

يرى خبراء علم النفس والاجتماع، أن غالبية المشاكل الاجتماعية التي تحدث بين الناس وبعضهم البعض، ناجمة عن غياب الحدود الصحية بينهم، وعدم الالتزام بالضوابط جراء غياب تقديرها، فضلا عن كون وضعها وبرمجتها يرتبطان بالتنشئة الاجتماعية، ووجودها يعبر عن مسافات نفسية تمنح واضعها الراحة والاستقلالية.



الحدود الصحية بين الزوجين

الجديدة فتغيب الحدود في علاقته بها على حساب العلاقة مع الأسرة الكبيرة. أيضا قد يهتم الزوج بالعمل و علاقته بأصدقائه سواء في العمل أو الجيران مما يستغرق فيه - وقتا كبيرا يطفى به على حساب وقت البيت و متطلبات زوجته وأولاده و والديه فيظهر بذلك غياب الحدود في العلاقة بالعمل والأصدقاء.

ولكن يأتينا سؤال هام و هو: ما المقصود بالحدود؟ الحدود في العلاقات الإنسانية هي مجموعة من القواعد والمبادئ التي يضعها الشخص بوضوح للمحيطين به، ليحدد لهم الطريقة الملائمة للتعامل معه. وكذلك يمكن وصف الحدود الشخصية

● اثناء التنشئة الأسرية للطفل قد يضغط الوالدان على الطفل حتى يسمع و يطيع لهما بصورة - مطلقة و يعتبران ذلك دليلا على بره لهما وارتباط ذلك برضا الله عنه ودخوله الجنة ، وينشأ عنه على أن قوله «لا» لهما أو أحدهما فهو عقوب لوالديه، فهذه التنشئة تؤكد على غياب الحدود بينهم.

بعد زواج الابن، يحافظ على ما كان عليه مع أسرته الأولى بل و يلبى كل متطلبات الوالدين - ويهمل احتياجات الأسرة الجديدة فبذلك تغيب الحدود في علاقته بوالديه أيضا على حساب أسرته الجديدة أو قد يهتم اهتمام مبالغ فيه بأسرته

ولذلك فإن وضع الحدود ليس بالمهمة السهلة، فهي تتطلب حزما كبيرا وجرأة لحفظ الخصوصية من جهة، وترك مساحة من جهة اخرى.

ومن الأمثلة على غياب الحدود في العلاقات الزوجية من خلال اختراق الخصوصية قد يبتعد الزوج عن الخروج مع أصدقائه حتى لا يثير غيرته فهذا دليل على غياب -الحدود في علاقته مع زوجته.

● عندما يفكر الابن في السفر إلى الخارج للعمل من أجل تحسين دخله ولكن يرفض السفر - خوفا على مشاعر والديه واللذان يستميلاه عاطفيا دون مراعاة مصالحته. وهذا مؤشر على غياب الحدود في علاقته بوالديه.

● غياب الحدود في علاقة الفرد بنفسه وروحه فقد يهتم بهما و يهمل جسده ، أو بالعكس - . كذلك قد يهتم الفرد بفكره على حساب اهتمامه بتغذية نفسه و روحه.

الحدود الشخصية هي أحد المقاييس الأساسية التي تحدد صحة العلاقات في المجتمع

حتى لا يتحول الحديث لمشاجرة وشرح دائم في علاقتهما الزوجية.

- ومن الاحترام المتبادل بين الزوجين مقارنة الزوج برجال آخرين، أو مقارنة الزوج - امرأته بنساء أخريات فهذه المقارنات تفسد العلاقة الزوجية.

عدم إفشاء أسرار الزوجين: لا يفشى شريك الحياة أسرار شريكه الشخصية لأسرته- أو أقاربه أو حتى أهله، طالما أئتمنه عليها، فهو بالتأكيد لا يريد أن تصبح مشاعرا.. ونفس الأمر مع خصوصياته، فلا يتعد عليها أو يفتش في أغراضه دون علمه. - التحدث عن تفاصيل العلاقة الحميمة: فلا يخبر شريك الحياة أحدا عن أدق تفاصيل - علاقته الحميمة مع شريكه ، ولا يسمح بأي حديث يدور حول هذا الأمر، لأنه شيء شخصي جدا ولا يعنى أحدا الحديث فيه.

- عدم التحدث فيما مضى قبل الزواج ومناقشته و المحاسبة عليه فما كان قبل الزواج - هو الصندوق الأسود للزوج أو الصندوق الأسود للزوجة فلا يجب على شريك الحياة فتح ذلك الصندوق مع شريك حياته و تناول ما فيه و المحاسبة عليه فيكفى لشريك الحياة العلم بأن زوجته كانت مخطوبة لرجل قبله، أو كان هناك عقد نكاح و لم يتم الزواج بينهما أو تم الزواج ثم حدث الطلاق أو تعلم هي كذلك عن زوجها تلك الأمور، و أما عن السبب في فسخ الخطوبة، أو السبب في عدم اتمام الزواج ، أو لماذا تم الطلاق

بين الزوجين التي لا يجب على أي منهما تخطيها تجاه الآخر في مجالات كثيرة بحكم أن كل منهما له كيان وشخصية متفردة تختلف عن الآخر، وذلك حفاظا على منزلهما وحياتهما الزوجية لتظل حياة سعيدة ومستقرة. فمن هذه المجالات: **مجال الحدود الشخصية و احترام الخصوصية بين الزوجين.**

- الاحترام المتبادل بين الزوجين حيث أن الاحترام المتبادل يضمن جو من الاستقرار على العلاقة الزوجية، كما يساهم في درء خطر نشوء خلافات قد تتجم عن إساءة تصرف أحد الزوجين أو توجيه الإهانات للطرف الآخر.

- ومن الاحترام المتبادل بين الزوجين عدم الإهانة والصوت العالي: فلا يوجد رجل أو - امرأة تقبل الإهانة أو الحديث بنبرة صوت عالية وساخرة. فتتحول الحياة بينهما إلى جحيم لا يطاق.

- من الاحترام المتبادل بين الزوجين عدم الحديث عن أهله أو أهلها بسوء أو تعالي سواء- كان ذلك أمامه أو أمام الغرباء، فيمكن لشريك الحياة أن يتحدث مع شريك حياته في أي أمر يزعجه بطريقة مناسبة ليس بها تجريح أو إهانة أو انفعال،

بأنها مدى قدرة الفرد على السماح للناس بالوصول إليه، ومدى استعداده لتقديم الخدمات أو التنازلات للآخرين، فالحدود هي أحد المقاييس الأساسية التي تحدد صحة العلاقات في المجتمع والحدود تحقق للفرد ثلاث حقوق: حق الحرية حق حماية النفس، حق الملكية،

حيث أننا لا نستطيع مشاركة حياتنا أفكارنا، مشاعرنا، سلوكنا، اتجاهاتنا، أجسادنا) مع الآخر قبل أن نمتلكها، ولكن - لماذا أضع حدودا لنفسي؟

الأولى: لأننا أشخاص متفردون، فلا يوجد إنسان نسخة طبق الأصل من إنسان آخر،

والثانية: لأننا محتاجون لبعضنا البعض، ولا نستطيع أن نحيا منعزلين.

أما عن الحدود الصحية بين الزوجين: فنجد أن العلاقة الزوجية تبدأ بفترة الخطوبة حيث تكون الحدود بين الخاطب ومخطوبته كبيرة في الحديث بينهما ، « حضرتك كذا ! حضرتك كذا وكذا» و لكن بمجرد اتمام العقد و يلتقى الزوجان في بيت الزوجية تسقط الحدود بينهما وتتلاشى تماما ، وبالرغم من صحة هذه العبارة جزئيا، فإن هناك بعض الحدود

احترام الخصوصية والثقة في شريك الحياة وعدم التلصص والمراقبة عليه





د. محمد زكريا محمد

استشاري الصحة النفسية
والإرشاد الأسري

مجال الخصوصية: تدخل الأهل بين الزوجين -

- هناك فرق بين بر الوالدين والاحسان إليهما وبين طاعة الوالدين في كل صغيرة وكبيرة أو اخبارهم عن كل شيء يحدث في حياة الأبناء بعد الزواج.

فما الحدود الصحية للزوجين مع أهل كل منهما؟

يجب أن يضع كل من الزوجين حدودا في التعامل مع أهله بعد الزواج فمن هذه الحدود:

- استشعار شريك الحياة بأنه هو وشريك حياته أصبحا كيانا مستقلا عن والديهما، وهذا الكيان المستقل له خصوصية خاصة به فلا يجوز له أن يفشى أسرار لهوالديهما، وعندما يسألهما الوالدين عن كيفية حاله هو و زوجته لا يريدان أن يعرفا كل صغيرة وكبيرة في حياة الأبناء بل يريدان الاطمئنان عليهما فيكون جوابهما الحمد لله نحن بخير!!

- عدم قبول تناول سيرة شريك الحياة سواء كان الزوج أو الزوجة في غيابه مع الوالدين أو مع الأخوات بالاستهزاء والسخرية منه ومن أهله لأن ذلك يفقد مكانته واحترامه أمامهما ، و في المثل الشعبي المصري « من يقل لزوجته يا عورة يلعبوا بها الكورة ، و من يقل لزوجته يا هانم يقابلوها على السلالم».

- الدفاع عن شريك الحياة في حضوره أو غيابه و ذكر محاسنه فقط أمام أهله ولا يدفع شريك حياته بأن يواجه أهله لكي يدافع عن نفسه و هو جالس معهما يشاهد ما يحدث و كأن الأمر لا يعنيه فالزوجة

بعد الزواج؟ يكفى أن يعلم شريك الحياة أن السبب هو عدم الوفاق بينهما دون الخوض في التفاصيل ،فالتفاصيل دخلت الصندوق الأسود و لا يجوز فتحه مرة أخرى لأن ظهور التفاصيل تجلب الغيرة والشك في شريك الحياة مما يفسد العلاقة الزوجية بينهما فهذا في الأمور الرسمية، خطوبة ، عقد نكاح ، زواج ، طلاق ، أما الأحداث العاطفية الغير مدروسة التي صدرت من الشاب أو من الفتاة قبل الزواج فهي ضمن الصندوق الأسود الذي لا يجب فتحه والخوض في ذكره أو تفاصيله لشريك الحياة .

- الثقة في شريك الحياة وعدم التلصص والمراقبة عليه مما يقلل ذلك القلق والتوتر بينهما و بالتالى يقل الشد والصدام بينهما. و يتوقف هذا الأمر حسب طبيعة شريك الحياة فتحدد مساحة الخصوصية لكل شريك.

- عند الهزار والضحك فلا يتم الجرأة على شريك الحياة بضربه باليد أو سبه بالألفاظ البذيئة في صورة لهو ومرح بينهما لأن هذه الجرأة ستمهد للضرب والإهانة له في حالة الغضب و السخرية منه فيما بعد.

- عدم التلويح بالزواج من امرأة أخرى ولو على سبيل الضحك ، و عدم اطلاق لفظ - الطلاق في كل صغيرة وكبيرة اثناء التعامل مع زوجته مما يهدد ذلك كله استقرار الحياة الزوجية بينهما. ويزعزع عنصر الأمان عند الزوجة.

من الحدود الصحية بين الزوجين في

تدافع عن زوجها أمام أهلها والزوج يدافع عن زوجته أمام أهله.

- في حالة الخلاف بين الزوجين فيجب حل المشكلة بينهما في هدوء ، وإذا لم يجد حلا للمشكلة فيجب التواصل مع المرشد الأسري النفسى لمعاونتهما في حل مشكلة الخلاف ولا يتم تسريبها للوالدين والأهل فتتعقد المشكلة لأنهم ليسوا متخصصين في ذلك.

ليس معنى وضع حدودا في تعامل الزوجين مع الأهل هو الانقطاع عنهم أو اهمالهم ، ولكن يتطلب الأمر أن يتحدث كل من الزوجين مع أبويه بشكل هادئ ولبق حول طبيعة الحياة والعلاقات الجديدة وأهمية الخصوصية، مع طمأنة الأهل أنهم سيظلون محل تقدير، وأنه لا يمكن الاستغناء عنهم.

- إدراك أن بر الآباء هو المطلوب، وليس طاعتهم في كل شيء أو إخبارهم عن كل شيء، فيما أن كل إنسان يتحمل نتيجة اختياراته في الدنيا والآخرة، فالمنطقى والعدل أن يكون له الحرية في هذه الخيارات، وعلى الزوجين مقاومة الابتزاز العاطفى وإشعارهم بالذنب باسم الدين. وأخيراى، من حق كل إنسان أن يكون له أموره الخاصة به التي لا يكشفها للآخرين، فهذا يحمى العلاقات من أن نحملها بأكثر مما تحتمل فتتهار وتتكسر، وعلى الجانب الآخر عندما لا يكون الإنسان مستعد أى لكشف حقائق من حياته أمام الآخرين، فإن علاقاته تظل سطحية ومهددة بسوء الفهم، وبين هاتين الحالتين المتطرفتين نحتاج للتوازن والحدود الصحية.

