



# التواصل

---



في رأيك، ما الأهم في علاقتك الزوجية؟ هل هو الثقة، أو الحميمية، أو الحب؟ لا شك أن هذه الأمور كلها مهمة، وأن العلاقة الجيدة لا تقوم من دونها، ولكنها ليست العامل الأهم في العلاقة؛ إذ إن أهم عامل في العلاقة الزوجية هو التواصل، وهذه العلاقة لن تدوم وتستمر من دون التواصل الجيد.

لا يعني التواصل الجيد أن الزوجين لا يتشاجران ألبتة، أو أنهما قادران على قراءة أفكار بعضهما، أو التحدث وقتاً طويلاً في موضوعات شتى، وإنما يعني القدرة على مشاركة الجوانب العاطفية والعقلية والجسدية والروحية في الحياة من دون إطلاق الأحكام أو الشعور بعدم التقدير. إن التواصل يعني التحدث بحميمية إلى شريكة حياتك عن المشاعر والهفوات التي تحدث بصورة يومية، والرغبة في مشاركة حياتك مع إنسان آخر يشعر بك، ويحتاج إلى سماع كلماتك ليستطيع فهمك والاهتمام بك.

يعتقد الكثير من الأشخاص أن شركاءهم يعرفون ما يجول في عقولهم وقلوبهم من دون التفوه بأي كلمة، وهذا اعتقاد مجانب للصواب؛ لذا لا تتوقع من شريكك أن تقرأ أفكارك، بل يجب عليك أن تخبرها بما يدور في خلدك بطريقة تساعد على فهمك، ويمكنك استخدام خطوات التواصل الرئيسية في العديد من الحالات.

### تمرين: التواصل مع شريك حياتك.

لجعل التواصل مع شريك الحياة أكثر فاعلية وتأثيراً، يتعين عليك

اتباع الآتي:

1. إذا شعرت أن شريكك منزعج من العمل، أو العائلة، أو علاقته بك، أو غير ذلك، فاسأليه إذا كان يرغب في مناقشة الأمر معك، وفي حال لم يكن مستعداً للحديث في تلك اللحظة فلا تقلقي، وأخبريه أنك ستكونين موجودة إذا احتاج إليك.
2. إذا كنت تشعرين بالانزعاج فاطلبي إلى زوجك أن يتحدث إليك إذا شعرت أنك بحاجة إلى ذلك، ولكن تأكّدي أولاً أن الوقت مناسب لذلك، يمكنك أن تسأليه: هل يمكنني أن أتحدث إليك؟
3. تأكّدي أنك تحسّنين الاستماع لما يقال، وقولي له ما تودين قوله بدقة، واستجبي لحاجاته، وكوني واضحة بخصوص الموضوع الذي ترغبين أن يتفاعل معك بشأنه.
4. إذا شعرت أن لديك المزيد من الكلام فاطلبي إليه عدم إنهاء الموضوع، وحين تشعرين أن المشكلة قد انتهت فأخبريه بذلك.
5. استمري في مناقشة الموضوع بصورة يومية حتى يشعر كل منكما أن المشكلة قد انتهت.

يساعد طرح الأسئلة التوضيحية على حل الكثير من المشكلات؛ فمثلاً إذا كان شريكك محبطاً فاسأليه عن شعوره، واعرضي عليه المساعدة بدلاً من النظر إلى الموضوع من زاوية شخصية ضيقة؛ كوني إيجابية، وتحلي بروح المبادرة، وساعدي الإنسان الذي تحبين؛ لأن هذه طريقة عظيمة لإثبات أنك تحبينه، فضلاً عن أنها أداة تواصل فاعلة. يساعد طرح هذه الأسئلة أيضاً على تطوير حلول أخرى للمشكلة؛ فعندما يعاني زوجك مشكلة ما، ويلجأ إليك، تحدثي إليه أكثر لتكتمل الصورة في مخيلتك، وتتمكّني من تقديم النصيحة

الفضلى له. تذكّرني أن الاستماع لشريكك يساعده على التخلص من التوتر الذي يزعجه، ويجعلك تتسبين الأيام التي رفضت فيها الاستماع أو الكلام.

صحيح أنه يقال في المثل السائر: «إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب»، ولكنه ليس ذهباً في العلاقة الزوجية، بل هو على النقيض من ذلك؛ فقد يتسبب الصمت في إلحاق الأذى بك وبالعلاقتك بزواجك؛ لأن قلة التواصل توحى بالانفصال، حيث يبتعد الزوجان عن بعضهما عاطفياً، فنحن جميعاً بحاجة إلى مَنْ يسمعنا ويتحدث إلينا. وفي حال لم يتوافر الكثير لتحدثنا عنه يمكنكما البحث عن موضوع مناسب للنقاش، مثل: أحوال العائلة والأصدقاء، والأمور المالية. وللتخلص من التذمر الذي يبديه كثير من الأزواج، يمكنك سؤال زوجك عن مشاعره وآرائه السياسية، أو عن الأحداث العالمية الراهنة. وإذا لم يُظهر الكثير من الاهتمام فلا تيأسي، واطرحي له أهمية التواصل من دون أن تكوني مزعجة. استمري في طرح أسئلة سهلة بحيث تكون إجاباتها بسيطة، ولن يمر وقت طويل حتى تحصلين على النقاش الذي ترغبين.

أمّا إذا كنتم ممن لا يحبون الكلام كثيراً فقد يتطلب إيجاد قنوات للتواصل المزيد من الجهد، وفي حال قررتم ذلك فابدأ تناول وجبة واحدة -على الأقل- معاً، وتحدثا مدة (30) دقيقة -على الأقل- عن الأمور التي قمتما بها هذا اليوم، أو عمّا تخططان له لاحقاً؛ إن الجلوس والتحدث في أثناء تناول الطعام يمنحكما المزيد من الوقت للتفكير في ما ترغبان في قوله، ويساعدكما على التخلص من التوتر الناجم عن الشعور بأنكما مرغمان على الحديث، وما إن تعادان التحدث في أثناء تناول الطعام حتى يصبح التواصل أسهل كثيراً،

وتشعرا في قرارة نفسيكما أن العلاقة باتت أكثر انسجاماً، والخلافات أقل وقفاً وحادّة؛ لأنكما أصبحتما معتادين مناقشة أفكاركما.

إن التواصل الجيد لا يقتصر فقط على الكلام (بالرغم من أن التواصل إلكترونياً أو بالهاتف يجعل الكلام أكثر أهمية)، وإنما يتعدى ذلك ليشمل نغمة الصوت والتواصل البصري؛ لأن النظر في عيني من تتحدث إليه يعطي الحديث أهمية أكبر، ولا شك أن التحدّث إلى شخص ما في غرفة أخرى لا يكون فاعلاً ومؤثراً مثل التحدّث إلى شخص في الغرفة نفسها.

ولمّا كانت طرائق التواصل اليوم إلكترونية في معظمها، فإني أقترح عليكم إرسال الرسائل القصيرة بوساطة الهاتف النقال أو البريد الإلكتروني وأنتم في أماكن العمل إذا تعذّر عليكم التواصل مع من تحبون بالهاتف، وسوف تصبحون أكثر براعة وإتقاناً لهذا النوع من التواصل؛ قد تشير الرسالة النصية إلى وجوب إحضار شيء ما، أو تأكيد المواعيد، ولكن التعبير عن العواطف يحتاج إلى أكثر من الوجه المبتسم، أو الصور الأخرى التي تُعبّر عن العواطف؛ لذا تأكّد أن رسالتك تحتوي على بعض العواطف، مستخدماً كلمات الحُب والتعزيز، وتذكّر أنه لا يتعيّن عليك فعل ذلك كل مرة، ولكن ينبغي لك أن تفعل ذلك كل يوم.

يُعدّ التواصل أمراً مهماً جداً في العلاقات الزوجية؛ لأنه يمثل الطريقة الحقيقية الوحيدة التي تُمكن الأزواج من التعبير عن مشاعرهم وما يدور في عقولهم. تذكّر أنك لا تعرف شعور شريكك، وأن عليك سؤالها حتى تتحقّق من شكوكك؛ لأن سؤالك إياها يشعرها باهتمامك بها؛ فنحن جميعاً نرغب في وجود شخص يهتم بمشاعرنا. تذكّر أيضاً أن التعامل مع المشاعر المعقدة

سهل حين نجد شخصًا يستمع لنا، ويتحدث معنا؛ فنحن بحاجة إلى شخص يكمل نصفنا الآخر؛ لأن ذلك يُعدُّ لبنة مهمة في بناء وحدة العائلة.

قد يكون التواصل الجيد المنتظم أكثر أهمية من القضايا المادية، فحين تسأل الأزواج كبار السن عن سبب علاقتهم الناجحة المستمرة، فإنهم يخبرونك أن سرَّ ذلك هو التواصل الجيد؛ ولهذا فحين يكون الشخص الذي تحب مستعدًّا لسماعك بصرف النظر عن الموضوع الذي تريد الخوض فيه، فهذا يعني أن حياتك معه ستستمر ولا شك.

ختامًا، فإن التأثير الإيجابي للتواصل في العلاقة الزوجية عظيم جدًا؛ إذ يمكنه إصلاح العلاقات والقلوب المنكسرة، وإن مهارات التواصل الجيد تُذلل الصعوبات التي تعترض مسيرة حياتك، وتجعل الأيام التي تقضيها مع شريكك ممتعة حقًا.

