن تقبلي مثل هذا الوضع تحت أي ظرف من الظروف إلا إذا تعهد بالتوقف التام عنه الآن ومستقبلا.

- عليك أن ترفضى فكرة التعايش مع هذا العنف المُجرم فهو سلوك شائن للزوج لا يمكن التعاطف معه، أو تفهم دوافعه مهما كانت، ولا تقبلي أعذاره الواهية بأنه كان واقعا تحت تأثير انفعاله، أو أنه نادم على ما صدر عنه، ولا تقبلي الترضيات والاسترضاءات التي يسعى من خلالها لتخديرك حتى تنسى الألم الذي سببه لكي اعتدائه عليك؛ لأن هذا التفهم أو التعايش سيكون بمثابة مقدمة لممارسات قد تكون أسوأ؛ لأنه قد يعود لفعلة النكراء تلك ولكن بصورة أشد في المرات القادمة،

ولاغرابة في ذلك فمن يضرب زوجته مثل مدمن الخمر، سيتعاطى المزيد منها بمرور الوقت، ولن ينتشي إلا بتناول جرعات أكبر قد تؤدي بحياته في نهاية المطاف، أو ضربها بصورة أشد ضراوة لاحقا على النحو الذي قد يؤدي بحياتها.

- احرصي على أن تخبري أهلك وأهلك بهذا المسلك الشائن الذي يمارسه معك، لأنكي لو أخفيتي هذا الأمر على أهلك وأهلك سوف يتكرر بكل بساطة في أول مرة يغضب فيها منكي بغض النظر عن وجهة سبب غضبه، وعليكي أن تؤمني بأن من أفضل وسائل مواجهة ذلك العنف غير الآدمي أن تجعليه شأنًا عاما معروفا لدى المحيطين بك، وليس شأنًا خاصا بكما كزوجين فقط؛ لأن هذا التصور مدعاة لأن يميل لتكرار عنفه ضدك مرة ثانية (يحضرنى في هذا السياق ماذكرته إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق «إنني لم أخبر أهلي بأنه كان يضربني، ولكنه لم يُقدِر ذلك وتمادى في ضربني لدرجة أنه كسر يدي»).

## ٦- تباين تعريفات المفاهيم لدى الزوجين

يشير هذا العنصر إلى أن كل طرف يفهم المفاهيم التي يقولها الطرف الآخر بطريقة مختلفة عما يقصده الطرف الآخر، وموضع أهمية ذلك المتغير أن من أهم شروط التواصل الفعال توحيد فهم المصطلحات والمفاهيم التي يتداولها الطرفان - الأزواج بطريقة متشابهة حتى تؤدي وظيفتها في إدارة العلاقة على نحو فعال، أما أن يفهم كل طرف ذات المفهوم أو المصطلح بطريقة مختلفة فهذا يعني فقدان أهم شروط التواصل بينهما.

وحين نسعى لفهم الخلافات بين الدول، والجماعات، والأفراد، سنخال هذا العنصر حاضرا بشدة، فعلى مستوى الدول تدرك الدول الغربية مفهوم العولمة بوصفه أن تسود العالم ثقافة واحدة تيسر التواصل بين دوله، في حين يأخذ سكان دول العالم النامي موقفا مرتابا وحذرا حيالها لأنهم يدركونها بوصفها أحد أشكال الاستعمار الجديد الذي يهدف إلى أن تسود الثقافة الغربية العالم؛ ومن ثم يسهل على دول العالم الغربي السيطرة على دول العالم أجمع.

أما على مستوى الجماعات فإن مفهوم الأقلية تطلقه الأغلبية على فئة معينة من السكان تبعاً للمفهوم العددي، بيد أن أبناء الأقلية يدركونه بوصفه أحد أشكال التقليل من شأنهم؛ لذا فهم يلفظونه. فهم أبناء وطن واحد، لهم ما لبقية أبناء الوطن من حقوق، وعليهم ما على بقية أبناء الوطن من واجبات.

وعلى مستوى الأفراد - الأزواج فإن مفهوم «القوامة» من أكثر المفاهيم إساءة للفهم، وإثارة للخلط والاضطراب، فالزوج ينظر إليه بوصفه مؤشراً للسيادة والسيطرة والقيادة داخل الأسرة، أما الزوجة فتدركه على أنه يعني تحمل المسؤولية، وأن يصبح الزوج شخصاً يعتمد عليه وقت الحاجة إليه.

ومن ثم فإنه إذا أمكننا التوصل إلى فهم مشترك أو متشابه لمفهوم القوامة من قبل الزوجين فسوف نقلل من الخلافات والنزاعات الناشئة عن تباين ذلك الفهم.

وهناك مفهوم آخر «كالعناد» حيث يرى الزوج أن الزوجة التي تصر على وجهة نظرها ورأيها وتعتد بذاتها، حتى ولو كانت محقة، بوصفها عنيدة، أما الزوجة فتدرك ذات المفهوم - العناد على أنه تعبير عن استقلالها واعتزازها بشخصيتها ومحاولتها أن يكون لها كيان خاص بها وهو أحد عناصر الشخصية السوية من وجهة نظرها.

وبناء عليه يمكننا القول بأن حجر الأساس في تحقيق التوافق الزوجي والنأي بالأسرة عن شبح الطلاق يتمثل في أن نرسخ في أذهان كلا الزوجين تصوراً قوامه ضرورة أن يبهر كل طرف في عقل الآخر ليدرك فهمه للمفاهيم التي يتحاوران بشأنها حتى يصلوا إلى فهم مشترك لها مما يقلل من الخلافات والنزاعات الناجمة عن الفهم المختلف للمفاهيم التي يتداولونها معاً، فلا مانع مثلاً من أن يكون للقوامة وجهان «كالعملة»، يتمثل الوجه الأول في المسؤولية، والثاني في المساواة فمن يتحمل المسؤولية من حقه أن يسأل ويُسأل في الوقت نفسه حتى نضمن الاستخدام الرشيد لتلك الحقوق والمسئوليات، وكذلك فإن مفهوم «التشبث بالرأي» يختلف عن مفهوم التمسك بالرأي فطالما كان لدى الطرف الآخر مبررات منطقية تدعم موقفه فهذا مما يوجب التمسك به، أما إن افتقدت تلك الحجج المنطقية الداعمة فإن بقاءه على رأيه يعد أمراً غير مقبول - أي تشبثاً.

## التدريب الرابع: هل تدركان نفس المفاهيم بمعنى واحد؟

سنذكر لك بعض المفاهيم التي توجه سلوك الزوجين في المواقف المختلفة في حياتهما اليومية، والمطلوب منك أن تذكر الكيفية التي تفهمها بها فضلا عن الكيفية التي يفهمها بها الطرف الآخر.

| م | المفهوم         | كيف يفهمه الزوج | كيف تفهمه الزوجة |
|---|-----------------|-----------------|------------------|
| ١ | الرجولة         |                 |                  |
| ٢ | التسامح         |                 |                  |
| ٣ | الاعتداد بالذات |                 |                  |
| ٤ | الاستقلالية     |                 |                  |
| ٥ | الذكاء          |                 |                  |
| ٦ | تحمل المسؤولية  |                 |                  |
| ٧ | الغيرة          |                 |                  |

## انتهى التدريب الرابع

### ٧. انخفاض التوافق الجنسي

كما يقال لدى الراغبين في حل الجرائم الملعزة. فتش عن المرأة، كذلك فإننا نقول حين نريد أن نفهم دوافع عدم التوافق الزوجي الذي قد يصل إلى حد طلب الطلاق. فتش عن الجنس، ذلك أن الجنس يعد ذلك الحاضر الغائب في العلاقة الزوجية فعدم قيام كل طرف بواجباته أثناء العلاقة الجنسية، ذات الطابع الخفي وغير المعلن عادة، منبئ بأوجه خلل عديدة في تلك العلاقة، وتكمن المشكلة في أن الزوجين لا يفصحان عن تلك المشكلات الجنسية، وخاصة الزوجة، أثناء محاولة قيام الوسيط أو من يتدخلون لحل الخلافات الزوجية مما يجعل الأمر عسيرا، بيد أن العلم الحديث أشار إلى ذلك الدور بوضوح، وحاول أن يضبط تلك العلاقة على

النحو الذي ييسر من فهمها، وبالتالي توظيفها لصالح بقاء العلاقة الزوجية بصورة أفضل مما هي عليه.

ومن المظاهر المتعددة التي تجسد مشكلة انخفاض التوافق الجنسي بين الأزواج، والتي تيسر علينا إن فهمناها بشكل ملائم التعامل الفعال معها مايلي:

(أ) تباين نظرة الزوج والزوجة للجنس: فالزوج يعتبر الجنس حاجة، والحاجة يجب أن تشبع حال إلحاحها، وبالتالي يسعى لإشباعها حال بزوغها من خلال الزوجة. مثلما نسارع بشرب الماء حين نعطش وطلب الطعام حين نجوع، وفي المقابل فإن الزوجة تنظر إلى الجنس بوصفه وسيلة للتعبير عن مشاعر تضطرم داخلها وتخالج نفسها من قبيل حب الزوج، أو الامتنان له حين يلبي رغباتها بسخاء (يقضي خدمة لأحد أقاربها - يشتري لها هدية - يخرج معها في نزهة)، أو حين يشعرها بكرامتها وقيمتها كإنسانة وطرف فاعل في العلاقة، وبالتالي فهي تفضل أن تستمر العملية الجنسية أطول مدة ممكنة حتى تتمكن من التعبير عن تلك المشاعر بشكل كاف، في حين أن الزوج يريد أن يفرغ من تلك العملية بسرعة مادام قد أشبع حاجته، ولاغرو في ذلك فمن المنطقي أن من يفرغ من طعامه يغادر المائدة (أي أننا هنا إزاء قطبين يمثل الرجل أحدهما - البراجماتي المنفعي، وتمثل المرأة القطب الآخر - الرومانسي الذي يُعلي من شأن المشاعر على الحاجات)، ومن هنا يحدث عدم التوافق الجنسي الذي يستلزم أن يضع كل طرف نفسه موضع الآخر، ويتفهم طبيعة إدراكه لمغزى وهدف العملية الجنسية.

(ب) محاولة استخدام الجنس كوسيلة للضغط على الطرف الآخر بدلا من التعامل معه بوصفه وسيلة للإشباع أو التعبير عن المشاعر، فالزوجة، على سبيل المثال، لا تلبية متطلبات الزوج ورغباته في الممارسة الجنسية إلا إذا لبي لها حاجات معينة، ومن هنا يشعر الزوج أنه أصبح موضعا للابتزاز في تلك العلاقة مما يثير حفيظته ضد الزوجة؛ ومن ثم يتربص بها فيما بعد. ومن الجهة الأخرى قد يستغل الزوج رغبة الزوجة في ممارسة الجنس ويضغط عليها بطريقة غير مباشرة، للاستجابة لمطالب معينة، أو يمارس معها الجنس عنوة على الرغم من أنه لا يرغب في ذلك رغبة في

تصفيه حسابات معينة معها. أي أن كل طرف يتعد بالجنس عن وظيفته الرئيسية، وهو مايؤثر سلبا على التوافق الزوجي بطبيعة الحال.

(ت) عدم مراعاة التوقيتات المناسبة لبدء العملية الجنسية: حيث نجد بعض الأزواج يختار توقيتا غير مناسب للزوجة ليمارس معها الجنس كأن يكون ذلك في نهاية اليوم مساءً وهي منهكة بدنيا، أو حين تكون في حالة من الضيق والكدر نتيجة حدوث مواقف معينة أثارت غضبها، أو أنه يركز على معاشرته زوجته ولا يهتم كثيرا بمتطلبات دورها كأم، وخاصة حين يكون الأبناء صغارا ويستغرقون معظم جهودها، مما يثير حنقها نظرا لعجزها عن الموازنة بين احتياجات الأبناء ومتطلباته، وفي المقابل قد تبدي الزوجة الرغبة في ممارسة الجنس بمعدل مفرط لا يطيقه زوجها فتنشأ نزاعات بينهما (أشارت إحدى الزوجات ممن لديها مشكلات في التوافق الزوجي مع زوجها أنها تريده أن يمارس الجنس معها يوميا، وتعتقد أن هذا هو المعدل الطبيعي، في حين قرر هو أن طبيعة عمله لا تمكنه من ذلك)، قد تصل إلى أن تشك الزوجة في أن لديه علاقة مع امرأة أخرى تجعله غير مقبل على ممارسة الجنس معها، مع أن الأمر قد لا يعدو كونه متعبا، أو يعتقد أن معدل الممارسة الذي ترغبه زوجته مبالغ فيه ولا يمكنه مواكبته؛ ومن هذا المنطلق فإننا ندعو الأزواج إلى أن يبتكرون علامات أو إشارات معينة توحى للطرف الآخر بشكل غير مباشر أن لديه رغبة في ممارسة الجنس الآن من قبيل كلمات أو إشارات معينة أو مشاهدة أو سماع أشياء بعينها، وبالتالي فإن عدم تجاوب الطرف الآخر يعني عدم رغبته بطريقة غير مباشرة لاثير سخط أو غضب الطرف الراغب في الممارسة.

(ث) طلب ممارسات جنسية مخالفة للشرع، من قبيل أن يرغب الزوج في ممارسة الجنس مع زوجته حين يكون عليها الدورة الشهرية، وهي ترى أن هذا السلوك غير جائز شرعا، أو حين تكون صائمة في نهار رمضان، أو أن يصر على ممارسة أوضاع جنسية يمنعها الشرع كأن يطلب أن يجامعها في دبرها، وبطبيعة الحال فإن عدم احترام الزوج لرغبة زوجته في الالتزام بالضوابط الشرعية أثناء ممارسة الجنس، ومحاولة إكراهها وتهديدها لقبول تلك الأوضاع كفيل بإثارة ليس فقط عدم التوافق الجنسي بل والزواجي أيضا.

## ٨. سوء العلاقة مع أسرة الطرف الآخر

إن المنظور الذي يدرك به كل طرف أسرة الطرف الآخر هو الذي يحدد طبيعة علاقته به، وليس بالضرورة سلوكيات الطرف الآخر، ومن الملاحظ في العديد من الحالات التي ينخفض فيها التوافق الزوجي أن علاقة كل طرف منهما بأهل الطرف الآخر تتعرض للعديد من أوجه سوء الفهم المتبادل على النحو الذي تصبح بموجبه مصدرا لتوليد العديد من المشكلات في العلاقة، فعلى سبيل المثال يقوم كل طرف بتفسير سلوك أسرة الطرف الآخر بصورة ذاتية، على الرغم من أن التفسيرات الذاتية لسلوكيات أسرة الطرف الآخر قد يشوبها العديد من الأخطاء في إدراك دلالة سلوك تلك الأطراف، وبالتالي فهي تحدد طبيعة رد الفعل الذي قد يكون ذات طبيعة سلبية عادة مما يوتر العلاقات مع الطرف الآخر. فقد يدرك الزوج، مثلا، حرص حماته الشديد على ابنتها - زوجته بوصفه تدخلا غير مقبول في حياته الزوجية، في حين أنه لو وضع نفسه مكانها وهي تدافع عن وتحمي مستقبل ابنتها، فسوف ينظر إليها كأنها أمه، وهي تحرص على حماية حقوق ابنتها (أخته مع زوج اخته). أي أنه سوف يدرك تدخل حماته حينئذ بوصفه أحد أشكال الاهتمام والحماية لابنتها - زوجته، وليس تحديا لسلطته في منزله، وهو ما لا يجب أن يثير استيائه بطبيعة الحال.

وقد تنظر الزوجة إلى التلقائية التي يتعامل بها أهل زوجها معها على أنها أحد ضروب الاستهانة بها مع أنهم قد يعتمدون ذلك لكي يشعروها بأنها مقربة إليهم مثل ابنهم، وأنهم يتعاملون معها بذات التلقائية التي يتعاملون بها مع ابنهم - زوجها.

وهناك زاوية أخرى تستحق الانتباه في موضوع العلاقة مع أهل الطرف الآخر تتعلق برغبة كل طرف بحجب المعلومات المتعلقة بأموره الشخصية عن أسرة الطرف الآخر (ذكر أحد الأزواج الذين كانوا يعملون في مجال الإنشاءات أنه كان يستاء من زوجته حين تخبر أمها بالأيام التي يتعطل فيها عن العمل، لأن عمله موسمي ولا يجب أن تعرف حماته ذلك)، فضلا عن عدم إخبارهم بتفاصيل النزاعات الموجودة بينهما لأنه يعتقد أن تدخل أهل الطرف الآخر سيعقد الأمور ويجعلها أكثر استعصاء على الحل (قال أحد الأزواج بالنص «لأحب أن يعرف أحد تفاصيل حياتي، ولكنها مصرة على أن تحكي مشاكلنا لأهلها»).

وقد تحدث المشكلة بصورة أخرى قوامها أن أسرة الزوجة لاتعرف شيئاً عن مشاكلها مع زوجها نظراً لحرصها على عدم إخبارهم بتلك المشكلات ومحاولة حلها مع زوجها معاً، بيد أنه هو «الذي يحكي لأهلي عن مشاكلنا الخاصة مما يعقد الأمور بينهما» على حد قول إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق.

يبقى جانب آخر في هذا الموضوع يتعلق بتأثير علاقة الفرد (الزوج أو الزوجة) بأهله على توافقه الزوجي قوامه أن سوء معاملة الأم للأب أمام الابنة - الزوجة في حالتنا هذه يجعلها:

- إما أن تستمر في إعادة إنتاج ذلك النمط مع زوجها؛ مما يؤدي إلى توتر العلاقة بينهما (ذكرت إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق أن أمها كانت تعامل والدها بطريقة جافة ومسيئة، وقالت أخرى أخشى أن يحدث لي ما حدث لأمي فأبالغ في الدفاع عن حقوقي معه، وأشارت ثالثة أنها لاتريد الإنجاب لأنها تخشى أن تنجب طفلاً يعيش في أسرة منفصلة؛ ومرجع ذلك أنها لاتريد أن يعيش ابنها نموذج العلاقة السلبية بين والدها ووالدتها، وتبين في حالة رابعة أن من أبرز أسباب خلاف الزوجة مع زوجها أن أمها كانت تعاملها بقسوة؛ نظراً لغياب والدها في الخارج معظم الوقت، وبالتالي فقد كانت تتوقع من الزوج أن يعاملها بطريقة حانية تمتلئ بالرفق والمودة، ولكنه تعامل معها بحزم بما لا يتسق مع توقعاتها مما جعلها غير راضية عن حياتها الزوجية).

- أو أن تتجه صوب الجانب المضاد فتفرط في الانصياع لزوجها بدرجة تجعله يتعامل معها بصورة تنطوي على الاستهانة بها وهو ما يؤدي أيضاً إلى انخفاض توافقهما الزوجي (قررت إحدى الزوجات منخفضات التوافق الزوجي أنها تخاف أن تصبح في نزاع معه مثلما تتنازع أمها مع أبيها).

- وقد يبرز احتمال ثالث مفاده أن ينجح أحد الزوجين في أن يحل محل والد أو والدة الطرف الآخر في حالة غيابه مما يوثق عرى علاقتهما الزوجية، أو أنه قد يضعفها أيضاً، وقد التقى الباحث بالعديد من الحالات التي تجسد هذا الوضع من قبيل تلك الزوجة التي قالت «لقد أخذت دور أمه بعد وفاتها، حيث كان يلقي علي

بالمسئوليات مثلما كان يفعل مع أمه، ويقول لي: اعتبريني الابن الثالث - كان لديهما طفلان - وقد كنت سعيدة ضمنا بهذا الدور (ولكن ظهرت مشكلة تترتب منطقيا على هذا التصور لم تنتبه لها الزوجة قوامها، أنه أصبح لا يقترب منها جنسيا لفترات طويلة على الرغم من محاولاتها لإثارتها؛ ولاغرابة في ذلك بطبيعة الحال من وجهة نظره، فالرجل لا يقترب من أمه).

خلاصة القول في هذه المسألة أنه يصدق فيهم المقولة الشهيرة «الآباء يأكلون الحصرم والأبناء يضرسون»، ولاغرو في ذلك فأبناء المطلقين يدفعون ثمننا، قد يكون باهظا عادة، من جراء طلاق والديهم.

#### ٩. عدم مراعاة خصوصية الطرف الآخر

### التدريب الخامس: ماهي حقوق الخصوصية للطرف الآخر؟

ماهي الحقوق المتصلة بخصوصية الطرف الآخر والتي يجب عليك أن تراعيها؟.

| حقوق الخصوصية | م |
|---------------|---|
|               |   |
|               |   |
|               |   |
|               |   |
|               |   |
|               |   |
|               |   |
|               |   |

### انتهى التدريب الخامس

من فضل القول أن للعلاقة الزوجية طابع خاص جدا بين طرفين بينهما علاقة تتسم بالتفرد والخصوصية، وبالتالي فإنه من شأن إقدام أحد الطرفين على انتهاك تلك

الخصوصية أن يؤدي إلى حدوث مشكلات تضعف من قوة تلك العلاقة، ومن أبرز تلك المشكلات شعور الطرف الآخر الذي يتم انتهاك خصوصيته، سواء كان الزوج أو الزوجة، بأن هويته أصبحت موضع التهديد، وأنه أصبح مثل الدول الضعيفة التي تعجز عن حماية حدودها مما يسمح للمغامرين بدخولها أو الخروج منها كلما أرادوا دونما أية رقابة منها. وبناء على ذلك فإننا نعتقد أن النمط الأنسب للعلاقة السوية بين زوج وزوجة هو نمط العلاقة بين الأرض - الزوجة، والشمس - الزوج، بمعنى أن لكل منهم خصوصياته بيد أنهما يدوران في مدار واحد - المدار الزواجي، وأن محاولة أي طرف منهم للاقترب أكثر من اللازم من الطرف الآخر على نحو ينطوي على إلغاء خصوصيته يعني إيذاء كل منهما، وهو ما يهدد بطبيعة الحال استمرار العلاقة، وعلى الجانب الآخر فإن محاولة كل منهما الابتعاد عن الآخر بدرجة كبيرة بحيث يضع حجابا كثيفا على تلك الخصوصية بما لا يمكن الآخر من الاقتراب منها يعني تجمد تلك العلاقة، وهو ما يهدد استقرارها أيضا ويؤذن بقرب انتهائها.

وانطلاقاً من هذا التصور يجب أن يعي كل طرف منهما بحدود مفهوم الخصوصية بحيث يحافظ على تلك الحدود بما يضمن لها البقاء، فعلى سبيل المثال، حري بالزوج، والزوجة بطبيعة الحال، بالألا يعتمد التصنت على مكالماتها مع أهلها، وكذلك رسائل محمولها أو بياناتها على شبكات التواصل الاجتماعي لأن محاولة الاطلاع عليها بدافع الشك تضر أكثر مما تنفع، فالثقة هي التي تحمي العلاقة، واحترام خصوصية الطرف الآخر هو الذي يصونها.

وثمة مسألة أخرى مهمة في هذا السياق قوامها إفشاء خصوصيات الطرف الآخر لأشخاص آخرين، سواء من أهل الزوج أو أهل الزوجة، أو في إطار دوائر أوسع من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بهما (أصدقاء - أقارب - زملاء - جيران - وسائل التواصل الاجتماعي)، وهو ما يعد تهديدا للعلاقة الزوجية، ذلك أن شعور الفرد بالأمان في العلاقة يتوقف جزئياً على إدراكه وجود ضمانات لعدم تسرب المعلومات التي تخصه، وتخص أدق تفاصيل حياته، ونقاط قوته التي لا يحب أن يطلع عليها أحد، وكذا نقاط ضعفه التي يريد أن تظل بمنأى عن عيون الآخرين؛ ومن ثم فإن قيام الطرف الآخر بإفشاء تلك المعلومات إلى أطراف خارجية يفاقم شعوره

بالتهديد، وهو ما يوغر صدره على شريك حياته الذي يستهين بتلك الخصوصية مما يهدد بقاء تلك العلاقة، أو يوهنها على أقل تقدير.

ولا يسعنا في هذا المقام إلا أن نذكر بالتحذير الصارم الذي وجهه النبي صلى الله عليه وسلم إلى الأزواج حين قال: «إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر أحدهما سر صاحبه»<sup>(١)</sup>. (طه عبد الله العفيفي، ١٩٧٤، ٧٨، ج ٧).

#### ١٠. التفاوت في السمات والسلوك بين الزوجين

من المألوف أن التشابه بين طرفين يكون مدعاة للتوافق بينهما، بيد أن هذا الوضع ليس عاما ذلك أن التشابه في بعض الحالات قد يدعو للملل أو عدم الارتياح أو عدم التوافق مع الطرف الآخر، فعلى سبيل المثال إذا كان الزوج يفضل الصمت وزوجته كذلك فقد يعني هذا وجود حالة من الصمت الزوجي تظلل حياتهما الزوجية، وإذا كان هو اجتماعيا وهي كذلك فمن سيكرس وقته للعمل في المنزل لرعاية الأبناء وشئون الأسرة، وهي مهام يجب أن تؤدي بمعزل عن الآخرين بطبيعة الحال، وإذا كان كل منهما حازما ومؤكدا لذاته فإن فرصة تنازل أحدهما عن قراره أو رأيه ستتضاءل مما يعني المزيد من المشاحنات وبالتالي انخفاض التوافق الزوجي.

ومما يدعم ذلك التصور أن الله سبحانه وتعالى جعل الكون يذخر بالعديد من الظواهر التي تشير إلى أن التفاوت بين طرفين قد يكون مقدمة ضرورية للتوافق بينهما، فالكهرباء على سبيل المثال لا تتولد إلا إذا كان هناك قطب سالب وآخر موجب، والعضلات في جسم الإنسان لا تتحرك إلا إذا كان هناك عملية انقباض وانبساط، والدم لا يحافظ على صلاحيته داخل الجسم إلا من خلال عمليات الهدم والبناء، وهكذا الزوج والزوجة، فالزوجة المترددة في اتخاذ قراراتها تفضل زوجا حاسما في اتخاذ القرارات حتى يكملا بعضهما البعض، والزوج الجاد يفضل زوجة مرحة تضيف لمساتها على حياته الجادة والجافة وتخفف من وطأة هموم الحياة

(١) صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب تحريم إفشاء سر المرأة، حديث رقم ١٤٣٧.

عليه، ولاغرابة في ذلك فنحن لانتكامل إلا مع طرف لديه ما ليس لدينا، والعكس صحيح، مثلما الدول لاتصدر للدولة الأخرى إلا السلع المتوفرة لديها والتي تنقص تلك الدولة، ومن هنا تأتي الرغبة في أن يتبادلا السلع والخدمات، وبالتالي يحدث التوازن التجاري بينهما.

ولكن علينا ملاحظة أن ذلك المنظور التكاملي للتفاوت بين الزوجين يخضع لمؤثرات متعددة، وبشكل خاص تأثير عامل الزمن، فقد يفضل الأزواج في بداية حياتهما الزوجية أن يكونا متشابهين اعتقادا منهما أن التشابه ضروري للتوافق، ولكن بعد استمرار الحياة بينهما يدركان أن التفاوت، والتنوع، مطلوب أيضا كجزء من متطلبات الحياة. ولكن هذا التصور لا يحول دون أن يكون التشابه مطلوبا في جوانب بعينها من قبيل الجوانب القيمية (القيم الأخلاقية) والمعرفية (الذكاء)، ويلاحظ أن ثمة صعوبة في قيام طرف بمحاولة تعديل توجهات الطرف الثاني في مثل تلك الجوانب لكي يصبح مثله، ولنضرب مثلا على ذلك مستوى التدين فحين يكون منخفضا لدى طرف ومرتفعا لدى الآخر، كأن نجد أن الزوجة حريصة على أداء الصلوات في وقتها، وبخاصة صلاة الفجر، في حين أن الزوج يصلي، بالكاد، صلاة الجمعة فقط - حينئذ سوف تلح الزوجة على الزوج لكي يحافظ على الصلاة، وحين يبدي تجاهلا أو مقاومة فإنه سينتاب الزوجة شعورا جليا بعدم الارتياح، وأنها مقصرة في حق دينها، وتتفاقم المسألة حين تستفتي أحد العلماء أو الدعاة في هذه المسألة فيفتيها بأنه يجب عليها الإصرار على ذلك، وأن تشترط عليه المواظبة على الصلاة كشرط لاستمرار زواجهما، فينشب نزاع شديد بينهما قد يعصف بالعلاقة الزوجية في حد ذاتها. ومن هذا المنطلق يشير الباحثون إلى أن التفاوت الحاد في مستوى الالتزام الأخلاقي بين الزوجين من أسباب عدم التوافق، وفي المقابل فإن تشابه الزوجان في مستوى التدين يقلل احتمالات الطلاق (عثمان صالح العامر، ٢٠٠٠؛ Faust & Mckiblen, 1999).

وهناك أمثلة أخرى من قبيل إصرار الزوج على تعاطي العقاقير النفسية المخدرة مع أن الزوجة لاتحتمل هذا الوضع، فهي تعتقد أن تعاطي مثل تلك العقاقير محرم دينيا، فضلا عن أنها تقتطع قدرا كبيرا من ميزانية الأسرة التي هي في أشد الاحتياج

إليها، وبالتالي ترى أن الزوج أناني لأنه يفضل رغباته على احتياجات أسرته، وأنه غير متدين أيضا لأنه يمارس سلوكا تعتقد أن الدين يحرمه.

أما حين يكون التفاوت في الجوانب المتعلقة بالعادات والسلوكيات وسمات الشخصية من قبيل تفضيل طرف النوم في الظلام في حين يفضل الطرف الآخر النوم في الإضاءة، أو أن يكون طرف أكثر توترا من الطرف الآخر - فإن احتمال حدوث تطبيع عاداتي وسلوكي لديهما أكثر احتمالا، كأن يميل كل منهما نحو الدرجة المتوسطة بحيث يصبح الأكثر توترا على درجة مناسبة من الاتزان الانفعالي، ومن يفضل النوم في الظلام يقبل النوم في ظل ضوء «أباجورة» توضع بجوار الجانب الذي ينام فيه الطرف الآخر، وهكذا...

وفيما يتعلق بتأثير مستوى التعليم فقد تبين أنه كلما زاد تعليم الفرد انخفض معدل طلاقه، بيد أنه فيما يتعلق بالفروق في مستوى التعليم بين الزوجين، فقد أشارت نتائج البحوث إلى أن ارتفاع مستوى تعليم الزوجة مقارنة بزوجها يزيد من احتمال الطلاق، ومما يعمق من تأثير هذا التفاوت أن دخلها يكون أعلى من الزوج، فضلا عن أنه يزيد من تقييمها وتقديرها لذاتها مقارنة بزوجها الأقل تعليما ودخلا (Fagundes & Dia, 2013).

وبالنسبة للعمر فقد تبين أنه كلما كان العمر عند الزواج أصغر ارتفع احتمال الطلاق، وقد أشارت، في هذا الصدد، دراسة أجراها كل من Martin & Bumpass عام (١٩٨٩) إلى زيادة معدل الطلاق عند من تزوجوا في العمر ما بين ٢٠ - ٢٢ عاما بمعدل (٤٠٪) مقارنة بمن تزوجوا في عمر أكبر، وقد يعزى هذا إلى نقص وعي وكفاءة أداء الأدوار الزوجية، ونقص الدخل والتعليم، ووجود توقعات غير حقيقية عن الزواج، ونقص مهارات حل الصراعات والأزمات الشخصية (Faust & Mck, 1999).

ومن الجدير بالذكر أن العديد من الأزواج الراغبين في الطلاق الذين التقى بهم الباحث قرروا أن هناك تفاوت بينهم في العديد من السمات، والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (٥) أوجه التفاوت في العديد من السمات بين الأزواج الراغبين في الطلاق

|                        |                                                                                                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| السمات موضع التفاوت    | طبيعة ووجهة التفاوت                                                                                                                                     |
| اتخاذ القرار           | تتخذ قرارات حادة بسرعة - متردد.                                                                                                                         |
| الاهتمام بالنفس        | غير مهتمة بنفسها - مهتم بنفسه ومظهره.                                                                                                                   |
| إدراك مستوى الذكاء     | تعتقد أنها أذكى منه - يعتقد أنها أقل ذكاء منه.                                                                                                          |
| العقلانية              | عاطفية ورومانسية - عقلاني جدا وبحسب كل الأمور من منظور مادي.                                                                                            |
| الجدية                 | جاد جدا - وهي مرحة.                                                                                                                                     |
| طقوس النوم             | هي تحب النوم - وهو يحب السهر كثيرا.                                                                                                                     |
| صورة الذات             | تشعر أنها أقل جمالا - وسيم معجب بنفسه.                                                                                                                  |
| مستوى التعليم          | تعليمه أقل منها (مهندسة - وهو دبلوم)، أو هي أقل تعليما جدا منه (مهندس - وهي دبلوم).                                                                     |
| الإفصاح عن المشاعر     | تعبّر عن مشاعرها بالأقوال - يعبر عن مشاعره من خلال أفعاله ولا يفصح عن مشاعره بسهولة.                                                                    |
| معاملة الأبناء         | تعامل البنت بصرامة - وهو يعاملها بحنان وعطف.                                                                                                            |
| منظور التعامل مع الآخر | تعامل معه من منظور مهني (طيب وطيبية)، وهو يعاملها من منظور إنساني. زوج وزوجة. متمسكة به كزوج ولكن دورها كأم هو الأهم - وهو يفضل دوره كزوج على دوره كأب. |
| الاتزان الانفعالي      | رد فعله مبالغ فيه - هادئة.                                                                                                                              |

حين نستقرئ ما تفصح عنه بيانات الجدول السابق رقم (٥) سنلاحظ أن تفاوت الأزواج فيما يمتلكونه من سمات يمارس دورا محوريا في تحديد مستوى توافقهم الزوجي، إن إيجابا أو سلبا، انطلاقا من أن السمات عبارة عن مجموعة من السلوكيات المترابطة التي تشكل جانبا معينا في الشخصية، والتي تتسم بالثبات النسبي؛ ومن ثم فهي تساعد على فهم والتنبؤ بالسلوك اللاحق للفرد، بغض النظر عن اقترابها أو ابتعادها عن السمات المعيارية المأمولة اجتماعيا؛ ومن ثم فإنه بمقدورنا القول أن سمات الفرد مثل: مزاجه، وتصوراته حول نفسه، وقيمه، واتجاهاته، ومعتقداته تؤثر في العلاقة الزوجية، ومما يؤكد صحة هذا الطرح أنه تبين في دراسة تتبعية لمدة عامان

أجرها «Adams» عام (١٩٤٦) أن من لديه سمات إيجابية (هادئ- متزن) كان زواجه أسعد ممن كان لديه سمات سلبية (عصبي- متوتر)، وفي دراسة أخرى أجرها «Bur-gess & Wallin» عام (١٩٥٣) تبين أن الأزواج الأسعد كانوا أكثر انزائنا انفعاليا، واعتبارا للآخرين، وأكثر ثقة في أنفسهم، ويعتقدون أن زواجهم سينجح، في حين كان الأكثر عدوانية أقل رضا، وأقل ثقة بأنفسهم (Azar, goslin & Okado, 2009).

وقد أظهرت دراسة أخرى وجود علاقة ذات طابع سلبي بين العصابية والرضا الزوجي حيث أن عدم الثبات الانفعالي وضعف التحكم في الذات والشعور بالنقص الاجتماعي والحساسية المفرطة للنقد تؤدي إلى مستويات منخفضة من الرضا الزوجي (Burpee & Langer, 2005)، وأكدت دراسة أجريت في الهند أن العصابية ترتبط سلبا بالتوافق الزوجي، وأن الأقل عصابية أقل حزنا وغضبا وانزعاجا وكذرا، وأن الانبساط يرتبط إيجابا بالتوافق الزوجي فالزوج المنبسط يتمتع بالدفء والحيوية والاجتماعية. وأن الثقة في الآخر ترتبط إيجابا بالرضا، وأن الأقل توافقا يميل إلى السلبية في حل المشكلات والهرب بدلا من المواجهة (Banerjee & Basu, 2014).

وتبقى زاوية أخرى مهمة يجب النظر منها إلى هذه المسألة مفادها أن السمات التي يتحلى بها الزوجان لا تؤثر فقط في صياغة سلوكهما الزوجي؛ ومن ثم مستوى توافقهما الزوجي، بل إن مدى تشابههما أو تفاوتهما في مستوى ما لديهم من تلك السمات يمارس هو أيضا دورا مهما في تحديد مستوى توافقهما الزوجي، وبناء على هذا التصور فإن الفرد يسعى للزواج بمن يشبهه في الشخصية والاهتمامات والميول وليس بمن يختلف عنه (Burpee & Langer, 2005).

ولكن يجب ألا يغيب عن أذهاننا أن التشابه قد يكون في بعض الحالات مدعاة لعدم الرضا، فعلى سبيل المثال قد يرتبط التشابه بين الزوجين في مستوى الانبساطية سلبا بالرضا؛ لأن الاختلاف يعني كما تشير نظرية التكامل Completeness Theory التي طرحها العالمان Knapp & Vogt, 2011 أنهما سيكملان بعضهما البعض (ibid, 2017). فضلا عن أن قوة الارتباط العاطفي بين الزوجين قد تعدل تأثير التفاوت بمعنى أن تجعل الفرد أكثر تقبلا لاختلاف الآخر عنه في جوانب معينة، وأكثر قابلية

لتعديل بعض جوانب سلوكه وعاداته لتتنسق مع تفضيلات الطرف الآخر الذي يحبه ويسعى لإسعاده.

وختاماً فإنني أعتقد أنه من المفيد للزوجين أن يعملوا مصفوفة تتضمن جوانب ونسب التشابه والتفاوت بينهما في السمات والعادات المختلفة، وطالما أن التفاوت في حدود ضيقة، وفي جوانب محدودة، فلا يجب أن يؤثر على التوجه العام للعلاقة، أما الجوانب التي بها تفاوت ملحوظ فيجب أن يقوموا بإدخال تعديلات عليها في الوجهة المرغوبة، بهدف الحفاظ على علاقة زوجية صحية، وبطبيعة الحال فإن هناك طرف سيُدخل تعديلات في جوانب معينة بقدر أكبر من الطرف الآخر، ولكن عليهما تبني سياسة قوامها أن الشيء الأهم ليس أن يكون هناك تعادل في معدل التعديل والحراك بينهما بل الأهم أن يحرص كل منهما على بقاء العلاقة في أعلى مستوى ممكن من اللياقة، فعلى سبيل المثال قد يتحرك الزوج الذي كان يقضي معظم وقت فراغه في لقاء الأصدقاء في اتجاه تقليص عدد الساعات التي يقضيها معهم، مقابل زيادة الوقت الذي يقضيه مع زوجته، وقد تقلل الزوجة التي تفضل مشاهدة التلفزيون من ساعات المشاهدة لتصغي إلى زوجها عقب عودته من عمله ليفضي إليها بمتاعبه وهمومه وأحلامه وطموحاته المتعلقة بعمله، وهكذا....

## التدريب السادس: موازنة التشابه والاختلاف بين الزوجين

| م | عادات وصفات متشابهة بينكما | درجة أهمية الصفة | عادات وصفات مختلفة بينكما | درجة أهمية الصفة |
|---|----------------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| ١ |                            |                  |                           |                  |
| ٢ |                            |                  |                           |                  |
| ٣ |                            |                  |                           |                  |
| ٤ |                            |                  |                           |                  |
| ٥ |                            |                  |                           |                  |
| ٦ |                            |                  |                           |                  |
| ٧ |                            |                  |                           |                  |

انتهى التدريب السادس

## ١١. عدم وجود آليات لحل الخلافات التي تنشأ بين الزوجين

## التدريب السابع: أساليب حل الخلافات مع الطرف الآخر

اذكر الأساليب التي يلجأ إليها كل منكما في حل خلافاته مع الطرف الآخر في الجزء الخاص بكل منكما في الجدول التالي:

| م    | الأساليب التي يلجأ إليها الزوج لحل خلافاته مع الزوجة | الأساليب التي تلجأ إليها الزوجة لحل خلافاتها مع الزوج |
|------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ١    |                                                      |                                                       |
| ٢    |                                                      |                                                       |
| ٣    |                                                      |                                                       |
| ٤    |                                                      |                                                       |
| ٥    |                                                      |                                                       |
| ٦    |                                                      |                                                       |
| أخرى |                                                      |                                                       |

انتهى التدريب السابع

لاحظ الباحثون أن الفارق الجوهرى بين الأسر غير المتوافقة والأسر المتوافقة لا يكمن في عدم وجود خلافات بينهما بل في أن الأسر الأكثر توافقا تبتكر آليات متعددة لإدارة وحل الخلافات التي تنشأ بين أفرادها مقارنة بالأسر الأقل توافقا، والتي تعجز عن اصطناع أو تبني أساليب وآليات لحل تلك الخلافات، وكما يقول «مارك توين» «ليست الشجاعة (التوافق) في غياب الخوف (المشكلات) ولكن في القدرة على التغلب عليه (عليها)» فكل الأسر سواء كانت متوافقة أو غير متوافقة تعاني من وجود خلافات عديدة داخلها بيد أن الأكثر توافقا منها هي التي تنجح في ابتكار وتبني آليات لحلها، وبناء عليه فإنه حري بنا ضرورة تدريب الزوجين على مواجهة اختلافاتهم وخلافاتهم بأنفسهم دونما الاستعانة بوسطاء من خلال أساليب متنوعة، وليكن بعضها مبتكرا من قبيل:

- تأجيل مناقشة الموضوعات الخلافية لأوقات معينة يكونون فيها أكثر استرخاء، وفي أماكن معينة خلوية مفتوحة كالمتنزهات.

- ابتكار أنشطة بديلة (نزهة - إصلاح أجهزة أو أدوات تالفة في المنزل - كتابة مذكرات وعرضها على الآخر لتفريغ التوترات الناجمة عن الخلاف - كتابة ملصق معين وتعليقه على باب الثلاجة لعرض وجهة نظره على الطرف الآخر لمناقشتها معه لاحقا).

وفي دراسة أجراها «سمور» عام (١٩٩٧) على (٨١) زوجا من المعلمين قرروا أن حل الخلافات بين الزوجين بالحوار والنقاش، والاتفاق على أساليب تربية الأولاد، والعلاقة الوثيقة مع أهل الزوجة كانت من أبرز أسباب التوافق الزوجي (يوسف ضامن، ٢٠١٥).

أما الأسر غير المتوافقة فلو حظ عليها أنها تواجه مشكلاتها بأساليب أخرى أقل فاعلية منها:

- الاعتماد على تدخل وطاء.

- تجاهل الموضوع.

- تبني رد فعل انتقامي .
- التعبير عن الاستياء دونما التطرق إلى أصل المسألة.
- التركيز على نتائج الخلاف دونما الاهتمام بمسبباته.
- الاعتداء على الطرف الآخر .
- تسفيه وجهة نظر الطرف الآخر.

## ١٢. قلة الأوقات التي يقضيها الزوجان معا

تعاني العديد من الأسر المصرية من مشكلة قضاء الزوج أوقات كثيرة خارج المنزل سواء في عمله؛ حتى يتمكن من توفير الأموال اللازمة لتلبية احتياجات أسرته، أو مع أصدقائه؛ لكي يشعر بالارتياح الذي يفتقده في المنزل، من وجهة نظره، وبطبيعة الحال ينجم عن هذا الوضع عدم وجود الزوج في المنزل الوقت الكافي الذي يسمح له بممارسة أنشطة ترفيهية مع أفراد أسرته، سواء داخل المنزل، أو حتى متابعة شئون أولاده، أو اصطحابهم في نزهات منتظمة خارج المنزل.

وسوف تدرك الزوجة، عادة، هذا الموقف بطريقة أخرى مفادها أنها مرابطة بالمنزل طوال الوقت، وتحمل أعباء خدمة الأسرة بجميع أفرادها، بما فيهم الزوج، وسع طاقتها، في حين أنه لا يقوم نحوها بواجبه، ولا يهتم بها، ولا يحاول أن يخفف عنها تلك الأعباء، أو يكافأها على الدور الذي تقوم به، وذلك بأن يصطحبها، مثلاً، في نزهة في نهاية الأسبوع؛ ومن ثم فهو مقصر في حقها، ولا يعنيه فقط سوى إشباع رغباته، وهو وضع يصعب تحمله بطبيعة الحال، ومما يدعم ذلك التصور أن إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق قالت: «إننا نادراً ما نخرج للتنزه معا، وحتى في اليوم الذي نخرج فيه يذهب بي عند أهله، ويتركني ويلتقي بأصحابه معتقداً أن هذه نزهة، وبطبيعة الحال أنا لا أنظر إليها سوى أنها عبء جديد يضاف إلي».

وهناك زاوية أخرى إذا نظرنا من خلالها لهذه المسألة سندرك مدى تأثير الزوجة سلبياً بعدم محاولة الزوج الخروج معها لنزهة سواء أسبوعية أو شهرية - قوامها أن الزوجة تنظر للزوج بوصفه نافذة ستمكنها من أن تنفتح على العالم الخارجي وترفه

عن نفسها بأمان من خلاله بيد أنها تفاجئ بأن الزوج قد يتيح لها فرصا للخروج أقل مما كان متاحا لها في بيت أسرتها؛ ومن ثم تصاب بحالة من الضيق الشديد الذي يغذيه أنها تتحمل قدرا أكبر من المسؤوليات، وتواجه العديد من الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تجعلها في حالة من الإنهاك النفسي الذي تكون معه في أمس الحاجة لمثل تلك الترويحيات عن النفس التي كانت تتمنى من الزوج أن ييسرها لها، ولكنه لم يفعل مما يزيد من احتمالات نشوب النزاعات الزوجية بينهما، والتي قد تتصاعد لتصل إلى حد الرغبة في طلب الطلاق.

### ١٣. عدم توفر الأموال الكافية لتلبية احتياجات الأسرة

من المفترض أن المشكلات المالية شائعة في العديد من الأسر المصرية، ولكن المشكلة لا تكمن فقط في ذلك، ولكن في اعتقاد كل طرف أن الطرف الآخر لا يدير تلك الأموال بحكمة مما يتسبب في وجود مشكلة أنها لا تكفي لتلبية احتياجات الأسرة؛ ومن ثم فإنه يوجه غضبه للطرف الذي يعتقد أنه يسيء إدارة تلك الأموال، يضاف إلى ذلك أن الزوجة، بوجه خاص، قد تعتقد أن الزوج لا يبذل الجهد الكافي لتأمين تلك الاحتياجات ويفضل ألا يبذل المزيد من الجهد لتوفيرها، لأنه يهتم بأن يقضي الوقت المتوفر لديه في الجلوس مع أصدقائه بدلا من أن يقضيه في البحث عن مصادر جديدة للدخل لصالح أسرته، وهو ما يثير لديها الشعور بأنه يعطي الأولوية لرغباته واحتياجاته وليس لأسرته، وهو ضرب من الأنانية كما تعتقد، وبالتالي يثير استيائها؛ ومن ثم رغبتها في الخلاص من تلك العلاقة.

### ١٤. الخيانة الإلكترونية والفضلية

حين نتطرق لموضوع الخيانة الإلكترونية سنجد أنه حلقة من بين حلقات ثلاث مترابطة تتفاعل فيما بينها وتدفع في اتجاه نشوء الرغبة في طلب الطلاق، وهذه الحلقات قوامها:

أ- إدمان الإنترنت، وبوجه خاص الإفراط في مشاهدة الأفلام الإباحية، واستخدام

وسائل التواصل الاجتماعي للتفاعل مع أفراد من الجنس الآخر، وبطبيعة الحال فإن لجوء الفرد، سواء كان زوجاً أو زوجة، لتلك الوسائل له دوافع مختلفة قد يكون من بينها حب الاستطلاع، أو الشعور بالفراغ، أو الرغبة في إشباع نقص عاطفي في العلاقة مع الطرف الآخر، أو مجاراة الآخرين.

ب - الخيانة الإلكترونية: من المفترض أن يؤدي إدمان الانترنت والاستخدام المكثف لشبكات التواصل الاجتماعي إلى تكوين علاقات مع أفراد من الجنس الآخر، والتي قد ينغمس فيها الفرد بدرجة يسهل معها على الطرف الآخر ملاحظتها، ومن هنا تبدأ النزاعات الزوجية، وأذكر في هذا السياق ما ذكرته إحدى الزوجات الراغبات في طلب الطلاق «إن إدمان زوجي لمشاهدة الأفلام الإباحية، وإقامة علاقات مع النساء الأخريات على شبكات التواصل الاجتماعي، إهانة لكرامتي كزوجة لا يمكنني أن أقبلها»؛ ومن ثم يبدأ الطرف الآخر في التفكير في طلب الطلاق.

ت - الخيانة الفعلية: من المتوقع، في بعض الحالات، أن تتطور العلاقات الافتراضية مع فرد من الجنس الآخر على شبكات التواصل الاجتماعي إلى علاقة فعلية بينهما، قد تصل إلى درجة إقامة علاقة جنسية مادية بينهما، وبطبيعة الحال فإنه من شأن اكتشاف الطرف الآخر ذلك أن يعجل بالرغبة في طلب الطلاق.

#### ١٥. تعاطي العقاقير النفسية، والاضطراب النفسي

تشير نتائج البحوث التي أجريت في مجال التعاطي أن المشكلات الزوجية أكثر شيوعاً بين الأزواج الكحوليين (Mina, 2019)، وحرى بالذكر في هذا المقام أن مشكلة تعاطي أحد الزوجين، الزوج عادة، لاتقف خطورتها فيما يحقق بالمتعاطي من مخاطر بدنية ونفسية فقط، بل بالطرف الآخر في العلاقة، الزوجة والأبناء، وقد تأخذ تلك المخاطر صوراً متعددة منها:

- انغماس المتعاطي في عالمه الخاص، وتركيزه فقط على توفير المواد التي يتعاطها، وإهماله لزوجته وأبنائه وشؤون منزله، مما يجعله يهمل تلبية الحاجات المادية والإنسانية لزوجته وأولاده، ويركز فقط على إشباع حاجاته؛ مما يثير لدى

الزوجة الشعور بأنه أناني لايهمه إلا إشباع حاجاته، حتى لو كان ذلك على حساب أسرته، وهو ما قد يعجل برغبتها في طلب الطلاق.

- نظرا لأن المتعاطي قد يكون في أوقات كثيرة في وضع لا يمكنه معه السيطرة على ردود أفعاله وسلوكه الشخصي؛ لذا فإنه قد يلجأ في حالات عديدة للاعتداء بدنيا على الطرف الآخر - الزوجة، وإيذائها، وقد يكون ذلك أمام آخرين، الأولاد أو الجيران، مما يُشعرها بالمهانة ويقلل من مكانتها بينهم، وهي مشاعر قد تجعلها تفكر في طلب الطلاق للابتعاد عن هذا السياق غير الآدمي، وخاصة أن محاولاتها المتكررة لإيقافه تبوء بالفشل.

- قد يتنامى لدى الطرف الآخر - الزوجة شعورا مفاده أن المتعاطي أناني لايهمه إلا نفسه فقط، ولا يهتم بما يعانیه باقي أفراد الأسرة من مشكلات، قد تصل إلى محاولة أصدقاء الزوج من المتعاطين التحرش بها جنسيا دون أن يبدي أية ردود أفعال حيال ذلك؛ نظرا لأنه يكون واقعا تحت تأثير المواد المخدرة حينذاك.

أما فيما يتعلق بالمرض أو الاضطراب النفسي فثمة دليل بحثي على ارتفاع معدل المشاجرات الزوجية والانفصال والطلاق في المرضى النفسيين، وأن المرض النفسي يرتبط بالتصدع الزواجي، وقد تبين في دراسة حول عوامل الخطورة في تطور الاضطرابات العقلية تبين أن من بينها معدلات الطلاق المرتفعة والتململ، وهو ما يضع الفرد في عزلة وخاصة النساء، وأن الاكتئاب أكثر شيوعا في المتزوجات مقارنة بالمتزوجين، وخاصة في حالات الإجهاض المتكرر، والحمل (Mina, 2019).

نخلص من استقراء طبيعة العلاقة بين الزواج والمرض النفسي إلى أن الزواج قد يقي من المرض النفسي في حالة ارتفاع مستوى التوافق الزواجي، بيد أنه حين ينخفض هذا التوافق فإن هذا الزواج المضطرب قد يزيد من احتمال حدوث المرض النفسي.

وثمة ملاحظة أخرى مفادها أن ثمة وجود تفاعل بين كل من متغير تعاطي العقاقير والمواد النفسية، وممارسة العنف ضد الطرف الآخر، وانخفاض التوافق الزواجي، والطلاق، ذلك أن المتعاطي يسهل عليه وخاصة حين يكون تحت التأثير المؤقت للتعاطي، أو حين يشعر بالحاجة الشديدة إلى المادة النفسية التي يتعاطها، وتكون

هناك موانع تحول دون حصوله عليها - يسهل عليه عند أي خلاف مع زوجته أن يعتدي عليها، وهو ما يقلل من رضاها عن هذا الزواج، وبالتالي من مستوى توافقها الزوجي، وهو ما يعجل بطلبها للطلاق.

## ١٦. مشكلات تتعلق بالأبناء

قد يكون الأبناء محورا للعديد من المشكلات التي تنشأ بين الزوجين، والتي قد تدفع بهما للتفكير في طلب الطلاق، والتي قد تتمثل فيما يلي:

- اختلاف الزوجين حول أساليب تنشئة الأبناء، فعلى سبيل المثال قد يتعامل الزوج بقسوة مع الأبناء في حين تفضل الأم أن يتم التعامل معهم باللين والتسامح مما يثير مشكلات بينهما.

- محاولة طرف إضعاف مكانة الطرف الآخر أمام الأبناء، وأذكر في هذا الصدد أن إحدى الزوجات الراغبات في طلب الطلاق قالت: «إن زوجي يحاول أن يلغي شخصيتي أمام أبنائي، ولا يسمح لي أن أتدخل في اتخاذ أية قرارات تخصهم»، وبطبيعة الحال فإنه من شأن شعور الزوجة بأنه لا قيمة لها أمام أبنائها أن يثير غضبها من الزوج الذي يتعمد الحط من قدرها أمامهم، والتقليل من شأنها في عيونهم، وقد يتفاقم ذلك الشعور لدرجة أن تفكر معه في طلب الطلاق.

- نشوء نزاع بين الزوجين حول مسألة عدم رغبة طرف في إنجاب أطفال، إما بشكل مؤقت، وخاصة في بداية الحياة الزوجية، أو بشكل دائم، كما في حالة الزوجة الثانية لزوج له أبناء من زوجة سابقة، وقد يحدث النزاع بسبب عجز أحد الطرفين عن الإنجاب مع وجود رغبة شديدة من الطرف الآخر في حدوث ذلك مما يعجل ببزوغ الرغبة في طلب الطلاق وإنهاء العلاقة الزوجية.

- محاولة طرف، الزوج عادة، إلقاء تبعة فشل أحد الأبناء على الزوجة بوصفها السبب الرئيسي في هذا الفشل، مع تناسي دوره في حدوث ذلك الفشل، وبطبيعة الحال فإن الزوجة سوف تشعر بالظلم الشديد الذي يقع على عاتقها حينئذ، وخاصة أنها تشعر أن إلقاء مسئولية الفشل عليها بمثابة محاولة للتشهير بها وسط جيرانها

وعائلتها، ووصمها بأنها زوجة فاشلة مع أن هذا التصور قد يكون منافيا للحقيقة؛ مما يثير ردود فعل انتقامية من قبلها نحو الزوج، وهو ما قد يعجل بنشوء الرغبة في طلب الطلاق.

### التدريب الثامن: أعد تقييم حالات الطلاق المحيطة بك

والآن وبعد أن تعرفت على منبئات الطلاق كما التي رصدها الباحثون في الواقع الفعلي حاول أن تتذكر حالات طلاق حدثت حولك فيما مضى، وحاول تفسيرها الآن في ضوء ما قرأته؟

- ١-----
- ٢-----
- ٣-----
- ٤-----
- ٥-----
- ٦-----
- أخرى-----

انتهى التدريب الثامن

”لا تخسر مرتين“.

الفصل الثاني

**كيف تتفاعل منبئات الطلاق  
لتدفع بالفرد للتفكير في قرار الطلاق**



حين ننظر إلى منبئات الطلاق التي عرضنا لها آنفا بقدر من التفصيل في الفصل السابق سنجد أنه لزاما علينا تسجيل عددا من النقاط بشأنها قوامها:

١ - أن تلك المتغيرات تتفاعل معا وينتج عن هذا التفاعل مشاعر وتصورات وانطباعات وسلوكيات متبادلة بين الزوجين من شأنها إثارة قدر مرتفع من التوتر الزوجي، والذي يعد البيئة المواتية لإثارة تفكير أحد الطرفين أو كليهما في اتخاذ قرار الطلاق وإنهاء تلك العلاقة التي جعلت حياتهم أكثر سوءاً وتوتراً، فعلى سبيل المثال من شأن عدم قدرة الزوج على أن يضع نفسه مكان زوجته أن يقلل، حين يأتي متأخراً في منتصف الليل ويجدها نائمة، من فرصة تفهمه لمدى الإرهاق والمعاناة التي خبرتها أثناء يومها الذي يبدأ في الصباح الباكر قبيل ذهاب الأولاد إلى المدارس (في السادسة صباحاً عادة)، والذي ينتهي بانتهاء أعمالها المنزلية في الحادية عشرة مساءً تقريباً، مروراً بمساعدة الأبناء في استذكار دروسهم مساءً؛ ومن ثم فإنه لن يجد أية غضاضة في أن يوقظها لتجهز له طعام العشاء ثم تعود لتنام ثانية، فهذا حقه أما معاناتها فشيء يخصها، وفي المقابل فإنه إن تمكن من أن يضع نفسه موضعها، ويتفهم حجم المعاناة والإرهاق البدني الشديد الذي تشعر به، وذلك بأن يتخيل نفسه نائماً وأنها تريد إيقاظه في ذلك الوقت المتأخر ليجهز لها العشاء، حينئذ سيدعها في شأنها لتستريح ويفتح الثلاجة ليحضر طعامه.

ومن زاوية أخرى فإن إدراك الزوجة أن زوجها لا يهتم بظروفها، ولا يراعي حالتها البدنية والإنهاك الذي تعانيه سيدفع بها لانتهاز أية فرصة، في سياق آخر، لكي تسقيه من نفس الكأس، كأن تكون لديه رغبة في أن يمارس الجنس معها فتختلق له أعذاراً تحول دون اقترابه منها، وقد تمتد تلك السلسلة التفاعلية السلبية حيث يمتنع الزوج في موقف ثالث عن تلبية مطالب زوجته المالية حين ترغب في شراء ملابس جديدة

بأن يدعي أن راتبه لا يسمح هذا الشهر بتلبية احتياجاتها، ويدعوها للانتظار شهرا  
ثانيا، وقد تنتهز الزوجة فرصة زيارة أم زوجها لهم فلا تبدي حماسا لعمل «كيكة»  
لها، أو إعداد طعام شههي للعشاء حتى تثبت له أن لديها وسائل انتقامية مناسبة للرد  
على تجاهله لرغباتها وعدم اعتنائها بها، وهكذا يُخرج كل طرف ما في جعبته من  
أسلحة لكي تستمر المعركة لأطول فترة ممكنة، وبطبيعة الحال فإنه يصعب أن ينمو  
التوافق الزوجي في هذه التربة الجذباء التي تعج بالتفاعلات السلبية وردود الأفعال  
الانتقامية.

٢- من شأن حالة التربص والمناوشات المتبادلة أن تجعل كل طرف مهيبا لإدراك  
الرسائل الواردة من الطرف الآخر على نحو قد يكون مغايرا لهدفها الأساسي،  
فحين يقول لها الزوج «تحدثي بصوت منخفض»، لأنه يخشى أن يسمع الأبناء هذه  
المناوشات، تعتقد أنه يقول لها «إن المرأة المهذبة يجب أن يكون صوتها منخفضا».  
أي إن أهلها أساءوا تربيتها، وهو ما يجعلها تستشيط غضبا، وقد يتطور الأمر وتقول  
له «إن أهلك هم الذين لم ينجحوا في تربيتك». مع أنه لم يكن يقصد ذلك بالطبع، بيد  
أن عين السوء تبدي المساوي كما يقول الشاعر العربي القديم.

كذلك فإنه من شأن إدراك الزوجة أن زوجها غير حريص على استمرار العلاقة  
معها، بدليل أنه يهددها أحيانا بلفظ الطلاق، أن يقلل من احتمال مشاركتها الفعالة  
في العملية الجنسية، فمن الطبيعي ألا تحرص على إسعاد وإمتاع من لا يحرص على  
استمرار علاقته بها، ويهددها في كل لحظة بإنهاء تلك العلاقة، وفي المقابل فإن  
إدراك الزوج لعدم حماس زوجته أو اهتمامها بإسعاده أو إشباع حاجاته الجنسية،  
على أقل تقدير، قد يدفعه للشك في أن هذا الفتور يعزى إلى أنها لم تعد تحبه، أو أنها  
قد تكون متعلقة بشخص آخر، في حين أن سلوكه في المقام الأول هو الذي أثار تلك  
السلسلة من ردود الأفعال.

يضاف إلى ذلك فإنه من شأن عجز كل طرف منهما، سواء كان الزوج أو الزوجة،  
عن التحكم في غضبه أثناء التعاملات اليومية مع الآخرين خارج المنزل على النحو  
الذي يدفع به لتفريغ توترات عمله وتعاملاته الحياتية الأخرى في الطرف الآخر،  
وذلك بإتيان سلوكيات غير لائقة حياله، كأن تهين الزوجة زوجها أمام الجيران،

أو أسرته، أو زملاء العمل، أو الأبناء مما يعني تشويه صورته كجار أو ابن أو زميل أو أب، وبطبيعة الحال فإن الطرف الآخر (الزوج في حالتنا هذه) لن يقف مكتوف الأيدي في تلك المعركة، وسيخطط لتوجيه ضربات مضادة للآخر انتقاما لكرامته المهذرة بغض النظر عن ردود الفعل الانتقامية اللاحقة من هذا الطرف، وبذا يتحول المنزل إلى ساحة للصراع وليس مكانا للسكينة والاسترخاء مما يحدو بكل طرف للتفكير في طلب الطلاق، وقد يتطور الأمر ليتحول الغضب إلى سلوك مادي فيعتدي على الطرف الآخر، وقد يصل الاعتداء إلى مستوى صادم فيصبح اعتداءً مسلحا قد ينجم عنه خسائر جسيمة تكون ذات طابع مادي (أن يصاب الطرف المعتدى عليه بإصابات مادية تتطلب علاجا طويل المدى)، أو ينجم عنه مشكلات نفسية قد تهدد استقرار وسواء شخصية المعتدى عليه، ومن يشاهد ذلك أيضا، وخاصة الأبناء إذا كانوا أطفالا صغار السن (ذكرت زوجة واقعة حدثت مع زوجها ودفعتها إلى طلب الطلاق تجسد سيناريو التصعيد المتتالي للتفاعلات السلبية بين الزوجين والذي ينتهي بممارسة العنف؛ ومن ثم طلب الطلاق، حيث قالت: «يبدو أن زوجي أصيب بالملل الزوجي وأراد أن يجرب علاقات نسائية أخرى، فتعرف على امرأة مطلقة تربطه بها صلة عمل، فضلا عن أنه تعلم الدخول على شبكة الإنترنت والتحدث مع النساء فيها، واطلعت والأولاد على محادثاته، وتعاطف الأبناء معي مما جعلهم يعاملونه بطريقة أغضبته، فتشاجر معي، وتبادلنا الضرب لأول مرة في حياتنا الزوجية، وهو ما أصابه بالذهول والتصميم على الزواج من أخرى للثأر مني»).

وقد يحرص طرف على تبني تصورا سلبيا حول الطرف الآخر من شأنه إشعاره أنه أدنى مكانة، فالزوجة «غبية وليس لديها شخصية ومترددة»، وهو «مغرور وأناني ومتهور ومندفع وفاشل في عمله»، وبطبيعة الحال فإن تلك التصورات السلبية التي يرسمها كل طرف للطرف الآخر في مخيلته تدفع به إلى عدم الحرص على استمرار العلاقة معه، وتيسر عليه إهائته أو الاعتداء عليه أمام الآخرين، فهو يستحق ذلك، وتجعل الطرف الآخر في حالة استنفار وشعور بالتهديد طوال الوقت، فضلا عن أنه لن يهتم بالحفاظ على خصوصية الطرف الآخر في العلاقة، فقد يتصنت على مكالماته، ورسائل محموله أو حاسوبه، وقد يفشي أسرار العلاقة الخاصة إلى أهله،

أو أهل الطرف الآخر لتشويه صورته. وهي بيئة غير مواتية بالطبع لإقامة علاقة زوجية متوافقة وسوية.

٣ - العوامل الموقفية المفجرة لاتخاذ قرار الطلاق. من المفترض أن تتفاعل العوامل السابقة معا وتملاً كأس التوتر الزوجي وتجعل من اليسير على المتغيرات والمناوشات الطارئة التي تحدث في موقف معين حول موضوعات تعتبر عادية، من قبيل:

- رفضه الذهاب إلى فرح أحد أقاربها.

- عدم السماح لها باستقبال صديقة معينة في المنزل.

- ارتداء ملابس يعتبرها غير مناسبة للذهاب إلى مناسبة اجتماعية عائلية.

- سماع خبر سيء عن الأداء الدراسي لأحد الأبناء.

أن تزيد من توتر الفرد على النحو الذي قد يدفع به لاتخاذ قرار، متسرع، بضرورة الانفصال عن الطرف الآخر، وكما هو معروف فإن العوامل الموقفية التي تحدث بين الزوجين والأحداث العارضة والطارئة من قبيل أن:

- يحضر من العمل ويطلب طعاما وتخبره الزوجة بضرورة الانتظار نصف ساعة (شوية).

- ترتدي ملابس وهي ذاهبة للعمل لاتعجبه.

- تنتقده أمام أحد أفراد أسرته «أخته».

- تريد أن ترد على كل ما يقوله زوجها لإثبات أنها الأذكى والأقوى (عصاب الرد).

- تطلب منه أموالاً إضافية آخر الشهر.

قد تكون مثل تلك الأحداث بمثابة القطرة التي تفيض الكأس «كأس التوتر الزوجي»، في حالة ما إذا كانت العوامل المهيئة للطلاق، أو لعدم التوافق الزوجي، موجودة بشكل مرتفع من قبيل عدم التشابه في:

- القيم والعادات الرئيسية المحورية.

- مستوى التعليم، أو الثقافة العامة، أو مستوى الدخل، أو مستوى المهنة.
  - عدم التوافق الجنسي.
  - سوء العلاقة مع أهل الطرف الآخر.
  - مستوى التدين.
  - إدراك طرف أن الطرف الآخر غير حريص على استمرار الحياة الزوجية.
  - سوء الفهم المتبادل.
  - العصبية الشديدة، وعدم تقدير الطرف الآخر، والاعتداء عليه
- (ذكرت إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق «أمسكت لزوجي السكنية حين ضربني وهددته؛ لأنني لم أعد أتحمّل أكثر من ذلك»).
- وبطبيعة الحال فإنه من شأن الوجود المرتفع لتلك العوامل المهيئة لعدم التوافق الزوجي أن يزيد من تأثير العوامل الموقفة المثيرة للتفكير في الرغبة في اتخاذ قرار الطلاق. والتي قد تتجسد، كما يشير 1993 Gottman، في:
- ازدياد السلوكيات المنفرة المتبادلة بين الزوجين نتيجة التخلي عن تحفظهم في عدم إظهارها مثلما كان في السنوات الأولى من الزواج، أو على حد قول Halweg إن الأزواج غير المتوافقين يميلون للاستجابة لسلوك شركائهم الغاضب بسلوك غاضب مماثل، أما الأكثر توافقاً فيميلون للاستجابة بطريقة إيجابية (ثناء - عبارات لطيفة) بدلا من الازدراء والدفاعية والاستياء وتجنب التواصل البصري، ويتسمون بالثبات الانفعالي (خديجة سعيد حسين، ٢٠٠٨).
  - يتبادل الزوجان النقد واللوم والعداوة والتحقير، والتصعيد في الرسائل المتبادلة أثناء النزاع.

- يتسم تفكير كل طرف بالعديد من أخطاء التفكير التي تثير التوتر في العلاقات الزوجية من قبيل الإدراك الانتقائي لسلوك الطرف الآخر حيث يدرك الفرد السلبيات فقط، ويتغاضى عن الممارسات والسلوكيات الإيجابية التي أصدرها الطرف الآخر على مدى العلاقة الزوجية. أو مايمكن أن نطلق عليه «فقدان ذاكرة زوجية» (Epstein،

(Baucom & Lataillade, 2006). أو تفسير سلوك الآخر من منظوره الشخصي، وليس من منظور الطرف الآخر، فزوجته ذهبت إلى الغرفة الأخرى لترد على المكالمات التي أتتها لأنها تخشى أن أسمع المكالمات لأن الأمر فيه شيئاً مريباً، مع أنها فعلت ذلك، ببساطة، لأننا كنا نشاهد التلفزيون، ولم تشأ أن تُفسد على المشاهدة بردها على المكالمات.

أما إذا كانت شدة العوامل المهيمنة للتوتر الزوجي متوسطة أو منخفضة فإن العوامل الموقفية المفجرة لا تتمكن من إثارة قرار الرغبة في الطلاق، وهو ما يحدث في الكثير من الأسر المتوافقة زواجياً. أي أن كأس التوتر الزوجي لم يكن ممتلئاً؛ لذا لا يمكن لقطرات الأحداث الموقفية العابرة أو الطارئة أن تفيضه، وتفرخ قرار الرغبة في الطلاق.

ومن هذا المنطلق بمقدورنا فهم كيف تتفاعل كل من صفات الزوج والزوجة، والفروق بينهم في تلك الصفات، والاختلافات في طبيعة وحجم الضغوط التي يتعرضون لها، والفروق بينهم في إدراك طبيعة تلك الضغوط ومدى تأثيرها فيهم، والفروق في طبيعة ردود أفعالهم نحوها، والتباين في توقعاتهم من الطرف الآخر، ومن الحياة الزوجية بشكل عام، والكيفية التي تتصاعد بها الخلافات بينهم لتولد التفكير في قرار الطلاق، والذي تلوه أحداث طارئة تعجل بتحول هذا التفكير إلى اتخاذ قرار فعلي بطلب الطلاق.

ومما يجدر ذكره في هذا المقام أن العديد من الراغبين في طلب الطلاق ذكروا وقائع تجسد عملية التفاعل المتصاعد بين الزوجين، والذي ينتهي بالإفصاح عن طلب الطلاق.

ومن الأمثلة التي تجسد تلك السلسلة من التفاعلات السلبية المتصاعدة التي قد تنتهي بإبداء الرغبة في طلب الطلاق أنه «جاء زوج، حصل على درجة علمية من الخارج، بباقة ورد هدية إلى زوجته، وكان يتصور أنها أجمل تعبير عن حبه لها، في حين أن الزوجة كانت تنتظر، نظراً لشعورها بالوحدة نتيجة انشغال زوجها، أن يدعواها إلى العشاء خارج المنزل لتروح عن نفسها. نظر الزوج المحب إلى وجه زوجته، فلم

يجد فيها استجابة الفرحة التي كان يتوقعها، بل التجهم؛ لأنه لم يدرك ما تحتاجه أو تنتظره، فـشعر أنها لا تبادله الحب، وزادت عصبيته، وارتفعت حدة كلامه، فبادلته الكلام بنفس الحدة، وتحولَّ الموقف الرومانسي إلى مشاجرةٍ دامية بين الزوجين (أمل بنت أحمد بن عبدالله باصويل، ١٤٢٨).



”إن المشكلات خلقت لتحل،  
وبأكثر من طريقة“.

### الفصل الثالث

## آليات التحصين ضد الطلاق وزيادة معدل التوافق الزوجي



## التدريب التاسع: كيف تواجه نزاعاً زوجياً؟

طلب منك أحد الأقارب أو الأصدقاء المقربين التدخل لمواجهة المشكلات الزوجية المتفاقمة مع زوجته والتي قد تصل إلى حد الطلاق. ماذا تفعل لمواجهة هذا الموقف؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## انتهى التدريب التاسع

يعرف التوافق الزوجي Marital Adjustment بأنه:

«حالة وجدانية تشير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية، وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة منها:

- التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر.
- احترامه هو وأسرته.
- إبداء الحرص على استمرار العلاقة معه.

- مقدار التشابه بينه في القيم والأفكار والعادات.
- مدى الاتفاق معه حول أساليب تنشئة الأطفال.
- الاتفاق معه حول أوجه إنفاق ميزانية الأسرة.
- الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة»

(طريف شوقي، ومحمد حسن، ١٩٩٩).

و حين توجهنا بسؤال إلى مجموعة من الزوجات مفاده: ما الأفعال التي تصدرها زوجك وتجعلك راضية عن حياتك الزوجية؟

جاءت الإجابة على النحو التالي:

- الحنان والحنية.
- يحب أولاده جدا.
- يريد أن يجعلنا في أحسن صورة أمام الناس.
- احترامه الشديد لمشاعري وأحاسيسي وخوفه علي من أي شيء.
- يحب ويحترم أهلي، ويستقبلهم بحفاوة، ويخدمهم قدر استطاعته.
- لا ينقطع عن مداعبتي أو مجاملتي سواء بالكلام أو بالهدايا.
- القيام بواجباته نحو بيته.
- مؤمن بأننا شركاء، ويستشيرني في كل شيء يخص حياتنا.
- و حين سألنا مجموعة من الأزواج: ما الأفعال التي تصدرها زوجتك وتجعلك راضي عن حياتك الزوجية؟
- كانت الإجابة على النحو التالي:
- مدبرة في شؤون المنزل.
- حنينة حتى أنني اتخذها صديقة.
- حبها الشديد لأهلي وحسن استقبالهم كما لو كانوا أهلها.

- عمرها ماتدخل في الأمور المالية بيني وبين أهلي .

- الاهتمام المستمر بنظافة البيت .

وانطلاقاً مما سبق يفترض أن الأزواج المتوافقين يشعرون بالرضا عن زواجهم، وتمثل أهمية الرضا الزوجي في أنه يزيد من قدرة كل طرف على مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالسعادة (Abbasi, 2017)، وثمة دليل بأن الرضا عن الزواج يمتد أثره ليسهم في الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام بدرجة أكبر من إسهام أي مجال آخر في ذلك النوع من الرضا (Azar. etal, 2009).

وبما أن العلم يعنى بتحقيق أربعة أهداف رئيسية في تناوله للظواهر التي يتصدى لدراساتها تشملها العبارة التالية:

- نحن نصف ما نشاهده.

- ونفسر ما وصفناه.

- ونتنبأ بما فسرناه.

- ونتحكم في بعض ماتنبأنا به.

وحيث أننا حاولنا فيما سبق وصف الراغبين في الطلاق، وعرضنا لمنظومة العوامل المنبئة بانخفاض التوافق الزوجي، والذي يعد بيئة مواتية لنشأة الرغبة في طلب الطلاق، وطرحنا نموذجاً تفسيريًا للأسباب المفترض مسئوليتها عن حدوث الطلاق؛ لذا فإن الخطوة المنطقية التالية تتمثل في كيفية استثمار هذا الوعي بتلك العوامل التي تقلل من معدل التوافق الزوجي، وذلك من خلال طرح تصور يسهم في التحكم النسبي في تلك العوامل بهدف الحد منها، وتوجيهها في الوجهة الإيجابية على النحو الذي يسهم في زيادة مستوى التوافق الزوجي، ودعم وتوثيق عرى العلاقة الزوجية بما يعود بالنفع على كل من الأزواج، والأبناء، والمجتمع العام، ولاغرو في ذلك فتلك الغايات مترابطة بمعنى أننا نسعى لأن يتمتع الأزواج بقدر مرتفع من التوافق الزوجي ليس فقط ليشعروا بالرضا الزوجي، والسعادة في الحياة، هم وأبناؤهم، ولكننا نهتم بذلك أيضاً لكي تتمكن الأسرة من القيام بوظائفها في التنشئة الاجتماعية للأبناء بما يخدم الوطن ويسر عليه بلوغ غاياته القومية الكبرى.

وإذا أردنا أن نفعل هذا التصور بشكل إجرائي يلتزم به كل من الزوج والزوجة ويضعانه موضع التنفيذ في حياتهم الزوجية حتى يتسنى من خلاله رفع مستوى توافقهم الزوجي؛ فإننا نقترح على كلا الزوجين تطبيق الآليات التالية في حياتهم الزوجية، والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (٦) آليات زيادة مستوى التوافق الزوجي

| م  | آليات زيادة مستوى التوافق الزوجي                               | م  | آليات زيادة مستوى التوافق الزوجي                        |
|----|----------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|
| ١  | ضع نفسك مكان الطرف الآخر.                                      | ١١ | ابتكر آليات لحل الخلافات.                               |
| ٢  | أكد له على أبدية العلاقة دوماً.                                | ١٢ | كونا معا حائط صد ضد ضغوط الحياة.                        |
| ٣  | قد غضبك ولا تدعه يقودك.                                        | ١٣ | كن شريكاً مبدعاً.                                       |
| ٤  | ارفع من قدر شريكك أمام الآخرين.                                | ١٤ | كونا فريقاً زواجياً.                                    |
| ٥  | اشطب كلمة ضرب من قاموس علاقتك الزوجية.                         | ١٥ | كن صديقاً لزوجتك.                                       |
| ٦  | افهم ما يريد الطرف الآخر قوله، وليس ماتعتقد أنه يريد أن يقوله. | ١٦ | عبر للطرف الآخر عن مشاعرك الإيجابية نحوه.               |
| ٧  | اطل عمر شهر عسلكما الجنسي.                                     | ١٧ | ليكن لديكما «تدين زواجي».                               |
| ٨  | أعد هيكلية نظرتك إلى علاقاتك مع أسرة الطرف الآخر.              | ١٨ | فكر في أي موضوع يخصكما تفكيراً متعدد الرؤى.             |
| ٩  | راعي خصوصية الطرف الآخر.                                       | ١٩ | كن متسامحاً.                                            |
| ١٠ | أدر عملية التطبيع العاداتي مع الطرف الآخر بحكمة.               | ٢٠ | لتكن توقعاتك حول كل من الزواج والطرف الآخر أكثر واقعية. |

وسوف نعرض بشيء من التفصيل لكل آلية من الآليات التي يتضمنها الجدول السابق رقم (٦)، والتي من شأن تفعيلها رفع مستوى التوافق الزوجي بما لا يضمن ابتعاد شبح الطلاق عن الأسرة فقط، ولكنه سيسمح أيضاً لطائر السعادة الزوجية أن يخيم في سمائها، وفيما يلي تفصيل ذلك:

## ١. ضع نفسك مكان الطرف الآخر

بمعنى أن يكون لدى كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية القدرة على أن يضع نفسه موضع الطرف الآخر، فتفهمنا للآخر ييسر علينا فهم دوافع سلوكه؛ ومن ثم تقديرها، وبالتالي يزيد احتمال قبولها أو التعايش معها، فعلى سبيل المثال حين ترغب الزوجة في قضاء عطلة نهاية الأسبوع في منتزه عام، أو القيام برحلة نيلية شاملة وجبة الغذاء حتى تشعر بأنها تخففت من الأعباء المنزلية، ولو ليوم واحد، فلا يجب أن يصبر الزوج حينئذ على أن يذهبوا لبيت أسرته لقضاء العطلة معهم، فعلى الرغم من أهمية صلة رحمه إلا أنه يجب أن يتفهم منظور زوجته التي قد لا ترغب في ذلك لأنها سوف تشارك حينئذ في تجهيز الطعام وتنظيف المائدة والأطباق بعد الفراغ منه، وبالتالي لن تشعر بأنها حصلت على إجازة، أو نالت قدرا من الاستجمام، أو الشعور بالاسترخاء الذي شعر هو به، وبناء على ذلك التفهم عليه أن يخصص لها يوما للاستجمام بعيدا عن الزيارات العائلية حتى تشعر بالتجديد في حياتها انطلاقا من أن من يستمتع بإجازته جيدا سيعمل، وسيعيش أيضا، بصورة أفضل فيما بعد.

## ٢. أكد له على أبدية العلاقة دوما (بدأناها معا وسنتهيها معا)

يعرف "Rusbult" الالتزام Commitment بالعلاقة بأنه «رغبة الفرد في الحفاظ على العلاقة الآن ومستقبلا»، ويشير Johns, 1991 إلى أن الفرد يلتزم بالعلاقة لثلاثة أسباب:

- لأنه يرغب في ذلك (التزام شخصي).

- يشعر أنه يجب عليه فعل ذلك (التزام أخلاقي).

- يدرك أن هذا هو الوضع القائم والملائم (التزام بنائي) (Bollard-reisch & Wei, 1999). ويشير «جونسون» ١٩٩٩ إلى ثلاثة أسباب مشابهة للالتزام بالعلاقة وهي:

- الشعور بالرضا عن الآخر والاستمتاع بالعلاقة.

- أن ترك العلاقة مكلف جدا ماديا أو اجتماعيا.

- والثالث أخلاقي حيث يشعر بأن عليه التزام ديني واجتماعي بالعلاقة (Fagundes & Diamond, 2013).

وإذا حاولنا الوقوف بشكل أكثر تفصيلاً على العوامل التي تزيد من التزام كلا الزوجين بالعلاقة الزوجية سنجد ثمة عوامل متعددة مسئولة عن ذلك من أبرزها:

- الإفصاح المتبادل بشأن الأسباب المؤدية لنشوب النزاعات الزوجية.

- الانخراط في شبكات علاقات اجتماعية مشتركة.

- قضاء أوقات أطول في التفاعل معاً.

- الحد من الصراعات، ومن تبادل الألفاظ الجارحة والقاسية.

- تبني معتقدات إيجابية حول العلاقة.

- تشابه الاهتمامات.

- الإفصاح عن المشاعر المتبادلة.

- التحديد الدقيق لطبيعة المرحلة التي يجتازها كل منهم وفهمها.

- وجود طرف ثالث يتعاملون معه بتلقائية، وبخاصة من أسر الطرفين.

- تبني مشاعر ومعتقدات إيجابية حول الطرف الآخر (Swira, Hughes & Jac-quet, 1999).

بالإضافة إلى ذلك فإنه يجب عليهم النظر إلى الالتزام بالعلاقة الزوجية بوصفه كائن حي قابل للتغير، ودراسة كيف وماهي آليات الحفاظ على مستوى مرتفع من الالتزام ضماناً لاستمرارية العلاقة الزوجية بشكل مناسب. بلغة أخرى يجب على كلا الزوجين ممارسة أنماط من التواصل الزوجي الإيجابي بما يحويه من إبراز مشاعر التعلق والاستقرار، والحرص على أن تكون عناصر الجذب في العلاقة أكثر من المعوقات والمنغرات فيها (Bollard- reisch & Weigel, 1999; Lavalekar, Kulkarni & Jagtap, 2010).

ومما يجدر الإشارة إليه أن هناك أساليب متعددة يمكن من خلالها إبراز والتأكيد على عنصرطمأنة الطرف الآخر - الزوجة عادة - على أبدية العلاقة الزوجية، وأنتك متمسك بتلك العلاقة تمسكك بأملك وأخوتك قوامها:

أ - استبعاد كلمة «أنتي طالق»، أو «أنا أرغب في الطلاق» من القاموس اللغوي لكل من الزوج والزوجة، وتجنب التلفظ بهذا اللفظ في أشد لحظات الغضب أو المواقف المشيرة للانتقام من الآخر.

ب - أكد لزوجتك، دوماً، على أن الزواج يربطك بها برابط قوي تماماً مثلما الرابط الوراثي الذي يربطك بأفراد أسرتك، وأنه لا يمكنك التفكير في هذا الأمر، وتذكر أن هذا التأكيد الذي قد تجد نفسك مضطراً لتقديمه على فترات قد تكون متقاربة، أو متباعدة نسبياً، شيئاً ضرورياً حيث أن الزوجة قد تظن أحيانا أن عوامل التعرية في الحياة الزوجية قد أسهمت في تآكل هذا الالتزام، فعلى سبيل المثال لا مانع من أن يقول الزوج مجدداً أو بشكل متكرر لمن حوله، ولزوجته أيضاً، إنه لا يغير شيئاً في حياته وزوجته ووالديه.

### ٣. قد غضبك ولا تدعه يقودك

#### التدريب العاشر: كيف يتحكم كل منكما في غضبه؟

اذكر في الجدول التالي أبرز الأساليب التي يستخدمها كل منكما للتحكم في غضبه؟

| م | أساليب تحكمك في غضبك | أساليب تحكم الطرف الآخر في غضبه |
|---|----------------------|---------------------------------|
| ١ |                      |                                 |
| ٢ |                      |                                 |
| ٣ |                      |                                 |
| ٤ |                      |                                 |
| ٥ |                      |                                 |
| ٦ |                      |                                 |
| ٧ |                      |                                 |

انتهى التدريب العاشر

بما أن عجز الشريك عن التحكم في غضبه في علاقته بالطرف الآخر في حياته الزوجية يعد من معوقات استمرار تلك العلاقة، فضلا عن كونه من ملوثات المناخ الزوجي، وفي المقابل فإن الأزواج الأكثر تحكما في انفعالاتهم أكثر رضا زواجيا من الأزواج الأقل تحكما؛ لذا فإن الباحثين يطرحون العديد من الأساليب التي بمقدورها تمكين كل طرف من إدارة غضبه بفاعلية على نحو يمكنه من تقليص احتمالات التأثير السلبي للغضب على توطيد العلاقة الزوجية من قبيل:

أ - فرغ توتراتك أو لا بأول في مجالات بعيدة عن حياتك الزوجية (امش بشكل منتظم صباحا أو مساء - انضم لإحدى الجمعيات التطوعية - تزاور مع أقاربك وأصدقاءك القدامى - أصلح الأشياء التالفة في منزلك - سجل خواطرك، وخلصه قراءاتك في مفكرة يومية) بحيث لا يكون لديك فائض توتر تقصف به الطرف الآخر في المواقف العصيبة.

ب - ضع أقواسا حول كل سلوك يثير غضبك يصدره الطرف الآخر، وانظر هل هذا السلوك يعكس نمطا ثابتا في شخصيته يستوجب اتخاذ موقف حاسم منه، أم أن هذا السلوك يعزى لأسباب طارئة، ونتاجا عن عوامل موقفية مؤقتة يندر تكرارها؛ حتى لا تتعجل في إصدار حكم متسرع على الطرف الآخر بناء على هذا التصرف.

ت - تذكر قبل أن تنفجر غاضبا في الطرف الآخر مواقفه الجيدة معك فيما مضى، فقد يكون الطابع الغالب لتلك المواقف أنها مساندة وإيجابية، انطلاقا من أنه لا يجب أن تحكم على السلوك بمعزل عن سياقه الموقفي والتاريخي. بمعنى أن تنظر إلى السلوك الذي أغضبك من الطرف الآخر بوصفه حلقة في سلسلة قد تكون طويلة من السلوكيات الإيجابية، وبالتالي فإن نسبة هذا السلوك الذي لا يعجبك قد تكون ١ / ٢٠ من السلوكيات المحببة إليك، أي لا تتجاوز (٥٪) من مجمل سلوكياته معك، وبالتالي فما زال يستحق تقدير ممتاز (لأن ٩٥٪ من سلوكياته معك ذات طابع إيجابي).

ث - اخلع ضغوط ومشكلات عملك على باب منزلك، فكما يخلع المسلم حذاه على باب مسجده، كذلك عليك أن تنزع همومك وضغوط وتوترات عملك على باب منزلك، فزوجتك ليست طرفا في تلك الهموم والضغوط؛ فلماذا إذن تحملها نتائجها دون وجه حق، وتصب جام غضبك عليها، وتجعلها كبش فداء لها.

#### ٤. ارفع من قدر شريكك أمام الآخرين

تنبه إلى أنك إذا قللت من قدر شريكك أمام الآخرين فإن هذا من شأنه تشجيع الآخرين على أن يفعلوا نفس الشيء معه، وهو ما يجب ألا تقبله، فعلى سبيل المثال إذا أهان الزوج زوجته أمام جيرانه فإن هذا يعني أنها قد تتعرض لاحقا للإهانة على أيديهم، فكيف يحترمونها وزوجها لايفعل ذلك؛ لذا نهيب بالزوج، وكذا الزوجة بالطبع، أن يخاطب زوجته مثلما يخاطب زوجة رئيسه، فهي تستحق ذلك، وعليه أن يتذكر أن الأسلوب اللائق في مخاطبة شريكة حياته يجعلها أكثر حرصا على استمرار العلاقة بصورتها الصحية، ومن شأنه أن يقلل من مظاهر الاضطراب في العلاقة.

وهناك زاوية أخرى مهمة مفادها أن تعمد الزوج إهانة زوجته أمام الأولاد سيقلل من قدرتها على السيطرة عليهم وإلزامهم بقواعد السلوك القويم في التعامل مع الآخرين، ويزيد في الوقت نفسه من احتمال استهانتهم بها، أو الإشفاق عليها، وبطبيعة الحال سيصعب على من يكون موضع الشفقة أن يصبح مريبا لمن يشفقون عليه.

#### ٥. اشطب كلمة ضرب من قاموس علاقتك الزوجية

يجب على الزوج، في المقام الأول، أن يضع كلمة «ضرب الزوجة» في قائمة الممنوعات في العلاقة الزوجية، مثلما الحرب في العلاقات بين الدول، فهي إن حدثت تكلف تلك الدول الكثير.

وبناء عليه يجب على الفرد أن ينظر إلى الاعتداء على الطرف الآخر بوصفه حلا يفضل ألا يفكر فيه، وألا يلجأ إليه فخصائره أكبر بكثير من منفعه. إن من يفعل ذلك كمن يبيع أثاث منزله ليشترى أحدث نموذج (موديل) من المحمول ليتمكن من الدخول إلى مواقع التواصل الاجتماعي الإباحية.

وعلى المعتدي أن يتذكر أن الاعتداء على الطرف الآخر قد يحقق مكاسب مؤقتة، ولكنه سيسبب أضرارا أكبر بكثير على المدى البعيد، فالعنف لايني حياة زوجية سعيدة، أو طبيعية؛ لأنه قد يمكنك من إخضاع الطرف الآخر بشكل مؤقت، أو ظاهري، لرغباتك، ولكن لا توجد ضمانات لاستمرار هذا الخضوع لفترات أطول.

وختاما أود أن أهمس في أذن الزوج الذي يعتدي على زوجته قائلاً «إن الضرب قد يدفع زوجتك لفعل ماتريد، ولكنه لن يجبرها على أن تحبك».

#### ٦- افهم مايريد الطرف الآخر قوله، وليس ماتعتقد أنه يريد أن يقوله

يجب أن يستخدم الطرفان الكلمات بطريقة واحدة، وبنفس المعنى طوال الوقت، وأن يوضح كل طرف للطرف الآخر ذلك، بحيث يوحد كل منهما فهمه للكلمة، فحين تقول لزوجتك يجب ألا تدللي الأبناء تأكد أنها تفهم أنك لاتقصد ألا تكون حنونة على الأبناء، لأنها سوف ترفض مقولتك حينئذ إذا فهمت التدليل على أنه الحنان، بل تأكد أنها فهمت أن التدليل هنا يعني ألا تعاملهم معاملة متسيبة.

واحرص على أن توضح للطرف الآخر مقصدك من كلمة معينة ولاتركه يجتهد في فهمها تبعاً لتصوراته الخاصة فهذه بداية لسوء التواصل، ومن ثم سوء التوافق بينكما، فحين تقول لها أنتي «طيبة» وضح لها أنك تقصد أنها «تقية» وتعرف ربنا بشكل جيد؛ لأنك إن لم تقدم ذلك التوضيح قد تفهم زوجتك ذلك المصطلح بصورة أخرى قد لاتسعد بها.

#### ٧- اطل عمر شهر عسلكما الجنسي

من فضل القول أن الإشباع الجنسي يعد أحد العناصر التي تحدد طبيعة الرضا عن العلاقات الزوجية، ويشير نموذج التبادل في العلاقات الشخصية، إلى أن الرضا الجنسي في العلاقة الزوجية يتأثر بأربعة عوامل قوامها:

- طبيعة العلاقات في الجوانب غير الجنسية في العلاقة.
- إن الرضا الجنسي المبكر ينبئ بتغيرات في الوجهة الإيجابية للعلاقة الزوجية.
- إن الرضا الجنسي يتوقف على طبيعة مهارات التواصل.
- يمكننا القول بوجود علاقة تفاعلية بين الجنس والعاطفة، فكل منهما يؤثر في الآخر (Gadassi, Bar-nahum & Newhouse, 2016).

وحرى بالذكر أن الرضا الجنسي يتأثر بعدة عوامل مثل تكرار مرات الاتصال الجنسي، وشدة الرغبة الجنسية، ومدة استمرار العملية، وممارسة عمليات مداعبة قبلها، وتنوع الأنشطة الجنسية أثناء العملية، ومما يدعم تلك التصورات بالفعل أن إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق «قالت بأن زوجها يمتنع عن ممارسة الجنس معها لمدد طويلة قد تصل إلى عدة شهور، ويتعامل معها كأمة ولا يرغب في الاقتراب منها طوال تلك المدة».

وعلى الجانب الآخر فقد أشار أحد الأزواج إلى أن «زوجته ممتنعة عنه منذ عدة سنوات، وأنه مستمر معها فقط من أجل تعليم الأولاد، وعلى الطرف النقيض الآخر قالت إحدى الزوجات: «إنه لا يجمعني سوى مرتين على الأكثر أسبوعياً على الرغم من أن المعدل الطبيعي - على حد قولها - أن يمارس الجنس معي يومياً، وهو يتحجج بأنه متعب فهو يعمل عامل بناء في مجال المقاولات»، وتبين أن من لديهم صعوبات جنسية كانوا أقل تعبيراً عن مشاعرهم الوجدانية لبعضهم البعض، وأكثر تفكيراً في الطلاق. وهو ما يدعونا لأن نسأل: هل المشكلات الجنسية تقلل التوافق الزوجي، أم أن التوافق الزوجي المنخفض يقلل من الرغبة الجنسية وبذا تتفاقم المشكلات الجنسية (Ozturk & Arkar, 2018).

وبمقدورنا تفهم ذلك الدور المحوري للجنس في العلاقة الزوجية من منطلق أن هناك حاجات متنوعة داخل الإنسان يسعى إلى إشباعها بطريقة آمنة وفعالة، ومن بينها الجنس، وبطبيعة الحال فإن مؤسسة الزواج تعد القناة الرئيسية لإشباع تلك الحاجة، ومن شأن الفشل في إشباع الرغبات الجنسية من خلالها أن يؤدي إلى سخط الطرف المحبط من الزواج، ويشعره بضرورة الحاجة إلى إعادة النظر في قرار استمرار الزواج، أو أن يدفعه إلى ممارسات غير مشروعة لإشباعها من خلال الخيانة الزوجية المباشرة، أو الإفراط في مشاهدة المواد الإباحية في الانترنت، أو التواصل الإلكتروني مع نساء أخريات، وهكذا. ومما يجب ذكره في هذا المقام ما قالته بعض الزوجات الراغبات في الطلاق مفادها:

- «لديه علاقات نسائية متعددة».

- وقالت أخرى «لقد صادق صديقتي».

- وقالت ثالثة «أشك فيما يفعله أثناء غيابي مع جارتنا مع أنها كبيرة في السن».

- وقالت رابعة أنني أريد أن أطلب الطلاق لأنه «مدمن أفلام إباحية ولا يعترف أنه يفعل شيئاً سيئاً».

وبطبيعة الحال فإنه من شأن تلك الممارسات أن تنذر بإنهاء العلاقة؛ وبناء عليه فإنه بمقدورنا اتباع بعض الإجراءات الكفيلة بزيادة التوافق الجنسي للأزواج والمفترض أن تسهم بقدر ما في توطيد العلاقة الزوجية، ومنها:

- اعرف جرعة مناسبة من المعلومات الجنسية الصحيحة من مصادر موثقة تتعلق بدوافع العملية الجنسية، وكيفية إدارتها بشكل فعال قبيل وأثناء وبعيد عملية الجماع، وحاول أن تنقل تلك المعلومات للطرف الآخر أيضاً. وتذكر أن الجهل وسوء الفهم ونقص المعلومات المتعلقة بالأمر الجنسية يؤدي إلى نشأة العديد من المشكلات في العلاقة الزوجية، فعلى سبيل المثال تبين في بحث أجري على أزواج لديهم مشكلات نفسية جنسية أن الزوجات أكثر انزعاجاً من تلك المشكلات وانعكس ذلك على توافقهن ووظائفهن الزوجية والحياتية العامة أيضاً (Avastbi, Sarkar & Grover, 2015)

- حاول أن تعرف تفضيلات شريكك الجنسية، واحرص على تلبيةها قدر استطاعتك؛ لأنه سيدرك ذلك حيثئذ على أنه أحد صور احترامه ومحبته والحرص على إرضائه وإشباع رغباته، ولا غرو في ذلك فكل إنسان يحب أن تكون رغباته وتفضيلاته موضع اعتبار من شريكه.

- راعي التوقيتات المناسبة لممارسة الجنس مع شريكك، فالجنس كالطعام لن نتلذذ به إلا إذا كنا في حاجة إليه، حتى لا يتحول إلى عملية ميكانيكية روتينية مملة، وبناء على ذلك تأكد أنك قمت باختيار التوقيت المناسب، وقمت بعمل التمهيدات والمقدمات الملائمة حتى تجعل شهية شريكك مفتوحة ومهيئة لتلك الوجة العاطفية الدسمة.

وفي هذا الصدد تشير نظرية «التعلق الوجداني» إلى أن إدراك الشريك أن شريكه

يعتني به، ويفهمه، ويهتم برأيه، ويحترم ذاته، فضلا عن العديد من الممارسات الأخرى التي يصدرها حياله من قبيل: التلامس، والمداعبات، والإنصات، والتعبيرات الحانية، والتي تسبق تواصلهما الجنسي، بطبيعة الحال، تعدل العلاقة بين الرضا الجنسي والرضا الزوجي،. بمعنى أن ذلك التعلق الوجداني يعد جسرا أو رابطا بين الجنس حتى يستمر تأثيره المشبع، وبين الرضا عن الحياة الزوجية بشكل عام، وحرى بالذكر أن النساء أكثر تأثرا بذلك التعلق الوجداني مقارنة بالرجال (Ga-). (dassi, Bar-nahum & Newhouse, 2016).

- لا تربط بين المشكلات الحياتية المؤقتة مع الطرف الآخر وبين العملية الجنسية، ولا تستخدم الجنس كوسيلة للضغط على الطرف الآخر، ولا تزج به في هذا المضمار، لأن الجنس كالماء إن لم يكن صافيا ونقيا سنأنف من تجرعه.

#### ٨. أعد هيكلية النظرة إلى علاقاتك مع أسرة الطرف الآخر

إن أسرة الطرف الآخر لها منظورها الخاص في مساندة ودعم الطرف المنتمي لها؛ ومن ثم يجب على الزوج، أو الزوجة، أن يضع نفسه مكان أسرة الطرف الآخر، ويفهم دوافعها في تقديم ذلك الدعم، وعليه ألا يعتقد أن هذا الدعم موجه ضده بل إليها، وبالتالي يجب ألا يثير حنقه أو ريبته، لأنه لو كان مكانهم سيفعل ذلك أو أكثر، وليفترض، مثلا، ماذا سيفعل لمساندة أخته حين تتعرض لمضايقات من زوجها.

وعليه في المقابل أن ينظر لأهل زوجته وعلاقته بهم كمعبر ييسر عليه الوصول إلى رضا واحترام ومحبة زوجته، وأن يعتبرهم كأصدقاء جدد يضافوا إلى علاقته المعتادة؛ وبذا يستفيد من قانون التجديد الذي من شأنه أن يثري علاقته الإنسانية ويقويها.

وعلى الزوجة في المقابل أن تعتبر أن توطيد علاقاتها بأهل زوجها بمثابة الجسر الذي يمكنها من الوصول إلى وترسيخ علاقتها بزوجها.

أي أنه على كل من الزوج والزوجة إدارة العلاقة مع أسرة الطرف الآخر وفق اتفاق مبرم بينهما يلتزم به كل طرف إبان تعامله معهم، قوامه عدم إفشاء الكثير من تفاصيل

العلاقة لهما، ومحاولة حل الخلافات دون اللجوء إليهما، وضبط المسافة النفسية لكل طرف مع أهل الطرف الآخر على النحو الذي يحافظ على قوة العلاقة الزوجية وإذا تم النجاح في ذلك فهذا يعني أنه من المحتمل، في ظل هذا الوضع، أن تصبح أسرة الزوج داعمة للزوجة فيما يعثور علاقتها بزوجها من تذبذبات، والعكس صحيح بالطبع.

ومن هنا يمكننا القول بأن «الطريق إلى قلب الطرف الآخر (الزوج - الزوجة) أسرته».

#### ٩. راعي خصوصية الطرف الآخر

لكل فرد مساحة من الخصوصية يسعد حين يحصل عليها ويتيسر له توفيرها إبان علاقته بالآخرين، وخاصة في العلاقات الوثيقة، وعلى رأسها بالطبع علاقته مع شريك حياته، ومرجع ذلك القول أن ثمة خلط يحدث لدى الفرد حين يعتقد أنه مادام الآخر أصبح شريك حياته فمن حقه الغوص في خصوصياته ومشاركته إياها، بيد أن هذا التصور غير مناسب حيث أنه يعد من بين العناصر التي تنذر بإنهاء علاقات وثيقة عديدة، من بينها الزواج، ذلك أن التدخل المفرط في خصوصيات الطرف الآخر، وحرمانه من حقه في أن يحيا داخل حدود ذاته في الفترات التي يعتقد أنه يحتاج أن يفعل فيها ذلك؛ يحول بينه وبين التقاط الأنفاس كأحد صور الاستراحة من الضغوط الناجمة عن التفاعلات الاجتماعية لكي يعود بعدها قادرا على استئناف العلاقة. وقد تتمثل تلك الخصوصية، على سبيل المثال، في رغبة الفرد، سواء كانت الزوجة أم الزوج، في أن:

- يبقى في غرفة منفردة دون أن يتحدث إليه أحد.
- يتلقى اتصالاتا هاتفيا خاصا بشكل منفرد دون أن يتنصت عليه أحد.
- يَرد له خطاب لا يفتحه أحد.
- يسير، أو يتريض منفردا خارج المنزل.

ويجب على الطرف الآخر أن يحترم تلك الرغبة لأنها من مجدّدات شرايين الحياة الشخصية والزوجية، وقد ينجم عن حرمان الفرد منها آثار سلبية جمّة، وبناء عليه حري بالشريك أن يوفر السياق المناسب الذي يسمح للطرف الآخر بأن يأخذ القسط الكافي من الخصوصية مثلما يحصل الجسم على القدر المناسب من النوم؛ حتى لا يصاب بالأرق الذي يسبب له الإنهاك الزوجي.

#### ١٠. أدر عملية التطبيع العادتي مع الطرف الآخر بحكمة

لكل فرد نمطه المتفرد من العادات الذي قد يتشابه أو يختلف مع الفرد الآخر بدرجات معينة، وتصبح المسألة ذات أهمية خاصة في حالة الزواج، وبالذات في المرحلة الأولى منه (علينا أن نتذكر في هذا المقام أن الإحصاءات الرسمية تشير إلى أن النسبة الأكبر من حالات الطلاق تحدث في السنوات الخمس الأولى من الزواج)، وخاصة فيما يتعلق بالعادات الراسخة لدى الفرد والتي قد يصعب على الطرف الآخر التكيف معها من قبيل:

- إصدار أصوات عالية أثناء النوم.

- تفضيل النوم في غرفة مضاءة، أو على أنغام معينة.

- الالتزام بعادات خاصة تتعلق بكيفية تناول الطعام أو نوعيته.

- تبني مستوى صارم من الاهتمام بالنظافة الشخصية.

- تفضيل التوسع في العلاقات الاجتماعية.

من شأن هذه الاختلافات في العادات أن يجعل التوافق بين الزوجين أكثر صعوبة، وخاصة حين يرفض طرف التخلي عن عاداته أو تعديلها بما يتناسب مع عادات الطرف الآخر لإدراكه أن الطرف الآخر يجبره على ذلك مما يحول دون توطيد العلاقة الزوجية (كأن يطلب الفرد من شريكه أن ينام مبكراً وهو لا يحب ذلك، أو أن يحثه على القراءة قبيل النوم مع أن شريكه لا يرغب في ذلك)، وتبرز هذه المشكلة بوجه خاص في المرحلة الأولى من الزواج حيث يجد الطرفان صعوبة في عملية «التطبيع العادتي»، على الرغم من أنه من بين المعاني التي يشير إليها التوافق الزوجي أنه يعني أن يتعلم

كلا الزوجين مراعاة احتياجات الآخر (Davoodvandi. etal, 2018)، وهو ما يؤكده Bali وزملاؤه بقولهم أن التوافق الزوجي عملية تعديل، أو تغيير كل من الفرد والشريك لنمط سلوكهما لإنجاز أكبر قدر من الرضا في العلاقة (Ade. et al, 2017)، خلاصة القول أن التعديل عملية دينامية متواصلة لكي يحدث التوافق، وهي عملية تتطلب مرونة تكيفية مرتفعة لدى طرفي العلاقة الزوجية، ومن الإجراءات العملية التي تيسر نجاح تلك العملية أن يسعى كل طرف لفهم عادات الطرف الآخر وتقبلها، ويسعيان معا لتعديلها من خلال جهد مشترك، وليس من خلال محاولة كل طرف أن يعتبر تلك العملية مؤشرا على قوته في العلاقة ومكانته فيها، فالمسألة يجب أن ينظر إليها ليست بوصفها مباراة للملاكمة النصر فيها للأقوى، بل كعملية إنشاء مبنى سيصبح أكثر متانة وصمودا عبر الزمن إذا شارك في تشييده كل الأطراف كفريق عمل متجانس، ويكون جليا في ذهن كل منهم أن ظهور المبنى للنور وسام نجاح على صدر كل أعضاء الفريق.

#### ١١. ابتكار آليات لحل الخلافات

من المتعارف عليه أن وجود خلافات بين الزوجين ليست مشكلة في حد ذاتها، بل إن لب المشكلة يكمن في غياب آليات مبتكرة لحل تلك الخلافات والتغلب عليها عندما تشب بين الزوجين، ويشير Belanager وزملاؤه في بحث أجروه عام ٢٠١٢ إلى أن مرتفعي تقدير الذات يستخدمون استراتيجيات أكثر لحل المشكلات التي تعوق التوافق الزوجي، وأنهم يميلوا للابتعاد عن أسلوب التجنب كوسيلة للتعامل مع المشكلات الزوجية (Onabamiro, Ade,Wale& Oiukn, 2017)، ومن هنا فإننا نقترح طرقا تمكن الأفراد من تبني تلك الآليات حتى تسير حياتهم الزوجية بصورة ملائمة، ومنها على سبيل المثال:

- أن يتفق الزوجان على مدة زمنية معينة يجب ألا يتجاوزوها لاستئناف الحوار بينهما عقب وقوع المنازعات الزوجية، ولتكن من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، مثلا، على أقصى تقدير، ويُعطى الذي يبدأ الحوار أولا قبل انقضاء تلك المدة نقاطا تفضيلية، يتم تجميعها وتحويلها إلى ميزات معينة يرغبها ذلك الطرف، ويفترض أن أهمية فترة عدم الحوار عقب نشوب النزاعات بين الزوجين تتمثل في أن الحوار في تلك الفترة

الحرجة، التي تظل فيها سحب التوتر على عقل كل منهما، يجعل إمكانية التفكير بطريقة منطقية أقل احتمالاً؛ مما يزيد من إمكانية تفاقم تلك النزاعات.

- يسجل الزوجان كل على حدة بعد انقشاع غيمة الخلاف بيوم واحد، على الأقل (حيث تكون الانفعالات المصاحبة للموقف، أو التي يولدها الموقف، قد خمدت ويصبح من السهل على الفرد أن يمارس مهامه في التحليل المنطقي للأحداث) رؤيته للموقف الذي أثار النزاع بينهما والأسباب المسؤولة عن نشوب ذلك النزاع، ودوره الشخصي ومسؤوليته في حدوثه، وكيفية التغلب على تلك الأسباب مستقبلاً، وإذا كان الزوج مخطئاً فعليه دفع غرامة، والعكس صحيح أيضاً، قد تتمثل في دعوة الطرف الآخر على نزهة، أو وجبة، في مكان يحبه، أو أي شيء آخر يراه الطرف الآخر مناسباً.

## ١٢. كونا معاً ضد ضغوط الحياة

من المفترض أن كل فرد سواء كان الزوج أو الزوجة، أو كليهما معاً، معرض لمصادر متنوعة من الضغوط، والتي قد تتمثل في المشاكل المالية، وعدم التوافق الجنسي، والاختلاف حول أساليب تربية الأطفال فضلاً عن الاختلاف حول قرار إنجابهم ابتداءً (Epstein, Baucom & Lataillade, 2006)، وبطبيعة الحال فإن تلك الضغوط تعد بدورها أحد مصادر المشقة في الحياة التي تمارس تأثيرات سلبية في معظم الحالات على الفرد، ويعرف الباحثون المشقة Stress بأنها «أي تغير في الحياة بغض النظر عن طبيعته إيجابياً كان أم سلبياً (أن تُرزق الأسرة بمولود جديد - العطالة - مرض أحد الزوجين)».

ويلاحظ أن إدراك الفرد للحدث المثير للمشقة، أي تفسيره له، هو المهم في تحديد تأثيره، فالترقية التي يحصل عليها الزوج في العمل، على سبيل المثال، قد تدركها الزوجة بوصفها تهديداً لأنها لن تجد الوقت الكافي بسببها للتواصل مع الزوج، وقد تستثير غيرتها بسبب احتمال تعرضه لعلاقات نسائية بمعدل أكبر، أو يترتب عليها انتقال الأسرة إلى مكان بعيد، أو أن ينتقل الزوج بمفرده ويتبعده عنهم لمدد طويلة نسبياً (Gullotta, 2015).

ومما يجدر ذكره في هذا السياق أن تحلي كلا الزوجين بقدر معتبر من الصمود النفسي وتبنيهما لشعار «معاً ضد ضغوط الحياة» يعني أنه سيتم تزويد هذا الزواج بدرع واقٍ يقي كلا الزوجين ويلا تلك الضغوط وما يتولد عنها من مشقات، فيصبحان

أكثر قوة إزاءها، وتصير أقل تأثيرا فيهما، مقارنة بتأثيرها الأشد في حال واجهها كل منهما منفردا، طبقا للمنظور الرياضي الذي يفيد بأنه إذا تقاسم شخصان رفع ثقل معين فإنه سيسهل عليهما ذلك مقارنة بكل منهما منفردا، ومن هذا المنطلق يجب على الأزواج أن يتبنيا سياسة قوامها، معا ضد ضغوط الحياة لتصبح أقل وطأة على كلينا، بدلا من أن يضيف كل منهما بسوء معاملته ونقص تفهمه واندفاعه ضغوطا جديدة إلى تلك الضغوط بحيث تجعلها أشد قسوة على كليهما. وهناك صور مختلفة ومتعددة لذلك التعاضد معا ضد ضغوط الحياة قوامها أن:

- يتمتع كل طرف عن التصرف بطريقة تثير حنق الآخر وغضبه حين تتداعى عليه ضغوط الحياة، وينوء تحت ثقلها، بحيث لا يضيف ضغوطا جديدة عليه حينئذ، ومرجع ذلك أن يتفهم الطرف الآخر طبيعة الموقف العصيب الذي يتعرض له شريكه، ويتقبل بعض السلوكيات المنفصلة والمنفصلة التي تصدر عنه، ويتجنب التعليق عليها؛ لأن أية ردود فعل متوترة قد تثير مناخا مثيرا للقلق الزوجية كان بمقدورهما تجنبه من خلال أعمال ذلك التفهم.

- يفصح كل طرف عن الضغوط التي يواجهها للطرف الآخر، ولا يمتنع عن ذلك لاعتقاده أن الآخر لن يفهمه أو لن يقدر موقفه، وعلى الطرف الآخر في المقابل أن يقدم لشريكه حين يكون واقعا تحت تلك الضغوط ما يعتقد أنه يسعده، كأن يوفر له مناخا مضادا للمناخ المثير للسخط والشقاء من خلال مجموعة من السلوكيات الملطفة (وجهه يشتهيها - تذكيره بذكريات يحبها - دعوته للخروج لنزهة لمكان يفضله - ممارسة شعائر دينية وأذكار مطمئنة للنفس معا) التي تأتي في وقتها الصحيح حينذاك. وبوجه عام فإن إدراك الشريك أن شريكه يدعمه يزيد من الشعور بقيمة الذات والثقة فيها، وكما قال أحد الأزواج «أنا أعرف أنني الشخص الوحيد الذي تثق زوجتي في أنها ستجده بجوارها في الأزمات» (Lev - Wiesel, 1998).

- لاتنسى الأشياء الصغيرة التي تسعده وخاصة تلك التي كان يفضلها في بداية العلاقة مثل الزهور والهدايا البسيطة لأنكما تزوجتما الآن (ادخل عليها بقطعة من الشيكولاته التي تحبها - أو اذهب معها لمكان تحبه)؛ ومن ثم فلا داعي لها، فتلك الأشياء تزيد من تحمل الطرف الآخر لضغوط الحياة وتجعله يتذكر الأيام السعيدة لكما معا قبل الزواج (Tiger, 2017).

- أن يتحلى كلا الزوجين بقدر مناسب من القدرة على «الصمود النفسي» - Resilience والذي يعرف بأنه «الحفاظ على الأداء الوظيفي والصحي الناجح مع السياق المهدد، و التكيف الصحي مع صعوبات الحياة». وهي، بكل تأكيد، مهارة تساعد الفرد على مواجهة الصعوبات في أي مرحلة من حياته (Tsirigotis & Luczak, 2017; Werner-Wilson, 2000)، وحين نسعى لترجمة مقتضيات ذلك المفهوم في التعامل الإيجابي مع ضغوط الحياة لتلافي تأثيراتها السلبية على التوافق الزوجي، فإنه يتمثل في حرص الزوجة حين تشتد تلك الضغوط على زوجها أن تدعوه للتعامل معها بوصفها واقع يجب التعايش معه، والاستمرار على الرغم من وجوده في ممارسة أنشطتهم الحياتية اليومية التي اعتادوا عليها، فلا يجب، على سبيل المثال، أن يمتنعوا عن نزهة كانوا يخططون لها لأن مزاجه غير ملائم بل عليهم تبني التصور القائل بأن الذهاب إلى تلك النزهة كفيل بتحسين مزاجه على النحو الذي يجعله أكثر صلابة في مواجهة تلك الضغوط.

### ١٣. كن شريكا مبدعا

#### التدريب الحادي عشر: الأساليب الإبداعية لإثراء الحياة الزوجية

| ٢ | أساليب إبداعية يمارسها الزوج لإثراء الحياة الزوجية | أساليب إبداعية تمارسها الزوجة لإثراء الحياة الزوجية |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| ١ |                                                    |                                                     |
| ٢ |                                                    |                                                     |
| ٣ |                                                    |                                                     |
| ٤ |                                                    |                                                     |
| ٥ |                                                    |                                                     |
| ٦ |                                                    |                                                     |
| ٧ |                                                    |                                                     |

#### انتهى التدريب الحادي عشر

اذكر بعض الأساليب الإبداعية التي يمارسها كل منكما لإثراء حياتكما الزوجية:

كما أن الإبداع يضفي قيمة على حياة الأمم والحضارات، كذلك فإنه يعطي مذاقا متفردا للحياة الزوجية على نحو يجعلها أكثر سعادة وإسعادا، وتتمثل فوائد الإبداع الزوجي في عدد من النقاط قوامها:

- أنه يمكّن الزوجان من ابتكار أنشطة وممارسات تزيد من توافقهما الزوجي من قبيل أن تقوم الزوجة، من خلال القراءة ومشاهدة البرامج التليفزيونية المختلفة، بابتكار طبخات ومشروبات مبدعة (أن تخلط التمر هندي بالكر كديه فتصنع له مشروبا جديدا يمكن تسميته «كرك هندي») لتسعد زوجها، وتشعره بأنه زوج محظوظ لأن تلك الأكلات والمشروبات الشهية لا تتوفر إلا في منزله فقط، وبذا تفعل المقولة الشهيرة «الطريق إلى عقل الرجل معدته».

وبطبيعة الحال لا يقتصر الأمر على ابتكار الزوجة لمثل تلك الوجبات بل يتعداه إلى تبنيتها لأساليب مبتكرة في إدارة ميزانية الأسرة كأن تشتري بعض أنواع الفواكه (المانجو على سبيل المثال) حين ينخفض سعرها وتقوم بتجميدها لتستهلكها في الأوقات التي يرتفع سعرها فيها، أو تشتري «الليمون» في موسمه وتجمده في صورة مكعبات ثلجيه لتستهلكه حين يرتفع ثمنه في الأوقات التي يختفي فيها من الأسواق.

- قيام الزوج بابتكار أساليب مبهجة في إدارة علاقته بزوجه من قبيل مفاجأتها بدعوتها على الغذاء «بشكل غير متوقع» في مكان تحبه عقب عودته من العمل، مما يشيع البهجة في نفسها لشعورها بأنها موضع اهتمام زوجها لهذا الحد، أو إهدائها الأشياء التي تحبها في المناسبات المهمة لها مثل عيد زواجهما، أو وضعه لتصور حول تغيير مواضع الأثاث في المنزل بما يشعرها بوجود تجديد في حياتها، أو أن يؤلف لها مقولة أو عبارة محببة لها.

- ابتكار الزوجين لغة شفرية خاصة بهما يستخدمانها للتواصل فيما بينهما في أوقات معينة ولا يعرفها سواهما من قبيل إشارات تشير إلى رغبة كل منهما في ممارسة العلاقة الحميمة معا، أو تلميحات بعدم جاهزية الفرد الآن لمناقشة مسائل معينة لأن هذا التوقيت لا يناسبه على نحو لا يثير غضب الآخر، أو إشارات يتبادلانها حين يكونا

في زيارة أحد الأقارب تعني أن الوقت قد حان للمغادرة الآن، أو ابتكار طرق لتفريغ توتر كل منهما بعيدا عن الآخر بدلا من توجيه تلك التوترات إلى الطرف الآخر.

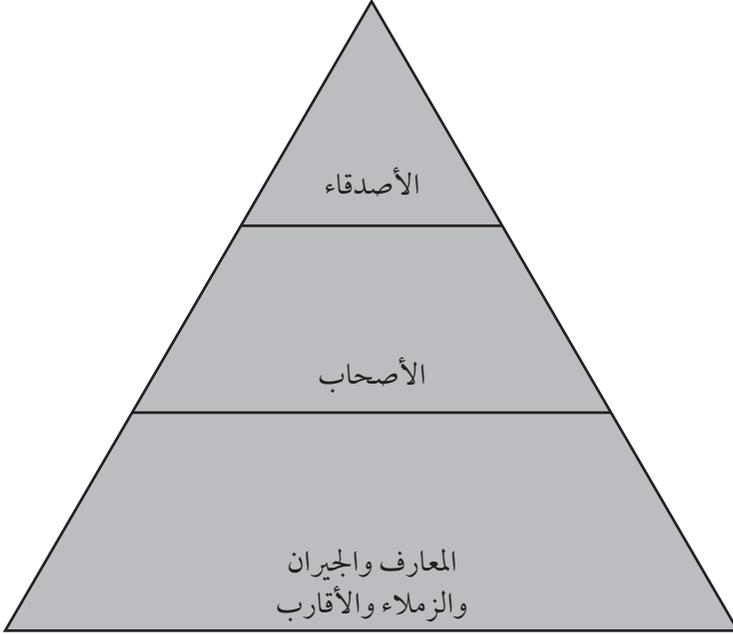
#### ١٤. شكلا معا فريقا زوجيا

كما أن يد الله مع الجماعة كذلك فإن السعادة الزوجية مع الفريق الزوجي، بمعنى أن الزوجين إذا أرادا أن يعيشا حياة زوجية سعيدة عليهما التأمل في مغزى الزواج، وكيف أن الله جمعهما معا ليشكلا فريقا جديدا له أهداف مشتركة لا يمكن أن تؤدي على النحو المرجو إلا من خلال أنشطة مشتركة في ظل مناخ من التناغم والتآلف والتماسك؛ وبطبيعة الحال هناك آليات تمكن الزوجين من بلوغ تلك الأهداف يمكن تفعيلها من خلال قيامهما معا بممارسة أنشطة مشتركة تدعم شعور كل منهما بأنهما يشكلان فريقا متفردا عن الآخرين يتمتع بقدر من التناغم والتعاقد والخصوصية، ومن بين تلك الأنشطة والممارسات المشتركة مايلي:

- تخصيص وقتا يوميا، في حدود نصف ساعة مثلا، لتناول مشروب ساخن معا.
- تناول وجبة واحدة على الأقل يوميا معا.
- تناول الإفطار مرة واحدة أسبوعيا معا خارج المنزل.
- قراءة بعض الرسائل المفيدة التي تصل إليهما على الإنترنت معا لزيادة المعلومات العامة لكليهما.
- قراءة القرآن (الإنجيل للمسيحيين) معا مرة واحدة أسبوعيا على الأقل.
- طرح لغز أو نكتة أعجبت أحدهما على الآخر ليشركه معه في سعادته بها.
- استعادة الذكريات المبهجة معا في أوقات معينة.
- تبادل الآراء فيما يتعلق بأنسب أساليب التعامل مع مشكلات واحتياجات الأبناء.
- أن يقسما يوم الإجازة (متنفسهما الوحيد) قسمين بين النزهة وزيارة أهلهما.
- الاشتراك معا في ممارسة نشاط تطوعي (زيارة دار أيتام - توزيع صدقات على سكان حي فقير من خلال جمعية تطوعية) مرة شهريا على الأقل.

## ١٥. كن صديقا لزوجتك

إذا نظرنا إلى علاقات الفرد الاجتماعية مع الآخرين سنجد أنها تنقسم في الشكل الهرمي التالي:



شكل رقم (٧) هرم العلاقات الاجتماعية

حين ننظر إلى هرم العلاقات الاجتماعية نظرة تحليلية نقدية سنجد أن قاعدة الهرم تتشكل من المعارف والجيران والزملاء والأقارب، وهم المجموعات المحيطة بالفرد مكانيا واجتماعيا سواء في موطن إقامته أو دراسته، أو عمله، فضلا عن أقربائه الذي يتواصل معهم بمعدل يتحدد بناء على مدى الترابط العائلي لأسرته، ومن بين هؤلاء يبدأ الفرد في انتقاء الأصدقاء الذين يتواصل معهم بمعدل أكبر من الآخرين، سواء كانوا جيرانا، أو زملاء، أو أقارب، ومن بين هؤلاء الأصدقاء يبدأ الفرد في الشعور بالارتياح بدرجة أكبر لعدد أقل من الأفراد وهم الأصدقاء، ولكنهم لا يصلوا إلى هذه المنزلة إلا بعد تعرضهم لاختبارات موقفية متعددة تؤكد استحقاتهم لتلك المكانة، فهم، على سبيل المثال، الأكثر:

- مساندةً له وقت الشدائد.

- إفصاحاً عن مشاعرهم نحوه، والعكس صحيح بالطبع.

- حين يكون جالسا معهم شعوراً بأنه على طبيعته.

- حفاظاً على أسراره وخصوصياته.

- ممارسة معاً، وبشكل منتظم، للكثير من الأنشطة المبهجة في حياته.

- تشابهاً معه في العديد من الأوجه وبالذات الجوانب الشخصية والقيمية.

- لجوءاً لهم للحصول على المشورة.

- حرصاً عليه مقارنة بحرص الآخرين عليه.

وبناء على ماسبق، وقياساً عليه، فإن قمة نجاح العلاقة الزوجية تتمثل في أن يحول الزوج زوجته من زوجة إلى صديقة، ولاغرو في ذلك فحقوق الصديق أكثر بكثير من حقوق الزوجة، وقدرة الصديق على تحمل الصعوبات في العلاقة مع صديقه أكبر من قدرة الزوجة، وتبادل النقد بدون أي حساسيات أكبر منه في حالة النقد المتبادل بين الأزواج؛ ومن ثم فإن تحول الزوجة إلى صديقة، والعكس صحيح أيضاً، من شأنه أن يعمق من التوافق الزوجي والرضا عن الحياة الزوجية بشكل أكبر، وهو الوضع الذي نبغي أن تكون عليه الحياة الزوجية.

وثمة إشارات متعددة في العديد من البحوث فضلاً عن الملاحظات الشخصية للباحث من خلال مقابلاته المتعمقة مع عدد من الراغبين في الطلاق، منها، على سبيل المثال، ما أشار «سترونج» إليه من أن إحدى الزوجات اللائي أجري عليهن بحثه قالت: «لقد أصبح زوجي هو صديقي المفضل»، وما أوضحه «جوتمان» ١٩٩٩ من أن الصداقة بين الزوجين تعد أحد أسس العلاقة الزوجية الصحية، وأن هذه الصداقة تقوم على ثلاثة مكونات رئيسية قوامها:

- الصداقة المعرفية (التبادل والتناغم المعرفي بين الزوجين).

- الصداقة الوجدانية (التعبير المتبادل عن المشاعر للآخر).

- الصداقة التساندية (النظر للآخر أنه بجانبه يشد من عضدي).

وهناك عناصر أخرى يمكن إضافتها من قبيل: معدل استخدام ضمير نحن في التواصل، والنظر إلى أوجه الاختلاف بينهم بوصفها فرصة للتكامل.

وبطبيعة الحال فإنه من شأن تلك الصداقة أن تساعد كلا الزوجين على وجود معنى مشترك لحياتهم، وأحلام مشتركة، وأساليب مبتكرة لحل نزاعاتهم الزوجية (Strong, 2010)، كذلك فإن تلك العلاقة الفعالة تزيد من قدرة الزوجين على الإنصات، والقبول المتبادل لحاجات الطرف الآخر والاستجابة لها بطريقة غير دفاعية، والتركيز على المشكلة (وليس مشاعرنا حولها أو ردود أفعالنا حيالها)، وقد تبين في بحث أجري على (١٦) من الأزواج الإيرانيين استخدام أسلوب جوتمان العلاجي الزوجي فتبين زيادة إفصاحهم عن ذاتهم، ومشاعرهم الإيجابية نحو الطرف الآخر، والفهم المتبادل لاهتماماته، وزيادة احترام كل طرف لأفكار الطرف الآخر، واستخدام أساليب مناسبة للمناقشة (Correre. et al, 2000).

ويحضرني في هذا السياق تلك الواقعة التي حدثت بين رسولنا الكريم وزوجته السيدة عائشة رضي الله عنهما والتي تكشف عن ذلك الإفصاح عن المشاعر بين صديقين، لا زوجين فقط، والذي يسهم في توثيق عرى العلاقة بينهما من جهة، وتقليل مشاعر الغضب وسوء الفهم بينهما من الجهة الأخرى، فضلا عن تفعيل ممارسة روح الدعابة التي تضيف على أجواء العلاقة الزوجية نائم المودة، وتمثل تلك الواقعة التي وردت في صحيح مسلم أن السيدة عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت:

قال لي رسول الله: «إني لأعلم متى كنت عني راضية، وإذا كنتي علي غضبي».

قلت: ومن أين تعرف ذلك؟

قال: «أما إذا كنت راضية فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت غضبي قلت:

لا ورب إبراهيم».

قلت: «أجل والله يارسول الله، ما أهرج إلا اسمك»<sup>(١)</sup> (عائشة عبد الرحمن،

١٩٧٩، ١٠٨).

(١) صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب غيرة النساء ووجدهن، حديث رقم ٤٨٥٣.

## ١٦. عبّر للطرف الآخر عن مشاعرك الإيجابية نحوه

إذا افترضنا أن كل إنسان يعتبر جزيرة مستقلة في نهر الحياة، فيحق لنا بالتبعية افتراض أن مهارات التواصل هي الجسر الذي يربط بين هذه الجزر، الأزواج في حالتنا هذه، ليسمح بمرور السلع المتبادلة بينها، والتي تكون موجودة لدى فرد وغير موجودة لدى الآخر، كأن يمر عليه العواطف والدفء الموجود لدى الزوجة، ومن الجهة المقابلة تمر السلع المتوفرة لدى الزوج، والتي تتمثل في التقدير والرعاية وتلبية ما يعتقد أنه احتياجاتها من الأمن والتدليل. وبناء عليه فإن ضيق هذا الجسر أو إغلاقه للصيانة مؤقتا كفيل بتحجيم العلاقات بين الطرفين، ويوضح لنا هذا المثال التقريبي أهمية نمط التواصل لدى الزوجين في تحديد مستوى التواصل الزوجي، والذي يتسنى لنا بموجبه القول بأن نمط التواصل بين الزوجين يعد مؤشرا رئيسيا لتحديد مستوى التوافق والرضا الزوجي. وإذا أردنا أن نقدم وصفا أكثر تفصيلا لأنماط التواصل الزوجي الشائعة بين الأزواج بغض النظر عن تقييمنا لمدى ووجهة فاعليتها، سنجد أمامنا نمطين من التواصل هما:

- نمط التواصل السلبي، والذي يشير إلى أن التفاعل اللفظي وغير اللفظي بين الزوجين مشبع بعناصر من قبيل: اللوم - الصوت العالي - الانسحاب - الانتقاد - الاستهانة - التجاهل - التنمر - البرود - العصبية (Carroll & Hill, 2013).

وبطبيعة الحال فإن هذا النمط من التواصل كفيل بتقليل الشعور بالرضا الزوجي، من جهة، وتضخيم تأثير ضغوط العمل وضغوط الحياة الأخرى على الزوجين على النحو الذي يجعلهم أقل توافقا ورضا عن زواجهم، بل وعن الحياة بشكل عام، من الجهة الأخرى. وقد أشار، في هذا السياق، كل من Gottman, Wamson & Mur- ray, 1999 في بحث أجروه حول ديناميات النزاع الزوجي - إلى أن النقد القاسي، والسخرية، والسب أثناء الشجار، والضرب، والتفكير في الطلاق من العوامل التي تساعد على انهيار العلاقة، وعلى نفس المنوال أشار بحث أجراه «حسن» (٢٠٠٨) إلى أن غياب المفردات الجميلة بين الزوجين والأبناء من أهم المشاكل التي يترتب عليها برود المشاعر بين الزوجين، وجفاف وقسوة حياتهم الزوجية (ميمونة يعقوب الهنائية، ٢٠١٣).

- نمط التواصل الإيجابي: والذي يتمثل في تلك التفاعلات اليومية المعتادة بين الزوجين التي تتضمن مفردات من قبيل: التفهم - الاحترام - الابتعاد المؤقت أثناء احتدام الحوار - التعبيرات الإيجابية، والإفصاح عن الذات - التعاطف، ويضيف "Kalmijn" ٢٠٠٧ عناصر أخرى قوامها أن يقلل الزوج من أسلوبه الهجومي، ومن توتره أثناء الحوار، وأن ينصت بتعاطف أشد، ويتحدث بوضوح أكثر، وأن توطن الزوجة نفسها على استبعاد انتقاداتها اللاذعة وملاحظاتها المنفرة المستفزة، وأن تعبر بوضوح عن تقديرها وتفهمها لموقف الزوج (Stanley & Rhoades, 2007; Madi-son, 2013; Carroll, Hill, 2013) & Madison

ومما يدعم هذا التصور أن نتائج العديد من البحوث أثبتت أن أنماطا معينة من التواصل قد ميزت بين الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين، وأن التواصل الإيجابي البناء يرتبط بالرضا الزوجي، وأن الأكثر رضا يقضون أوقاتا أطول في التواصل معا، وهو ما يدعم رضاهم أيضا.

ومن المداخل المهمة لفهم هذا الوضع أن كل طرف يحرص على صيانة العلاقة، والحفاظ على التوازن فيها، وتجنب المتاعب، وحل التوترات، وتجنب الحوار الانتقامي، وإبراز الالتزام بالعلاقة، واستخدام أساليب مثل الابتعاد المؤقت، وعدم التصعيد (Azar, Goslin & Okado, 2009; Bollard-reisch & Weigel, 1999)، واتضح كذلك أن الأكثر توافقا زوجيا أكثر قدرة على فهم بعضهم، وحل التوترات الحوارية الزوجية، وأكثر انفتاحا ومشاركة في الأنشطة الروتينية معا، وأظهر بحث أجراه «أبو العز» عام (٢٠٠٧) على عينة مكونة من (١٣٦) زوجة أن الزوجات اللائي يتعامل معهن أزواجهن بود وتقبل ويستخدمون أساليب تواصل فعالة معهن يتمتعن بمستوى أعلى من التوافق الزوجي والصحة النفسية مقارنة بمن يتعامل معهن أزواجهن بقسوة (يوسف ضامن، ٢٠١٥). وجدير بالإشارة في هذا الصدد أن إحدى الزوجات اللائي يعانين من تدني مستوى توافقهن الزوجي مع أزواجهن ذكرت «أتمنى أن يغمرنني باللمسات والحركات الحانية، وأن يهتم بي كامرأة، ويعبر لي عن مشاعره الدافئة بطرق مختلفة».

ولكن يجب علينا التأكيد على حقيقة ضرورية تحكم كافة أشكال التفاعلات

الإنسانية ألا وهي أنه يصعب وجود تفاعلات أحادية المكونات. بمعنى أن التواصل بين الزوجين إما أن يكون سلبيًا تمامًا أو إيجابيًا كليًا، ولكن علينا مراعاة أن يكون الطابع الغالب لذلك التواصل إيجابيًا، وحتى لو تضمن بعض عناصر التواصل السلبي، ولكن بنسب محدودة، ويتم استيعابها بطرق وآليات متنوعة. وقد حاول «جوتمان» أن يقدم تصورا تقريبا حول ما يجب أن تكون عليه نسبة التفاعلات الإيجابية إلى السلبية في الزواج الناجح حيث أشار إلى أنها إذا كانت بمقدار (٥ إلى ١) فهي مناسبة (Burpee & Langer, 2005).

وبناء على هذا يمكننا القول بأن التوافق الزوجي يحتاج إلى أن يتعلم الأزواج مهارات معينة من قبيل مهارات التحدث (اختيار المفردات المناسبة في الأوقات العادية، وفي الأوقات العصيبة أيضا)، والإنصات إلى ما يود أن يقوله الطرف الآخر دون مقاطعته، والتي من شأنها أن تحسن علاقاتهم الزوجية، ويشير Yoo «يو» وزملاؤه (٢٠١٤) في هذا المقام إلى أن تعديل أسلوب التواصل بين الزوجين من خلال السيطرة على الانفعالات السلبية، وتقليل الصراعات الزوجية يحسن الروابط الوجدانية بينهما (Davoodvandi, Negad & Farzad, 2018).

وتبقى نقطة أخيرة تتعلق بهذه المسألة قوامها أن نمط التواصل الإيجابي يتوسط العلاقة بين ضغوط العمل والرضا الزوجي حيث يقلل من تأثير تلك الضغوط على كلا الزوجين (Carroll & Hill, 2013).

## ١٧. ليكن لديكما «تدين زواجي»

إن الدين محدد مهم لنوعية الحياة الزوجية فهو يوجه حياة الفرد في جوانب متنوعة وعديدة، ومن شأن مشاركة الزوجين في الأنشطة الدينية معا أن يزيد من تماسكهما الزوجي، وقد أشارت بحوث عديدة إلى وجود ارتباط جوهري بين التدين ومعدلات الطلاق المنخفض واستقرار العلاقة (Fagundes & Diamond, 2009; Haqne & Davenport, 2013)، وهناك مؤشرات عديدة تفصح عن أثر التدين في التوافق الزوجي من بينها:

- أن التدين يزيد قدرة الأزواج على التحكم في غضبهم؛ ومن ثم يقلل من احتمالات نشوب المشكلات الزوجية.

- أشار كل من Caroni & Barone, 2001 إلى أن المعتقدات الدينية قد تجعل الفرد أكثر قدرة على التعاطف والعطاء والإيثار نحو الآخر مما يساعد الأزواج على حل مشكلاتهم (Hunler & Gencoz, 2005).

- ارتبط الانتظام في الصلاة بانخفاض معدل الخيانة الزوجية، وارتفاع مستوى التوافق الزوجي، وخاصة حين يؤديها الزوجان معا.

وقد ذكرت إحدى الزوجات في هذا السياق «أنا أصلي لأصبح أكثر صبرا، ولكي أفهم نفسي وأتناغم معها، إن الصلاة تجعلني أسعد مما يحسن علاقتي بزوجي»، ومما يجدر ذكره أن ثمة آية وردت في القرآن الكريم تشير إلى تأثير الصلاة في سلوك المؤمنين على كل من المستوى الشخصي والاجتماعي، والتي أشارت نتائج هذا البحث الذي أجري في الثقافة الغربية إلى بعضها، ألا وهي ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ - سورة البقرة: الآية ٤٥.

وقال زوج آخر «إن صلاتي أنا وزوجتي معا تقربنا من بعضنا البعض أكثر، وتقرب مشاعر كل منا من الآخر» (Hatch & Marks, 2016)، ومما يدعم تلك المقولات أنه تبين في بحث أجري في بلجيكا على (٧٨٧) من الأزواج (٤٢٤) زواج أول - ٣٦٣ زواج ثاني) أن ذوي التوجه الديني الذين يذهبون بشكل متكرر إلى الكنيسة ويؤدون الواجبات الدينية أكثر رضا زوجيا، بيد أن هناك تساؤل يجب التأكد من إجابته في بحوث لاحقة مفاده: هل الاستقرار الأسري هو الذي يزيد التدين أم أن التدين هو الذي يرفع من مستوى الاستقرار الأسري؟ (Orathinkal & Vansteenwegen, 2006).

ومما يبرز أهمية التدين للتوافق الزوجي أن:

\* إحدى الزوجات المسيحيات قالت «أنا لأعرف كيف سيكون حال زوجنا بدون الله».

\* وأشار زوج مسلم إلى أن «الصلاة تجعلني أكثر هدوءاً وعقلانية».

\* وذكر زوج ثالث «نصلي معا حتى لانجعل مشكلاتنا ككرة الثلج».

أي أنهما يستخدمان الصلاة كوسيلة «للابتعاد المؤقت» Timeout أثناء الصراع مما يساعد على أن يكونا أكثر استرخاء، ويكون عقلهما أكثر صفاء؛ ومن ثم يقتربان من الحل (Hatch & Marks, 2016).

- إن اعتقاد الشريك أن شريكه متدين يجعله أكثر اطمئنانا، لاعتقاده أن احتمال تورط شريكه في الخيانة الزوجية، والتي تعتبر من أسباب انهيار العلاقات الزوجية، سيكون منخفضا.

- انطلاقا من أن الزواج هو مؤسسة دينية في المقام الأول، وحيث أن النزاعات الزوجية تهدد استقرار المجتمع؛ لذا يجب أن تقوم المؤسسات الدينية بالمساعدة في التصدي لذلك الخطر، وما يسببه من آلام للعديد من الأسر، وذلك من خلال توعية المقبلين على الزواج، أو من يواجهون مشاكل زواجية، وبالذات حديثي العهد بالزواج، بما يمكنهم من التعامل مع تلك المشكلات على نحو يقلل من آثارها السلبية.

في ضوء ما سبق بمقدورنا كمجتمع يغلب عليه طابع التدين، على الرغم من وجود بعض الظواهر السلبية فيه، أن نستثمر الدين وتعاليمه التي تحض على السلوك القويم على كل من المستوى الشخصي، وعلى مستوى العلاقة مع الطرف الآخر، الذي سيكون الزوج أو الزوجة في إطار العلاقة الزوجية، بصور متنوعة منها، على سبيل المثال:

\* أن يذهب الزوج وزوجته وأولادهما إلى المسجد، أو الكنيسة، لأداء صلاة واحدة أسبوعيا على الأقل معا، ويفعلا ذلك بمعدل أكثر تكرارا بمنزلهما.

\* يُذكر كل من الزوج أو الزوجة، الطرف الآخر بحديث للرسول عليه الصلاة والسلام يتضمن القواعد التي تنظم التعامل بينهما من قبيل الحديث التي روتها السيدة عائشة أم المؤمنين «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم في مهنة أهله يفلي - يرمي الأذى عن - ثوبه، ويحلب شاته، ويخيط ثوبه، ويخصف نعله»<sup>(١)</sup> (شوقي عبده الساهي، ٢٠٠٠، ٣٣٩).

\* حين يثير الزوج، مثلا، زوجته عليها أن تسارع بتذكيره بأية قرآنية من شأنها

(١) سنن الترمذي، كتاب صفة القيامة والرفاق والورع، حديث رقم ٢٤٨٩.

تقليص هذا الغضب - ﴿الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ سورة آل عمران - آية ١٣٤، حتى يكون الدين حاضرا في العلاقة بشكل فعلي، وليس مجرد نصوص مخزنة في الذاكرة قد لا يتم استدعائها حتى تُنسى.

\* حين يريد الزوجان أو أحدهما اختيار بديل سلوكي أو اتخاذ قرار معين يفضل، إذا كان ذلك ممكنا، أن يعتمد على التعاليم الدينية كمعيار للاختيار، ويوضح ذلك للطرف الآخر حتى يُعليان من قدر الدين والتدين في نفسيهما، فعلى سبيل المثال إذا أرادا شراء شقة، وأخبره الوسيط (السمسار) أن شخصا آخر دفع مقدم ثمنها، بيد أنه يمكن إعادة هذا المقدم لهذا الشخص لتحصلا أُنتما عليها مقابل مبلغ أعلى - على الزوج حينئذ رفض هذه الصفقة، استرشادا وامثالاً لحديث الرسول عليه الصلاة والسلام، والذي ورد في الصحيحين حيث قال: «لا يبيع الرجل على بيع أخيه، ولا يخطب على خطبة أخيه، إلا أن يأذن له»<sup>(١)</sup>، على الرغم من أنه وزوجته يتوقان لملكية هذه الشقة، ومن هنا سيشعر كلا الزوجان أن الدين طرف فاعل في حياتهما، وأنه بمقدورهما بالفعل تذوق حلاوته.

## ١٨. فكر في أي موضوع يخصكما تفكيراً متعدد الرؤى

إذا عرضنا على مجموعة من الأفراد حرف

# V

وطلبنا منهم أن يذكروا لنا كل التدايعيات المرتبطة به أو المعاني التي يستدعيها هذا الحرف إلى أذهانهم، سنجد أن:  
- أحدهم سيقول أنه علامة النصر.  
- وسيذكر آخر أنه يعني رقم (٥) باللغة اللاتينية.

(١) فتح الباري بشرح صحيح البخاري للإمام الحافظ بن حجر العسقلاني، ج٤، ص٤١٣، حديث رقم ٢١٤٠.

- وسيسرع ثالث بالقول أنه يشير إلى رقم (٧) بالعربية.

- وسيقول رابع أنه هرم مقلوب.

- وسيبادرنا خامس بالقول إنها حفرة..... وهكذا.

انطلاقاً من هذا المثال بمقدورنا القول بأن الفرد الذي يستطيع أن ينظر إلى هذا الحرف - الرمز من أكثر من زاوية، ويدركه بوصفه يعبر عن أكثر من معنى فهو الفرد الذي نقول عنه أن لديه تفكيراً متعدد الرؤى، إذ استطاع أن يدرك الموضوع الواحد من أكثر من زاوية، وبالتالي فإن مثل هذا الفرد سيتمكن من فهم الموضوع بصورة أكثر وضوحاً، ويكون لديه، بالتالي، القدرة على توظيف تلك المعاني للتعامل معه بدرجة أكبر من الفاعلية.

وإذا طبقنا هذا التصور على مفهوم المشكلات الزوجية سنجد أن جزءاً منها ينشأ بسبب أن كل طرف يفهم ويدرك ويفسر سلوك الطرف الآخر من خلال الزاوية المفردة التي يراه من خلالها، ويدركه في ضوءها، مما يجعل من احتمال نشوء النزاع بينهما أمراً أكثر احتمالاً، وفي هذا الصدد يشير كل من Fincham, Bradbury & Scott 1990 إلى الدور المهم للتفسيرات التي يعزوها كل طرف لسلوك الآخر، وخاصة أثناء الصراع، والتي من شأنها توجيه التعبيرات الانفعالية والتفاعلات السلوكية في العلاقات الزوجية (Carrere, Buehlman, Gottman, Coan & Ruckstuhl, 2000) فعلى سبيل المثال حين تعبر المرأة عن عدم اقتناعها بقرار الزوج باختيار مدرسة معينة لإلحاق ابنتها بها يسارع الزوج ويعتقد أن هذا الاعتراض يشكل تحدياً لسلطته، ويُعد شكلاً من أشكال إحراجه أمام أسرته، في حين أن هناك زوايا متعددة كان يمكن النظر للموضوع من خلالها من قبيل:

- أن الزوجة ترى أن هذه المدرسة بعيدة عن المنزل مما سيضطرهم إلى الاشتراك في حافلة المدرسة، وهو ما سوف يرهق ميزانية الأسرة.

- أو أن مستوى التعليم بهذه المدرسة ضعيف.

- أو أنه من الأفضل أن يذهب الولد إلى المدرسة التي يذهب إليها أصدقاؤه المقربين لكي يكونوا معاً.

وبناء عليه في ظل هذه الاحتمالات فإن الزوجة لا تهدف إلى تحدي سلطة الزوج أو الاستهانة به، بل تود أن تبدي رأياً تعتقد أنه في صالح ابنهما، وبناء عليه لو أدرك الزوج هذه الزوايا المتعددة فلن يكون في حاجة إلى إثارة نزاع لا داعي له حيثئذ مع زوجته الأريية.

وقد ينطبق الأمر نفسه على الزوجة، في سياق آخر، فعلى سبيل المثال إذا قرر الزوج عدم شراء غسالة الأطباق الصغيرة التي تريدها الآن، فإن هذا يعني من وجهة نظرها، أحادية الرؤية للموضوع، أنه يجب عليها أن تسارع بالغضب منه والثورة عليه لأنه لا يلبي مطالبها ولا يعبأ بمعاناتها، ولكن قد تكون هناك زوايا أخرى تحكم قرار الزوج غير هذا السبب الذي تعتقده الزوجة من قبيل:

- أنه ينتظر إلى نهاية العام حتى يحصل على الحوافز التي يتوقعها ليشتري لها غسالة ذات نوعية أفضل.

- أو أنه يدخر هذا المبلغ لسداد أقساط مدرسة الابن.

وفي كل الحالات فإن وعي الزوجة بتلك الزوايا سوف يغير من رد فعلها المنفعل حينئذ، وبالتالي سينتفي مبرر نشوب النزاع الزوجي بينهما.

نخلص مما سبق إلى أن قدرة كل من الزوج أو الزوجة على النظر من زوايا متعددة لسلوك الطرف الآخر يعتبر صمام أمان ضد نشوب الصراعات الزوجية بينهما، فضلاً عن أنه يعطي مجالاً أوسع لكل منهما لفهم سلوك الآخر بصورة أكثر واقعية على نحو يمكنه من أن يتفهم منظور الآخر؛ وبالتالي يتقلص احتمال النزاع بينهما، بل ويزيد احتمال ارتفاع معدل توافقهما الزوجي حينئذ.

## ١٩. كن متسامحاً مع الطرف الآخر

يُعرف «التسامح» Forgiveness بأنه «استعداد للتصرف بشكل ينطوي على الصفح عن الأخطاء والسلوك المؤذي من الآخر». ويساعد التسامح على كسر دائرة التفاعلات السلبية المتصاعدة بين الزوجين مما يحدث كل منهما على الحد من سلوكه السلبي، وبطبيعة الحال فإن التسامح يعقب السلوك المسيء، ويصدر بشكل إرادي عن الفرد دونما إكراه.

ويفترض أن الملتزم بالعلاقة الزوجية يكون أكثر استعداداً لأن يصفح، ومن هنا فإن التسامح يعتبر استراتيجية فعالة للحفاظ على العلاقات وتحسين نوعيتها فضلاً عن حل الصراعات الزوجية، بجانب استراتيجيات أخرى بالطبع، وبالتالي فإنه كلما دربنا الفرد على أن يصبح أكثر تسامحاً ارتفع معدل التوافق الزوجي (Duncan, 2008). ولاغرابة في ذلك فالناس الأكثر تسامحاً مع الآخرين لديهم ميل لأن يكونوا أكثر تقبلاً لأخطاء الآخرين، وأن يعذرونهم ويتفهمون ضعفهم بيسر أكبر؛ ومن ثم فهم أكثر قدرة على أن ينجحوا في إقامة علاقات أكثر توافقاً مع شركائهم، وقد أشارت دراسة Miller, 2008 باستخدام التحليل اللاحق "Meta Analysis" إلى أن النساء أكثر تسامحاً من الرجال (Yaronz-Yaben, 2015).

بيد أنه تبقى نقطة مهمة في هذا السياق يجب توضيحها قوامها أن التسامح يختلف عن التخاذل والضعف انطلاقاً من أن التسامح ينطوي على صفح الفرد عن خطأ ارتكبه الآخر في حقه، وهو قادر على إصدار رد فعل انتقامي ضد هذا الطرف يردعه عن تكرار هذا الفعل مرة ثانية (من قبيل أن تطلب الزوجة الانفصال عن زوجها الذي أهانها أمام أهله، أو مجموعة من الأقرباء أو زملاء، أو تبادل إهانة بإهانة أشد قسوة)، بيد أن الإنسان المتسامح لا يحركه هذا المنطق الميكانيكي. من سبني أسبه، لأن العفو المنبثق عن التسامح يعد سلوكاً أكثر تحضراً، ويطيب لي في هذا السياق أن أذكر واقعة تجسد ذلك السلوك المتسامح الراقي بطلها الإمام «الشعبي» حيث سبه رجل، فقال له الشعبي: «إن كنت كاذباً فغفر الله لك، وإن كنت صادقاً فغفر الله لي»، كذلك فإن المتسامح ينظر لأبعاد أكثر شمولاً قبيل إصدار رد فعله فقد يبسر رد الفعل المتسامح من احتمال تعديل الطرف الآخر لسلوكه، وعودته إلى جادة الصواب فيما بعد، فضلاً عن أنه يُبقي مجالاً لاستعادة العلاقات الزوجية بالصورة المطلوبة مستقبلاً، بوصفه خطوة من بين خطوات أخرى في إطار استراتيجية أكبر للإدارة الفعالة للعلاقات الزوجية.

## ٢٠. نتكن توقعاتك حول الزواج والطرف الآخر أكثر واقعية

سئل «شكسبير» عن مفاتيح النجاح، فقال: هي ثلاثة:

- اعرف أكثر من الآخرين.

- واعمل أكثر من الآخرين.

- وتوقع الحصول على أقل مما يحصل عليه الآخرون.

تكشف هذه الحكمة العملية عن دور التوقعات في صناعة النجاح الحياتي، و نعتقد أنها يمكن أن تمتد لتفسر النجاح الزواجي أيضا من زاويتين ألا وهما:

أ- توقعات الفرد، سواء كان زوجا أو زوجة، حول الزواج: انطلاقا من أن تصورات الفرد حول الزواج تؤثر على العلاقات الزوجية، وترتبط ارتباطا إيجابيا بالتزامه بتلك العلاقة، وهو ما يلقي تقدير الطرف الآخر ورضاه عن الزواج (Willoughby, 2015).

ومع تسليمنا بأن التوقعات الإيجابية حول الزواج، والتي قد تتمثل في:

- جلب السعادة وإشباع الحاجات الأساسية لكلا الزوجين، سواء كانت ذات طابع نفسي أو مادي.

- تدعيم الاستقرار الأسري، وخاصة إذا كان المناخ الأسري لأيهما أو كليهما مضطربا.

- تحقيق الأحلام التي يتوقعها الفرد ويريد تحقيقها من خلال الزواج.

وقد لا تكون تلك التوقعات متشابهة عبر الزوجين، كأن يرغب الزوج في زوجة مسالمة، مختلفة عن أمه التي كانت تعامل والده بطريقة عدائية انتقامية، في حين تريد الزوجة أن تنجب أطفالا كثيرين تربيتهم بالطريقة الدينية التي حُرمت منها نظرا لعدم تدين والديها، أو تريد زوجا عاطفيا يكثر من العبارات العاطفية الحانية، التي رأت أن والدها ضن بها على والدتها.

وتظهر المشكلة في تلك الحالة حين لا يتمكن الزوج أو الزوجة من تحقيق تلك التوقعات الطموحة من الزواج نظرا لأنها أكثر مما يجب؛ ومن ثم فإنها ستكون، كما يقول المتخصصون في الإرشاد الزواجي، عبئا على كل من الزوج والزوجة وتؤثر سلبا على مستقبل الزواج (Epstein, Baucom & Lataillade, 2006).

ومن هذا المنطلق فإننا ندعو كلا الزوجين إلى تبني توقعات ممكنة وواقعية من

الزواج حتى يسهل عليهم إدراكها وتحقيقتها وإشباعها من خلاله، فعلى سبيل المثال يكفي أن يُشبع الفرد العديد من حاجاته، وليس كل أو معظم حاجاته، ويكفي أن تكون المشكلات الزوجية التي يعانيها في السنة الأولى من زواجه محدودة بدلا من أن تكون نادرة، أو منعدمة فهذا أمر غير واقعي يندر حدوثه، ولا مانع من أن تكون هناك اختلافات عقلانية في الآراء بين الزوجين، فليس من المطلوب، مثلا، أن تقدم الزوجة صك الموافقة «على بياض» لزوجها فيما يتناقشان حوله من أمور خلافية دوما، ولنا في رسول الله وصحابته أسوة حسنة، ومما يدعم ذلك التصور تلك الواقعة التي وردت في الصحيح: «أن عمر ابن الخطاب قال: صحبت علي امرأتي، فراجعني، فأنكرت أن تراجعني، فقالت: ولم تنكر علي أن أراجعك؟. فوالله! إن أزواج النبي ليراجعنه»<sup>(١)</sup> (محمد الخضر حسين، ٢٠١٠، ١٠٩).

ب - توقعات الفرد، سواء كان زوجا أو زوجة، حول الطرف الآخر: كلما كانت تلك التوقعات ذات طابع حالم فسوف يصعب توفرها في الطرف الآخر، أو أن يضعها الطرف الآخر موضع التحقق؛ ومن ثم سوف تؤثر تلك التوقعات سلبا في مستوى توافقه الزوجي، فعلى سبيل المثال إذا توقعت الزوجة أن يعاملها زوجها معاملة تتسم بالبرقة والعذوبة مثلما كان يعاملها والدها فسوف تصاب بالإحباط حين يعاملها زوجها بطريقة عادية، بل وقد يعاملها بطريقة خشنة ويفرغ فيها انفعالاته أمام الصعوبات التي يواجهها في بداية حياتهما الزوجية، وفي المقابل، فإذا توقع الزوج من زوجته أن تلبى احتياجاته التي لم تكن ظروف أمه تسمح بتلبيتها، وخاصة أن عدد أخواته كان كبيرا، ولم تتمكن من تحقيق تلك التوقعات فسوف يشعر بالإحباط. ويتمثل الأسلوب الأنسب في مواجهة ذلك الموقف، والحد من الآثار السلبية للتوقعات غير الواقعية من الطرف الآخر في الزواج، في أن تكون توقعات الفرد من الطرف الآخر مناسبة وواقعية لأنه سيسهل على ذلك الطرف الارتقاء إليها وتحقيقتها؛ وبذا يشعر الفرد بالرضا عن العلاقة، وهناك أمثلة متعددة تجسد ذلك الموقف منها:

(١) صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب موعظة الرجل ابنته لحال زوجها، حديث رقم ٤٨٩٥.

- أن يتوقع الزوج أن زوجته مثل كثير من الفتيات لاتجيد فنون الطهي، وبالتالي لن يغضب إذا كان طعامها في السنة الأولى من الزواج أقل جودة مقارنة بطعام والدته.  
- وعليه أن يتوقع أنه سيكون لها عادات مختلفة عنه في أوقات ومدد النوم والاستيقاظ.

- وأن يكون لديها تفضيلات مختلفة في مشاهدة البرامج التلفزيونية فهي قد تكون شغوفة بمشاهدة المسلسلات الاجتماعية في حين يفضل هو مشاهدة مباريات كرة القدم.

وبناء على ذلك حري به أن يتقبل هذا الاختلاف في تلك العادات والطبائع، ويديره بطريقة متوازنة يقوم بموجها بتعديل بعض عاداته، ويطلبها في المقابل بتعديل بعض عاداتها، بحيث يحدث بينهما عملية تطبيع عادتي يسمح باستمرار التوافق الزوجي في مستوى مناسب.

وهناك مسألة أخرى مهمة في موضوع التوقعات حول الطرف الآخر فقد تكون تلك التوقعات غير منطقية لدرجة أنها قد تثير مشكلات متعددة في العلاقة الزوجية قد تؤدي إلى نشوء الرغبة في طلب الطلاق (Addis & Bernard, 2002)، من قبيل أن يتوقع الزوج أن تقدم زوجته استقالتها من عملها لتتفرغ للمنزل بشكل كامل، أو أن توافق على أن يجامعها في أي وقت يرغبها فيه بغض النظر عن ظروفها الخاصة ورغباتها، أو في الجهة الأخرى أن تتوقع الزوجة أن يشتري لها الزوج طعام جاهز بكثرة مثلما كانت تفعل في بيت والدها، أو أن يذهب بشكل مكثف لبيت أسرته كلما أرادت.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع فسوف نعرض لقائمة تتضمن نماذج للمعتقدات غير المنطقية التي تسهم في تدني مستوى التوافق الزوجي قوامها:

- الكمالية Perfectionism، والذي يشير إلى ميل الفرد لتوقع الكمال في سلوك وتصرفات الطرف الآخر، ونفسه أيضا، على النحو الذي يجعله يستاء من تصرفات للطرف الآخر لأنها أقل من المتوقع مع أنها قد تكون عادية (Munoz-Eguileta, 2007)، كأن لا يصلي بانتظام، أو يدخن السجائر بشكل متقطع.

- يصعب تغيير الناس .
- يجب أن يعرف الطرف المحب ما يريد، وما يشعر به، وما يحتاجه الطرف الآخر بدون أن يخبره بذلك (Epstein,1981).
- النبوءة المتحققة ذاتيا، بمعنى أن خوف الفرد من أن يُرفض يجعله يتصرف بطريقة تجعله يُرفض .
- تذكر الذكريات الأفضل ونسيان السيئة أو العكس .
- عندما يقول الطرف الآخر شيئا من غير قصد فهو يقصد ذلك ليؤلمني (Fagundes & Diamond, 2013).
- إن زوجي حال دون أخذي فرصتي في الحياة الأفضل .
- أنا زوجة مؤقتة «ترانزيت»، سيتركني في أية لحظة .
- أنا لم أعش حياتي بعد، لقد سُرق عمري في الاهتمام بأسرتي .
- أعتقد أنه ليس عريس مميز «لقطة»، وأن هناك من كان أفضل منه .



”ما يحكم الحجر يحكم  
البشر“.

## الفصل الرابع القوانين الطبيعية والإنسانية وعلاقتها بالتوافق الزوجي



## مقدمة

من فضل القول أن الكون بما فيه من حجر وبشر محكوم بمجموعة من القوانين الطبيعية والإنسانية (النفسية والاجتماعية)؛ والتي من شأن الوعي بها زيادة إمكانية الاستفادة منها في تحسين حياة الإنسان والكائنات الأخرى على وجه البسيطة. وحتى تتمكن من الإحاطة بهذه المسألة بصورة أكثر وضوحا علينا أن نفصل القول في المحاور التالية:

أولاً: تعريف القوانين الطبيعية والإنسانية.

ثانياً: أهمية إدراك وحدة القوانين الطبيعية والإنسانية.

ثالثاً: علاقة القوانين الطبيعية والإنسانية بالتوافق الزواجي.

وسنعرض فيما يلي بشكل أكثر تفصيلاً لكل محور من المحاور السابقة:

### أولاً: القوانين الطبيعية والإنسانية

يمكن تعريف تلك القوانين بأنها « مجموعة من الفروض أو النظريات التي تم التأكد من صحتها من خلال المنهج العلمي، والتي تسهم في تفسير الظواهر الطبيعية أو الإنسانية على النحو الذي ييسر إمكانية التحكم النسبي فيها للارتقاء بالإنسان والحضارة».

### ثانياً: أهمية إدراك وحدة القوانين الطبيعية والإنسانية

تتمثل أهمية الوعي بمسألة وحدة القوانين الطبيعية والإنسانية في أن تلك القوانين

تمكننا من فهم، والتحكم النسبي في العديد من الظواهر النفسية والاجتماعية موضع اهتمامنا الشخصي والمجتمعي، ومن الأمثلة الدالة على وحدة القوانين الطبيعية والإنسانية مايلي:

١ - تصدع الشخصية قبيل الانهيار النفسي، والانهيار المفاجئ للمبني بعيد تصدعه.

٢ - التسلسل الهرمي للجهاز العصبي، والبناء المتدرج للسلطة في المنظمات.

٣ - التوازن الذاتي في أجهزة الجسم، والتوازن الذاتي في أجهزة التبريد.

٤ - المرونة العقلية والسلوكية، وتصميم مباني مقاومة للزلازل في اليابان.

٥ - قواعد التجاذب بين الأشخاص، وكيفية التفاعل بين الذرات في العناصر الكيميائية.

٦ - القصور الذاتي وتفسير سلوك المهاجرين في المهجر.

٧ - القواعد الحاكمة لتشيد الهرم، والقواعد المنشئة للصدافة.

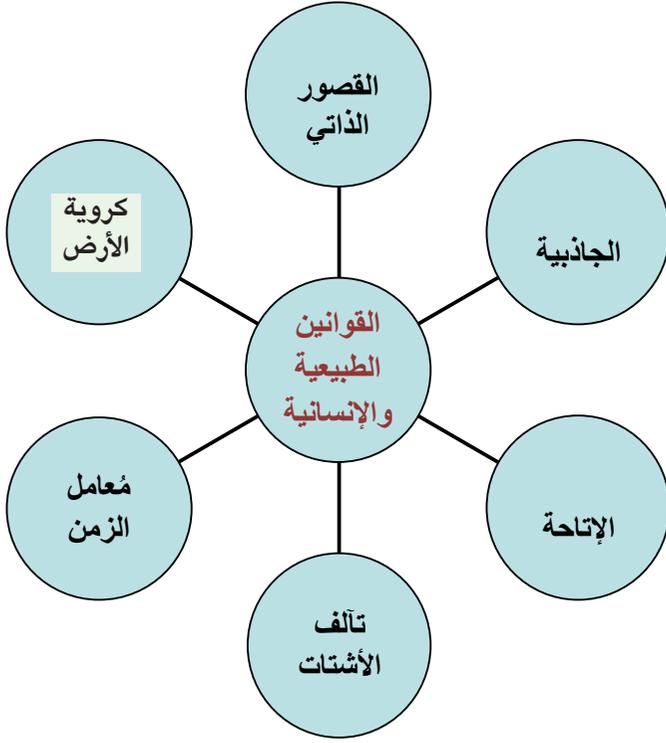
٨ - القواعد الحاكمة للمجموعة الشمسية، ونظام القيادة في الثقافة المصرية.

٩ - آليات حركة النهر، وأساليب حل الصراع بين الأفراد.

١٠ - تمدد الأكسجين في الفراغ المكاني، وتمدد المهام في الفراغ الوقي (قانون «باركينسون»).

### ثالثاً: علاقة القوانين الطبيعية والإنسانية بالتوافق الزوجي

يشير الشكل التالي رقم (٨) إلى مجموعة من القوانين الطبيعية والإنسانية ذات الصلة بالتوافق الزوجي، والتي من شأن الوعي بها زيادة قدرتنا على فهم التوافق الزوجي، وتوظيفه في الوجة الإيجابية التي من شأنها زيادته على النحو الذي يرفع من احتمالية الحفاظ على الزواج وتدعيم أواصره، والتي تتمثل فيما يلي:



شكل رقم (٨) القوانين الطبيعية والإنسانية

سنعرض فيما بقدر من التفصيل لتلك القوانين الطبيعية والإنسانية التي يوضحها الشكل السابق رقم (٨)، مع بيان طبيعة علاقتها بالتوافق الزواجي، وسيكون ذلك على النحو التالي:

#### ١. قانون القصور الذاتي Inertia

هذا المفهوم مستعار أساساً من العلوم الفيزيائية ويشير إلى ميل الشيء (الجسم) للاحتفاظ بحالته الراهنة (الحركة) بعد غياب المؤثر الخارجي (قوة الدفع) (Wol-man, 1975). أي أن كل جسم مادي قاصر عن تغيير حالته من السكون أو الحركة ما لم تؤثر عليه قوة تغير من حالته. وثمة ظواهر نفسية عديدة تجسد ذلك القانون أو تلك الظاهرة من قبيل:

- استمرار الفرد بعد انتقاله لطبقة اجتماعية أعلى في التصرف تبعاً لمعايير الطبقة السابقة.

- التحدث بلغة عربية إلى أحد السائحين الأجانب، وخاصة في بداية الحوار، مع إجادة الفرد للغة الأجنبية.

- استمرار الأرمالات في سماع أصوات أزواجهن في المنزل بعد وفاتهم بمعدل مرتفع لمدة شهر (٨٦٪) من أفراد العينة من الأرمالات قررن ذلك (طريف شوقي وعبد المنعم شحاته، ١٩٩٤).

وحين نسعى لوضع تصور مبدئي للتجسيدات المختلفة لقانون القصور الذاتي على كل من المستوى الانفعالي، والمهني، والثقافي للإنسان في حياته اليومية سنجدتها تتمثل فيما يلي:

#### أ- القصور الذاتي الانفعالي:

من بين المشكلات التي تعوق التوافق الزواجي أن يستمر انفعال الزوجة الغاضبة من زوجها بعد انتهاء الموقف الذي استدعى ذلك الانفعال الغاضب، على الرغم من محاولاته الاعتذار وإصلاح الموقف، ونظراً لأن الزوجة غير قادرة على تغيير حالتها الانفعالية تبعاً لظاهرة القصور الذاتي للانفعال حيث تتمسك بتلك الحالة على الرغم من تغير الظروف التي استدعتها؛ لذا يجب علينا أن ننبه الزوجة إلى أن استمرار الانفعال لمدة أكثر مما يجب سيثير مشكلات وتداعيات تؤثر سلباً على العلاقة الزوجية، في حين أن التصرف بحكمة في تلك المواقف يعني أن يتناسب انفعالها شدة ووقتها مع الموقف، وعليها أن تلجأ لأساليب أخرى للتعبير عن انفعالها من خلالها كأن توضح له بعد فترة من ذلك الموقف أسباب غضبها والطريقة التي يمكنهما بها التعامل مع تلك المشكلة معاً فيما بعد، وعليها أن تتذكر أن هناك احتمال لوجود تفسيرات أخرى لسلوكه غير التفسير الذي أغضبها، وعليها أن تسعى للوقوف عليه وتقييمه، فقد يكون احتد عليها في الحوار لأنه أعتقد أن تصميمها على موقفها نابع من رأي أسرتها، وليس من رأيها، على الرغم من أنها لم تبلغ أسرتها بتلك المسألة أصلاً؛ وبذا يكون بمقدورهما التغلب على تلك المسألة.

## ب - القصور الذاتي المهني:

ونقصد بهذا النوع من القصور أن يستمر الزوج في التعامل مع زوجته بنفس الأسلوب الذي يتعامل به في عمله، ولا يتمكن من الحد من تأثير ظاهرة القصور الذاتي المهني على حياته الزوجية، فعلى سبيل المثال يجب على المعلم ألا يواصل أسلوبه التربوي التقليدي في منزله، فزوجته ليست تلميذة في حاجة لتعلم أساسيات الفكر والسلوك، ولكن عليه أن يُذكر نفسه عندما يفتح باب منزله أنه الآن أصبح زوجا، وليس معلما حتى لا تشعر زوجته أنها تُعامل بوصفها تلميذة في حاجة لإعادة التعلم، وهو ما يؤدي إلى نشوء العديد من المشكلات التي تضعف من عرى العلاقة مع الزوجة ويقلل من مستوى توافقهما الزوجي.

## ت - القصور الذاتي الثقافي:

تبعاً لتلك الظاهرة فإن الفرد يستمر في التصرف مع شريكه تبعاً للطرق التي تعلمها في ثقافته السابقة على الزواج، على الرغم من أنه يجب أن يكون واعياً بأن الشراكة الحياتية الجديدة تستوجب عليه أن يراعي ثقافة الطرف الآخر وأسلوبه الخاص في التعامل مع ما يواجهه من مواقف فضلاً عن احتمالية وجود مواقف لم يعتد أي منهما على مواجهتها من قبل نظراً لأنها ترتبط بالدور الجديد لهما كزوج أو زوجة، وهو ما لم يتدربا عليه ابتداءً في بيئتهما السابقة؛ ومن ثم حري بكل طرف منهما أن يضع نفسه موضع الطرف الآخر ليفهم طريقته في التصرف ودوافعه، ثم يتفقا معاً على أن يصطنعا، أو يبتكرا طرقاً جديدة نابعة منهما في التعامل مع تلك المواقف المستجدة بدلاً من أن يقتصر دورهما فقط على استدعاء سلوكيات الآباء أو الأمهات في مثل تلك المواقف، والتي قد تكون متعارضة مع ما تعلمه كل منهما، أو لا تناسب الموقف الخاص بالمتفرد الذي يواجهه، فعلى سبيل المثال قد يعتاد الزوج على أن والده يتخذ معظم القرارات المهمة للأسرة منفرداً بمعزل عن مشاركة والدته، مع أن اتباعه لمثل هذا الأسلوب مع زوجته سيزيد من مشكلات التوافق الزوجي بينهما، نظراً لأن هذا الأسلوب لا يناسبها، وأنها كانت مستاءة لقبول والدتها به، فشخصيتها ليست سلبية مثل أمها، وبالتالي فإن الأسلوب الأنسب في تعامله معها يتمثل في أن يكونا نفسيهما ويصنعا القرارات المهمة معاً، ويبتكرا نمطهما الخاص لإدارة حياتهما الزوجية المشتركة، وبناء توافقهما الزوجي الواعد.

## ٢. قانون الجاذبية Gravity

يشير قانون الجذب العام لنيوتن إلى أن «أي جسمين في الكون توجد بينهما قوة تجاذب تتناسب طرديا مع حاصل ضرب كتليهما، وعكسيا مع مربع المسافة بينهما» (ar.m.wikipedia.org)، أي أن الجاذبية تعني ميل الكتل والأجسام للتحرك والانجذاب نحو بعضها البعض كما في الجاذبية بين المغناطيس والأجسام الحديدية (قوة جذب الشمس لجسم آخر تقل بزيادة المسافة بينهما).

وحين نذهب إلى مجال التوافق الزوجي لكي نجري مماثلة بين مقتضيات قانون الجاذبية ومقتضيات التوافق الزوجي سنجد أن كل طرف الزوج أو الزوجة يجب أن يكون لديه قوة جاذبية للطرف الآخر وأول الشروط لتفعيل تلك القوى يتمثل في تجنب الابتعاد بينهما فمقتضيات قانون الجاذبية تقول أن الابتعاد عن القوة الجاذبة في المسافة يقلل من تأثير قوتها الجاذبة، وكذلك فإن تشابه حجم كتلة كل منهما يزيد من الجاذبية بمعنى أنه يجب على الزوج أن يزيد من قدر ومكانة زوجته حتى تنجذب إليه بقدر أكبر.

ومن هذا المنطلق يجب على كل طرف أن يحرص على أن يكون لديه قوة جذب تجذب الطرف الآخر إليه، وبطبيعة الحال فإن القوة الجاذبة سيزيد تأثيرها كلما كانت تلبى حاجات لدى الطرف الآخر، فعلى سبيل المثال إذا كانت الزوجة تفتقد الحنان من أمها في بيت أسرتها فيجب على الزوج أن يزودها بقدر مماثل لذلك القدر الذي افتقدته حتى يشكل قوة جذب قوية لها (ذكرت إحدى الزوجات الراغبات في الطلاق: أن أمي كانت تعاملني معاملة قاسية، وبناء عليه فهي كانت تتمنى زوجا يعوضها حنان الأم المفتقد، ولكنها وجدته جافا جفافا يذكرها بأمها، وهو ما جعلها غير راضية عن حياتها الزوجية معه)، وكذلك على الزوجة إن وجدت أن زوجها حريص على خصوصية علاقتهما الزوجية وعدم معرفة أهله أو أهلها بما يجري بينهما من أشياء سعيدة أو خلافات فعليها أن تلبى وتحترم تلك الرغبة لديه حتى تشكل نقطة جذب له في العلاقة (قالت إحدى الزوجات أكثر ما يضايقني من زوجي أن يذهب إلى أهلي ليخبرهم بخلافاتي معه، والتي لم أشأ أن أخبرهم بها لرغبتني في أن نحلها سويا بعيدا عنهم).

## ٢. قانون الإتاحة Availability

تعرف الإتاحة بأنها «أسلوب لإصدار الأحكام بناء على المعلومات الأكثر إتاحة للعقل، أو تلك التي يسهل استحضارها إليه أولاً (Baron & Byrne, 1997, 83)، كأن يسهل على بائع الفاكهة إن طلبنا منه ذكر كلمات تبدأ بحرف «ك» استدعاء كلمة «كمثرى»، في حين يستدعي الطبيب كلمة «كبد»، ومن شأن الإتاحة أن تزيد من ميل الفرد للحكم على أن سببا معيناً مسئول عن حدث ما تبعا لمدى إتاحتها في الذاكرة، بوصفه الأكثر بروزاً، بين العوامل السببية الأخرى؛ ومن ثم الأكثر سهولة في الاستعادة من الذاكرة (Hewston, 1989, 96; Nisbett & Ross, 1990, 122)، كالمحلل الاقتصادي الذي يُعزي ظاهرة العنف الديني إلى الفقر، أو كالفرد الذي يُقدر معدل حدوث أزمة قلبية لمن هم في متوسط العمر من خلال استحضار مدى حدوثها بين من يعرفهم، وفي مجال العلاقات الاجتماعية فإن هذه القاعدة قد تتدخل في الحكم على سلوك الآخرين، فعلى سبيل المثال قد تكون آخر سلوكيات أصدرها الطرف الآخر في تفاعل سابق ذات طبيعة سلبية؛ ومن ثم فهي المتاحة في عقل الفرد، وبالتالي ستؤثر في طبيعة حكمه على الطرف الآخر على نحو سيجعل هذا الحكم أقل دقة وموضوعية (طريف شوقي، ٢٠٠٣، ٣٥).

وحين نتنقل لمجال التوافق الزوجي لنستفيد من تلك القاعدة في فهم تدني مستوى التوافق الزوجي فسوف نجد أن العديد من المشكلات المؤدية لانخفاض التوافق الزوجي قد تُعزى إليها من قبيل أن الزوج يضع صورة لما يجب أن يكون عليه سلوك زوجته من خلال المعلومات المتاحة له من خلال النماذج التي يراها بصورة متكررة ممن حوله مثل سلوك والدته، أو أخته، أو زوجة أخيه، أو زوجة صديقه المقرب على الرغم من أن هذه النماذج قد لا تشكل السلوك المثالي الذي يجب أن تكون عليه الزوجة، وبالتالي فقد يظلم زوجته أو يظلم نفسه من خلال تلك المقارنات الجائرة غير الملائمة، ومن ثم كان الأجدر به أن يوسع دائرة النماذج التي يستعين بها في تحديد معالم النموذج المعياري لسلوك الزوجة، بأن يسأل خبيراً، أو يقرأ كتاباً متخصصاً، أو يستمع إلى محاضرة من متخصص، أو يتصفح دائرة معارف متخصصة على الانترنت؛ وبذا يكون بنائه للنموذج متحرراً بقدر المستطاع من الأثر السلبي لقاعدة الإتاحة.

وكذلك الزوجة فمبقدورها للتحرر من التأثير السلبي لقاعدة الإتاحة وهي بصد وضع تصور لمواجئة مشكلة حرجة من قبيل إدمان الزوج للأفلام الإباحية على الانترنت أو الدردشة الالكترونية ألا تتبع فقط ما سمعته من صديقة، أو قرأته في صحيفة بل عليها أن توسع من دائرة معلوماتها من خلال التعامل مع مصادر أكثر شمولاً وتخصصاً ومصداقية من قبيل حضور ندوة متخصصة، أو قراءة بحث أو كتاب متخصص، أو استشارة متخصص بجهة رسمية، أو جمعية تطوعية معنية بالإرشاد الزوجي.

#### ٤. تألف الأشتات (الاختلاف مقدمة للائتلاف)

يشير هذا القانون الإنساني إلى العملية التي نجمع من خلالها بين المتباعدات، ونؤلف بينها، ويقوم هذا الأسلوب على أساس مبدأ إدراك أوجه الشبه بين الأشياء المختلفة. وهو من الأساليب الإبداعية المفيدة حين يوظفه الفرد في مجال عمله، كأن يجمع بين الحزم والتسامح في قيادته لمرؤوسيه، وبين التجديد والالتزام بالمعايير الاجتماعية، أو مثلما يجمع المصمم الهندسي المبدع بين الطائرة والمركب فيصمم طائرة «جو- مائية»، (Sea plane (Strenberg, 2007)، وقد بدأ الاهتمام بهذا الأسلوب على أيدي «William Gordon»، وعنوانه مستمد من الكلمة اليونانية «Synectics»، وتعني الربط بين العناصر المختلفة، والتي لا يبدو أن بينها وبين بعضها البعض صلة ما، أو رابطة معينة، ويعتمد هذا الأسلوب على استخدام أشكال الاستعارة والمجاز والتمثيل بصورة منظمة للوصول إلى الحلول المبتكرة للمشكلات المختلفة.

(صالح محمد علي، ومحمد بكر نوفل، ٢٠٠٧، ١٩٨-٢٠٠؛ زين العابدين درويش، ١٩٨٠).

ومن الأمثلة البارزة في الطبيعة للجمع الفعال بين الأشتات مايلي:

- المياه والكلور السام.
- الفشل الخلاق والنجاح.
- الانقباض والانبساط في العضلات لتتحرك.

- الحياة والفناء في خلايا الجسم لتتجدد.

- الفيروس والتحصين ضد المرض.

- الغوص في عمق الأرض للارتفاع فوقها... كالنخلة.

- الحب والشدة لتربية الأبناء.

- خواء المعدة بالطعام لامتلاء العقل بالأكسجين.

- الكف والإثارة في المخ.

- السالب والموجب لتوليد الطاقة.

- الزلازل والبراكين لتوازن حركة الأرض.

وحين نذهب إلى مجال التوافق الزوجي لنقف على أوجه الاستفادة من مفهوم تألف الأشتات فيه لكي نزيد من مستوى التوافق من جهة، ونقلل من الآثار السلبية لأوجه التفاوت والاختلاف بين الزوجين، والتي تؤثر سلبا على التوافق الزوجي - سنجد أن هذا القانون يلفت أنظارنا نحو أهمية عدم الانزعاج من التفاوت بين الزوجين في بعض العادات، فالمشكلة لا تكمن عادة في هذا التفاوت، ولكن في الكيفية التي يدركه بها الطرف الآخر، فعلى سبيل المثال كون الزوج يفضل الصمت في حين تهوى الزوجة كثرة الكلام بوصفها متحدثة لبقة، فهذا التفاوت لا ينبغي أن يزعج الزوج، بل عليه أن يوطن نفسه على الاستفادة من، والشعور بالارتياح حين يسمع حكايات زوجته المسلية أثناء تناولهما وجبة العشاء معا.

وعلى الزوجة التي تنفر من القراءة في حين يرى زوجها أن أسعد أوقاته حين يقرأ كتابا مهما أو يطالع صحيفته اليومية - أن تستثمر ثقافة زوجها الواسعة في التعرف على المعلومات العامة الأساسية، والتي من شأن الإلمام بها أن يجعلها تبدو بين صديقاتها كسيده ذات ثقافة واسعة، وبهذا يصبح الاختلاف بين الزوجين ميزة يجني كل منهما ثمارها.

وبمقدور الزوجة التي تمتاز بأن لديها قدر مرتفع من الحنان، في حين يتصف زوجها بالحزم، أن تستفيد من حزم زوجها في ضبط سلوك الأبناء، ويمكن لهذا الزوج

الحازم كذلك أن يقوي علاقته بأسرته من خلال حنان زوجته ورغبتها المتواصلة في احتوائهم بدفتها وحنانها، ومن هذا المنطلق يحق لنا القول بأن الاختلاف مقدمة للائتلاف.

## ٥. مُعامل الزمن

إن الزمن يؤثر في حياتنا العامة والخاصة بصور متعددة، ولاننسى أن وجود كل منا يرتبط بالزمن، ولاغرو في ذلك فالزمن بمثابة الغلاف الجوي لحياتنا يحيط بنا من كل جانب، ونسبح طوال عمرنا في جنباته، ومن هذا المنطلق شدد الإسلام على أهمية الزمن، ولا يغيب عن أذهاننا الحديث النبوي الشريف «لاتزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيم فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفق، وعن جسمه فيم أبلاه»<sup>(١)</sup>.

ويعن لي في هذا السياق بيان طبيعة الدور الذي يمارسه الزمن، إن سلبا أو إيجابا، في تحديد مستوى التوافق الزوجي، والذي يتجلى فيما يلي:

أ- السنوات الأولى من الزواج: وبوجه خاص العامين الأولين حيث تبين أن لها تأثير جوهري في تحديد طبيعة العلاقة الزوجية، وقد أشارت دراسة Ted Huston في جامعة تكساس على منبئات الرضا الزوجي إلى أن الأزواج في السنتين الأوليين يغيروا من أنفسهم، وأن من طلقوا في أول سنتين أظهروا علامات خيبة الأمل -Disilusionment وكانوا سلبيين نحو الطرف الآخر من أول شهرين، أما من كانت حياتهم الزوجية سعيدة فكانوا يُظهرون مبكرا مشاعر إيجابية نحو الطرف الآخر (Stritof, 2019).

وحين نتطرق للإجابة عن السؤال المحوري التالي: متى تفشل الزيجات؟. وهو سؤال مهم بطبيعة الحال، وتتمثل إجابته في أن حوالي ثلث الزيجات تفشل في السنوات الخمس الأولى (Correre et al, 2000).

(١) سنن الترمذي، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله، باب ماجاء في شأن الحساب والقصاص، حديث رقم ٢٤١٧.

ب - توقيت الزواج: يلفت Oppenheimer «أوبنهايمر» في دراسة أجراها عام ٢٠١٤ الانتباه إلى متغير مهم ألا وهو توقيت الزواج (Ade et al, 2017)، فمن الممكن أن يزيد التبكير أو التأخير من احتمال أن يضغط الطرف الآخر على الفرد، وخاصة حين تكون المرأة متأخرة في سن الزواج، أو أكبر من الرجل، أو أصغر منه بفارق كبير في السن.

ت - عدد الساعات التي يقضيهاها معا يوميا: قامت Ogunsanmi «أوجينز انمي» بإجراء بحث عام ٢٠١٤ حول تأثير عدد الساعات التي يقضيها كل من الزوجين معا على التوافق الزوجي بين العائلات في نيجيريا، وتبين أن انخفاض عدد الساعات التي يقضيهاها معا تؤثر سلبا على توافقهم الزوجي (ibid)، كذلك فإنه من شأن قضائه مددا طويلة بعيدا عن المنزل للعمل في أماكن بعيدة يؤثر سلبا على هذا التوافق؛ نظرا لأن الزوجة تضطر، حينئذ، لتحمل أعباء الأطفال وحدها (Mina, 2019)، وحرى بالذكر في هذا المقام أن هذا الوضع له تأثير سلبي ملموس على التوافق الزوجي في مصر لدى أسر العاملين المصريين بدول الخليج العربي.

ث - إساءة استخدام الوقت، واختيار التوقيتات غير الملائمة: هناك سلوكيات متعددة وأنشطة مشتركة بين الأزواج يمكن أن تكون مثار نزاع حين تتم في توقيتات غير مناسبة من قبيل:

- طلب الزوج من زوجته تحضير الطعام متأخرا ليلا.

- عدم تجهيز الزوجة لنفسها وأولادها عند الخروج إلى نزهة.

- تقدم الزوجة بشكوى للزوج عقب عودته من العمل مباشرة.

وفي المقابل فإنه من شأن ممارسة تلك الأنشطة في توقيتات مناسبة أن يزيد من تأثيرها الإيجابي، ويقلل من السلبي، وسنركز في هذه الفقرة على نشاط أساسي من شأن توقيتات ممارسته أن تؤثر على التوافق الزوجي، ألا وهو التوافق الجنسي، ويفترض أن التوافق الجنسي ينخفض في ظروف متعددة من بينها:

- إساءة توقيت طلب ممارسة العلاقة الجنسية كأن يطلب طرف (الزوج عادة)

ممارسة العلاقة الجنسية عقب أوقات عصيبة يكون قد أهان الزوجة قبلها مما يجعل

من الصعب عليها التجاوب معه حينئذ، فليس من المستساغ أن تضربني ثم تمارس الجنس معي... هكذا تحدث الزوجة نفسها.

- عدم مراعاة التوقيتات المناسبة لبدء العملية الجنسية بحيث أن الأزواج لا يتكرونها هاديات مناسبة من قبيل كلمات أو إشارات معينة توحى للطرف الآخر أن هناك رغبة في ممارسة تلك العملية الآن، وبالتالي فإن عدم تجاوبه يعني عدم رغبته بطريقة لا تثير استياء الطرف الآخر.

- توقيت إنهاء العملية ومدة استمرارها، كأن يركز الزوج على إشباع حاجته وينهي العملية بسرعة في حين ترى الزوجة أنها يجب أن تستمر مدة أطول لكي تعبر من خلالها عن مشاعرها الإيجابية نحوه، وخاصة حين يسبق ذلك معاملتها بشكل يرضيها.

وبناء على ذلك فإننا ندعو الأزواج إلى مراعاة الاستخدام الحكيم للتوقيتات التي يمارسوا فيها سلوكيات معينة بحيث تبتعد عن الأوقات العصبية، فلاداعي مثلا للحديث عن مطالب الأطفال في حضور أسرة الزوجة فهذا مما قد يثير حنقه، ولاداعي لأن يتفنن الزوج في مدح صفات والدته وأسلوب تعاملها مع والده - زوجها حين يكونون في زيارة لأسرته، ويفضل عدم مناقشة المشكلات الأسرية الخاصة بالعلاقة بينهما حين يجتمعون كأسرة في حضور الأبناء فهذا توقيت غير مناسب.

## ٦- كروية الارض ودورانها حول الشمس

حين نتمعن في المبدأ القائل بكروية الأرض سنجد أن هذا يعني أن الأرض لها أوجه متعددة، وأنه يمكنك أن تنظر إليها من زوايا متنوعة فتجد شكلا مختلفا من كل زاوية من تلك الزوايا المتعددة تلك، كذلك فإن الأرض تدور حول الشمس، وبالتالي فإن الجانب الذي يواجه الشمس يكون مضيئا، والجانب في الجهة المقابلة يكون مظلما. ومن هذا المنطلق حري بالفرد أن يوطن نفسه على رؤية الأشياء من أكثر من زاوية حتى يثري عقله، ويزيد من احتمالات حل الصراعات التي يواجهها.

ومن الأمثلة المجسدة لهذا المبدأ فإن كلمة مثل : nowhere يمكن أن ندرکها now

here، وكذلك يمكن النظر إلى برودة الجو ليس فقط من زاوية قسوة المناخ، ولكن بوصفها بيئة غير مواتية لنمو الميكروبات، أو مشجعة على التماسك الأسري حيث تجبر الناس على المكوث في منازلهم وسط أفراد أسرهم.

وحين نمتد بهذا القانون إلى ميدان التوافق الزوجي سنخال أنه بمقدورنا توظيفه لزيادة مستوى التوافق الزوجي من عدة زوايا قوامها:

أ- إن السلوك الصادر منك أو من الطرف الآخر كالأرض الكروية يمكن رؤيته، وتفسيره، من أكثر من زاوية تبعا للزاوية التي ينظر منها كل طرف إليه، وبالتالي لاداعي للتسرع في تفسير سلوك الطرف الآخر من زاوية رؤيتك فقط، فعلى سبيل المثال حين يطلب الزوج من زوجته الخروج معا لزيارة إحدى الأسر الصديقة، وتردد لبرهة في الرد عليه فقد يعتقد أنها غير موافقة على هذه الزيارة، على الرغم من أنها تأخرت في الرد عليه لسبب آخر فقد لا يكون لديها ملابس مناسبة لهذه الزيارة، أو أنها تنتظر زيارة من أسرتها في نفس التوقيت، أو أنها لا تترتاح لنظرات صديق زوجها الذين سيذهبون لزيارة أسرته وهي لا تحب أن تخبر زوجها بذلك حتى لاتضايقه.

ب- طالما أن الأرض الكروية تدور حول الشمس كذلك على الزوج، أو الزوجة بالطبع، حين ينشب نزاعا بينه وبين زوجته أن يجعل عقله بمثابة الأرض والنزاع بمثابة الشمس، وبالتالي يقوم بالدوران حول كافة جوانب النزاع ليقف على حقيقته بصورة أكثر اكتمالا، فقد يكون النزاع الناشب بينهما بسبب أنها أصبحت عصبية وتثور لأنفه الأسباب يرجع إلى أسباب أخرى غير التي يعتقدونها فقد يُعزى ذلك لأنها:

- تشعر بعدم الأمان في العلاقة وخاصة أن الزوج يتفوه بلفظ الطلاق بصورة متكررة على غير عادته في الفترة الأخيرة.

- أو لأن الزوج يستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بمعدل مكثف، وخاصة في التحدث مع أخريات وهو ما يثير ربيبتها، فضلا عن الشعور بأن أنوثتها أصبحت بالنسبة إليه موضع تساؤل، بحيث أنها لم تعد تشبعه، وهو ما يعني أنه يسدد لها طعنة لكبريائها الأثوي.

- أو لأنها تشعر بأنه يحرمها من حقوقها العاطفية كزوجة، ويكتفي فقط بالحصول على حقوقه الشرعية منها كأنثى بغض النظر عن رضاها أو عدم رضاها.

وبطبيعة الحال فإن مثل تلك الملابسات من شأنها حين يتم تجاهلها أن تقلل من التوافق الزوجي، في حين أن الاستبصار بها وتحويل هذا الاستبصار إلى سلوكيات مرئية على أرض الواقع، وذلك بأن يضع كلا الزوجين في اعتبارهما أكثر من تفسير محتمل لسلوك الطرف الآخر، وبالتالي لا يصدر أي منهما سلوكا مثيرا لغضب الطرف الآخر، بل سلوكا يلبي احتياجاته، ويخمد مخاوفه، ويطمئنه على مستقبل العلاقة الزوجية بينهما، وهو ما من شأنه رفع مستوى التوافق الزوجي بطبيعة الحال.

ت - مادامت الأرض كروية؛ لذا فإننا لن نستطيع أن نراها على حقيقتها، بوصفها كرة مستديرة، وليست مسطحة، إلا إذا خرجنا منها ونظرنا إليها من الخارج مثلما يفعل رائد الفضاء، وهو الوحيد الذي يرى الأرض على حقيقتها، وقياسا على ذلك فإنه بمقدورنا رؤية المشكلات المعوقة للتوافق الزوجي وفق تلك الآلية بأن ننظر إليها نظرة محايدة من عل وهي تلك النظرة التي ستسمح لنا برؤية وتقييم دورنا في نشأة العوامل المؤدية لضعف التوافق الزوجي أولا، فالزوجة متوترة ومستثارة لأنني أمارس بعض السلوكيات التي تقلقها (مثل تلقي رسائل نسائية على محمولي - عدم التعليق على جمالها أو ملابسها المثيرة للاهتمام - غياب الكلمات الرقيقة الحنونة في تواصلنا في الحقبة الأخيرة)، وعقب ذلك على الفرد أن يخرج عن ذاته ويضع نفسه مكان زوجته ليقيم الأسباب المحتملة لغضبها، ويسعى قدر طاقته للتعامل معها من قبيل: تدني الاهتمام بها في الفترة الأخيرة، والتحدث تليفونيا مع نساء في مجال عمله، أو وضع كلمة سر على محموله مما يثير ريبها، أو عدم تلهفه الجنسي عليها بصورة ملحوظة في الحقبة الراهنة.

”بدلاً من أن تخفف سرعة  
الرياح قوي منزلك“ .  
مثل غربي

## الفصل الخامس مقترحات استراتيجية للتحصين ضد الطلاق



من فضل القول أن الأسرة هي اللبنة الأولى في المجتمع، وأن صلاحه من صلاحها، وأن تآكل بنيانه يحدث حين تتداعى أركانها؛ وحيث أنه لوحظ في الحقبة الراهنة ارتفاع معدل الطلاق بمعدلات غير مسبوقه تشير إلى أن ثمة « تسونامي » اجتماعي يزحف على الأسرة لا بد من مواجهته، فضلا عن توقيه، ونظرا لأن مشكلة الطلاق ترقى لأن تكون قضية أمن قومي للمجتمع المصري، والعربي أيضا، وليست مشكلة اجتماعية فقط؛ لذا فإنه حري بالدولة بمؤسساتها الرسمية وغير الرسمية بناء استراتيجية طويلة المدى تتضمن مجموعة من الأهداف الرامية إلى الوقوف على الأسباب الكامنة خلف تلك الظاهرة، واقتراح أنجح السبل لمواجهتها على نحو فعال للحد منها بما يتفق مع مقاصد الدين الرامية إلى حماية الأسرة، وتفعيل دورها في بناء شخصية قوية كفيلة بتطوير المجتمع فضلا عن الحفاظ على وجوده ووحدته، وجدير بالذكر أنه بمقدورنا بلوغ تلك الأهداف من خلال المحاور الأربعة التالية:

أولاً: إعداد برامج التدريب التأهيلي والوقائي لمنخفضي التوافق الزوجي الراغبين في الطلاق، وللمقبلين على الزواج.

ثانياً: تدريب الكوادر القادرة على التعامل مع منخفضي التوافق الزوجي والراغبين في الطلاق.

ثالثاً: إدخال تعديلات تشريعية خاصة بكل من الزواج، والطلاق.

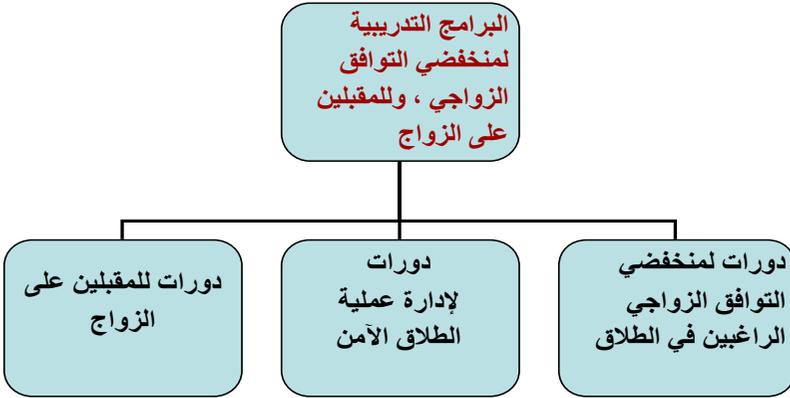
رابعاً: القيام بعملية التنشئة الزوجية المجتمعية.

ونعرض بقدر من التفصيل لكل محور من المحاور الأربعة السابقة فيما يلي:

أولاً: إعداد برامج التدريب التأهيلي والوقائي لمنخفضي التوافق الزوجي الراغبين في الطلاق، وللمقبلين على الزواج.

نظرا لأهمية التدريب في صقل مهارات الفرد في المجالات المختلفة، ومن بينها الإدارة الفعالة للعلاقات الزوجية على النحو الذي يؤدي إلى تزايد مستوى التوافق الزوجي؛ لذا فإنه من المفيد أن نقترح مجموعة من الإجراءات الخاصة ببناء برامج تدريبية لكل من المقبلين على الطلاق نظرا لانخفاض مستوى توافقهم الزوجي حتى يتلافوا المشكلات التي وقع فيها من سبقهم بسبب انخفاض معارفهم حول الأساليب الملائمة لإدارة العلاقة الزوجية مع شريك الحياة الزوجية، وكذلك للذين اتخذوا قرار الطلاق بالفعل حتى يتمكنوا من الإدارة الآمنة لعملية الطلاق، فضلا عن إدارة العلاقة بين هؤلاء المُطلقين وأبنائهم بطريقة آمنة ومتحضرة، بالإضافة إلى إعداد دورات للمقبلين على الزواج حتى يصبحوا أكثر دراية بالأساليب الفعالة لإدارة العلاقات الزوجية بما يحقق مستوى مرتفع من التوافق الزوجي.

وستتناول فيما يلي كل فئة على حدة نظرا لطبيعة الفروق بينها، وتفرد كل منها على نحو يصعب الدمج بينهما في التعامل، وسيكون ذلك على النحو الذي يوضحه الشكل التالي رقم (٩):



شكل رقم (٩) البرامج التدريبية لمنخفضي التوافق الزوجي، وللمقبلين على الزواج

وسوف نعرض بشكل أكثر تفصيلا لكل فئة من فئات البرامج التدريبية المقترحة التي يشير إليها الشكل السابق رقم (٩)، والخاصة بكل من منخفضي التوافق الزوجي الراغبين في الطلاق، وتلك التي تركز على تنمية مهارات إدارة العلاقة بين المطلقين

ذوي الأبناء، فضلا عن الدورات الخاصة بالمقبلين على الزواج، وسيكون ذلك على النحو التالي:

#### أ- إعداد دورات لمنخفضي التوافق الزوجي الراغبين في الطلاق:

يتطلب التعامل الفعال مع الراغبين في الطلاق إعداد دورات على أيدي متخصصين في مجال علم النفس الاجتماعي، والإرشاد الأسري، وعلماء الدين لتأهيل منخفضي التوافق الزوجي وتبصيرهم بالعوامل التي تساعد على زيادة توافقهم الزوجي، وبالتالي يتضاءل احتياجهم لإنهاء العلاقة الزوجية. وحتى تكون مقترحاتي ذات طابع إجرائي فإنني أقترح إعداد دورة بعنوان: « تنمية مهارات التوافق الزوجي »، وفيما يتعلق ببنية تلك الدورة وتوقيتاتها فإنه يقترح أن تكون مدة الدورة التدريبية لتنمية مهارات التوافق الزوجي (١٨) ساعة على مدى أسبوعين بواقع ثلاث ساعات يوميا لمدة ثلاثة أيام كل أسبوع ويقترح أن تتضمن العناصر التالية:

- توصيف المهام الزوجية وبيان دور كل طرف في الحياة الزوجية حتى يستطيع أن يلتزم بها، ويحدد مدى التزام الطرف الآخر بها أيضا.
- كيفية قيام كل طرف بإدارة التصورات والتوقعات المتبادلة حول الطرف الآخر، ذلك أن تصورات كل طرف حول الطرف الآخر تحدد طبيعة علاقته به، فكما أن مفهوم الفرد عن ذاته يحرك سلوكه كذلك فإن تصورات كل طرف حول الطرف الآخر تحدد طبيعة علاقته به.
- إدارة التباين في العادات والسلوكيات والقيم ومستوى التدين، فكما هو معلوم فإن المشكلة لا تكمن في وجود تباين في سمات الشخصية والعادات والسلوكيات بين الزوجين، ولكن في مدى قدرتهم على ابتكار آليات لإدارتها.
- إدارة الاختلاف في الآراء ووجهات النظر والقرارات، انطلاقا من أن القدرة على تحمل الاختلاف، والنظر للأمور من زوايا متعددة لتفهم وجهة نظر الطرف الآخر والاستفادة منها أو تعديلها تعد من مؤشرات النضج في العلاقة الزوجية.
- تبصير كل طرف بالسلوكيات والعادات الصحية ومدى تأثيرها في تحديد طبيعة العلاقة مع الطرف الآخر.

● الوعي بالتغيرات الارتقائية التي تحدث له وللطرف الآخر، وكيف تسهم في تشكيل سلوكهما، وتحديد طبيعة دورة حياتهما الزوجية.

● توعية الزوجين بأبعاد التوافق الجنسي في العلاقة الزوجية، وطبيعة إدراك كل طرف للعلاقة الجنسية، وما هي أنسب الأوقات وأفضل السبل لممارستها، واتباع الإجراءات الكفيلة بزيادة التوافق الجنسي لكليهما.

● إدراك العلاقات مع أهل الطرف الآخر بصورة عقلانية، وإدارتها بشكل يتسم بالمهارة الاجتماعية بما يسهم في تفهم منظور أسرة الطرف الآخر في مساندة ودعم شريكه، فدعمهم ليس موجهًا ضده بل إلى الطرف المتممي لها، وعليه أن ينظر لعلاقته بأهل الطرف الآخر كمعبر ييسر عليه الوصول إلى رضا واحترام ومحبة شريكه.

● كيفية التعبير عن المشاعر بتلقائية للطرف الآخر، وبيان سبل التواصل الواضح على النحو الذي يتضاءل معه عمليات سوء الفهم على النحو الذي يفهم فيه الطرفان نفس الكلمات بمعاني واحدة طوال الوقت.

● مراعاة خصوصية الطرف الآخر، وتوفير ما يحتاجه منها ليشعر بهويته ويحظى بلحظات التأمل ومراجعة النفس، والشعور بقيمته الشخصية وخاصة في علاقته مع شريك حياته، ويجب أن يحترم الطرف الآخر تلك الرغبة لأنها من مجدّدات الحياة الشخصية والزوجية.

● تقديم نماذج عملية للتوافق الزوجي في السنة النبوية، وفي حياة الصحابة، يمكن الاقتداء بها في رفع مستوى التوافق الزوجي في الحياة المعاصرة انطلاقًا من أن التعاليم الإسلامية وجدت لتجعل حياة الناس أفضل مما هي عليه.

● إدارة ضغوط الحياة العامة والأسرية، وتعريف الفرد بنوعية تلك الضغوط، وكيف تؤثر في سلوكه وسمات شخصيته، وكيف يمكن لكل طرف إدارة تلك الضغوط بحكمة على النحو الذي يقلل من تأثيرها السلبي على التوافق الزوجي.

● كيفية إدارة الانفعال في الحياة الزوجية، وبيان طبيعة الآليات التي يتمكن الفرد بموجبها من التحكم في تلك الانفعالات على النحو الذي يوظفها فيه لصالح العلاقة الزوجية وتوثيق عراها.

● بيان طبيعة فئات المشكلات التي يمكن أن تعترض سبيل الحياة الزوجية، وماهي أنسب الاستراتيجيات وما ينبثق عنها من آليات وطرق تمكن الأفراد من حل تلك المشكلات الزوجية بصورة ملائمة، أو الحد من تأثيرها، أو التعايش الصحي معها.

● كيف يتسنى للفرد أن يضع نفسه مكان الطرف الآخر، وبالتالي يخطط استجاباته وردود أفعاله في ضوء تفهم منظور الطرف الآخر للأمور.

● كيفية طمأنة الطرف الآخر بالتزامه بدوام العلاقة، وتمسكه بها، والتأكيد له لفظيا وعمليا على ذلك.

عقب الانتهاء من البرنامج يتم قياس آثاره على المتدربين بطرق متنوعة منها تطبيق مقياس للتوافق الزوجي قبل وبعد البرنامج لتقييم حجم تأثير البرنامج، ووجهته، بالإضافة إلى استطلاع آرائهم حول جوانب الاستفادة من البرنامج التدريبي، والنتائج المباشرة وغير المباشرة التي أدركوها من التحاقهم به .

#### ب- إعداد دورات لإدارة عملية الطلاق الآمن:

على الرغم من أن الهدف الرئيسي لهذا العمل يتمثل في كيفية تحصين الأزواج ضد خطر الطلاق، ومساعدتهم على زيادة مستوى توافقهم الزوجي، إلا أن الأمر في بعض الحالات قد لا يستقيم إلا بالطلاق؛ لذا يجب علينا التزاما وتفعيلا للنص القرآني (الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان - سورة البقرة، ٢٢٩) أن يتم الطلاق بطريقة آمنة تتسم بالرقى والتحضر، ذلك أن هناك علاقات إنسانية بين الزوجين يجب أن تستمر، وخاصة إذا كان بينهما أبناء، وهو ما يستوجب أن يتعرض الطرفان إلى التدريب على ثقافة الطلاق حيث التدرب على التعبير المناسب عن موقف الفرد (تجنب الفجر في الخصومة - الانفصال بإحسان)، وتجنب الألفاظ القاسية (Azar, Goslin & Okado, 2009)؛ لكي يتمكننا من إدارة العلاقة الإنسانية بينهما بقدر من الفاعلية التي تمكنهم من تقليل الآثار السلبية للطلاق على هؤلاء الأبناء إلى الحد الأدنى، ويحفظ حقوق الأبناء، ويمكنهم من العيش في بيئة مواتية إلى حد ما.

وحرى بالذكر أن السبب الرئيسي لهذا الطرح يكمن في ارتفاع معدلات الطلاق في مصر، وفي العالم أيضا، لدرجة أنه مما يؤسف له في الولايات المتحدة أن زيجة من كل زوجتين تقريبا تنتهي بالطلاق، وحيث أن العديد من الأسر يكون بها أطفال؛ فقد أضحي من المهم تطبيق برنامج لزيادة التسامح بين الزوجين المطلقين حتى تقل مشكلات التوافق اللاحقة لهم ولأطفالهم، والتي تساعد الشريك على تحويل غضبه من الآخر كزوج، والنظر إليه كوالد، حتى يقوموا معا بواجباتهم كوالدين (- Yaronz, 2015). ومن هذا المنطلق فقد أصبح من الضروري الاهتمام بدمج وإشراك الوالدين في حياة هؤلاء الأطفال بعد الطلاق بصورة مخططة Co-parenting بحيث يتواصل المقيم مع الأطفال مع الطرف الآخر بشكل محدد ويأخذوا القرارات التي تخص الأبناء معا، ولا يتجادلوا أو يتشاجروا معا أمامهم، ومن شأن هذا التفاعل الصحي أن يُحسن من الحالة النفسية والمادية للأبناء.

وجدير بالإشارة أن العديد من الولايات الأمريكية تطلب من الزوجين المطلقين حضور دورة التربية الطلاقية Divorce Education Course قبل الحصول على الطلاق؛ نظرا لأن زيادة المعرفة بمزايا المشاركة بين المطلقين، سيحسن التواصل بينهم، ويقلل الصراعات أثناء الطلاق، ويجعل توافقهم أفضل بعد الطلاق، ويزيد وعيهم بتأثير الطلاق على الأبناء مما ينعكس إيجابا على وضع هؤلاء الأبناء، وتستغرق الدورة من ٤ - ٥ ساعات. وتشير البحوث إلى أنه من مظاهر جدوى تدريب الأسر المطلقة انخفاض الإنفاق على خدمات العلاج النفسي، وانخفاض معدل كل من التورط في مخالفات قانونية، ومعدل تعاطي المخدرات والعقاقير النفسية (Herman, 2015). (Mahrer & Volchik, 2015).

ومما يجدر ذكره في هذا المقام أن الولايات تتدخل في هذه المسألة من منطلق أن ما يصيب الأطفال من جراء الطلاق، وبعده، يعد شأنًا عاما وليس شأنًا خاصا، والبرنامج متاح على الانترنت، ومن الآثار المفيدة أيضا للبرنامج أن يراجع الأزواج أنفسهم بعده (Ferrero, Malespin, Ochme & Bruker, 2016)، ويمكن تفسير ذلك الموقف انطلاقا من أن من يريد أن يطلق زوجته لأنه لا يطيق ولا يرغب في التعامل معها، ويعتقد أن الطلاق نهاية المطاف بالنسبة لتلك العلاقة يجد أنه مطالب بأن

يدير علاقة تفاعلية معها بعد الطلاق لضمان حسن حال الأبناء، تحت رعاية الدولة، وأن يتدرب على أنسب الأساليب للتعامل الصحي مع زوجته، وهو ما كان يبغيه ولكنه لم يتمكن من فعله؛ وبالتالي فقد يخاطب نفسه قائلاً «لماذا لانستأنف حياتنا الزوجية في ظل تلك الأوضاع الصحية والإيجابية الجديدة»، وقد يحدث الأمر نفسه في عقل الطرف الآخر - الزوجة؛ ومن ثم فقد يراجعا نفسيهما في قرار الطلاق.

### ت - إعداد دورات للمقبلين على الزواج:

يتنبأ الباحثون في مجال الأسرة أن نسبة لا يستهان بها من كل الزوجات الحديثة (قد تصل إلى ٤٠٪ من حالات الزواج أو تزيد قليلاً) ستنتهي بالطلاق، ومن هنا فقد تزايد الاهتمام ببرامج التثقيف الزوجي للمقبلين عليه، أو ما يطلق عليه «التربية قبل الزواج» Premarital Education وقد أثبتت تلك البرامج فاعليتها بوصفها إجراء وقائي ضد الطلاق، من شأنه أن يوفر البيئة الآمنة لنمو وتطور العلاقة الزوجية، واستمرارها واستقرارها.

وبالفعل قامت ولايات أمريكية عديدة بتقديم حوافز وضوابط لتشجيع المقبلين على الزواج للالتحاق بتلك البرامج، والتي تصنف بأنها ذات طبيعة تعليمية وتوعوية، وتتضمن محتوى محدد مسبقاً، وفترة زمنية محددة ويرتكز هذا البرنامج على منهج الإرشاد الوقائي الذي يهدف إلى تحقيق التوافق والرضا الزوجي من خلال استخدام المصادر الذاتية المتعلمة لمواجهة المشكلات الزوجية المحتملة، وتحسين نوعية العلاقة الزوجية، وتحقيق الاستقرار الزوجي، ويتكون البرنامج، عادة، من مكونات متنوعة منها:

- التخطيط المشترك للمستقبل وما ستكون عليه حياتهما خلال السنوات القادمة.
- تحسين معلومات الأزواج عن العلاقات الزوجية بهدف التهيؤ والاستعداد للزواج.

● الأساليب الصحية للتفاعل الزوجي ومهارات التواصل.

- فحص نقاط القوة والضعف فيهما بشفافية وصدق بهدف أن يفهم كل منهما الآخر.

- استكشاف المعتقدات الروحانية والدينية، واختلاف وجهات النظر تجاهها.
- التفكير بأهداف الحياة الشخصية، والزوجية، والأسرية.
- سبل حل الصراعات وإدارة الخلافات.
- مناقشة التوقعات الخاصة بكل من الزوج، والطرف الآخر، وتعلم كيفية التعامل معها.
- تقسيم العمل بين الزوجين، ومسؤوليات كل واحد منهما، وأدوارهما.
- كيفية إدارة ميزانية الأسرة.
- التوافق الجنسي بين الزوجين.
- التوافق مع أهل الطرف الآخر، والأصهار.
- إدارة التفاوت في العادات، والسمات، والقيم.
- التعبير عن الانفعال.

(McGeorge&Carlson,2006;Stanley&hoades,2007; Hicks, Lenore, McW-ey, Benson, & West, 2004).

وقد تبين أن من يلتحقون بدورات التأهيل للمقبلين على الزواج كانوا أكثر رضا زواجياً مقارنة بمن لم يتلقوا تلك الدورات (Madison & Madison 2013).

ومن التجارب المفيدة في هذا المجال تجربة «ماليزيا»، وهي بجانب كونها من دول النمرور الآسيوية الناهضة اقتصادياً، إلا أنها دولة إسلامية أيضاً، ومن هنا ثمة وجه شبه بيننا يسمح لنا بالاستفادة من تجربتها الثرية في هذا الخصوص - تلك التجربة التي أجراها رئيس وزراء ماليزيا السابق الدكتور «مهاتير محمد علي» - حيث انتبه إلى خطورة ارتفاع نسبة الطلاق على خطط التنمية الاجتماعية والاقتصادية في ماليزيا، فقرر تطبيق فكرة «رخصة الزواج» كحل لتكوين ثقافة زوجية علمية لدى الشباب والفتيات المقبلين على الزواج؛ فقام بإصدار قرار إنشاء مراكز متخصصة لتأهيل وإعداد المقبلين على الزواج من الجنسين، تحت إشراف مجلس الشؤون الدينية التابع للحكومة المركزية معلناً تطبيق تجربة «رخصة الزواج» الإلزامية إذ لا يعقد

القران بين الراغبين بالزواج إلا بعد حصولهم على تلك الرخصة بعد خضوعهم لدورات تدريبية تتعلق بالزواج والتربية والتدبير المنزلي، وأنه على كل راغب بالزواج أن يقدم للقاضي الشرعي شهادة من وزارة الشؤون الاجتماعية تفيد بأنه حصل على تلك الدورات، وقد أدت هذه التجربة إلى انخفاض نسبة الطلاق من (٣٢٪) إلى (٧٪) خلال عشرة سنوات فقط (سعاد منصورغيث، ٢٠١٤).

وجدير بالذكر أن دار الإفتاء المصرية تعقد دورات متخصصة للمقبلين على الزواج تتضمن معظم العناصر التي تم الإشارة إليها آنفاً، ونظراً لثراء تلك التجربة فإنه يجب تقييمها وتطويرها تمهيداً لتعميمها.

ثانياً: تدريب الكوادر القادرة على التعامل مع منخفضي التوافق الزوجي والراغبين في الطلاق.

كما أن معدل الشفاء من الأمراض المستعصية زاد في الدول الغربية نظراً لوجود خدمات صحية متميزة، وكوادر طبية مدربة تدريباً جيداً قادرة على التعامل بصورة فعالة مع تلك الأمراض ومسبباتها على كل من المستوى العلاجي والوقائي.

كذلك فإنه بمقدورنا تحقيق تقدم مماثل في مجتمعنا في التصدي لمشكلة تدني التوافق الزوجي، وما يترتب عليه من مشكلات أسرية اجتماعية تتدرج من النزاعات الزوجية إلى العنف الأسري وتصل في منتهائها إلى الطلاق، وذلك من خلال تدريب العديد من الكوادر القادرة على التعامل مع منخفضي التوافق الزوجي، والمقدمين على الطلاق، بصورة صحيحة، وفي الوقت المناسب، بوصفهم خط الدفاع المجتمعي القادر على التصدي لتلك الظاهرة في مراحلها المبكرة، وفي المراحل التالية أيضاً.

ويمثل هؤلاء الكوادر تلك الفئات التي تتعامل بشكل مباشر مع حالات النزاع الزوجي ومنهم:

- أئمة المساجد والدعاة الذين يكونون من أوائل المتعاملين مع تلك المشكلة من الجهات الرسمية، عادة، حيث أن الزوج أو الزوجة قد يذهب إلى إمام المسجد ليعرض عليه مشكلته الزوجية طالباً رأي الدين، وتدخل الإمام بالنصح والإرشاد، إما له أو للطرف الثاني أيضاً، إيماناً منه بالدور الحيوي للدين في التعامل مع تلك المشكلة، ولا يفوتنا التنويه إلى أن هذا الزواج تم في إطار المبادئ والتعاليم الشرعية.

- المفتين بدار الإفتاء المصرية، والأزهر الشريف، الذي يذهب هؤلاء الأزواج إليهم عادة بعد استنفاد محاولات التفاهم على المستوى العائلي، ويحلف الرجل على زوجته يمين الطلاق بالفعل، ومن هنا يتوجه إلى دار الإفتاء ليعرف حكم الدين فيما حدث، ويسعى لإعادتها ثانية، ولكن لأنهما لم يتطرقا إلى أساس المشكلة فإنهما يدخلان في دائرة تكرار الحلف بيمين الطلاق، فما زال منبع المشكلات يضح المزيد منها في حياتهما الزوجية، وللأسف هناك حالات متعددة يواجهها علماء الإفتاء في هذا المجال، ومن هنا فإن تدريب العلماء الذين يتصدون للفتوى في مجال الطلاق على التعامل مع جذور الشقاق والنزاع الزوجي قد يساهم في حل الموضوع على أيديهم، بدلا من الاكتفاء بإصدار فتوى حول رأي الدين في المسألة لأن الدين في نهاية الأمر لا يهدف فقط إلى إصدار الأحكام على أوضاع معينة، بل يسعى إلى إصلاح هذه الأوضاع حتى يجعل حياة الناس أفضل.

- العاملين في أقسام الشرطة الذين يتلقون بلاغات العنف الزوجي، ورجال النيابة العامة الذين يحققون في تلك البلاغات، والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين بوزارة العدل الذين يبحثون مع القاضي الحالات التي ترفع دعاوى لطلب الطلاق، فضلا عن القضاة الذين يباشرون الحكم في تلك القضايا، وكذلك الأطباء والاختصاصيين الاجتماعيين بالمستشفيات الذين يتولون علاج حالات الإصابات الناجمة عن العنف الزوجي، فضلا عن العاملين المتطوعين بالجمعيات التطوعية الناشطة في مجال رعاية الأسرة.

ومما يجدر ذكره أن اهتمامنا بمسألة تدريب تلك الكوادر على التعامل مع حالات تدني التوافق الزوجي والرغبة في طلب الطلاق يرجع إلى أنه من شأن إدراك هؤلاء الأفراد بطريقة علمية سليمة دوافع وديناميات تلك العملية لأمكنهم التعامل معها بشكل مختلف قد يكون أكثر فاعلية.

وبمقدورنا تنمية مهارات أفراد الفئات السابقة من خلال إلحاقهم بدورات حول كيفية «زيادة مستوى التوافق الزوجي» التي سبق وقدمنا وصفا لها، بحيث يكونوا على وعي بالعوامل التي تساهم في انخفاض التوافق الزوجي، والأساليب التي يمكن اللجوء إليها للتغلب على تلك العوامل أو تلافيها، فضلا عن حث الأزواج على تبني

الأفكار والمعتقدات، والالتزام بممارسة السلوكيات، الكفيلة بزيادة مستوى التوافق الزوجي، بهدف الحد من نشوء الرغبة في طلب الطلاق.

وكإجراء عملي يضمن استمرارية تنمية مهارات هؤلاء العاملين، وارتقاء مستوى مايقدمونه من خدمات في هذا المجال، يجب أن تكون هناك جهة مسؤولة عن تصميم وإعداد تلك الدورات وتدريب هؤلاء الأفراد بصورة منتظمة تضمن استدامة الخدمة، ويمكن أن تكون هذه الجهة دار الإفتاء المصرية حيث أنها أخذت على عاتقها تلك المهمة بالفعل، أو أية جهة أخرى يراها صانع القرار مؤهلة للقيام بتلك المهمة الجليلة.

ثالثاً: إدخال تعديلات تشريعية خاصة بإجراءات كل من الزواج والطلاق للحد من معدلات الطلاق.

من المفترض أن التطلعات والرغبات الحسنة للبشر، والأزواج منهم بوجه الخصوص، في أن يعيشوا حياة زوجية متوافقة لا تصنع منفردة ذلك النمط من الحياة، الذي يخلو من وضع سلاح الطلاق على رقاب أحد الزوجين أو كليهما، لأنه يجب أن يساند تلك التطلعات والرغبات ويصاحبها إجراءات قانونية تكفل إلزام والتزام هؤلاء الأزواج بها، ومن هذا المنطلق فإنني اقترح إدخال تعديل تشريعي يلزم الراغبين في الطلاق، وكذلك المقبلين على الزواج، بتقديم إفادة بحضورهم دورة للتوافق الزوجي، مثل التي تم تقديم وصف لها سلفاً، تقوم بعقدتها هيئة رسمية دينية (مثل دار الإفتاء المصرية) كأحد مسوغات الطلاق التي تقدم إلى الجهات المختصة (القاضي أو المأذون الشرعي)، والمقصد من ذلك الاقتراح أنه لوحظ أن منشأ الخلافات التي يعاني منها الأزواج يتمثل بنسبة كبيرة في مسائل فكرية وإدراكية فكل منهم لديه تصورات وأفكار غير دقيقة عن أساليب إدارة العلاقة مع الطرف الآخر، وأسرتة، وتصورات سلبية غير صحيحة عن شخصية الطرف الآخر، وتصور غير موضوعي عن إدارة التفاوت بينهما، والنظر إليه بوصفه مشكلة مع أنه قد يكون ميزة نسبية، فضلاً عن أن كل منهما يفهم مفاهيم أساسية في الحياة الزوجية بشكل مختلف من قبيل الخصوصية، والاعتداد بالذات بما من شأنه إثارة مشكلات كان بالإمكان تلافيها في حالة تصحيح ذلك الفهم الذي يتسم بالذاتية والتحيز.

وبطبيعة الحال فإنه من شأن تصحيح تلك التصورات، والأفكار، والمفاهيم، والإدراكات بصورة موضوعية تقوم على ضخ معلومات دقيقة لعقل كل طرف - أن يقلل إلى الحد الأدنى من تلك المشكلات؛ وبالتالي يزيد من مستوى التوافق الزوجي بما يسمح باستئناف العلاقة الزوجية بصورة سوية ووثيقة. ولا يفوتنا في هذا المقام تذكّر المقولة الدائخة «أن الناس تسعدّها أفكارها، وتشقيها أفكارها أيضا».

وحرى بالذكر أنه بمقدورنا تحقيق ذلك الهدف من خلال كم الخبرات التي يحصل عليها الأزواج الراغبين في الطلاق في تلك الدورة، والمهارات التي يصقلونها بواسطتها، والتي تمكنهم من الإدارة الفعالة للعلاقات الزوجية على النحو الذي قد يساعد كل منهم على اكتشاف نقاط الضعف فيه، ومواطن القوة في الطرف الآخر بما يدعوه إلى مراجعة قراره في طلب الطلاق، فضلا عن تعديل سلوكه، وسلوك الطرف الآخر في الوجهة التي تعظم من توافقهما الزوجي؛ وبذا تكون الدورة قد ساعدتهما في التغلب على الأسباب التي دعتهما لطلب الطلاق، وهو هدف رئيسي من أهداف إلزامهما بحضور تلك الدورة بطبيعة الحال.

رابعاً: القيام بعملية التنشئة الزوجية المجتمعية.

نعني بعملية التنشئة الزوجية المجتمعية أن نعمل على نشر ثقافة التوافق الزوجي بين فئات المجتمع المختلفة، وليس الأزواج فقط، بل وأسرهم والمحيطين بهم، وفي أوساط العاملين بالمؤسسات التي يتعامل معها هؤلاء، سواء كانت دينية أو تربوية أو اجتماعية أو إعلامية أو عسكرية، بحيث تقوم كل مؤسسة بتوضيح الأسباب والممارسات المسؤولة عن تدني التوافق الزوجي، والذي يعد بيئة حاضنة لنشأة الرغبة في الطلاق، وفي المقابل بيان الأساليب والسلوكيات والأفكار الكفيلة بزيادة مستوى التوافق الزوجي الذي ينحو بالأسرة نحو المزيد من التماسك والترابط الذي يكفل لها الاستمرار وتحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي.

وحتى نضع تلك التصورات موضع التنفيذ فإننا نهيب بالأطراف المعنية بهذه الظاهرة المحورية أن تضطلع بمسئوليتها في الحد من تلك الظاهرة بصورة فعالة، ولكي يحدث ذلك في أرض الواقع فإنه يجب على:

- وزارة الأوقاف أن تخصص خطبة جمعة، ودرس أسبوعي، بصورة دورية، سواء فصلية أو نصف سنوية، لموضوع التوافق الزوجي وكيف أنه من دعائم الاستقرار الشخصي والأسري والمجتمعي، وكيف يمكن توظيف الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، والوقائع الفعلية في حياة الصحابة والتابعين، وشروح وسير حياة العلماء المسلمين البارزين في ترشيد العلاقات الزوجية على النحو الذي يجعلها أكثر توافقاً ورضاً.

- وزارة الثقافة أن تعقد ندوات بالمراكز الثقافية المنتشرة عبر ربوع مصر حول آليات التوافق الزوجي، مع إبراز دور التراث الشعبي وما يتضمنه من مخزون حكمة الحضارة المصرية في تدعيم أو اصر العلاقات الزوجية بما يتضمنه من درر توجه مسيرة الأسرة المصرية وتحافظ على مسارها القويم.

- وزارة الشباب والرياضة أن تنهج ذات النهج من خلال نوادي الشباب، وذلك بأن تعقد ندوات بتلك المراكز يحاضر فيها متخصصون في العلوم النفسية والاجتماعية حول كيفية مواجهة المشكلات التي تجتازها العلاقة الزوجية، وأنسب السبل لإدارة تلك العلاقة على نحو ينتج عنه رفع مستوى التوافق الزوجي.

- شبكات الإذاعة والتلفزيون أن تخصص حلقات إذاعية وتلفزيونية للتنشئة الزوجية المتوافقة في وسائل الإعلام التقليدي، وأما فيما يتعلق بوسائل الإعلام الإلكتروني فيفضل إعداد كتيب يتضمن المبادئ والأساليب التي تسمح في حالة الالتزام بها بزيادة مستوى التوافق الزوجي شريطة أن يتاح هذا الكتيب الكترونياً على مواقع الجهات الرسمية المختصة، وغير الرسمية أيضاً، حتى يتسنى لراغبي الزواج قراءته، والاستفادة منه في تحسين نوعية حياتهم الزوجية.

- وزارة التعليم العالي أن تعقد دورات تدريبية حول أسس وتطبيقات التوافق الزوجي لطلاب الجامعات - أزواج المستقبل، وأن تتضمن مقررات التعليم الجامعي معلومات وافية حول التوافق الزوجي، والعوامل التي تسهم في انخفاضه، فضلاً عن الممارسات والآليات التي تساعد الأزواج على زيادته.

- وزارة الدفاع أن تقدم دورات تثقيفية لكل من المجندين، والضباط، وضباط

الصف بالقوات المسلحة لتوعيتهم بأساليب الإدارة الفعالة للعلاقات الزوجية المتوافقة انطلاقاً من أن الاستقرار الزوجي بوابة للاستقرار المهني، وأن تأمين الجبهة الأُسرية للمقاتل من شأنه الإسهام في تأمينه في ساحات المعارك والتدريب.

وختاماً:

بحثت عن أكثر المؤشرات أهمية ودقة لقياس مدى تأثير، وأهمية، هذا العمل فلم أجد أكثر موضوعية وتحقيقاً لهذا الهدف سوى مفهوم «القيمة المضافة» Add Value، بمعنى أن نجاحي في تحقيق مهمتي المبتغاة من تأليف هذا الكتاب تتمثل في قدرته على أن يضيف شيئاً مفيداً لقارئه. بتعبير آخر، أن يصبح من يقرأ هذا الكتاب من الأزواج الذين يعانون من مشكلات زوجية حادة أو مزمنة بعد الانتهاء من قراءته أكثر وعياً، واستبصاراً، بالأسباب التي أدت إلى انخفاض توافقهم الزوجي، والذي قد يصل في بعض الحالات إلى اتخاذ قرار بطلب الطلاق. وأن يصبح لديه معرفة بالأساليب التي تمكنه من إجراء عملية تطبيع معرفي وسلوكي مع شريك حياته على النحو الذي يجعلهم أكثر توافقاً، من جهة، ويبعد عنهم شبح الطلاق من الجهة الأخرى.

وبذا يصبح العلم بالفعل وسيلة لإسعاد البشر، أو تخفيف معاناتهم، وهو ما يُعَلِّي من قدر العلم، وقدر المستفيد منه في نفس الآن.

ومن هذا المنطلق فإنني آمل، وأتوقع أيضاً، أن تسهم قراءة هذا الكتاب في تحقيق عدد من الأهداف للقارئ المتزوج، أو المقبل على الزواج يتضمنها الجدول التالي رقم (٩)، قوامها:

## جدول رقم (١٠)

الأهداف المرجو تحقيقها من المتزوجين، أو المقبلين على الزواج، بعد قراءة هذا الكتاب

| م | الهدف أن                                                                           |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | يعي أحد القوانين الرئيسية في الحياة، ألا وهو أن معارفنا هي التي تحرك سلوكنا.       |
| ٢ | يعرف ماهي السلوكيات والممارسات التي من شأن الالتزام بها زيادة مستوى توافقه الزوجي. |
| ٣ | يدرك الجوانب السلوكية التي يجب أن يتلافها ليحول دون انخفاض التوافق الزوجي.         |
| ٤ | يضع تصورا حول الأسلوب الأنسب لإدارة التفاوت بينه وبين شريك حياته.                  |
| ٥ | يدير التغيير الزوجي الإيجابي.                                                      |
| ٦ | يدير الاحتجاج الزوجي بحكمة.                                                        |
| ٧ | يدير السعادة الزوجية.                                                              |

وسوف نفصل القول في تلك الأهداف التي تتمثل في أن:

١ - يعي أحد القوانين الرئيسية في الحياة، ألا وهو أن معارفنا هي التي تحرك سلوكنا.

إذا أردنا أن نعدل سلوكا غير سوي يصدره أحد الأفراد - الأزواج (غيره مفرطة - عنف طائش - إذلال الطرف الآخر والحط من قدره) علينا أن نعدل أولا الأفكار الموجودة في عقل الفرد الذي يصدر هذا السلوك، وبالتالي سوف يتغير سلوكه، فعلى سبيل المثال، فيما يتصل بسلوك الغير المفرطة قد نجد أن الزوجة تفعل ذلك لأنها تسيء تفسير سلوك الزوج، أو أنها تعتقد أن ذلك النمط من السلوك هو ما يجب أن تفعله كزوجة، أو أنها تكون قد امتصت هذا التصور من الثقافة المحيطة بها، سواء من أمها أو من صديقاتها أو من وسائل الإعلام، بوصفها «ملح» الحياة الزوجية، ولكنها تنكبت الصراط السوي ووضعت جرعة أكثر من اللازم تكاد أن تفسد عليها تلك الحياة.

وبالنسبة للزوج الذي يضرب زوجته، ويسفه من قدرها، ويوحى لها أن ذكائها

محدود، وأنها كأنثى أدنى من كل النساء المحيطات بهم. حين نفتش عن المنابع الفكرية لهذا السلوك قد نجده يكمن في أن الزوج يشعر أن مستواها الاجتماعي أعلى منه، وأن أسرتها في وضع أفضل من أسرته؛ ومن ثم فهو يشعر بحالة عدم توازن تفسد عليه شعوره بالقوامة والسيطرة كزوج، وخاصة حين يعيشون في وسط ريفي (وقد قابلت بالفعل حالات تجسد ذلك الموقف من الأزواج المقبلين على الطلاق)، وبالتالي فهو يقلل من شأنها كأنثى، وكزوجة، وكإنسان مقارنة به؛ لكي يحقق التوازن المفقود في عقله بطريقة مرضية حينئذ. على الرغم من أنه كان بمقدوره أن يستثمر تعلقها به، وإصرارها على الارتباط به، رغم ذلك الفارق الاجتماعي بينهما بإصدار سلوكيات تشعرها بأنها شخص أصيل يقدر تمسكها به وتضحياتها من أجله، مما يزيد من ثقتها فيه، وحبها له، ويجعلها تنسج له عشا زوجيا تحلق فيه السعادة، ويخيم فيه الرضا الزوجي والحياتي أيضا.

٢ - يعرف ماهي السلوكيات والممارسات التي من شأن الالتزام بها زيادة مستوى توافقه الزوجي.

من فضل القول أن هناك سلوكيات إذا أراد أحد أصحاب المهن الحرة من الأطباء النجاح في مهنته فعليه أن يلتزم بإتيانها، من قبيل أن:

- يلتزم بمواعيده.
- يفحص مرضاه جيدا.
- يعطيهم الوقت الكافي ليصفوا له مرضهم.
- يتابع التطورات العلمية في تخصصه.
- يراعي الظروف الخاصة لمرضاه فلا يغالي في أتعبه.
- يخبر المريض بحالته بصورة حقيقية، ولكن بطريقة لا تسبب له ألما إضافية، وهكذا..

وينطبق الأمر ذاته على الزوجين إذا أرادا أن يعيشا حياة زوجية هانئة، أو هادئة على أقل تقدير، فعلى الزوج، على سبيل المثال أن:

- يمنح الزوجة العديد من المزايا التي قد تفتقدها في بيت والدها لكي تشعر أن حياتها الجديدة أفضل؛ ومن ثم تتحمل الجهود الإضافية الناتجة عن المسؤوليات الملقاة على عاتقها كزوجة، ثم كأم بعد ذلك.

- يتفهم الأعباء التي تواجهها، ويتجنب مقارنة ما يواجهها بما يواجهه، فلا يقول لها، مثلا، هذه الأعباء شيئا عاديا فأنا أعاني مثلها أيضا، فمثل تلك المقارنات تثير الطرف الآخر بدلا من أن تخفف عليه الأمر، فما هو شيئا عاديا بالنسبة لك كرجل قد لا يكون كذلك بالنسبة لها كمرأة.

- ينظر إلى نفسه على أنه «ربان» سفينة الحياة الزوجية الذي يتحمل المسؤوليات أولا قبل ركابه، فهو أول من يصعد إلى سطح السفينة، وهو الذي يحصل على الحقوق آخرا، فهو آخر من ينزل من سطحها، وخاصة في حالات الخطر، وبناء عليه حري بالزوج أن يعاون زوجته في القيام بتلك الأعباء.

- يكون لها بمثابة النافذة التي تطل منها على عالم أكثر اتساعا مما كانت فيه، وعليه أن يطلب منها، مثلا، إعداد قائمة بخمسة مطالب تريد أن يحققها لها شهريا، وأن يجتهد في تلبيتها بما يسهم في توطيد علاقة عاطفية وزوجية قوية بينهما تجعلهما أكثر صمودا أمام الضغوط الحياتية المقبلة التي سيواجهانها.

وعلى الزوجة، في المقابل، أن تفعل الشيء ذاته بأن تحرص على توفير حياة زوجية تشبع فيها احتياجات زوجها التي لم تستطع أن تشبعها والدته، وأن تتعرف على تلك الاحتياجات، وذلك بأن تحصل منه على قائمة مماثلة بخمسة أشياء يريدتها شهريا، وتعمل على تحقيقها حتى يشعر أنها تكافئه على حياته الزوجية الجديدة وعلى قراره باختيارها؛ لأنه إن وجد من خلال المقارنة أن حياته مع أسرته كانت أفضل كثيرا من حياته معها ستكون تلك هي اللحظة التي تنشئ فيها القلاق والمشكلات الزوجية بينهما.

٣- يدرك الجوانب السلوكية التي يجب أن يتلافها ليحول دون انخفاض التوافق الزوجي.

من فضل القول أنه يجب علينا لكي نحافظ على أية علاقة نحرص عليها أن نتجنب

فعل الأشياء التي يضيق بها الطرف الآخر ذرعاً؛ لأن حرصنا على أن نفعل ما يحبه ليس فقط هو الذي سيضمن بقاء العلاقة متينة، بل أن نتجنب فعل ما لا يرغبه أيضاً، فعلى سبيل المثال يجب على الزوج من منطلق حق القوامه أن يتلمس ما لا تحبه زوجته فيتلافاه؛ لأنه إن عرف ما يغضبها وصمم على إتيانه فهذا يعني إما أنه يستهين بها، أو أن لديه رغبة في مضايقتها وتغيص حياتها، فعليه، مثلاً، أن:

- يتحاشى انتقادها في حضور أهلها، بوجه خاص، لأنها ستدرك ذلك على أنه يعايرها ويشوه صورتها أمامهم، وهي كفرد جديد في الأسرة تريد أن تبدأ العلاقة بينهما بانطباعات جيدة يكونونها عنها.

- يحترم رغبتها في عدم التفاعل المكثف مع أهلها في بداية العلاقة لأنها كفتاة قد يصعب عليها التكيف بسرعة مع غرباء، بدليل أنها لم تتواءم معه إلا بعد فترة خطوبة طويلة نسبياً، وكانت في بيتها، حتى تتم عملية التطبيع الإنساني بينهما بيسر؛ لذا عليه مراعاة ذلك أيضاً.

- يتجنب التعليق على عدم كفاءتها في أداء مهام معينة (إعداد وجبة طعام - تجهيز نفسها في وقت سريع للخروج لمناسبة اجتماعية - نسيان طلبات معينة طلبها منها) لأن هذا النقد الذي قد يكون لاذعاً في حالات عديدة يشعرها بأنها أقل من الأخريات، ويزداد الأمر سوءاً إذا كان هذا التعليق الساخر مصحوباً بمقارنات مع أخريات من أقاربه أو جيرانه، فهذا يعني أنه يريد إهانتها والحط من قدرها، وكما هو معلوم فالذي يشعر بالإهانة لن يحرص على، ولن يرغب في، إسعاد من يهينه.

- يتلافى تأثير مهنته على سلوكه مع زوجته، فلا يسرف في استخدام الحجج التي تفند معاناتها الحقيقية وشكاواها المبررة من خلال مهاراته الحجاجية التي تدرّب عليها في قاعات المحاكم كمحام، أو أن يتفنن في البحث والتفتيش عن أخطاء في أفعالها أو أقوالها؛ لأن مهنته أخصائي جودة، كان يمكن ألا تثير انتباهه لو كان يمتهن مهنة أخرى.

وعلى الزوجة في المقابل أن تتجنب إتيان أفعال معينة لمست من زوجها نفورا منها من قبيل أن:

- تتلافى أن تقارن بين الرخاء الاقتصادي النسبي التي كانت تعيشه في بيت والدها، وبين التقييد المالي الذي تعيش فيه معه، متجاهلة أن والدها حين كان في بداية حياته قد كان في مستوى قد يقل عن مستوى زوجها الآن، أي أن هذه المقارنة ظالمة بطبيعتها الحال؛ ومن ثم عليها أن تسأل نفسها: هل هذا التقييد ناتج عن ضعف قدراته؟، أم أنه يعتمد التقدير عليها مع قدرته على أن يوسع عليها؟

- تتجنب توجيه مطالب له عقب عودته من عمله منهكاً؛ لأنه يحتاج في تلك اللحظات إلى أن تلقاه بطريقة حانية، وتحيطه بمناخ دافئ يزيل عنه قسوة وبرودة أحداث الحياة الصعبة التي يواجهها في الخارج، وهو ما يتوقعه منها كزوجة، بدلاً من أن يفاجئ بقائمة مطالب وشكاوى بمجرد دخوله المنزل.

وبطبيعة الحال نحن نقدر الضغوط التي قد تواجهها الزوجة، وأنها في حاجة إلى من تتحدث إليه، وخاصة أنها تجلس منفردة في المنزل عادة، أو تعاني من تلبية مطالب الأبناء، ولكن عليها أن تتذكر أن توقيت التقدم بالمطالب، والتعبير عن الشكاوى مهم لتلبيتها، وأن هذا التوقيت ليس مناسباً.

٤ - يضع تصوراً حول الأسلوب الأنسب لإدارة التفاوت بينه وبين شريك حياته. حين نحلل العديد من المشكلات التي تنشأ بين الدول، والجماعات، والأشخاص سنجد أن العديد منها ينشأ نتيجة الاختلاف والتباين بينهما في:

- التوجهات الإيديولوجية (رأسمالي - اشتراكي).

- المعتقدات الدينية (مسلم - مسيحي).

- العادات (نباتي - يأكل اللحم، ينام مبكراً - ينام متأخراً).

- القدرات والسمات (أكثر ذكاء - أقل ذكاء، منفعل - متزن انفعالياً).

- الاتجاهات (منفتح على الحياة - متحفظ).

- الإمكانيات (غني - فقير).

من شأن هذا التفاوت أن يولد المزيد من المشكلات إذا أدير بطريقة خاطئة تنطوي على الرغبة في أن تفرض دولة توجهها على الدولة الأخرى، أو أن يستغل الأعلى

ذكاء الأَدنى، ويستغل الأكثر قدرة موارد الأقل، وتهيمن الأغلبية على الأقلية؛ ومن ثم تنشأ الصراعات أما إذا كان هناك عقل فعال ينظر إلى هذه الاختلافات بوصفها مصدرا للتكامل بين الدول والجماعات والبشر بحيث أن كل طرف يكمل ما بالطرف الثاني من نقص، ويعطيه ما يمتلكه ويفتقده هذا الطرف، فعلى سبيل المثال حين تشعر الأقلية بتقدير الأغلبية لها سوف تُسخر قدرات أبنائها في الارتقاء بالوطن الذي هو وطنهم جميعا، وهكذا كان الحال في فترات ازدهار الحضارة الإسلامية حيث كان «حنين بن اسحق» المسيحي النسطوري المسؤول عن دار الحكمة في بغداد حاضرة الدولة العباسية أثناء حكم الخليفة المأمون، وكذلك عين القائد العظيم صلاح الدين الأيوبي «موسى بن ميمون» زعيم الطائفة اليهودية في مصر كبيرا لأطبائه.

وحين نتقل للنظر في موضوع التفاوت بين الأزواج لنطبق عليه ذلك التصور سنجد أن الأزواج غير المتوافقين وقعوا في فخ النظر للتفاوت بوصفه مصدرا للإزعاج والتملل والخلاف، وليس مصدرا للتكامل؛ ومن ثم التوافق. فحين تميل الزوجة، على سبيل المثال، إلى البحث في أصل أي موضوع مطروح على طاولة النقاش مع زوجها، في حين يُفضل هو اتخاذ قرارات سريعة بدون الدخول في التفاصيل؛ فإنه سوف يعتبر أنها معاندة «عندية»، وترغب في تحدي سلطاته في المنزل، في حين أنه لو تبنى منظورا آخر لتلك المسألة، كأن ينظر إلى أسلوبها الاستقصائي وعقليتها الناقدة بوصفه وسيلة تساعد على تلافي عيوب أسلوبه السطحي في التعامل مع الأمور، سيدرك، حينئذ، أن أسلوبها سيتكامل مع طريقته، على النحو الذي يجعل قراراته أكثر رشدا؛ ومن ثم سينظر إليها كمستشارة وليس كشخصية معاندة.

وكذلك إذا نظرت الزوجة إلى أن الاختلاف بينها وبين زوجها، والذي يتمثل في أنه يميل إلى الحكم على الناس في ظل تاريخهم معه، في حين تميل هي للحكم على الناس في ظل سلوكهم الآني معها، ومن ثم فهي ترد بحدة على من يوجه إليها لفظا يضايقها من أقارب زوجها، ولاتلتفت إلى أن هذا اللفظ غير المناسب الذي تفوه به قد جاء نتيجة تعرضه لملاسات غير مواتية، بيد أن سلوكه الماضي معها يذخر بالسلوكيات الحسنة؛ ومن ثم فهي تفقد تعاطف المحيطين بها بسرعة، في حين أن زوجها قد يتعرض لنفس الموقف فلا يصدر رد فعل عنيف إلا بعد مراجعة تاريخ

ذلك الفرد معه أولاً، فإن كانت صفحته معه مليئة بالطيبات من السلوك اتسم رد فعله بالتسامح، وهو ما قد يدفع بهذا الفرد إلى الاعتذار عن اندفاعه وتعليقاته الهجومية تلك فيما بعد.

ومن هنا فإن الزوجة إذا أدركت أن هذا التفاوت قد يكون مصدراً للتعلم بحيث أنها تستفيد من الاقتداء بسلوك الزوج الحكيم في هذا المقام في الارتقاء بسلوكها وتعديله بما يدعم أو اصر العلاقة مع الآخرين، فإنها ستكون قد نجحت حينئذ في إدارة هذا التفاوت بينهما بحيث تجعله مصدراً للنفع بدلاً من أن يكون وسيلة للنفور.

#### ٥ - يدير التغيير الزوجي الإيجابي.

حين تبدأ علاقة الصداقة بين فردين فإن من أهم العناصر التي تضمن استمرارها وتوطدها عدم سعي طرف بطريقة مقصودة لتغيير الطرف الآخر في الواجهة التي يرغبها؛ لأن التغيير القسري لا يُنتج علاقة صداقة بل ينجم عنه علاقة تبعية، فالأصدقاء يتغيرون بإرادتهم إذا شعروا أن النمط الذي يمثله الصديق يستهويهم، وأنهم يرغبون فيه، نظراً لما لمسوه من آثاره الطيبة التي انعكست على سلوك وشخصية الصديق. أي أنهم يتغيرون ولا يُغيرون.

ولنا في تاريخ نشر الإسلام في دول جنوب شرق آسيا خير دليل يدعم ذلك التصور حيث أن أبناء تلك البلاد دخلوا في الإسلام، ليس بدعوة ومحاولات مقصودة من جانب التجار المسلمين بل من خلال إعجابهم بما لمسوه من أمانة هؤلاء التجار ودماثة خلقهم، وصدق تعاملاتهم في البيع والشراء - مما دفعهم لأن يغيروا ما بأنفسهم بدلاً من أن يغيروهم التجار. وهو ما نطلق عليه التغيير الطوعي.

وهكذا الأزواج فإنه، وبالذات في الفترة الأولى من الزواج، يكون بينهم العديد من أوجه التفاوت والتباين في العادات والسلوكيات والقيم؛ ومن ثم فإن رغبة طرف - الزوج عادة في تشكيل زوجته بالطريقة التي يريدها قد تؤدي إلى مشاكل متعددة، وخاصة إذا كان تعليمها مرتفعاً، ومهنتها كذلك، وتشير نتائج البحوث في هذا الصدد إلى أن من يطلب من الطرف الآخر أن يغير سلوكه، أو يعترض على سلوك الطرف الآخر بطريقة غير ملائمة، فهذا من شأنه أن يقلل من مستوى توافقهم الزوجي، وقد

تبيين بالفعل في نتائج العديد من البحوث أن الرغبة في تغيير سلوك الطرف الآخر في بداية العلاقة (من ١ - ٦) شهر منبئ بانخفاض التوافق (Quimr & Odell, 1998)، يضاف إلى ذلك فإن الوجهة التي يريد الزوج أن يعدل سلوك زوجته نحوها قد تكون غير مناسبة، ومن هنا تنشأ مشكلات عديدة، فعلى سبيل المثال إذا أراد زوج أن يطلب من زوجته أن تتخلى عن نمط حياتها وسمات شخصيتها التي تميل إلى الاجتماعية، وأن تقلص علاقاتها بأقاربها وصديقاتها لأنه يفضل الانعزال ويتسم بالانطوائية (وهي حالات شاهدناها بالفعل في مقابلاتنا مع الراغبات في الطلاق)، وخاصة حين تكون الزوجة من عائلة ريفية ممتدة، ولها علاقات قرابية وثيقة، بحجة أنه يغير عليها (كوسيلة لدفعها على الاستجابة لمطلبه) حينئذ ستشعر الزوجة أنه يريد تغيير حياتها للأسوأ، لأنها كانت تشعر بالسعادة في ظل هذا التماسك العائلي، وتخشى من عواقب العزلة الاجتماعية التي يريد أن يفرضها عليها.

وقد تسعى الزوجة في المقابل لتغيير سلوك زوجها الذي يرفع صوته عليها، وينفعل بشدة كثيرا (عمال على بطل)، فبدلا من أن توجه له نصيحة بألا يفعل ذلك السلوك غير المتحضر، لأنه سوف يرفض تلك النصيحة، بطبيعة الحال، انطلاقا من أن الناصح يكون عادة في مكانة أعلى من المنصوح، ويكون وصيا عليه، من وجهة نظره، فضلا عن أنه هو الرجل الذي ينصح ولا يُنصح، وبالتالي فإنه من تدابير حسن إدارة عملية التغيير الزواجي تلك أن تفعل الزوجة أشياء متعددة أخرى تبصره من خلالها بمدى سوء تلك العادة من قبيل أن:

- تخفض من صوتها كلما رفع هو صوته، سواء عليها أو على أحد الأبناء، لكي تعطيه رسالة غير مباشرة بأن هذا السلوك الذي يصدر عنه غير لائق وهي لا تفضله.
- تغادر المكان الذي يرفع صوته عليها فيه، وتذهب إلى غرفة أخرى.
- تخبره بأنها لن تناقشه في هذا الموضوع إلا بعد أن يهدأ تفعيلا لمبدأ «اهدأ أولا لتتحدث».

- تتلو أمامه، وهو غاضب، آية من آيات القرآن الكريم التي تذكره بالطمأنينة والحلم والتأني كمقصد من مقاصد الشخصية التي يحبها الله ورسوله، مثل الآية - ١٣٤ من

سورة آل عمران ﴿الذين ينفقون في السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾، أو حديثاً من أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم التي تتعلق بالحث على التحكم في الغضب مثل الحديث الذي رواه عنه أبو هريرة أنه قال: «من كظم غيظاً وهو يقدر على إنفاذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره في أي الحور شاء»<sup>(١)</sup>.

نخلص مما سبق إلى أن المبدأ المهم في إدارة التغيير الزوجي قوامه «كلما كنا أكثر تعقلاً كنا أقل تقييماً للآخر، وأكثر تفهماً وتقبلاً لأوجه الاختلاف معه» (Burpee & Langer, 2005).

## ٦ - يدير الاحتجاج الزوجي بحكمة

نقصد في هذا السياق كيف يدير الزوج، والزوجة كذلك، عمليات الاحتجاج التي يمارسها ضد التصرفات التي تزعجه من زوجته، أو التذمر والانفجارات الانفعالية التي تصدرها زوجها احتجاجاً على تصرفاته، وفي كلتي الحالتين يجب أن ينتبه الزوج إلى أن احتجاجه، أو احتجاج زوجته، يجب أن يتسم بعدة خصائص حتى يحقق هدفه الرامي إلى تعديل سلوك الطرف الآخر قوامها:

- أن يتضمن توضيحاً للسبب الذي يحتج من أجله على سلوك الطرف الآخر - زوجته، في حالتنا هذه، كأن يوضح لها أنها تدير ميزانية المنزل بطريقة غير صحيحة، وهو لا يمكنه تحمل هذا الإسراف، أو الإنفاق في غير موضعه، ويناقش معها رأيها في احتجاجه، فقد تكون هي التي على صواب، والعكس قد يكون صحيحاً أيضاً.

- ألا ينطوي على إهانة، سواء ضمنية أو مباشرة، للطرف الآخر - الزوجة في حالتنا هذه، فعلى سبيل المثال لا يجوز أن يوجه لها إهانة، وهو يريد أن يلفت نظرها لما يتصوره مخالفة سلوكية صدرت عنها، ولا يفوتنا أن نسوق في هذا المقام القاعدة الفقهية الأصولية القائلة «إذا ترتب على الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر منكر أشد فتركه أولى»، ومن هذا المنطلق لا يجوز له أن يسبها لكي تقتصد في نفقاتها، فالتقود ممكن تدبيرها لاحقاً، أما كرامتها التي أهدرت يصعب مداواتها.

- ألا يذكرها بخطئها أو بذلك السلوك الذي استدعى احتجاجه فيما بعد طالما

(١) سنن ابن ماجة، كتاب الزهد، باب الحلم، حديث رقم ٤١٨٦.

أن الموضوع تم تداركه؛ لأن هذا التكرار يشعرها بأنه يتصيد لها الأخطاء، ولا يقصد مساعدتها على تلافيه، ولمثل هذا الزوج في رسول الله عليه الصلاة والسلام خير قدوة، حيث أنه لم يذكر أسماء المنافقين علنا على المسلمين مع أن الله أخبره بأسمائهم، لعلمهم يهتدون، وحتى لا يكون ذلك سببا بعد انتقاله في أن يُعيرَ أبناءهم وأحفادهم بهم، وأذكر في هذا المقام مقولة لإحدى الراغبات في الطلاق مفادها «يذكرني دوما بأخطائي الماضية حين يتضايق مني».

- يجب أن يكون واضحا بشكل جلي للقائم بالاحتجاج أن الطرف الآخر سيتفهم احتجاجه، وفي حالة ما إذا كان محقا فسوف يتم الاستجابة له في الحدود الممكنة، فعلى سبيل المثال، حين تحتج زوجة على زوجها لأنه لا يهتم بها كامرأة، ولا يعطيها قدرها بين أهله؛ فعليه أن يناقشها مناقشة الراغب في معالجة الأمر، وليس مناقشة من يريد أن ينتقي من كلامها نقاط الضعف التي تمكنه من دحضه وتفنيده. بمعنى آخر عليه تبني مبدأ «أنا أستمع إليكي لكي أفهم، وأصل إلى قرار يحقق العدالة، حتى وإن كان ضد مصلحتي».

#### ٧- يدير السعادة الزوجية.

يعن لي أن أختتم هذا الكتاب بذلك العنوان الذي أعتقد أنه يشكل الغاية الرئيسية له، والتي تتمثل في بلوغ السعادة الزوجية واستدامتها بين الزوجين، بوصفها من الأهداف الرئيسية للحياة الزوجية، فضلا عن كونها آلية في ذات الوقت للحفاظ عليها واستمرارها، ومن هنا أردنا أن نوضح لكلا الزوجين كيف يديرا معا السعادة الزوجية، والتي أعتقد أنها تتأتى من خلال الآليات الثلاثة التالية:

- تقبل الطرف الآخر كما هو، وتيقن من أن أي تغيير ترغبه، ولا يرغب هو فيه، سينجم عنه مشكلات أكثر من الفوائد التي ستجنيها من وراء ذلك التغيير؛ فالشريك المضطر لأن يتغير ليُرضي شريكه دونما اقتناع منه سيفقد الحيوية والتلقائية، والتي تعد من أهم نقاط ارتكاز شخصيته السوية، إنه سيكون مثل أسد حديقة الحيوان، هو مازال بالفعل أسدا، ولكنه لن يكون أبدا ملك الغابة.

- تفهم الطرف الآخر كأنه أنت، لأنك إذا استطعت أن تفهم منظور الطرف الآخر

للأشياء سوف يسهل عليك فهم دوافع سلوكه، الذي لن يكون مقبولاً إلا في ظل هذا التفهم. حاول أن تكون مثل القاضي الذي قد يرى إنساناً قتل شخصاً شرع في تفجير مبنى أهل بالسكان من خلال السيارة المفخخة التي يقودها في محاولته لإنقاذ سكان هذا المبنى، في حين يحكم بالإعدام على شخص آخر قتل إنساناً بريئاً قاومه وهو يسرق منزله.

- صادق زوجتك تكن أسعد الناس، فحين يصبح الزوج والصديق شخصاً واحداً يتكون مزيج نادر فائق القيمة، كالماس نظراً لندرته وصلابته وبريقه الذي لا ينطفئ بمرور الزمن، وتذكر أن الصداقة كما يقول «أرسطو» فاكهة لذيذة ولكنها بطيئة النضج، ومن يصبر على رعايتها حتى تنضج سيتذوق رحيق حلاوتها.

وفي نهاية رحلتي المعرفية حول سبل التحصين ضد الطلاق لا أجد عبارة أكثر تعبيراً عن الهدف الرئيسي لهذا الكتاب سوى «أنه لا يوجد أدوم في حياتنا الدنيا من الصديق، ولا يوجد أخلص منه، ولا من يهتم بنا مثله، فالصداقة رابط إنساني لا يقل متانة عن رابط الأخوة البيولوجي؛ لذا طوبى لمن كانت زوجته صديقه، ومن كان زوجها صديقها».



## المراجع العربية والأجنبية

- أمل بنت أحمد بن عبدالله باصويل (١٤٢٨ هجرى) التوافق الزوجي وعلاقته بالإشباع المتوقع والفعلي للحاجات العاطفية المتبادلة بين الزوجين، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠١٨)، الإحصاءات الحيوية، جمهورية مصر العربية.

- خالد محمد خالد (١٩٧٤)، كما تحدث الرسول. ج٣، بيروت: دارالكتاب اللبناني.

- خديجة سعيد حسين (٢٠٠٨)، الكدر الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المتزوجين بمحلة كردي، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.

- سعاد منصور غيث (٢٠١٤) الطلاق من منظور الإرشاد الزوجي والأسري، عمان: المجلس الوطني لشؤون الأسرة.

- صالح محمد علي، و محمد بكر نوفل (٢٠٠٧) تعليم التفكير: النظرية والتطبيق، عمان: دار المسيرة للطبع والنشر.

- زين العابدين درويش (١٩٨٠) تنمية الإبداع، القاهرة: دار المعارف.

- رضوى أسامة (٢٠١٧)، فعالية برنامج تدريبي لإدارة الضغوط النفسية والاجتماعية المترتبة على الطلاق لدى السيدات، رسالة دكتوراه، كلية الآداب جامعة القاهرة.

- طريف شوقي وعبدالمنعم شحاته (١٩٩٤)، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الحادي والثلاثون، سبتمبر، ١٢٨-١٥٠.

- طريف شوقي، ومحمد حسن (١٩٩٩)، توكيد الذات والتوافق الزوجي: دراسة ميدانية على عينة من الأزواج المصريين، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، ع٦٧، ١٤، ١٧٨-٢١٣.

- طريف شوقي (٢٠٠٣) المهارات الاجتماعية والاتصالية، القاهرة: دار غريب.  
- طه عبدالله العفيفي (١٩٧٤) من وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم، القاهرة: دار الاعتصام.

- عائشة عبد الرحمن (١٩٧٩)، نساء النبي، بيروت: دار الكتاب اللبناني.  
- عثمان صالح العامر (٢٠٠٠)، معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة، مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، السنة الخامسة عشرة، ع١٧، ٢٥-٧٧.

- محمد الخضر حسين (٢٠١٠)، دراسات في الشريعة الإسلامية، دمشق: دار الثوار.

- ميمونة يعقوب الهنائية (٢٠١٣)، بعض العوامل المسهمة في سوء التوافق الزوجي كما يدرکہا القائمون على لجان التوفيق والمصالحة وبعض المترددين عليها بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة نزوى.

- يوسف ضامن الخطابية (٢٠١٥)، مقومات التوافق في الحياة الزوجية وعلاقته بالعوامل الاجتماعية: دراسة على عينة من الأزواج العاملين في المدارس الحكومية في شمال الأردن، دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٤٢، العدد ٢، ٣٧١-٣٨٩.

- Abbasi, I.S. (2017). Personality and Marital Relationships: Developing a Satisfactory Relationship with an Imperfect Partner, Contemp Fam Ther 39: 184-194.

- Addis, j., Bernard, M.E. (2002). Marital Adjustment and Irrational Be-

liefs. *Journal of Rational- Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, Spring, 20, 1, 3-13.

- Ade, O.A., Wale, J.W., & Oiukunle, E.A. (2017). Three-factor Predictors of Marital Adjustment among Couples in Abeokuta Metropolis, Ogun State, Nigeria. *Universal Journal of Psychology* 5 (5):225-230.

- Avasthi, A., Sarkar, S., & Grover, S. (2015). A Perspective on Marital and Psychosexual Disorders in India. in S. Malhostra., & S.Chakrabarti. (eds). *Developments in Psychiatry in India*, Springer India.

- Ayirolimeethal, A, Prasad, Atharayil, H.M., George, B. & Vidyaharan, V. (2018). Marital Adjustment in Patients with Emotionally Unstable Personality Disorder. *Kerala Journal of Psychiatry* //31 (2) July-Dec, 80-85.

- Azar, S.T., Goslin, M.C., & Okado, Y. (2009). Achieving Peace in the Family. In J.Rivera (ed.) *Handbook of Building Culture of Peace*, New York: Springer.

- Ballard-Reisch, D.S., & Weigel, D.J. (1999). Communication Processes in Marital Commitment: An Integrative Approach. in J.M. Adams., & W.H. Jones. *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*, 407-424. New York: Plenum Publishers.

- Banerjee, S., & Basu, J. (2014). Personality Factors, Attachment Styles and Coping Strategies in Couples with Good and Poor Marital Quality. *Psychol Stud* (January- March) 59 (1) :59-67.

- Burpee, L.C., & Langer, E.J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, Vol. 12, No.1, January, 43-51.

- Caldwell, R.A., & Bloom, B.L. (1982). Social Support: Its Structure and Impact on Marital Disruption. *American Journal of Community Psychology*, Vol.10, No. 6, 647- 667.

- Carrere, S., Buehlman, K.T., Gottman, J.M., Coan, J.A., & Ruckstuhl, L.

(2000). Predicting Marital Stability and Divorce in Newlywed Couples. *Journal of Family Psychology*. March, Vol.14, no.1, 42-58.

- Carroll, S.J., Hill, E.J., Yorgason, J.B., Larson, J.H., & Sandberg, J.G. (2013). Couple Communication as a Mediator Between Work – Family Conflict and Marital Satisfaction. *Contemp Fam Ther* 35: 530-545.

- Davoodvandi, M., Negad, S.N., & Farzad, V. (2018). Examining the Effectiveness of Gottman Couple Therapy on Improving Marital Adjustment and Couples Intimacy, *Iran J Psychiatry*. Apr; 13 (2): 135-141.

- Duncan, G.D., (2008). The Relationship Between Trait Forgiveness and Marital Adjustment in Heterosexual Individuals. A Dissertation, Capella University.

- Epstein, N. (1981). Assertiveness Training in Marital Treatment. in G.P. Sholvar. *The Handbook of Marriage and Marital Therapy*, Berlin: Springer.

- Epstein, N.B., Baucom, D.H., & Lataillade, J.J. (2006). Marital Problems. in J.E. Fisher & O'Donohue (Eds.). *Practitioner's Guide to evidence – based psychotherapy*, 396-407. New York: Springer.

- Fagundes, C.P., & Diamond, L.M. (2013). Intimate Relationships. in J. Delamater & A. Ward (eds.). *Handbook of Social Psychology, and Social Research*, 371- 411, Springer.

- Faust, K.A., & Mckibben, J.N. (1999). Marital Dissolution, Divorce, Separation, Annulment, and Widowhood. in M. E. Sussman., S. K. Steinmetz & G.W. Peterson (Eds). *Handbook of Marriage and the Family*, 2edition, 475-499. New York: Plenum Press.

- Ferraro, A.J., Malespin.T., Oehme, K., Bruker. M., & Opel, A. (2016). Advancing Co-parenting Education: Toward a Foundation for Supporting Post - Divorce Adjustment. *Child Adolesc Soc Work, J*, 33: 407-415.

- Gadassi , R., Bar-nahum. L.E., Newhouse.S., Anderson. R., Heiman. J.R.,

Rafaeli, E., & Janssn, E.(2016). Perceived Partner Responsiveness Mediates the Association Between Sexual and Marital Satisfaction: A Daily Diary Study in Newlywed Couples. *Arch Sex Behav* 45: 109-120.

- Gullotta, T.P. (2015). Understanding Primary Prevention. in T.P. Gullotta., etal. (eds). *Handbook of Adolescent Behavioral Problems: evidence – based Approaches to Prevention and Treatment*, 3-10, New York: Springer.

- Haque, A., & Davenport, B.(2009). The Assessmsnt of Marital Adjust-ment with Muslim Populations: A Reliability Study of the Locke – Wallace Marital Adjustment Test, *Contemp Fam Ther* 31: 160-168.

- Hatch, T.G., Marks, L.D., Bitah, E.A., Lawrence, M., Lambert, N.M., Dollahite, D.C., & Hardy, B.P. (2016). The Power of Prayer in Transforming Individuals and Marital Relationships: A Qualitative Examination of Chris-tian, Jewish,and Muslim Families. *Rev Relig Res*, 58: 27-46.

-Helms, H.M. (2013). Marital Relationships in the Twenty – First Century. in G.W. Peterson., & K.R. Bush. (eds.) *Handbook of Marriage and the Family*, New York: Springer.

- Herman, P.M., Mahrer, N.E., Wolchik-Porter, M.M., Jones, S., & Sandler, I.N. (2015). Cost- Benefit Analysis of a Preventive Intervention For Divorced Families: Reduction in Mental Health and Justice Service Use Costs 15 Years Later. *Prev Sci*, 16: 586-596.

- Hunler, O. S., & Gencoz,t. (2005). The Effect of Religiousness on Marital Satisfaction: Testing the Mediator Role of Marital Problem Solving Between Religiousness and Marital Satisfaction Relationship. *Contemp Fam Ther*, 27 (1) March, 123-136.

- Jisha, P.R., & Thomas, I. (2016). Quality of Life and Infertility: Influ-ence of Gender, Years of Marital Life, Resilience, and Anxiety. *Psychol Stud* (July- September), 61 (3) :159-169.

- Karabchuk, T. (2017). Marriage and Divorce, 1994-2014, Demography of Russia.
- Lavalekar, A., Kulkarni, A.P., & Jagtap, P. (2010). Emotional Intelligence and Marital Satisfaction. *J. Psychosoc. Res*, Vol. 5, No.2, 185-194.
- Lev- Wiesel, R. (1998). Spouses' Perceptions of Each Other's Coping Ability with Possible Stressful Life Events and Marital Quality. *Contemporary Family Therapy* 20 (2) June, 211-220.
- Madison, J.K., & Madison, L.S. (2013). A Review of Research-Based Interventions on Marriage Preparation. *J Rat-Emo Cognitive – Behav Ther* 31: 67-74.
- McGeorge, C.R., & Carlson, T.S. (2006). Premarital Education: An Assessment of Program Efficacy. *Contemporary Family Therapy*. 28 (1), March, 165-190.
- Mina, S. (2019). Predictors of Marriage in Psychiatric Illness: A Review of Literature. *Journal of Psychiatric Disorders*, Vol 3, 1, 14-22.
- Munoz-Eguileta, A. (2007). Irrational Beliefs As Predictors of Emotional Adjustment after Divorce. *Journal of Rational- Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, Vol. 25, No.1, March, 1-15.
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). Religiosity and Marital Satisfaction. *Contemp Fam Ther* 28: 497-504.
- Ozturk, C.S. & Arkar, H. (2018). Temperament and Character Dimensions, Marital Adjustment, and Sexual Satisfaction in Couples with Sexual Dysfunction, *Turkish J Clinical Psychiatry*; 21: 231-244.
- Quinn, W.H., & Odell, M. (1998). Predictors of Marital Adjustment During the First Two Years. *Marriage & Family Review*: 27, 113-130.
- Stanley, S.M., Rhoades, G.K., Olmos-Gallo, P.A., & Markman, H.J. (2007). Mechanism of Change in a Cognitive Behavioral Couples Prevention Program: Does Being Naughty or Nice Matter?., *Prev Sci* 8: 227-239.

- Strenberg, R.J (2007) A system Model of Leadership (WICS), *American Psychologist*, January, 62, 1, 34-42.

- Stritof, S. (2019). WHY Are the First Two Years of Marriage so Important?. <https://www.verywellmind.com/setting-marital-stage-first-two-years-2300847>.

- Strong, D.D. (2010). *Clergy Marriage: Couple Perceptions of Marital Adjustment as the Husband Serves as a Bishop in the Church of Jesus Christ of Latter – Day Saint*. A Dissertation, Brigham Young University.

- Surra, C.A., Hughes, D.K., & Jacquet, S.E. (1999). The Development of Commitment to Marriage: A Phenomenological Approach. in J.M. Adams., & W.H. Jones. *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*, 125-148. New York: Plenum Publishers.

- Tigar, L. (2017) .7 Mistakes Couples Make In the First Year of Marriage, According to Divorce Lawyers. <https://www.hustle.com/n/7-mistakes-couples-make-in-the-first-year-of-marriage-according-to-divorce-lawyers-41708>.

- Tsirigotis, K., & Luczak, J. (2017). Resilience in Women who Experience Domestic Violence. [Psychel@onet.eu](mailto:Psychel@onet.eu); [Konstantinos.tsirigotis@ujk.edu.pl](mailto:Konstantinos.tsirigotis@ujk.edu.pl); [K.tsirigotis@unipt.pl](mailto:K.tsirigotis@unipt.pl)

- Werner-Wilson, R.J., Zimmerman, T.S., & Whalen, D. (2000). Resilient Response to Battering. *Contemp Fam Ther*, 22 (2), 161-188.

- Willoughby, B.J. (2015). The Role of Marital Beliefs as a Component of Positive Relationship Functioning. *J Adult Dev* 22: 76-89.

- Wolman, B.B. (1975). *Dictionary of Behavioral Science*. New York: Macmillan Press L.T.D.

- Yaronz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, Adjustment to Divorce and Support from the Former Spouse in Spain. *J Child Fam Stud* 24: 289-297.





## المؤلف في سطور

- أستاذ علم النفس الاجتماعي بكلية الآداب جامعة بني سويف.
- نائب رئيس جامعة بني سويف السابق للدراسات العليا والبحوث.
- أسس البنك القومي للمعامل والأجهزة العلمية بالجامعات المصرية بالمجلس الأعلى للجامعات.
- ألف كتباً في المجالات التالية: السلوك القيادي وفاعلية الإدارة - توكيد الذات - المهارات الاجتماعية والتواصلية - علم النفس والتنمية المعرفية المجتمعية - الأسس النفسية لبناء الشخصية الإيجابية - بناء العقلية البحثية - تنمية المهارات القيادية - الأسس النفسية لعمليات التنفيذ والإقناع.
- أعد ٤٠ بحثاً وورقة بحثية في المجالات التالية: التخفف من الآسى الناتج عن وفاة الأزواج - توكيد الذات والتوافق الزوجي - العنف في الأسرة المصرية - مكونات وأبعاد سلوك المحاجة - التحرش الجنسي بالمرأة العاملة - الحكمة - استراتيجيات إدارة السلوك الصحي - التنشئة النقدية في الأسرة المصرية - العنف في المجتمع المصري - تنمية مهارات التفكير متعدد الرؤي - نحو بناء استراتيجية لإدارة التطرف الفكري - العلاقة بين علم النفس والإسلام.
- صمم مايربو على ٦٠ دورة تدريبية لتنمية المهارات القيادية التالية:
  - التواصل - اتخاذ القرار - الإبداع القيادي - إدارة العلاقات الشخصية - تطوير الذات
  - إدارة الوقت - بناء الشخصية القيادية - التفكير الناقد - الإدارة الفعالة للعقل - إدارة السلوك الحكيم.

- أشرف على ٢٥ رسالة ماجستير ودكتوراه في علم النفس .
- حصل على الجوائز التالية (جائزة البحث العلمى لجامعة القاهرة عام ١٩٩٣ -  
جائزة جامعة القاهرة التشجيعية في العلوم الاجتماعية والسلوكية عام ٢٠٠٢ - جائزة  
الدولة التشجيعية في علم النفس عام ٢٠٠٣).
- البريد الالكتروني: [tarifag58@yahoo.com](mailto:tarifag58@yahoo.com)



