الباب الثاني

أغلقي هذه الأبواب

- خطوات واقعية لقهر الإحباط بعد الزواج.
- حكاية التنازل بين الزوجين.
- كيف تفقدين حب زوجك؟!.
- المختصر المفيد.. في إنهاء زواجك بالتأكيد.

obeikan.com

obeikan.com

خطوات واقعية لقهر الإحباط بعد الزواج

ينتظر الإنسان ثمارًا حلوة ليستمتع بها وينتعش ويسعد، وإذا به يجد ثمارًا بالغة المرارة يتألّم منها ويتضرر ويحس بالأذى والخداع وخيبة الأمل، وهو ما يُسمّى بالإحباط..

وتتزايد أوجاع الإحباط بين المتزوّجين وخاصة في بدايات الزواج؛ حيث تتضاعف الآمال في المتع الخالصة والسعادة المتزايدة، وهو ما يجب إعادة التفكير فيه، فلا توجد متعًا خالصة في الحياة، فحتى أجمل الورود بها بعض الأشواك، أو تجد بجوارها أوراقًا خضراء بلا رائحة..

ومن الذكاء إتقان فنون الحصول على أكبر قدر ممكن من المتع من الزواج، والتعامل الذكي مع أشواكه بدون تبرّم أو غضب؛ حتى لا نخصم من قدراتنا على التعامل المفيد مع ما نكره من شركاء الحياة..

مَن المسئول؟!

نتوقّف عند الحقيقة المؤكّدة بأن التوقّع مسئولية كل متوقّع؛ فالزوجة التي تتوقّع أن يجلس زوجها بجوارها ليل نهار والزوج الذي يتوقّع أن تساعده زوجته في الإنفاق؛ مسئولان عما فعلاه بأنفسهما، وكذلك باقي التوقعات.

فلابد أن يتأكّد الزوجان قبل الزواج من أن الأمور تسير نحو تحقيق توقعاتهما، وأنها حقائق وليست مجرد أحلام.

فالفتاة التي تعرف أن لخطيبها صداقات ومعارف كثيرة لم تكن واقعية عندما توقّعت أن يتخلّى عنهم بعد الزواج من أجلها، فقد يترك موعدًا بسببها أثناء الخطبة؛ لأنه لا يراها كثيرًا، ويتحين الفرص للاقتراب العاطفي منها.

ولكن الوضع يتغيّر كثيرًا بعد الزواج؛ إذ بإمكانه الذهاب لأصدقائه، ثم العودة للبيت ليجدها، وعلى الزوجة الذكية ألاّ تسمح للإحباط بالتسلل إليها، وأن تشغل أوقات فراغها بما يسعدها ويفيدها أثناء غياب زوجها، وألاّ تشعره بأنها تمثّل عبئًا أو قيدًا على حريته أو أنها تحاول السيطرة عليه وانتزاعه من أصدقائه حتى لا تحصل على نتائج عكسية، وتستمتع بأوقاتها في غيابه مع أسرتها وصديقاتها وهواياتها ولا تجلس أبدًا لتنتظره.

ونفس الشيء يُقال للزوج الذي فوجئ بتخلّي زوجته عن مساعدته على الإنفاق، فقد خاصم الواقعية عندما تجاهل إخبارها برغبته، فلابد من الاتفاق على كل الأمور المهمة قبل الزواج.

وكان عليه التماسك وتفهّم موقف زوجته وإن لم يُعجبه، فلا شك أنها تعرّضت لتحريض هائل من بعض المتزوّجات اللاتي حذّرنها

من طمع الزوج في مالها، وكان عليه اللجوء إلى الهدوء الذكي لبثّ الاطمئنان في نفسها مع ترك الحرية لها لتتراجع عن قرارها، فلا شك أن الضغط ومحاولة الإجبار ستأتي بنتائج عكسية وستؤكّد مخاوفها.

كما أن التركيز على الإحباط وتجنّب الاستمتاع بباقي جوانب الزواج يخاصم الذكاء؛ فالأفضل التركيز على جوانب الاتفاق- وإن قلَّت- وإعلان الفرح بها، وتشجيع الطرف الآخر للتحلّي بالمرونة لتقليل الاختلافات.

التخطيط بذكاء:

الثابت أن كثيرًا من إحباطات سنة أولى زواج تنشأ بسبب اختلاف الطباع بين الزوجين، وهو أمر طبيعي للغاية؛ فالإخوة الذين يعيشون في بيت واحد ومع نفس الوالدين تختلف طباعهم وتصرّفاتهم كثيرًا، فما بالنا بشخصين نشأ كل منهما في بيت مختلف وعاش فيه ما يزيد على الـ٢٠ عامًا حيث تكوّنت كل خصائص شخصيته.

ويحاول غالبية الأزواج- من الجنسين- أخذ أفضل ما يمكنهم من الزواج مع عدم قيامهم بأدوارهم بصورة جيّدة، وكأنه يقول: «لقد تزوّجت لأتمتع فقط»؛ ولكن المؤكّد أننا حتى نستمتع جيدًا لابد أن نخطط بذكاء لإمتاع الطرف الآخر لتحريضه على إسعادنا بنفس راضية؛ لأنه يأخذ المقابل الذي يمتعه هو الآخر..

أجندات مختلفة:

من أهم أسباب الإحباط وجود أجندات أو أهداف مختلفة لدى الأزواج والزوجات؛ فالكل يتزوّج ليشعر بالإشباع العاطفي والحسي، وليكمل حياته بصورة أفضل، بينما تتزوّج الفتاة لقضاء أطول وقت مع من تحب، ولتجعله محورًا لحياتها، ولتقوم بتغييره سواء في المظهر والجوهر، وأحيانًا في الاثنين معًا، وكما قالت لي زوجة شابة: «تزوّجته كي أصنع منه أفضل رجل، ولكنه يقاوم ذلك بصورة غريبة!!».

الذوبان... مرفوض:

يجب على الطرفين فهم أسباب كل طرف في الزواج، ليس لمقاومتها أو حتى للرضوخ لها، ولكن لفهم تصرّفات الطرف الآخر، ومحاولة التقارب قدر الإمكان مع ملاحظة أن الذوبان في الآخر مرفوض.

فلابد أن يحتفظ كل طرف ببعض الخصوصية والاستقلالية؛ فالزواج لا يعني انقياد طرف للآخر، ومن يفعل ذلك يغامر بابتعاد الثاني عنه ولو بعد حين.

فلا أحد يحب النظر في المرآة طول الوقت؛ فالإنسان يتزوّج هربًا من الوحدة، فإذا تزوّج وشريكه منقاد إليه بصورة تسرِّب الملل، بدأ يبحث في خارج الزوج عمن يشاركه الحياة.

وعندما يلاحظ أن شريك الحياة يجبره ليتغيّر كما يريد ولا يحترم مكوّنات شخصيته الأساسية، فسيتحدّى هذا التغيير الإجباري حتى لو كان بعض هذا التغيير يصب لمصلحته، فجميعًا نعطي بإرادتنا أضعاف ما نعطيه، ونحن محاصرون بالمضايقات والإجبار.

لا لتصيّد الأخطاء:

مِن أهم أسباب إحباط بدايات الزواج الاستسلام للإحساس بالخداع، والتعامل مع الطرف الآخر وفقًا لهذا التصوُّر، ولأنه لا يوجد شيء يثبت على حاله، فإما يزيد أو ينقص، وغالبًا يتضاعف الإحساس بالخداع أو بمرارة الإحباط، فتتلوّن الحياة به، ويتم تصيّد الأخطاء للطرف الآخر، مع تجاهل أي شيء جيد يفعله.

فالمرارة تمنع الإحساس بالاستمتاع بعطاء الطرف الآخر، وتراه دائمًا أقل مما يجب، لذا كثرت بصورة مخيفة للغاية في العالم العربي نسب الطلاق في بدايات الزواج؛ بسبب الاستسلام للإحباط والسماح له بقيادة دفة الزواج، بدلاً من طرده أولاً بأوّل، والسعي لتقليصه ورؤية مزايا الطرف الآخر، والبحث الهادئ والذكي عن سُبل احتواء أسباب الإحباط ومراجعة النفس فربما كانت توقّعاته غير واقعية؛ مثل زوجة أخبرتني أنها كانت تتخيّل أن زوجها سيغازلها طوال الوقت، فلما لم يفعل استسلمت للإحباط وعاملته بحدّة، لشعورها بالإهانة وبعدم تقديره لأنوثتها كما كانت تتوقّع.

للأذكياء فقط:

من يبحث عن شيء يجده، والأذكياء وحدهم هم الذين يفتشون بكل قواهم عن النجاح والسعادة في الزواج، ويعتبرونه أحد أهم مكونات حياتهم، فلا يعتبرونه أمرًا ثانويًا مثل بعض الرجال، ولا كل الحياة مثل معظم النساء، فيتعاملون مع مصادر الإحباط بوعي وتفهُّم كبيرين، وليس بذعر وألم بالغ حتى لا يظلمون أنفسهم قبل أن يظلموا شريك الحياة..

ويُدركون أن بدايات الزواج من أصعب سنوات الزواج، وليس من أجملها فقط؛ حيث يتم التعارف الحقيقي بين الزوجين، وعليهما تجاوز كل المطبات التي يقومان باكتشافها من أجل صنع حياة سعيدة ولسان حال كل منهما يقول: «أنا لست كاملاً، وبالتالي لابد من وجود بعض النقص في شريك الحياة، وسأستمتع بما يسرني، وأحاول تحريضه بذكاء وبنعومة وبصورة غير مباشرة ودون إلحاح للتقليل- قدر الإمكان- مما يضايقني، وسأعمل على إنجاح زواجي وأمسك بالريموت كونترول في يدي، ولن تختل عجلة القيادة في يدي، وكلنا نعلم أن القيادة الناعمة والهادئة والمرنة هي التي تتغلّب وحدها على كل صعوبات الطريق، وأيضًا كل إحباطات بدايات الزواج وباقي السنوات أيضًا.

احذري هذه السموم:

أبشع السموم الناتجة عن الاستسلام للإحباط بين الزوجين؛ هي:

- انتظار أن يتوقّف الطرف الآخر- من تلقاء نفسه- عما يغضب شريكه، وذلك لن يحدث أبدًا، ليس لسوء طباعه أو لخبثه، ولكن لأنه لا يعلم شيئًا عن غضب الآخر، أو يعرفه ولا يقتنع به.
- تهديد الطرف الآخر والذي قد يأتي بنتيجة مؤقتة، ولكن مع التكرار يأتي بنتائج عكسية وبالغة السوء.

أهي جوازة والسلام:

من أخطر نتائج الاستسلام للإحباط؛ هي الانسحاب العاطفي، وتعمّد تجاهل الطرف الآخر، والتعامل معه بمنطق أهي جوازة والسلام، وسأمنحك أقلّ ما يمكن منعًا لانفجارك بوجهي.

ويتناسى أصحاب هذا المنطق أن الانفجار سيحدث لتراكُم شعور الطرف الآخر بالتجاهل وبالحرمان مما يحبه أيضًا.

تحدٍ وحرب مفتوحة:

قد يتحوّل الإحباط إلى التحدي وتصعيد أي خلاف وتحويله إلى حرب مفتوحة تُستباح فيها كل المحرّمات، بما في ذلك القضاء على الاحترام المتبادل، والتسفيه من الشريك وأهله وعمله وأصحابه.

بالإضافة للعناد ورفض الاستجابة لأي تغيير ولو بسيط، فكما قال زوج: «الطلاق أسهل من تنفيذ ما تريده»، وقالت زوجة: «أُفضّل الموت عن السماح له بتغييري».

عقاب وجفاف:

ننبه لأهمية تجنب معاقبة الزوج من خلال اللقاء الزوجي الحميم؛ لأن ذلك يقضي على آخر الفرص لإنقاذ الزواج.

وعدم السماح للجفاء أو للجفاف بالتسلل في تعامله مع شريك الحياة وإطالة الخصام أو تكراره، وتناقص المجاملات اللطيفة والمداعبات العاطفية بينهما، وتراجع الاهتمام بشئونه والاستماع إليه بود وتقدير مهما كان كلامه بسيطًا.

تذكّري أنه حبيبك وليس عدوّك:

نود أن يتعامل الزوجان مع بعضهما بمنطق المحبين، وليس

الأعداء المتربصين ببعضهما البعض وليمنح شريكه ما يمنحه لصديقه المقرَّب من الحب غير المشروط، والتفهُّم الحقيقي والاحترام الدائم لمشاعره، وعدم تصعيد أي خلاف عابر وتضخيمه ونشره على الأهل والأصدقاء.

وعليهم بتبادل التسامح الذكي الذي لا يعقبه منّ ولا يحدث بسبب الخوف أو الضعف، وطرد الإحباط وتهدئة النفس، وعدم السماح للأهل أو الأصدقاء أو إبليس اللعين بتحريضهما ضد بعض.

ورؤية أي ميزة في الشريك لتكون بداية الفرح بها، وتذكر مكاسبه من الزواج؛ عاطفية وجسدية واجتماعية، والحرص على الاستمتاع بما حصل عليه ومحاولة تزويدها بلطف تدريجيًا وعدم السماح لها بأي تناقص.

●●●

obeikan.com

obeikan.com

حكاية التنازل بين الزوجين

أُؤكّد دائمًا رفضي التام للتنازل بين الزوجين؛ لأنه الطريق المؤكّد للخسائر وللتعاسة الزوجية أيضًا..

فعندما يتنازل طرف للآخر- أيًا كان جنسه- يشعر بالتضحية، ويتوقّع أن يُعوضّه الآخر بالأقوال والأفعال، ولا يجد التعويض ليس لأن الطرف الآخر كان سيئًا، فجميعنا نرفض التفكير بأن الطرف الآخر تنازل ليقبلنا؛ فهو شعور يكرهه البشر في جميع أنحاء الدنيا..

وإذا زارنا هذا الإحساس مؤقتًا، فسنطرده ونؤكّد لأنفسنا بكل ثقة وارتياح: ما لم يجد الطرف الآخر لدينا ما يريده لما اختار التنازل بكامل إرادته.

لا تصنع عذاباتك:

نصل للحقيقة التي يتجاهلها الكثيرون عندما يختارون التنازل قبل الزواج أو بعده، وينتظرون المقابل، وعندما لا يجدونه يُسارعون بشحن أنفسهم ضد الأطراف الأخرى، ويصنعون عذاباتهم بأنفسهم.

فلو قام الطرف الآخر بتصرّف جميل، فإذا بِمَن قدم التنازل يحرم نفسه الفرح قائلاً: هل هذا أقصى ما يمكن فعله ردًا على تنازلي؟ وهل كان يمكنه ألا يفعل ذلك؟

وإذا صادف تصرفًا سيئًا ضاعف تألمه قائلاً لنفسه: ألا يكفيه تنازلي؟! أنا الذي دفعته للاستهانة بي.

التنازلات أشكال وألوان:

نتوقف مع بعض التنازلات التي عايشتها بنفسي بعد أن حكاها لي أصحابها من الجنسين:

- زوجتي لم تُقدّر تنازلي بالزواج منها، رغم أنها الوحيدة الجامعية وسط عائلة من الـ.....، وأنا عائلتي تزدهر بأرقى الوظائف المرموقة.
- تنازلت وتزوّجت منه بعد عمله في الخارج، وإحضاره مسكنًا في حي راقٍ، وأسرته تعيش في مسكن في العشوائيات، ومستواهم..... وتجاهل تضحياتي.
- تزوّجت مطلّقة، ولديها طفلان، ولم يسبق لي الزواج، وتنكرت لتضحياتي، وكانت البنات تتسابق للفوز بالزواج مني لوسامتي وثرائي ومنصبي المرموق وعائلتي المعروفة.
- أكره زوجي الذي ينكر تنازلي بالزواج منه رغم افتقاره للوسامة، وأنا أفضل منه في النواحي الاجتماعية والتعليمية، وتجاهلت الإشارة لتفوّقه المادي.

openkan.com

التناسي يضرّ صاحبه:

يتناسى هؤلاء وغيرهم اختيارهم التنازل بكامل إرادتهم؛ لشدة رغبتهم في الزواج لأسباب عاطفية، أو مادية، أو لتأخّر سن زواج الفتاة، أو للخوف من عدم الفوز بفرص أفضل.

أتمنى أن نتذكّر جميعًا أننا إذا ذهبنا يوميًا إلى العمل ونحن نشعر بأننا نتنازل بالذهاب إليه، فسنحمّل أنفسنا أثقالاً نفسية قاسية؛ لاعتقادنا بأننا كنا نستحق عملاً أفضل، ولن نجيد أعمالنا، ولن نسعد بعلاقات جيدة مع الزملاء ولا الرؤساء، وسنعيش معاناة ومشاعر مؤلمة، وسينتهي الأمر بترك العمل حتى لو لم نجد عملاً أفضل، أو يمكن أن يطالبونا في العمل بالرحيل.

هذا ما يحدث مع من يزرعون في عقولهم وقلوبهم- من الجنسين- أنهم يتنازلون قبل الزواج أو بعده، فسيصلون إلى الطلاق العاطفي، وإن استمر الزواج وحدث الإنجاب، أو إلى الطلاق الفعلي عندما يشعر الطرف الآخر أنه اختنق من تصرفات من يعايره بالتنازلات ليلاً ونهارًا.

لا للتنازل عن الحقوق:

أرفض التنازل عن الحقوق وإضاعتها، وتحريض الطرف الآخر

على التمادي في تصرّفاته السيئة، وخاصة ما يتعلّق منها باحترام الطرف الآخر وأسرته، أو بالتعامل معه على أنه أصبح مضمونًا ولا يمكنه الاعتراض على سلب حقوقه أو على الإهانات، وهذا لا يعني بالطبع تحويل البيت إلى ساحات للتصارع- كما يحدث حاليًا- فخير الأمور الوسط.

فلابد من ابتعاد الزوجين عن لغة التهديد أو التحدّي أو الإهانات حتى عند اشتداد الغضب، ويُفضّل الانسحاب عند رؤية شرارات الغضب الأولى، حتى لا يحترق الزواج بنيرانه.

حدة وتصيّد للأخطاء:

علينا التمهّل؛ فالتعامل بلطف ليس تنازلاً، فبعض الأزواج يرى المشاركة في عمل البيت أو زيارة أهل الزوجة تنازلاً، وبعض الزوجات يرون المشاركة في نفقات المنزل واستضافة أهله تنازلاً، والكثيرون يعتقدون أن اللجوء للهدوء عند التشاجر تنازل، لذا يردون بعنف عند أول إشارة للخلاف، وكأنهم يعوّضون أنفسهم عن التضحيات السابقة.

ولا ننسى دور الأهل والأصدقاء- من الجنسين- في التحريض على الطرف الآخر، وتصوير المرونة على أنها تنازل، وتشجيع الحدة والتحدي والتصيّد للأخطاء، وإشعال الحرائق القاتلة، وزرع الكلام المسموم بين الزوجين بدلاً من إطفائها.

obeikan.com

لا للإجبار:

أتمنّى قبل تقديم ما نرى أنه تنازلٌ الجلوس مع أنفسنا بأمانة تامة؛ لنتأكّد هل سنقدّم هذا التنازل، ماديًا واجتماعيًا بإرادتنا أم نشعر بأننا مجبورون عليه وأننا نضغط على أنفسنا لأدائه؟

أرفض السماح للأهل أو للأصدقاء بإجبارنا؛ فالضغط على النفس سيورث الانفجار ضد الطرف الآخر، ويؤلم صاحبه، وقد يُعرّضه- لا قدّر الله بالطبع- للمرض الجسدي لتراكم الإحساس بالمرارة، وانعدام الرضا عما يأخذه من شريكه في الحياة، ولا يمكن لأي علاقة في الكون الاقتراب من النجاح عند اختفاء الرضا الحقيقي.

التركيز على المكاسب:

لزرع الرضا بداخلنا علينا أن نقنع أنفسنا أننا قدّمنا هذا التنازل لصالحنا نحن أولاً؛ لاستمرار الزواج، والاستفادة بأي قدر من مكاسب الزواج الاجتماعية والمادية والعاطفية والجسدية، وإن قلّت، أو لتحسين فرصنا في الفوز بقدر أفضل من السعادة الأسرية، أو لحماية أنفسنا من تفاقم بعض المشكلات الزوجية، أو لتحريض الطرف الآخر على منحنا أفضل معاملة، وللفوز بقدر أكبر من الارتياح، أو لأننا نقوم بإعادة ترتيب أولوياتنا في الحياة.

كالزوجة التي تترك عملها للتفرّغ لأسرتها، أو الزوج الذي يترك عمله بالخارج ليستقر مع أسرته، أو لأننا نقوم بتجميل حياتنا، كالزوجة التي تساهم بقدر أكبر ماديًا للاستمتاع بالرفاهية المادية.

والزوج الذي يسمح لزوجته بالمبيت عند أسرتها لتستمتع، فتعود وهي أكثر رغبة في الاهتمام ببيتها.

بذكاء وبلا أذى:

كل هذه التصرّفات أُفضّل تسميتها بالمرونة الذكية وليس بالتنازلات؛ فالكثيرون يُبالغون في الشعور بالتضحية، ويُؤذون أنفسهم، ويقومون بالمن على شركاء الحياة، فيُحرّضونهم على الضيق بهم أو الرد العنيف.

ولنتذكّر أن مَن يُضحّي بحياته من أجل دينه ثم وطنه يفعل ذلك بكامل إرادته لرؤيته للثمن الأجمل، وهو ثواب الشهادة.

فلنرفض تضخيم أي مرونة أو تصرّف لتجميل الحياة، وتحويله لتنازل هائل على الطرف الآخر العيش أسيرًا له، فجميعنا نكره العيش في السجن، وسننتهز الفرص للإفلات منه.

حزم ومرونة:

أتمنّى ألا نحكي لأحد من أصدقائنا أو أقاربنا عن مرونتنا مع شركاء الحياة حتى لا يُحرضوننا ضدهم- كما يحدث غالبًا- مع طرد

التفكير بأن هناك جنس يتنازل أكثر من غيره، والأفضل أن ندقق قبل اتخاذ أي قرار مع شريك الحياة؛ سواء أكان بالحزم الذكي أو بالمرونة الواعية.

ولنتذكّر تصرّفاتنا مع الأصدقاء المقرّبين، فعندما نريد منهم شيئًا لا ننتزعه أو نهددهم بقطع علاقتنا بهم، حتى لا يردوا بالتحدي أو بالعنف، ولكننا نتعامل معهم بحب وبرفق وبنعومة، ولذا نأخذ ما نريد، ونعطيهم ما يرغبون، ونقضي أوقاتًا ممتعة لكل الأطراف.

احذر الانقلابات:

فلنجلس مع أنفسنا من آن لآخر لكي نرى هل تصرّفاتنا المرنة تصب لصالحنا أم لا؟ وكيف نجعلها تفيدنا ونحمي أنفسنا من الخسائر؟ فنغيرها مع تجنّب التغيير الفجائي لتصرفاتنا إذا تأكدنا أنها تؤذينا؛ فالأذكى تغييرها تدريجيًا بدون الألفاظ المسيئة مثل: كفى استغلالاً، لقد شعرت بالاختناق، أنت أناني ولم تُقدّر تضحياتي وسأحرمك منها.

فهذه الجمل وما شابهها تصنع مشاجرات زوجية من الذكاء تجنّبها والالتزام باللسان الحلو والتصرّفات اللطيفة أثناء تقليل ما نراه تنازلات ضارة بنا حتى لا يشعر شركاء الحياة أنهم يتعرّضون لانقلابات قاسية، ويكون ردهم عنيفًا.

لا للتدفق الزائد:

علينا أن نخصّص وقتًا خاصًا لنقضيه مع أنفسنا بعيدًا عن الشريك حتى مع شدّة حبنا له؛ منعًا للذوبان وللاحتفاظ بالاستقلال الإيجابي عنه، وحتى لا نشعر يومًا بأننا ضحينا وتنازلنا عن استقلالنا وهواياتنا واهتمامنا بأصدقائنا وأسرنا وأنفسنا من أجله وننتظر تعويضه لنا، ونتألّم لأننا لم نحصل عليه.

فلنتقن مهارات الابتعاد المحسوب بذكاء بدلاً من إشعاره بالاختناق لتدفقنا الزائد.

امنع الانفجار:

المؤلم في التفكير بالتنازل، هو الشعور بأننا نتحمّل ما يفوق طاقتنا من أجل الآخر، وهو ما يعرّضنا للانفجار، ويحرمنا رؤية مزاياه والتركيز على عيوبه، وجميعنا لدينا عيوب، فعندما أذهب لعملي يوميًا وأُركّز على عيوبه سأمرض وسأُحاول التهرّب منه، أما إذا ركّزت على مزاياه سأفرح به أولاً لأسعد نفسي، ثم لأتعلّم أفضل الطرق للتعامل بذكاء مع عيوبه وتجاهل بعضها بكامل إرادتي؛ لأنني لدي عيوب أيضًا تضايق الطرف الآخر.

قال..

openkan.com

قال: زوجتي غير جميلة.

سألته: ألم ترها قبل الزواج؟

رد: بلى، وقد ساهمت بـ٩٥٪ من نفقات الزواج!

فقلت: لقد اخترت بكامل إرادتك التنازل عن الجمال في أولوياتك للزواج؛ لأنك كنت تريد الزواج بشدة، ولفرحك بمساعدتها المادية الكبيرة، فلما هدأ احتياجك الجسدي للزواج بدأت تفتش عن عيوب زوجتك.

تواضع الجمال ليس مشكلة مع فرص مضاعفته بصبغات الشعر والعطور والأزياء الجميلة ورتوش التجميل الذكية، ولا يحق لك بعد الزواج التركيز على العيوب وجرح زوجتك وحرمان نفسك من حبها لك، فلن تسامحك على جرحك لها بإبداء ملاحظات حول جمالها الذي لا يعجبك!!

وقالت..

انهمرت دموعها وهي تشكو بمرارة من زوجها الذي لم يقدر تنازلها بالقبول بالسكن مع أسرته، فسألتها: هل خدعك قبل الزواج، وأخبرك بأنك ستسكنين مؤقتًا مع أسرته، ثم فوجئت بالإقامة الدائمة معهم؟

obeikan.com

أكدت بأنه صارحها الحقيقة كاملة وقبلت.

ذكرتها بأن أمامها خيارين: إما الفرح بمزايا الزواج وزيادتها بلطف وبنعومة وبالاستفادة من إقامتها مع أسرته بالونس معهم أثناء غيابه عن المنزل وباكتساب صداقتهم، أو إعلان الحرب عليه وعلى أسرته والاستسلام لتحريضات الصديقات والاستعداد لدفع فواتير الخسائر.

فلنصنع سعادتنا:

أود أن ننتبه إلى أننا نعيش مرة واحدة فقط، والزواج جزء مهم من الحياة يضيف لنا أو يخصم منا، ولا توجد علاقة إنسانية في الكون، زواج، صداقة، أُبوة، أمومة، منحت أطرافها كل ما يرغبونه منها، ومن الذكاء التركيز على مكاسبنا لنفرح بها، ولنشحن طاقاتنا، ولنتمكّن من هزيمة منغصات الحياة المختلفة، وألاّ نسمح بأن تكون بيوتنا ساحات للمعارك التي تسرق العمر والصحة النفسية والجسدية لنتحول إلى هزائم تمشي وتتحرك لأننا نستحق احترام أعمارنا وصنع سعادتنا بأيدينا، فلن يفعل ذلك غيرنا أبدًا، ولن تمنحنا الحياة أفضل مما نعطيه لأنفسنا فلنتمتع بالمرونة الذكية والتعامل اللطيف مع شركاء الحياة.

●●●

obeikan.com

كيف تفقدين حب زوجك؟!

نهدي كل زوجة وصفات «مجرّبة» أثبتت فعاليتها (الجبارة) اتّبعتها زوجات كثيرات، وتناقلن الخبرات فيما بينهن واستفدن من نصائح الصديقات (المدمّرة)، وقمن باتّباعها ولم يتراجعن عنها أبدًا، ورفضن (باستماتة) كل التحذيرات، وأغلقن أسماعهن تمامًا عن كل النصائح (المضادة)، حتى حققن النتائج (الوحيدة) من هذه الوصفات، ففقدن تمامًا حب الأزواج، وانتهى زواجهن إما بالطلاق العاطفي أو الانفصال التام عاطفيًا وجسديًا أو بالطلاق الفعلي، أو بالاستمرار في زواج تعيس مع علمهن بخيانة الأزواج وتجاهلهن لهذه الحقيقة لأسباب مختلفة..

«لَوي البوز»:

أهم وصفة مضمونة للتخلّص من حُب الزوج، هي التجهم في وجهه أولاً بأوّل، أو ما اتفق على تسميته بـ «لوي البوز»، وإشعاره دائمًا بالذنب والتقصير تجاهك وتجاه أولادك، وبأنه لا يستحق «النعمة» التي وهبها له الرحمن، وبالطبع فالمقصود بالنعمة هي أنتِ شخصيًا ولا أحد سواكِ، وأنك تندمين ندمًا بالغًا على زواجك به؛ بسبب سوء حظك ودعاء الوالدين عليكِ، وكيف كان يمكنك الفوز

بمن هو أفضل منه بمراحل لا توصف؛ لكنه النصيب، فكما يتعرّض للموت إنسان يسير على الرصيف بعيدًا عن منتصف الشارع حتى لا تصدمه سيارة، فإذا بحجر يقع عليه من مبنى قديم فيصيبه في مقتل، وهذا ما حدث معك لسوء حظك ولحسن حظه هو.. أنتَ لا تشعر بي:

بعد (لوي البوز) يأتي حفظ الجملة الآتية وترديدها ليلاً ونهارًا على مسمعه ودون ملل أو كلل وبلا تراجع: «أنتَ لا تشعر بي أبدًا».. هذه هي الجملة، ويمكنك إضافة الكلمات الآتية لتصبح أقوى، وهي: «طول عمرك أو منذ أن عرفتك»، وللمزيد من الفائدة: «ولن تشعر بي ما تبقى لك من عمر أيضًا»؛ فبذلك تغلقين أمامه كل الفرص لإنقاذ نفسه.

«مش وش نعمة":

احرصي على شتمه بمناسبة وبدون مناسبة؛ بسبب علاقته بأهله وأصحابه، وكيف أنه يمتهن نفسه لإسعادهم، وهم لا يحترمونه ولا يُقدّرون ما يبذله لأجلهم، وأنه رجل (خائب)؛ لأنه يفضلهم عليك، ولو كان ذكيًا لقام (بتطليقهم) جميعًا فور زواجه منك، واكتفى بكِ وبأهلك وربما بأصدقائكِ أيضًا، لكنه إنسان لا يعرف أين توجد مصالحه وباختصار (مش وش نعمة).

اسخري من أسرته:

لا تنسِي إساءة معاملة أهله عندما تزورينهم، فكما قالت لي إحدى الزوجات، أجلس صامتة على المقعد فلو نطق الكرسي لنطقت أنا، ولم نسمع حتى الآن عن مقعد ناطق..

وأكثري من انتقادهم وإظهار ضيقك منهم وتأففك من كل شيء، بدءًا من مستواهم الاجتماعي، وترتيب منزلهم، ومذاق طعامهم، وسخف مزاجهم، وبشاعة ذوقهم في كل شيء، بدءًا من مكان السكن، ونوع الأثاث، وانتهاءً ببرامج التليفزيون التي يشاهدونها و.. و.. ولا تتركي شيئًا بدون تعليق سيئ، وتنهدي في النهاية لسوء حظك الذي أوقعك في هذه العائلة..

خططي لمضايقة أهله:

اسخري من أهله أمام أولادك، وتحدّثي بانبهار عن نفسك وعن أهلك وحرّضي أولادك دائمًا أن ينفّذوا أوامركِ وحدكِ، ويحبونكِ أنتِ وأهلكِ فقط، ومضايقة أهله بالفعل وبالقول مع إمدادهم بالخطط الجاهزة لضمان حسن التنفيذ؛ مثل الرد بكلمات مقتضبة أثناء الزيارات، أو تركهم لأداء أية أعمال في المنزل، ويُفضّل مغادرة المنزل لإشعارهم بأنهم غير مرغوب فيهم، فضلاً عن ضرورة الإشادة بما

يفعله أهلكِ معهم أمامهم لإشعارهم بالنقص وبالخجل من أنفسهم دائمًا.

سخرية ومضايقة:

تذكّري أهمية السخرية من آرائه سواء أكانت في الدين أم في السياسة أو حتى في كرة القدم، واسخري من البرامج التي يحب مشاهدتها في الفضائيات، وضايقيه و(ضايقيه) والتصقي به أثناء مشاهدتها، ويُفضّل لو كانت مباراة كرة قدم في نهائيات مسابقة مثل كأس العالم مثلاً، أو أن يقرأ مقالاً مهمًا لكاتب يحبّه في جريدة، أو منشغلاً بأداء لعبة يُفضّلها على الكمبيوتر.

افرضي نفسك عليه:

اقتحمي عزلته وافرضي نفسكِ عليه، واسأليه هل تحبني؟ لماذا تغيّرت؟ أين كلام الحب الذي كنت تغرقني به قبل الزواج؟ ولماذا حظّي أسوأ من كل زميلاتي وصديقاتي؟ وتنهدي بحسرة وارفعي صوتك بحدة وأنتِ تقارنين بينه وبين أزواج كل من تعرفين، وكيف يتسابقون للفوز برضا الزوجات اللاتي يتدللن (براحتهن) ويرفضن منح الأزواج صكوك «الرحمة»، مع أن أقل واحد من هؤلاء الأزواج يفوقه أصلاً ومكانة اجتماعية ومادية، فضلاً عن الوسامة والذوق والأخلاق واللباقة والثقافة و.. و.. و.. وأفضل واحدة من الزوجات

تقل عنك في كل المستويات، لكنه «سوء الحظ» الذي أوقعك فيه.

رغمًا عن أنفه:

اجعليه يستمع رغمًا عنه إلى أخبارك كلها، والتفاصيل الدقيقة «للغاية» عن كل ما فعلتيه في يومك سواء في العمل أو مع الأهل أو مع الأبناء، ويُفضّل لو كان كل ذلك حتى تجهزي عليه تمامًا، مع ضرورة أن تحكي له «بانبهار» عن زملائك في العمل، وأقاربك أيضًا، وعن إنسانيتهم وذوقهم ومهاراتهم، وتنهدي بحسرة في آخر الكلام، وأنتِ تقارنين بينه وبينهم.

فليُجبِر أهله:

احرصي على اهتمامك بالوسائل الفعّالة مثل عدم تصفيف الشعر«ويُفضّل نكشه»، ومخاصمة أدوات التجميل، وطرد الأناقة داخل البيت، والحرص على زيادة الوزن، وعدم مصارحته بما يضايقك «وتوقّع» أن يعرفه من تلقاء نفسه، أو أن يأتي إليك يسألك عما يضايقك منه، وأن يتعهد لك بتجنب كل ما يثير غضبك، وألا يكتفي بذلك بل يوصي أولادك بحسن معاملتك وتقدير «تضحياتك» من أجلهم، و«يُجبر» أهله على حسن معاملتكِ، وأن يضعوك في مكانة أعلى من زوجات أشقائه وأخواته البنات أيضًا.

ردّي على الكلمة بعشرة:

قولي له دائمًا أنه جعلكِ تعيشين في الهم، وأنت لم تعرفي شيئًا عن الهم قبل الزواج، وأنه تسبب في إهمالك لجمالك ولأناقتك وبدانتك أيضًا، ووجهي له المسئولية عن كل مرض تصابين به حتى لو كان نزلة برد عادية، وحاسبيه على أي تقصير أولاً بأوّل، وركّزي تفكيرك عليه، وإذا قال كلمة قومي بالرد عليها بعشرة على أن تختاريها بعناية فائقة، وكأن كل كلمة خنجر مسموم يصيب في مقتل، ولا تتسامحي معه أبدًا.

نذكر كل هذه التصرفات لتتجنبها الزوجة الذكية بالطبع فلا تنسِي ذلك أبدًا.

من تفعل هذه التصرفات تعجل بإنهاء زواجها وتجلب لنفسها التعاسة والعذاب.

●●●

opelkan.com

المختصر المفيد.. في إنهاء زواجك بالتأكيد

لنتفق أولاً على أن الرجال مختلفون عنا، وأن هناك تصرفات تفعلها كثير من الزوجات بحُسن نية، ولا تعرف أنها تحرض الأزواج عليهن، وتدفعهم إلى"الطفشان"..

سنذكرها في الأسطر التالية لتتبعها من «ترغب» في تطفيش زوجها، ولتحمي نفسها من تريد الاحتفاظ بزوجها بالطبع.

المعايرة هي الحل:

تذكري دائمًا معايرته بإنفاقك على البيت لو كنت امرأة عاملة أو بتحمّلك لقلة موارده المالية- حتى لو كانت جيدة- لو كنت ربة بيت، وتنهّدي بحسرة وأنتِ تتحدثين عن الرفاهية التي كنت تنعمين بها في بيت أهلك والتي انتهت بعد زواجك، وتعمّدي الحديث عن أزواج صديقاتك الذين ينفقون عليهن دون حساب.

إهماله هو والأولاد:

اهتمي بأولادك وتعاملي معه على أن دوره «انتهى» في حياتك كزوج بعد الإنجاب، وأنه مجرد «أب» لأولادك أو رجل يشاركك

مسئولية التربية، وتجاهلي احتياجاته العاطفية والحسية والحياتية بشكل عام ولا تتذكريه ولو بصنع كوب شاي أو عصير دون أن يطلبه، ويُفضّل إهمال الأولاد أيضًا وتفضيل الأهل والصديقات عليهم لأنهم لا يستحقون اهتمامك.

ليس من حقه:

أكثري من سؤاله هل تحبني؟!! وتوقعي أن يدللك مثلما كان يفعل أيام الخطوبة، ولا تسألي نفسك أبدًا: وهل أتعامل معه مثلما كنت أفعل في ذلك الوقت أم أنني تغيّرت جملة وتفصيلاً؟!! فمن حقك التغير كما تريدين، وليس من حقه أن يتغيّر، وأشعريه بالتقصير دائمًا مهما حاول التحسّن حتى لا يصدق نفسه ويتوهم أنه زوج جيد.

لابد من إجباره على أن يذهب معك لأسرتك كلما رغبت، وأن يبتعد عن أصحابه إرضاءً لك، كما قمتِ بتقليل علاقتكِ بصديقاتك بعد الزواج، رغم أنه لم يطالبك بذلك.

زوجك ابن مهمل:

احرصي على أن يعتذر لك عن أي خطأ يرتكبه معك سواء أكان مقصود أم غير ذلك، وتعاملي معه وكأنك أمه وهو الابن المهمل الذي لا يعرف مصلحته في أي مجال من مجالات الحياة، وأعيدي

تربيته بكل حزم وبلا أي تهاون ولا تمنحيه أية فرصة للترويح أو الترفيه عن نفسه، سواء داخل البيت أو خارجه، وأشعريه دائمًا أن الحياة هي رحلة للبؤس والشقاء ما دمتِ لا تشعرين بالرضا عنه. قولي له دائمًا اسمع كلامي أنا أريد أن أجعلك أفضل لتتحسن حياتنا، وأظهري رفضك لكل تصرّفاته.

التفتيش أولاً بأوّل:

لابد من الإصرار على أن تسمعي منه تفاصيل يومه وكافة المعلومات عن أهله وما يدور بينهم، ولا تسمحي له إطلاقًا بإخفاء أي شيء عنك، وحاصريه لتعرفي أخبار أهله بكافة التفاصيل التي لا تخصك، ولا تقتنعي بما تحصلين عليه فلابد من التفتيش بنفسك من ورائه؛ لتتأكدي من صدق المعلومات ولتحصلي على المزيد ثم تحاسبيه بدون رحمة عن عدم دقته.

اصرخي دائمًا:

احرصي على الصراخ في وجهه كلما قال شيئًا لم يعجبك، ويُفضّل أن يكون ذلك أمام أهله ليعرف الجميع من صاحب الكلمة الأولى في البيت، وأمام أهلك ليعرفوا أنك لست لقمة يلتهمها بسهولة، وأمام أولادك ليضعوا كل واحد منكما في حجمه الذي يليق به.

لا تنسِي الصراخ في وجهه؛ لأنه لا يُقدّر «تضحياتك» من أجله هو والأولاد، وإذا رد بأنه يعمل، اسخري منه ومن عمله وأقسمي له بأن الجميع «يتحسّر» على حالك بعد الزواج، وأن أصحابه جميعًا أفضل منه.

القطط الفاطسة:

توقعي أن يعرف ماذا يضايقك دون إخباره بذلك، أما إذا أخبرك بما يضايقه فقولي له إن عقله «صغير» للغاية واضحكي عاليًا وأنت تسخرين من الأمور التافهة التي يتضايق منها، وقولي له إنه «يتصيد» لك هذه التوافه؛ لأنه يشعر أنك أفضل منه، ولذلك «بيطلع القطط الفاطسة» كما أخبرتني زوجة، وتجاهلي أن النار تبدأ بشرارات صغيرات، وإن تراكم ما «ترينه» تافهًا سيجعل بيت الزوجية "يحترق» ولو بعد حين.

اتركي له البيت:

اتركي بيت الزوجية كلما «لمحت» أنه يريد مضايقتك «لتحتمي» بأهلك ليأخذوا "بثأرك» منه، وليعيدوا «تربيته» إذا استطاعوا ولإرغامه على تنفيذ طلباتك كلها، ولا تنسي تهديده بالقائمة التي وقّع عليها، ولا بمؤخر الصداق الكبير والنفقة والمتعة، وبيت الزوجية إذا كنت حاضنة للأولاد..

وبالطبع «توقعي» عندما يرضخ لمطالبك أن «يعوضك» عن خطاياه في حقك بالإخلاص"وبالتدليل» وسيطول انتظارك بالتأكيد، وعندما يكون متضايقًا التصقي به ليخبرك بما يضايقه، ولا تحترمي أن غالبية الرجال يُفضّلون الانعزال في هذه الأوقات.

اهجريه واتهميه بالأنانية:

اهجري حجرة النوم عندما تتشاجرين ونامي مع الأولاد، ويُفضّل مساومته على اللقاء الزوجي ليحقق لك رغباتك، أو إبداء ضيقك الشديد منه أو المن عليه به، وبأنه «أناني» يريدك لإسعاد نفسه فقط، وتناسي أن الأنوثة تقتضي تجاوبك معه في هذا اللقاء الذي قد يكون وسيلة لتحسين علاقتكما.. ولا تحاولي احترام مشاعره أو تصرفاته وتعاملي معه على أنه مجرد مموّل مادي لك ولأولادك.

تحدٍ ومصارعة:

لا تعطيه أية صلاحيات كزوج فليس من حقه إبداء أية آراء واحرصي على التحدي بل والمصارعة- إن تمكنت- واحرميه من دوره كزوج وكأب، وشجعي أولادك على الاستهانة به بذكر نقائصه أمامهم.

وأخيرًا احرصي على أن يكون كل يوم زواج زيادة في حرق دمه وفجري طاقات إبداعك لتبتكري المزيد من التطفيش.

اكتمي على نفسه:

التصقي به عاطفيًا وحسيًا ولا تتركي له فرصة لافتقادك، ولا تصدقي أن الالتصاق الشديد يقتل اللهفة، وحاصريه وتعاملي معه كما تشائين، ولا تهتمي باعتراضاته وتجاهلي كل تحذيراته وارمي بكل طاقتك جميع رغباته، وبالطبع لن يقول لك كلمات الحب التي تشتاقين إليها، ولن يحسن معاملتك لا عاطفيًا ولا حسيًا ولا ماديًا ويبتعد عنك بأكثر مما يستطيع ويعطيك أقل ما يمكنك.

ولا تنسي عنوان المقال فكل ما سبق من تصرفات تؤدي حتمًا إلى فقدان حب الزوج وانصرافه بدرجات متفاوتة عن زوجته إلى غيرها؛ إما بالخيال أو في الواقع في وسط عصر كثرت فيه المغريات والتي تسهل للزوج الخيانة بل والزواج الثاني، وأحيانًا بدون أية أعباء مالية فلا تنسي ذلك أبدًا واختاري لنفسك الابتعاد التام عنها لأنك غالية، وتستحقين إسعاد نفسك وإنجاح زواجك أليس كذلك؟

●●●