

ناقشنا فى الأعداد السابقة من مجلة النضس المظمندة نماذج من المشاعر العاطفية والإنسانية، وكما لاحظنا، كان الحب موجودا فى كل تلك النماذج التى استعرضناها، وكان هناك فى عمق العلاقة بين الأزواج الكثير من المشاعر الطيبة، ولكنها كانت تتوارى بعيدا عن السطح، تتحوصل فى كمون داخل قلوبهم وعقولهم، وتترك العنان لمشاعرهم السلبية تصول وتجول بداخلهم، تسيطر عليهم، تشوه استقبالهم للواقع وتحجب عنهم رؤية الحقيقة وهى أمامهم، فتدمر حياتهم وتحطم وجدانهم. وإن كان كثير منها يملكهم رغمًا عنهم، لأنه مبنى على سمات متأصلة فيهم، فيصيبهم كغزو قهرى لا يملكون إلا التسليم له بدون وعى كامل منهم، حيث يكون نتاجا لتفاعلات داخل عقولهم الباطن لا يدركها عقولهم الواعى.

# الوجه الآخر للحب



لكننا ما زلنا نملك كبشر قوة الإرادة وحرية الاختيار التى حباها إياها الله سبحانه وتعالى، ولعل فهما الأعمق لما يدور بداخلنا ينبى لنا الطريق ويسهل علينا توجيه إرادتنا واختيار القرار المتعمق الصائب فى المواقف المختلفة من حياتنا، وفى الوقت المناسب.

فكلنا نملك الدافع والحافز الذى يدفعنا لمحاولة التكيف فى حياتنا الزوجية، لأن الزواج يمثل الجزء الأكبر من الحياة بالنسبة لنا، والاستقرار فيه يعنى الاستقرار فى الحياة بشكل عام، فمن منا لا يريد أن تمضى حياته فى هدوء واستقرار وسعادة، والمعين لنا فى هذا هو قناعتنا أن الود موجود، والعاطفة الصادقة أيضا موجودة، لكنها فى حاجة لمن يغوص فى أعماقنا ليخرجها، من يزيح عنها غبار السنين، ويزيل عنها آثار الصراعات والنزاعات والفهم الخاطئ وسوء التقدير.

**لعل التواصل الدائم والحوار الهادئ بين الزوجين يمهّد الطريق لتحقيق هذا الأمر، كما أن التعبير عن المشاعر من وقت لآخر يساعد كثيرا على إذابة الجليد الذى يحوط بعض العلاقات الزوجية، فالمشاعر الطيبة وحدها لا تكفى، بل يجب التعبير عنها، وإظهارها واضحة جلية لمن نحب كلما سنحت الفرصة، فالنظرة الحنونّة الدافئة تدغدغ المشاعر، والكلمة العذبة الرقيقة تأسر الأفتدة، والللمسة الناعمة المداعبة لها مفعول السحر على القلوب، تلك هى أقصر الطرق للوصول إلى قلوب من نحب، وأولئك هم الغواصون المهرة القادرون على السباحة فى أعماق النفوس**

أين الخطأ فينا، ولن نستطيع أن نعرف هذا إلا من خلال الآخرين، لذلك فإن خيرنا هو من يستمع جيدا، مع الأخذ فى الحسبان أن ليس كل صمت استماع، أحيانا يكون الصمت هو مجرد انتظار إلى أن يأتى دورنا فى الحديث، إنما الاستماع الإيجابى هو أن نفتح آذاننا، ونستوعب ما يقال، ونفهم المعنى والمغزى والهدف، ونقيّم ما فهمناه، ونقارنه بمفاهيمنا ومعتقداتنا السابقة، ثم نوازن بعدالة وموضوعية بينهما، ونكون على استعداد لأن نتقبل أن ترجح أى من كفتى الميزان، تبعاً للحق والعدل والمنطق، وليس تبعاً لأهوائنا، فإذا مالت الكفة فى اتجاه معاكس لقناعتنا، لا نجد غضاضة فى الاعتراف بهذا، ولا نسمح لأنفسنا بإقامة عواقب وسدود تحول دون ذلك.

خطوط متوازية، لا تتلاقى، ولا تجد من يتلقاها، كل طرف شغله الشاغل هو أن يعرض على الآخر وجهة نظره، وأن يلقنه مفهوميّه الخاص، وعلى الطرف الآخر أن يفهم ويستوعب ويقدر ويقتنع، دون أن يكون عنده هو أدنى استعداد لتفهم الآخر، أو تقدير احتياجاته أو الاقتناع بما يقول.

● لذلك يجب علينا أن نوجه أنفسنا وندرّبها على الحديث الإيجابى والحوار البناء، وبيداً بقناعتنا أنه لا يوجد إنسان كامل، أو إنسان على صواب دائماً، كما لا يوجد إنسان على خطأ دائماً، فكلنا معرضون لأن نصيب و أن نخطئ، وأن نكون على حق أحيانا وأن يجانبنا الحق أحيانا أخرى، ومادام هناك احتمال لأن نكون مخطئين، فمن الذكاء والحكمة أن نتعرف على عيوبنا، وأن نعرف

ليأتونا بما تحويه من مشاعر عذبة وأحاسيس رقيقة، لتدفع بالدماء الحارة تسرى فى العروق الجافة اليابسة، وتحرك العواطف الكامنة، لتعود كما كانت شابة، نضرة، فتية، تعيد الدفء والبهجة لقلوب متعطشة للحب والحنان، وتبعث فى حياة زوجية كادت أن تلفظ أنفاسها نبض الحياة.

من هنا تبرز أهمية التواصل مع بعضنا البعض، ولعل من أخطر العضلات التى تواجه كثيرا من الأزواج وتقف حجر عثرة أمام محاولاتهم لإيجاد حلول واقعية للمشاكل التى تعترضهم، هى عدم قدرتهم على التواصل فيما بينهم، فكل طرف يرى أنه على حق، وكل من غيره على خطأ، وهذا ما يحيلهم إلى أفواه تتحدث وأذان مغلقة، فلا يكون هناك حوار فعلى، بل حديث ممتد فى

# مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

## بمستشفى

## د. جمال ماضى أبو العزائم

## دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكي

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمنة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232



د طارق درويش

استشارى الطب النفسى

تلك السمات أشبه بمفاتيح لها القدرة على فتح الكثير من الأبواب الموصدة، ولها مفعول السحر على تخطى العوائق، واختراق السدود التى من الممكن أن تعترض مسيرة كثير من الأزواج، تلك السمات هى، الحكمة، التسامح، الصدق، الاحترام المتبادل وقوة الإرادة، والحكمة هى التعقل ورحابة الأفق التى تساعدنا على التقييم السليم للمواقف المختلفة وتقدير ظروف كل طرف للآخر، أما التسامح هو سعة الصدر التى تساعدنا على تحمل شركائنا والتغاضى عن هفواتهم وتقبل زلاتهم بنفس راضية مادمننا على يقين من ولائهم لنا، والصدق هو الإخلاص والولاء والوضوح والثقة المتبادلة وهى إحدى الدعائم الأساسية التى يجب توافرها ليس فى العلاقة الزوجية فقط بل فى أى علاقة إنسانية سوية، والاحترام المتبادل هو تقدير كل طرف لاحتياجات الآخر، والحساسية فى الاستجابة لرغباته، والأسلوب المتحضر فى التعامل بينهما، أما قوة الإرادة، فهى المكمل لكل تلك السمات، التى تعيننا على التمسك بها و تساعدنا على مقاومة ضعف نفوسنا إذا سيطرت علينا بعض الرغبات التى قد تدفعنا لتناسى ولائنا لشركائنا، وبالتالي تضمن الثبات فى شكل العلاقة واستقرار المشاعر الطيبة بين الزوجين.

● تلك هى السمات الخمسة التى تضمن الاستقرار فى العلاقة الزوجية ... والذى يملك منا تلك السمات، فهو يملك مفاتيح السعادة، فليحافظ عليها وليتمسك بها، والذى يفتقر إليها، فليراجع نفسه.. مع تمنياتى للجميع بالسعادة والتوفيق فى حياتهم الزوجية.

فكل إنسان بداخله نزعة عميقة لئلا يستسلم لأى حقيقة تززع استقراره، وتهز الثوابت التى قامت عليها آراؤه وأفكاره ومبادئه، لذلك، فهو دائماً متلهف لالتقاط من أى حديث يثار تلك الكلمات التى تؤكد أفكاره ومعتقداته، ويتغافل أو يتجاهل الكلمات التى لا تتناسب مع تلك المعتقدات، وسمة الموضوعية هى التى تهدئ كثيراً من تلك النزعة، لذلك هناك من الناس من لا يستمع من الأساس، وهناك من يستمع ولكنه لا يسعى لاستيعاب ما يقال، وهناك من يستوعب ولكنه لا يفهم، بمعنى أنه لا يسعى لتقييم ما تم استيعابه، وهناك من يتعدى كل هذا، يستمع ويستوعب ويفهم ولكنه لا يوازن ولا يقارن بين ما سمعه و بين ما لديه من أفكار ومعتقدات، فتصبح المفاهيم الجديدة أفكاراً بلا جذور، تذبل وتموت سريعاً وتذروها الرياح، وهناك من يتعدى كل تلك المستويات، ولكنه حين يجد أن كفة الميزان ترجح ما يتعارض مع آرائه وأفكاره، يتوقف، ويتراجع خطوة للوراء، فليس من السهل على كثير من الناس تقبل الهزيمة حتى وإن كانت فى مجرد حوار، أو الاعتراف بأنهم كانوا على خطأ والآخرين على صواب، وخاصة إذا كانت تتعلق بمعتقدات راسخة امتدت لفترات طويلة من الزمن، فهم ليسوا على استعداد لأن يتحملوا القلق والتوتر المصاحب لمراجعة الحسابات، ومحاولة الوصول لقناعات جديدة، وما يصاحبها من تردد وشك وعدم يقين.

هكذا نرى أن كثيراً من التفاعلات النفسية تحول دون التواصل البناء بين الأزواج، والإنسان العاقل هو الذى يستمع ويفهم ولا يسمح لتلك السدود والعوائق التى يقيمها بنفسه داخل نفسه أن تخدعه، وأن يسعى للوصول للحقائق مجردة، دون التأثير باحتياجاته ورغباته، بعدها يعيد ترتيب أوراقه تبعاً للمعطيات الجديدة، فلا يخدع ولا يخدع، ولا يظلم ولا يُظلم، وتكون الحقائق واضحة جلية لا لبس فيها، يستطيع معها تكوين علاقات عميقة الجذور، راسخة، ثابتة، قائمة على مبادئ من التفاهم والوضوح والصدق والاحترام المتبادل.

● من خلال استعراضنا للنماذج السابقة برزت أهمية توفر بعض السمات التى يضمن تواجدها درجة عالية من الهدوء والاستقرار فى العلاقة الزوجية،