

العلاقة الزوجية بين النجاح والفشل

لماذا تنجح علاقة زوجية وتدوم ، بينما تنتهي أخرى بالفشل ؟ من فرط ما أجرى علماء الاجتماع العائلي من دراسات فى هذا الموضوع ، أصبح ممكناً التنبؤ مقدماً بما إذا كان مشروع زواج معين ، يشير بالانسجام والدوام ، أم تنتظره عوامل النفور ، وتقضى عليه عواصف الفرقه . من بين هذه الدراسات ما أجراها الدكتور «جورج أونيل» وزوجته «نيننا» على ألف حالة طلاق ، ونشرا نتائج البحث فى كتاب عنوانه «زواج العصر» .

أثبتت الدراسة أن واحداً من الطرفين أو كليهما ، يقدم على الزواج وفى ذهنه اعتقاد راسخ بواحد أو أكثر من أفكار خاطئة عن طبيعة الزواج ، لا يلبث بعد الزواج أن يكتشف أنها مجرد أوهام ، فمن الأزواج أو الزوجات - مثلاً - من يعتقد أن الزواج عقد أبدى مضمون لا ينفصم . وعلى هذا الأساس يهمل فى تقويته وتعزيزه ، وقد يتصرف تصرفات تؤدى إلى انهياره .

من الاعتقادات الخاطئة أيضاً أن يفكر أحد الطرفين أن الزواج كله عسل ، وأنه يجعل الحياة كلها سعادة وراحة ، وينسى أن للحياة الزوجية مسؤولياتها . ويخطئ أى من الطرفين إذا اعتقد أن الإنجاب هو الهدف النهائى للزواج ، والتعبير الحقيقى عن حب كل منهما للآخر . وبنفس القدر فإن الغيرة ليست دليلاً على الحب كما يعتقد الكثيرون . وتخطئ أيضاً من تعتقد أن زوجها سيصبح بعد الزواج ملكاً لها تستأثر به كلما فرغ من عمله ، أو ينبغى عليه أن يلازمها كل وقت فراغه ، يهجر أصدقاءه وهواياته . الناجحون فى حياتهم الزوجية يعرفون أن للزوج أصدقاء وللزوجة صديقاتها ، وأن تلازم الزوجين كل الوقت محال لأن الدنيا ليست سفينة نوح ، وأنهما يشتركان فى أغلب الأشياء لا كل الأشياء ، وأن كل ما يسعد أحدهما يعتبر تقوية للحياة الزوجية ، وأنهما شخصيتان مختلفتان فكراً لكنهما يستطيعان الالتقاء دائماً فى منتصف الطريق .

ولعل من أهم أسس نجاح العلاقة الزوجية ألا تغالى الفتاة فى تقييم إمكانات فتاها . فما من رجل يستطيع أن يحقق لامرأة كل ما تتطلع إليه ، خصوصاً إذا كانت تطلعاتها غير محدودة . كذلك الحال بالنسبة للرجل ، فما من زوجة تستطيع أن تحقق لزوجها كل ما يدور بخياله ، خصوصاً إذا كان رومانسياً خصب الخيال .

بست أزمات رئيسية

معظم الشبان والشابات يقدمون على الزواج وأذهانهم خالية من التوقعات الحقيقية التى ينطوى عليها ، وفى اعتقادهم أنه سيحل كل أنواع المشكلات ، بينما للزواج مواقف ينبغى توقعها والاستعداد لها نفسياً وفكرياً ، لإمكان مواجهتها بهدوء وتبصر ، واجتيازها بنجاح .

من أشهر المتخصصات فى أسرار الحياة الزوجية «د. لورا سنجر ماجدوف» رئيسة اتحاد مستشارى الشؤون الأسرية الأمريكية ، وقد حددت هذه المواقف التى تهدد الحياة الزوجية بست أزمات هى :

* أزمة التكيف : وتبدأ من الزفاف حتى نهاية السنة الأولى من الزواج ، خلال هذه الفترة ، يواجه الزوجان عادة بعض الصعوبات التى لم تخطر لهما على بال ، تشير فيهما نوعاً من الشعور بخيبة الأمل . وتدفعهما قسراً إلى عملية التحرر من أوهام المراهقة . ويتوقف نجاح الزوجين فى المرور بعملية التحرر من أوهام المراهقة على مدى رحابة الصدر ، وسعى كل منهما لفهم أوجه الاختلاف فى تذوق الطرف الآخر للأمور ، وآرائه فيها ، وطرق معالجتها . وعلى أساس هذه المعرفة يبدل كل الجهد ليقترب من جانبه نحو الطرف الآخر ، بالتوفيق التدريجى بين أسلوبى التفكير والتصرف ، حتى يمتزجان وتزول الفروق والاختلافات .

فترة الحمل الأولى : تنشأ خلالها الأزمة الثانية ، وتسبب للزوجة شعوراً يختلط فيه الخوف بالبهجة . كما يشعر الزوج بالقلق بسبب المسئوليات الاقتصادية والاجتماعية المرتقبة ، وبعد مولد الطفل الأول يشعر الأب بأن مزاحماً جديداً يقاسمه اهتمام الأم ورعايتها ، وعلى الزوجة ألا تنسى أن الزوج طفل كبير وإذا كان الأب من محدودى الدخل ، يراوده شعور بالذنب ،

معتقداً أنه تسبب فى دعوة طفل إلى حياة بمثابة وليمة لا تتوافر فيها مشتهياته . ويمكن للزوجين تجاوز هذه الأزمة بسلام ، إذا هما عززا العلاقة الزوجية بتبادل التشجيع والتضامن وبث المشاعر الرقيقة الدافئة .

* دخول أصغر الأولاد المدرسة : حينئذ تجدد الزوجة وقتاً لتهتم بنفسها وبزوجها ، فتبتهج ، وتقبل على مرحلة جديدة تجدد فيها أحلام الشباب وما بعد شهر العسل ، غير أن تغير العادات والاستعدادات لا يفي بالمتطلبات ، ونادراً ما يشعر الزوج بالتجدد العظيم فى مشاعر زوجته وتنشأ الأزمة الثالثة ... أزمة عدم تجاوب من الزوج يؤدي إلى إحباط مشاعر الزوجة . على الزوج أن يتلافها وما يترتب عليها من مخاطر ، بأن يستعيد مع زوجته مشاعر الأيام الخوالي .

* متاعب اختلاف الجيلين : الأزمة الرابعة تترتب على متاعب الاختلاف بين الجيلين ... جيل الأولاد الذين بلغوا سن المراهقة ، وجيل الوالدين بما لهما من سلطات . فإذا كانت هناك خلافات دفيئة فى أغوار العلاقات الزوجية فإنها تطفو على سطح سلوك الزوجين ، فلا يزيد ذلك الأولاد المراهقين إلا مغالة فى التحرر من سيطرة الوالدين . ويتهم كل من الزوجين الآخر ويعتبره سبب فساد تربية الأولاد ، وتسوء العلاقات بينهما ، لكن كيف يمكن تفادى الأزمة ؟

لا توجد قواعد ثابتة تصلح لتوجيه كل مراهق ومراهقة . غير أن تخفيف حدة سلوك المراهق والمراهقة أمر ممكن إلى حد بعيد عن طريق المصارحة بين الأبوين ، وتحليل كل موقف من وجهة نظر كل طرف ، وإحناء الرأس لريح أى اختلاف بشأن تربية الأولاد ، يحمل فى طياته احتمال مواجهة حامية تنشب بين الوالدين .

* ملاحقة الأولاد بعد زواجهم : يكبر الأولاد ويتركون البيت إلى بيوت مستقلة مع أزواجهم وزوجاتهم . يستعيد الرجل ذكرياته ويستعرض إنجازاته ، ويمنى بجودة الرعاية الزوجية الغائبة ، بينما تشعر الأم بالأسى على هجران أولادها ، وتفكر فيما عساها تصنع فى وقت فراغ طال وامتد . فإذا هى تعلقت بأولادها ولم يتخلص من عادة مواصلة الاهتمام بهم وتعقبهم ، تفاقمت الأزمة . أما إذا حاولت البدء فى اكتشاف احتياجات زوجها ، وإذا

هو تعلم كيف ينقى الجو معها من آثار مرحلة تربية الأولاد ، فإنهما ربما يكتشفان أن حياتهما الزوجية تبدأ من جديد .

*** المرض والشيخوخة :** تلك الأزمة تظهر فى أى وقت من عمر الزواج ، وإن كانت تجئ عادة فى سن الشيخوخة ... الوهن ، والمرض المزمن ، والعجز ، كلها أضرار تدق جدران الحياة الزوجية بعنف مدمر ، قد لا يصمد أمامها بنیان الزوجية ما لم يكن الزواج مشيداً على أسس اختيار سليم ، وما لم تكن جدرانها مبنية بلبينات الحب والحنان والعطف والإدراك السليم . يجب أن تتغلب تلك المشاعر الطيبة على اليأس والأنانية ، وأن يرمى الطرف السليم قرينه المريض ويتحمل عبئه مستعيناً بالصبر والإيمان ، باذلاً نفس الجهد وحسن المعادلة التى كان يتوقعها لو أنه كان الطرف المريض .

كيف تبقى الزوجة على حياة الزوجية ؟

تستطيع الزوجة أن تقول للعالم كله : «لا» متى شاءت ، لكن عليها أن تقول لزوجها «نعم» . إذا أرادت أن تبقى على سعادة الحياة الزوجية . ومن أهم مميزات الزوجة الناجحة ، صدق النية ، والقدرة على حسن التفاهم مع الزوج ، وجعل كل الأمور فى مرتبة أقل أهمية من احتياجات زوجها والأوضاع التى يراها ضرورية للأسرة ، حتى لو كانت هذه الأمور تتعلق بالأولاد ، لأنه هو المسئول الأول والأخير عن أسرته أمام المجتمع .

كل المعذبين والمعذبات الذين بحثت حالتهم فى إحدى الدراسات ، يعطون كل اهتمامهم لحياتهم اليومية والعملية كآباء وأمهات ، رجال أعمال وربات بيوت . نادراً ما حاولوا اقتطاع شئ من الوقت ليعيشوا مجرد زوج وزوجة ، بعيداً عن جو العمل والأبوة والأمومة ، وليجدوا تفاهمهم الفكرى ، وتواصلهم الروحى ، وانسجامهم العاطفى ، فهذه أهداف ثمينة ، يمكن التوصل إليها باختلاء الزوجين بين الحين والحين ، يتناقشان فى الأمور الخاصة وقتاً كافياً ، حتى ينجلي لكل منهما رأى الآخر وموقفه من أمر معين ، ويفهم كل منهما الآخر تماماً . ومثل هذه المناقشة لا بد من أن تكون منطقية موضوعية هادئة حتى تحقق أهدافها ، وحتى يشعرا بأنها فى الوقت نفسه متعة وراحة نفسية ... أما أن يمتد الجدل ، ويقول الزوج أو الزوجة : «لا ذاعى لسفسطة لا طائل

منها» ، فهذا ينخر هيكل العلاقة الزوجية ويؤدى الى انهيارها ، نظراً لتراكم أسباب الخلاف والنفور .

كيف تشعلين عاطفة الزوج ؟

قد تشعر الزوجة بأن حب زوجها قد فتر ، ولم يعد مشتعلًا كما كان فى فترة الخطبة وشهر العسل ، فماذا عساها تصنع ؟ .

هذا الفتور ، تحس به الزوجة فى حركات الزوج وتصرفاته ، مهما حاول إخفاء مشاعره بمختلف وسائل المجاملة . ينبغى عليها فى هذه الحالة أن تبادر بتصحيح الموقف ، وتنشيط اهتمامه بها ، وإعادة الدفء إلى قلبه ، لأن شغف الزوج بزوجته إذا ترنح اهترت له حياة الأسرة بأكملها ، وتأثرت به حياة الأولاد . الواقع أن استعادة حب الزوج وإشعال عاطفته أمر سهل على الزوجة الذكية ، وما عليها إلا الاهتمام بخمسة أمور تنصح الزوجة باتباعها وهى :

* البسى لزوجك فى البيت أحسن الثياب ، وكأنتك على موعد معه أيام الخطبة ، حينما كنت تتوقعين زيارته لمنزل أسرتك ... إن إهمال هذه النقطة المهمة يشوه جمال المرأة ، ويضعف أنوثتها ، وينفر الرجل .

* لاطفيه بالكلمات التى تشنف أذنيه ، والبسمة التى تروق لعينه ، والطعام الذى يسيل لعابه . وأكدى له ثقته بنفسه ، وثقتك به .

* اذكرى له الصفات الحسنة التى يتميز بها ، والتى تحبينها فيه . وتجنبى أية محاولة لنقده . وعودى معه بخيالك إلى أيام الزواج الأولى وذكرياتها الحبية .

* رتبى مع زوجك الخروج وحدكما فى نزهة نهاية الأسبوع ، بشرط رضاه وما يتفق مع ظروفه . وتصرفى كما لو كنتما فى لقاءاتكما الأولى .

* وفرى له جواً شاعرياً بالمنزل ، وأبعدى عنه ضجيج الأولاد والأعمال المنزلية وأسمعيه ما يحب ، واجعلى الأضواء من حوله خافتة مريحة للأعصاب ما لم يكن يريد القراءة ، ولا تتركى لعينه منظرًا يؤذيه ، وعطرى الأشياء بالعطر الذى يفضلُه .



كيف تجعله زوجك رجلاً ناجحاً في عمله ؟

كلنا نعرف المثل القائل «ما من رجل عظيم إلا وراءه امرأة» ومضمون هذا المثل إن كل رجل عظيم لابد وراءه أم أحسنت تربيته ، أو زوجة هيأت له عيشاً هنيئاً تتوافر فيه كل أسباب الهدوء والسعادة . بحيث يتركز جهده وتفكيره كله في عمله ، فيجده ويتفوق في أدائه .. كيف يتم ذلك ؟ .

يقول الدكتور «ايروين رودمان» وهو عالم نفس معروف : إن من مصلحة الزوجة أن تساعد زوجها على النجاح في عمله ، لأنها الوحيدة التي تقاسمه ثمار نجاحه مع أولادها . ويوصى الدكتور رودمان بعشر نقاط ، يجب أن تراعيها الزوجة الذكية الحريصة على نجاح زوجها في عمله :

* **النقطة الأولى** هي ألا تبادره بمشكلات المنزل عندما يعود من عمله ، وإنما ينبغي أن تترث حتى يستريح ويصبح لديه الاستعداد لسماعها .

* **والثانية** ، ألا تزعجه ، بالاتصالات الهاتفية أثناء وجوده في عمله ولا تقص عليه متاعب الأطفال والخدم .

* **والوصية الثالثة** هي ألا تزور الزوجة زوجها في مكان عمله ولو كان مكتبه الخاص ، لأن ذلك يربكه ويؤثر على سير عمله بشكل أو بآخر .

* **أما الرابعة** فهي أن تتفهم طبيعة عمله ومقتضياته ، خاصة فيما يتعلق بأوقات العمل الإضافية والاضطرار إلى السفر وغير ذلك من دواعي التغيب عن البيت .

ويطالب الدكتور رودمان الزوجة بتشجيع زوجها على دراسة كل ما يتعلق بعمله ورفع مستواه العلمي والفني ولو كان ذلك على حساب تضحيات مالية أو زمنية من وقت الزوج . . ويحذر الزوجة من أن تعقد مقارنة بين عمل زوجها وعمل غيره من الأقارب والأصدقاء ، لأن ذلك ينفره من عمله ومحال أن يجيد شخص عملاً يكرهه .

إن الزوجة الحكيمة هي التي تجيد الإنصات لزوجها حينما يتحدث عن عمله ، ولكنها تحرص على ألا توجه إليه نصيحة تتعلق بمشكلات العمل . لها أن تناقشه ليزداد عمقاً وتحليلاً لتلك المشكلات ، ولكنها تترك له اتخاذ ما يراه من قرارات . أما إذا طلب الزوج من الزوجة رأيها فلا يغيب عن بالها أنها استمعت منه إلى جانب واحد من الحقيقة وأى حكم يبنى على نصف الحقيقة لا قيمة له وربما تلام عليه .

إن حكمة الزوجة تتجلى عندما يفقد زوجها عمله أو يبنى بخسارة فتشد أزره بحسن التدبير . وبالتشجيع المستمر تفتح أمامه آفاق الأمل . كما ينبغي ألا تضطره بتصرفاتها إلى قبول عمل تافه لا يليق به ، يدفن فيه مواهبه ... تلك هي خصائص الزوجة العظيمة التي تقف وراء كل رجل ناجح .



كيف ننمي القدرة على التفاهم ؟

كل المشكلات ، سواء كانت أسرية ، أو عملية ، أو اجتماعية أو حتى سياسية ، تبدأ بسيطة ، لكن سوء التفاهم هو الشرارة الأولى التي تؤزم المواقف وتؤدي تدريجياً إلى تعكير صفو الحياة الزوجية وضياع فرص العمل ، وسوء العلاقات بين الجيران والأصدقاء ، ولذلك فإن تنمية قدرتنا على التفاهم مع الآخرين أمر ضروري لكل من يحرص على علاقتها الزوجية ووفائها مع من تعاشرهم . أما السبيل إلى ذلك . فيشرحه «ويت شولتز» خبير حل المشكلات السلوكية الأمريكي ، وأستاذ هذه المادة بعدة جامعات منذ أكثر من ١٥ عاماً فيقول : «علينا أن نكسر قيود عدم التفاهم ، ونؤمن بأن الاتصال الإيجابي ، وحسن التفاهم مع الآخرين ، هو أساس الانسجام والسعادة والنجاح في الحياة . كلمة «تفاهم» معناها في القاموس «تبادل الآراء والأفكار» والتفاهم السليم هو الذي يقوم على الصراحة والوضوح ، وجودة الأفكار المدروسة ، والإقناع الفعال ، والمضمون القوي الصادق المفهوم .

وبمعنى آخر إذا تحدثت إلى زوجك في أمر عائلي ، استعملى الكلمات التي توضح المعنى ، وتجنبى الأساليب المؤثرة والتلميحات التي قد تترك أو لا تترك انطباعاتاً في نفسه . ليكن حديثك مباشراً . وتذكرى أن الكلمات خير عون لك .. انتقيها بدقة ، وحملها رسالتك رأساً إلى الهدف المقصود .

وعلى الرجل أيضاً أن يتذكر أن الحديث منصفة ، والتبادل الفكري ثنائي ، ولا ينتقص من أنوثة المرأة ، وأن حسن الاستماع مفتاح العقد ، إن الله سبحانه وتعالى لم يخص قوماً بالكلام دون الاستماع ، ولم يخص آخرين بالاستماع دون الكلام ، وإلاً لخلق هؤلاء بلا آذان ، وخلق الآخرين بآذان ولا ألسنة ، يجب أن نضاعف من قدرتنا على الاستماع أو الاستفادة مما نسمع دون مقاطعة . يجب ألا نشتغل عما نسمع بتحضير ما نريد أن نقول .

والصوت له أكبر الأثر في نوعية التفاهم ، وفي التأثير على الآخرين تأثيراً

حسناً أو سيئاً . وقد قال «ادوارد مارو» الإذاعي المشهور :

«صوت المرء جزء من خلقته يعطى انطباعاً عن جمال طبيعه وخلقه وخصائص شخصيته أو العكس ، يشجع المستمع على الاستمرار في سماعه ومحاولة فهم ما يقال بشغف وإقبال ، أو يدفعه إلى الصد والإعراض» .

خلاصة القول ، أن حسن التفاهم يطفئ حرائق المشكلات ، وقواعد حسن التفاهم ، هى الحديث الصريح المنطقي المباشر والأسلوب الواضح البسيط ، والصوت الدافئ الودود ، وحسن الاستماع ، وعلينا أن نتذكر أننا إذا لم نكن مفهومين من الآخرين ، فإن العيب فى أسلوبنا .

كيف تفهمين زوجك أفضل ؟

كثيراً ما تشكو النساء من أنهن لا يستطعن فهم أزواجهن . وليس ذلك غريباً . فالمرأة والرجل جنسان مختلفان . وهذا هو السبب الذى من أجله لا يفهم كل منهما الطريقة التى يفكر بها الطرف الآخر ويتصرف ، ولو مرت على عشرتهما سنوات . دعونا نناقش بعض الأمور العامة الشائعة جداً التى تخير النساء من أزواجهن :

* لماذا لا يتكلم الرجل بالكثرة التى تحبها المرأة ؟

- الرجال يحبون التفكير فى أنفسهم بأنهم أقوياء ، يعتمدون على ذواتهم لا يرتاحون للأحاديث الحميمة التى تنتعش بها عواطف المرأة .

* لماذا لا يعبر عن حبه بالكثرة التى تحبها المرأة ؟

- الرجال لا يركزون انتباههم على عواطفهم بكثرة كما تفعل النساء . لذلك لا يشعرون بالحاجة إلى تكرار التأكيد بكثرة كما تفعل المرأة . وما لا يطلبه الرجل لنفسه ، ينسى أن يردده على مسامع زوجته ، ولو كانت الجملة البسيطة : أنا أحبك .

* لماذا يبدو مدفوعاً للعمل بجهد أكثر مما ترين أنه ضرورى ؟

- الرجال يحتاجون إلى مواصلة الإنجاز مهما أحاطوا أنفسهم بالشراء والأمن المالى والوظيفى .

* لماذا يحرص الرجل على الوقت ؟

- عالم الأعمال درب الرجال على احترام الدقائق ، ومكافأة الذين يزنون الوقت بميزان الذهب . ولا شك في أنه رجل شاذ ذلك الذى ينسى قيمة الوقت وعاداته الزمنية ، بمجرد عودته إلى البيت .

* لماذا يتحول إلى طفل حينما يمرض ؟

- لأن الرجال يربطون بين المرض والضعف . لذا فإن الإصابة بأى مرض تؤثر على القدرات البدنية ، يمثل بالنسبة لهم كارثة .

* لماذا يصبر الرجل على أن يكون سلوك زوجته فوق كل شبهة أو تأنيب ، حتى لو كان هو غير ذلك ؟

- حتى فى المجتمعات التى تتفكك فيها القيم ، وتختل المعايير ، يحتاج الرجال إلى الاعتقاد بأن زوجاتهم ، وأمهاتهم ، وبناتهم ، وأخواتهم ، فوق كل شبهة ، وأنهن نماذج يجب أن تحتذى . إن الرجل يريد أن يشعر بأن المرأة التى يتزوجها تختلف عن اللاتى كان يمكن أن يتزوج منهن ، وأنها أنقى خلقاً وأفضل عفة .

كيف تصبح العلاقة الزوجية حميمة إلى أقصى درجة ؟

تصبح العلاقة بين الزوجين حميمة إلى أقصى درجة بعدما يمضيان وقت الفراغ معاً . وليس المقصود هنا مقدار الوقت ، وإنما كيفية تمضية هذا الوقت ويجدر خلال ذلك الوقت ، إجراء تغييرات قليلة فى أنواع الميول والسلوك التى لا تعجب الطرف الآخر ، حتى يزداد التقارب والانسجام بين الزوجين ، وتلتئم الفجوات بينهما ، فتلتحم العلاقة وتصبح أمتن . وفيما يلى بعض التطبيقات التى تقيم الانسجام بين الزوجين :

* لا تركز مناقشاتك على البحث عن المخطئ . فإثبات التهمة على الطرف الآخر لا يحل المشكلة ، وإنما يؤدى إلى الشعور بالذنب ، والخجل ، والاشمئزاز ، والغیظ . حاول فقط أن تفهم دوافع سلوك الطرف الآخر ، ولا تحاول إصدار أحكام .

* اعترف بأنك مستاء . وناقش موضوع استيائك بصراحة ، وإلا ظل مصدراً مزماً للمشكلات التي قد تهدم الحياة الزوجية .

* حاول الوصول إلى أليفك بأكثر من يدك ... إذا كنت مسروراً منه . فلا تكتف بالتعليق القائل : «سلمت يدك» ، بل أكد قولك بومضة عين أو ابتسامة دافئة ، ونبرة صوت مشجعة تؤكد ما تقول .

* تذكر ما جذبك إلى الطرف الآخر أول مرة ، واستعد المشاعر الإيجابية التي شعرت بها نحوه . قد تظن أنها ضاعت بمرور السنين ، لكنها موجودة تنتظر أن توقظها ، أنت الذي أحبيتها .

* لا تظهر المحبة والحنان إلا إذا كنت منفصلاً بهما فعلاً . لا تتظاهر بهما حينما تكون مشاعرك باردة . الحب الصادق الحميم يعتمد على إظهار المشاعر الحقيقية الصادقة ، لا المشاعر التي تريدها أن تكون .

* فكر في سمات الطرف الآخر الطيبة والسيئة ، وكذلك فكر في سماتك أنت الطيب منها والردئ . سوف تكون أقرب إليه إذا رأيت حسناته وسيئاته ، وتقبلت نواحي قوتك لتنميتها ، ونواحي ضعفك تعترف بها وتحاول التخلص منها .

كيف تعيش حماتك سليماً؟

ما من شخص إلا ويعرف أن زيجات كثيرة تعانين من مشكلات الحماة لكن قلائل جداً من يعرفون أن هذه المشكلة يمكن تفاديها ، إذا اتخذت خطوات إيجابية بسيطة نحو تفاهم أكثر نضجاً .

استناداً إلى مصدر علمي مرموق * أن السبب الرئيسي لمشكلات الحماة هو التنافس بين الأم وزوجة ابنها على الاستئثار «بالابن - الزوج» ... الأم ترى أنه ابنها ، غذته من دمها جنيناً ، وأرضعته من عصارة حياتها رضيعاً ، وعانت في تربيته كل مشقة ، حتى أصبح شاباً يافعاً ، وترى أن تخليه عنها إلى أحضان امرأة أخرى ، لا يمت إلى العدل أو الوفاء بصلة . وهي في مشاعرها الفطرية هذه تتخذ موقفاً عدائياً لا إرادياً نحو «خاطفة ابنها» ، ولا يمنعها عن إعلان

* بروفيسيرة بولين بارت - أستاذة الاجتماع بجامعة الينويس .

حرب صريحة على زوجة ابنها إلا خشية المجتمع ، فتظل الحرب باردة إلى ما شاء الله ، إلا من استنار واهتدى كذلك حال أم الزوجة حيال زوج ابنتها. لذلك فإن الخطوة الأولى نحو إنهاء مشكلات الحماة ، يجب أن يتخذها الزوج . يجب أن يبحث عن أيهما أكثر إخلاصاً له ، وستكون زوجته بالطبع هي الأكثر إخلاصاً وطاعة ، فيعتمد عليها في امتصاص الاستفزازات ، وتلطيف الأجواء . وغالباً ما يحاول الزوج إيجاد نوع من التوازن بين الاثنين ، لكن ذلك يعنى أن المشكلة مازالت قائمة ، وأنها تتضخم أيضاً.

إذا ساند الزوج زوجته في الحال ، فإن أمه ، إما أن تسلم بالأمر الواقع ، وتتعود على ذلك ، وترتد إلى حياتها الشخصية ، وإما لا تقبل الأوضاع ، وتظل على حالها من التبرم والضيق وإعلان غضبها كلما سنحت فرصة ، لكنها ترفع الراية البيضاء في النهاية ... وفيما يلي بعض خطوات ننصح بأن تتخذها زوجة الابن :

- * إذا ساءت الأمور بينك وبين حماتك ، ناقشها معها بهدوء .
- * أكدى لها أنك تهتمين برعايتها ، واطلبي منها أن تعطيك الفرصة لذلك .
- * وضحي لها أنك لن تنساقى وراء أحد رغماً عنك .
- * ترفقى بها لكن بحزم .
- * ناقشى الموقف مع زوجك .
- * دعيه يتحدث فى الأمر سراً مع أمه .
- * رحبى بها ولا تمنعها من الدخول .
- * شاركيها بحث مشكلاتها كامرأة .
- * اعقدى معها علاقة صداقة .
- * شجعيها على التودد إليك حينما تنجى أولاداً .
- * لاحظى أن بين الجدات والأحفاد علاقة خاصة ، لا تحرمى أولادك منها .
- * تذكرى أنك كلما عقدت علاقة طيبة مع حماتك فى وقت مبكر ، ازدادت مساعداتها لك مستقبلاً ، فهى تستطيع أن تذكر لك الكثير مما يعينك فى معاملة زوجك .

وفيما يلي خطوات يجب على الحماة أن تفعلها :

- * اجلسى مع ابنك وزوجته ، وناقشى معهما المشكلة بصراحة وصدق وأمانة ووضوح .
- * اشرحى لهما شعورك .
- * إذا كانت زوجة ابنك موظفة ، لا تنقديها على وجودها خارج البيت أو تأخرها عن موعدها المعتاد فى العودة .
- * اسمحى لها أن تقوم بمسؤولياتها بالطريقة التى تحلو لها ، ولا تتدخلى فى شئونها ، ولا فى طرق أدائها لواجباتها المنزلية .
- * إذا طلبت منك نصيحة أو مشورة ، أعطيها لها بكل ثقة ، فلديك سنوات من التجارب الثمينة والخبرة الغالية .
- * تحدثى مع حموات أخريات ، تجدى أنك لا تحتكرين المشكلات وحدك ، وأنتك أحسنت تربية ابنك وتزويجه .
- * وأخيراً ، دبرى اهتمامات اجتماعية خارج البيت ، لتدخلى على حياتك النشاط والبهجة ، خارج البيت التى قيد فيه الأولاد تحركاتك رداً كبيراً من العمر .

كيف تكون متسامحاً؟

- سواء كنت زوجاً أو زوجة ، تستطيع أن تكون أكثر تسامحاً ، باتباع الخطوات التالية ، ليسير زورق الحياة الزوجية متهادياً فى سلام ... فالتوتر موجود فى كل حياة زوجية ، لكن إذا لم يغفر أحد الزوجين للآخر خطأه ، يزيد النزاع، وتتفاقم المشكلة ، وقد يستعصى علاجها .
- تسامح الزوج أو الزوجة ليس صعباً كما تتصور . عليك أن تتعلم كيف تعامل تلك المواقف المثيرة بهوادة . وفيما يلى بعض الخطوات المفيدة :
- * ليكن أول رد فعل لك هو أن تتذكر قوله تعالى : ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾ [آل عمران : ١٣٤]
- * اكبت أول رد فعل يحاول الاستبداد بك وتفجير غضبك عدوانياً بالقول أو بالفعل . واحتفظ ببرود أعصابك ، إذا فعل قرينك شيئاً تظن أنه لا يغتفر . راقب نفسك حتى لا تبالغ فى رد الفعل ، وسوف تندesh أن تكتشف أنك قادر على ضبط النفس والتسامح ، بقليل من التحكم فى إرادتك .

* انتحلى الأعذار لقرينك ، واستقبلي تصرفاته المستهجنة بالمثل القائل : «حبيبك يمضغ لك الزلط» . فمثلاً : إذا ألقى ملابسه على الأرض ، فكرى فيه كما لو كان عالماً غائب الذهن ، بدلاً من أن تشتعلي غيظاً . حينئذ ستضحكين وتصفحين .

* كونى واقعية إذا غازل ، فمن الرجال من يحتاج إلى التأكد من أنه مازال جذاباً ، لا تبالغي فى رد الفعل ، ولا تتصورى أن قرينك على وشك الفرار مع امرأة غريبة ويهجر أسرته . تستطيعى أن تتجنبى الانفجارات العاطفية بالتفكير الواقعى وتحليل الموقف ، أو تجاهل الموضوع برمته .

وفى مجال التفكير الواقعى وتحليل الموقع ، يجدر بك - بالنسبة للمشكلة السالفة الذكر - أن تبحشى عما قد يعجب الزوج فى امرأة أخرى ، وتنافسها ، فتعيدينه إلى حظيرة الزوجية .

* كن كريماً فيما لو اشتريت زوجتك كمية ملابس لم تكن متوقعة ، أو إذا اشترى زوجك طاقماً جديداً من الأدوات ، وتذكرى أن زوجك نادراً ما يشتري الأدوات ، لولا أنه انتهاز فرصة تخفيضات .

* تفهمى الشعور الطبيعى للأزواج تجاه الحموات وأقارب الزوجة من أبناء العمومة والخؤولة ، وكيف أنه لا يستريح لتبادل الزيارات معهم . ومن ناحية أخرى يجب ألا يغيب عن الزوج كيف أن هناك معزكة مستمرة بين الزوجة وقريبات زوجها الإناث ، بدأت من قبل الزواج بالتنافس عليه ولا تزال مستمرة فى الخفاء مثلماً يكمن اللظى فى الرماد ، لذا يجب ألا يعتبر الزوج إخفاقها فى إكرامهن جريمة معتمدة . كما يجب على الزوجة إذا ظهر جفاء فى معاملة زوجها لأقاربها الذكور ، ألا تعير ذلك اهتماماً ، باعتباره أمراً طبيعياً .

* مهما تكن حدة الخلاف بينك وبين قرينتك ، لا تفكر فيها تفكيراً عدائياً . بعض الأزواج إذا نشب بينهما نزاع وتحول إلى شجار ، عاملاً بعضهما البعض كما لو كانا عدوين ، وصدر منهما ما ينسف جسور المحبة والمودة والوداد ، حينئذ يتعذر الصلح . ويترك الخصام فى النفوس آثار جراح عميقة لا تستقيم معها الحياة الزوجية بعد .

الإطراء اليومي يقوى العلاقة الزوجية

قليل من الإطراء يومياً ، يقوى العلاقة الزوجية ، قبل الزفاف يشمل الرجل خطيبته بالثناء كلما أدخلت إلى قلبه السرور بعمل ما مهما كان تافهاً ، ولا يفتأ يعبر لها عن الامتنان كلما أنجزت عملاً ... وهكذا تدعو أفكار الرجل المحب دائماً إلى الأمل ، وتفتح قلب المرأة على مصراعيه . كلماته تدخل إلى نفسها الشعور بالتفوق والثقة ، كذلك تفعل كلماتها الحلوة في نفسه .

بعد المعيشة معاً عدة سنوات ، تتغير الحياة ، المشكلات اليومية تجذب الاهتمام أكثر مما تفعل الحلول . وبدلاً من الإطراء على السلوك الطيب ، تحتل الشكوى أو السكون فترات الهدوء بين العواصف . وعلى سبيل المثال : يختفى الإطراء اليومي عادة عندما يتبادل الزوجان تحية نهاية اليوم ، ويبدأ الروتين المسائي بسكون لا ينطوى على أى تعبير بالتقدير .

خذ مثلاً الزوج الذى يصل إلى البيت ، ويقول عبارته المشهورة : «يا له من يوم سيئ!!» وتتقدم منه زوجته مسلمة بالجريدة وكوب العصير، تطيع قبله على خده ، ثم تعود إلى المطبخ . وعلى مائدة العشاء ، يأكل الزوج طعامه بحماس فى سكون . وأثناء تناول الحلوى ، ألقى عن صدره بعض أعباء اليوم السيئ موجهاً حديثه إلى زوجته قائلاً : «هل يعرض الصندوق اللعين حديثاً معقولاً هذا المساء يا عزيزتى؟» . وينتهى المشهد بالزوج مستغرقاً فى النوم على الأريكة أمام التلفزيون ، بينما ذهبت الزوجة واستلقت على الفراش .

ما أبسط بديل لهذا الروتين ؟

لاشك فى أن النتيجة تكون إيجابية وطيبة ، لو أن الزوج بدأ المساء بعبارات متفائلة بسيطة مثل : «ما أحلى الرجوع إلى البيت!!» ... أو : «ياله من يوم مشحون بالعمل!! آسف يا عزيزتى ، لم أستطع الاتصال بك» أو : «ما أعظمك!! أراك أجهدت نفسك فى تنظيف البيت» ... أو : «تبدين رائعة يا حبيبتي» .

قد تبدو هذه التعبيرات رخيصة ، لكنها تؤدي غرضها السامى حينما تصدر عن شعور صادق ، مهما تكن روتينية ، فهى تغذى المشاعر ، وتروى العواطف .

لا ينبغي تحديد الإطار وجعله مقصوراً بين الزوجين . بل يجب تبادله مع الأصدقاء والأقارب ، فكم يكون مؤثراً وساراً أن تتلقى تهنئة من أسرة بعد زيارتها ، عن زوجتك ومقدار ما أوتيت من راحة عقل أو خفة ظل وغير ذلك من المواهب .

الإطراء هدية لا تقدر بثمن ، ولآثاره مفعول السعادة في النفوس .

شهر عسل الكبار

عندما يكبر الأولاد ، ويتزوجون ، ويتركون الدار ، ويستقلون بحياتهم . يعود الوالدان الكبيران وحيدين كسابق عهدهما قبل الإنجاب ، ويقال حينئذ إنهما عادا إلى حياة أشبه بشهر العسل . لكنه شهر عسل هادئ رزين . ويقال أيضاً : إن الزوج يكون أكثر الطرفين استمتاعاً بهذه الحياة ، لأن الزوجة عندما أنجبت ، اقتطع كل طفل حصة من العناية التي كان ينفرد بها الزوج ، وما أكثر مشكلات الأولاد : الصحية ، والتربوية ، والتعليمية ، حتى لا يبقى للزوج نصيب من العناية الخاصة يذكر . فإذا ما كبر الأولاد ، واستقلوا بحياتهم ومساكنهم ، انصرفت الزوجة بكليتها إلى الاهتمام بزوجها فيسعد ، ولا ننسى أن الرجل طفل كبير .

في هذه الحالة تعوض الزوجة الذكية الرقيقة زوجها ما فاته من أيام انشغالها عنه بالأولاد . ولا يعنى هذا أن تدلله طوال الوقت ، كما لا تحتفظ به في البيت طوال اليوم إذا كان قد أحيل إلى التقاعد ، وإنما تشجعه على أن يشغل نفسه ببعض الأعمال والأنشطة ، ويجالس رفاقه وأصحابه أحياناً . وتهتم هي في تلك الأوقات بأعمال البيت ، كما تمضي أوقات فراغها في قراءة الكتب والمجلات والصحف ، وأشغال الإبرة ، وغيرها من الأعمال المفيدة ، وقد تشاركه بعض الألعاب المنزلية ، وتنظم برنامجاً أسبوعياً للزيارات والنزهات .

ينصح خبراء علم النفس ، السيدات في هذه المرحلة ، بالاهتمام بموضوعات شؤون الأسرة ، وتربية وتعليم الأولاد ، لتتطور مع الزمن ، وتستطيع الرد على أولادها وبناتها حينما يستشيرونها في مشكلة من مشكلاتهم .

ويقول بعض العلماء : إن الزوجين إذا طالت بهما العشرة ، أصبحا أقرب إلى

التشابه الصحى ، ومن حيث المشاعر وأساليب التفكير والتعبير والسلوك .
والأكثر من ذلك أنهما إذا مرت عليهما معاً عشرة ١٥ عاماً ، أصبحا متشابهين
من الناحية النفسية وبعض الجوانب الجسمية . هذا ما توصل إليه دكتور «إى .
تشيراسكين» بعد أن أجرى دراسة على ١٢٠٠ زوج وزوجة .

أثبت البحث تشابهاً فى أحوال القلب ، والدورة الدموية ، وسرعة النبض ،
والتكوين الكيميائى للدم ، وكذلك فى المزاج والمشاعر . وذكر العالم أيضاً أن
الرجال الذين أجرى عليهم البحث ، قرروا أنهم لم يعمدوا إلى اختيار زوجات
تشبههم .

أما التفسير الذى ساقه العالم النفسانى لهذه الظاهرة ، فهو أن النظام الغذائى
المشترك للأسرة يلعب دوراً مهماً فى إيجاد هذا التشابه . وذكر أن زوجين
يعيشان معاً عشرين عاماً ، يأكلان معاً نفس الغذاء خلال أكثر من ١٦٠٠٠
وجبة ، وينامان معاً فى غرفة واحدة ، بطريقة واحدة ، فى جو واحد ، لابد من
أن يكون لتشابههما فى المعيشة ، انعكاس طردى فى التشابه الصحى بينهما
بمرور الزمن .

كيف تعيدن إليه الابتسامة ؟

لكل زوجة أسلوبها الخاص فى إعادة السرور إلى صدر زوجها ، والابتسامة
إلى شفتيه ، حينما يعود إلى البيت مهموماً مكتئباً . تجيب عن هذا السؤال
فيما يلى ، بعض زوجات رجال السياسة والمال والعلم والأعمال .

* قالت إحداهن : إنها تعلمت بالتجربة أن أعظم دواء هو أن تسلمه حقيبة
العدد والأدوات . وتطلب منه فى رفق أن يقوم بصيانة صنادير ومحابس المطبخ
ودورة المياه ، وتعطيه إطارات الصور المفكوكة ليثبتها ، أو تخرج به إلى
حديقة البيت ، وتشير عليه برى الزهور وتشذيب النجيل والشجيرات .
وقالت : إنها وجدت أنه يرحب بهذه الأعمال ، لأنها تستأثر بتفكيره ، بعيداً
عما يشغله من مشكلات ، فلا يلبث أن يعود إليه البشر .

* وقالت الثانية : إنها تقدم له كوباً كبيراً من عصير الفاكهة الطبيعى ،
وتجلس بجواره ، تعيد على مسامعه قصص كفاحه الوطنى والسياسى حتى

وصل إلى ما هو عليه ، وتذكره بانتصاراته فى معارك صعبة لم تكن مضمونة ولا مأمونة . وأؤكد له إيمانى به وبمبادئه ، ويقىنى من أنه حتماً سىصل إلى أهدافه . فلا يلبث أن تنفرج أساريه شيئاً فشيئاً ، وينفث عما فى صدره ، ونناقش المشكلة كما لو كنت صوت الضمير ، فتترأى له حلول ، ويزول كربه .

* وقالت الثالثة : إنها تقوده إلى خميلة فى ركن قصى من الحديقة ، وتجلس إلى جواره تلاطفه ، وتسأله عن مشكلته ، فيتحدث إليها ، وتنصت إليه باهتمام حتى ييوح بكل متاعبه . وأقص عليه ما حدث طوال اليوم ، وهو ينصت لى باهتمام ، فيعود إلى طبيعته .

* وصرحت الرابعة بأن زوجها دائماً بشوش ، لم تره مبتئساً أبداً . إنه دائماً سعيد يمزح مبتهجاً . إذا بدرت بادرة ضيق على وجهها أو فى نبرات صوتها ، أجلسها بجواره ، وظل يقص عليها آخر الفكاهات ، حتى تكاد تنسى موضوع غضبها ، ثم طلب منها أن تقصه عليه ، ولا يهدأ له بال إلا إذا وجد للمشكلة حلاً .

* وقالت الخامسة : إن المشكلة عندها فى منتهى البساطة ، فزوجها مغرم بالحلوى ، وما عليها إلا أن تقدم له شيئاً منها ، مثل الفطائر ، أو الكعك ، أو «الآيس كريم» . فلا يلبث أن ينتعش ، ويفضى بما يثقله ، وتعود إليه البشاشة والابتسام .

* أما السادسة فتأخذه بجوارها فى السيارة ، إلى نزهة على شاطئ البحر حيث يمتد النظر إلى الأفق حيث تلتقى السماء بصفحة الماء ، وتختفى المشاعر المؤلمة المقلقة ، ويصفو الذهن ، وتتجدد فيه القدرة على قهر المشكلات .

* وقالت السابعة : إنها تميز بين مختلف حالات الكدر التى تنتاب زوجها ، وتعالج كل حالة بما يناسبها ، سواء بكوب من العصير ، أو فنجان من القهوة ، أو بأن ألزمت الصمت والهدوء والاستعداد التام للاستجابة الفورية لاحتياجاته .

* أما الثامنة ، فتحترم خصوصيات زوجها حينما يعود إلى البيت مكتئباً لا

تحاول أن تقتحم قلعة أسرارها ، ولا تسأله عن سر اكفهراره ، ولا تفرض عليه نوعاً من محاولات إشاعة البهجة والسرور في نفسه . فقط ، تقوده إلى غرفة المكتب ، وتقدم له حاملاً ، ولوحات بيضاء ، ومجموعة الألوان ، وأدوات الرسم ، التي تحتفظ بها في البيت احتياطياً . تطلب منه أن يشكو لهذه اللوحة أحزانه جدير بالذكر أن زوجها رسام معروف ، أنتج أفضل لوحاته بهذه الطريقة بينما تشغل هي نفسها بإعداد عشاء شهى من أطعمته المفضلة ، وتتناول معه العشاء على ضوء الشموع .

هذا ما تفعله نخبة من الزوجات ، فما الطريقة المثالية لمعالجة حالات الغضب ، والخوف ، والاكتئاب ، التي تلم بالزوج ؟ .

تستطيع الزوجة أن تكون أكثر عوناً وفاعلية من الطبيب النفسى ، لأنها تعرف زوجها أكثر من طول العشرة ، وبالتالي تعرف مشاعره بالتحديد بطريقة لا يدانيها فيها خبير ، الاكتئاب أصعب من حالتى الغضب والخوف . وأحسن طريقة لمعاملته ، هى تشجيع زوجها على ذكر أسباب الاكتئاب ، مع عدم الإقلال من قدره بسبب هذه المشاعر التي قد تدل على ضعفه . وعليك مساعدته على التخلص من الاكتئاب ، بدرء هذه المشاعر .

نفس الطريقة يمكن استخدامها لتخليصه من انفعال الغضب ، بقولك :

هل تريد الحديث عما ينفصك ؟ .

كيف أستطيع مساعدتك ؟ .

ليكن هدفك الرئيسى ، هو إعطاء الطرف الآخر فرصة التعبير عن شكواه ، وتفريغ شحنة غضبه ، وسوف تكون مهمتك أصعب إذا كان غضبه موجهاً نحوك ، وعليك بمقابلة غضبه أو غضبها بطريقة العادية . إذا كان رد فعلك فى مثل هذه الحالة هو الصمت ، فاصمت . وإذا كان رد فعلك المعتاد هو الصياح ، صم .

إذا انتاب قرينك حالة من الشعور بالخوف على شئ ، ينبغى أن يكون رد فعلك مريحاً . لا تسخر من خوفه . نجاحك فى تحقيق الارتياح لقرينك بينى صلة وثيقة بينكما .

وهناك طريقة أخرى جيدة ، لمعالجة هذه الانفعالات الأساسية الثلاثة إذا أملت بقرينك ، وهى تشجيعه على الالتحام بالمجتمع ، والاشتراك فى الأنشطة الاجتماعية ، وكلما ازدادت وحدة الفرد ، أصبح الانفعال مزماً عسير العلاج . العمل أيضاً خيراً ترياق لإزالة الغضب ، والخوف ، والاكتئاب وإذا اتضح أن قرينك مصاب بالغضب ، أو الخوف ، أو الاكتئاب المزمن ، لا تترددى فى الاستعانة بالطبيب النفسى .

أثر كتمان الأسرار

كتمان الأسرار عن زوجك أو زوجتك ، هل يفيد أم يضر الحياة الزوجية؟... أجمع ستة من كبار خبراء شؤون الأسرة وعلماء الاجتماع على أن «الاحتفاظ بأسرار معينة ، فى ظروف معينة ، يفيد الحياة الزوجية» .

وهناك بعض التحفظات على الظروف التى تباح فيها الأسرار أو تخاط بالكتمان ، وهى كما يلى :

* يجب كتمان السر ، إذا كان ذكره يؤدى إلى نتائج سيئة مثال ذلك : إذا تشاجر رجل مع زوجته ، وخرج مع زميل أو صديق إلى حيث يشكو له ، عليه أن يحتفظ بالسر ، مهما تكن علاقته بالزميل أو الصديق .

* الأسلم أن تحتفظ لنفسك ببعض الأسرار ، إذا كانت قد حدثت منذ وقت طويل ، فقد يضر إفشاؤها بالعلاقة الزوجية ولو حدثت قبلها .

* إذا تضمن السر اعترافاً بارتكاب ما يسىء للحياة الزوجية ، فإنه يتضمن أيضاً عبوة ناسفة للحياة الزوجية . الاعتراف والاستغفار والتوبة حينئذ تكون لله .

* الصدق والأمانة والصراحة أركان مهمة جداً لسلامة بنیان الحياة الزوجية ، وتوثيق الروابط بين الزوجين ، لكن هذا لا يعنى أن تطلق من فمك الأسرار الحادة التى تجرح قرينك ، فليس كل ما يعرف يقال ، وليس من الخيانة أن تكتم عن زوجتك أسراراً تضرها .