

المجربون يوضحون بأسرار الزواج السعيد

تستطيع أن تتعلم الكثير من أسرار السعادة الزوجية ، من تجارب ٥٠ زوجاً ، أمضوا حياتهم الزوجية شهر غسل طوله نصف قرن أو أكثر . كان الأزواج والزوجات المائة موضع دراسة استمرت ١٨ شهراً ، في جامعة أريزونا الأمريكية ، تحت إشراف البروفيسور «وليام روبرتس» . وكان القاسم المشترك بين الخمسين أسرة ، أن الأزواج والزوجات ، ظلوا يتمتعون ببعضهم البعض إلى أقصى الحدود ، ورغم مرور ٥٠ عاماً على زواجهم بدوا راضين عن حياتهم لا يعكر صفوهم إلا بعد أحدهم عن الآخر . وكانوا جميعاً متفائلين ، ذوى روح معنوية عالية ، يحبون الحياة .

١٤ زوجاً من بين الخمسين تزوجوا منذ أكثر من ٦٠ سنة ، تتراوح أعمارهم بين ٧١ - ٨٩ سنة ، ونصفهم جاوز سن الثمانين . وفيما يلي بعض الدروس المستخلصة من هذه الدراسة :

* اعتقدوا جميعاً بأن الزواج طريقة حياة . ولم تكن حياتهم سهلة ، لكن ٩٣ شخصاً من المائة قالوا : إنهم يختارون نفس الأزواج والزوجات ، لو بعثوا بعد الموت ، وخبروا بمن يتزوجون .

* كلهم آمنوا بأن المرونة وسرعة التكيف والتوافق ، أساس الزواج السعيد . وكلهم تنقلوا من مكان إلى آخر عدة مرات أثناء حياتهم الزوجية كما أن كثيراً من الأزواج غيروا مهنتهم ووظائفهم خلال سنى عملهم .

* كلهم اعتمدوا على أنفسهم أكثر من اعتمادهم على أولادهم . وأكثر من نصفهم يعيشون على بعد أكثر من يوم سفر من أولادهم . وثلاث أرباعهم مازالوا يملكون ويقودون سياراتهم الخاصة .

* ليس من بينهم من سقطت عليه ثروة ليست من حقه . وكان ١٥ زوجاً من الثلاثين يعيشون على أقل من ٥٠٠٠ دولار سنوياً ، بينما سعادتهما الزوجية

تضارع سعادة من أكثر منهم دخلاً . كما كان أربع أزواج يعيشون على أقل من ٣٠٠٠ دولار سنوياً . ويعتبرونه مبلغاً كبيراً .

* كلهم كانوا على وعى كامل واهتمام بصحتهم . معظمهم يتناولون الفيتامينات . ٥٧ اشتكوا من مشكلات بدنية خلال العام الماضي ، و ٩٥ منهم لا يدخنون ، و ٨٤ لا يقربون الخمر ، و ٨٥ لا يتناولون المهدئات ، و ٧٩ لا يستخدمون الأقراص المنومة .

* كلهم يسكنون فى بيوتهم أو شققهم . وليس من بينهم من يسكن مع أولاده . بل إن الأولاد سكنوا مع آبائهم فى أربع حالات ، وكان الأولاد هم الذين يحتاجون إلى والديهم .

* معظم هؤلاء يعتقدون أن استمرار الحركة والنشاط هو أحد أسرار السعادة الزوجية . وكثيراً من أزواج وزوجات الدراسة كانوا منهمكين فى أعمال تطوعية خيرية . ومن الناحية الاجتماعية ، كان أغلبهم يحضرون الحفلات . ويشتركون أو يستمعون للمحاضرات والمناظرات والندوات ، ويشاهدون المباريات الرياضية . ومنهم من كانوا يمارسون رياضة الجولف ، والسباحة ، وكلهم كانوا يمشون .

* الغالبية العظمى منهم يتميزون بالتدين الشديد وعمق الإيمان ، وإقامة الصلاة بانتظام .

* كلهم تقريباً قالوا : إنهم يعيشون أحسن أيامهم ، ما عدا عشرة قالوا : إن سنوات الكبر مخيبة للآمال .

* كلهم قالوا نصف الحياة الزوجية السعيدة عطاء ، ونصفها الآخر أخذ .

وصفات لتنمية السعادة الزوجية

* قال أحدهم : إنهما يعملان معاً ، ويصليان معاً ، وأنها صديقته ، وزميلته ، ورفيقته ، وزوجته . وأضاف أنه تعلم من زواجه بها أن الزواج والأنانية لا يتفقان ، وأنتك لا بد من أن تتبادل التسامح مع زوجتك ، فما من إنسان معصوم من الخطأ ، والكمال لله وحده وأشار إلى أهمية الاحترام المتبادل بين الزوجين .

* والثانى فى سن الخامسة والسبعين . تزوج منذ ٤٥ سنة . تقول عنه زوجته : إنه لا يزال معجباً بها لا يخفى إعجابه أبداً ، والحياة معه تشبه العثور على نافورة الشباب . وتضيف أن المحافظة على السعادة الزوجية تحتاج إلى تضحية . وإلى التحلى بروح المرح ، ثم الحصول على الرجل المناسب أولاً وأخيراً .

* وقال ثالث : اجعل من حياتك الزوجية عملاً موازياً لعملك المهنى . واشتغل فى تطعيمه بجواهر السعادة ، بنفس الجد الذى تمارس به عملك . وقالت زوجته : وأنا بدورى لا أستريح إلا إذا أثبت له بكل الطرق تفوقى على غيرى من النساء . كما أنى أطور الاهتمام بكل اهتماماته ، وأحرص على الوجود أين ومتى يريدنى بجواره ، وأضع الشمع على المائدة بين الحين والآخر لأذكره بأنى مازلت أحبه .

* والرابع بلغ من العمر ٩٥ ، وبلغت زوجته ٨٩ ، ومضى على زواجهما ٧١ سنة لم يحدث خلالها أية مناقشة أو خلاف . ذكرا أنهما يتجاهلان الوجه القبيح للحياة ، ولا يتطلعان إلا إلى وجهها الحلو ولا يتركان المشكلات تنال منهما . ينصحان بعدم ترك الخلافات تتفاقم إلى أن تؤدي إلى معركة خاصة ما يتعلق منها بالنقود . وينصحان أيضاً بالآتى :

- لا تنفق أكثر مما يتحملة دخلك .
- حاول أن تكون صديقاً وشريكاً ، ولا تحاول التحكم والسيطرة .
- لا تتزوج فى سن صغيرة جداً .
- كن كبيراً عاقلاً بما يكفى لمعرفة ما به تضحى ، والتفكير فى احتياجات الطرف الآخر .
- احتفلا بكل المناسبات السعيدة التى مرت بكما ، ولتكن الهدية مجرد وردة أو قبلة .

- ليساعد كل منكما الآخر فى عمل بالبيت ما استطاع .
- إذا اختلفتما على شئ ، ناقشا فى هدوء ، وإذا لم تتفقا على قرار اتركا الموضوع فترة ، ثم استأنفا المناقشة مرة أخرى بأفكار جديدة .
- * وقالت زوجة كاتب أمريكى معروف ، فى السابعة والخمسين من عمره

امتدت حياتهما الزوجية فى سعادة ووثام ١٨ سنة ، بفارق سن بينهما ١٨ عاماً : قالت : «أظرف ما فى زوجى أن الابتسامة لا تفارق شفتيه . يمزح دائماً ، ويعاملنى كأنى سيدته . أنا لست زوجة عادية فى نظره ، وإنما حسناء يصب عبارات الغرام فى أذنيها سبعة أيام فى الأسبوع . إنه رجل يحب الهدوء ، وأنا أحرص على أن أوفره له إنه يعرف ما يريد ، ويحصل دائماً على ما يريد . وهو مثقف أمين صادق . ويحكم عمله أديباً وكاتباً ، تظهر عليه أعراض القلق أحياناً ، فيصبح جافاً شارداً ، لكن هذا لا يهم لأنى أقدر ظروفه وأعرف طيب سريرته ، وأبادر إلى تخفيف الضغط عنه ، فأتركه ليخلو بنفسه ، وأتركه فى جو الهدوء الذى يحبه حين يجلس وحده

* وفى مسابقة نظمته إحدى كبريات الصحف ، ورصدت جائزة ثمينة لأحسن إجابة عن السؤال : «لماذا أحب زوجى» ، فازت سيدة أجابت بقولها :

«تضاعف حبى لزوجى عشرات المرات عندما مرضت بمرض عصبى وعلى عكس ما كان متوقفاً ، لم يضق صدره لى وينصرفانى المزعجة ، ولا بنفقات علاجى الباهظة ، لم يشأ أن يلقي بى فى المستشفى ، وإنما صار أكثر ملازمة للبيت ليمرضنى ويرعانى ، وأكثر لطفاً ورقة فى معاملتى . لم يكف عن سكب الأحاديث الجميلة والأحلام العذبة فى أذنى ، تماماً كما لو كنت طفلة حيناً ، وكما كنا أيام الخطبة أحياناً أخرى ، حتى مرت الأزمة» .

قال الطبيب : إن الحنان والرقّة كانا سر شفائها . وقال الزوج : «لا غرابة ولا شهامة فيما فعلت ، إنه تصرف طبيعى ... لقد عاملتها بمثل ما أحببت أن تعاملنى به لو أنى المريض» .

* الحياة الزوجية فى الريف والبادية ، أسعد حالاً منها فى المدن ، لأسباب أهمها : أن الزوجين يمضيان أغلب عمرهما - إن لم يكن كله - معاً ، مما يتيح لهما أكبر قدر من التفاهم ، وتقارب الأفكار ، والمشاركة الوجدانية ، والتقدير المتبادل لدور كل منهما فى حياة الأسرة ، ولقد استطاعت سيدة أن تحقق هذا النوع من الحياة مع زوجها ، رغم وجودهما فى مدينة لندن . فهى تعمل محصلة فى نفس الحافلة ذى الطابقين التى يقودها زوجها ، وقد

مضى عليهما فى نفس الوظيفة ، وفى حافلة واحدة ، قرابة عشرين عاماً .
* سئل لاعب جولف عالمى مشهور عن سبب تخلفه ذات مرة عن الاشتراك فى دورة «ترو» البريطانية المفتوحة ، والتي كان مقدراً له أن يحصل منها على حوالى ٥٠ ألف دولار ، فقال :

« حب الأسرة من الإيمان . والإيمان بالله وبواجب الرجل نحو أسرته أهم كثيراً من ثروة تأتى من لعب الجولف ، على حساب الابتعاد عن زوجة وطفلين ١٥ أسبوعاً ، خاصة إذا كانت الزوجة مريضة . إن المال غذاء المعدة ، لكن الإيمان بالله والوفاء للأسرة غذاء الروح الباحثة عن السعادة ، لذا اعتذر عادة عن الاشتراك فى الدورات التى تشغلنى طويلاً عن أسرتى ، ولا أجد فى ذلك أية خسارة» .

* سئلت سيدة مشهورة بعد فوزها بجائزة كبرى ، عما إذا كانت جذوة حنين المرأة إلى مسئولياتها تجاه زوجها وأبنائها وبيتها ، تخبو إذا صادفت نجاحاً وشهرة فى عملها ، فأجابت :

«أضواء الشهرة لا تساوى شيئاً أمام السعادة الغامرة التى أشعر بها وأنا أقوم بدورى كزوجة وأم وربة بيت . إنى أحصل على أعظم متعة حينما أمضى يوماً كاملاً مع زوجى وابنى . فأنا أنظف بيتى بنفسى . وأحمى طفلى ، وأغسل الثياب ، وأتجول فى السوق أبحث لهما عن الأشياء التى يفضلانها على غيرها ، وحينما أفعل ذلك ، ألبس ملابس عادية لا تلفت النظر ، حقاً إنى أحب عملى ، لكنى أحب أسرتى أكثر ، ولو شعرت بأن عملى يؤثر بطريقة أو بأخرى على الحياة الأسرية ، لتخليت عنه فوراً .

وهناك قاعدة ذهبية ذكرها أحدهم ، حين سئل عن سر سعادته الزوجية ، فقال :

«الفضل فى ذلك لكلمتين ساحرتين يقولهما من يخطئ منا وهما : «أنا آسف ، أو أنا آسفة» ، يجب أن يكون الزواج بداية لنمو المجاملة ، والتقدير والاحترام المتبادلين بين الزوجين ، بعكس ما يفعل البعض قبيل الزواج ، ثم يتخليان عن هذه الأسس بانتهاء فترة الخطبة ، وكأنها نوع من الكلفة . يجب

على الزوجين استمرار الاهتمام بتعلية برج المحبة يوماً بعد يوم وترميم جسور الوداد ، وتجديد الإعزاز ، ولألا انهيار صرح الزواج ، ما لم يتعاون الزوجان فى صيانتة ، ولا شئ أفضل من مناقشة الأمور معاً ، والاتفاق على القرار قبل تنفيذه» .

أسرتى غرامى وهوايتى

«هينز جيرليجز» مهندس ألماني فاز بجائزة الأب المثالي لمدينة «بوكشتاين فوردر» الألمانية ، ويعزو ذلك إلى أنه جعل من أسرته موضوع غرامه وهوايته . وقال :

«أنا مغرم جداً بأسرتى ... بالزوجة ، والابنة ، الولدين ، كل إنسان يحب أسرته ، لكننى رفعتها فوق مرتبة الحب إلى مرتبة الهواية التى تشغلنى على الدوام . كل شئ بينى وبين زوجتى يسير على ما نحب ونشتهى . التفاهم والانسجام قائمان ، ولعل ذلك هو سر استمرار النمو النفسى والذهنى والعضلى لأولادى ، بحيث تفوقوا فى دراساتهم وفازوا ببطولات رياضية . ذلك لأن العلاقة بين الوالدين هى التربة التى تعكس عناصرها إيجاباً أو سلباً على مكونات شخصية الأولاد .

أحرص دائماً على أن أتناول معهم طعام الإفطار والغداء على مائدة واحدة . وأمضى معهم ساعة على الأقل يومياً ، ما دمت موجوداً فى المدينة أنصت إليهم كثيراً ، وأتحدث قليلاً لكنه ما قل ودل . أما عطلة نهاية الأسبوع فنقضيتها معاً وفق برنامج نشترك جميعاً فى تخطيطه وتنظيمه . وعلاقتي بأولادى لا تتعدى حدود الصداقة ، فلا أمر ، ولا نهى ، وإنما توجيه . ولا عقاب إلا بالخصام الخفيف إذا اقتضى الحال . ولا نصيحة بلا استشارة ، مع فتح باب أكبر مجال للتجربة الشخصية .

زواج اليوم أسعد من الأمس

أزواج وزوجات اليوم أكثر سعادة ممن تزوجوا فى الأجيال الماضية ويرجع السبب إلى أن شباب وشابات الجيل الحالى أكثر اطلاعاً على ظروف وحقائق وخصال بعضهم البعض ، من أجيال سابقة . هذا الكلام لا يقال جزافاً وإنما

هو نتيجة لدراسة حول العلاقة بين كيفية الزواج والسعادة الزوجية ، شملت ٥٠٠ زوج وزوجة ، نصفهم من الجيل الماضى ، والنصف الآخر من الجيل الحاضر ، أسفرت عن هذه الحقيقة .

تفسير زيادة فرص السعادة الزوجية بين الشباب عنها بين المخضرمين ، هو أن الشبان والشابات يتزوجون فى هذا العصر بدوافع ذاتية ، وليس بدوافع اجتماعية . بمعنى أن اختيار الزوج أو الزوجة يتم بمشيئة الشباب حالياً ، وليس بضغط الآباء والأمهات . أو عن طريق الوسطاء كما كان يحدث فى الماضى ، حتى بين ملوك وملكات أوروبا إلى وقت ليس ببعيد . فللمرأة الحق فى الموافقة أو الاعتراض على الزوج الذى يقدمه أو يرشحه لها الأهل . وهذا أدى دوراً مهماً جداً فى توجيه الزواج نحو قواعد أكثر إنسانية .

إن نظام تدخل الأهل فى اختيار الزوجة أو الزوج ، للفتى أو للفتاة ، مازال معمولاً به فى بعض المجتمعات الريفية فى أوروبا وأمريكا ، كما فى ريف ومدن الشرق الأوسط وشمال إفريقيا ، لكن هذه التقاليد تبدو على وشك الانقراض فى الغرب بينما جذورها عميقة فى المجتمعات الشرقية . لكنها سوف تتلاشى بمرور الزمن على ما يبدو ، كما زالت فى المجتمعات الصناعية وفى معظم المدن ، وتتسع بالتالى دائرة السعادة الزوجية فى المجتمعات الإنسانية كلها ، ما لم تقسوا عليها التطلعات المادية .

الناس يتحدثون بصراحة أكثر هذه الأيام . والفتيات أصبحن يعبرن عن آرائهن بحرية ، ولا يكتمن أسراراً عن بعضهن البعض . لذا فهن يعرفن الكثير عن الأطراف الأخرى . وهكذا تعرف الخطيبة حالياً فى عام واحد ، ما لم تعرفه زوجة مخضمة عن زوجها خلال العمر كله .

نتيجة لذلك . فإن ممارسة الحياة الزوجية بعد استكمال مراسم الزواج ، لا تحمل فى طياتها مفاجآت فى الخلقة أو الخلق والطباع ، مما كانت فيما مضى تصيب الزيجات بنكسات . وعلى العكس ، يعيش أزواج اليوم حياة أسعد ، يسودها التفاهم والحب والانسجام ، بشكل متسع الأبعاد .

خطوات روزينبوم لحياء أسعد

تستطيع أن تحصل على سعادة أكثر من علاقتك الأسرية ، باتباع خطوات أساسية معينة تجلب السعادة لكل أفراد الأسرة . أولى الخطوات هى أن تعترف بحقيقة مهمة ، هى أن كل أسرة تمر بخلافات ومواجهات . لكن كثرة المواجهات والخلافات تزيد احتمالات تدمير الأسرة ، ما مستوى المواجهة فى أسرتك بينك وبين قرينتك؟؟ إذا كان مستوى المواجهة شديداً جداً ، فأنت تغش نفسك ، وأسرتك . وأنتم أبعد ما تكونون عن السعادة . لإمكان تقييم مستوى المواجهة ومعرفة مدى خطورته على الحياة الأسرية ، باتباع الخطوات التى وضعتها الدكتورة «جين روزينبوم» ، وتلخص فى الآتى :

أحضر ورقة ، وخطط فيها جدولاً على النحو التالى :

مستويات المواجهة	دائماً	كثيراً	أحياناً	لا يحدث أبداً
عراك صياح مشاحنة عبوس قسوة تجاهل				

فى العمود الرأسى ، أدرجت مستويات المواجهة ، وفى السطر الأفقى كتبت مدى كثافة حدوثها . والآن طبق هذا الجدول على حالتك وضع علامة فى العمود المناسب .

لا تخش عدد المواجهات العادى . لكن كثرة العلامات فى عمودى : «دائماً» و «كثيراً» ، تشير إلى أن أسرتك فى خضم مشكلة ، وإذا وجدت أن مستوى مواجهات أسرتك شديد ، يمكنك أن تغيره . والوسيلة هى محاولة معرفة الدوافع الحقيقية لهذه المواجهات ومعالجتها . وسيلة أخرى هى الاستعاضة بردود فعل إيجابية ، كاللباقة ، والتسامح ، والاحلاص ، والعطف ، والتفاهم ، وتقبل

النقد ... بدلا من سرعة الغضب ، والتأنيب ، والانتقام وغير ذلك من ردود الفعل السالبة . بذلك تعطى أفضل ما عندك لأسرتك حينما تتصرف بردود فعل إيجابية ، وتشجعهم على تكوين ميول إيجابية نحوك ، فتنحس الأحوال ، ويأتى فى المقام الثانى من الاهتمام ، تأكيد الانضباط الذاتى من جانب كل جميع أفراد الأسرة - وليس من بعضهم فقط - فذلك من شأنه تخفيف معاناة الأسرة . كظم الغيظ ، وكبت النزوات ، وحبس الانفعالات الهدامة ، من عناصر الانضباط الذاتى والتحكم فى النفس . تذكر أن الطغيان لا مكان له فى الأسرة السعيدة .

الانضباط الذاتى يساعد أيضاً على تجنب انفجار الغضب لأسباب تافهة . وعلى سبيل المثال :

اشتد الخلاف بين أب ورئيسه . كان منفعلاً حينما وصل إلى البيت ، وأثناء دخوله الممر الخاص المؤدى إلى البيت ، رأى دراجة ابنه مطروحة فى طريقه ، فضغط بكل قوته على الفرامل حتى لا يحطم الدراجة بسيارته . وانفجر غضبه صياحاً يؤنب ابنه . لقد نجح الأب فى إسقاط غضبه من رئيسه ، إلى شئ آخر هو ابنه . لكنه لم ينجح فى التصرف كأب بالغ ناضج . لاشك فى أن ابنه استاء وغضب ، مع أنه أهمل دراجته وتركها على قارعة الممر . أعضاء الأسرة الآخرون توترت أعصابهم ، وعم القلق الجميع .

الاعتبار مدخل آخر لسعادة الأسرة . الاعتبار هامش حيوى بين سعادة الأسرة وتعاستها . إذا شب خلاف بينك وبين قرينتك ، حاول حل المشكلة باستخدام الاعتبار مدخلاً لقلبها وعقلها معاً . الاعتبار يعنى مبدأ القاعدة الذهبية مع أسرتك ، وهى معاملتها بأسلوب لا يقل رقة ولطفاً عن معاملة رفاق العمل أو غيرهم ممن تريد أن تترك فى نفوسهم انطباعاً جيداً .

الوسيلة الأخيرة لتناول الأزمات الأسرية ، هى إجادة أساليب معالجتها . لا تخف من مواجهة مشكلات أسرتك ، لأن إخفاء مشكلات الأسرة لا يقضى عليها ، وإنما يبقئها قنبلة قابلة للانفجار فى أى وقت ، دون سابق استعداد . اجمع الأسرة كلها ، أو اجتمع بزوجتك وحدكما ، حسبما يقتضى الأمر ،

وناقش بهدوء ، وبنية حسنة ، الأمور التي تبدو سبباً لإثارة المشكلات . ابحث حقيقة وواقعية هذه المشكلات وأبعادها ، وكيفية تناولها . ولقد ثبت في كثير من الأحوال أن الشكوى تعود إلى ضعف الاتصال ، وسوء التفاهم بين أفراد الأسرة . وسرعان ما تنقشع السحب الداكنة بعد مثل هذه الاجتماعات الصريحة الهادئة .

الخطوة الأخيرة نحو حياة زوجية سعيدة ، تعتبر من أفضل طرق ضمان السعادة الأسرية ، وهي العمل واللعب معاً .

تقوى وشائج الأسرة كوحدة متكاملة ، إذا تعلم أفرادها الاشتراك في اهتمامهم بمشروع مشترك ، كفلاحة البساتين ، والخروج في معسكر ، والنزهات الخلوية ، والأنشطة الرياضية والاجتماعية ، وأداء الشعائر الدينية معاً كلما أمكن ذلك .

كإقامة الصلاة جماعة ، وما هو معروف عنها من جمع القلوب ، وتأليف النفوس ، والنهي عن الفحشاء والمنكر ، مما يزيد الأسرة قوة وعلاقاتها متانة ... فيما عدا ذلك ، فإن الأهمية لا ترتبط بنوع النشاط الذي يجمع الأسرة في صعيد واحد ، وإنما المهم هو اجتماعها على هدف عام .

نصائح ستانييك العشر

«ادوارد ستانييك» . هو المستشار الأول لقضايا الزواج في محكمة «ديترويت» . والذي يعالج مكتبه ١٨٠٠ مشكلة زواج سنوياً تو شك أن تنهار . فيبحث فيها الحياة من جديد . يقول :

«لكي تستمر الحياة الزوجية قوية ، وتنمو وشائج السعادة فيها ، يجب أن يجعل منها الزوجان عملاً يواصلانه سبعة أيام في الأسبوع ، و٢٤ ساعة في اليوم عملاً بلا إجازة . هذا العمل المتواصل هو سر حياة وازدهار السعادة الزوجية . لا يمكنك أن تتناساها وتستريح وتترك للظروف فرص الإطاحة بها في غفلة منك» .

ولبعث روح السعادة في الحياة الزوجية ينصح «ستانييك» بالآتي :

* أهم وأصح ما تستطيع أن تقدمه لقرينتك لتقوى علاقتك الزوجية هو التفرغ

فى إحاطتها بالبهجة والسرور .

* كن صريحاً معها ، فكلما عرفتك أكثر وأوضح ، زادت فرص قوة علاقتك الزوجية . لا تخف من اكتشاف أخطائك ، فإن اعترافك بها أفضل ألف مرة من أن يكتشفها القرين ، وذلك أدعى إلى الثقة والغفران . والطريقة الوحيدة التى يستطيع بها الشخص معرفة ما إذا كان الطرف الآخر يحبه حقاً هى معرفة أوجه النقص مثلما يعرف أوجه الكمال .

* تقاسموا المشاعر حلوها ومرها . واذكر لقرينك ما يسعدك منه وما يكدرك .

* إذا كانت زوجتك موظفة ، فساهم بقدر فى أعمال البيت مادام لديك وقت لذلك . ولا تدعها غارقة فى الطهى والغسل والتنظيف ، بينما أنت تستمتع بمشاهدة التلفزيون ، وقراءة الصحف .

* إذا فكرت زوجتك فى إعادة تنظيم البيت ، تبادل معها الرأى فى خطة التنظيم ، وساعدها فى عملية التنظيم والترتيب يداً بيد .

* لا تبني حياتك الزوجية على أساس واحد . إذا كان ولا بد من أساس واحد فليكن هو الحب . أما الجمال وأما المال فهما عرضة للزوال . وإذا زال المال وكان هدفاً فى الأصل ، أصبح الزواج فى مهبط الرياح . وخير ما يبنى عليه الزواج مع الحب ، هو رجاحة العقل ، وقوة الشخصية ، والخلق الكريم ، وخفة الظل ، وأخيراً وليس آخراً : التدين وعمق الإيمان .

* لا تحاول مقارنة زواجك بزواج أى إنسان آخر . كل زواج يختلف عن الآخر . وليس هناك زواج مثل زواجك .

* لا تحاول مقارنة مستوى معيشتك بمستوى معيشة شخص آخر ، لكل زوجين دخل معين ، وأساليب إنفاق معينة ، وعادات وتقاليد مختلفة ، والسعادة فى القناعة وتحجيم التطلعات المادية بمقدار الدخل .

* لا تنس أن كل الزوجات نسيج من أزمات وحلول . وإذا شكل المال مشكلة - مثلاً - فكر فى حقيقة مهمة ، وهى المال ليس كل عناصر زواجك .

* تعلم كيف تناقش . ركز على نقطة الخلاف . لا تتطرق إلى الشجار السابق ولا تتعرض لشخصية الطرف الآخر . وفكر فى البداية : هل أنت مستعد لأن تخسر قرينك ؟

طريقة وليام أيلتون

«وليم أيلتون» أستاذ علم النفس المرضى بكلية طب جامعة «هارفارد» ، وضع طريقة تعيد الحياة للزواج المتداعى ، وتبعث فيه الحب والحياة . وطريقته مبنية على البديهة والفطرة السليمة . وتتلخص الطريقة فى أنك إذا عاملت قرينك بنفس التصور ، والمجاملة ، والاحترام ، والإحساس ، الذى تبديه نحو الغرباء ، فإنك تسير على الصراط المستقيم . وقد قدم «أيلتون» الخطوات الآتية لإنعاش الحياة الزوجية ، والإبقاء على حياتها :

* **افعل ما يفعله اليابانيون** : يمتاز اليابانيون بعادة تكرار ترتيب الأثاث والأشياء الأخرى فى بيوتهم ، على فترات متقاربة . والقصد من ذلك هو مجرد الاشتراك فى العمل ، والتأكد من التغيير الذى تؤديه سوف يحفظ للبيت رشاقتة . كما أنك بتناولك للأشياء الصغيرة التى اشتريتها فى الإجازات الماضية ولم ترها منذ سنين ، تثير فى النفس ذكريات جميلة وانفعالات سارة .

* **لا تتشاجر وأنت منفعل** : تعلم متى تغلق فمك . وبعد أن تهدأ أعصابك تقدم لمناقشة خلافاتك ، بشرط ألا تنتقد نقداً جارحاً . الانفعالات فى الخلافات الزوجية قوية عادة ، فتكلم بحساب ، ولا تغلظ القول .

* **كن غامضاً لا يمكن التنبؤ بك** : فالضجر أمر يمكن معاشته ، لكنه أيضاً شئ لا بد من التغلب عليه . حاول عمل أشياء جديدة ، والظهور بمظاهر جديدة ، والتحدث عن أفكار جديدة ، ومفاجأة الأسرة بأمر مبتكرة .

* **حاكى الذين تعجب بهم** : إذا أردت تغيير عاداتك ، ادرس أصدقاءك . ومساعدتك . الذين تحترم سلوكهم . وحاول تقليد أحدهم تجد ذلك يساعدك على التغيير بسهولة .

* **استغل المناسبات الخاصة** : والإجازات ، كفرص للاستمتاع فى رحلة خلوية مع زوجتك وأولادك ، استمتع بأكثر ما يمكنك من أشياء ، وليكن لزوجتك مثل ما لك من المتع .

طريقة دكتورة سيلما ميلر *

إذا كنت تعتبر العلاقة بينك وبين قرينتك تحصيل حاصل ، فهذا أمر خطير. لأنه يجعل الزوجين يشعران بأنهما لم تعد لهما أهمية . وهناك إجراءات بسيطة تفيد في بعث الحب في الحياة الزوجية الواهنة . وعلى سبيل المثال :

* يستطيع الزوج - وهو عائد إلى البيت - أن يقدم لزوجته هدية صغيرة إشارة إلى أنه يفكر فيها ، ويتمنى رضاها .

* وتستطيع الزوجة أن تطهو لزوجها طبقه المفضل ، وتقول له : إنها طهته لأنها تعرف مقدار حبه للاستمتاع بهذا الطعام .

* وضح الأمور التي تزعجك أو تضايقك ، دون لبس أو غموض . ولا تفترض أن قرينتك تعرف تلقائياً مشاعرك ، مجرد أنها عاشرتك ١٥ سنة أو أكثر .

* كن محدداً ، قل مثلاً : «أنا غاضب بسبب الفوضى التي رأيتها في الحمام» ، أو : «أنا أعترض على تشغيل التلفزيون طوال الوقت» .

* أعط شريكة حياتك الحق في أن تكون متفردة . وكذلك هي أعطها حق لعب تنس الطاولة . كما تأخذ حقك من لعب الكرة الطائرة . مادام كلاكما يحب لعبته . وما دمتما تعترفان بحق كل منكما في التفرد ، يمكنكما الاتفاق على مواعيد التدريب ، ولتكن مرة في الأسبوع مثلاً .

* تقاسما الضحك فهذا مهم جداً . كل ما يضحكك يضحك زوجتك والعكس بالعكس فإذا سمعت فكاهة جيدة أضحككتك ، احتفظ بها لترويها لزوجتك ، فما أسعد بيت تتردد في جنباته الضحكات .

* ليفصح كل منكما عن توقعاته في الطرف الآخر بتبادل أسئلة مثل : «ما أول ما جذبك لى؟» و «هل اكتشفت فيّ شيئاً لم تتوقعيه؟» «ما عيوبى التي اكتشفتيها؟» .

بالإجابات ، يمكن استيضاح حقائق عن علاقتهما كانت خافية ، وتساعد على معرفة ما إذا كانت لديك توقعات غير منطقية .

* وأخيراً اسأل نفسك عما إذا كنت تنزلق إلى مشهد حياة متشائمة .

* إذا كان الأمر كذلك فكلأكما يميل إلى الشعور بالتعاسة وخيبة الأمل .

* رئيسة اتحاد مستشارى الزواج والأسرة الأمريكى - نيويورك .

ثمن السعادة الزوجية

لم تعد طريقة الحصول على السعادة الزوجية سراً ، فالحياة أخذ وعطاء ، وفي الحياة الزوجية تأخذ بقدر ما تعطى ، وللسعادة ثمن لا يقدر بالمال . وإنما بالتعاطف والتعاون وتبادل الاحترام والمودة . وقد حدد علماء النفس والاجتماع ثمناً للسعادة الزوجية نوجزه فيما يلي :

- * قل لشريكة حياتك : «أحبك» قد تظن أن زوجتك - أو زوجك - تعرف أنك تحبها . لكن ما من شيء يجعل الطرف الآخر يشعر بالسعادة مثلما تزداد سعادته حينما تؤكد له حبك بتكرار هذه العبارة بين الحين والآخر .
- * قل لها ، أو قولى له : إنك مقدر ما تفعله من أجلك . اطر على الطعام الذى تطهيه ، وعلى أعمالها المنزلية ، فلإطراء مفعول السحر .
- * أثنِ على مظهر الطرف الآخر . الشاء لا يلذ للأذن فقط ، وإنما يشجع على بذل مزيد من الجهد لإرضائك .
- * تبادلوا التعاطف والتشجيع بشأن عمل كل منكما ، سواء كان ذلك بشأن العمل المهني ، أو العمل المنزلى .
- * لا تضع شريكة حياتك ، ولا تضعى شريك حياتك فى المقام الثانى اعطه الأولوية دائماً ، ولا أفضلية للأولاد أو أية أمور أخرى على الزوج أو الزوجة .
- * كن أو كونى موضع ثقة جدير بالاعتماد عليك . افعلى أو افعلى ما تعد به فى حينه . لا تعد وعوداً وتنساها . زين أو زيني نفسك بمجرد النهوض من الفراش . مشطى شعرك . ونظفى أسنانك ، واطهرى فى أبهى صورة . وعلى الرجل أن يفعل ذلك . وإذا عاد الرجل من عمل زينى نفسك للقائه .
- * اشتركا معاً فى بعض الاهتمامات على الأقل إلى درجة معينة ، وبذل جهداً لمشاركته فى واحد أو اثنين من هواياته أو اهتماماته .
- * عامل أقارب الطرف الآخر بلطف ، ولا تدع أقاربك يتدخلون فى شعور بيتك وأسرتك . ولا يشر أحدكما إلى ما يتعلق بزواج سابق ، فإن ذلك من بين الطرق التى تدمر الحياة الزوجية .

* اجعلا الجنس مدعاة للبهجة ولا تستعملاه وسيلة للتحكم أو سلاحاً للعقاب والسيطرة .

* إذا كان الزوج والزوجة يعملان ولكل منهما راتبه الشهري ، يجب الاتفاق فيما بينهما على أسس الانفاق والادخار ، علماً بأن الإسلام يقضى بأن يكون مال المرأة حقاً لها ، ولا يجوز تحميلها بأى قدر من نفقات الأسرة إلا ما يتعلق بخدمة البيت والأطفال .

* نظماً إجازاتكما ووقت فراغكما لتقضياه معاً وسط أولادكما فى البيت أو فى رحلة .

* اشتركا معاً فى أنشطة دينية وخيرية . فقد أثبتت الدراسة أن أكثر الأسر استقراراً ونجاحاً فى تربية الأطفال هى أكثرها تديناً .

اختبار زواج

اختبار يفيد المقبلين على الزواج والمتزوجين . أسئلة تدور حول العلاقة بين الاثنين ، يسألانها لنفسيهما ، ويجيبان عليها بصدق وأمانة ، فيدركا الزواج بفهم أعمق ، ويستمتعا بالحياة الزوجية أكثر .

* السؤال الأول ، عن مدى حسن وقوة العلاقة بينكما ، قبل أن يربط الحب بينكما ... ما أبعاد معرفة كل منكما عن الآخر ؟ هل يمكن أن تجبركما الظروف وتباعد بينكما من خلال إهمال بسيط لمشاعركما ؟ .

* الثانى ، كيف تتشاجران ؟ ... هل تتصالحان بعد الخصام بسهولة . أم تحملان حقداً وضغينة ؟ يجب أن يتعلم المحبان قواعد الشجار البناء ، الذى تزيج فيه عن صدرك أسباب غضبك ، دون البحث عن نهاية يتحدد فيها الفائز والخاسر .

* الثالث ، عما إذا كان كلاكما متحرراً من نفوذ والديه ؟ حالات الزواج التى يظل فيها أحد الزوجين أو كلاهما ملتصقا بالديه ، تميل إلى التصدع بفعل مشكلات عائلية دخيلة . وكلما استقلت حياتكما الزوجية عن والديكما ، توافرت لها فرص النجاح والسعادة أكثر .

* الرابع ، هل تعلمتما كيف يعيش كل منكما الآخر على اختلاف ميولكما وطرق معيشتكما ؟ هل تفهم المرأة - مثلاً - لماذا يتغيب الزوج عن البيت كثيراً ، بسبب طموحاته ومشقة العمل ؟ إذا كان الجواب بالنفى ، من الأفضل أن تجلس وتحدد أهدافها العامة .

* الخامس ، هل يعاني زواجك من فجوة التعليم ؟ ... أثبتت الإحصاءات أن الفجوة التعليمية والاختلاف الثقافي يشكلان تهديداً مؤكداً لاستقرار الحياة الزوجية . حاول أو حاولي تنمية اهتماماتك وتحسينها .

* السادس ، هل عاداتك الاجتماعية جيدة ؟ إذا لم تكن كذلك ، حاول إيجاد أنشطة اجتماعية تهتمكم بها معاً .

* السابع ، هل تترك للأصدقاء ، والأقارب ، والجيران ، وزملاء العمل ، التدخل في شئونك الزوجية ؟ ... في الحياة الزوجية السعيدة يعمل الطرفان بنفسهما على توفير السعادة بدون تدخل خارجي .

* الثامن ، إلى أى مدى تحسنان التصرف فى المال ؟ ... إذا كنتما تتعرضان لمشكلات مالية متواصلة ، عليكما بالتشاور الدقيق فى وضع أسس ميزانية تفصيلية واقعية للأسرة فى حدود الدخل ، مع حذف الكماليات ، والالتزام بالميزانية . وتجنب اللجوء إلى الديون .

* التاسع ، هل اتفقتما على عدد الأطفال الذين ترغبان فى إنجابهم ، والمسافة الزمنية بين الواحد والآخر ؟ ... تحدثا فى هذا الأمر ، واتفقا فيه على قرار إذا لم يكن قد تم ذلك . المهم هو ألا تتركا المجال لمولود يفاجئكما فى وقت لستما مستعدين فيه لاستقباله .

أجب عن هذه الأسئلة ، وإذا أشارت الاجابات إلى خطر ، فإن الأمور لا تبشر بنجاح الزواج ، لكنها قد تساعد على إلقاء الضوء على الطريق .

اختبار لتقييم الزواج

كما يراجع المرء رصيده من المال فى المصرف بين الحين والآخر ، ينبغى على الزوجين أن يراجعا رصيد زواجهما من العواطف والأحاسيس وأنواع السلوك . فى عملية جرد وتقييم لما آلت إليه الحياة الزوجية . وفيما يلى بعض

الأسئلة التي تفي بهذا الغرض : فى الأشهر القليلة الماضية :

- * هل نضحك ونمزح معاً عادة ؟
- * هل يوجه كل منا النقد للآخر أو يصحح أخطاءه ؟
- * عندما أكون بعيداً عن الطرف الآخر فى العمل أو فى البيت أو على سفر ، طوال اليوم ، هل أشعر نحوه بشوق وحنين ؟
- * هل كنت دائماً قادراً على إبداء مشاعرى الصادقة للطرف الآخر ؟
- * هل أخذت وأعطيت ما يكفى من التعاطف والتفاهم ؟
- * هل كنا نتلامس كلما شعرنا بدفء العواطف تجاه بعضنا البعض ؟
- * هل كان الطرف الآخر يفى بكل ما يعد ؟
- * وبالمقارنة لما كان عليه الحال قبل عام مضى :
- هل رضائى عن علاقتنا أقل ، أم أكثر ، أم لم تتغير ؟
- هل قدرتى على التواصل والتفاهم ومعالجة الخلافات ، أفضل ، أم أسوأ ، أم لم تتغير ؟
- هل علاقتنا الجنسية أفضل ، أم أسوأ ، أم لم تتغير ؟
- والآن أشرك الطرف الآخر فى الإجابة ليستقيم التقييم .



الزوجة الصالحة أفضل علاج للشباب الملتبدين

هل يصلح الزواج كعلاج ؟

هذا ما يقوله الدكتور «تريفور جينز» أستاذ علم النفس الجنائي . ورئيس قسم الطب النفسي بمستشفى «كنجز» الجامعية بمدينة لندن ... لكن ما الأمراض التي يعالجها الزواج ؟ ..

يجيب الدكتور «تريفور» عن هذا السؤال بقوله : الزواج هو أفضل علاج للحماقة ، والاستهتار ، والتهور ، واللامبالاة ، وغيرها من سمات الانحراف التي يتصف بها بعض الشباب ، الذين لا يحترمون التقاليد والانحراف والقوانين السائدة ، ومفعول الزواج في إصلاح هذا النوع من الشبان ، يفوق مفعول أى علاج نفساني أو اجتماعي بما في ذلك أنواع الجزاء والعقاب .

معنى ذلك - أن الشاب الأهوج ، إذا عثر على الزوجة الصالحة التي يكن لها الحب ، ويجد في رحابها الثقة والاستقرار ، فإنه يميل تدريجياً نحو الاستقامة والهدوء والتكيف مع ضوابط المجتمع . وحسن التعامل مع الناس . لقد سجل الدكتور «تريفور» مئات الحالات ، لاحظ من خلالها أن شباباً معوجين أصبحوا فجأة مثلاً للاستقامة وحب العمل والشعور بالمسؤولية والالتزام بالقانون . فلما بحث حالات هؤلاء الشبان اتضح له أنهم تزوجوا زوجات صالحات . اتضح للباحث أيضاً أن الشاب منهم يزداد تمسكاً بالاستقامة عندما ينجب أطفالاً . والسبب هو حرصه على ألا يرتكب خطأ يحرمه من حياة الاستقرار الأسري ، أو يسعى إلى مستقبل زوجته وأولاده .

استغرقت هذه الدراسة ١٨ عاماً . ومن بين الحقائق التي أسفرت عنها أن أنسب الزوجات للشباب المعوج . هي الفتاة التي تتصف بالركة ، والحنان

الفياض، والصبر، والتمسك بالمبادئ العامة، وروح الأمومة. وبمعنى آخر المرأة التي تهيب له دائماً جواً من السعادة والعناية. وتشعره بأنه محور حياتها وحياة أولاده. وعلى العكس من ذلك. فإن سلوك الزوج قد ينعكس إلى ما هو أسوأ إذا صادف زوجة اضطرت به بسوء معاملتها إلى الفرار من البيت.

ويضيف الدكتور «تريفو» إلى ذلك قوله: «في حالات كثيرة اعوج أزواج عرفوا بالاستقامة، واتضح أن سبب اعوجاجهم زوجات يبالغن في طلباتهن أو يجعلن من البيت مكاناً لا يطاق».

