

كيسولات زوجية

المهدي، فاطمة.

كيسولات زوجية : علاقات زوجية / فاطمة المهدي.

القاهرة : كيان للنشر والتوزيع، 2020.

282 صفحة، 20 سم.

تدمك : 978-977-820-069-0

أ- علاقات زوجية

أ- العنوان : 646

رقم الإيداع : 2019/25722

الطبعة الأولى : يناير 2020

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

كيان للنشر والتوزيع



إشراف عام:

محمد جميل صبري

نيفين التهامي

٢٢ ش الشهيد الحي بجوار مترو ضواحي الجيزة - الهرم

هاتف أرضي: 0235611772 – 0235688678

هاتف محمول: 01000405450 – 01001872290

بريد إلكتروني: kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

الموقع الرسمي: www.kayanpublishing.com

• إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشرين.

© جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في

أي صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأي وسيلة سمعية أو بصرية

دون إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

كيسولات زوجية

فاطمة المهدي

لا تقلها بل افعلها، ولا تفعلها بل قلها

- حدثني

- بم أحدثك؟

- بما يرغب قلبي في سماعه

- لا أفهم

- احك لي

- عمَّ

- عن نفسك

- تعلمين كل شيء

- عن قلبك

- مُتَعَب

- ممَّ

- دعينا من هذا الهراء الآن

- أحبينني

- وهل تشكين في حبي؟

- بالطبع لا

- إذن كيف أحبك وأنت تعلمين أنني من أحبك منذ

سنوات.

- اغمرني

- بمَّ

- بحبك

- أذهب لعملي حتى يعيش الحب

- كذبت

-كيف؟
-تذهب لأنك تحب نفسك
-وأحبك
-لا أصدق
-لم
-لأنك بعيد بعد السماء عن الأرض
جاف كجفاف الريح
ومُرْعِدُ أنت كهزيم رعد يقتل في قلبي كل معنى للأمان .

-لا تشعر بي
-وأنت لا تفهميني
-حسنًا فلتتركني
-كيف وأنا أحبك؟
-لا تقلها بل افعلها، ولا تفعلها بل قلها..
أو حبًا بالله اجمعهما معًا واخلطهما في بوتقة قلبي حتى يستقرًا
في شراييني وإلا...
-وإلا ماذا؟ هل تهدديني؟
-لا أفعل، ولكنني سأفعل
-ماذا؟
-سأذهب .. حيث اللارجعة

-إذن فلنحاول مرة أخرى
-لا أستطيع
-سامحيني
-قلبي لا يقدر
-كيف وأنا الحبيب

-كنتَ يوماً

-والآن؟

-لا أعلم

- بهجة أنتِ

-لن أتكلم

-نورٌ أنتِ

-لا تحاول

-دقات قلبي

-ما بها؟

-ترداد نبضاً..

-وما العجب؟

-دعيني أكمل

-كفاك هذا لليوم

-لم

-جرب أن تشتاق مرة

-حياةٌ أنتِ

-.....

-ووطن

-.....

-ولقلبي دفء...وسكن

-لن أتأثر

-أعلم

-ولم ترهق نفسك

-عاشق أنا

- اثبت
- قلبي.....
- مالي وقلبك
- تتربعين فيه
- دعني وشأني
- وإن فعلت ماذا أفعل بروحي
- ما بها؟
- تذوب شوقاً
- لا أصدق
- أستسلم
- ليس بعد
- كيف؟
- لم تنته الجولة بعد
- ومتى تنتهي؟
- أن تشعر بها كنت أشعر

- الآن أفهم .. وأشعر
- وكيف لي أن أعلم؟
- الآن أشتاق .. ويقتلني حنيني
الآن أهفو ولو لنظرة منك أو همسة
الآن أرفع جميع راياتي البيضاء وأسلم
الآن أتعلم
الآن أوقن أنك كنت لي شمساً حاولت أن تدفئني لكنني
أبيت،

وكنت قمرًا حاول السهر معي لكنني تجاهلت

وكنّت نجماً يضيء قلبي لكنني عنه انزويت
الآن أعلن أنني أخطأت، ولحبك قد أهملت
لكنني ما زلت لقلبك محباً
فهلاً تسامح لقلب قد أحباً؟
-يكفيني اليوم ما قلت وما أقررت وما أثبتت
نعم من قلبي توجعت
وللألم تحملت..
وعلى نفسي تحاملت
لكنني لا أملك سوى..
أن أسامحك
وأمهلك وأعذرک..
هذا لأن قلبي ما زال يعشقك.

سؤال وجودي:

لماذا نتزوج؟

نتزوج كي نكون سعداء؟

أو نحقق جزءاً من سعادة دنيانا المنقوصة بوجود شريك

نتودد إليه ويتودد إلينا

يتقرب بعضنا إلى بعض

يحتوي كل منا الآخر

يكون كل منا سنداً للآخر

تخيل؟

تخيل أن هذا هو المفروض أن يحدث..

أن نحقق جزءاً من السعادة

أن تطير قلوبنا فرحاً وترقص أرواحنا بالمشاركة

لكن خمن ماذا؟

هل هذا ما يحدث فعلاً؟

أم أن الأمثلة صارت عكس ذلك

وإن وجدنا زوجاً سعيداً تعجّبنا ورفعنا حاجبينا أو اتهمهم

الناس بالجنون أو أن هذا الحب «سهوكة» أو «تليزيق» كما يقول

البعض

وصارت السعادة في وجود شريك آخر شحيحة أو تكاد

تكون منعدمة

رغم أنها العلاقة الوحيدة التي أطلق عليها المولى عز

وجل أنها «مودة ورحمة» لكن ما يحدث على أرض الواقع من

الطرفين هو عكس ذلك في أغلب الأحيان

من خلال عملي لأكثر من اثنتي عشر عاماً في مجال التدريب

والاستشارات الأسرية (زواجية وتربوية)

واجهت عدة حالات وُجد لها حل يناسب الطرفين، سواء

كان الحل هو إكمال الطريق بقدوم واحدة والتأقلم على المعيشة
معاً على هذا المنوال

أو أن يفهم كلاهما طبيعة الآخر والتدريب على التواصل معه
أو حتى الوصول إلى مفترق طرق لكن بطريقة صحية
بداية نهاية
ونهاية بداية

أو بداية جديدة لكليهما

ومن خلال الحديث مع كلا الطرفين في كل مشكلة يتجلى لي
عدة أشياء من أهمها:

١- أن التربية مفتاح مهم للتعامل في الكبر أي إن معتقداتنا
التي اكتسبناها من تربيتنا وبيئاتنا هي المحرك الرئيسي في أي
علاقة

- معتقدات حول أنفسنا وذواتنا

- معتقدات حول الآخر

- حول الجنس الآخر

- حول الزواج

٢- إن كل طرف يرى أن الآخر هو المخطئ بشكل كبير،
ويلقي اللوم عليه دون أن يضع في اعتباره أنه من المحتمل أن
يكون هو أيضاً قد أخطأ، والاعتراف بالخطأ لا يأتي سهلاً عند
معظم الناس

٣- إن وعي الأنثى الوجداني أو العاطفي أعلى بمراحل من
وعي الرجل، وهذا لا يعيب الرجل في شيء؛ لأنها الطبيعة التي
خلق الله بها الأنثى رغم أن البعض قد يرى من فوق السطح
أن الأنثى تحركها المشاعر، وذلك طبيعي بطبيعة الحال، ويربطون
تلك المشاعر بعدم النضج العاطفي لكن ذلك غير صحيح

٤- أن الطرف المبادر في أغلب الحالات يكون هو المرأة

لا أعلم حقيقة السبب الحقيقي وراء ذلك، لكنني أعتقد أنها تسعى دومًا لإرضاء زوجها أو أنها لا تحب الفشل في العلاقة أو لكي لا يطلق عليها مطلقة في نهاية الأمر، فنحن في مجتمع شرس.. تلك حقيقة لا مفر منها

إنها تسعى دومًا أن تكون الأفضل في تواصلها مع زوجها ومع أبنائها إما خوفًا من شبح الطلاق أو الزواج بأخرى أو أن الزواج بالنسبة لمعظم السيدات هو الحياة وهو النجاة من كل شيء

وقد تربط نفسها بزوجها ارتباطًا مَرَضِيًّا، فيصبح كل شيء في حياتها

وقد يكون سعي المرأة للاستقرار أعلى من بعض الرجال وأن الزوج هو رقم واحد في حياتها، ثم يأتي بعد ذلك عملها واهتماماتها

لكن بالنسبة للرجل فالأمر يختلف فأحيانًا يكون العمل هو رقم واحد في حياته والزواج في المرتبة التالية

رغم أنني في الزمن الحالي أرى بعض الرجال يسعين للاستقرار والحفاظ على الأسرة أيًا كان الثمن، لكن نسبة النساء ما زالت هي الأكبر

وأخيرًا وأولًا بطبيعة الحال فالمرأة هي التي تمكث كثيرًا مع الأبناء أكثر من الرجل، فتسعى دومًا لتحسين علاقتها بهم

كما أنها تحب أن تكون الأحلى والأجمل دوماً في عيني زوجها لذلك تسعى للتطوير من نفسها وعلى الصعيد الآخر يجد بعض الرجال أن مهمتهم تنحصر في المسؤولية المادية فقط. لكن ما استرعى انتباهي حقاً هو أن نسبة الرجال الذين

يطلبون المساعدة قد زاد في الآونة الأخيرة حيث أجد البعض منهم يرأسني ويطلب استشارة لأجل إنقاذ علاقته مع زوجته، أو منهم من يبادر للحضور في دورة أو ورشة عمل كي يحسن من علاقته بزوجته، أو لأنه مقبل على الزواج ويريد أن يتعلم العجيب في الأمر عندما أتمنَّ في مجتمعنا أجد التالي:

أن كل عائلة تسعى للأفضل لولدها أو ابنتها فيسألون عن المنزل وتجهيزه

الشبكة ومكان الفرح والمهر و«القايمة» التي سيكتب فيها كل تفصيلة عما تم شراؤه وهكذا ولكن لا أحد يسأل هل هذا الشخص مؤهل للزواج من الأصل أم لا

فالنضج لا يقاس بالعمر هنا فقد تجد شاباً لم يكمل عامه الثامن عشر وله عقل رجل ناضج ويستطيع أن يفهم طبيعة الأنثى، ولديه من المرونة ما تجلعه يفهم ويدرك مشاعرها حقاً وآخر قد تخطى الأربعين أو الخمسين ولا يجيد التصرف في حياته الزوجية وما زال يتعامل مع زوجته على أنها أمه التي ترعاه وكأنه في عمر العاشرة

لذلك أحببت أن أضع هذا الكتاب بين أيديكم ليحوي خبرتي المتواضعة التي مررت بها خلال سنوات عملي في هذا المجال

في البداية يجب أن ندرك تمامًا أنه لا خطأ مطلق ولا صواب مطلق في العلاقات

أي إننا لا نتحدث هنا عن حلال أو حرام بل ما هو المناسب لك ولشريكك

نعم هناك بعض المبادئ والأسس التي تحكم كل علاقة، لكنها ليست قرأنا منزلاً، من الممكن أن تتناسب معك لكن لا تتناسب نفس الطريقة مع شخص آخر

ومن الممكن أن تجربها في وقت ما وتنجح وفي وقت آخر لا تنجح نفس الطريقة تبعاً للظروف والمتغيرات والصدمات التي تتعرض لها أنت وشريكك

وكما أقول دومًا لمن يحضرون معي تدريباً أو في الاستشارات الخاصة إن هذا ليس كلاماً منزلاً وأنها يجب أن يُعمَل التفكير النقدي خلال الجلسة وداخل علاقتهما ليس هناك نموذجٌ زواجيٌّ واحدٌ نستطيع تطبيقه على كل الأزواج

أنت تختار ما يناسبك أنت وشريكك فقط لذلك دعونا نبدأ

ملحوظة صغيرة:

من الأفضل أن تقرأ الكتاب مع شريكك حتى يتسنى لكما حل التمارين معاً، وحتى يفهم كلاكما الآخر

الجزء الأول أنا

يظن البعض أن تغيير الآخر شيء في غاية الصعوبة
لكنني سأفاجئك
وأخبرك أن تغيير نفسك التي بين جنبيك هو الأصعب
حاول هكذا أن تتوقف عن احتساء فنجان القهوة الذي
اعتدته منذ الثانوية العامة
أو أن تتوقف عن إدمان السجائر
أو إدمان مواقع التواصل الاجتماعي
أو أن تتوقفي عن الصراخ في أبنائك عند كل مشكلة
أو أن تتحكمي في مشاعرك ولا تنفعلي عليهم عندما يرتكبون
خطأ ما
أو أن تتوقفي عن التحقيق مع زوجك في كل مرة يخرج أو
يتأخر فيها
أو أن تترك هاتفك لمدة نصف يوم فقط كي تتواصل مع
شريكك وأبنائك أو حتى كي تستمتع بحياتك بدونه
ستجد صعوبة في التوقف عن إدمان شيء ما أو في تغيير
سلوك ما اعتدت عليه أو استسهلت القيام به
لذلك فإن عملية التغيير عملية تحتاج للتخطيط لها
امسك ورقة وقلماً واكتب الآتي:
هل تستطيع تحديد التالي بسهولة؟
مخاوفك.. آلامك.. طموحاتك.. أحلامك.. ماذا أحب..
ما الذي يغضبني.. ما الذي يرضيني؟
ماذا أكره..

مم أنفر، هل كل مشاعرك واضحة أمام عينيك وتعرف
حقًا نفسك عن قرب؟

قبل أن نبدأ في أي شيء هناك ما أريد أهمس به في أذنك
كلمة صغيرة كبيرة

صغيرة الحروف كبيرة في المعنى

إنها كلمة التغيير ... نعم كما قرأت تمامًا

لا ليس تغيير شريكك بالطبع لأنك لو سعت لتغيير
شريكك دون أن يعترف هو أنه يجب أن يتغير، فاسمح لي أن
أخبرك أنك ستقضي بقية عمرك في سجن كبير رغم عدم
وجود قضبان على نافذة غرفة نومك إلا أن القضبان ستظل
حول قلبك وعقلك وحدك

حتى ولو كان مخطئًا لن تستطيع تغييره مهما فعلت إلا إذا
كان يرغب في ذلك

نعم أعلم أنك مستاء الآن وتخبر نفسك ما هذه البلهاء
.. إذن لماذا أقرأ هذا الكتاب الغريب

تقرأه يا سيدي حتى تحاول أنت تغيير طريقتك في الحياة
طريقة تفكيرك

طريقة تعاطيك مع الأمور

أفكارك عن نفسك وعن شريكك، فربما كان هذا العائق
الوحيد في علاقتكما

إذن لنعد إلى عملية التغيير، وكما ذكرت من قبل في كتاب
الترية الجنسية أن التغيير يتطلب عدة أشياء:

- الخروج من منطقة الراحة

- جهد

- وقت

- صبر

أولاً: الخروج من منطقة الراحة:

من أصعب ما يمكن القيام به مع نفسك هو عملية التغيير
وأصعب شيء في هذه العملية هو الخروج من منطقة الراحة
الطريقة التي تربيت عليها
ردود أفعالك

كلماتك التي تخرج بدون حساب
طريقتك التي تريحك أنت في التعامل لكنها على الصعيد
الآخر تسبب ألماً للطرف الآخر
لا تنس، أنت الآن لم تعد عزباً
أنت في علاقة مع طرف آخر
وعلاقة في غاية الأهمية

إنها ليست علاقة مثل علاقات الرحم يتوجب عليك برها
واحترامها وطاعتها بشكل ما مثل أبيك وأمك؛ لأن الله أمرك
بذلك ولو كنت مستاءً
ولا هي علاقة صداقة تستطيع أن تبدأها ثم تقطعها متى
شئت

ورغم أن علاقة الزواج قائمة على الاختيار والبحث؛ لأنها
من العلاقات الاختيارية، لكن الزواج ليس مثل الشركة التي
تنشئها اليوم وإن شئت قمت بفضها غداً
لذلك ما كنت تقوم به وأنت عزب من كلمات لا حساب
لها أو أفعال لا تلقي لها بالاً لن تستطيع أن تفعله الآن بكل
أريحية.

لا أقول ذلك لأخيفك من الزواج بل بالعكس هذا
يساعدك ويؤهلك على تحمل المسؤولية
مسؤولية أفعالك ومسؤولية شريك سيظل معك لسنوات

الخروج من منطقة الراحة صعب؛ لأنك اعتدت على تلك المنطقة

فيها راحتك

هدوؤك

ولماذا سأتركها إذن ما دامت تحقق لي السعادة؟
ببساطة لأنها تحقق لك أنت فقط السعادة، لكنها قد تؤذي
من حولك

مثال على ذلك:

زوج تعود في بيت أهله ألا يقوم بأي شيء ..مطلقاً
وتزوج وأنجبت زوجته، وبعد فترة بدأت في الشكوى كل
يوم، بل في كل ساعة تشتكي وتعاني منه
كانت ترجوه أولاً لكنها صارت تصرخ بعد ذلك
لماذا؟

لأنه لا يكتفي بالجلوس لمشاهدة التلفاز أو الالاب توب
فحسب

بل يطلب منها أن تقوم بإعداد كوب الشاي له وطفلها
الصغير على يديها

فضطر لتتركه قليلاً له لكنه يتأفف إذا ما تأخرت
فضطر أن تحمله على ذراعها حتى تنهي ما يريد
ثم بعد ذلك لا يحتسي الشاي فحسب بل يترك كوبه
لتحمله هي عنه

بعد ذلك يطلب فنجاناً من القهوة
ثم بعدها يقوم ليقابل أصدقائه فيذهب ولا يعود إلا عند
منتصف الليل

وعندما يدخل إلى غرفته يبدل ملابسه ويترك كل شيء مكانه

كما قام بخلعه
الملابس على الفراش
الحذاء والجورب على الأرض
ثم يقوم ليستحم ويطلب منها أن تقوم بإعطائه المنشفة
وملابس النوم
هنا تأتي الزوجة باكية بل صارخة أنها لم تعد تحتمل كل
ذلك الحمل الثقيل، وأنها تريد مساعدته فقط في أن يحمل
أشياءه ويتحمل مسؤولية نفسه
وتقول بالحرف الواحد أشعر أنني أنجبت طفلين
وعندما نتحدث مع الزوج عن ذلك يقول إنها هي الزوجة
وتلك وظيفتها
بالطبع هناك خلل في التربية كبير؛ لأن هذا الزوج لو تربى
على السُّنة وما يفعله نبينا الكريم مع زوجاته لما كان كذلك في
يوم من الأيام
عندما تصرخ الزوجة.. قد يتحرك الزوج ويبدأ في تغيير
نفسه

وأول تحدٍّ يقابله هو الخروج من منطقة الراحة
فيخاطب نفسه قائلاً:
أمي كانت تعدلي كل شيء
أعود من العمل فأجد الغداء على الطاولة
فراشي مرتب
ملابسي جميعها نظيفة ومرتبّة في الدولاب
جواربي في الأدراج
قمصاني قد تم كيها ووضعها جميعاً بعناية في مكانها
وإن احتجت إلى كوب شاي أو قهوة أو حتى حلوى أجدها
فوراً

لكنه الآن مجبر على تحمل المسؤولية؛ لأنه بدأ يتعلم أن الطريقة التي ربّته بها أمه غير صحيحة، وأنها قد تكون وبالاً عليه إذا ما طبقها مع زوجته
زد على ذلك أن أمه ستتحمله فهي في النهاية أمه ولن تتبرأ منه، لكن زوجته إن زاد الألم عن حدّه فإنها ستطلب الطلاق خاصة وإن كان يكابر ويعاند
لذلك الخروج من تلك المنطقة.. منطقة الراحة والتدلل الزائد إلى منطقة تحمل المسؤولية لهو شيء عظيم
ويجب أن يدرك أن ذلك سيتطلب منه بعض الوقت كي يصل إلى مبتغاه كما سنفرد لاحقاً

ثانياً جهد:

يحتاج التغيير إلى جهد:

نفسي

ذهني

جسدي

أي تغيير يتطلب جهداً على جميع تلك المستويات
الجهد النفسي يتمثل في حالته النفسية التي يعاني وأنه قد يكون مضغوطاً من العمل ويعود للمنزل فيجد زوجته متعبة أو مرهقة فيضطر للوقوف معها أو بجانبها في المطبخ كي يساعدها، هذا مجهود جسدي نفسي، وخاصة إن كان يعاني من ضغوط أو مشكلات في العمل
أما المجهود الذهني يتمثل في قدرته على التغيير

وقابليته للتعلم

أي إنه لكي يتغير قد يراجع متخصصاً وهذا المجهود الذهني يستدعي التركيز والمتابعة وحل بعض التدريبات التي

يعطيها له ذاك المتخصص
من الممكن أيضًا أن يقرأ بعض الكتب أو يبحث على
الإنترنت، هذا أيضًا مجهود ذهني
لذلك فإن التغيير يتطلب مجهودًا ذهنيًا والمجهود الذهني
يخرجه أيضًا من منطقة الراحة، لكن الجميل في الأمر أنه كلما
تعلم شيئًا عن نفسه أو عن شريكه، وكلما أنجز مهمة ما شعر
بالسعادة تغمره

ثالثًا: وقت:

هذا الكون على وسعه جاء بالتدريج، والله حكمة في ذلك
كل شيء في هذا الكون يحتاج إلى وقت كي ينمو
تلك البذرة الصغيرة كي تصبح شجرة تحتاج إلى سنوات
من الرعاية والعناية
هذا الجنين كي يخرج للحياة طفلًا مكث حوالي تسعة
أشهر في رحم أمه
هذا الطفل يأخذ عدة سنوات كي يكبر- ومن ثم يذهب
للمدرسة
وهكذا
لا يوجد أي شيء قابل للنمو في حياتنا لا يأخذ وقتًا حتى
ينمو ويكبر
لذلك كما أخذت أنت وقتًا في نموك الجسدي والعقلي منذ
الطفولة حتى الآن فإن عملية التغيير تولد صغيرة وتكبر شيئًا
فشيئًا مع الوقت
المهم أن تبدأها الآن

رابعاً: صبر:

بدون صبر لن تصل

بدون الصبر على البذرة لن تصبح تلك الشجرة وارفة الظلال

لأنها تأخذ وقتها في النمو، وتلك طبيعة الأشياء وسنة الحياة، فإذا ما استعجلتها قد تموت قبل أن تولد لذلك ..

يأتيني البعض قائلاً لقد أتيت إليك المرة السابقة نفذت ما قلت لي بالحرف ولم يحدث أي تطور

نعم هذا صحيح

لن يحدث بالطبع تغيير جذري

لأن الذي هُدم في سنوات لن يُبنى في يوم وليلة بكلمة أو اثنين

نحن فقط نضع أيدينا على الطريق ونبدأ معاً

لا تسأل متى ينتهي.. أو متى تصل للتغيير المناسب..

فقط ابدأ مع شريكك رحلة التغيير لكل منكما دون الاستعجال على البذرة كي تنبت شجرة في اليوم التالي بدون هذه الاتجاهات الأربعة قد تفقد بوصلتك تجاه نفسك

أولاً واتجاه شريكك ثانياً

أنا:

هذه الأنا التي تعبت معنا

نعم أرهقناها وأتعبناها

قمنا بلومها

بل وجلدها

واتهامها في بعض الأوقات أنها هي السبب في كل شيء سيئ
قد طالنا

لا سيما في اختيار شركاء الحياة
كثيراً ما يقوم البعض بلوم نفسه أنه اختار هذا الشريك
زوجاً له أو أباً أو أمّاً لأبنائه
وقد يصل البعض للوم نفسه أنه استمر في هكذا علاقة، ولم
يقم بالانفصال أو طلب الطلاق أو الخلع منذ البداية.
أو أنه كان يرى بعض التجاوزات خلال الخطبة، لكنه تجاوز
بدعوى أن الآخر سيفهم أو يتعلم أو أنها بعض الهفوات التي لا
يجب أن نتوقف عندها كثيراً
هذه النفس التي عانت معنا كثيراً وما زالت تعاني
لا تعاني من الآخرين فحسب، بل نقوم نحن بالإجهاز
عليها بأيدينا دون أن نشعر

أنا ..

معتقداتي

أفكاري

مشاعري

احتياجاتي

قيم تربيت عليها

طفولة ومراهقة

تصرفاتنا وسلوكياتنا من أين تأتي؟

في العادة تأتي تشتكي من زوجها تتهمة أنه لا يفهمها أو أنه
صار «دقة» قديمة أو أنه يُحكّم رأيه
أو قد يأتي هو ليشتكى منها مر الشكوى أنها عنيدة لا
تنصت إليه لا تهتم به وهكذا
بداية الخيط يا سيدي العزيز ويا سيدتي الجميلة لا تبدأ من
عند الآخر

بل تبدأ من عندك أنت
نعم..
هل تعجبت؟
هل رفعت حاجبيك الآن؟
هل تتهمني بالجنون أو أنني من الفيمنست؟
أو هل تتهميني بالتحامل على المرأة في هذا المجتمع
الذكوري المتعفن
لكن هذه هي الحقيقة التي لا مفر منها
من الذي يحضرنا الآن؟
من الذي قد أتى ليحل المشكلة .. هو أم أنت
من الذي يقرأ هذه السطور الآن هو أم أنت
لذلك فبحضورك وإدراكك لوجود مشكلة ما، واعتراك
بها تكون قد حللت نصف المشكلة
بقي فقط خطوات الحل والتطبيق
إذن ما الذي سيحدث إذا لم يحضر الشريك الآخر ولم ينصت
ولم يقتنع من الأصل
سنحاول بالطبع جاهدين وكلنا أمل وحب أن نتعمق في
أنفسنا قليلاً.. أو كثيراً بدرجة لا تتخيلها حتى نبش في طفولتك
ونصل إلى وقت كنت فيه ثلاث أو أربع سنوات
فقد تكون العضلة عندك أنت
قد تكون بعض الأفكار والمعتقدات التي تربيت عليها
بعض المشاعر التي لا تستطيع فهمها أو التعبير عنها أو
التحكم فيها
بعض الاحتياجات التي تلح عليك وتتكبر على طلبها أو
تركها لتتراكم رويداً رويداً حتى تنفجر في حين غفلة منك
وهكذا..

لذلك عندما نتحدث عن العلاقات لا نستطيع الجزم بأن الآخر هو المخطئ، وليس بالضرورة إطلاقاً أن يكون هو المتهم، فقد يكون الطرف صاحب الشكوى يحتاج لأن يراجع أفكاره مرة أخرى

أو قد يحتاجا هما الاثنان لذلك .. لأن يفهما بعضهما البعض بصورة أعمق

في الزواج على وجه الخصوص يتضح ذلك بشكل كبير أكثر من العلاقات الأخرى

بداية علاقة الزواج من العلاقات التي خُيرنا فيها، ولسنا مُسيرين فيها مثل علاقات الرحم؛ لذلك عندما نصح أي مقبل على الزواج نخبره أن يحكم قلبه قليلاً وعقله كثيراً؛ لأن العاطفة المتأججة التي تحتاجه قبل الزواج ما تلبث أن تأخذ مسارها الطبيعي وتصبح حباً معتدلاً ومودة ورحمة أكثر منها عشقاً وهياماً

ويتضح مع مرور الأيام طبع كل منهما وطريقة تفكيره وتفاعله مع الأمور

عند الزواج، أنت لا تتزوج شبيهاً لك بنسخة كربونية، فلا تطلب منه ردود أفعال مشابهة لك ولا طريقة تفكير مثلك

حتى وقت اتخاذ القرارات البسيطة منها والمعقدة لن تجده مثلك

وبطبيعة الحال لن تكون احتياجاته مثلك؛ نظراً لاختلاف الجنس.. الظروف.. المواقف والتربية التراكمية التي تعرضت لها «أنا». بكل أفكارها.. معتقداتها.. مشاعرها.. احتياجاتها

الآخر بكل أفكاره معتقداته مشاعره.. احتياجاته ومواقف مر بها في الطفولة والمراهقة

يتحد كلاهما ليكونا نسيجًا مميزًا لم يخلق من قبل، ولن
تكرر مثله أي تجربة أخرى
لذلك ليس هناك خطأ مطلق في العلاقات ولا صواب
مطلق، ولا يجوز لنا أن نطبق تجربة زوجين على زوجين آخرين
كما ذكرنا من قبل
كل تجربة متفردة بذاتها مميزة عن الأخرى
مثلها في ذلك مثل اختلاف اللون والجنس والشعر
مثل اختلاف ردود أفعال أجسادنا حول أي مرض جسدي
قد يصيبنا
بعد اتحاد «أنا» و«الآخر» ..
هذا النسيج المتميز قد يفهمه البعض ويقدره ويعمل على
حمايته

والبعض الآخر قد لا يفهمه أو لا يقدره رغم أنه يحاول
حمايته بشتى الطرق، إلا أنه قد يحاول بطريقة خاطئة، فيجد أن
جميع الوسائل تؤدي في النهاية إلى طريق مسدود

وقد يصل الزوجان إلى إحدى الطرق التالية:
-اتفاق

-اختلاف ثم اتفاق
-اختلاف ثم خلاف ثم صدام
-اختلاف ثم توقف الزمن عند نقطة معينة وهي الأزمة
التي قد تظل معلقة لعدة سنوات
-اختلاف ثم انفصال

- اختلاف ثم انفصال ثم بداية حياة جديدة لكلا الطرفين
لأننا يجب أن نؤمن أيضًا أن عدم اتفاق الطرفين وارد وأنها
قد استخدمًا جميع الحيل، أو أن أحدهما قد نفدت حيلته وطرقه

جميعها، ووجد أن مستوى الألم أكثر من تحمله، فلجأ للانفصال؛ لأن الطلاق ليس عيباً أو حراماً لكننا لا نلجأ إليه كأول حل وعندما يحاول الطرفان محاولة طويلة متأنية بنية الإصلاح لا بنية الانفصال، وإذا ما استحالت العشرة كان الطلاق.. ولكن بطريقة مهذبة راقية، وهذا ما لا نراه في مجتمعاتنا مع الأسف.

مع اتحاد الطرفين واندماجهما قد يحدث الاختلاف ثم الخلاف أو التصادم بسبب عدة أسباب منها:

تصادم الاحتياجات

اختلاف الأفكار والمعتقدات وعدم تلاقيها

المكابرة أو العند

عدم وجود بعض المهارات مثل المرونة في التفكير ..

سوء التواصل واستخدام اللغة السلبية بشكل أكبر

عدم القدرة على تقبل الآخر ورأيه

تبنى وجهة نظر واحدة ورؤية أحادية لأحد الطرفين

الفهم الخاطئ لدور كل منهما أو استخدام دوره الشرعي

سلاحاً ضاعطاً بطريقة خاطئة، مثل استخدام بعض الرجال

لمعنى القوامة والطاعة بطريقة خاطئة

-رفع سقف التوقعات تجاه الآخر

كأن يريد لها فتاة غلاف أو ملكة جمال كل يوم، ونسي أو

تناسى مهامها اليومية مع أبنائه وفي إدارة شئون منزله، وأن قد

تعرض أو قد تعاني من آلام حيضها الشهرية، وأن فتاة الغلاف

لا تكون بهذه الصورة إلا وقت تصوير الغلاف، وأن وظيفتها

التي تتكسب منها لذلك يجب أن تكون في أبهى صورها

أو ترفع الزوجة سقف توقعاتها معه وتتخيل أنه سيتغير

لأجل عينيها بسهولة، فتظن أنه سيعود من العمل ليغسل

الصحون يومياً وذاكر للأبناء ويسهر بجوارها كي يحكي لها
قصة الشاطر حسن والأميرة الجميلة، وهو في الأصل لا يحمل
طبقه بعد الأكل ويعود متأخراً من العمل كل يوم، فلا وقت
للحكاوي أو أنه لا يؤمن بتلك الأشياء ويراهن تفاهات
عندما تتصادم الاحتياجات ينظر كل طرف للآخر بعين
الالتمام أنه لا يُشبع احتياجه، أو أنه يحاول لكنه لا يشبعه دوماً
كما ينبغي أو كما يريد
وفي نفس الوقت لا ينظر هذا الطرف لاحتياجات شريكه
التي ربما لا يتحدث عنها أو لا يستطيع التعبير عنها

هنا نتوقف قليلاً لنسأل أنفسنا:

هل الآخر هو المخطئ؟

أم أنا؟

أم كلا الطرفين؟

من هذا الخيط سنبدأ معاً في سرد حكاية «أنا»

نعلن عن إقلاع الرحلة

اربطوا الأحزمة

لقراءة كتاب كهذا حاول أن تكون متفرغاً قليلاً.. هادئ

البال نعم هادئ البال، أعلم أنها ليست مهمة سهلة لكنها

ليست مستحيلة

اجلس في مكان هادئ لطيف

بيعث في قلبك الدف والطمأنينة

لا تنس مشروبك المفضل

اصطحب قلمك المميز ودفترك الأنيق البسيط كي تسجل

ملحوظاتك وتقوم بحل تمارينك

استرح في جلستك قليلاً

أنت مقبل الآن على عملية تدعى عملية التغيير وهي أن
تتعمق في ذاتك خطوة بخطوة، ومن ثم تفهمها قليلاً حتى
تستطيع التواصل مع الآخر وهو شريكك في هذه الحياة
أنت مقبل الآن على علاقة ممتعة وصفها الله بالمودة والرحمة
علاقة لا مثيل لها في أي علاقة أخرى
علاقة تشبع لك الجانب العاطفي والجانب الجسدي بكل
تفاصيلهما ومتعتهم
وأنت تقرأ لا تضع نفسك مكان الحالات التي سنعرضها
فقط

بل ضع نفسك أيضاً مكان شريكك
ستجد نفسك بين سطور بعض الحالات التي ستذكر
وستجد شريكك أيضاً في بعض الحالات
لذلك لا تقرأ بتحفظ وترقب
بل اقرأ بحب وحيادية.

أنا ..
سنتحدث في هذا الجزء عن:
أفكارك ومشاعرك

هل سألت نفسك من قبل من أين تأتي تصرفاتنا؟
أن مشاعرنا تتحرك بفعل أفكارنا
البعض يعتقد العكس
أن الأفكار تتحرك بفعل المشاعر
لكن في الحقيقة أن المشاعر بدايتها تكون في العادة فكرة
فكرة تربيته عليها منذ الصغر وأخذت في النمو حتى
تكونت بعض الخبرات التراكمية التي أدت لوجود معتقد ما
نحو شيء معين في الحياة.

كبسولة زواجية
زوجي يخونني
منى امرأة جميلة جاءت لتشكو من زوجها الذي «يحاول»
خيانتها
هكذا قالتها:
«يحاول»..
أي إنه لم يفعلها بعد ولم تمسك به متلبساً لا بالقول ولا
بالفعل وعند سؤالها قالت:
نعم أشعر أنه سيفعل ذلك في وقت ما
هل فعلها حقاً؟
لا
هل رأيته يقابل أي امرأة أخرى
لا

هل وجدته يتحدث إلى امرأة أخرى عبر الشات أو في مكالمة
ها تفية
لا

هل كذا وكذا؟
لا لا مطلقاً
إذن، لم تجزمين أنه يفعل؟
مجرد شعور

منى تبلغ من العمر خمسة وثلاثين عاماً، تزوجت وهي في
الثالثة والثلاثين كان الخطاب يتقدمون لها مذ كانت ثمانية عشر
عاماً لكنها كانت ترفض وتؤجل بحجة الدراسة بعد أن أنهت
دراستها الجامعية تحججت بدراسة الماجستير ثم الدكتوراه.

قام البيت ولم يقعد عندما تقدم شاب مناسب جداً لظروفها
مناسب لسنها ومركزها المرموق في الدراسة والعمل
كانت تصب جام غضبها على أمها، وكلما تحدثت إلى أبيها
انسحبت من الحوار بأي حجة، أو تركته وذهبت دون أدنى
كلمة، لكنها كانت تصطدم دائماً بوالدتها فينشأ الشجار فيما
بينهما من لا شيء، ثم ترمي على والدتها سيلاً من الاتهامات
من نوعية أنت امرأة ضعيفة

لا أريدك أن تتدخل في حياتي
لا تدافعي عني ولا تنصحيني
أنت لم تستطعي أن تأخذي حقك
لماذا تنازلت عن حقك

لم تكن الأم تفهم ما يحدث في البداية، لكنها مع مرور
الوقت بدأت بتجميع الخيوط فاتضحت الرؤية
منى علمت في مراهقتها أن والدها على علاقة بامرأة أخرى؛
حيث سمعت والداها يتحدثان في ذلك في إحدى الليالي حتى
شبَّ بينهما خلاف كبير ظناً في البداية أنها لم تسمع شيئاً، لكنها
كانت قد علمت بالأمر كله، هددت الأم بفضحه أو ترك المنزل

فأجابها بكل هدوء:

افعلي ما يحلو لك .. لكنها لم تستطع الرحيل لأجل أبنائها،
فآثرت الصمت وإكمال دور الزوجة المحبة أمام الناس حتى لا
يُهدم البيت ويتهمها الناس أنها السبب في عدم الحفاظ على
زوجها

كانت منى تتمنى أن تكون أمها أقوى وتأخذ ردة فعل
صارمة حازمة معه، لكنها عندما أبت الرحيل فسرت منى
ذلك على أنه ضعف وخنوع وأنها اتخذتها هي وإخوتها حجة
لإكمال هذا الزواج التعيس.

وكانت ردة فعل منى هي الرفض لكل ما هو ذكوري
وتكوّن في خيلتها أن جميع الرجال خونة ولا يؤمنون
عند الحديث معها كانت منى تسرد قصتها في المراهقة وهي
مسترسلة، وكأنها تحكي قصة شخص آخر كانت ملامحها
جامدة جادة

لكن عندما جاء ذكر أمها انهمرت دموعها فجأة بغزارة،
ولم تستطع أن تتمالك نفسها، وأخذت تردد أنت السبب يا أمي
أنت السبب يا أمي

لماذا أكملت معه .. لماذا؟ هو لا يستحقك
بعد أن هدأت قليلاً وأخذت نفساً عميقاً
طلب منها معالجها أن ترسم أباه وأُمها
كان الأب بلا ملامح للوجه، وكأنه مطموس الهوية ويمسك
بيده حبلاً وباليد الأخرى قطعة حلوى يعطيها لها
رسمت أمها كملاك يطير، لكن له وجه حزين يبكي
وعيناه مستسلمتان

وعندما طلب منها أن تقوم برسم نفسها وزوجها توقفت
قليلاً ولم تستطع في البداية
لكنها بعد دقائق قليلة رسمت نفسها بملامح غاضبة وهي
تتحدث مع زوجها وهي تشير إليه بإصبع السبابة وتتهمة

وباليد الأخرى زهرة تريد أن تهديها له لكنها لا تستطيع
وهو مطأطئ الرأس يظهر من نظرات عينيه أنه يحاول أن
يفهم ما يحدث تملكه الحيرة ولا يستطيع التصرف
كانت منى تدرك أن أباهما هو الجاني الحقيقي، وليست الأم
لكنها في قرارة نفسها كانت تتهمها أنها من دفعته للخيانة؛ لأنها
لم تكن تتفرغ له أو تلبي له احتياجاته الجسدية، وأنها أصبحت
جانيًا للمرة الثانية عندما قررت أن تكمل في تلك العلاقة كي
تحافظ عليها وعلى إخوتها وأنها رأت أن أمها بذلك لم تحافظ
عليهم، بل ازداد الأمر سوءًا؛ لأنهم كانوا يسمعون عراكمهم
اليومي، ونتج عن ذلك عقدتها من أي شيء له علاقة بالرجال
كما لم تدرك أيضًا أنها صارت الجاني مثل أبيها تمامًا بسبب
اتهامها المستمر لزوجها، والشك فيه على أتفه الأسباب أو حتى
بدون أسباب

عندما أنهت منى الرسم.. نظرت له وتأملتة كثيرًا.. ثم
طلب منها معالجها وضعه أمام رسم أبيها، فصدمت منى من
التقارب العجيب في الفكرة بين الرسمين، ثم اتضح أنها بدأت
تدرك الفكرة الخاطئة التي كانت تولد لها مشاعر غضب
وسخط على زوجها
وهي أن المشكلة من المحتمل أن تكون لديها هي وليست
عند زوجها

صارت أهدأ قليلًا؛ لأن الرؤية بدأت تتضح قليلًا
ولم يعد زوجها هو السبب أو هو المتهم بل أصبح لزامًا
عليها أن تغير وجهة نظرها ومعتقداتها نحو الرجال، وأن
جميعهم ليسوا مثل والدها .

في كل سلوك نقوم به أو تصرف معين هناك مشاعر وراء هذا
السلوك سواء كانت مشاعر سلبية أم إيجابية
وراء كل مشاعر فكرة أو أفكار متراكمة ومتعددة هي التي

تحرك المشاعر، وبالتالي نقوم بتصرف معين تجاه شخص أو موقف معين.
مثل الرسم المبسط التالي:

أفكار ← مشاعر ← سلوك

وفي الجدول التالي سنوضح ما هي الأفكار التي دفعت مني لأن تشعر بتلك المشاعر، ومن ثم تتصرف مثل تلك التصرفات مع زوجها:

هادي	منى	
كان يعترض بالغضب والصوت العالي صار ينزوى وحده في غرفته وقت الغذاء او العشاء يصمت واذا حدثته لا يرد سوى بكلمات مقتضبة يتأخر كثيرا خارج المنزل ليختل بنفسه وفي بعض الأوقات يعتمد التأخر ليثبت لها شكوكها ويزيدها غيرة وغضبا -عند المواجهة ينسحب او يستخدم لغة النقد والهجوم	دائمة السؤال مع من تتحدث أين كنت؟ تفتح هاتفه يوميا تفتش ملابسه تشممها تستخدم لغة الاتهام والهجوم دوماً	السلوك

مشاعر	غيرة عمياء ألم غضب	غضب إحباط حزن
أفكاره عن نفسه	لست كافية لزوجي هناك من هي أفضل مني أنا لست جميلة كما يجب أنا زوجة فاشلة	أنا موضع اتهام دائم مهما فعلت.
أفكاره عن الآخر	لديها فكرة متأصلة تقول لها دومًا إن جميع الرجال خائنون	زوجتي مريضة بالشك ويجب أن تعالج.
المشكلة الرئيسية أرادت	خيانة والدها لأُمها عدم انفصال أمها كما سلوك مني المشكك دومًا وقلب الحياة إلى جحيم	
المشكلة الفرعية	عدم التواصل الجيد كلمات وجمل هدم مستمرة	
كلمات تُستخدم	لم تعد تحبني أنت تخونني أين كنت كل هذا الوقت؟	لديك عقد نقص أنت مريضة أنت دائمة الاتهام لي فاقدة الثقة في نفسك

من هذا الجدول يتبين لنا التالي:

أن التصرفات التي تقوم بها مني مع هادي ما هي إلا
نتاج لمشاعر غيرة وألم سبب ثورة كبيرة أو بركائنا من مشاعر
الغضب..

كل تلك المشاعر تكونت بسبب بعض الأفكار التي اعتنقتها
دون أن تدري بسبب طريقة تربيتها والبيئة التي عاشت فيها
بين أب وأم حدث بينهما خلاف كبير جعلها تعتنق أفكاراً غير
صحيحة عن الجنس الآخر، ورسخ لديها أفكاراً خاطئة أيضاً
عن نفسها

إذن ما الحل هنا؟

هل سنقوم بتغيير والد منى حتى تتغير معتقداتها عن
الرجال؟

بالطبع لا فهذا ليس في مقدورنا
كي نقوم بتغيير هذا السلوك المتشكك لدى منى يجب أن
تتغير مشاعر الشك لديها، ولكي تتغير هذه المشاعر يجب أن
تتغير فكرتها في الأصل عن الرجال عموماً وعن زوجها بوجه
خاص

كيف سيحدث ذلك؟

طلب منها معالجها أن تسجل ما يحدث في كل مرة تشعر
بالشك تجاه زوجها وتكتب تفاصيل الموقف
وكل ما عليها فعله هو التدوين بدلاً من الدخول في عراك
بدأت تقتنع بنسبة كبيرة أن تفكيرها الخاطئ هو السبب
وليس زوجها.. لكنها لا تستطيع تبرئته تماماً؛ لأنها لا تستطيع
الوثوق بأي رجل

وطلبنا من زوجها عدم استغلال المواقف التي تدعو للشك
مثل المكالمات الهاتفية من الجنس الآخر
أو المحادثات الليلية أو الشات في وقت خارج إطار وقت
العمل

أو إطلاقه النظر لهذه أو تلك

وإذا ما قامت باستفزازه كل ما عليه فعله هو الانسحاب

من الموقف تمامًا وتدوين الفعل الذي حدث وردة فعلها عليه
في المرة التالية كانت النتيجة التالية:

حضر الطرفان وفي يد كل منهما دفتر دَوَّن فيه كل ما حدث
في أسبوع واحد قامت منى بتدوين عشرات المواقف التي
تدعو للشك

قام بالرد على الهاتف الساعة العاشرة مساءً.. مؤكِّد امرأة
دخل إلى المنزل من العمل وهو يتحدث في الهاتف
كانت نشرة الأخبار ويتابعها بشغف؛ لان المذيعة امرأة
ونحن نتسوق لشراء ملابس لأطفالنا نظر إلى المانيكان نظرة
بشهوة

تحدث إلى البائعة بطريقة لبقة ولطيفة
ركبنا السيارة وهو على وشك الانطلاق توقف لسيارة
أخرى كي تمر، وكان السائق امرأة جميلة
قابلنا زميلته في العمل هي وزوجها فلوح لها بيده
وأكبر كارثة أننا اضطررنا لحضور حفل عشاء في شركته،
وأنا أبغض تلك المناسبات لما فيها من مجاملات زائفة، ولما
فيها من ميوعة من النساء وتباسط بينهم وبين الرجال،
حضرْتُ معه وأنا أعلم أنه لا يجبُّ حضورى لكنني أُصررت
على الحضور حتى أرى كل شيء على طبيعته
وبالفعل وجدته يتسم للجميع وبالأخص النساء، وظللت
متناسكة طوال الوقت، لكنني لم أستطع فانفجرت فيه في السيارة
في جميع المواقف السابقة كانت منى تدون ما يحدث بدلاً
من أن تشعل حريقاً

في كل مرة كانت تكبت مشاعرها والتدوين جعلها تفرغ
شحنة سلبية من تلك المشاعر
لكنها بالطبع لم تستطع التحمل أكثر من ذلك فانفجرت في

آخر موقف

في كل المواقف كان العامل المشترك امرأة جميلة
اطلع المعالج على قائمة زوجها ووجد أن هذا الموقف فقط
الذي قام بتدوينه؛ لأنها لم تبح ولم تتصرف في المواقف التي
تسبقه

لكنه كتب المشاعر التي راودته وهو يشعر أن العدسة
مسلطة على تصرفاته، وقد كتب مشاعره بعد الموقف وكانت
كالتالي:

كنت أشعر طوال الوقت أنني مراقب
كان ذلك يشعرني بالاختناق
أخرج إلى أي مكان مفتوح كي أستنشق الهواء
يا الله ما هذه الحياة التي حكمت على نفسي بالعيش فيها
أنا أحبها حقاً لكن ذلك فاق الحدود
وكلما كنت أهرب كي أشعر بالحرية قليلاً أجدها تتبعني
كي تضع المجهر عليّ مرة أخرى
كنت أشعر أنني مثل الطفل الصغير المراقب من والديه، أو
أنني مسجون يراقبه جلاده كي لا يهرب
هذا الشعور ممت

في بعض الأوقات أتمنى أن أختفي من الحياة تماماً بسببها
سألها المعالج إن كانت تستطيع أن تضع نفسها مكانه
تسمرت في مكانها وكأنها صدمت لوهلة
ماذا تقصد؟

أقصد أن نلعب لعبة تبادل الأدوار
أنت هو
وهو أنت
تهللت أساريره

اعتدل في جلسته
ارتبكت هي قليلاً
سألتك ما رأيك؟
لم تستطع أن تجب في البداية، لكنها قالت بصوت لا يكاد
يسمع
حسناً فلنجرب

استأذنها في إعطاء دفترها لزوجها
قرأ المواقف نظراً إليها نظرة تساؤل وحيرة.. يشوبها
الاستنكار، وكأنه يسألها ما هذا الهراء.. وعندما حاول الدفاع
عن نفسه ومهاجمتها.. أشار له ألا يشتت نفسه بشئ آخر، وأن
يقوم بكتابة الجمل بصيغة أخرى، أو أن يعيد صياغتها بمواقف
أخرى على نفس الغرار، وكأنه هو الذي يكتبها عنها

وبالفعل استبدل جملها بجمل أخرى موجهة إليها
جمل لا تحمل مشاعر الغيرة فحسب.. بل تحمل كل معاني
الشك وعدم الثقة كما تفعل هي تماماً
بدأ في تلاوة ما كتب:

كنت تتحدثين في الهاتف أول أمس الساعة السابعة عندما
عدت من العمل، فوجدتك بالمطبخ مع من كنت تتحدثين
ضحكت حينها بصوت عالٍ.. بل قهقهت، ومنذ زمن لم
أسمع تلك الضحكة.. من الذي كان على الهاتف؟
تأخرت أول الأسبوع وأنت في المول وعندما اتصلت لكي
أطمئن عليك أغفلت الهاتف ولم تعاودي الاتصال بي
وعندما أرسلت إليك رسالة لم تجيبيني رغم أنك رأيتهما
اتصلت بك منذ عدة أيام وأنا في العمل، وكان الهاتف
مشغولاً لمدة ساعة

كانت تنظر له في ترقُّب ودهشة طوال الوقت، وكلما حاولت أن تحجب منعها المعالج، وجعلها تدوّن مشاعرها فقط بعد كل موقف يذكره

عندما اطلعت على ما كتبه

كانت في كل مرة تدون:

شعرت بعدم الأمان

الرقابة

الضيق

الاختناق

الأم

الغضب

عندما أعطاهم الورقة الأولى الخاصة به وجدت أنها تطابق ما كتبت الآن

مع اختلاف الطبيعة بين الذكر والأنثى واختلاف مشاعر الغيرة بينهما، إلا أنها بدأت تدرك أنها هي السبب، لكنها ما زالت لا تستطيع التصرف بشكل صحيح بسبب الأفكار التي اعتنقتها منذ الصغر، وحتى يتغير ذلك يجب عليها أن تقوم بالتدريب على ذلك كثيرًا؛ لأن تغيير الأفكار ليس بالأمر الهين، بل علينا العمل عليه بشكل جدي ..

لا تستهن بذلك لأنه أمر ليس سهلاً ..

تلك الأفكار التي تكونت منذ سنوات طويلة بفعل التربية والنشأة لن تتغير بكبسة زر واحدة، أو هكذا في لمح البصر، وهذا هو الفرق بين الشخص الذي يسعى للتغير والشخص المستسلم الذي يظل واقفًا في مكانه لسنوات طويلة، ولا يتحرك قيد أنملة ويظل حبيسًا لأفكار ومعتقدات تربى عليها ربما تكون خاطئة وربما تكون السبب الأكبر في تعاسته؛ لذلك يجب

أن تقوم منى بتغيير تلك الأفكار وهي كالتالي:

أفكارها عن الجنس الآخر:

كي تغيير أفكارها عن الجنس الآخر يجب أن تقوم بإلغاء
الفكرة السلبية التي تتوهمها عن زوجها وتبذلها بفكرة إيجابية
بشيء يقوم به لكي يرضيها:

- تركز على إيجابياته

أبي هو السبب

زوجي ليس مثل أبي

وأنا لست مثل أمي

إلغاء فكرة التعميم (كل الرجال خائنون)

أفكارها عن نفسها:

تحتاج لبعض الجهد

لأن صورتها عن نفسها أصبحت مهزوزة بسبب ما فعله
أبوها في أمها فصارت ترى نفسها أنها يجب أن تحارب من
أجل العلم والتعلم، وأهملت أنوثتها تمامًا مما يدفعها دفعًا
للغيرة والشك تجاه كل امرأة جميلة تمر في حياتها مرور الكرام.
تقوم بذلك التصرف بسبب مشاعر الغيرة التي تحولت إلى
شك قاتل، تلك المشاعر وراءها أفكار تقول:

الرجال جميعهم جائنون

هناك من هُنَّ أجمل مِنِّي

لن يلتفت إلى تعليمي وثقافتي سيركز على شكلي

أنا لست جميلة

سيبحث عن امرأة أجمل

أنا لست كافية له

لكي تتغير تلك الأفكار يجب أن تقوم منى بالتالي:

أن تدعم ثقتها بنفسها بشكل أكبر عن طريق:

-الاهتمام بمظهرها؛ لأنها طوال الوقت بين أوراقها وأبحاثها رغم أنه لا يشغل بامرأة أخرى لكنها يجب أن تراعي تلك النقطة؛ لأنها هي التي تفتقدها وتشعر دوماً أنها مهددة -يجب أن ترى الجمال الذي يكمن في روحها لأن زوجها لم يحبها بسبب بهرجة في زيتها، لكنه أحب قلبها وروحها

أحب شخصيتها التي تكمن وراء المظهر العلمي
ذاك المزيج الذي لم يجده في الفتيات من حوله
لذلك يجب أن تحب نفسها أولاً
تقبلها

تسامحها على ما حدث في الماضي
-تلغي شعورها بالذنب تجاه أمها؛ لأنها من وجهة نظرها
أنها هي وإخوتها كانوا السبب ولو بشكل غير مباشر إنهم
جعلوها تكمل تلك العيشة
عندما يحدث ذلك سيقبل تدريجياً شعورها بأنها أقل
هي ترى أن الاهتمام يجب أن يكون بالشخصية، وليس
بالشكل وفي الحقيقة الاثنان في غاية الأهمية لها حتى تعود إليها
ثقتُها بنفسها وإن أحبّت نفسها على ما هي عليه وتقبلتها كما
هي سيكون الأمر أسهل لأن المفتاح يكمن بداخلها
يجب أن تتصالح مع منى الكبيرة البالغة مع منى الطفلة
الصغيرة؛ لأن منى الصغيرة ما زالت حانقة على ما حدث مع
أمها

وأن تتصالح مع والدتها بأن تفهم وتدرك أن أمها حينما
فعلت ذلك كان هذا أقصى ما استطاعت أن تفعله حينها؛ لأنها
خافت عليهم، وأنها لم تتعلم غير ذلك
أن تتصالح كذلك تدريجياً مع ما فعله والدها، وهو ليس

بالأمر الهين مطلقاً لكن فكرة التصالح أو المسامحة لا تكون
لأجل الشخص الآخر بل تكون لأجل أنفسنا
نحن من يحتاج أن يفعل ذلك لأجل أنفسنا
لأجل أن نشعر بسلام داخلي واطمئنان
تعدد الإيجابيات والإنجازات من أهم الأشياء التي تعيد
الثقة بالنفس

الأشياء التي قد لا تراها أو التي اعتادت على وجودها
وكأنها مسلمات

مثل إنجازاتها في نواح عديدة في الحياة
مثل عملها..أبنائها زوجها والأشياء البسيطة التي تقوم بها
يوميًا وأصبحت معتادة

مثل ذهابها للعمل كل يوم ورعاية البيت والأبناء والذاكرة
والنادي والمدرسة وتنظيف المنزل..الطبخ..المواعين
في النهاية يجب أن ترى نفسها كالتالي:

زوجة جيدة..بل ممتازة وكافية لزوجها
أما جيدة تستطيع التعامل مع أبنائها بشكل جيد
امرأة فاعلة في المجتمع -سواء كانت تعمل أو لا- فإن رؤيتها
لنفسها بشكل إيجابي في عائلتها سيقوم بإشباعها وإشعارها أنها
تستطيع أن تنجز وأنها كافية لجميع الأطراف
أن تقبل نفسها كما هي لا كما يريد المجتمع ولا كما تربت
تقبل ضعفها..ألمها..حزنها

أي قصور لديها لأنها بشر ومن المحتمل أن تخطئ، ومن منا
لا يخطئ

ومن منا بلا زلات
ومن منا كامل ليس لديه أي نقص
عندما تعمل وتتدرب على نفسها من الداخل سيكون من

السهل عليها التعامل مع الواقع
والتعامل مع زوجها
عندما ترى نفسها بشكل جيد وواضح
مميزاتها وتؤكد عليها
عيوبها تحاول تحسينها والتعامل معها وتقبلها إلى أن تصل إلى
علاجها
فكرتها عن نفسها أنها يجب أن تكون بارعة وممتازة في كل
شيء

تسعى للكمال وهو أمر مستحيل الوصول إليه
أن تتقبل فكرة بشريتها
وأنها ممكن أن تكون ممتازة وبارعة في بعض مناحي الحياة
والبعض الآخر قد لا تحبده؛ لأننا لسنا ملائكة ولم نخلق لنكون
كاملين في كل شيء

مهما وصل علمنا.. هناك حدٌ لهذا العلم وهناك من هو
أعلم منا في بعض النواحي ومن نحن أعلم منه في نواح أخرى
وسيتحقق ذلك بتعدد إنجازاتها الصغيرة في المنزل.. أعمل..
الأبناء والزوج ومع نفسها قبل كل ذلك
كيف تقوم بتدليل نفسها؟

وقبولها كما هي
متى تقبلتها؟
واستها واحتوتها
وأنها تستحق منها الأفضل دومًا

هو:
يجب أن يساعدها في تدعيم ثقتها بنفسها أن يمتدح هيأتها
يغازلها
يهتم بها

ويخبرها دومًا أنه يحبها ولا يرى أي امرأة غيرها
هما:

يقضيان وقتًا خاصًا مع بعضهما البعض
وقت لهما بمفردهما
يسافرا فيه معًا

يتشاركَا أي شيء حتى يصبح وقتها الخاص هو الجنة التي
يلجآن إليها عندما تعصف الريح بالخارج.

وأخيرًا يجب أن نوضح هنا الفرق بين الشك والغيرة:
الغيرة هي مشاعرٌ طبيعية جدًا خلقها الله في الجنسين لكن
بشكل مختلف عند كل منهما

طبيعي أن يغار الرجل على أهل بيته وأن تغار المرأة على
زوجها، فذلك نابع من مشاعر الحب بينهما

وكل شيء بميزانه هو صحي وجيد، أما إذا زاد عن حدّه
وأصبح تصرفات غير منطقية فهذا يطلق عليها شك

أي إن الغيرة هي مشاعر طبيعية ووسطية
أما الشك فهو أفعال وتصرفات في غير محلها
هو أفكار سلبية عن الآخر أو عن النفس بأنه غير كافٍ كما
في حالة مُنى.

كبسولة زواجية

ثريًا تشتكي من زوجها زاهر الذي سافر للعمل بالخارج
وأن التواصل بينهما قليل جدًا كمًا وكيفًا

كما في عدد المكالمات حيث يتصل مرة كل عدة أيام
وكيفًا أنه كلما اتصل كان فقط للاطمئنان أنهم بخير وأنه
يطمئن على الأبناء وأحوالهم المادية فقط

لكن دون أي مشاعر تذكر
وعندما كانت تشتكي من المسؤولية كان يخبرها أن هذا
واجبها، ويتحتم عليها القيام به وأن جميع النساء يقمن بذلك
ويجب أن تتحمل هي لا تأتي بشيء جديد
ثُرياً تقول إنها تزوجت الرجل الغامض بسلامته
رجل لا تعرف عنه أي شيء
هي لا تتحدث فقط عن الأمور المادية التي لا يخبرها أي
شيء عنها
لا تعرف راتبه
لا تعرف فيم ينفقه
لا يرسل لها سوى بضع جنيهات لتمشية حالها هي وأبنائها
كل أسبوع
وأنها يجب أن تدخر منها
لكن كل ذلك لم تعد تسأل عنه
هي تتحدث الآن عن شيء آخر
هي لا تعرف أي شيء عن حياته إطلاقاً مثلها في ذلك مثل
الغريب
بل إن أصدقاءه يعرفون أكثر منها
لا يجب أن تسأل أين يذهب ومتى سيأتي وماذا سيفعل
بمستقبل أبنائها
يكفيها أنه يقوم بالإنفاق عليها هي وأبنائها وكأنهم
أبنائها هي وحدها
كانت مشكلتها الكبرى أيضًا في تعاملها مع أهلها الذين
يريدون أن تقيم معهم لفترة طويلة رغم أن لها منزلًا مستقلًا
في بداية الزواج عرض زوجها أن تقيم مع والدته في نفس
المنزل لكن أهلها رفضوا ذلك

فاشترى لها منزلاً قريباً من منزلهم
لكنهم مع كل مناسبة يريدون منها أن تأتي إليهم وتقيم
عدة أيام أو أشهر بحجة أن زوجها مسافر وأن المرأة لا يجب
أن تجلس بمفردها

كان ذلك من تقاليد العائلة بما أنهم يقيمون في محافظة أخرى
وتقاليدهم تختلف عن المحافظة التي تقيم ثرياً فيها
حيث يجب على الزوجة خدمة أهل زوجها والوجود معهم
في جميع الوجبات

تجهيز طعام الفطور والغداء والعشاء
تنظيف المطبخ والمنزل جميعه، ناهيك عن تنظيفه في المناسبات
في العيدين والعزومات

وأن أهل الزوج يجب أن يعرفوا جميع أسرار الزوج والزوجة
حتى إنها لا تنسى أنه ضغط عليها في ليلة زفافهما حتى ينتهيا
من هدف العلاقة الخاصة أول يوم وكأنه شيء مادي يجب أن
يقوموا به ليخبر أهله أنه قام بما يجب عليه فعله وكى يتأكدوا
أن زوجته عذراء

ثم يقومون بالاحتفال بذلك في يوم الصباحية وهو اليوم
الثاني في الزواج

دون وضع مشاعرها في الاعتبار، وأن ذلك يعد من أسرار
الزوجين وأنها يجب أن تأخذ حقها في التمهيد والتدليل خاصة
إن كان الوضع الجسدي مؤلماً في أول يوم زواج والوضع النفسي
أيضاً غير مريح لها كفتاة تتزوج لأول مرة ولا تفهم الكثير في
هذه الأمور

كانت تتمنى لو أن زوجها صبر عليها..دللها قليلاً أو غازلها
حتى يكسر الحاجز بينهما في تلك الليلة
كانت تحكي كل ذلك وهي مستاءة وتبكي وكأنه حدث

بالأمس رغم مرور عشر سنوات على زواجهما
زاهر رفض الحضور إلى الجلسات في بداية الأمر وكانت
زوجته تتابع مع معالجها لمدة عام ونصف ورفض جميع
محاولاتها بأن تقنعه
لكنه ذهب أخيراً لسبب واحد فقط أنها طلبت الطلاق بل
أصرت عليه وأقسمت أن «تبريه» من جميع حقوقها
أتى لأنه لا يريد أن يشعر بالفشل
أو أنه لا يجب أن يطلق زوجته لهكذا سبب
أو لأنه كما قال يجبها
أو ربما لأنه يخاف من القيل والقال في عائلته، وأنه لم يعرف
كيف يحكم امرأته
أو ربما لأجل عيون الأولاد
عندما ذهب للمعالج تحدث كثيراً عنها
علم المعالج أنه يجبها حقاً
لكنها ومع الأسف قد بدأت في النفور منه وأنها لم تعد
تحمل له أي محبة في قلبها
بل إنها صارت تبغضه أو تبغض جزءاً منه بسبب تصرفاته
التي قام بها خلال تلك السنوات
كان يتحدث في البداية بنبرة المتعجرف الذي أتى لكي يجد
حلاً مع امرأته المجنونة التي تطلب الطلاق لأسباب تافهة
لم يرد أن يعترف بأي خطأ ارتكبه
ليس للكبر فقط بل لأنه يرى أن ذلك من حقه
من حقه ألا يُطلع امرأته على أي شيء في حياته
وأن تقوم بخدمة أهله وبالأخص والدته ووالده
كان يرى أن مهمة الزوجة هي خدمة زوجها وأبنائها وأهل
زوجها أيضاً

وأنها لا يجب أن تذهب هنا أو هناك وتترك أبناءها حتى
ولو كبروا حتى ولو كانوا في أيد أمينة
لا يجب أن يكون لها أسرارها خاصة
ولم يكون لها ذلك؟! وهو كل عاملها ويجب أن تحكي له كل
شيء

وأن كل همها يجب أن ينصب على الزوج والأبناء ومن
بعدهم أهلهم
بالحديث قليلاً مع زاهر تعرّف معالجه على تاريخه وهو صغير
كانت أمه مسيطرة بشكل كبير
صارمة

شخصيتها أقوى من شخصية أبيه
كانت تحاول السيطرة على كل شيء في المنزل
الأشخاص والأشياء لدرجة أنه كان يتخيل أنها من الممكن
أن تسيطر على أفكاره التي بداخل رأسه قبل أن يفكر فيها
كبير وهو يرى أن أباه ليس له أي رأي في أي شيء وإن حدث
وتناقشا في أي شيء كانت لأمه الغلبة دوماً
عندما كان يثور أو يغضب أو يريد أن يعبر عن مشاعره كان
والده يضربه ضرباً مبرحاً، وكأنه يفرغ الشحنة السلبية فيه
بدلاً من أن يثور على زوجته

كان يرى هذا النموذج الرجولي نموذجاً سلبياً
وأن نموذج أمه كان منفراً جداً بالنسبة له
عندما تزوج كان يتمنى أن يرى النموذج الأنثوي الذي
رسمه بمخيلته

لكنه صدم عندما وجد أن زوجته تقاوم النموذج الذي
تخيله

تلك الأنثى الناعمة الرقيقة التي لا ترفض لزوجها طلباً

وتطيعه في كل صغيرة وكبيرة دون أن تتفوه بأي كلمة
عندما وجد زوجته غير ذلك؛ تتحدث وتعارضه في بعض
الأمور ولها رأي من رأسها

بدأ الصراع بينه وبينها على كل شيء
بسبب الصراع المستمر بينه وبين نفسه
تصرفاته:

يكتتم أسرارها
يرغمها على خدمة أهله
كلماته معها سلبية
نوبات غضب متعددة
وقت الغضب لا يعرف ماذا يقول
يعتذر بعدها

مشاعره:

مشاعر حزن

حيرة

إحباط

أفكاره:

عن نفسه:

يجب أن يكون الرجل متحكمًا في كل شيء
أن يكون قويًا ولا يبدي مشاعره؛ لأن المشاعر ضعف
إذا لم يقم بذلك ستفلت منه كل الأمور
عن زوجته أو عن المرأة عمومًا:

لا يجب أن أثق بها، لا يجب الوثوق بأي امرأة
لا يجب أن يكرر نموذج والده

كي تتغير تصرفات زاهر مع زوجته يجب أن تتغير مشاعر
إحباطه وألمه تجاه الزواج عمومًا؛ لذلك لابد وأن تتغير أفكاره

تجاه الزواج عمومًا أو تجاه المرأة وبالأخص تجاه زوجته
يجب أن يتعلم أن يثق بزوجه
ولكي تتغير تلك الأفكار لن تتغير بين ليلة وضحاها كما
ذكرنا، لكن يجب أن يتدرب على ذلك خطوة خطوة
وذلك باستبدال الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية كي
يستطيع الاستمرار في حياته
فبدلاً من أن يفكر في أن المرأة يجب أن نداري عنها كل شيء أو
أنها كائن هلامي قيمته تكمن في خدمة زوجها وأبنائها وأهله
فقط، يجب أن تكون أفكاره الجديدة كالتالي:
أنها شريكته والتي تتحمل المسؤولية معه
أنها تحبه وهو يحبها وكي يستمر هذا الحب يجب أن يسقيه
معاً

نبي الله محمد صلى الله عليه وسلم كان في خدمة أهله
كان يأخذ رأي زوجاته في بعض الأمور
كان يلاعبهن ويقدر مشاعرهن
لكي تظل زوجته بجواره يجب أن يتقاسم كل شيء
أن يعلم أن الحياة الزوجية مشاركة، وإن ظل طرفٌ يتحكم
فيها ولا يريد مشاركة الطرف الآخر، فتلك ستكون النتيجة
الطبيعية

عند استبدال زاهر أفكاره السلبية تجاه المرأة لأفكار أخرى
إيجابية هدفها هو المشاركة والمودة والرحمة كي تستمر سفينة
الزواج، فإن ذلك سيجعله يثق بامرأته مرة أخرى حتى وإن
تطلب ذلك بعض الوقت منه المهم أن يبدأ الطريق حتى يصل
في النهاية.

من الكبسولتين السابقتين يتضح التالي:
قبل أن تتهم الطرف الآخر يجب أن تراجع ذاتك

تفند أفكارك ومعتقداتك عن نفسك والآخر
مشاعرك

ولكي تقوم بالتعديل إليك بعض الخطوات البسيطة:

١- التدريب على التخلص من الأفكار السلبية تجاه نفسك

٢- استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية

٣- ركز على إنجازاتك والجوانب الإيجابية في شخصيتك

٤- عظم من إنجازاتك الصغيرة ودونها كل يوم

٥- تقبل ذاتك كما هي بدون لوم مستمر لها، وهذا لا يعني

أن تقبل نقاط ضعفك دون تحسينها

كل شيء قابل للتغيير والتطوير ما دمت تريد ذلك

في بعض الأوقات يكون التغيير صعباً وتراكمات الطفولة

أو الصدمات التي تعرضت لها على مدار حياتك أكبر من أن

تغيرها بمفردك

في تلك الحالة حاول أن تراجع شخصاً متخصصاً كي يأخذ

بيدك ويحاول معك كي تتخطى ما حدث لك.

يجب أن يكون لديك قناعة داخلية بالتالي:

أنك تستطيع أن تتغير

وأنك ما دمت بدأت رحلة التغيير ستكملها

فليس المهم هو البداية بل الأهم هو الاستمرار على الطريق

مثلث الإنجاز:

هل قابلت يوماً صديقاً لم تره منذ سنوات، ولم تستطع

التعرف إليه بسهولة

ليس لتغير شكله فحسب، بل لتغير طريقته في الحوار.. في

الحياة.. في أفكاره.. في طريقة تعاطيه الأمور

وعلى الوجه الآخر هل صادف وقابلت صديقاً آخر لم تره

منذ سنوات أيضاً ووجدته كما هو.. كما تركته تماماً

لم يتغير قيد أنملة
في بعض الأحيان نسمع تلك الجملة:
لقد تغيرت
ويصاحبها هذا التعبير الذي يوحى بالأسف والندم
لماذا؟
لماذا يستاء الناس من التغيير؟
لماذا يرونه سيئاً؟
حتى وإن كان للأفضل
وإن رأوا أنه سيئ
لكنه في حقيقة الأمر تغيير نحو الأفضل
إذ إن تلك التجربة وهذا الألم إذا خرجتَ منه خالي الوفاض
فهناك شيء ما يستدعي التوقف
أي إنك تقريباً لم تتعلم منه أي شيء
وأنا شخصياً لا أؤمن بذلك
أي مشاعر سلبية - كما يطلق عليها البعض - وبالمناسبة أنا
لا أحب أن أطلق عليها هذا اللفظ - تلك المشاعر التي تسمى
ألم
حزن
إحباط
فشل
غضب
وهكذا
تلك المشاعر هي التي ستعلمك
المشاعر الأخرى
مثل السعادة .. والرضا .. وغيرها، ستتعلم منها أيضاً لكن
ليس بتلك الصورة التي يغيرك فيها النوع الأول من المشاعر

مَنْ مِنَّا لم يتعرض للألم أو فشل في حياته
مَنْ مِنَّا لم يواجه تحديات أو صعوبات في طريقه
حتى وإن كانت أشياء بسيطة بالنسبة للبعض
إلا أنها جعلتك تتألم في النهاية
هذه المشاعر وتلك التجارب نخرج منها بعد مرور الأزمة
وكأننا ولدنا من جديد
أو نخرج أقوى
البعض لا يخرج عالقاً
لأسباب كثيرة
منها الظروف القاسية التي ما زالت تحاصره أو قدرته على
تقبل الواقع المؤلم كانت ضئيلة
أو أن مقاومته كانت ضعيفة
المهم أنه مؤكد خرج من التجربة بشيء ما تعلمه عن نفسه
أو عن الآخرين .. حتى وإن كان ما زال عالقاً لم يتجاوز الأزمة
بعد
لذلك عندما نقول كلمة تغيير لا يجب أن نخاف أو نهرب
أو نلوم أنفسنا
طبيعي أن نبحث عن ذواتنا القديمة التي افتقدناها
لكن تخيل معي
وأنت هنا في مكانتك العلمية والعملية والاجتماعية كم مرة
اشتقت لأيام طفولتك؟
كم مرة اشتقت لمدرستك الثانوية أو الإعدادية وتمنيت أن
يعود بك الزمن مرة أخرى إلى هناك
حسناً فلتتخيل أنك ركبت آلة الزمن وذهبت إلى هناك الآن،
فما شعورك؟
سعيد

نعم أنت سعيد للغاية؛ لأنك ذهبت إلى طفولتك
حيث أصدقائك في الصف
والدتك تهتم بك وتحضر لك الطعام
تحتضنك قبل أن تغادر البيت للمدرسة
تمكث هناك يومًا أو اثنين أو حتى شهر
أنت هناك الآن لكن بنفس عمرك الحالي.. بنفس تفكيرك..
مشاعرك واحتياجاتك الآن
هل تشعر بالسعادة حقًا
هل تستمتع؟
من الممكن أن تستمتع لفترة قصيرة
لكن هل تستطيع أن تظل هناك بقية عمرك؟
أشك
لماذا؟
لأن تلك المرحلة كانت في زمان ومكان محددين
كانت ضرورية في وقت معين
لكنها الآن أصبحت ذكرى
ذكرى جميلة تعلمت منها وبدونها لم تكن لتصل إلى المرحلة
التي أنت فيها الآن
كذلك عملية التغيير
تكون في مرحلة معينة تتعرض لمواقف قد تكون مؤلمة
ومحبطة تتخطاها وتدخل في مرحلة أخرى
بعد أن تتخطاها تتعلم منها شيئًا عن نفسك أو عن الآخر
أو عن الحياة عمومًا
تنظر إلى الحياة بمنظور مختلف
وقد تتغير نظرتك لأمر كثيرة
قد تنزع عنك معتقدات بأكملها

وتعتقد معتقدات غيرها
لدرجة أن بعض التجارب قد تجعلك تغير أفكارك بل
تسلفها نفساً
لذلك ليس كل تغير هو أمر سيئ
لماذا يرتبط في أذهاننا أن الشخص الفلاني قد تغير أي إنه
بذلك أصبح سيئاً
ماذا لو تغير للأفضل
وليس بالضرورة أن يكون هذا الأفضل هو أفضل لك
يكفي أن يكون أفضل بالنسبة له
- وماذا عنك أنت؟
- تغيرت؟
- نعم تغيرت للأسوأ
- من قال لك أنه أسوأ
- لا أعلم لكنني لم أعد كما كنت
أبحث عن روعي القديمة ولا أجدها
- حسناً ألا ترى ذلك أمراً طبيعياً؟
أنت في مرحلة أخرى في حياتك
لو مرت عليك سنة أو عدة أشهر ولم تتغير مطلقاً يجب أن
تعيد التفكير في نفسك مرة أخرى
كيف يمر عام من عمرك اثنتا عشر شهراً ولا يضيف لك
ذلك أي شيء على شخصيتك ولم تتعلم فيه أي شيء
تلك الأشياء الصغيرة
تلك الحجارة الصغيرة التي تتجمع لتبني الجبل وتلك
الحجارة التي تجمعت لبناء الهرم مؤكداً أن لها مهمة كبيرة وإلا
لما كان الهرم وما كان الجبل
هذه الأشياء الصغيرة التي تحدث لك كل يوم

المواقف التي تمر بها في العمل
في الشارع
في المنزل
مع أبنائك
مع شريكك
كل موقف منهم يوضع في الذاكرة ولا ينفك عنها ما حييت
وعندما يأتي الوقت المناسب لاستخراجه تتصرف على
طبيعتك

لأن كل تلك المواقف هي التي قامت بينائك
هي التي كونت شخصيتك
تلك المواقف هي أنت ببساطة
فلماذا تهرب منها؟
ولماذا تشعر بالعار حيالها؟
يجب أن تشعر بالفخر تجاه كل تلك الإنجازات
فأنت والد ناجح
موظف أو مدير شركة ناجح
شخص صالح وربما مُصلح لمن حوله في المجتمع
لذلك يجب أن تفخر بنفسك
وفخرك بذاتك حتى لو كانت إنجازاتك بسيطة في وجهة
نظرك، فتذكر أنها مثل الحجر الصغير الذي هو وحدة أساس
الجيل وبدونه لن يكون الجيل
احترم المرحلة التي تعيش فيها الآن
احترم التغيرات التي طرأت عليك
وقدر التغيير الذي حدث لك
كن ممتناً لكل موقف حدث تعلمت منه
كن ممتناً لله أن وضعك في ذلك كي تتعلم منه يوماً بعد

يوم، وأنه لولا تلك المحنة لما تعلمت هذا أو ذاك، وأنه منحك
القوة لتخطى كل ذلك بمفردك ربما
كن ممتنًا لنفسك وافخر بها أن تخطت كل ذلك رغم أنه
لو عاد بك الزمن مرة أخرى وسألك أحدهم ماذا ستفعل
إن تعرضت لمثل تلك المواقف، كدت تقسم أنك لا تستطيع أن
تتحمل مثل تلك الصدمات

لكنك ويا للعجب

مررت بها

بل وخرجت منها وأنت ما زلت على قدمك
نعم أسمع البعض يخبرني: أنا لست على قدمي
لقد خرجت منها أعرجًا

أو كسرت ساقِي

هل هذا أمر جيد؟

بالطبع ليس بالأمر الجيد

لأنك تأملت كثيرًا خلال رحلتك للتعافي والتعود على شكل
ساقك في وضعها الجديد أو التعود على عدم وجودها

لكن ماذا حدث لك بعد التجربة؟

بلا قدم أو قدم عرجاء

لكن هل حدث تغيير في شخصيتك

في نظر للأمر

في نظرتك للحياة

هل ازداد وعيك

هل أصبح نضجك أعلى

هل تعلمت شيئًا من تلك التجربة الأليمة

أم أنك ما زلت كما أنت؟

إذا وجدت ذلك فلا بد أن تجلس بعض الوقت بمفردك

للتفكير في ذلك
ماذا تعلمت من ألمي
ماذا تعلمت من الفشل والسقوط
هل تركت نفسي هكذا أذهب وأجيب مع الريح وأن تقذف
بي في أي مكان؟
أم أنني كنت أصارعها
حتى وإن كانت قوتها أعلى؟
أم أنني أخفضت رأسي لها حتى تمر في سلام، وفي هذا
الانخفاض ألم وتعلم في وقت واحد
يجب أن تجلس بمفردك بورقة وقلم لتراجع ما حدث لك
وما الذي تعلمته

بعيداً عما تريد أن تقوم به وعن مخططاتك في الحياة، فذاك
أمر حتمي لا بد وأن تقوم به حتى ولو كنت مضطراً؛ لأن
الواقع الخارجي يفرض عليك السعي والاستمرار فيه، لكن
مراجعة أفكارك لن يقوم بها غيرك، ولن يدفعك دفعاً لها إلا
أنت

ولكي تقوم بذلك يجب أن تراجع مثلث الإنجاز:
مثلث الإنجاز من الممكن أن تقوم بتطبيقه على أي شيء في
حياتك

إنجاز في العمل أو إنجاز في العلاقات عموماً
سأقوم بشرحه أولاً، ثم أضرب الأمثلة التي من الممكن أن
تقوم بتطبيقها عليه.

رءوس المثلث هي:
الرغبة
القدرة
الإرادة

لكي تصل للتغيير أو تصل إلى أي شيء تريده يجب أن تضع
مثلث الإنجاز أمام عينيك
الرغبة:

لكي يحدث أي شيء في حياتك
أي شيء بمعنى أي شيء يجب أن يكون لديك الرغبة في عمله
حتى لو كان عملاً لا تحبه أو مسؤولية تشعر معها أنك مثقل
بدون أن تشعر يبحث عقلك عن أي حيلة كي يتحايل على
هذه المهمة كي تتولد لديه الرغبة
فقد يخبرك عقلك أنك لا تحب هذه المهمة لكنك ترغب
فيها كي تؤمن دخلك على سبيل المثال
إذا أردت أن تنقص من وزنك لن يحدث ذلك إلا إن كان
لديك رغبة حقيقية في إنقاصه
ولن ينفع معك إقناع أي أحد ولا إخبارك أن وزنك قد
زاد ولا حتى طبيبك الذي أخبرك أن ذلك خطر على ركبتيك
.. وظهرك أو على قلبك وضغطك، كل ذلك لن يدفعك لعمل
ريجيم إلا إن تولدت لديك الرغبة في ذلك
الرغبة هي الرأس الأول في المثلث
هي المحرك لنا في الحياة عموماً
وتلاشيها تماماً من تفاصيل الحياة قد يفقدنا الرغبة في الحياة
كلها

عدم وجود الرغبة لديك لعمل أي شيء بمعنى أي شيء في
حياتك ليس عملك أو دراستك أو حياتك الزوجية فقط
بل فقدان الرغبة في الطعام والشراب والنوم
وفقدان الرغبة في الاحتياجات الأساسية سيؤدي حتماً
لفقدان الرغبة في الحياة بصفة عامة.
لذلك فإن الوصول للإنجاز أو التغيير الحقيقي في شخصيتك

يكمُن مفتاحه الأول في وجود الرغبة في ذلك

القدرة:

قدرتك النفسية

الذهنية

الجسدية

عندما تتولد لديك الرغبة تأتي للخطوة الثانية لإنجاز أي شيء في حياتك

وهي قدرتك على إنجاز هذا الشيء أو الوصول إليه
قد يكون لديك الرغبة الحقيقية لكنك تفتقد القدرة النفسية
تمر ببعض الظروف القاسية التي تجعلك لا تقدر على
الوصول للإنجاز وفي هذه الحالة نخبرك
بالتالي:

لا تطلب من نفسك إنجازًا بنفس الطريقة وأنت تتألم
وأنت تتألم لن تستطيع أن تقوم بإنجاز ما كنت تقوم
بإنجازه وأنت بحالة نفسية جيدة
لذلك إما أن تأخذ استراحة محارب

وإن لم تستطع ذلك بسبب الضغوط المجتمعية والمسؤولية
الملقاة على عاتقك، فعلى الأقل لا تجلد نفسك ولا تتهمها
بالتقصير، فحالتها الآن ليست كما كانت في السابق
حاول أن تشجعها وتحفزها وتذكرها بإنجازاتها من قبل
لكن لا تضغط عليها ولا تطلب منها نفس شكل الإنجاز
الذي كانت تعطيه لك من قبل

تقبل من نفسك تلك الأشياء البسيطة التي تقوم بها
فقط أشياء صغيرة تقوم بها لكي تستمر الحياة
اقبل منها تلك الأشياء حتى تمر العاصفة بسلام

ثم بعدها تستطيع أن تحدد إن كان لديك قدرة نفسية
للوصول إلى إنجاز أم لا
فإن كان فيها ونعمت، وإن لم يكن فلا تكن قاسياً على
نفسك
وهنا ستصل للإنجاز لكن ليس بالشكل الجيد الذي كنت
تتمناه

لا عليك يكفي أنك حاولت
القدرة الذهنية:

هل طاقتك الذهنية حاضرة؟

هل تستطيع التركيز؟

هل لديك قدرة ذهنية للبحث والتدقيق؟

كل ذلك مهم للوصول إلى إنجاز ما

القدرة الجسدية:

إن لم يكن لديك القدرة الجسدية للاشتراك في الماراثون فكيف
ستصل إلى هناك؟

القدرة الجسدية يظنها البعض شيئاً بسيطاً أو تافهاً

بعض الأوجاع ستمر بها وستأخذ مسكناً لها وتمر بسلام

نعم هذا صحيح لكن إن كان تعبك مستمراً أو إرهاقك دائماً،

فإن ذلك سيعوقك عن الوصول للإنجاز؛ لأن حالتك الجسدية

ستؤثر على حالتك النفسية مما سيؤثر على درجة إنجازك

هذا هو الرأس الثاني في مثلث الإنجاز القدرة:

فإن توفرت وصلت لمبتغاك، وإن لم تتوفر بجميع أوجهها

فأعط نفسك فرصة واسترح قليلاً لعل تلك الاستراحة هي

الوقود لشحنك لنهاية الطريق

الإرادة:

الرأس الثالث للوصول إلى إنجاز في حياتك هو الإرادة

إن توفرت لديك الرغبة والقدرة، ولم تتوفر الإرادة لن تصل
للنهاية

ستتعب في وسط الطريق، وقد تحبط من عدة أشياء فتتخطم
إرادتك وتتوقف

حسنًا ما الأشياء التي تثبط من إرادتنا وكيف نستعيد
إرادتنا مرة أخرى؟

١- أن تحاول في بداية الطريق بحماس، ثم يحدث شيء خارج
سيطرتك بسبب الظروف المحيطة، فتجعلك تتوقف رغمًا عنك
أو تسقط فتشعر بالإحباط أو الفشل، فتخور قواك وتسال
نفسك لم الاستمرار، وقد سقطت فتتخطم إرادتك.

٢- أن تحاول ثانية وعدة مرات لكن لا تستطيع الوصول إلى
ما تريد بسهولة

٣- فالصعاب والتحديات التي تواجهك والتي لم تخطط لها
ولم تضعها في اعتبارك

٤- سوء التخطيط أو عدم التقدير الجيد للأمور قبل أن
تخوض فيها

٥- رفع سقف التوقعات تجاه نفسك أو تجاه الأشخاص
الذين يساعدونك ومع الدخول في التجربة تجد أنك قد طلبت
من نفسك ما يفوق قدراتها

٦- عدم تطابق الواقع مع إمكانياتك أو إمكانيات من هم
معك

فلربما تضع أحلامًا وردية كثيرة لكن الواقع يخبرك بأن
مهاراتك وخبراتك تحتاج لأن تُصقل بشكل أكبر
كل تلك الأشياء تؤثر على إرادتك وبالتالي ستؤثر على
درجة إنجازك

إلى هنا نختم الجزء الخاص بـ «أنا» ..

الحديث عن أنا لن ينتهي .. وكلما تعمقنا في النفس البشرية

ستجد ما لم تتوقعه عن نفسك كل يوم ..
لذلك حاول أن تدللها .. تكتشفها .. تكن حازماً معها...
لكن لا تسرف في جلدها بشكل مرضي حتى لا تستسلم
وتنفر من كل شيء.

الجزء الثاني الاحتياجات

{وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}
[سورة الروم: ٢١]

الزواج.. ذاك الحلم وهذا السكن الذي نبحت عنه
شريك أو وليف يمسك بيدك ويعاهدك على أن يكون رفيقاً
لك في كل شيء

هذا العالم الذي يغبطه العُزَّاب ويشتكي منه المتزوجون
ليس بسبب أن الزواج أمر سيئ، بل إنني أجد أن العيب
في المتزوجين الذين لم يعرفوا ولم يتعلموا شيئاً عن الآخر، بل
لم يقفوا مع أنفسهم ولم يتعلموا عنها شيئاً في كيفية التواصل
والتفاعل مع الآخر، بل لم يتعلم البعض منهم معنى الحب
يخبرونك والدمع يكسوا أعينهم:

تركنتني رغم أنني أحبها
أحبه لكنه لا يبادلني الحب
وهم لا يعلمون أنهم حقاً قد يحبون شركاءهم لكن
مشكلتهم تكمن في عدم تعلمهم كيفية التواصل مع الشريك
وفهم احتياجاته

هذا السكن والهدوء والسلام
تلك المشاركة النفسية والجسدية التي لن تتكرر في أي علاقة

أخرى

هذا الانسجام الروحي بعد اندماج الجسدين معاً الذي يجعلك تخلق بعيداً عن العالم وكأنك صرت في عالم آخر من الحب والأمان.

تلك الصورة التي يجب أن يكون عليها الزواج، والتي تبدلت للأسف في مجتمعاتنا.

تتفاوت الاحتياجات والرغبات في الزواج بين الرجل والمرأة تبعاً للجنس وطبيعة الشخصية، لكن يظل هناك احتياجات أساسية لجميع البشر قد تتفاوت في حداثتها بين شخص وآخر لكنها تظل أساسية بين البشر جميعاً.

يصنف العالم ماسلو هرم الاحتياجات الإنسانية الأساسية إلى خمسة احتياجات

ولا يعني ذلك بالضرورة أن هذه هي فقط الاحتياجات الإنسانية بل إنه يوضح أنها الاحتياجات الأساسية والتي لا يستطيع الإنسان العيش بدونها

يتدرج الهرم من الأهم فالمهم من القاعدة للقمة وهي كالتالي بالترتيب من أسفل إلى أعلى:
احتياجات جسدية (الطعام والشراب والنوم والجنس)
الحاجة للأمان (المعنوي والمادي)

الحاجة للحب

الحاجة للتقدير والاحترام

الحاجة لإثبات الذات

يجب أن نلاحظ في هذا الهرم عدة أشياء وهي:

- أن هذا الهرم نقوم بتطبيقه على الأطفال والمراهقين في سن الطفولة والمراهقة، وكيف تُشبع تلك الاحتياجات من خلال الأب والأم لأنهما عمود الأمان والحب في تلك المرحلة

-الأهمية تبدأ من القاع وليس من القمة أي إننا لا نستطيع أن نطلب من الطفل على سبيل المثال التركيز في المذاكرة والإنجاز وهو يعد الاحتياج الخامس (إثبات الذات) في حين أنه يتصور جوعاً وهي الاحتياج الأول (احتياجات جسدية) وليس من المنطقي أن أتحدث مع أحدهم عن الحب وأهميته في حياتنا، وهو احتياج في المرتبة الثالثة في الهرم، في حين أنه مشرد بلا مأوى وليس لديه حتى قوت يومه أي لديه احتياج جسدي مهم لم يُشبع بعد، ولديه احتياج شديد للشعور بالأمان المعنوي والمادي كذلك وهو الاحتياج الثاني في الهرم.

-كذلك هذا الهرم نقوم بتطبيقه على المتزوجين، وكيف يقوم كل طرف بإشباع احتياجات الآخر، ونضيف إلى ذلك في العلاقة الزوجية في الخطوة الأولى في قاعدة الهرم مع الاحتياجات الجسدية الحاجة للجنس أو الجماع هذه الحاجة تكون كامنة منذ الميلاد، لكنها لا تظهر إلا في الوقت المناسب.

أي إنه في طفولته لا يشعر بالطبع أنه يحتاج إليها؛ لأن جهازه التناسلي لم يكتمل بعد، وعندما يصل إلى مرحلة المراهقة يكون قد اكتمل، وتتغير هرمونات جسده ويبلغ الولد الحلم، وتبلغ البنت المحيض، ويبدأ هذا الاحتياج في الظهور. وتأتي هنا عدة تساؤلات:

إننا بشر وهل نتساوى مع الحيوان؟

لا تجعلوا كل تفكيركم في ذلك

إلى آخر ذلك من المهاجمات والمعارضات؛ لأننا ولدنا وترينا في مجتمع يجد أن الحديث حول هذه الأشياء هي وصمة عار، وخاصة إن كان الموضوع يتعلق بالمرأة؛ حيث نجد أن المجتمع يقف بجانب الزوج في هذا الأمر، ولا يجد غضاضة في أن

يتزوج بأخرى إن لم يستطع أن يطلقها، وهذا طبيعي؛ لأن ذلك احتياج قوي لديه إن لم تكن هي حريصة على إشباعه له؛ لأن ذلك سيعرضه لارتكاب الحرام.

أما إن غيّرنا الدفة فإننا نجد أن المرأة التي تشتكي من عجز زوجها أو صده أو رفضه لها تجد من يقول لها تحملي قليلاً من أجل الأبناء، لماذا تهدمين بيتك؟

يجب أن تتحملي زوجك

حسناً وهذه المسكينة التي تعاني كل يوم ولديها احتياج جسدي كبير، أين ستقوم بإشباعه؟

الرجل قد يخشى على نفسه من الفتنة فيتزوج ببساطة أما تلك المرأة ماذا ستفعل؟

لذلك عندما نسأل أنفسنا قليلاً هل حقاً الاحتياج الجنسي من أهم وأشد الاحتياجات عند الرجل والمرأة؟
ونجد بعض الأشخاص ينكرون ذلك أنه ليس الاحتياج الأهم

نجد الإجابة في شرعنا وهي أن المقصد الشرعي من الزواج هو العفة، العفة الجسدية كما توازيها العفة النفسية.

إذن هيا بنا لنخلق قليلاً داخل هرمك وهرم شريك حياتك عن طريق شرح كل خطوة من خطوات هذا الهرم بالنسبة للزوجين:

الاحتياج الأول الاحتياجات الجسدية

{أَجَلٌ لَكُمْ لَيْلَةَ الصَّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ
وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ هُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ
عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ}
[البقرة: ١٨٧]

{نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا
لِأَنْفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ}
[البقرة: ٢٢٣]

الحاجة الجسدية هى بالنسبة للزوجين الحاجة للجنس أو
العلاقة الخاصة أو الجماع،
وقد يسأل البعض: هل هذا الأمر بتلك الأهمية حتى
يوضع في تلك الدرجة من الهرم
لماذا لم نقل الحب على سبيل المثال؟
ولماذا نولي هذا الموضوع تلك الأهمية الشديدة؟
هذا السؤال يأتيني بشكل أكبر من السيدات ظانئات الآتي:
أن هذا الموضوع ليس بتلك الأهمية
أن الحب والمشاعر أهم
أن الحياة الزوجية من الممكن أن تستمر بدونه
وإجابتي كالتالي:
أولاً: ما المقصد الشرعي من الزواج؟
المقصد الشرعي من الزواج هو العفة

النفسية والجسدية كما ذكرنا من قبل
-بدهي أنك قد تستمد أي احتياج في الهرم من أي أحد في
العلاقات التي حولك ما عدا هذا الاحتياج
هذا الاحتياج خاص بك أنت وشريكك فقط

ووضع هذا الاحتياج في تلك المرتبة ليس معناه أنه هو
الأهم بل المشاعر لها أهميتها بالطبع؛ لأن العلاقة الخاصة مع
شخص لا تحبه أو لا تشعر معه بالأمان هو أمر قاتل حقاً،
ووقت العلاقة الخاصة تمتزج كل الاحتياجات ببعض

الحب والمشاعر بالناحية الجسدية، فيتحد الاثنان ليكونا
مزيجاً يشعر الطرفان فيه بالسعادة الغامرة

عندما يحدث خلل كبير في العلاقة عموماً
تجدينه يثور لأتفه الأسباب؛ لأنه كان يحتاجك ليلاً لكنك
تحججت بالأبناء أو التنظيف طوال اليوم

وتجدها تنفعل وتغضب لأنها لم تُشبع كما ينبغي أو لم تصل
إلى رعشة الشَّبَق وهي نهاية الشهوة وأنت لم تدرك ذلك وهي
بطبيعة الحال مثل معظم السيدات، إما أنها لم تفهم ماذا يحدث
وظلت هكذا لسنوات، أو أنها تفهم لكنها تستحى أن تطلب
منك شيئاً، وتضع الحجل مبرراً لذلك وتظل هكذا أيضاً
لسنوات..

عدم إشباع الناحية الجسدية بالشكل الذي يرضي الطرفين أو
أحدهما يُحدث انفجاراً رهيباً عاجلاً أم آجلاً من أحد الطرفين
صارخاً منهازاً، وأنه لا يريد تلك العلاقة بل الزيجة بأكملها،
وقد تنتهي العلاقة بالفعل رغم وجود أبناء

لأن الطرف الذي يتأذى لم يعد يحتمل العيش بدون إشباع
احتياجه الجسدي

لذلك سنشير هنا إلى بعض المشكلات الأساسية التي لها

علاقة بهذا الاحتياج
أهم المشكلات التي تواجه الزوجين في العلاقة الخاصة:
قد تكون هذه المشكلات هي سبب خلل في العلاقة الخاصة
أو قد ينجم الخلل في العلاقة الخاصة عن خلل في العلاقة
عمومًا:

وهي كالتالي:

١- عدم وضع الأمر في أولويات أحد الطرفين:
ويحدث ذلك في الغالب في مجتمعنا العربي عند السيدات؛
لأنها قد ترى أن الأهم هو رعاية الأبناء وتنظيف المنزل وأن
المسئوليات التي تقع على عاتقها كبيرة ما بين المنزل والأبناء،
وإن كانت تعمل فتلك معضلة أكبر بالنسبة لها فهي تأتي آخر
الليل جثة هامدة، ولديها عمل في اليوم التالي وتريد أن تنام
مبكرًا حتى تستيقظ مبكرًا أيضًا، ولديها كذلك مسئوليات
تجهيز الأبناء للمدرسة وخلاف ذلك.

عزيزتي الجميلة:

أعلم أن المسئوليات التي عاتقك ليست بالقليلة؛ لذلك
سنعرض الحلول في السطور التالية:
لكن قبل ذلك

أريد أن أهمس في أذن بعض الزوجات اللاتي لا يرين أهمية
لهذا الموضوع، أو أنه ليس بتلك الأهمية التي يطلبها بعض
الأزواج أو أن هناك ما هو أهم، مثل تنظيف المنزل أو الطبخ:
ضعي هذا الأمر في أولوياتك بل في قمة أولوياتك؛ لأنه لن
يشبع زوجك فحسب، بل سيحسن من نفسك ويجعلك أقدر
على التواصل معه ومع الأبناء

أي شيء آخر من الممكن إدراكه في أي وقت ومع أي أحد
إلا هذا الاحتياج

إن لم يشبع زوجك منك في هذا الاحتياج
فمن أين سيشبعه؟
لذلك إن فكر في الزواج بأخرى أو اتجه للحرام ماذا ستكون
ردة فعلك؟

أعلم أن هناك ما هو مهم في يومك وأنت محاصرة بعدد
لا حصر له من المسؤوليات ما بين المنزل والأبناء والطبخ
والتنظيف والمذاكرة إلى آخره
لكنك تستطيعين بحكمة وذكاء أن تتدبري الأمور وإليك
بعض المقترحات لحل تلك المشكلة:

١ - قسّمي المهام بينك وبين زوجك
صارحيه أنك تحبين التفريغ له ليلاً وتحبين أن يراك دومًا
جميلة على أهبة الاستعداد له لتدليله، وأنت تحبين تلك
اللحظات بل وتشتاقين لها، وستقومين بذلك ليس لأجله فقط
بل لأجلك

٢ - صارحيه أنك تحبين طريقتيه في تدليله لك
طريقته في مصارحتك الحب ومغازلتك
طريقته في العلاقة الخاصة
كل ذلك يحتاج منك أن تكوني بصحة نفسية وجسدية جيدة
حتى تكوني مستعدة له

٣ - أوكلي بعض المهام لأبنائك، وذلك ما قمنا بشرحه
باستفاضه في كتاب كبسولات تربية الجزء الأول

٤ - اطلبي المساعدة ممن حولك صديقة أو أخت أو أم
اتفقي معه أن يوفر لك من يساعدك، ولو مرة في الشهر أو
كل أسبوع
وهكذا

أقصد أنك لو وضعت هذا الأمر في قمة أولوياتك مثلما هو

في هرم ماسلو، وإذا تذكرت أنه أهم الأسباب الذي تزوجت له وتزوج هو له وهو "العفة" ستجدين الأمر أكثر سهولة على سبيل المثال التنظيف ومذاكرة الأبناء في قائمة أولوياتك؛ لأنك وضعت هدفًا لك وتبنت أفكارًا حول أهمية الموضوع؛ لأن لا أحد سواك سيقوم بذلك

لو استبدلنا هذه الأشياء ببساطة من الأولوية رقم واحد إلى الأولوية رقم اثنين، وصار رقم واحد هو سعادتك وإشباعك لنفسك ولزوجك في العلاقة الخاصة، ستجدين أن ذلك أفضل للطرفين

وستقدين على فعل ذلك ببساطة لأنك تريدينه أما إن كنت لا تريدين الأمر برمته، فهذا شيء آخر، وقد يعود لوجود مشكلات بينكما في الأصل سببت عدم رغبتك فيه

٢- عدم وصول المرأة إلى هزة الجماع
هناك ما يسمى بهزة الجماع أو رعشة الشَّبق أو (orgasm) تشعر بها المرأة في نهاية العلاقة، وتعرفها المرأة عندما تزيد نبضات القلب وتزيد سرعة الأنفاس ويحدث انقباضات متتالية للمهبل.

بعض السيدات لا يعرفنها وقد لا يصلن إليها، وبالتالي هي لا تعرف كيفية الشعور بها.

سيدتي الجميلة، إياك أن تنته من العلاقة واحتياجك الجسدي لم ينته، أو ألا تخبري زوجك أنك قد انتهيت دون أن تصلي إلى النهاية، وفي هذا الأمر هناك ثلاثة أنواع من النساء:

النوع الأول:

امرأة تفهم ما تشعر به جيدًا وتعلم ما هزة الجماع، لكنها لا تصارح زوجها أنها لم تصل بعد بسبب حياؤها من هذا الأمر.

النوع الثاني:

وأخرى لا تعلم من الأصل ما هو ذاك الشعور، ولا تفهم ما يحدث لجسدها، وقد لا تصل إليها من الأصل؛ لذلك هي لا تعرفها.

أما النوع الثالث:

فهى التى تفهم جسدها جيداً وتعلم ما يحدث لها خلال الجماع، وإن حدثت وشعرت أنها لم تشبع، أو أنها لم تسترح فى وضع ما، تطلب تغييره بالتلميح أو التصريح، وإن وجدت زوجها قد وصل إلى النهاية وهى لا تزال فى المحطة التى تسبقه، تلمّح له أنها لم تنته بعد حتى يقوم بأداء دوره وهى بالطبع تساعد على ذلك، أو أنها تطلب وقتاً لتستريح فيه وتكمل بعدها، أما أنها تنسحب تماماً ولا تكمل خجلاً أو حياءً فهو ما أراه غير منطقي بالمرّة؛ لأن ذلك سيؤثر على علاقتكما فيما بعد ..

ليس العلاقة الخاصة فحسب، بل العلاقة الزوجية ككل، وقد تعجب بعض السيدات من ثورتها على زوجها لأنفه الأسباب خلال النهار أو أنها قد تنفر منه بدون سبب واضح، أو أن العلاقة الخاصة أصبحت ثقلاً عليها، وتقوم بها فقط تأدية لواجب شرعي، وبعض السيدات يبقين هكذا لسنوات وهن لا يعلمن شيئاً عما يجري؛ لذلك يجب أن تراقبي جسّدك ورغبتك خلال العلاقة وخاصة فى نهايتها، ويجب أن تطلبي منه الاستمرار إن كان قد أنهى حاجته وأنت لا تزالين لم تشبعي احتياجه بعد، اطلبي منه ذلك تصرّيحاً أو تلميحاً أو بإشارة بيدك، المهم أن تقومي بالطلب، وأن تطلبي برقة ودلال ولا يوجد ما يشينك أو يستدعي الخجل، فإذا خجلت من زوجك، فكيف ستنجبن أو أنجبت منه إذن ... أو كيف ستشبعين ذاك الاحتياج.

العلاقة الخاصة بين الزوجين فى غاية الأهمية ولا خجل فيها

ولا حياء، نعم قد تصنعين الحياء في بعض الأحيان أو التدلل إن صح التعبير، وذلك مطلوب لكن ليس لدرجة أن تنتهي العلاقة وأنت لم تشبعي رغبتك بعد.

٣- اختلاف الأذواق:

طبيعي أن يكون ذوقك في العلاقة الخاصة مختلفاً عن شريكك كثيراً أو قليلاً؛ لأنكما شخصان مختلفان بطبيعة الحال، احتياجاتكما لا تتشابه، وإن كانت تحت نفس البند ... احتياج جسدي، لكنه لا يشبع بنفس الطريقة، فشخصياتكما مختلفة، ما تحببه قد ينفر منه شريكك والعكس.

لذلك يجب أن تنتبه للآتي:

- ١ - أن تحدد احتياجك، خلال العلاقة الخاصة.
 - ٢ - أن تطلبه ما دام ذلك لا يتعارض مع الشرع.
 - ٣ - أن تسأل شريكك عن احتياجه أو عما يرضيه.
 - ٤ - أن تقوم بتقديم ما يحتاجه وتطمئن أنه قد استمتع حقاً، لا أن تقوم بما طلبه وكأنه تأدية واجب وإلا سيشعر بك على الفور.
 - ٥ - ماذا إن كان ما يحتاجه هو شيء لا ترغب فيه أو تنفر منه؟ مثل استخدام الفم أو اللسان.
- سندرج ذلك في السطور التالية

٤- الوزن الزائد:

- إهمال العناية بوزن الجسم من الممكن أن ينتج عنه التالي:
- نفور الطرف الآخر من العلاقة الخاصة.
 - صعوبة الوصول إلى النشوة في بعض الحالات.
 - صعوبة بعض الأوضاع التي قد يحب الشريك الآخر القيام بها.

والحل في ذلك معروف؛ أن تهتم بجسدك وصحته لأجلك أولاً ولأجل شريكك في العلاقة. البعض لا يتحدث في ذلك حرّجاً وخاصة الزوجات وكأن لسان حالهن يقول إنه ليس من حقها أن تطلب ذلك؛ لأن ذلك يعد عيباً وأن الرجل "معيّوش إلا جيبه"، وتلك الترهات التي ملؤوا رؤوسنا بها، لكنها بشر مثلها مثل الرجل، تشتتهي أن يكون جسد زوجها مناسباً كي تشبع احتياجاتها، وكما يشتهي الرجل زوجته ممشوقة القوام أو ذات جسد رياضي أو جسد مناسب على الأقل لا يضايقه خلال العلاقة الخاصة فإن المرأة تكون كذلك. أخبرك وأخبرك..

أنه من حقك أن تطلب ذلك من شريكك بطريقة لطيفة مثل:

ما رأيك أن نلعب رياضة معاً
أن نمشي صباحاً كل يوم ولو ربع ساعة
أن نشترك معاً في الجيم المجاور للمنزل
أن نلعب سباحة معاً
أنا سأنتهج نظاماً غذائياً صحياً، ما رأيك لو تنضم معي
وإن لم يستجب بسبب عدم فهمه للتعليم يجب أن تصرح قائلاً:

أحب أن أقوم معك في العلاقة بكذا
أحب شكل جسدك وهو على النحو التالي

٥- لا أحب جسدي

الصورة الذاتية عن الجسد:

بعض من الأزواج أو الزوجات لا يحب جسده، وبالأخص يتجلى هذا في الزوجات، هي لا تحب جسدها بسبب رسائل

سلبية تربت عليها بسبب وزنها الزائد أو نحافتها الزائدة، أو لون بشرتها، أو أن أختها أحلى منها.

أيًا كان، فهي تلقت عددًا لا بأس به من الرسائل السلبية عن جسدها، أو الرسائل التي تلقتها من زوجها سواء كان جادًا في كلامه أو مجرد مزحة كما يقولون، فتكون لديها صورة ذاتية سلبية عن جسدها في الصغر، ويؤكد على ذلك رسائل زوجها، وإن كان زوجها قام بخيانتها، فإنها تلوم نفسها وأنها المتهم الأول والأخير في ذلك.

يجب أن تحبي جسدك أولاً حتى يحبه شريكك، حبي كل جزء فيه، كل تفصيلة؛ كبيرة أو صغيرة، حتى الأماكن أو الأجزاء التي ترينها غير جميلة ظاهريًا. لا يعني ذلك ألا تقومي بعمل ريجيم مناسب، لكن تقبله وهو زائد وهو نحيف وتابعي عمل نظام غذائي في نفس الوقت.

وماذا لو كان هناك شيء لا تستطيعين التحكم فيه، مثل وجود وحة أو حسنه في مكان ما، أو لون بشرتك، أو لون شعرك ...

في النهاية هذا جسدك

وجسدك هو أنت

هو شخصيتك

الرجل في العلاقة لا ينظر لبعض التفاصيل الصغيرة مثل علامات التمدد التي صارت جزءًا منك بسبب الولادة ولا الدوالي التي في ساقيك، ولا لون بشرتك ولن يترك رغبته في العلاقة ليتفحص تلك الشامة أو العلامة التي على كتفيك، بل يكون له هدف محدد يريد الوصول إليه.

تثيرة طريقته

نبرة صوته

حركة جسدك

إلى آخره من الأشياء التي تجيدينها في العلاقة؛ لذلك لا تتبعي نفسك ما دام شيء لا تستطيعين تغييره، ولا ترهقي تفكيرك وتشتيه بتلك الأمور حتى لا تبتعدي عن الهدف الرئيسي، وهو الوصول للسعادة في تلك العلاقة، أما غير ذلك فابذلي فيه الجهد المعقول الذي يجعلك تستمتعين بجسدك في العلاقة وفي الحياة عمومًا، اتبعي ما يجعل جسدك خفيًا، وكأنك تحلقين في الفضاء وسيدعم ذلك خفة روحك وجمال قلبك.

٦- إدمان المواقع الإباحية:

Porn isn't reality

نعم.. تلك الحقيقة التي لا يدركها بعض الذين يدمنون تلك المواقع، رغم أنها من أخطر المشكلات التي قد تؤذي الحياة الزوجية عمومًا وليس العلاقة الخاصة فقط، تلك المشكلة التي تُفقد الطرف الآخر الثقة وتجعله في حالة ترقب وشك مستمر.

١- بعض الزوجات تظن أنها هي السبب

لكنها تندهش عندما تعلم أن تلك المشكلة قد تكون مع زوجها قبل الزواج، وهي لا تعلم عنها شيئًا.

ما يحدث في تلك المشكلة أن الطرف الآخر -وهو يكون في الأغلب الزوج؛ لأن تلك المشكلة تنتشر بكثرة بين الرجال أكثر من النساء- كان يشاهد منذ فترة طويلة وبعد المشاهدة يمارس العادة السرية، وقد يصل ذلك لمرحلة الإدمان، وقد يحدث ذلك قبل الزواج منذ المراهقة على سبيل المثال، وتمتد معه للشباب ويتزوج وهو يعاني منها طُماً منه أنه سوف يتحسن بعد الزواج، وأن الزواج كفيل بمداواته، لكن الرياح لا تأتي دومًا بما تشتهي السفن، فيجد نفسه عالقًا في علاقة

زوجية لها متطلباتها وبين احتياجاته التي لا يستطيع إشباعها إلا بنفس الطريقة القديمة؛ لأن عقله قد ترمج على أن يشبع جسدياً بتلك الطريقة فقط، وهي الإشباع بالطريقة الذاتية، وعندما يتدخل الطرف الآخر ينفر أو لا يجيد التفاعل.

٢- أنه يظن أن زوجته ستقوم بكل ما كان يشاهده في تلك المواقع، وعندما لا يحدث بطبيعة الحال يُصاب بالإحباط ويتهمها هي بالتقصير، وتبدأ هي بالشك في نفسها وأن طريقتها هي الخاطئة، وذلك هو خطر إدمان العادة السرية الذي أشرنا إليه في كتاب تربية جنسية؛ لذلك يجب على ذلك الزوج أن يعرض نفسه على طبيب متخصص حتى يتعافى من إدمانه قبل أن تُهدم حياته نهائياً.

يؤذيني ولا أستطيع طلب الطلاق

- يؤذيني لكني لا أستطيع أن أطلب الطلاق

- كيف يؤذيك؟

- يؤذيني نفسياً وجسدياً

- ماذا تقصدين بالإيذاء الجسدي؟

- بالطبع لا أقصد الضرب لكنه على المستوى النفسي يهين

كرامتي بما يشاهده من مواقع إباحية ... وعلى جرأ ذلك يهجرني بالأيام والشهور في الفراش، أشعر أنني مجبرة في تلك العلاقة ولا أستطيع أن أطلب الطلاق.

- هل حاولت الإصلاح؟

- حاولت بشتى الطرق ... أنا أحاول منذ عدة سنوات

وهو لا حياة لمن تنادي، أغير من نفسي وأطورها وهو لا يشعر بشيء، ولا يؤثر فيه شيء مما أقول، تحدثت معه بالشدة واللين، تدخل بعض الأصدقاء للصالح، محاولاتي جميعاً باءت بالفشل، ولم أعد أحتمل تصرفاته كما أنني لاحظت أن احتياجاتي النفسية

بدأت في الازدياد.
صمت طويل... راحت تنظر إلى فراغ في الحائط، ثم أردفت
والحمرة تملأ وجهها:
ولا أخفيك سرًا أن احتياجاتي الجسدية أيضًا بدأت في
الازدياد.

-ولم الخجل؟
-لا أعلم لكنني أعتقد أن هذا شيء لا يصح أن أشعر به.
-لماذا لا يصح؟
-لا أعلم هكذا هي مشاعري فقط.
لأن الأهم هو الالتفات لرعاية أبنائي بدلاً من التفكير في
تلك الأمور، ليس هذا هو المهم الآن.
-وهل هناك ما هو أهم من ذلك؟
-نعم لقد لجأت إليك حتى ترشدني للقرار السليم.
-أي قرار؟
-هل أصر على طلب الطلاق أم أتنازل عن ذلك في مقابل
رعاية أبنائي، وفي النهاية هو يقوم بالتكفل بكل شيء في البيت
من مسئوليات تجاهي وتجاه الأبناء ولا يقصر معنا في شيء.
-هذا طبيعي لأنه واجبه.
-أعلم ذلك لكنني مترددة في اتخاذ قرار الطلاق وأريدك أن
تتخذي معي القرار.

-يا عزيزتي، إن مهمتي ليست اتخاذ القرار بالنيابة عنك،
أنا أقوم فقط بعمل «استبصار» لك؛ أي إننا نعرض الوضعين،
وأقلهما إيلاّمًا وخسارة بالنسبة لك تقومين أنت باختياره
ولست أنا.

-ولماذا لا تتخذين القرار بالنيابة عني.
-أولاً: لأنني لست أنت... ولأنك الوحيدة القادرة على

ذلك.

- ثانيًا: لأنك أنت من يجب أن يأخذ القرارات في حياته، وليس أي أحد آخر، لا أحد يقرر عنا ولا أحد يدير لنا حياتنا بأي شكل كان، نحن فقط من نقوم بذلك لأننا أدرى وأعلم الناس بظروفنا.. ومشاعرنا.

- لا أخفيك سرًا أنا أريد الطلاق لكنني مجبرة على الاستمرار.

- وهل يمكن أن يجبرك أحد على الاستمرار في علاقة زوجية مؤذية؟

- منطقيًا لا، أما واقعيًا فالإجابة تختلف كثيرًا.

- بالطبع فالأمر ليس سهلاً

- نعم.. منطقيًا وفي شرع الله لا يمكن أن يجبرني أحد على ذلك لكن في هذا العالم القاسي الذي نعيشه فنعم، نعم هناك من يجبرني على ذلك، يجبرني أبنائي الذين صاروا مراهقين، وبالطبع لن يتقبلوا وجود والدهم في بيت آخر، ولن يتقبلوا فكرة زواجي إن فكرت فقط في ذلك حتى أصون نفسي وأعفها، ولن يفهموا مطلقًا ما أشعر به، حتى ابنتي لن تشعر بما أشعر رغم أنها في عمر المراهقة، إلا أنها لم تمر بما أمر به، ولن تشعر بما أنا فيه الآن، وبالطبع لو تزوجت سأخاف أن يكون زوجي معنا في نفس المنزل.

يجبرني المجتمع القاسي الذي سيحكم عليّ بنظراته الوحشية أو حكمه المسبق عليّ وإطلاق لفظ مطلقة، وكأنني من كوكب آخر، يجبرني تعامل صديقاتي معي ونظرتهم لي، وخوفهم على أزواجهن من وجودي داخل عائلاتهم، يجبرني أهلي الذين يضغطون عليّ وبكل قوة بدعوى أنه لا يوجد من طلقت في عائلتنا، وأن ما أشكو منه وهم وأسطوانة أن جميع الرجال

هكذا وزوجات كثيرات يعيشن هكذا راضيات بحالهن ما دام الزوج لا يقصر في مصاريف بيته.

يجبرني قصر ذات اليد وقلة حيلتي فأنا منذ التخرج لم أعمل مطلقاً ولا أعرف أن أقوم بأي عمل يُدرُّ عليّ دخلاً مريحاً يكفيني أنا وأبنائي؛ لأنني أعلم تماماً أنه سيتحداني ويشفي غليله مني عن طريق منع المصروف عن أبنائه، وفي نفس الوقت ليس لديّ سوى أخ واحد بالكاد يكفيه دخله، ناهيك عن أنه لا يريدني أن أنفصل عن زوجي؛ لأنه غير مقتنع بالسبب مطلقاً، ولأنه يخشى أن أصبح حملاً ثقيلاً عليه.

كانت هذه قصة من عشرات بل مئات القصص التي صارت تقابلني كثيراً في استشاراتي، وصرنا نسمع عنها أو نقابلها في حياتنا اليومية، قد تكون قصة صديقتك ... وأختك ... وجارتك ... أو حتى قصتك أنتِ.

في النهاية هي قصة تصور مدى المعاناة التي تعانيها المرأة في مجتمعنا، والصراع النفسي الرهيب الذي تتعرض له؛ صراع في الاختيار بين أمرين كلاهما علقم، ونحن بدورنا ندور معها في دوامة لا تنتهي، ما بين ناقم عليها معاتب لها لا يشعر بمدى معاناتها، وآخر مقدر لمشاعرها متعاطف معها يوافقها الرأي في قرار الطلاق، لكنه لا يملك أن يقدم لها سوى النصيحة أو التعاطف فقط؛ لأن تبعات القرار هي فقط من ستتحمله وحدها.

صارت الزوجة التي تتخذ قراراً كهذا لا تواجه زوجها زوجاً عنيفاً أو قاسياً فقط، بل صارت تواجه مجتمعاً يحكم عليها بداية من التفكير في الطلاق حتى الحصول عليه ولومها إذا ما ابتعد عنها أبناءها، فتتهم نفسها بالتقصير لتصبح هي الضحية والجاني في آن واحد.

في هذا المقال أدقُّ ناقوس الخطر للمجتمع بجميع طبقاته ومؤسساته التي تُعنى بهذا الشأن، المرأة في هذا الشأن تعاني ... نعم تعاني والجميع يعلم ذلك ومحاكم الأسرة تشهد على ذلك، فماذا عليها أن تفعل إذا ما تعرضت للأذى النفسي أو الجسدي؟ ماذا عليها أن تفعل وقد أعطاهما الشرع حرية الاختيار ما بين الاستمرار أو الطلاق، لماذا يحكم المجتمع عليها بتلك الصورة القاسية؟

لماذا إذا قصرت الزوجة في حق زوجها فأول ما يتبادر إلى ذهن البعض هو أن يبحث الرجل عن زوجة أخرى؛ كي تريحه، وإذا ما اشتكى أنها لا تهتم به أو لا تلبّي له رغباته وجد ألف ناصح يخبره أن النساء غيرها كثيرات، لماذا نكيل بمكيالين في هذا المجتمع؟

لماذا نحملها هم الأبناء، وأنها إذا اختارت الطلاق فسوف تتحمل عناء تربيتهن وعناء احتياجاتهن المادية؟ لماذا لا يوجد قانون رادع يطبق على الفور؟ لماذا يجب عليها الجري في المحاكم لسنوات كي تحصل على حريتها أو تأخذ حقها، فقط حقها المشروع من ربّ البرية وليس شيئاً آخر؟ أليس ذلك من أبسط حقوقها؟

من هنا أهمس في أذن كل امرأة:
أولاً: حاولي الإصلاح ما استطعت وبشئى الطرق، والفيصل في الاستمرار في الإصلاح هو وجود رغبة من الزوج في البدء في التغيير، أما إن كان يرفض التغيير أو يرفض الاعتراف بخطئه فاعلمي أنه لن يتغير مهما حدث ومهما بذلت من مجهود.
ثانياً: أعلم أنك تعانين وأول ما تعانين منه هو نظرة أبنائك لك .

أحب أن أخبرك عدة أشياء بخصوص الأبناء:

- هم لن يشعروا بمعاناتك؛ لأنك لن تستطيعي شرح كل التفاصيل بينك وبين أبيهم، حتى وإن علموا فلن يشعروا إطلاقاً بما تشعرين به، الاستمرار في علاقة مؤذية لن يضرک أنت فقط، بل سيضر الأبناء أيضاً؛ لأنك لن تستطيعي التواصل معهم بالشكل المناسب بسبب حالتك ومعاناتك.

- حاولي أن تتخيلي حياتك نفسها بعد عشر سنوات، كيف سيكون مظهرک ... مشاعرک ... حالتک النفسية، وكيف سيكون حال أبنائک.

- في النهاية سيكون لكل واحد من أبنائک عالمه الذي يعيش فيه، ولن يظلوا بجانبک طوال العمر.

ثالثاً: احتياجاتک النفسية والجسدية إن لم تشبع من خلال علاقة شرعية، أحلها الله لك فمن أين ستشبع ... احذري على نفسك الفتنة.

رابعاً: أي كلام أو هراء يقوله المجتمع ضعيه في سلة المهملات، ولا تلتفتي له مطلقاً؛ لأنهم لن يعيشوا بدلاً منك، ولن يقدروا مشاعرک وما تعانين.

خامساً: أعلم أن لائحة مصروفات الأبناء ومسئوليات المنزل المادية لا تنتهي، وأن زوجک هو من كان يقوم بها، وبعد الطلاق سيكون الوضع صعباً بسبب العناد والتحدي من جانبه، لكنک يجب أن تعلمي يا عزيزتي أن زوجک ما هو إلا وسيلة، كما كان والدک من قبل وسيلة فقط لجلب الرزق، فالرزاق هو الله جلّ وعلا، نعم نحن نعلم ذلك لكننا لا نطبق ما نعلم ونظل نخشى من الغد، وكأن البشر هم من يرزقوننا.

سادساً: في هذا المقال لا نقوم بالتعميم، فكل حالة لها ملاسأها وظروفها التي يجب أن تُناقش بالتفصيل، لكننا فقط نضع بعض النقاط الأساسية حتى يستفيق المجتمع.

في النهاية رسالتي إلى كل زوج أناني لا ينظر إلا لشهواته
ونزواته ولا يراعي الله في زوجته:
«اتق يومًا ستقف فيه أمام الله تعالى ليسألك عَمَّنْ تعمل؛
لأنك لن تتحمل عقاب الله».

اللهم أصلح حال جميع البيوت وأصلح ذات بين الأزواج
واجعل كل زوج قرة عين لزوجته.

٧- الخيانة:

عندما تحدث الخيانة فإن الطرف الآخر حتى لو تسامح
أو تظاهر بذلك، فإنه رغمًا عنه من وقت لآخر لاسيما وقت
العلاقة الخاصة يتذكر خيانتة، وقليل من هم يعودون لطبيعتهم
بعد الخيانة؛ لأن الخيانة هي ضرب مباشر في جدار الثقة بين
الزوجين، هذا الجدار يبدأ في التهدم تدريجيًا وتزيد الشروخ فيه
رويدًا رويدًا؛ لأنها ترسل رسائل سلبية للطرف الآخر:
أنه غير كافٍ، أو أنه مخطئ أو مقصر؛ لذلك خانه، وذلك
يؤثر بالسلب في العلاقة الخاصة بالشكل التالي:

١- إما أن ثقة الزوجة في نفسها تصبح أقل، فيصبح إداؤها
سيئًا إن لم يكن أسوأ وتبدأ التساؤلات التي لا تنتهي بينها وبين
نفسها.

هل أنا كافية له؟

هل طريقتي جيدة معه؟

هل التي خانني معها أفضل مني؟

وإن كانت أفضل ففي أي شيء؟

٢- أو أن الطرف الآخر يرى أن شريكه هو المخطئ، وأنه قد
خان الثقة التي أعطاها إياه ويجلس في ترقب مستمر له متوقعًا
حدوث أي شيء بين الفينة والأخرى.

٨- عدم التمهيد في بداية العلاقة:

هناك ما يُسمى التمهيد أو التقديم أو الملاعبة، فالمرأة ليست مثل الرجل، فهو يسبقها بمحطة أو عدة محطات، وذلك أمر طبيعي لا يجب الخجل منه، فالتمهيد مهمٌ في العلاقة من الزوج للزوجة {وَقَدْ مُوا لَأَنفُسِكُمْ} [سورة البقرة، آية: 223]؛ لأنه يسبقها ولأنها تحتاج دومًا إلى تمهيد نفسي وعاطفي أولاً، فالمرأة بطبيعتها تتجه للناحية النفسية أولاً؛ أي إنها تريد أن تشعر بالحب والاحتواء والحنان أولاً.

مدخل المرأة هو المشاعر وليس الجسد فقط فإن كنت في خلاف معها لن تستطيع أن تتفاعل معك في العلاقة بل قد ترفضها من الأساس، أما الرجل فلا يلتفت لذلك كثيرًا.

التمهيد للعلاقة يكون كالتالي:

..التدليل بالكلام والغزل..

وأنا أميرتك...وأنا جميلة وأنت لم تر من هي أجمل منها

يعجبك فيها كذا وكذا في جسدها أو طريقتها وهكذا

وأنت لا زلت تنبهر بها في كل مرة

وكل مرة أجمل من سابقتها

وفي كل مرة تشعر أنك لا زلت عزبًا، وأنها أول مرة تقيم

فيها علاقة؛ لأن انبهارك لا يقل بل يزيد مع الأيام.

اللمس:

هناك أماكن معينة تثير المرأة وكذا للرجل بالطبع يجب أن

تطلعًا عليها في كتب كثيرة خاصة فقط بهذا الموضوع.

لكن ما أريد قوله هنا هو أن اللمس سيساعدك كثيرًا إلى

الوصول بسهولة إلى ما تريده، وسنشرح ذلك لاحقًا بتفصيل

أكثر.

٩- ازدراء أو احتقار الجنس

قد يرى البعض أن الجنس هو شيء حيواني وأنا كبشر لا يجب أن نلتفت له ولا يجب أن نضعه في قائمة أولوياتنا في الحياة الزوجية، وإن وُضع فهو ليس بهذه الأهمية التي نتحدث عنها، فقد يكون ذلك بسبب قصور في الفهم أو بسبب التربية بشكل ما أو أن هذا الشخص قد تعرض لمشكلة أو أزمة خاصة بنفس الموضوع، مثل تحرش جنسي أو أن أهله علموه بشكل خاطئ، مثل الأمهات التي تربي أبنائها على أن هذا شيء مقزز، وأنه حرام بدون الشرح بتفصيلات علمية وشرعية، وأن تعبيرات وجهها كانت تتم عن التقزز والقرف، وكأننا لا يجب أن نتحدث في ذلك ويجب ألا نقبل هذا القرف، فيتكون لدى الطفل فكرة أن هذا الشيء مقزز للغاية، وعندما يكبر تكبر معه الفكرة وتكون النتيجة غير جيدة في علاقته الزوجية. وقد أشرت إلى ذلك بالتفصيل في كتاب أ - ب تربية جنسية كيف نتلافى ذلك مع الأطفال.

إن كنتَ تزدرى الجنس أو تحتقره يجب أن تراجع طبيباً أو مختصاً على الفور؛ لأن ذلك سيتسبب في مشكلات كبيرة مع شريكك.

١٠- ممارسات شاذة:

أحد الأطراف في العلاقة قد يطلب بعض الممارسات الشاذة أو المحرمة، مثل الإتيان في الدبر، وهذا قد يسبب أيضاً مشكلة في العلاقة الخاصة في كل مرة يحاول الطرف الآخر أن يقوم بإقناعه لكنه لا يقتنع؛ لأنه يستمتع هكذا.

١١ - الكم والكيف في العلاقة:

مشكلة معظم الأزواج:

هو يحتاج العلاقة بشكل أكبر وهو الكم، وهي لا تحتاجها بنفس القدر أو أنها تنشغل عني بأشياء أخرى؛ لأن العلاقة ليست في أولوياتها؛ فهو يريد لها مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، وهي ترى أن مرة واحدة في الأسبوع تكفي أو مرة كل أسبوعين.

- لا أريد علاقة لأنني يجب أن أستحم في اليوم التالي ولدي عمل.

- قمت بعمل شعري ودفعت فيه الكثير عند الكوافير ولن أفسده بسبب رغباته التي لا تتوقف.

- يجب أن أقوم من تحت الغطاء في الشتاء القارس كي أتأهب وأرتب نفسي وأبدل ملابسني ولا أستطيع، وخاصة أن زوجي يحب أن ألقاه بعد أن آخذ حمامًا ولا يجب أن نلتقي إلا بعد الحمام لكلينا.

- زوجتي لا تستحم بشكل دوري ولا تقوم بالعناية الكافية لبعض الأماكن الخاصة عندما ألقاها.

وهكذا من مشكلات تصب في ناحية الكم، وذلك لأن الأولويات والرغبات تختلف، وهنا أقول للزوجة يجب أن يكون مرجعنا شرعنا وكلام نبينا الحبيب

حتى ولو كنت على الموقد أطفئيه، ودعي كل ما في يديك حتى تلمي احتياج زوجك، ولا تستهيني بذلك فقد يخرج وهو جائع جسدياً ليلقى إحداهن على الطريق، فيفتن بها رغماً عنه أو يقابل هذه وتلك في العمل، وهو بشر له قلب يتأثر وله رغبات جنسية جامحة لن يطفئها إلا علاقة ممتعة بين يديك فرققاً به وبك.

أما مشكلات الكيف فتكمن في اختلاف الطريقة التي يتفاعلان بها معًا خلال العلاقة، وفي نهايتها مثل تفضيل كل طرف لوضع معين، فيجب أن يتعرف كل منكما على الوضع الذي يفضلهُ الآخر ويخبره بالوضع الذي يريحه حتى تستطيعا الوصول للنهاية وأنتما راضيان عن العلاقة.

١٢ - الروتين:

يقتل الروتين كل ما هو جميل حتى في الحياة عمومًا، تخيل حياتك وأنت تذهب كل يوم للعمل تستيقظ باكراً ترتدي ملابسك ... نفس الملابس كل يوم ... تذهب في نفس الطريق تقابل نفس الناس ... نفس المشكلات في العمل ... تعود للمنزل وتتناول غداءك تطالع الأخبار على هاتفك، ثم تخلد للنوم.

تخيل أن تقوم بذلك كل يوم خلال 365 يومًا مع حذف أيام الإجازات والوضع في الاعتبار أنك في الإجازة تقضيها فقط في النوم أو مشاهدة التلفاز.. هل هذه حياة؟ هل حقًا تشعر بالمتعة؟

إن لم يكن هناك أي تغيير في روتين يومك ولو كان حتى شيئًا بسيطًا مثل التنزه مع عائلتك ... أو التفرغ لهواياتك ... القراءة والرسم ومقابلة الأصدقاء والسفر، إلى آخره، فحتمًا سيأتي يوم الانفجار وسيتمرد عليك جسدك ونفسيك.

إذا ما قسنا ذلك على العلاقة الخاصة بين الزوجين. نفس الحركات ... الكلمات وحتى نفس الصمت والسكنات في كل مرة.

نفس اليوم بنفس الطريقة.
نفس المكان .. ولا يجب أن يتغير ..

وقد تظل هكذا عدة أعوام بدون أن تحاول التجديد في شكل علاقتك سواء بتغيير الأوضاع الجنسية أو الحركة خلال عميلة الجماع نفسها أو ابتكار أي شيء جديد مع شريكك ... تخيل ذلك؟

هل ستجد نفسك مستمتعاً في تلك العلاقة؟

بعض الأزواج يمارسون العلاقة الخاصة، وكأنها تأدية واجب وكأنهم طلاب في المدارس يقومون بعمل فروضهم المدرسية؛ إن كانت المرأة فإنها تقوم بعمل ذلك فقط؛ لأنها تريد أن ترضي زوجها وإن كان رجلاً فإنه قد يقوم بذلك بسرعة ليصل إلى النهاية دون محاولة بذل جهد أكبر لكي يتمتع امراته أو يستمتع هو.

ماذا لو كنت تحب التجديد دوماً وشريكك ينفر من ذلك ويجب وضعاً واحداً أو طريقة واحدة؟ ماذا لو كانت لديك روحاً مرحية تحب اللهو والضحك والرقص وشريكك لا يحب ذلك، يجب أن تصارحه بأنك تحب كذا، ما رأيك لو قمنا بكذا؟ نفذ معه عملياً حتى يشعر بالتجديد والتغيير .. حتى يجب هو أن يجرب، وإن جرب واستمتع فإنه سيحاول معك خطوة بخطوة حتى تكسرا روتين العلاقة الخاصة بينكما.

١٣ - طرف يبادر وطرف يتلقى:

ماذا لو كنت تتمتع بروح المبادرة والإيجابية، وشريكك يتلقى منك فقط ولا يبذل جهداً في التغيير؟

في بعض الأوقات قد يكون أحد الأطراف هو الشخص الإيجابي في العلاقة، وذلك بسبب أنه يتمتع بتلك الشخصية في الحياة عموماً، شخص يحب التجربة والإثارة، شخص يحب المغامرة، بالطبع شخصيتك تظهر في العلاقة الخاصة، فإن كنت

من يجلسون في أماكنهم ويتلقون الحب فقط وكل وظيفتك هي مراقبة شريكك أو مشاهدته وهو يُدَلِّك، ويحاول بشتى الطرق أن يمتعك وأنت تجلس في مكانك دون محاولة منك أن تجرب معه أو تبدأ أنت في المحاولة، فاسمح لي أن أخبرك أن شريكك سيمثل من العلاقة بعد فترة؛ لأنه هو الآخر يجب أن يكون مطلوبًا.

١٤ - فهم خاطئ للشرع:

ضربني وأهانني وأهان أهلي ثم جاء مساءً يطلب مني علاقة .. طأعته على مضض وأنا كارهة حتى لا يعاقبني الله. هذه هي الأفكار التي تعيش بها بعض السيدات ..

تكره أن تبيت دون أن تلبي احتياج زوجها حتى لو قام بضررها، فهي تتخيل أنها يجب أن تطيعه طاعة عمياء، وأن تلبي له رغباته ظناً منها أن ذلك سيغضب الله، وكأنها لم تقرأ قبل ذلك أن هذا ظلم وأنه بذلك ظلمها، وكأنه لم يقرأ أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم عن القوارير، وأن رفقا بهن، وكأنه لم يقرأ شيئاً عن سيرته صلى الله عليه وسلم، وكل همه هو قضاء شهوته مع زوجته التي يأتيها وهي كارهة وكأنه يقوم باغتصابها.

عندما يحدث ذلك لن أقول هنا إن الرجل يجب أن يحل مشكلته مع امرأته أولاً؛ لأن ذلك أمر بديهي، فكيف تضرها بالنهار وتريد معاشرتها بالليل؟! لكنني سأقول ذلك للزوجة التي تظن نفسها آثمة إن لم تلبي احتياج زوجها ..

فكري جيداً .. واقراء في دينك بشكل أكبر .. اعرفي حقوقك .. واطلبيها، واعرفي واجباتك ومسئولياتك جيداً، فإنك كما تراعي زوجك وتقومين بواجباتك تجاهه، فلا يجب أن تنسي أن الله كرمك مثله وأعطاك حقوقاً لا يجب أن تتنازلي عنها.

مؤثرات في العلاقة الخاصة:

١ - الحالة المزاجية العامة:

بداية أنت لست إنساناً آلياً يُضغَط زره لينفذ هذا ويترك ذاك.

ماذا لو كان شريكك في العلاقة يطلب العلاقة الآن، وحالتك المزاجية لا تسمح بإقامة علاقة؟
كيف تؤهل نفسك؟

هل تغيير الفكرة سيغير من مشاعرك ومن مزاجك العام؟
أحب أن أفاجئك بشيء..

نعم.. تستطيع أن تؤهل نفسك لعلاقة، بل وتستمتع بها بقلبك وكل جوارحك بشرط واحد.. إذا تولدت لديك الرغبة، لا أقصد هنا الرغبة الجنسية، بل أقصد الرغبة في بدء الأمر من الأصل التي ستولد الرغبة الجنسية فيما بعد، الرغبة في أن تبدأ العلاقة الآن كما ذكرنا من قبل في مثلث الإنجاز؛ لأنه من المحتمل أن يكون مزاجك غير جيد أو أنك غير مؤهل لعلاقة الآن وشريكك يطلبها بل ويلح، فما العمل في ذلك؟
هل ستعذر له في كل مرة؟

لو كانت مرة واحدة على فترات طويلة، فمن الممكن أن تعتذر بطريقة لطيفة أنك متعب أو مرهق من العمل أو أنك متعبة من تنظيف المنزل والجري وراء الأبناء طوال الوقت، لكن إن كنت في معظم الأوقات مرهقاً وشريكك يحب أن تمارس العلاقة في أي وقت وليس في وقت بعينه، ماذا ستفعل؟
هل ستجبره على الالتزام بموعد محدد خلال الأسبوع وتترك له رقم السكرتيرة كي تحدد له موعداً؟

هل سيأخذ منك موعدًا في كل مرة؟
هذا غير منطقي وغير مقبول؛ لأن الرغبة ليس لها موعد محدد.

فقد يشعر بإثارة جنسية بدون سابق إنذار؛ لذلك في تلك الحالة يجب أن تخاطب عقلك قليلًا وتخبره بالتالي:
ماذا لو استمتعنا قليلًا.. أنا وهو، قد يخفف ذلك الضغط الذي أعاني منه طوال الأسبوع، أنا أيضًا أحتاج لعلاقة الآن كي يحتويني ويضممني إلى صدره قليلًا فأشعر ببعض الدفء، مرحبًا ببعض اللهو، بعض اللهو كفيل بأن يرد إليّ روحي، لو لم أقم بإشباعه فماذا سيفعل؟
حدد السبب الحقيقي وراء عدم رغبتك الآن وحاول التغلب عليه:

هل ما يمتعني هو الإرهاق حقًا أم أنني:
كسول

الجو بارد، ولا أستطيع الخروج من تحت الغطاء
يجب أن أستحم قبلها وبعدها وهذا مرهق لي
لقد ذهبت للكوافيرة بالأمس ولا أريد أن أفسد شعري
إن كان ما يمنعك هو المرض فمن حقك أن ترتاح
أما إن كان إرهاقًا عاديًا بسبب ضغوط اليوم، فمن الممكن أن ترتاح قليلًا وتستيقظ بطاقة أكبر أو تأخذ دواءً مسكنًا.
إن كان السبب هو الجو أو شعرك أو الاستحمام أو غيرها، فتلك أشياء بسيطة ستقدر على التعامل معها بشرط أن تخبر عقلك أنك تريد وتحتاج وأن شريكك ليس له إلا أنت ووقتها ستولد لديك الرغبة.

٢- الكلام:

علاقة بلا كلام.. كيف؟

هل يحدث ذلك حقاً؟

نعم.

هناك من يبدأ العلاقة الخاصة مركزاً على هدف واحد وهو الوصول للنهاية، دون النظر إلى الخطوات التي سيقوم بها وبدون التعرف على احتياجاته واحتياجات شريكه.

الكلام وخاصة الذي يحمل دلالة معينة هو في غاية الأهمية. لن نقول إن العلاقة لن تحدث بدونه.. لكنها حتماً ستختلف عند استخدامه.

شعورك بعد استخدامك لبعض الكلمات أو الجمل وردد أفعال شريكك سيختلف حتماً في كل مرة مقارنة بعدم استخدامه.

٣- نظرات العين:

أن تُشعر شريكك أنك ترغب فيه

أن تتحدث عيناك بشغف طالبة منه كل شيء دون كلمات كثيرة

أن تبحث عنه عيناك في كل تفصيلة، سيشعر شريكك أنه مرغوب، وأن شغفك لم يمت بعد حتى، ولو بعد سنوات وسنوات من الزواج.

يجب أن تنظر له في عينيه بين الفينة والأخرى.

البعض يحب أن يغمض عينيه خلال العلاقة الخاصة، ربما لأن ذلك يجعله يستمتع بشكل أكبر، لكن ذلك غير منطقي طوال وقت العلاقة قد يكون لبعض لحظات فقط؛ لأن ذلك يشعره بمتعة أكبر.

النظر في عيني شريكك يخبره بالكثير الذي لا تستطيع أي كلمات أن تصفه، أن تنظر له نظرات حب ورغبة وشغف لأن تقرب منه أكثر وأكثر .

٤ - نبذة الصوت:

في العلاقة الخاصة يجب أن تختلف نبذة الصوت عن نبذة صوتك في التعامل خلال اليوم، وذلك يؤثر تأثيرًا كبيرًا على قلب الرجل، فكم من رجال سقطوا ضحية نساء لا يجللن لهن بسبب ميوعتهن في المقام الأول، وليس بسبب جماهن الذي لا يوصف، حاولي أن تكوني تلك الأنثى الناعمة ذات الدلال في العلاقة الخاصة وخارجها، وأن يتسم صوتك بالنعومة والرقّة وأن تستخدم بعض الكلمات التي تجلعه يهيم بك وتشعره أنه في عالم آخر.

٥ - لغة الجسد:

وهي حركات جسد كلا الطرفين وردود أفعال كل طرف تجاه ما يقوم به الطرف الآخر في العلاقة، فيجب أن تُشعر شريكك أنك على قيد الحياة، وأنت تتنفس في تلك العلاقة، وأنه لا يعاشر دُمية أو قطعة خشب، فهناك البعض الذين يشتكون من شركائهم أنهم لا يتحركون في هذا الوقت بل يظلون صامتين ..

جسدهم صامت تمامًا

وكلماتهم خرساء

لا ردود أفعال للجسد..

لا كلمات..

لا حركات تتناسب مع إيقاع الفعل أو الطرف الآخر، مما يجعل الطرف الآخر يمل أو يظن أنه يقوم بأشياء خاطئة لا

ترضي الآخر، أو أنه مستاء من شيء ما.
٦- الضحك:

يحب الرجل أن يرى زوجته تضحك بشكل ما في العلاقة الخاصة، مما ينم عن سعادتها وأنها تستمتع معه، ولا تؤدي واجباً فقط، وأن هذا كفيل بإثارتها إن تم بشكل ما. وتحب المرأة أن تجد زوجها مقبلاً مستجيباً لما تفعله، وأنه كذلك يستمتع مثلها والضحك من إحدى الوسائل للتعبير عن السعادة بالطبع، قد يبدو ذلك بديهياً لك أو لبعض الناس لكن مع الأسف هناك مَنْ لا يعلمه .. ولم يتعلمه. البعض يمارس تلك العلاقة وكأنها تأدية واجب لا حياة في العلاقة، فضلاً عن أن البعض يرى أن الضحك غير مهم، أو ما هي أهميته في ممارسة العلاقة الخاصة .. أو كيف يقومون باستخدامه.

أما إنهم يرون أن العلاقة يجب أن تكون جادة، وجادة هنا لا تعني أن يكونا عبوسين، لكن تعني أنه لا مجال للضحك أو التجديد، أو أنها عادية لكن دون أي مؤثرات صوتية، أو أنهما ما يزالان يتساءلان: ما فائدة الضحك في هذا الموقف؛ فالضحك هنا قد يبدأ بالتبسم على أشياء لطيفة وبسيطة يقوم بها شريكك، ويتدرج رويداً حتى يصل إلى ضحكات لها مغزى .. مغزى يعبر به عن سعادته، مغزى يخبر به شريكه أنه يحبه، مغزى آخر يحدثه فيه أنه يستمتع حقاً.

فائدة الضحك في العلاقة الخاصة:

١- إنه لشيء مثير حقاً أن ترى شريكك يضحك، وهذا يدل على أنه يستمتع في العلاقة ... إذن فالضحك تكمن فائدته هنا أنه يرسل رسائل صريحة ومباشرة من شريكك إليك والعكس؛ ليخبر الطرف الآخر في العلاقة بأشياء كثيرة دون

أي مجهود في انتقاء كلمات معينة، فالضحك يقلل من الضغوط عموماً.. فما بالك لو استُخدم في علاقة كهذه.

٢- أحياناً تصبح العلاقة روتينية بشكل كبير بعد عدة سنوات، فيعمل الضحك هنا على تحريك المياه الراكدة في العلاقة.

٣- يجدد الضحك الأوكسجين داخل الدماغ، مما يساعد على الاسترخاء والاستمتاع بشكل أكبر.
اهمس لها في أذنها بكلمة تجعلها تضحك حياءً أو جنوناً أو سعادة وفرحة.

٧- استخدام الفم واللسان:
البعض يحب والبعض يرفضه؛ الخلاصة حاول أن تبحث عما يرضيك وأخبره لشريكك، وحاول أن تعرف ما يحبه وحاول أن تلبيه له.

ماذا إن كان يجب ذلك وأنت لا تحبه؟
حاول أن تقوم بذلك لإرضائه واستخدم جميع الطرق الممكنة في النظافة والرائحة الجميلة الذكية سواء لك أو للآخر حتى لا تنفر.

٨- اللمس في العلاقة الخاصة:
جئنا إلى جزء غاية في الأهمية ويسبب بعض المشكلات في العلاقة الخاصة وهو اللمس:

كيف ومتى وأين.. ولماذا تطلبه بعض الزوجات بشدة؟
كل ذلك تحدده أنت بعد فترة قصيرة سواء بإحساسك من ردود أفعالها أو بسؤالها، الفكرة تكمن هنا في التكنيك الخاص باللمس، فالبعض يحاول تنفيذه، لكنه يقوم بذلك بصورة خاطئة، فيجعل زوجته تنفر أو تشعر بالألم أو تشعر بالملل من

كثرة تكرار نفس الحركات بصورة عشوائية.
اللمس له عدة تكنيكات في العلاقة الخاصة، وستحدث
هنا عن الجسد عمومًا وليس عن أماكن خاصة:
- يجب أن تتعرف على خريطة جسد الآخر، ما الذي يريجه
ويمتعه وما الذى يزعجه.

- يسمى لمسًا؛ لأنه لا يتعدى حركات بسيطة خفيفة، وليست
شديدة أو قاسية أو ضاغطة بشكل ما (مجرد ربتات بسيطة أو
خفيفة).

سنأخذ على ذلك مثالاً كي نوضحه بشكل أفضل:
بعض الزوجات يجبن اللمس على الظهر، وهذا ما يجهله
الزوج وللمفاجأة قد تجهله الزوجة أيضاً؛ لأنها لم تجربته من
قبل، لكنها عندما تكتشفه تطلبه من زوجها ويستجيب لها،
لكنه قد يقوم به بطرق أخرى تجعلها تندم على طلبها إياه،
مثل:

يقوم بالضغط على ظهرها مثل من يقوم بعمل مساج
تايلندي، ومن يعرف المساج التايلندي هو أحد المساجات
القاسية، التي يُضغط أثناءها بقوة على الظهر، وعندما يقوم
الزوج بالضغط بقوة يسبب ذلك ألماً للزوجة يخرجها من
مزاج العلاقة ويجعلها تتألم بشدة، أو يقوم بعمل حركات
عشوائية روتينية بكف اليد جميعاً، مما يجعلها لا تشعر بالمتعة
التي تريدها؛ لأن اللمس يجب أن يكون بأطراف الأصابع وليس
بجميع الكف، وإن حدث ذلك فيجب أن يكون خفيفاً لا يكاد
يُشعر به، أو قد يقوم بعمل حركات صحيحة بأطراف الأصابع
ثم يعود مرة أخرى للكف كله بنفس الشكل الروتيني، أو
يقوم باللمس كما تريد هي، لكنه يمل سريعاً سريعاً لينتقل
إلى هدف آخر. في حين أنها لم تكتف بعد وتستمتع بذلك لكن

شهوته تغلبه أو أنه ما زال لا يفهم خريطتها، فيفضل الانتقال إلى هدف آخر حتى ينتهي، وتكون النتيجة إما أنها تستسلم أو تمل وتضجر أو تقسم ألا تطلب ذلك مرة أخرى وهكذا.

لذلك أنصحك عزيزي الزوج بالتالي:

- حدد ما تريده زوجتك بالضبط

- اسألها بالتجربة، هل هذا ما تريدينه؟

- هل هذا يسعدك

- كن صبورًا طويل البال ولا تتعجل

فتعجلك لن يجعلك تصل إلى مبتغاك بل قد يؤخرك؛ لأنك لست في العلاقة وحدك.

في النهاية أحب أن أنه على عدة أشياء:

أهمس في أذن كل زوج:

أولاً:

حاول أن تكون مُعينًا لزوجتك خلال اليوم، فيما يخص المسؤوليات حتى تجدها مشرقة ومبهجة عند العودة من العمل، ولا تستصغر أي شيء ستقوم به، يكفي فقط أن تسألها: كيف أستطيع مساعدتك؟ أعلم أنك تتعبين كثيرًا يا حبيبتي، أريد أن أخفف عنك، أحب وقتنا معًا، ما رأيك لو أخبرتني لننهي المهام معًا، ونتمكن من قضاء الليل معًا.

ثانياً:

عزيزي الزوج، العلاقة الخاصة لا تنتهي بمجرد انتهاء شهوتك أو توقعك بأن زوجتك قد انتهت هي الأخرى، التوقعات لا تكفي يا عزيزي، أعلم أن الشعور شيء مهم وأنت قد تشعر أنها قد انتهت، لكنك يجب أن تسألها صراحة بكل حب وتدلل، ولا تتوقف حتى تسمع منها تلميحًا أو تصريحًا أنها قد انتهت.

وأهمسُ في أذن كل زوجة:

ضعي أي شيء جانباً والتفتي لزوجك ولا تحدثك نفسك أن هذا الأمر غير مهم، أو أننا من الممكن أن نؤجله اليوم أو عدة أيام حتى أُنْتهِي من تنظيف البيت أو مذاكرة الأبناء، فيجب أن تعلمي أنه تزوج لذلك، ولم يتزوجك كي تقومي بتنظيف المنزل، حددي الواجبات التي خلقتي لأجلها حقاً، ودعي أي شيء آخر يسحب من طاقتك النفسية والجسدية، وكلمة السر هنا هي تحديد الأولويات وتنظيم الوقت.

*اسأل عن احتياج شريكك:

هذا الجزء مهم، وقد يجده البعض في غاية الصعوبة رغم أنه بسيط التنفيذ للغاية، تستطيع أن تسأله بكلمات بسيطة، أو بالإشارة لأماكن محددة، أو بالتنويه أو التلميح أو مباشرة بصوت ذي دلالة معينة:

هل هذا يسعدك

هل تستمتع

هذا أم ذاك

ما الأكثر إمتاعاً بالنسبة لك.

هل هو سعيد هل هناك شيء آخر يريده.

اطلب احتياجك:

أنا أطلب منه ذلك؟ مستحيل؟

حسناً لا تطلبه، ولكن لمُحي له

لا، ولا حتى التلميح

لم؟

يجب أن يفهم هو من نفسه

وإن لم يفهم

حسناً لن أطلب

هل يطلب منك احتياجه الجسدي أم يتركك لتفهمي .
هو لا ينتظر حتى أفكر أو أفهم عندما يريد يأتي بسرعة،
فلا يترك لي أي فرصة، وماذا لو تركك فترة كبيرة ووجدت
أن لديك احتياجاً ملحاً؟ عندما تشعر بالجوع أو العطش فإنك
تتوجه فوراً إلى الثلاجة لكي تأكل أو تطلب من زوجتك أن
تعد لك الطعام.

عندما ترغبين في شراء فستان جديد أو تريدين دفع فاتورة
ما في المنزل تطلبين من زوجك النقود اللازمة لشرائه أو لسداد
الفواتير؛ إذن لماذا لا تطلبين احتياجك الجسدي؟ لماذا لا تطلبيه
بشكل صحيح؟ ما العيب في ذلك؟ يجب أن تعلمي أن هذا من
أهم حقوقك؛ لذلك تعلمي أن تعبري عنه وأن تطلبيه بلطف.
شريكتك يجب أن يكون مطلوباً:

تحب النساء أن يَكُنَّ مطلوبات؛ يطلبها الرجل .. يهفو إليها ..
يشتاق إليها .. يطرق بابها في كل مرة، لكن ما لا تعلمه بعض
السيدات أن الرجل يحب ذلك أيضاً، يحب أن يراك مشتاقة إليه
.. تطلبيه .. تطلبني العلاقة معه .. تبدين له اهتمامك به في هذا
الأمر، وأنك تحتاجين ذلك أيضاً، فلا تبتردي كثيراً وإن ابتعد
قليلاً لا يكون بسبب انشغاله أو عزوفه عنك لكن ربما يريد أن
يرى منك «مبادرة» تبعث له برسالة إني «أحبك».



الاحتياج الثاني الحاجة للأمان

يختلف الشعور بالأمان عند الرجل عنه لدى المرأة:
الأمان عند الرجل:

فالرجل يحتاج للشعور بالأمان المعنوي في علاقته بزوجته ..
متى يشعر الرجل بعدم الأمان في علاقته بزوجته؟
عندما تقوم زوجته بالتالي:

- تطلب الطلاق باستمرار عند كل موقف أو سوء تفاهم بسيط.

- تفشي أسرار زوجها، فلم يعد يشعر معها بالثقة التي
تضرب عمود الأمان المعنوي بينهما.

- لا تحافظ على نقوده وتصرفها في التوافه على طول الخط.
- تهدد دومًا بالرحيل.

- تشعل الخلافات أمام الأبناء أو أمام الأهل.

- تتحدث عن كل صغيرة وكبيرة لصديقاتها وعائلتها.

- الشك المستمر (أين كنت - مع من كنت تتحدث - لماذا
تأخرت - لماذا تنظر هنا أو هناك - رقم من هذا؟)

- إن كانت الشقة باسم الزوجة أو ملكها في الأصل وكانت
تلمح لذلك أو تصرح في أي مشادة بينهما، ومن الممكن أن
تطلب منه الرحيل حتى ولو دون قصد، فإنه يفهم ذلك
بشكل مهين.

هل يعني ذلك أن الرجل ليس لديه احتياج يسمى الأمان
المادي؟

بالطبع لديه، لكنه لا يستمد منه زوجته أو من المفترض

ألا يستمده منها؛ لأنه هو الذي يجب أن يقوم بالإنفاق عليها وليس العكس.

الأمان عند المرأة:

ينقسم الأمان لدى المرأة إلى:

أمان مادي:

الزوج الذي لا يقوم بالإنفاق على زوجته، الذي يتملص من مسؤولياته المادية إما بعدم إعطائها حقوقها المادية، أو لعب لعبة تبادل الأدوار.

مشكلة تبادل الأدوار:

وهي أن تقوم المرأة بالعمل والإنفاق على المنزل نيابة عن زوجها، ويجلس هو مستريحاً لا يبحث عن عمل أو يكتفي بعمل بسيط لا يدر عليهما مالا كافياً فتضطر هي القيام بالدورين، في حين أن دورها في الحياة أن تكون زوجة صالحة وأماً صالحة لأبنائها وفقط، لكن الأسس والمفاهيم قد تغيرت لدى مجتمعاتنا، وخرجت المرأة للعمل مرغمة في بعض الأحيان. قد يسمى تبادل أدوار؛ لأنها أخذت دوره وهو قد أخذ دورها في رعاية الأبناء، وهو ما يحدث في الغرب في بعض الأوقات، فقد يتفق الرجل مع زوجته أن تخرج هي للعمل، ويظل هو بالبيت يرعى الأبناء ويكون عن اتفاق مسبق بينهما.. أنا أرى أن ذلك ضد طبيعة البشر، ضد الفطرة التي خلقنا الله عليها، عندما نخرج من الفطرة سننتكس حتماً؛ لأنك تعمل عكس طبيعة الأشياء أو البشر، فطبيعة المرأة أنها خلقت ضعيفة، هي التي تحتاج لمن يرعاها ويقف خلفها وبجوارها؛ كي يساندها ضد مصاعب الحياة لا أن تخرج للعمل تناطح هذا وذاك، وتتعرض للمشكلات واللغط، التي لم تخلق لأجلها لا أقول هنا إن المرأة يجب أن تمكث في البيت بلا عمل ودون أن

تحقق ما تريده من طموحات، لكن لا تكون مضطرة لذلك أو مرغمة على فعل ذلك في أي وقت تذهب للعمل، وفي أي وقت تتركه إن إرادت، تبادل الأدوار هنا يحدث في المجتمع الغربى بالاتفاق بين الطرفين، لكن في مجتمعنا العربي لا يحدث ذلك ... كم رجل يتفق مع زوجته صراحة باتفاقات واضحة أنها ستخرج للعمل، وهو يقوم برعاية الأبناء من المذاكرة لهم وتنظيف المنزل وإعداد الطعام وغسل الصحون ..

هل هذا يحدث في مجتمعنا العربي؟

أم أن المرأة تقوم بلعب الدورين معاً؟

دور الرجل الذي يسعى ويضرب في الأرض، ودور المرأة التي يجب أن تربي أبنائها وترعاهم وتتابعهم في كل شيء، وبالطبع يجب أن تعتني بالمنزل ومسئولياته من تنظيف وطبخ وغيره، ودور الزوجة أو الأنتى التي يجب أن تكون ناعمة تدلل زوجها وتترين له ومتفرغة له مساءً في أي وقت يطلب.

في تلك الحالة لن تشعر المرأة بالأمان المادي؛ لأنها هي من يقوم بالإنفاق على المنزل، ولا تجد زوجها يساعدها بالشكل الكافي فينهار لديها أيضاً الأمان المعنوي، كما تشعر أنها مهددة في أي وقت إن تركت العمل، يجب أن تظل في عملها حتى لو تعرضت لضغوط كبيرة، أو مضايقات من الرجال فيجب أن تكمل في عملها؛ لأنها لو تركته ستنتهار الأسرة مادياً، وهو جالس لا يتحرك ولا يسعى للبحث عن عمل بديل، ويتركها هي في مهبط الريح تعصف بها كيفما تشاء، حتى دون دعم معنوي من تشجيع أو تحفيز وكأنه واجب مفروض عليها.

الأمان المعنوي:

أن تشعر المرأة أن زوجها سندٌ لها في السراء والضراء.

متى تشعر المرأة بعدم الأمان المعنوي؟

تشعر المرأة بذلك عندما يكون زوجها:

متعدد العلاقات

يهدد بالزواج بأخرى

يهدد بالرحيل

يهدد بالطلاق

يرمي عليها كل المسؤولية بحكم أنها هي التي تجلس في البيت، وهو الذي يعمل، ويكفي أنه يتكفل بالعمل والإنفاق عليهم.

زوجة تقيم بمفردها في بلادها والزوج في الغربة لا يدعمها معنوياً.

عدم تحديد الأدوار والتوقعات في المسؤولية:

تتحمل مسؤولية الأبناء في كل شيء؛ مذاكرة تربية نادي مدرسة، وينحصر دوره الوحيد في النقود فقط، وبعض الأوقات تتحمل هي كل ذلك، لا يكون سنداً لها وقت الأزمات والشدائد.

-الذي ينظر للفتيات والسيدات ولا يترك شاردة ولا واردة نسائية إلا وحملق النظر فيها.

-الزوج الذي يسفّه من مشاعر زوجته ويصدها في كل مرة تحاول التقرب منه، كل ذلك يشعر الزوجة بعدم الأمان المعنوي الذي يجعلها تمل العيش معه؛ لأنه يجعلها تفقد الثقة في نفسها وإن كانت ثقتها في نفسها عالية، فإنها تفقد الثقة فيه، مما يدفعها ذلك لمحاولة الإصلاح، وإن لم يثمر فإنها قد تدفع للخلاص من العلاقة كلها.

الثقة:

الثقة هي عمود أساسي لتحقيق الأمان عند الطرفين، فإذا ما تدمرت الثقة بين الزوجين سيحدث شرخٌ في علاقتهما،

ولرجوع العلاقة كما كانت سيأخذ ذلك وقتاً طويلاً من
الطرف الذي كسرها.

متى تُكسر الثقة بين الزوجين؟

الكذب المستمر

العلاقات المتعددة أو الخيانة

اتخاذ قرارات مصيرية دون الرجوع للآخر

الشك..

الثقة هي شيء غير مُسلّم به في بداية أي علاقة، نحن لا
نعلمه عن الآخر دون أن نجربه عدة مرات، الثقة تُبنى تدريجياً
خطوة خطوة في بداية الزواج ومن قبله، أثناء فترة الخطبة يبدأ
الطرفان في التعامل بحسن نية، ويكون هناك بعض الحذر؛ لأن
العلاقة ما زالت جديدة...

بعد الزواج تزيد الثقة بينهما تدريجياً حتى تصل إلى مستوى
يسمح بالوثوق في الآخر لدرجة كبيرة؛ لدرجة أن أحد الزوجين
قد يخمن فعل شريكه في بعض المواقف قبل أن تحدث ويقولها
هكذا: «خنت أنه سيفعل ذلك وفعله لأجلي». بعد فترة
يتصرف الطرفان بمساحة حرية أكبر وثقة أكبر.

الحب يعني حرية..

أن تعطي حرية للآخر دون أن تشك فيه في كل تصرف، ولا
يعني الغيرة العمياء التي تدمر كل شيء جميل في العلاقة، لا
أقول هنا احبس مشاعر غيرتك ولا يجب أن تشعر بها إطلاقاً؛
لأن ذلك غير صحي بالمرة، أنت بشر ولديك تلك المشاعر
ووجود ذلك يعني أنك طبيعي، أتحدث هنا عن مشاعر الغيرة
الطبيعية جداً، كأن يغار الرجل على زوجته إذا ارتدت ملابس
ضيقة أمام الغرباء، أو ضحكت بصوت به ميوعة أمام الرجال
أو قام أحدهم بمعاكستها أو التحرش بها أو تغزل بجملها أو

جسدها، فإن لم يَغَر عليها في مثل تلك المواقف فمتى يغار؟
وأن تغار المرأة على زوجها إذا وجدته يضحك مع هذه
ويتحدث بشكل منفتح مع تلك، وإذا ما فتحت هاتفه قد تجد
رسائل متحررة بينه وبين زميلاته في العمل. إن لم تغر المرأة في
مثل تلك المواقف فمتى تغار؟

الغيرة مسموحة لكن الشكوك والتصرفات التي لا أصل لها
هي ما نرفضه، إذا ما زادت مشاعر الغيرة أو انقلبت لشكوك
طوال الوقت، فإن الثقة تتزعزع.

تتزعزع الثقة إذا ما كثرت المحادثات بين الزوج وزميلاته،
وكانت لوقت طويل ... خلال وقت متأخر من الليل ... الضحك
مع أي امرأة لا تحل له ... تلميحات للنساء وتصريحات لا لزوم
لها؛ كل ذلك من أهم عوامل هدم الثقة بين الزوجين. أيضًا
الزوجة التي تغار بشكل كبير على مواقف بسيطة؛ كأن تغار
من مكالمة عمل عادية أو رسالة طبيعية جدًا في السؤال عن
أحوال العمل، هنا الغيرة تكون في غير محلها، مما يزعزع هذا
أيضًا الثقة بينهما؛ حيث يرى الرجل أنه دائم الاتهام وأصابع
الشك تشير إليه في كل وقت؛ فيضطر أن يجيب كل شيء وأي شيء
خاص به سواء في العمل أو غيره ... أي شيء متعلق بأي امرأة
يضطر أن يداريه؛ لأنه لم يعد يثق في تصرفات زوجته الرعناء.
قد تهدم الثقة أيضًا عندما يتخلى أحد الطرفين عن الآخر
وقت شدته كما ذكرنا ...

كبسولة زوجية

توفي أبي في حادث سير بشع .. كانت حالتي يرثى لها، نُقلتُ
على الفور إلى المستشفى؛ حيث انتابتنى حالة انهيار لم أخرج منها

إلا بعد عشرة أيام، لم يزرنى خلالها سوى مرتين؛ الأولى عندما انهرت بعد سماع الخبر، وكان هو في العمل، وقام أخي بتقلي إلى المستشفى في سيارة إسعاف جاء للاطمئنان عليّ مثل الأعراب، ثم تركني وغادر. المرة الثانية كانت بعدها ببضعة أيام لا أذكر متى بالتحديد، لكنني لم أكن أريد مقابله، وتحجج بالعمل وانشغاله بتوصيل الأبناء إلى المدرسة كل يوم وكم هذا مرهق له.

لم أستطع أن ألتمس له أي أعذار، وإلى الآن لا أصدق ولا أستطيع مسامحته أبداً، خاصة وأنه كان يعرف محبتي لوالدي، وماذا كان بالنسبة لي ألا يكفي أن أمي قد غادرتني وأنا طفلة صغيرة؟

ومن بعدها تعلقت بوالدي، وكان هو كل ما أملك، كنت متعلقة به بشكل كبير؛ لدرجة أنني يوم زواجي كنت أبكي لأنني سأتركه، كان يعلم كل ذلك وعندما علمت بالحادث وتفصيله البشعة ازدادت سوءاً، لم يستطع إخوتي التعرف على جثته بسبب التشوهات التي حدثت له، ومنعوني أن أراه حتى لا أصاب بصدمة أخرى.

في هذه القصة شعرت المرأة بعدم الأمان المعنوي ... افتقدت وجود زوجها بجوارها في أشد لحظات حياتها، نعم كان لديه بعض الأعذار، لكن تلك الأعذار لم تكن كافية لها، أو كانت واهية بالأحرى، هل كانت مشكلته في العمل؟ فليأخذ إجازة بدون راتب، هل سينهار العمل في هذه الأيام؟ وإن لم يستطع حتى أخذ إجازة كان من الممكن أن يتحدث إليها هاتفياً أو بالفيديو عدة مرات خلال ساعات العمل، ثم يأتي بعد ذلك مباشرة كل يوم، هل كانت مشكلته في الأبناء؟ لماذا لم يتركهم مع أمه أو أخته؟

الخطأ في الموقف:

ترك هذا الزوج زوجته وهي في أحلك المواقف، ربما لم يقدر حجم الكارثة بالنسبة لها، ربما ظنَّ أنها تريد بعض الراحة وعدم الضغط عليها، أو قد يكون فعلاً قد انشغل بين العمل والأبناء، لكن ذلك ليس مبرراً إطلاقاً، وكان يجب أن يتصرف في تلك الأمور حتى يكون بجوارها.

خمن الحل:

الكبسولة الصحيحة:

لكي تعود الثقة إلى تلك المرأة في زوجها وتجعله سندها مرة أخرى، عليه أن يعمل على ذلك كثيرًا.

يجب:

أولاً: يعترف بخطئه:

ولا يسرد لها المبررات، نعم يقول لها أنا مخطئ، لقد قصرت في حقك ساحيني، لم أكن أعلم أن الأمر بتك الخطورة بالنسبة لك.

ثانياً: أن يسألها عما يرضيها حتى يقوم به؛ ماذا يجب أن أفعل الآن؟ أريد أن أفتح صفحة جديدة معك، قلبي يتألم لأجلك ولا أريد أن أراك هكذا بسبيبي.

يعطيها فرصة في التفكير ويترك لها مساحة إذا أرادت ذلك، ومن ثمَّ عندما تكون جاهزة يبدأ في تلبية ما تريد.

ثالثاً: الوقت:

عامل الوقت مع المحاولة الدؤوبة المستمرة كفيلا أن يعيدا إليها الثقة مرة أخرى، فقط يجب أن تبدأ الآن، وعندما تراك وأنت تحاول إرضاءها سيمثل هذا فارقاً كبيراً لها.

كيسولة زوجية

قمت بفتح مشروع خاصّ وضعت فيه كل ما أملك لكن ومع الأسف بعد فترة خسرت كل شيء ... كل شيء بمعنى الكلمة ... كل قرشٍ كنتُ قد قمت بأدخاره على مدار سنوات طويلة، كما أنني خسرت وظيفتي بالطبع عندما تركتها كي أتفرغ لمشروعي الخاص، والذي كان حلمَ حياتي. قبل أن أخبرها كنت خائفاً وقلقاً من ردة فعلها، ليس خوفاً منها بل خوفاً من كلماتها الحادة، من توبيخها لي وأنها حتماً ستقول لي كالعادة: لقد أخبرتك بهذا قبل أن تقوم بهذا المشروع السخيف. عندما صارحتها حدث ما توقعته فعلاً، قالت لي بالحرف الواحد: لقد تزوجت رجلاً فاشلاً. فضلاً عن أنها لم تقف حتى بجواري ... لم أرد منها أن تبيع ذهبها أو ما شابه رغم أن ذلك كان سيساعدني كثيراً، إلا أنني لم أطلبه ولم أطلع إليه حتى بيني وبين نفسي إلا أنها لم تربت حتى على كتفي، ولم تخبرني أننا معاً في كل شيء وأنها ستقف بجواري في أزمتي.

الخطأ في الموقف:

تختلف أولوياتنا في الحياة، وبالتالي تختلف طريقة تسديد تلك الأولويات، كما تختلف أيضاً الرؤية تبعاً للجنس؛ رؤية الرجل كزوج تختلف عن رؤية المرأة كزوجة، كلاهما لديه طموحاته وأحلامه وأهدافه؛ يتحمل الرجل الجزء الأكبر من المسؤولية؛ حيث يقع على عاتقه مسؤولية الإنفاق على الأسرة، وبالتالي يكون ملزماً بتسديد جميع التزامات تلك الأسرة، وبنام وهو يحلم بتسديد ديونه، وكيف سينفق على هذه العائلة إن لم يسعَ بشكل أفضل.

بعض الرجال يتجهن للعمل الوظيفي؛ لأن ذلك أضمن لهم ما دام لديه أسرة، فيجب أن يلتزم بمصاريف ثابتة كل شهر ويخشى من العمل الحر بسبب عدم وجود عائد مادي شهري، أو بسبب عدم وجود سيولة كافية، أو بسبب أنه لا يجب أن يعمل حرًا، أو أنه لا يوجد لديه ما ينميّه في العمل الحر. وبعض الرجال يعيشن الحرية والعمل الحر، ولا يجد نفسه في وظيفة مكتبية بشكل روتيني يقوم به كل يوم، وإن كان قد ادخر بعض النقود، فإنه يقوم باستثمارها في عمل خاص. هنا تبدأ بعض التحديات معه، تحدّي العمل لإثبات نفسه في السوق، وتحدّي آخر يواجهه في المنزل؛ حيث ترى بعض الزوجات أن ترك وظيفة ثابتة مضمونة توفر للأسرة دخلًا معقولًا خير من المجازفة بكل ما معهم وانتظار الفرج كل شهر.

الخطأ في الموقف هنا لا يكمن في تصور كل منهما أو في أولويات كل منهما، بل يكمن في الطريقة التي تعامل بها مع الموقف؛ فالطريقة التي اتبعتها الزوجة للعلاج واللغة التي تحدثت بها هي في الحقيقة لم تكن طريقة للعلاج، بل كانت تعدّ صارخ على شخص زوجها، وتقليل من مكانته ورجولته، وعدم وقوفها بجواره أشعره بعدم الأمان، وأن زوجته عند أول مشكله أو أول خطأ يقوم به ستقوم بتركه والفرار منه، وكأنها تعاقبه عمّا فعل، وكأنه ليس بشراً من الممكن أن يخطئ ويصيب.

خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

في هذا الموقف كان الزوج يحتاج إلى بعض الثقة من زوجته، بعض المواساة والدعم.

لماذا يحتاج للثقة؟

طبيعي أن نخطئ، كلنا بشر ونخطئ ونصيب، لكنه عندما أخطأ لم يجد زوجته بجواره، وإذا تكرر هذا الموقف عدة مرات، فإنه لن يثق فيها مرة أخرى أن تكون داعماً له في أي موقف، كذلك هنا موقف الزوجة لو وضعنا أنفسنا مكانها:

قد يكون هذا الموقف ليس الأول من نوعه، قد يكون قد تكرر قبل ذلك، وهي لم تعد تثق بقراراته، لا تتفق معها في طريقتهما وفي الجملة الجارحة التي قالتها له، لكننا قد نتفق معها في أن الثقة بينهما قد اهتزت فيما يخص اتخاذ القرارات الصحيحة تجاه البيت ومسؤولياته المادية، بالطبع هي ليست مهمتها أن تدير شؤون المنزل المادية، لكنها أيضاً تتحمل معه في النهاية، وأي خلل في الناحية الاقتصادية للأسرة تحمله هي معه كعبء، وتضطر أن تخرج للعمل أو تزيد ساعات عملها، مما سيضغط عليها، ناهيك عن تغير مستواهما المادي.

حسناً لا ضير إن خرجت للعمل، وهو بدأ في السعي، لكن المرفوض أن تخرجي أنت للعمل، ويجلس هو مرتاح البال منتظراً الفرج، أو أنه ينتظر عملاً يناسب شهادته، والذي لن يجده بسهولة.

في النهاية فإن احتياج الأمان سبب قوي لإكمال العلاقة أو إنهاؤها؛ لأن الثقة عندما يحدث بها خلل عدة مرات، فإن ذلك من شأنه أن يسبب خللاً كبيراً في العلاقة بين الزوجين.

سؤال وجودي:

هل احتياج الأمان أهم من احتياج الحب؟

لماذا وُضِعَت الحاجة للأمان قبل الحاجة للحب؟

نجيب عنه بسؤال آخر:

هل من الممكن أن تعيش المرأة مع زوج لا تحبه لكنه يشعرها بالأمان؟

في بعض الحالات «نعم» يمكن ذلك؛ لأنها قد تكتفي بشعورها أن هذا الرجل هو سندها وحمايتها في هذا العالم. هل من الممكن أن تعيش مع رجل يحبها لكنه لا يشعرها بالأمان؟ لا.

من الممكن أن يهيم بها عشقاً ليل نهار، لكنه لا يوفر لها الدعم المعنوي أو المادي المناسب لها في الحياة، وهو من أبجديات العيش، ويجعلها تعمل وتقوم بالإنفاق على المنزل بدلاً منه، وقد يُقسِم أنه يحبها وسيقوم بعمل أي شيء لأجل عينيها، لكنه سرعان ما يسقط صريعاً أمام رداءٍ نسائيٍّ مرٍّ من أمامه، ولا يكف عن مغازلة السيدات، أو نجد له علاقات نسائية متعددة، رغم أنه يحبها حقاً ولا يستطيع العيش دونها. كذلك الخيانة والعلاقات المتعددة، وإدمان المواقع الإباحية تفقد الزوجة الثقة، ويهدم عامل الأمان المعنوي بينهما رغم أنه يحبها؛ لذلك ...

قد تتحمل بعض النساء زوجاً لا يحبها، لكنه يشعرها بالأمان المعنوي والمادي، لكنها لا تتحمل رجلاً يحبها لكنه يفقدها الثقة في نفسها وفيه؛ لأن الأمان المعنوي والمادي قد تهالكا.



الاحتياج الثالث الحاجة للحب

من مِنَّا يستطيع العيش دون حبٍّ، بل من مِنَّا بلا قلب؟
من مِنَّا لا يستمتع بحبه للآخرين ولا يستمتع بحب الآخرين
له ؟

في كل لحظة في حياتنا تجدنا نطلب الحب، ونبحث عنه، وقد
يظل البعض يبحث عنه لسنوات حتى يجده، وقد يقطع له
آلاف الأميال للوصول إليه، ألا ترى التواصل عبر الإنترنت
ماذا فعل؟

انفتاح العالم بشكل كبير قرَّب المسافات، وجعل الأفكار
تتغير بشكل كبير تجاه الحب والزواج، لم يعد الزواج مقصوراً
على ابنة الجيران أو زميل الجامعة، صار التواصل أكبر والتعارف
بشكل أوسع لدرجة أن أحدهم في مشارق الأرض يعجب بفتاة
في مغاربها، ويقطع لها آلاف الأميال كي يفوز بقلبها، وإن وجدته
شعر أنه أسعد إنسان في العالم ...

احتياجنا للحب ... لمن يرانا ... لمن يدعمنا ...
من يحبنا كما نحن دون رتوش ... دون تجميل ... دون شروط
... دون أي شروط.

هذه المشاعر التي لا تصفها الكلمات
حتى أن بعض الأدباء والشعراء عجزوا عن وصفه حتى
لو كان وصفهم دقيقاً كما نقرأ لهم إلا أنني أوقن أن هذا كان
القليل القليل مما شعروا به.

تختلف الثقافات ... والجنسيات ... واللغات والأعراق بل

والديانات ... ويظل الحب جالسًا على العرش يذيب كل تلك الاختلافات، ويجمع بين قلبين لا تتخيل أنهما سيكونا على وفاق في يوم ما بسبب جميع الاختلافات السابقة.

كم علاقة استمرت على قدم واحدة؛ لأن الطرفين يحبّان بعضهما البعض، وكم علاقة كان فيها تغافلٌ وتجاهلٌ أكثر من مرة عن الزلات والأخطاء بسبب الحب، بصرف النظر هل ذلك صحيٌّ أم لا، لكنه ما زال يحدث وسيظل يحدث إلى يوم القيامة، كم من علاقة انتهت؛ لأن أحد الأطراف صار ينفر من الآخر؟ كم شخصًا جرى وراء مشاعره ونسي عقله؛ لأن مشاعره أخبرته أن هذه هي العلاقة التي ستشبعه.

إنه الحب ... ما زلنا نبحث عنه ... نبحث عن القبول غير المشروط ... والمشاركة ... والاهتمام بأدق التفاصيل التي تخصنا، نبحث عن الرؤية كي يرانا الآخرون، نبحث عن الآخر الذي تتلاقى معه الروح ليكملها، عن شخص يحبنا كما نحن بكل شيء فينا، يعطينا ويخطف قلوبنا في لحظة ... لا يهم متى وكيف، المهم أن يكون بجوارنا، يكون الداعم والمشجع لنا، يكون القلب والحضن والأمان.

لماذا نحتاج للحب؟

هل سألت نفسك هذا السؤال من قبل؟

لماذا؟

نحن نعرف أننا نحتاجه، لكن لماذا نحتاجه؟ لماذا لا نستطيع العيش دونه؟

لا أتحدث هنا عن علاقة بين رجل وامرأة فحسب، بل عن الحب عمومًا.

تخيل حياتنا دون حب

إطلاقًا..

حب الأم لأبنائها
حب الأب لأولاده
حب الإخوة
حب الأصدقاء
وقبل كل ذلك حب الإله الذي يغذي كل هذه الأنواع من
الحب

نحن نحتاج للحب حتى نعيش في سلام داخلي
حتى يصبح العالم أفضل
بل تصبح قلوبنا أفضل
حتى نستطيع أن ننجح وننجز في حياتنا.
الحب المشروط وغير المشروط:

البعض يقرر أنه لا حب غير مشروط إلا في علاقات الأمومة
والأبوة، وأنا أوافق هذا الرأي، لكنني أرى أن هناك رأياً آخر
يكمله ... أن الحب غير المشروط في العلاقة الزوجية هو كالتالي:
لا يعني أن أقبّل عيوبك التي تسبب لي ألماً؛ لأنك إذا
ما شعرت بالألم من الحب فإن هذا لا يسمى حباً، سمّه أي
شيء آخر غير أن يكون حباً، إنما يعني أن أقبّلك بميزاتك ...
وعيوبك (التي لا تؤذيني) وشكل جسدك الذي تغير مع الأيام
... وظروفك ... وخصيلات شعرك التي تحولت للأبيض أو
سقطت ... وشكل جسدك وأنت حامل ... عيناك التي كساهما
السواد بسبب السهر في العمل، وشكلك وأنت مستيقظ من
النوم وأصبح كمن وضع يده في مقبس الكهرباء، صوتك
وأنت نائم وشخيرك يغطي المكان.

وبالرغم من ذلك فإن هذا لا يعني أنك تقبل بشكل جسده
الذي غطاه الشحم، أو أن تستمتع بنومك بجواره ورائحة الثوم
تبخر المكان؛ لأن هذه أشياء تؤذي الطرف الآخر ومن الممكن

تغييرها، فقط إن أراد؛ لذلك يجب أن تخبره تلميحًا أو تصريحًا حتى لا يؤدي ذلك علاقتكما، وذلك لا يعني مطلقًا أنك لم تعد تحبه بل تحاول الحفاظ على علاقتكما مبهجة كما كانت.

الحب المشروط:

وهو أن تحبه بشروط

إذا كان في مزاج جيد فأنت تحبه، أما إذا ساء مزاجه، أو تعكر قليلاً تبتعد عنه.

أي يجده فقط في السراء ولا يجده بكواره في الضراء.

يجبك فقط وقت المرح واللهو، ووقت التعب لا تجده بجوارك.

وقت توفر المال، وإذا لم يتوفر فإن ذلك سيسحب من رصيده.

كبسولة زوجية

بالأمس تجادلنا حتى نامت وهي تبكي ...

أخبرتها مرارًا أنها يجب أن تترك هذا العمل، وتفرغ لي ولييتها وللأبناء لكنها رفضت ... هذا يعني أنها تحب عملها أكثر مني ... وأخبرتها؛ إما أنا وإما عملها، ويجب أن تتخير إما أن تترك العمل وإن لم تتركه سأقوم بتطليقها، هي لم تعد تحبني ... إن كانت تحبني لما وضعتنا في هذا المأزق، لماذا تتخير عملها وأنا أوفر لها كل شيء تحتاجه؟ لماذا تفضل العمل عليّ؟ ألسْتُ كافيًا لها؟!

قبل الزواج كنت أعلم أنها تعمل وعندما أخبرتني أنها لن

تترك العمل وافقت وشجعته على أن تكمل، وكان هذا بصراحة من وراء قلبي، فقد كنت أجريها فقط لأكمل الزواج، وقلت لنفسي إنها سوف تتراجع عن رأيها بعد الزواج عندما تجد أن مسئوليات البيت والأبناء أكبر من أن توازن بينها وبين العمل؛ لكنها كانت ماهرة في تنظيم وقتها؛ كانت تخصص وقتًا لكلينا، ووقتًا للأبناء، ناهيك عن وقت تنظيف المنزل وإعداد الطعام ومسئوليات البيت بأكمله، كنت أقترح الموضوع من آن لآخر على أنه اقتراح فقط؛ كي ترتاح قليلًا لكنها كانت تقول دائمًا إن هذه أفضل راحة لها، وأنها تجد نفسها في عملها، وما الذي يضرني إن كانت توازن بين كل الأمور، لكنني بعد فترة بدأت أضجر فأنا لا أتخيل امرأتي تذهب للعمل كل يوم، وتقابل هذا وذاك؛ أنا رجل غيور بشكل كبير؛ أغار عليها من كل شيء حتى من ملابسها التي ترتديها، ولا أرى عيبًا في ذلك، فذلك من سمات الرجولة، لكننا الآن تصادمنا ووضعت عملها في كفة وحياتها معي في كفة أخرى، وعليها أن تتخير، أعلم أن ذلك مؤلم، وأنا واثق أنها ستختارني أنا؛ لأنها إن اختارت العمل فإن حبها ذاك سيكون حبًا مشروطًا، مشروط باستمرارها في العمل، وأنا لا أحب ذلك، أريدها أن تحبني دون شروط.

الخطأ في الموقف:

في حقيقة الأمر ليست هي التي تحبك حبًا مشروطًا، بل أنت من يقوم بذلك، اتركي العمل، وإن لم تتركيه فهذا يعني أنك لا تحبيني. وتضعها بين خيارين كليهما صعب عليها.

خمن الحل:

.....

الكبسولة الصحيحة:

-من البداية كان يجب أن تخبرها أنك لا تحبها أن تعمل، ولها حق الرفض أو الموافقة، ولكن ليس بعد ارتباطها بك عاطفياً، وبعقد زواج وأطفال تأتي لتخبرها أنك لا تحب عملها، ولا تحب خروجها للعمل لأنك تغار، وإما كنت تخبرها أو تتركها، وترتبط أنت بأخرى لا تعمل من الأصل.

لا تضع شريكك في هذا المحك ... تعمل الآن وبعد الزواج سأجعلها تترك العمل.

غير محبة الآن وبعد الزواج سأجعلها ترتدي الحجاب. يشاهد أفلاماً إباحية، أو هو ذو علاقات نسائية متعددة، وبعد الزواج سأقوم بتغييره ولن يكرر ذلك.

لا أحد يغير أحداً كما ذكرنا سابقاً، وهذا يا سيدي لا يعد حباً مشروطاً ... بل لا يعد حباً من الأساس، أطلق عليه أي اسم آخر غير أنه حب، ولا تحاول أن تقنع نفسك بشيء آخر، تلك طبيعة الأشياء، وهذه هي الحياة الواقعية التي نعيشها، فإما أن تتقبل الواقع، وهو أن شريكك مختلف عنك في أشياء كثيرة، وتتقبله كما هو ... أو أنك ستدخل في صراع طويل المدى يعكر عليك صفو حياتك.

الحب غير الصحي بين الزوجين:

هل من الممكن أن يحب أحد الزوجين الآخر حباً غير صحي؟

بالطبع

كيف؟

أمثلة للحب غير الصحي:

١ - حب الأمومة أو الأبوة:

يحبها مثل أمه ..

نعم هي زوجته وحببته وعشيقته وأخته وأمه، لكن لا يجب أن يفوق حب الأمومة حب الزوجة، وهذا النوع من الحب منتشر بكثرة في مجتمعاتنا العربية عامة، والمصرية بشكل خاص، فتجدها تقوم بكل شيء في المنزل، وتعمل وتدبر شئون المنزل، وتعود آخر اليوم لينتظرها تسري عنه كزوجة، وكأم إذا ما واجهته أي مشكلة، هذا لا يضر إن كان في المعقول، لكن أن يزيد هذا عن حده فتصبح هي كل شيء، وهي التي تقوم بحل كل مشكلة لديه، ولدى الأبناء، وهو لا يعرف كيف يتصرف دونها، وتحمل همّه دوماً وكأنه طفل من أطفالها، وتخاف عليه خوفاً شديداً من أن يخطئ، فهذا هو غير المقبول.

وللصراحة هذا النوع منتشر ليس لأن الرجال هم المخطئون، بل أرى أن من أعطى الفرصة لذلك هن النساء اللاتي يجبن التعامل مع كل شيء بأنفسهن، وكأن كل شيء سيفسد من غيرها، فجعلته ينفذ يديه من كل شيء، وهي تظن أنها هكذا تريجه وتريح نفسها من أن يخطئ في شيء؛ بداية من شراء حاجيات المنزل مروراً بتدبير الأمور المادية في وقت الحالة الاقتصادية الشديدة، نهاية بشئون الأبناء؛ رعايتهم، ومذاكرتهم وتربيتهم أيضاً، وبعد عدة سنوات تأتي الزوجة وهي تصرخ أنه لا يتحمل المسؤولية.

٢- حب التملك أو السيطرة:

وينتشر هذا الحب بشكل أكبر بين الأزواج الرجال؛ حيث إنه يشعر من أول يوم زواج أن هذه المرأة هي ملك خاص له، ويتخذ من مبدأ القوامة ذريعة لذلك، هو يريد لها فقط، بكل تفصيلية في حياتها، لا تفعل أي شيء دون إذن، حتى أنها قد تعتقد أنها تأخذ إذناً كي تتنفس، ولا يريد لها أن تخرج ولا

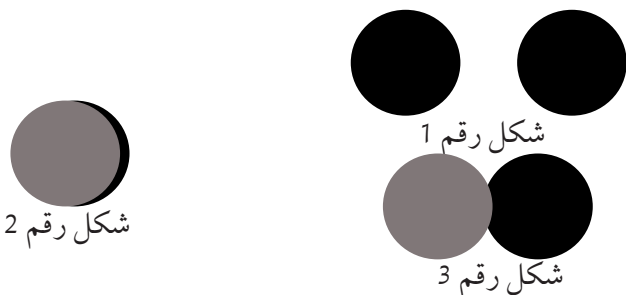
أن تقابل صديقاتها، بل يتحكم في علاقتها بهن ويخبرها أنها يجب أن تقطع علاقتها بهن، وأن تتفرغ تمامًا للمنزل، وكيفيتها وقتها مع الأبناء وله، وإن أرادت أن تذاكر أو تكمل دراستها لأي سبب، فإن ذلك غير مسموح به، لا تعمل حتى لو كانت تعمل قبل الزواج، فقد اشترط عليها الجلوس من العمل، ويتعلل في ذلك أنه يحبها ويغار عليها، ولا يريد أن يراها أي رجل سواه، حتى وإن اقترحت عليه أن تعمل في وسط مجتمع نسائي، فإنه يرفض، ليس لأنه يخشى من نجاحها، بل في هذه الحالة هو يريد لها هكذا جالسة في المنزل تنتظره هو فقط يتحكم في كل شيء يخصها، حتى تحتنق وتنفجر في وقت ما.

٣- التوائم الملتصقة:

لكي نشرح هذا النوع من الحب يجب أن نشرح أولاً دوائر العلاقات

دوائر العلاقات:

إذا نظرنا إلى هذا الرسم سنجد التالي:



أي شكل من الأشكال السابقة يندرج تحت الحب الطبيعي أو الصحي؟ وأيها يندرج تحت الحب المرضي؟

الشكل الأول:

علاقة تنافر، كل طرف في عالم بعيد عن الآخر، نعم يعيش
كلاهما في منزل واحد، وعلى فراش واحد، ورغم ذلك كل
شخص في عالمه.

لا مشاركة

لا حوار

لا اهتمام

حتى لو كانا يقيمان علاقة خاصة إلا أن ذلك لا يعدُّ كافيًا
لأنهما يقومان بها وكأنها واجب يجب تأديته، لا علاقة حقيقية
تخبرك أنهما زوجان سوى اسمهما في نفس العقد ووجود
الأطفال.

الشكل الثاني (التوائم الملتصقة):

أنت هنا لا ترى الدائرة الثانية، أليس كذلك؟
هذا صحيح لأنهما فوق بعضهما البعض، بحيث لا تستطيع
التمييز بينهما

مَن هذا ومَن ذاك

هذه علاقة ارتباط مرضي

شخصان مختلفان

يرتبطان بشدة ويخبران بعضهما بالقول أو بالفعل

أنت وطني وإن ذهبت سأذهب معك

لا، ولن أستطيع العيش دونك

الحياة دونك موت

أنت كل شيء في حياتي

أستغني بك عن الناس كلها

ويظان هكذا فترة طويلة أو قصيرة ولا يستفيقا إلا على

صدمة من أحدهما، قد يتعد طرف ابتعادًا طبيعيًا بحكم الحياة والمسئولية، أو يتعد تمامًا ويقوم بإبدال هذه العلاقة بعلاقة أخرى، أو يمل أحدهما من الآخر أو من العلاقة كلها، فيتعد تدريجيًا، وكل ذلك يعدُّ صدمة كبيرة للطرف الآخر.

نعم الحب مهم بين الزوجين ووجودهما في حياة بعضهما البعض مهم، لكن يجب أن يكون هناك مسافة لكل منهما؛ ليمارس ما يحب وليعيش عالمه الخاص، هذه العلاقة تسمى حبًا مرضيًّا؛ لأنه بمجرد ابتعاد أحدهما عن الآخر سواء بالسفر أو الوفاة أو الخيانة أو الزواج بأخرى، تحدث الكارثة لطرف منهما أو كلاهما؛ لذلك لا يجب أن تتخذ العلاقة الزوجية هذا الشكل مطلقًا، ولا أي علاقة أخرى، حتى علاقة الأمومة لا يجب أن تتخذ هذا الشكل، فالطبيعي أن الطفل يكون هكذا في رحم أمه متصلًا بحبلها السري، وبمجرد خروجه إلى العالم، فإن هذا الحبل ينقطع ويؤهل للابتعاد عنها رويدًا رويدًا، فما بالك لو كانت علاقة اختيارية مثل علاقة الزواج.

الغرق في بحر العلاقات

من أخطر ما يمكن أن تفعله بنفسك أن تقوم بدفن نفسك داخل إنسان آخر أيًا كان من هو هذا الإنسان؛

أي إنك لا تجد السعادة إلا بوجوده

لا تعرف أن تضحك دونه

ولا تستمتع بحياتك من غيره

إذا غضب توقفت حياتك تمامًا

إذا أحب شيئًا أحببته لأجله

إذا كره شيئًا كرهت نفس الشيء أيضًا حتى وإن كنت تحبه

تفكر بطريقة

تحب بطريقة

لو غاب عنك عدة أيام تصبح حياتك سواد
تلغي نفسك تمامًا لأجل عيونه
تستفيق على الصدمة فتنظر في المرأة لتبحث عن روحك فلا
تجدها وتجد أن شخصيتك قد طمست ...
الصدمة في الغالب لا تشعر بها بين يوم وليلة هكذا ...
لأنك تتوغل وتتوغل معه في العلاقة حتى تشعر أنكما شخص
واحد ...

ليس ممكنًا أن تفرقًا، مهما كانت الظروف، وأنه أصبح
الهواء الذي تتنفسه، إلى أن يكون من المستحيل أن تفرقًا، ثم
فجأة ...

يحدث ما لم تتوقعه أبدًا ...
ينقطع الهواء عن رئتيك ويتوقف نبضك دون أي مقدمات،
هذه هي مرحلة الصدمة ... عندما يغادر الآخر أو ينسحب من
حياتك تمامًا، أيًا كان من هو هذا الشخص؛ شريك حياتك أو
أي شخص آخر مثل علاقة الصداقة، مثلًا وأول ما ينقطع
الهواء تشعر بالاختناق وصعوبة في التنفس، تحاول أن تتواصل
معه كي تتنفس مرة أخرى، لكنك تجده إما مشغولًا وإما أنك
لم تعد في أول أولوياته ...

بهذه البساطة؟

نعم بهذه البساطة

لماذا؟

هذا يحدث لعدة أسباب؛ من أهمها أنك أحبيته وارتبطت
به بشكل مرضي، هذا الحب غير الصحي الذي ينقلب على
صاحبه لا يجب أن يوجد في حياتك ...
نفسك تستحق منك أفضل من ذلك ...
أن تحبها وترعاها

وأول خطوة كي تحبها هي أن تحافظ عليها من الألم
لا أعني هنا أننا لا يجب أن نحبَّ ونرتبط أيضًا بمن نحب
بل أعني أن نحب باعتدال
أن يكون لك عالمك مع من تحبه لكن لا تنسَ «نفسك»
وعالمها الجميل.

الغوص في بحر العلاقات خيف، خاصة إذا غصت فيه دون
أن تصحب معك طوق نجاتك ...
وطوق نجاتك هنا هو ذاتك البشرية التي تتمتع بوعي
كامل؛ كي توجهك توجيهاً صحيحاً.
نصيحة:

لا تدخل في علاقة وأنت لا تعلم شيئاً عن نفسك، ولا عن
درجة وعيك في العلاقة؛ لأن عدم الوعي قد يقودك إلى طريق
خاطئ، وقد تتعرض للغرق.

ذاتك البشرية تحتاج منك مجهوداً كبيراً ...
يجب أن تفهم أفكارها؛ كي تسيطر على مشاعرها، تعلمها أن
الحب في بدايته فكرة، أنت من بيدك أن تعظمها وتعطيها حجماً
أكبر من حجمها، أو أن تغذيها بطريقة صحيحة؛ كي تستطيع
بعدها أن تعيش وتتعايش مع أي موقف.
تغذيها بالثقة بالنفس ..

تقبلها

تخبرها كم هي جميلة

وأنها قوية بهذا الشخص أو بدونه

تعلمها «ذكاء المسافات» متى تقترب ... متى تبتعد ... متى
تطلب الحب ... متى تنتظره ... وأنتك مهما اقتربت من أي أحد
يجب أن تحافظ على نفسك من أن تطمس وإلا صرت مسخاً.

....

الشكل الثالث:

علاقة صحية:

هو أكثر شكل صحي في الثلاثة أشكال؛ كل شخص في هذه العلاقة له عالمه الخاص به، حياته الخاصة تأخذ الجزء الأكبر في الدائرة، والجزء الآخر الأصغر هي تلك المسافة التي يلتقي فيها الطرفان ليتشاركا معًا ما يحبان ...

هوأياتهما

ذكريات

حوارات

اهتمام

تفاصيل

ضحك

لهو

جنون

هذا هو عالمهما المشترك

في المنتصف قطعة من قلبك وقطعة من قلبه

وليس كل قلبه أو كل قلبك

لك عالمك وله عالمه

وفي المنتصف نلتقي لنأخذ راحة بعيدًا عن مشتتات الدنيا،

وعن مشكلات العالم الخارجي العاصفة

نهنون على أنفسنا

تحتويه ويحتويك

يجد الدفء والأمان بين أحضانك

ويضع رأسه على كتفك لينس العالم وما فيه

يعطيك ويأخذ منك

لكن أحذكما لا يلغي نفسه، ولا يلغي كيانه مطلقاً ليعطيه
للآخر بكل رضا، بل يحافظ كلاكما على كيانه ويحافظ على
شريكة، يحافظ على كرامته وكيانه حتى تستمر العلاقة صحية
كما هي.

الوعي في العلاقة

(١)

أنت حبيبي
ممتن لوجودك في حياتي
حياتي معك لها طعم آخر
أستمع بوجودي جوارك

(٢)

أنت وطني
أنت الهواء الذي أتنفسه
أنت أهم واحد بالنسبة لي، وغير مهم أي شخص آخر
لو ذهبت إلى أي مكان من الممكن أن أختنق وأموت
أرجوك إياك أن تتركني
إذا ركزنا على نوعية الجمل رقم (١) سنجدتها تندرج تحت
مسمى «علاقة صحية».. اثنان يحب كلاهما الآخر؛ سواء أزواج
أو أصدقاء... ويعطي كل منهما للآخر مشاعره الصادقة.
أما العينة الثانية فتندرج تحت مسمى «علاقة مرضية»؛ لأنه
يحدث بها شيء في منتهى الخطورة، ستحدث عنه لاحقاً.
لكن دعونا نطرح سؤالاً:
ما الذي يمكن أن يدخل الشخص في علاقة سوية أو علاقة
مرضية بدون أن يشعر:

في رأيي المتواضع جداً أن هناك شعرة ممكن أن تفصل بين الحالتين، والذي يحدد ذلك هو كلمة واحدة فقط وهي كلمة «الوعي».

ماذا يعني الوعي؟
الوعي بالنسبة لي يُعبر عنه بمثال صغير:
تخيل أن هناك بركة مياه صغيرة في الشارع، وأنت تعبر الطريق، كيف ستتصرف؟

إما أنك تسير فوقها وتتغافل وجودها وتخبر نفسك أنه شيء عادي، وما الذي سيحدث، وفي هذه الحالة عندما يحدث أي شيء سيكون منطقياً ومناسب للموقف.
وساعتها من الممكن أن يكون هناك حشرات أو وحلاً أو حتى حفرة غير واضحة، وبالتالي النتيجة معروفة؛ لأنك كنت مستهتراً في التعامل مع الموقف أو أنك لم تضع في اعتبارك أنه شيء مهم.

وإما أنك ستتصرف بحذر فتحاول أن تتفادها، سواء أن تغير مسارك، أو أن تقفز من فوقها، أو حتى على أسوأ الفروض ستمشي فيها، لكن في هذه الحالة ستكون قد جهزت عقلك لكل الاحتمالات، وستكون متقبلاً لكل العقبات.

حسناً ماذا يعني ذلك، وما علاقته بموضوعنا؟
أعتذر عن ضرب هذا المثال لكن في الحقيقة هذه أقرب صورة للواقع الذي يحدث في علاقاتنا غالباً.
«الحالة الأولى»:

علاقة تدخل فيها بدون «وعي» أي إنك لست واعياً من الأساس بشكل العلاقة.

- هل هي صحية أم مرضية؟

- هل هي علاقة متكافئة أم غير متكافئة؟

- هل هي علاقة اعتمادية؟

- هل هي علاقة قائمة على إذلال طرف للآخر مثل الأغنية الشهيرة:

يا من هواه أعزه وأذلني ... كيف السبيل إلى وصالك
دُلّني!!!

على ماذا يدلك وقد تركك من الأصل!!

ولماذا يُسمح لبشر مثلنا أن يقوموا بإذلالنا باسم الحب،
رغم أن الله قد خلقنا أحراراً».

في النهاية لا ذل إلا لوجه الله تعالى.

- أو علاقة يتفنن فيها أحد الأطراف بتعذيب الطرف الثاني
نفسياً عن طريق تأنيب ضميره أو التقليل من شأن جسده أو
شكله أو شخصيته أو استغلاله ... مثل الأغنية العجيبة أيضاً
التي سمعتها صدفة منذ فترة:

مهما تعمل برضه فيّ أنا روجي فيك

وإن بعدت أنا برضه هاجي أسأل عليك

ويختمها المطرب بجملة في غاية الإذلال:

«وإن نسيتني أنا اللي هاجي أفكرك»!!

ولا تتعجب أن وجدتني قد حفظت الأغنية؛ لأنني جلست
أسمعها وقمت بتفنيدها كلمة كلمة، وكدت أن أقوم بعمل
بحث عنها؛ لأنني تعجبت رغم جمال الموسيقى، وأن المطرب
يتغنى بها وهو مستمتع رغم كمية الألم في الكلمات.

الحالة الثانية:

أن تدخل العلاقة عن «وعي» تام

تعرف شخصيتك جيداً

تعلم احتياجاتك

ماذا تريد من هذه العلاقة

واع لكل خطوة تتخذها ..

تعلم حدودك في العلاقة

تعلم أيضاً الكلمات التي تخبر بها الطرف الآخر؛ الكلمات التي من الممكن أن تجعل عقلك يُرمَج على شعور خاطئ، يجب أن يكون لديك وعى تام؛ لأنك لو لم يكن لديك وعى تام بشخصيتك وشخصية الطرف الآخر؛

ماذا يمثل لك

العلاقة بينكما تقع تحت أي مسمى

ماذا تعطي له في العلاقة

ماذا تأخذ منه

إن لم يكن ذلك متوفرًا في عقلك الواعي وأنت تبدأ علاقة ما، أو على الأقل تعرف أين ستذهب بك تلك العلاقة، فاعلم أن التيار سيجرفك وسط البحر، ولا أحد سينقذك سوى نفسك ... والوعي.

نفسك التي ستضطر أن تبنيها منذ البداية وتخبرها بوعي تام أن هذه العلاقة خطر عليها، ولا يجب أن تكمل وإن اخترت أن تكمل الطريق في نفس العلاقة يجب أن تكون «واعيًا» جدًّا لشخصيتك الجديدة ...

الشخصية التي علمها الألم وتعلمت الكثير من التجربة ...

وإلا سينطبق عليك المثل القائل:

«كأنك يا أبو زيد ما غزيت».

٤ - الحب بالملقعة:

يجلس على الأريكة ينادي زوجته كي تحضر الغداء

وتعطيه الدواء

وتناولوه كأس الشاي

وكوب الماء
ولا تنسي أن تحضري معك ملعقة، كي أتناول بها الحب
صباحًا ومساءً.

لا أعلم ما هذا السجع، لكن القافية تحكم كما يقولون
الشريك الذي تعود أن يسقيه شريكه كل شيء حتى الحب
يسقيه الحب بكل طريقة ممكنة

يفعل ذلك بوعي أو بدون وعي المهم أنه يحدث ويؤدي
الطرف الآخر، لا يدرك؛ لأنه تربى على ذلك يأخذ فقط،
ويعطي وقتما يجب، أو أنه لم يتعلم مطلقاً كيف يعطي وماذا
يعطي، وقد يدرك ذلك لكنه يتدلل على شريكه، لكننا نخبره
أن الدلال لا يكون هكذا ...

أن تجلس لتلتقي الحب طوال الوقت
هو من يعبر لك عن مشاعره
هو من يبادر بالأفعال والأقوال واللمس
هو من يخبرك دومًا أنه يحبك وأن حياته قد تغيرت بعدما
دخلتها

هي من تبادرك.. تحبني؟
فتجيب بلا مبالاة: بالطبع أحبك وإلا لم أكمل معك؟
من فضلك، لا تسأليني هذه الأسئلة المملة ...

بعد فترة من الزمن ستتمل زوجتك من طلب الحب،
وتبتعد شيئاً فشيئاً حتى أنها قد تصبح جسداً بلا روح، ثم
تعود لتساءل أين هي، وأين ذهبت، ولماذا حدث ذلك ومتى؟
جميع أنواع الحب تلك قد يقوم الشخص بممارستها وهو
لا يدري أنه يخطئ، بل يقوم بذلك ظناً منه أن ذلك لمصلحة
شريكه أو بشكل غير واع إطلاقاً؛ فقط لأنه تربى هكذا، رأى
صورة الأم التي تقوم بذلك أو صورة الأب الذي يُحكم سيطرته

على أمه وعلى أبنائه.

العطاء:

يعدُّ العطاء من إحدى أهم وسائل التعبير عن الحب ...
لكل مِنَّا طريقته في تلقي الحب وفي التعبير عنه، فهل يا
ترى تعطي شريكك ما يحتاجه، أم ما تحتاجه أنت؟
استراتيجية العطاء:

العطاء من إحدى وسائل التعبير عن الحب، وللعطاء
تكنيك أو استراتيجية معينة ...
قد تسأل:

هل في كل شيء سنضع خطوات واستراتيجيات وتكنيكات؟
هل نحن في علاقة حب أم في حالة حرب؟
في رأيي أن الحب مثل المعركة، أعلم أن التعبير غريب عليك
لكنني أراه هكذا؛ إما أن تدخل المعركة لتكسب قلب حبيبك،
وإما أن تخسره، لكن الفارق الوحيد بين الحب والحرب هو
أن البعض في الحب قد يضطر لإكمال المعركة ليس بسبب
نفاذ الذخيرة، إنما بسبب معطيات اجتماعية أخرى تضطر
أن ترفع الراية البيضاء مستسلمًا؛ لذلك كي تحافظ على حبك
وتحميه يجب أن تسقيه بين الفينة والأخرى، يجب أن ترعاه مثل
الزهرة الصغيرة التي تنشأ في أحضان الجبل، يجب أن تحميه من
العواصف والرياح والأعاصير التي قد تعصف به ...
عودة لمفهوم العطاء دعونا نتحدث قليلاً عن المفهوم بصفة
عامة، ثم نسلط الضوء على العطاء بين الزوجين، يختلف البشر
في فهمهم للعطاء وفي تنفيذه أيضًا، بعض البشر لا يستطيعون
العيش بدون عطائهم للآخرين، فذاك يسقي قلوبهم حتى ولو
لم يأخذوا.

يعطون ويعطون لكنهم لا ينتظرون المقابل
حبهم وعطاؤهم بدون مقابل وبدون شروط
والبعض الآخر يقات على الأخذ فقط
ومعظم البشر هم في الأغلب في المنطقة الوسطى
يعطون ويأخذون
أو بمعنى أدق يعطوا ليأخذوا
النوع الأول يتعب كثيرًا في علاقاته؛ لأن البعض قد يفهم
أفعالهم بصورة خاطئة مثل:
- التملق

- النفاق إذا ما كانوا يفعلون ذلك مع مديرهم أو طبقة أعلى
منهم .

- الضعف إن كان ذلك في علاقات محيطية لا تفهم طبيعتهم
البشرية

- الطيبة الزائدة ويفسرونها بأنها سداجة
هذا النوع من البشر غير مخطئ، لكننا نحذرهم من شيئين:
أن يتخيروا الأشخاص الذين يستحقون عطاءهم حقًا، سواء
كان ماديًا أو معنويًا

وأن يسألوا أنفسهم دومًا؛ لماذا أفعل ذلك؟
هل لأني أشعر بسعادة بالغة؟
هل لأنهم يحتاجون ذلك؟
هل لأشتري محبتهم؟
هل لأشعر أنني هنا، وكأنني أخبرهم أنني أحتاج لمن يراني
حقًا؟

النوع الثاني:
هم أشخاص جُلُّ همهم الأخذ فقط، دون أدنى اعتبار
لمصلحة الطرف الآخر، وأنا هنا أتحدث عن الأشياء المعنوية ...

يجب أن يأخذوا اهتمامًا من حولهم ...

كلماتهم

نظراتهم

أن يسأل الآخرون عنهم دومًا

أن يقوم الآخر بمواساتهم، دون أن يحاولوا ولو محاولة واحدة في سبيل إسعاد الآخر، ويرون أن ذلك من حقهم تمامًا.

مثال:

ابن تعود على الأخذ دومًا دون أن يتعلم أن يعطي الحب لمن حوله من إخوته وأبيه وأمه وأصدقائه، وشجعته أمه على ذلك ...

أنت ولد وإخوتك البنات يقومون بخدمتك

أو أنت الكبير ويجب أن يقوم الأصغر بخدمتك

أو أنت الفتاة المدللة التي يجب أن يقوم إخوتها الرجال برعايتها وتدليلها، دون النظر إلى احتياجاتهم وظروفهم.

ينشأ هؤلاء الأطفال هكذا حتى يحين وقت الزواج؛ ليظهر لدينا نموذج ذكوري يقول أنا الرجل، ويجب أن تقومي بخدمتي، وهذه مهمتك في الحياة. أو أنا الزوجة التي يجب أن تلبى لها جميع احتياجاتها المادية، وإن كانت ظروفك سيئة يجب أن تتصرف؛ تربيت في بيت أهلي لا يُرفض لي أي طلب.

النوع الثالث وهو المنطقة الوسطى من البشر:

هذا النوع هو الأقرب للصحة؛ شخص يعطي ويأخذ، قد لا ينتظر مقابلًا لعطاءه في نفس الوقت، لكنه عندما يعطي عدة مرات فإنه بديهي ينتظر أن تكون المعاملة بالمثل على الأقل.

إذا ما قمنا بتطبيق هذه الأنواع الثلاثة على العلاقة الزوجية سنجد التالي:

النموذج الأول يعطي بلا مقابل، ودون أن ينتظر أي شيء من شريكه، وقد يتهدى الشريك ويظن هذا حقاً مكتسباً له بل ويشتكي إذا لم يجده.

مثال:

زوجة تقوم ببعض الأعمال غير الواجبة عليها

توصيل النادي

عزومات

كي الملابس

تنظيف يومي للمنزل

طبخ أصناف محددة من الطعام

مذاكرة للأبناء

المكوث عند أهل الزوج كل يوم ومساعدة أم الزوج

إلخ

الثاني يأخذ فقط..

ولا يستطيع أن يعطي ..

بعضهم يعطي مادياً لكنه لا يستطيع أن يعطي مشاعر

لم يتعلم ذلك ولا يعرف كيف يعطي

وقد يشتكي الشريك مُرَّ الشكوى من طريقته، لكن لا

جدوى

والبعض الآخر لا يعطي مادياً ولا معنوياً

إذن ما استراتيجية العطاء؟

كيف تعطي؟

كيف تأخذ؟

كيف توازن بينهما وكيف تحل هذه المعادلة؟

كيف يفهم شريكك عطاءك ولا يفسره أنه ضعف؟
وكيف يعطيك ما تريد أو بالأحرى ما تحتاجه؟

أولاً:

كيف تعطي:

عندما تقرر أن تعطي من تحب يجب أن تقوم بسؤال نفسك
السؤال التالي:

-هل أعطيه ما يحب أم ما أحبه أنا؟

مثال:

تقول إحداهن:

صديقتي المقربة بعدما تعرفت إليها اكتشفت اكتشافاً كان
مذهلاً وصادمًا بالنسبة لي، إنها لا تحب الزهور وتساءلت بيني
وبين نفسي كيف لا تحب الزهور، وهل هناك أحد لا يحبها؟
بعد فترة علمت السبب أنها لا تحب أن ترى الورود وهي
تموت، كان زوجها في كل مرة يهديها وردًا في أي مناسبة، وكانت
تشاجر معه لكنه كان يصر على ذلك ظنًا منه أنها مثل جميع
السيدات تحب الزهور، وكان دائم التساؤل:

كيف لا تحب الزهور؟

هل هناك سيدة لا تحب الزهور حقًا؟

والمثال الذي أقوم بضربه دومًا لأي زوجين هو:

تخيل أن زوجتك تحب الزهور، وأنت تصمم في كل مرة أن
تهديها طبقًا من «المحشي» رغم أن «المحشي» طعمه لذيد لكنه
لا يناسبها.

قد يناسبك أنت

أو يناسبها هي وهي جائعة، لكنه لا يناسبها كطريقة للتعبير
عن الحب.

كذلك بالنسبة للأزواج:

بعض الأزواج يحب أن يعود من عمله ليجد زوجته وقد تزينت له وهيات له جلسة هادئة رومانسية، وهي ترتدي أجمل ما لديها ورائحة العطر تفوح من بين ثناياها، لكنها في كل مرة تهدر الوقت في تحضير طعام متعدد الأصناف، وتقوم بتنظيف الشقة في نفس الوقت، ولا مانع من غسل الستائر والسجاجيد، ناهيك عن رعاية الأبناء ومذاكرتهم، فيعود ليجد شعيرات رأسها متطايرة كمن أمسك فولاً عالياً؛ لأنها ظنت أنه مثل بعض الرجال يحب أن يعود ليجد المنزل نظيفاً، أو الطعام معداً بشكل معين، في حين أنه كان سيرضى بأي طعام من يديك ما دمتي مهتمة بنفسك، ناهيك عن رائحة الثوم والبصل التي قد تشبّع بها شعرك وجسدك، والعجيب أن هذا الموقف لا يحدث مرة واحدة ويتهي ... بل يتكرر مرات ومرات، وقد يستمر لعدة سنوات، وقد يفكر الزوج بالزواج من امرأة أخرى، ثم تعود لتهتمه أنها كانت على رأي المثل المصري «قائدة صوابها العشرة شمع».

لكنكِ أنتِ التي أعطيتِه شيئاً لا يريده، ولن يقدره، بل وسيتعب منه؛ لأنك استبدلتِه بشيء آخر ليس من أولوياته، فضلاً أنه كم رجلاً في وسط ألف رجل ينظر للستائر ونظافتها، دعينا لا نكذب على أنفسنا هنا، أنت تقومين بذلك؛ لأن ذلك يريحك أنتِ وليس لأجل عيونه هو.

ثانياً كيف تأخذ:

كي تستطيع أن تأخذ ما تريده يجب أن تعبر عنه أولاً، لن يخمن أحد ما تحبه دون الإفصاح عنه، وأخص بالذكر هنا الزوجات اللاتي يرددن دوماً تلك الجملة العجيبة: «يجب أن

يفهم هو دون أن اتحدث». يا سيدتي الجميلة، كيف سيعلم ما برأسك دون أن تفصحي عنه؟!

- هذا احتياج ويجب أن يفهمه.
- نعم يجب أن يفهمه إن تحدثت عنه عدة مرات ولم يفهمه، لكن أن تجعله يخمن ما لا يصل إليه عقله، وما لم يمر به من قبل هذا ضرب من ضروب المستحيل.
مثال:

يعود من العمل فيجدها عابسة الوجه
ماذا بك؟

لا شيء
ماذا هنالك؟

لا شيء
ماذا حدث؟

لا شيء
ثم يضطر لأن يتركها ويذهب
هل ستركني هكذا
هكذا كيف؟

هكذا دون أن تعرف ماذا فعلت كي أكون حزينة؟
لقد سألتكِ ولم تجيبي
أنت لا تشعر بي
ولا تفهمني

في هذه الحالة عندما يسألك هناك حلال لا ثالث لهما:
إما أن تخبريه عما يغضبك، وسنشرح ذلك بالتفصيل في
فصل اللغة والحوار،

أو إن كنت تخشين من أن تنفعلي أخبريه ببساطة:

هل من الممكن أن تتركني قليلاً ثم نتحدث
أو دعنا نتحدث مساءً بعد نوم الأبناء
ذلك سيكون أفضل بكثير
عودة إلى طريقة الأخذ
يجب أن تخبريه يا عزيزتي بالتالي:

ما تحبيه

ما لا تحبيه

ما تنفري منه

ما يحزنك

ما يغضبك

حتى إذا ما قام بإعطائك أي شيء معنوي لم يتحير كثيراً،
ومن الممكن أن تستخدم تلك الجمل لطلب احتياجك:

أحب طريقتك في احتوائي

أحب ضمتك لي

عندما أغضب لا أحب أن ننام ونحن هكذا

أو أحب مسافة بسيطة ثم نتحدث بعد ذلك

أحب في يوم ميلادي أن نخرج ولا أحب الهدايا

أحب الخروج معك

أحب لمستك هنا أو هنا

لا أفضل هذا وأفضل ذلك

ببساطة أخبر شريكك ولا تجعله يخمن

نحن لسنا في حرب ويجب أن تدور الخدع بيننا

ولسنا في أحجية أو فزرة يجب أن يقضي طيلة عمره يقوم

بحلها

ثالثاً:

رد فعل الشريك تجاه عطاء الآخر:
عندما يعطيك شريكك يجب أن يكون هناك ردة فعل لما
يعطيه لك حتى وإن كان شيئاً بسيطاً جداً ... جداً ... جداً
حتى وإن كنت تراه من واجباته
حتى وإن كنت تراه تافهًا
يكفي أنه قام بذلك
يكفي أنه يحاول
معنويًا:

بداية من قبله الوداع قبل الذهاب إلى العمل وصولاً إلى
عمق العلاقة الخاصة.
مادياً:

بداية من وردة صغيرة أو قطعة شيكولاته أو حتى لو كان
كيلو حليب أحضره لأجل أبنائه وصولاً إلى قطعة ذهب أو
إطارات جديدة لسيارتك.
كيف يكون رد الفعل:

شكرًا حبيبي
الله ... كم أحببت هذه الهدية
قبلتك رائعة
في كل مرة تقبلني فيها أشعر أنني في أول يوم زواج
ما هذا اللون الرائع
يجب أن تعبر عن شكرك
تشجع
تنبهر

وتبدى له هذا الانبهار
ويظهر ذلك في عينيك ... في نبرة صوتك
ليس في الكلمات فقط

وامتنانك لما يقوم شريكك بعمله
ما هذا الفستان الرائع
مبدعة أنت دائماً
أحببت الشموع ... الورود ... والموسيقى، كل شيء رائع
حييتي
ممتن أنا لوجودك بحياتي
أنت نعمة من الله

بنك العلاقة:
ماذا يعني بنك العلاقة:
مثلاً لديك حساب بنكي في البنك تضع فيه نقودك
وتسحب منه هكذا هو بنك العلاقة بين الزوجين.
سؤال:
هل من الممكن أن تضع في حسابك البنكي طعاماً أو
خضروات؟

هل سيقبل البنك ذلك؟
نحن نضع في البنوك نقوداً ... سندات ... مجوهرات
هذه هي طريقة عمل البنك
كذلك البنك بين الزوجين
لكل منكما البنك الذي يقوم الآخر بالإيداع فيه
بنك شريكك تضع أنت له فيه ما يحبه «هو»
وبنكك يضع لك شريكك ما تحبه «أنت»
إذا ما حدث ذلك وجدت الحب يزداد وتوصلتم معاً إلى
توازن ونضج في علاقتكما
أما إن حدث عكس ذلك
كما ذكرنا سابقاً في استراتيجية العطاء

سيحدث خلل في أحد البنكين
سيصبح رصيدك في بنك شريكك صفر بالتدريج
وستقوم بالسحب على المكشوف، وكأنك تستدين وحسابك
المصرفي صفر،

ثم تصل مرحلة الانفجار التام التي حتمًا ستأتي ولو بعد
سنوات؛ لأنك ببساطة أعطيته ما لا يريده وهناك بعض الأزواج
الذين لا يعطوا من الأصل، فيسحبون على المكشوف ...
يسحبون بمعاملة سيئة

إهانات

كلام بذيء

ضرب

بخل

تبادل الأدوار وعدم تحمل المسؤولية

شكوى للأهل

إفشاء أسرار

خيانة

مواقع إباحية

معايرة

كل ذلك يسحب من رصيدك عنده

وبالتالي تأتي المرحلة التي يريد القفز فيها من المركب،
وترك كل من فيها، وما عليها، ولا يهمه أي شيء، وفي الغالب
يكون هذا الانفجار من ناحية الزوجة؛ لأن انفجار الرجل لا
يعني بالضرورة رحيله بالطلاق، وإنما من الممكن أن يتزوج إن
لم يجد احتياجاته ملبأه، أو أن الألم صار أكبر من السعادة؛ أي إن
رصيد البنك من الألم صار أكبر من رصيد السعادة، فبحث
عن أخرى تعطيه ما يريد، أما انفجار الزوجة في الأغلب فيأتي

بعد عدة سنوات من التعب والإصرار على إنجاح العلاقة والمثابرة للوصول بها إلى بر الأمان لاعتبارات كثيرة، لكن لحظة انفجارها تأتي قوية جدًا وغير متوقعة حتى من المقربين منها، وتصر على الرحيل تمامًا أي الطلاق وفقط؛ لأنها كانت تحاول كثيرًا ولم تجد استجابة، حتى جف رصيده لديها، وجف قلبها، ولم يعد لديها ما تعطيه إياه، وتسمع هذه الجملة على وجه التحديد:

«لقد جففت»، ولا أستطيع الاستمرار، ومهما كانت محاولات الرجل فإن الشرخ قد حدث، وكى يعيدها إلى قلبه مرة أخرى يجب أن يبذل مجهودًا مضاعفًا؛ لأن الذي فقد في سنوات لن يعود في أسابيع أو أيام.

هي في وادٍ وهو في وادٍ آخر:

تشتكي المرأة في البداية أن قلبها قد جفّ ولم يعد هناك ما تبذل لأجله، ولم يعد لديها رصيد كافٍ في بنك العلاقة كي تعطيه منه أي شيء... رصيده أصبح صفرًا أو أقل، كان في البداية يستهتر بكلامها، ويعتقد أنها تبالغ، وكيف سيحدث ذلك وهو الرجل الكريم ذو الخلق الذي لا يؤذيها أبدًا، كيف سيحدث ذلك وهو ينفق على البيت ويتولى مسؤولية كل شيء ماديًا؟

هذا هو الوادي الذي يخصه

هو في وادي يخبره أنه بخير ما دام يقوم بالإنفاق وتلبية الاحتياجات المادية، وهي تنادي عليه من الوادي الآخر أنها تحتاج لوجوده بجوارها...

لدعمها

لضمّة

لقبلة

لغزل وكلام معسول

لوقت يقضياه معًا

هي تركت الدرجة الأولى من السلم ووصلت إلى الدرجة
المائة، وهو ما زال يقف تحت في الدرجة الأولى من الدرج
ليسألها ماذا هناك؟

وما زال يسأل نفسه ماذا يحدث بالضبط؟ ولماذا هي منفعة
هكذا إلى هذا الحد؟ أو لهذه الدرجة تشعر بالألم رغم أنني ألبى
جميع احتياجات المنزل المادية، لكنه لم يلتفت إلى أنه حقق الأمان
المادي بالعقل، لكنه لم يحقق الأمان المعنوي ولم يُشبع مشاعرها..
تُبْلِغُه أنها راحلة وأنها مصرة على الطلاق، فيقوم بتذكر
ما تحبه مثل الورود أو العطر أو بعض الهدايا البسيطة أو وقتًا
كانت تحب قديمًا أن تقضيه معه، فيحاول أن يقوم بذلك لكنها
مع الأسف لا تستجيب؛ لأن الذي يعطيه لها في الوقت الحالي
كان احتياجها منذ عدة سنوات، وهي الآن لا تريده ولا يشبعها؛
لأن الاحتياج صار أكبر والشرخ أعمق، وهو لا يدرك ذلك
ويظن أنها ما زالت في المحطة القديمة، في حين أنها سبقتها
بمراحل وهو ما زال يحبو مثل السلحفاة.

حبيبي خلاص أنت في جبيبي

هذا المفهوم يُعتنق من أول يوم زواج، ويكون في الأغلب
عند بعض الرجال؛ لأن المرأة تعلم جيدًا أن الرجل من الممكن
أن يتزوج بثانية وثالثة ورابعة في أي وقت إذا ما قصرت هي.
أما الرجل في مجتمعاتنا يتزوج ويظن أن معه شهادة ضمان
يضعها في جيبه، وأن زوجته تلك مهما فعل بها فإنها لن تطلب
الانفصال حتى وإن كان لها احتياجات مهمة، وقد يصل الأمر
ببعض الرجال أنهم يرون أن احتياج المرأة الجسدي غير مهم
... نعم هو ليس في درجتك، لكن هذا لا يعني أنها لا تحتاجه.
بعض الرجال يتركن زوجاتهم ويسافرون عامًا أو عامين

وقد يزيد دون أن يكسر السفر، وقد يكون متزوجاً في البلد التي يعيش فيها ويقوم هو بتلبية احتياجاته الجسدي من خلال زوجة أخرى، ويتركها هي ظناً منه أن الرغبة لديها غير مهمة وبالطبع يثق فيها ثقة عمياء، ويعلم تماماً أنها لن تنظر هنا أو هناك، وأنها سيدة محترمة ولن يلعب الشيطان برأسها.

بعض الرجال أيضاً لديهم قصورٌ جنسيٌّ ويهمشون موضوع العلاج بسبب الخجل منه، أو لنفس السبب السابق أنه غير مهم عند المرأة.

البعض يسبب جهله لا يستطيع التفرقة بين أن زوجته تم إشباعها حقاً ووصلت للنهاية أم لا، ثم يتركها هكذا دون أن يسألها أو يتأكد من إشباع رغبتها؛ لذلك ...

اتخاذ الزوج أو الزوجة لشريكه بشهادة ضمان هو أول شيء سيجعلك تحسره ... وقد يكون للأبد

زوجة بشهادة ضمان

(١)

بعد تفكير طويل وعميق بينها وبين نفسها أدركت أن اللحظة الحاسمة قد حانت، وأنها يجب أن تخبره بقرارها ...

هاتفته وهو في العمل

لم يجب وأرسل لها رسالة:

- «أنا في اجتماع الآن».

-أريدك في شيء مهم

-دعني حتى أنهي اجتماعي

-لا يحتمل التأخير

-هل الأولاد بخير؟

- نعم
- وأنتِ ما دمت تتحدثين إليّ، فأنت بخير ولم يصبك أي مكروه؛ لذلك اتركيني الآن فأنا أعمل.
- من قال إنني لم أصب بمكروه، بل صارت حياتي هي المكروه بعينه.

- «هل عدنا إلى تلك النعمة مرة أخرى، حسنًا لن أجب حتى لو انتهى الاجتماع، ولن نتناقش إلا بعد عودتي للمنزل. لم تجبه هذه المرة؛ لأنها تعلم تمامًا ماذا تريد عاد إلى المنزل في وقت متأخر متعمدًا بعد منتصف الليل حتى يتأكد أنها قد خلدت للنوم، فتح الباب بهدوء تام حتى لا تستيقظ، ثم دخل إلى غرفته وقدماه لا تكاد تلامس الأرض خوفًا من أن تسمعه، لم يضغط على زر الإضاءة، ولم ينو على النوم في سريره... فقط اتجه إلى خزانة ملابسه ليأخذ ملابس نومه، ثم استدار متجهًا لباب الغرفة اختلس النظر للفراش ليراها نائمة أم ما زالت مستيقظة وتدعي النوم حتى تنصب له فخًا، لكنه تسمّر في مكانه لثوان... فرك عينيه... أضواء نور الغرفة حتى يتأكد...
ما هذا أين ذهبت؟

تخيل أنها تنام مع ابنتهما في غرفتها أو مع ولدهما الأكبر في غرفته لكنه بحث فلم يجدها.
أحس أن عقله قد توقف تمامًا.

(٢)

استيقظت على صراخ صوت الهاتف، فأغلقتة في هدوء ثم عادت إلى نومها، عاود الاتصال مرة أخرى فأغلقتة للمرة الثانية، ثم أرسلت رسالة تحوي كلمة واحدة:
«طلقني»

ثم التحفت بالنوم ليدفئها مرة أخرى
لم تكن تعرف السبب الحقيقي وراء هدوئها التام وشعورها
بالسلام النفسي، لكنها أدركت بعد ذلك أنها قد حاولت
لسنوات كثيرة، وأنه لم يكن يستجيب لمحاولاتها مهما فعلت؛
لذلك هي الآن تشعر براحة الضمير؛ لأنها استنفذت كل قواها
ولم يبق سوى قوة واحدة فقط، وهي الحفاظ على نفسها ...
منه ومن نفسها.

فتح الهاتف ليقرأ رسالتها بلهفة ظناً منه أنها تصالحه
لكنه استقبلها والصدمة والخيرة قد أعجزاه عن التفكير
ماذا حدث لهذه المرأة هل جُنَّت؟
فكر أن يذهب إليها في بيت والدها لكنه أثر النوم حتى
تهداً، فلعلها زوبعة في فنجان.

- حسناً لن أفكر الآن فلديّ غداً عمل كثير واجتماعات مع
رؤوساء مجلس الإدارة أنهيها أولاً ثم أذهب إليها، وما أن وضع
رأسه على وسادته حتى راح في سبات عميق.
في الصباح الباكر تصفح هاتفه وكأنه يتمنى أن تكون قد
أرسلت له لكن مع الأسف ...

في وسط النهار نظر إلى هاتفه عدة مرات، وظل هكذا كل
خمس دقائق حتى أنه لم يعد يركز في عمله.
في آخر اليوم قرر أخيراً أن يحادثها لكنها أيضاً لم تجب،
وأرسلت رسالتها ذات الكلمة الواحدة:

«طلقني»

ثارت ثورته وقرر أن يذهب إليها

استقبله والدها

- ما الذي حدث يا بني؟

- لا أدري

- منذ الأمس وهي تطلب الطلاق ولا تريد أن نخبرنا
بالسبب

- عمّاه، أقسم أنني مثلك لا أعرف السبب
- حسناً يا بني ادخل إليها لتتفاهم معها
(٣)

- ما هذا الذي تفعلين؟

هل جنت ... تتركين البيت والأبناء وتطلبين مني طلباً
سخيفاً لا أعلم معناه ولا أفهم لماذا؟
أحاول الاتصال بك منذ الأمس ولا تحيين
هل طار عقلك؟
- لا

- حسناً ماذا حدث؟

- لم يحدث شيء ... أنت متزوج من امرأة مجنونة، استيقظت
في الصباح لتجد أنها لم تحتس فنجان قهوتها، فقررت طلب
الطلاق من زوجها.

- ما تطليبه هو ضرب من ضروب الجنون

- طلقني

- هكذا بدون أسباب

- طلقني

- هل استيقظت من نومك فجأة ووجدت أنك تريدن

هدم البيت وأن اللعبة قد انتهت؟

- يا ليتها كانت لعبة ... لذلك ... طلقني

- يا الله، حاولي أن تغيري الكلمة ... قولي شيئاً آخر

- أستحلفك بالله أن تطلقني

- أو ووه هذا الحديث لن يجدي ولن أستطيع الاستمرار

هكذا

- ولا أنا
 - حسنًا تحدثني إليّ، لم كل ذلك؟
 - هل تريد أن تسمع الحقيقة حقًا؟
 - بالطبع
 - بعقلك وقلبك أم بأذنك فقط؟
 - لا أفهمك
 - أنت تفهمني جيدًا
 - هل ستتحمل ما سأقول؟ هل ستصدقني؟
 - نعم أنا لم أعهد عليك الكذب
 - حسنًا يا زوجي العزيز، السبب هو أنك «تعرضني للفتنة».

صمتت يعم المكان ... ذهول يصيب عقله، وسكون لم يسمع فيه سوى صوت نبضات قلبه التي كادت أن تنزعه من مكانه
 ...

- ماذا تعنين؟
 - أعني ما سمعت

(٤)

- حبيبي أريد أن نخرج معًا اليوم
 - أنا مرهق دعيها ليوم آخر
 ثم يأتي يوم آخر وآخر وآخر ولا شيء يتغير أنت مرهق
 دائمًا وأبدًا
 - أحب أن نشارك في أشياء كثيرة ... نتحدث ... نلهو ...
 نلعب ... نتسامر ... نسهر معًا ... نقرأ ... نصلي ... نضحك ...
 أو حتى نرقص
 - كفى سخافات تعلمين انشغالي.
 - أنا أحب قضاء الوقت معك.

- إن شاء الله

- حبيبي لقد ابتعدنا كثيراً وأخاف من الوحدة

-أي وحدة التي تتحدثين عنها والأولاد في حياتنا ... لديك

مهام كثيرة لن تشعرِك بالوحدة لعشر سنوات مقبلة

-أخشى يا حبيبي من البعد أن يولّد جفاءً

-وماذا أفعل أنا، هل ألهو أم أنني أعمل بجد وكدّ كل يوم

حتى أجد ما يسد احتياجاتنا واحتياجات أبنائنا؟!

- حبيبي أريد أن أصارحك بشيء لكنني خجلة..

«نعيش مثل الإخوة منذ عدة أسابيع»

-مؤكد أنت مخطئة .. راجعي حساباتك

-يا نور عيني أشتاق لِصَمّة ... لمسة حانية ... أو حتى

كلمة...

كلمة تشعرني أنني ما زلت «أنثى» ... ولست ماكينة تؤدي

دورها العقيم في الحياة

-!!!!!!!!!!!!!!

«هذا ما كنت أطلبه منك سابقاً وكنت تستهزئ بي وتسفّه

منه»

(٥)

الآن أنا لا أريد منك سوى شيئاً واحداً فقط

- ما هو؟

- حرّري

- مرة أخرى؟!

نعم مرة أخرى وأخيرة؛ لأنني لن أبقى معك ولو ليوم

واحد؛ لأنك حقاً عرضتني لأسوأ شيء تعرضت له في حياتي،

أوصلتني لمرحلة لم أدرك أنني سأصل لها يوماً.

- كيف؟

لن أشرح كثيرًا يكفي أن أخبرك أنني متزوجة منك على الورق فقط

لا أشعر أنني زوجة بحق

لا تلبى لي احتياجاتي النفسية ... ولا الجسدية

تركني وتهملني حتى ينهشني الاحتياج

الأفضل لي أن أكون عذبة أو مطلقة أو حتى أرملة على أن

أكون متزوجة وأنا أشعر بهذا الشعور

كيف أشعر بالاحتياج وأنا زوجة؟

- حبيتي ... أنت تعلمين مدى انشغالي و...

- يااه ماذا قلت ... حبيبتك!!

- نعم حبيتي ألا تعلمين أنني أحبك!

- لكنك لم تخبرني يومًا ولم تنطق بها منذ أن تزوجنا سوى في

فترة ما قبل الزواج وشهر العسل فقط.

- نعم لأن حبي لا يحتاج أن أقوله أو أعبر عنه، فأنت

تعلمين والحب أكبر من أن يعبر عنه بكلمات قد تظلمه، حبي

لك أكبر من أي كلمات ...

تنظر إليه متعجبة فيكمل:

- أنت نور قلبي ويعلم الله مدى حبي لك

يزداد تعجبها فتخبره:

- يا للعجب كل تلك المشاعر وتبخل عليّ بالبوح بها، لم

أكن أعلم أنك تجيد الكلام والغزل هكذا.

- لأنني أثق أنك تعلمين مدى حبي لك.

- لكنني كنت أريد أن أسمعها منك مرارًا

من يجب لا يؤذي ولا يسبب ألمًا لمن يجب

من يجب يبحث عن مناطق السعادة التي يريد لها شريكه؛

ليشبعه منها ولا يتركه فريسة لاحتياجه الذي ظل يستجديه

لسنوات طوال.

كم كنت أتمنى أن تخبرني بذلك منذ عدة أشهر أو عدة أيام،
تخبرني أي حببتك، وأن ما أطلبه ليس عيباً كما كنت تُظهِر لي.

- ألا تعلمين مشاكل في العمل ... ألا تقدرين ما أنا فيه؟

- لا تكمل ... أنا لم أتزوج لتسمعي هذا الكلام العقيم ...

خير لي أن أجلس في بيت والدي دون زواج قبل أن أحتاج

«للعفة» وأنا بين يديك

لقد تزوجت حتى «أعف» نفسي، لكنك ومع الأسف

تهملني وتهملني وتهملني ولا تأت إلا عندما تحتاجني أنت؛

لذلك اتخذت قراري ... اتخذته قبل أن أخطئ في حق ربي وحق

نفسي، أنت حتى لا تتخيل أن لي احتياجات وأنني بشر مثلك

أعرض لما تتعرض له من فتن، ولولا أنني أخشى الله لكان

الوضع مختلفاً الآن.

- أنا أثق بك

- وتلك هي الكارثة

- كارثة أنني أثق بك!

- لا ... كارثة أنك تتخذ ذلك ذريعة ...

أنا أثق بها ولن تخطئ

هي ليست أنثى لها احتياجات بل هي إنسان يساعدني في

المنزل ويخدم أبنائي، أنا أضمنها مدى الحياة، تزوجتها

ومعي «شهادة ضمان» لها ولعلاقتي معها مدى الحياة

زوجي العزيز أنا لست كذلك

أنا لست مضمونة مدى الحياة

العلاقة الزوجية علاقة اختيارية، ولي تمام الحق إن اخترت أن

أنفصل عنك إذا ما تأذيت أو تألمت أو تعرضت لهكذا فتنة ...

والشرع معي في ذلك.

(٦)

هل أسألك سؤالاً؟
ماذا إن كنت أنا المقصرة معك؟
ماذا إن طلبتني فلم تجدني؟
ماذا لو كنت أتججج دوماً بالأبناء والبيت والعمل
والانشغال؟

ماذا لو ظللت هكذا لسنوات وسنوات وأنت تعاني
وتحذرنني، وفي كل مرة أعدك أنني سأكون أفضل وأنني سأهتم
بك، وأسدد لك احتياجاتك، لكنني بعد وقت قصير أعود لما
كنت عليه من قبل، فتعود أنت لتعاني الأمرين معي، أتركك
حتى تحتاج وتحتاج وتعرض للفتنة خارج المنزل في كل لحظة
وأنا لا أراعي ذلك بل وقد أنكره عليك بحجة انشغالي
وإرهاقي، ماذا كنت ستفعل؟

.....-

- بالطبع تستحي أن تنطقها
سأخبرك أنا ...

هذا المجتمع الظالم الذي يعطي الحق للزوج مع أول تقصير
من زوجته أن يتزوج عليها أو يحلل له الخيانة ويبررها بحجة
أن زوجته قد أهملته هو نفس المجتمع الذي يجلد المرأة التي
تطلب الطلاق لنفس السبب.

أرأيت ظلمًا وقهراً أكثر من ذلك؟

أتخيل أنني لو أخبرت أبي وأمي بالسبب أنهم سيقولون
لي يا ابنتي هل ستركين أبناءك وتفككين الأسرة من أجل
احتياجاتك!

حسناً وماذا أفعل أنا في تلك الاحتياجات وهي تتنامى يوماً

بعد يوم حتى كادت تخنقني.
زوجي العزيز أنا لن أكمل معك بسبب تقصير في مال أو
احتياجات مادية لا تهمني، بل سأتركك وأنا أتألم خوفًا على
نفسي من فتنة قد تودي بي في الدنيا والآخرة.
(٧)

- حسنًا دعيني أحاول
- أخشى أن يكون رصيدك قد نفذ
- فلنجرب
- لقد جربت كثيرًا، وفي كل مرة تعدني أنك ستكون أفضل،
لكنها أيام ثم تعود لسابق عهدك
- أنا أحبك ... واعلم أيضًا أنك لن تستطيعي العيش بدوني
- هذه الأوهام التي في رأسك هي التي جعلتك تتصرف
معي بتلك الطريقة ...
أنا أيضًا أحبك ... لكن حبك صار يؤلمني ... صار يؤذيني ...
سأتألم قليلًا لكن خمن ماذا؟
سأستطيع العيش بدونك
- فلتكن المحاولة الأخيرة
- وإن لم يحدث ماذا أفعل؟
- افعلي ما يحلو لك ... لك كل الحق في طلب الطلاق،
وأعدك أنني سأنفذه لك إن لم أقم بما اتفقنا عليه.
- هل تظن أن طلب الطلاق سهل على أي امرأة؟
أنا أطلب الطلاق حتى أحمي نفسي منك ومني ...
أطلبه خوفًا من الله وليس عندًا أو تحديًا
وأنا ليس معي شهادة ضمان تجعلني أجلس بجوارك طوال
الحياة
أتركني عدة أيام أفكر هل أستمع معك وعد بالتغيير أم

أنني لن أستطيع ورصيدك صار صفراً في قلبي ...
أتركني حتى يقضي الله أمراً كان مفعولاً.

يجب أن تعلم أن شريكك له الحق في أن يتركك
وأنت كذلك

إن لم تجدوا الراحة في زواجكما

وأتعجب كثيراً

لأن الزواج أساسه مودة ورحمة وحب

{وجعل بينكم مودة ورحمة}

وليست علاقة ألم، فلم كل ذلك

علاقة كرمها الله تعالى وذكرها في أكثر من موضع في القرآن
الكريم بعدة أشكال وأهميتها أيضاً، فلم يحولها البعض إلى
علاقة ألم ومعاناة؛ لذلك يجب أن تضع في اعتبارك أن شريكك
قد ينفر فجأة مما تفعل حتى وإن لم تقصد، إذا نفذ رصيدك
لديه فلا تلومن إلا نفسك؛ لذلك يجب أن تبحث من الآن عما
يجبه شريكك وتسأله عنه، ولا تتخذ مبدأ البقاء للأقوى؛ لأنك
إن اتخذته في العلاقة الزوجية لن يبقى أحد ... صدقني؛ لا أنت
ولا هو .

مبدأ البقاء للأقوى:

هذا المبدأ الخاطيء يركز على أن يخرج أحد الطرفين
منتصراً ...

في العلاقة الزوجية لا يكون هناك طرف يكسب وطرف
يخسر

لا يوجد طرف قوي وطرف ضعيف

طرف منتصر وطرف مهزوم

إذا انتهج أحد الزوجين هذا المبدأ مع شريكه وأنه يجب أن

يخرج من كل نقاش أو موقف متصراً؛ لأنه الأقوى ...

الأقوى جسدياً ... مالياً ... أو أنه الأقوى؛ لأنه الرجل ...

سيخرج الطرفان بخسارة كبيرة

في الزواج المكسب يجب أن يكون للعلاقة ... لصالح الطرفين... نتحدث ونصل لحل ... نتراضى ... يفهم بعضنا الآخر... نتحاور لنصل إلى قرار.

أما إن كان هدف أحدهما هو الخروج متصراً على الآخر بفرض رأيه أو بشجار وعصبية وغضب، فإن ذلك لن يوصل الطرفين إلى أي شيء بل بالعكس بعد فترة ستخسر شريكك، وربما تخسر العلاقة كلها.

ستخسره حتى ولو استمر معك ... وبعد فترة قد لا يكمل في تلك العلاقة التي تسبب له ألماً وتجعل الآخر دوماً يفرض رأيه عليه.

مبدأ البقاء للأقوى = خسارة

مبدأ البقاء للأصلح = خسارة

مبدأ البقاء للعلاقة = البقاء لنا معاً.

طرق التعبير عن الحب:

تختلف طرق التعبير عن الحب من شخص لآخر

كما أن لكل شخص طريقته في تلقيه الحب كما ذكرنا سابقاً

هناك ثلاثة أنماط من البشر في التعبير عن الحب:

من يعبر بالكلام

اللمس

الفعل

كل شخص في هؤلاء يعبر بطريقة ويتقبل الحب بطريقة

تختلف عن الآخر

كبسولة زوجية

لم أعد أريده

لماذا؟

لا أعلم

لا أعلم من أين أبداً

حواراتنا صارت جافة

لا حوار من الأساس

لا نضحك

لا نلهو

كل ما يهمه هو عمله

في صراع مستمر أنا مع مشكلات عمله التي لا تنتهي

طلبت منه احتياجي عدة مرات بشتى الطرق

أحب أن نجلس معاً

أحب وقتنا معاً

أحب أن نغني معاً

نقرأ معاً

يمسك بيدي

يقبلها

أحب اللمس على شعري

ولا حياة لمن تنادي

هو رجل محترم لا يهينني ولا يضربني أبداً ويحترم أهلي

-وهل القاعدة العامة هي أن يقوم الزوج بضرب زوجته

-بالطبع لا

أقصد أنه لا يهينني ولا يخونني لكنني لا أستطيع العيش

معه بعد الآن لا أعرف كيف حدث ذلك مع أنه لا يؤخر أي شيء عليّ أو على أبنائنا وليس بخيلاً بل كريماً لأقصى درجة لا ينساني في أي مناسبة حتى لو لم يكن معه أي نقود يتذكرني بهدية بسيطة أو وردة، لكنني لم أعد أستطيع العيش معه.

الخطأ في الموقف:

في هذه الحالة:

هذه الزوجة تحب أن تأخذ الحب بشكل معين

تحب الحوار والكلام

تحب المشاركة في بعض التفاصيل

مثل الغناء واللهو

تحب التمشية على البحر وهو يرى ذلك تافهاً

تحب الرقص

تحب الانطلاق كالطفلة

يعطي الزوج نقوداً أو هدايا

قد تكون حقاً تريد ذلك، لكنه ليس احتياجاً أساسياً

بالنسبة لها

لذلك..

حاول هو ملء بنك العلاقة الخاص بها بطريقته هو لا

بطريقتها

خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

هو:

شخص عملي تعلّم أن يثبت حبه بشكل عملي بحت

هي: امرأة حاملة تحب الكلام والغزل

تحب اللمس ..

تريد أن تشاركه بعض التفاصيل البسيطة وترى أن الحب منظومة متكاملة من بعض التفاصيل والحوارات المشتركة التي تحيي الحياة بين الزوجين
يجب أن يعطيها الزوج ما تريده هي لا ما يفترضه هو أنها تحتاجه

في بعض الأوقات نتخيل أن شركاءنا يحتاجون ما نحتاجه نحن بنفس الشكل أو الطريقة، لكن ذلك غير صحيح ...
شريكك يختلف عنك؛ لذلك ستختلف طريقة إشباعه للاحتياجات

عندما تريد هي الكلام والغزل يجب أن تتفرغ لها وتقضي وقتكها معاً

تتعلم كيف تتحدث

كيف تشاركها بعض هواياتك

بعض حواراتك

بعض الذكريات

أن تشاركها اللهو والضحك والرقص الذي تريده هي

أن تتعلم بعض تكتيكات اللمس والغزل

هذا ليس عيباً

ولا تجربها أنها امرأة مراهرة أو أن احتياجاتها ساذجة

ما دامت طلبتها منك، فإنه يعدُّ احتياجاً، وقد يكون احتياجاً مهماً جداً فأعطه لها بكل سهولة، وإن لم تستطع لأنك لم تتعلم من قبل ... فيجب عليك أن تتعلم كيف تفعل ذلك ...
والكتب والمواقع على الإنترنت التي ترشدك إلى ذلك متوفرة بكثرة الآن.

الاحتياج الرابع الحاجة للتقدير والاحترام

ما الفرق بين التقدير والاحترام؟
التقدير هو أن يقوم الشريك بشكرك وتشجيعك على ما تقوم به لأجله ولأجل استمرار علاقتكما.

الاحترام هو استخدام بعض الكلمات والأفعال التي تنم عن المحافظة على مكانة من تحب ... ليس على مكانته داخل قلبك فقط، بل بينكما وأمام الناس، وكذا الحفاظ على كرامته ... الدفاع عنه إذا ما أهين، وعدم إهانته حتى لو أخطأ وإن كنت غاضبًا.

أن تتخير أقوالك جيدًا وألا يكون منها ما هو جارح أو مهين أو قاس ...

أشياء تقلل من احترام شريكك لك:
اتخاذ قرارات خاصة بكما أو بالأبناء دون الرجوع إليه أو مشاورته

التحدث بلسانه

تسفيه رأيه

السخرية والتهكم من كلامه أو طريقته أو شخصيته

رفض سماع رأيه من الأساس

التقدير:

ما الذي يقلل من تقدير شريكك لك؟
هناك بعض الأفعال إن قمت بها أهدك أن شريكك لن يقوم بتقدير أي شيء مما تفعله:

١- استخدام لغة المن والأذى

أنت تقوم فعلاً بأشياء جميلة بل خرافية يستمتع بها شريكك ويحسدك الناس عليها، لكنك وبدون سابق إنذار تقرر أن تهدر كل ما فعلته، وتلقي به في عرض البحر.

فجأة تقرر أن تذكره بكل شيء قمت به لأجله

ألا تذكر عندما بعث شبكتي لأجلك

ألا تذكر سيارتي التي أعطيتك مفاتيحها في أول الزواج،

وقلت لك أنا وأنت واحد

هل نسيت أنني اقترضت من أبي مصاريق ولادة طفلنا

الأول

العام الماضي ذهبنا إلى الساحل الشمالي والذي يسبقه كنا في

الغردقة

عندما لم يستطع أهلك دفع ثمن الفرش الذي عليهم

فاضطر أبي للاقتراض حتى نشتره نحن

اشترت لك شقة في أفخم منطقة وسيارة آخر موديل لم

تكوني تحلمي بها وترتدين من أفخم الماركات، ماذا تريدين

بعد ذلك؟

٢- عندما تقوم بالأشياء ليس لأجله بل لأجل أن تقول

العائلة إنك تقوم بكذا وكذا أو لأجل إرضاء أهلك وليس

لأجل إرضائه.

٣- عندما تعطي عطاءً في غير محله مثلما ذكرنا من قبل

هي تحب الورود وأنت تصر على حلة المحشي

هو يحبك جميلة متزينة متفرغة له وأنت تصرين على طهي

الطعام وتنظيف المنزل رغم أنه يوفر لك من يساعدك

في هذين المثالين يوجد عطاء، لكن الآخر لا يراه، وبالتالي

لن يقدره إطلاقاً بل ولن يشعر به من الأصل لأنك أعطيته

عطاءً هو لا يريد

في طاحونة الحياة اليومية نحتاج للتقدير في كل شيء
نحتاج للتقدير في العمل ... في الدراسة ... في العلاقات
لا يشترط أن يكون التقدير مادياً فقط بل معنوياً أيضاً
أي في العمل تحتاج أن تسمع كلمة تشجيع وشكر من مديرك
وكلمة تحفيز من زملائك

أن تشعر أنك تنتمي للمؤسسة التي تعمل بها وأن مديرك
يفهم ما تقوم به لأجل نجاح المكان كله، ويقدر أي مجهود
تقوم ببذله.

في العلاقات الزوجية تحتاج أن ترى التقدير في عيني شريكك
حتى لو كنت تقوم بمهامك العادية أو واجباتك المفروضة
عليك

من الكلمات التي من الممكن أن تستخدمها لإرسال رسالة
تقدير لشريكك:

- لقد تعبت اليوم يا حبيتي عليك أن ترتاحي قليلاً وأنا
سأقوم بغسل الصحون،
- سهرت في العمل بالأمس جعلك مرهق،
- ما رأيك هل تحب أن اتركك لترتاح قليلاً أم تفضل
الخروج والتمشية في الهواء الطلق.
- عندما جلست لأذاكر مع ولدنا شعرت بما تشعرين به
وأحسست بخجل كبير لأنني كنت أظن ذلك أمراً هيناً ...
سامحيني

- لا أعلم ماذا كنت سأفعل بدونك
- أعلم أن العمل مرهق وتلبية طلبات البيت ليس بالأمر
السهل ... نعم أنا أحمل الهم معك ونعيش به معاً، لكن العبء
الأكبر يقع على عاتقك؛ لأنك المسئول الأول عن توفير كل شيء

لنا .

هذه الجمل من شأنها أن تخفف عن شريكك وتشعره أنك تقدر ما يقوم به ... حتى وإن كان ما يقوم به هو من صميم واجباته ومسئوليته، لكن بعض الكلمات تجعل الآخر يفهم كيف نراه ونرى مجهوده، مما يدفعه للاطمئنان أنه ليس وحده في هذا العالم، وأن ذلك سيقوم بتشجيعه ودفعه للأمام. التقدير أيضًا لا يكون بالجمل أو الكلمات فقط إنما يكون بالفعل:

سأقوم بالذاكرة للأبناء اليوم بدلاً عنك
سأعد لك الفطور وأحضره لك في السرير
ارتاحي قليلاً وسأقوم بإعداد كوب من الشاي لك
حبيبي هل يمكنني مساعدتك، أشعر أنك مرهق اليوم
هذه الأفعال والكلمات تأتي لترتبط على قلب شريكك،
وتكون بمثابة البنزين له حتى يكمل يومه.

الاحتياج الخامس الحاجة لإثبات الذات

في هرم الاحتياجات آخر محطة أو آخر درجة في الهرم هو الحاجة لإثبات الذات، إذا طبقنا الهرم في العموم خارج العلاقات الزوجية، فإننا سنجد التالي:
الشخص الذي تُلبى له جميع الاحتياجات الأربعة السابقة بنسبة معقولة أو على الأقل بنسبة ترضيه، فإنه بعد ذلك يستطيع أن يلبي احتياجاته الأخير وهو إثبات ذاته في حياته عمومًا ...
في العمل وفي العلاقات ...

داخل العلاقة الزوجية إذا تم تلبية الأربع احتياجات سيثبت

الشخص نفسه داخل العلاقة بشكل صحي

ما معنى ذلك؟

أن تكون فعلاً، لا ردة فعل في كل الأوقات؛ أي أن تكون مبادراً إيجابياً تجاه العلاقة لا أن تنتظر الفعل من شريكك، سواء كان فعله إيجابياً أو سلبياً، سواء في اتخاذ القرارات الخاصة بعلاقتكما أو الخاصة بتربية الأبناء.

أن تكون ردة فعل فقط طوال سنوات العلاقة الزوجية هو أمر غير صحي

أن تنتظر لكي يقوم شريكك دوماً بالفعل ... أن يعبر لك عن حبه ... يتخذ قراراً ... يتصرف في معظم الأمور أن تحدث المشكلة وتكون أنت ردة فعل لا أن تكون طرفاً فاعلاً يقف في وجه الموقف الخاطئ؛ ليعبر عن رأيه ويرفض أي تصرف سلبي يقوم به شريكك تجاه أي تصرف يسبب لك ألماً

هذا هو ما يُدعى بإثبات الذات داخل العلاقة الزوجية ووجوده في الترتيب الخامس بالهرم لا يعني عدم أهميته غير أنه وضع في تلك المرتبة؛ لأن الاحتياجات الأخرى تسبقه نحتاج لأن نكون أقوى .. أن تجعلنا تلك العلاقة أقوى وأقدر على مواجهة الحياة معاً

إن تم إشباع الأربع احتياجات السابقة ستستطيع بسهولة أن تكون قادراً على إدارة جزء مهم في العلاقة مع شريكك، لا أن تنتظر حتى يقوم هو بكل شيء وتجلس أنت لتشاهده، وفي نفس الوقت سيساعدك إشباع تلك الاحتياجات على مواجهة تحديات الحياة، وإثبات ذاتك في عملك، وسيؤثر على إنجازك بشكل كبير مما سيحقق لك النجاح والوصول إلى أهدافك بشكل صحي.

الجزء الثالث لغات البناء ولغات الهدم (١)

لماذا لم تتصل بي؟
أنت لا تهتم بي
أنا في آخر أولوياتك
في كل مرة نتفق وتختلف الاتفاق
لم تعد تحبني
أنت زوجة نكدية
مللت الحديث معك
ما هذا المنظر؟
ما هذه الهيئة؟
المنزل دوماً غير مرتب
ماذا تفعلين طوال اليوم؟
أنهيت اجتماعك ولم تتصل
مع من كنت تتحدث؟
رقم من هذا؟
من هذه التي تنظر إليك؟
أنت لا تجلس معي
وجهك دوماً في الموبايل
لا تهتم بأبنائنا

(٢)

أنهيت الطعام؟
الحمام جاهز؟

هل قمت بكي قميصي؟
أين الجورب الأبيض؟
هل اشتريت ما اتفقنا عليه؟
متى ستأتي؟
لا تتأخر
البيت ينقصه كذا وكذا
أذهبي بالأولاد إلى التمرين
عندما أعود من العمل أريد أن أجد الطعام جاهزاً
لا تخرجي دون إذني

ماذا شعرت وأنت تقرأ هذه الجمل؟
هل شعرت بالسعادة؟
الرضا؟
الحب؟
أم أنك شعرت بالضييق؟
الاختناق؟
الغضب؟
الضجر والممل؟
القلق والتوتر؟
الترقب والتحفز؟

(٣)

أحب أن نقضي الوقت معاً
ما أجملك اليوم وكل يوم
سيده قلبي أنت
أحب رداؤك الأحمر

أستمتع بوقتي معك
عندما تعود من العمل مبكرًا لتقضي الوقت معي أشعر
باهتمامك بي
أطير من السعادة إذا ما أهديتني وردة
رسالتك الصباحية لامست قلبي
أهم وقت بالنسبة لي هو عندما أعود من العمل وأجدك في
انتظاري
أسعد لحظة في اليوم هي لحظة ما قبل النوم؛ حيث ينام
الأبناء ويصبح وقتنا معًا بمفردنا
أعلم أنني مقصرة معك من فترة ساحمني ... لذا ستجد
مفاجأة عندما تعود للمنزل
ممتنة لوجودك بحياتي
أنتِ نعمة الله لي
وماذا شعرت عندما قرأت هذه الجمل؟
هل شعرت بالارتياح ... الحب ... السعادة ... الاطمئنان ...
الأمان؟

لاحظ معي جمل كل مجموعة
المجموعة الأولى تدرج تحت مسمى لغات الهدم
المجموعة الثانية لا تعدُّ لغة هدم بشكل مباشر إنما هي
لغة أوامر ونواهٍ أو لغة قد نحتاج لاستخدامها فقط مع
حواسيبنا وجوالاتنا
لغة جامدة لا حياة فيها

مشكلة هذه الجمل من تلك المجموعة أنها لا تصنف تحت
البناء أو الهدم، وخاصة أنها لا تظهر أنها لغة هدم بشكل
مباشر؛ لأنها تكون عادية في الحياة العادية بين الزوجين وهذا
أسوأ؛ لأن كارتثها من وجهة نظري أنها مثل الحرب الباردة

لا تكشر عن أنيابها بشكل مباشر ولا تصنف أنها حرب أصلاً بل تظل عالقة هكذا في حياة الزوجين حتى تتحول إلى روتين يومي معتاد ينتهجه الطرفان، فتتحول حياتهما إلى كتلة من الجليد المتحرك، وكأن الحياة صارت تدور بين رَحَى المسؤوليات والمشكلات فقط.

وإذا ما تحولت الحياة بين الزوجين إلى ذلك صارت علقماً فيما بعد؛ لأن تيجتها لا تظهر للأسف مباشرة بل قد تظهر بعد عدة سنوات حيث يكفر الشريك بكل شيء في العلاقة أو كلاهما؛ لأنه يرى أن الحياة أصبحت جامدة لا روح فيها وكل ما يجمعهما هو الحوار حول مشاكل الأبناء والبيت فقط، وإذا ما كبر الأبناء وخفت مسؤولياتهم صارت الهوة بين الزوجين كبيرة جداً.

المجموعه الثالثه وهي مجموعه لغات البناء وهي اللغة التي يفضل التحدث بها ... عفواً ... أقصد يجب التحدث بها يجب أن تتعلم أن نلغي المجموعه الأولى والثانية من قاموس حياتنا اليومي ليس مع شركائنا فحسب بل مع أبنائنا ومع جميع مَنْ نتعامل بهم

لغات الهدم مثل:

اللوم والعتاب:

أنت لا تهتم بي

لم تعد تهتم بي مثل السابق

الاتهام:

لا ترد على اتصالي، ماذا كنت تفعل؟
ولم تجب على رسالتي التي أرسلتها من خمس ثوانٍ
أنت هكذا دائماً لا ولن تفهميني
أمي أهم منك
أولادنا صاروا أهم مني

الشك:

مع من تتحدث الآن
أرني رسائل الواتس آب
لماذا تضع شفرة على هاتفك أريد أن أعرفها

التوبيخ:

كم مرة أخبرك ألا تكرر ذلك
بسبب تصرفك هذا نحن نقع في المتاعب إلى الآن

الذم:

لون شعرك سيئ
الأكل ناقص ملحاً دائماً
هل هذا منظر ... منظر مثل الخادמות

الرفض:

يمسك يدها تنزعها
يمهد لعلاقة وتدير وجهها

التجاهل:

يمسك الهاتف لساعات ويتركها

تتحدث دومًا إلى صديقاتها وهو عائد من العمل
تتحدث إليه ويكمل مشاهدة التلفاز

الصد:

أحب إن أسمع منك كلمة أحبك كثيرًا
ما قيمة تلك الكلمات وأنا أعيش معك أن لم أكن أحبك
فلم أكمل معك

أريد أن أسهر معك سهرة مميزة
أنا مشغول الآن
تتعلق برقبته دلالًا.
يزيح يدها ويتحجج بانشغاله
تلمح لعلاقة خاصة
يدير وجهه ويتعلل بالصداع

المن والأذى:

ألا تذكرين عندما اشتريت لك الفستان الذي كنت ستموتين
عليه
أنا أصرف في الشهر آلاف الجنيهات كي تعيشي سعيدة أنت
وأبناءك
في يوم ميلادك السابق اشتريت لك هدية لا تحلمين بها
الأسبوع الفائت ذهبنا لوالدتك حتى لا تغضب وليس
مفروضًا عليّ الذهاب إليها
لولا مساعدة أبي لك وشراؤه الشقة لي لكان حالنا الآن غير
الحال

التهديد:

إن تكرر هذا الموقف مرة أخرى لا تعلمين ماذا سأفعل
وماذا ستكون النتيجة
لو خرجت مع أصدقائك كل أسبوع وتركتني سأترك لك
البيت.

السخرية والتهكم:

لغة السخرية من المؤسف أنها تستخدم كثيرًا في مجتمعاتنا
وبالأخص في المجتمع المصرى وعلى جميع الأصعدة وجميع
العلاقات

وكان هناك مبدأ يقول: أحبك أي يجب أن أسخر منك
ستجدها بين الأصدقاء وبعضهم
بين الأهل وأبنائهم
بين الأزواج والزوجات
لا أعلم في الحقيقة السبب الحقيقي وراء استخدام هذه اللغة
بتلك الطريقة؟

هل لأننا في مصر شعب يقال له إن لديه خفة دم لا توصف
وأنا نحارب مشكلاتنا بالسخرية منها والضحك عليها
جميل هذا التصور وقد ينجح بالفعل في بعض الأحيان
لكن هذا إن كنت تستخدمه على أي شيء سوى العلاقات
من الممكن أن تفعل ذلك في أي شيء وكل شيء إلا العلاقات
حذار أن يكون هذا شعارك

أن تسخر من أبنائك أمام أقرانهم أو أمام العائلة مدعيًا أن
هذا فقط لهو أو ضحك أو لكي تستعرض خفة دمك
أو تسخر من شريكك رغم أنك تهيم به وتعشقه، إلا أنك
تسبب له جرحًا غائرًا لن ترى نتيجته إلا بعد فترة من الزمن

عندما يتأثر هذا الشريك ويشعر بالإهانة أو الضجر منك ومن
طريقتك فينفّر منك
أي إنك بدلاً من أن تُسمِعَه كلاماً رقيقاً إيجابياً تبدأ في
السخرية منه؟

-عندما تقوم بتغيير لون شعرها أو قصتها وتنتظر منك
نظرة حب تشعرها أنها أنثى وأن مجهودها ووقتها الذي قضته
تحت يد الكوافيرة ما لا يقل عن ثلاث ساعات لأجل عينيك،
تشرعها بعدها أنها لا شيء وتخبرها وأنت تضحك بكل بساطة:
لقد أصبحت شبيهة لأخيك بعدما قمت بتقصير شعرك
-أو أنه بذل مجهوداً كبيراً في انتقاء الخضروات والفاكهة
وشراء مستلزمات المنزل من السوبر ماركت وهو عائد من
العمل متعب، بدلاً من أن تشكّريه على مجهوده تخبريه وأنت
تستهزئين منه:

ما هذه الخضروات العجيبة يا حبيبي، إن ابنك الأصغر
يستطيع أن يتقّي الخضروات بشكل أفضل منك.
مشكلة هذه اللغة أنها لا تظهر على أنها لغة هجومية

لا هي ذم ولا هي مدح
ويعتقد مَنْ يستخدمها أنه بهذا يكسر جو الكآبة أو أنه فقط
يريد أن يضحك ويُضحك مَنْ حوله، كما أنه يقولها في جو من
الضحك وليست مصاحبة لجو مشحون بالغضب، بل يقولها
الشخص والضحكة أو الابتسامة تملأ وجهه؛ لذلك يأخذها
البعض شيئاً عادياً وما المشكلة لو سخرت منك قليلاً؟

سخرت على طريقة كلامك

شخصيتك

ملا بسك وهيا تلك

ومن أمثلة هذه الجمل ما يلي:

هل تسمين هذا أرزًا بالتأكيد لم تذوقي أرز أُمي
هذا الرداء يجعلك طويلة أكثر مما أنت طويلة
بهذا المكياج صرت مثل الجوكر
شكرًا حبيبي على ما اشتريته لكن أرجوك لا تتهور وتفاجئنا
مرة أخرى

الأمر:

جهزي الفطور
نظفي الغرفة هذا ليس منظرًا
أحضر مستلزمات البيت معك

النهى:

لا تتأخر
لا تنس مصروف البيت
لا تفعلي ذلك مرة أخرى

كانت هذه عينة من بعض الجمل التي يستخدمها الأزواج
والزوجات على مدار علاقتهما، وربما تتكرر على مدار اليوم
عدة مرات وهم لا يدرون أنها تسحب من رصيدهم
نعم تقلل من رصيدك رويدًا رويدًا حتى تكتشف فجأة
أن رصيدك صار صفرًا وتجد شريكك قد انفجر دون أن تعلم
السبب

في حديثك يجب أن تعلم أولاً أن اللغة ليست فقط هي
الكلمات التي تقال بل هي أكثر من ذلك
وأنت تتحدث لا يتحدث لسانك فحسب، وإلا صرنا مثل
البيغاء الذي يردد أي كلمات بدون مشاعر

عندما تتحدث فإن لغة جسدك ونبرة صوتك عليهما عامل كبير مع الكلمات وقد يكون هذا عامل أكبر من الكلمات نفسها

مثال:

«هل من الممكن أن تعدي لي كوب شاي»

هذه الجملة من الممكن أن تقال بعدة طرق:

-وأنت تنظر نظرات حادة ونبرة صوتك غاضبة

-تنظر نظرة جادة ونبرة صوتك حازمة ولك أن تتخيلها

هكذا من طريقة الوقوف على بعض الكلمات:

«هل من الممكن ... أن تعدي ... لي كوب شاي»

-تنظر نظرة حانية ونبرة صوتك تحمل الحب بين طياتها

إذن فالكلمات في كل موقف واحدة لكن نبرة الصوت ولغة

العينين هي التي تختلف، وبالتالي ستصل الرسالة بشكل إيجابي

أو سلبي تمامًا كما أرسلتها ... ولا تضحك على نفسك بأنك

كنت هادئًا وأنت تقولها وتدعي أنك لم تقل كلامًا جارحًا أو

مهيئًا؛ لأنك تعلم تمامًا أن «الطريقة» التي قيلت بها الكلمات

هي المشكلة وليس «الكلمات» في حد ذاتها.

لذلك التواصل عبر الشات لا يوفي حقه وإلا لما اخترعوا

الإيموجي الذي تستخدمه وأنت تكتب؛ لأن نصف عملية

التواصل أو يزيد يضيع هباءً في الكتابة؛ لأن بقية الحواس غير

متاحة.

أنت في الشات تستخدم الكتابة وحاسة البصر فقط

لكن في التواصل الحي تستخدم عينيك ... أذنيك ... نبرة

صوتك ... لغة جسدك

ماذا عن الطفل الصغير الذي لا يعي الكلام بعد؟

كيف يتواصل مع أمه؟

كيف يفهمها

كيف تفهمه هي؟

كيف يعرف أنها غاضبة إذا ما حاول لمس كوب الشاي،
وعندما يراها يفهم أن ما يفعله هو أمر خاطئ
كيف يعرف أنها تقوم بتدليله بدون أن يفهم أي كلمة مما
تقوله؟

لذلك فإن التواصل لا ينحصر في الكلمات التي نطقها
فحسب بل هو عملية كبيرة تحوي عدة مكونات وعدة
خطوات، لم نولد ونحن نفهمها بل اكتسبناها من البيئة حولنا
عندما نتحدث هناك بعض الخطوات المهمة التي يجب أن
تضعها في اعتبارك؛ لتقوم بتطبيقها خلال الحوار:

١- أنت لست على حق دائماً

٢- شريكك له احتياجات كما لك تماماً

قد يكون هو المحق

٣- لا تدخل في صراع البقاء للأقوى بل البقاء لنا معاً في

تلك العلاقة

٤- أنصت ولا تستمع

٥- حدد هدفك في الحوار

هل الخروج بأنك على حق أم الوصول إلى تفاهم بينكما؟

أو التنازل قليلاً أو التغافل حتى لو كنت أنت محقاً

٦- اسأل نفسك سؤالاً مهماً:

هل كسب قلب شريكك أهم من أن تخرج منتصراً؟

أعلم أن ذلك ليس سهلاً لكن هناك سؤال في غاية الأهمية:

ما أهمية الموضوع من الأصل؟

هل هو مهم حقاً؟ أم أنه موضوع على الهامش ومن الممكن

تجاهله حتى لو تم التحدث عنه فهل من الممكن أن تعطيها

له؟

ما معنى ذلك؟

أن تعطيه ما يريد ... وإن لم تقتنع إن كان هذا ما يريده فأعطها له كهدية، في بعض الأحيان كسب قلب الطرف الآخر أهم من كسب الجولة الأولى بالضربة القاضية.

كيفية استخدام اللغة

لن أبدأ بسرديات أهمية طريقة الحوار أو اللغة التي تستخدمها مع شريكك، ولن أعرض هنا فوائد ذلك لأنني أعتقد أنك لست في حاجة لذلك، فجميعنا يعرف أن استخدام اللغة الإيجابية شيء صحي لاستمرار الحياة عمومًا، لكننا لا نجيده أو لا نحاول استخدامه؛ لأنه يكلفنا مجهودًا كبيرًا.

وأن اللغة السلبية قد تدمر، لكن هناك البعض الذين يجيدون استخدامها وبراعة، سواء عن جهل أو عن عمد أو عن سوء فهم للآخر أو للموقف أو عن استسهال؛ لأن ذلك هو الطريق الأسهل ولا يعرف غيره ولا يريد أن يتعلم غيره، والبعض لا يتعلم إلا بعد فوات الأوان للأسف، بعد أن يجد شريكه يحزم حقائبه ويصر على الرحيل، إذن ماذا سأعرض في هذا الجزء؟

سأعرض بعض الأمثلة من اللغة السلبية واللغة الإيجابية والتي نستخدمها كل يوم مع شركائنا ...

اللغة السلبية، وهي لغة الهدم، والتي عرضنا نماذج لها في

بداية الفصل

اللغة الإيجابية، وهي لغات البناء

وهاك بعض الأمثلة لتوضيح الصورة ...

لغات البناء:

حب
طلب
مدح
شكر
تقدير
امتنان
تشجيع وتحفيز

الهدم:
ذم
أمر
تحقير
تثييط
سخرية

لاستبدال اللغة السلبية بأخرى إيجابية يجب أن تتبع بعض الخطوات لكن قبل ذلك عليك تذكر التالي:
يجب أن تعي جيدًا أن اللغة والتواصل هي مهارة، وتعد من أهم المهارات التي يجب أن تتعلمها في العلاقة مع شريكك، أنت لا تولد بهذه المهارة ببساطة مثل لون الشعر والبشرة، هي ليست في جيناتك الوراثية.

على سبيل المثال:
لا تقل أنا عنيد مثل أبي أو عصبي مثل أمي
العصبية من الممكن أن تتحكم فيها
لذلك كي تتحكم في لغتك يجب أن تتحكم في مشاعرك أولاً
ويحتاج ذلك لبعض التدريب
السيطرة على الانفعال ليس سهلاً، وخاصة إن كانت مشاعر

الغضب في أوجهها، وبالأخص في العلاقات الإنسانية لا سيما أقرب الناس إليك؛ الزوج أو الأبناء.

البعض يأخذها مبرراً أن الأقرب لي يجب أن يتحملني لأنك تضمن أنه سيبقى وأنه سيتحملك فتضغط عليه أكثر وأكثر

بالعكس الأقرب إلينا هم من يحتاجون منا أن نتحكم في انفعالاتنا كي نحافظ عليهم.

أما العلاقات التي لا تتم العلاقة مع الغرباء أو على السوشيال ميديا أو في الشارع أو زملاء العمل أو المدير

نتعامل معهم بأدب وذوق لكنهم ليسوا أهم من أقرب العلاقات لنا

وهذا لا يعني أننا عندما نُستفز من العمل فإن ذلك يسمح لنا أن نفرغ شحنة غضبنا في أزواجنا أو شركائنا والأجدر بنا أن نسعى للحفاظ على العلاقات القريبة أكثر من العلاقات السطحية وليس العكس

بعد أن ترسل لعقلك إشارات للتحكم في مشاعرك ولو قليلاً وأن تباعد عن المكان كما ذكرنا من قبل.

كيف نتحدث فتكسب قلب شريكك

زوجي لا يضحك

صار مملاً

لا حوار

لا حديث

لا مشاركة

حتى الضحكة... بل البسمة لم تزر منزلنا منذ عدة سنوات

أحاول أن أفعل أي شيء كي أجعله يتهج

نورا سيدة تبلغ من العمر 40 عاماً زوجها يكبرها بعشر

سنوات

لم تكن تعير للسن أي اهتمام وترى أن الشباب هو شباب الروح كما يقولون، حتى وإن لم تكن تعرف تلك المقولة كانت هي تلك المقولة بحذافيرها، سيدة تحب الحياة بكل تفاصيلها. لهما خمسة أطفال في أعمار مختلفة، وبالرغم من ذلك عندما تراها لا تعطيها هذا السن

كان الجميع يتصورها ثلاثينية في البداية بسبب روحها المرحية المنطلقة دائماً، تحب الضحك واللعب وتحب المغامرة وتعشق أي شيء متعلق بالطبيعة، تفكيرها يتجه في الغالب للناحية الإيجابية. عندما كانت تتحدث مع زوجها عن السن وعن بلوغها الأربعين وما شعوره عندما بلغها؟ قال لها إن الخمسين أقسى وأشد

عندما كان يبحث عن عمل أخبرها أنه لن يجد عملاً بسهولة بسبب أنه أصبح مسنّاً، عندما سمعت الكلمة نزلت عليها كالصاعقة، لم تصدق ما قاله.

هل هي التي تعيش في عمر غير عمرها أو في زمن غير زمنها أم أنه هو الذي يسعى لأن يكون كبيراً فقط ويضع نفسه في قالب أكبر منه.

أخبرتني بالحرف:

لم أره يضحك منذ سنوات
لا أبالغ إن قلت لك أن من أحد أسباب إعجابي به عندما تقدم لي أنه خفيف الدم خفيف الروح، حياتنا مثل أي زوجين مستقرة نوعاً ما، أنجبت أبنائي الخمسة، وكانت معظم تحدياتنا مثل أصدقائنا في المجتمع؛ المدارس والنادي تحديات عادية حتى حدث ما لم نكن نتوقعه.

خسر مشروعه الذي وضع فيه كل نقوده

اضطرر للاقتراض عدة مرات حتى يعالج ما حدث لكن مع الأسف لم يفلح، ظل هكذا عامًا بعد عامًا، واضطررنا للسفر للخارج بوظيفة جيدة لكن بعد قليل حدث خلاف بين الشركاء وتم تصفية الشركة وإغلاقها.

صار ينسحب تدريجيًا من حياتنا، هو في الأصل لا يتحدث كثيرًا رغم أنه يحبني ويعشق المنزل، وليس له أصدقاء كثير إلا أن مشاركاته معي ومع أبنائنا صارت أقل ثم أقل حتى فوجئت أنني أعيش زوجة على الورق فقط، لكن كل ذلك كان يتمل إلا عبوسه.

لا يضحك ولا حتى يحاول التسم
عندما أتحدث أو ألقى نكتة أو موقفًا تذكّره من ذكرياتنا
معًا أو موقفًا حدث لي كي أشاركه أي لحظة أجده ينظر إليّ
وكأنني بلهاء، وكأنه يحدث نفسه من هذه وعلام تضحك؟
لقد أخبرتني أنه لم يكن هكذا، صحيح؟

نعم بالطبع
كنت أعشق فيه خفة روحه، رغم أننا لم نكن نتشارك
حوارًا عميقًا إلا أنني كنت أكتفي بحواراتنا حول الأبناء
ويكفيني ضحكته ولهوه.

يلقي النكات
إذا جلس في مجلس لا ينفك عن الحديث والضحك
لا أعلم ماذا حدث له
هو هكذا منذ عدة سنوات لم أعد أطيق هذه الحياة
يكفيني نكدًا ما يحدث من مشكلات مع أبنائنا في تربيتهم
ومدارسهم

والصعوبات التي نواجهها في الغرب
فضلاً عن ضيقنا الاقتصادي

هل لديه عمل ثابت الآن؟
لا

ماذا يعمل؟
على أوبر

وماذا كان يعمل من قبل
مهندس بترول

أعلم أن جزءاً من حالته بسبب ما حدث له
لكنني لم أعد أطيع الاستمرار هكذا
وهل طلبت منه صراحة ما تريدين
يووووه لا أجيد حصر المرات التي تحدثت فيها
وما النتيجة؟

إما للأسوأ أو أنه كان يصمت تماماً، وكأنه صار عاجزاً عن
أي شيء

كيف تخبرينه بذلك
مرة بالشجار ومرة بطريقة ودية
حسناً

أنا الآن زوجك
هيا أخبريني ما تريدينه
امم ذلك صعب نوعاً ما
نعم أعلم لكنك تستطيعين
حسناً

بالشجار:
أنا مللت هذه العيشة حرام عليك
لقد انقلبت حياتنا إلى نكد دائم ومستمر
ارحميني من تلك العيشة

جميل
تجيددين التمثيل حقاً
والطريقة الثانية؟
حبيبي أريد أن أخبرك بشيء مهم
ما هو؟
لك وقت طويل لم تضحك فيه وهذا سبب لي اكتئاب
دوماً أراك عبوساً وكل شيء تحول إلى عقدة
لم أعد أطيق هذه العيشة يا حبيبي
حسناً
أريدك أن تكتبي الجمل في كل طريقة
وحاولي رسم نفسك وأنت تقولينها، وارسمي تعبيرات
وجهه بعد كل مرة.
ما الفرق بين الطريقتين؟
الأولى غير مهذبة والثانية مهذبة
لماذا؟
لماذا ماذا؟
لماذا الثانية مهذبة؟
بعد تفكير قصير
قالت إن الأولى صوتي فيها مرتفع وأتحدث بنبرة قاسية
والثانية؟
صوتي منخفض وأتحدث بهدوء
يا سيدة نورا هذه التنورة بشعة
نظرت لي باندعاش
نعم
ماذا تقصدين؟
تغير لون وجهها إلى اللون الأحمر وحاولت أن تتمالك نفسها

قدر المستطاع.

حسنًا، ما شعورك الآن؟

ابتسمت وتنهدت تنهيدة ارتياح

ألصقت ظهرها بالكروسي

شعرت بالاستياء

و...؟

والغضب

سجلي مشاعرك في الورق

هل أخبرتك بذلك وصوتي مرتفع؟

لا

هل كانت نبرة صوتي حادة أو قاسية؟

لا

حسنًا ماذا حدث؟

استأت من حكمك عليّ بتلك الصورة واختيارك لكلمة

بشعة

ماذا لو غيرنا الكلمة

هذه التنورة لا تليق بك

امم أخف وطأة قليلًا

وهل أنت مستاءة من تلك الطريقة

نعم، لكن ليس بنفس الصورة في الجملة السابقة

ماذا تخمين أن أخبرك

تنورتك جميلة

وماذا إن لم تكن جميلة؟

أجابت وهي تبتسم:

عذرًا هذا ليس من شأنك فأنا التي أرتديها سامحيني

ماذا إن ارتديت تلك التنورة على اللون الأحمر بدلًا من

الأصفر؟

نعم تلك أفضل

حسنًا، فلنقم بذلك مع زوجك

كيف؟

يجب أن نبدل لغتنا السلبية إلى لغة إيجابية

لغة الهدم إلى لغة بناء

الأولى لن نجني فيها أي شيء حتى لو خرجنا من الموقف

منتصرين، لكنه انتصار مؤقت

كيفية استبدال اللغة السلبية بالإيجابية:

١- توقف فورًا عن أي كلام سلبي

ممكن أن يكون الكلام السلبي كلامًا جارحًا وليس شرطًا أن

يكون مسبة أو شتائم مثل:

أنت أب فاشل

أنت زوجة مملّة

هذه ليست شتائم ولا سباب، ولكنه كلام جارح ويترك

جرحًا غائرًا في قلب شريكك، مما سيجعله يكره التواصل

معك.

٢- ركز على الإيجابي وحدد ذلك بكلمات واضحة

كم أحب فيك تواصلك مع أبنائك

اهتمامك بي يأسرني

٣- أرسلني له رسائل ثقة

متأكد أنك ستقومين بذلك

أوقن في قدرتك على حل تلك المشكلة

٤- شجعه وحفزه
سلمت يداك
لا أعلم ماذا كنت سأفعل بدونك

٥- تحدث فقط عن مشاعرك أو احتياجاتك ولا يكن كل
همك هو نقده أو الهجوم عليه
اشتقت لقضاء الوقت معك
أحب رسالتك الصباحية لي وأنت منشغل في العمل

كبسولة زوجية ١

ألم أطلب منك عدة مرات ألا يتكرر ذلك مرة أخرى؟
ما هو؟
ألا تضعي قميصي هذا في الغسيل؟
نسيت
ماذا تعنين أنك نسيتي؟
هل عليّ أن أذكرك في كل مرة بكل شيء أريده؟
ألا تفهمين
حسناً وأنا أخبرتك أنني نسيت هذه ليست نهاية العالم
نعم نهاية العالم أن تنسي أو تتناسي ما يحبه زوجك، لقد
مللت من هذه الطريقة
الخطأ في الموقف:
الخطأ في الحوار
في استخدام اللغة
رغم أن الموقف بسيط جداً
ومن الممكن أن يكون أبسط مما تتخيل، ومع استخدام لغة

غير مناسبة يشتمل الموقف؛ لدرجة أن بعض الأزواج يخبروني أنهم نسوا السبب الرئيسي من الشجار.
خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

حييتي سلمت يداك على الغسيل
أعلم أنك تتعين كثيرًا في المنزل مع الأبناء
لا أعلم بدونك ماذا كنت أفعل
في هذا الموقف قد تذكر موقف القميص، أو تكتفي بالإشارة
إلى الغسيل الذي قامت بغسله، وهذا كافٍ للإشارة لشيئين
أنها مقدرة

وأنت ترى مجهودها
ستنظر هي وحدها للغسيل وتكتشف ما حدث
وفي النهاية يجب أن تحدد هدفك من الموقف
هل تكسب القميص أو تخسر زوجتك؟
وقد تمرر لها تلك الجملة:

يا الله لقد وجدت قميصي هكذا
أو أنها قد تجده فتصارحك لقد وجدت قميصك هكذا،
أعتذر منك بشدة لكنني لم أدرك أنه في الغسيل ووضعت
الغسالة على الماء الساخن.
لا عليك يا حييتي أعلم أنه رغمًا عنك فمسؤولياتك كثيرة.

اللغة التي استخدمت في النموذج الأول:

لغة هجوم وتوبيخ
الهدف هو الأشياء وهي القميص

ولم ينتبه إلى أن العلاقة هي الأهم

الثانية لغة احتواء وتقدير

الهدف فيها كان علاقته بزوجته، ولم يركز أصلاً على القميص؛ لأنه يعلم تمامًا أنه لو أصلح علاقته بها سوف تنتبه لما يحبه، وأنها هي الأهم لديه وليس قميصه.

كبسولة زوجية ٢

لا تتأخر اليوم في العمل مثل كل يوم
لماذا؟

لأننا يجب أن نخرج حتى أشتري بعض مستلزمات المنزل
حاضر

وإياك أن تخبرني أن هناك اجتماع طارئ
أو أنك ستذهب مع أصدقائك
لماذا تتحدثين هكذا؟

أنا أتحدث كيفما أشاء وقتما أشاء
لا ... أنا زوجك ويجب أن تتقي أفاظك معي أنا لست
واحدًا من أبنائك

أبنائك .. الآن هم أبنائي أنا فقط
هؤلاء هم أبنائك أيضًا

أبنائك الذين تعطيهم الفتات من وقتك كما تعطيني بقايا
وقتك، وتجلس صامتًا في المنزل بلا حراك، وقد التصقت مع
هاتفك وكأنك ولدت به.

أوووف يا الله لو استمر الحوار على هذا النهج سأغلق
الخط.

الخطأ في الموقف:
استخدام لغة هجوم
عتاب
لوم
معايرة
خمن الحل:

.....

.....

الكبسولة الصحيحة:
للزوجة: استبدال اللغة السلبية بلغة إيجابية:
تحديد الهدف من المكالمة:
أنها تريده أن يأتي في مواعده
حبيبي هل مناسب لك أن نخرج الساعة السادسة أم الثامنة؟
الثامنة
حسناً سأنتظرك على أحر من الجمر
هل ستناول غداءك قبل أن تغادر أم أنك ستناوله عندك
في العمل
تعلم لدي فكرة ..
أحتاج للخروج معك بمفردنا
ما رأيك أن أجهز الغداء للأولاد وأتغدى معك وحدنا
فقط؟
اقترح رائع
لنا فترة لم نخرج معاً وحدنا
ماذا سنفعل في الأبناء؟
سأتركهم مع صديقتي
للزوج:

يجب أن يفهم الزوج الرسالة التي وراء هذا الحوار؛ لأنها في نهاية الحوار أشارت إلى أنه لا يهتم بأبنائه ولا بها.
أن يفهم أنها تريد بعض الاهتمام هذا بالطبع لا يبرر تجاوزها وطريقتها الفجة في الحوار، لكن من الممكن أن يحاول احتواءها إن استطاع.

ما رأيك أن نخرج معاً اليوم بمفردنا
الزوجة هنا استبدلت اللغة بأخرى إيجابية
تحدثت عن مشاعرها أو احتياجهما أنها تشتاق للخروج معه
الزوج هنا قرأ ما وراء الحدث وحاول احتواءها

كبسولة زوجية ٣

عندما أعود من العمل أريد أن أجد الطعام جاهزاً؛ لأنني
سأخرج بعد ذلك في اجتماع مهم.
حسناً

أريد البدلة الزرقاء نظيفة ومكوية
لا تنسي القميص الأبيض
ولا أريد أن أجد جورباً مفردة وفردة
لا تنسي أننا سنسافر بعد يومين فجهزي حالك من الآن
لا تأتي على آخر لحظة، وتقولي إن هناك شيئاً ناقصاً لا أريد
إزعاجاً في تلك النقطة حتى لا أتوتر.
الخطأ في هذا الموقف؟

الجميل السابقة قد لا تبدو أنها جملاً سلبية بشكل كبير.
لكنها في الحقيقة كذلك خاصة إذا ما استخدمت بكثرة في
العلاقة بين الزوجين.

هذه الجملة تعد كالسم في العسل

ظاهرها فيه الرحمة وباطنها فيه العذاب
جمل الأمر والنهي
لا أقول إن الأوامر والنواهي لن تحدث إطلاقاً بين الزوجين
لكن يجب إدراك أننا إن استخدمناها بكثرة وبشكل فج، فإن
ذلك سيسحب من رصيدنا بالتأكيد
كيف تحول الأوامر والنواهي إلى طلب
نعم هناك لغة تسمى لغة الطلب
عندما تريد أي شيء من شريكك ببساطة اطلبه
لكن لا تأمره به
فرق كبير بين هذا وذاك
وفرّق كبير أيضاً ستجده في استجابته لك.
خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

حبيبتي عندي موعد مهم اليوم مساءً أريدك أن تساعديني
في شيء.
ما هو؟

هل من الممكن أن تتأكدي من بدلتِي الزرقاء، وقميصي
الأبيض إن كانا جاهزين، وأيضاً أريد جورباً بنفس اللون.
حاضر يا عمري
لقد أتممت حجز تذكرة السفر أخيراً سنسافر بعد يومين،
أنتظر هذا الوقت على أحر من الجمر ... هل هناك شيء ناقص
تريدين أن أحضره؟

سأتم على القائمة وأخبرك
حسناً غداً سأتفرغ لهذا الموضوع كي أشتري جميع ما

يلزمنا.

هل تريدني مني أي مساعدة في المنزل؟
فقط سأقوم بتحضير حقائبنا نحن والأولاد
إذن غداً مساءً نقوم بذلك معاً.

كبسولة زوجية ٤

- مدارس الأبناء لم تدفع إلى الآن
- أول الشهر سأتقاضى الحوافز، وسأقوم بدفعها بإذن الله
- وماذا عن فواتير الكهرباء والغاز؟
- في أول الشهر بإذن الله
- والإيجار؟
- أول الشهر أيضاً
- ونريد أن نشترى تموين المطبخ
- أول الشهر
- نعم؟
- هل سنتنظر بدون طعام حتى أول الشهر؟
- ماذا تعنين بذلك؟
- أعني أن الثلاثة شبه فارغة لا يوجد لحم ولا دجاج، فقط بعض الأشياء القليلة التي تكفينا حتى أول الشهر.
- حسناً دبيري بها أمرك حتى بداية الشهر، ما العيب في ذلك؟
- العيب في ذلك أنني أريد أن أعزم أهلي ولا أجد ما أقدمه لهم .
- ليس هذا وقته ادعهم الشهر القادم
- ولكنني وعدتهم

- لكنك لم تستشيريني
- وهل أستشيرك في شيء خاص بي
- هؤلاء هم أهلي أنا، وأنا التي أقرر متى يأتون
- لا ليس أنت
- ماذا تعني... أنت لا تحب أهلي
- ما هذا الهراء؟
- حتى إن كان أهلي هم من سيأتون كنت سأخبرك بذلك.
- كنت سأؤجل الموضوع إلى وقت مناسب
- لدينا ظروفًا خاصة
- كل شخص لديه ظروفه الخاصة أرجو أن تقدر ذلك
- والله أنا لا أعلم إلى متى ستظل تلك الظروف
- تعبت واختنقت من تلك العيشة
- ولماذا تستمرين فيها إذن؟
- اه! قل إنها حجة حتى تقوم بتطليقي
- يا فتاح يا عليم على الصبح
- أجننت؟
- لم أجن بعد لكن ما تقوله هو ما سيدفعني للجنون
- يجب على كل امرأة أن تتحمل ظروف زوجها
- ولم يجب عليها ذلك؟
- لأنه زوجها
- نعم والتي تحملت لسنوات وسنوات ماذا تفعل بعد ذلك؟
- ازدادت حدة صوت الزوج وصرخ فيها قائلاً:
- هل قصرت في شيء؟
- هل تجدينني أجلس بالبيت وأشاهد التلفاز
- أنا أسعى كل يوم والنتيجة ليست عليّ بل على الله
- لكنني تعبت، يكفي أنني بعت شبكتي واضطرتت أيضًا
- ليبيع جميع ذهبي

- أنا لا أريد منك شيئاً عندما تأتي أول نقود سأرد لك
نقودك

ثم غادر المنزل وهو في أسوأ حال
الخطأ في الموقف:

كما رأيت في بداية الموقف أن الزوجة تتحدث عن مصاريف
المدرسة، لكن يبدو أن هناك شيئاً ما آخر وراء ذلك.

هي لا تعني في حديثها مصاريف المدرسة، وحسب بل تعني
جميع المصاريف الخاصة بالمنزل.

كذلك من الواضح أنها تعبت من ضيق ذات اليد، لكنها لم
تعالج الأمر بحكمة.

بل ازداد الطين بلة عندما عايرته بما قدمته له من مساعدة.
خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

كانت تستطيع ببساطة أن تقوم بالتالي:

أولاً أن تتخير الوقت المناسب

والوقت المناسب بالطبع ليس قبل ذهابه للعمل ولا قبل
النوم مباشرة

كل امرأة تعرف جيداً ما الوقت المناسب لزوجها

قد يكون بعد أن يأتي من العمل ويتناول طعامه ويستريح
قليلاً

قد يكون عندما يخرجاً معاً في مكان هادئ

المهم أن يكون مزاجه جيداً إلى حد كبير حتى يستطيع

التعامل معها بشكل جيد

حبيبي أريد أن أخبرك بشيء مهم

ما هو؟

المدرسة أرسلت خطابًا تذكرونا بالمصاريف
يا الله لقد تعبت من أقساط تلك المدرسة
أعلم هذا جيدًا وأشعر بك
هل تحب أن نقلهم إلى مدرسة أخرى
بالطبع لا فمدرستهم ممتازة، ويكفي أنها قريبة من المنزل
ويرتاحون فيها
لا نريد أن نشتهم يكفي التنقلات في الأعوام السابقة
سأندبر الأمر في أول الشهر بإذن الله
ثم ..

لا يجب أن تفتاحه في جميع المتطلبات في وقت واحد
يكفي أن تخبره بأمر المدرسة، أما عن الفواتير وخلافه، فمن
الممكن أن تؤجل لوقت آخر.
وإن لم تستطع تأجيلها إلى يوم آخر يجب أن تسأل نفسها،
هذه الفواتير مراجعتها مسئولية مَنْ؟
مسئوليتها أم مسئوليتها معًا؟
هل هناك نظام معين في المنزل لتلك المسئوليات؟
أم أن الأمر متروك لأي أحد؟
إن كان كذلك فيجب أن تدركا أن تلك المسئوليات يجب أن
تقسم:

متابعة فواتير الإيجار
الغاز والماء والكهرباء
المدارس
مستلزمات المنزل الشهرية
الطوارئ
العزائم
وهكذا

يجب أن يُحدّد دور كل من الزوجين

من يمسك بمصروف البيت

وكيف يقوم بتقسيمه؟

هل الطرف الآخر على علم بالتفاصيل؟

لأن ذلك قد يخلق المشكلات في وقت لاحق

أما عن العزومة التي وعدت أهلها بها فمن المنطقي أن
يثور زوجها، ليس لأنهم أهلها كما ذكرت، بل لأنه لا يجب
المفاجآت، ولأنها قامت بذلك بدون الرجوع إليه، وهذا من
أبسط حقوقه أن تأخذ رأيه فيما سيحدث في المنزل، حتى لا
يفاجأ بأمر يشعره بالعجز، سواء كانوا أهلها أو أهله، وسواء
كانت عزومة أو أي شيء آخر.

وفي النهاية الطريقة التي عايرته بها أنها باعت ذهبها؛ هذه
اللغة تسمى لغة المنّ والأذى، تلك اللغة قد تستخدمها مع
شريكك ومع الأبناء دون أن تشعر، أنا أقوم بكذا وكذا من
أجلكم، وسنضرب مثلاً تفصيلياً لها.

كسولة زوجية ٥

أغمضي عينيك

حقاً؟ ماذا؟

أغمضيها فقط

حسناً افتحيها

والله كم هي رائعة

حبيبي لا أعلم كيف أشكرك

كل عام وأنت بخير يا حبيتي

وأنت بألف خير

صراحةً لم أكن سأشتريها
لماذا؟

لأنني وجدت سعرها غالباً بعض الشيء وقلت في نفسي
زجاجة عطر أَدفع فيها كل ذلك!
لكنني وجدتها أون لاين تصوري أن التخفيض عليها كان
كبيراً

أشكرك يا حبيبي
تخيلي بكم اشتريتها؟
هل ستخبرني عن تكلفة هدية اشتريتها لي؟
وما العيب في ذلك أنت زوجتي، ولست أحداً غريباً
أستحي منه.

الخطأ في الموقف:

كان يكفي أن يعطيها الهدية بدون أن يذكر أي شيء عن النقود
عندما تشتري هدية لأي شخص من الذوق ألا تخبره بما
قمت بدفعه في هديته؛ لأنه سيستاء بالطبع، خاصة أنه أخبرها
أنها غالية الثمن، ولم يقتنع بشرائها بسبب ثمنها، ليس لأنه
فقير، بل لأنه لا يقتنع أن يدفع كل ذلك في زجاجة عطر.
نعم قد يقول أحدهم يكفي أنه تذكروا يوم ميلادها، وأنه
يعلم عطرها المفضل ومن الواضح أنها كانت تبحث عنه ولم
تجده مثلاً، لكن ذلك لا يبرر ما فعله
خمن الحل:

الكبسولة الصحيحة:

أغمضي عينيك
وعندما تفتحها وتجد عطرها المفضل تنبهر وتسعد كثيراً

لكن حبيبي هذا العطر غالي الثمن، وهناك ما هو أولى من ذلك

لا يوجد ما أهم منك
أنتِ أغلى شيء في حياتي

كبسولة زوجية ٦

في يوم رمضاني يجمع العائلة، قامت بإعداد سفرة شهية كبيرة بها العديد من أنواع الطعام ومن الواضح أن الزوجة كانت تعد فيها لمدة يومين، وكان أول تعليق للزوج أمام جميع الناس كالتالي:

سلمت يداك يا حبيتي، زوجتي أحلى امرأة تطبخ بدون ملح (مع ضحكة بصوت عالٍ).
الخطأ في الموقف:

هذه الزوجة التي تعبت طوال يومين لتقوم بهذه المائدة الرمضانية وهي صائمة، وفي النهاية تجد ذلك التعليق السخيف من زوجها، تحيل ردة فعلها ومدى إحراجها أمام الناس، وكل ذلك بدعوى التهريج أو الضحك.
خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

حبيتي سلمت يداك، زوجتي أبرع امرأة في عمل المحشي
وعندما يغادر الضيوف:
يأخذها بين ذراعيه ويخبرها:

تعبت كثيرًا اليوم، ومنذ يومين وأنا أراك تحضرين، لا أعلم

ماذا كنت سأفعل بدونك، أنت نعمة الله لي ... أحبك

كبسولة زوجية ٧

قضت عدة ساعات عند الكوافير لعمل نيولوك، فقضت شعرها وقامت بتلوينه ناهيك عن الباديكير والمانيكير وأشياء أخرى، عادت مرهقة جداً، لكنها كانت في غاية السعادة؛ لأنها جددت من نفسها، ولأن زوجها سيسعد بهذا التغيير.

عندما عاد من العمل كان هذا أول تعليق له وهو يضحك:

لقد أصبحت شبه أخيك بعدما قمت بقص شعرك ...

شعرت بالإحباط ومن شدة غيظها قررت في ثواني أن هذا التغيير جيد لها، وأن رأيها لا يعينها وحتى لا تظهر له أنها تأملت قالت له:

وما العيب في ذلك فأخي وسيم.

نعم كانت تبتسم وهي تقولها، لكنه لم يدرك أنه جرح مشاعرها ولم تحاول هي أن تصحح له وجهة نظره؛ لأنها لم تشأ أن تفسد على نفسها الاستمتاع بهذا التجديد.

الخطأ في الموقف:

تلك الزوجة التي قضت نصف النهار كي تغير من نفسها قليلاً؛ لتسعد نفسها وزوجها وجدت منه ردة فعل سخيفة بدعوى الضحك، هناك فرق كبير بين الهزار أو الدعابة وبين السخرية أو التهكم والضحك، ما فعله الزوج في هذا الموقف أيضاً هي لغة تهكم وسخرية، ولا يوجد أي مجال للضحك، فمشاعر البشر ليست لعبة بأيدينا، ولو فكر الزوج قليلاً ووضع نفسه مكان زوجته لما فعل ذلك.

من الممكن أن تضحك على برنامج أو مسلسل كوميدي

تضحك على موقف مررت به
تضحك في أي شيء وكل شيء إلا مشاعر من حولك
وبالأخص أقرب الناس إليك
عندما تبذل الزوجة مجهودًا كبيرًا لكي تسعدك يجب أن
ترى ذلك وتقدره، بل وتشكرها على مجهودها وتشعرها أنها
أجمل امرأة في العالم خاصة إن كان ذلك يتعلق بشكلها.
خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:
بعد عودتها من عند الكوافيرة:
أريد أن أريك مفاجأة
ما هي؟
وأيّن كنت طوال النهار؟
أغمض عينيك
تأان
واااو.. ما أجمل هذا اللون عليك
اللون فقط
اممم
أعتقد أن هناك شيئًا آخر
دعيني أرى هكذا
ثم يلفها بذراعيه ليرَ تسريحة شعرها من وراء
وكأنه لم يلحظ
واااو
امم ماذا أنا لا أرى أي شيء آخر؟
لا تكن سخيًّا

ماذا تريدين أن أقول لك؟
أنت جميلة في كل حالاتك
وصرت أجمل بهذا التغيير
كلماقي لن تسعفني إن حاولت أن أصفك
أحبك

كبسولة زوجية ٨

يأتي من العمل يبادرها:
- اشتقت إليك
يجدها عبوسة الوجه وقد كشرت عن أنيابها وكأنها تريد
التهامه، تنظر إليه نظرات غريبة لا يفهمها...
يسألها: ما بك؟
لا تجيب
وتكمل غسيل الصحون ولا تلتفت إليه
يعاود السؤال:
- ماذا بك يا حبيبي؟
هل حدث مكروه لأحد؟
لا تجيب أيضًا
- ماذا حدث هل سأظل أسأل هكذا؟!
حسنًا كما تحبين
تصرخ فجأة في وجهه:
- هكذا بكل بساطة؟
- ما هو؟
- حسنًا ليس هناك أي شيء
- حسنًا أعلم... كما تريدين

- كما أريد أنا
 أم كما تريد أنت
 أنا لم يعد لي قيمة في حياتك مطلقاً
 لماذا تزوجتني
 أخبرني لماذا تزوجتني
 أنا لا أفهم ماذا حدث لكل ذلك؟
 أجب أولاً عن سؤالي لماذا تزوجتني؟
 - تعلمين جيداً ... لأنني أحبك
 - لا أنت لا تحبيني أنت تحب نفسك
 - لا أفهم ما الذي حدث لكل ذلك؟
 - وتساءل ماذا حدث؟
 عذر أقبح من ذنب
 - بالله أنا تعبت من الألغاز والغموض، إن كنت قد أخطأت
 في أي شيء بدون أن أشعر أخبريني به حتى أصلح الأمر، لكن
 هذه الطريقة تريد الأمر تعقيداً وتعقد المشكلة أكثر مما تحلها.
 - ماذا تريد أن أخبرك؟
 أنك لم تعد تهتم بي
 - لماذا تقولين ذلك؟
 لحظة ... يتطلع إلى جواله ...
 اليوم ليس يوم ميلادك
 وليس عيد زواجنا
 ولا عيد الأضحى ولا حتى عيد العمال
 ما هو ذنبي إذن؟
 - ذنبك أنك لم تعد تهتم بي
 أليس هذا كافياً؟
 - لماذا تقولين ذلك؟

ألم نخرج الأسبوع الماضي معاً؟
 وأخبرتني أنها كانت أحلى سهرة؟!
 - نعم هذا صحيح
 لكن هذا لا يكفي
 ثم هل ستحاسبني على خروجة واحدة وتعيرني بها طول
 العمر
 - لا أفهمك، أنا لا أعيرك بأي شيء
 - هل جنت؟
 لم أعد أحتمل تلك العيشة
 ذكرني بآخر مرة قلت لي فيها أحبك
 آخر مرة أرسلت لي فيها رسالة صباحية
 - أنا بالفعل أفعل ذلك
 - نعم جمعتكم مباركة
 هذه هي رسائلك إليّ
 - والله هذا ما لدي ويكفي أنني أعمل ليل نهار لأعود لك
 بما تريد أنت وأبنائك.
 - أبنائي؟
 هل هم ليسوا أبنائك أيضاً؟
 هم أبنائنا معاً.
 - أعلم
 وأنا أعمل ليل نهار حتى أرضيكم وأدفع كل متطلبات
 المنزل والمدارس.
 - حسناً متى آخر مرة دخلت عليّ بوردّة أو هدية رمزية
 حتى؟
 - لا أتذكر قتلِكَ الأمور لا تهم ما دمت أكفي بيتي وأقوم
 بالإنفاق على ما هو أساسي.

ألا يكفي ذلك؟

- لا ... لا يكفي ذلك

- يوروه هذه لم تعد طريقة للعيش

لقد مللت منك ومن تصرفاتك

ثم تركها وغادر المنزل

الخطأ في الموقف:

اللغة التي تحدثت بها الزوجة ...

في البداية رفضت التحدث

ثم كانت لغتها بها الكثير من الغموض والكلام المبهم

والغموض غير مقبول في أي علاقة

من أهم الأشياء التي يجب أن تكون في العلاقة بين الزوجين

هي الوضوح والصراحة، فكيف سيعرف ما يدور في بالها إن لم

تتحدث؟

كيف سيعلم أنه أخطأ عن دون قصد إن لم تخبره؟

الكلمات التي ترددها بعض النساء مثل:

مفيش

ولا شيء

لم يحدث شيء

هذه الكلمات غير مفيدة بالمرّة

يجب أن تكون رسالتك واضحة لشريكك

وخاصة أوجه كلماتك تلك للزوجات

هو لن يعلم ما يدور برأسك إن لم تخبريه ذلك بصراحة

وبكل بساطة

بكل بساطة؟

يجب أن يفهم ما قام بفعله

نعم يجب أن يعلم بعد أن تعلمه هي أو تخبره

لأن الأشياء التي تؤذيك قد لا تؤذيه هو
وخاصة إن هذا الموقف لا يحتوي إيذاءً مباشرًا
هو رجل يهتم بزواجه ويعطيها ما تريده، لكنه لا يعلم بعد
الطريقة التي تحبها هي في الاهتمام، ويظن أن الخروج معًا كافيًا،
لم يلتفت إلى قصة الرسائل والورود.
خمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:
ماذا بك يا حبيبتي، لماذا وجهك متغير هكذا؟
أشعر بالألم
ألم؟
مم؟
في بعض الأحيان أشعر بالوحدة
وحدة وأنا بجوارك؟
أعلم أنك بجواري لكنني أشعر بذلك في بعض الأوقات،
لا أعلم لماذا؟
ألم نخرج معًا الأسبوع الماضي؟
نعم، ومهما شرحت لك لن أستطيع أن أصف مدى سعادتي
بهذا اليوم.
حقًا؟
نعم
تمنيت لو أن حياتي تتوقف عند تلك اللحظة
حسنًا فلنكررها مرة أخرى
أكيد
لكنني أفتقدك بعض الأوقات خلال اليوم

أحب أن تطمئنني عليك ...
أن ترسل لي رسالة، ولو من كلمة واحدة
تعلم؟ أحياناً أشتاق لأيام خطبتنا
لماذا؟ مع أننا الآن أقرب من تلك الأيام
نعم أعلم
لكنني أشتاق لتلك المشاعر حتى وإن كانت مشاعرنا الآن
أقوى من ذي قبل، لكن تلك الفترة كنا نتحدث كثيراً.
نضحك كثيراً
نشارك تفاصيلنا الصغيرة معاً
نعم أنت محقة لنا فترة لم نشارك شيئاً
يقبل يديها ويحتضنا فتهدأ وتسكن.
هناك سيناريو آخر لهذا الموقف:
ماذا لو لم تحسن الزوجة لغتها، وفهم الزوج ما تريده رغم
أنها تهاجمه؟
إليك سيناريو آخر:
يمسكها من يدها
هل من الممكن أن تخبريني خطوة خطوة حتى أفهم
تعلمين أن فهمي صعب
حسناً أنا أريد أن تهتم بي
كيف؟
ماذا تريد أن أفعل؟
أن ترسل لي رسائل صباحية، مثلاً يفعل زوج صديقتي
أن ترسل لي بعض الورد خلال اليوم، ولو مرة كل عدة
أشهر
أن تغرقني بالكلام المعسول
أوووف يا حبيبتي ...

هكذا فقط؟

الأمر بغاية البساطة، فلماذا لا تخبريني ذلك بكل بساطة؟

لأنني أكره أن أطلب اهتمامك

يجب أن تعلم ذلك دون أن أخبرك

أنا معك يجب أن أهتم دون أن تخبريني

لكن أنا لا أعرف كيف أفعل ذلك

وكيف سأفعله دون مساعدتك أو لست أنتَ ملهمتي.

في هذا النموذج قرأ الزوج الاحتياج الذي يكمن وراء

الكلمات

لم يأخذ كلماتها على أنها هجوم أو لوم

بل علم أن هناك ما يختبئ وراء كلماتها

فبدأ بتهدئة الوضع

في النهاية كلمتنا هي سلاح ذو حدين؛ إما أن تكسب به

وتخرج منتصراً أنت وشريكك، وإما أن تخرج مهزوماً وخاسراً

لشريكك وربما قد يصل الأمر لخسارة العلاقة كلها في وقت

من الأوقات.

الاهتمام:

الاهتمام من إحدى وسائل التعبير عن الحب، وهو لغة

بمفرده وعالم كبير، إذا أبحرت فيه، فسوف تصل إلى قلب

شريكك بسهولة، المهم أن تعرف مفاتيحه، وما الأشياء التي

يجب أن تقوم بها لتبدي له اهتمامك وتعبر عنه بشكل صحيح.

الاهتمام لا يطلب

جملة نراها كثيرًا على شاشات التواصل الاجتماعي

وتفسيرها أنك إذا أردت اهتمام شخص ما، صديق... أو زوج

أو ابن أو ابنة، فأنت لا تطلبه ويجب أن يأتي هو ويبدِ اهتمامه

بدون طلب.

في الحقيقة هذه الجملة ليست صحيحة تمامًا، وليست خاطئة تمامًا أيضًا؛ ليست صحيحة؛ لأنك تستطيع أن تطلب الاهتمام، وليست خاطئة تمامًا لأنك إن طلبته عدة مرات بطريقة صحيحة بدون استخدام لغة سلبية ولم يفهمك شريكك أو فهمك ولم ينفذ، فإن ذلك يسبب مشكلة لك؛ لأنك ستكره طلب الاهتمام مرة أخرى، وسيجعلك تشعر أن طلب الاهتمام شيء خاطئ؛ لأنك قد تشعر بالإهانة.

كيف يطلب الاهتمام؟

إذا أردته ألا يهتم بك فقل له الجمل التالية وكررها بكثرة:

أنت لا تهتم بي

لا تهتمك مشاعري

الأبناء صاروا أهم شيء في حياتك، وأنا في آخر أولوياتك

عند طلب الاهتمام:

١ - يجب أن تتوقف تمامًا عن أي لغة سلبية

لا تستخدم أيًا من الجمل السابقة؛ لأن ذلك لا يندرج تحت طلب الاهتمام بل يسمى لغة سلبية (هجوم-لوم-عتاب-نقد)، وفي هذه الحالة سيرفع شريكك درع الدفاع عن النفس؛ لأنك تقوم بمهاجمته، ومن الطبيعي أن يدافع عن نفسه، وفي هذه الحالة لن تصل إلى مبتغاك، وهو أن يهتم بك ولو قليلًا، وقد ينقلب الحوار إلى خلاف أو شجار رغم أن الأمر كان بسيطًا في البداية.

٢ - أن تخبره ما تحتاجه بوضوح وبلغة إيجابية تدل على

حبك ... واشتياقك ... واحتياجك إليه:

أنا أفقدك

أفقد وقتي معك

أحب أن نقضي الوقت معًا

أحب طريقتك معي في كذا
أحب أن نسهر معًا
ماذا لو خرجنا بمفردنا اليوم؟
ماذا عن سهرة خاصة؟
سيذهب الأولاد لأمي ونسافر يومين
أحب لمستك
أشتاق لهما
وهكذا

٣- لا تظن دومًا أن شريكك يفهم ما يدور في رأسك، خاصة إن كنتما في مراحل الزواج الأولى في السنة الأولى إلى الثالثة، حتى وإن كنتما قد مررتما بفترة خطوبة طويلة، فالزواج يختلف عن الخطوبة.

- لا للتلميح، نعم للتصريح:
التلميح مطلوب في بعض الحالات لكن بعض الأشخاص لا يفهمون التلميح لذلك يجب أن تصرح باحتياجك ولا عيب في ذلك
- حتى لو كان احتياجًا جنسيًا؟
- نعم حتى لو كان احتياجًا جنسيًا؟
- حتى لو كانت امرأة؟
- نعم.. حتى لو كانت امرأة
- لكنها قد تستحي
- نقدر ذلك تمامًا، لكن إن لم تطلب احتياجها الجسدي من زوجها، فممن ستطلبه إذن؟

تلك هي المعضلة التي نواجهها في كثير من المشكلات الزوجية؛ كل طرف يظن أن الآخر يعرف ما يريد بدونه أن يطلبه، أو يتحدث عنه بحجة أنه لو طلب صار ماسخًا لا

طعم له.

هب أن شريكك لا يفهمك

أو أنه لا يفهم مدى أهمية ذلك بالنسبة لك

فقد يكون شخصاً عملياً يُعرب عن حبه بالفعل، فيحضر لك من الهدايا ما يفوق تصورك ويخرج معك في أي مكان، ويقوم بصرف أموال طائلة كي تسافرًا حول العالم.

لكن يقابل ذلك بالرفض منك وهو لا يعلم السبب، ويفاجأ أن السبب هو أنك تحب الكلام واللمس أكثر من كل ذلك، تحب أن يقوم باحتضانك بين ذراعيه، تحب أن يعبر عن حبه ببعض كلمات رقيقة تأخذ عقلك وقلبك معاً، لكنه لا يفهم ذلك ويظل يعطي بطريقة خاطئة، مثلما ذكرنا في مفهوم العطاء واستراتيجاته من قبل، حتى يصبح الرصيد صفرًا في بنك العلاقة؛ لذلك نحذر دومًا وننصح أنك يجب أن تتحدث عن احتياجاتك وتطلبه بذلك.

مشكلة الخرس المنزلي:

يموت الحوار ويصبح الخرس المنزلي حارسًا في العلاقة حتى تموت تدريجيًا.

ما الذي يحدث وأين ذهبت الكلمات؟

أين الكلام المعسول في فترة شهر العسل؟

هل أخذ مبتغاه وذهب؟

أين اهتمامها وتدليل كل يوم؟

يقل الحوار تدريجيًا حتى يصبح باردًا مملًا أو سخيًا عقيمًا لا

فائدة ولا طائل من ورائه:

ماذا فعلت في العمل؟

الحمد لله

كيف كان يومك؟

الحمد لله

ماذا فعلت مع مديرك؟

لا جديد الوضع كما هو

هل هناك ترقية جديدة؟

لا أعلم

ثم يكمل طعامه ناظرًا في طبقه أو محملقًا في الفراغ.

وإذا بادرها بسؤال يكون عن البيت والأبناء:

ماذا فعلت مع الأبناء؟

ذهبنا إلى النادي وأنهوا التدريب وخلال جلوسنا بعد

التدريب قامت إحدى صديقتي بـ ...

يرن الهاتف

ألو

نعم سأكون عندك في الموعد

ينتهي المكالمة بعد ربع أو نصف ساعة تكون قد ملّت من

الانتظار.

يتكرر المشهد

تعزف عن الحوار معه بالتدريج؛ لأنها تجده في كل مرة غير

مهتم بما تقوله، وكذلك هو لا يشاركها أي شيء، فتموت الحياة

بينهما تدريجيًا.

كي تقضي على مشكلة الخرس المنزلي يجب أن تبحث عن

السبب أولاً.

ما سبب عزوف شريكك عن الحديث معك أو مشاركتك

أي شيء.

أو عزوف الطرفين عن مشاركة أي شيء بينهما معًا.

هل هي حقًا الظروف؟

أم أن شخصية أحدهما أو كلاهما كانت السبب؟

أو أن طريقة أو تصرف أحد الأطراف هي من حفزت الموقف وجعلته يتفاقم.

في رأيي أن مشكلة الخرس أو الصمت المنزلي ليست بالمشكلة الهينة؛ لأنها مع الوقت تتسبب في ابتعاد الزوجين عن بعض، وتموت العلاقة بينهما تدريجياً فيصبحا مثل الأغراب تحت سقف واحد.

وحل تلك المشكلة هو أن يجلسا معاً؛ ليناقشاً الأسباب، ومن أهم الأسباب هو عدم اهتمام الطرفين ببعضهما البعض كما ينبغي.

لا أقصد هنا الاهتمام وهو مسئولية كل طرف تجاه الآخر بل أقصد المشاركة في بعض الأشياء اليومية ... بعض الهوايات ... فتح حوار عما يهم الآخر.

أما المسئولية فهي واجب كل طرف تجاه الآخر فكم من زوجة تقوم بواجباتها كزوجة وأم، لكن زوجها يعاني من الفجوة بينهما.

وكم من زوج يقوم بالإنفاق على بيته من الألف إلى الياء ولا يجعلهم يحتاجون لأي شيء، وزوجته تتألم بسبب ابتعاد روحه وقلبه عنها.

وسنشرح هنا كيف تهتم بشريكك، وما الذي يجب أن تقوم به إذا ما دق الخرس المنزلي بابكما.

تفاصيله التي أحييتني

- حياتنا الآن على المحك

روتين ممل قاتل وخرس منزلي مفعم بكم لا بأس به من النفور والتهميش وعدم اللامبالاه.

أستيقظ من نومي لتبدأ دوامة الحياة مع الأبناء ...

ويستيقظ هو من نومه لا يعير أي شيء انتباه سوى تناول
طعام فطوره وسؤاله الذي لا يمل منه:
أين قميصي ... هل قمت بكيه أم أنك قد نسيتي؟
يرتدي ملابسه دون أي حوار بيننا أو حتى ابتسامة أو قبلة
صباحية

ثم يذهب إلى العمل ولا أعلم عنه أي شيء حتى يعود في
المساء، وهو يسقط من الإرهاق لا يرى أي شيء أمامه سوى
راحته فقط ...

لا يسألني عن حالي، ولا ماذا فعلت مع أبنائنا، أو ماذا
فعلوا بي ...

لا يجلس معي لتتجاذب أطراف الحديث
للدرجة التي نسيت فيها صوت ضحكته أو حتى ابتسامته
لا أراه الآن سوى عابس الوجه أو متجهم.

- مللت من طريقتها
تطالبني أن أكون رومانسيًا
أدللها ... ألاعبها
أنا رجل مشغول وليس لدي الوقت الكافي لذلك
هي تعلم يقينا أنني أحبها، فلم هذا السؤال المعهود:
هل تحبني ولماذا؟
ترديني أن أجلس لأحكي معها مثل صديقتها أو جارتها،
وأنا مرهق من العمل أغوص في دوامته حتى شعيرات رأسي.
ولكن أتعب أنا؟
أليس لها ولأبنائنا؟
أليس هذا هو الحب؟!
- بالأمس طرحت عليه سؤالاً مهمًا:

لماذا تزوجتني؟

نظرت لي نظرة عجب واستياء ولم يجبني

فعاودت السؤال مرة أخرى

فأجاب إجابته التي زادني استغزازًا ونفورًا منه:

«التجاوزت عشان كان لازم التجوز».

لا أفهم:

«حسنًا ... لماذا يتزوج الناس يا عزيزتي؟».

- عندما سألتني هذا السؤال لم أتمالك نفسي ...

حاولت أن أكون هادئًا قدر الاستطاعة

أعلم أنها تريد أن أقول لها لأنني «أحبها» لكن هذه ليست

الحقيقة، فلقد تزوجنا زواج صالونات ولم أحبها إلا بعد الزواج.

هل تريدني أن أكذب؟

- كانت القشة التي قصمت ظهر البعير

ذات مساء هادئ وبعدما أنهيت الغداء وأعمال المنزل عاد

من العمل، فجهزت المائدة وناديت الأبناء لتناول الطعام معًا.

ومع أول ملعقة يتذوقها قالها بملء فيه وهو يتمايل فخرًا:

هل تعرفون لماذا تزوجت أمكم؟

«عشان نَقَسْها في الأكل تحفة».

نظرتُ له نظرة حادة ولم أتمالك أعصابي، فأحببت أن أتأكد

مما سمعت:

- ماذا تقصد ... تعني أنك تزوجتني فقط لبراعتي في الطبخ؟

تلجلجت حروفه ثم أجاب:

- اممم هناك بالطبع بعض الأسباب الأخرى، لكن هذا

هو السبب الرئيسي، فطعامك يا عزيزتي لا يُعلَى عليه.

- حسنًا وماذا عن عقلي ... شهادتي ... أفكارتي ... ديني ...

أخلاقي ... جمالي!!

- نعم هي موجودة لكنها تأتي جميعًا في المرتبة الثانية بعد
براعتك في الطبخ.
لم أدر بنفسى إلا والصحون تتطاير في الهواء.
ثم لا أعلم ماذا حدث بعد ذلك (.....)

أسئلتها تستفزني
ما المانع أن أكون قد تزوجتها لبراعتها في المطبخ؟
لم أعد أفهمها ولا أعلم ماذا تريد
سئمت الحياة بهذه الطريقة
طوال الوقت تصرفاتي تحت الاختبار
أسئلة عجيبة ما أنزل الزواج بها من سلطان
عتاب ولوم في كل وقت
لم تعد تعجبها طريقتي في حبها
صارت المشاكل تبعدني عنها وعن الرجوع للبيت وصرت
أفضل البقاء في العمل حتى وقت متأخر من الليل لأضمن
نومها

لا أعلم ماذا حدث بعد ذلك سوى (.....)
سوى الصمت المطبق
انسحبت تمامًا من حياته
يعود من عمله ليجدني قد استسلمت للنوم أو هكذا يظن
لم أعد أطلبه بأي شيء
لا نفسيًا ولا جسديًا
صرت أعتبره ضيقًا يأتي ليأكل وينام، ثم يذهب للعمل في
اليوم التالي
إن قال أي شيء هزرت رأسي وابتسمت ابتسامة صفراء
وإن طلب مني أي شيء قمت بتنفيذه دون نقاش
يأتي فيجد المنزل مرتب على أكمل وجه

غرفته نظيفة ومعطرة
ملاسه جميعاً تم كيُّها ووضعها في مكانها
طعامه جاهز كما يجب
وأنا له جسد بلا روح

- لا أعلم ماذا أصابها؟
هل أصيبت بالخرس؟
هل استسلمت؟
في البداية طار قلبي فرحاً لكنني بدأت أتشكك
بدأت أشعر أيضاً أنني غريب في بيتي
بدأت روحي تشعر بالغربة
أما عن شعور الوحدة فحدث ولا حرج
لا أعلم ماذا أفعل؟
أخشى أن أتحادث معها فتنفجر في وجهي أو يزداد صمتها
فيقتلني
أنا حقاً أحبها لكنني عاجز عن إرضائها.
كما أن حالتي المادية لا تسمح بالكثير حتى أحضر لها الثمين
من الهدايا حتى أراضيه.

مُفكرتي العزيزة:
حدثت عدة تغيرات لا أعلم سببها، لكنني تركت نفسي
أستمع بها دون الخوض في أسئلة ستفقدني بهجة ما يقدمه ...
هاك ما حدث:
اليوم الأول:

استيقظت من النوم ففوجئت أن الساعة قد تجاوزت
السابعة، فنظرت في جوالي فوجدت أن جرسه قد أغلق.
قفزت من الفراش لأوقظ أبنائي فلم أجدهم فأخبرني أنه
قد أيقظهم وأعد لهم فطورهم ليلحقوا سريعاً بحافلة المدرسة.

ثم وجدت طعام الفطور على المائدة
طبع على وجهي قبلة، ثم انصرف وتركني لذهولي
وتساؤلاتي.

اليوم الثاني:

جاءتني منه رسالة من كلمة واحدة:
«أحبك»

اليوم الثالث:

جئت مسرعة من المطبخ على صوت جرس الباب فتحتة،
فوجدت باقة كبيرة من الورود الحمراء تتوسطها باقة أخرى
بيضاء من زهوري المفضلة.

اليوم الرابع:

عاد من العمل مبكرًا وشاركني في إعداد طعام الغداء،
ومن بعدها قام بغسل الصحون ...
يا إلهي كنت سأسقط مغشيًا عليّ!

اليوم الخامس:

كان يوم الذهاب إلى السوبر ماركت، مؤخرًا كنت أذهب
إليه وحدي لكنه أخبرني أنه سيذهب وأني يجب أن أرتاح.
بالفعل ذهب وعاد بكل أنواع الفواكه التي أحبها.

اليوم السادس:

قلب من الشيكولاته المفضلة لديّ بجوار فراشي.

اليوم السابع:

أطعمني في فمي وقت الغداء

اليوم الثامن:

في إجازة الأسبوع أرسل رسالة:

أحب أن أقضي معك وقتي ... ما رأيك في نزهة نيلية ... لم

نذهب هناك منذ الخطوبة.

اليوم التاسع:

جورب زاهٍ يتلألأ كَلَوْنِ السماء لأتدفأ به في المنزل
وشال خِيط خِصيصًا يحوي كل ألوان الطيف.

اليوم العاشر:

كوب عليه صورتي وصورته تتوسطهما أول جملة قالها لي يوم
أن صرت حلاله.

اليوم الحادي عشر:

فتحت خزانتي ففوجئت برواية لكاتبي المفضل.

اليوم الثاني عشر:

إصبع روج وفرشاة جديدة للشعر.

اليوم الثالث عشر:

قهوتي المفضلة ... كنت أبحث عنها ولم أجدها في السوق.

اليوم الرابع عشر:

وجدت في حقيتي مفكرة ... قلم رصاص ... لأنه يعلم
مدى عشقي للأدوات المكتبية.

اليوم الخامس عشر:

قنينة عطر صغيرة كنت أتعطر بها وأنا في المرحلة الإعدادية
... لا أعلم كيف عرفها، كما لم أعلم من أين أتى بها، وكنت
أشعر أن هذا النوع من العطر قد انقرض.

اليوم السادس عشر:

خمسة مجلدات من مجلة ميكي.

اليوم الثامن عشر:

«ما وراء الطبيعة» المجموعة الكاملة.

اليوم التاسع عشر:

مجموعة أقلام للرسم والتلوين لأمارس هوايتي المفضلة.
اليوم العشرون:
وأكبر مفاجأة حدثت على الإطلاق ...
فيديو يجمع فيه كل صوري منذ طفولتي وحتى آخر صورة
التقطت لي.

- كل ذلك كان يحدث دون أن نتحدث كثيرًا
دون أن يسألني هل ما زلت تحبيني؟
كان يقترب مني بتفاصيله وأقترب منه بتقديري لما يقوم.
كان يخطو إليّ كل يوم خطوة، وكنت أبادله خطوة أمام
خطوته، لكنني كنت أقترب بحذر.
كنت أخشى أن يكون تغييرًا وقتيًا
حتى لا أنكمش على نفسي مرة أخرى
لكنه مع كل خطوة كان يثبت لي عكس ما أفكر فيه.

- عندما زادت حيرتي توقفت مع نفسي كثيرًا
خشيت أن يكون ذلك الهدوء الذي يسبق العاصفة
أو يكون طريق الذهاب بلا عودة
خفت على نفسي وعليها وعلى حبننا وزواجنا
فكرت كثيرًا أن أجلس معها وأتحدث لكنني شعرت أن
الحديث لن يجدي وأنه قد يأت بنتيجة عكسية.
فأثرت السلامة وقررت أن الفعل حينها هو القرار الأسلم
تفرغت لها ... ولنفسي ...

جلست أعصر ذاكرتي لأتذكر الأشياء التي تحبها الألوان ...
الاهتمامات ... الهوايات والمواهب ... الأماكن ... الطعام
والمطاعم ... العطور ... الذكريات وطفولتها التي حدثني عنها ...
فقررت أن أتخير منها لأرسم كل يوم بسمه على وجهها
لأزرع زهرة في بستان علاقتنا

كنت أعتد في خطتي على سياسة «نقطة الماء والحجر»
كل يوم أضع نقطة ماء على الحجر شرط الاستمرار والمداومة
أفضل ألف مرة من دلو واحد كل عدة أشهر.
وبعد فترة ليست بالطويلة ستحدث نقطة الماء مفعولها ...
وقد كان.

- مفكرتي العزيزة ... عفواً ... بل مفكرتي الرائعة الحبيبة:
لا أعلم كيف أبدأ ولا من أين
سعادتي لا توصف ...
قلبي ينبض وكأنني ما زلت مراهرة
لم أكن أعلم أنني أحبه بهذا القدر
كنت أعتقد أن حياتي صارت بائسة، وأن هذا الزواج قد
مات منذ مدة طويلة
لكنه نجح بالفعل ...
نجح في إحيائه مرة أخرى
نجح بأبسط الأشياء ...
لم أكن أعلم أنه يتذكر كل ذلك بل ويحفظه عن ظهر قلب ...
لم أكن أعلم أنني حبيبته إلى هذا الحد
كما لم أدرك أن تفاصيله ستعيدني للحياة ... لتحيني بين يديه
مرة أخرى.

من هذه القصة اكتشف الزوج أن زوجته قد ابتعدت عنه
ولم يدرك السبب في البداية كان يظن أنه ما دام يقوم بواجباته
تجاه منزله وزوجته وأبنائه من الناحية المادية، فإنه كذلك قد
يكون قد استوفى كل شيء.

وكان يرى أن ما تتطلبه دلع زائد لا طائل من ورائه، وأنها
قد كبراً على ذلك؛ لأنها ليسا مراهمين، ولم يكن يعلم أن هذا

يقع تحت بند «الاحتياجات» ... احتياجات تطلبها زوجته وهو لم يكن يراها أو يعترف بها، حتى وجدها بدأت تبتعد شيئاً فشيئاً، فكان هذا إنذار له بأنه يجب أن يتحرك.

وعندما تحرك بحث عن الأشياء التي تحبها وليس عما يحبه هو (راجع بنك العلاقة)، فقرر أن يعطيها كل يوم شيئاً مما تحبه، واستخدم في ذلك استراتيجية «الماء والحجر» ...

تلك الاستراتيجية التي تعتمد على نقطة ماء كل يوم أو عدة نقاط صغيرة كل يوم ... الحجر لن يتأثر بدلو ماء كبير، لكنه حتماً سيتأثر إذا ما سقطت عليه عدة نقاط صغيرة كل يوم وبعد فترة من الزمن ينشق بكل سهولة.

لكن ما يميز صديقنا هنا هو أنه انتبه لذلك في وقت مبكر...

في وقت كانت زوجته ما تزال لديها رغبة في إكمال تلك العلاقة، ولم يكن رصيده قد نفذ بعد ...

بعض الأزواج لا ينتبهون لذلك مبكراً ويكون رصيده قد نفذ، وتكون زوجته قد ملّت وضجرت من العيش معه، وكرهت تكرارها لنفس الاحتياج عدة مرات، بل وأغلقت على قلبها، ولم تعد تريد منه أي مشاعر؛ لأنها بدأت تشعر بالحاجة والإذلال مما يجعلها تقوم بشيء من اثنين:

إما أن تكمل معه بلا قلب أو روح في علاقة ماسخة لا طعم لها ولا لون

وإما أن تطلب الانفصال

والخياران كلاهما مر؛ لذلك عندما يدق ناقوس الخطر ... وحواري هنا موجه للزوجين وليس لأحدهما فقط ... يجب أن تنتبه على الفور وتأخذ الأمر على محمل الجد:

١ - تبحث عن السبب وليس شرطاً أن يكون هو المخطئ

من الممكن أن يكون أنت.

٢- أن تفتح حوارًا صريحًا وصادقًا بينكما حول التالي:

كيف يراك شريكك ...

ما احتياجاته؟

ما الأخطاء التي قمتَ بها وكيف تتجنبها؟

ما الذي يرضيه؟

٣- الطريقة التي تشبع بها احتياجاته ... هل تحب كذا أم

كذا؟

٤- هل أقوم بهذا أم ذاك؟

٥- أتفقًا أنه إن حدث ذلك مرة أخرى من أي طرف منكما

أن تكون هناك مصارحة بينكما، لا أن يترك أحدهما الآخر دون

تنبيه ...

٦- أن تخبره أنك تحتاجه ... تفتقده ... تحب مشاركته تفاصيل

الحياة ... تحب وجودك بجواره.

اهتمام خلال الحوار:

إبداء الاهتمام في الحوار يعدُّ شيئًا مهمًّا؛ لذلك عندما يتحدث

إليك شريكك يجب أن:

ترك ما في يدك فورًا

تلتفت له بجميع جسديك

نظرات عينيك التي ترسل له رسائل حب وتعاطف

وتبدأ حوار الجسد والعينين فقط، وهو يتحدث خاصة إن

كان يتحدث عن مشاعره ...

قد لا يحتاج منك أي حلول عملية

فقط يحتاج منك الاحتواء والتعاطف ... بنظرة ... بكلمة ...

باحترام وأنفاس هادئة ... بحكاية تحكيها له تسري عنه بعد

أن ينهي حديثه ... بضمّة ينسى بها جميع آلامه حتى يغفو جفنه
وهو على صدرك..

الهمس..

نبرة صوتك..

تعاطفك..

لغة جسدك ..

يداك

اللمسة والربت على الكتف

الاحتضان والاحتواء بضمّة بين ذراعيك

تحريك رأسك بالموافقة والاحتواء

تعبيرات وجهك المتعاطفة والتي تخبره أنك تشعر به

كل ذلك من شأنه أن يخفف حدة التوتر إلى خمسين بالمئة أو

يزيد سواء كنت أنت السبب أم لا.

استخدام بعض الكلمات التي تجعله يهدأ:

فقط إذا ما قلت له في البداية أيّا من الجمل التالية:

نعم أنت محق

أنا مخطئ

أنا آسف

أشعر بك

إذا أردت أن تخرج من هذا الحوار خاسراً بجدارة قل له ما

يلي:

«إهدأ»

لا شيء يستحق كل ذلك

لماذا أنت غاضب

أنت شخص حساس أو عاطفي

هل نمت جيداً اليوم

جميع هذه الجمل تعطي له إشارة بالتالي:
أن الأمر لا يستحق وفي هذا تسفيه لمشاعره
كلمة اهدأ تزيد الأمر اشتعالاً؛ لأنه يرى أن الموقف هكذا
لا يحتمل الهدوء، ويراك أنت بكل هدوء تخبره أن يهدأ وكأنه
شخص مجنون.
هل تناولت دواءك:

لا يجب أحد أن يقال له تلك الجملة وهو منفعل سواء
كان يتناول دواءً طبيًا لحالته الجسدية، فمن الممكن أن يعاني من
الضغط أو السكر، أو أنه يتناول أي دواء للحالة النفسية مثل
مضادات الاكتئاب، هنا يشعر الشخص أن شريكه يلقي عليه
باللوم أنه لم يتناول دواءه أو أن تلك الانفعالات بسبب عدم
تناول الدواء، وأنها قد تكون انفعالات غير حقيقية لا تشير إلى
هذا الأمر من قريب أو بعيد في أي حوار بينهما ترى فيه الآخر
انفعل قليلاً؛ لأن ذلك من شأنه أن يشعل خلافًا لا لزوم له.

إبداء الاهتمام للشريك سواء في الحوار العادي أو خلال حل
المشكلات أمر غاية في الأهمية، قد لا تدرك مداه إلا بعد عدة
محاولات منك ومقارنته بالوضع السابق الذي كنت تنتهجه.

ماذا تفعل إن كنت مشغولاً حقاً، ولا تستطيع أن تنصت
لشريكك؟

ماذا إن كنت مشغولاً وشريكك يريد التحدث الآن، وأنت
لا تستطيع التركيز معه أو الإنصات إليه بشكل جيد؟
بعض الأشخاص يتركون الآخر يسترسل في الحديث حتى
لا يخرج الطرف الآخر أو حتى لا يقال عنه إنه لا يلتفت له أو
لا يهتم به، لكنه في نفس الوقت لديه ما يشغله وإن تركه يكمل
حديثه فإنه لن ينتبه إلى كل ما يقال؛ لذلك في هذه الحالة أفضل

ما يمكن أن تفعله هو:
أن تجربه بلطف أن تتحدثاً لاحقاً

مثل

أنا فقط أريد أن أرسل هذا البريد الإلكتروني الضروري ولا أحب أن يفوتني شيء مما تقول، هل نقوم بتأجيل المحادثة خمس دقائق فقط، أم تكمل ما تقول وأنا سأحاول التركيز معك. وهو سيقوم بالاختيار.

وفي تلك الحالة سيكون راضياً عن أي شيء؛ لأنه هو الذي اختار

أما أن تمسك الهاتف أو اللاب توب وتظل تستمع إليه على اعتبار أنك تسمعه أصلاً وتهز في رأسك، وفي نهاية الحوار يسألك سؤالاً أو يريد منك أي ردة فعل يجدر في عالم آخر، فهذا هو غير المقبول، وسيولد مشكلات لا لزوم لها فيما بعد؛ لأنها ستفهم على أنها عدم اهتمام.

من أهم ما تقوم به خلال الحوار:

١- الإنصات:

إذا تعلمت الإنصات ستحل نصف مشاكلك على الأغلب

نحن في مجتمعاتنا لم نتعلم تلك المهارة

هل تعلم أن الإنسان لديه أذنان وفم واحد؟

وعلى غرار القوانين الهندسية قانون «بما أن ... إذن»

بما أن الإنسان لديه أذنان وفم واحد

إذن من الطبيعي أن يستخدم الأذنين أكثر من الفم

أي إن المطلوب منه هو استخدام السمع أكثر من الكلام

بل أكثر منه بمرتين

ونحن ماذا نفعل؟

ماذا نفعل مع شركائنا

مع أبنائنا

نقوم بالكلام أكثر من الاستماع

الفرق بين الاستماع والإنصات

في اللغة الإنجليزية يقولونها هكذا:

Listen to me

Or

Hear to me

الأولى بالطبع هي الصحيحة

الإنصات يختلف تمامًا عن الاستماع

الاستماع هو ما يحدث لك الآن وأنت تقرأ ... ربما تكون

جالسًا في حديقة أو في منزلك فتسمع صوت السيارات

صوت أبنائك

شريكك

الجيران

قطعة الجيران

وهكذا

أما الإنصات فهو العملية الأعمق والأهم

أن تجلس هكذا أمامه منصتًا لكل كلمة يتفوه بها

بل إلى كل حركة يقوم وجهه بها لكي تقرأ ما وراء الحروف

ماذا يصل لشريكك عندما يجددك منصتًا له:

أنك مهتم به

تفهم مشاعره

تتحرمه

تقدر موقفه وتحترم رأيه

ماذا يحدث عندما تنصت؟

وما الذي يحدث عندما تعزف عن الإنصات لشريكك؟
لماذا تتوقع أن ينصت لك شريكك وأنت لا تنصت له
لذلك سنعود مرة أخرى للنقطة التي تحدثنا عنها من قبل،
وهي أن تضع نفسك مكانه
أنصت لأنك تريد أن تنصت، وليس لأنه ضغط عليك أو
أنك مضطر لذلك

لماذا؟

في الحالة الأولى ستنصت لمشاعره حقًا وتقدر موقفه وستصل
حتمًا لحل يناسب الطرفين.

أما في الحالة الثانية ستكون مضطرًا للإنصات؛ لذلك ستظل
فكرتك عالقة في ذهنك وستصر على رأيك ولو حتى بينك
وبين نفسك، ولن تصل إلى حل مناسب

بل قد يتحول النقاش إلى خلاف وسيحتم النقاش بينكما
على أنه سبب.

أعلم أن الفكرة تلح على ذهنك بقوة وتريد أن تطرحها على
الفور من رأسك.

الحل في ذلك أن تمسك ورقة وقلماً وتسجل أي فكرة تخطر
على بالك ... ستخبرني أنه من الصعوبة بمكان أن تقوم بذلك
لسببين:

الأول: هل كل شيء سأقوم به مع شريكي سأقوم بتسجيله،
ما هذا الملل؟

الثاني: أن شريكك لم يتعود على ذلك فسيشعر الغرابة أو يظن
أنك تسخر منه؛ لذلك فإن ذلك أفضل بكثير من أن تقاطعه؛
لأن ذلك سيوصل له رسالة أن ما يقوله هراء ولا قيمة له.

حسنًا ما الذي سأستفيدة إن قمت بذلك؟

لماذا يجب أن أنصت له أولاً؟

بل لماذا يجب أن أنصت له من الأصل؟
إذا أردت أن ينصت لك شريكك فتعلم أن تنصت له أولاً
الإنصات يعلمك الكثير عن شريكك ... يجعلك تغوص في
أعماقه بشكل أكبر ... يتيح لك الفرصة أن تتعرف إليه؛ لذلك
عندما نعطي هذا التدريب لبعض المتزوجين في استشارات
العلاقات الزوجية تكون النتيجة مبهرة؛ حيث نجد أن بعض
الأزواج يتعرفون على شركائهم وكأنها المرة الأولى التي يرونهم
فيها، فهو يوفر مساحة كافية من التفاهم.
يعطي شريكك الفرصة؛ لأن يتقرب منك وتكون هناك
مساحة مشتركة بينكما.

مساحة الثقة أيضاً ستزداد بينكما؛ لأن طريقتك الأولى تجعل
شريكك يعتقد أنك تحكم من الظاهر فقط ولا تريد أن تعرف
الحقائق أو لا تريد حتى أن تحترم رأيه ... أما عندما تعيره الانتباه
المطلوب وتنصت إليه فإن الثقة ستزداد بينكما.

أنصت للمشاعر
للكلام الذي لم يُقَل
للاحتياج وليس للكلمات
كيف أقوم بذلك وهو لم يتحدث بعد؟
بالتدريب

التروي
نعم يجب أن تتروى قليلاً قبل التحدث وقبل الحكم على
التصرف الظاهر فقط.
مثال:

إذا كان طفلك يبكي باستمرار وأنت لا تعلم السبب
وإن كان مرتاحاً في نومه وجميع احتياجاته الجسدية مشبعة
إذن هناك سبب آخر، فإنك تقوم بالكشف الطبي عليه

ولا تجد أي شيء عضوي

بعد البحث البسيط

ستجد إما أنه يفتقد الحب ويحتاج إلى حضنك وإلى الأمان بين ذراعيك، وإما أن لديك طفلاً آخر أكبر أو أصغر ويشعر تجاهه بالغيرة؛ لأنك تولي الآخر كل اهتمامك، وإما لأنه صغير جداً ويحتاج للرعاية أو أن أخاه كبير ويحتاج إلى رعاية في الدراسة على سبيل المثال، وتجد نفسك قد أهملته ولا تضع ذلك في بالك.

مثل هذا تكون العلاقة الزوجية مع بعض الاختلافات

الطبيعية

شريكك الذي يملأ الدنيا صراخاً لسبب بسيط أو تافه في وجهة نظرك وتجد أنه لا لزوم لكل تلك الضجة أو أن الموقف حدث قبل ذلك لكنه لم يفعل بتلك الطريقة عند تلك اللحظة، يجب أن تدرك تماماً أن هناك شيئاً ما خاطئ وأن كل هذا الصراخ ليس بسبب هذا الموقف البسيط، وإن ادعى ذلك؛ لأنه هو نفسه قد لا يدرك ذلك في عز انفعاله وتراكماته النفسية في العلاقة، فلربما كنت أهملته لفترة من الوقت ولم يشعر بنفسه إلا وهو منفجر مع أنفه سبب.

٢- التعاطف:

إن تقديم الدعم والتعاطف لشريكك ليس صعباً وليس سهلاً في آنٍ واحد،
ما هذا اللغز؟

ليس صعباً إن وضعته كهدف لك وبدأت في التعامل معه وطبقته وليس سهلاً؛ لأنه يحتاج منك بذل بعض الجهد كي تفهم ما يعاني منه سواء كانت مشكلته معك أو مع أي أحد آخر.

إن التعاطف لا يعني بالضرورة أن تقوم بحل مشكلته الآن وفوراً، ولا أن تقوم بحلها من الأصل؛ لأنها قد لا تقع تحت تصرفك، ولا تملك له أي حلول ...

هـب أنها مشكلة في عمله فإذا ستفعل حينها؟
وفي بعض الأوقات أيضاً هو لا يريد منك أي نصائح ...
إطلاقاً.

لا عن حال السوق ولا عن حال البلد، ولا حتى عن تربية أبنائكم

هو فقط يريد أذنًا تنصت وقلبًا يتعاطف ... وعقلًا يفهم ...

ودورك هو أن تقدم له هذا الدعم كالتالي:

أقدر ما تشعر به

لا أعلم ماذا أقول لك

لو مكانك لكنت استأثت بالفعل

هون عليك يا حبيبي

أنا بجوارك دائماً

إن احتجت إلى أي شيء أنا هنا

ونحن معاً لن يحدث لك أي مكروه

أنا هنا في أي وقت

مشكلتنا في بعض الأحيان أن عقولنا تتجه مباشرة إلى شيئين:

الأول: إيجاد الحل المناسب في حين أنه يحكي لك؛ لأنه متألم

الآن، ولا يريد منك أي حلول فقط يريدك بجواره.

الثاني وهو أنك بطبيعة الحال تحبه، ومن هذا المنطلق تخاف

عليه فتأخذ في سرد النصائح وتعيدها، وأنه يجب أن يقوم

بهذا ويترك ذاك، وكل ذلك بدافع مشاعر الحب والخوف؛ لأنه

شريكك وقد يجعله ذلك ينفر منك ولا يحكي لك أي شيء مرة

أخرى.

فقط في هذا الموقف اجعل لغة جسدك هي التي تتحدث بأن تتعاطف معه بعينيك وحركات رأسك وذراعيك ويديك التي تضمه إلى صدرك، دون أي حوار، فقط اهمس له في أذنه: «أحبك ... أنا بجوارك»

٣- المرأة:

عندما ينتهي شريكك من حديثه عليك أن تتأكد أنك فهمت ما قاله وأسميها المرأة؛ لأنك ستكرر ما قاله لك لكن ليس كتكرار البغاء، كرره بأن تخبره أنك فهمت كذا من الحوار. هل تقصد أنه قال لك كذا أعلم كم هذا صعب عليك ... هل تعين أن زميلتك أعدت الخطة ثم أرسلتها للمدير دون أن تريك إياها

اسأله ماذا أفعل كي أخفف عنك؟
- هل تريدني أن أساعدك في أي شيء بخصوص هذا الموقف
- أنا هنا بجوارك إن احتجت أي شيء
- قلبي مفتوح لك في أي وقت
ستجدني بجوارك دائماً

والآن تخيلاً التالي:

تخيل أنه ليس زوجك بل زميلك في العمل ...
وتخيل أنها ليست زوجتك بل جارتك أو زميلتك في العمل
ماذا سيحدث؟
ستجد نفسك أهدأ وأقدر على الحوار أكثر من ذي قبل
لماذا؟

لأننا لا نريد أن نظهر بصورة سيئة أمام الآخرين؟

لأننا يجب أن نبدو أكثر هدوءاً ... وأكثر لطفاً؟
لأن الغريب سواء كان زميلاً في العمل أو جاراً أو أي شخص
لا تربطنا به علاقة قوية لا ننتظر منه أن يفهمنا أو يفهم أعماقنا
تماماً؟

لأننا نحب شركاءنا أكثر، ولذلك نتوقع منهم أن يفهمونا
أكثر؟

لأن الحب يولد الخوف علينا والخوف من أن نقع في الخطأ؟
لقد مللنا من نفس الطريقة ونفس الحوار؟
إن خلفيتنا عن الشريك واحدة ولن تتغير أو أننا لا نستطيع
تغييرها حتى لو حاول هو التغير؛ لأن صورتنا الذهنية القديمة
عنه ما زالت عالقة برؤوسنا؟

أي من هذه الأسئلة صحيح؟
هل واحدة فقط أو قد تكون جميعها؟
في النهاية النتيجة قد تكون واحدة أنك تدخل في جدال
عقيم أو نقاش محتدم قد يتحول إلى صراع، لكنك إن تخيلت
أن شريكك هو شخص آخر تماماً ستجد أنك تحاول سماعه
بصدر رحب بل ستحاول تقدير حجم مشكلته أو على الأقل
احترام رأيه إن لم تصل لنتيجة ترضيك.

ما هدف النقاش؟
هل الهدف هو الوصول إلى حل يناسبك؟
حل يناسبه؟

أم حل يرضي الطرفين؟
إن كنت قد دخلت في نقاش مع شريكك وهدفك هو
الوصول إلى حل يرضيك أنت فقط، فاعلم يا عزيزي من الآن
أنك لن تكسب النقاش، وأنك لن تصل إلى مبتغاك بشكل
كبير، وإن وصلت فإنك قد تخسر جزءاً من رصيدك في العلاقة.

أما إن كان هدفك هو الوصول إلى حل يرضي الطرفين، وإنك قد اتفقت مع عقلك قبل بداية النقاش إنك ستفتح عقلك لتسمع بكل منطقية، وتعرض على عقلك أن هذا الشريك له رأيه الحر ومنطقه الذي يحترم.

ستفتح قلبك أيضًا لتتصت لمشاعره
وستتحرك جوارحك تبعًا لما يشعر به قلبك
فتجد عينيك تتعاطف معه ويداك تحتويه لتضمه إلى صدرك

ماذا عن الاهتمام بالأمر اليومية؟
هل يجب أن نبدي الاهتمام بشركائنا فقط إذا حدثت مشكلة؟
لماذا لا نتبع مبدأ الوقاية خير من العلاج؟
لماذا يجب أن ننتظر أن يشتعل الحريق ونبدأ في إطفائه؟
ماذا عن تأمين المبنى أولاً ووقايته من أي حرائق؟
ماذا عن خلق جو من الحب والود ...
لا أقول أن تهيمي به ليل نهار ولا أن تتغزل في عينيها في كل وقت، لكننا كبشر نميل لمن يهتم بنا ...
ينصت إلينا

يواسينا

يدعمنا

في وقت الأزمات يكون سندًا لنا، وفي الأوقات العادية نحب من يهتم بأمور حياتنا اليومية وتفصيلها الصغيرة مثلما حدث في القصة السابقة.

ماذا عن المشاركة اليومية؟

ماذا عن صباح الخير كيف كان يومك؟

إن تلك الأشياء الصغيرة هي حبات الرمل والحصى التي ستكون الجبل الذي تحدثنا عنه من قبل، والوسائل اليوم

متاحة ووسائل التواصل الاجتماعي لم تترك شيئاً إلا وأبدعت فيه وإليك بعض الأفكار البسيطة:

إرسال رسالة قصيرة خلال اليوم
باقه ورد إلى المنزل أو إلى مقر العمل
قطعة من الشيكولاتة يجدها في حقيبته عندما يصل
للعمل

يفتح مكتبه، فيجد كارتاً مكتوباً فيه رسالة خاصة لك
رسالة على منديل
رسالة صباحية معلقة على الثلاجة
رسالة في برطمان السكر أو الشاي
أو أخرى بقلم أحمر الشفاه فوق السرير
خروج مفاجأة وبدون ترتيب
سفر سريع مفاجئ
كتاب يحب قراءته
عطر كانت تشتهي

كبسولة زوجية

أهتم بها وأقوم بشراء كل شيء، لكنها لا ترضى أبداً وتصر في كل مرة أن تعكر على صفوي يومي وتشعري أني لا شيء فتخبرني:
ما هذا؟ ألا تستطيع أن تشتري لي زهرة ... أو تدعوني على
العشاء والأولاد خارج المنزل
أنا لا أريد كل ذلك...

ثم ما هذا؟

هل الشاي والسكر والأرز هما محور الحديث بيننا الآن؟
قالت لي ذلك عندما اشتريت تموين الثلاجة والمطبخ لمدة
أسبوع، كنت أتوقع أنها ستفرح لأنني أزلت عنها عبء

النزول للسوبر ماركت، لكنها أحبطتني بكلماتها.

الخطأ في الموقف:

هي ترى أن ذلك من مسؤولياتك الأساسية
بالطبع نختلف مع طريقته في الحوار وأنها يجب أن تقوم
بشرك

هنا الزوجة قامت برفض ما أحضره الزوج، أو أرسلت
له برسالة سلبية مفادها أن ما قمت به لا شيء وأنه بعد فترة
قد يتصور نفسه فاشلاً في تلك العلاقة، وأنه لا يعرف كيف
يرضيها؛ لذلك يجب أن يغير هو طريقته وبالتالي تتغير طريقته.
هي ترى أن ذلك من صميم مسؤولياته المنزلية وهو الإنفاق
على المنزل.

وهو يرى أنه قام بعمل بطولي؛ لأنه اشترى مستلزمات
المنزل.

خُمن الحل:

.....
.....

الكبسولة الصحيحة:

نقول للزوجة:

١- اشكريه ... نعم من الأفضل أن تشكريه حتى لو لم يقيم
بالشيء الذي تريدينه؛ لأنه ربما لا يعرف أو لا يفهم ما تريدينه
بعد.

لغة شكر = لغة بناء

ويجب أن يشعر أن أعماله مقدرة

لغة تقدير = لغة بناء

شكراً يا حبيبي على ما قمت بشرائه

أقدر تعبك

٢- أو صلي له احتياجه واطلبه بشكل صحيح

في الطريقة الأولى كنت تستخدمين لغة سلبية

لغة النقد والتوبيخ = لغة هدم

اطلبي احتياجه بكل صراحة ووضوح:

أحب الخروج والسهر معك خاصة عندما يكون الأولاد

عند أمي

هكذا بمنتهى البساطة؟

نعم هكذا بمنتهى البساطة

ما أبسط ما يجب أن نقوم به في العلاقات، لكننا تربينا

على المواربة والمواراة والتخمين والتعقيد؛ لذلك صارت بعض

العلاقات معقدة؛ لأننا لا نتحدث عن احتياجاتنا ولا نطلبها

بكل صراحة.

ونقول للزوج:

اسألها ماذا تريد على وجه التحديد وإن أشارت إليك أن

الاهتمام لا يطلب وأنك يجب أن تفهم بمفردك اجعلها تتخير.

هل تفضلين هذا أم ذاك ... أن أقوم بكذا أو كذا؟

أنا الآن بجوار السوبر ماركت هل تفضلين أن أقوم بشراء

مستلزمات البيت الآن، أم نخرج معاً في سهرة مميزة ثم نرجى

ما يريده المنزل إلى وقت آخر؟

ستشعر زوجتك هنا أنك مهتم بها، وأنك تحاول أن ترضيها

بطريقتها لا بطريقتك أنت.

لكي تستحوذ على اهتمام شريكك:

تحدث لغته

لكي تجذب أي شخص إلى طرفك يجب أن تتحدث لغته

تخيل أنك تتحدث مع شخص يتحدث بالهندية، ولا يعلم

شيئاً عن العربية ولا عن الإنجليزية، فعليك أن تقوم بشيء من اثنين؛ إما أن تتحدث معه بنفس لغته أو تستخدم لغة الإشارة كي يفهم.

حسناً ماذا لو كان هذا الشخص ضريراً؟
لكي تصل إلى شريكك يجب أن تجذبه أولاً إلى منطقتك
ولكي ينجذب إلى منطقتك يجب أن تتحدث لغته سواء
كانت لغة الإشارة أو لغته الأم.

في بعض الأحيان يستخدم الشركاء لغة الإشارة، وهي أن
يقوم أحدهما أو كلاهما بالتلميح فقط أو حتى لا يقوم بالتلميح
إذا أردت أن تتواصل جيداً مع شريكك يجب أن تكون رسالتك
واضحة لا تحتمل عدة معانٍ، فقط معنى واحداً تقصده.

وكي يحدث ذلك يجب أن يكون هناك اتفاقات واضحة منذ
بداية العلاقة وأقول اتفاقات واضحة وليست اتفاقات ضمنية.
أي إن بعض الأزواج إن لم يكن معظمهم بعد الزواج يظن
كلاً منهما أن أفكاره تجاه الزواج وتصرفاته يجب أن تتشابه مع
شريكه، وأن هناك مسلمة يجب أن يكون شريكه على دراية
بها.

وعندما تحدث مشكلة نسمع الجمل التالية:

كيف لا تعلم أن هذه وظيفتها؟

لم نتفق على ذلك من قبل

ما أطلبه من البديهيّات والمسلمات في الزواج

على سبيل المثال:

-الاختلاف في أولويات الإنفاق

بنود الإنفاق تختلف من الزوج للزوجة بالطبع بحكم
اختلاف الجنس والنشأة، فتختلف الأولويات والأهداف،
وبالتالي تختلف بنود الإنفاق، فتراها تنفق النقود في الملابس

والعطور ومستحضرات التجميل، أو حتى في مستلزمات المطبخ ومعداته، وهو يرى أن ذلك سفهاً وتبذيراً، وأنها يجب أن ندخر نقودنا للمستقبل أو ننفق النقود في تعلم الأبناء أو في شراء سيارة أو شيء كبير بالمنزل مثل الأجهزة الكهربائية ... التلفاز أو في ملابس للأبناء، وهي في هذه الحالة قد تراه بخيلاً.

-الاختلاف في طريقة الحوار والتواصل كيف يتحدث الاثنان معاً ... كيف ومتى يتم الاحتواء.

-الاختلاف في طريقة حل المشكلات، هل تفضل أن نجلس معاً ونتحدث عن المشكلة بصراحة ووضوح فور حدوث المشكلة، أم تفضل أن تجلس بمفردك أولاً وتفضل الانعزال التام، ثم بعدها من الممكن أن تتحدث ... هذه طريقتك ماذا عن طريقة شريكك ... هل تعلم ذلك مسبقاً قبل الزواج أم أنك اكتشفته في أول عام زواج ... ماذا بعد الاكتشاف؟

هل فهمت طريقتك وفهم هو طريقتك أم ما زلتما تتصادما؟ إذا حدث هذا التصادم، فإن ذلك يكون بسبب عدم وضوح رؤية وأفكار كل منكما للآخر. لذلك أهم شيء بداية الزواج هو الاتفاق على طريقتكما في كل شيء

- التواصل

- ماذا يحدث عند حدوث خلاف

- المصاريف

- تربية الأبناء وهكذا

حتى يرتاح الطرفان ولا تتكرر نفس المشكلات بنفس

الطريقة في كل مرة

كيف تختلف؟

هل الاختلاف أمر صحي؟

هل لا بد منه؟

هل يجب أن نتشابه في كل شيء؟

بالطبع الاختلاف أمر جيد وصحي أيضًا، فمن أين

سنعرف بعضنا إن لم نختلف؟

وما هذه الحياة التي تشبه فيها شريكك في كل شيء

قد تتفق في بعض الأشياء لكن من الطبيعي أن تختلف

الأذواق

المبادئ

الأفكار

طريقة التفكير

طريقة التعامل مع الأمور

هذه الأمور طبيعية جدًا ويجب أن تعلم ذلك جيدًا قبل

الزواج

يخبرني أحدهم: أعلم بالطبع ولا يجب أن يكون شريكي

شبيهي لكن مع أول نقاش أو حوار يحدث خلاف وقد يكون

لسبب تافه جدًا.

فتجلى الحقيقة أمام عينيه أنه يعلم أن الاختلاف وارد

وأن شريكه لا يشبهه بالطبع لكنه لا يتقبل ذلك ... وإذا تقبله

لا يستطيع التعامل معه بشكل جيد فنعود مرة أخرى لنفس

السؤال

هل يجب أن يتشابه تفكيرك مع تفكير شريكك

حسنًا تعال لنلق نظرة عن شيء ما بداخلنا؛ لنر السبب

الحقيقي وراء رفضنا فكرة الاختلاف عمومًا وخاصة بين

المتزوجين

الأنا ... مشكلتنا الأزلية

الأنا هي شخصيتي ... كرامتي ... كينونتي ... قيمتي ... كل شيء عني

لا أحد يحب الخسارة

ولا أحد يحب أن يخرج من ساحة المعركة وهو خاسر

ولا أحد يحب أن يظهر بمظهر المخطئ

لكن دعنا نفكر بشكل مختلف قليلاً

من قال إننا في معركة؟

ومن قال إننا يجب أن نكون على صواب دومًا

ومن قال إننا ملائكة أو منزهون

قد نصيب ونخطئ أليس كذلك؟

في كل شيء

في العمل

في الشارع

في العلاقات

مع الأبناء

الأصدقاء

المديرون

الزملاء

الأبناء

الجيران

قد نخطئ في أي شيء

لكننا تربينا على عكس ذلك أننا يجب أن يجانبنا الصواب في

كل شيء وأن رأينا هو الأصوب والأوحد، وأننا وإن أخطأنا لا

يجب أن نشعر الآخر بأننا أخطأنا، ولذلك يتبعه ما هو أسوأ،

أننا نعترف من داخلنا بالخطأ، لكننا نأبى أن نعتذر، لماذا؟

لأن الأنا لدينا متضخمة.

لديها ورم ليفي كبير يسمى «أنا على صواب دائم» و«أنا ومن بعدي الطوفان» و«الآخر لا يساوي أي شيء».

حتى وإن كان رأيه صحيحًا

هناك بعض الأزواج أو الزوجات الذين يعترفون بينهم وبين أنفسهم أنهم على خطأ، لكنهم لا يريدون الاعتراف بذلك ظناً منهم أن ذلك سيصغر من صورتهم أمام الآخر، وهناك البعض الآخر الذي يقتنع قناعة تامة بذلك، أنه هو الأصوب دائماً، وهذا الآخر ورأيه لا قيمة له، وهذا النوع هو الأسوأ؛ لأن النوع الأول قد تتغير قناعته بالتدريج؛ لأنه يرى من داخله، وبقي أن يعترف بتغيير السلوك أمر هين.

أما أن تغير معتقداً أو فكرة راسخة ثابتة، فذلك هو الأسوأ، وذلك يكون بسبب التربية والنشأة التي نشأ عليها، إما أنه وجد أباً أو أمّاً متسلطين، أو أنه قد تعرض لعدة ايذاءات جعلت منه ذاك الشخص المتصلب لرأيه، أو أنه لم يتعرض لأي من ذلك.

فقط تربي في مجتمع يُغذي لديه نفس الفكرة في المدرسة عندما يرى أن المعلم والإدارة دوماً على حق.

في النادي عندما يقال له إن مدربه على صواب دائماً في البيت عندما يرى أن الأب والأم يصدران فكرة أنهما لا يخطآن إطلاقاً ولم يتعلما كيفية الاعتذار.

في الإعلام الذي يبيع لنا فكرة الإعلانات التي ستنقلك إلى عالم آخر أو المسلسلات التي تجعل من البطل شخصاً لا يخطئ، وأنه لكي يكون بطلاً في معظم الأحيان يأت بأشياء خارقة أو أشياء صالحة على طول الخط، أو أنه منحرف لكنه لا يعترف بذلك وهكذا من الأمثلة التي تحاصرنا ليل نهار.

عندما يكون لك رأيٌ مخالف لشريكك قد يكون الاختلاف
جزئياً أو بسيطاً في فرع واحد فقط من المشكلة:.....
أو اختلافاً كلياً تماماً عما يقوله لك شريكك
قد يتعارض رأي شريكك مع قيمك ... أو معتقداتك ... أو
قد يتعارض السلوك فقط أو الطريقة التي تُطبَّق.
مثل..

الاختلاف على المدارس الناشيونال والإنترناشيونال
قد تختلف معه على اسم المدرسة، لكنكم تتفقاً على أن
التعليم الأجنبي هو الأفضل
إذن بقي أن نفند جميع البدائل ونحدث فيها ونفاضل في
السعر

الابتعاد عن المنزل
جودة التعليم في كليهما
وهكذا
أما إن كنا على خلاف تام في نوع التعليم
أنت تريد هذا وهي تريد ذاك
هنا الاختلاف صار أكبر
وأقول الاختلاف وليس الخلاف
أنت لديك معتقد أن تلك الأسعار مبالغ فيها، وأن هؤلاء
القوم يقومون بعمل بيزنس وأنهم يستغلون الوضع
وهي ترى أن هذه النقود مقابل خدمة مميزة لن تجدها في
مكان آخر.

ميزانية المنزل

- سلة للمهمات المطبخ بثلاثمائة جنيه ... هل جنت؟
- طلبت منك شراء جبة بيضاء فقط، وفي كل مرة تذهب فتعود بكل تلك الأنواع التي لا يتناولها غيرك.
- حقيبة يد لا يتعدى حجمها كف اليد أدفع فيها كل هذا المبلغ!

- لماذا تصر على إلحاق أبنائنا بهذه المدرسة، وأنت تعلم جيداً أنها لا تختلف كثيراً عن مثيلاتها، فلنوفر هذا الفرق ونضعه في شيء آخر.

ميزانية البيت ...

أين تذهب؟

ما أولويات الأسرة؟

وما أولويات كل طرف؟

ما العمل إذا ما تعارضت الأولويات؟

قبل الزواج يكون لكل شريك اهتماماته الخاصة، وطريقته في إنفاق النقود،

وبعد الزواج يحدث التالي:

- يأخذ كلاهما اهتماماته معه إلى منزل الزوجية

- يحاول العيش بنفس الأسلوب

- قد يختلف أسلوبه مع أسلوب شريكه

تتعارض المعايير والأولويات والمفاهيم تجاه «النقود» فتلقي الاتهامات جزافاً:

- هي سفيهة ... مسرفة ومبذرة ولا تقدر ما أقوم به لأجل أسرتنا لن أستمّر هكذا مع زوجة لا تفهم معنى المسؤولية.
 - هو بخيل ويخشى على القرش، ويفكر ألف مرة قبل أن يصرف ملبئاً واحداً ... لا أستطيع العيش مع شخص بخيل.
- هنا نقول لهما «مهلاً».

توقفا قليلاً هل أنتما جادان حقاً فيما تقولانه
أنت لا تستطيع الاستمرار
وهي تريد الطلاق
وبهذه السهولة تقوم بتفكيك الأسرة وينتهي كلاكما في طرف
ويبقى الأبناء عالقين في المنتصف بسبب شيء واحد فقط ...
«اختلاف المعايير والمفاهيم».

نعم هو كذلك ...
أتعلم زوجتك ليست مسرفة أو سفيهة
وأنت ... زوجك ليس شخصاً بخيلاً
حسناً ماذا يحدث؟
هناك خطوتان في غاية الأهمية لفهم ما يحدث والتصرف
معهما بشكل صحيح وهما:
الخطوة الأولى: «أبحر في رأسه»:

إن ما يحدث هو أن طريقة تفكير كلاكما تختلف عن الآخر،
كما تختلف طريقة التربية والبيئة التي نشأتما فيها ... فضلاً عن
أن المسؤولية التي تقع على عاتقكما، تختلف تماماً عن الآخر،
وبالتالي تختلف طريقة التصرف تجاه النقود.
هو تربي على أن الأولوية للطعام والملبس فقط.
وأنت تربي على أن التعليم هو أهم شيء ولا شيء مهم
بعده

هو من واقع مسؤولياته يرى أن سداد الاحتياجات الأساسية
هو الأهم.

الطعام أهم من التنزه بالطبع
إيجار المنزل أهم من الدخول في قسط جمعية جديد.
ملابس الأطفال أهم من سلة مهملات المطبخ
وأنت من واقع مسؤوليتك ترين أن سلة المطبخ في غاية
الأهمية؛ لأنها من صميم عملك حيث يجب، على سبيل المثال
شراء سلة كبيرة خاصة مع وجود أطفال بالمنزل.

وشراء صناديق للعب الأطفال أهم من أنواع الجبن التي
تظل عالقة بالثلاجة، حتى يكون مألها في النهاية إلى سلة المطبخ
التي اشتريتها أنت.

تلك هي الخطوة الأولى إذن ...

أن يتعلم كلاهما طريقة تفكير الآخر

أن يفهم ما يدور في خلد

حتى يدرك السبب الحقيقي وراء تبنيه مبدأً معيناً تجاه النقود

الخطوة الثانية هي «وضع القواعد»:

في كل شيء حولنا ما يجعلك أكثر راحة هو وضع قاعدة
حتى يسير عليها الجميع؛ أي إن هذا الكون لا يدور بلا قوانين
كونية وإلهية.

هناك أيضاً قوانين يحكمها لنا الشرع

هذا المجتمع لا يستقيم بلا قوانين

هذه المدرسة وهذه الشركة وهذا النادي جميعها لها قواعد

تحكمها

وكذلك العلاقات يجب أن تحكمها بعض القواعد حتى لا

ينفر أي طرف من الآخر في نهاية المطاف

إذن ما «القواعد تجاه الميزانية»؟

أولاً: قائمة الأساسيات:

- أمسك ورقة وقلماً واكتباً أساسيات الأسرة كل شهر مثل:

الإيجار ... قسط السيارة ... قسط مصاريف المدرسة ...

فواتير الكهرباء والغاز ... الطعام والشراب ... قسط الجمعية ...

مصرف الأولاد ... وهكذا

إذن علام الخلاف ما دامت جميعها أولويات.

الخلافات في الأغلب تكون على الاتفاق على ما ستحويه

القائمة.

أي قبل أن توضع تلك القائمة الشهرية يجب أن يكون هناك اتفاق قبل أن نأخذ قرارات بشأن أشياء قد تسبب لنا الاستنزاف المادي، دون أن نحسب لها حساباً
أي إن الجمعية هل نستطيع أن نشارك بها الآن؟
المدرسة ... هل نحتاج لتلك المدرسة أم لمدرسة أقل في المصاريف؟

هل تلك السيارة مناسبة أم هناك الأوفر؟
هناك أيضاً الكارثة التي تدعى مصاريف الطعام والشراب
أريد أن أصدمكم بشيء
نحن العرب نستهلك كما هائلاً من الطعام
نذهب للتسوق نضع ما نراه على الرفوف فقط؛ لأننا نحتاجه خزيناً خلال الشهر أو حتى خلال الأسبوع ... وفي بعض الأحيان يشتري البعض ما لا يستهلكه أو ما لا يحتاجه.
لماذا؟

لماذا نتسوق لشهر أو لأسبوع كامل؟
لماذا لا نتسوق ليوم أو ليومين فقط
هل أنت متأكد أنك ستعيش شهراً كاملاً حتى تملأ ثلاجتك وخزائن المطبخ لمدة شهر كامل.
انظروا إلى موائدنا وموائد ما نشاهده في أفلام الغرب.
انظروا إلى ولائتنا وأفراحنا

بل انظروا إلى موائد المطاعم وما يقوم البعض بطلبه مع أبنائه، طانين أننا سنلتهم كل ذلك، لكن ومع الأسف قد يغادر ونصف أو ربع ما طلبه مصيره إلى القمامة
انظروا إلى تبايننا بأصناف الطعام والشراب والحلوى في شهر رمضان أو في أي وليمة
بالطبع لا أعمم، ولكنها للأسف ثقافة سيئة جيدة

ولا أقول ذلك تباهياً بالغرب، ولكنها عادة جيدة لديهم رغم أن الدين أمرنا بعدم الإسراف، وأن من معه قوت يومه فقط فقد حاز الدنيا وما فيها حسناً ...

ماذا بقي في القائمة سوى إيجار المنزل وأعتقد أنه شيء ثابت لا يحتمل التغيير، إلا إذا قررنا الانتقال إلى منزل آخر. والفواتير التي من الممكن أن تتفقا على تقنين طريقة الاستهلاك إذا كانت باهظة أو مبالغاً فيها. ثانياً: قائمة الكماليات:

- ضعاً قائمة أخرى تحوي كماليات الأسرة
هذه القائمة لا تخص الشخص نفسه، وإنما تخص الأسرة أيضاً، لكنه يراها أكثر أهمية مثل الخلاف على الملابس ... نوعها ... المكان الذي تشترون منه ... المفارش ... الأغطية ... بعض مستلزمات المطبخ، والتي قد تصل إلى حد الهوس لدى بعض السيدات.
- بالنقاش سيتم التغاضي عن بعض الأشياء في القائمة أو إدراج أشياء مع الوقت.

- وماذا عن احتياجات كل طرف بمفرده؟

- إحم ... وهل بقي شيء في الراتب بعد!
إن كان قد بقي شيء فهو يندرج تحت القائمة الثالثة:
ثالثاً: قائمة احتياجاتي:

- سجل احتياجاتك واحتياجات شريكك
- في بعض الأوقات سيقوم طرف بالاستغناء عن شراء حاجة له مقابل شراء حاجة لشريكه والعكس.
تلك القوائم التي ذكرناها ستقوم بالتالي:
- معرفة مفهوم كل طرف عن المصاريف والنقود

- فتح مسارات للنقاش وفهم الطرف الآخر
- تجنب العراك المستمر الذي قد يحدث في بعض الأسر
- عدم إلقاء التهم واللوم من طرف تجاه الطرف الآخر
- معرفة الاهتمامات والاحتياجات الخاصة بكل شريك
- إعطاء الفرصة لأن يقوم الشريك بإسعاد شريكه عن طريق مفاجأته كل فترة هدية من قائمة احتياجاته.
بعد تلك القوائم وتلك القواعد أعتقد أن الحال سيكون أفضل مما كان عليه سابقاً ...
أتمنى ذلك من كل قلبي.

قالت:

إن أول ما لفت انتباهها إليه هو تعاطفه معها وإنصاته لما تقول باهتمام
كانا زميلي عمل
لم يكن جذاباً أو وسيماً
ولم يكن مفتول العضلات
ولم يكن الشاب الذي تتهافت عليه الفتيات مثل غيره؛ لأنه
لم يكن يتسكع مثل البقية ولم يكن يدل مظهره الخارجي على شيء يجذب
غير أنها مع التعامل معه بعد فترة وجيزة وجدت أنه
خلال الاجتماعات التي تحضر إليها، ويكون موجوداً فيها لم
يكن حضوره قوياً جداً كي يلفت الأنظار، ولم تكن كاريزميته
تسببه مثل البعض.
إلا أنه عند كل مشكلة تعرض تخص الشركة أو تخصها كان
ينصت جيداً للآخرين قبل أن يتحدث.
وعندما واجهتها مشكلة مع مديرها في العمل ولم يكن هو
طرفاً بها اضطر للتدخل، فتعاملت معه عن قرب فوجدته
في جلسة واحدة يفعل ما لم يفعله أخوها ... وأبوها أو حتى
خطيبها السابق.

لقد كان ينصت لها باهتمام ويتفاعل مع ما تقول بهزة رأسه أو تعبيرات بوجهه أو نظرات عينيه، كان كل شيء يفعله يدل على اهتمامه وحرصه على التواصل معها بشكل لائق أكثر من الوصول إلى حل للمشكلة، حتى ولو كانت تلك المشكلة لا تخصه أو تخص الفرع الذي يعمل به ... وعندما حدث خلاف بينهما في العمل لم يكن جل همه إثبات أن رأيه هو الأفضل أو الصحيح، بل كان ينصت إلى من حوله أولاً، ثم يقوم بجمع المعلومات عن الموقف كله ومن بعدها يبدأ في طرح وجهة نظره.

بعد فترة عندما تقدم لخطبتها كانت تضع هذا الأمر في اعتبارها أنه شخص على استعداد أن يفهم من حوله، ولديه من المرونة بمكان أن يتقبل الآخرين ويتقبل اختلافاتهم، وهذا شيء في الزواج لو تعلمون عظيم، ولا يستطيع معظم الأزواج إدراكه وخاصة الرجال منهم؛ لأن البعض يفهم القوامة بشكل مختلف تمامًا عما هو مفترض.

أحمر أخضر

في السطور القادمة سأعرض لبعض الجمل التي تتكرر بين الزوجين كثيرًا
أطلقت على هذه الجمل اسم أحمر أخضر:
الأحمر معناه أنك يجب أن تتوقف، ولا تفعل ذلك وهي الجمل السلبية
والأخضر هو إشارة الاستمرار وهي الجمل الإيجابية
مثل نموذج قل ولا تقل
الجملة في السطر الأول ستكون هي اللغة السلبية أو (أحمر)، وهي التي يجب أن تتوقف عنها فوراً
والسطر الذي يليها (أخضر)، وهي الجملة التي يجب أن تقولها *

*أعتذر منكم ستكون الجمل بالعامية المصرية؛ لأن العربية الفصحى قد لا توصل الفكرة كما ينبغي ... أعلم أنها لن تكون صعبة عليكم ... وأرجو أن تحبوا الطريقة التي عرضت بها.

- كل مرة بتأخر فيها بتثبت لي إني مش مهمة وفي آخر أولوياتك
- حبيبي أنا جاهزة نخرج سوا ... طمني عليك الأول أنت كويس؟

- يعني أنت بتسأل ع الغدا ومش شايفني شايله اهم فوق دماغي طول اليوم
- حبيبي أنا مرهقة أوي ممكن ناكل أي حاجة النهاردة

- أنا الراجل ولي القوامة وكلامي هو اللي هيمشي
- احنا بنكمل بعض ورايك مهم بالنسبة لي

- يعني أنت متعرفش إني كنت تعبانة مش هاين عليك تسأل عليّ إن كنت عايشه ولا ميته
- حبيبي أنا كنت محتاجاك طول اليوم وكان نفسي أسمع صوتك

- للمرة الخمستلاف بقولك متعلش صوتك عليّ
- لما صوتك بيكون عالي مش بفهمك ومش بنعرف نتناقش

- يعني اقطع نفسي ما أنا مشغولة بعيالك طول الوقت وآخر اليوم بكون خالصانه ومش قادرة اتنفس
- معلش يا حبيبي أنا تعبانة فمممكن نأجل كلامنا لبكره

- إيه ده انتي رحتي للحلاق النهاردة
- وااا نيولوك جديد متجاوز ملكة جمال وأنا مش واخد بالي يا ناس

- شغل خاص ايه وبتاع ايه ما أنت فتحت مشروع قبل
كده وادي النتيجة
- أنت متميز في المجال ده وواثقك انك هتنجح فيه، كل اللي
هتحتاجه دراسة جدوى للمشروع

- انتي عماله تصرفي ولا انتي هنا اصلك مش حامله هم
حاجه
- حبيتي عاوزين نلم إيدينا شويه في المصاريف احنا داخلين
على موسم مدارس

- كل مرة تروح السوبر ماركت تشتري حاجات ملهناش
لازمة
- ممكن لما تيجي تروح السوبر ماركت تقولي عشان اقولك
أنا محتاجه ايه

- هو أنا كل ما اجي انام اسمع دوشة أنا زهقت منك
ومن عيالك
- قد إيه بتبسط لما بتاخدي بالك من راحتني ووقت نومي
محتاج بس انام ساعه عشان عندي شغل مهم

- طول اليوم زعيق ونكد وقرف
- انتي شكلك مضغوطة النهاردة فيه حاجة حصلت

- كل مرة لازم اقولك أن الأكل ناقص ملح
- تسلم ايدك يا حبيتي تعبتني اوي النهاردة

- يعني بدل ما أنت قاعد وفاتح اللاب توب قوم اعملنا
كبايتين شاي
- يا سلام بقى على كبايتين شاي من ايدك وقعدة لطيفه
سوا بعد مذاكرتي للولاد

- لسه الغدا مش جاهز قاعدة بتعملي ايه طول اليوم
- حببتي أنا جعان الغدا هيجز امتي؟

- مفيش أي إحساس بالمسؤولية شايفني تعبانه مع الولاد في
المذاكرة ومش بتحاول تساعد
- حببي أنا مش قادرة على مذاكرة الولاد لوحدي ممكن
نقسم المهام بيننا؟

- عمرك ما قلتلي بحبك ولا بتعرف تقولي أي كلام حلو
- كلمة بحبك منك ليها طعم تاني

- ده منظر ايه البهدة اللي انتي فيها دي
- بحب الفستان الاحمر عليكى .. ايه رأيك تلبسيه النهاردة

- أنت طول اليوم في الشغل وعمرك ما فكرت تسال
عالبني ادمه اللي مرمية في البيت
- بحب اهتمامك بي رغم انشغالك

- هو انتي متقدريش تسيبيني ارتاح وبعدها تقوليلي مشاكل
الولاد

- ممكن ارتاح شويه وبعدها تحكي لي عشان اقدر اسمعك

الجزء الرابع استراتيجيات حل المشكلات

لا حياة زوجية بلا مشاكل ومن يدعي غير ذلك فهو كاذب
حتى وإن كان الطرفان يهيان ببعضهما
هذه سنة الحياة
التحدي الأكبر لا يكمن حقيقة في وجود المشكلات لكن في
إدارتها

ليس في وجود خلاف بل هو كيفية إدارة هذا الخلاف
وللقيام بحل بعض المشكلات بين الزوجين هناك بعض
الخطوات الأساسية التي إن اتبعتها سترتاح كثيرًا:

استراتيجيات قصيرة المدى في الموقف الحالي، وهذا لا يعني
أن تقوم بتلك الاستراتيجيات وقت حدوث الموقف إنما من
الممكن أن يكون بعد الموقف مباشرة:

١ - سمّ المشكلة:

أي حدد ما المشكلة على وجه التحديد
هل هو خلاف بسبب المصاريف أم بسبب الاهتمام أم بسبب
التواصل؟

٢ - تحديد سبب المشكلة:

هل هو سبب حقيقي أم أنه بسيط وهناك شيء آخر وراءه
مثل عدم الاهتمام أو تراكمات؟
أو هل كانت المشكلة بسيطة وتفاقت بسبب طريقة الحوار

وعدم التحكم بالغضب أو بسبب إنكارك لخطئك وعنادك؟

٣- انسحب وقت الغضب:

وقت الغضب أنت لا تعرف ماذا ستقول
أنت نفسك لا تعلم نفسك في تلك اللحظة ماذا ستفعل؟
أو بم ستفوه؟ لذلك يجب أن تنسحب وقتما وجدت اللهب
يلوح من بعيد، وإطفأؤه ليس بالانسحاب التام من الحوار
فجأة، فإن ذلك يجعل الشريك يستشيط غضباً أكثر وأكثر
ويشعر أن مشاعره لا تهم أو أنك تسفه من مشكلته أو معاناته.
بل يجب أن يكون انسحابك مدروساً
عندما تبدأ المشادة ووجدت أن النقاش سيشعل الأمر أكثر
قم بما يلي:

حاول تهدئته بأن تقوم بإمساك يديه برفق
النظر في عينيه وإبداء التعاطف معه
فكر سريعاً هل أنت مخطئ حقاً إن وجدت ذلك اعتذر
فوراً

لن يُنقص ذلك من قدرك شيئاً
تحدث إليه بكلمات بسيطة وليس محاضرات
كلمات بعيدة عن الموضوع الأصلي الهدف منها تهدئته قليلاً
بأن تنظر في عينيه وتجبره:
معك كل الحق ... أنا مقدر لمشاعرك ... هل من الممكن أن
نؤجل النقاش قليلاً
٤- خذ هدنة:

يجب أن تتبعدا عن بعضكما البعض، ولو لفترة قصيرة
ساعات أو يوم أو يومين، وذلك يجب أن يكون بالاتفاق مع
شريك، حتى لا يفهم أن ذلك تجاهلاً؛ لأن ذلك من شأنه أن

يشعل الموقف أكثر.

٥- راقب لغتك جيداً

من أهم أسباب الطلاق هي اللغة
قد تبدأ المشكلة صغيرة لكنها تتفاقم بسبب كلمات يرمي
بها الطرفان بوجه بعضهما البعض، وذلك ما ذكرناه في فصل
اللغة.

٦- ركز على احتياجك دون إلقاء التهم

ركز على نفسك ... مشاعرك ... احتياجك وتعلم كيف تطلبه
بشكل صحيح دون أن تتهمه.

٧- ضع قاعدة للتعامل مع الموقف إن تكرر

بالطبع لن تقلها مثل المعلم أو مدير المدرسة الذي يحذر
طلابه من أي خطأ سيتكرر فسيعاقبوا
لكن طريقة الحوار ونبرة الصوت ستكون مختلفة، والتي لها
نصيب كبير في التأثير على شريكك.

٨- فكر خارج الصندوق:

في حوارك مع شريكك من الممكن أن تقترح عليه أن تفكرا
خارج الصندوق قليلاً خاصة إن كنتم مختلفين على قرار ما
حسناً ماذا إن قلنا الطاولة رأساً على عقب
-ماذا تعني؟

بدلاً من أن نقوم بدهان الشقة نقوم باستئجار شقة أخرى
إن كنا نحتار في مدرستين ماذا عن المدرسة الثالثة

حاول أن تضع معه حلولاً غير تقليدية للموقف حتى يشعر
أنك مهتم بقضيته وحتى تجذبه لطرفك.

٩- سبعة وثمانية

ضع نفسك مكانه (تبين رأيه)

أنت تراها من مكانك رقم سبعة بالعربية وهو يراها ثمانية
ماذا لو بدلنا الأدوار وجلست مكاني وأخذت أنا مكانك
عندما تضع نفسك مكان الآخر لن يعطيك هذا حلاً
للموقف فحسب بل سيجعلك تنضج بشكل أكبر
حاول أن تقرأ مشاعره لا أن تركز على أنه يتهمك فقط
نعم طريقته قد تؤذي لكن باستطاعتك إزاحة ذلك جانباً
ولو قليلاً، وركز على مشاعر ألمه.

اعلم أنه من الصعب أن تقوم بذلك
لكن يكفي أن تحاول ألا تقول أنك تحبه
إذن فلتبدأ بالمحاولة الجادة

إليك هذا التدريب قم به مع شريكك

احضرا ورقة وقلم

لكل منكما

تبين فكرته واكتبها على الورقة عندك

اكتب التالي:

ماذا لو:

قمنا بتطبيق ما يريده هو

ماذا لو كان حلاً مناسباً؟

ماذا لو كان ما أطرحه غير مناسب؟ على الأقل في الوقت

الحالي

ماذا لو كان رأيي غير صحيح؟
ما البدائل التي يجب أن نفكر بها؟
أي ما الحل الثالث الذي يختلف عن رأيكما، ولم تتعرضا له،
وفي هذه الحالة بالمناسبة لن تجد حلاً واحداً بل عدة حلول.
الفكرة أننا نحصر أنفسنا في ركن واحد ... هذا الركن قد
يحوي فعلاً الحلين ... فكرته وفكرتك ... لكننا لا نعطي أنفسنا
الفرصة؛ لأن نفكر في حلول أو بدائل مختلفة.

وكلمنا حصرنا الحلول وضيقتنا على أنفسنا ضاقت الدنيا بنا
بعد أن تحيياً على جميع الأسئلة أعط الورقة لشريكك وقرأ
ما كتبه عن الحلول الأخرى التي تقترحها
كثير منا لم يتدرب على ذلك
أن يكتب ما يفكر به
فماذا عما يفكر به الآخر؟

نحن لا نضع أنفسنا مكان الآخر في أوقات كثيرة مع أننا
لو قمنا بذلك لقلنا المشكلات، ولرأينا الدنيا بوجه مختلف.

أنت تختلف عنه بالكلية، فكيف تريده أن يفكر مثلك أو
العكس

جميل هو الاختلاف يثري ويجعل للحياة طعماً آخر
تخيل لو أنك كنت نسخة مكررة من أبيك وأمك، وكان
أبناؤك نسخة مكررة منك، وكنت أنت وشريكك متطابقان.
ما هذا الملل الذي سيحل على العالم، وما تلك الكارثة
التي سنصبح فيها.

إستراتيجيات طويلة المدى

١ - التغيير

كن أنت التغيير

أنت الذي سيتغير ولن غيره إطلاقاً إذا لم يرد هو ذلك من داخله، فلا تتعب نفسك وتهدر وقتك وصحتك النفسية والجسدية في ذلك.

يجب أن يكون لديك الرغبة في تغيير بعض أفكارك وربما بعض قناعاتك تجاه أمور كثيرة في الحياة عموماً والعلاقة الزوجية بشكل خاص.

لا أقول أن تتنازل عن كل قيمك وأفكارك ولا أن تضحي من أجل شريكك على طول الخط.

بل أن تحاول أن تتغير قليلاً حتى لا تكسر

وتصبح حياتك الزوجية مليئة بالمشكلات التي لا تنتهي

سيتغير لأجلي

نعم سيتغير لأجلي

يا سيدي الفاضل ويا عزيزي الجميلة لا أحد يتغير لأجل عيون أحد، حتى ولو كان يهيم به عشقاً، يجب أن يكون هذا التغيير نابع من الداخل لا من الخارج.

وإلا سيكون تغييراً وهمياً ووقتياً فقط، «ثم تعود ربما لعادتها القديمة مرة أخرى»

أُتزوجته ثم أغيره

كتبت ذات يوم:

«لا تختر شريكاً لا يناسبك وتحدثك نفسك أنك ستغيره بعد

الزواج».

جاءتني بعض التعليقات التي ترفض ذلك ولها وجهة نظر

أخرى تقول إن الشريك يستطيع أن يغير شريكه بعد الزواج ...
إن كنت مقبلاً على الزواج وكنت تفكر بتلك الطريقة،
فأمامك خياران لا ثالث لهما:

إما أن تغيّر طريقة تفكيرك
أو تتحمل تبعات قرارك بعد الزواج وإنجاب الأطفال
صدقني ... هذه أوهام يا صديقي ...

لا يدفعنك الحب أو التعجل بالزواج؛ لأنها سنة الحياة أو لأن
قطار الزواج قد فاتك؛ لأن تقلب حياتك جحيماً لا يطاق ومن
يدعي أنه يستطيع أن يغير قيد أنملة من شريكه دون رغبة
حقيقية من الشريك، فهو يعيش أحلام يقظة لن يفيق منها إلا
على صدمة حقيقية.

بادئ ذي بدء هذا الكلام ليس للإحباط أو التشيط، وإنما
هو عرض منطقي لما يحدث مع أسر قد تأذت كثيراً بسبب
الاختيار السيئ لشريك الحياة.

دعونا نرى ما يحدث على أرض الواقع:
أولاً:

استناداً للشرع:

قال نبينا الكريم صلوات الله وسلامه عليه:

«إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوه
تكن فتنة في الأرض وفساد كبير». [رواه الترمذي]

ولم يقل صلوات الله وسلامه عليه إذا أتاكم سيئ الخلق أو
ضعيف الدين أو من لا دين له فزوجوه، فقد يتغير بعد الزواج
أو أن الزوجة تستطيع تغييره بعد الزواج.

ثانياً:

الزواج ليس لعبة أو حلبة سباق ندخل فيها كي نجرب
عدة أشهر ... سنة أو سنتين، وإن لم يعجبنا الحال، فإننا سنقوم

بنفك تلك الشركة بمنتهى البساطة وكأننا في نزهة قصيرة.
الزواج هو شراكة بين اثنين ... مسئولية ... واجبات ...
حقوق ... تواصل ومشاركة ... تقدير واحترام ... وفوق كل ذلك
من أهم أهدافها هو إعمار الأرض بجيل صالح واع ... فكيف
سيتأتى ذلك وأحد الأطراف أو كلاهما متخل أو مدبر عن
مهمته أو مدمر لأبنائه.

ثالثاً:

شريكك هذا الذي التقيته اليوم أو الأمس هو نتاج لتربية
طويلة ... تربية أنت لا تعرفها ولا تعلم عنها شيئاً ... تعرّض
للكثير والكثير من التجارب والمواقف الحياتية في طفولته
ومراهقته ... لديه من الأفكار والمشاعر والمشكلات والعقد
التي قد لا يطلعك عليها كما لك أنت تماماً ...

ومن غير المنطقي أن تغير شخصاً بالغاً قد تخطى العشرين
أو الثلاثين من العمر بين ليلة وضحاها ... هذا الشخص الذي
تربى وُجِبَ طوال عمره على أفكار معينة لن يتغير بكبسة زر
مثل الآلة إلا في حالة واحدة ... وهي أن يفقد الذاكرة تماماً.

رابعاً:

أي شخص يعاني من مرض ما وكانت معاناته طفيفة كانت
أم قاسية لن يتأثر للشفاء وهو لا يعترف أصلاً بوجود مرضه،
ولن يُشْفَى أيضاً وهو مستسلم تماماً لحاله.

كذلك كل شخص يأتي بسلوك منفر ... لن يتعافى منه إلا إذا
اقتنع تماماً أن ذلك السلوك يضر به وبعائلته ... ومن ثم يقرر
أن يتغير ... وإن لم يفعل فلن يتغير بيدك وإن قلبت له الدنيا
وأقعدتها.

خامساً:

تأتينى الكثير من الأسر التي تعاني في تربية ولدها البالغ من

العمر سنتين أو ثلاث سنوات.

ابني عنيد ... ابني يصرخ كثيرًا ... كيف أربيه؟
وتأتينني أسر أخرى تشكو من ولدها المراهق ... لا يحترمني ...
يتلفظ بألفاظ بذيئة ... يتطاول علينا ... يضرب إخوته ... ماذا
أفعل معه؟

إذا كنت تحار في تربية ولدك الذي لم يتخطَّ بعد الثالثة أو
الرابعة من العمر ... وتكاد تجن من تصرفات ولدك البالغ
من العمر ثلاثة عشر عامًا ... فكيف بالله مع شخص تخطَّى
العشرين أو الثلاثين من العمر؟

سادسًا:

«كُلُّكُمْ رَاعٌ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الإِمَامُ رَاعٌ وَمَسْئُولٌ
عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٌ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ،
وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ رَوْحِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْحَادِمُ
رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، -قَالَ: وَحَسِبْتُ أَنْ قَدْ
قَالَ: وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي مَالِ أَبِيهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ- وَكُلُّكُمْ رَاعٍ
وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ». [أخرجه البخاري ومسلم في صحيحهما
عن ابن عمر]

كل شيء يراه الأبناء في آبائهم يقلدونه ... لا إرادياً ... حتى وإن
لم يكن الآن؛ لأنه ببساطة قد تم تخزينه في العقل الباطن؛ ليصبح
لدينا شاب أو فتاة بنفس المواصفات الرائعة التي اخترت بها
شريكك ... ثم يتزوج هو أيضاً ... حتى تغلق علينا تلك
الدائرة وتحكم قبضتها التي لا فكاك منها، ومن ثم نشكو
المجتمع وتربيته وأنا ضحايا تربية خاطئة أو إعلام مسفٍ.
عفوًا يا عزيزي أنت السبب في اختيارك منذ البداية.

سابعًا:

انزع عن رأسك تلك الأفكار البالية:

سأغيره بعد الزواج
الحب يصنع المعجزات
بعضن دافئ وكلمات معسولة كل شيء سيتغير
سأزوجه صغيرة حتى أربيها على يدي
سأقوم بتشكيلها كيفما أشاء
سأحتويه وأحتويه حتى يتغير
بالمعاملة الحسنة والنصيحة سيتغير
نعم أنا معك ... لكن في حالة واحدة ... «إذا أراد هو أن
يتغير ... وليس أنت»
لأنك ستنفق جميع عمرك ... حتى تهترئ صحتك الجسدية
والنفسية كي يصبح شخصاً آخر ... لكن هيهات.
ثامناً:

علاقة الزواج هي علاقة اختيارية بحثة ... أنت غير مجبر
فيها على اختيار بعينه ... لك أن تختار منذ البداية إن شئت
زوجاً صالحاً ... مريباً قدوة ... زوجاً يعرف معنى الحياة
الزوجية ... ولك أيضاً حرية أن تختار زوجاً لتربية أو تغييره،
فتجد نفسك أنت من قد تشوّه.
تاسعاً:

علاقة الزواج ليست كعلاقة البنوة يا عزيزي ... أنت مجبر
فيها على تحمل ولدك والصبر عليه وتربيته تربية صالحة ...
احتواؤه حيناً ... واتخاذ الحزم أو الشدة حيناً آخر.
زوجك ليس ولدك ... وزوجتك ليست ابنتك ...
زوجك هو شريكك في كل شيء ... مسؤول معك عن بيتكما
وعن تربية أبنائكما، فاحذر أن تختار شريكاً سيئاً يضر بك
وبأبنائك ... فاسمهم سيظل مرتبطاً بكم إلى يوم الدين.
عاشرًا:

علاقة الزواج ليست كذلك علاقة الصداقة أو الزمالة إن شئت بدأتها في أي وقت، وإن شئت تركتها إذا ما تأذيت. بالطبع لقد حلل الله الطلاق، لكن فسخ علاقة الزواج لن يكون بالسهولة التي تقطع بها علاقتك بصديق أو زميل عمل... فهناك تبعات نفسية ستعرض أنت لها... وتبعات نفسية جسيمة قد يتعرض لها أولادك... فلم الاختيار السيئ منذ البداية والأمر لا يزال بين يديك.

وأخيراً

تروّ يا صديقي ...

توقف كثيراً قبل أن تتزوج بهذه وقبل أن تقبلي بذاك ...

فالزواج مسؤولية ليست بالقليلة يقع جزء منها على عاتقك ...

ومن تعب في الاختيار في البداية حتماً سيجد الراحة في زواجه بعد ذلك.

٢- راجع أفكارك

أفكاره

هل تتلاقى الأفكار؟

لماذا لا تتلاقى؟

وهل يجب حقاً أن تتشابه أفكارنا؟

ماذا عن تقبلي له؟

لا أستطيع تقبل فكرته

حسناً وهل يتقبل هو أفكارك؟

يجب أن تسال نفسك هذه الأسئلة، وتجد إجابات عنها بينك وبين نفسك، ثم تجلس جلسة لطيفة مع شريكك لتسأله أيها حتى تجد حلّ اللغز، ويجب أن تتحلياً بسعة الصدر والمرونة

ويفتح كلاهما قلبه وعقله للآخر حتى تصلاً إلى طريق يرضي كلا الطرفين.

٣- المرونة في التفكير وقابلية الاستماع للطرف الآخر
الصمت ولو قليلاً للإنصات لخفقات قلب الآخر
دون تحميل الأمور فوق طاقتها
دون محاولة الدفاع عن النفس دومًا

٤- نفس الطريقة

نفس الطريق

نفس النتيجة

ليس من الذكاء إطلاقاً أن تنتهج نفس الطريقة التي لم تفلح
في كل مرة تحدث فيها المشكلة؛ لأنها لو كانت جيدة لأنت
ثمّارها.

إذا انتهجت نفس الطريقة معه ولم تنجح فبالأكيد هناك
خلل ما في الطريقة التي قمت بها.
يجب أن تعلم ما هذا الخلل؟

في كل مرة تقوم بالانفعال وتحكم فيك مشاعر غضبك
وترفع صوتك عندما يحدث بينكما موقف ما، ولا تصل إلى
مبتغاك، فإن ذلك يعني أن طريقك لم تجد معه، بل إن الأمر
يزداد سوءاً.

وفي كل مرة تُحققي معه عندما يتأخر ثم ينفع عليك
ويشتعل الموقف ويترك المنزل حتى يهدأ، فإن الأمر أيضًا
سيزداد سوءاً إذا كررت نفس الطريقة وسيصبح أسوأ.

يجب أن تعلم ما الخطأ في طريقك.

وكيف تقوم بتغييرها؟

ولتغيير طريقتك يجب أن تجلس بمفردك وتحادثها كثيرًا
وتسألها:

ما الموقف؟

كيف تصرفت؟

ولماذا تصرفت هكذا؟

هل هذا حقًا هو السبب الرئيسي وراء سلوكي الغاضب، أم
أن هناك تراكمات أخرى؟

ما المشاعر الحقيقة التي تختبئ وراء هذا الموقف؟

حسنًا أنا مخطئ الآن كيف أغير طريقي

ولتغيير طريقتك يجب أن تتغير مشاعرك وكي تتغير مشاعرك
من مشاعر سلبية تجاهه إلى مشاعر إيجابية يجب أن تتغير فكرتك؛
إما فكرتك عن نفسك وإما فكرتك عنه هو، ثم بعدها
تستطيع التحكم في طريقتك وكلماتك وتصرفاتك معه.

٥- ضع قاعدة للتعامل مع مثل هذه المواقف:

ضعًا معًا قاعدة للتعامل مع مثل بعض المواقف التي تتكرر
بينكما مثل:

إذا حدث ذلك مرة أخرى وهذا أمر وارد جدًا ومتكرر في
الحياة اليومية بين الزوجين ... ماذا سنفعل؟

هل ننسحب مؤقتًا حتى نهدأ؟

هل نواجه الموقف فورًا؟

هل نقوم بكتابة ما حدث ونتخير حلًا يرضي الطرفين؟

إن لم نتفق إطلاقًا في مثل هذا الموقف، فماذا سنفعل ورأي

مَن فينا هو الذي سنجعله قائدًا لنا؟

٦- ركز على الإيجابي في الشريك

عند حل أي مشكلة مع شريكك كما تنظر لسلبياته يجب أن تعدد إيجابياته حتى لا تظلمه، هذا في حالة ما إذا كانت مشكلة عادية من الممكن تجاوزها أما إن كان قد سبب لك إيذاءً على المستوى النفسي أو الجسدي فإنكما بحاجة إلى أن تقوموا بحل تلك المشكلة أولاً.

٧- التسامح

أعط فرصة أخرى لك ولعلاقتكما قبل أن تكون تلك الفرصة للآخر

قدرتك على التسامح والغفران إلى أي مدى؟

هل هذا له أم لك؟

ماذا يعني التسامح بالنسبة لك؟

ما مدى قدرتك عليه وإلى أي مدى ستتحمل؟

وماذا إن تسامحت وعاد الخطأ من الشريك مرة أخرى؟

ولماذا نتسامح من الأصل؟

بل لماذا يجب أن نتسامح ونغفر؟

نعم.. كما قرأتها «يجب»...

يجب أن تتعلم كيف تتسامح حتى وإن لم تعد العلاقة كما كانت، حتى ولو أصبح الشرخ كبيراً، حتى ولو استمرت الحياة بينكما بجرح لم يندمل بعد، حتى وإن قررتما الطلاق.

أنت تتسامح لأجلك

لأجل قلبك الذي يجب أن يحيا الحياة بجميع ألوانها المزدهرة

لأجل قلبك

لأجل عقلك ولأجل صحتك النفسية

هناك من لا يستطيع غفران خطأ صغير؛ لأن هذا الخطأ يضرب في معتقداته وقيمه.

والبعض الآخر قد يسامح على شيء كبير مثل الخيانة؛ لأنه يقرؤها بشكل مختلف.

قد يقرؤها أن شريكه بشر وأنه من الممكن أن يكون مكانه، وهذه الحالة بالطبع نادرة جدًا لكنها موجودة.

ومن الصعب أن نجد من يفكر بتلك الطريقة كثيرًا؛ لأن الجرح يكون كبيرًا جدًا، أو أن رصيد الحب بينهما كبير وأن شريكه قد أعطى كثيرًا.

والبعض الآخر يسامح «اضطرارًا» أي إن الظروف تدفعه دفعًا؛ لأن يسامح شريكه، لكن في حقيقة الأمر أنا لا أعد ذلك تسامحًا، بل قد نسميه اضطرارًا لاستكمال الحياة والأسباب الواضحة والمعروفة هنا هي الخوف من تفكك الأسرة.

الخوف على الأبناء أو الخوف من أن لا تجد المرأة من يعولها بعد الطلاق، فتضطر أن تكمل ولكنها لا تسامح من قلبها بالفعل.

تدريبات الجزء الأول أنا

أنا أرى نفسي:

فخور بها في:

أحب فيها:

أكره فيها:

هل أقبلها كما هي وأحاول الإصلاح في نفس الوقت؟

أكرهها؟

أبغض النظر للمرأة؟

الناس يمدحونني لكنني لا أجد ذلك صحيحًا
لماذا؟

نقاط قوتي:

نقاط ضعفي:

لدي ثقة عالية في نفسي؟

أثق في قدراتي ومهاراتي

أستغل مهاراتي كما ينبغي

أستطيع السيطرة على مشاعري

مشاعر الغضب- الحزن -الألم- الإحباط، ماذا تعني لي؟

هل تراها مشاعر ضارة أو سلبية؟

هل أتعلم منها؟

متى تعلمت منها؟

اذكر ثلاثة مواقف تعرضت فيها للفشل وشعرت أنها
النهاية لكنك وقفت على قدميك مرة أخرى.

هل كنت تتعرض لأي إيذاء من الإيذاءات التالية وأنت
صغير؟

إيذاء نفسي:

مثل التجاهل (عائلتك كانت تتجاهلك بالكلية أو تتجاهل
وجودك أو أفكارك أو مشاعرك).

عندما تتحدث يهاجمونك أو لا ينصتون إليك

عندما تبكي يتركونك حتى تهدأ على حد قولهم: إنه
سيبكي قليلاً ومع الوقت سيملم ويصمت

هل كان هناك من يفضل عنك من إخوتك؟

أستُخدمت لغة السخرية أو المقارنة معك وأنت صغير؟

هل كان من حولك يستخدمون بعض الألفاظ السلبية
معك؟

ألفاظاً تصف شخصيتك أو سلوكك أو شكل جسدك؟

.....
إيذاء جسدي:
الإيذاء الجسدي معروف وهو استخدام الضرب سواء كان
ضرباً مبرحاً أو ضرباً عادياً، في النهاية يسمى ضرباً.
.....

.....
الإيذاء الجنسي:
وهو التعرض للتحرش من أي أحد غريب أو شخص
قريب لا يتوقع أحد منه ذلك
.....
هل أخذ حقك من هذا الشخص؟
.....

.....
اسأل نفسك سؤال مهمًا جدًا:
هل هذه الإيذات تجعلك تتعامل مع شريكك بطريقة
فضة ... قاسية ... أو جافة؟
.....

.....
هل حقًا شريكك السبب، أم أن الطريقة التي تربيته بها
تلعب عاملاً مهمًا في حياتك وتؤثر على علاقتك الزوجية دون
أن تشعر؟
.....

.....
أفكارك عن الزواج هل هي سلبية أم إيجابية؟
.....
.....



الجزء الثاني الاحتياجات

لماذا تزوجت؟
هل تعلم حقاً لم تزوجت أم لأن جميع الناس يتزوجون؟

هل تعلم ما حقوقك وواجباتك في العلاقة؟
واجباتي

حقوقي

هل تطلبها؟

كيف؟

أولاً: الاحتياج الجسدي

هل يجب أن أجيب عن تلك الأسئلة؟

هل هذه الأسئلة محرّجة؟

ما الذي سأستفيده إن أجبت عنها؟

أعلم أن هناك الكثير الذي قد يدور في رأسك خاصة عند حل تدريبات هذا الاحتياج.

قد تستحي أو تخشى مواجهة الحقيقة أن هناك بعض الأشياء التي تريد تعديلها أو الاحتياجات في العلاقة الخاصة لا تحصل عليها وتخشى التصريح بها

لكن لم لا؟

لم لا ننتعمق قليلاً داخل أنفسنا ونتححرر كثيراً من معتقداتنا
ونستوعب أن نصف العلاج يكمن في التشخيص والاعتراف
بالمشكلة
حسناً هيا بنا .

هل تتوافق أنت وشريكك في الكم؟
هل يرضيك الكم في العلاقة الخاصة
وإن لم يكن يرضيك هل تطلب منه أكثر «تلميحاً أو
تصريحاً»؟
أو أن شريكك هو الذي يحتاج أكثر وأنت لا تريده بهذه
الكثرة؟

هل ترى أن العلاقة الخاصة شيء مهم للغاية أم أنك تراها
على الهامش؟
حدد شكل العلاقة عموماً في الزواج؛ لأن التعامل والتواصل
اليومي مع شريكك يتحسن إذا ما أشبعت جيداً في العلاقة
الخاصة
(مُرضية لك - متوافقان - مختلفان دوماً)

-عندما تختلفان ومحدث بينكما أي خلاف هل يؤثر ذلك
على علاقتكما الخاصة؟
وهل يُقبل شريكك على العلاقة الخاصة رغم حدوث
خلاف؟

ماذا تفعل حينها؟
هل تقاومي أم تتجاوبي أم أنك تفضلي أن تفتحيه فيما حدث
بينكما أولاً حتى تستطيعين التفاعل معه في العلاقة الخاصة؟

هل أنت مبدع في العلاقة الخاصة؟

.....
أي هل تأتي بأشياء جديدة في العلاقة أم أنك تخشى تجربة
ما هو جديد؟

.....
سواء كانت بعض الأوضاع أو طريقتك في العلاقة عمومًا

.....
- لا يهم ما تقوم به أنت، بل الأهم ما يقوم به هو وأنت
تستجيب فقط وتسلم نفسك له تمامًا دون أن تتفاعل أو تضع
لمساتك في العلاقة.

.....
.....
أي شعار ترفع في العلاقة الخاصة؟

.....
- وقت محدد ومقدس:
للعلاقة الخاصة عندك وقت معين لا يجب أن يتغير مثل
نهاية الأسبوع، وإن فاجأك شريكك أنه يحتاجك الآن، فإن ذلك
من شأنه أن يربكك ولا تستطيع التصرف.

.....
.....
أم أنها حسب ما يرى الطرفان في أي وقت ولا يهم التقيد
بوقت معين في الأسبوع ولا زمن محدد خلال اليوم

.....
.....
ولا تجهيزات بعينها

.....
.....
التلقائية شعار
دع مشاعرك تتحدث وجوارحك تنفذ
أنت تبعًا لأي نوع

.....

وشريكك من أي نوع

.....

.....

وإن لم تكونا تلتقيًا تحت نفس الشعار، فماذا تفعلان في هذا الموقف؟

.....

.....

كيف تتفقا؟

.....

.....

هل هناك مشكلات تقابلك في العلاقة الخاصة مع شريكك؟

.....

أو بعض الاحتياجات التي لا تُلَبَّى؟

.....

.....

إن كان هناك، فقم بالتالي:

أولاً: حددها بينك وبين نفسك:

١-

٢-

٣-

ثانيًا: اطلبها من شريكك

ثالثًا: وأنت تطلبها راع ما يلي:

لا تهاجم..

لا تتهم

فقط اطلب احتياجاتك هكذا:

أحب كذا

أستمتع أكثر بكذا

هل تشعر بالاشمئزاز من الجنس؟

هل تقوم به تأدية واجب فقط؟

هل تؤديه لأن شريكك في العلاقة يريد ذلك فقط ولا يهم احتياجاتك؟

هل تؤديه فقط خوفاً من غضب الله لكنك لا ترغب فيه؟

إن كان ذلك، فهل تستطيع تحديد السبب؟

إن استطعت تحديد السبب، إن كان لك تجربة قديمة في الطفولة، أو المراهقة، أو تربيت على ذلك، أو صورتك الذهنية عن الجنس أنه شيء مقزز ولا تستطيع التجاوب مع شريكك، فيجب أن تراجع متخصصاً فوراً.
-هل تستمد صورتك الذاتية عن نفسك من شريكك وخاصة خلال العلاقة الخاصة؟

إذا كنت كذلك فمن الأفضل أن تقوم ببعض الأشياء التي تدعم ثقتك بنفسك، ويجب أن تتعرف على السبب الحقيقي في ذلك.

هل بسبب بعض الرسائل السلبية التي تلقيتها في طفولتك أم بسبب طريقة شريكك معك؟

إن كان بسبب هذا أو ذاك فيجب أن تغير قناعاتك وأفكارك عن نفسك بأن تستبدل الأفكار السلبية التي تربيت عليها بأفكار أخرى إيجابية عن نفسك..

إنجازاتك وإيجابياتك ومواهبك وهواياتك حتى تتغير صورتك الذهنية عن نفسك بوجه عام مما سيغير نظرتك عن نفسك خلال العلاقة الخاصة.



ثانيًا: الأمان المعنوي والمادي

هل شعرت يومًا بعدم الأمان مع شريكك بسبب تهديده المستمر لك بالقول أو بالفعل مما أفقدك الثقة به؟

هل يحدث بينكما تبادل أدوار؟

تقوم أنت بدوره وهو يقوم بدورك؟

المسئولية بينكما غير محددة أي شخص يقوم بأي شيء

عندما يحدث أي خلاف بينكما هل:
تهدد بالرحيل؟

بالذهاب إلى بيت أهلك؟

الزواج من أخرى؟

الطلاق؟

هل يحدث بينكما تبادل أدوار ... أنت تقوم بدوره وهو يقوم بدورك، أو أن أحدهما يقوم بدور الاثنين؟

ما شعورك وأنت تفعل ذلك؟

هل أنت مستاء قليلًا أم أنك مضغوط من كثرة المهام؟

هل يؤثر ذلك على علاقتك بشريك وأبنائك؟

هل تناقشت مع شريكك في هذا الأمر بوضوح ... تحديد دور كليهما؟

.....
ما الطريقة التي تحدثت بها؟ هل هي طريقة هجومية أم
أنك تحدثت فيها عن احتياجك، وأنك تريد أن ترتاح قليلاً
وتحب أن يساعدك ويكون بجوارك دوماً؟
.....

ثالثاً الحاجة للحب:
صف بنك العلاقة بينكما:
ممتلئ

.....
فارغ

.....
ممتلئ لكن بأشياء لا تطلبها لأنه:
لا يفهم احتياجك

.....
أو أنك لا تعبر عن احتياجك

.....
هل أنت من أنصار:
الاهتمام لا يطلب؟

.....
هل جربت أن تطلبه؟ كيف كنت تطلبه؟

.....
صف الطريقة أو اللغة التي قمت باستخدامها عند طلب
الاهتمام أو عند طلب احتياجك:
.....

.....
ماذا كانت النتيجة؟

.....
حاول أن تجرب الطريقة التي أدرجناها في الكتاب في فصل
اللغة.
اذكر ثلاثة مواقف جربت فيها تلك الطريقة واكتب النتائج.
.....
.....
.....

.....
قارنها بطريقتك القديمة

هل تلاحظ فرقاً؟

ما هو؟

علاقتك بشريكك حب مرضي:
تملك

حب بالملعقة

التصاق

حب أبوة أو أمومة

كيف تعطي الحب لشريكك

طريقتك في التعبير عن الحب (فعل-لمس-كلام)

هل هذه طريقتك التي تفضلها أم أنها طريقة شريكك

هل تعطيه الحب بطريقتك أم بطريقته؟

ما طريقتك؟

ما طريقته؟

حدد هما على الورق كي تتضح الصورة أكثر
متى أول مرة تحدثت عن احتياجك؟

وهل كان حقاً طلباً للاحتياج أم ثورة عارمة؟

لتستطيع أن تحدد إن كان طلباً للاحتياج أم ثورة عارمة، اتبع
التالي من فصل اللغة.

ماذا كانت لغتك وأنت تتحدث؟ هجومية أم طلب؟
نبرة صوتك

لغة جسدك

رابعاً التقدير والاحترام :
كيف تقدر مجهودات شريكك؟

وكيف يجب هو أن تبدي له تقديرك؟

هل تشكره على كل شيء يقوم به، حتى وإن كان من أهم
مسئوليّاته؟

كيف تبدي احترامك لشريكك وبينه.

هناك بعض الألفاظ والإشارات أو الأسماء التي لا يجب
استخدامها، هل تحترم ذلك أم أنك تأخذها على محمل المزاح،
وأنها نوع من أنواع الدعابة، كيف تعلم أبناءك احترام أبيهم
وأُمهم.

هل تبدي ذلك أمامهم؟

هل ترى أن تقبيل شريكك واحتضانه أمام الأبناء يقلل من
احترامك؟

هل تنادي لزوجتك باسمها أمام الغرباء أم أنك تستحي؟

هل يعدُّ ذلك عادياً بالنسبة لها أم أن هذا يجرح مشاعرها؟

الحاجة لإثبات الذات :
في نهاية سلم الاحتياجات هل هذا الاحتياج تم تلبيةه
بالنسبة لك؟

.....
سواء في الحياة عموماً أو في العلاقة الزوجية؟

.....
هل أنت سعيد في حياتك الزوجية؟

.....
إن كان نعم فاذكر الأسباب

.....
وإن لم يكن فاذكر السبب أيضاً.

.....
وما الخلل برأيك الذي أدى إلى ذلك

.....
وكيف تقوم بالتعامل معه حالياً؟

.....
وما خططك المستقبلية لتحسين العلاقة مع شريكك وجعل
العلاقة مصدر سعادة بالنسبة لكما؟

.....

الجزء الثالث لغات البناء والهدم

.....
هل تعلم ما اهتمامات شريكك؟

.....
هل تراها تافهة؟

.....
كيف تتلاقيا أو ما المشترك بينكما؟

.....
إذا لم يكن هناك شيء مشترك، فكيف تخلق ما هو مشترك

لتمارساه معًا؟

كيف هي حواراتك مع شريكك؟

اضرب خمس أمثلة بجميل أو مواقف حدثت فعلاً وحدد إن كانت لغتك سلبية أم إيجابية، وإن كانت سلبية عدلها لتناسب الموقف لتتحول من موقف سلبي إلى موقف إيجابي.

- موقف ١:
بعد التعديل:
موقف ٢:
بعد التعديل:
موقف ٣:
بعد التعديل:
موقف ٤:
بعد التعديل:
موقف ٥:
بعد التعديل:

الجزء الرابع استراتيجيات لحل المشكلات

في العادة كيف تقوم بحل أي مشكلة أو خلاف بسيط بينكما؟

هل رأيك مُسيطر؟

هل تتمتع بقدر كبير من المرونة في الحوار؟

عند أي مشكلة أي منهج تتهج:
أخذ هدنة

مصارحة

مواجهة وتصادم

غضب عارم وانسحاب

خصام لمدة عدة أيام

عند المصارحة هل تجلسا معاً تفنّداً ما حدث بصبر وبال
طويل؟

هل أنت مستمع ... أو منصت جيد؟

ماذا عن شريكك هل ينصت إليك؟

هل ينصت إلى مشاعرك ... هل يقدرها؟

هل جربت أن تنصت إلى مشاعره وليس للكلمات فقط؟

متى؟

وماذا كانت النتيجة؟

هل لعبتما لعبة سبعة وثمانية من قبل؟

حدد مشكلة واجهتها مع شريكك وطبق عليها الخطوات
المدرجة تحت عنوان حلول قصيرة المدى.
قارن هذه الطريقة بالطريقة التي تتبعها في كل مرة
حدد ما الأفضل بالنسبة لك ... ولماذا؟

طبق ما فعلته على مشكلة فعلية بينكما وراقب النتائج على
أرض الواقع

هل تشعر بتحسّن؟

هل يشعر شريكك بأي تحسّن؟

لا تنس التالي وأنت تقوم بحل المشكلة:
الإنصات
التعاطف
المرأة

في النهاية:

هل تجد تلك التدريبات مفيدة لك ولعلاقتك بشريكك؟

هل هي سهلة التطبيق على أرض الواقع؟

هل شاركتها مع شريكك؟

ماذا كان رد فعله؟

تجاوب

رفض

لا مبالاة

أهم خمس أشياء (أو أكثر) تعلمتها من هذا الكتاب

أشياء فهمتها عن نفسك

.....
.....
.....
أشياء فهمتها عن شريكك
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
أكثر ما أعجبك في هذا الكتاب
.....
.....
.....
.....

.....
.....
أي الفصول كان ذو أهمية بالنسبة لك؟
.....
.....

.....
.....
بعد فترة من تطبيق ما قمت بقراءته والعودة مرة أخرى
للكتاب، ولنقل بعد ثلاثة أشهر أو يزيد ... هل تشعر بفارق
في علاقتكما؟
.....
.....

.....
.....
أتمنى ذلك من قلبي أن يكون هذا الكتاب رفيقاً مبسّطاً
لك ولشريكك خلال رحلة زواجكما.

خاتمة

في كل مرة أقوم فيها بمشاركة حرفي معكم تخالجنى مشاعر عدة خلال الكتابة ..

من أول سطر أقوم بخطه في الكتاب حتى آخر سطر
في البداية تتنازع الأفكار وتتصارع وأقف حائرة أمام السطور الخاوية ..
ماذا أكتب ؟

رغم أن الفكرة مستقرة في رأسي في مكان ما .. إلا أنني أقف عاجزة في
بعض الأوقات عن رسمها كيفما أتمنى حتى تتخذ مكانها بين قلوبكم.
في كتابي السابقين كبسولات تربوية كانت تحيطنى مشاعر الحب
..الخوف..القلق..لشعوري بالمسؤولية ..ليست مسؤوليتي ككاتب بل لأنني
أم وأشعر بكل أم أو أب لديه مشكلة مع أبنائه وكيف تتنازعه تلك
المشاعر جميعا في آن واحد.

أما في هذا الكتاب فلا أستطيع أن أصف مشاعري حقا وقد تخونني
الكلمات

كانت المشاعر تتلقفني بين يديها ..في اليوم الواحد تتنابنى مشاعر
متناقضة

مشاعر الحب التي يكتئب كل شريك لشريكه
مشاعر السعادة الغامرة عند تذكرك اللقاء الاول ..نبضات القلب المضطربة..

تعرقات اليدين ورجفتها
مشاعر الغضب..الألم..الحزن عند حدوث خلاف بينهما

مشاعر الحيرة والإحباط عندما يعجزا عن التواصل
ومشاعر الحماس و الفرحة العارمة عندما يلتقيا مرة أخرى في نقطة

وسط عندما يقرر كلا منهما ذلك.

هذه الحروف لم تكن وليدة دراسة أو علم تعلمته فقط بل كانت
خبرات حياتية عشت بعضها ومررت به والبعض الآخر كان نتاجا لعملى

على مدار سنوات في عالم الزواج
هذا العالم المليئ بالحب والسعادة

المودة والرحمة .

على قدر سعادتى بالانتهاء من سطوري الأخيرة في هذا الكتاب على قدر
حماسى وترقبى النتيجة بعد أن يصل إلى أيديكم فقد يجعلنى الله سببا

في حل مشكلة هنا أو توضيح سوء تفاهم هناك.

نحن لا نتمنى المدينة الفاضلة ولا نسعى إلى الكمال أو المثالية

لكننا في نفس الوقت لا نتمنى شيئا مستحيلا أو صعب المنال

أن يتدنثر كل حبيب بحبيبه وأن يكون كلا منهما قلبا نابضا لشريكه
يضمه إلى صدره..يحبه ويحتويه.

الفهرس

10	سؤال وجودى لماذا نتزوج؟
15	الجزء الاول: أنا
17	-خروج من منطقة الراحة
20	-الجهد
21	-الوقت
22	-الصبر
30	افكارك ومشاعرك
30	كيسولة زوجية
45	الفرق بين الشك والغيرة
45	كيسولة
52	مثلث الانجاز
65	الجزء الثانى: الاحتياجات
69	الاحتياج الاول: احتياجات جسدية
71	اهم المشكلات فى العلاقة الخاصة
71	-عدم وضع الامر فى اولويات احد الطرفين
73	-عدم وصول المرأة الى هزة الجماع
75	-اختلاف الاذواق
75	-الوزن الزائد
76	-لا أحب جسدى
78	-إدمان المواقع الاباحية
79	يؤذنى ولا استطيع طلب الطلاق
85	-الخيانة
86	-عدم التمهيد فى بداية العلاقة
87	-إزدراء الجنس أو احتقاره
87	-ممارسات شاذة
88	-الكم والكيف فى العلاقة
89	-الروتين
90	-طرف يبادر وطرف يتلقى
91	-الفهم الخاطئ للشرع
	مؤثرات فى العلاقة الخاصة:
92	-الحالة المزاجية العامة
94	-الكلام
94	-نظرات العين

95	 نبرة الصوت
95	 لغة الجسد
96	 الضحك
97	 إستخدام الفم واللسان
97	 اللمس في العلاقة الخاصة
102	 الاحتياج الثاني: الحاجة للأمان
102	 الأمان عند الرجل
102	 الأمان عند المرأة
103	 الأمان المادى
103	 مشكلة تبادل الأدوار
104	 الأمان المعنوى
105	 عدم تحديد الأدوار والتوقعات فى المسؤولية
105	 الثقة
107	 كبسولات للتطبيق
113	 الحب أم الأمان؟
114	 الاحتياج الثالث: الحاجة للحب
115	 لماذا نحتاج للحب؟
117	 الحب المشروط وغير المشروط
117	 كبسولة زوجية
119	 الحب الغير صحى
119	 حب الأمومة وحب الأبوة
120	 حب التملك
122	 التوائم المتلاصقة
123	 الغرق فى بحر العلاقات
127	 الوعى فى العلاقة
130	 الحب بالملعقة
132	 إستراتيجية العطاء
141	 بنك العلاقة
144	 حبيبى خلاص انت فى جيبى
145	 زوجة بشهادة ضمان
155	 مبدأ البقاء للأقوى
156	 طرق التعبير عن الحب
156	 كبسولة زوجية
160	 الاحتياج الرابع: الحاجة للتقدير والاحترام

163 الاحتياج الخامس: الحاجة لإثبات الذات

165 الجزء الثالث: لغات البناء ولغات الهدم

173 الامر والنهي هل هي لغات هدم؟

174 نبرة صوتك ولغة جسدك

175 خطوات يجب اتباعها خلال الحوار

176 كيفية استخدام اللغة

178 كيف تتحدث فتكسب قلب شريكك

178 زوجي لا يضحك

184 كيفية استبدال اللغة السلبية بالإيجابية

185 كبسولات للتطبيق

206 الاهتمام

207 كيف يطلب؟

209 مشكلة الخرس المنزلي

211 تفاصيله التي أحييتني

221 الاهتمام خلال الحوار

222 إذا أردت ان تخسر بجدارة

224 أهم ما تقوم به خلال الحوار

224 الإنصات

228 التعاطف

230 المرأة

233 كبسولة زوجية

238 كيف تختلف؟

240 الأنا المتضخمة

242 ميزانية المنزل

248 أحمر.. أخضر

252 الجزء الرابع: إستراتيجيات حل المشكلات

252 إستراتيجيات قصيرة المدى

257 إستراتيجيات طويلة المدى

267 تدريبات

284 خاتمة



كيان للنشر والتوزيع

للتواصل معنا :

kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

أو زور موقعنا:

www.kayanpublishing.com

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: **0235688678 – 0235611772**

هاتف محمول: **01000405450 / 01001872290**

وللاطلاع على كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا وأنشطة
كُتَّابنا الثقافية

يمكنكم متابعتنا على الروابط التالية:



Kayan.publishing



kayan_publishing



Kayanpublishing



kayanpublishing



+KayanPublishing



KayanPublishing