

الفصل السادس

التوافق الأسري مع أحداث الحياة

تنقسم أحداث الحياة الأسرية إلى ثلاثة أقسام : (أ) أحداث عادية : وهي أحداث يومية شائعة تحدث في الأسر جميعها تقريباً. (ب) أحداث سراء : وهي أحداث تقع لبعض الأسر، فيها نجاح وتوفيق من الله في تحقيق الأهداف، وإشباع الحاجات الأساسية، وحصول المكاسب، والشفاء من الأمراض الخطيرة، والنجاة من الحوادث المميتة، وغيرها من الأحداث السارة التي تجعل الأسرة سعيدة بما يحدث لها. (ج) أحداث ضراء : وهي أحداث فيها ضغوط غير عادية، وتقع خارج نطاق الخبرة الإنسانية العادية، أو لا يتحملها الناس العاديون، وتسبب الضيق والتوتر والإرهاق لأفراد الأسرة، فيها فشل وحرمان وخسارة، ومرض وموت وهجر وطلاق وإدمان وسجن أحد أفراد الأسرة وغيرها من الأحداث، التي تجعل الأسرة في أزمة لما يحدث لها أو لبعض أفرادها. وتتناول فيما يلي التوافق الأسري مع هذه الأحداث في الحياة الأسرية.

التوافق الأسري مع الأحداث العادية

التوافق الأسري مع الأحداث العادية اليومية توافق سهل ، ليس فيه صعوبات ولا ضغوط، أو فيه صعوبات بسيطة يمكن التغلب عليها، أو فيه ضغوط خفيفة يمكن تحملها ومواجهتها بشيء من الجهد والخبرة. والأحداث العادية أحداث في نطاق الخبرة الإنسانية العادية، شائعة الحدوث في المجتمع، وتدرکها معظم الأسر " أحداثاً عادية "، لا تنفعل بها كثيراً، وتستجيب لها بردود أفعال تعود الناس عليها وألفوها، حتى أصبحت جزءاً من عاداتهم الشخصية وتقاليدهم الاجتماعية، التي يحرص كل مجتمع على تعليمها لأبنائه من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية في الأسرة والمدرسة والمجتمع. فكل مجتمع يعلم أبنائه كيف يتعاملون مع الأحداث العادية، وفق عاداته وتقاليده ومعتقداته بسلوكيات مناسبة للموقف والسن

والجنس والأعراف السائدة في المجتمع.

ومع هذا قد تدرك بعض الأسر هذه الأحداث " أحداثاً غير عادية " فتتأزم منها، وتستجيب لها بردود أفعال وكأنها أحداث ضراء أو مصائب، فيسوء توافقها، وتضطرب العلاقات فيها. فمثلاً عندما يصاب أحد أفراد الأسرة " بنزلة برد " وهذا أمر يحدث في الأسر جميعها، وتدركه معظم الأسر " حادثاً عادياً"، ويذهب الأهل بالمرضى إلى المستشفى، ولا ينزعجون بالمرض، في حين تدركه أسر أخرى "حادثاً غير عادي " لا سيما إذا كان المريض، " الطفل الوحيد " أو " الولد على مجموعة بنات "، وينزعج الأهل بالمرض وتضطرب العلاقات في الأسرة حتى يتم شفاء المريض.

وقد يعود الزوج إلى البيت ولا يجد زوجته، وهذا أمر يحدث في الأسر جميعها، وتدركه معظم الأسر "حادثاً عادياً"، ويتفاهم الزوجان حوله ، ولا يغضب الزوج من خروج الزوجة، ولا تضيق الزوجة من سؤال الزوج لها أين كنت؟. لكن في بعض الأسر قد يثور الزوج لخروج الزوجة دون إذنه، وتنفعل الزوجة من سؤال الزوج واستجوابه لها، ويدب الخلاف بينهما، وتضطرب العلاقة الزوجية، ويسوء التوافق الأسري، وتمتد الخلافات بين الزوجين إلى العلاقة بالأبناء وبالأهل والجيران. وهكذا تتحول بعض الأحداث العادية في بعض الأسر إلى أحداث ضراء أو مصائب ونكبات، بسبب الخلل في إدراك أفراد الأسرة لها، وتفاعلهم السلبي معها، وردود أفعالهم السيئة نحوها، والتي قد تجعل توافقهم الأسري سيئاً.

التوافق الأسري مع أحداث السراء

يختلف التوافق الأسري في السراء من أسرة إلى أخرى، ومن فرد إلى آخر في الأسرة الواحدة، وفق ظروف كل منهم ومعتقداته وشخصيته وخبراته. فالبعض يبالغ في الفرح، وفي التعبير عنه، والتفاخر به، فيخرج عن الفرح المباح ويتوافق توافقاً سيئاً في السراء، ويعمل أعمالاً لا يقرها الشرع ولا القانون. والبعض الآخر يفرح بالخير الذي حصل عليه، ويشكر الله صاحب الفضل، ويعبر عن فرحه في

حدود المباح شرعاً، ولا يتعدى حدود الله لا في السراء ولا في الضراء، ويتوافق توافقاً حسناً مع هذه الأحداث.

فزواج الابن أو الابنة حادث سعيد، قد تبالغ بعض الأسر في فرحها به، وتنفق الأموال الكثيرة على الحفلات والزينات من أجل التفاخر، أو تقليد الأسر الأخرى، فيتحول حادث السراء إلى حادث ضراء بسبب ما يحدث في هذه الحفلات من تجاوزات للأخلاق والعادات والقيم والدين، أو بسبب خلافات أهل العروسين على تكاليف الفرح.

ويحدثنا الواقع عن أحداث سراء تحولت بسبب الفرح الشديد بها إلى أحداث ضراء وكوارث، لا سيما عند أصحاب القلوب المريضة، الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وانسداد الشرايين، والذين قد يموتون بالسكتة القلبية بسبب شدة الانفعال بهذه الأحداث السارة.

وبشكل عام فإن التوافق الأسري في السراء سهل ليس فيه مشكلات لأسر كثيرة، تعرف كيف تفرح، وتشكر ربها على نعمة التوفيق، فيكون خيرًا لها، وتجدر التهئة والمساندة الاجتماعية من الأهل والأصدقاء والجيران، فيزداد فرحهم وسعادتهم بما يحدث لهم، ولا يخرجون على المألوف في الشرع والعرف في التعبير عن الفرح، فيكون توافقهم الأسري حسناً، فيه شكر لله، الذي يزيدهم فرحاً وسروراً بشكر النعمة، فهو القائل: "لئن شكرتم لأزيدنكم" فالشكر في السراء يزيد الفرح والسرور والاستمتاع بالنعمة.

التوافق الأسري مع أحداث الأزمات

لا تخلو أية أسرة من أزمات، تضطرب فيها حياتها، وتتوتر علاقات أفرادها، وتتأزم أمورهم، ويغدو توافقهم الأسري صعباً، يحتاج إلى الصبر والمثابرة، وإلى المساندة والمساعدة من الأهل والجيران والأصدقاء إلى أن تمر الأزمة وينتهي التأزم، وتستقر الأسرة.

ويقصد بالآزمة في الأسرة Family crisis وجود حادث ضاغط Stress event يصيبها في وجودها أو مالها، أو يصيب أحد أفرادها في نفسه أو ماله أو عرضه أو دينه أو عقله، أو يعرضه للحرمان من شيء أو شخص عزيز عليه، أو يمنعه من تحقيق هدف أساسي في حياته.

أما التأزم فيقصد به انفعال أفراد الأسرة مجتمعين أو منفردين بالحادث الضاغط وفق إدراكهم وتفسيرهم له، وتقويمهم لإمكاناتهم وقدراتهم على التعامل معه، وردود أفعالهم في مواجهة الحادث. فالآزمة تختلف عن التأزم، لأن الآزمة هي الحادث الضاغط أو المشكلة أو الكارثة التي تحدث في الأسرة. أما التأزم فهو الإحساس بالحادث أو المشكلة والانفعال بها، وهذا الإحساس مسألة نسبية، تختلف من أسرة إلى أخرى، وتختلف في الأسرة الواحدة من فرد إلى آخر، وفق ما يدركه كل منهما في المشكلة أو في الحادث الضاغط من تهديد، وانفعاله به، وردود أفعاله له. فقد تدرك أسرة في حادث تهديدًا خطيرًا لها، وتتأزم منه بدرجة كبيرة، في حين تدرك أسرة أخرى غير ذلك، ولا تتأزم منه، أو تتأزم منه بدرجة بسيطة. وقد يدرك أحد أفراد الأسرة في هذا الحادث تهديدًا كبيرًا له ولأسرته، ويتأزم منه بدرجة كبيرة، في حين يدركه غيره في الأسرة نفسها غير ذلك فلا يتأزم منه، أو يتأزم تأزمًا محتملًا، ولا تظهر عليه اضطرابات التأزم الحاد Acute stress disorder

نموذج "هل" في تفسير التأزم الأسري

ويقدم "هل" نموذجًا للتأزم الأسري Model of the family stress يحلل فيه عملية التأزم ويفسرها، ويبين عواملها الداخلية والخارجية، وقد قام على هذا النموذج استراتيجيات عديدة في الإرشاد والعلاج الأسري والزواجي (السهل 2004، كفاي، 1999، المحارب، 2000) ويعرف نموذج هل "ABC - X" حيث (A) الحادث الضاغط (أو المشكلة)، و (B) إدراك الأسرة للحادث الضاغط وطريقتها في التعامل معه و (C) قدرة أفراد الأسرة على مواجهة المشكلة وتعاونهم

في ذلك، و(X) مستوى التأزم في الأسرة أي إحساس أفراد الأسرة بالمشكلة وانفعالهم بها.

ووفق هذا النموذج فإن التأزم في الأسرة ليس بسبب الحادث الضاغط أو المشكلة التي حدثت فقط، ولكن بسبب تفاعل أفراد الأسرة مع الحادث، وإدراكهم لما فيه من تهديد، وما يجدونه في أنفسهم من قدرة على التعامل معه، ومواجهة نتائجه أو التعايش معه. وتتلخص عناصر هذا النموذج في الآتي :

أ- الأحداث الضاغطة (A) :

وهي أحداث قوية وشديدة، تتعرض لها الأسرة وتسبب لها الضيق والإرهاق والعنت والمشقة بدرجة تجعلها خارج نطاق خبرة الإنسان العادي أي لا يستطيع تحملها الإنسان العادي، وتتضمن تهديدًا للأسرة أو لأحد أفرادها في النفس والعرض والممتلكات. من هذه الأحداث موت أو مرض أحد أفراد الأسرة، وولادة طفل معاق، وعقم أحد الزوجين، والتعثر الدراسي لأحد الأبناء، والفصل من العمل، والإفلاس، والحوادث والإصابات ، والإدمان ، والخلافات الزوجية ، والطلاق، ومروق أحد الأبناء، والانحرافات السلوكية، وزواج رب الأسرة على زوجته، وتعرض أحد أفراد الأسرة للحرمان أو الإساءة من الآخرين، وغير ذلك من الأحداث الضاغطة على أفراد الأسرة، وتؤدي إلى اضطرابهم وتأزمهم

ب- إدراك الأسرة للحادث الضاغط وتفسيره والانفعال به (B) :

وهي عمليات عقلية وجدانية، أو معرفية مزاجية، تتضمن فهم أفراد الأسرة للحادث، واستيعابهم لأسبابه وظروف حدوثه، وتقديراتهم لآثاره عليهم، وانفعالهم بها. فأفراد الأسرة لا يتأزمون بالحادث الضاغط كما هو في الواقع، ولكن وفق ما يفهمونه، منه ويستوعبونه من نتائجه وآثاره. وإدراك الأسرة للحادث عملية عقلية ونفسية تختلف من أسرة إلى أخرى، ومن فرد إلى آخر في الأسرة الواحدة. فالأسرة التي تدرك أن الحادث خطير وآثاره السيئة كثيرة تنفعل به،

وتتأزم منه بدرجة أكبر من الأسرة التي تدركه غير ذلك.

ج- قدرة أفراد الأسرة مجتمعة أو منفردة على مواجهة الحادث الضاغط (C) :

وتتضمن خبرة أفراد الأسرة بإدارة الأزمات، وقدراتهم على تحمل الضغوط وأسلوبهم في مواجهتها، وما لديهم من إيمان بالله وبقضائه وقدره، وعلاقاتهم الاجتماعية ببعضهم البعض قبل الأزمة، وما يجدونه من مواساة ومساندة معنوية ومادية من الأهل والأصدقاء والجيران ومن المجتمع.

وتوجد القدرة على مواجهة الأزمة بدرجات مختلفة عند الأسر جميعها، ونتوقع في ضوء "منحني التوزيع الاعتدالي" وجود هذه القدرة عند قلة من الأسر (حوالي 16% من الأسر) بدرجة عالية، وعند قلة أخرى (حوالي 16% من الأسر) بدرجة منخفضة، وعند كثير من الأسر (حوالي 68%) بدرجة متوسطة أو حول الوسط، مما يعني أن قلة من الأسر تستطيع مواجهة الضغوط الأسرية بكفاءة عالية، وقلة أخرى لا تقوى على ذلك وتتأزم كثيراً بالمشكلة، وتصيبها الصدمة، أما أكثرية الأسر فبين هذا وذاك، أحياناً تقدر على المواجهة فلا تتأزم كثيراً، وأحياناً أخرى لا تقدر وتتأزم كثيراً.

د- التأزم في الموقف (X) :

ويقصد به الإحساس بالأزمة، أي إحساس أفراد الأسرة بالألم النفسي من الحادث الضاغط، والذي يضم مجموعة من المشاعر المزعجة والمرهقة لأفراد الأسرة، الذين يكابدون المشكلة أو الأزمة، وينفعلون بها.

أنواع مشاعر التأزم :

وتتنوع مشاعر التأزم بالمشكلة وتتداخل، ويصعب الفصل بينها، ويمكن أن نصنفها من أجل الدراسة في ثلاثة أقسام رئيسة هي :

1- مشاعر الحزن والاكتئاب : وتضم مشاعر الغم والكدر والهم واليأس والقنوط والعجز والدونية والذنب والحسرة، وغيرها من المشاعر التي قد تُفضي إلى

الاكتئاب النفسي أو الذهاني وقد تنتهي بالانتحار.

2- مشاعر الخوف والقلق : وتضم مشاعر الهم والشك والتوجس، والتهديد والفرع والرعب والهلع والجزع وغيرها من المشاعر، التي قد تُفضي إلى الاضطرابات النفسية والأمراض السيكوسوماتية، أو تؤدي إلى الاضطراب العقلي.

3- مشاعر الغضب والحقد : وتضم مشاعر الحنق والغيط والضيق والقهر والظلم والكرهية وغيرها من المشاعر، التي قد تدفع إلى الانتقام والعدوان والعنف الأسري.

ويتحدد مقدار التأزم (شديد أو متوسط أو خفيف). وشكله (خوف وقلق أو حزن واكتئاب أو غضب و عدوان) وفق تفاعل أفراد الأسرة مجتمعين أو منفردين مع المشكلة، وفهمهم لها وقدراتهم على مواجهتها. فبعض الأسر تتأزم بشدة، وأخرى تتأزم بدرجة متوسطة، وغيرها تتأزم بدرجة بسيطة. ويغلب على مشاعر بعض الأسر في التأزم مشاعر الحزن والاكتئاب، ويغلب على مشاعر أسر أخرى مشاعر الخوف والقلق، ويغلب على مشاعر أسر غيرها مشاعر الغضب والعدوان.

دور ردود الأفعال في التأزم الأسري:

ويقصد بردود الأفعال سلوك أو تصرفات أفراد الأسرة في موقف التأزم، ومواجهة الأزمة، وتختلف ردود الأفعال من أسرة إلى أخرى، ومن فرد إلى آخر في الأسرة الواحدة، وفق شدة التأزم وشكله . فردود أفعال الخائف تختلف عن ردود أفعال الغاضب، وردود أفعال الذي أصابه الهلع والفرع تختلف عن ردود أفعال الذي أصابه الخوف أو الحزن العادي، وردود أفعال الذي أصابه الغضب والغيط تختلف عن ردود أفعال الذي أصابه الضيق والتوتر.

كما تختلف ردود أفعال الرجال عن ردود أفعال النساء، ورد أفعال الكبار عن ردود أفعال الصغار. فمن المتوقع أن تكون ردود أفعال الرجال والكبار أشد من ردود أفعال النساء والصغار في الغضب والحنق والعدوان والانتقام، في حين تكون

ردود أفعال النساء والصغار أشد من ردود أفعال الرجال والكبار في الخوف والحزن والاكئاب والنكوص .

وتؤثر " ردود أفعال " الأسرة مجتمعة أو منفردة في زيادة التأزم في الأسرة أو في تخفيفه. فالأسرة التي تصبر وتحسب ، وترضى بقضاء الله وقدره، لا تفعل بشدة في المصيبة، وتكون ردود أفعالها فعالة في تخفيف التأزم ومواجهة الأزمة، ولسان حالها يردد قوله تعالى: ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ﴾ [التوبة: 51] وعندها قناعة بقوله تعالى: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ [البقرة].

ولا يعني الصبر والاحتساب في التأزم القعود عن مواجهة الأزمة أو عن حل المشكلة ، لأن الصبر عملية نفسية، تتضمن تحمل الحادث الضاغط وما فيه من إحباط أو حرمان أو تهديد، وتعطي الصابر المحتسب قدرة على ضبط النفس، والتفكير في الأزمة بشكل موضوعي واقعي، يجعله يواجه المشكلة بأفعال ترضي الله، وتخفف من الانفعال بالأزمة، وتشجع على المثابرة في حل المشكلة واحتواء الأزمة، لأن الصابر يتحمل ما حدث له، ويدرك المصيبة منحة، وليست كارثة، ويفهمها ابتلاء وامتحاناً وتمحيصاً لإيمانه، فيرضى بها وقد يفرح بها. وهذا المعنى في المصيبة لا يدركه إلا المؤمنون، ولا يفعل به إلا عباد الرحمن. فالمؤمن أمره كله خير في السراء والضراء. فقد قال عليه الصلاة والسلام " عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس لأحد غير المؤمن إذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له " (رواه مسلم).

أما الأسرة التي تسخط وتتذمر من المشكلة، وتعرض على ما حدث، فإنها تفعل بشدة، وتندفع في ردود أفعالها الغاضبة أو الساخطة أو الخائفة أو القلقة إلى أفعال غير فعالة في الموقف، وغير مفيدة في مواجهة الأزمة أو حل المشكلة، فيزداد

غضبها وسخطها وخوفها وقلقها، أي يزداد تأزمها واضطرابها بسبب ردود أفعالها في الأزمة.

وهذا يجعلنا نضيف إلى نموذج "هَلْ" عاملاً رابعاً في التأزم هو العامل (D)، الذي يضم ردود أفعال أفراد الأسرة مجتمعين أو منفردين في التأزم، ودورها في زيادة التأزم أو تخفيفه ، ويصبح النموذج بعد تعديله (ABCD-X) ليكون التأزم في الأسرة (X) محصلة التفاعل بين الحادث الضاغط (A)، وإدراك الأسرة للحادث الضاغط (B)، وقدرة الأسرة مجتمعة أو منفردة على مواجهة الحادث (C)، وردود أفعال الأسرة في التأزم (D).

إدارة الأزمات في الأسرة

يقصد بإدارة الأزمات الأسرية Family crises management الأساليب التي تتبعها الأسرة - لا سيما الزوجين أو الوالدين - في التوافق مع الأحداث الضاغطة، والتعامل معها، والتي قد تكون أساليب فعالة أو غير فعالة.

والأساليب الفعالة في إدارة الأزمة هي تصرفات حسنة تمكن الأسرة من مواجهة الحادث الضاغط، والتغلب على ما فيه من صعوبات، وحل ما يرتبط به من مشكلات، أو تمكّنها من التعايش مع الحادث، وتحمله والصبر عليه، والرضا بقضاء الله وقدره، فيذهب عنها التأزم، ويعود إليها التوازن والاستقرار. بعد الحادث الضاغط أو الأزمة (Davideon & Moare, 1992).

أما الأساليب غير الفعالة في إدارة الأزمة في الأسرة فهي تصرفات سيئة، فيها سخط واعتراض على الحادث، أو استسلام وانهمام أمامه، أو يأس وجزع وشعور بالذنب، ولوم للذات والناس والقدر، وجميعها عمليات أو إجراءات لا تساعد على مواجهة الحادث، ولا التعايش معه بقدر ما تزيد الانفعال بالأزمة، واستمرار الإحساس بها.

ولا تتأزم الأسرة التي تدير أحداثها بأساليب فعالة إلا إذا كانت هذه الأحداث قوية وشديدة، تخرج عن نطاق قدرة الإنسان العادي على تحملها، وفيها تهديد حقيقي لوجود الأسرة أو وجود أحد أفرادها، أو تسلبها شيئاً أو شخصاً عزيزاً، أو تحرمها من أشياء أساسية في حياتها، أو تؤذيها في عرضها أو مالها أو دينها. وعادة تضطرب هذه الأسرة من هذه الأحداث اضطراباً طبيعياً مباشراً وفق ما في الحدث من تهديد وضغوط وحرمان وإحباط لأفراد الأسرة.

ويسمى الدليل الأمريكي لتشخيص الاضطرابات النفسية المراجعة الرابعة (DSM IV) هذا الاضطراب " اضطراب التأزم الحاد " Acute stress disorder، وهو اضطراب طبيعي في الأزمات، ينتهي خلال شهر على الأكثر من حدوث الأزمة، وتختفي أعراضه إما بمواجهة الحادث وحل المشكلة، أو التعايش مع الحادث والرضا به، والتعامل معه كحدث عادي.

أما الأسرة التي تدير أزماتها بأساليب غير فعالة، فإنها قد تتأزم من الأحداث العادية البسيطة، التي لا تتأزم منها معظم الأسر، وتتأزم كثيراً من الأحداث الضاغطة التي فيها تهديد حقيقي، وتدرك هذه الأحداث مصائب أو كوارث أو أحداث صدمية Traumatic events، ويتحول شعور أفرادها بالأزمة إلى شعور بالصدمة، ويستمر تأزمهم بها لأكثر من شهر، ويعانون - جميعهم أو بعضهم - من أعراض اضطرابات الضغوط التالية للصدمة (PTSD) التي منها صعوبات النوم، وفقدان الشهية للأكل والتهييج وانفجارات الغضب، وعدم القدرة على التركيز، والاكتئاب، والقلق، والشعور بالرعب والهلع والفرع، وغيرها من المشاعر المؤلمة التي قد تؤدي إلى الانتحار أو العنف الأسري. أو الاضطرابات النفسية والعقلية أو الموت بالسكتة القلبية (عبد الخالق، 1999).

وقد تظهر الأعراض التالية للصدمة في صورة أمراض جسمية يعاني منها بعض أفراد الأسرة تسمى أمراضاً سيكوسوماتية، وهي أمراض جسمية أسبابها نفسية، ناتجة عن التأزم الأسري. من هذه الأمراض: الصداع، وارتفاع ضغط الدم، وقرحة

المعدة، وأمراض القلب، وأمراض الحساسية، والأمراض الجلدية وغيرها من الأمراض التي قد تصبح أمراضًا مزمنة في الأسرة.

عوامل الإدارة الفعالة للأزمات الأسرية :

نخلص من مناقشة إدارة الأزمات الأسرية إلى أن تأزم أفراد الأسرة الشديد ولمدة طويلة يسبب لهم الكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية والانحرافات السلوكية، وقد يكون سببًا في شقائهم في الحياة. وإذا كانت كل أسرة لا تستطيع حماية نفسها من مصادر التأزم جميعها، فإن كل أسرة تستطيع حماية نفسها من التأزم الشديد، وحماية أفرادها من الأعراض التالية للصدمة، وذلك بإدارة الأزمات بأساليب فعالة، تخفف التأزم، وتحل المشكلة، أو تجعل أفراد الأسرة قادرين على التعايش مع الأزمة التي لا حل لها، كما في أزمات الموت والمرض المزمّن والإعاقة وغيرها من الأحداث، التي يكون حلها في التعايش معها، وتحملها والرضا بها. وتقوم الإدارة الفعالة للأزمات الأسرية على الآتي :

1- نضج شخصية كل من الزوجين أو الوالدين : فالزوجان أو الوالدان مسئولان عن إدارة الأزمة والتعامل معها ، فإذا كان كل منهما قادرًا على تحمل المسؤولية، وضبط نفسه عند الغضب، وعنده ثقة بنفسه وبالزوج الآخر، فسوف يدير الأزمة بأساليب فعالة فيها تحمل ومواجهة.

2- العلاقات الأسرية القوية : فالأسرة المتماسكة المترابطة تواجه الأحداث الضاغطة بأساليب فعالة، ويساند أفرادها بعضهم بعضًا، ويتعاونون معًا في مواجهة الأزمة، ويتعاملون كجماعة مع الأحداث الضاغطة، فتزداد قدراتهم على التحمل والمثابرة في المواجهة ولا يتأزمون بشدة.

3- الالتزام بالاسلام : فالأسرة التي يلتزم أفرادها - لا سيما الزوجان أو الوالدان - بالاسلام قولًا وعملاً ، يصبرون ويحتسبون في الأزمات، ويتعاملون معها بأساليب فعالة، تجعلهم قادرين على تحمل الضغط إبتغاء مرضاه الله، الذي

وعد الصابرين بالأجر العظيم.

4- حجم الأسرة : فالأسرة صغيرة الحجم أفضل من الأسرة كبيرة الحجم في العلاقات الأسرية القوية التي تعطي دعماً نفسياً لأفراد الأسرة في مواجهة الأزمات وتحمل النكبات.

5- المساندة الاجتماعية : فالأسر التي تحصل على مساندة اجتماعية مادية أو معنوية من الأقارب والأصدقاء والجيران تتحمل الأحداث الضاغطة، وتصاب عليها، وتتعامل معها بأساليب فعالة، فلا تتأزم كثيراً من هذه الأحداث.

6- الإرشاد الأسري : فالأسر التي تحصل على الإرشاد الأسري في مواقف الضغوط النفسية والأزمات ، تدركها على حقيقتها، وتتعامل معها بأساليب فعالة تساعد فيها التغلب عليها أو التعايش معها والرضا بها. فالإرشاد الأسري يساعد الأسرة المتأزمة على فهم الأزمة، وتسخير كل طاقاتها وقدراتها في مواجهة المشكلة، أو التعايش معها إذا تعذر حلها. فالتعايش مع المشكلة أو الأزمة أسلوب فعال في إدارة الأزمة، التي لا حل لها إلا بالرضا بها، لأنها بقضاء الله وقدره.

تحليل بعض نماذج من إدارة الأزمات الأسرية الواقعية :

ولتوضيح الأساليب الفعالة في إدارة الأزمات الأسرية، والتي تساعد الأسرة على الخروج من الأزمة المدمرة إلى بر الأمان، والأساليب غير الفعالة التي تضخم المشكلة، وتحولها من مشكلة أسرية بسيطة إلى مشكلة معقدة، قد تؤدي إلى تفكك الأسرة وضياع أفرادها - من أجل ذلك - نقوم بتحليل بعض النماذج الواقعية في إدارة الأزمات الأسرية على النحو الآتي:

1- النموذج الأول : تعامل أسرة الرسول عليه الصلاة والسلام مع حديث الإفك :

الحادث الضاغط : ما قاله الناس إفكا عن السيدة عائشة رضي الله عنها.

التأزم : إحساس الرسول عليه الصلاة والسلام والسيدة عائشة رضى الله عنها،
وجميع من حولها من الأهل والصحابة بالمشكلة وتأزمهم بها، لأن الحادث قوى ،
ويسبب الازعاج والضيق والإرهاق لمن يحدث له، والتأزم بسببه أمر عادي.

تعامل الزوجة مع الحادث الضاغط وإدارتها للأزمة : دار حديث الإفك وعائشة
رضى الله عنها مريضة ، ولم تعلم به ، لكنها شعرت بتغير في معاملة الرسول عليه
الصلاة والسلام معها.. تقول رضى الله عنها: " كان الناس يُفِيضُونَ في قول أهل
الإفك، ولا أشعر بشيء من ذلك ... ويريني في وجعي أني لا أعرف من رسول الله
اللطيف، الذي كنت أراه منه حين أشتكى. إنها يدخل رسول الله ويسلم، ثم يقول :
كيف تيكم؟ ولا أشعر بالشر، أي بما يقوله الناس في المدينة.

وعندما علمت السيدة عائشة بما يقوله الناس عنها تأزمت ، وسعت إلى التيقن
مما يقولون، فذهبت إلى أهلها وسألتهم فأخبروها، فراد ألمها وتأزمها ومرضها.
تقول عائشة رضى الله عنها " فاستأذنت رسول الله ، وقلت أتأذن لي أن آتي أبوي؟
وأنا حينئذ أريد أن أتيقن الخبر. فأذن لي رسول الله ﷺ، فجئت أبوي، فقلت لأمي :
يا أمتاه ما يتحدث به الناس؟ فقالت: يا بنية هوني عليك ... فقلت: سبحان الله ...
وقد تحدث الناس بذلك؟. فبكيت تلك الليلة، حتى أصبحت لا يرقأ لي دمع، ولا
أكتحل بنوم، وازددت مرضاً إلى مرض "

تعامل الزوج مع الحادث وإدارته للأزمة : سمع الرسول ﷺ ما يقوله الناس في
المدينة عن زوجته، وهي الحبيبة إلى قلبه، فتأزم وتألم من قولهم، لكنه صبر
واحتمسب، وأخذ يسأل عن عائشة وسلوكها، والجميع يؤكدون عفتها وشرفها.
تقول عائشة " فدعا الرسول عليه الصلاة والسلام بريرة، وقال: أي بريرة، هل
رأيت من شيء يريبك من عائشة؟. قالت بريرة : والذي بعثك بالحق ما رأيت عليها
أمراً قط أغمضه عليها (أي أعيبه عليها) واستشار عليه الصلاة والسلام أسامة
بن زيد ، وعلى بن أبي طالب. فقال أسامة : يا رسول الله هُم أهلك، ولا نعلم عنها
إلا خيراً. أما على رضى الله عنه فقال : يا رسول الله لم يضيق الله عليك، والنساء

سواها كثير (يريد أن يخفف عن رسول الله).

ذهب الرسول ﷺ إلى بيت أبي بكر يسأل عن عائشة، ويناقشها فيما يقوله الناس، ويخفف من تأزمها. لكن الأمر كان صعباً على عائشة رضى الله عنها، وعلى الرسول ﷺ، وعلى أهل عائشة، وعلى صحابة رسول الله، لأن ما قيل كان إفكاً وظلماً ويتطلب إسكاته دليلاً قوياً ملموساً، يبرئ عائشة وهي البريئة. تقول عائشة "وبكيت يومي ذلك، ثم بكيت ليلتي المقبلة، ولا يرقأ لي دمع، ولا أكتحل بنوم، وأبواي يظنان أن البكاء فالتق كبدى. فبينما نحن على ذلك دخل علينا رسول الله ﷺ، فسلم ثم جلس. ولم يجلس عندي منذ ما قيل لي ما قيل. فتشهد عليه الصلاة والسلام، وقال: أما بعد : يا عائشة فإن قد بلغني عنك كذا وكذا. فإن كنت بريئة فسيبرئك الله، وإن كنت ألمت بذنب، فاستغفري الله، وتوبي إليه. فإن العبد إذا اعترف بذنبه ثم تاب، تاب الله عليه " .

زاد شعور السيدة عائشة بالظلم والقهر بعد أن فهمت من قول رسول الله ﷺ أن الجميع لا يبرئونها، وهي البريئة. فالرسول عليه الصلاة والسلام لم يبرئها، ووالداها لم يبرئانها، فزاد حزنها وألمها، وشعرت بالعجز عن إثبات براءتها من هذا الإفك، فسلمت الأمر لله، القادر على الدفاع عنها، وإثبات براءتها. تقول عائشة " فلما قضى رسول الله ﷺ مقالته، قلص دمعى حتى ما أحس منه قطرة، فقلت لأبي : أجب عنى رسول الله فيما قال، فقال: والله ما أدري ما أقول لرسول الله : فقلت لأمي : أجيبى عنى رسول الله : فقالت : والله ما أدري ما أقول لرسول الله ﷺ . فقلت وأنا جارية حديثة السن، لا أقرأ كثيراً من القرآن. إني والله لقد عرفت أنكم قد سمعتم بهذا، حتى استقر في نفوسكم، وصدقتم به، فإن قلت لكم إني بريئة، والله يعلم أني بريئة، لا تصدقوني بذلك. ولئن اعترفت لكم بأمر، والله يعلم أني بريئة تصدقوني. والله لا أجد لي ولكم مثلاً إلا كما قال أبو يوسف ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾ [يوسف:18] ثم تحولت فاضطجعت على فراشي، وأنا والله حينئذ أعلم أني بريئة، وأن الله مبرئى ببراءتي " .

تحليل إدارة الأزمة: تسبب انتشار حادثة الإفك في أزمة أسرية حادة، أرهقت رسول الله ﷺ، وأرهقت السيدة عائشة رضي الله عنها، لكنهما أداراها بحكمة الصابرين المحتسبين والمتوكلين على الله الحكيم العليم، الذي برأ عائشة رضي الله عنها من هذا الإفك، وحل الأزمة وأعاد إلى أسرة رسول الله صلى الله عليه وسلم الاستقرار والأمن والأمان. تقول عائشة " ولكن والله ما كنت أظن أن ينزل في شأني وحي يتلى ، ولشأني كان أحقر في نفسي من أن يتكلم الله عز وجل فيَّ بأمر يتلى ، ولكنني كنت أرجو أن يرى رسول الله في النوم رؤيا، يبرئني الله فيها. فو الله ما رام رسول الله مجلسه ، ولا خرج من أهل البيت أحد ، حتى أنزل الله على نبيه وحيًا، فلما سُرِّي عن رسول الله كانت أول كلمة تكلم بها هي "أبشري يا عائشة، أما الله فقد برأك ". فقد أنزل الله عشر آيات في سورة النور في براءة عائشة أم المؤمنين (1)

﴿١١﴾ لَوْلَا إِذْ أَحْبَبْتُهُمْ لَطَعْتُ لَهُمْ فِي الْأُذُنِ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ ﴿١٢﴾ لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَإِذْ لَمْ يَأْتُوا بِالشُّهَدَاءِ فَأُولَٰئِكَ عِنْدَ اللَّهِ هُمُ الْكَذِبُونَ ﴿١٣﴾ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ [النور].

النموذج الثاني: تعامل أسرة أبي طلحة مع حادثة موت الابن :

الحادث الضاغط : كان لأبي طلحة ابن مريض، وخرج أبو طلحة في سفر فقبض الصبي.

التأزم : تأزمت أم سليم زوجة أبي طلحة لموت ابنها في غياب أبيه، وتأزم باقي أفراد الأسرة بموت أحدهم، وتأزم الأب عندما عاد وعلم بموت ابنه وهو تأزم طبيعي يحدث لكل الناس في موقف الموت.

تعامل الزوجة مع الحادث وإدارتها للأزمة : حزن أم سليم لوفاة ابنها، وتأزمت كثيرا، لكنها صبرت واحتسبت، وتحكمت في انفعالها، ورضيت بقضاء الله وقدره. وعندما عاد أبو طلحة وسأها : ما فعل ابني؟. قالت : هو أسكن ما كان. فقربت له

(1) هذه الحالة أخذناها وحللناها من كتاب قصص المتزوجين والمتزوجات لأبي طلحة محمد يونس بن عبد الستار من ص 150-161 وهي عن صحيح البخاري.

العشاء فتعشى، ثم أصاب منها. فلما فرغ، قالت : يا أبا طلحة عارية استعارها قوم، وكانت العارية عندهم ما قضى الله ، وأن أهل العارية أرسلوا إلى عاريتهم فقبضوها. ألهم أن يجزعوا؟. قال: لا . قالت : فإن ابنك قد فارق الحياة. قال : أين هو؟. قالت : ها هو ذا في المخدع.

تعامل الزوج مع الحادث وإدارته للأزمة : علم أبو طلحة بوفاة ابنه، فحزن على فراقه، لكنه لم يجزع، واسترجع عندما كشف عن وجه الصبي، وقال " إنا لله وإنا إليه راجعون". فلما أصبح ذهب إلى رسول الله وحدثه بقول أم سليم رضى الله عنها، فقال عليه الصلاة والسلام " والذي بعثني بالحق لقد قذف الله تبارك وتعالى في رحمها ذكراً لصبرها على ولدها " قال سفيان عن رجل من الأنصار: فرأيت لهما تسعة أولاد كلهم قد قرأوا القرآن " (عبد الستار، 1421 هـ: 239-240). وهكذا مرت أزمة الموت وعاشت الأسرة حياتها العادية بفضل صبرها واحتسابها وتعايشها مع حادثة الموت، فقد عوض الله الزوجين بخير مما أخذه منها.

النموذج الثالث : تعامل الأسرة مع زواج الزوج على زوجته .

الحادث الضاغط : تزوج الزوج زوجة ثانية على زوجته الأولى.

التأزم : تأزمت الأسرة عندما علمت بزواج رجلها من ثانية، واضطربت العلاقات الأسرية، وغضبت الزوجة من زوجها الذي ظلمها بزواجه الثاني، وتآلم الأبناء لما حدث من أبيهم، وبكوا لبكاء أمهم، وانقطع بعضهم عن الدراسة، وغلظ أحدهم القول لأبيه، فهجر الأسرة، ثم تركت الزوجة الأولى الأسرة أيضاً غضبي، وخلّفت وراءها ابنتين في الثانوي، وإبناً في المتوسط، وآخر في الابتدائي، وثالثاً بالروضة. وهكذا تفككت الأسرة واضطرب الأبناء وانقطعوا عن الدراسة، وأصاب بعضهم الهلع والفرع والقلق، فقد لزمّت إحدى البنتين حجرتها تبكي بشدة، وأضربت عن الطعام لثلاثة أيام، واضطرب نومها، وشحب لونها، وأخذت تشكو الصداع وآلام في مناطق مختلفة من جسدها.

تعامل الزوجة مع الحادث وإدارتها للأزمة : غضبت من الزوج الذي خدعها وظلمها، ولم تكف عن البكاء والسخط على الرجال، واضطرب نومها، وضعفت شهيتها للطعام، ونقص وزنها، وتركت بيتها إلى بيت أختها، وهي مقهورة لا تدري ماذا تفعل.

تعامل الزوج مع الحادث وإدارته للأزمة : غضب الزوج من اعتراض الزوجة على زواجه، ومن تغليب ابنه الكبير القول له، وهرب من الموقف ليعيش مع زوجته الثانية، تاركًا الزوجة الأولى وأولادها، وانسحب من حياتهم.

المساندة الاجتماعية : حصلت الأسرة المأزومة على المساندة الاجتماعية من أسرة ابنها الكبير (وهو موظف، يعيش مع زوجته وأولاده) الذي حاول الإصلاح بين والديه، وجعل جزءًا كبيرًا من وقته لرعاية إخوته والتخفيف عنهم، لكن الحادث كان قويًا، وغضب الابن من أبيه وغلظ القول له، ولم تتجاوب الأم معه في الرجوع إلى بيتها، واشتد الخلاف وزاد التأزم في الأسرة، وأصبحت في حاجة إلى الإرشاد الأسري. فطلب الابن الكبير المساعدة الفنية من أحد الاستشاريين في الإرشاد الأسري، الذي بحث حالة الأسرة، وحدد مهمته في مساعدة الأم على التعايش مع زواج زوجها عليها وتحمله، لا سيما وأن زوجها قد أنجب من زوجته الثانية وكون لنفسه أسرة جديدة.

وبعد عدة جلسات إرشادية مع الأم (الزوجة الأولى) فهمت الموقف، وتدبرت مصلحة أسرتها، وتحكمت في مشاعرها وانفعالاتها، ورضيت بقضاء الله وقدره الذي لا مفر منه، وعادت إلى أسرتها. وبعد جلستين مع الأبناء عادوا إلى مدارسهم واستعادت الأسرة شيئًا من الاستقرار.

لكن لم تعد الحياة الأسرية إلى ما كانت عليه قبل زواج الأب من الزوجة الثانية، فالأبناء ما زالوا يرفضون زوجة الأب، وما زالت الأم مقهورة من الحادث، ولم تنس غدر زوجها، وتحول تأزمها إلى صدمة، وظهرت عليها الكثير من الأعراض التالية للصدمة من الزواج عليها (PTSD): فنومها مضطرب، وتعاني من

الكوايس، ويجدها أبنائها تبكي كثيرا في حجرتها، وأخذت تشكو من ارتفاع ضغط الدم والسكر والصداع وآلام القولون وغير ذلك من الأوجاع السيكوسوماتية.

تحليل إدارة الأزمة: نجد في هذا النموذج أن ردود أفعال الزوجين نحو الحادث وأساليبهما في إدارة الأزمة لم تكن فعالة في مواجهة المشكلة. ولا في تقبلها والتعايش معها، فزاد تأزم الأسرة بها، وكان للإرشاد الأسري دور في تعديل ردود أفعال الأسرة من السخط والغضب إلى التعايش مع الحادث وتقبله، فعاد إلى الأسرة استقرارها بالقدر الذي حفظها من التصدع، وحفظ أبنائها من الضياع والانحراف.

لكن لم يحقق الإرشاد قدرًا كبيرًا من النجاح في تعديل تفاعل الأسرة مع هذا الحادث حيث لا تزال الأم منفعة لزوج زوجها عليها ومتألمة منه، وتعاني من الأعراض التالية للصدمة (PTSD) التي قد تستمر معها، وتصبح أمراضًا مزمنة، إن لم تتجاوب مع الإرشاد، وتتحول عن التفاعل السلبي إلى التفاعل الإيجابي مع هذا الحادث بالصبر والاحتساب والرضا بما حدث وتسليم الأمر لله، لأن حل هذه المشكلة لا يكون إلا بالتعايش مع زواج زوجها عليها الذي أصبح أمرًا واقعيًا.

النموذج الرابع : تعامل الأسرة مع العجز الجنسي للزوج :

الحادث الضاغط : إكتشفت الزوجة بعد زفافها أن زوجها عاجز جنسيًا، واستمرت عذراء حوالي سنتين.

التأزم : تأزمت الزوجة من الحادث، ومن سؤال الأهل والأصدقاء عن أسباب عدم الحمل. وتأزم الزوج أيضًا من نظرات الزوجة والأهل إليه، ومن محاولات العلاج الفاشلة التي استمرت حوالي السنتين.

تعامل الزوجة مع الحادث الضاغط وإدارة الأزمة : صبرت الزوجة وإعتقدت أن العجز حالة مؤقتة، سوف تنتهي بعد يوم و يومين أو أسبوع وأسبوعين، ولم تخبر أحدًا بما هي فيه، وكان جوابها للسائلين عن عدم الحمل " كل شئ بإرادة الله ".

وشجعت زوجها على الصبر حتى يشفيه الله.

لكن مع مرور الشهور وإلحاح الأهل في السؤال عن سبب عدم الحمل، أخبرتهم بعجز زوجها، فنصحوها بالطلاق منه، وهي لا ترغب في الطلاق لا سيما زوجها مجتهد في العلاج، ولم ينقطع الأمل في الشفاء. تقول الزوجة عن نفسها " كنت في صراع نفسي، فزوجي رجل طيب ومحترم، يحبني وأحبه، ولا أرغب في الطلاق منه، وفي الوقت نفسه أخاف أن تمر الأيام وأصل إلى سن اليأس دون إنجاب، والأهل يضغطون في الطلاق منه، ونتائج العلاج مخيبة للأمال، وقد أنفق زوجي كل ما يملك على العلاج دون فائدة. في الحقيقة كنت في صراع نفسي عنيف من الصعب الخروج منه إلا بالصلاة وقراءة القرآن، والدعاء إلى الله بالشفاء. وكنت أصلي صلاة الاستخارة فتارة أجد نفسي مع البقاء مع زوجي والصبر والاحتساب، وتارة أخرى أجد نفسي حزينة وخائفة وغير راضية ومندفة إلى الطلاق.

ذهبت إلى الأطباء وعلماء الشريعة والمرشدين النفسين ووجدتهم متفقين على أن الطلاق حق شرعي للزوجة في حالتي، وشجعوني عليه. لكنني لم أجد في نفسي تجاوبًا مع هذا التشجيع، ورفضت الطلاق، وطلبت من زوجي الاستمرار في العلاج وأملنا في الله كبير.

تعامل الزوج مع الحادث الضاغط وإدارته للأزمة : واجه الزوج الموقف بشجاعة، وبحث عن العلاج عند الأطباء النفسيين ولم يجده، فتحول إلى الأطباء المتخصصين في أمراض الذكورة والعجز الجنسي، الذين عالجوه بالأدوية والعمليات الجراحية، وفشلت محاولات علاجية، عديدة كلفته أموالاً كثيرة، وهو صابر ومحتسب. يقول الزوج عن نفسه " الأمر كان صعباً على نفسي، ولم يكن أمامي إلا الله أسأله الشفاء، لكن زوجتي المسكينة ما ذنبها، أحرمتها من حقها الشرعي، ومن أن تكون أمًا، فلم أجبرها على الاستمرار في هذا الزواج، وكنت أعرض عليها بعد كل محاولة علاجية فاشلة أن نفرق بالمعروف، وهي تواسيني، وتشجعني على البحث عن العلاج عند طبيب آخر، وتعطيني الأمل في الشفاء. وهكذا استمرت

المحاولات العلاجية لأكثر من سنتين، أنفقت عليها كل ما أملك، إلى أن أراد الله الشفاء على يد أحد الأطباء، وأنجبنا الأطفال والحمد لله الذي جعل بعد عسر يسراً.

تحليل إدارة الأزمة: نجد في هذا النموذج الرابع أن الأزمة كادت أن تعصف بالزواج، وتؤدي إلى الطلاق لولا حكمة الزوجين في إدارة الأزمة، بأساليب قامت على صبر الزوجة ومساندتها لزوجها حتى شفاه الله، وصبر الزوج ورضاه بقضاء الله وقدره، وحرصه على العلاج والأخذ بالأسباب، واستعداده لإعطاء الزوجة حقوقها كاملة في الطلاق، وجعل الأمر بيدها ويد أهلها في إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان "حتى شفاه الله، وأنجبت الزوجة وانتهت الأزمة وكان فضل الله عليهما عظيماً.

تعقيب على النماذج الأربعة :

كان هدفنا من عرض هذه النماذج الأربعة تقديم أدلة عملية على أهمية إدارة الأزمات الأسرية بأساليب فعالة في مواجهة الأزمة وحل المشكلة أو التعايش معها إن تعذر حلها، ونستخلص مما عرضناه الآتي :

أ- التأزم من الأحداث الضاغطة والمشكلات في الأسرة أمر طبيعي، يحدث في الأسر جميعها بدرجات مختلفة من الشدة، ويرجع الفرق في شدة التأزم بين أسرة وأخرى- في جزء كبير منه - إلى إدارة كل أسرة للأزمة. فالأسرة التي تدير أزمته بأساليب فعالة، فيها إجهاد في المواجهة، وحل المشكلة أو التعايش معها (إذا تعذر الحل) فإن تأزمها يكون أقل في الشدة والمدة من الأسرة التي تدبر أزمته بأساليب غير فعالة. فشدة التأزم ومدته ليست في المشكلة نفسها ولكن في طريقة تعامل الأسرة مع الأزمة وإدارتها.

فقد تأزم الرسول عليه الصلاة والسلام، وتأزمت السيدة عائشة رضي الله عنها من حديث الإفك وهو تأزم طبيعي، ولكنها أدارا الأزمة بأساليب فعالة فيها صبر واحتساب إلى أن أظهر الله الحقيقة. وتأزم أبو طلحة وأم سليم بموت ابنهما، لكنهما

صبرا واحتسابا، وتعايشا مع موت ابنهما، ورضيا بقضاء الله وقدره، فعوضهما الله بخير مما أخذ منهما. وتأزمت الأسرة بزواج الرجل على زوجته، واشتد التأزم بسبب ردود أفعال الأسرة غير الفاعلة، لولا سعي الابن الكبير إلى الإرشاد الأسري، وتجاوب الأم مع المرشدين الذين ساعدوها على تقبل الأمر الواقع، والتعايش معه. وتأزمت الأسرة الرابعة بالعجز الجنسي عند الزوج لكنها أدارت الأزمة بأساليب فعالة جعلت التأزم محتملا إلى أن شفى الله الزوج وأنجبت الزوجة.

ب- تتطلب إدارة الأزمة الأسرية الأخذ بالأسباب في مواجهة المشكلة مع التوكل على الله، الذي بيده التوفيق في حل أية مشكلة مهما كانت صعبة، وهو الذي يجعل بعد العسر يسرا. فالتوكل على الله يعطي الأمل في الحل، ويشجع على المثابرة في المواجهة مهما كانت الصعاب، فقد يأتي الحل من حيث لا يحتسب الجميع. ففي حديث الإفك جاء الحل من عند الله في قرآن يتلى، أثبت براءة أم المؤمنين، وأعاد إلى أسرة النبي ﷺ الاستقرار، وكان الرضا بقضاء الله وقدره في موت الإبن حاميا لوالديه من اضطرابات ما بعد الصدمة، وكان السعي إلى الإرشاد الأسري والأخذ به وتعايش الزوجة مع الأمر الواقع الذي نتج عن زواج زوجها عليها من عوامل إعادة الترابط إلى الأسرة وحماية الأبناء من الضياع. كما أن مثابرة الزوج على علاج العجز الجنسي والدعاء إلى الله من عوامل الشفاء واستمرار الحياة الزوجية .

ج- لكل أزمة أسرية عمرا زمنيا، أو مدة زمنية - قد تطول أو تقصر - ولكنها في النهاية سوف تنتهي إما بحل المشكلة إما بالتغلب عليها أو التعايش معها ، وما على أفراد الأسرة إلا الصبر وعدم اليأس من الحل، لأن لكل أزمة نهاية مهما طال أمدها. وفي الصبر فائدتان للصابرين : أولهما الثواب من الله في الدنيا والآخرة، وثانيهما الحماية من زيادة التأزم ومن اضطرابات وأمراض ما بعد الصدمة، فتخرج الأسرة من الأزمة بأقل الخسائر في الدنيا وتربح الثواب من الله في الآخرة. فقد قال سبحانه وتعالى: ﴿ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ

رَجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ ﴾ [البقرة: 156].

د- إذا لم تستطع الأسرة التغلب على الأزمة أو حل المشكلة فالتعايش معها والرضا بقضاء الله وقدره هو الحل لها، وهو الأسلوب الفعال في التغلب على أثارها " فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً ". والرضا في المصائب ليس بالأمر السهل، لأن النفس تحتاج إلى مجاهدة كبيرة في الترضي " فالرضا بالترضي مثل العلم بالتعلم ". وفي الرضا بقضاء الله وقدره فائدتان : أولهما الثواب من الله في الدنيا والآخرة، وثانيهما تخفيف التأزم والحماية من أعراض ما بعد الصدمة. فقد قال ﷺ: " فمن رضى فله الرضا ومن سخط فعليه السخط " .

* * *

تلخيص

يهدف هذا الفصل إلى تعريف القارئ بالتوافق الأسري مع أحداث الحياة التي تنقسم إلى ثلاثة أنواع:

(أ) أحداث عادية: تحدث للأسر جميعها، وتتوافق معها بأساليب مألوفة وفق العادات والتقاليد والمعتقدات ، وليس فيها صعوبات.

(ب) أحداث سراء: تحدث لبعض الأسر فيها نجاح وتوفيق وريح ونجاة من الموت، وشفاء من المرض وغيرها من الأحداث المحببة إلى نفوس أفراد الأسرة، ويتوافقون معها توافقاً سهلاً. ومع هذا قد تتوافق بعض الأسر مع أحداث السراء توافقاً أسرياً سيئاً، قد يحول الأحداث السراء إلى ضراء ويجعل التوافق السهل توافقاً صعباً فيه مشكلات وأزمات.

(ج) أحداث ضراء : تحدث لبعض الأسر فيها خسارة وفشل وإحباط وموت ومرض وهجر وطلاق وإدمان وسجن وغيرها من الأحداث التي تؤدي إلى التأزم في الأسرة.

والتأزم الأسري مسألة نسبية تختلف من أسرة إلى أخرى وفق إدراك أفراد الأسرة للأزمة وتفسيرها، والانفعال بها والاستجابة لها. فالتأزم الأسري (X) - وفق نموذج هلّ المعدل - محصلة التفاعل بين الحادث الضاغط (A) وإدراك الأسرة لهذا الحادث وانفعالها به (B)، وقدرة الأسرة على مواجهة الحادث (C) وردود أفعال أفرادها في الموقف (D) التي قد تخفف من الإحساس بالتأزم أو تزيده، وتجعله إحساساً بمصيبة أو كارثة.

وتحتاج كل أزمة إلى إدارتها بأساليب فعالة، تساعد على مواجهة الأزمة وحل المشكلة أو التعايش معها إذا تعذر حلها.

وتعتمد إدارة الأزمة على نضج شخصية كل من الزوجين أو الوالدين، وقوة العلاقات الأسرية، والالتزام بالدين قولاً وعملاً، وحجم الأسرة، والمساندة

الاجتماعية من الأهل والأصدقاء، والإرشاد الأسري للمأزومين.

وتشير النماذج الأربعة التي عرضناها للتأزم الأسري إلى أن مشكلة الأسرة ليست في الأزمة ولا في التأزم، وإنما في إدارة الأزمة. فالأسرة التي تدير أزماتها بأساليب فعالة لا تتأزم بشدة، ولا تتأزم لمدة طويلة. ومن أهم خصائص الأساليب الفعالة في إدارة الأزمات الأسرية الآتي :

أ- التعامل مع الحادث الضاغط بهدف التغلب على الأزمة وحل المشكلة أو التعايش معها.

ب- الأخذ بأسباب حل المشكلة مع التوكل على الله الذي بيده التوفيق في الحل.

ج- الصبر على الأزمة، وتحمل ما فيها من ضغوط حتى ينتهي أمدها، ويتم التغلب عليها.

د- التعايش مع الأزمة التي ليس لها حل إلا بقبولها، والرضا بقضاء الله وقدره.

* * *