

الوحدة السادسة

تصحيح الزواج و تحسين العلاقات الزوجية

- 1- مراجعة نقدية لوضع الزواج في المجتمع المعاصر تمهيداً للتصحيح والتحسين
- 2- استطلاع مدمرات الحب والمشاعر العاطفية للزوجين وتصحيح العلاقات الزوجية

الموضوع الأول

مراجعة نقدية لوضع الزواج في المجتمع المعاصر

تمهيداً للتصحيح والتحسين

المقدمة

عندما يختلف الزوجان، يعني أن العلاقات النفس اجتماعية بينهما أصبحت غير متوافقة أو غير منسجمة، بمعنى أن الزواج أو الزوجة لم يعودا من حيث المبدأ صالحين تماماً للعيش معاً كما كان الحال آن ذاك خلال استقرار الزواج. أو أنهما على الأقل يواجهان صعوبات يومية في البقاء معاً في بيئة مباشرة واحدة هي المنزل.. حيث تؤدي مشاهدة أحدهما للآخر إلى الشعور بالضيق وإثارة الغضب ثم التحول للجدل و العنف و الاختلاف ينتهيا إلى الانفصال و الطلاق أحياناً أخرى. و قد أكدت إحدى المصادر المتخصصة أن المشاحنات الخلافية الحامية التي تسود الاتصال بين الزوج و الزوجة لمدة ثلاث دقائق، تبدو كافية لتنبؤ انفصالهما الوشيك بالطلاق و تبدأ الخلافات الزوجية كما نلاحظ – عندما تطفئ شعلة الحب و المشاعر

العاطفية لدى الزوجين، فينفصلا بالنتيجة عاطفياً نفسياً إحداهما عن الآخر حيث يحدث عندئذ الطلاق الفعلي: الطلاق الانفعالي الذي يجمع روجيهما معاً بالزواج.. ولا يبقى أمامهما في الواقع من أجل الانفصال المادي سوى: طلاق الروتين الرسمي على الورق.. و السؤال الذي نطرحه هنا: كم من الأسر في مجتمعاتنا تعيش الزواج معاً في الظاهر لكنها في الحقيقة هي طليقة عاطفياً نفسياً من سنين طويل أو الأيام الأولى من زواجهم الرسمي في بعض؟!

و لكن الحب و المشاعر العاطفية لا تنطفئ إلا بأسباب مسبقة غير مرئية و غير مباشرة لا ينتبه إليها على الأرجح العديد من الأزواج و المرشدين الأسريين هي: حدة الجدل بين الزوجين، و اختلاف درجة الالتزام من إحداهما بالآخر ثم ضعف أو انعدام أو الاتصال بينهما.

تؤدي مثل هذه الاختلافات في توازن أو توافق علاقاتهما المشتركة الزوجية إلى قيام إحداهما أو كلاهما بالتعامل مع الآخر بعصبية وإنفجارات شديدة من الغضب و إطلاق الأحكام الشخصية التحقيرية للآخر، و السلوك المزعج و الطلبات الأنانية من جانب أو الخيانة في تصرفاته / 1 أو حوادثه / 1 أو أخباره / 1 اليومية فيما تسمى جميعاً و كما توضح لاحقاً بمدمرات الحب Love Busters.

و يتبع سلوكياً و منطقياً هذه التحويلات السلبية في التوافق الزوجي و ضعف علاقة النفس اجتماعية التي تجمع الزوجين معاً، وانشغال الزوج أو الزوجة إحداهما عن الآخر بدرجة زائدة و غير عادية، عن قصد أو تلقائياً والبدء باتفاقهما معظم الوقت خارج المنزل و تجاهل إحداهما للآخر داخل المنزل أيضاً بحجة الأطفال حيناً، والإجهاد من مسؤوليات المنزل أو العمل الوظيفي حيناً آخر، أو التظاهر بالصداع و المرض أحياناً ثالثة أخرى.

بعدئذ، تتفاقم العلاقات الزوجية في تدهورها أكثر عندما يبدأ الزواج أو الزوجة بالبحث عن علاقة عاطفية خارج المنزل.. بالهاتف والانترنت كما يلاحظ هذه الأيام أو بالخروج لساعات من المنزل و التسرب إلى مواقف عاطفية: أسبابها أو منبهاتها

ابتداءً هي غير اجتماعية ومرضية غير منطقية، كما أن ممارساتها و غاياتها هي أيضاً مرضية وغير خلقية.

ولا تؤثر هذه السلوكيات السلبية المدمرة في الواقع الأمر فقط على مصير الأسرة المباشرة للزواج و الزوجة، بل كذلك على عادات وتقاليد وأعراف واستقرار المجتمع بوجه عام... وعندما نعرف أن 1:3 على الأقل من حالات الزواج الأمريكية أو الغربية عموماً، و أن نسبة الطلاق أو الانفصال بتعليق الطلاق الفعلي لأسباب ثقافية أو إنسانية مرتبطة بالأبناء، في بيئاتنا العربية المحلية، تنتهي كلها (في الغرب والشرق) إلى الطلاق نتيجة العوامل والممارسات التي أوضحنها آنفاً، لإدراكنا مدى خطورة ما يجري من سلبيات في العلاقات الزوجية على الصحة النفس اجتماعي) أي توافق الإنسان مع نفسه/ ومع الآخر/ى) لأعضاء الأسرة (أزواجاً وأبناءً)، ومؤسسة الأسرة، وأسرة الدراسة أو المدرسة، والمجتمعات والجماعات والمؤسسات المحلية ثم المجتمع العام الواسع.

نظرة عامة على الوضع الراهن للزواج والصعوبات الزوجية في بيئاتنا المحلية

إن أهم ما يلاحظ على الزواج في بيئاتنا المحلي، ما يلي:

أسس الزواج الراهنة في بيئاتنا المحلية:

الزواج هو خطوة شرعية لتأسيس كيان اجتماعي هام هو الأسرة. ولا تكمن هذه المؤسسة الاجتماعية في دورها البنائي كخلية أولى لأي مجتمع، بل من الأهداف والعوائد المتنوعة التي يحققها الزوجان بها. فبالزواج، يكون الزوج والزوجة أحدهما صديقاً للآخر ورفيق حياته ودربه وضمان أمنه/ وأمانه/ النفسي والاجتماعي والاقتصادي والصحي والمعرفي السلوكي في الحياة، ليس بالتزام القهري من أحدهما نحو الآخر، بالتكامل الرياني والإنساني والعاطفي الذي يمنحه الزواج للمتعاقدين به في الأحوال العادية للأسرة والمجتمع.

فالزواج يعزز نفسياً عاطفياً ارتباط الزوجين معاً، فيحقق كل منها ذاته العاطفية بحب الآخر، ويوفر الأنيس الفطري طيلة أربع وعشرين في اليوم، ويحصّن الزوج والزوجة

أنفسهما، ويواصلان بالإنجاب عرقهما واسمهما في الحياة. فالزواج هو وسيلة الحياة وغاية الإنسان الأولى، قبل الدراسة أو العمل أو أي شيء آخر. وإن لم تكن هذه الغاية الأولى ملفوظة أحياناً. فالإنسان هو ابتداءً مخلوق اجتماعي لا تكتمل هويته التي ميزه الله بها إلا بأنيس آخر أي باجتماع مدني مع الناس. وإن أول وأهم هذه الاجتماعات وأكثرها حسماً لنمو واستقرار الفرد والمجتمع والحياة هو الاجتماع المدني الأسري بالزواج.

ومن هنا، نؤكد على أن أي انحراف للزوج أو/ والزوجة عن هذه الأسس الزوجية لأجل تحقيق مصالح شخصية ونفعية مؤقتة، يؤدي تلقائياً لحدوث مشاكل الزواج التي نلاحظها عديدة ومتفاقمة هذه الأيام. فالشباب الذي يصرون على الزواج من أجل المال سواء كان هؤلاء رجالاً أو نساءً، فإن رحلتهم إلى الزواج ستكون للمال. وحالما يحققون أغراضهم المالية هذه، تبدأ الحجج الواهية والنزاعات بهدف الانفصال والطلاق من الآخر لانتفاء الحاجة منه!

وقد صادفنا حالات زوجية عديدة كان المال للأسف الأساس في تقرير نوع الزوج أو الزوجة المرغوبين. فبعض الشباب الرجال يريدون الزوجة أن تكون غنية، أو موظفة على الأقل. كما أن بعض الشباب النساء يردن أيضاً زوجاً لديه بيت وسيارة وحساب بنكي ووظيفة أو عمل يدران أموالاً كبيرة، بل أكثر يردن من الزوج المطلوب أن يسجل للوحدة منهن بيتاً باسمها وأحياناً أخرى أن يشتري لها سيارة تتحرك بها على هواها ويشبع حاجاتها المظهرية الزائفة أمام أقرانها وصديقاتها ومعارفها.

وهنا نؤكد أيضاً على أن الزوج أو الزوجة قد يعطي الواحد منهما الآخر /ى كل ما يملك: عمره والبيت والرصيد البنكي والأطيان والممتلكات الأخرى المنقولة وغير المنقولة مع الزواج وليس قبله أبداً، وعندما يكون الواحد منهما زوجاً وزوجة فعليين: بالعاطفة الحميمة والصداقة والوفاء والعناية والاهتمام والبقاء معاً والفرح معاً والشعور بالفراغ عند غياب الآخر /ى عنه/ ولو للحظات أحياناً. ولاحظنا في هذا السياق: سؤال الزوج أو الزوجة للأبناء عند سماع صوت الآخر في المنزل لدقائق بالقول: يا بنات " فين بابا " أو " فين ماما". أو عندما يغيب الزوج أو الزوجة لمدة أطول من

المتوقع خارج المنزل في قضاء حاجات معروفة بالاسم والمكان والزمان، يبدو القلق واضحاً على وجه الواحد منهما في المنزل سائلاً بلهفة: "لماذا تأخرت كثيراً؟! انشغلت عليك! كان اتصلت وطمنتني!"

أما أن تفرض الشابة أو الشاب مزايا وشروطاً مادية ومالية مسبقة على الطرف الآخر للموافقة على الزواج به/ا، عندئذ يبدأ في رأينا احتضار الزواج للموت من تلك اللحظة التي يطالبان فيها بهذه المزايا المسبقة، حيث من المقرح لأي عاقل منهما ويكون هنا الجهة التي يطلب منها توفير المزايا المسبقة للجهة الوصلية الجشعة، أن يرفض بالمطلق هذا النوع من شريك أو شريكة الحياة. وأن يبقى منهما عازباً مدى الحياة إن اقتضى الأمر إذا صادف كل مرة يريد الزواج فيها مثل هذا النوع الوصولي المادي؟!

والغريب من أسر وشباب هذه الأيام أن لا يسألوا كثيراً عن شخصية المتقدم للزواج وأخلاقه وعلمه أو تعلمه وصحة جسمه/ا وسوية سيرته، بقدر ما يلحوا على أسئلة مثل: كم حساباً وفلوساً لديه، كم سيارة؟ كم بيتاً ونوع الحي الذي يسكن فيه وكم يستطيع من مهر وهدايا وحفلات ومظاهر اجتماعية (مرضية) وكم يحقق من طلبات مادية خاصة للابنة. أو في حالة الشاب الرجل، كم يمكن الاستفادة مادياً من الزوجة مستقبلاً بما ستحصل عليه من إرث أسري أو من ممتلكات وأعمال أو وظائف لها ومن الوكالات العامة التي يمكن ابتزازها من الزوجة ليقوم بعدئذ بالتصرف بكل شيء في غيابها وعدم معرفتها، فتصبح مجردة من رصيدها الزواجي المادي عنده لتبدأ عندئذ رحلة النزاعات واستبداد الزوج وتكريهها بالحياة الزوجية بهدف الطلاق.

آليات الزواج المقصودة والملاحظة في بيئاتنا المطية:

الزواج السوي هو في الأحوال الاجتماعية العادية آلية تعاونية شرعية يقدم عليها الزوج والزوجة لتحقيق ذاتهما: اجتماعياً وعاطفياً نفسياً وعرقياً وخلقياً وإدارياً واقتصادياً وصحياً في وقت أقل وبدرجة ونوعية أعلى ونتائج مجدية أكثر لحياتهما ومستقبلهما منفردين ثم مجتمعين معاً بالأسرة. فالزواج بهذا يتوقع أن ينظر إليه كفرصة من الزوج والزوجة ليقرب أحدهما نفسياً أكثر من الآخر وبجبه/ا، ويتعلم أيضاً من الطرف الآخر في بعض المواقف، مبادئ وأخلاقيات ووسائل ونتائج الحب من/ا وإليه/ا. ويرى أيضاً

حاجات الآخر ويعمل فطرياً بالغيرة والعادة على تغذيتها، دون النظر إليها واجباً ثقیلاً يؤلم نفسه أو يشعره بالذنب عند القصور أو التأخر في أدائها.

وإذا استطاع الزوج أو/ والزوجة اعتبار الواحد منهما معلماً للآخر (وبدون مقابل كما هو موقف)، يستشير ويتبين منه/ الأخطاء وسبل التصحيح ثم المعاونة في هذا التصحيح والخروج من المآزق السلوكية التي قد تنجم عنها، عندئذ يكون كل منهما شاكراً ومقدراً للآخر وأساسياً في حياته/.. الأمر الذي تنمو وتترسخ معه العلاقات الزوجية، بدل تشوشها ونزاعاتها بسبب الفهم التقليدي لما يراه الواحد منهما نقداً شخصياً له/.. إن الزوج والزوجة هما في الواقع والأحوال العادية المستقرة للزواج، هما أكثر وأقدر كفاءة وأخلص ميولاً من أي إنسان خارج الأسرة لنقد أحدهما الآخر من أجل الأفضل. ومن هنا، ننصح الزوج والزوجة الاستماع بعناية للآخر عند إبداء ملاحظة أو نقد، حتى عند خلافاتهما، فليتأمل الواحد منهما فيما يقوله الآخر ويحاول التصحيح ذاتياً، دون أن تأخذهما العزة بالتسرع والغضب والأحكام الشخصية المسبقة، فتتفاقم مشاكل الزواج مروراً إلى الانفصال والطلاق.

ويتوقع من الزوجين كذلك إدراك حقيقة عدم وجود علاقة الزواج " كاملة مكملة ومتكاملة بالمطلق " كما لا توجد حياة زوجية كل "عسل" طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم وفي مختلف المواقف الأسرية. فالناس (بما فيهم الزوجان) وأهداف وفعاليات ومواقف الحياة هي متغيرة ونسبية غير مطلقة.

ومن هنا، يتطلب الزواج منهما توفير فسحة من السهو أو الخطأ أحياناً في علاقاتهما، والتسامح عند بعض الغضب والخمول العاطفي في مشاعر أحدهما نحو الآخر، وأن يمارسا أقصى ما يمكن من الصبر للمرور بسلام من مآزق الزواج التي قد يواجهانها. مع التذكر بأن تكون هذه المضائق الزوجية: مؤقتة وعابرة وعفوية غير كيدية أو مقصودة (أي غير سيئة النية) والاهتمام بتسويتها أولاً بأول مع مبادرة الجهة المعنية بالاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه والتصويب اللازم له.

كما يتوقع من الزوج والزوجة أن لا يعامل الواحد منهما الآخر بإهمال وبأن جهد أو كفاح أحدهما للحصول على الآخر والعناية بحاجاته/ العاطفية والمادية قد انتهت

كلها بمجرد عقد زواجهما واجتماعهما في منزل واحد كما يلاحظ للعيان أحياناً.. ولا يتعاملا معاً على أساس المتعة ومدى استمتاع أحدهما بالآخر حيث في الوقت الذي لم يستطيع أو يكفي أحدهما لهذا الغرض يعتمد الطرف الآخر إلى تهميشه/ أو تحيته/ جانباً بالهجر أو بالتصرف معه/ كقطعة أثاث يتم رميها أو التخلي عنها عند أول عطل ولو بسيط يحدث فيها، أو كالسيارة التي اعترى بعض أجزائها خراباً فوجب استبدالها بأخرى، أو كعلبة غذاء أو حبة فاكهة، إذا لم نستصيع مذاقها نعدم إلى رميمها في أقرب سلة مهملات!؟

فالزوج أو/والزوجة هما أسمى وأغلى وأجدى وأدوم وأقدس وأنفع للحياة من قطعة الأثاث والسيارة وعلبة الغذاء وحبة الفاكهة، فلا يجب إهمال الزوج أو/ والزوجة أحدهما للآخر والتخلي عنه/ إن التكلفة أو الغرامة العاطفية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية التي تتجم عن استبدال أحدهما من الآخر بشريك حياة جديد هي أعلى وأعمق خسارة مما لو حاول الزوج والزوجة ترميم زواجهما واستعادة حبهما وعلاقاتهما المشتركة معاً مرة أخرى. وبهذا نؤكد على الزوجين بأن يحاولوا إنقاذ زواجهما بأقصى ما يمكن قبل الوصول إلى طريق مسدود باتخاذ قرار بالانفصال والطلاق.

أسباب عامة لخلافات الزوج والزوجة وتدهور الزواج

توجد أسباب عديدة لخلافات الزوجين وتدهور الزواج بالنزاع والانفصال ثم الطلاق. والذي نؤكد هنا هو أن حالات الزواج والبيئات الأسرية أو/ والاجتماعية المختلفة في بيئاتنا المحلية والعالمية بحد سواء تخير أسباباً للخلافات الزوجية وذلك حسب خصوصية كل منها حتى في العائلة الممتدة الواحدة.

فحدّة أو مزاجية الجدل أو النقاش بين الزوجين، وضعف أو انعدام التزام أحدهما أو كليهما برغبات وحاجات الآخر، وضعف أو انعدام الاتصال بينهما، والانشغال الزائد عن الآخر من أحدهما أو كليهما وإهمال الآخر وعدم الاهتمام عملياً بحاجاته العاطفية هي كلها أسباب معلنة متداولة بين الزوج أو/ والزوجة في التعبير عن غضبهم من الآخر ولخلافاتهم الزوجية معه/ إن. ولكن السبب الجوهرى لكل هذه السلبيات في العلاقات الزوجية يكن ابتداء في حقيقة الأمر في خمود العاطفة

ومشاعر الحب لدى الزوج أو/ والزوجة تجاه الآخر ثم تفاقم هذا الجفاء العاطفي ببدء الواحد منهما أو كليهما بالتحول إلى علاقات عاطفية خاصة خارج الأسرة لتعويض الفراغ النفسي الذي يعيشه مع الشريك المفترض لمدى الحياة مهما اختلفت ظروف الحياة للحسن أو الأسوأ! وفيما بعض التوضيح.

حدة الجدل بين الزوجين:

يبدأ الزوج والزوجة بالتحادث معاً في العادة حول أمور يومية تهّم زواجهما وعندما يختلفان في الرأي أحياناً، يتحول الحديث إلى نقاش ثم إلى جدل حاد غاضب. أي أن الزوجين يبدأان الجدل غالباً بموضوع له ما يبرره في زواجهما، يتطلب تفاهماً: أي تبادل الرأي فيه ثم تفهم وجهة نظر وحاجة الآخر حوله. ولكن الغضب الذي ينتاب أحدهما أو كليهما أثناء الجدل والنقاش يضع تلقائياً التركيز على الموضوع الزوجي الذي بدأ به، الأمر لا يوصلهما إلى حل كما يتوقع، بل إلى زيادة التعارض وتفاقم الخلاف بينهما. وإن من الأجدى للعلاقات الزوجية ولوصول الزوجين للحلول والتفاهمات المطلوبة لخلافتهما، تحلي الواحد منهما بالصبر وانفتاح الميول نحو الآخر والاستماع الموضوعي المتفهم له/ا.

ضعف أو انعدام التزام الزوجين أحدهما بالآخر:

تنشأ الخلافات الزوجية في قياسات أخرى من ضعف أو تهاون أحد الزوجين أو كليهما بالتزام برغبات الآخر أو بانعدام هذا الالتزام لديهما. وتعود جذور ضعف أو انعدام الالتزام الزوجي إلى أمرين: استمرار تبعية الزوجين أو أحدهما عاطفياً وسلوكياً لأسرته/ا قبل الزواج، فاقداً الواحد منهما بذلك التركيز الإدراكي والعاطفي عن شؤون وحاجات أسرته/ا الجديدة أو في أحيان أخرى لخمود أو انعدام رغبة الزوج أو الزوجة بالآخر بسبب شكلي جسمي(بيولوجي) أو نفس فسيولوجي (خاص بالإدراك والذكاء وخصائص الشخصية الأخرى) أو ثقافي اجتماعي مرتبط بالعادات والتقاليد وقيم التعامل اليومي.

وعندما يخبر الزوج أو/ والزوجة واحداً أو أكثر من العوامل أعلاه يفقد تلقائياً القدرة في التركيز كلياً أو جزئياً على رغبات وحاجات الآخر والالتزام بالعهود التي اتفقا عليها

مكتوبة بعقد الزواج أو ملفوظة في أحيان كثيرة أخرى بالتقاليد والأعراف الثقافية المحلية. وهنا، يعيش الزوجان بالنتيجة درجات مختلفة في الالتزام أحدهما بالآخر وذلك بحسب الضغوط النفسية الذاتية أو الخارجية التي يواجهها.

فبينما تبدو الزوجة أحياناً مكرسة لدرجة عالية لزوجها وأسرته، يلاحظ الزوج بالمقابل مهملاً بشؤونه الزوجية وملهوفاً أو مشغولاً برضاء أسرته الوالدية وبتوفير طلباتها وإتباع تعليماتها ورغباتها الشخصية حتى في أساليب التعامل مع زوجته أحياناً. ونفس الحجة تنسحب أيضاً على الزوجة حين يلاحظ عليها التبعية الكاملة عاطفياً وإدراكياً وسلوكياً لأسرتها الوالدية وبخاصة أمها في تصريف شؤون أسرتها اليومية والتعامل مع زوجها حتى عند النوم في السرير. وهنا تشتعل الخلافات بين الزوجين وتتأزم معها العلاقات الزوجية بينهما. تماماً كما يحدث أيضاً عندما يجد الزوج أو/ والزوجة أن الآخر ليس الإنسان الذي يبحث عنه لشراكة الحياة فيعيش زواجياً وعلى مضض بدون أي عاطفة نحوه/ا، متسرباً في بعض الأحيان إلى خارج الأسرة لتعويض الخسارة العاطفية التي يخبرها في الزواج.

ونؤكد هنا، بأنه لا بأس من التزام الزوج أو/و الزوجة بأسرتيهما الوالدية وبرغباتها وحاجاتها وربما تعليماتها أو إرشاداتها الحياتية، لكن ذلك يجب أن لا يكون على حساب التزام أحدهما بالآخر على الأخلاق، لأن من حق أسرتيهما الجديدة أن يلتزم أحدهما بالآخر أولاً ويراعي رغباته وحاجاته ويشد من أزره عاطفياً وصحياً وإدراكياً معرفياً واقتصادياً وغيرها الكثير.

ومن الضروري شرعياً وإنسانياً أن يستمتع الزوج أو/و الزوجة لأهلتهما ويقضيا حاجاتهما ورغباتهما، لكن بدون الإخلال أبداً بحقوق التزام أحدهما بالآخر أو معاملته شخصياً من الدرجة الثانية أو الثالثة أو العاشرة، لأن مثل هذا يشير بالتأكيد إلى عدم الانتماء عاطفياً واجتماعياً أحدهما للآخر لدرجة كافية لتكوين الأسرة التي أرادها. إن المتوقع عادياً من الزوجين في هذا الإطار كلما لوحظ ضرورياً هو: التوازن في التزام الزوجين بأسرتيهما الوالدية والزواجية دون أن يكون الالتزام بجهة على حساب الأخرى أبداً.

ضعف أو انعدام الاتصال بين الزوج و الزوجة:

عندما يحدث الاتصال بين الناس أو عندما يتصل الأفراد مع بعضهم، توفر لهم الفرص لمعرفة أحدهم الآخر. وعندما يعرفون أنفسهم والآخرين تفتتح آفاق التعامل المباشر فيما بينهم في تحادثهم وتفاهمهم معاً ومن ثم تفهم حاجاتهم ووجهات نظرهم المختلفة.

وفي الواقع، لا يمكن أن تستقيم الحياة لأي فرد أو جماعة أو اجتماع مدني بما في ذلك الزواج والأسرة، إلا باتصالهم المنتظم والهادف معاً، الحرّ من الجدل الغاضب والتعنيف والتركز على الذات. إن قدرة الزوجين على معاودة الاتصال معاً بعد مرورهما بمواقف من الجدل، يتبادلان خلاله مشاعر الخوف أو الاستياء، وآمالهما ورغباتهما في الحياة الزوجية وما يطمحان إليه في المستقبل، تشكل جميعاً ضوءاً متقائلاً أخضر بقابلية تحسّن علاقاتهما الثنائية وإمكانية تخطيهم لصعوباتهم المرحلية الأسرية.

والمهم من الزوج والزوجة مراعاته عند الاتصال معاً، خاصة في المواقف الصعبة لحياتهما وعلاقاتهما الثنائية المرحلية بوجه خاص، هو: الاستماع جيداً وبعناية لما يقوله أو يعبر عنه الآخر من مشاعر ومخاوف ومشاكل إن هذا الاستماع قد يبدو طبيعياً في البداية، لكن حرص الزوجين على ممارسته من أجل استقرار يجعله ممكناً مع مرور الوقت بدون شك. ثم تخليهما عن التعصّب وتبادل الألفاظ والألقاب النابية، وتحميل الطرف الآخر الملامة والخطأ أو المشاكل والصعوبات التي يعانيان منها. ويتوقع من الزوجين أيضاً التّحاور بعقل وميول مفتوحة واعتراف كل منهما بخطئه/ا بدوره في نشوء المشاكل الزوجية والتخلي كذلك عن مخاطبة الآخر: أنت كذا وأنت كذا، للتركيز بالمقابل على: أنا، كوسيلة للتعبير عن مسؤوليته الشخصية في تطوير الزواج للأفضل.

كما يفضل منهما عدم توجيه الاتهام المباشر من أحدهما للآخر عند الخطأ ومشاكل الزواج، بل مخاطبة الآخر بلغة حيادية فيها تذكير غير مباشر بخطورة التصرف الذي يقوم به. فإذا كان سبب الخلاف الزوجي انشغال الزوج أو/والزوجة غير المبرّر لمدة طويلة خارج المنزل. عندئذ، يمكن للواحد منهما استبدال عبارات اللوم والتقريع أو

التعنيف بالقول: أنت إنسان أناني لا يهتمك سوى نفسك ومُتعاتك؟! أنت الذي تعمل على تدمير الزواج والأسرة؟! أنت الذي لم تعد تصلح للزواج والحياة الأسرية؟! أنت شخص لا يمكن الحياة الزوجية معه؟! بعبارات حيادية إرشادية غير مباشرة مثل: أشعر بالأسى كل مرة تتأخر فيها عن المنزل! إنني أشعر بالخوف عليك عند تأخرك الزائد خارج المنزل! إن الأطفال يفقدوك عند التأخر خارج المنزل!

انفجارات الغضب من أحد الزوجين تجاه الآخر:

تشكل انفجارات الغضب أحد العوامل السلبية المدمرة لحب الزوج والزوجة أحدهما للآخر. وتحدث هذه الانفجارات الغاضبة للعلاقات الزوجية والعاطفية بين الزوجين عندما يصل الواحد منهما إلى طريق مسدود بشأن مضايقة أو إزعاج وتتكبد الآخر له/ا. الأمر الذي تستقبله الجهة الزوجية المتضررة على أن ذلك يجسد مصدراً لتعاستها ثم ظلماً لحقوقها الزوجية. وبهذا، وعند فقدان الإحساس بعدم جدوى الطرق المنطقية كالحوار والتحدث والتفاهم في تصحيح الوضع، يلجأ الزوج أو الزوجة إلى أسهل الوسائل لردّ الإساءة إلى الآخر وتعليمه درساً من أجل الانتباه والعناية أكثر وهي " صب جام غضبه/ا " مرة واحدة لعقابه والانتقام منه/ا.

وكلما ساد الغضب بين الزوجين، ذهبت مشاعر الحب التي يكنها الواحد منهما للآخر. ولكن الغضب والعقاب نفسياً ومنطقياً لا يعالجا الإساءات الزوجية لكون الغضب والعقاب أولاً وبذاتهما هما سلوكان خاطئان، تماماً كإساءة أحد الزوجين للآخر. والقاعدة السلوكية والتربوية التي نعتقد أنها هي: أنه لا يمكن في مختلف الظروف علاج الخطأ مثل الإساءة والظلم بخطأ آخر أو بوسائل خاطئة مثل الغضب والعقاب.

وكل ما ينتج واقعياً في مثل هذه الحالات هو تفاقم المشاكل الزوجية لدرجة تصعب معها أحياناً تهدئة النفوس وعودة الطرفين لسابق عهدهما من التحدث والتفاهم معاً وتفهم أحدهما للآخر. وأسلحة الغضب التي يستخدمها الزوجان أحدهما ضد الآخر، عديدة ومتنوعة وتلقائية الاستعمال. وما على الزوج أو الزوجة كما يلاحظ في الواقع، سوى إيذاء أو إزعاج أحدهما للآخر لدرجة تثير غضبه/ا، حتى تبدأ الأسلحة الغاضبة

الفتاكة بالانهمار بدءاً من ألفاظ التعنيف والسخرية والنقد اللاذع مروراً بنصب المكائد المسببة لمعاناة وشفاء الآخر والحرمان من حاجات مادية أساسية للبقاء وانتهاء بالعنف الجسدي الذي لا يحدث إصابات عضوية جسمية فحسب بل الأخطر: جروحاً نفسية يصعب نسيانها أو شفاؤها غالباً.

والمشكلة الزوجية الصعبة التي يواجهها الشريكان نتيجة انفجارات الغضب تبدو في ردود الفعل الغاضبة التي يقوم بها طرف تجاه الآخر في سلسلة متتابعة لا تنتهي أحياناً. تؤدي كل هذه التصرفات السلبية الحادة إلى تعميق مشاعر الجفوة واتساع الهوة العاطفية والشكالية التي تفصلهما. فيبدأ الطرفان بالعيش معاً كغرباء، يجمعهما المنزل دون الميول والعاطفة والأهداف المشتركة التي يعمل الزواج بها في العادة.

الأحكام التحقيرية من أحد الزوجين على الآخر:

عندما يسود الحب ومشاعر العاطفة بين الزوجين، يستمتع أحدهما للآخر بعناية واهتمام، ويتحدث ويتفاهم معه ويتعاطف مع آرائه / أو رغبته /، ويرشده للأفضل أو يعزّز خطته وتوجهاته كلما لزم. ولكن، عند اختلافهما معاً وانقطاع أو ضعف الود فيما بينهما، تبدأ عمليات الشد والرخي في علاقاتهما الزوجية المشتركة ومحاولة الطرفين أو أحدهما فرض رأيه / ورغبته / على الآخر. وعندما لا يعير هذا الآخر انتباهاً أو اهتماماً كافياً للآراء أو التعليمات التي يستقبلها، تبدأ ألفاظ السباب والتصغير تنهمر عليه / بدون توقف أحياناً؟ ومما يزيد الموقف سوءاً هو تثبيت الزوج أو / الزوجة بآرائهما مع تخطئة الآخر فيما يقول أو يتصرف.. ومحاولته ومثابرته في فرض السيطرة عليه / . ويستفحل الموقف بعناد الطرفين وتسفيه أحدهما لكلام أو تصرفات الآخر ومقابلة الإساءة بالمثل.

ويصّر الزوجان أحياناً على فرض آراء أحدهما على الآخر ثم مقاومة الآخر بواسطة الدفاع والهجوم من أجل حماية كل طرف لذاته من الظلم أو التهديد الذي يتعرض له من الآخر، و للإحساس الدوني الذي يشعر به من عدم كفاية رأيه أو وجهة نظره أو سلوكه نتيجة التغذية الراجعة السلبية التي يتلقاها. ولو مارس الزوجان اهتماماً وتفهماً أكثر في استماع أحدهما للآخر وتفهم مشاعره / ومواقفه / ا وربما نواياه / الحسنة التي

حفزته/ا لفرض آرائه/ا من أجل مصلحة وتقدم الآخر، واستوعب الأفكار والمعلومات التي يطرحها عليه/ا.

أي لو كان الزوجان أكثر حكمة في مشاركتهما للأفكار التي تطرحها كل جهة، ومراجعة ما يصلح ولا يصلح منها، والاستفادة من دروسها وخبراتها في تحسين علاقاتهما الزوجية، لكان ذلك أجدى لاستقرار الزواج وبناء حبهما معاً بدل تدميره بالتصغير أو التحقير.

الإزعاج السلوكي من أحد الزوجين للآخر:

سلوك الإزعاج يضرّ الفرد المرسل والمستقبل. أنه فقط يثير الضيق وعدم الارتياح في الزمان والمكان ويشوش التفكير والمزاج العام وسلسلة الحياة اليومية. ولكن الأمر الذي يثير عدم الرضا أو ردود الغضب من الإزعاج هو تكراره من فرد ضد آخر والانطباع الذي يتكون لدى الجهة المتضررة بأن صاحب الإزعاج لا يعيرها الاعتبار أو الاحترام والعناية التي تستحقها، إضافة إلى شعور هذه الجهة بأن الفرد المزعج لا يمتلك في الأساس الحق فيما يقوم به من تصرفات غير لائقة أو مسيئة وأنه قد تجاوز حدوده في التعامل معها. إن كل النتائج العاطفية والسلوكية تتكون لدى الأفراد العاديين في الحياة اليومية العادية، فكيف الأمر مع الزوجين اللذين تعاهدا على العناية وتوفير الراحة للآخر مدى الحياة في حلوها وممرّها؟!

إن وقع الإزعاج يكون بدون شك مؤلماً نفسياً ويثير كثيراً من الحيرة والتساؤل حول إخلاص وأمانة أحدهما نحو الآخر، ناهيك عن مشاعر الغضب والتوتر التي تنتاب علاقاتهما الزوجية. والإزعاج يتم بإحدى طريقتين: بالعادة أو التصرف العادي المزعج مع الآخر في الحياة اليومية بصيغ هي عكس ما يتوقعها أو يرضاها، أي التصرف على هواه بدون حساب لوجود أو رغبات أو حاجات الطرف الآخر، كما هو الحال مع عادات الحياة اليومية في اللباس والكلام والرد على الهاتف وأساليب التعامل مع الآخر، وطريقة تناول الطعام، والنظافة الشخصية العامة والترتيب أو المظهر العام ومواعيد ومقادير النوم، والقيام بالمسؤوليات المنزلية اليومية ومشاهدة البرامج

التلفزيونية وغيرها الكثير، ثم وبطريقة ثانية هي الأنشطة والفعاليات الفردية التي يقوم بها الزوج أو/والزوجة بتخطيط مقصود مسبق.

إن الخروج من المنزل والتأخر في العودة، ونوع الناس الذين يجتمع أو يتعامل معهم الزوج أو/والزوجة والاجتماعات أو اللقاءات والفعاليات أو الأنشطة مهما كان نوعها: ثقافية عامة أو ترفيهية أو تعليمية أو رياضية أو دينية أو اجتماعية هي أمثلة للإزعاج المقصود هنا. وخطورة الإزعاج أو السلوك المزعج تكمن في تطوير مشاعر الفرقة وعدم الانتماء لدى الزوج أو / و الزوجة من أحدهما تجاه الآخر، فمواطن الالتقاء النفسي والرغبات والآمال والمودة المشتركة التي جمعتهم في البداية عند الزواج تبدأ بالتشوش والضعف، الأمر الذي يؤثر سلباً على توافقهم النفس اجتماعي معاً بشكل تعارضات وصعود وهبوط في علاقاتهما الزوجية. والمطلوب ببساطة شديدة للتصحيح هو تخلي الجهة المزعجة عن سلوكياتها تجاه الآخر والعودة الحميدة المخلصة لمبادئ اجتماعهم الشرعي معاً بالزواج وعهودهما التي قطعها على أنفسهما بالعناية بالآخر خلال شراكة الحياة بحلوها ومرّها.

الطلبات الأنانية المتواصلة:

الطلبات الأنانية هي رغبات أو حاجات أو تعليمات شخصية يوجهها قسراً طرف إلى طرف آخر للتنفيذ بشعور مباشر أو غير مباشر بالتهديد والعقاب في حالة البطء أو المخالفة لذلك. أي أن الطلبات الأنانية تتمركز على المصلحة أو الحاجة الخاصة للمرسل، دون أي اعتبار لحاجات أو ظروف أو رغبات أو دور الطرف الآخر المستقبل. وفي الزواج، يمكن أن تحدث الطلبات الأنانية من الزوج أو/و الزوجة وخاصة الطرف الأقوى منهما والمتحكم أكثر في شؤون الأسرة والعلاقات الزوجية.

فطلبات الزوجة المتكررة (النقّ كما يشار إليها في بيئاتنا المحلية) لشراء حاجات محدّدة أو تحقيق رغبات شخصية داخل أو/ وخارج المنزل، مرفقاً ذلك بالتهديد اللفظي المباشر أو السلوكي بالتعامل مع الزوج بإهمال وتجاهل لحاجاته العاطفية النفسية والمادية في الغذاء والشراب واللباس والترفيه والتعامل الأسري العادي هي أنانية في طبيعتها وقائلة في نفس الوقت لمشاعر الود والحب لدى الطرف الآخر - الزوج.

أما الزوج الذي يأمر ويعتف ويصرخ ويهدّد طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم من منطلق أنه "السي سيد" دون اعتبار لظروف الزوجة وحالتها النفسية وحاجاتها الشخصية الآتية، هو أيضاً أناني في طلباته ويدمر بقصد أو دون أن يدري مشاعر الحب والاهتمام لدى الزوجة حيث في كلتي الحالتين يعاني الطرف المغبون جراء الطلبات الأنانية من الندم وعدم الرضا عن الآخر والإحساس بالظلم منه/ا.

ومع أن الطلبات الأنانية تستلزم قوة في الدور أو المسؤولية بالزواج، إلا أنها قد تأتي أحياناً من طرف أقل قوة أو بقوة موازية للطرف الآخر. والنتيجة في الحالة الأولى (الأقل قوة) تبدو عكسية وسلبية حادة على صاحب الطلبات الأنانية بإنزال الزوج أو/ و الزوجة الأقوى العقاب بالآخر الذي يعتقد أنه تجاوز الحدود المرسومة له/ا. أما عند تساوي أو تقارب القوة بين الزوج والزوجة، فإن كلا منهما يبدأ بمواجهة الآخر: القوة بالقوة والعناد بالعناد والمصادمة بالمصادمة متحولاً الزواج إلى لعبة من الشدّ والرخي والطلبات الكيدية لاختبار قوة الآخر والنيل منه/ا والتغلب عليه في النهاية.

ومرة أخرى، يتحول الزواج والعلاقات الزوجية إلى مواقف من الأمر والرفض والشعور بالغبن أو الغيظ والرغبة في الانتقام بالطرق السلبية أو المؤذية المتاحة لكل من الزوج والزوجة. ويتوقع من الزوجين للمحافظة على صحة العلاقات الزوجية طلب أحدهما من الآخر شيئاً أو عملاً منفعاً في أدائه، وباعتبار الظروف النفسية والمادية التي يعيشها أنياً من حاجات وارتياح أو إجهاد، دون أن يسبب للآخر شعوراً بالغبن أو التهديد والوعيد والعقاب. عندئذ تسود مشاعر الود والاعتبار بينهما ويتطور توافقهما الزوجي للأفضل مع ذلك.

عدم الأمانة في تعامل الزوج أو الزوجة مع الآخر:

عدم الأمانة في التعامل هو إخفاء الحقائق عن الآخر والتي لك الحق في العادة معرفتها كما هو الحال مع الأصدقاء والأبناء مع أسرهم الزوج والزوجة في أهم وأول الأحوال. وإذا لم تكن هناك أمانة كافية بين الزوجين، فإن لعبة القط و الفأر تسود بينهما بإخفاء أحدهما عن الآخر لحوادث وأخبار وأنشطة أو خطط في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، كان يتوقع منع/ا بحكم الزواج الكشف عنها ومصارحة الآخر

بها أولاً بأول. وعندما لا يكشف الزوج أو/ والزوجة عن حقائق وحوادث ماضية خاصة في مجال علاقاته الشخصية مع الجنس الآخر، يكون قد كذب أحدهما على الآخر فيما يخص سيرته الذاتية ونوع الإنسان الذي عقد اتفاق شراكة الحياة معه بالزواج.

أما إخفاء الواحد منهما عن هذه الحوادث في الحاضر أو خططه بخصوص هذه العلاقات خارج الزواج في المستقبل، يكون الزوج أو الزوجة قد ارتكبا بعدم الأمانة هذه ما يسمى بالخيانة... الأمر الذي يؤدي عند معرفته من قبل الطرف الآخر بالصعقة النفسية نتيجة الانخداع والزيف والقيم المزدوجة التي عاشها طيلة الفترة الماضية، مهما طالت أو قصرت هذه الفترة بطبيعة الحال. وفي الواقع، عندما يلجأ الزوج أو/ والزوجة لسلوك المناورة والخداع وإخفاء بعض الحقائق والحوادث عن الآخر حفاظاً كما يعتقد على الزواج والعلاقات الزوجية، فإن كلاهما يعيش حالة نفسية غير عادية يحاول فيها طيلة أربع وعشرين ساعة في اليوم كبت ما يخفيه في ألا شعور والذي يحاول بدوره التحكم في آليات قرينه الإدراكي بالدماغ الإنساني: الشعور أو الوعي.

ومع هذه المعاناة النفسية المتواصلة، لا يشعر الزوج أو/ و الزوجة بطعم (سعادة أو هناء) الحياة الزوجية وصحبة الآخر، كما يتعرض لا محالة إلى موقف يعجز فيها الشعور أو الوعي الإدراكي على ضبط نظيره الشعور أو الوعي، لتخرج الخبايا المكبوتة فجأة بزلة اللسان أو استسلام الزوج أو الزوجة نتيجة الإعياء النفسي بإخبار الآخر دون تمهيد أو مقدمات بكل شيء وتحدث الصدمة الزوجية وكوارث عدم الثقة أحدهما بالآخر.

وفي مواقف أسوأ من هذا كله، عندما تأتي الأخبار السيئة للخيانة الزوجية من طرف خارجي بالصدمة أو بالوشاية كما يلاحظ أحياناً " فنقوم الدنيا و لا نقعد " نتجبتُذ باتهام كل طرف للآخر وإرجاع اللوم عليه فيما حدث بدون إمكانية وصول الطرفين لنتيجة تذكر سوى تعرض الزواج لهزات عنيفة يندر خروجه منها سالماً. وقد يفكر بعض الأزواج أن من السلامة إخفاء الماضي وعدم المصارحة الطرف الآخر بشيء

منه أو قد يشجعون على ذلك من الأسرة والوالدين المباشرة أو الأصدقاء المقربين أو ذوي الخبرة من فقهاء ورجال الدين ومختصين في الإرشاد الزواجي أحياناً، إلا أنه تجب الملاحظة هنا لأمرين:

الأول: أن قول الحقيقة مهما كانت صعبة أو مرة أحياناً هو أسلم من إخفائها وأقل ألماً على الطرف الآخر المعني بها. فالمصارحة تؤذي النفس والمشاعر مؤقتاً أو لفترة قصيرة نسبياً، لكن الإصرار على الكذب والخداع وإخفاء الحقيقة يؤدي الزوجين معاً مدة طويلة الأول المسيء بالمعاناة لأربع وعشرين ساعة في اليوم من عذاب إخفائه لشيء معيب وذو آثار محتملة مدمرة على شراكمته الزوجية..

الأمر الذي لا يتذوق معه طعم السعادة في زواجه من الآخر، لأنه بينما تنتظر عينه إلى شريك حياته، فإن عقله وقلبه يركزان على أسرار الخفية، و يرتجفان من الشعور بالذنب لما ارتكبه من خيانة أو خداع. أما الطرف الآخر المساء إليه، فيشعر أو تشعر بالحيرة والغموض والخوف من حدوث شيء غير سار في المستقبل، إضافة للإحساس القلق الذي يتكون لدى الواحد منهما بأن الآخر يخفي شيئاً عنه وأن الحياة معه أو معها تبدو غير طبيعية، تعترىها شائبة زواجية ما.. وقد يبقى هذا التجسس والانتظار لمدة قصيرة أو طويلة حتى تكشف الأيام خباياها ويحدث طوفان الآلام والنزاعات التي تهز قواعد الزواج من أساساتها دون رجعة لعاديته السابقة غالباً.

والثاني: إن إخفاء حقائق الحاضر وخطط المستقبل فيما يخص علاقات الزواج واستقراره وميول الزوج أو/ والزوجة نحو الآخر ورغباتهما في التحول إلى ارتباطات عاطفية أخرى خارج الزواج و الأسرة، فليس لها ما يبررها على الإطلاق. وفي الذي يمكن للزوج أو / و الزوجة غفران إخفاء ماضي أحدهما عن الآخر، بحجة أن ما حدث كان سابقاً لارتباطهما معاً بالزواج أو أنه كان يشكل جزءاً من الحياة الخاصة لهما وأن مسؤولية الواحد منهما أمام الآخر تنحصر ببدء علاقاتهما العاطفية أو/ و الرسمية، فإنه لا يمكن فهم أو تبرير خيانة أحدهما للآخر بنظرة أو كلمة أو سلوك أو علاقة مع جهة أخرى خارج الزواج. وكلما لوحظ مثل هذا، فإن خطأ في العلاقات الزوجية قد حدث من أحدهما أو كليهما.. الأمر الذي يتوجب منهما الجلوس

والتحادث والتفاهم معاً ثم التفهم الموقف وما يناسب من حلول حتى لو كانت هذه الحلول خطيرة في نتائجها كما في أبغض الحلال وهو الانفصال والطلاق.

إن الخطر الكبير الذي يحدث في العلاقات الزوجية نتيجة عدم الأمانة أو الخيانة يكمن في تركيز الزوج أو/ و الزوجة على التكيف مع شعورهما بالذنب لما ارتكبه الواحد منهما و الخوف الذي يعيشان من احتمال كشف أحدهما للطرف الآخر والتركيز الإدراكي والسلوكي على ضبط أسرارهما من الخروج للعلن، دون تكيف أحدهما للآخر كما يحدث في العلاقات الزوجية الصحيحة.

إن الأمانة وعدم الخيانة تشبه في آثاره أبرة الدواء، تشعر الزوج أو الزوجة ببعض الألم لمدة قصيرة، لكنها تحفظ صحتها الزوجية لآجال حياتية طويلة في المستقبل. وبالأمانة، يكشف الزوج والزوجة ما قام به الواحد منهما بدون وعي أو قصد أحياناً، ويواجه بالعفو من الطرف الآخر والاتفاق على التصحيح المناسب لاحقاً. كما أن بالأمانة، يرشد سلوك الفرد زوجاً وزوجة، ويعرف كل منهما تلقائياً ما يتوقع منه دون كثير من العناء أو التنازع الإدراكي في صناعة القرار والاختيار.

والخلاصة، إن الغضب و ردود الفعل الغاضبة والهجوم الناقد من أحد الزوجين على الآخر، والتحقير والسخرية من الآخر وإهمال أو تجاهله في المنزل مع ما يرافق ذلك من طلبات شخصية قسرية وإزعاجات سلوكية وكتم لأسرار الزوج والزوجة لأحدهما عن الآخر، ثم افتقارهما للرغبة في التعامل والاتصال وتوفير الوقت للجلوس والتحدث والتفاهم معاً وما يدور بينهما من حدة في الجدل وتبادل الاتهامات. تؤدي كلها إلى قتل مشاعر الحب والعاطفة لديهما، وإلى النزاعات الزوجية المخربة بالنتيجة لاستقرارهما الأسري المطلوب.

تحول الزوج أو / والزوجة إلى علاقات عاطفية خارج الأسرة:

إن العلاقات العاطفية للزوج أو / والزوجة خارج الزواج والأسرة هي غير مقبولة وغير مبررة ومدمرة لمشاعر الحب والعاطفة والعلاقات الزوجية مهما كانت الأسباب التي نعرضها لاحقاً أو غيرها مما يمكن. إن الزواج هو تعاهد على شراكة وفيه و ودودة

للحياة المتعاونة من الزوج والزوجة ولا يجوز بأي حال التخلي من أحدهما عن هذه الرابطة المقدسة لنزوة أو رغبة يعيشها..

قد يشعر الزوج أو الزوجة بأن الواحد منهما لم يعد يحب الآخر، لكن هذا لا يبرر التحول إلى علاقة عاطفية أخرى خارج الأسرة والزواج، لأن انعدام الحب بين الزوجين هو خطأ نجم في الغالب عن قصور من أحدهما أو كليهما تجاه الآخر و بالتالي لا يعالج بخطأ أفدح بالخروج إلى حب آخر. حيث يتوجب محاولة جادة لأسباب الجفاء وعدم الحب داخل الأسرة... فإذا لم يمكن بوصول الزوجين إلى طريق مسدود بعد تجريب طرق عديدة وطلب مساعدة أطراف متنوعة عندئذ يبدو من الأفضل انفصالهما بدل ارتكاب أخطاء عاطفية محرمة شرعياً وزواجياً خارج الأسرة. والملاحظ في الواقع، انحراف كلا الزوج والزوجة أحياناً في علاقات عاطفية خارج الزواج والبيئة الأسرية، وإن يكن الزوج يبدو أكثر تمادياً في الظاهر في الانغماس بعلاقات عاطفية خارج الزواج في عدد من البيئات العالمية بما فيها بعض بيئاتنا المحلية. ومهما يكن فإن الأسباب التي يتذرع بها الزوجان في فشل علاقاتهما الزوجية ولجوءهما إلى علاقات عاطفية خارج الأسرة، تبدو بالعينة التالية:

أسباب ظاهرية للعلاقات العاطفية خارج الأسرة والزواج:

يمكن تلخيص هذه الأسباب في القائمة التالية:

1- الملل و الروتين في الحياة الزوجية. فعندما تنتظم الحياة الأسرية في روتينها اليومي ويذهب بريق الجدة والمفاجآت للزوج أو/ و الزوجة من وجهة نظر أو إحساس الآخر، يبدأ الواحد منهما بالتملل والتذمر أو التأفف من جفاف العلاقات الزوجية وبرودتها... الأمر الذي يعتبر مؤشراً تحذيرياً للزوجين بأن أحدهما أو كليهما على وشك البدء بعلاقة عاطفية جديدة، إن لم يكن قد بدأها بالفعل تَوَّأ.

2- فقدان المشاعر الحميمة بين الزوجين. وينتج هذا فقدان من شعور الواحد منهما خطأ بأن مهمته /ا قد انتهت بمجرد عقد زواجهما معاً وامتلاك أحدهما للآخر والعيش تحت سقف واحد(هو المنزل) وأن الزوج أو/ والزوجة يشعر بقبول الآخر ورضاه وقناعاته العاطفية. وعندما يطفح الكيل لدى أحد الزوجين أو

- كليهما نتيجة هذه الانطباعات الساذجة، تبدأ الشكاوي من برودة وروتين العلاقات الزوجية، وميل الواحد منهما للخروج إلى علاقات عاطفية للتعويض النفسي.
- 3- فقدان الإحساس بالذات للزوج أو/والزوجة، حيث يدفع هذا الواحد منهما للبحث خارج الأسرة والزواج عن أي علاقة تعوضه عن هذا الضياع النفسي. طالما لم يجد شريكه داخل الأسرة قادراً على ذلك.
- 4- تدني الثقة بالذات حيث شعور الزوج أو/ و الزوجة بعدم القيمة الشخصية والعجز وفقدان الهدف في الحياة، الأمر الذي يخرج للعثور على شخص خارج الأسرة يعزز فيه الشعور بالذات والقيمة الشخصية.
- 5- الكسل والإهمال والتجنب من أحد الزوجين للآخر، مما يدفع الطرف المتضرر عند عدم التفاهم مع الآخر وتسوية القصور في العلاقات الزوجية، إلى الخروج بعيداً عن الزواج سعياً وراء انتباه وعناية أكثر.
- 6- ضعف أو انعدام الاتصال والتواصل بين الزوجين مما يدفع الزوج كما يلاحظ في البيئة المحلية غالباً للبحث خارج الأسرة والزواج عن شخص يتحدث معه أو يأنس به للتعويض عما يفتقده بالزواج.
- 7- عدم الأمانة أو الخيانة بكم أحد الزوجين أو كليهما لأخبارهما وأسرارهما وحوادثهما الماضية أو/ والحالية بما فيها العلاقات العاطفية قبل وربما أثناء الزواج... عندئذ يفقد الواحد منهما مشاعر الحب والانتماء العاطفي نحو الآخر ويخرج بعيداً عن الزواج للتعويض حيناً أو التأثير والانتقام أحياناً عديدة أخرى.
- 8- سوء فهم الزوجين للآخر عند الجدل والنزاع، حيث يشعر أحدهما أو كلاهما بأن الواحد منهما لم يعد يشعر ويتعاطف معه أو يكن له الود والاحترام والمحبة التي يستحقها أو يتوقعها بالزواج، الأمر الذي يخرج نتيجته من الأسرة للبحث عن تفهم وتعاطف أكثر من شخص غير الزوج أو الزوجة.
- 9- إهمال الزوج أو الزوجة لحاجتهما وعدم قدرتهما أو تردها في طلب ما يحتاجه الواحد من الآخر.. فينكفي بعيداً بشعور من الغضب وخيبة الأمل، ملقياً سبب تعاسته أو عجزه على شريكه الآخر: زوجاً أو زوجة. ويبدأ بهذا قضاء أكبر وقت ممكن

- منفرداً في مشاهدة البرامج التلفزيونية والأنشطة داخل وخارج الأسرة، وتناول كميات كبيرة من الطعام واللجوء إلى الكحول في الأحوال المتطرفة للتذمر الزوجي.
- 10- السعي للإثارة والمتعة خارج الزواج بالتغاضي عن صحة أو شرعية هذه التصرفات العاطفية، حيث يشكل الزوج أو / و الزوجة اللذين يقبلان على مثل هذه السلوكيات أكثر الفئات انحرافاً في العلاقات الزوجية وأشدّهما خطورة على الاستقرار الزوجي و الأسري في آن.
- 11- الهجر العاطفي والجسمي من أحد الزوجين للآخر، حيث يشكل هذا العامل واحداً من أكثر الأسباب حدوثاً وسلبية في تهديم أو تشويش العلاقات الزوجية.
- 12- الانفصال العاطفي والإدراكي للزوجين عن الآخر، وعندما يحدث هذا، فإن الزواج يكون في مرحلة الاحتضار المؤقت لحين صدور الأوراق الرسمية المكتوبة تفيد بموته الفعلي بأبغض الحلال وهو الطلاق.

الموضوع الثاني

استطلاع مدمرات الحب والمشاعر العاطفية للزوجين

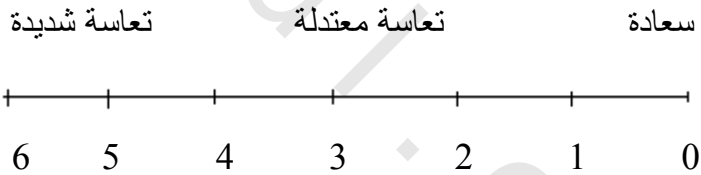
وتصحيح العلاقات الزوجية

مقدمة

عندما يشعر الزوجان أو أحدهما بالتعاسة في علاقاتهما وحياتهما الزوجية، فيعني هذا أن أحدهما أو كليهما يسبب مثل هذه المشاعر السلبية للآخر، الأمر الذي يقتضي استطلاع الوضع العاطفي الراهن لدى الزوجين للتعرف على الصعوبات التي يواجهها كل منهما في علاقته مع الآخر ومن ثم تصحيح ما يلزم فيها، ومن هنا، يبدو ضرورياً لحدوى النتائج إيجابياً على العلاقات الزوجية، إجابة الزوجين على الاستطلاع دون الاكتفاء بأحدهما أبداً.

1- انفجارات الغضب تتم بمحاولات الزوج أو الزوجة إيذاء الآخر بسبب الشعور بالغضب بوسائل هجومية لفظية أو جسدية.

أ- انفجارات الغضب سبباً للتعاسة الزوجية. حدّد درجة التعاسة التي تشعر بها عند خبرتك لهجوم غاضب من شريك حياتك.



ب- درجة حدوث انفجارات الغضب. حدّد درجة تكرارية حدوث انفجارات الغضب من شريكك الآخر. (اكتب الدرجة الرقمية التي تشعر بحدوثها خلال الأبعاد الزمنية التالية خلال المربع المرافق لكل منها)

سنوياً

شهرياً

أسبوعياً

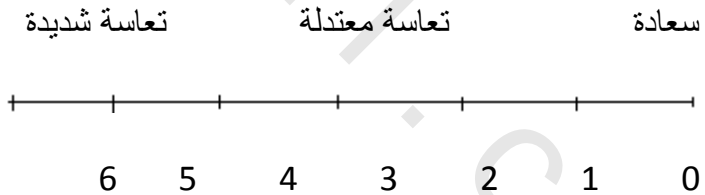
يوميّاً

ج- أشكال انفجارات الغضب الممارسة معك (اكتبها بوضوح وتفصيل كلما أمكن):

د- أشكال انفجارات الغضب الممارسة معك مما أوردت أنفأ والتي تسبب لك أقصى شعور بالتعاسة (حددها بالاسم في الفراغ المرافق):

2- الأحكام التحقيرية من الزوج أو الزوجة للأخر. يحاول شريك حياتك تغيير ميولك ومعتقداتك وسلوكك بالقوة للتناغم مع ما يراه أو تراها مناسبة من وجهة نظره أو نظرها. فإذا قام شريك حياتك بإلقاء محاضرة عليك بما هو مطلوب بدل التحادث والنقاش معاً، وأشار بأن ما يعتقد به هو أفضل مما تفكر به، وحاول قطع كلامك لمنعك من التعبير عن رأيك أو قام بالسخرية منك، فإن شريك حياتك يمارس معك قاتل الحب الحالي: الأحكام التحقيرية.

أ- الأحكام التحقيرية سبباً للتعاسة الزوجية. حدّد درجة شعورك بالتعاسة نتيجة ممارسة شريك حياتك للأحكام التحقيرية في التعامل معك.



ب- درجة حدوث الأحكام التحقيرية. حدّد درجة تكرارية توجيه الأحكام التحقيرية إليك من شريك الآخر (اكتب الدرجة الرقمية التي تشعر بحدوثها خلال الأبعاد الزمنية التالية في المربع المرافق لكل منها):



سنوياً

شهرياً

أسبوعياً

يوميّاً

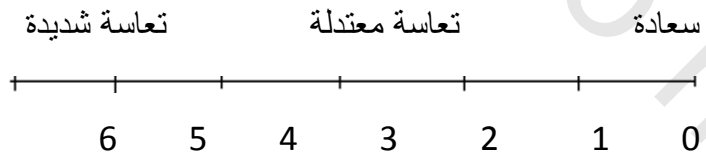
ج- أشكال الأحكام التحقيرية الممارسة معك (اكتبها بوضوح وتفصيل كلما أمكن):

د- أشكال الأحكام التحقيرية الممارسة معك مما أوردت آنفاً والتي تسبب لك أقصى شعور بالتعاسة (حددها بالرسم في الفراغ المرافق):

3- السلوك المزعج. يوجد نوعان من السلوك المزعج هما: العادات اليومية والأنشطة المقصودة. فطريقة لباس وأكل وكلام وتفاعل وجلوس ونظافة وترتيب شريك الحياة لنفسه أو نفسها والشخير خلال النوم هي أمثلة للعادات التي قد تكون مزعجة للآخر.

أما الفعاليات والأنشطة والاجتماعات التي يتبناها الزوج أو الزوجة باختيارهما وتخطيطهما المسبق بالتغاضي عن رضا الآخر عن ذلك.. تشكل أمثلة للأنشطة المقصودة المزعجة هنا. وعندما يشعر الزوج أو الزوجة بالإزعاج من هذه العادات والأنشطة فيعني أن الأمر يبدو خطيراً يؤذن بانعكاسات سلبية على علاقاتهما ومشاعرهما الزوجية... حيث يلزم التدخل والتصحيح بدون تأخير.

أ- السلوك المزعج سبباً للتعاسة الزوجية. حدّد درجة شعورك بالتعاسة نتيجة ممارسة شريك حياتك للسلوك المزعج في التعامل معك.



ب- درجة حدوث السلوك المزعج. حدد درجة تكرارية حدوث السلوك المزعج من شريكك الآخر (اكتب الدرجة الرقمية التي تشعر بحدوثها خلال الأبعاد الزمنية التالية في المربع المرافق لكل منها):

سنوياً

شهرياً

أسبوعياً

يوميّاً

ج- أشكال السلوك المزعج الممارسة معك (اكتبها بوضوح وتفصيل كلما أمكن):

.....

.....

د- أشكال السلوك المزعج الممارسة معك مما أوردت آنفاً والتي تسبّب لك أقصى شعور بالتعاسة (حدّدها بالاسم في الفراغ المرافق):

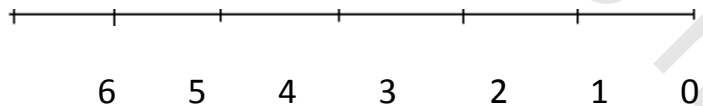
.....

.....

4. **الطلبات الأنانية.** يحاول الزوج أو / والزوجة إجبار الآخر على عمل شيء أو تحقيق رغبة له / لها بشعور من التهديد والعقاب إذا لم يستجب لذلك.

أ-الطلبات الأنانية سبباً للتعاسة الزوجية. حدّد درجة شعورك بالتعاسة نتيجة ممارسة شريك حياتك للطلبات الأنانية في التعامل معك:

سعادة تعاسة معتدلة تعاسة شديدة



ب- درجة حدوث الطلبات الأنانية. حدّد درجة تكرارية حدوث الطلبات الأنانية من شريكك الآخر (اكتب الدرجة الرقمية التي تشعر بحدوثها خلال الأبعاد الزمنية التالية في المربع المرافق لكل منها):

سنوياً

شهرياً

أسبوعياً

يوميّاً

ج- أشكال الطلبات الأنانية الممارسة معك (اكتبها بوضوح و تفصيل كلما أمكن):

.....

.....

د- أشكال الطلبات الأنانية الممارسة معك مما أوردت آنفاً والتي تسبب لك أقصى شعور بالتعاسة (حدّدّها بالاسم في الفراغ المرافق):

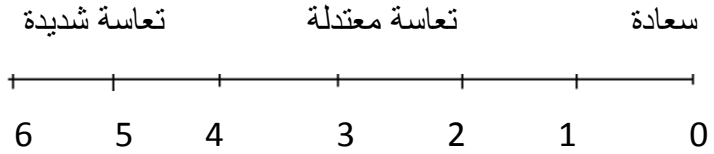
.....

.....

5- عدم الأمانة أو الخيانة. إن امتناع الزوج أو/ والزوجة عن البوح عن أفكارهما ومشاعرهما وعاداتهما ورغباتهما وعدم رغباتهما وأنشطتهما اليومية وتاريخهما الماضي وخططهما في

المستقبل هي أمثلة لعدم الأمانة من أحدهما نحو الآخر. وعدم الأمانة لا تنحصر فقط في تزوير المعلومات الشخصية للزوج أو / و الزوجة أو في إخفائها عن الطرف الآخر، بل أيضاً بالانطباع الزائف الذي يعيشه أحدهما مع الآخر في الزواج.

أ - عدم الأمانة سبباً للتعاسة الزوجية. حدّد درجة شعورك بالتعاسة نتيجة ممارسة شريك حياتك لعدم الأمانة في التعامل معك.



ب - درجة حدوث عدم الأمانة. حدّد درجة تكرارية حدوث عدم الأمانة من شريكك الآخر (اكتب الدرجة الرقمية التي تشعر بحدوثها خلال الأبعاد الزمنية التالية في المربع المرافق لكل منها):

--	--	--	--

يومياً أسبوعياً شهرياً سنوياً

ج- أشكال عدم الأمانة الممارسة معك (اكتبها بوضوح وتفصيل كلما أمكن):

.....

.....

د- أشكال عدم الأمانة الممارسة معك مما أوردت آنفاً والتي تسبب لك أقصى شعور بالتعاسة (حدّدها بالاسم في الفراغ المرافق):

.....

.....

6- تحديد درجات مدمرات الحب لدى الزوج أو / و الزوجة: فيما يلي، أنواع مدمرات الحب التقليدية لدى الأزواج، مع إمكانية إضافة أي مدمرات عاطفية أخرى يمارسها الزوج أو/ و الزوجة في البيئة المحلية المعنية وذلك حسب خصوصية بيئة دون الأخرى. درج حدوث كل مدمر عاطفي حسب ملاحظته في الواقع أو/ و رأي الزوج والزوجة المعنيين بكل منها وذلك من (1) أقل تدميراً للحب والسعادة الزوجية إلى(5) أشدها سبباً في التعاسة والفرقة النفسية لدى الزوجين.

○ انفجارات الغضب: الدرجة

- الأحكام التحضيرية: الدرجة
- السلوك المزعج: الدرجة
- الطلبات الأنانية: الدرجة
- عدم الأمانة: الدرجة
- أخرى (حدّدها): الدرجة
- أخرى (حدّدها): الدرجة
- أخرى (حدّدها): الدرجة

مقترحات التصحيح:

.....

.....

.....

.....

حلول لتصحيح العلاقات الزوجية واستعادة الحب لدى الزوجين

عندما يحتدم الخلاف والجدل بين الزوجين في النزاعات الزوجية، يضيع مع ذلك تركيزهما على نقاط التعارض التي أوجدت الفرقة النفس اجتماعية فيما بينهم، ويقعان بالنتيجة في دوامة من التعنيف واللوم والتقريع من أحدهما للآخر ومن الفعل وردود الفعل التي لا تهدف في مجملها إلى حل المشكلة الزوجية بقدر دفاع الواحد منهما عن نفسه ضد اتهامات الآخر.

ومع أن الزوج والزوجة يدركان خلال النزاع موضوع الخلاف وأسبابه وكيفيات التغلب عليها، إلا أن الطبيعة الإنسانية عند الغضب ومواجهة الصعاب تميل إلى الاستعانة بمساعدة أو مشورة خارجية، لتزويدها بحافز أو رأي أو خبرة أو فكرة تقنع

الطرفين بصحة وجدوى ما يعتقدانه أحياناً من حلول، وتساهم في إخراجهما من مأزق التنازع أو التناقض الإدراكي الذي يعيشه الواحد منهما (الزوج والزوجة) وتمنعهما من اتخاذ قرار مناسب دون الآخر.

وبالرغم من اعتقادنا بشرعية ومنطقية هذا العرف الذي يمارسه الأفراد والجماعات والأسر والأزواج عبر التاريخ الإنساني، إلا أننا نعتقد أكثر بأهمية مبادرة الأفراد (زوجاً وزوجة) بالتفكير ملياً و موضوعياً في مشاكلهم الزوجية والتشاور والاتفاق معاً على سبل حلها ثم وضع الخطط الإجرائية للتصحيح كل حسب دوره وتوقيته.

ومن هنا، نقدم في هذه الفقرة الهامة، عدداً من البدائل التصحيحية التي يمكن للزوج والزوجة القيام ذاتياً بها لتطوير علاقاتهما الزوجية ثم أخرى تتم بمساعدة خارجية متخصصة من خبراء الأسرة والإرشاد الزوجي وربما من فقهاء مستنيرين في علمهم وخبرتهم. نوضح هذه البدائل التصحيحية للزواج فيما يلي:

اتفاقية تجديد الزواج:

إن أول خطوة تنظيمية لرغبات أو تطلعات و جهود الزوجين في تصحيح زواجهما هي عقدهما لاتفاقية زوجية جديدة يلتزمان بها على الأهداف والإجراءات والوسائل والأدوار التي يتوقع من كل منهما مراعاتها لتحقيق التحسن المطلوب في علاقاتهما الزوجية. يقرر الزوج والزوجة باتفاقية تجديد الزواج على نقاط عدة نذكر منها الأمثلة التالية:

- محافظة كل من الزوج والزوجة على توازنهما أو استرخائهما النفسي بعدم التعصيب أو سرعة الغضب عند نشوء أي تعارض أو خلاف فيما بينهما.
- الالتزام المبدئي لكل منهما بوجه عام بالتغلب على مدمرات الحب والمشاعر العاطفية التي يسببها للطرف الآخر مثل: ثورات أو انفجارات الغضب والأحكام التحقيرية والسلوك المزعج والطلبات الأنانية وعدم الأمانة التي أوضحنها آنفاً.

• تجنب كل منهما للخيانة الزوجية بالابتعاد عن أي علاقة أو شبهة تسيء لعلاقتهما في هذا السياق يمكن أن تحدث خارج الأسرة.

• إعطاء الأولوية لزوجهما وآليات ومستلزمات تحسين وذلك باستثناء أي شيء أو عمل ثانوي جانباً من أجل توفير التركيز والوقت أكثر لاستعادة العافية للزواج والسير قدماً في الحياة الزوجية العادية. وهنا، يمكن للزوجين في حال وجود الأطفال الانزواء جانباً داخل أو خارج المنزل، بمحاولة ترتيب الاعتناء بحاجاتهم والأشراف عليهم مؤقتاً مع أحد أفراد الأسرة الأقرباء مثل الأجداد لينما يتمكن الزوجان مبدئياً من الالتقاء نفسياً عاطفياً من جديد وبدء القبول النفس اجتماعي من أحدهما للآخر. ولا يجب أن يشعر الزوجان هنا بالذنب من تأجيل عنايتهم المباشرة بالأطفال أو بسبب التعليقات الجانبية السخيفة التي قد يتلقاها مما حولهم... لسبب وجيه هام هو: أن كل شيء بما في ذلك الوقت المخصص للأطفال يمكن تأجيله وتعويضه دون خسارة كبيرة، لكن الزواج الذي يمرّ بظروف حرجة أو مصيرية أحياناً لا يمكن تأجيل التعامل مع مشاكله إلى وقت آخر أبداً وإلا يضيع الزواج والأبناء معاً في أن؟!

• الاتفاق الزوج والزوجة معاً على سياسة تليين مواقف الخلاف الزوجي ومحاولة الجهة الأقل إثارة وغضباً فيهما التراجع إلى الوراء قليلاً وعدم الرد بالمثل لفظياً أو / و سلوكياً للسماح للآخر باستعادة هدوئه ونظراته الواعية أكثر للموقف.

• تعهد الزوج والزوجة على تفعيل الاتفاق بالتزام كل طرف بما يتوقع منه مع توقيعهما عليه كما هو الأمر مع أي اتفاقية عادية في الواقع اليومي.

تجنب الزوجين ارتكاب الخيانة الزوجية

تحدث الخيانة الزوجية في العادة عند إنشاء الزوج أو/ و الزوجة لعلاقة عاطفية مع الجنس الآخر خارج الأسرة، حيث تعتبر من أشد التجاوزات خطورة على استقرار وسعادة الزواج. يمكن للزوجين منع حدوث هذا السلوك المحرم زواجياً باعتبار ما يلي:

- 1- خلق الزوجين لمواقف وأنشطة مشتركة يقومان بها معاً داخل و خارج الأسرة فيها من المتعة والمرح والترفيه ما يمنع نفسيهما وتقرييهما من بعضهما أكثر.
- 2- إعادة بناء المشاعر الحميمة باستماع الزوج والزوجة أحدهما للآخر، والتسامح مع اختلافات الرأي بينهما والتعاطف مع ما يبديه ورؤية ما يعبر عنه من أحاسيس ووجهات نظر وآمال أحياناً.
- 3- تقوية الإحساس بقيمة الذات واعتناء الزوج والزوجة بحاجاتهما العاطفية والمادية ذاتياً دون انتظار المساعدة الخارجية لتغذية أو عدم تغذية هذه الحاجات.
- 4- تشجيع الزوج والزوجة أحدهما للآخر لتحقيق ذاته بالتعرف على هواية أو مسؤولية ممتعة ويفيد بها نفسه والآخرين حوله.
- 5- بقاء العلاقات الزوجية حية و حيوية ومشاعر العناية والاهتمام من الزوج والزوجة بالآخر وقادة دون خمول أو ضعف أبداً. إن مشكلة العديد من الأزواج وتثير في الغالب الخلافات وتذوي عاطفة الحب فيما بينهم، تكمن في أخذ الأمور على عواهنها وعدم اهتمامهم بالشؤون والحاجات الزوجية للأطراف الأخرى كما كان الأمر خلال صداقاتهم أو مرحلة خطوبتهم السابقة.
- 6- تحدث الزوج والزوجة بانتظام واستمرار معاً والتفاهم حول كل صغيرة وكبيرة كلما اقتضى الأمر.
- 7- تطوير الزوج والزوجة لمعرفة ثقافية تساهم في إغناء شخصياتهما وإمتاع تفاعلتهما معاً.
- 8- اعتبار حدوث بعض الخلافات الزوجية عادية. فلا يوجد حياة زوجية كل "سمن وعسل" كما يقال أحياناً. وإن ما يلزم الزوجين في مثل هذه الخلافات من حين إلى آخر هو الجلوس والتحدث والتفاهم معاً ثم تفهم كل منهما آراء ورغبات الآخر.
- 9- تحمل الزوج والزوجة لمسؤولياتهما في حدوث المواقف الخلافية للزوج وعدم لوم الآخر أو حذف المسؤولية في ذلك عليه. وليتذكر الزوجان أن حدوث أي موقف زوجي يتطلب اثنان يشتركان فيه معاً ويصنعان منه إيجاباً أو سلباً من يحصلان عليه في الواقع.

10- تعلم وممارسة الزوج والزوجة ما يحفزهما ويجذب أحدهما للآخر وما يثير فيهما الإمتاع بصحبة الآخر, وكذلك المواقف والأشياء والسلوكيات التي تسيء للآخر وتدفعه للمقاومة أو الانزواء والاكتناب جانباً لتجنبها في التعامل الزوجي.

تبني خطة استعادة الحب وحل النزاعات الزوجية:

تتكون الخطة من خمس مراحل إجرائية بسيطة ومباشرة، يمكن للزوجين تطبيقها بسهولة واضحة, وهي:

- 1- الاتفاق على استعادة الحب وحل النزاعات الزوجية بالتغلب على مدمرات العاطفة لدى الزوجين.
- 2- تحديد مدمرات الحب لدى الزوج والزوجة بالإجابة على الاستطلاع الخاص بذلك آنفاً ثم التشاور معاً حول الأولويات التي يبدآن العمل بها لاستعادة الحب وصحة العلاقات الزوجية.
- 3- تطوير وتنفيذ خطة إجرائية ملزمة للتغلب على مدمرات الحب التي تم تحديدها في المرحلة السابقة(2).
- 4- تحديد الزوج والزوجة منفردين ثم مجتمعين للحاجات العاطفية الانفعالية التي يعيشها كل منهما ثم تدريج هذه الحاجات حسب أولوياتها لديهما. يمكن للزوجين في هذا الإطار الإجابة على الاستطلاع الخاص بالحاجات العاطفية – الانفعالية.
- 5- تغذية الزوج والزوجة للحاجات العاطفية الانفعالية التي يعيشها كل منهما, بالمبادرات الذاتية والثنائية المشتركة باستجابة الواحد منهما لحاجات الآخر

