



الحدود العاطفية و المالية بين الزوجين

مثال على ذلك شعور الطفل بأن انفعالاته ستواجهه بتفهم و تقبل من أمه فعندما يبكي تفهم أمه أنه يريد أن يأكل أو يريد النظافة.

و يلاحظ أن هناك نوعين من التعاطف:

التعاطف اللفظي: يتضمن الكلمات التي نستخدمها باعتبارها جزءا من رسالتنا التي نبعثها للآخرين أو التي نعبّر من خلالها عن تعاطفنا مع شريك الحياة **التعاطف الغير لفظي:** وهو يتضمن الإيماءات و تعبيرات الوجه ورنه الصوت ، وإشارات اليد ، و المسافة التي تفصل بين الأفراد في مواقف التفاعل والتقاء العينين.. الخ، و يجب أن يحدث ازدواج بين الجانب اللفظي وغير اللفظي للرسالة التي أرغب في إرسالها لشريك الحياة ، فلا يصح أن يهنئ شريك الحياة شريك

فرضنا أنها (زعلت غضبت) فالغضب هنا من ضرائب وضع الحدود.

● والحدود العاطفية بين المتزوجين ضرورية لاستقرار الحياة الزوجية بينهما، لأنها هي الركن الأكثر أهمية في الزواج، ويشير الارتباط العاطفي إلى الحب الأصيل، والتقدير المتبادل والتجارب المشتركة بين الزوجين.

وعلى الرغم من أن العلاقة الزوجية هي علاقة تشاركية من الطراز الأول، إلا أن وضع الحدود العاطفية أمر في غاية الأهمية للزوجين، إذ يعد الإفراط في المشاعر العاطفية أو الجفاء العاطفي من قبل أحد الطرفين أو كلاهما عاملا سلبيا يمكن أن يضر بالحياة الزوجية. حيث أن التعاطف بين الزوجين يقوم على أساس الوعي بالذات لكل منهما، ويتكون و يكتسب من مرحلة الرضاعة، وأبسط

أولا الحدود العاطفية:

الحدود العاطفية في العلاقات بين الفرد و الآخرين مهمة جدا لأنها تظهر للفرد وللآخرين مدى جودة العلاقة بينهما ومن خلالها يستطيع الفرد أن يفصل بين مشاعره ومشاعر الآخرين.

ويقصد بالحدود العاطفية بمعنى يضع الفرد حدودا لأي عاطفة تعطل مسيرة نموه، أو تقل من مكانته واحترامه أمام الآخرين.

● مثال طالبة تحرص على حضور محاضرة لمحاضر معين و لديها طفلا صغيرا دائم البكاء ، و الحركة و لا تعرف أين تتركه وقت المحاضرة، فلو سكت المحاضر، سيفسد الولد عليه وعلى جمهور الحاضرين الاستفادة من المحاضرة ، فهنا تقف العاطفة و يؤمرها بإسكات الولد، أو الخروج من المحاضرة ، فإذا

حياهه بعبد زواجهما وهويكي، أويطمئن على مرضه و هو يضحك ، و لكن لا بد من الازدواج بين ما يقوله و بين ما يظهر عليه من عواطف و مشاعر ويلاحظ أن التعاطف والاهتمام يرتبطان بعضهما ببعض فإذا كنت تشعر بشريك حياتك فإن هذا يعني أنك تهتم به أما إذا كنت تحس بالآلمه فيعني هذا أنك تتقمصه وجدانيا مثال لحالة محسن قال لفظا لمحسنه أغضبها به فقالت في نفسها لا بد أن أخاصمه و لا أتحدث معه ، و لكن بعد أن هدأت قالت في نفسها أنا لو خاصمته سيحزن وأنا لا أحب أن أحزنه لكن لو اعتذر فسوف أسامحه على ما قال، فهنا يظهر أن الاهتمام والتعاطف وجهان لعمله واحدة .

وتظهر الحدود العاطفية في مراعاة جلطات التواصل بين الزوجين فشريك الحياة المتعاطف منصت جيد لشريك حياته أثناء الحديث معه، أما قليل

التعاطف يسبب جلطات في العلاقة بينهما ، فهو يرى نفسه أهم من شريك حياته، فممکن يفعل حاجات توقف الكلام في الزور ، و هو يرى أنه يتعاطف معه !! ولكن للأسف هو لا يساعده ولكن استمر في صنع جلطات في العلاقة بينهما إلى أن تتجمع الجلطات وتصبح مثل السد في العلاقة بينهما فينقطع التواصل نهائيا، ويدخل الزوجان في مرحلة الجفاف العاطفي، ولذلك من الحدود العاطفية أن يراعى الزوجان عدم الوقوع في جلطات التواصل بينهما و التي يذكر منها علماء النفس:

■ **المواساة:** كقول شريك الحياة لشريكه «معلش معلش بمعنى اسكت اسكت» فشريك الحياة يحكى لشريكه حتى يسمعه لأن يقول له معلش معلش.

■ **اللقاء الأوامر:** كقول شريك الحياة لشريكه «أنت المفروض تعمل كذا وكذا» فشريك الحياة يحكى لك حتى تتعاطف

معه لا أن تعطيه أوامر .
■ **التصحيح:** كقول شريك الحياة لشريكه «أه ، أنت تقصد كذا وكذا ، كان المفروض تقول له كذا وتوضح له لأنك لم تفهمه بطريقة صحيحة» .

■ **الانكار:** كقول شريك الحياة لشريكه «أنت تظن ذلك (يتهيؤ لك (لا لا هو ما حصل كده، لأ هو ما يقصد كده، أنت فهمت خطأ»

■ **التشخيص:** كقول شريك الحياة لشريكه أه ، ده شخصية سيكوباتية أو ده نرجسى طول حديث شريك الحياة معك . أيوه أنت فيك الطبع ده ، أنت شكاك .

■ **التحقير كقول شريك الحياة لشريكه:** «ليه مكبر الموضوع كده، و أنت شوفت إيه في الدنيا ، أنت ما زلت شباب، و هو أنت حصلك حاجة زي اللي حصلى أنا .

■ **التعليم:** كقول شريك الحياة لشريكه «نستفاد إيه من الموقف ده ايه ؟ عشان لا نعمل ذلك مرة ثانية ، هو أنت كده لا تتعلم أبدا !!، مش فاكرك عندما حدث لك كذا وكذا، أنت دايمًا لا تسمع الكلام» .

■ **التفسير كقول شريك الحياة لشريكه** طول الوقت يفسر له المواقف التي يحكيها له، «أه يبقى هو يقصد كذا»، فينشغل بالتفسير ويترك حالة شريك حياته الانفعالية» .

■ **القيام بدور الضحية كقول شريك الحياة لشريكه** «أنت حصلك كده ، طيب ده أنا كمان حصل لي كده في يوم،» و يبدأ يحكى له وهو يسمعه .

■ **التفويل كقول شريك الحياة لشريكه** «خلاص، خلاص فهمتك خلاص بقره مش مشكلة، كل حاجة ممكن تتحل إن شاء الله» ولا يتركه يحكى ما حدث له .

■ **الحكى (الحكاية)** مثلما عندما يكون شريك الحياة منفعل و يعرض لشريكه المشكلة و يبدأ الأخير يدخله في حكايات أخرى يحكيها له ، مما يزيد من انفعاله .

■ **التقصى والتحقيق كقول شريك الحياة لشريكه** «طيب الموضوع ده حصل الساعة كام ؟ و مين كان معاك؟» و يظل يحقق معه .

■ **التهوين كقول شريك الحياة لشريكه**





د. محمد زكريا محمد
استشاري الصحة النفسية
والإرشاد الأسري

(الزوجة أو الزوج) في حالة شراء عقار أو شراء ذهب أو يتم فتح حساب في البنك فلا يحق للزوج أن يسجل أي مشتري أو حساب في البنك باسمه فقط بالرغم من مساهمة الزوجة في هذا الشراء.

■ الوساطة في الإنفاق على الزوجة والأولاد والأهل: الحدود في الإنفاق على الزوجة والأولاد بما يكفيهم دون اسراف و بذخ أو بخل و تقطير عليهم مما يجنب المشاكل بينهم جميعا. كذلك الوساطة في حالة إنفاق الزوج أو الزوجة على أهلها فلا يجوز للزوج أن يتدخل بالمحاسبة أو المنع لشريك الحياة من الإنفاق على أهله أو أهلها طالما أن كلا منهما ينفق من ذمته المالية الخاصة به.

■ حفظ الأسرار المالية للزوجين: من الحدود المحافظة على الأسرار المالية الخاصة بالزوجين فلا يجوز فتشها أمام الآخرين سواء الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران.

■ الوفاء بسداد مهر الزوجة حيث يتم الاتفاق في بداية الزواج مع ولى أمر الزوجة على مهر الزوجة فيحدد المقدم من المهر والمؤخر منه فبعض الأزواج يتهاون في سداد المؤخر من المهر حتى يموت أو يحدث طلاق فمن الحدود المالية الذي يجب مراعاتها هو سداد هذا المؤخر لأنه دين على الزوج ويجب عليه سرعة الوفاء به قبل أن توافيه المنية في أي وقت.

إن مراعاة الحدود العاطفية والمالية بين الزوجين في جو من المودة والرحمة يجنب الحياة الزوجية الكثير من المشكلات والمنغصات للعلاقة الزوجية.

سيارة: بعض أصدقائه كثيرا ما يطلب منه السيارة ليؤدي بعض أغراضه بها، ولا يستطيع محسن أن يقول لهم لا أرغب في اعارة سيارتي لكم، فهذا انتهاك لحدود محسن، وقد يترتب على هذه الإعارة الكثير من المشكلات بين محسن والآخرين، وأحيانا قد ينفق محسن على أصدقائه الكثير من ماله في الكافتيريا بدون حساب مما يضطر في بعض الأحيان أن يستدين من أجل أن ينفق عليهم ، فلا بد من وضع الحدود في الاستفادة من الملكية الخاصة بالفرد وكذلك لإنفاقه المال الخاص به حتى يتسم استقرار ودوام هذه العلاقة بينهم لو أسقطنا هذا الأمر على طبيعة العلاقة الزوجية بين الزوجين لوجدنا الآتي:

■ أن وضع الحدود المالية المرنة بين الزوجين يساعد على تحقيق التوافق الزواجي بين الزوجين فنستعرض بعضا من هذه الحدود المالية:

■ ميزانية الأسرة المالية (وضع بروتوكول) اتفاق (بين الزوجين في طريقة الإنفاق على بيت الزوجية، والتدريب ولو من خلال حضور دورة علمية تدريبية كيفية وضع ميزانية مالية في إدارة هذا البيت الجديد، وتناقش شهريا من الزوجين في مناخ من المودة و الرحمة .

■ تحديد أدوار الزوجين بوضوح لكل منهما: يحدد الزوجان أدوار كل منهما في تنفيذ بنود الميزانية المالية و لا يترك الأمر كله لأحد الزوجين ثم تحميله المسؤولية في حالة التقصير.

■ عدم تعدي أحد الزوجين على ملكية شريك الحياة: الحدود لكل ما تملكه الزوجة من مال ورثته الزوجة من والديها فلا يحق للزوج الاستفادة منه إلا برضا الزوجة حيث أن لها ذمة مالية خاصة منفصلة عن ذمة زوجها المالية.

■ خصوصية راتب الزوجة: راتب الزوجة إذا كان لها عمل خاص أو لها وظيفة خاصة بها فلا يحق للزوج أن يفرض على الزوجة الإنفاق على البيت إلا بإذنها و بالقدر الذي حدده علماء الشريعة الاسلامية ليقابل سماح الزوج لها بالعمل.

■ اثبات ملكية الزوجين: الحدود في ملكية الزوجين فيجب اثبات ملكية أي منهما

«دي حاجات بسيطة ، أنت مكبر الموضوع ليه»، وهذا يختلف عن التحقير فالتحقير يكون جزء منه لوم، أما التهوين مثلا شريك الحياة مربى قطة أو كلب ثم مات فهو حزين فتستعين بمشاعر الحزن الذي هو فيه.

■ النصيحة كقيام شريك الحياة مع شريكه بالنصائح له وشريك الحياة منفعل فلن يؤخذها بعين الاعتبار.

■ اصدار الأحكام كقول شريك الحياة لشريكه «بس من كلامك ده يبقى قصدك كده معاه، مش غصب عنك فيبدأ يخاف يحكى له بأريحية حتى لا يتهمه بشيء».

■ اللوم كقول شريك الحياة لشريكه عندما يصاب بالبرد مثلا «أنت تستاهل، لأنك تركت الشباك مفتوحا، أحسن تستاهل اللي يجراك» شماتة.

■ الشفقة كقول شريك الحياة لشريكه «يا عيني ، ده حرام ، معقولة ، هو أنت كده حظك كده على طول أو البكاء معه لحاله»

■ التفكير والسرمان كقول شريك الحياة لشريكه اثناء الانفعال، «بس سيك لبسك شيك جدا اليوم، ولون الكرافته جميل جدا» فأنت لم تقدر حالته الانفعالية ووجوده معك .

الحدود العاطفية مع الأهل لا بد أن يتوازن الزوج و الزوجة في عاطفتهم في التعامل مع أهلهم فلا يشعر أهل الزوج بأن زوجته استحوذت على ابنهما أو تشعر الزوجة بأن أهل زوجها يستحوذون على زوجها ونفس الحال مع أهل الزوجة وابنتهما و الذي يضمن هذا التوازن هو أن يضع كل من الزوج و الزوجة الحدود العاطفية في التعامل مع أهلهم، فمن هذه الحدود العاطفية:

■ عدم نقل الزوج سم أهله لزوجته أو نقل سم زوجته إلى أهله و ذلك أيضا بخصوص الزوجة مع زوجها وأهلها .

■ عدم انسياق الزوج أو الزوجة وراء ادعاءات أحدهما على أهل الآخر أو العكس.

ثانيا الحدود المالية :

عدم وضع الحدود في التعامل المالي بين الفرد والآخرين يفتت أو اصر هذه العلاقة و تسبب الكثير من المشاكل بين الأفراد وبعضهما البعض مثال لحالة: محسن يملك