

كيف نُحوّل

المشاجرة بين الزوجين

إلى لغة تفاهم

obeikandi.com

كيف نُحوّل

المشاجرة بين الزوجين

إلى لغة تفاهم

كارول وسيرج فيدال - غراف

نقله إلى العربية

عبد الحميد سلطاني (الجزائري)

مكتبة ونشر
العبيكان
Obekkan
Publishers & Booksellers

Original Title:
COMMENT BIEN SE DISPUTER EN COUPLE

By:
Serge et Carolle Vidal-Grat

Copyright © Éditions Jouvence, 2005
ISBN 2-88353-455-1

All rights reserved. Authorized translation from French language edition
Published By: Jouvence - France

حقوق الطبع العربية محفوظة لمكتبة العبيكان بالتعاقد مع: جيوفانس - فرنسا

© مكتبة العبيكان 1428هـ - 2007م

المملكة العربية السعودية، طريق الملك مع تقاطع العربية، ص. ب: 62807 الرياض 11595
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P. O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1428هـ - 2007م

ISBN 9-097-54-9960

ح مكتبة العبيكان، 1427هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فيدال غراف، كارول وسيراج

كيف نحول المشاجرة بين الزوجين إلى لغة تفاهم. / كارول وسيراج فيدال؛ عبد الحميد

سلطاني. - الرياض، 1427هـ

114 ص: 14×21سم

1- العلاقات الأسرية 2- المشاكل الاجتماعية

أ. سلطاني، عبد الحميد (مترجم) ب. العنوان

ديوي 301.427 1427/5370

رقم الإيداع: 1427/5370 ردمك: 9 - 097 - 54 - 9960

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ (فوتوكوبي)، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved, No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

الفهرس

- هل يمكن أن تستمر الحياة الزوجية دون مشاجرة؟..... ١٣
- لماذا لا يمكن تلافي النزاعات؟ ١٥
- العيش في مكان مشترك ١٥
- اختلاف المدة الزمنية لاستيعاب الأشياء من طرف الزوجين..... ١٧
- اختلاف ثقافة وتربية الزوجين..... ١٩
- موضوعات الغصام** ٢٢
- أولاً: الأعمال المنزلية ٢٢
- ثانياً: المال ٢٣
- ثالثاً: قدوم الأطفال ٢٦
- رابعاً: العلاقة الجنسية ٢٨
- خامساً: عائلة الانتماء ٣١
- سادساً: أوقات الفراغ ٣٢
- هذا ما أردت دائماً معرفته بخصوص المشاجرة** ٣٤
- مولد المشاجرة ٣٤
- الألفاظ المعتادة المتبادلة في أثناء شجار عنيف ٣٥
- الغضب: أحد المكونات الضرورية للمشاجرة..... ٤٠
- الغضب طاقة وحيوية ٤١
- الغضب هدية يجب تقديمها إلى العلاقة الزوجية ٥٠
- الاستماع بصمت..... ٥٢

- ٦٠.....المفاوضات
- ٦٥.....المشكلات الخفية المسببة للنزاعات
- ٦٦.....التعهد
- ٦٨.....السلطة المرتبة
- ٧١.....الحذر والاحتياط
- حل المشكلات الزوجية الموروثة من العائلة في إطار العلاقة الزوجية.....٧٣
- ٧٨.....المشاجرات والتقارب والتنافر
- ٧٨.....شخص شديد الانفعال وشخص عديم الانفعال
- ٨٣.....متفاعل مع متفاعل
- ٨٤.....غير متفاعل مع غير متفاعل
- ٨٦.....المشاجرة والعلاقة الجنسية
- ٨٩.....نصائح لتجنب بعض المشاجرات
- ٨٩.....الاعتراف بوجود خلل عاطفي
- ٩٧.....الحاجة إلى الوحدة (الانفراد)
- ١٠٢.....الإصغاء إلى غضب الآخر
- ١٠٣.....تقبل مناطق الظل في العلاقة الزوجية
- ١٠٥.....ما العمل؟ لم لا يرغب أحد الطرفين تطوير طريقة مشاجرته؟
- ١٠٧.....متى يجب اللجوء إلى علماء النفس؟
- ١٠٩.....المواجهة حادة وقصيرة
- ١١١.....المقاطعات سوف تكون قصيرة
- ١١١.....هدوء وصفاء العلاقة الزوجية

الغرض من المشاجرة ليس الانتصار ولكن تحسين هذه العلاقة

ج. جوبير (ذكريات) باريس ١٨٢٨م

obeikandi.com

هل يمكن أن تستمر الحياة الزوجية

دون مشاجرة؟

بدء كأن كتّاب العالم أجمعوا على أن القصة الغرامية تبدأ دائماً بمدة زمنية سحرية (شهر العسل) كما يسمونها.

تبدأ الحياة الزوجية والكل حريص كل الحرص على الظهور بالمظهر الأفضل فرغبة هذا وذاك مرجوة ومطلوبة وحاضرة بصفة مستمرة.

تتوالى الأيام وتتبعها الشهور فتتكون ذكريات مشتركة وجميلة ترافق الزوجين في كل لحظة وفي كل مكان، من يعرف إلى أين؟ وإلى متى؟ فالسعادة وسهولة التعايش ضروريتان في هذه المرحلة، مرحلة نمو العلاقة الزوجية التي ستمكّن الزوجين من الصمود في وجه أعتى العواصف التي يمكن أن تهدد كيانهما.

للأسف فالواقع غير ما نتوقع. فعند ظهور الخلافات الأولى ينعكس ذلك على شهر العسل، فيسارع كلٌّ من الزوجين لإيجاد طريقة تُجَنّبهُ الصدام مع الآخر، أو إيجاد أفضل وسيلة لتحويل المشاجرة إلى لغة تفاهم. فأغلبية الأزواج لا يقتنعون بالطريقة التي تم اقتناؤها، والصراع مستمر ودائم بينهما، والتحسن مرجو وغير موجود، والانفراج بعيد ومفقود، والعلاقة بينهما تسير من سيء إلى أسوأ.

ربما ينجح الطرفان في تفادي النزاع واحتوائه، لكن كلاهما يشعر أنه يتعذب تحت وطأة ضغط العلاقة الزوجية السيئة؛ علاقة تفقد إلى الألفة والمحبة تتخللها العديد من المشكلات والانتهاكات المتبادلة.

بالتأكيد هناك وسيلة جيدة للتشاجر، وهذه هي غايتنا من كتابة هذا الكتاب.

من المهم جداً أن يتقبل الزوجان الصراع ويعترفان بوجوده، ويعرف كلاهما كيف يعبره بطريقة تفيد العلاقة الزوجية وتقويها. ومن المهم أيضاً تجنب كل منهما جرح الآخر؛ لأن الصراع مثل العلاقة الجنسية كلما زادت الممارسة كانت الاستفادة أكثر^(١).

طبعاً نحن لا نؤمن بحياة زوجية خالية من المشكلات، فالنزاعات الزوجية جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي كالمح للطمع. ولكن إذا قبلنا وجود وحتمية الصراع فلا يعني ذلك أننا نتقبل العنف؛ لأن أفضل طريقة للمشاجرة هي التي تخلو من العنف. سوف نعود إلى ذلك لاحقاً.

فالمهم هو تقبل الصراع على أنه جزء لا يتجزأ من العلاقة الزوجية الطبيعية والناجحة.

للأسف فالعديد من الأزواج لا يتقبل الصراع على أنه واقع فرضته الحياة علينا، ويعتقدون أن وجود أي صراع هو ناتج عن فشل ما في علاقتنا الزوجية، فلسان حالهم يردد ويقول: (نتشاجر لأننا لا نحب بعضنا بعض). طبعاً هذا رأي بعض الناس، ونحن لا

(١) راجع كتابنا السابق (ليتك لم تقل لي شيئاً).

نشاطرهم ذلك بالطبع. فالصراعات إن وجدت وحتى بصفة مستديمة فهي ظاهرة سليمة تدل على علاقة زوجية حية وغنية، فهي حقاً ظاهرة سليمة للأسباب التالية:

- فهي تسمح بتغيير الجو العائلي من حين لآخر وتخليصه من الأحاسيس السيئة وتساعد على عدم تكرارها.
- فهي تساعد أيضاً في مرحلة ما من العلاقة الزوجية على إجراء تغيير إجباري في تلك العلاقة.
- فهي تحافظ على الضغوط المتواصلة والمفيدة؛ لأن عدم وجود أي نوع من الصراع دليل على وجود تجاهل خطير داخل العلاقة الزوجية.
- وأخيراً فهي تحافظ شيئاً فشيئاً على العلاقة الزوجية التي تربط بين الزوجين حتى يكتشف كل طرف أن الفارس الذي كان يحلم به غير موجود مقارنة بالواقع الأليم المخيب للآمال.

وبموجب اختصاصنا في معالجة المشكلات الزوجية يمكن أن نستنتج مما تقدم أن أي عائلة تخلو من الصراعات وقليلة نزاعاتها فهي مهددة بالتمزق والانفصال؛ لأن الطاقة الكامنة للنزاعات موجودة، ويجب أن تتحرك وتدون مثلها مثل الدورة الدموية وإلا سوف تنتهي العلاقة الزوجية بفشل ذريع، فدورنا كمعالجين لا يقتصر على العلاج فقط، بل نضطر أحياناً إلى نصح الزوجين بتحويل مشاجرتهم إلى لغة تفاهم لا لغة تصادم.

فالدراسات الحديثة والحديثة جداً تشير إلى كثرة تفكك الأسرة بعد مدة وجيزة من التعايش المشترك. وهذه الظاهرة تحصل أحياناً عند حدوث أول نزاع وأبسطه؛ لذا يتحتم علينا أن نختار أفضل وسيلة للمشاجرة للمحافظة على علاقة زوجية قوية وسليمة.



obeyikanda.com

لماذا لا يمكن تلافي النزاعات؟

عكس النظرية الرومانسية السائدة أصبح اختيار الشريك المناسب لبناء حياة زوجية دائمة صعباً وصعباً جداً، فالحياة الزوجية تتطلب حل مشكلات معقدة لا يمكن أن تحصل لمن يختار العيش بمفرده.

إنها معادلة صعبة، ولكنها مغامرة أخاذة تستحق التجربة. قبول الحياة الزوجية يفرض علينا تقبل عادات الشريك الآخر؛ لذا هناك ثلاثة أسباب تزيد من صعوبة تلافي النزاعات العائلية.

العيش في مكان مشترك:

غالباً ما تنشأ الخلافات عندما يقرر الطرفان العيش في مكان مشترك، قبل ذلك كان بإمكان كل واحد أن يتجنب المشكلات عند حدوثها والهروب إلى بيته الخاص للخلود إلى الراحة. وبهذه الطريقة يضع مشكلاته في الثلاجة كما يقولون لتجنب تفاقم الصراع على علاقة خالية من الغيوم. لكن عندما تبدأ العلاقة الزوجية يصبح من الصعب إخفاء عيوبه تحت السجّاد وخاصة عيوب النصف الآخر. فهذه هي الفرصة المواتية لكل طرف للتراجع والتخلص من عقد الزوجة والزواج المثالي والرجوع إلى الواقع والتعود على العيش مع الآخر بغض النظر عن الوكر الذي

سيقتاسمانه أو التراجع إلى الخلف ومتابعة الحلم الكبير سعيًا وراء فارس الأحلام الذي يعتقد كل واحد أنه وجده.

أول مهمة يجب القيام بها عند مباشرة الحياة الزوجية هي قبول الشريك والشراكة وتقاسم المكان للعيش المشترك، سواء أكان ذلك مجرد ملحق بسيط أم بيت فسيح. فالمكان أعدّ ليستوعب الاثنين، الاثنين معاً. من اليوم فصاعداً لا يوجد بيتك وبيتي فبيتك وبيتي أصبحا (بيتنا).

كم من قرار جديد يجب اتخاذه؟.. نعم للعيش معاً، وفي أي بلد وأي حيّ وأي تجهيزات سوف نختار. وما هي الأواني المنزلية التي سوف نستعمل، وما هو الديكور الذي سوف نتفق عليه؟ وهل سنسكن وسط المدينة أم في الضاحية؟ وهل سنستعمل تجهيزاتك أم تجهيزاتي، أو سوف نقمّي تجهيزات جديدة من السوق؟ أم تلك التي سوف تهديني إياها عائلتي أو خالتي جانباً مثلاً، تلك الخالة التي أكن لها كل الحب والاحترام. صحيح أن طقم خالتي من النوع القديم وقبيح الشكل لكن لا يهم الشكل، فالمهم أنه يذكرني بخالتي...، بالمناسبة ماذا سنفعل بسريري الذي ورثته من زوجي الأول؟

كل هذه التفاصيل قابلة للأخذ والرد.

للعلم أن الوضع سوف يتعقد ويتأزم أكثر فأكثر إذا قرر أحد الطرفين الذهاب للعيش عند الآخر. فالضيف الجديد سوف يصطدم بعادات مضمّنة، عادات حطت الرجال في هذا البيت منذ زمن بعيد قبل أن يحصل له الشرف بالقدوم إليه.

يجب على الضيف أن يتأقلم مع الذكريات التي ولدت وترعرعت في هذا البيت المضيف. كما يجب عليه أحياناً التفاوض ولزمن طويل للحصول على ركن في هذا البيت لوضع لوازمه وترتيب ملابسه بخزائن تشكو من الضيق والتكدس.

اختلاف المدة الزمنية لاستيعاب الأشياء من طرف الزوجين:

لكل امرئ قدرة ومدة زمنية لاستيعاب شيء ما. لو فرضنا أن هذه المدة متقاربة بين الزوجين فهذا سيكون لصالحهما. ولكن في كثير من الأحيان تتباعد هذه المدة بشكل كبير ويصعب أن يتماثل زمن الواحد مع زمن الآخر. فهذا سريع التجاوب وذاك لا يهमे الوقت، فهؤلاء جديون ولا يرضون إلا بالكمال مع أن الكمال لله. أما الآخرون فيكتفون ويقتنعون بالقليل أو ما يرضي قناعتهم.

فبعضهم يجد في الثاني ملذة وطعماً خاصاً، وبعضهم الآخر فالانتظار يرهقهم ويحطمهم. وهكذا يبدو لنا الفرق شاسعاً بين هذا وذاك. من الأفضل لأي شخص بطيء أن يبحث عن شريك أبطأ منه حتى لا يتحمل أي مسؤولية عند حدوث تأخير من الطرفين.

يجب على الطرفين الاستعداد والتسلح بطريقتين مختلفتين لمواجهة أي حدث طارئ؛ لأنه بمرور الوقت تعترضه عراقيل كثيرة ومختلفة.

بعض الأزواج يفضلون النوم صباحاً وبعضهم الآخر لا ينام إلا قليلاً. فكيف يتجنب كل واحد إزعاج الآخر الذي يهوى النوم

صباحاً مع العلم أنه هو من هواة النوم الباكر والاستيقاظ باكراً للاستمتاع بالساعات الأولى من اليوم الجديد.

كيف يمكن تجنب تحميل الواحد دون الآخر مسؤولية إخراج الكلب للنزهة كل صباح، وإحضار الجرائد والكرواسان للفطور؟ كيف يمكن التوفيق بين من ينام باكراً وبين من ينهض متأخراً؟ فهذا ينهض باكراً وذلك ينهض متأخراً؛ بمرور الزمن يتعدل الوضع ويصبح كل واحد مكملاً للآخر. كيف يمكن لأحدهما أن يتقبل الآخر وهو يسرح ويمرح كما يشاء في بيت أعد لاثنين فأكثر بينما الثاني يغط في نوم عميق. هناك فرق آخر في استيعاب الأشياء يمكن أن يسبب إزعاجاً للزوجين فيصبح مصدراً للشقاق والنزاع. ويتمثل هذا الفرق في خمول هذا الحيوية المفرطة للآخر.

فالأول يحب قضاء نهاية الأسبوع في الراحة للتخلص من التعب الشاق الذي تحمله كل الأسبوع، فيقضي كل وقته أمام التلفزيون أو يتناول كتاباً جيداً ينسيه مشكلات العمل ومتاعبه، أو يجلس في كنبته المفضلة للتأمل والحلم.

عكسه هناك من لا يريد البقاء دقيقة واحدة دون حركة. يحب عمل أي شيء للمحافظة على الحيوية والنشاط، كتمارين الرياضة أو إصلاح ما يتطلب الإصلاح بالبيت أو ممارسة هوايته المفضلة كزيارة المعارض والتردد على السينما أو مقابلة الأصدقاء لتجاذب أطراف الحديث واحتساء ما طاب من القهوة.

فالأزواج بصفة عامة لا يختلفون عن الوصف السالف الذكر وتبقى الفروقات موجودة، ويمكن أن تتسبب في الانفجار في أي لحظة.

لذا يجب على الزوجين تقبل هذه الفروقات واعتبارها ضرورية لتوازن العلاقة بين أفراد العائلة الواحدة ومحاولة الأخذ والعطاء وحتى التفاوض.

اختلاف ثقافة وتربية الزوجين:

عدد من المشكلات التي تنشأ بين الزوجين سببها المواجهة التي تحصل بين ثقافتين مختلفتين ونظامين لقيم مختلفة.

كل فرد منا ينتمي إلى عائلة. فهي المرجع والمصدر الأساسي الذي يميزه عن العائلة الجديدة التي يعتزم إنشائها. فالعائلة الأم تشمل الآباء والإخوان والأخوات والأجداد والأعمام والعمات والأخوال والخالات وأولاد العم وبنات العم وأولاد الخال وبنات الخال الذين يوسعون من آفاق هذه العائلة التي ننتمي إليها أصلاً. في هذه الأسرة تربينا على أخلاقها وفضائلها، ومثلما منحتنا اسمها حملتنا آلامها وأحلامها. ويتم ذلك وفقاً لما يقتضيه ويتطلبه المجتمع. لقد تشبعنا بهذه التربية حتى أصبح كل شيء طبيعياً وعادياً. علينا أن نقبل تصرفات الآخرين حتى ولو كانت مغايرة لتصرفاتنا ولا تماثلها في أي شيء. كل واحد منا يعتقد أن تصرفاته هي الأفضل. كل شيء جائز طبعاً والكثير منا لم يواجه في طفولته عادات بعيدة كل البعد عن تلك التي تربي عليها في عائلته الموسعة.

هناك عوامل ثلاثة سوف تؤثر في حياتنا وتسبب لنا الكثير من النزاعات..

أولها: القواعد الاجتماعية.

وثانيها: نوعية السلطة العائلية.

وثالثها: كيفية توزيع الأدوار.

فالشق الأول يتضمن طبيعة العلاقة التي تربط بين أفراد العائلة الأم وما هو النظام السائد فيها. هل هناك احترام ضمني للآخر؟ وهل التنازل محبذ للمحافظة على الترابط الأسري؟ أو هل العكس هو السائد؟ الفرد قبل المجتمع. فالفرد ليس على استعداد للتضحية في سبيل الآخرين. مثلاً: ما هو المعمول به والمتبع في حفلات عيد الميلاد؟ هل تقدم هدايا بهذه المناسبة وهل هناك تجمع واحتفال للتعبير عن ذلك.

أما الشق الثاني فيتمثل في السلطة التي كانت سائدة داخل الأسرة الأم؟

أهي سلطة استبدادية أم هي ديمقراطية؟ من يملك السلطة؟ الأب، الأم، أم شخص آخر، طفل مثلاً أو مجموعة أطفال؟

إذا كان النظام ديمقراطياً، كيف يتم ذلك؟ هل كان كل فرد من الأسرة يتمتع بحرية الرأي حول موضوع ما أو تجتمع العائلة كلها لدراسة هذا الموضوع والخروج بقرار واحد؟ وهل لكل فرد الحق في إبداء رأيه؟ وهل كل فرد مقتنع بأن رأيه مسموع ومعمول به؟ وهل كيفية اتخاذ القرار تختلف باختلاف طبيعة الموضوعات المطروحة للنقاش؟

أما الشق الثالث والأخير فهو توزيع الأدوار بين أفراد العائلة:

إن طريقة تصرف الآباء هي المصدر الرئيس للتصرف المستقبلي الشخصي للأزواج المحتملين. سيكون لهذه الطريقة أثر عميق في رسم شخصية الزوجين إيجابياً أو سلبياً.

كيف قام الآباء بتوزيع الأدوار في تسيير الشؤون العائلية؟ ما هي القيم التي كانت سائدة؟ هل هي تقليدية كلاسيكية؟ وهل تم تحديد الأدوار لكل فرد دون مضايقة أي فرد آخر؟ وهل تعمّد الآباء المحافظة على التلاحم الأسري بحيث يحق لكل فرد التدخل في شؤون العائلة كتدبير أمور البيت والعمل وتربية الأولاد وغير ذلك.

كم من مفاجأة في انتظارنا؟ المضايقة والإزعاج في الموعد أيضاً (النزاعات على موعد قريب معنا). والكل سوف يكتشف أن نصفه الآخر لم يتلق الثقافة والتربية نفسيهما اللتين تلقاهما هو في بيته. سوف يكتشف أيضاً أن القيم التي تربي عليها في بيته الأصلي قد لا تناسب العيش المشترك.



موضوعات الخصام

موضوعات الخصام تدور حول مسائل مهمة ومتشابهة بين غالبية الأزواج.

الحمد لله أن الأزواج لا يتخاصمون حول كل الموضوعات. كل عائلة لها نظامها الخاص. هناك موضوعات مثيرة تنتهي دائماً بالمشكلات وأخرى لا تستحق حتى المناقشة.

أولاً: الأعمال المنزلية

إن الأعمال المنزلية في صدارة الاستعراضات والنزاعات، حتى إننا فكرنا في إعطاء هذا الكتاب العنوان التالي (لقد نسيت من جديد إخراج صندوق القمامة). للعلم أن الأعمال المنزلية هذه تشمل كل ما يتعلق بصيانة البيت العائلي وإدارته، ويدخل في ذلك ترتيب البيت ونظافته بالإضافة إلى غسل الملابس وكيّها وإخراج القمامة وتنظيف السيارة والعناية بالحديقة والطبخ وما يترتب عنه من غسل للأواني المنزلية.

كيف يتم توزيع هذه المهام بين الزوجين؟ إدارة البيت ليست بالعملية السهلة.. فالعديد من المشكلات تنشأ بسببها. مثلاً ما هي النظافة التي ترضي الطرفين؟ ومتى يجب الشروع في ترتيب البيت؛ لأن ما يرضي الواحد قد لا يرضي الآخر.

بعد الزواج شيئاً فشيئاً يضع الزوجان نظاماً أساسياً للأسرة، يتم التخطيط لهذا النظام بمرور الأيام والشهور وحتى السنين قبل أن يصبح هذا النظام جاهزاً للتطبيق وإرضاء الطرفين. وقد لا يخلو هذا التطبيق من النزاع والمشاجرة والمفاوضات للوصول إلى النص النهائي. غالباً ما يلجأ الطرفان إلى المفاوضات في الحالات التالية:

- إذا أحس أحد الطرفين أنه مضطهد لأنه يعمل أكثر من الطرف الآخر.
- عند قدوم المولود الأول ثم الثاني ثم الثالث.
- عند تغيير السكن أو تغيير العمل أو الإصابة بمرض مزمن أو عند فقدان التوازن لسبب ما.

ثانياً: المال

بعد الأعمال المنزلية غالباً ما يتشاجر الزوجان بسبب المال. فالمال طغى على كل شيء في مجتمع يسوده الاستهلاك المفرط حتى أصبح المال هو العامل الأساسي لسعادة الإنسان؛ به تتوفر الراحة، وبه يتحدد موقع أي شخص داخل المجتمع، وبه تتجلى صورته وشخصيته؛ فالمال أصبح مهماً جداً في مجتمعنا وفي حياتنا اليومية وفي الحياة الزوجية بصفة خاصة.

وجود المال وعدم وجوده سوف يولدان المشكلات والصراعات، والصراعات هذه قد تنشأ عن كيفية تسيير هذه الأموال ومن سيتولى هذه المعادلة الصعبة. هل الزوجان مقتصدان أم مسرفان؟ ما هي الأولويات التي تم تحديدها والاتفاق عليها بخصوص تسيير مصاريف البيت؟

شجارات كثيرة وصراعات مستمرة سوف تنشأ بسبب المال. إليكم بعض الأسئلة التي تم اقتناؤها لإعطاء فكرة وجيزة عن ذلك:

- إذا كان الزوجان مثلاً من محبي آخر (موضة) فسوف يقضيان أوقاتاً ممتعة في التسوق وإهدار المال من معرض ملابس لآخر!

أما إذا كان واحد منهما فقط هو المتبع لآخر ما يتم عرضه بالمحلات فيجب على الطرف الآخر التحلي بكثير من الصبر كي لا ينفد صبره وهو يرى حبيبه يبذر المال في أشياء قد تكون تافهة وعديمة الفائدة.

- لو فرضنا أن هذا أو ذلك يريد المحافظة والتحفظ على رصيد احتياطي في البنك لعل وعسى قد لا يتقبل ولا يتفهم الطرف الثاني الغرض من ذلك ولا يوافق عليه إطلاقاً. وينتهي ذلك بمشاجرة كبيرة وكبيرة جداً.

- في بعض الأحيان قد يتفاجأ الزوجان بإكرامية مالية مرموقة من أي مصدر كانت فيختلفان حولها؛ وينتهي ذلك بصراع عنيف؛ لأن هذا يريد إنفاق هذه الإكرامية في الاستجمام مع الأطفال في أي منتج سياحي، وذلك يريد استغلال هذا المبلغ في تسديد ما تبقى من الضرائب السنوية.

إن الصراعات العنيفة الجارحة غالباً ما تنشأ عند حاجة الزوجين إلى المال وليس من السهل توفير ذلك. إن الثقافة اليوم هي ثقافة المال حتى أصبح كل شيء يشتري بالمال.. فقلته مؤذية ومؤلمة

جداً. فتارة الزوج يلوم الزوجة على عدم كسب المال للإسهام في مصاريف البيت، وتارة الزوجة هي التي تشتكي من ذلك. فمهما كان تسيير هذه الأموال فلا يمكن تجنب المشكلات والنزاعات التي تنشأ بسبب المال.

مثلاً:

○ قد يلوم أحد الزوجين الآخر على قلة إسهامه في مصاريف البيت وحتى عند مشاركة الطرفين في هذه المصاريف لا تتوقف الصراعات. ربما يتفق الزوجان على الإسهام بنصف المصاريف بالرغم من أن راتب أحدهما أقل من راتب الآخر. على المدى الطويل تظهر الحالات؛ لأن من يتقاضى راتباً أقل يشعر بالمرارة لما يدفعه بالرغم من ضعف مرتبه فيتمرد على الآخر وينشأ عن ذلك صراع دام.

إذاً لا بد من التوازن في مصاريف البيت وإلا حدث ما لا يحمد عقباه؛ لأنه عند نشوب أي خلاف يقوم من يعمل بتوجيه اللوم للآخر بالرغم من أنه يعلم بأنه لا يعمل بالرغم من أنه اتفق معه على تحمل مصاريف البيت بمفرده.

○ هل لكل طرف حساب بنكي؟ وهل للزوجان حساب مشترك؟ وهل ثروتهما مختلطة؟ وهل لكل واحد منهما الحق في مراجعة حساب الآخر والتصرف في أمواله وأملكه؟ وهل لكل واحد الحق في التصرف بحرية في أمواله الخاصة؟ كيف يتم التسيير والتصرف في أموال كل واحد؟ وكيف يتم تسيير أموال العائلة؟..

كل هذه التساؤلات قد تولد مشكلات وصراعات لا تحصى! إن قدوم الأطفال له تأثيره الخاص على الأموال وتسييرها. هل هذا سيجبر الزوجين على العمل أكثر سعياً وراء المال أو العمل أقل والتفرغ لتربية الأطفال؟ هذه التساؤلات تراود كل الأزواج عند قدوم كل مولود جديد. لا شك أن المال موضوع حساس وحساس جداً. فالمشكلات التي يولدها المال كثيرة وكثيرة جداً، وتجنبها ليس من السهل كما نرى؛ لذا يبدو من الضروري على كل زوج وزوجة الإمعان جيداً في هذا الموضوع بصفة مستمرة كي لا تتفاقم الأمور وتصل إلى الأسوأ.

عند حدوث أي تغيير عائلي يجب على الزوجين تحديد الوضعية المالية ومراجعتها. فهذه هي المناسبة المتاحة لتلافي الصراعات المتوالية.

ثالثاً: قدوم الأطفال

إن قدوم الأطفال وتربيتهم هي أحد الأسباب المميزة للصراع العائلي.

الزواج واجب قانوني شرعي ومتعارف عليه، وبالرغم من ذلك فبمجرد قدوم طفل أو طفلين أو أكثر يصبح هشاً وقابلاً للتصدع في أي لحظة. فطريقة العيش التي اعتاد عليها الزوجان بالأمس تصبح غير مجدية اليوم وحتى إيقاع الحياة الزوجية يصبح غير مقبول عند قدوم الأطفال لمشاركتهم حياتهم الزوجية.

كلما يتقدم الطفل في السن تزداد الحاجة إلى إجراء تغييرات وتعديلات في البيت. حتى العادات تتغير بطبيعة الحال.

عند مجيء الطفل الأول تتغير الأدوار، دور الأم ودور الأب.

ابتداءً من اليوم ليس هناك تساهل ولا تسامح بين الزوجين. مثلاً كريستي كانت بالأمس تقبل بعض التصرفات من زوجها كوضع الرجلين فوق الطاولة عندما يستريح في أريكته المفضلة، أما اليوم بعد أن رزقهما الله أول مولود فلا تسامح في ذلك؛ لأن الأم تتمنى أن يصبح الأب قدوة لابنه يوماً ما.

لذا يتعين عليه تغيير سلوكه داخل البيت، وليتمسك الزوجان بالتربية الصالحة التي ينشأ عليها أطفالهما، فأبي خلل في هذه التربية سوف يولد مشكلات لا تنتهي سواء في أثناء مرحلة الحضانه أو الرضاعة أو التغذية أو القوانين التي سوف تعرض على المولود (هذا مسموح وممنوع، بالإضافة إلى تدخل أهل الأب وأهل الأم في التربية كاختيار المدارس عند الحاجة واختيار الدراسة المناسبة وكيفية الانخراط في المجتمع واختيار الترفيه المناسب والسماح للأبناء بالخروج من البيت في أوقات معينة والسماح لهم بالتدخين من عدمه واستدعاء الأصدقاء والصدقات إلى البيت وهل نعرفهم ونطلعهم على العلاقة الجنسية واستعمال حبوب منع الحمل؟ والقائمة لا تزال طويلة وطويلة جداً.

كيف يتصرف الواحد إذا تصرف الآخر عكس مبادئه وعكس ما يريد؟ وضع لا يحسد عليه بالرغم من أنه تافه جداً.

مثلاً: كلودين لا تجد أي إخراج في عدم ترتيب الأولاد لألعابهم بعد اللعب بينما الأب يعد ذلك مهماً جداً.

لذا عندما ينفرد بالأولاد لا توجد أي مشكلات، بينما عندما يكون شاهداً على كلودين وهي تشرف على تربية الأولاد تتعقد الأمور وتصبح قابلة للانفجار. فماذا يفعل الزوج في هذه الحالة بالذات؟ هل يتجاهل الزوجة أو ينتقدها؟ وهل يغادر المكان تجنباً للصدام أم يتدخل؟ مهما كان التصرف فيجب عليه التحلي بكثير من الصبر والمنافسة السليمة لإيجاد حل لهذه المشكلة الشائكة. وبالرغم من ذلك فقد تحصل الكثير من الصراعات.

لا يمكن لنا الدخول في تفاصيل أكثر فأكثر؛ لأن القائمة طويلة؛ وتتطلب كتاباً كاملاً لتدوينها. ولكن لنتذكر أن دور أهل الأب وأهل الأم في تربية الأولاد غالباً ينشأ عنه صراع عائلي لا نهاية له.

رابعاً: العلاقة الجنسية

هل العلاقة الجنسية تدخل ضمن قائمة الموضوعات المسببة للمشاجرة.

من السخافة أن تدعي اليوم أن العلاقة الجنسية تدخل ضمن الموضوعات المؤثرة على الحياة الزوجية، نحن لم نصل بعد إلى وزن البعد العميق للتحكم في النسل وما يترتب على ذلك من تحرر في العلاقات الجنسية. لقد تقبل الرأي العام هذا التقدم وأصبح يناقش موضوعات العلاقة الجنسية في كل المناسبات، حتى إن العديد من القواعد تم إعادتها بصفة مخادعة.

زيادة على ذلك كثرت المقالات الخاصة بالعلاقات الجنسية حتى أصبحت تذكرنا بشهر العسل الذي افتقدناه وأصبحنا نتمنى

عودته بأيّ ثمن. ومهما بلغت عظمة هذا الشهر ومهما بالغنا في وصفه بالشغف والحب العنيف وندرة المشكلات فهو ينتهي ويزول.

لاشك أن الأزواج الذين تعاهدوا على الولاء واستمرارية العيش معاً سوف تتطور علاقتهم الجنسية بمرور الوقت، هذا لا يعني أنها ستطور من الحسن إلى الأسوأ بل ستشهد تغييرات جذرية.

هناك فرق بين العلاقة الجنسية في أثناء شهر العسل والعلاقة الجنسية الفعلية التي يمارسها الزوجان فيما بعد، وهذا الفرق يدعو إلى الشفقة لعدم سيولة العلاقة مثل الأول فينتج عن ذلك خيبة أمل كبيرة تنتهي دائماً بصراعات وشجارات مستمرة وعنيفة.

لكن الممارسة الدائمة لهذه العلاقة خلال سنوات طويلة تبدو تجربة شيقة يعيشها بعض الأزواج بشغف وحب عنيف. فهي عملية ضمير واتصال مباشر ومتبادل.

يبدو أن أغلب الصراعات الجنسية ناتجة عن عدد تكرار العملية الجنسية والرغبة في ممارستها؛ فالقليل من الأزواج لا يشملهم ذلك، فالكل معني بهذه العلاقة ومدى تكرارها على المدى القصير والبعيد.

فالإحصاءات تشير إلى أن أغلبية الرجال يرغبون في ممارسة العلاقة الجنسية باستمرار، لكن أغلب النساء بعد شهر العسل وبعد الإنجاب تقل رغبتهن في العمليات الجنسية، وقد تكتفي المرأة بمرة أو مرتين في الشهر أو بعض المرات في السنة. ومنهن من تنفذ رغبتهن نهائياً. وهذا بالطبع يولد صراعات عنيفة.

مهما كان الأمر، فالرجال بصفة عامة يتفوقون على النساء في العمليات الجنسية ويرغبونها أكثر. هذا ما تشير إليه الإحصاءات طبعاً.

إذا كنت غير ذلك فأنت تنتمي إلى أقلية، ولا يعني ذلك أبداً أنك وزوجتك غير طبيعيين.

للرغبة أيضاً دور مهم في نشوب الصراعات بين الزوجين. فالرغبة شيء والإكثار من العملية الجنسية شيء آخر. قد يكون التكرار موجوداً لكن الرغبة مفقودة. فالرغبة يتحكم فيها الحماس المتبادل بين الزوجين لممارسة العلاقة الجنسية. كل واحد يرغب أن تكون مشاركة الآخر فاعلة أكثر لتقديم الدليل على ممارسته بشغف وعنغف ليبرهن كل واحد للآخر أنه ملم بهذا الفن الجميل. فهو يرغب كما هي ترغب في أن يبادلها معشوقها كل الرغبة والحب.

إن الصراعات إن وجدت في هذه الحالة هي صراعات هشة؛ لأنها غالباً ما تنتج عن خلط بين الرغبة (التي يمكن أن تستمر لسنوات طويلة) والتهيج الجنسي لدى العديد من النساء والذي لا يدوم عادة أكثر من شهر العسل، والعديد من الرجال لا يتقبلون ولا يفهمون هذه الظاهرة السلبية لدى النساء.

فالرغبة هي الإثارة والتقرب من الآخر ولمسه والإحساس بجسمه والارتقاء في أحضانه. فالعملية الجنسية هي مناسبة لذيدة لإشباع رغباتنا. أما التهيج الجنسي فهو إثارة الأعضاء التناسلية. إذا استوعبنا الفرق بين هذا وذاك نستطيع حينئذ تلافي الصراعات

والحدّ من قوتها ، ويفهم كل رجل أن قلة تهيج الزوجة لا يقلل من رجولته ولا يشكّل أي إهانة له.

خامساً: عائلة الانتماء

كثير من الصراعات التي يواجهها الزوجان سببها عائلة هذا أو ذاك.

لقد رأينا من قبل أهمية العائلة وأسلوبها في الحياة. وسوف نرى الآن تأثير هذه العائلة في تكوين العائلة الجديدة؛ ففي هذا الفصل سوف نهتم بعلاقة الزوجين مع عائلتهما الأصلية.

لذا يجب تعريف هذه العلاقة أولاً وتحديد علاقة الزوج والزوجة مع ذويهم ومدى تأثير هذه العلاقة فيهما؛ لأن هذه العلاقة تتطور بمرور الوقت. فالرغبة في استمراريتها خلال شهر العسل تختلف عن ما هي عليه عندما كان الأطفال صغاراً، كما تختلف حسب سن الوالدين. فالولائم الكثيرة والمتكررة والزيارات المتبادلة بين هذه العائلة أو تلك قد تصبح مصدر إزعاج وصراع بين هذا وذاك. ويزداد هذا الصراع حدة إذا تكررت الزيارات لعائلة دون الأخرى. إذا تضايق طرف من كثرة زيارات العائلة الأخرى واعتبرها اجتياحاً لعائلته قد تنشأ الصراعات لا محالة. وعند اهتمام الأجداد بأحفادهم أكثر من اللازم أو عدم اهتمامهم كلياً قد ينشأ عنه خلافات أيضاً. وإذا أحس الزوج أو أحست الزوجة أن الوالدين غير جديرين بالاهتمام بالأحفاد فالواحد سوف يجرح الآخر جرحاً عميقاً.

إن الحط من قيمة الوالدين أو عدم قبولهم من أحد الطرفين لسبب ما سوف يشكل حاجزاً بينهما. فيجب على الطرفين قبوله ومواجهته. في حالة نشوب أي نزاع بين طرف وأحد أفراد العائلة الأخرى سوف يكون عبئاً ثقيلاً على الزوجين. ومن ثم يصبح الصراع مشروعاً وممزقاً وتتواصل المشاجرات والنزاعات.

لذا يتحتم على الزوجين الابتعاد عن العائلة الأصلية دون المقاطعة الكاملة، أو بعبارة أخرى لا بد من إيجاد حل متوازن يرضي الطرفين. وهذا هو التحدي الكبير.

أما في العائلات المطلقات التي أنعم الله عليها بزواج ثانٍ فالمشكلة معقدة أكثر فأكثر. كيف ستكون علاقة المطلق بأهل زوجته؟ وكيف سيتم إدماج أولاد الزواج الأول مع أولاد الزواج الثاني؟

هذه المسائل ومسائل أخرى لا يمكن حلها إلا بعد ابتكار حلول مناسبة ناتجة عن مدّ وجزر وتسوية لأرضية النزاعات المتواصلة. طبعاً يمكن أن يحصل كل ذلك بمعجزة إلهية ودون نزاعات. الاستثناء كما يقولون.

سادساً: أوقات الفراغ

من الموضوعات الشائكة التي تتسبب في النزاعات.. أوقات الفراغ. هل هذه الأوقات مشتركة أم تخص فرداً دون آخر؟ إذا اتفق الطرفان على قضاء أوقات الفراغ معاً فمن الذي سيتنازل عن هواياته ويشارك الآخر في ممارسة هوايته؟ وعند قدوم الأطفال وتوسع العائلة كيف سيقتضي هؤلاء أوقات فراغهم؟ هل سيتقبلون

هواية الأبوين أو هواية الواحد دون الآخر؟ من سيكون سعيد الحظ؟ أهو الأب أم هي الأم؟

أشياء أخرى يجب أخذها في الحسبان، كالتلفزيون والجرائد والتلفون والإنترنت، كل هذه الأشياء قابلة للمناقشة. فكيف يجب استغلالها والتعامل معها؟ كل ذلك قد يكون مصدر لمشكلات لا تحصى إذا لم يحسن أفراد العائلة الاختيار المناسب للهواية المفضلة. غالباً ما يعد أحد الزوجين نظيره منافساً له عند انشغاله بشيء ما. مرة أخرى يلزم اللجوء إلى المفاوضات، بالمفاوضات فقط تحل كل المشكلات وتحدد مسؤولية كلا الطرفين. سوف نعود وناقش فيما بعد موضوع المفاوضات السالفة الذكر.



هذا ما أردت دائماً معرفته بخصوص المشاجرة

مولد المشاجرة:

من الصعب جداً تحديد كيف يتحول مجرد نقاش عادي إلى شجار، وكيف تتحول مجرد محادثة إلى مواجهة ساخنة؟ من المحتمل أن العديد من العوامل تدخل في تركيبة هذه العجينة الغريبة:

- فالمزاج مثلاً وحالة ما (شيء ما) قد يعكس مزاجنا فنصبح لا نطيق أنفسنا ولا نحب أنفسنا ذلك اليوم بالذات، لقد انهارت ثقتنا بأنفسنا حتى أصبحنا لا نولي أي اعتبار لها.
- تراكمات الأحداث: العديد من الانفعالات تحيط بنا وعلى استعداد لتنفذ علينا في لحظة الضعف، فمجرد مكالمة هاتفية يمكن أن تؤثر فينا، أو أبناء سيئة بالتلفزيون قد تحطم معنوياتنا، ومجرد حبة بسيطة فوق الأنف قد تؤذينا، وكذلك مجرد بيانات سيئة لعلامات ابنتنا البكر جديدة بتحطيمنا وزرع الشك فينا.
- رفع الصوت: إن رفع الصوت في وجه الآخر سواء أكان ذلك في محله أم غير محله هو نوع من العدوان الذي يجعل كل واحد يتأهب لمواجهة الآخر.
- الغضب العام يسود البيت والأعصاب متوترة وعلى أشدها.

- مشكلة تتعلق بالعمل تسيطر على عقلمنا.
- تراكم أسرار العلاقة الزوجية خلال بعض الساعات أو خلال أيام كاملة.

إن تجمع بعض هذه العوامل أو كلها قد يشعل الفتيل القابل للاشتعال في أي وقت، فبمجرد تبادل كلمات ما يمكن أن يتحول إلى شجار، فترتفع الأصوات وتحتد المعركة شيئاً فشيئاً وتدوم.. وتدوم.

من جهة أخرى لا يجب أن ننسى العامل البيولوجي إذ إن له تأثيره الخاص فينا لعدم مساواتنا بيولوجياً. فهذا ينفعل بسرعة ويتحول انفعاله إلى شجار ثم إلى مواجهة، وذلك قليل الانفعال ومسالم للغاية. فهذا لا ينتج مادة الأدرينالين بسرعة بينما الآخر لا ينتج إلا القليل. هناك مزاجات (سمن على عسل) كما يقولون، وآخرون أعصابهم مثل الجليد القطبي لا يتأثرون بأي شيء.

"ثقافياً هناك من يتحكم في تصرفاته وأحاسيسه ببرودة الإنجليز؛ وهناك من يتصرف بحماقة الطليان".

أسرة الإنسان التي تربي فيها وتشبع بأخلاقها وفضائلها وتحمل آلامها وآمالها هي التي تمكنه من السيطرة على الصراعات ومجابتها.

الألفاظ المعتادة المتبادلة في أثناء شجار عنيف:

عند اشتعال (فتيل المشاجرة) تتركز الجملة الأولى حول العنصر المسبب لها، فتسمع أحد الزوجين يقول للآخر مثلاً: "كفى) كف عن مكالمتي وأنا أتكلم في التلفون".

"ماذا! هل نسيت من جديد استدعاء السيّاك؟ أستمعني أم لا؟
ألا تسمع أن نيكول تبكي؟ ألا يمكنك تفقدها في غرفتها؟"

أما الجملة الأخيرة فتنتقل من العنصر المسبب للمشاجرة إلى الشخص نفسه: "أنت لا تحترمني. أنا لست على استعداد لتحمل سرحانك الذي يكاد يتحول إلى مرض مزمن. أنت لا تفكر إلا في نفسك فقط ولا تولي أي اهتمام للآخرين. أنت غائب عن الوجود تماماً".

عند التلطف بالجملة الثالثة يبدأ التهجم على العلاقة الزوجية نفسها فتسمع ما يأتي: "لو يستمر الوضع هكذا سوف أترك البيت" .. "لا أتحمل أكثر من هذا ولا أتحمل حتى العيش معك". "ما الذي حدث لي حتى قبلت الزواج من مجنون مثلك.. يجب عليّ الانسحاب قبل لفظ آخر أنفاسي".

لاحظ أن الجملة الثانية والثالثة ترافقها ألفاظ عنيفة جداً موجهة إلى الطرف الثاني مع التكرار للعلاقة الزوجية نفسها. ولكن هل يعني كل طرف ما يقول؟ نعم أم لا؟

عاطفياً نعم.. منطقياً لا!

المثال الموالي يتعلق بـ (بريجيت) ذات الشهرة المرموقة، بالإضافة إلى (مارك) الموظف بوزارة المالية الذي يبلغ من العمر ٣١ عاماً والمتزوج ببريجيت الممرضة البالغة من العمر ٢٩ سنة. رزقهما الله بولدين (نيكولا البالغ من العمر ٨ سنوات وجول ٣ سنوات).

رجعت بريجيت ذات يوم من العمل متعبة بعد عمل شاق فوجدت مارك مشغولاً في إطعام جول، أما نيكولا فقد نام منذ زمن طويل.

دار بينهما الحديث التالي:

بريجيت: مرحباً يا أحبائي، الكل على ما يرام؟ أنا متعبة وأكاد أموت جوعاً.

مارك: مساء الخير يا جميلتي، أهلاً وسهلاً. منذ عودتي إلى البيت لم أتوقف لحظة واحدة. بدأت بتحميم الأولاد وإعداد طعامهم وطعامنا، ثم أخذت نيكولا إلى فراشه وأطعمت جول. يمكنك الاستحمام حتى أتمكن من إعداد العشاء.

بريجيت: أنت عبقرى سوف أدخل الحمام.

وبعد ساعة خلد الأولاد إلى النوم. أما بريجيت ومارك فقد تناولا العشاء وتمدد كل واحد في كنيته المفضلة لمشاهدة التلفزيون، يقترب مارك من زوجته ويقبلها، تسترخي بريجيت وتستأنس لهذه القبلة. لكن مارك لا يكتفي بذلك بل يحاول تقبيلها أكثر فتتسل برفق لكنه يباغتها فتترزعج وتبتعد.

بريجيت: دعني يا مارك، أنا منهكة بعد هذا اليوم الشاق. أنا في غنى عن قبلاتك.

مارك: لكن أتسين أن علاقتنا الجنسية قد انقطعت منذ مدة طويلة؟

بريجيت: أنت تبالغ يا مارك، لا تتجاوز هذه المدة أكثر من أسبوع على الأكثر.

مارك: بالنسبة لي فهذه مدة طويلة. سوف أسطو على الجدران، لقد تعمدت الرجوع باكراً وتكفّلت بمهمة الأولاد، أما أنت فدخلت مباشرة للاستحمام ثم تناول العشاء، وبكل بساطة تتجربئين وتقولين إنك غير جاهزة لتلبية رغباتي. كفى من هذا، لقد مللت الحياة كلها.

بريجيت: رافعة صوتها: أنا أيضاً مللت. ليس من العار أن تتحمل مسؤولية الأطفال، فهذا جزء من الأعمال المنزلية، لكن ليس على حساب صحتي. أتفعل ذلك من أجل العلاقة الجنسية متى ترغب ومتى تشاء؟

مارك: يصرخ في وجهها ويقول: أليس هذا حق مشروع؟ فمن واجبك تلبية رغبتى متى ما شئت. فرغبتى بسيطة وبسيطة جداً. إنني أريد ممارسة الجنس أتسمعين! إنني أربك وأشتهيك، لعلمك أنني لست مريضاً جنسياً كما تظنين.

بريجيت: تنتفض وتقول: بلى أنت مريض، مريض جنسياً ولا تفكر إلا في ذلك ولا تهتم إلا بالجنس. أنا لا أتحمل أكثر مما تحملت. كفى لأنني أصبحت لا أتحمل الجلوس بجانبك خوفاً أن تنقض عليّ في أي لحظة. إنني أتذرع بأي شيء لكي لا أذهب إلى الفراش برفقتك لا أتحمل، أسمع لا أتحمل أكثر من طاقتي.

مارك: يصرخ ويقول: أنا أيضاً لا أتحمّل أكثر مما تحمّلت. لكن ماذا جرى لك؟ كنت تحبين ذلك من قبل؟ ماذا يجري؟ هل نفذت رغبتك؟ هذا مستحيل.

برجيت: نعم هذا مستحيل، لأنك لا تسمح لي بالراحة وقتاً كافياً لاسترجاع رغبتى لمحامعتك. لكن بالنسبة لك يجب أن أكون جاهزة كل يوم وفي أي لحظة. آه لقد مللت ذلك وقد تناقشنا في هذا الموضوع مراراً وتكراراً دون فائدة. فأنت لا تتقبل رأيي. تصبح على خير أنا ذاهبة لأنام حتى لا أرى وجهك.

وهكذا تغادر برجيت صالة الجلوس بعد صدّ الباب في وجه زوجها الثائر.

مارك: كفى.. إذهبي أنا أيضاً سوف أخرج لتغيير الجو.

برجيت بعد أن توارت خلف الباب تقول: اذهب، هذا أحسن ما فعلت، اذهب وجامع أي بنت تعترضك، فهذا هو ما يريحني. ثم تقول أيضاً: اذهب واخترك عاهرة تعجبك أيها الحقير، اذهب ولا تعد أبداً.

مارك: بكل برودة يقول: هذا ما تريدينه! وداعاً.

ثم غادر البيت بعد صد الباب بعنف.

عندما تصنّف برجيت زوجها بالمريض الجنسي فهي تعبر عن غضبها الشديد، عن الملل الذي يعتريها عن اضطهادها وعن خوفها على علاقتها المهددة بالزوال.

أما مارك فعندما يغادر البيت ويقول (وداعاً) بصفة دراماتية فهل يأمل في أن تنتهي معاناته هنا لأنه لا يتصور في هذه اللحظة مخرجاً غير هذا. إن برجيت على يقين أن زوجها ليس بالمريض الجنسي كما يحلو لها أن تتعته، وكذلك مارك فعندما ينفذ غضبه تنفذ رغبته في مغادرة البيت وهجر الحبيبة.

الغضب: أحد المكونات الضرورية للمشاجرة:

وهو أحد العناصر الأساسية لإثارة المشاجرة.

يمكن تعريف الغضب على أنه (محادثة تدور بين شخصين حول نقطة ما {...} وكان لهما اختلاف فيها، أو تعبير آخر (هو مناقشة انتهت بمشاجرة) هذان التعريفان حسب القاموس المسمى (Littre) ليثري.

وحسب المصدر نفسه تم تعريف الغضب بصفة أجمل على أنه (شجار حي يتضمن معركة بالأيدي أو بمجرد الكلام أو بالكتابة).

أما القاموس الآخر لو روبر (Le Robert) فيعرف الغضب على أنه (تبادل عنيف!) للألفاظ بين عدد من الأشخاص المتعارضين، ومرادفه المشاجرة التي تعرف على أنها (نزاع دائر وبعبارة أخرى (معارضة حادة يمكن أن ينتج عنها تبادل بالأطراف أو الألفاظ العدوانية).

سواء أكان الغضب حاداً و(شديداً) أو (حياً) فالكل يتفق على أنه منبع المشاجرة وهو الانفعال والعاطفة.

إذا وجدت العاطفة والانفعال في أي مشاجرة فهذا هو الغضب الذي هو إحدى العواطف الأربعة الأساسية التي تكوّنهُ، ألا وهي (الحزن والفرح والخوف) فهو غير مرغوب فيه بالطبع مع أنه لا يستحق كل هذا الكره.

فالغضب غير المصحوب بالعنف هو نوع من العاطفة المفعمة بالحياة. فغضب مثل هذا يسمح بتطور العلاقة الزوجية وبنميتها، كما يسمح بتقيحها وتجديدها لكي تبقى حية ونشطة^(١).

الغضب طاقة وحيوية:

يعتقد الكثيرون أن الغضب والحب لا يتجاوران على الإطلاق.

• كيف يتم الخلط بين الغضب والعنف؟

غالبية الناس يعتقدون أن تجربتهم مع الغضب (سواء أكان غضبنا أم غضب غيرنا) لا تشير إلى ارتباطه بألفاظ عنيفة أو شتم أو سب أو إهانة وعتاب. يقال: إن فلاناً يتسم بالغضب الشديد. إذا كان أحد الوالدين يعاب عليه غضبه فتادراً ما يكون الآخر على الوصف نفسه، ولا يتحمل مسؤولية غضب الآخر.

عندما يغضب الوالد أو الوالدة يتجلى غضبهما عبر اللوم الشديد. فهو خال من العبارات التالية (لست كما ينبغي أن تكون) فبسببه كدت أن انفجر من الغضب. فعبارات مثل هذه تجعلنا لا نتقبل الغضب ولا نحبه.

(١) مراجعة كتابنا السابق: الغضب تلك العاطفة غير المرغوب فيها. جونيف. الناشر

العديد من الناس عندما يتذكرون أوقات غضب إحدى الأقارب لا يرون في ذلك إلا العنف الجسدي (الدفع الجسماني) والحركات المهددة والكلمات والرفض بالأقدام أو عمليات التأديب بواسطة أدوات مختلفة.

بالنسبة لهؤلاء التوافق بينهم وبين الغضب عملية صعبة تتطلب الكثير من الشجاعة.

إذا هذه العلاقة المتينة التي تربط بين الغضب والعنف لها نتائج وخيمة؛ لأنها لا تفرق بين المستحم والماء المستحم فيه. إذا كان هذا هو الغضب فنحن أبرياء منه، فلا نتقبله ولا نتحلى به.

لا، وألف لا.. فالغضب غير مقرون بالعنف. ونحن على استعداد لفصل الواحد عن الآخر لأن الإنسان يمكن أن يغضب دون الميول إلى العنف الجسدي. مع العلم أننا عندما نغضب نضطر أحياناً إلى اللجوء إلى القليل من الألفاظ العنيفة. سوف نرى لاحقاً شروط استعمال هذه الألفاظ.

وهذا نموذج من الغضب العنيف: جيرار وفيرجيني

جيرار عمره ٢٩ سنة يعمل موظفاً تجارياً سامياً بشركة أدوية.

زوجته فيرجيني عمرها ٣١ سنة، تكرر كل وقتها في تربية طفلها الصغيرين.

ذات ليلة ذهب جيرار وزوجته لسهرة عند أحد الأصدقاء بمشاركة أصدقاء آخرين.

كانت السهرة مفعمة بالمشروبات الكحولية. انتهت السهرة في وقت متأخر ليلاً. خرج جيرار وزوجته واتجها إلى السيارة وعند الوصول إليها دار الحوار التالي:

فيرجيني: ألا تفضل أن أتولى القيادة؟

جيرار: لا.. لا.. أنا في حالة جيدة. لماذا تطلبين مني ذلك؟

فيرجيني: لأنني أظن أنك شربت كثيراً والأفضل ألا تقود السيارة.

جيرار: لا تبدئي في مضايقتي فأنا في غاية الاستعداد لقيادة السيارة.

فيرجيني: لا تلح، وتركب جنب زوجها الذي ينطلق مسرعاً. صمت رهيب يخيم على السيارة.

جيرار يكاد أن ينفجر: أنا لا أدري ماذا يعجبك في ذلك الشخص (أوليفي) لقد قضيت كل السهرة بصحبته.

فيرجيني - وكأنها تدافع عن نفسها - تقول: إنه طيب.

جيرار: طيب! ماذا تقصدين بطيب؟ أيعجبك هذا المخبول؟

فيرجيني: لا.. لا.. ماذا تتصور؟

جيرار: لا أتصور شيئاً لكني لاحظت أنه مهتم بك أكثر من اللازم، وأنت لم تكفي عن الضحك. أنا متأكد أنه غازلك.

فيرجيني: اهدأ يا جيرار من فضلك.

جيرار يزداد غلياناً. يرفع من سرعة السيارة: كيف أهدأ! لا أرغب في الهدوء إطلاقاً، بل بالعكس. تظنين أنني سخيّف! كنت أراقبك وأنت تتابعينه بنظراتك المليئة بالإعجاب. سوف ترينه أليس كذلك؟ إنه أعطاك موعداً دون شك.

فيرجيني: تلتف حول نفسها وتلتزم الصمت.

جيرار وهو يصرخ: تكلمي، قولي أي شيء! إنك تلتزمين الصمت لأنني على صواب. لقد عزمت على الخروج مع هذا الشخص؛ لذا أصبحت غير قادرة على الرد عن سؤالي. يا إلهي! إجيبي عن سؤالي.

فيرجيني: (كف يا جيرار... كف يا جيرار..)

جيرار: هذا ما تعرفين قوله. هذا غير مقنع أيتها العجوز. سوف تخونيني ومع ذلك. تقولين لي: كف يا جيرار. أنت تسخرين مني بلا شك.

فيرجيني: تصمت من جديد وتبكي بصمت أيضاً.

وصل الزوجان إلى البيت.. تنزل فيرجيني بسرعة وتدخل غرفتها ثم تغلق الباب بالمفتاح.

جيرار يطرق الباب بعنف، ويتوعدها بوابل من الألفاظ العنيفة ثم يجلس في الصالون ويخلد للراحة وينام.

في الصباح لا يتكلمان بخصوص هذه السهرة السيئة. كأنه لم يحصل شيء.

جيرار خجل من تصرفات البارحة، أما فيرجيني فلا زالت خائفة.

وهذا نموذج آخر للسهرة نفسها ودون عنف هذه المرة، وبمعنى آخر بقليل من الألفاظ العنيفة.

خرج الزوجان من سهرة مفعمة بالخمور. حضر فيها مجموعة من الأصدقاء. يقترب الزوجان من السيارة.

فيرجيني: ألا تفضل أن أتولى القيادة؟

جيرار: طيب.. طيب أنا أعرف أنك تراقبينني مثل العادة. أنا في غاية الاستطاعة لقيادة السيارة ولكن إذا أردت فلك ذلك.

يركبان ويجلس كل منهما في مكانه. تتولى فيرجيني القيادة وتطلق. صمت رهيب يخيم داخل السيارة.

جيرار متهجماً يتساءل: لست أدري ماذا تجدين في هذا الذي يسمى أوليفيه. لقد قضيت كل السهرة معه.

فيرجيني مدافعة عن نفسها: إنه طيب.

جيرار: طيب. ماذا تقصدين بطيب؟ هل يعجبك؟

فيرجيني: لا.. لا.. ماذا تتصور؟

جيرار: لا أتصور شيئاً. لقد لاحظت فقط أنه لا يكف عن اللف حولك، وأنت تتمادين في الضحك. أنا متأكد أنه غازلك.

أليس كذلك؟

فيرجيني: اهدأ من فضلك يا جيرار؟

جيرار: لست على استعداد لأهدأ لأنني أشعر بقلّة الأمان،

أتفهمين ذلك؟

فيرجيني: طبعاً.. طبعاً.

جيرار يصرخ أكثر فأكثر ويقول: أشعر بالرعب. أسمعهم؟

إني أشعر بالرعب لأنك سوف تخرجين معه.. إني أشعر ببرودتك وابتعادك عني هذه الأيام. يراودني الإحساس أنك لا ترعيني على الإطلاق. هيا اعترفي أنك أعطيته موعداً.

فيرجيني: إني أشعر بخوفك يا جيرار. صحيح أنني بعيدة عنك هذه الأيام ولكن ليس لدي أي مشروع مع أوليفيه. أود التحدث في هذا معك ولكن ليس الآن. لقد شربت ما فيه كفاية وأنا متعبة جداً. سوف نتناقش في ذلك غداً إن شاء الله.

جيرار ماسكاً غضبه الشديد يلتزم الصمت.

عند الوصول إلى البيت يتفقان على قضاء ليلتهما على انفراد. وفي الصباح يتناقشان في كل شيء.

• يا للغضب إنه يتفق مع الحب في كل شيء

عادة ما نحكم على الغضب بأفكار ملفقة وخاطئة: الغضب ليس له مكان في العلاقة الغرامية. في أثناء طفولتي علمنا الوالدان الرسالة التالية (إذا أردتم أن نحبكم فلا تغضبونا).. (اذهب إلى غرفتك ولا تعد إلا بعد أن تتخلص من غضبك).. (كم وجهك قبيح عندما يملكك الغضب. أنا لا أحبك ولا أحمل صراخك).

إن حاجتنا إلى الحب شديدة وقوية جداً، وحيوية أيضاً، لكن سرعان ما تملكنا معادلة خاطئة وتسيطر على أعمق ما في كياننا.

أردد وأقول إنه لا مكان للغضب في علاقة غرامية صادقة.

إذا كنا نعتقد أن العنف والحب لا يتفقان إطلاقاً فنحن مقتنعون أن الغضب له مكانة في علاقة غرامية سليمة ومرضية، فالغضب لا يؤثر في العلاقة الغرامية، بل يسمح لنا بمراجعته لتخليصه باستمرار من كل الأحاسيس الخاطئة والمدمرة.

دون هذه الإصلاحات سوف تتراكم الأخطاء وتتفاقم الأشياء المحزنة لتتفجر في يوم من الأيام وتتسبب علاقتنا.

كيف نعبر عن غضبنا.. وما الشروط التي يجب أن تتوفر؟

• يجب أن نتحمل مسؤولية غضبنا.

تحمل المسؤولية معناه الاعتراف بأننا المسؤولون عن غضبنا، فنحن مصدره ومسببوه؛ فالأفكار أفكارنا، والأحاسيس أحاسيسنا؛ حتى وإن كان المتسبب فيها غيرنا.

أحياناً يواجه المرء المشكلة نفسها مرتين وبموجب قناعته وشخصيته يكون له موقفان مختلفان بالرغم من أنه المسؤول والمتسبب لهاتين المشكلتين. نحن ندرك أنه ليس من السهل الجزم في أي مشكلة بسهولة. تعلمنا من الطفولة أن نصدق تلقائياً أننا مسؤولون عن انفعال الآخرين لذلك يتردد في كل المجتمعات (كم أنا حزين لسوء سلوكك).. (سوف أكون سعيدة إذا قمت بتتظيف غرفتك).. (عندما ترتكبين أي حماقة تجبريني على الغضب).

إذا اقتنعنا أننا مسؤولون عن انفعالات غيرنا فسوف نعتقد بالطبع أن غير المسؤول عن انفعالاتنا أيضاً. لكن ذلك غير صحيح؛

لأن المنطق وما هو معمول به يقول: يجب على كل واحد تحمل مسؤولية انفعالنا وغضبنا أيضاً.

• عندما نتكلم بلهجة المتكلم (أنا)

هناك شرط آخر وأساسي لفصل الغضب عن العنف بصفة جذرية يتمثل في التعود على التعبير عن الغضب الشخصي بصفة المتكلم (أنا). (أنا غاضب). (أنا لا أوافقك الرأي). (أنا لا أتقبل هذا الإجراء).

ولا تقبل عبارات مثل هذه: (أنت شخص قذر).. (أنت حقير).. (أنت تعذيني).. (أنت تجعلني أفقد صوابي).

إن استعمال (أنا) في حالة الغضب أهم من الغضب نفسه؛ لأن الهدف من ذلك هو إثبات الذات في مواجهة الآخر. أنا موجود ويجب أن تعترف بوجودي وتعبّرني. فهذا هو ما نحاول دائماً إثباته عند الغضب.

عندما نعبر عن الغضب عن طريق المخاطب (أنت) فقد ابتعدنا عن الهدف المنشود.

إن التخلص من (أنت) واستخدام (أنا) يتطلب منا قوة إعدادية. إن المتسمين بالغضب الشديد تعودوا بمرور الزمن على التعبير عن انفعالهم وغضبهم بصفة المخاطب (أنت)، وليس من السهل عليهم استعمال صفة المتكلم (أنا)، فبدايتهم في استعمال (أنا) ستكون صعبة جداً. وبعد وقت من التدريب يتعودون على استعمال (أنا) بدلاً من (أنت).

لنبتقَ واقعيين.. فالتخلص من الشتم والسب واستعمال الألفاظ الجارحة ممكن مع العلم أنه من المستحيل التخلص نهائياً من بعض الألفاظ العنيفة؛ لأن استخدام (أنت) أقل ما يمكن تحقيقه حتى لو كنت أمينتنا هي استعمال (أنا) بصفة مطلقة.

إذا اقتربنا شيئاً فشيئاً من الابتعاد عن العنف فهذا جميل جداً.

• التخلص نهائياً من شيء اسمه انتقام

لكي نستوعب معنى الغضب دون عنف يجب علينا أن نتجرد نهائياً من الرغبة في جرح الآخر. ليس من السهل التخلص من الرغبة في الانتقام؛ لأن عند جرح أي إنسان فرغبته الأولى هي الانتقام من جرحه؛ فالزوج والزوجة يعرفان جيداً كيف ينتقم الواحد من الآخر عند الحاجة.

فالجميع يعرف نقاط ضعف الآخرين. إن عملية التخلي عن الانتقام عملية صعبة لكنها ليست مستحيلة.

يجب أن لا نصدق أن التعبير عن الغضب يتم بالصراخ والتدافع.

فالتعبير عن الغضب يتم بلهجة مسالمة دون رفع الصوت والتكلم بصوت مرتفع بل بالابتسامة الحسنة، وقد يبدو هذا لا يتوافق مع كلامنا، مثل ما يقول رجال علم النفس: هذا غير ملائم.

إن رفع الصوت والتكلم بصوت مرتفع يبدو لنا أنه من مكونات الغضب. لكننا لسنا مجبرين على رفع الصوت والتدافع عندما نغضب. هذا توضيح مهم جداً بالنسبة لمن يعبر بصعوبة عن غضبه؛ فالصراخ ليس من طبيعة هؤلاء ويبدو لهم صعب المنال.

الغضب هدية يجب تقديمها إلى العلاقة الزوجية :

لقد رأينا أن النزاعات جزء لا يتجزأ من الحياة الزوجية ، كما رأينا أن كل من يرى أنه من الضروري كبح غضبه وتجنب الخصام فهو دون أدنى شك من هؤلاء الذين يتحلون بأخلاق فاضلة ، مهمهم الوحيد هو المحافظة على علاقتهم المتينة وتجنب أي أخطار والابتعاد عن النزاعات. لنكرر من جديد أن كل هذا يبدو لنا مهدداً بالفشل؛ لأنه حتى لو تفادينا الصراع فالخلافات التي لا تتجزأ باقية.

فالصراعات موجودة وغير غائبة ولا يمكن تفاديها ، فهي كثيرة ومتنوعة وعنيدة مثلها مثل الحياة تماماً. فكل من يختار عدم التعبير عنها فهو مثل منظم البيت المستعجل الذي يضع الغبار تحت السجاد. على المدى القريب يبدو أن ذلك سهلاً ، لكن على المدى البعيد ليس ذلك بالهين. إن تجنب مواجهة النزاعات من طرف الزوجين يعرضهما إلى السير فوق ميدان ملغم. فالموضوعات الصعبة تنتشر بكثرة ، ومواجهتها قد تولد الصراعات. شيئاً فشيئاً سيتجنب هؤلاء الأزواج الكلام كما يتجنبون توزيع الأعمال المنزلية ، وسينسون حتى علاقتهم الجنسية ، كما أنهم سوف يتجنبون عائلاتهم الأصلية ويتجاهلون المشكلات المالية ولا يهتمون بتربية أطفالهم وأطفال مطلقاتهم إلى آخره.

فالحديث سوف لا يدور إلا حول الأجواء الجميلة أو برامج التلفزيون أو الثرثرة التي لا تفيد ولا تضر.

حسب هذه النظرية لتجنب أي صراع يجب علينا قبول الغضب وتقديمه هدية للعلاقة الزوجية. فحال الأزواج يقول (لا

تهمني هذه العلاقة ولا أتجاهلها ، بل أتمنى أن تستمر على ما هي عليه ، حية سليمة معافية ومرضية ، وأعترف أنني على خلاف مع هذا ، وأحاول أن أقنع نفسي أنه لم يحصل شيء. إذا كنت غير موافق لرأي الآخر أقوله صراحة. وإذا كنت غير موافق (غير موافقة) أقوله أيضاً بصوت عال وقوي إذا تطلب الأمر وبغضب خال من العنف ودون تردد.

إن أي مشاجرة لا يعبر عنها الطرفان بصراحة مثلها مثل الجرح الذي تم تنظيفه فقط ، فمصيره التعفن. بالعكس فإن الصراع المفتوح والواضح المفعم بالانفعال قد يسمح باستمرار العلاقة سليمة وخفيفة.

الكل يعلم أن النشرة الجوية ليست بالإبداع ، لكنها تتكيف مع الواقع ، ما دام السحاب لم ينفجر فالجو ثقيل ، وبعد تفاعل الرعد والصاعقة تصبح السماء صافية وينخفض الضغط الجوي بعدما كان مرتفعاً.

ليس من المبالغة إذا قلنا إنه تجب المفاضلة بين حياة زوجية حية وحياة زوجية مخيبة للآمال. يجب الاختيار بين (مهما حصل إنني أعرف ذلك: فالاستسلام لا يجلب إلا المشكلات والكآبة والثقل والظلم).

(وإنني أريد أن تبقى علاقتي الزوجية مصدر رضا في كل الميادين. سوف أهتم فيها وأعتني بها وأكرس لها كل وقتي. سوف أغذيها بالمناقشة والاستماع إلى الآخر وأتقاسم المسؤوليات معه..).

وماذا عن الغضب؟

غالباً ما تبدأ المشاجرة بجملة انفعالية (جملة تعبر عن الغضب).

ولا تكتفي بذلك عندما ينخفض الانفعال بل تبدأ جملة ثانية.

وهنا تبدأ المناقشة، فيتم التعرض إلى سبب النزاع، ويحاول كل طرف إيجاد تسوية ترضي الطرفين.

إن الوقت اللازم لزوال الانفعال يختلف من شخص لآخر، فبعضهم لا يتجاوز انفعالهم دقائق معدودة، وبعضهم الآخر يزول انفعالهم بعد ساعات وهناك من يزول انفعالهم بعد ليلة كاملة. وبعد ذلك يشرعون في تبادل الآراء حول موضوع الخلاف. وهذا ما يحصل أحياناً في أثناء خلافات يومية عابرة.. (لقد قلت لك ألف مرة لا تترك باب الحمام مفتوحاً). وقد تكون الإجابة على هذا بالتهديئة لامتناس غضب الآخر.. (نعم أنت على حق سوف أبذل كل جهدي لأتذكر ذلك في المستقبل). وبهذا يتم طي الصفحة.

إذا أحس الطرفان أن الغضب لم يحل المشكلات العالقة فإن هناك خيارين لا ثالث لهما: الاستماع بصمت إلى الآخر والمفاوضات.

الاستماع بصمت

الاستماع بصمت هو أحد المجوهرات التي تعزّز على أنفسنا. فهو دواء سحري يجب تناوله بشراهة لعلاج العلاقة الزوجية الهشة، فما هو هذا العلاج؟ يسمونه الاستماع بصمت، يعني مناقشة الآخر دون مقاطعته. يجب على كل واحد أن ينتظر دوره ليتكلم (كل واحد له دوره) هل هذا واضح؟ كلا. في كل المشاجرات يتم تبادل الأحاديث، يشارك كل واحد في هذه الأحاديث بعفوية واندفاع.

وبهذه الطريقة يقاطع كل واحد الآخر وفي أي لحظة. هذا ليس مهماً عندما تكون موضوعات الخلاف دون أهمية. كل واحد يقوم بتغذية المنافسة بحكاياته وأفكاره، ولا يهم فهم الآخر من عدمه. في أثناء أي خلاف استمرارية المناقشة على هذا الشكل تكون مؤلمة جداً؛ لهذا السبب فالعديد من الأزواج يجدون صعوبة في المحاورة لإحساس كل واحد أنه غير مسموع من الطرف الآخر. فهو يشعر أنه لم تترك له الفرصة للإدلاء بما يريد إسماعه للآخر، فالمحاورة كانت سطحية، كل واحد يشعر أنه مضطهد من الآخر؛ لأنه لم يقل أكثر من (هذا صحيح) أو (هذا غير صحيح) أو مجرد (نعم لقد قلت هذا أو لم أقل هذا). وعادة ما يتبع ذلك (أنا متأسف لأنني لم أسجل ذلك). كل ذلك يقال بانفعال شديد.

لذا الاستماع بصمت يسمح بتجاوز هذا التحاور العقيم.

• كيف يتم الاستماع بصمت في الواقع؟

يتم ذلك بخلق الجو المناسب.

ليكون الحوار بناء يجب توفر بعض الشروط المادية.

- توفر الوقت الكافي. التأكد من عدم الإزعاج بالتلفون مثلاً (لذا يجب فصله).

على كل واحد أن يكون جاهزاً للحوار، أي عدم الاستعجال لإنهائه لمتابعة فيلم جميل في التلفزيون مثلاً. فالأسهل هو تحديد موعد لذلك، أي تحديد سهرة خاصة لإجراء النقاش (إنني أرغب في مناظرة هادئة الأربعاء القادم ابتداء من الساعة ٢١ هل هذا يناسبك؟).

(طبعاً لا لأن الأربعاء عندي سهرة بالمدرسة، ليكون الخميس أفضل).

(طيب الخميس على الساعة ٢١).

- توفر الراحة اللازمة أي راحة الجلوس.
- الاتفاق على من يتكلم أولاً والأفضل طبعاً هو تداول الأدوار مرة هذا ومرة ذاتك.
- لا يتم مقاطعة من يتكلم.
- لا يتكلم إلا واحد فقط؛ فلا يقاطع مهما أطال الحديث حتى ينتهي ويصرح (لقد انتهيت).
- من يستمع لا يفعل غير ذلك.
- لا يسمح له بتوجيه أي سؤال كما لا يسمح له بإجراء أي تعليق أو إجراء أي حركات أو الإدلاء بأي ألفاظ معبرة أو غير معبرة.

إن مزايا هذه القواعد الصارمة كثيرة جداً.

فهي تسمح للمتكلم أن يتكلم دون المصارعة للحصول على حق التكلم والتأكد من أنه سوف لا يقاطع مهما تكلم. كما تسمح له بالتعبير عما بداخله دون الخوف من ردة فعلية فورية وعنيدة من الطرف الآخر، وتسمح أيضاً بمخاطبة الآخر بعمق وبلهجة موزونة، ومع التوقف متى شاء والمتابعة متى شاء أيضاً.

إن الاستماع بصمت مهم جداً، لا يسمح للمتكلم أن يخاطب الآخر في العمق ليصل إلى المنطقة الحساسة من جوارحه.

إن زمن الشجار الحر واللوم المباشر قد ولى.

الانفعال الآن أصبح متقاسماً وفي صالح علاقتهما المشتركة بالطبع، دون ذلك سوف يحدث انعدام في التوازن؛ لأن المبادر في الشجار سوف يهاجم ويبقى مهاجماً، بينما الثاني لا يحاول إلا الردّ عما يسمع وكان من حقّه أن يكون البادئ بالمبادرة.

أما لما يتقاسمان المناقشة دون مضايقة ودون مقاطعة فهذا هو المطلوب.

• كيف يتم تطبيق الاستماع بصمت بصفة موزونة

يتم ذلك بطريقتين متكاملتين، بصفة منظمة أو حسب الطلب.

أما الطريقة المنظمة فهي حسب ما نرى أداة سحرية تسمح برفع مستوى رضى الطرفين إلى أعلى درجة؛ لأن العلاقة تتغذى من الداخل بعد إجراء عملية تنقيح منتظمة. إن هذه الطريقة تولد الألفة والمحبة بين الطرفين حيث يتعرف كل واحد أكثر فأكثر على الآخر ومخاطبته من أعماق قلبه.

وكيف سيكون الإيقاع؟ باتفاق الزوجين طبعاً.

مناظرة بينهما شهرياً كافية لتنقية الأجواء.

نصيحة مهمة للطرفين كي تصبح المناظرة فعلاً منتظمة، في آخر كل مقابلة يجب اختيار تاريخ جديد للجلسة القادمة مع تدوينه في مذكرة كل واحد.

فالميزة الكبرى لهذه الجلسات المنتظمة هي السماح للطرفين بتبادل الأشياء السارة أيضاً؛ لأن عادة لا يتبادل الزوجان أطراف الحديث إلا عندما يكون الوضع مكهرباً بينهما.

فالمناظرة المنتظمة تسمح أيضاً باختيار الألفاظ للحديث عما هو سار: مثل الأوقات الطيبة المتقاسمة سواء أكانت عاطفية أم جنسية، اللفات الطيبة من الطرفين، الأوقات التي يحس فيها كل طرف أنه فخور بالطرف الآخر.. وغير ذلك.

أما إذا تم تبادل الجلسات للاستماع بصمت إلا عندما تتقاسم الأشياء فهذا قد يؤدي إلى (إرساء سيئ) كما يقول المختصون في اللغة والأعصاب (PNL) (إذا كانت جلساتنا تخصص فقط للمناقشة وتبادل الاتهامات الجارحة والصعبة فلا حاجة للمشاركة..).

إن الحل الأمثل يكمن في ممارسة هذه الجلسات بانتظام كما تبدو لنا، وهذا لا يمنعنا من إجرائها عند الضرورة وحسب الطلب، إذا كان موعد الجلسة القادمة بعيداً يمكن لأحد الطرفين طلب تحديد موعد آخر يتوسط هذا وذاك. فهذه طريقة جيدة لإجراء تنظيف سريع والتخلص من آثار مشاجرة حتمية على وشك الانفجار، ويتم ذلك في الجو الملائم كالمعتاد.

لكل طرف الحق في تحديد (مضمون) جلسات المناظرة، فمثلاً يمكن هذا المضمون أن يكون كالاتي:

- وضع العلاقة الزوجية من الناحية العاطفية (هل أشعر أنني محبوبة؟) (هل أشعر أنني أحب؟).

- وضع العلاقة الزوجية من الناحية الجنسية: (هل حياتنا الجنسية حالياً تبدو لي مرضية من الناحية الكمية والنوعية؟

ما الذي يناسبني وما الذي لا يناسبني على الإطلاق؟

يمكن أيضاً التطرق إلى موضوعات تمس مباشرة أو غير مباشرة الخلافات الحادة ما تمس الأشياء السارة أيضاً: كالأولاد والأمور المالية وأوقات الفراغ والعلاقات مع الزوجات والأزواج السابقين، والعلاقات مع الأهل والأقارب.

إن الجلسات الطارئة عادة ما تتسم بالقوة والإثارة.

مثلاً: طبق اللحم الخاص بـ (كارول وسيرج).

هذا المثال خاص بنا شخصياً. لقد رأينا أنه من المهم التطرق إليه، لأننا قد تعرضنا إلى ذلك من قبل كتابنا الأول والثاني.

نحن لا نريد إحداث فجوة اصطناعية بين كتاب علم النفس الذين يقومون بحل كل مشكلاتهم ويعيشون باستمرار تحت سحابة بسيطة وبين (القارئ الصبور) الذي لا يرجو إلا المعرفة والتطلع. من منظور الواقع نحن نقترح أدوات جراحية كـ (التمسك بالغضب الخالي من العنف والألفاظ العنيفة، وجلسات الاستماع الصامتة والمفاوضات) وبالرغم من ذلك فنحن لا نكف عن المشاجرة بانتظام بقوة وبإيجاز.

فمثلنا يبين مدى حاجتنا إلى جلسات الاستماع الصامتة في مرحلة ثانية من أي مواجهة.. كهذه مثلاً:

كارول: حبيبي، هل فكرت في إحضار اللحم كما طلبت منك؟

سيرج: لا.. لم أفكر في ذلك! لقد نسيت؛ لأن يومي كان حافلاً بالأحداث فخرج ذلك من ذاكرتي. أنا آسف على ذلك.

كارول: آسف، آسف أنا في غنى عن أسفك هذا. ماذا سأطبخ للضيوف؟

وبعد لحظة من الصمت. لقد مللت تناسيك، ومللت بصفة خاصة أنك لا تهتم إلا بعملك!

سيرج: كفيّ عن هذا من فضلك. هذه حياتي أعيشها كما يحلو لي.

كارول: تحيا.. وهل هذه هي الحياة؟ عندما لا تعمل تجلس أمام الإنترنت لقراءة جريدة (العالم Le Monde) إنك تتخلى شيئاً فشيئاً عن الأعمال المنزلية، فالغسالة مثلاً أنت لا تعرف حتى كيف تشتغل!

سيرج: كارول، أنت تزعجيني! إنني لا أتحمل ملاحظاتك المستمرة (لا تفعل هذا ولا تقوم بذلك). كفيّ عن هذا كله! ومن جهة أخرى أريدك أن تعريفي أنه في المدة الأخيرة فإنك غير موجودة في البيت نهاية الأسبوع. كل وقتك مقسم بين التريّصات والمؤتمرات والندوات. أتفهمين أنك غائبة عن البيت. اتركيني بسلام.

كارول: لا ، لا أدعك بسلام! يجب أن تتغيّر.

سيرج: لا ، لا ، هل نسيت أنني أنا كما أنا. هيا ابتعدي عني. لا أرغب في الحديث معك.

كارول: هذا ما أريده. وأنا أيضاً لا أرغب في ذلك.

كارول تغادر الغرفة وسيرج يرجع إلى جريدته المفضلة.

وبعد نصف ساعة تعود كارول نحو سيرج وهي هادئة جداً.

كارول: أريد التكلّم معك. هل عندك استعداد في إجراء جلسة صامتة؟ الآن فوراً.

سيرج: نعم هذا يهمني. أنا أيضاً لي أشياء أريد مصارحتك فيها.

كارول: لقد فكرت كثيراً وسألت نفسي لماذا غضبت غضباً شديداً مثلك على قصة اللحمية، لقد وجدتها. إنني أعترف أنني مقصرة في حقك بخصوص كل ما تبذله من جهد في الأعمال المنزلية. أعرف أنك ترى ذلك طبيعياً حتى أصبحت لا تلتفت إلى بعض الأشياء. إنني لا ألومك على ذلك وليس لدي أي إحساس بالعمل أكثر من اللازم. لقد اتفقنا على الأعمال المنزلية ولا أريد من وراء ذلك. إنني أعمل أكثر منك. لكن ما ينقصني هو اعترافك بالجميل أيضاً. أريد أن تصارحني وتقول: (شكراً على هذا البيت الجميل. شكراً على اعتنائك بالنباتات وشكراً على زرع الحيوية داخل البيت). هل تفهم؟ هذا ما أريده. يبدو ذلك سخيفاً، لكني بحاجة إليه. إنك تعرفني.. عندما أكون حزينة؛ لأنك لا تلبّي رغباتي أنزعج وأغضب بدلاً من طلب ذلك منك... أف.. كم

كل هذا يخف عني عندما أصارحك بذلك. كم أنا أحسن؟
لقد انتهيت.

سيرج: وأنا أيضاً تساءلت لماذا انفعلت بشدة تلك الساعة. سوف
أشرح لك ما حصل. صراحة لم أنس شراء اللحم صدفة.
أنت تعرفين تصرفاتي وخاصة صفة (المسالمة المهاجم في
الوقت نفسه) مثل ما يقول علم النفس. إنني أعترف أنني أردت
الانتقام منك هذه الأيام، وأردت أن تدفعي الثمن. تعرفين
لماذا؟ لقد قلت لك ذلك في أثناء الشجار. إنني أشعر بالإهمال
والوحدة عندما تتغيبين عن البيت. إنني مشتاق لك. أنا لا
أطلب منك أن تتخلي عن عملك وعن ندواتك ومؤتمراتك
لكن يجب أن تعلمي أن تغيبك باستمرار وخصوصاً في المدة
الأخيرة أيقظ إحساسي بالوحدة والشعور أنك تخليت عني.
كما تعرفين أيضاً أن هذه هي نقطة ضعفي.. هذا كل ما
أردت قوله وانتهى.

بعد هذه المشاجرة (التي لا تعد نموذجاً خاصاً بالغضب الخالي
من العنف؛ لأن كل واحد منا لجأ إلى أداة المخاطب (أنت) وإلى
أدوات اللوم) لجأنا إلى جلسة الاستماع الصامتة، وعرض كل
واحد منا ما لديه من أحاسيس وجراح. ونتيجة ذلك كانت
استمرارية علاقتنا في أجواء صافية حتى هبوب العاصفة القادمة.

المفاوضات

بعد الاستماع بصمت تأتي المفاوضات على أنها دواء ناجع
لإعادة التوازن اللازم للعلاقة الزوجية المتوترة. التفاوض هو إجراء

محدثات لوضع حد للنزاع بين طرفين أو أكثر؛ فالغرض منها إيجاد تسوية ترضي الطرفين بخصوص اختلاف ما.

بالنسبة لبعض الأزواج اللجوء إلى المفاوضات واضح وجلي ولا التباس فيه. بينما آخرون لا يفكرون في مبدأ المفاوضات أصلاً. فهم بصفة عامة يرفضون ذلك؛ لأن أحد الطرفين يعد اللجوء إلى المفاوضات شيئاً من الفشل، فهو متأكد أنه (سيخسر)، كما أنه على يقين أن الطرف الآخر سوف يلعب عليه ويتغلب عليه بالكلام المعسل.

لو كنت مكانه لاستخدمت المفاوضات مثلها مثل الاستماع الصامت كأداة فاعلة وناجحة. يجب طبعاً الإلحاح على خصمك بالألّا يقاطعك في أثناء المناقشات؛ وأن يحترم إيقاعك، كما يجب إقناعه بالموافقة على إيقاف المفاوضات لزمان ما للتمعن (لعدة من الدقائق أو عند الضرورة حتى صباح الغد) والتفكير في الموضوع لوضع اللمسات الأخيرة للحل المناسب للطرفين.

مثلاً على ذلك: المفاوضات بين فابريس ونيكوليت حول قضاء يوم الأحد عند أم فابريس.

فابريس له من العمر ٤٧ سنة وهو مدرس نفسه.

زوجته نيكوليت لها العمر نفسه. فهي مختصة بالعلاج الطبيعي. لهما طفلان أحدهما عمره ١٣ سنة والآخر ١٥ سنة. يسكنان باريس.

ذات يوم اتصلت أم الزوج بالهاتفون ودعتهم إلى الغداء صحبة الأطفال معها يوم الأحد القادم في مولان حيث تسكن.

رد فابريس على المكالمة وقبل الدعوة..

المرحلة الأولى: المشاجرة.

فابريس: لقد اتصلت أمي ودعتنا إلى الغداء الأحد القادم.

نيكوليت: طبعاً.. وماذا قلت لها؟

فابريس: وافقت طبعاً.

نيكوليت: دون طلب رأيي. أنت جريء جداً.

فابريس: منذ مدة لم نزرها.

نيكوليت: ليس هذا ما أطلبه. وكان بإمكانك إبداء رأيي في

ذلك قبل الموافقة.

فابريس: لماذا، أنت مشغولة ذلك اليوم؟

نيكوليت: هل تسمعي أم لا. أنا لا أتحمّل أن تتخذ قرارات تهمني

دون مناقشتها معي. ألم يكن ذلك سهلاً، أليس كذلك؟

فابريس: أتريدين أن أكلمها وأرفض الدعوة؟

نيكوليت: أعتقد أنك تتعمد. أنا أريد المناقشة هل تفهم ذلك؟

فابريس: طيب لنتناقش.

نيكوليت: ليس الآن. أنا هائجة؛ لأنني لا أشعر بالاحترام من

طرفك. أريد الهدوء أولاً ثم أخبرك متى أكون جاهزة.

المرحلة الثانية: المفاوضات

في الليلة نفسه.

نيكوليت: طيّب الآن أنا مستعدة للتحدث بخصوص هذه الدعوة.
أنا موافقة على الذهاب بشرط أن نتفاوض على الشروط.
فابريس: أنا موافق وأقترح أن نذهب على الساعة الحادية عشرة
هل يناسبك ذلك؟

نيكوليت: لا.. لا.. لأن يوم الأحد سوف أذهب إلى المسبح مع
مونيك ولا أعود منه قبل الحادية عشرة والنصف؛ لذا أقترح
أن نذهب الساعة الثانية عشرة.

فابريس: فهو كذلك على الساعة الثانية عشرة. للعلم إن أمي
تريد أن نرافقها بعد الزوال إلى المقبرة لزيارة قبر أبي.

نيكوليت: لا.. لا.. هذا لا يناسبني، ولعلمك فالأولاد أيضاً لا
يناسبهم. لقد قالوا لي إنهم يريدون زيارة جدهم في عيد
الموتى ولا يريدون زيارته كلما ذهبوا إلى بيت الجدة.

فابريس: أنا أعرف ذلك، وأرى أنه لا داعي لذلك ولكن أنت
تعرفين كم هو مهم بالنسبة لأمي.

نيكوليت: نعم أنا أعرف ذلك. وهذا ما أقترحه عليك. بعد الغداء
وأنتما ذاهبان إلى المقبرة توصلنا إلى محطة القطار ثم ترافق
أمك إلى المقبرة. سوف نرجع إلى باريس بالقطار وأنت ترجع
متى ما شئت. ما رأيك في هذا؟

فابريس: موافق. ولكني أود لو تتصلين أنتِ بأمي وتشرحين لها
ذلك.

نيكول: أنا موافقة.

لنكرر هذا: من خلال تجربتنا كوننا معالجين للمشكلات الزوجية اتضح لنا أن اللجوء إلى المفاوضات غير مستعمل مثلما يجب. فالمثال السالف الذكر يبين كم هي مفيدة لنزع فتيل القنبلة قبل انفجارها.

فالمفاوضات مسبقاً هي عكس سياسة النعامة كما يقول المثل الشائع، فهذا يدل على الاقتناع أن النتيجة مضمونة لصالح الطرفين؛ فالمفاوضات تجنبنا الكثير من التوترات غير النافعة. شيئاً فشيئاً يكتشف من يلجأ إلى المفاوضات كم هي مفيدة. فهي تستخدم شيئاً فشيئاً في كل مجالات حياتنا اليومية. كلما مارسناها كلما اكتسب الفرد خبرة فيها.

صحيح أن المفاوضات تتطلب الكثير من الوقت. كما حدث مع فابريس ونيكوليت ولكن هل هو وقت ضائع؟ لا نظن ذلك. ربما هذا الوقت كان من الأفضل قضاءه في شراء حاجات للبيت أو في قضاء سهرة غرامية بين الزوجين أو في قضاء يوم الأحد صعبة الأهل، لكن إذا كان لهذا الوقت الوقع السحري في حل مشكلات عائلية مثل المشاجرات والنزاعات فنحن نظن أنه ليس بالوقت الضائع، بل بالعكس فهو مفيد جداً.

هناك طريقة أخرى شائعة وفاعلة في حل المشكلات العائلية ألا وهي طريقة الاتصال المباشر دون عنف الموضوعية من قبل مارشال ب روزنبرج والتي تم تطبيقها في كتابه: الكلمات نوافذ (أو جدران)⁽¹⁾.



(1) مارشال ب روزنبرج: الكلمات نوافذ (أو جدران) الناشر (جوفانس) - باريس .

المشكلات الخفية المسببة للنزاعات

خلى الآن لم نتطرق إلا للمشكلات النادرة التي تتعرض لها العلاقة الزوجية عند حصول خلاف حول أحداث خاصة بالحياة اليومية للزوجين مثل الأعمال المنزلية والمسائل المالية، العلاقة الجنسية، الأولاد وعائلة الانتماء بالإضافة إلى أوقات الفراغ.

نحن نعتقد أن النزاعات لها مصادر أخرى خفية، فهذه المشكلات الخفية تعبر عن ضيق عميق، ويبدو ذلك واضحاً عندما تتكرر النزاعات دون حدوث أي انفراج في العلاقة الزوجية المتدهورة. في هذه الحالة تكون هناك دون شك مشكلة في العنف، مشكلة مهمة جداً صعب حلها وبقي الزوجان يعانيان منها. هذه المشكلة خفية وصعبة المراس لذا سمينها (مشكلة خفية).

سوف نتناول الآن أربع مشكلات خفية تتسبب في النزاعات:

- التعهد.
- السلطة وما يترتب عنها من رتب.
- الحذر والاحتياط.
- حل المشكلات الموروثة من العائلة في إطار العلاقة الزوجية.

التعهد:

التعهد هو موضوع أساسي، فهو من الصعوبات التي يصطدم بها كثير من الأزواج.

بعد قضاء شهر العسل يتحتم على الشريكان الاختيار هل يتعهد كل واحد أمام الآخر بمواصلة هذه القصة الغرامية على المدى البعيد. فهو قرار صعب دون شك. قرار يولد الخوف (هل اخترت الشريك المناسب؟ أنا موافق (موافقة) على التعهد بالاستمرارية على المدى البعيد، لكن ماذا سيحدث لو فشلت علاقتنا الزوجية؟ وهل بعد عشر سنوات أو بعد عشرين سنة هل سأستمر في حبه؟

يمكن أن أتغير وهو كذلك. هل سيتطور الوضع بالنسبة لي وله؟ هل علاقتنا ستصمد أمام خيبة الأمل التي سوف تواجهنا في حياتنا الزوجية؟

العديد من الأسئلة تبقى دون أجوبة. فالغامرة كبيرة وكبيرة جداً والقرار صعب نظراً للمدة القصيرة التي عاشها الزوجان معاً.

العلاقة الزوجية بحاجة إلى الثقة والاطمئنان لكي تنمو بانسجام. إذا لم يتفق الزوجان على التعهد بوضوح لمتابعة الحياة الزوجية بأمان سوف تعترضهم مشكلات تؤثر على متانة علاقتهم وتسبب لهما الكثير من الصراعات: "كلما واجهنا صعوبة تهددني بالمغادرة. الوضع لا يحتمل أريدك أن تتعهد بالمتابعة".

"إنك تحافظ على شقتك الشخصية تحسباً لأي طارئ.. مادمت مصرّاً على ذلك فنحن لسنا متزوجين".

"ربما الزواج في نظرك يعد كالصراع على الحلبة، أما بالنسبة لي فهو حفلة دينية رمزية يتعهد فيها الطرفان على مواصلة الحياة الزوجية معاً".

"لماذا ترفض أن يكون لنا حساب مشترك بالإضافة إلى حسابنا الخاص؟ سوف أثق بك لو وافقت على ذلك".

"متى ستضيف اسمي إلى صندوق البريد الخاص بك؟".

إن اختيار التعهد لمتابعة علاقة زوجية مستمرة ومواصلة مراحلها معاً هو في حد ذاته مغامرة ممتعة. العديد من المشكلات والعديد من المآسي أيضاً سوف يعيشها الطرفان، ولكنهما سوف يتقاسمان أيضاً العديد من الأشياء السارة، بالإضافة إلى الانتصارات المشتركة. يا لها من جميلة هذه التجربة التي يتعرف من خلالها كل شخص على نفسه وعلى طريقة عيشه مع الآخر حياة الحب والألفة.

نعم، إن العلاقة الزوجية هي عبارة عن مختبر لتنمية العلاقة المشتركة. لا بد من شريك متميز لمرافقة الآخر في هذه المغامرة الخطيرة. لكي يتجرأ المرء في اكتشاف العديد من المظاهر في شخصيته (حتى تلك التي لا تشرفه ولا تشرف غيره) يجب عليه أن يتعامل بثقة مع الآخر في علاقتهما الزوجية، قد يحصل ركود في أي علاقة زوجية إذا كانت مبنية على (الممكن)؛ لأن كل طرف يريد أن يطمئن أن الطرف الآخر سوف لا يهجره بمجرد مواجهة المصاعب الأولى للحياة الزوجية.. الهروب إلى الأمام كما يقولون.

إذاً فالزواج هو بلا أدنى شك رمز للتعهد بالولاء، يبدو في العشرينيات الأخيرة أن الزواج فقد من مصداقيته، حتى لو لاحظنا في الآونة الأخيرة أنه بدأ يسترجع عافيته. لسنا من المتمسكين بشدة بالزواج ولا بالمدافعين عنه بشغف، ولكن نعتقد أنه إذا تخلينا عن الزواج المدني والزواج الديني بقصد أو غير قصد سوف نحرم أنفسنا كأزواج من أهم رموز الحياة في المجتمع، ومن أهم تعهد يربطنا بالعائلة والأصدقاء (يمكن لمن لا يريدون تدوين أسمائهم بسجل المتزوجين اختراع نظام خاص بهم ليعبروا بذلك عن تعهدهم الشخصي).

لقد استعاد التعهد عافيته هذه الأيام وبدأ يتجدد شيئاً فشيئاً في العلاقات الزوجية.

هناك رغبة عارمة في طلب الزواج للعيش المشترك وشراء سكن ومن ثم الإنجاب وطلب قرض والاستعداد لإنهاء الحياة معاً. بالرغم من هذا تمر مراحل الحياة الزوجية الواحدة تلو الأخرى وتتخللها الكثير من المشكلات والصراعات دون الاعتراف الصريح بالتعهد بالرغم من أنه يستحق ذلك.

السلطة المرتبة

إن السلطة ورتبها هي الهاجس الخفي الثاني الذي يترصد الحياة الزوجية.

لقد تعودنا منذ نعومة أظافرنا أن علاقتنا تخضع لرتب مثل الرتب العسكرية، فهذه الرتب ضرورية لتيسير المجتمع. فلا يعني

ذلك سوء استعمال للسلطة بالطبع. إن من أهم هذا السلم التنازلي السلطة التي تحكم الآباء والأبناء ورجال الأعمال والموظفين والمعلمين والمتعلمين.

في بداية العلاقة الغرامية وفي أثناء شهر العسل المساواة هي الفيصل بين الزوجين. ولكن شيئاً فشيئاً بمرور الزمن على العيش المشترك تظهر تلقائياً الرتب في هذه العلاقة.

— ما هو سبب هذا التطور؟

لأننا عشنا ذلك في طفولتنا، فهذا هو الواقع الثقافي فكل واحد منا يخضع لهذا الترتيب دون أن يشعر؛ فالعادة تفرض علينا ذلك والسهولة أيضاً.

— من يقر وماذا يقرر؟

تاريخياً المرأة هي التي تمارس السلطة في البيت. وحتى التقاليد تقول ذلك، فهي التي تتولى تربية الأطفال وتهتم بشؤون البيت وبكل ما يحدث داخل البيت. والتاريخ يشهد أيضاً على دور الأب، لكن خارج البيت بالطبع. فهو الذي يتولى الشؤون العمومية والشؤون الاقتصادية.

لذا لكل واحد دوره في هذا المجتمع، ولكل واحد ميدانه الذي يسيره ويديره. على مر الأجيال يتوارث الرجل والمرأة السلطة، سلطة البيت للمرأة والسلطة العمومية للرجل. من هنا ظهرت مسألة السلطة المرتبة؛ فالنساء يتولون مسؤولية العلاقات الودية والعاطفية، فلهن مسؤولية الاستمرارية ومسؤولية الاستقرار بالبيت. لهن حق المبادرة في تصحيح العلاقة الزوجية بصفة دورية. ويتضح من

تصرفاتهن أنهن الأجدر والأنشط في اختيار نمط الحياة الزوجية الأنسب بخصوص الأطفال وأوقات الفراغ والترحال.. إلخ.

أما اليوم فالميادين الخاصة بالقرارات قد أصبحت أقل تلاحماً من ذي قبل، فأصبح الرجل يزاحم المرأة في أعمالها، فهو يشارك في الأعمال المنزلية ويرعى الأطفال، والمرأة كذلك أصبحت تشارك الرجل في ميدان العمل وفي الميادين العامة.

وبالرغم من ذلك تبقى المرأة امرأة تعترف في داخلها أن السلطة من طبيعة الرجال وفي كل الميادين.

وهذا ما يجعلها عندما تشعر أن سلطتها أقوى من سلطة زوجها تشعر بعدم الرضى فتحاول قدر الإمكان منح هذه السلطة إلى زوجها. بالنسبة لها فهذه هي إحدى علامات الولاء والحب. فتقول له مثلاً: (أنت هو الرجل لذا يجب أن تسيطر، انهض يا رجل) وقد تقول ذلك بكل غباوة ولا تشعر أنها بقولها هكذا تشير دون أن تشعر إلى أنها هي المسيطر. فهي تقرر من سيتولى زمام السلطة. وهذا طبعاً فيه شيء من الاستخفاف بحق الرجل. فهو يشعر كأنه الولد الذي يتولى السلطة من أمه لكي يتخذ القرارات الخاصة بالعلاقة الزوجية، فهذه إهانة له.

العديد من الصراعات تنشأ من هذه السلطة المرتبة فبعض الزوجات تقلن لأزواجهن (لتكبر، كن رجلاً) وهنا يشتد الصراع فيصرخ الزوج في وجهها ويقول (كفى عن الادعاء أنك أُمي.. كفى).

إن المساواة بين الزوجين ومحاولة توزيع المهام بالتساوي ليس بالشيء البسيط. فهذا التوازن لا يتم إلا بمرور الزمن وبعد تعديلات عديدة. فهو عمل جبار ويستحق التجربة والتضحية في الوقت نفسه.

الحذر والاحتياط

نحن لا نقضي الوقت الكافي مع بعضنا. هذه هي إحدى الشكاوى التي تتردد باستمرار بين الطرفين. الكثير من الأزواج يجعلن من هذه الشكاوى اسطوانة تتردد يومياً وتسبب لهم العديد من الصدمات. ومن هذا المنطلق يشتكي كل واحد كم هو بحاجة إلى قسط من الشعور بالعطف، وكم هو بحاجة ماسة إلى الوقت لتحقيق ذلك.

يبدو ذلك تناقضاً بالنسبة إلى ما لاحظناه في أثناء خبرتنا العلاجية حيث إن غالبية الأزواج يميلون إلى الابتعاد ولا يحنون إلى التقارب، وهذا أيضاً يعد أحد الألفاظ الخفية التي تآثر سلباً في العلاقة الزوجية. فالقليل من الرجال والنساء هم بحاجة إلى الابتعاد عن أقربائهم وأخذ الاحتياط منهم. ويمكن تلخيص هذه الظاهرة بالآتي (كيف يمكن الابتعاد دون المقاطعة النهائية).

إن كثيرين من الأزواج الذين يحبون بعضهم يفعلون أي شيء للمحافظة على حبههم. قد تقول إن ذلك لا يحصل إلا في قصص ألف ليلة وليلة، ولكنه الواقع، والأغلبية ترجح أزواج شهر العسل على الأزواج الدائمين.

من يعتقد أن الزمن هو الفيصل بين الزوجين فهو اعتقاد خاطئ ويدل على أن العلاقة ليست سليمة.

نحن طبيعياً لا نشاطرهم الرأي؛ لأن الأزواج الذين عاشوا مدة طويلة مع بعضهم مضطرون لأخذ الحيطة، فهذا حقهم المشروع. إنه من حق كل واحد أن ينسحب، سواء بمفرده (سوف نعود إلى ذلك فيما بعد عندما نتطرق إلى الوحدة) أو مع آخرين.

لماذا يرغب بعض الناس في علاقات أخرى غير علاقتهم بزوجاتهم؟

إن الثقافة تشمل العديد من الميادين (كالرياضة والسياسة وأوقات الفراغ والسفر والفكاهة) والإنسان بحاجة إلى التوسع في مجال ثقافته؛ لذا نجد بعض الأزواج يربطون علاقات أخرى غير العلاقة الزوجية للتزود بما يفتقدونه في البيت. فهذا مهم جداً. سوف يعود إلى بيته بأفكار جديدة يمكن مناقشتها مع الزوجة أو الزوج والاستفادة منها والتمتع بها أيضاً.

يحبذ أن لا تتعارض هذه الأعمال الخارجية مع أعمال الآخر ولا تسيء إلى كرامته. فهذا جان بيار يكتشف أنه يهوى البوذية. أما زوجته جاكلين فقد تربت في بيت محافظ على الديانة المسيحية. فهي مضطربة بسبب هواية الزوج الغربية.

وهذا مثل آخر:

ميشلين انخرطت في الحزب الشيوعي وزوجها سيقموند لا يطبق ذلك؛ لأنه لاجئ حرب من إحدى الدول الديمقراطية الشعبية.

يتبين من المثالين أننا بعيدان كل البعد عن أعمال خارجية نافعة، بل بالعكس، فهواية الأول وميول الثاني ما هي إلا أعمال تتعارض مع مبادئ الآخر وتسبب لهما الكثير من الصراعات.

أما الخيانة الزوجية فلا نصنّفها ضمن الأعمال الخارجية المفيدة إلا إذا تقبل الزوجان ذلك بمحض أرائتهما. وهذا يحدث ولكنه نادر جداً.

تجب المحافظة على التوازن بين الأيام الحلوة والجميلة وأيام الفراق؛ لأن تغلب الواحد على الآخر سوف يؤثر على انسجام الطرفين.

خلال المراحل المختلفة للعلاقة الزوجية سوف يحدث تطور على الحاجة إلى الابتعاد عن الآخر. بعد صراعات عديدة ومفاوضات وتسويات وتوافق سوف يكتسب الطرفان خبرة في تحويل الشجار إلى لغة الألفة والمحبة.

حلّ المشكلات الزوجية الموروثة من العائلة في إطار العلاقة الزوجية

إن آخر الألفاظ الخفية التي تؤثر سلبياً في العلاقة الزوجية هو معالجة ما عانيناه من آلام وأحزان في عائلتنا الأصلية.

عندما يقرر شخصان العيش معاً فكل واحد يحمل معه صورة والديه وحياتهما التي كان شاهداً عليها في أثناء طفولته وشبابه، ويحملان أيضاً انطباعاتهما وأحلامهما.

فالأب والأم يعدان قدوة صالحة أو غير صالحة للزوجين الجديدين، فتبقى صورتها مرجعاً لهما وفقاً لانطباعاتهما حولهما.

فهذه الانطباعات ترافق الأطفال حتى لو كانوا صغاراً في أثناء معاشرتهم لوالديهم.. فهم يقتبسون هذه الصورة من تصرفات الأب.

بخصوص أطفال المطلقين فالمناسبة أكبر، فلهم تصور عن آبائهم الأصليين وآبائهم بالتبني مع العلم أن صورة ذويهم هي الأقرب.

عادة ما يراقب الأولاد تصرفات أوليائهم قبل مراقبة ما يدور حول الآخرين.

- علاقات الأولياء مع أطفالهم.
- علاقة الإخوان والأخوات.
- الأجداد والأعمام والعمات والأخوال والخالات.. إلخ.

عندما يبلغ الأطفال سن الرشد سوف يتزودون بهذه المعلومات لبناء علاقتهم، وسوف تكون لهم مصدراً لتكوين نموذج علاقتهم بأقاربهم وخاصة في علاقاتهم الغرامية. إما يقلدون أو (يختارون) التصرف عكس تصرف الأولياء "يبقى نموذج الآباء المرجع الأساسي حتى لو فعلوا عكسه".

ففي العلاقة الزوجية يطرح كل واحد الأسئلة التالية:

- ما النموذج أو النموذج المعاكس الذي يجب أن أتقيد به كزوج؟

- ما الدور الذي سوف أعبه.. دور الطفل الذي كنت، دور الأبوين، أو دور أي عنصر من عائلتي؟

إذا تعذب الصبي في طفولته فعند بلوغ سن الرشد سوف يعيد ما عاناه أو يقوم بتقويم وإصلاح ما كان شاهداً عليه في صباه.

مثلاً فالعلاقة الاستبدادية سواء كانت متحفظة أو كثيرة النزاعات سوف يعاد تكرارها بغرض تطويرها إلى الأفضل.

لنتناول مقال جولي:

- عانت جولي في أثناء طفولتها من التسلط الشديد لوالدها. فعانت الكثير من الإهانات النفسية. فأبوها لا يكف عن الحط من قيمتها، فهو لا يقتنع بأي شيء تفعله، فهو يسخر منها ومن اهتماماتها وحتى من أصدقائها. إنه ينتقد باستمرار طريقة لبسها وكلامها وتحركاتها، فالأم أيضاً كانت تخضع لتسلط الأب فلا تحاول أبداً الدفاع عن البنت المسكينة.

هناك العديد من السيناريوهات، نعرض أربعة منها، ويمكن تخيل سيناريوهات عديدة أخرى، فالموضوع رحب ويمكن لأي واحد تخيل ما يشاء.

- أصبحت جولي امرأة خجولة، لا تثق في نفسها. سوف تكرر المأساة التي عاشتها مع والدها. سوف تبحث عن زوج متسلط لا يكف عن انتقادها، وسوف تكون مطيعة كما كانت أمها من قبل.

- عند بلوغ سن الرشد تمردت جولي. لقد أصبحت عنيفة واثرة على كل سلطة. سوف تكرر العلاقة نفسها التي كانت تربطها بوالديها وسوف تبحث عن رجل مطيع، خجول لتتمكن من انتقاده باستمرار. سوف تخضعه لسلطتها كما خضعت الأم لأبيها.

• عند بلوغ سن الرشد تتمرد جولي على أهلها. تأخذ حذرهما. وعندما تصبح امرأة تقرر أن لا تسلك سلوكهما. سوف تقوم بإصلاح علاقتها التي كانت تربطها بأبيها. سوف تبحث عن زوج متسلط لينتقدها باستمرار وسوف تحاول تجنب المشاجرة مع زوجها حتى يكفّ عن إهانتها. فسوف تحاول بكل الوسائل إفهام زوجها أنه يجب عليه تعديل سلوكه. وغرضها من كل ذلك هو الوصول إلى علاقة مبنية على التساوي المتبادل.

• عند بلوغ سن الرشد تبتعد جولي عن الوالدين وعندما تصبح امرأة تصير منفتحة على الآخرين وتبادلهم شعورهم وإحساسهم. سوف تقوم بإصلاح العلاقة التي سادت بين والديها. سوف تبحث عن زوج متحفظ وطيب مثل أمها. سوف تعمل ما في وسعها ليصبح هذا الزوج متأكداً من نفسه ناجحاً في أعماله وفي حياته الخاصة.

إن جولي ليست العنصر الوحيد في ابتكار هذه السيناريوهات فالرجل الذي تتزوجه أيضاً له دور مهم في حبك هذه القصص، فهذا هو ما يجعل كل قصة فريدة من نوعها وتختلف عن أي قصة أخرى.

على أساس هذه التصورات يمكن تصور العديد من القصص الخاصة بحياة الأزواج. قد تتوتر العلاقة الزوجية وفقاً لما عاشته عائلة الوالدين.

ففي هذه السيناريوهات تارة نشاهد تكرار المأساة وتارة أخرى نشاهد الإصلاحات. لا تربط الأدوار بالشخص المقابل بل بالشخص الذي يراد منه تمثيله.

بهذه الطريقة نكون قد نجحنا في احتواء بعض المشكلات الخاصة بالزوجين.



المشاجرات والتقارب والتنافر

إن شكل المشاجرات التي تحصل بين الزوجين هي مزيج من تشكيلة شخصيتهما.

هناك العديد من الاحتمالات منها ما يلي:

- شخص شديد الانفعال وشخص عديم الانفعال. إحصائياً هذه هي التشكيلة المنتشرة.
- شخصان شديدا الانفعال: هذه التشكيلة هي الصعبة على الإطلاق. لكنها تضمن علاقة متينة.
- شخصان غير منفعلين. هي من الاحتمالات النادرة. لكنها الأهدأ على الإطلاق، على المدى الطويل قد تصبح مصدر للملل.

شخص شديد الانفعال وشخص عديم الانفعال:

في هذا المزيج المنفعل واحد إذ هو مصدر قلة الرضى وكثير الغضب. أما الثاني فهو الصبور والمسالم المتسم بالهدوء. نحن متأكدون أن هذه التشكيلة (متفاعل – غير متفاعل) تمت بصفة خفية. سوف نقوم بتحليل هذه التشكيلة آخذين بعين الاعتبار (من لا يتفاعل غير موجود!).

فالغضب هو إحدى المشاعر الأساسية للإنسان، ونعتقد أن الذي يعيش دون غضب كمن يعيش دون حزن ودون خوف.

إن الذي لا يتفاعل هو:

- من لا يعترف بالغضب (لا يهمني هذا اللفظ العنيف وغير اللائق. أنا شخص متحضر).

- أو من يحاول أن يحول الطاقة الناتجة عن الغضب إلى نوع آخر من الطاقة، طاقة مقبولة في نظره. مثلاً:

- **المضطرب في الشغل:** سوف أقوم بالأعمال المنزلية أو أقوم بقطع الأعشاب الضارة حتى لو كان ذلك غير ضروري.

- **كثير الشكوى:** آه.. ظهري يؤلني.

- **الشعور الزائد بالظلم:** مسكين أنا.. كيف تستطيع معاملتي بهذه القساوة مع أنني طيب جداً (أو طيبة جداً).

نحن نظن أن أي تشكيلة تحتوي على منفعل وغير منفعل، والمنفعل مكلف من الآخر للتعبير عن غضبهما الاثنين. وفي هذه الحالة يكتفي الطرف غير المنفعل بأسلوب (مسالم ومعادي) وهذه الظاهرة منتشرة كثيراً.

فهذا (المسالم المعادي) يفعل أشياء ببراءة حيث تضايق الطرف الآخر وتخرجه من قوقعته.

يمكن حصر ما يلي ضمن تصرفات (المسالم المعادي):

- النسيان "لقد نسيت عيد ميلادك، إنني مشغول جداً هذه الأيام. لقد فقدت مخي".
- السهو المتكرر "آه.. آسف جداً! لقد نسيت من جديد إخراج القمامة".
- الأخطاء غير المتعمدة: "آه، أنا متأسف، لقد اشترت بيرة - مشروب يصنع من الشعير - بيضاء مع علمي أنك لا تحبها".

يصل المنفعل إلى غايته عندما لا يستطيع التحمل فينفجر. هنا يستغل غير المنفعل غضب شريكه للدفاع عن نفسه. فقد يشكو من تصرفاته العنيفة، وبذلك يمحو ما تراكم من شعور سيئ نحوه. فضميره مرتاح ويحافظ على صورته الجميلة التي تتسم (بالطيبة) لأنه في الواقع ليس هو من تسبب في الأزمة.

قد نعرف الشخص غير المنفعل بمظهره الغائب عن الوجود.

من يريد كتم غضبه يجب عليه التضحية بالمزيد من الطاقة. إن ذلك شبيه بشخص يحاول عدم تسرب الماء المتدفق بقوة من الباب. أما محاولة الانفصال على الآخرين والتمسك ببرودة الإنجليز فهو ضروري لكي لا يفقد الشخص طاقته التي سوف تمكنه من صك الباب في وجه الغضب القادم من حيث لا يدري، وقد تكون هذه الطريقة غير محبذة.

أما بخصوص غضب (من لا يغضب) فالمنفعل يعد ذلك ميزة. لأن الضغط الذي تتحمله العلاقة الزوجية سوف يتلاشى ويزول. إن هذا الشكل من العلاقة لا يعجبنا للأسباب الآتية:

• لأن الشخص غير المنفعل لا يتحمل مسؤولية غضبه. فهو يتبرأ بجزء من أحاسيسه تجاه الآخر.

• يتحمل المنفعل جزءاً من الغضب لم يسهم في حدوثه. على المدى الطويل سوف تتراكم أحاسيسه السيئة بالنسبة للطرف الآخر (هذا أسهل جداً، لقد اختار أسهل دور، بينما أنا أبدو في رأي الآخرين بالشرير، من يخلق المشكلات. لقد مللت سماع الآخرين يقولون: مسكين من الصعب عليه تحمل ذلك يومياً.. هذا غير عادل.

هذا مقال على (المسالمة – المعادي):

هيلين: عمرها ٥٣ عاماً، اختصاص (فن الخط).

إيف: عمره ٥٥ عاماً. كاتب محترف يعمل بالبيت.

يعيشان مع بعضهما منذ ٢٨ سنة، لهم ثلاثة أولاد، تركوا البيت للعيش بمفردهم.

ذات يوم تدخل هيلين البيت بعد عمل شاق.

هيلين: مساء الخير يا حبيبي كيف حالك؟

إيف: أم... م....

هيلين: لست على ما يرام كما أرى؟ ماذا يجري؟

إيف: لا شيء.

هيلين: كيف لا شيء؟

إيف: بالتأكيد لا شيء.

هيلين: طيب.. طيب كما يحلو لك. بالمناسبة اليوم الثلاثاء هل فكرت في إخراج القمامة؟

إيف: أي قمامة؟

هيلين رافعة صوتها: كيف ذلك، أي قمامة؟ أتسخر مني؟ أنت لا تتذكر أن سيارة البلدية تجمع القمامة صباح يوم الأربعاء وقد اتفقنا أن تقوم أنت بإخراجها.

إيف: طبعاً طبعاً أتذكر ذلك، أنا فعلاً سرحان أليس كذلك؟

هيلين تبين أسنانها: ليس مهماً يا حبيبي سوف أخرجها مثل العادة.

إيف وكأنه تفاجأ بذلك: هل أنت غاضبة؟

هيلين لاذعة: لست غاضبة، أنا تأثرة.

إيف وبكل هدوء: إن ذلك ليس مهماً. لا تؤلفين قصة من خلال القمامة.

هيلين: نعم إنها قصة. لقد تعودت على ذلك. نتفق على شيء والملاحظ أنه لا يمكن الاعتماد عليك إطلاقاً.

إيف: إطلاقاً.. أنت تبالغين. من خمسة عشر يوماً فقط فكرت في إخراجها. في ذلك الأسبوع الذي قمت فيه بزيارة أختك.

هيلين باكية: يا للعجب.. عندما أغيب عن البيت تتذكر ذلك.

إيف منفعلًا قليلاً: ماذا تتصورين.. هل أنا أتعمد ذلك؟

هيلين صارخة: أنا متأكدة من ذلك. لقد سئمت. لقد أصبحت لا أتحمك يجب أن ينتهي كل هذا. أكاد أجن. العيش مع رجل مثل هذا أصبح مستحيلاً.

إيف شاكياً ومتأسفاً: اهدئي. القصة نفسها تتكرر دائماً معك أنت تفضبين من أي شيء. هل كان يومك شاقاً أم ماذا؟ لست أدري لماذا تحمليني دائماً مسؤولية شقائك؟ تنقضين عليّ بسبب القمامة بالسخافة. هذا ليس مهماً. أحياناً أتساءل لماذا تنفعلين بسرعة.

هيلين: كفى. أنا أكرهك. اسكت.. اسكت.
ثم تترك الغرفة غاضبة جداً. أما إيف فيعود إلى مزاوله عمله وكأن شيئاً لم يحصل.

متفاعل مع متفاعل:

حرب ضروس بين الطرفين.. أرجع إلى المثال الخاص بالمواجهة بين مارك وبريجيت. الفرق شاسع. هناك شد، ومد لكن لا يمكن لشيء أن يتراكم.

الخطر موجود أيضاً وغضب الواحد يفذي غضب الآخر. العنف موجود أيضاً وكذلك الألفاظ العنيفة ولا يمكن تلافيتها. لا يمكن للواحد أن يبقى في ميدان المعركة لحاله للتعبير عن غضبه، فالآخر يسايره فوراً، يمكن لكل منهما تجاهل الآخر وعدم الإصغاء إليه. فالمفاوضات مرغوبة لكن ليس في أثناء المعركة بل بعد انتهائها والخلود إلى السكينة.

مارك: أود عندما تتتابني نوبة من الغضب حاولي أن تستمعي إليّ بصمت ودون رفع صوتك لو سمحت.

بريجيت: سوف أحاول. بشرط عندما تمتص غضبك وتهداً تترك لي المجال لأغضب أيضاً إذا كنت بحاجة إلى ذلك.
مارك: أنا موافق. لنجرب.

غير متفاعل مع غير متفاعل

بعد هذا من الشواذ. تبدو علاقتهما مرحة وهادئة وتنعم بالسلم. مع أننا نكرر أننا غير مقتنعين بوجود علاقة خالية من الصراعات. تجنب أي صدام يشكل خطراً على العلاقة على المدى البعيد وخاصة من ناحية نوعية العلاقة.

من جهة أخرى نعتقد أن الأزواج الذين لا يعبرون عن أحاسيسهم وخاصة إحساسهم بالغضب سوف يصبحون مختصين في العنف غير المباشر.

قلما يصطدمان بوضع يسوده النزاع، سوف تزيد أعمالهم الضارة كالشك، والأحكام اللاسعة والملاحظات الاستهزائية والأعمال المذلة للآخر بحضور أجنبي ومحاسبة الآخر في أثناء عشاء عند الأصدقاء؛ لذا لا يمكن لنا تعريف مشاجرة بين طرفين لا يتسمان بالعنف.

فيمكن أن تحصل بينهما مشاجرة كالتالي:

بياتريس: أرغب في الذهاب إلى السينما هذا المساء. هل ترغب في ذلك أيضاً يا حبيبي أو أنت تعبان مثل العادة.

باتريك: أبداً أنا لست تعباً لكن آخر فيلم رأيناه بتوصية منك
كان صفر على صفر. إنني لا أقول ذلك لأجرحك لكن هذه
هي الحقيقة.

بياتريس: كل واحد له ذوقه يا حبيبي.. هل هناك فيلم ترغب
أنت في رؤيته؟

باتريك: لا.. لا.. ليس بالخصوص، لكن يمكننا الذهاب إلى
المطعم الصيني.

بياتريس: دائماً المطعم الصيني؟

إلخ... إلخ....

فالعاصفة لا تنفجر أبداً ولكن السماء لا تتجلي كلياً أبداً.



المشاجرة والعلاقة الجنسية

لقد رأينا من قبل أن العلاقة الجنسية هي أحد أسباب المشاجرة بين الزوجين. هناك عدم رضا أحد الطرفين نوعياً أو كمياً. ربما الاثنان معاً.

زيادة على ذلك نرى أن تجنب المشاجرة يؤثر سلبياً على العلاقة الزوجية.

مثلاً: لوك وساندرا تناقشا حول الطاولة في مسألة حساسة. تمر حالتهما المالية في الوقت الراهن بمرحلة سيئة. رجع لوك إلى البيت ومعه آلة تصوير رقمية (اشتراها بسعر مخفض جداً) هذا ما قاله لساندرا التي فاجأها ذلك طبعاً. بادرت به ببعض الملاحظات المقلقة دون التعبير عن الغضب الشديد الذي بداخلها. وفي عشية اليوم نفسه عدلت عن شراء مرهم خاص بالعناية بالوجه كانت تعتزم شراءه.

لوك لم يتقبل (هذه الملاحظات المقلقة) ولكنه خوفاً من تفاقم الأشياء لم يرد على ساندرا. كتم أنفاسه بداخله وغير موضوع النقاش. كان بإمكانه أن يقول لساندرا إنه ملّ من القلق المفرط الذي يراودها بخصوص المسائل المالية؟ كما كان بإمكانه أن يقول لها أيضاً إنه يدبر أموره بنفسه ولو أرادت تحسين المسائل المالية فما عليها إلا أن تعمل أكثر مما تعمل.

لقد تجنب أقوالاً كثيرة كما نرى.

لو فرضنا أن لوك وسندرا ارتميا في الأحضان تلك الليلة لممارسة الجنس لطغت تلك الأقوال المخفية على هذه الجلسة الحميمة. فطريقة تبادل القبلات وطريقة مداعبة الواحد للآخر وحتى الاستمتاع بالسهرة سوف تتأثر بهذا النزاع الخفي.

ففي حالات بالغة الخطورة (كالاضطهاد والألم الشديد) يمكن أن يصبح العامل الجنسي عامل صراع حاد. مع العلم أنه يمكن تجنب الصراع وممارسة العلاقة الجنسية بطريقة جافة خالية من أي عواطف وحنان.

بعض الأزواج يتألمون من مشكلات أخرى بعيدة كل البعد عما سلف ذكره، فالزوجان يتوقفان عن ممارسة العلاقة الجنسية لأسباب غير معروفة. عدم توفر الوقت مثلاً، هموم زائدة، ظروف صعبة، تنقلات متتالية في العمل، عدم توفر المكان المناسب لممارسة هذه العملية الحميمة، أحد الأولاد مريض جداً.. إلخ.

في هذه الحالة كل هذه العوامل سوف تؤدي إلى المشاجرة. فالعلاقة الجنسية لا تكون هنا موضوع المشاجرة بل المتسبب في ذلك.

كل المبررات سوف تكون صالحة لتفجير الطاقة الجنسية الخفية التي تسيطر على الطرفين.

احتمال آخر، بعض الأزواج يدخلون في صراع مفتوح، صراع حاد ومتقلب ومفاجئ. (كم من مصالحة فوق المخدة) كما يقولون. إذا كانت هذه الطريقة تناسب الطرفين وترضيهما فلم لا.

فالعكس قد يحدث على المدى البعيد حيث يمل الطرفان من استخدام الطريقة نفسها لتحسين العلاقة الجنسية وإعطائها نفساً أقوى.



obeyikandi.com

نصائح لتجنب بعض المشاجرات

بالرغم من أننا من المتعصبين (ومطابقين) للدفاع عن المشاجرة البناءة إلا أننا قمنا بإعداد بعض النصائح يمكن أن تساعد في بعض المناسبات.

الاعتراف بوجود خلل عاطفي

كلنا يعرف أن عوامل كثيرة تتسبب في ظهور المشاجرات بين الزوجين، لكن خلال الحياة اليومية تبدو عوامل أخرى مسببة للغضب، كعلاقة العمل مثلاً والعلاقات الاجتماعية والصدقة وغيرها.

في هذه الحالة يصبح كل واحد من الزوجين شاهداً (مميزاً) على هذه التدخلات الخارجية. فالأذن تسمع بإشفاق شكوى النصف الآخر. لا توجد أي مشكلة في هذا. لكن ما يحصل في العديد من الحالات أن هذه الشكاوى المتبادلة قد تنتهي بالمشاجرة. كيف نشرح ذلك؟ في رأينا سبب ذلك هو الاعتراف بوجود خلل عاطفي.

ما هو الخلل العاطفي: هو تقبل شكوى الآخر دون إعطاء الحلول (أنا أسمع شكواك، وأحس بحزنك وأشعر بخوفك وفرحك) كل طرف يستمع لأنين الآخر ويشهد على غضبه منه أو من غيره دون أن يوجه إليه أي نصح ودون تقديم الحلول اللازمة.

وعكس ذلك، فعدم الاعتراف بوجود خلل عاطفي هو تقديم الحلول اللازمة للمشكلة. بينما الطرف الثاني لا يريد إلا الإصغاء إليه وتفهم وضعيته هنا يجب التأكد مماذا يريد الطرف الآخر. هل يريد الاعتراف بوجود الخلل العاطفي أو يريد الإسهام في إيجاد حل فقط. إذا لم يوضح ذلك فالأفضل مطالبته بذلك.

هناك مثالان على الاعتراف بوجود خلل عاطفي. المثال الأول الاعتراف غير موجود بينما في الثاني فهو موجود.

المثال الأول: الرواية الأولى:

صابين: شكلها يوحى بالمقاطعة. صباح الخير.

فيليب: صباح الخير يا حبيبتي. يبدو أنك لست على ما يرام؟

صابين شاكية: آه يا فيليب.. لقد سئمت! ألا تعرف ماذا فعل لي ذلك المدير النجس هذا اليوم؟

فيليب: لا أعرف ماذا فعل؟

صابين: كان من المفروض أن ننهي مع بعضنا تقريراً سوف يتم توزيعه في اجتماع مهم عشية هذا اليوم، ولكنه عند الساعة الحادية عشرة صباحاً وبعد تلقيه مكالمة من أحد الأصدقاء طلب مني إكمال التقرير بمفرد لي لظرف طارئ.

فيليب ساخراً: أتريدين أن أطلب من بعض الأصدقاء أن يذهبوا لتأديبه عند خروجه من العمل؟

صابين والإزعاج بادياً عليها: هذا مضحك.

تتفعل أكثر فأكثر وتقول: أتعرف ما هو هذا الطارئ؟ لقد دعاه أحد أصدقائه لتناول الغداء بينما أنا قمت بإعداد التقرير وحدي. أنتصور ذلك؟

فيليب بكل جد: أتصور ذلك ولا أحتمل أن يستمر ذلك يجب مطالبته بمقابلة واجهيه بذلك.

صابين: أنت تقول أي شيء.

فيليب: لا.. لا.. إنك تتركين له المجال لاستغلالك. إنك مسالمة جداً.

صابين منزعجة أكثر فأكثر: استمع لي يا فيلبي: أنت لا تفهم، لقد مللت أتفهم ذلك.

فيليب: أنا أفهم لهذا طلبت منك مواجهته.

صابين غاضبة أكثر فأكثر: لا يغير ذلك شيئاً. فالمشكلة أنه لا يهتم بالناس ولا يريد العمل مع غيره. فهو يفضل أن يعمل غيره وهو الذي ينال الشهرة.

فيليب وقد نفذ صبره: إذن استقبلي؟

صابين صارخة: أستقبل.. أنت مجنون.

فيليب وهو منفعّل جداً: اسمعي يا صابين إذاً لا تريدين حلولي لماذا تسردين عليّ قصصك إذاً؟ مديرِك سيئ أنا أيضاً أعاني من ذلك من عشرين سنة لكن لا أترك له مجال لاضطهادي وأدافع عن حقوقِي. افعلِي إذن مثلما أفعل.

صاين متمادية في غضبها: طريقة الدفاع عن نفسك لا تهمني. لا أهتم بذلك أبداً.

فيليب: إذاً لا أستطيع عمل شيء لصالحك.

صاين ثائرة: اخرس! لم أطلب منك شيئاً.

يفترقان حزينين وغاضبين.

المثال الأول - الرواية الثانية:

صاين مقاطعة: صباح الخير.

فيليب: صباح الخير يا حبيبتي. يبدو أنك لست على ما يرام؟

صاين شاكية: آه يا فيليب لقد مللت. أتعرف ماذا فعل لي ذلك

المدير النجس هذا اليوم؟

فيليب: لا أعرف ماذا فعل؟

صاين: كان من المفروض أن ننهي مع بعضنا تقريراً سوف يتم

توزيعه في اجتماع مهم عشية هذا اليوم ولكنه عند الساعة

الحادية عشرة صباحاً وبعد تلقيه مكالمة من أحد الأصدقاء

طلب مني إكمال التقرير بمفردي لظرف طارئ.

فيليب: أف. اسمعي لقد أصبح الوضع لا يحتمل. اطلبي منه

مقابلة، واجهيه بذلك.

صاين: اسمع يا فيليب. أنا أقدر نصائحك وأشكرك على ذلك

لكني كنت فقط بحاجة إلى إشعارك بما أزعجني.

فيليب: طيب طيب أنا أسمعك.



صابين: أتعرف ما هو هذا الطارئ؟ لقد دعاه أحد الأصدقاء لتناول الغداء بينما أنا قمت بإعداد التقرير وحدي. لا.. لا.. أنت لا تتصور ذلك.

فيليب: نعم أنا أتفهم لماذا أنت غاضبة.

صابين: صحيح أنني تعبت من هذه المعاملة السيئة. ماذا أفعل ليكف عن معاملته لي بهذه الطريقة القذرة؟
فيليب يبذل مجهوداً كبيراً كي لا يقترح حلاً لهذه المسألة ثم يقول: لا أعرف.

صابين: إذا أنا أيضاً لا أعرف. لكن لقد شعرت بالراحة بعد أن أشعرتك بذلك أنا أحسن. شكراً لك يا عزيزي.

المثال الثاني: الرواية الأولى:

ديني: صباح الخير يا حبيبتي. لست على ما يرام يبدو ذلك على وجهك العبوس.

فرانسواز: نعم فهو كذلك وملاحظتك بخصوص وجهي في محلها. إنني أتصور أن وجهي مخيف. لست أدري إذا كان المطر هو الذي حطّم معنوياتي لأنني أجد تسريحة شعري قبيحة. كل هذا يزعجني إلى أقصى حد.

ديني مجاملاً: ما له شعرك؟ أنا أراك جميلة هكذا. تعرفين كم أحبك. وليست التسريحة السيئة هي التي سوف تغير مشاعري نحوك.

فرانسواز منزعجة: كف. أنت لا تدري أنني لست على ما يرام. ما هذا المنظر أبدو كأنني أجريت هذه التسريحة بمسمار. مع أنه بإمكانني عمل أحسن من ذلك. إنني أشعر أن شعري متبعثر ولا أعرف ماذا أفعل.

ديني: اذهبي إلى الحلاق إذا كان ذلك مزعجاً جداً. سوف يقوم بالإصلاحات اللازمة. وسوف تغيرين الجو. اذهبي سوف تهدأ أعصابك لأنك عصبية أكثر من اللازم.

فرنسواز غاضبة: يكفي هكذا. أنا لم أطلب منك شيئاً. للعلم أن حلاقي لا يستطيع عمل أي شيء. ولعلمك أيضاً فهو لا يفقه شيئاً في الحلاقة. والدليل على ذلك لقد جئت من عنده الآن. وهذا هو المشكل، وأنا أريد تغييره. لقد قلت لك ذلك كم من مرة، لكنك لا تسمعي أبداً.

ديني مضطرباً: طيب يا فرنسواز اخرسي الآن. لست أدري ماذا بك أردت فقط مواساتك فتهجمت عليّ دون مقدمات مع أنني لم أفهم شيئاً فاذهبي أنت وتسريحتك إلى الشيطان.

فرانسواز على وشك البكاء: شكراً لك. أنت رهيب. لقد كنت بحاجة إلى القليل من العطف فلا تجد ما تقوله لي سوى (اذهبي إلى الشيطان) يا لها من مساندة. حقاً إنها مساندة كبرى.

ثم يذهب كل واحد إلى مكانه مستاءً ومنهاراً.

المثال الثاني: الرواية الثانية:

ديني: صباح الخير يا حبيبتي. لست على ما يرام. يبدو ذلك على وجهك العبوس.

فرانسواز: نعم فهو كذلك وملاحظتك بخصوص وجهي في محلها. إنني أتصور أن وجهي مخيف. لست أدري إذا كان المطر هو الذي حطم معنوياتي لأنني أجد أن تسريحة شعري قبيحة كل هذا يزعجني إلى أقصى حد.

ديني مجاملاً: ما له شعرك؟ أنا أراك جميلة هكذا. تعرفين كم أحبك وليس التسريحة السيئة هي التي سوف تغير مشاعري نحوك.

فرانسواز: اسمع يا ديني أنا منزعة ومستاءة من هذه التسريحة لذلك لا تحاول أن تقنعني أن ذلك لا يهم.

ديني: طيب طيب. أنا أشعر أن حلولي لا تعجبك يمكن أنك فقط بحاجة إلى الشكوى ما رأيك إذا؟ فهذه التسريحة هي فعلاً مخيبة للآمال.

فرانسواز: قل ما تشاء. إنني بحاجة إلى الشكوى وغير ذلك. نعم شعري مبعثر. لا أعرف حقيقة ماذا أفعل؟ أنا مخيفة وأصلي مخيف. كفى لا أعرف ماذا أفعل.

ديني: وأنا أيضاً.

فرانسواز: لقد خرجت الآن من عند الحلاق! فهو لا يفقه شيئاً في الحلاقة. منذ مدة وأنا أريد تغييره. ولكني لم أستطع ذلك ولا أدري لماذا أعود دائماً إليه.

ديني: كم هذا رهيب.

فرانسواز: نعم ليس هناك حل. أشعر أنني ضائعة. إنني أود أن أرتمي في أحضانك بحثاً عن القليل من المواساة. هذا يمكن أن يساعدي أتوافق على ذلك؟

ديني: طبعاً يا حبيبتي المسكينة. يمكنك ذلك.
ثم ترتمي في أحضانه.

من خلال المثالين أردنا أن نوضح أن عدم تفهم حاجة الواحد للآخر قد تؤدي إلى سوء تفاهم.

في كلتا الحالتين الشخص الذي يشتكي من (المشكلة) لا يرجو إلا الاستماع إليه والإحساس بشعوره ولا يطالب بأي حل. أما الطرف الآخر فيريد بنية صادقة إيجاد حل هذه المشكلة.

كلما حاول الطرفان التمسك بالوضعية نفسها (الواحد يشتكي والثاني يبحث عن حل) كلما زاد خطر تفاقم النزاع. وينتج عن ذلك تنافر بين الطرفين لا يرغب كلاهما في حدوثه.

طبعاً في بعض الحالات في حياتنا اليومية يحتاج الإنسان إلى نصائح أو مجرد رأي لإيجاد حل لمشكلة عويصة. لكن لا تتصور أبداً أن الإنسان لا يحتاج لمساعدة غيره، بالعكس فالمساعدة ضرورية بين الزوجين. يجب على الطرفين تبادل المساعدة في

الحالات الصعبة وخاصة تلك التي تصل إلى طريق مسدود. إن مجرد لفظة حب تجاه الآخر أو نظرة تفهم لحالات معقدة قد يكفيان لمساعدة الآخر في تحمل الصعوبات وحلها.

العمل بإدراك: يجب على كل واحد تحديد احتياجاته الحقيقية (هل أريد أن يشعر الآخر بإحساسي أو أريد أن يسمع شكواي فقط؟) أو هل بالعكس (هل أريد حلاً لمشكلتي لأنني عجزت عن حلها دون الآخر).

محاولة الإصغاء للآخر: يجب على كل طرف أن يصغي إلى شكوى الآخر ليعرف ما مدى حاجته إليه (هل هو أو هي يريدان الشعور بالإحساس فقط أو يريدان إيجاد الحل للمشكلة؟).

من الصعب جداً تحديد ذلك، والأفضل كما قلنا أن يسأل كل واحد الآخر عن ذلك.

الحاجة إلى الوحدة (الانفراد)

بما أن هناك تنفس فهناك استنشاق وزفير. عملية الاستنشاق لا تتم باستمرار، وكذلك عملية الزفير بالرغم من أن العمليتين ضروريتان للحياة. فهما مثل عملية التجاذب والتنافر.

عمليات المشاركة والتقارب والاندماج أيضاً هي عمليات ضرورية للزوجين مثلها مثل الابتعاد والانسحاب والوحدة. ليس هناك ما يفرق هذه عن تلك؛ لأن الزوجين بحاجة إليهما معاً.

لقد رأينا أيضاً أنه عندما يشعر أحد الزوجين أنه بحاجة إلى الابتعاد عن الآخر فهذا يتحقق بطريقتين: بالحاجة إلى علاقة مع الآخرين والحاجة إلى الانطواء والوحدة.

العديد من الأزواج لا يتقبلون هذه الفكرة، فإذا قال الواحد للآخر (أنا أريد الانعزال للتفكير) فيخشى أن تكون إجابة الآخر كالتالي: (أنت لا تحبني) وهنا يجدان نفسيهما أمام طريق مسدود.. ما العمل؟ هل يقوم من أراد الانعزال بالتخلي عن فكرته أو الاستمرار في رأيه بالرغم من أنه يعرف أنه سيجرح الآخر. في غالب الأحيان يبقى هذا الخيار غير خاضع للضمير فيتشاجر الزوجان وتنتهي المشاجرة بالابتعاد المرغوب.

يبدو أنه من الصعب الابتعاد بعد صك الباب في وجه الآخر (أو صك الآخر للباب في وجهه إذا كان الواحد منهما من النوع المسالم - العدوانى).. أو إثبات رغبته في الابتعاد.

سوف نرى في المثال التالي كيف يمكن الحصول على الوحدة دون المشاجرة.

في الحالة الأولى هناك لا وعي في الحاجة إلى الوحدة. بينما في الحالة الثانية الحاجة إلى الوحدة واضحة وصريحة.

الرواية الأولى:

أوليفي هو جالس في كنبته يتخفى خلف الجريدة التي هو منهمك في قراءتها.

إميلي: مرحباً.



ليست هناك إجابة.

إميلي: أوليفي، هل ترغب في الذهاب إلى المطعم هذا المساء؟
ليست لي رغبة في الطبخ ومنذ مدة طويلة لم نذهب إلى
المطعم.

ألفي: متمتماً: أم م

إميلي: إني أرغب فعلاً في الخروج هذه الليلة، ما رأيك؟
ليست هناك إجابة.

إميلي محاولة مداعبة الجريدة وكأنها تطرق الباب: طك..
طك.. هل هناك من أحد؟
وبعد أن نفذ صبرها: يمكنك محاولة الإحساس بأي
موجودة هنا. أليس كذلك؟

أوليفي يخرج من صمته ويصرخ: لا أحاول أن أفقع بأنك هنا،
فأنت موجودة.

إميلي: آه، ماذا حدث لك؟ هل هناك مشكلة؟

أوليفي منزعجاً جداً ومتخفياً خلف جريدته كالمعتاد:
مشكلتي الآن هي الاستمرار في قراءة مقال مهم. فهذه هي
مشكلتي.

إميلي مدافعة عن نفسها ومنزعجة في آن واحد: قل لي يا
أوليفي لست على ما يرام هذه الليلة. فالأفضل أن تصارحني
بمشكلتك الحقيقية. ماذا يضايقك؟

أوليفيبي وقد نفذ صبره: اسمعي ليس هناك ما يضايقني هذا
المساء. فهناك واحد يضايقني.. أتفهمين؟

إميلي مقاطعة: طيب طيب فهمت. ابق مع جريدتك. وبصوت
خفي تقول: غبي.

أوليفيبي: غبية.

دون تعليق.....

الرواية الثانية

أوليفيبي: جالس فوق الكنبه بالصالون متخفياً خلف الجريدة
التي هو منهك في قراءتها.

إميلي: مرحباً.

ليس هناك إجابة.

إميلي: أوليفيبي هل ترغب في الذهاب إلى المطعم في هذا المساء؟
ليست لي رغبة في الطبخ ومنذ مدة طويلة لم نذهب إلى
المطعم.

أوليفيبي: متمتماً: أم م....

إميلي بعد أن تحققت أن أوليفيبي شبه غائب: اسمعني يا أوليفيبي
إني أرغب فعلاً في الذهاب إلى المطعم وإني أود مناقشة ذلك
معك. لكن أرى أنك منهك في قراءة جريدتك.

أوليفي بعد أن رفع الجريدة: نعم لا زلت أرغب في القراءة. لقد انشلت كثيراً اليوم؛ لذا فأنا بحاجة إلى الجلوس مع نفسي. أنا ذاهب إلى مغارتي (استعمل هذه العبارة دجون عراي في كتابه الرجال قدموا من المريخ والنساء قدمن من الزهرة) مدة نصف ساعة كي أتزود ببعض المعلومات وبعد ذلك سوف أذهب معك للعشاء خارج البيت.

إميلي موافقة: إلى اللقاء.

تخرج إميلي للقيام بالواجبات المنزلية. أما أوليفي فقد رجع لقراءة جريدته بفرح وسرور.

في الرواية الأولى أوليفي كان يبحث عن الوحدة وقد وصل إلى ما يريد ولكن كم كان الثمن؟ سوف ينعم بقراءة الجريدة لأنه يعلم أن إميلي حزينة ومستاءة.

في الرواية الثانية أوليفي يطلب من إميلي أنه بحاجة إلى الانفرد فتوافق على ذلك. ويظهر ذلك في قوله (أنا ذاهب إلى مغارتي) وموضحاً كذلك مدة الانفرد بالضبط.

يبدو أن المنافع كثيرة:

- يتقبل الطرف الآخر بسهولة الحاجة للانفرد لمدة محدودة. فهو يعرف مدة الانفرد؛ لذا يمكنه قضاء هذا الوقت في إنجاز بعض الأعمال المنزلية وهو مطمئن دون أن يتساءل إذا كان الطرف الآخر يريد مقاطعته.
- سوف لا يحاول إزعاجه لمعرفة ما يجري؛ لأن هذا قد يولد الصراع دون شك.

ليس دائماً من السهل تحديد الوقت اللازم للانطواء في مغارته كما يقول أوليفيي؛ لذا من الأفضل قول (أنا ذاهب إلى مغارتي) ولا أدري إلى متى ولدى خروجي منها سوف أشعرك فوراً.

في بعض الأحيان يصعب الخيار بين الحاجة إلى الانطواء في المغارة والواجبات العائلية. فلا يمكن المفاضلة بين الانطواء في المغارة وحاجة الأولاد إلى من يغسلهم أو مساعدتهم في حل واجباتهم المنزلية أو إعداد الطعام لهم. فدور الآباء هنا هو قضاء حاجة الأولاد أولاً.

عندما يعي الطرفان هذا الخيار الصعب يمكن التفاوض على الحلول المناسبة.

في كل الأحوال يجب إعطاء الأولوية لمصلحة الفرد أولاً ثم اللجوء إلى المغارة فيما بعد، وهذا قد يجنب الطرفين الكثير من المشكلات.

إن اتفاق الطرفين على العزلة وتفهم أن ذلك ضروري لكلا الطرفين سوف يجنب العلاقة الزوجية العديد من الصراعات. فالاعتراف بانطواء هذا أو ذاك هو مصدر ثراء للعلاقة الزوجية. عندما يطلب أحد الطرفين مدة من الزمن للتفكير فذلك لا يتعارض مع العلاقة الزوجية التي يسودها الحب والإشراق.

الإصغاء إلى غضب الآخر

هناك حالات من الغضب لا تتطلب أكثر من تقبلها من الطرف الآخر لتهدئة الوضع بين الطرفين، ولا يعني هذا أن كل طرف كبت غضبه وأحاسيسه.

نفرض أنه لسبب ما غضب أحد الطرفين، فالآخر قد يتجاهل ذلك حتى يمتص غضبه، وعند ذلك يقول بكل برودة (أنا سمعت غضبك) وربما يعتذر له إذا كان هو المتسبب في ذلك.

فمن غضب سوف يتأكد أن الآخر قد سمعه، من ثم يهدأ ويسترجع سكينته. هنا تطوى الصفحة وتستمر الحياة.

فهذا التصرف (مرغوب جداً وإلا سوف ندمر مضمون هذا الكتاب) لا يجدي إلا إذا كان من تقبل الغضب تقبله بهدف وإخلاص، وأنه لا يكن أي حقد داخلي للطرف الآخر. لا يمكن في أي من الأحوال أن نتقبل ذلك كعملية تطوعية من أحد الطرفين؛ لأنها قد تؤدي إلى المخاطر التي ذكرناها سالفاً، وهي تراكم الأشياء الخفية بالإضافة إلى الأحاسيس التي يمكن أن تؤثر على العلاقة الزوجية. ولكن لا يحبذ أيضاً تجنب اختيار المواجهة مع الآخر كأفضل حل لامتناع غضب الآخر.

تقبل مناطق الظل في العلاقة الزوجية

من يقبل المشاجرة فحبه لا يتسم بالطيبة، وليس له أهداف صعبة المنال مثلاً (نحن نحب بعضنا إذاً لا يمكن أن نتشاجر أبداً) فهذا ما يسمى تقبل مناطق الظل في العلاقة الزوجية.

فهذه المناطق أصبحت تتزايد يوماً بعد يوم ومعترف بها. وبهذا يمكن تجنب الكثير من المآسي.

إنه من الطبيعي للعلاقة الزوجية أن تواجه العديد من الصعوبات، كأن يضعف حب الواحد إلى الآخر أو تنفد رغبته؛ لذلك فإنه من الطبيعي أن يحقق الواحد على الآخر من حين لآخر.

إذا تأكدنا أن هذه المكونات هي جزء لا يتجزأ من العلاقة الزوجية (السليمة) فيجب المحافظة عليها وعدم التفريط بها.

يبدو لنا أنه يلزم تقبل ذلك لأن (مناطق الظل) سوف تصبح شيئاً فشيئاً غير مخيفة. عندما يستطيع الزوجان التغلب على أوقات (الكره والعداء) سوف تنتصر العلاقة الزوجية وتقوى. وسوف يقول الزوجان عند ظهور هذه الأوقات العصبية من جديد (سوف نعبها بسلام)



ما العمل؟

لم لا يرغب أحد الطرفين تطوير طريقة مشاجرته؟

في هذا الكتاب نقترح على من يرغب من الأزواج في التفكير في أهمية النزاعات الزوجية وطريقة تسييرها. سوف نقترح عليهم العديد من النصائح تساعدكم على جعل العلاقة الزوجية أكثر حيوية وأكثر بهجة وأكثر واقعية.

- المشاجرة ظاهرة سليمة.
 - الشجار يتبعه الغضب.
 - الغضب والحب يتعاشران.
 - يمكن الغضب دون اللجوء إلى العنف.
 - إن الممارسة المنتظمة للاستماع للآخر وبصمت يحسّن العلاقة الزوجية.
 - المفاوضات ضرورية للتقليل من المواجهات وحل النزاعات.
- كل هذا جيد ، لكن لتحسن العلاقة فعلاً يلزم مشاركة الطرفين في ذلك بجدية وإخلاص.

ما العمل إذا قال لك الطرف الآخر بالحرف الواحد (هذا جميل لكنه لا يهمني). (أنا أتقبل الأشياء مثل ما هي وما يقوله علماء النفس أتركه لك).

يمكنك الرد على هذا التصرف بغضب شديد أو ببكاء مديد أو بالتوسل أو التهديد بالانفصال أو باللجوء إلى نفسانيين مختصين في معالجة مثل هذه المشكلات، ولكن ما العمل إذا اتضح أن كل هذه الحلول غير مقبولة من الطرف الآخر.

هناك ثلاثة احتمالات:

○ الاحتمال الأول: العناد (سوف أنال منه بمرور الزمن. سوف يسمعني ويغير من سلوكه. فلا أكرث من ذلك).

○ الاحتمال الثاني: قبول الأمر الواقع (هذا هو طبع شريك حياتي. فهو لا يريد أن يتغير، فهو يتحلى بالعديد من الحسنات وأقدر ذلك. ولا أريد الانفصال عنه. سوف أتغاضى عن كل شيء في سبيل علاقة زوجية مستمرة. سوف أنعم بالقليل ولا أكرث مما لا أحصل عليه).

○ الاحتمال الثالث: الانفصال (لقد عانيت كثيراً. لقد حاولت وجربت المساعدة، والتهديد واللجوء إلى علماء النفس ولم يتغير شيء في العمق، هناك تحسن طفيف من حين لآخر ولكنه لا يدوم، لقد سئمت وسوف أنفصل عنه).

لك أن تفكر في كل هذا وتختار...



متى يجب اللجوء إلى علماء النفس؟

عندما يشتد الصراع بين الزوجين قد يواجه الزوجان مشكلة في العمق خارجة عن نطاق الخصوصيات، فيصبح الطرف المسبب للمشاجرة مجرد ظاهرة لا تسمح برؤية الأشياء على حقيقتها كما هي في الواقع.

في كل الحالات يستطيع الزوجان تخطي هذه المرحلة بمفردهما.

ولكن إذا لم يحصل ذلك يجب اللجوء إلى طلب المساعدة من الخارج. مساعدة عالم نفساني. يمكنه أن يشرح لهما السبب الحقيقي لمشكلتهما فيطالبهما مثلاً بمراجعة كيفية تسيير السلطة المرتبة مثلاً، واقتراح خطوة جديدة لتقوية العلاقة المتبادلة.

إن المعالج سوف يساند الزوجين في توضيح الملابس الحقيقية للصراع. سوف يساعدهم على فهم عدم فاعلية محاولاتهم في تخطي الأزمات التي يتخبطون بها. يمكن للمعالج أن ينهي الصراع بسرعة. في العديد من الحالات لا يتطلب ذلك أكثر من عشر حصص لبدء الحوار في (المسائل الحقيقية).

على الزوجين بعد عدة حصص توضيحية الشروع في المفاوضات لإيجاد تسوية توفق بينهما.

ما هي الفوائد التي نتمنى الاستفادة منها عند التطبيق المنتظم للشجار المثالي:

إن أعظم فائدة نجنيها من تطبيق الشجار المثالي هي عدم الاعتقاد أن الصراعات العائلية ناتجة عن فشل في علاقتنا الزوجية. وهناك فوائد أخرى لا تحصى.



obeyikandil.com

المواجهة حادة وقصيرة

عندما تكون الصراعات قصيرة فهذا شيء متوقع وواقعي، وعندما يتمسك الطرفان بالتعليمات المرجوة (مثل الغضب الخالي من الألفاظ العذبة إضافة إلى الاستماع الصامت والمفاوضات) فسوف نلاحظ أن الصراعات إن وجدت سوف تكون قصيرة. بعض الثواني تكفي أحياناً للتعبير عن غضب عارم وتنتهي المشاجرة دون أضرار تذكر. وأحياناً تستمر إلى بعض الدقائق ويسود الهدوء من جديد. وقد تدوم ساعات في الحالات الصعبة. أما في الحالات الاستثنائية فتدوم بعض الأيام ولا تصل لأسابيع مثل ذي قبل.

لنكرر من جديد أن تجنب العنف اللغوي هو ما نسعى إليه قبل كل شيء، وهذا ليس صعب المنال كما نعلم. فمن الصعب جداً - خصوصاً في الحالات التي تتسم بالخلافات الحادة - عدم الانجرار في استخدام لهجة المخاطب (أنت) وتوجيه الاتهام إلى الآخر. ولكن يجب أن تتجنب العنف الجسماني إلى الأبد وبكل الوسائل المتاحة. إذا لم نستطع ذلك نلتمس مساعدة غيرنا. نحاول وبكل شجاعة التخلص من هذه الظاهرة بمساعدة طبيب نفساني عند الضرورة^(١).

(١) حول موضوع العنف الأسري يقول (جاك سالومي) جونيف دار النشر (جوفانس) ٢٠٠٢ - (لو تتكلم عن ذلك - لإيجاد مخرج للعنف الأسري).

المقاطعات سوف تكون قصيرة

إن المقاطعة هي إحدى الفنون التي يستخدمها بعض الأزواج بانتظام وبفاعلية، فبعضهم يفتخر بمقاطعة الآخر بضعة أيام أو عدة أسابيع للمتشددين يتباهون بطول المقاطعة وكأنهم حققوا انتصارات في الألعاب الأولمبية، زمناً قياسيماً كما يقولون. يا له من نصر حزين.

إن المقاطعة هي (سوء الطالع) فالعبارة واضحة وتدل على سوء المزاج أيضاً. فالمزاج السيئ يحل محل المزاج الطيب. فالغضب حاضر أيضاً؛ لأن المقاطعة هي استمرارية التفاعل دون محاولة فقع الدملة كما يقولون، اختيار المقاطعة مضر جداً؛ لأن في غالب الأحيان ينهي المقاطعون مقاطعتهم للآخر دون التطرق إلى جوهر الموضوع الذي تسبب في هذه المقاطعة.

فالمقاطعة تعني حينئذ معاقبة الشريك والعلاقة الزوجية معاً بالإضافة إلى معاقبة النفس بالدمار.

عدم اللجوء إلى المقاطعة يعبر هدية يتم تقديمها إلى العلاقة الزوجية لتستمر في النمو دون أي ضغط يذكر.

هدوء وصفاء العلاقة الزوجية

في هذه الأجواء سوف ترجع السمة إلى العائلة. لقد دهشنا عند مشاهدة الكثير من المجموعات التي قمنا بمعالجتها إثر نوبات من الغضب وهي تضحك والارتياح باد على وجوههم.

يبدو أن الغضب دون عنف ترك المجال لعودة الفرح لهذه المجموعات في غياب الانفعالات العنيفة.

نتمنى من كل قلوبنا أنه بعد قراءة هذا الكتاب قد تأكدتم أننا يمكن أن نحب ونتشاجر في الوقت نفسه. ليس من المعقول أن لا نتشاجر أبداً مع أنه يمكن حدوث ذلك للاستمتاع بشيء صعب المنال.

إن الغضب أحد العناصر المكونة والضرورية للانفعالات العاطفية والنزاعات بصفة خاصة لا تتعارض مع الحب. لنحول الشجار إلى لغة تفاهم بين الزوجين لتحسين نوعية العلاقة التي تربط بين الزوجين.

تمنياتنا الخالصة من أجل شجار أفضل....



التعريف بالكاتبين: كارول وسيرج فيدال غراف

هما جامعيان اختصاص علم النفس يستقبلان في عيادتهما ببروكسل (ديليك) العديد من المراجعين (أفراد وأزواج) يستقبلون أيضاً المجموعات للمعالجة والتنمية الشخصية.

هما متزوجان منذ قرابة عشرين سنة يقومان بأبحاث علمية بخصوص التعهد في الحياة الزوجية على المدى الطويل. لقد نجحا في تحسين العلاقات الزوجية بين المئات من الأزواج في ميدان الترابط الأسري والعلاقات الجنسية.

بموجب هذه الخبرة الطويلة قاما بكتابة وطبع ما يلي عند الناشر – جوفانس.

❖ لكن لم تقل لي هذا أبداً... (١٩٩٨). وهذا الكتاب هو بحث في العلاقة الحميمة بين الزوجين.

❖ الغضب، ذلك الانفعال غير المحبوب (٢٠٠٢) وهو بحث بخصوص الغضب الخالي من العنف.

حقق الكتابان نجاحاً معتبراً.

من أجل ملاحظاتكم بخصوص هذا الكتب ولزيت من المعلومات بخصوص الحياة العملية للكاتبين يرجى الاتصال بـ:

CAROLLE ET SERGE VIDAL-GRAF

Schilderkunstlaan 48
1700 Dilbeek (Bruxelles)
Belgique

E-mail: vidalgraf@yucom.be