

obeikandi.com

الفصل السادس عشر

الصراعات الزوجية الخاصة

obeikandi.com

تستند العلاقة الزوجية في الظروف العادية السليمة على التقبل والحب . و العلاقات القائمة على الحب ببساطة هي تلك التي يسمح فيها كل طرف للطرف الآخر بحرية النمو وحرية اختيار ما هو في صالحه أو صالحها دون عقبات أو شروط أو املاءات . ولهذا يصف أحد العلماء العلاقة الأسرية بأنها رابطة تتسم بالبساطة وتجمع بين أطراف يتبادلون الحب والتقبل إلى الحد الذي يساعد كل طرف أن يكون ما أراد أو ما يختار لنفسه أو لنفسها من نمو وتطلع لما هو أحسن .

وللحب معاني كثيرة ، ومهما اختلفت هذه المعاني فإن العلاقة الأسرية تشعبها بزواوية ما . فمثلا تميز بحوث علم النفس بين ثلاثة أنواع من الحب :

١ . حبنا للشخص أو الأشخاص الذين يمنحونا التقبل والراحة ويمدون لنا يد المساعدة والعون عندما نحتاج لذلك . ويعتبر حب الأطفال لوالديهم من أفضل النماذج على ذلك ، فما يحمله الأطفال من حب للآباء والأمهات مرتبط بما يقدمه الآباء والأمهات لهم من إحساس بالأمان والراحة والعون .

٢ . وهناك الحب الذي نشعر به تجاه الأشخاص الذين يعتمدون علينا لإشباع حاجاتهم للحب والبقاء ، وهو الحب الذي يصف حب الآباء للأبناء أو حبنا للمرضى والمعوقين وغيرهم من نعتقد أنهم يحتاجون لنا .

٣ . أما النوع الثالث من الحب فهو الحب العاطفي القائم على تقبل طرف آخر نرى فيه تجسيدا لمثلنا وقيمنا الرئيسة في الحياة ، وعندما نحمل لشخص ما هذا النوع من مشاعر الحب فإننا لانرى فيه أو فيها إلا نقاط القوة ونعمى عما فيه أو فيها من ضعف أو نقائص ، ويعتبر الحب العاطفي (الرومانسى) من بين أهم النماذج المثلة لهذا النوع من الحب .

ولا توجد في حدود علمنا علاقة اجتماعية تسمح بإشباع حاجتنا للحب بأنواعه الثلاثة السابقة مجتمعة كالعلاقة الأسرية ، فالعلاقة الأسرية تمنحنا التقبل والأمان وهى أيضا ترضى رغبتنا فى أن نكون عند حسن ظن من يعتمدون علينا فنمد لهم يد العناية والرعاية ، فضلا عن

أن العلاقة الزوجية ترضى أيضا حاجتنا لتبادل العواطف ولإرضاء رغباتنا الجنسية والعاطفية معا .

وأهم من تعريف الحب أن تتعرف على جوانب السلوك التي تصفه وتميزه . كشفت البحوث عن أن للأسر السعيدة أنماط ظاهرة من السلوك ، والممارسات السلوكية الدالة على التواصل والحميمية وتقبل الآخر .

في دراسة مبكرة للعالم الإنجليزي " أرجابل " يبين من أهم السمات الدالة على الحب بين الزوجين التقارب الجسدي والاستثارة الجنسية حتى وإن لم تنبئ للمعاشرة الجنسية الفورية . وقد تدعمت هذه النتيجة في دراسات وبحوث أخرى بينت أن أكثر ما يميز الزوجيات السعيدة كثرة السلوك الدال على السعادة كتبادل القبل وتقديم العون ومد يد المساعدة ، وكثرة الوقت الذي يقضيه الزوجان معاً ، والاتفاق بينهما في أمور الصرف المادي وقضاء وقت الفراغ .

وتبرز جوانب السلوك الدالة على التقبل الجنس للآخر بشكل خاص كعامل مهم في التعرف على الأزواج السعداء ، بما في ذلك عدد مرات المعاشرة الجنسية والتواصل البصري وتبادل القبل ، وسهولة الاستثارة الجنسية .

ومن هنا تنبع أهمية العلاقة الأسرية خاصة إذا اتسمت العلاقات بين أفرادها بالتعاون والود . عندئذ تصبح مصدرا خصباً للسعادة والرضا وتكامل الشخصية . وكدليل على هذا أنني سألت مايقرب من ٣٠٠ شخص من الطلاب والموظفين من جنسيات مختلفة يعيشون جميعهم في مجتمع عربي واحد سؤالاً بسيطاً هو : هل تشعر بالرضا والسعادة عن حياتك هذه الأيام ؟

وكما توقعت أجاب المتزوجون بالموافقة بنسبة أعلى من غير المتزوجين ، وذكر ٣٥٪ من المتزوجين بأنهم في غاية السعادة في مقابل ١٨٪ من غير المتزوجين . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بحوث أخرى أجريت في مجتمعات أخرى غربية وشرقية لدرجة أن العالم النفسي الأمريكي سيلجمان يذكر صراحة أن المتزوجين مهما اختلفت انتماءاتهم القومية أو العنصرية عبروا عن الرضا ومشاعر السعادة بدرجة أكبر من غير المتزوجين في داخل أى مجتمع . وبالمثل ، لم تختلف الحضارات الإنسانية فيما بينها في هذه النتيجة في مقارنة بين المتزوجين وغير المتزوجين في دراسة أجريت على ١٧ دولة من الدول الشرقية والغربية .

## الحياة الأسرية من المصادر الأساسية للسعادة والصحة:

الحياة الأسرية إذن عامل مهم من عوامل السعادة الشخصية والرضا ، ويزداد وزنها فى تحقيق ذلك إذا اتسمت العلاقات فيها بالاستقرار والتكامل ، وفى الدراسات التى قارنت بين عوامل السعادة والرضا تبين أن الاستقرار الأسرى يلعب دوراً أهم من الاستقرار المادى والمهنى ، وإن كان التقاء هذه العوامل وتضافرها أفضل بالطبع لتحقيق السعادة البشرية من أى عامل واحد بمفرده .

هذا عن دور العلاقات الأسرية فى تحقيق السعادة والرضا العام عن الحياة ، ماذا عن الأمراض النفسية والاضطراب؟ النتيجة أيضاً تتسق مع مذكرته آنفاً ، حيث هناك ما يشير إلى أن انتشار الأمراض النفسية كالإكتئاب والقلق أقل بين المتزوجين مقارنة بغير المتزوجين أو المطلقين والمطلقات .

وإذا كانت الأسرة تعد من أحد أهم مصادر السعادة والصحة والوقاية من المرض النفسى واضطرابات الشخصية ، فلك أن تتخيل أيضاً مدى الخطورة التى تمثلها على التوافق والصحة إذا تعذر علينا التعامل مع الإحباطات ومعالجة التوترات التى ترتبط بعلاقة هامة من هذا النوع .

أنظر لهذه القائمة من المشكلات التى يمكن أن تطرحها العلاقات فى داخل الأسرة الواحدة والتى قد تتحول لمصدر رئيسى من مصادر الإحباط والتوتر :

- ▼ مشاكل العلاقة بشريك أو شريكة الحياة .
- ▼ مشاكل الإنجاب والأطفال فى مراحل نموهم .
- ▼ مشكلات الأبناء عندما يتجاوزن الطفولة ويدخلون فى مراحل المراهقة والشباب .
- ▼ مشكلات الحياة اليومية الأساسية بما فيها نفقات المعيشة والفواتير .
- ▼ العلاقات بالأقارب ، والوالدين .
- ▼ تعارض الرغبات بين أفراد الأسرة والخلافات الأسرية .
- ▼ الواجبات المنزلية خاصة بالنسبة للمرأة بما فى ذلك الأمور المنزلية .
- ▼ التعامل مع صيانة الأجهزة والأثاث .
- ▼ مشكلات المرض والرعاية الصحية .
- ▼ التعامل مع البيئة الخارجية فى الأمور اليومية مع الجيران وشركات الكهرباء والمياه

والمدارس وزملاء العمل والعمال ، أو غيرهم ممن قد تحتاج لهم لإنجاز بعض متطلبات الحياة .

لا حظ ان كل مصدر من المصادر السابقة ينقسم إلى مصادر فرعية إضافية قد تطرح مشكلات إضافية أخرى . لا حظ أيضا أن هذه العوامل وغيرها كثير يمكن أن تساهم في صناعة بيئة متوترة إذا لم نكن على استعداد لمواجهةها وعلاجها أولا بأول . وإذا تركت من دون علاج فإنها من الطبيعي ستتحول لمصدر مزمن من مصادر الإحباط والتوتر الدائم لبعض أفراد الأسرة إن لم يكن لجميع أفراد الأسرة .

### تطور العلاقة الزوجية مراحلها وأزماتها:

لا تخلو أى حياة زوجية تماما ومهما كانت ناجحة من المشاكل والخلافات . وحتى على فرض أن الأمور تسير فى مجراها الطبيعي تواجه أي أسرة تحديات في كل يوم ، وتعاون معا على مواجهتها والقيام بما يناسبها من حلول . وتمر العلاقة الزوجية فيما تكشف البحوث - بخمس مراحل على الأقل من شان كل منها أن يفتح مجالات ضخمة للتأزم وإثارة الضغوط التي قد تدمر الحياة الزوجية إن لم تواجه بالاهتمام الجاد من الطرفين .

**المرحلة الأولى أو الفترة المبكرة من العلاقة الزوجية** وتمتد من الزفاف حتى نهاية السنة الأولى من الزواج . وتعتبر هذه المرحلة فترة تكيف وتعايش بين اثنين تحت سقف واحد . وخلال هذه الفترة يواجه الزوجان عادة بعض الصعوبات التي ربما لم تكن تخطر على بالهما من قبل حتى ولو كانا يعرفان بعضهما فى السابق . وإذا سارت الأمور على ما يرام فإننا نجد الزوجين يسعيان معا وبصدر رحب إلى فهم أوجه الاختلاف فى الشخصية والتكيف للخصائص النفسية التي قد لا تقبل التغير فى الطرف الآخر . ومن ثم يسعى كل منهما إلى تجاوز أو هام المراهقة السابقة على الزواج بتفهم أوجه الاختلاف وتقبل الطرف الآخر . وعلى اساس هذه المعرفة يبذل كل منهما كل جهده للتكامل والتقليل من الفروق والاختلافات بينهما . ويتحقق التوفيق بين أسلوبين مختلفين من التفكير والتصرف يتسع الأمل فى بناء حياة مستقبلية فعالة وناجحة .

أما إذا سارت الأمور على غير ما يرام ، فإننا سنشاهد فى هذه المرحلة بداية مشاعر الإحباط المبكر من الحياة الزوجية تتراد خلالها مشاعر خيبة الأمل والعجز عن تكوين علاقات حميمة دافئة بالآخر . ولهذا تستثار خلال هذه الفترة مشاعر سلبية متعددة من أهمها الشعور بخيبة الأمل وبداية الشك أو العجز عن التواصل الوثيق بشريك الحياة الزوجية .

ويعتبر التوافق الجنسي من الأشياء الضرورية فى هذه المرحلة . غير أن التوترات الزوجية ونسبة الطلاق يتزايد بشكل ملحوظ خلال هذه الفترة مما يشير إلى أن التوافق بين الزوجين يرتبط بأشياء أخرى بجوار العلاقة الجنسية كالرغبة فى تحقيق الاستقلال والفردية . والحقيقة أن بداية المتاعب الزوجية المستقبلية قد تبدأ فى هذه الفترة ، مما يؤثر سلبيا فى كفاءة هذه العلاقة فى مواجهة الأزمات الزوجية اللاحقة .

**الأزمة الثانية تبدأ ببداية فترة الحمل الأولى :** فالزوجة فى هذه المرحلة تواجه مشاعر مختلطة من الخوف والبهجة ، كما يشعر الزوج بالقلق بسبب المسئوليات الاقتصادية والاجتماعية المرتقبة ، وبعد مولد الطفل الاول يشعر الاب بأن مزاحما جديدا يقاسمه اهتمام الام ورعايتها . وتتطلب هذه المرحلة لتجاوز سلبياتها كثيرا من النظرة الواقعية للأمور والتخطيط الجيد لبناء أسرة متكاملة بكل ما يتطلبه ذلك من شحذ لمهارات رعاية الطفولة والمشاركة فى مواجهة أزمات التعامل مع طفل جديد ، فضلا عن تفهم جيد لمشاعر الطرف الآخر ، فلا تشعر الزوجة أنها تواجه صعوبات تربية الطفل بمفردها ، كما لا يشعر الزوج بفقدانه لاهتمام الزوجة السابق به قبل الإنجاب .

**أما المرحلة الثالثة فتبدأ ببداية دخول أصغر الأبناء للمدرسة :** وهناك بعض الآراء التى ترى أن لهذه المرحلة أزماتها . غير أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حتى الآن عما إذا كانت لهذه الفترة أزمات حقيقية محددة تزيد من احتمالات التوتر الأسري بشكل أشد . ومن رأينا أن هذه المرحلة تعتبر من أفضل مراحل الحياة الزوجية على الإطلاق ، ففيها تكون العلاقة بين الزوجين قد توثقت بشكل أقوى ، وأصبحت الأسرة أكثر استقرار من الناحية المادية والاجتماعية ، وتلاشت نزعات العبث الصبيانى السابقة . وتجذ الزوجة بشكل خاص وقتنا أطول لتهتم بتطوير نفسها مهنيا أو أسريا ، كما ستجد وقتا أطول لزوجها . إنها تجد نفسها ببساطة وقد أقبلت على مرحلة جديدة تجدد فيها احلام الشباب المؤجلة .

وبالرغم من الاستقرار النسبي الذى تلمسه العلاقة الزوجية فى هذه المرحلة ، فإنها قد تواجه ببعض الضغوط ، وتأتى غالبية المشاكل من عدم استجابة أحد أطراف العلاقة الزوجية للتغير الجديد فى الطرف الآخر . فمثلا ، قد لا يشعر الزوج ولا يتجاوب للتجديد الذى طرأ على حياة الزوجة بنفس المشاعر ، ومن ثم قد تتعرض الزوجات فى هذه المرحلة لمشاعر الإحباط والفشل أكثر من الأزواج ، ولكن يمكن التخفيف منها وتلافيها بمزيد من الاهتمام

والدعم الذى يجب أن يقدمه الزوج لتطوير زوجته مهنيا واجتماعيا حتى تستثمر وقتها فى شيء ملائم لها . ومن المؤكد أن الزوجة بإمكانها أيضا أن تسعى لتجديد نفسها من خلال توسيع دائرة علاقاتها الاجتماعية بالعالم الخارجى وبعدم التقوقع على الإطار الأسرى بالمعنى الضيق .

ومن الناحية السلبية، تزايد المشكلات النفسية لدى الزوجة فى هذه المرحلة . ولهذا تكشف البحوث عن أن نسبة القلق و " إثارة النكد " لدى النساء فى الخمسينات من العمر تتضاعف لتصل لضعف نسبة القلق فى الفترات المبكرة من ٢٥ - ٣٤ سنة .

الازمة الرابعة التى تواجه العلاقة الزوجية ترتبط بمشكلات العلاقة بجيل الأبناء والبنات من جهة، وجيل الوالدين بما لهما من سلطات وتوقعات من جهة أخرى . وتزداد هذه المشكلات حدة خاصة فى التعامل مع مشكلات الأبناء والبنات فى فترة المراهقة . فإذا كانت هناك خلافات دفينة فى العلاقات الزوجية فإنها ستطفو حتما على سطح سلوك الزوجين فى مواجهتهما لما يثيره الأبناء والبنات فى مرحلة المراهقة . وتتضاعف المشكلات عندما تزداد مغالاة المراهقين فى التحرر من سيطرة الوالدين بكل ما يتبع ذلك من نتائج سلبية بما فيها احتمالات التعرض للفشل الدراسى، او الإدمان على المخدرات، أو الدخول فى علاقات اجتماعية ضارة بتكامل الأطفال المراهقين وصحتهم الجنسية والنفسية والاجتماعية . والحقيقة أن هذه الفترة قد تشهد فيها العلاقة الزوجية امتحانا عسيرا، فتتزايد المشاحنات وتسوء العلاقات بين الزوجين، ويكثر تبادل الاتهامات بينهما فى إفساد تربية الأبناء والبنات . وبالرغم من أنه لا توجد قواعد ثابتة تصلح لتوجيه كل مراهق ومراهقة، فإن تنمية مشاعر المصارحة بين الزوجين والتخلى عن أساليب تبادل الاهانات، وتوحيد الجهد لمواجهة ما قد يكون قد طرأ على الأبناء من مشكلات سيساعد على تضييق هوة الاختلاف بينهما للتخفيف من حدة سلوك المراهق والمراهقة، وبالتالي تناقص الضغوط الواقعة على علاقة التماسك الأسرى المرغوب .

ويواجه الزوجان فى المرحلة الخامسة من تطور العلاقة الأسرية أزمة من نوع آخر فى العلاقة بالأبناء والبنات تبدأ بدخولهم لمراحل النضوج والشباب بكل ما تنسم به حياة الأبناء من رغبة فى النضوج وتحمل المسؤولية وبناء حياة مهنية وأسرية مستقلة عن الأبوين . ولعل أهم ما يصف هذه الأزمة عند الوالدين فى هذه المرحلة ما نشاهده من تزايد مشاعر الضغط النفسى المرتبط بتزايد مشاعر الأسى بسبب بعد الأبناء وهجرانهم . ومما يقلل من تفاقم هذه الأزمة أن



يتعاون الزوجان على تشجيع أبنائهم وبناتهم لتكوين حياة اسرية مستقرة ومستقلة ، وتطوير العلاقة بالأبناء لمرحلة جديدة تقوم على تشجيع الاستقلال وتوجيه العلاقة بالأبناء والبنات إلى التعاون والقبول بالأمر الواقع . إن تغيير النشاطات الخارجية والبحث عن مصادر جديدة للمتعة والسعادة ستساعد الزوجين دون شك على مزيد من الفاعلية الأسرية وتحقيق الطمأنينة في حياتهما الزوجية الخاصة والممتدة .

## أزمات التغيرات البيولوجية والمرضى :

لا توجد مرحلة محددة للأزمات المرتبطة بالتغيرات البيولوجية والمرضى . فبالنسبة للمرأة فى الخمسينات وبعدها تنقطع العادة الشهرية ، وبالتالي تتوقف عن الخصوبة . ويأتى هذا مصحوبا بالإكتئاب عند بعض الحالات . ومع ذلك فإن بعض الدراسات بينت أن توقف الطمث لا يشكل أزمة حقيقية إلا عند حوالى ٤٪ من النساء . على أن من المتوقع أن تزداد نسبة الشعور بالأزمة والإكتئاب فى المجتمعات التى يشكل فيها حب الإنجاب والتناسل قيمة أكبر كما هو الحال فى المجتمعات العربية والشرقية .

أما بالنسبة للرجل فإن الأمر يختلف ، فخصوبة الرجل لا تتوقف . ومع ذلك فإن هناك أيضاً تغيرات فسيولوجية تتمثل فى الضعف النسبى للقدرة الجنسية وإن كانت القدرة الجنسية لا تتوقف حتى فى الأعمار المتأخرة .

والمرض قد يظهر فى اي وقت من الزواج وفى اي مرحلة منه ، ولكن التعرض للأمراض يتزايد فى الفترات المتأخرة من العمر وفى سن الشيخوخة . ونحن نعرف أن كثيرا من الوظائف العضوية تتدهور بدخول الخامسة والستين من العمر فيزداد ضغط الدم ارتفاعا وتضعف الرئتان ويضعف النشاط الكهربائي للمخ وتضعف الوظائف الحسية والحركية وتهبط الرغبة الجنسية بشكل ملحوظ . إن الوهن والتعب السريع ، والمرض المزمن ، والعجز ، كلها اضرار تدق جدران الحياة الزوجية بعنف فى المراحل المتأخرة من العمر ، قد لا يصمد امامها بنیان الزوجية ما لم يكن الزواج مشيدا منذ البدء علي اسس واستعداد نفسي مسبق لتقبل الطرف الآخر وإعاقته فى لحظات ضعفه وأمراضه .

وتشير بحوث العالمين الأمريكيين نيومان ونيومان Newman & newman إلى بعض الأساليب التى تخفف من أزمة المرض والشيخوخة من بينها : إعادة توجيه النشاط لأدوار جديدة وممارسات مبتكرة . فالأعمال التطوعية ، وشغل وقت الفراغ ، والهوايات الخاصة قد

تخلق بالنسبة للزوجين " حياة جديدة " ربما تكون أكثر إشباعاً من قبل . إلا أن هذا التحول يحتاج لجهد وصبر ، وفي رأى الباحثين السابقين ان النشاطين فى هذا السن والإيجابيين أكثر إحساساً بالرضا من السلبيين والمتقاعسين .

والحكمة تتطلب من الأزواج فى هذا السن أن يزناو السليبيات والإيجابيات وأن يستمدوا بعض الرضا من خلال ما أنجزوه فى سنوات الزواج السابقة من أطفال أو أعمال أو علاقات ، وبهذا يمكنهم تحقيق التكامل بين الماضى فى الحاضر بصورة هادئة وبناءة ، تخفف دون شك من توترات وضغوط الحياة فى هذه المرحلة المتأخرة من مراحل الزواج .

## كـ لا تتحول الخلافات الزوجية

### إلى مصدر دائم للاضطراب النفسي والعقلي

لا يجب أن ننزعج دائما من وجود بعض الخلافات الزوجية إذ أن إفصاح أحد أطراف العلاقة الزوجية عن الشكوى أو عن وجود خلافات أسرية لا يعتبر مؤشرا أكيد على الاختلال والتصديق الأسري . بل على العكس قد تساهم شكوى أحد الطرفين في كثير من الأحيان في خلق مناخ أسري صحي يساعد على التغير والتطور السليم للأسرة ، خاصة إن كانت الشكوى من أمر محدد أو عندما يحس أحد الطرفين بأن حقوقه قد خرقت أو امتهنت .

والشكوى قد تكون افضل من الصمت ، فقد لوحظ أن الشكوى عند الغضب أو عدم الاتفاق فى اتخاذ قرار لصالح الطرفين معا قد يساهم فى نجاح الحياة الزوجية ، وبالتالي فى ضبط ودرء التوترات التى قد تنجم إذا رضينا بالتزام الصمت والموافقة على الأخطاء واستمرارها . والشكوى قد تكون فرصة لعلاقات أسرية ناجحة مستقبلا عندما تساعدنا على تلمس الأسباب الحقيقية لتعارض وجهات النظر وحل سبل الخلاف . بعبارة أخرى فإن الشكوى من توتر العلاقة الزوجية لا تعتبر بمفردها دالة على اضطراب الحياة الزوجية وانهارها . الواقع أن هناك مؤشرات أخرى أشد خطرا وأهمية للتنبؤ بالاختلال الأسري . وعندما يحدث هذا الاختلال تزداد العلاقة بين الطرفين توترا وعندها يمكن أن تتنبأ بتزايد الخلافات الزوجية التى تبين أنها تلعب دورا أكثر خطرا من أي عامل آخر فى إثارة الاضطراب النفسي والعقلي .

### علامات الخطر فى الحياة الزوجية :

سألت ما يقرب من ٦٥ زائرا فى العيادة النفسية الجامعية التى أشرف عليها عن أسوأ خبرة

مرت علي الواحد منهم أو الواحدة منهن في الأيام الأخيرة التي سبقت زيارة العيادة. ذكر أكثر من نصفهم (٥٣٪) أمورا وخبرات مرتبطة بوجود مشكلات أسرية وخلافات من بينها الانفصال والهجر والطلاق والخلافات مع الأبوين وأهل الزوج أو أهل الزوجة.

أى أن الخلل في العلاقة الأسرية يعتبر مسئولا ربما عن أكثر من نصف الحالات النفسية المرتبطة بالضغط والتوتر الذى يتطلب اللجوء للعيادات النفسية وربما إلى الطلاق والانفصال... فما هي علامات الخلل وانهايار العلاقة الزوجية؟ ولماذا تحدث الخلافات بين الزوجين وتتطور بصورة قبيحة يتعذر خلالها استمرار الحياة الزوجية؟

استطاع "جان جوتمان" أن يجب عن هذا السؤال بطريقة حققت له الثروة والشهرة وجعلت من بحوثه مصدرا هاما لكل من يود الرجوع لموضوع العلاقات الأسرية وانهايارها فى العصر الحديث. و "جوتمان" لمن لا يعرف هو مدير ومؤسس "مركز جوتمان للبحوث الأسرية والعلاج"، وهو أيضا صاحب أهم سلسلة من الدراسات المعاصرة فى البحوث والعلاقات الأسرية. وقد استطاع من خلال دراساته أن يحدد مظاهر الاختلال فى الأسرة، وأن يتنبأ بالأسر المختلفة التى ستنتهى العلاقات فيها إما بالانفصال أو الطلاق الفعلى أو فى أحسن الأحوال الطلاق العاطفى<sup>(١)</sup> وذلك من خلال الملاحظة المباشرة لأنماط التفاعل بين مئات من الأزواج والزوجات لفترة ٢٤ ساعة مقسمة على يومين فى داخل المركز العلاجى الذى كان يديره. ومن الطريف أنه استطاع أن يتنبأ بطلاق وشيك لأكثر من ٩٠٪ من الأسر إذا اتصفت العلاقات بين الزوجين بوجود ستة أنماط من التفاعل بين الزوجين هي:

١. التبرم الدائم أو انتقاد الطرف الآخر دون وجود شكوى فعلية: بالرغم من أن أي أسرة لا تخلو من وجود شكوى وخلافات، فإن هذه الشكاوى لا تعتبر دائما مؤشرا على الاختلال والتصدع الأسري. ولكن من السهل أن تنزلق الشكاوى إلى النقد والتبرم الدائم من العلاقة الزوجية، خاصة إذا لم يتحقق تغيير حقيقي فى السلوك المثير للخلاف. ولهذا فإن أحذر من النقد الدائم، فمن عيوب النقد أنه يتعلق دائما بعموميات غامضة مثل التبرم الدائم من سمات شخصية فى الطرف الآخر قد لا يمكن تعديلها أو تغييرها. وعلى العموم فإن العلاقات القائمة على النقد تخلق مناخا عدائيا وتعكس جوانب دفيئة من

(١) يعبر مفهوم الطلاق العاطفى عن وجود زوجين متزوجان رسميا ويعيشان مع تحت سقف واحد ولكن لا يحملان لبعضهما البعض أي مودة أو تقبل.

الغضب فى الشخص الذى يشكو ، ومن ثم فهى تعطل أى تواصل إيجابى فى صالح العلاقة الزوجية .

٢ . التصغير من شأن الطرف الآخر : وهو يحتل درجة أعلى من النقد فى عملية التفاعل ، حيث أن التصغير من الطرف الآخر قد يتحول تدريجيا إلى تعمد احتقار شريك الحياة الزوجية والتصغير من شأنه أو شأنها . ومن مظاهر التصغير ما يردده أحد الزوجين عن الآخر من أنها أو أنه مثلا أصم لا يسمع أو غبى أو من بيئة حقيرة إلى غير ذلك من التصورات التى إن اعتنقناها عن شخص ما يصبح من السهل علينا أن ننزل فى عملية امتهانه وتحقيره أو على الأقل عزله عن حياتنا العاطفية .

ولعل أسوأ ما فى سلوك التمدادى فى التحقير والتصغير ، أنه قد يتحول بسهولة إلى عملية متبادلة بين الإثنين . وعندها يصبح كل شخص مهتما اهتماما خاصا بالبحث عن الجوانب السلبية فى شخصية الآخر مع تجاهل الجوانب الإيجابية فيه أو فيها بشكل يؤدى إلى المزيد من الامتهان والعزلة العاطفية .

ومن مظاهر التصغير أيضا : الإهانات اللفظية والعبارات البذيئة ، والإعتداء البدني ، والسخرية والتهكم ، واستخدام التعبيرات البدنية التى قد تنطوى على التحقير من الآخر (كالصوت العالى ، التواصل البصرى العدائى ، الإشارات السلبية البذيئة والمهينة للطرف الآخر) . وغنى عن الذكر أن التصغير قد ينقلب إلى علاقة امتهان متبادلة ، تتحول إذا تمكنت بشدة من أفراد الأسرة إلى مصدر من مصادر التوتر والهدم للتماسك الأسري .

٣ . الاستجابة الدفاعية الحادة لأى نقد أو توجيه : وبالرغم أن من المتوقع أن يكون الشخص حساسا ودفاعيا عندما يواجه دائما بالنقد والتصغير من الشأن فإن الدفاع بطريقة انفعالية مماثلة سيؤدى إلى مزيد من تفاقم المشكلات ، التى تتحول العلاقات بمقتضاها إلى علاقات خاسرة لكل الطرفين . فكل منهما الآن يشعر بأنه ضحية للطرف الآخر . ويقترح "جوثمان" أن الانفلات من حلقة التدمير الأسرى تكمن فى معالجة الخلافات مهما اشتدت بطريقة تحمى من التدمير الكامل للعلاقة الزوجية بعدم المبالغة فى الاستجابة الانفعالية لتوجيهات أو انتقادات الطرف الآخر . فمثلا من الأفضل أن لا ننظر للانتقادات أو للعبارات التى قد نراها تتسم بالتصغير منا ، على أنها هجوم علينا ، فقد تكون نابعة من معلومات ناقصة أو عدم فهم كامل للأحداث أو التصرفات التى أدت إلى هذا النقد . وفى هذه الحالة قد يتوقف تفاقم المشكلات بمجرد أن نتيح للطرف الآخر معرفة مزيد من المعلومات بهدوء وتبصر .

بعبارة أخرى، ليس من المطلوب أن نشهر كل مانملك من أسلحة انفعالية فى وجه الطرف الآخر لمجرد أنه يوجه نقدا لنا. إن التشنجات الانفعالية وردود الفعل القاسية لأى نقد أو توجيه من الطرف الآخر تجعلنا نعمى عن مقاصده أو مقاصدها الحقيقية فنراها امتهانا أو تشكيكا فى نزاهتنا وتكاملنا فى الوقت الذى قد لا يكون فيه النقد أكثر من توجيه صادر عن معلومات ناقصة أو سوء فهم لتصرفات لا يعرف الطرف الآخر الظروف الكاملة التى أحاطت بها. لماذا لا نحاول مثلا أن تعامل النقد على أنه تساؤل أو بحث عن معلومات ناقصة؟

إن التعاطف أحيانا مع نوايا الطرف الآخر قد توقف تماما أى أضرار قد تحدث فى مناخ التصارع وتبادل الانتقادات والانتهاكات. ولماذا يغلى دمننا فى عروقنا لأى تصرف أو تساؤل من الطرف الآخر عن بعض الغموض فى تصرفاتنا فى موقف معين؟ لماذا نراها على أنها اتهام وامتهان؟ ولماذا نراها على أنها تعبر عن نوايا شريرة تجاهنا؟ اليس من الممكن أن تكون بحثا عن معلومة ناقصة؟ أليس من الممكن أن نراها تعبر عن تساؤل برئ، حتى وإن لم تكن نواياها الحقيقية معروفة تماما لنا؟

إن الإنسان سيدهش للنتائج الإيجابية التى ستطرأ على العلاقة الزوجية إذا ما تعاملنا مع انتقادات الطرف الآخر بهدوء وبتعاطف وتعاملنا معها على أنها لا تعبر عن امتهان مقصود، وأنها ربما تكون تعبيراً عن أحباط أو فشل فى التواصل بك أو بغيرك؟

وبالرغم من أنه قد يصعب علينا التحلى بالهدوء والصبر خاصة فى مناخ دائم من الامتهان وتبادل الانتهاكات فإنك ستدهش للنتائج الإيجابية التى قد تتحقق فى بناء العلاقة الزوجية من خلال بعض التعاطف وإعطاء التفسيرات المقنعة لبعض تصرفاتنا المثيرة للغموض أو التساؤل من قبل الطرف الآخر.

٤. **افتقاد الرغبة فى التواصل:** من الأمور التى تساهم فى تفاقم العلاقة بين الزوجين سوءاً، أن يعزف أحد الطرفين أو يصمم أذنيه أو أذنيها عن سماع أى رغبة فى التواصل. ومن العلامات المرتبطة بافتقاد الرغبة فى التواصل: التزام الصمت الكامل والتوقف عن الاستجابة الدالة على تبادل التفاعل والتواصل. وبالرغم من أن من الممكن انقاذ بعض الزوجات، فإن الوصول لهذه المرحلة السلبية فى العلاقة الزوجية تبدو مؤشراً للدخول فى أسوأ مراحل العلاقة المؤدية إلى التدمير والخلل التى قد لا يمكن انقاذها إلا بالقيام بجهد خارق قد يتطلب اللجوء للعلاج الأسرى على يد مهنى متخصص.

وبلغة سلوكية نفسية تتطلب الحياة الزوجية الفعالة أن نتوقف عن الأساليب الخاطئة من التفكير والتفاعل الضار بحسن التواصل بشريك أو شريكة الحياة، وأن لا نغفل أيضا عن أن نمد هذه العلاقة بما تحتاج إليه من رعاية وتصرفات إيجابية تستعيد الحياة الزوجية من خلالها بهجتها وقدرتها على تعزيز رسالة الحب والتقبل الضروري لتحقيق التماسك الأسرى .

### الحدود الفاصلة بين نجاح العلاقات الزوجية أو فشلها :

العلاقة الزوجية كما أراها مثلها كمثل أي علاقة إنسانية أخرى أشبه بالنبت أو الشجرة التي لا يمكننا أن نتوقف عن رعايتها وإلا تذبل وتموت . وكما أن الرعاية الدائمة هي فى الأساس الشرط الضروري لنمو النبت ووفرة الثمر فيما بعد ، فإن العلاقة الأسرية المثمرة والناجحة هى أيضا نتاج طبيعى لما نبذل فيها من رعاية وتعزيز دائم لنموها . وقد أجريت بهذا الصدد دراسات متعددة من بينها دراسة مشهورة أجريت على ألف حالة طلاق تبين للباحث النفسي الأمريكى جورج أونيل وزوجته (Nena O'Neill, George O'Neill) فى كتابهما زواج العمر أن من الأخطاء التي يرتكبها بعض الأزواج أن يقدم على الزواج وفي ذهنه اعتقاد راسخ ان الزواج عقد ابدي مضمون لا ينقسم . ولعل أسوأ ما يحمله هذا الاعتقاد أنه يدفعنا إلى أن نهمل في تقويته وتعزيزه . وقد اتفقت نتائج الدراسات فى هذا الموضوع فى الوصول إلى بعض المبادئ التي تحكم النجاح والفشل فى العلاقة بين الزوجين ، ومن جملة قواعد النجاح :

٧ الناجحون فى علاقاتهم الزوجية يعرفون ان العلاقة الزوجية تحتاج للرعاية والتعزيز ومن ثم ، نجد هنا وعيا بأن إدارة شؤون الحياة الزوجية بنجاح وفاعلية تنطوى على قدر هائل من المسؤولية التي ينبغى على كل طرف من أطراف الأسرة أن يشارك فيها . ومن جملة الاعتقادات الخاطئة بهذا المعنى ان يفكر احد الطرفين ان الزواج كله سعادة وهناء وراحة ، وينسى ان للحياة الزوجية أزماتها التي لا يمكن تجاوزها إلا بالمشاركة والمسؤولية .

٧ الناجحون فى حياتهم الزوجية يتشابهون من حيث انهم يدركون أن التغلب على الصعوبات مرهون أيضا بتعاون جميع الأطراف فى الحل ، أي أنه لا يجب أن نحمل طرفا واحدا بمفرده أو بمفردها كامل المسؤولية لتحقيق ذلك . فكل طرف يحتاج لمن يقاسمه مسؤولية التغيير وإنجاح العلاقة .

٧ ومن جملة الاعتقادات الإيجابية التي تبين أنها تصف الحياة الزوجية الناجحة أننا بمقدار ما نبدى من تقدير للطرف الآخر بمقدار ما نحصل على الاستجابات نفسها . بعبارة أخرى فإن

إحساس شريك الحياة الزوجية بالسعادة والرضا وبتقدير له أو لها سيولد رغبة مماثلة فى خلق مناخ ثرى من الناحية الوجدانية والتقدير . ومن المؤكد أن مثل هذا المناخ سيساعد على تخفيف التوتر والضغوط الأسرية خاصة فى المواقف الصعبة التى تحتاج الأسرة خلالها لتضافر الجهود لإعادة السلام والفاعلية للأسرة .

٧ ويتعامل الناجحون فى العلاقات الأسرية بالمواقف الصعبة بشكل مختلف ، ففى المواقف الصعبة تتطلب العلاقات الناجحة أن نتعلم كيف ننظر للأمور بمنظور ملائم وان لا ندع الأمور الصغيرة تتضخم ، وأن تسيطر على التفكير والسلوك . تكفى الصعوبة التى يخلقها الموقف والمشكلة الى تواجه الأسرة . ومن ثم فإن التحلى بالهدوء والصبر والنظر للأمور بمنظور واقعى سيجعل الحياة أكثر سلاسة وأقل مدعاة للتوتر .

٧ التسامح مع النفس ومع الآخرين . العلاقات الناجحة تتطلب قدرا كبيرا من التسامح مع الذات والسماحة عند التعامل مع الآخرين ، فكلنا يستحق أن تغفر له بعض الأخطاء فى حياته . تذكر أننا بشر وأننا كبشر قد نغضب أو يعلو صوتنا وننفعل أو نتعرض للضيق والكآبة . علينا أن نقلل من تأنيب الذات طالما أن هذه المواقف قد حدثت فى ظروف معينة ولم تؤذى أحدا من حولك . إن الرغبة فى الكمال الشديد أحيانا تجعلنا نعنف على ذواتنا وللأسف فإنها لا تشجع فى نهاية الأمر على توقف الخطأ والسلوك الضار بالعلاقة بل ربما تزيد منه بسبب أن التركيز على الأخطاء يجعلنا دائما متنبهين للخطأ وليس التصرف السليم مع النفس ومع الآخرين .

٧ ومن جملة الأمور التى تساعد على نجاح العلاقات الزوجية أن نتعلم أن نصغى للطرف الآخر . ألاحظ شخصا أن من أكثر الشكاوى التى تدفع الزوجات لطلب العلاج النفسى ترتبط دائما بالزوج الذى لا يستمع ولا يصغى لهن . الحقيقة أن الاستماع للغير خاصية تميز الأسر الناجحة والعلاقات الزوجية الفعالة . فالإصغاء الجيد يعالج كثيرا من المشكلات فى العلاقة الزوجية ويؤتى ثمارا أكيدة فى تحسين العلاقات وتكاملها . فى بحث أجرى فى الولايات المتحدة أشارت الغالبية العظمى من الأزواج والزوجات فى الأسر الناجحة أن السبب الرئيسى يرجع لقدرة الطرف الآخر على الاستماع وتغيير السلوك المثير للضيق بعد مناقشته معا .

والإنصات مهارة يمكن تعلمها وكل ما يتطلبه الأمر لتحقيق اتقانها أن تركز انتباهك لما

يقوله الآخرون وستجد أنك ستكون مستمعا أفضل مما أنت عليه . وحسن الاستماع والإنصات يعنى أننا نقدر الشخص الذى نتحاور معه . إنه غذاء روحى لنا ومصدر من مصادر الثقة بالنفس أن نشعر بوجود من يفهمنا وينصت لنا باهتمام يشوبه الحب والتقدير .

٧ الأزواج والزوجات فى الأسر الناجحة لا يزعجهم بشدة الشجار والخلافات ، بل قد يكون الخلاف من وجهة نظر الواحد أو الواحدة منهن فرصة للتغيير . صحيح إن كثرة المشاجرة والجدال فى الأسرة والتعبير عن اختلاف وجهات النظر بشدة وانفعالية تعتبر وقودا للمشكلات الأسرية والصراعات . ولكن الأمر لن يخلو من الشجار مع الطرف الآخر أو من الشجار بين الإخوة والأطفال . لهذا فمن الأفضل عدم التعبير بالانزعاج الشديد من الشجار وخلافات الرأى ومن الأفضل فى مثل هذه الأمور التى يؤزمها التشاجر أن نرى أنها فرصة للتحاور ومعرفة الأسباب التى ترتبط بالمشاجرة . وبالرغم من أن هذه نصيحة يسهل قولها ولا يسهل على الكل تنفيذها فإنه للأسف لا يوجد لها بديل . تذكر أن الانزعاج من الشجار يساعد على تفاقمه ، وأن معرفة الأسباب ورائه هى التى ستقلل منه فيما بعد . وقد وجدت فى مجال الممارسة المهنية أن القيام بجلسة أسرية بعد مواقف الشجار الحادة فى داخل الأسرة ضرورة يتطلبها العلاج الأسرى الناجح لأنها تساعدنا على تكشف الأخطاء التى أرتكبت ، وتعطى إحساسا بالأمان بدلا من مشاعر التهديد التى ارتبطت بالمشاجرة ، فضلا عن أنها تدعم الجوانب العاقلة من السلوك بما فيها التفاوض لحل المشكلات بدلا من تفاقمها والتنبه مبكرا للأمور المرتبطة بالمشاجرات الأسرية لتجنبها فيما بعد .

٧ تقبل الاختلافات فى الطبع فلكل منا شخصيته المتميزة ونظرته الخاصة للحياة ، وكل منا يحب أشياء ويكره أشياء أخرى قد تتفق أو تختلف مع ما نحب أو نكره . وكل منا له أساليبه فى إدراك الأمور وتطورها ووزنها من حيث أهميتها له أو لها . وليس من المطلوب فى العلاقة الزوجية أن تكون شخصياتنا متطابقة وتفكيرنا فى الأمور موحد . ومع ذلك أكتشف دائما أن نسبة كبيرة من المشكلات الأسرية والإحباطات تنبع من رغبتنا فى تغيير شخصية الآخر ، وعندما نكتشف أن ذلك أمر لا يتحقق نتعرض لمزيد من الإحباط ، أو مزيد من الغضب على الطرف الآخر . وهو ما يقود تلقائيا إلى دائرة العنف وتأكيد الاختلاف من أجل الاختلاف .



علينا أن نتذكر أن كل منا يعيش في واقع مستقل من الناحية النفسية وأن العوامل التي أثرت في شخصيتي وتؤثر فيها تختلف عن العوامل التي تؤثر في الآخر . وهذا ما يجعل شخصياتنا مختلفة وتفسيرنا للأحداث و تصرفات الناس مختلفة عن الآخر . تذكر أن الاختلاف في الطباع والشخصية جزء لا يتجزأ من المصير البشرى وأنه سنة رئيسة من سنن الحياة والمجتمعات . تذكر أن تقبلك لا ختلاف الآخر عنك لا يعنى أنك ضعيف أو أقل شأنًا منه أو أن وجهة نظرك أقل شأنًا من وجهة نظره . تذكر أن من حق أي إنسان رجلا كان أو امرأة أن تكون له قيمة المختلفة وأرائه في الأمور ، وأنت باحترامك لهذه القاعدة تجعل من الطرف الآخر متقبلا لذاته ومتسامحا أيضا مع الاختلاف في الآخرين . إنه فضلا عن هذا يجعل كل طرف مدركا لنقاط القوة فيه وفي الآخرين مما يحول الاختلافات إلى صفة من صفقات استثمار الاختلافات الشخصية في الأمزجة والقدرات من أجل تحقيق التعاون في مواجهة التحديات والصعوبات وليس معولا من معاول الهدم ومصدرا من مصادر الإحباط في العلاقات الاجتماعية بما فيها العلاقة الأسرية .

٧ في الأسر الناجحة يحترم كل فرد خصوصيته وخصوصية الآخرين من أفراد الأسرة . كل منا بالطبع له التزامات متعددة نحو الآخرين والعمل والأصدقاء ولكن أجد في الحقيقة أن الانشغال الدائم بالالتزامات الفردية المفرطة سبترك فريسة للالتزامات مبالغ فيها ، وكل شيء مبالغ فيه يعتبر مبالغة في كل الأحوال ، والمبالغة في أى مجال لها نتائج سلبية ستنهك قواك آجلا أو عاجلا . ولهذا ينصحنا الباحثون في العلاقات الإنسانية أن تتعلم أن تمنح أسبوعيا لنفسك وقتا خاصا تعطيه من الالتزام ماتعطيه لأى موعد آخر هام وتقضيه بالطريقة الملائمة في استرخاء أو هدوء أو تأمل . ستجد أن هذا الوقت سيعيد التوازن لك في كثير من الأمور ويقلل من انفعالاتك ومشاعر الاحباط الآنية أو المتوقعة . إنك عندما تمنح لنفسك وقتا خاصا بك وعندما تشجع جميع أفراد الأسرة على أن يفعلوا ذلك وأن يتصرفوا باحترام لهذا الوقت لدى الآخرين من غير مقاطعة أو تأنيب ، سيعتبر هذا الوقت الخاص رصيد سيستفيد به جميع أفراد الأسرة آجلا أو عاجلا ، فلا ينبغي تجاهل هذا الرصيد .

٧ تذكر أن كثيرا من الضغوط والتوتر تأتي من أمور صغيرة لا نستطيع أن نغيرها فمعظم النار يأتي من مستصغر الشرر ومن أمور ليس بإمكاننا حتى أن نسيطر عليها كالضوضاء والفوضى التي قد تحدث على نحو مقصود أو غير مقصود في المنزل ، وانقطاع التيار ، وطفح

المياه، والتعليقات التي لا نجبها، و تحريك الأشياء من مواضعها الصحيحة، وفقدان الأشياء أو إضاعتها، أو تبادل الاتهامات و المناقشات التافهة والجدل في أمور دائرية لا أحد فيها على حق ولا أحد فيها على باطل . ولهذا يتبنى الأزواج والزوجات فى الأسر الناجحة أساليب مقصودة أو عفوية تساعد على تغيير الموضوعات المحتدمة أو المناقشات الدائرية الساخنة . ويعتبر المرح والحس الفكاهي من أحد هذه الأساليب . فالمرح والحس الفكاهي من الأساليب الهامة لإذابة مشاعر التوتر التي قد تنجم عند مواجهة مواقف صعبة أو عند الدخول فى مناقشات دائرية أو مجادلات يدعى خلالها كل طرف أنه على حق . فى مثل هذه المواقف تساعد إثارة الحس الفكاهي والمرح على تغيير الموضوع وتوجيه الأطراف إلى موضوع آخر أقل إثارة للتوتر والحدة الانفعالية المرافقة للموقف المتأزم .

و يجب بالطبع عدم الخلط بين إثارة الضحك والمرح، والتهكم أوالسخرية من الطرف الآخر لأن السخرية فيما رأينا قد تكون امتدادا لاتجاه عدائى لا يقبله الشخص الذي نسخر منه . والإحساس بالمرح والفكاهة يخفف من الضغط ويريحنا من الشعور بالهزيمة، ويمكننا من الحصول على السلام وأن لا نأخذ كل الأمور مهما كانت ضخمة بصرامة زائدة . إنها تريح الذهن حقا وتخفف من رغباتنا فى الانتصار الزائف فى أمور لا نصر فيها لأحد ومع أطراف لا تفرحنا هزيمتهم ولا تتعسنا انتصاراتهم .

٧ والانسحاب العمدى من المواقف المحتدمة بالانفعالات طريقة أخرى من طرق التخفيف من الأزمات والضغط المثيرة للتوتر فى العلاقات الأسرية الناجحة . والانسحاب من هذه المواقف لا يعنى الهزيمة أو النصر إنه رسالة تحملها للطرف الآخر بأنك ترغب فى إنهاء الصراعات المطروحة وأنت تتغاضى عن التفاهات وتسلم بالقبول بالحال ولن تسمح للمواقف التافهة أن تتدخل فى توافق العلاقة وسلامتها .

### هذا ما يجب التقليل منه أو تجنبه :

لقد رأيت فى النقاط السابقة وصفا لما تتسم به العلاقات الزوجية الناجحة، ورأيت أن الرعاية الجيدة للعلاقة الزوجية تتطلب أن نوفر لها المتطلبات الرئيسية للنمو والانتعاش وأن نغدها بالتصرف الملائم الذى تحتاجه لتحقيق ما تصبو إليه من نجاح وفاعلية . ولكن متطلبات النمو السليم لا تقتصر على ما نغده به العلاقة من تصرفات إيجابية وما نلتزم به من قواعد النجاح السابقة، بل هى أيضا تحتاج أن نتجنب تعريضها للتغيرات الحادة والعواصف والجفاف .

وهذا يعنى أيضا- وبلغة سلوكية- أن نتوقف عن ممارسة الأمور التى تثير إزعاج وضيق

الطرف الآخر قدر ما تستطيع ، ويتطلب هذا أن لا نزعج ولا نبالغ فى الانفعالات السلبية كالغضب واللوم خاصة فى الأمور الصغيرة . والحياة الأسرية دون شك تطرح كثيرا من الصعوبات التى علينا أن نتعامل معها ، لكننا إن تركنا أنفسنا للقلق والجزع والانزعاج فإن الأمر سينتهى بجميع أفراد الأسرة للتوتر وربما المزيد من الانهيارات العصبية التى ستنعكس حتما على جميع افراد الأسرة . ويزكرنا علماء العلاج الأسري أننا عندما نتعلم أن ننظر للأمور بالمنظار الصحيح وعندما لانسمح للغير أن يزعجنا وأن نوقف أنفسنا عن تعمد إزعاج الآخرين فستصبح الحياة أكثر سلاسة وأقل إثارة للضغوط والتوتر .

بعد اطلاع واسع على دراسات ونصائح علماء النفس الأسري والعلماء المهتمين بالضغوط والإجهاد استطعت أن أجمع لك أنواع السلوك التى تضر بالعلاقة الزوجية والتى أنصح بأن تقلل منها أو أن توقفها حتى لا تتحول الحياة الزوجية لعسل مر ، ومصدر خصب من مصادر الضغط والتوتر إليك هذه القائمة التى استطعت أن أجمعها لك ملخصة فى النقاط التالية :

٧ تجنب الأمور التى تثير مشاعر القلق الشديد أو الغضب أو إثارة الإحساس بالذنب فى الطرف الآخر وقلل من التركيز على الأخطاء . إن البحوث التى أجريت على الناس السعداء مقارنة بغير السعداء والساخطين بينت أن السعداء لا يركزون على الماضي ولا على ما سيحدث فى المستقبل إلا فى الأمور التى تحتاج للتخطيط وتجنب تكرار مشكلات أو أحداث يمكن الوقاية مكنها . إنهم يتفهمون أن معاشة اللحظة الراهنة وبذل الطاقة لتحويلها لقوة إيجابية أفضل من الاهتمام بالأمور التى تثير القلق والندم والضيق بالماضى والخوف العصائى من المستقبل . إنك بتبنى هذا الأسلوب من التفكير لن تستمتع بالحياة من حولك وبالأخرين فحسب ، بل ستكون أيضا اقل انشغالا بجوانب النقص والرغبات والحاجات التى تثير خوفك من المستقبل . فضلا عن أنها ستساعد على إخراج أفضل مالى الآخرين من تفهم وتقبل بما سيخفف من الضغوط والإلحاحات الخارجية .

٧ لا تستخف ولا تقلل من شأن الآخر .

٧ قلل من الشكوى ، ولا تجعل من أسلوبك فى التواصل وتحقيق مكاسب من العلاقة بالتركيز على الشكوى الدائمة والتبرم بالحياة .

٧ النقد الشديد اللاذع خاصة إن كان فى أمور خاصة بالشخصية والجوانب العامة التى لا يمكن تغييرها لا يفيد الحياة الأسرية بأى حال . فتقديرك للطرف الآخر لا يتحقق بتجاهلك

لكل إيجابياته واتهامه بأنه مصدر المشكلات . النقد الدائم وتوجيه الاتهام للطرف الآخر بأنه مصدر المشاكل ، سيولد لديه إحساسا بعدم الأمان و سيولد لديه أو لديها نفس الرغبة فى اتهامك والتبرم بتصرفاتك . وبالمثل فإنك باستبدالك لأسلوب النقد والامتهان بنمط من السلوك القائم على التقدير والتفهم سيولد لديه أو لديها رغبة إيجابية مماثلة لمدي العون لك فى الأوقات الحرجة .

٧ قلل من المجادلة والرد على كل كبيرة أو صغيرة بشكل دفاعى ارعن .

٧ لا تركز على التصرفات أو الأخطاء التى حدثت أو تحدث على نحو نادر وغير شائعة . إذ أن هناك دائما أمور قد تسير على غير ما نشتهي وأشياء تحدث دون ان نتوقعها أو فرد من أفراد الأسرة لم يؤد المطلوب منه او كسر أو حطم شيئا وتسبب فى حادث غير مقصود فى إحدى المرات . كل هذه أشياء تحدث على نحو نادر ولا تعكس أخطاء ثابتة ودائمة فى الشخصية . إنها تحتاج منا إلى سماحة وقدرة على تقبلها وتجاوزها وبسرعة وألا نجعل منها موضوعا نعلق عليه رغباتنا غير الواقعية فى اتهام الآخرين وإدانتهم عندما لا تسير الأمور بالشكل الذى نريدها عليه .

٧ واخيرا تذكر أن نسبة كبيرة من أخطائنا فى إدارة مشكلات الأسرة وتحويل دفة القيادة فيها إلى الطريق الإيجابى ينبع فى كثير من الأحيان بسبب تدخل الآخرين والأصدقاء كما تتأثر حالتنا النفسية بما فيها مشاعرنا نحو الآخرين وتقبلنا لهم أو سخطنا عليهم بالصحة التى نقضى معها الوقت بما فى ذلك أقاربنا أو أبنائنا وزملاء العمل والأصدقاء والجيران . بعبارة أخرى دائما ما يكون للذين من حولك قدر ضخم من التأثير على مشاعرك بالراحة والسكينة وعلى ما تحمل من مشاعر وأفكار وتفسيرات لأنواع السلوك التى تاتيئك من الآخرين . ولهذا من المؤكد أنك إذا بذلت بعض المجهود فى اختيار الأصدقاء وأن لا تترك ذلك للعشوائية والصدف فستصبح الحياة من حولك أكثر يسرا وأقل إثارة للضغط والتوتر . وربما حتى من الأفضل أن لا تناقش مشكلات الأسرة مع الآخرين إلا فى الحالات التى تتطلب العون المهنى من معالج نفسى أو أسرى مرخص له بالتوجيه والعلاج النفسى والأسرى .

### الساعات الخمس المطلوبة :

من الشيق أن أن تعرف أخيرا أن البحث العلمى فى موضوع التواصل الأسرى المطلوب

- لإنجاح أى أسرة يكشف عن أن السعادة الأسرية مرهونة بما لايزيد عن خمس ساعات أسبوعيا ينبغي أن يقضيها كل طرف لأداء سلوكيات مدعمة للعلاقة الزوجية على النحو التالى :
- ١ . قضاء بعض الوقت فىالسؤال عن شيء سيقوم به الطرف الآخر خلال اليوم عند الافتراق أو انصراف كل منهما لحاله ومشاغله فى الصباح .
  - ٢ . قضاء بعض الوقت عند الالتقاء فى نهاية اليوم فى مناقشات ودية او حوار أو تبادل معلومات عن موضوعات لا ترتبط بإثارة التوتر أو الانزعاج .
  - ٣ . قضاء بعض الوقت يوميا فى استخدام اللغة البدنية الدالة على المودة والقرب والتعاطف مثل التلامس والتعانق والتواصل البصرى .
  - ٤ . قضاء بعض الوقت فى التعبير عن الإعجاب بالطرف الآخر بشكل دوري وفي فترات متقطعة قصيرة خلال اليوم .
  - ٥ . قضاء بعض الوقت فى الحديث عن شئ إيجابي فى الآخر بصدق وبدون تصنع .
- من الشيق أن تعرف أن " جوثمان " استطاع أن يبين ان مجموع هذه الأوقات لا تستغرق أكثر من خمس ساعات أسبوعيا على أكثر تقدير . ومن الشيق ان تعرف أن الأسر التى استطاع أن يتنبأ لها بالنجاح والفاعلية هى التى تتصرف على هذا النحو .
- إنها خمس ساعات فقط أسبوعيا بإمكانها أن تحول الجحيم إلى نعيم ، فلتجرب !!!!