



الصدق



هل تثق بشريتكك؟ هل سبق أن راودتك الشكوك أو شعرت بعدم الأمان من دون سبب وجيه؟ هل سألت يوماً عن بعض تصرفاتها خفية من دون التحدث عنها بصوت مرتفع حفاظاً على مشاعرها؟ هل يُعدُّ الصدق قيمة مهمة في علاقتك بها؟

تُعرِّف الثقة بأنها معرفة صدق نوايا الشريك وإخلاصه في العلاقة الزوجية. ولا شك أن غياب الصدق يفضي إلى تقويض أسس العلاقة الزوجية؛ ما يجعل الزوجين يشعران بالارتباك وعدم الأمان، ويوجد حالة يشعر فيها أحدهما أو كلاهما بعدم الارتياح لطلب المساعدة عندما يحتاج إليها؛ نظراً إلى فقدان الثقة بالطرف الآخر، والاعتقاد بأنه سيُحجم عن تقديم الدعم اللازم.

وفي الواقع، فإن الزوجين اللذين يفتقران إلى الصدق في علاقتهما يعانيان انخفاضاً في المعنويات؛ لأنهما اعتادا إخفاء ضعفهما وأخطائهما. وبدلاً من العمل معاً لتحقيق نتائج إيجابية، فإنهما يمضيان وقتهما في مراقبة بعضهما بعضاً، ورصد الأخطاء؛ ما يؤثّر سلباً في كلٍّ منهما. فإذا شعرت أنك غير قادر على إخبار زوجتك بكل ما يدور في خلدك من أفكار فإنك تواجه مشكلة لن تزول مع مرور الوقت، ومن الأفضل لك حلها سريعاً قبل فوات الأوان. وفي المقابل، إذا كنت تثق ثقة مطلقة بزوجتك فإنك ستتخلص من القلق الذي يساورك ليحل محله الشعور بالأمن، وينتابك شعور جيد تجاه زوجتك وتجاه الحياة التي تشاركها إياها؛ إذ تعمل العلاقة الصادقة على إيجاد حاجز يحول بينك وبين مصاعب الحياة، ويؤدي اعتمادك على زوجتك وثقتك بها إلى الإقدام وخوض غمار المخاطر التي تساعدك على النمو.

يمكنك اكتساب صفة الصدق في أي وقت تشاء، ولكن الأفضل غرس الوالدين هذه الصفة فيك منذ الصغر. صحيح أنك قد تواجه صراعاً خفياً مع نفسك عند اضطرارك إلى قول الحقيقة كاملة، ولكن التعلم المستمر والتعزيز غير المحدود يساعدانك على ذلك، فيصبح الصدق جزءاً لا يتجزأ من علاقتك وحياتك. وهذه بعض قواعد الصدق الرئيسية التي تُسهّم في تعزيز الثقة بين الزوجين:

1. يساعد قول الحقيقة الكاملة على بناء الثقة؛ إذ إن العامل المهم في بناء الصدق والحفاظ عليه يكمن في قول الحقيقة كلها. ويساعد الانفتاح والصدق عند الإفصاح عن الأفكار والمشاعر على تأكيد الوفاء الجسدي والعاطفي.
2. لا ينبغي للزوجة أن تشكك في نزاهة زوجها ووفائه، أو تسيء الظن به نتيجة بعض تصرفاته معها أو مع الناس؛ فالصدق غير معني بالهفوات بعد حدوثها، وإنما ديدنه الثقة والإخلاص في الأفعال والأعمال جميعها إلى أن يثبت العكس.
3. تعني ثقافة الصدق أن تكون صادقاً طوال الوقت؛ إذ يعتمد الكثير من الأشخاص إلى استخدام الكذبة البيضاء لحماية شركائهم من الحزن ما دامت لا تؤذي أحداً. قد يكون هذا صحيحاً في بعض الأحيان، ولكنك لا تستطيع تقيّم شخصيتين بحيث تتسلح بثقافة الصدق تارةً وتتركها تارةً أخرى، وفي حال عمدت إلى تلوين الحقيقة أو إخفائها، وجعل الأمور تبدو أفضل، فإن هذا قد يؤدي إلى تدمير علاقتك فيما بعد. ولهذا فإن محاولتك حماية زوجتك، أو تجنّب

الظهور بمظهر سيئ أمامها قد يؤدي إلى المزيد من المشكلات، والأفضل ألا نبالغ في تعاملنا مع مجريات الأحداث.

4. قد يكون الصدق لطيفاً؛ فإذا اضطرت إلى إخبار زوجتك أمراً قد يتسبب في إزعاجها فكن لطيفاً قدر الإمكان، لأن الصدق الجارح أصبح شائعاً جداً هذه الأيام، وقد رأيت بأُم عيني الدمار الذي يُخلفه؛ لذلك حاول تليين صدقك، وإضفاء شيء من اللطف عليه بحيث تكون صادقاً من دون أن تكون قاسياً. تحرّ دائماً اللطف والأفان رسالتك تفقد معناها، وتضيع في خضم المشاعر الأليمة التي تتجم عن القسوة. لا تنس أنك وزوجك قادران على التواصل بصورة أفضل إذا شعرتما بالأمان في أثناء قول الحقيقة.

لا يقتصر الصدق على قول الحقيقة فقط، وإنما يتعدى ذلك ليشمل قولها على نحو يساعد زوجتك على سماعها والاستفادة منها؛ فنحن جميعاً نحب إدخال بعض التعديلات في طريقة إدارتنا للأمور، ويساعدنا الصدق والثقة اللذان منحنا إياهما الشركاء على إجراء التغيير الذي يجعل العالم مكاناً أفضل. وحتى تكون ممن يتصفون بالصدق ويحظون بثقة الآخرين؛ تخيل أنك مدرب وأن زوجتك أطلعتك (أو تود إطلاعك) على بحث كتبته، وانظر التمرين الآتي الذي يتضمّن إرشادات وتوجيهات تعنى بالنقد البناء.

### تمرين : تدريب الشريك .

يمكن للزوج أن يُقدّم نقداً بناءً يفيد الزوجة ويوجّهها في ما تفعله

باتباع الآتي:

1. اجلس بشكل مستقيم، ثم استمع بانتباه لما تقوله زوجتك.
2. فكّر قبل الاستجابة، وتذكّر أن لطريقة كلامك وأسلوبك وقعاً مُدوياً إذا رغبت في الحصول على التغذية الراجعة.
3. ابدأ بعمل شيء إيجابي؛ مثل إخبار زوجتك أنها قامت بعمل رائع.
4. إذا كانت بعض الأمور بحاجة إلى تحسين فاسألها إذا كانت ترغب في سماع بعض النقد البناء قبل أن تُدلي برأيك. لا تبدأ ألبتة بعبارة: «لقد تركت هذه المعلومة المهمة»، أو: «هذا لن ينفع أبداً».
5. إذا أجابت أنها ترغب في سماع نقدك البناء فقل رأيك بعبارات إيجابية؛ مثل: «أعتقد أن عليك إضافة هذه المعلومات»، و«قد يكون من الأفضل إضافة كذا وكذا». حاول أن يكون رأيك مُحدّداً قدر المستطاع.

إن هذا الأسلوب ينفع في كثير من الأحيان، وفي حال بدأ الشريكان استخدامه معاً فإنهما سيعيان أهمية وجودهما معاً، وتغدو الحياة أفضل كثيراً من ذي قبل، ويصبح الزوجان أشبه بالمرأة بحيث يخبران بعضهما بعضاً بما يحتاجان إلى سماعه.

عندما نسأل بعض الأشخاص عن الصفات التي يريدونها في شريك الحياة يجيب الكثيرون بأن الصدق هو من أهم الصفات التي يتعيّن على شريك المستقبل أن يتصف بها. لا شك أن الكثير منّا تعرّض للكذب من أحد الأصدقاء، أو أحد أفراد العائلة، ولكن الأسوأ هو كذب الشريك نفسه؛ فإذا كنت تحظى بزوجة وعائلة فإنك تحاول تقريب وجهات النظر والمواءمة بين

تكبيرك وتفكير أفراد العائلة، و هذا أمر صعب المنال إذا لم يكن الجميع صادقين حيال ما يجري.

بوجه عام، يمنحنا الصدق الكثير من الراحة؛ لأن الثقة في شريكنا تساعدنا على التصرف بأفضل صورة، فتستمر العلاقة بالنمو والتطور بناءً على هذا الأساس، ويستطيع الزوجان منح بعضهما المزيد من الطاقة الإيجابية اللازمة للمضي قُدماً في هذه الحياة بغض النظر عن صعوبتها وسهولتها، وكذا الصدق الذي يمنح الزوجين قوة إضافية في مواجهة أعباء الحياة.

يمنحنا الصدق المطلق أيضاً القدرة على المشاركة معاً في أمور كثيرة، ويزيد من الخيارات المتاحة، وفي حال رغبت شريكة الحياة القيام بأمر مخالف لرغباتك فكن صادقاً معها وأخبرها بحقيقة شعورك، وناقش الأمر معاً، وتوصلاً إلى حل مُرضٍ حتى تتمكننا من الاستمتاع بالخبرة معاً؛ على سبيل المثال: لا تخبر زوجتك أنك تود مشاركتها القفز عن الجسر إذا كانت الفكرة تخيفك، وحسبك أن تكون صادقاً في شعورك؛ فقد تحاول إقناع زوجتك بالعدول عن فعل ذلك، ولكنك لست مضطراً إلى القفز معها. وفي الواقع، فإن قول الحقيقة يساعدك على الاستمتاع أكثر؛ لأنك لن تشعر بالاستياء من وجودك قرب زوجتك في موقف أرغمت على خوض غماره .

وللحقيقة، فإنني تعرّضت لهذا الموقف؛ إذ قفزت في نهاية المطاف بالرغم من رفضي الموضوع عندما ناقشناه أول مرة؛ فما إن رأيت نظرة التفهم التي علت وجه شريكتي حتى أدركت أننا أصبحنا أكثر قرباً وحميميةً، وربما يكون هذا هو ما منحني الثقة للقفز عن الجسر في ذلك اليوم. وأخيراً غادرنا

المكان وقد زادت ثقتنا بأنفسنا وبارتباطنا معاً. تذكر أن الصدق يجعل علاقتك أشبه بعلاقة راجح-راجح، وأن فوز أحدكما على حساب الآخر يجعل العلاقة أشبه بعلاقة خاسر- خاسر. فكلما بحاجة إلى الاهتمام والاحترام، وإلى تقديم التغذية الراجعة لتنمو العلاقة وتبلغ منتهاها. أمّا إذا كان الصدق الخالص يُمثّل مشكلة من وجهة نظرك فعليك البحث عن الأسباب. وإذا كنت لا تعرف كيف تُغيّر سلوكك فننصحك بطلب المساعدة المهنية لفهم هذا السلوك وتصحيحه من أجلك ومن أجل الإنسانية التي تحب حتى تتحسن علاقتك وشؤون حياتك.

ختاماً، فإن الصدق يُعدُّ منهج حياة لا مجرد سلوك، وإن الحفاظ عليه في أعلى سلم الأولويات يجعل العلاقة الزوجية أفضل، ويُجنّبها كل ما يسيء إليها. أمّا الثقة المطلقة بالزوجة فتمنحك حرية وراحة تُعزّزان علاقتك وتجعلانها أكثر تماسكاً وصلابةً.

