

## الوحدة الخامسة

### صيانة وتعزيز الزواج

1- شرعية وأهمية وجدوى الزواج ومبررات صيانتته وتعزيزه

2- قوانين واتفاقات صيانة وتعزيز الزواج

3- كشف الوضع الراهن للزواج تمهيداً لصيانتته وتعزيزه

4- صيانة وتعزيز الزواج بالتفاوض

## الموضوع الأول

### شرعية وأهمية وجدوى الزواج

#### مبررات صيانتته و تعزيزه

#### مقدمة

كل زواج يتعرض من حين لآخر الى هزّات: عنيفة حيناً وخفيفة عابرة أحياناً أخرى. ولا بأس، فان الهزات الخفيفة هي "ملح الزواج" ومحطات ذاتية واعية من الزوج والزوجة بأن هناك شئ أو مسؤولية أو دور أو علاقة قد بدأت تنحرف عن المسار العادي المخصص لها وبالتالي وجوب التحرك معاً للتحقق من واقع الحال وترميم أو تحديث أو تأكيد المبادئ والإجراءات المنظمة أو/ والفاعلة لها، قبل تفاقمها وتحولها إلى مشكلة عنيفة أو صعبة تؤرق الاستقرار والحياة الأسريين بالزواج.

وعندما يرغب الزوجان في صيانة وتعزيز الزواج، فيعني هذا أن علاقتهما الزوجية المشتركة الاجتماعية والعاطفية - الانفعالية، هي عفة صحية وعلى ما يرام. ومع هذا فيتوقع منهما أن لا يقفا عند هذا الحد بأن يكتفيا بما توصلنا إليه من زواج مريح، بل يمضيان قدماً في المحافظة على علاقتهما الزوجية ايجابية وطيبة وهائلة وتعزيز هذه العلاقات المشتركة بما يقوي الزواج و يرسخ أواصره معاً. وبالطبع، لا يأتي هذا إلا بعملهما الدؤوب معاً لإغناء حياتهما الزوجية بمزيد من تعزيز صحتهما الجسمية و نجاحهما العملي والأسري، وعلاقات الصداقة والاحترام فيما بينهما ومشاعر الحب والمودة والسعادة والفرح والأمن التي يعيشها كل منهما مع الآخر. يركز الكتاب الحالي على هذه الشؤون الزوجية الهامة، أملاً في المحافظة على جودة الزواج وتقوية علاقته المشتركة بين الزوج والزوجة.

### **الزواج: اجتماع مدني بعلاقات مشتركة خاصة**

يشرع الزواج لبناء مؤسسة اجتماعية هامة هي الأسرة الذرية. ومع قيام هذا الزواج على قوانين وأعراف وأهداف وأدوار مغلقة موصوفة يتفق عليها في العادة الطرفان. الزوجة والزوج، فإنه بهذا يكون اجتماعياً مدنياً ذات خصوصية مميزة من العلاقات والحقوق والواجبات. وأن مراعاة الرجل (الزوج) والمرأة (الزوجة) لهذه المبادئ الإجرائية المشتركة في حياتهما وتفاعلهما معاً، يؤدي بالزواج والأسرة إلى الاستقرار والتقدم وطول الاستمرار.

### **مقومات بنائية للزواج الناجح**

يقوم الزواج الناجح لما نرى على عدة مبادئ يجب توفرها مسبقاً من أجل الحياة والاستمرار والتقدم هي: الحب والصداقة والحديث والتفاهم والتفهم. فبدون الحب والمودة الحميمة للزوجين، يتحول الاجتماع البنائي لهما إلى روتين سقيم وثلاجة خالية من أي دفء أو إحساس عاطفي. ولا يفنق لوجود أي زواج ناجح بدون وجود الحب والمودة والجاذبية العاطفية المشتركة التي تجمع الزوج و الزوجة معاً في علاقات حميمة من الحديث والالتقاء النفسي والجنس والمرافقة أو الصحية العاطفية والسلوكية داخل المنزل وخارجه.

ومن نتائج الحب المباشرة، اقتراب الإنسان من الآخر أكثر بتأسيس صداقة معه تقوم على الاحترام والتقدير والدور الهام أو الخاطئ في الحياة اليومية من حيث الشعور بالأمان والحاجة إدراكياً وعاطفياً أو سلوكياً إليه.

ولكن حتى تتحول مشاعر الحب وعلاقة الصداقة إلى واقع سلوكي، يتوقع من الطرفين: الزوج والزوجة أن يكونا قادرين على الأداء الناجح لثلاث مهمات يومية هي: التحدث معاً، والتفاهم بتبادل الآراء والاهتمام والمشاعر ثم تفهم أهدهما للآخر بتقديره لما يقول أو يطرحه من قضايا وآراء ورغبات ثم تبنيه زواجياً / أسرياً لذلك، سواء بالموافقة الكلية أو بالوصول معاً إلى تسوية تمكن الطرفين في النهاية من تحقيق المطلوب بدون إهمال أو نكران لحاجتهما العاطفية – الانفعالية أو النقد اللاذع والتعنيف والإزعاج من أحد للآخر.

وإذا استطاع أي زوجين الوفاء بهذه الأساسيات الخمس لنجاح واستقرار الزواج وهي (الحب والصداقة والتحدث والتفاهم والتفهم)، فإن ذلك يشير تلقائياً إلى تمكنهما في الحياة الزوجية من أمرين هاميين:

#### 1- الوفاء بالحاجات العاطفية – الانفعالية العشرة من أحدهما للآخر، وهي:

- حب ومودة الآخر.
- تغذية الحاجة الجنسية للآخر.
- الاجتماع والتحدث مع الآخر.
- مصاحبة أو رفقة الآخر.
- الأمانة والانفتاح في التعامل مع الآخر.
- جاذبية الشكل للآخر.
- الدعم المالي للآخر.
- توفير البيئة المنزلية للآخر.
- الإعجاب بالآخر.
- الالتزام بالآخر.

## 2- الابتعاد سلوكياً عن إزعاج أحدهما للآخر بتجنب إيذائه أو الإساءة إليه بتصرف أو كلام أو جرح

### مشاعره في نظرة أو لفظ سلوك.

عندئذ، أي عند الوفاء بالأساسيات الإجرائية الخمس أعلاه وما يحققه بالنتيجة من تسديد الحاجات العاطفية – الانفعالية لأحدهما من الآخر والابتعاد عن إزعاجه, يحصلان بذلك في الظروف العادية الأخرى على زواج ناجح ومستقر طويل المدى ومثمر بمعظم المعايير.

### الزواج الناجح خزان وافر من العاطفة الرومانسية الحيّة:

إن الحب والمودة الحميمة المخلصة، غير الغرضية، والجنس الاجتماعي الهادف الذي يقوم على احترام مشاعر وحاجات الآخر (زوجاً أو زوجة)، غير الوصولي المتهور أو الموبق، والشعور بالحاجة نفسياً وإدراكياً وعاطفياً واجتماعياً وسلوكياً ومادياً وبأهمية دور الزوج والزوجة في حياة الآخر، تؤدي كلها إلى علاقات زوجية دينامية مشتركة تجمعهما معاً في لُحمة قوية، خاصة إذا وصل العمل في تعزيز أحدهما للآخر وفي تغذية خزان زواجهما بمزيد من العطاء الإيجابي الذي يحافظ على امتلاء هذا الخزان النفس سلوكي ووفرة كوامنه الاجتماعية والعاطفية. ولكن كيف يمكن هذا؟ نوضح للإجابة على هذا السؤال ثلاثة جوانب أساسية للزواج هي: الحب والجنس وطبيعة العلاقة الزوجية المشتركة.

### أ- الحب والمودة الحميمان.

يتزوج الأفراد: رجالاً ونساءً في معظم الأحوال العادية للاجتماعات المدنية للناس بسبب شعورهم بالحب أحدهم نحو الآخر. وبالطبع يجب أن تكون هذه المشاعر العاطفية، متبادلة من الطرفين ونبيلة واجتماعية وغير وصولية مؤقتة حتى تثمر بالزواج.

ولا يعني هذا أبداً أن لا يتم الزواج بدون شعلة الحب المسبقة لهذه الخطوة الاجتماعية الحاسمة لحياة الإنسان، بل أن مشاهدة الطرفين للآخر في الحي أو الجامعة أو العمل ومعرفة بعض التفاصيل الشخصية والحياتية من أحدهما للآخر، وربما خبرتهما

العادية لبعض التعامل أو الأخذ والرد في الحياة اليومية في الحي أو الدراسة أو العمل، تولّد جميعاً شعوراً بقبول أحد للآخر نفسياً واجتماعياً، حتى إذا حضر الشاب أو الرجل إلى منزل أسرة الفتاة أو المرأة لطلب يدها كما يحدث غالباً في بيئاتنا المحلية، فإن شرارة صغيرة تشعل القبول النفسي والاجتماعي ليهما ويبدأ كل منهما بالاهتمام بالآخر فيما تجري خلال ذلك ترتيبات ومراسيم الزواج المطلوب.. وإذا كان الاختيار سليماً: مدروساً ومتوازناً ومؤسساً على قواسم مشتركة عديدة بين الطرفين، يولد الحب وفي فترة وجيزة من الخطوبة أو/ والزواج كما هو معروف عنا كشرقيين ميالين للعاطفة والسلوك العاطفي بوجه عام.

أما في الأحوال الاجتماعية العادية للشباب، فيبدو أن الحب ومعايشة خبراته العاطفية الحميمة تحرك كلها الرغبة في الزواج وتأسيس الأسرة التي يحلمون بها. ولكننا مع هذا الحب الذي يعيشه الشباب في العادة (إن رضينا أو أبينا أحياناً)، لا يجب أن يكون المقرر الوحيد للشباب كما يجب أن لا يتم الزواج إلا بالتشاور الجاد مع الأسرة المباشرة (الأب أو/ والأم) ودراستهما موضوعياً وربما ميدانياً للشريك الآخر والتأكد مع ابنهما أو ابنتهما بأن رغبتهما في الاختيار والزواج لها ما يبررها ويوفر لها فرص النجاح الأسري مستقبلاً.

إن العديد من زوجات الحب في بيئاتنا المحلية تنتهي في معظمها للأسف إلى الزوال، لكون الحب الذي يؤسسون عليه قراراتهم بالزواج، يقوم في الأرجح على اعتبارات مؤقتة ووصولية وضيقة هي الجاذبية الشكلية وممارسة الجنس وإشباع الحاجة الجنسية.. وبالتالي، نلاحظ العديد من حالات الانهيار الزواجي الأسري، إن الرجل أو/ والمرأة، عندما يشبع وطره البيولوجي من الآخر، يبدأ بالتملل والتذمر من الزواج والرغبة بالنتيجة في الانعتاق من قيوده، خاصة عندما تبدو القواسم الأخرى المشتركة البيولوجية والنفس فسيولوجية والثقافية في معظمها أو جزئها، محدودة أو معدومة.. وسواء حدث الزواج بحب مسبق من الطرفين أو بدونه، فإن هذا الزواج حتى يستمر في دفنه وحنو علاقته بين الزوج والزوجة، يجب أن يتوفر

له الحب المتبادل منهما, فبدون هذا الحب, تبدو حياة الزواج صعبة حيناً أو مرفوضة في أحيان كثيرة أخرى.

وحتى يتكون هذا الحب ويقوى ويصبح مصدر جذب وإلهام عاطفي وسلوكي تلقائي في تعامل كل طرف مع الآخر, والاهتمام به/المحاولة المستمرة من جانبه/ لجعله آمناً ومرتاحاً وسعيداً. يمكن للطرفين: الزوج والزوجة المحافظة على إتقاد شعلة الحب والعناية العاطفية والسلوكية التلقائية الفطرية الناجمة عادة عن هذا الحب وبالنتيجة دوام حسن زواجهما معاً, بمراعاة الخطوات التالية:

1- الاتفاق الثنائي معاً بالتزام كل منهما أولاً بمقاومة معيقات الحب التي تصادف زواجهما والتي نوضحها بدرجة من التفصيل في كتابنا التالي: تصحيح الزواج وتحسين العلاقات الزوجية, وهي: ثورات الغضب, وأحكام تصغير الآخر, وسلوك الإزعاج, والطلبات الأنانية, والخيانة أو عدم الأمانة, ثم ثانياً بوفاء كل منهما بالحاجات العاطفية – الانفعالية للآخر.

2- تحديد معيقات أو مدمرات الحب التي يقوم بها كل طرف: الزوج والزوجة.

3- التغلب على معيقات أو مدمرات الحب من كل منهما واحدة بعد الأخرى.

4- تحديد أهم الحاجات العاطفية –الانفعالية التي يعيشها كل طرف: الزوج والزوجة, من العشرة التي ذكرناها آنفاً ثم ترتيبها حسب أولياتها الفعلية.

5- وفاء الزوج والزوجة للحاجات العاطفية – الانفعالية التي يعيشها الطرف الآخر واحدة بعد أخرى حتى إشباعها جميعاً وشعور الواحد منهما بالحب وسعادة الزواج حتى النهاية.

إن الواحد منا يحب الإنسان الذي يهتم ويعتني به ويسعى جاهداً في عمل أي شيء في سعادته/ تجنب أخرى تجعله/ تعيساً أو متذمراً. إن هذه هي طبيعة الإنسان والحياة: تفضل الإيجابيات على السلبيات وتفتح نفسياً بدفء الإنسان ورعايته والحديث عن قرب معه/ عند الابتعاد شكلياً جغرافياً عنا. وبهذا, فإن الحب لا يقرب الشاب/ الرجل والشابة/ المرأة من بعضهما ويحفزهما على قضاء وقت يومي معاً, بل أيضاً بلحمة علاقتهما مدى الحياة بواسطة الزواج. والنتيجة التي يحصلان عليها مع

هذا الزواج المحب تبدو في تصرفهما تلقائياً عفويّاً بكل ما يعزز حبهما ويسعد ويريح الآخر في الحياة. يتحول الغرض الأسمى لكل منهما إلى عمل إي شيء في سعادة وأمن ورخاء الآخر.

أما إذا تدنى حب الزوجين أحدهما نحو الآخر، فتصبح علاقاتهما المشتركة شائكة ومحاولة كل منهما لإسعاد الآخر صعبة أو مرفوضة. ورغبتهما في قضاء وقت معاً ضعيفة أو معدومة، فيبدأ الواحد منهما بذلك قضاء معظم وقته/أ خارج المنزل، والبحث عن شريك آخر والسعي إلى فك الارتباط الزوجي باللجوء إلى أبغض الحلال: الطلاق.

ومن كل ما سبق، يتوقع من الزوج والزوجة بعلاقات وحياة سعيدين الاستمرار في حبهما وفي تقوية هذا الحب بحسن أو لطف المعاملة و دفع العناية والاهتمام وعمق الاحترام أو التقدير. بهذا الحب النفس اجتماعي الهادف، يتعزز ويتقدم الزواج طويلاً لمدى الحياة.

## ب- الجنس خلال الزواج.

ليس حاسماً لديمومة وسعادة الزواج مقدار أو عدد مرات وصيغ الجنس التي يمارسها الزوجان، بقدر أهمية العواطف والأحاسيس المرافقة لهذه العملية الزوجية.. فبينما يفى الطرفان بحاجة بيولوجية شرعية للطرف الآخر، فإن الانفعالات والإثارة العاطفية المرافقة لها تحمل منبهات قوية لمدى الحب والعناية الحميمة وليس الآلية الوصلية والمؤقتة، التي يكنها كل طرف نحو الآخر. فالمهم لنمو وتقوية العلاقة الزوجية هنا، ليس عملية الجنس بذاتها، ولكن المشاعر الحميمة والانفعالات الحقيقية التي تدمج الزوجين معاً أثناء هذه العملية الحلال شرعاً بمؤسسة الزواج، عندئذ فقط وليس بالكم أو الأساليب الشكلية، ينمو الزواج وحب الطرفين لبعضهما وتترسخ علاقاتهما وتدوم مدى الحياة... دون أن يكون عاملاً طارداً لمشاعر الحب وعلاقات الزواج كما يلاحظ في العديد من البيئات الغربية نتيجة تركيز الزوجين في العملية الجنسية على الشكل والكم والحاجة الأنانية والمؤقتة من أحد الزوجين أو

كليهما..فتجري العملية سريعاً بدون إحساس..لينتهي الطرفان بعد مضي بعض الوقت إلى الانفصال وطلب الطلاق.والسبب المعلن الذي نسمعه هو: آلية الجنس وخلوه من أي مشاعر حقيقية.

### 3- طبيعة العلاقة الزوجية:

إن العلاقة الزوجية هي رابطة شرعية تربط الزوج والزوجة معاً بواسطة منظومة من القوانين والاتفاقات والأعراف والأدوار بما تحتويه من حقوق و واجبات أو مسؤوليات..فهي علاقة مشتركة ذات خصوصية مميزة تفرقهما عن كافة المؤسسات المدنية المختلفة في المجتمع: الاجتماعية و الاقتصادية والتعليمية والإدارية و الدفاعية والصحية والعلمية وغيرها الكثير.

ومما يميز علاقة الزواج المشتركة أنها حميمية ومتواصلة طيلة الأربع والعشرين ساعة في اليوم،بدون توقف أو إجازة أو تأجيل لوقت أو مناسبة أخرى.....كما تتميز هذه العلاقة الخاصة بأنها تتم من خلال سلسلة متتابعة ومتوازنة من سلوكيات الأخذ والعطاء للزوجين. وإذا تهاون أحد الطرفين في الأخذ والعطاء حتى في إشباع الحاجات الانفعالية -العاطفية للآخر، أو بدا مشغولاً متسلطاً بالأخذ دون العطاء على حسابه، فإن إخلالاً يحدث في العلاقات الزوجية نتيجة الإخلال في أداء الأدوار والمسؤوليات المتفق عليها بعقد الزواج المكتوب أو / و المشهود في الأعراف والتقاليد المحلية..فتبدأ النزاعات الزوجية ويؤول الزواج إلى الانهيار إذا تعذر الاستفادة مشاعر الحب بين الزوجين ومحافظة كل منهما على علاقات مشتركة متوازنة من الأخذ و العطاء.

### مبادئ إجرائية للزواج الناجح

يتوفر للزواج الناجح عشر مبادئ إجرائية تعمل على تفعيل وصيانة علاقات الزوجين معاً، وتمكينهما من تعزيز سلوكياتهما الزوجية من أجل استمرار وتقدم رابطتهما بالزواج. نوضح هذه المبادئ بإيجاز كما يلي:

1- **استمرار حب الزوجين حياً وقاداً.** إن أحد الأسباب الرئيسية وراء فشل الزواج في مختلف البيئات العالمية وليس المحلية فقط هو أن الحب الذي يشتعل خلال الخطوبة

وبداية الزواج، فإنه مع مرور سنة كما يلاحظ يبدأ بالخبو والانطفاء.. ويبدأ مع ذلك الروتين الإداري للحياة الزوجية الرتيبة وتذمر الزوجين و نزوعهما للانفصال والطلاق.

ومن هنا، فإن أول وأنجع الوسائل للمحافظة على نجاح وتقدم الزواج تبدو في حب الزوجين أحدهما للآخر واستمرارهما في تعزيزه وتقويته لديهما، وذلك بمحاولتهما المتواصلة في عمل كل ما يمكن لإدخال السعادة في إدراك وعاطفة الآخر. وعندما تغلب الأعمال الحسنة أضدادها السيئة لدى الزوجين، يبقى الحب وقادراً ويستمر الزواج ناجحاً سعيداً.

**2- ممارسة الغرائز والعادات البناءة للزواج.** الغرائز هي ميول وسلوكيات فطرية تولد مع الإنسان، أما العادات فهي سلوكيات مكتسبة يتعلمها الفرد من الأسرة أو المدرسة أو الأقران البيئية الاجتماعية... وهنا، إذا أحب الزوج والزوجة أحدهما الآخر بالفطرة وتصرف معه إيجابياً ثم منحه العناية والاهتمام والحاجات التي يعيشها بتلقائية فطرية أيضاً، فإن الزواج يستمر ناجحاً في الظروف العادية الأخرى.

**3- الاستجابة لأهم الحاجات العاطفية-الانفعالية.** إن الحاجات العاطفية-الانفعالية العشرة لكل من الزوج والزوجة تتحكم في سلوكياتهما وعلاقاتهما المشتركة سلباً وإيجاباً وذلك حسب مدى وعي و استجابة أحدهما للآخر لتغذية هذه الحاجات.

وبالطبع، لا يعيش الزوج والزوجة جميع الحاجات العشر بنفس الدرجة وفي نفس الوقت، لأن ظروف النمو والموقف والمسؤوليات التي يخبرها كل منهم تعزز غالباً لدى الزوج والزوجة عدداً من الحاجات الملحة دون الأخرى.

ومن هنا، يتوقع من الطرفين لاستمرار ونجاح الزواج، التعرف على أوليات الحاجات التي يعيشها كل واحد ومن ثم المبادرة و المثابرة لسدها حاجة بعد الأخرى بالعادة والغريزة الفطرية بدون تكلف أو ملل أو تذمر. إن إجابة الزوج والزوجة على اسببيان الحاجات العاطفية-الانفعالية الذي نعرضه بالتوضيح في كتابنا التالي: توافق

الزواج واستقرار العلاقات الأسرية، تمكن الزوجين من فرز الحاجات الحالية التي يعيشها هو مع الطرف الآخر ومن ثم الاستجابة الفعالة لهذه الحاجات.

**4- تبني سياسة الانتباه المركز.** إن تخصيص وقت يومي من الزوج والزوجة للجلوس والتحدث وتبادل الآراء والعواطف أو الانفعالات معاً، ومناقشة الحاجات والقضايا التي تهتم زواجهما وعلاقتهم المشتركة معاً، دون قضايا ومشاكل الأبناء التي تأخذ معظم وقت الأسرة غالباً، يعدّ ضرورياً لتفاهم الزوجين وتفهم أحدهما للآخر واستمرار وتعزيز علاقتهما بالزواج نتيجتنا.

إن تحديد (14) أربع عشرة ساعة أسبوعياً على الأقل وقضاءها من الزوجين على انفراد بعيداً عن الأبناء والمعارف في المنزل أو خارجه، في تغذية حاجاتهما العاطفية للحب والتحدث والتسامر والصحة الترفيهية للنفس والجسم في آن، تحقق ما نقصده هنا من سياسة الانتباه الزوجي المركز.

**5- تبني سياسة الأمانة القصوى.** تقتضي أمانة التعامل بين الزوجين كشريكين لمدى الحياة بوح كل منهما للآخر بكل تفاصيل تاريخه الماضي وأفكاره ومشاعره وعاداته ورغباته وعدم رغباته (ما يحب ويكره) وأنشطته اليومية داخل وخارج المنزل) خاصة عند غياب الآخر) وخطته للمستقبل.... إن هذه المعلومات الشخصية المفصلة تمنح كل طرف المعرفة لإدراك الآخر والشعور بالأمن والأمان في العيش معه حاضراً ومستقبلاً... الأمر الذي يؤدي إلى سلامة ونجاح وديمومة الزواج في الظروف العادية الأخرى للأسرة.

**6- التغلب على مدمرات الحب الزوجي Love Busters:** إن محاولة الزوجين علاج مشاكل حبهما والتغلب على السلوكيات المدمرة لمشاعر الحب والقبول النفس اجتماعي من أحدهما للآخر، مثل الغضب والطلبات أو الرغبات الأنانية وتصغير الآخر وإزعاجه وعدم الأمانة في التعامل معه، تمنح الشعور بالحماية والأمن والسعادة بوجود الآخر كما يعزز عاطفة الحب لكل منهما نحو الآخر.

**7- التركيز على العطاء دون الآخذ.** عندما يعطي الزوجين أحدهما للآخر، فإن يقوم بأي تصرف أو شيء يجعل الطرف الآخر سعيداً ويتجنب أي تصرف أو شيء بالمقابل يسبب لشريكه الإزعاج وعدم السعادة حتى لو كان مزعجاً أو مؤلماً له أحياناً. أما في الآخذ، فيقوم أحد الطرفين أو كلاهما أحياناً عند تشوش وتدهور الزواج، بعمل أي شيء يسعد أو يريح الذات وتجنب أي شيء يسيء إلى النفس أو يزعجها، حتى لو أدى ذلك إلى شقاء أو عدم سعادة الآخر.

ففي العطاء، يمنح الزوج والزوجة ويضحي أحدهما من أجل الآخر، أما في الآخذ فيهتم بحاجاته وسعادته الذاتية دون اعتبار لرغبات وحاجات الآخر. ومن هنا، حتى يستمر الزواج ويزدهر ويقوى في علاقته المشتركة، فإنه يتوقع من الزوج والزوجة عطاء كل منهما للآخر تلقائياً بدون حدود أو قيود أو شروط مسبقة، والابتعاد بأقصى ما تسمح به ظروف الزمان والمكان عن الآخذ: الكسب الأناني المرافق لحرمان الآخر.

**8- ممارسة العقلانية في الحميمة والتفاوض والانسحاب.** يعيش أي زواج حالات إدراكية ونفس اجتماعية ثلاث هي الشعور الحميمي من الزوجين أحدهما للآخر عند الحب والعناية والاهتمام المشترك، والتفاوض عند الخلاف ونزاعات الزواج ثم الانسحاب من الزواج عند الوصول إلى طريق مسدود في التفاهم والتفهم من الزوجين، وذلك بالانفصال أو الطلاق.

والمهم مراعاته من الزوجين للحفاظ على استمرار ونجاح الزواج أن يستعملا العقل والمنطق في علاقاتهما ومشاعرهما الحميمة بأن تكون حقيقية غير مزيفة أو مؤقتة أو غرضية وصولية، وإذا اختلفا أو تجادلا حول شيء، يتفاوضا بعقل دون تعصيب أو غضب أي مراعاة الثلاثية الإجرائية لاستقرار ونجاح الزواج والأسرة والعلاقات الأسرية نوضحها في مواقف عديدة من هذه السلسلة العلمية الأسرية، وهي التحادث الهادف معاً، والتفاهم معاً بتبادل الآراء حول الرغبات والحاجات لكل طرف، ثم تفهم كل منهما لهذه الرغبات والحاجات والخروج معاً بأقوى إرادة على

استمرار وإنجاح الزواج. أما تحوّل الزوجين في علاقاتهما من الحميمية الحب والاهتمام، إلى التفاوض بشأن صعوبات يواجهانها ثم تعثرت المفاوضات معاً ونحا إلى الانفصال، فإنهما بذلك يقرران الطلاق العاطفي -الانفعالي لعلاقتهما المشتركة.. ولم يبق أمامهما لدفن الزواج سوى الطلاق الرسمي المكتوب على الورق في العادة.

**9- تبني سياسة الاتفاق المشترك.** يعتمد الزوجان هنا بالاجتماع معاً والتفاهم حول أنجع السبل في التغلب على مدمرات الحب لديهما والمحافظة على استمرار و نجاح الزواج، موثقين كل ذلك باتقان مشترك يتعهد فيه كل طرف بعدم القيام بأي شيء يسيء للآخر والتشاور المنتظم معاً للتأكد من سلامة ما يقوم به طرف وعدم التسبب في إيذاء مشاعر أو حاجات الآخر. إن العمل بهذه الاتفاقية، لا يؤدي بالزوجين إلى المحافظة على استقرار الزواج، بل إلى تعميق ممارسة التفاهم والتفهم منهما ونجاح علاقاتهما الزوجية في نهاية الأمر. انظر المزيد من التفصيل بخصوص سياسة الاتفاق المشترك في فقرة لاحقة من هذا العمل العلمي الأسري.

**10- التركيز على التفاوض الناجح لتعزيز الزواج.** يتعرض كل زواج أحياناً لمواقف يتساءل فيها الزوج أو / والزوجة عن جدوى أو حسن سلوك الآخر معه/ أو عن إساءة تلقاها منه/ .. الأمر الذي يوجب منهما الجلوس والتفاوض معاً لجلء الموقف أو مشكلة الإساءة التي حصلت.

إن مراعاة الزوجين عملياً للمبادئ الإجرائية العشر آنفاً، يمكنها كما يتوقع من تعزيز و ترسيخ زواجهما ومن الشعور بالسعادة في علاقاتهما المشتركة معاً.



### قوانين واتفاقات صيانة وتعزيز الزواج

#### مقدمة

يؤدي الزواج إلى قيام أول وأهم مؤسسة اجتماعية في التاريخ هي الأسرة. ولما كانت الأسرة نواة المجتمع لها خصوصيتها الوظيفية المميزة بالمقارنة بمؤسسات المجتمع الأخرى: التعليمية والاقتصادية والصحية والإدارية والدفاعية، فإن قوانين ذات طبيعة محدّدة تحكم عملها.

#### قوانين صيانة وتعزيز الزواج

إن أهم هذه القوانين الضابطة لنوعية وجدوى الزواج هي:

1- لا يسمح بإحداث تغييرات في أدوار وعلاقات طرفي الزواج.. يستطيع الزوجان فقط الاختيار مما يحدث في الزواج من تغييرات طبيعية بما يناسب رغبة كل منهما وعلاقته بالآخر.

2- يستطيع الزوج والزوجة التعامل أو استعمال ما يتاح لكل منها ويقدر على استيعابه أو أدائه، لا أكثر لدرجة تعجيزية أو أنانية معاقبة، ولا أقل بحرمانهما من تحقيق رغباتهما أو حاجتهما وقدرتهما على الأداء أو العطاء.

3- يبدو كل شيء في الزواج كما يلاحظ من الزوجين في الواقع. فلا يوجد أهداف أو ميول أو أسرار أو رغبات مخفية أو غير معلنة يضيفها الزوج أو / والزوجة على العلاقات والحياة الزوجية لتبدو مختلفة حسب هواه/ا. فالزواج الذي يقيمانه ويمارسانه في الواقع هو ما يحصلون عليه، دون إسقاطات شخصية من أحدهما أو كليهما ليبدو مختلفاً... قد ينظران إلى الزواج وعلاقاتهما من زوايا ورغبات مختلفة لكن يبقى في النهاية الزواج المعاش منهما هو الزواج الموجود أصلاً.

4- يقوم الزواج على أحكام وأعراف وشروط معروفة وثابتة. وبهذا فإن التفكير في تفاصيل الحياة والعلاقات الزوجية أو محاولة دراستها والتأمل فيها هي غير مجدية

بوجه عام. إن الأحكام المقررة أو الثوابت المنظمة لأي عمل أو ظاهرة أو مؤسسة لا تثير أو تستدعي التفكير كثيراً.. وكل ما يتوقع من الجهات المعنية هنا هو فهم هذه الثوابت والتوافق سلوكياً معها لصالح الغاية أو الحاجة التي يسعى إليها الزوج أو الزوجة عادة

5- تبدو الحقائق والأعمال والسلوكيات الملاحظة في الزواج نسبية غير ثابتة وغير مطلقة. فما هو صالح أو جيد أو مفيد اليوم، قد يبدو غير ذلك غداً في موقف لاحق آخر. إن الظروف الأنية المتغيرة التي يعيشها الزوجان والزواج، تأتي معها بحقائق متغيرة أيضاً. ومن هنا، يتوقع من الزوج والزوجة أخذ الأمور على عواهنها وعدم التعلق عاطفياً أو ادراكياً بشيء أو رغبة بعينها في الزواج والعلاقة مع الطرف الآخر، ومن ثم التعامل مع ما يجري بعقل ورؤية منفتحة على الآخر ومتفهمة للموقف الذي يعيشانه معاً.

6- يساوي الحب غير المترجم بسلوك يحمل انفعالاته وعواطفه واهتماماته، صفرًا في قيمته الزوجية. إن الحب الفعال للحياة والعلاقات الزوجية هو المحسوس سلوكياً باللفظ والحركة والتفاعل المباشر البناء مع الآخر

7- تخدم الانفعالات طاقة لتحريك الزوج والزوجة لعمل شيء. ومن هنا تبدو هذه العواطف عند عادية حدوثها هامة لحيوية ودينامية العلاقات الزوجية وللاستقرار و نجاح الزواج.

8- يعتبر الزواج والحياة والعلاقات الزوجية نعماً طيبة لسعادة الإنسان وصحته النفس اجتماعية.. وبهذا يتوقع من الزوج والزوجة استثمار هذه المهام والظواهر الاجتماعية إلى أقصاها لصالحهم وذلك ببساطة وعفوية ودون تعقيد.

### **اتفاقات مقترحة لصيانة وتعزيز الزواج**

نعرض في هذه الفقرة عدداً من الاتفاقات الثنائية بين الزوج والزوجة بغرض تقدم الزواج وترسيخ العلاقات الزوجية فيما بينهما. تبدو هذه الاتفاقات موضحة بإيجاز كما يلي:

**سياسة الاتفاق المشترك The Policy of Joint Agreement** : يتكون كل من الزوج والزوجة سلوكياً من شقين: آخذ ومانح. فالمتزوج رجلاً أو امرأة يأخذ من الآخر ما يرغب أو يحتاج وهو أمر سار، ثم مانح يعطي الطرف الآخر ما يحتاجه أو يرغب. فلأخذ في المنظور الاقتصادي البحت هنا هو ربح أو عملية مربحة، أما العطاء فهو خسارة أو نقصان من رصيد مادي أو نفسي أو زمني (من العمر).

إضافة إلى هذا، يؤدي الربح بالأخذ للشعور بالارتياح أو الإشباع النفسي، بينما تؤدي الخسارة بالعطاء إلى الندم حيناً والاستياء والأسف أحياناً أخرى، خاصة إذا كان هذا العطاء موجهاً لمن لا يستحق. ولكن أمر هذه الثنائية الاقتصادية الاجتماعية يختلف في الزواج العادي حيث تسود الحميمية بين الزوجين. فهنا، يعطي أحد الطرفين للآخر أقصى ما عنده طالما يحقق رغبة أو حاجة أو ارتياحاً له، بدون شعور بالغبن أو الخسارة أو الندم. وهذا في الواقع ما يجعل الزواج سعيداً بالمنح كما يكون سعيداً بالأخذ.

ويعود هذا التحييد لأثر العطاء السلبي نفسياً إلى المبدأ الذي يعمل به الزوجان أثناء مرحلة الحميمية: عمل أي شيء يجعل الآخر سعيداً وتجنب نظيره السلبي الذي يجعله تعيساً.

وعليه، فإن أفضل ما يمكن اقتراحه للاتفاق المشترك بفرض رعاية الزواج وتقديمه والمحافظة عليه هو الامتناع عن أي عمل يؤدي الشريك الآخر أو يسبب إليه، واعتبار سعادة كل منهما واجباً بدهياً لا يضعف ولا يتجزأ.

عند تبني الزوجان لهذه الاتفاقية الموجزة في نصوصها وباللغة الأثر في تضميناتها كمبدأ في الحياة الزوجي، فإن سلوكاً فطرياً من الموائمة مع الآخر يلاحظ تلقائياً بين الطرفين وأسلوب حياة مشترك يتبلور لديهما، يستمتع به كل منهما للآخر ويحقق له ما يريد. والنتيجة؟ شعورهما بالحميمية واستمرار الحب الذي يجمعهما معاً طالما يجري العمل منهما طوعاً بالاتفاق الثنائي المشترك.

إن سياسة الاتفاق المشترك تحفظ توازن الحقوق والواجبات لكل من الزوج والزوجة واعتبار كل منهما أيضاً لحاجات واهتمامات ورغبات الطرف الآخر، دون إخلال أو معاناة أو تضحية أي منهما من أجل الآخر، لأن ذلك عندما يحدث يكون على حسابه وفي غياب مصلحة وحاجاته الأنوية، وإذا تكرر مثل هذا العطاء من طرف واحد، يكون الآخر المستفيد أنانياً في ميوله وسلوكه ويفتقر للعناية والتقدير والحب التي تمنعه في الأحوال الزوجية العادية من التصرف الأناني الحالي .... أما النتيجة النهائية لعدم التوازن في الأخذ والعطاء فهي تدمير الحب والزواج أو تشويشهما وإضعافهما لدرجة كبيرة. إن الدور الرئيسي الذي تقوم عليه سياسة الاتفاق المشترك عند تبنيها من الزوج والزوجة هو تصحيح هذا الوضع غير المتوازن في العلاقات الزوجية اليومية.

**يراعي الزوجان لإنجاح التفاوض والوصول إلى حلول ناجعة لسوء تفاهمهما أو صعوبات علاقاتهما المرحلية خلال الزواج، أربعة إرشادات هي:**

- الاتفاق على قواعد للتفاوض الأمن المتفهم البعيد عن التعصيب والغضب والصراخ.
- تحديد نوع المشكلة الزوجية من وجهة كل طرف: الزوج والزوجة. اقتراح أكبر قدر ممكن من الحلول والوسائل للتغلب على المشكلة واستعادة حيوية الزواج.
- اختيار الحل الذي ينسجم مع شروط سياسة الاتفاق المشترك الموقعة من الطرفين. والخلاصة أن سياسة الاتفاق المشترك التي يوقعها الزوج والزوجة وليتعهدان العمل بها، تعزز النتائج والالتزامات التالية للطرفين:

- 1- حفظ التوازن في الحقوق والواجبات للزوج والزوجة.
- 2- التزام الطرفين بعمل أي شيء يساعد ويسعد الآخر والامتناع عن أي شيء يحيطه / أو يسيء إليه/ ا.
- 3- إبقاء مشاعر الحب الحميمة والقرب النفسي من الآخر حيّة وقادة ودينامية.

4- التشاور المستمر للطرفين معاً لتوجيهه وتفعيل علاقاتهما وأنشطتهما اليومية لصالح سعادتهما ونجاح الزواج.

5- تمكين الطرفين من التفاوض الإيجابي المنفتح على آراء وحاجات الآخر عند خبرة الزوج أو / والزوجة لصعوبات أو مواقف لا يرضاها، وبالتالي استعادة علاقاتهما الزوجية الحميمة مرة أخرى.

## سياسة الانتباه الأقصى من الزوج والزوجة لآخر The Policy of Undivided Attention

إن هذه الاتفاقية التي يعقدها الطرفان: الزوج والزوجة ويتعهدان العمل بها، تأتي تصحيحاً للخطأ الكبير الذي يقعان فيه بعد الزواج وهو: إهمال أحدهما للآخر بعد تحقيق رغبتهما أو طموحهما بالزواج ... متحولة علاقاتهما وتفاعلاتهما اليومية إلى روتين ممل أحياناً من العمل والطبخ والأكل والنوم، دون انتباه يذكر رغبات الآخر أو معاناته أو حاجاته البسيطة في التحادث والتسامر مع إنسان يسمعه ويبدله المشاعر والرأي والأحاسيس.

ومن هنا يتبلور أهم مبدأ تقوم عليه سياسة الانتباه الأقصى من الزوجين أحدهما للآخر وهو منح الآخر الدرجة القصوى من الانتباه لمدة (14) أربع عشرة ساعة أسبوعياً في جو من الخصوصية بغرض الوفاء بحاجاته / العاطفية – الانفعالية.

ومن هذا النص الموجز لسياسة الانتباه الأقصى، يمكن استنتاج ثلاثة مبادئ إجرائية يراعيها الزوج والزوجة في اجتماعهما معاً للتسامر والتفاهم والتفهم وتعزيز علاقاتهما الزوجية المشتركة، وهي:

1- خصوصية الاجتماع معاً وانتباه أحدهما لحاجات ورغبات الآخر ... وهذا يعني أن يكونوا معاً بعيداً عن الأطفال / الأبناء، والمعارف والأقرباء والأصدقاء مهما كان حبهما أو مشاعرهما نحو هؤلاء جميعاً .... وأن يركزا إدراكياً وعاطفياً معاً دون التشتت أو السرحان أو التسرب إلى إنسان أو موقف آخر خارج الاجتماع الخاص المشترك ... وأن يكون جسم الزوج أو / والزوجة مع الآخر، وعقله / مع شيء أو

إنسان خارج اللقاء لا يفيد بشيء يذكر لصيانة وتعزيز العلاقات الزوجية، بل يزيدها سوءاً أحياناً لما يحدث من تعنيف ولوم وعتاب نتيجة ملاحظة طرف عدم انتباه الآخر له / وأنه مشغولاً بشيء آخر دونه /.

2- اتفاق الزوج والزوجة على أهداف مشتركة يحققانها من الاجتماع معاً والانتباه المركز من أحدهما للآخر. وتركز هذه الأهداف في العادة على تحقيق أهم الحاجات العاطفية – الانفعالية التي يعيشها الواحد منهما ثم أنواع الأنشطة والمداخلات والمواقف التي تمكنهما من تغذية هذه الحاجات مثل: الحب والصحة الحميمية والتسامر والترفيه المشترك معاً.

3- اتفاق الزوج والزوجة على مقدار الوقت المناسب الذي يقضيه معاً للانتباه وتحقيق أهم حاجات أحدهم من الآخر. ويكون هذا الوقت المناسب بمعدل ساعتين يومياً أو أربع عشرة ساعة أسبوعياً على الأقل في حال عادية الزواج والعلاقات الزوجية. أما إذا كان الزوجان يعانين من مشاكل في توافقهما النفس اجتماعي، أي من نزاعات أسرية في علاقاتهما اليومية معاً، عندئذ يلزمهما تخصيص وقت أكثر للاجتماع معاً وانتباه واستماع أحدهما للآخر، حتى يتمكنوا بالنتيجة من التغلب على مشاكلهما واستعادة مشاعر الحب والحميمية في علاقاتهما الزوجية.

### سياسة الأمانة الكاملة في تعامل الزوجين The Policy of Radical Honesty

يقتضي الزواج والحياة والعلاقات الزوجية أن يكون كل طرف أميناً في حقائقه وأخباره وأسراره مع الآخر. وأن يخفي الزوج أو / والزوجة مواقف أو حوادث أو خبرات أو خططاً أو أنشطة في الحاضر أو المستقبل، فيعني ذلك تلقائياً أنه / غير أمين في تعامله وميوله مع الآخر، والأخطر من هذا، أن علاقاتهما الزوجية تفقر لمشاعر الحب والحميمية الحقيقية غير الغرضية المؤقتة مع ما يمكن أن يرافق ذلك من إحساس بعدم الأمن والأمان بعد من وجود الزوجين معاً وصحبة أحدهما للآخر.

والعمل لتصحيح هذا الوضع الزوجي القلق سعياً لاستقرار الزواج وتعزيز العلاقات الزوجية الأسرية؟ هو اتفاق الطرفين: الزوج والزوجة على تبني سياسة الأمانة الكاملة في التعامل مع الآخر وذلك بكشف كل أسراره / أو حقائقه / أو ماضيه / و

حاضره / ا و مشاعره / ا و عاداته / ا و الأشياء المحببة والمكروهة / ا و أنشطته / ا و خطته / ا المستقبلية بدون تحفظ أو استثناء أو إخفاء بعضها مهما كانت أحياناً حساسة أو خطيرة أو مثيرة للشعور بالذنب والخطأ أحياناً.

ولتسهيل عملية المصارحة أو المكاشفة من أحد الزوجين للآخر / ي، يمكن تبويب مجالات الأمانة التي يكشفان بها أخبارهما معاً، في أربعة فئات هي:

1- الأمانة العاطفية – الانفعالية. وفيها يكشف الزوج والزوجة أحدهما للآخر / ي، عما يخبره من أحاسيس وردود فعل انفعالية إيجابية وسلبية تجاه حوادث الحياة الزوجية اليومية وخاصة ما يرتبط منها بسلوك الواحد منهما نحو الآخر.

2- الأمانة التاريخية. وفيها يبوح الزوج والزوجة أحدهما للآخر / ي عما ماضيه وما عاشه من حوادث ومواقف كان فيها خاطئاً أو ضعيفاً أو غير حاضر البديهة للتصرف المطلوب.

3- الأمانة الآنية في الحاضر. وفيها يخبر الزوج والزوجة أحدهما للآخر / ي عن الحوادث والأعمال والأنشطة اليومية التي يقوم ومواعيد ومكان كل منها ونوع الناس الذين يتعامل معهم خلالها، وخاصة عن الجنس الآخر منهم.

4- الأمانة المستقبلية. وفيها يتحدث الزوج والزوجة أحدهما للآخر / ي عن طموحاته وخططته وأنشطته التي يمكن أن تعززها على الزواج والعلاقات الزوجية، والتفاهم والتفهم المستقبلية التي ينوي القيام بها، والنتائج الإيجابية ( وربما السلبية أيضاً) ا معاً حول تعديل ما يلزم فيها لمزيد من الجدوى التي تعود على حياتهما الزوجية.

وفي ختام هذه السياسة الهامة (الأمانة) لنجاح وتقدم الحياة الزوجية، نؤكد على الزوج والزوجة، بأنه مهما كانت الإغراءات الذاتية الشخصية أو من الأسرة المباشرة (كالأب والأم) أو المرشد الاجتماعي أو الأسرى أو الفقيه أو رجل الدين لإخفاء الواحد منكما شيئاً من معلوماته أو أخباره الشخصية لنيل قبول أو خطوة أو مصلحة أكثر من الطرف الآخر. فيتوقع منكما كمبدأ للصدق والوفاء والاحترام الزوجي ونجاح وأمن الحياة الزوجية مكاشفة الشريك الآخر / ي عن أي وكل شيء يخص

الواحد منكما، لأن كل منكما ليس طليقاً حراً فيما يقول و لا يقول أو يتصرف ويتوقف، بل هناك إنسان يشاركه ثواني الحياة اليومية ومسؤولياتها أو مستحققاتها ونتائجها وإن العلاقات والحياة الزوجية الأسرية لا تستقيم وتكون مهدداً دافئاً للحنان والسعادة والأمن والأمان إلاّ إذا كان الزوج والزوجة كتاباً مفتوحاً للآخر /ى: صريحاً ومعلنأ في كل صغيرة وكبيرة ليس لديه / ما يخفيه / أو يخاف معرفة الآخرين له.



### كشف الوضع الراهن للزواج تمهيداً لصيانتته وتعزيزه كشف كفاية تواصل الزوجين والعلاقات الزوجية

#### مقدمة

يتوقع منهجياً علمياً وموضوعياً من الزوج والزوجة عند اتخاذهما قراراً بتحسين الزواج وتفعيله وتقويته والتغلب على أي صعوبات أو سوء فهم تلاحظ على علاقاته المشتركة، أن يقوموا معاً بدراسة الوضع الراهن فعلياً لزوجهما والتدقيق في مجرياته اليومية من إيجابيات وسلبيات ثم وبعدئذ فقط يبادران بالإصلاحات المناسبة التي تزيد من سلامة الزواج وسعادته والاستقرار والجدوى لعلاقاته يمكن للزوجين استعمال لهذا الغرض بأدوات قياسية لحاضر الزواج، نقدم منها الإدارتين التاليتين:

والحياة الزوجية هي مشتركة ومتفاعلة واجتماعية وتلقائية أو فطرية منفتحة في تعاملاتها اليومية. وإن أي بطء أو انقطاع في اتصال وتواصل الزوجين معاً يضّر بعلاقتهم معاً ويحدث مع الوقت فجوة نفس اجتماعية يصعب التغلب عليها من الطرفين أحياناً.

#### كشف كفاية اتصال وتواصل الزوجين

تتلخص الأداة التي يمكن بها كشف مدى اتصال وتواصل الزوجين بالعناصر التالية:

\* أجب عن كل عبارة مما يلي بإعطائها القيمة الرقمية التي تستحقها من التالية:

1 = أعارض بقوة 2 = أعارض 3 = غير متأكد 4 = أوافق 5 = أوافق بقوة

#### أ- الاتصال والتواصل معاً:

- 1- أتمنى أن يسألني شريكي (الزوج أو الزوجة) عن أمور شخصية لي.
- 2- أتمنى أن أخبر شريكي أنني أريد قضاء وقت أكثر معاً.

3- أتمنى أن يكون من الأسهل لنا التحدث مباشرة معاً.

4- أتمنى أن أسأل شريكي للاستماع إلى ما يقلقني.

\_\_\_\_\_ المجموع الفرعي

20

### ب- إدارة النزعات الزوجية:

5- أتمنى أن يناقش شريكي المشاكل الزوجية بدون توجيه النقد لي.

6- أتمنى أن تتم مناقشة المشاكل الزوجية بدون زعل شريكي.

7- أتمنى أن ينسحب شريكي من الموقف عندما نخالف معاً.

8- أتمنى أن نتناول خلافاتنا دون مصادمات كبيرة.

\_\_\_\_\_ المجموع الفرعي

20

### د- الحب والمشاعر الحميمة:

9- أتمنى أن أستطيع سؤال شريكي لأن يكون أكثر حميمية معي.

10- أتمنى ان يعبر شريكي عن حبه / إلي بالكلام.

11- أتمنى أن نتحدث عن ندرة لمس أحدهنا للآخر.

12- أتمنى أن أستطيع إخبار شريكي بأنني لم أعد أشعر بالحب نحوه /

\_\_\_\_\_ المجموع الفرعي

20

### د- الحياة الجنسية:

13- أتمنى أن أستطيع إخبار شريكي بأني غير راضية / ا عن حياتنا الجنسية.

14 - أتمنى أن أستطيع التحدث عن أشياء مختلفة جنسياً.

15- أتمنى أن أستطيع إخبار شريكي أنه / غير جذاب /ة جنسياً لي.

- 16- أتمنى أن أستطيع التحدث إلى شريكي أنه جذاب /ة جنسياً لي.  
17- أتمنى أن أستطيع التحدث إلى شريكي حول افتقاد الحميمية بيننا.

\_\_\_\_\_المجموع الفرعي

25

#### ه- الجاذبية للآخرين:

- 18- أتمنى أن أستطيع إخبار شريكي أنني أنجذب للآخرين.  
19- أتمنى أن أستطيع التحدث مع شريكي حول مزاحه /ا مع الجنس الآخر.  
20- أتمنى أن أستطيع التحدث مع شريكي حول شعوره/ا بالغيرة.  
21- أتمنى أن أستطيع التحدث مع شريكي حول شؤونه الجنسية المحتملة خارج الزواج.  
22- أتمنى أن أستطيع التحدث مع شريكي حول شؤوني الجنسية خارج الزواج.

\_\_\_\_\_المجموع الفرعي

25

#### و- القيم والأهداف الشخصية:

- 23- أتمنى أن نستطيع التحدث بانفتاح أكثر حول القضايا الدينية.  
24- أتمنى أن نستطيع التحدث حول الاختلافات في أهدافنا الحياتية.  
25- أتمنى أن نستطيع التحدث حول الاختلافات في قيمنا الشخصية.  
26- أتمنى ان نستطيع التحدث حول معتقداتنا الدينية.

\_\_\_\_\_المجموع الفرعي

20

### ز- الواجبات المنزلية:

27-أتمنى ان أستطيع إخبار شريكي عن عدم رضائي للقيام بجميع الواجبات المنزلية.

28-أتمنى أن أستطيع الطلب من شريكي المساهمة في إدارة المنزل وأداء الواجبات المنزلية.

\_\_\_\_\_المجموع الفرعي

10

### ج- القوة أو السلطة الزوجية:

29-أتمنى أن أستطيع مصارحة شريكي حول تسلطه الزوجي.

30- أتمنى أن أستطيع إخبار شريكي حول شعوري بعدم الاحترام منه /ا.

31- أتمنى أن أستطيع الطلب من شريكي ان يلعب دوراً أكبر في القرارات الزوجية.

\_\_\_\_\_المجموع الفرعي

15

### ط- الشؤون المالية:

32-أتمنى أن أستطيع التحدث مع شريكي حول إنفاقه / الزائد.

33-أتمنى أن أستطيع إخبار شريكي بأن يكون أقل بخلاً.

34-أتمنى أن أستطيع التحدث معاً حول كفاءات إنفاق وتوفير النقود التي نحصل عليها.

35-أتمنى أن أستطيع الطلب من شريكي أن يعمل للحصول عل دخل أكثر.

36- أتمنى أن أستطيع التحدث حول الإنفاق المالي الزائد الذي ارتكبه.

\_\_\_\_\_ المجموع الفرعي

25

### ي- الترفيه:

37- أتمنى أن نستطيع التحدث حول افتقادنا للترفيه الكافي في حياتنا الزوجية.

38- أتمنى أن أستطيع التحدث حول حاجتي الملحة للمرح والترفيه.

39- أتمنى أن نستطيع التحدث حول الضيق النفسي الذي يعيشه الواحد منا.

40- أتمنى أن نستطيع التحدث حول الاختلاف في اهتماماتنا الشخصية.

\_\_\_\_\_ المجموع الفرعي

20

\_\_\_\_\_ المجموع العام

200

### تحليل وتفسير النتائج:

- 1- الاتصالات والعلاقات الزوجية متفاعلة ومنفتحة ومنظمة = 20- 40 %
- 2- الاتصالات والعلاقات الزوجية مقبولة في تفاعلها وانفتاحها وانتظامها = 41- 60 %
- 3- الاتصالات والعلاقات الزوجية ضعيفة وشخصية في تفاعلها وانفتاحها وانتظامها = 61- 80 %.
- 4- الاتصالات والعلاقات الزوجية متوقفة أو معدومة = 81- 100 %

5- يتم تحليل وتفسير كل عامل من العشر المكونة للأداة بناء على طبيعة الإجابة في كل منها:

\*- أعارض بقوة + أعارض (2-1) = الاتصالات والعلاقات الزوجية فعالة وقوية

\*- غير متأكد (3) = الاتصالات والعلاقات الزوجية ضعيفة إلى مقبولة

\*- أوافق بقوة و أوافق (5-4) = الاتصالات والعلاقات الزوجية نادرة أو معدومة

6- يتم الإرشاد والتوجيه الزوجي الأسري لصيانة وتعزيز الزواج على النتائج الملاحظة لإجابات كلا الزوج والزوجة منفردين ثم مقابلتهما منفردين أيضاً أولاً ومجتمعين ثانياً.

6- يتم الإرشاد والتوجيه الزوجي الأسري ذاتياً (وهو المفضل لدينا) بإجابة الزوج والزوجة كل على حده وبدون تردد أو ضغط أو تأثير من الآخر على عبارات الأداة جميعاً ثم الاجتماع معاً لمناقشة نتائج كل منهما والوصول إلى اتفاق مشترك (أو تطبيق سياسة الاتفاق المشترك التي أوردنا آنفاً في فقرة سابقة بالمشاورة في أداء الإيجابيات وتعزيزها حفاظاً على مشاعر الحب والمودة للزوجين وسعادة علاقتهما المشتركة بالزواج، مع الابتعاد في نفس الوقت عن السلبيات وبذل أقصى الجهد من كلا الطرفين لتغييرها أو تعديلها لإسعاد الآخر ورضاه الزوجي بوجه عام.

### استطلاع مدى استمرارية الزواج

\*- أجب /ي عن كل الأسئلة الستة عشر التالية:

1- اعتقد أن معاناتنا خلال الأيام الصعبة تجعل علاقتنا الزوجية أقوى:

□ - أوافق

- أعارض

2- يبدو شريك حياتي (الزوج أو الزوجة) كثير النقد لي:

- أوافق

- أعارض

3- نحاول معاً (زوج و زوجة) التفكير كمجموعة لا بشكل منفرد:

- أوافق

- أعارض

4- يبدو أن الزواج ليس ما كنت أفكر به:

- أوافق

- أعارض

5- أبدو غير متأكد الآن لماذا أقدمنا على الزواج:

- أوافق

- أعارض

6- يبدو شريكي مساعداً ومقدراً لي:

- أوافق

- أعارض

7- يسبب لي الحديث عن مشاكلنا الزوجية الاكتئاب والضيق:

- أوافق

- أعارض

8- أشعر أنني عاجز عن ضبط التحديات التي يواجهها زواجنا:

- أوافق

- أعارض

9- أشعر أنا و زوجي أننا لا نزال مفرومين أحدهنا بالآخر:

- أوافق

- أعارض

10- أعرف ما سيقول شريكي معظم الأوقات:

- أوافق

- أعارض

11- نستطيع الاستماع أحدهنا للآخر وتوضيح ما نشعر به:

- أوافق

- أعارض

12- نفضل المواجهة الساخنة معاً لتنظيف أجواء الزواج من سوء التفاهم:

- أوافق

- أعارض

13- يمتلك شريكي إحساساً لأذعاً بالمرح والنكتة:

- أوافق

- أعارض

14- أشعر أن حياتنا الزوجية فوضى عارمة:

- أوافق

□ - أعارض

15- اعتقد بصحة العبارة التالية في زواجنا:

□ عند المجادلة معاً، أذكر نفسي بالأوقات الطيبة التي قضيناها سوياً وأقول

أننا سنخرج بسلام من هذا الموقف.

□ عند المجادلة معاً، أذكر نفسي بكل المشاكل التي مررنا بها وأشكك بقدرتنا

على الخروج بسلام من هذا الموقف.

16- اعتقد بصحة العبارة التالية في زواجنا:

□ أشعر بالفخر لإنجازات شريك حياتي

□ أتوقع المزيد من شريكي وأشعر بالخيبة من إنجازاته الحالية

### تحليل وتفسير النتائج:

1- أوافق = 1, 3, 6, 9, 10, 11, 12, 15, 16.

أعارض = 2, 4, 5, 7, 8, 13, 14.

2- الدرجات المحتملة لاستمرار واستقرار الزواج:

• 14 - 16 أو نسبة 87,5 - 100 = استمرارية الزواج تبدو عالية جداً  
16

• 12 - 13 أو نسبة 75 - 87,4 % = استمرارية الزواج تبدو عالية

• 10 - 11 أو نسبة 5, 62 - 9, 74 % = استمرارية الزواج تبدو متوسطة  
وقابلة للتحسن أو الانتعاش في مناسبات لاحقة

• 8 - 9 أو نسبة 4, 50 - 62 % = استمرارية الزواج تبدو مقبولة وعرضة  
للانقطاع أكثر من التحسن

- أقل من 8 أو تحت نسبة 50% = استمرارية الزواج تبدو ضعيفة وعرضة للانقطاع تماماً بالانفصال أو الطلاق في أي لحظة
- 3- يجيب الزوجان على انفراد على عبارات الاستطلاع ثم الاجتماع معاً لمناقشة النتائج لدى كل منهما والاتفاق معاً على خطة عملية للتصحيح وصيانة الزواج وتعزيزه فيما فضله باسم الإرشاد والتوجيه الزوجي الذاتي.
- 4- يقابل الزوجان المرشد الأسرى بمد الإجابة على عبارات الاستطلاع منفردين في مكتبه أو عيادته الإرشادية ومقابلتهما منفردين ثم مجتمعين للتحقق أولاً من صحة الإجابات التي أدياها ثم للاتفاق معاً على خطة لتصحيح وصيانة الزواج وتعزيز استمراره لديهما.



### صيانة وتعزيز الزواج بالتفاوض

#### في حالات زواجية ثلاث: الحميمة والنزاع والانسحاب

##### مقدمة

إن بعض الأزواج اللامعين في ذكائهم يتحولون إلى أغبياء عندما يواجهون مشاكل في زواجهم. لقد لوحظ رجال يستمعون إلى زوجاتهم يتحدثن عن حاجات ورغبات وأمني ومشاكل يعشنها، وفي النهاية يبدون وكأنهم لم يكونوا هناك أبداً، وكأن زوجاتهم غريبات عنهم أو يتحدثن بلغة أجنبية غير مفهومة. أما بعض النساء الزوجات، فهن لسن أفضل حالاً حيث تتكرر على آذانهن ما يرغب الأزواج منطقياً منهن أو نظام وحياة الأسرة المفضلين ولكن كما يقول المثل الشعبي أيضاً " سمعان ليس هنا .." أي يتصرفن وكأنهن لم يسمعن شيئاً.

ومما لوحظ أيضاً بأن الفشل في التفاهم الزوجي لا يعود بالدرجة الأولى إلى عجز الزوج أو الزوجة عن الحديث والاستماع وجذب الآخر، لأن كل منهما يبدو بارعاً في ذلك خلال العمل والاتصال بالناس في الحياة اليومية خارج المنزل. إن العجز الملاحظ يبدو للأسف في عدم قدرتهما العاطفية على الاتصال كشريكين بالزواج. ومن هنا، طرحت إحدى الجهات الاستشارية المختصة بالإرشاد الأسرى إرجاع أمر الزواج والقضية الأسرية برمتها إلى الزوجين ليقررا من خلال التفاوض عن ثلاث مراحل هي: العلاقة الحميمة، والنزاع والفرق بتعريض الأسرة بالزواج للزوال ثم يتحملاً مسؤولية ونتائج هذه القرارات سلباً أو إيجاباً بعدئذ.

##### التفاوض بالمرحلة الحميمة

لا يوجد في الواقع تفاوض بالمعنى الحقيقي للكلمة في هذه المرحلة من الزواج.. وكل ما يمكن الحديث عنه هنا هو تعارف الزوجين على مبدأ العناية أو الاهتمام من أحدهما للآخر. أي الأفضلية غير المشروطة لكل منهما لدى الآخر بالتغاضي عن طبيعة الظروف والأحوال: المادية أو الاجتماعية أو السياسية أو الصحية التي قد

تطراً في أي وقت...وهنا نرى الزوج والزوجة يتبعان القاعدة: اعمل أي شيء تستطيعه ليكون الشريك الآخر سعيداً وتجنب أي شيء يجعله بائساً أو غاضباً. عندما يعمل الشريكان بهذه القاعدة تبدو الحياة الزوجية على ما يرام حيث توفر تلقائياً للزوجين من حاجات شخصية عاطفية تجاه الآخر. والتفاوض هنا لا يجدي نفعاً في الغالب لكون كل طرف لا يرى سوى نفسه أو مصلحته أو الأذى الذي لحقه من الآخر، دون النظر لهذا الآخر أحياناً وما تعرض له من ألم أو ضرر أيضاً؟! والموج الممكن هنا للتخلص من المأزق الحالي للنزاعات الزوجية والعودة مجدداً للمرحلة الحميمة Intimacy للزوج، يمكن في أحد أمرين:

1- توقف كل منهما عن أذية الآخر والبدء بتغذية الحاجات العاطفية التي يبيدها الطرف الآخر أو/ و.

2- تطوير الوعي لدى كل منهما بخطورة ما يقومان به من نزاعات عليهما أولاً ثم على نظام وناشئة ومستقبل الأسرة بمساعدة وتوجيه مختص نفس اجتماعية في الإرشاد الأسري..مع استكمال الطرفين لعملية التفاوض بنفسيهما وتحمل القرارات والمسؤوليات التي يتخذانها في هذا الشأن.

### مرحلة الانسحاب والفرق

عندما لا يسود العقل ويصر الزوجان على خلافتهما الزوجية ويرجع الأسباب في ذلك للطرف الآخر.. بالرغم من محاولات المرشد الأسري أو جمعهما معاً للمحاورة والنقاش واستماع رأي كل طرف للآخر، فإنهما يدخلان نفسياً وسلوكياً المرحلة الثالثة وهي الانسحاب والافتصال بالهجر المباشر بخروج أحدهما من الأسرة كلياً أو غير المباشر بالسكن في غرفة أخرى وقيام كل منهما بما يحتاجه شخصياً دون سؤال الآخر أو الرغبة أحياناً بقيامه بذلك، كما يحدث في الأحوال المتطرفة للانسحاب التخلص كلياً من الزواج بواسطة الطلاق.

في الانسحاب غير المباشر حيث يبقى الزوجان معاً تحت سقف واحد هو المنزل، يعيش كل منهما بمعزل عن الآخر ويتحفظ شديد تجاه التعامل أو الحديث أو الطعام أو مشاهدة التلفاز أحياناً معاً.. وكل ما في الأمر هو بقاؤها معاً حسب ترتيبات

معيشية ومالية وأسرية خاصة بتربية الأطفال مع المحاولة أحياناً بالظهور أمام الجيران والمعارف والأصدقاء كزوجين ربما لاعتبارات اجتماعية..

في هذه الحالة، يعاني الطرفان كلاهما ثم الطرف ويندر في هذه المرحلة نقد أحد الزوجين للأخر وتصيد الأخطاء والتذمر والشعور بالإعياء أو الملل مما يجري أو من الحياة (كما يسمع أحياناً)... كما يلاحظ هنا سعادة الطرفين عندما يعمل أو يقدم شيئاً للأخر بدون شعور أو رغبة بالمكافأة المقابلة. ويفتقد أحدهما الأخر إذا غاب عن ناظره أحياناً لدقائق حتى في المنزل (خاصة إذا لم يسمع صوته أو حركة عمله بشيء؟!.. وإذا أبدى أحدهما رغبة أو حاجة أو شكوى صحية، تلاحظ الأخر يسرع) مستنفراً ببقية أعضاء الأسرة) لعمل المطلوب.. أو تحقيق الحاجة فوراً في العادة.

### مرحلة نزاع الزوجين

تبدأ مرحلة النزاع Marriage Conflict بين الزوجين خلال المرحلة الحميمة السابقة عندما يبدي أحد الطرفين سهواً نسياناً أو إهمالاً أو تجاهل حاجات أو /و رغبات الطرف الأخر. وعندما تحدث المعاتبة أو التذكير بالأمر، يبدي الطرف المعني أسفه أو اعتذاره ووعوده للطرف الثاني بالانتباه أكثر أو عدم النسيان والاهتمام في المستقبل... ويتسوى الموقف عاطفياً بينهما حيث يستمر شعور كل منهما بالحميمية والانتماء غير المشروط أحدهما للأخر.

ولكن عندما يتكرر الأمر من نسيان وتجاهل بدون أي محاولة للاعتذار أو التفويض بينهما يعيش الزوجان فترة شعور بالمودة أو الحب أو القرب النفسي من الأخر، فيشعر الواحد منهما (المستقبل وليس المرسل للمشكلة عادة) بالحيرة أحياناً أو بالصدمة أحياناً أخرى نظراً لعدم توقعه لذلك أو اعتباره الحادث طعنة في الظهر (أو في القلب) كما يقال أحياناً.

وتبدأ بالنتيجة النزاعات الزوجية التي نسمعها أو نلاحظها أحياناً ويبدأ مع ذلك قاعدة جديدة لتعامل الزوجين معاً مفادها (عكس القاعدة السابقة في مرحلة الحميمة): اعمل أي شيء تستطيعه لتكون أنت سعيداً وتجنب بالمقابل أي شيء يجعلك غير سعيد أو بائس أو غاضب!؟

وهكذا ينفصل الزوجين نفسياً، وتبدو المشاحنات / المشاجرات بينهما في أي لحظة أو مناسبة، والصراخ والبكاء والتذمر والشروط المسبقة التي يفرضها أحد الطرفين على الآخر عند طلب شيء...وينطوي الزوجين كل على نفسه.. متقلصاً سريعاً الشعور بالمحبة والاهتمام المغبون غالباً ألاماً نفسية شديدة تقض العقل والمضاجع والاستقرار النفسي...أو ما نسميه التكيف البناء في الاجتماعات المدنية اليومية للناس..ظاهراً ذلك على شكل اضطرابات شخصية نفسية أو /و سلوكية تستلزم علاجاً نفس اجتماعياً لا محالة.

### **إنقاذ الزواج من الانكسار والاندثار بصيائته وتعزيزه**

إن ما يبعث على الأمل في التغلب على نزعات الزواج والمخاطرة بانفصاله أو اندثاره هو أن الزوجين لا يعيشا غالباً في نفس الوقت الحالة النفس سلوكية ذاتها: النزاع أو الانفصال أو الحميمية.

فبينما يعيش أحد الزوجين على سبيل المثال الحميمية الزوجية، يخبر الآخر ربما النزاع أو الانسحاب من الزواج.

وهنا، يعتمد الطرف الأقل شعوراً بالغبن على الأرحح إلى محاولة جذب الطرف الآخر للرجوع إلى مرحلة النزاع (إذا كان بمرحلة الانسحاب) أو إلى مرحلة الحميمية إذا كان بمرحلة النزاع، بمرضاته والاستجابة لحاجاته أو عدم مقابلة الإساءة بمثلهما.

وبهذا، يعتبر رجوع أحد الطرفين أو كليهما من مرحلة الانسحاب إلى النزاع، مؤشراً صحياً على الرغبة في استعادة الشراكة الاجتماعية بالزواج لكون هذا الزواج في نظرهما يستحق عمل أي شيء من أجل الاستمرار.

ويبدأ الطرفان مرة أخرى بالاقتراب نفسياً واجتماعياً أحدهما من الآخر. والاستجابة لحاجاتهما حيث تظهر لهما: وهكذا تشجع الخطوة الإيجابية من طرف ( بكلمة أو سلوك أو مشاعر أو أكلة أو شربة) الطرف الآخر للمبادرة بالمثل ... وتعود بالنتيجة - عند مباشرة الطرفين في ذلك - " المياها إلى مجاريها " حيث الحميمية الفطرية التي يبديها الزوجان بتلقائية واحدة وبدون شروط أو توقعات مكافئة مسبقة.

في الزواج العادي، يقوم الزوجان أنياً وتلقائياً باعتبار رغبات واهتمامات واحتياجات أحدهما للآخر. وكلما حدث تجاوز في ذلك فإن مؤسسة الزواج تعاني أو تهتز ولو مرحلياً مؤقتاً. ولكن الاتفاق المشترك للطرفين يُعيدهما لمسار التناغم معاً والحميمية المطلوبة.

### **صيانة وتعزيز الزواج بمزيد من التضاد والتفاهم والتفهم**

إن كثيراً من مشاكل ونزاعات الزواج تتجم في الواقع من عدم معرفة الزوج والزوجة أحدهما للآخر أو نقص هذه المعرفة أحياناً أخرى، الأمر الذي يبقي جوانب عديدة من شخصياتهما وأهدافهما وتصرفاتهما وخططهما للحاضر والمستقبل، غامضة أو مجهولة أو مرعبة في بعض الحالات لدى الطرف الآخر.

ويغيب دور المعرفة عن إدراك العديد من الناس عموماً والأزواج في الأسرة خاصة، في تأسيس تكيف الواحد منهم للتعامل أو العمل أو الدراسة أو الحياة مع الآخر، حيث بدون هذه المعرفة أو نقصها بخصوص طرف محدد، يثبط رغبة أو / و قدرة الطرف الآخر على التكيف والتعامل معه بالأخذ والعطاء كما تقتضي الحياة اليومية للأسرة والمجتمع. وهنا، يفهم الطرف المستقبل: زوجاً أو زوجة الجاهل نسبياً أو كاملاً لمعلومات عن الطرف المرسل، خطأ أو بدرجة ناقصة الرسائل أو المنبهات التي يوجهها الأخير إلى الأول المستقبل خلال تعاملاتهما اليومية بالزواج. فتأتي الاستجابات و ردود الفعل من المستقبل إلى المرسل نتيجتاً: خاطئة أو ناقصة ضعيفة ... وعندما تتكرر مثل هذه الرسائل والاستجابات غير المفهومة أو الخاطئة والناقصة الضعيفة بين الزوجين تتعثر علاقاتهما الشخصية الزوجية التي تشكل الرسائل والاستجابات الثنائية مادة عملية وأساسية لها... وتبدأ بذلك النزاعات والمشاكل الزوجية ورغبة الزوج أو / و الزوجة في إصلاح وترميم الزواج إن أمكن أو الانفصال والطلاق عند شدة الخلافات الزوجية.

وتكمن خطوة جهل معرفة الزوج أو / و الزوجة أو نقصها لدى أحدهما حول الآخر، في عدم فعالية أحدهما أو كليهما في الوفاء بالحاجات العاطفية - الانفعالية والمادية والترويحية التي يعيشها الواحد منهما، أو الإساءة إلى الآخر دون قصد أحياناً ناجماً

عن ذلك كله سوء فهم أو استياء الزوج والزوجة أحدهما من الآخر، موصلاً الطرفين في النهاية إلى طريق مسدود لزواجهما يضطران معه اعتبار خيارات صعبة مثل الانفصال أو الطلاق.

ويمكن التغلب على كل المشاكل الزوجية أعلاه بتطوير معرفة الزوجين أحدهما للآخر لأقصى درجة منفصلة ممكنة..عندئذ وعندئذ فقط يستطيعان: التكيف معاً، وتقدير أحدهما للآخر بالحب والصدقة والمودة الحميمة والاهتمام والعناية ثم الالتزام برغبات وحاجات الآخر بقوانين وأعراف الزواج والتعاون معاً لتقدم العلاقات والحياة الزوجية ثم التفوق في زواجهما بمشاركة كل طرف للآخر بما يملك من عاطفة و وقت و رأي وإمكانات مادية واندماج كل منهما في النهاية في المصير الحياتي للآخر الذي يشكل الزواج محوره ومادته وغايته القصوى.

ولكن كيف يمكن للزوجين تطوير معرفة أحدهما للآخر؟ بمراعاة إستراتيجية ثلاثية مبسطة نطرحها هنا لصيانة وتعزيز أي علاقة إنسانية تجمع اثنين أو أكثر من الناس، وأول هذه العلاقة التي تهتمنا هنا هي: العلاقات الزوجية. إن العناصر الثلاثة المكونة لهذه الاستراتيجية هي: التحادث والتفاهم والتفهم. نوضح مفاهيم وأدوار هذه العناصر في صيانة وتعزيز الزواج بالتالي.

### 1- تحادث الزوجين معاً. Conversation & Spouses Chatting:

إن تحادث أي اثنين معاً يلزمه أولاً وقت ثم ميول إيجابية أو حيادية على الأقل لقبول الاجتماع مبدئياً مع الآخر، وانتباه وتركيز إدراكين وأخيراً وليس آخراً: موضوع ليكون مادة الحديث. ولا يقتصر (ولا يجب) حديث الزوجين معاً على الجوانب الجادة الإيجابية أو السلبية في زواجهما، بل يفضل أن يمتد ويتشعب لشتى الأمور الثقافية العامة والخصوصيات الشخصية ولرغبات و الفرص الترفيهية أو الترويحية للزوجين ثم للأسرة بكاملها مع الأبناء..وأن يكون غير رسمي ومنفتح يتم في جو من الاسترخاء والنفاؤل أو الرغبة في الاستماع إلى الآخر والأخذ والرد معه...وإذا تحوّل التحادث في طبيعته ومناخه العام إلى تسامر، فإن ذلك يشير إلى صحة ودفء العلاقات الزوجية وتقدمها في تحقيق الأهداف الأسرية التي تأسست بناء عليها هذه العلاقات.

وكما أكدنا آنفاً بخصوص الوقت والانتباه، يتوقع من الزوج و الزوجة تخصيص ساعتين في المعدل على الأقل يومياً للخلو بنفسيهما جانباً والتحدث والتسامر معاً، والتأمل في مشاعر وانطباعات كل منهما لدى الآخر...في جو هادئ خاص بعيد عن الضوضاء والهواتف وأجراس الباب وطلبات الأطفال التي لا تنتهي واتصالات المعارف أو الأقارب أو الأصدقاء...مع الانتباه والتركيز التامين لما يقوله أو يعبر عنه كل منهما للآخر....وحتى إذا كان الزوجان على خلاف نسبي حول أمر زواجي، فلا زالت الحاجة للوقت والانتباه والتركيز ضرورية لاستماع أحدهما للآخر والرد والأخذ معه في الحديث،أملاً في الانتقال إلى مرحلة إيجابية أعلى في الاجتماع الثنائي وهي التفاهم حول المرغوب والممنوع أو حول الإيجابيات والسلبيات التي حدثت في الزواج.

ولا يجب أن يفهم أن تخصيص وقت يومي لمدة ساعتين على الأقل لقضائه من قبل الزوجين معاً،موجّه للتحدث والتسامر داخل المنزل...أبداً ليس كذلك.فنشجع الزوجين بالمقابل أن يستمتعا بالوقت قدر المناسب والمستطاع خارج البيئة الأسرية المباشرة(المنزل)أو غير المباشرة: منازل الأقارب والمعارف والأصدقاء والترفيه عن أنفسهما معاً في مناسبات وأماكن وأنشطة أو فعاليات محببة من قبلهما في آن...فهناك دراسات ميدانية متخصصة تؤكد أن الأزواج الذين يقضون وقتاً ممتعاً أكثر معاً، يقفون متزوجين لمدة أطول كما ينعمون بسعادة وأمان وحب أقوى في حياتهم الزوجية. فلا يجب بهذا أن يبخل الأزواج على أنفسهم بقضاء أكبر قدر ممكن من الوقت للترفيه والاستمتاع،مهما كانت مسؤوليات الأطفال أو توقعات الآخرين منهم.

وفي التحدث والتسامر، قد يثير الزوج أو / والزوجة أسئلة أو استيضاحات لا تخطر على بال أحياناً أو غريبة أحياناً أخرى طالباً من الآخر الإجابة عليها وبإصرار مثلاً:هل تحبني؟ وكم تحبني؟ قد تبدو مثل هذه الأسئلة خلال التحدث أو التسامر معاً: بديهية أو سخيفة الإجابة خاصة بعد مرور سنوات على الزواج وإنجاب الأبناء. ولكن الأمر في الواقع الزواجي،ليس كذلك،بل يشير في الواقع إلى حيرة أو عدم يقين أحد الزوجين أو كليهما بحب الآخر له أو عدم وفاء هذا الآخر بالحاجات العاطفية -

الانفعالية العشرة التي يتوقعها الزوج أو الزوجة من شريكه الآخر، بسبب الانشغال الزائد عنه حيناً، أو الإهمال حيناً آخر أو الغضب والإزعاج من طرف إلى آخر، أو الطلبات الأتانية المتواصلة من الآخر المرفقة بالتعنيف والنقد وعدم الاحترام فيما تسمى جميعاً بمدمرات الحب Love Busters والتي نوضحها في كتابنا العلمي الأسري: تصحيح الزواج وتحسين العلاقات الزوجية.

ويمضي التحادث قدماً في الإجابة المنتظرة على مثل السؤالين البسيطين والمباشرين أعلاه:

- \* طبعاً أحبك وهل يحتاج هذا إلى سؤال؟ أو
- \* ماذا تعتقد أو تعتقدين؟

وبالطبع، إذا كانت الإجابة اللفظية جادة وتطبق لدرجة عالية مع الواقع الذي يتعامل به الزوج أو الزوجة مع الآخر، فإن القضية تنتهي عند هذا الحد. أما إذا كان هناك فرق بين الإجابة والواقع المعاش، عندئذ يحتاج الأمر للتصحيح إلى انتقال الطرفين إلى المرحلة التالية الأعلى من إستراتيجيتنا الحالية المقترحة لصيانة وتعزيز العلاقات الإنسانية الثنائية بما فيها علاقات الزواج، وهي: التفاهم.

ومهما يكن، فنقترح على الطرف السائل سعياً للتوازن في المسؤولية والمحاسبة والدور في صيانة وتعزيز العلاقات الزوجية بسؤال معتاد هو: ماذا عملت له / حتى يحبك؟ فإذا كانت الإجابة هنا إيجابية بأن قام الزوج أو الزوجة بما يتوقع منه / من عناية وحب وتغذية لحاجات الآخر العاطفية - الانفعالية والمادية والترويحوية، عندئذ تقع الملامة على هذا الطرف الآخر الذي قصر عن قصد أو بإهمال في واجباته الزوجية... يبقى أن نشير في نهاية المرحلة الأولى من إستراتيجية صيانة وتعزيز العلاقات الإنسانية الحالية، إن مرحلة التحادث أو / والتسامر هي تمهيد أو تسخين أو أرضية مشتركة يلتقي عليها الزوج والزوجة للعبور إلى المرحلة التالية الحاسمة فعلياً لبناء العلاقات الزوجية وهي التفاهم.

## 2- تفاهم الزوجين معا Mutual Opinions – Experiences' Exchange:

في هذه المرحلة الهامة من صيانة وتعزيز الزواج، يتبادل الزوج والزوجة الآراء والأفكار والخبرات والمواقف والعواطف والانفعالات والانطباعات والمعلومات الشخصية الماضية والراهنة في الحاضر وخطط المستقبل وسوء الفهم والإساءات والحسنات وكل ما يمكن للزوجين تذكره ويريان أهميته لموضوع العلاقة الزوجية الذي يجري بحثه في لقاءهما المشترك.. وحتى تثمر هذه المرحلة، يتوقع من الزوج والزوجة أن يكونا منفتحين العقل والميول محاولاً كل منهما الاستماع بعناية وتركيز وصبر لما يقوله /أ أو يعبر عنه الآخر، دون تعصّب أو تسلط أو إملاء من أحدهما على الآخر.

### 3- تفهم الزوجين أحدهما للآخر Mutual Understanding.

يتوصل الزوجان في هذه المرحلة الختامية من عملية صيانة وتعزيز الزواج، إلى تقدير مشترك لوجهة نظر وحاجات أحدهما من الآخر ومن ثم يتم الاتفاق على تسوية مقبولة من الطرفين بخصوص أهم الحاجات الزوجية التي سيركزان عملهما لتحقيق نجاح الزواج والسعادة في العلاقات الزوجية المشتركة. ولضبط وتوجيه جهود الطرفين في أداء المسؤوليات المتوقعة من كل منهما دون تجاوز أو إساءة للحقوق الزوجية لأي طرف، يعمد الزوج والزوجة إلى توقيع ثلاث اتفاقيات أوضحناها آنفاً وهي: سياسة الاتفاق المشترك، سياسة الأمانة التامة، سياسة الانتباه الأقصى. بادئاً الزوجين بذلك فعلياً عمليات صيانة وتعزيز وتقديم زواجهما لمزيد من السعادة في علاقاتهما وحياتهما الزوجية.

**والأمر الذي نؤكد في ختام طرحنا لإستراتيجية صيانة وتعزيز الزواج: التحادث والتفاهم والتفهم هو أنه:**

1- لا توجد حدود زمنية أو سلوكية فاصلة بين هذه العناصر الإستراتيجية الثلاث. فقد يستغرق الزوجان هنا في القيام بعنصر محدد أكثر بكثير من الآخرين المرافقين، وذلك حسب حاجاتهما وطبيعة الموقف الزواجي الذي يبحثانه... كما يمكن للزوجين مزج هذه العناصر الثلاث معاً في وحدة سلوكية متكاملة ومتداخلة يتنقلان خلالها حسبما يلزم من التحادث إلى التفهم والتفاهم، أو من التفاهم إلى الحديث فالتفهم... لكن

التسلسل المنطقي العملي والعادي لهذه العناصر الإستراتيجية يتمثل في التحادث والتفاهم والتفهم.

2- قد لا يميز الزوجان في استعمالها لهذه العناصر الثلاث مسمياتها أو ما يقومان به بخصوصها، بل يحتمل على نطاق أسري واسع هو قيام الزوجين بالتحادث والتفاهم والتفهم معاً وفي آن.

3- لا يحدث واحد أو اثنان من العناصر في غياب الثالث. فالعناصر الثلاث تشكل وحدة إستراتيجية لا تثمر إلا بوجود العناصر الثلاث معاً.

