



## المشاكل الزوجية

د.مفيد جميل

تعتبر الخلافات الزوجية من المشكلات العامة التي تواجه كل المتزوجين . فقبل الزواج يميل الشاب والفتاة اللذان يعيشان قصة " حب " إلي تأكيد الأشياء التي يتشابهان فيها , وإنكار تلك التي يختلفان فيها , وغالباً ما نسمع القول : " سيكون زواجنا مختلفاً " . لكن سرعان ما يظهر التوتر حين يعيش أثنان يختلفان في شخصيتيهما وخلفيتهما عن معاً . فعلاقة الزواج الحميمة جداً تكشف كلاهما تماماً امام الآخر .

إن الجهود المبذولة من كلا الزوجين . والرغبة العميقة في تطوير الزواج . والاستفادة النهائية من كل خلافات زوجية . كل هذه الأشياء تساعد علي الوصول إلي زواج أفضل . لكن هذا ليس بالأمر السهل . وإن الأحتكاك والتوتر المستمر يؤدي غالباً إلي أنفضارات . تؤدي بدورها إلي خلق مزيد من التوتر . ولما يمكن تجنب الصدمات الزوجية علي الإطلاق , وهي دليل كاف علي وجود شيء أعمق مما يظهر علي السطح . فالخلاف الزوجي قد ينتج عن الأناانية , أو نقص الحب , أو عدم الإستعداد للغفران . أو الغضب , أو المرارة , أو مشاكل الإتصال والتفاهم , أو القلق , أو الشرهة الجنسية , أو الأحساس بالنقص . إن كل هذه الأشياء أو بعضها يمكن أن تسبب التوتر .

## أولاً :- أسباب المشكلات الزوجية

يقول جاري كولنز : " تبدأ مشكلات الزواج في الظهور حين ينحرف الزوج والزوجة , أو أحدهما عن الطريق الذي يرسمه لنا الكتاب المقدس في تكوين 2 : 42 . إن علم الاجتماع وعلم النفس الحديث والدراسات المرتبطة بالزواج كلها توضح بعض الأشياء التي يمارسها المتزوجين فينحرفون بممارستها عن المستوي الكتابي للزواج "

1- مشكلات الاتصال : هذه أكثر الأسباب شيوعاً لمشكلات الزواج , فالإخفاق في ممارسة الاتصال الصحيح يؤدي بالضرورة إلى مشكلات في علاقات الزواج . ويحدث هذا الإخفاق حين تكون الرسالة المرسله ليست الرسالة المستقبلية . إن رسائل الاتصال قد تكون لفظية " بالكلمات " , أو غير لفظية " بالإيماءات أو درجة الصوت أو بتعبيرات الوجه أو غيرها " . وحين تختلف الرسالة المنطوقة عن تلك التي تحملها الرسالة غير اللفظية , عندئذ تكون الرسالة " مزدوجة " . وهذا بالضبط ما يقود إلى اللبس والارتباك وتشويه أو منع الاتصال .

2- الدفاع عن النفس : أو المواجهات الأتانية : إن الإقتراب الشديد من شخص آخر يعرضنا للخطر , فنحن نعرض نفوسنا للنقد وربما للرفض حين نترك الفرصة لشخص آخر أن يكشف أعمقنا ويلمس ضعفاتنا ويعرف مواطن عدم الأمان داخل نفوسنا , لذلك فإن غالبيتنا يعرف جيداً قيمة أن نضع " حواجز حول أنفسنا " , إذ ليس من السهل أن نطمئن علي أنفسنا في يد شخص آخر . إن كل مظاهر العناد , وعدم الإستعداد لوضع الثقة في الآخرين , يسمونه : " المخوف من الحب " . ويعتبر الناس عن هذا المخوف بمحاولتهم أن ينزلوا عاطفياً عن غيرهم . ولكي يحمي البعض أنفسهم من ذلك , ولكي يتمكنوا من البقاء في مركز القوة باستمرار . فأنهم يداومون علي قمع شريك الحياة بالكلام , وقد يجمعونه باستخدام أيديهم . وهذا بالضبط ما يجعل العلاقة الزوجية متوترة ومشحونة باستمرار .

3- التوتر الداخلي : حين يحدث الزواج , ويكون عمر الزوج والزوجة عشرين سنة أو أكثر , يكون كل منهما قد قضى حياته الماضية في خبرة مختلفة وتدريب مستمر علي التعامل مع الحياة بطرق مختلفة .. وغالباً ما تعالج هذه الاختلافات عن طريق مقارنة أسلوب الزواج مع أسلوب الزوجة , أو عن طرق محاولة الجمع بين أسلوبين مختلفين . لكن أحياناً لا يرغب الطرفين في التغير , مما يؤدي إلي أن تصبح هذه الفروق مناطق خلافات واسعة تتحول إلي معارك عنيفة يخوضها الطرفان .

وإليك قائمة ببعض نقاط الخلاف بين الزوجين :

الجنس : تظهر المشكلات الجنسية في حياة الكثيرين , وأحياناً تؤدي إلي مشكلات أخري . وفي مرات قد تكون المشكلات الجنسية ذاتجة عن مشكلات أخري .

الأدوار : الكتاب المقدس واضح تماماً فيما يختص بهذا الأمر , لكن المسيحيين يختلفون حول تفسيرهم للكتاب المقدس , كنتيجة لذلك تظهر الخلافات المصحوبة بالتنافس بين طرفي الزواج.

الدين : يحذرنا الكتاب المقدس بشدة من المشكلات الزوجية التي تظهر في الزواج المختلط ( طرف مؤمن مع طرف غير مؤمن ) , لقد لاحظ أغلب العاملين بالمشورة أن هناك خلافات كثيرة ناشئة عن الاختلاف في الاهتمامات الدينية أو أختلاف الطائفة. وتزيد هذه المشكلة في حالة وجود الأولاد , إذ يصعب التكهن أو التنبؤ عن أي نوعية من التعليم الديني سوف يتلقونه.

القيم : يعتبر أختلاف القيم بين الزوجين أحد الأسباب الأساسية وراء التوتر والاختلافات الزوجية, ففي البيت يتصرف المتزوجين بما يتفق مع مبادئهم ومعتقداتهم, بل ويحاربون من أجل قيمهم الخاصة إذا شعروا بأن شريك الحياة ينتهك أو يهاجم هذه القيم .

الأحتياجات : بالإضافة إلي أحتياجاتنا الجسدية والنفسية, ربما توجد أحتياجات فردية خاصة, مثل الحاجة إلي التسلط أو التحكم أو التملك أو الإنجاز أو المساعدة. فعلي سبيل المثال إذا توافرت الرغبة في التسلط لدي كل من الزوج والزوجة, فإن هذا سيخلق فرصة لحدوث النزاع والتوتر.

المــــــــال-1- كيف تكسب الأسرة مواردها المالية ؟

2- من الذي يتحكم في هذه الموارد ؟ وكيف ينفقها ؟

3- ما هي " الأحتياجات " الفعلية, وما هي الأشياء التي تعتبر " رغبات " ,

هل يلزم عمل ميزانية للبيت ؟ ما الذي يحدث إذا حدث " عجز " في هذه الميزانية ؟

حين تختلف إجابة الزوج عن إجابة الزوجة بخصوص هذه الأسئلة, فإن ذلك مؤشر علي احتمال ظهور المشكلات.

4- ضغوط إضافية : وقد تشمل هذه الضغوط ما يلي :



## 2- معتقدات صحيحة عن الغضب :-

الغضب استجابة إنسانية عادية تماماً، فحين يشعر الإنسان أنه مهدد أو محبط أو مهاجم، فإن الجسم البشري يستعد بطريقة أوتوماتيكية لرد فعل دفاعي، فتزداد ضربات القلب ويسرع التنفس ويزداد إفراز الأدرينالين في الدم، وهكذا يزداد التوتر. كل هذه الأمور تعد جزءاً من هذا الشعور الذي يسمونه : الغضب.

إن الغضب ليس " سيئاً"، لكنه فقط له " سمعة سيئة"، لأنه يستخدم غالباً بطرق خاطئة. والغضب عاطفة قوية، بل هو واحد من مصادر الطاقة مثل المبتورول المكرر " الجازولين" المقابل للأنفجار الذي يدمر كل شيء إذا أحسن الإنسان استخدامه مثل الاستفادة من نفس المبتورول في إدارة محرك السيارة.

إن التحدي الذي يقع علي عاتق الأزواج هو أن يتعلموا كيف يتعاملون مع الغضب ليجعلوه مفيداً وبناءً لعلاقتهم بدلاً من أن يكون مدمراً.

## 3- الطرق القديمة للتعامل مع الغضب :

هناك اتجاهين متطرفان في التعامل مع الغضب :-

- المكبت والإخماد.
- التنفس أو الانفجار.

إن الذين يكبتون الغضب كأنهم ينكرون وجوه. إنهم يتجنبون النزاع، يتفادون الخصام، ويذوبون الخلفيات ويحاولون دفنها أو تغطيتها. وإذا سألتهم يجاوبون بأن كل شيء علي ما يرام. يحاولون إقناع أنفسهم والآخرين حولهم بأن حياتهم تخلو من المضايقات، وهدهدهم هو : " السلام بأي ثمن"، وغالباً ما يكون هذا الثمن باهظاً : هدفه سطحي ظاهري، مع علاقة زوجية هشّة وضحلة، يؤدي كل ذلك إلي تربية الغل والحقد داخل النفس.

- أما النوع الثاني فهم الذين يتركون العنان للغضب لديهم، إنهم " ينظفون الجو". وغالباً يشبه " فرقة أو هبة " زورق بحري في لحظة انطلاقه. هذا النوع من البشر يستريح من الضغوط بهذه الطريقة إلي إيذاء الآخرين، لكن تكلفة هذه الطريقة باهظة جداً : العداوة التي تنشأ، الأقوال المؤذية التي تقال، التصرفات الضارة، والندب لا تندمل !!





رابعاً: بعض النقاط الأساسية في التعامل مع النزاعات :-

1- أنظر إلي الغضب والنزاع علي أنهما أمران عاديان .

2- اتفقا كزوجين علي أنكما ستحاولان حل هذه النزاعات .

3- لا تهاجم شريكك حين تشعر بالغضب .

4- عَرَفْ نفسك وشريكك أنك غضبان . استخدم الجُمل التي تبدأ بكلمة " أنا " . أنا أشعر بالغضب بسبب ... "

5- أنْظُرْ إلي المشاعر الكامنة خلف الغضب .

6- قاوم الغضب قبل أن تحاول البحث عن حل .

7- تأكد أنك تتعامل مع الموضوع الحقيقي . كن محدداً .

8- وضِّح بسرعة الأمور التي تغضب بسببها قبل أن تستفحل المخاطر داخلك .

9- كن مستعداً للبحث عن حلول جذرية . حاول أن تجد المحل الذي يجعل كل طرف من الطرفين فائزاً.

10- كن مستعداً لأن تعتذر .

11- في حل النزاعات ينبغي أن نركز علي أشياء معينة أكثر من أشياء أخرى :-

التركيز علي :

أكثر من :

موضوع واحد

المشكلة الفعلية

السلوك أو التصرف

أمور محددة

التعبير عن المشاعر

جمل تبدأ بـ "أنا أشعر"

التفهم المتبادل

موضوعات كثيرة

الشخص ذاته

الشخصية

موضوعات عامة

إدانة الشخصية

جمل تبدأ بـ " أنت دائماً "

من المفاخر ؟ ومن الخاسر ؟

قال هارفي م . برج Harvey. M. Berg : " إن معرفة إذا كان تأثير النزاع إيجابياً أو سلبياً يظهر بعد نهاية المناقشة والحوار . فإذا صار الزواج أكثر قوة بعده كان ذلك دليلاً على تأثيره الإيجابي . والعكس صحيح . "

+ الخلاصة :- أعتقد أن النزاعات المستمرة والغضب الدائم يمكنه أن يدمر تدريجياً التفاهم والموودة الزوجية , فيدون وجود الإحساس بأن شريك الحياة يمكنه أن يفهمني فإن بهجة الزواج سوف تفقد في قلب الزوجان كل واحد بمشاعره الغاضبة , في جو من التفهم والإنفتاح وتقليل الدفاعات النفسية , فإنهما سيوضران جهدهما وطاقتهما للبحث عن حلول جذرية للموضوعات التي تسبب النزاع . إن كل طرف يمكنه أن يكون أكثر مرونة وأكثر قدرة علي إيجاد الحلول . والأهم من ذلك أنه سيكون أكثر إشباعاً من خلال القرارات الصحيحة التي يتوصل إليها الزوجان معاً .

إن النزاع يمكن أن يتحول من عدو لدود للحياة الزوجية إلي صديق يساعد علي زيادة الألفة والموودة . والتفهم بين الشريكين .

ونصيحتي الأخيرة في هذا الموضوع " لا تغرب الشمس علي غيظكم " ( أف 4 : 26 ) بمعني لا تذهب إلي الفراش قبل أن تفحصا نفسيكما أمام بعضكما , وتعبرا عن نفسيكما بما هو داخلكما حتي لا تكبر المشكلة الصغيرة وتنمو وتتراكم عليها غيرها , فيكون من الصعب الغفران للطرف الآخر . يجب أن تكون التصفية أولاً بأول .