



حل المشكلات

---



هل تعاني علاقتك الزوجية مشكلات يتعذّر عليك حلها؟ هل تتجادلان ويذهب كلُّ منكما في حال سبيله عند نشوب الخلافات؟ هل عملتما معاً على حل المشكلات والخلافات؟

لا تخف من مواجهة المشكلات، ولا تُلَقِّ لها بالاً، ولكن احذر من المشكلات التي لم تحل بعد. وبوجه عام، يعاني الأزواج دائماً الكثير من المشكلات، ولا بد من مواجهة أيِّ مشكلة حال ظهورها؛ لأن إهمالها يؤثّر سلباً في العلاقة الزوجية. تذكر أن الإسراع في حل المشكلات يُجنّبك الكثير من الحزن والأسى، واحرص على طلب المساعدة في حال واجهتك مشكلة ما. لا تغض الطرف عن المشكلات، أو تتعاس عن حل قضية ما أشهراً عدّة بالرغم من سهولة حلها بمساعدة طرف ثالث يملك خبرة في هذا المضمار.

يغلب على المشكلات أنها لا تأتي دفعة واحدة، وإنما تحدث في مجموعات، فما إن تحل مشكلة حتى تظهر أخرى، وهذا يجعلك تسأل: ما الذي فعلته حتى أعاني هذا كله؟ إنها سُنّة الحياة؛ فنظراً إلى المشكلات الاقتصادية التي لا نستطيع حلها، إضافةً إلى المشكلات الأخرى التي تظهر في أيِّ علاقة طبيعية، والمنغصات التي تحاصرنا، يمكننا أن نفهم أنه ستمُّ بنا أوقات عصيبة يكون فيها مزاجنا أو مزاج شريك حياتنا سيئاً.

اعلم أنه لا يوجد حل سريع لبعض المشكلات، وأن التفاؤل لن يفيد في تغيير الأمور، وأن الأجدى هو المضي قُدماً حتى تصبح الأمور أفضل. قد يستطيع إنسان آخر مساعدتك في وقت ما، ولكن لا تفترض أن الجميع سوف

يُخَلِّصونك من المشكلات أبد الدهر؛ لذا يجب عليك تبني عادة حل المشكلات لأنها الوحيدة القادرة على إعادة الأمور إلى نصابها في علاقتك.

لن تستطيع لمسة سحرية جعل الأمور أفضل بين عشية وضحاها، ولكن مشاركة الزوج المحب يمكنها ذلك، ولا شك أنك ستشعرين بالراحة حين يبادر الإنسان الذي مَلَكَ قلبك إلى مساعدتك على حل مشكلاتك. وفي الواقع، فإنك إذا لم تطلبي المساعدة من شريك حياتك وأنت منغمسة في خضم مشكلاتك المهنية والشخصية، فقد تُحمَلين علاقتك به عبئاً إضافياً؛ لذلك تعلّمي كيف تتحدثين عن مشكلاتك، وتذكّري أن الإنسان الذي يجبك يقف إلى جانبك. وحتى لو كنتما تختلفان بخصوص قضية ما فتذكّري دائماً أنكما تُمثّلان فريقاً واحداً.

تحدّثي عن ألمك، واطلبي إلى شريك حياتك أن يستمع إليك، وسوف ترين الألم يزول عن كاهلك. وهذه بعض النصائح التي تتعلق بكيفية مشاركة الألم:

1. تخلّص من كبريائك؛ فقد تمنعك الرغبة في عدم إظهار ضعفك أمام شريكة حياتك من مشاركتها ما يدور في خلدك. والحقيقة هي أنه إذا أحبك إنسان بصدق فإنه يسارع إلى مدّ يد العون لك في المُلمّات كلها، علماً بأن طرح المشكلة ومناقشتها يساعد على حلها.
2. ضع الأمور في إطارها الصحيح. فمما لا شك فيه أن المشكلات لا تتوقف عن الظهور، وأنا أحياناً نعجز عن حلها وحدنا؛ لذا فمن المستحيل وضع تصور وافٍ لها إذا أشخّنا بوجوهنا عن الصواب

وركّزنا على الخطأ. تذكّر أن التحدّث إلى شريكة حياتك يمنحك تصورًا أشمل عن المشكلة وطريقة حلها.

3. مارس العصف الذهني مع زوجتك؛ فقد تكتشفان أفكارًا وطرائق جديدة تساعدكما على المضي قُدُمًا، وتمنحكما الدعم العاطفي اللازم لمواجهة الخطوب معًا بدلًا من مواجهتها وحدك.

4. خفّف من العبء الذي تتحمّله؛ فإذا بقيت صامتًا حيال الوضع الذي تعانیه حتى بدأ يُسبّب لك الألم فاعلم أن الوقت قد حان للتخلي عن هذا العبء. أمّا كيفية التخلّص من العبء فعائد إليك وحدك. ولكن، اعلم أن الاحتفاظ بالألم الناتج لنفسك سيفضي إلى الانهيار، وتذكّر أن الإسرار بمشكلاتك إلى شريك حياتك يُخفّف من هذا العبء.

5. دوّن مشكلاتك في دفتر مذكرات؛ فمن المفيد إملاء ما يزعجك على زوجتك في أثناء تدوينك الملاحظات؛ لأن رؤية المشكلات مكتوبة، والاستماع لرأي زوجتك، يمنحك تصورًا أوضح، ويساعدك على تحديد معالم طريقك خلال المأزق بسهولة أكثر. اكتب أولوياتك، واعمل أولاً على حل القضايا المهمة، فالأقل أهمية. وفي هذه الأثناء، نظّم قائمة لاستخدامها في حل المشكلات.

حين تدرك أنه لا ضير من الحديث عن المشكلات التي تعانيتها علاقتك ستشعر أنك ذاهب لزيارة طبيب الأسنان؛ لأنك تعلم أن الألم المؤقت سوف يتلاشى حين يعالج ضررك. قد تتردد في البداية، وتقاوم الذهاب لأنك تعلم أن العملية مؤلمة. في بعض الأحيان، يكون الأمر مشابهًا في القضايا العاطفية؛ فقد تشعر بالحرَج من مشاركة زوجتك في ما يجول في قلبك وخذلك؛ لذلك

تحلّ بالشجاعة، وتغلّب على هذه المشاعر؛ لأنك بحاجة إلى التحدّث مع شريكة حياتك، فهذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على الراحة والدعم العاطفي الطاهر الذي يساعدك على حل مشكلاتك.

إن وجود إنسان في حياتك يساعدك على حل المشكلات يُخفّف من حدّة التوتر الذي يصاحب معظم الأوضاع التي تخرج عن السيطرة، وإن وقوف شريكة الحياة إلى جانبك في أثناء مواجهة الخطوب والأزمات يساعد كليكما على التوصل إلى حلول ناجعة، ولا سيما إذا أصبحت عادة حل المشكلات ممارسة منتظمة في حياتكما.

### تمرين : حل المشكلات معاً.

يمكن للزوجين العمل معاً لحل المشكلات التي تعصف بعلاقتهم على

النحو الآتي:

1. اعترف بوجود مشكلة وحدّها، واسأل نفسك إذا كنت جزءاً من المشكلة، أو تلوم شريكة حياتك عليها؛ ففهم عملية تفكيرك الذاتية يساعدك على تعديل طريقة معالجتك للقضايا والمشكلات، وهو ما يجعلها أسهل كثيراً مما تعتقد.
2. اطرح بعض الأسئلة التوضيحية حتى تفهما بعضكما، وتحدّدا المشكلة الراهنة. اطرح أيضاً أسئلة كافية تتناول جوانب المشكلة كلها حتى تتوصل إلى إجابات، وتمضي قدماً في حياتك.

3. ضع الحلول، ولكن اسأل نفسك أولاً: هل يوجد أمر خفي أو غامض؟ فالمزيد من الوضوح يساعدك على استشراف طرائق عدة لحل المشكلة. بعد ذلك نظم قائمة تحوي الحلول المحتملة.
4. قيّم أفكارك، واكتب قائمة تضم المصادر المهمة، وأنعم النظر في أفكارك، وتخلّص من السيئ منها، وأسأل نفسك: ما احتمالية نجاح الخيارات المختلفة؟ اختر أفضل الأفكار، ثم اختر الفكرة التي تود تجربتها أولاً.
5. بادر إلى إعداد خطة عمل، وعيّن الزمان والمكان المناسبين للقيام بخطوتك الأولى، وأنشئ قائمة تحوي الأدوات التي تساعدك على حل المشكلة، ثم نفذ خطتك.

سوف تدهش من التقدم الذي تحرزه في حل مشكلاتك بالتعاون مع شريكة حياتك؛ إذ يُسهّل هذا الأسلوب من مواجهة المشكلات لعلّمك أنك لست وحيداً؛ لذلك احرص على إشراك زوجتك في التصدي للمشكلات، وتعلّم كيف تجعلها تشارك في ذلك حتى تتمكّن من حلها معاً. لا شك أن وجود إنسانة حنون في حياتك تشاركك أطراف الحديث حين تشعر بالإحباط لهو أجمل ما تمنحه إياك الحياة.

من جانب آخر، إذا واجهتكم مشكلة معقدة بخصوص الحياة الزوجية فاخذوا إلى الراحة. استرحا مدةً تتراوح بين عشر دقائق إلى ساعة واحدة قبل العودة مُجدّداً إلى معالجة المشكلة. وفي حال تعذّر عليكما التوصل إلى حل فناقشا المشكلة مرة أخرى حينما يكون مزاجكما رائقاً حتى تتمكّن من حلها؛

إذ يساعد الركون إلى الراحة بعض الوقت على التفكير بوضوح، ويحول دون تفاقم المشكلات.

ختامًا، فإن أسلوب حل المشكلات معًا يُعدُّ طريقة فاعلة للتخلص منها، ولا سيما إذا شاركتك في ذلك المرأة التي تحب. قد تطغى العاطفة على غيرها في أثناء حل المشكلة في كثير من الأحيان، ولا سيما إذا كانت المشكلة تخص العلاقة الزوجية، ولكن العمل معًا يساعد على حل القضايا العالقة كلها، ويُؤسس قاعدة صلبة تنطلق منها العلاقة نحو القوة والنماء، يضاف إلى ذلك أن حل المشكلات معًا يمنح الزوجين شعورًا بالأمان والسكينة.

أخيرًا، فإنه لا يتعيَّن عليك حل المشكلات التي تعترض علاقتك؛ لأن بعض المشكلات تحل نفسها وحدها، في حين تتلاشى المشكلات الأخرى، علمًا بأن التحلّي بالصبر والاستماع لنصيحة الإنسان الذي نحب يساعد على حل المشكلات جميعًا.

