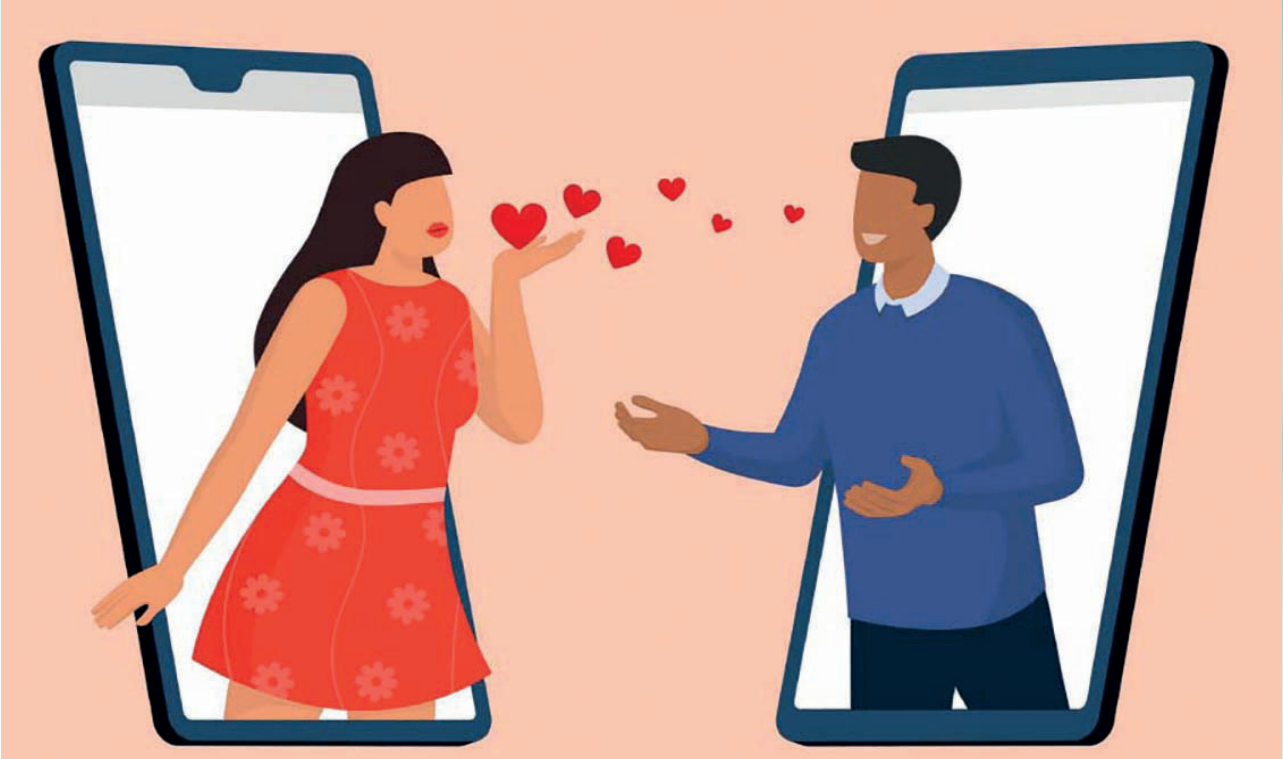


الحياة الأسرية أحد عوامل السعادة الشخصية والرضا، ويزداد وزنها فى تحقيق ذلك إذا اتسمت العلاقات فيها بالاستقرار والتكامل، وفى الدراسات التى قارنت بين عوامل السعادة والرضا تبين أن الاستقرار الأسرى يلعب دورًا أهم من الاستقرار المادى والمهنى، وإن كان التقاء هذه العوامل وتضافرها أفضل بالطبع لتحقيق السعادة البشرية من أى عامل واحد بمفرده.



## أزمات العلاقة الزوجية

**الأسرة هى أحد أهم مصادر السعادة والصحة والوقاية من المرض النفسى واضطرابات الشخصية**

ينقسم إلى مصادر فرعية إضافية قد تطرح مشكلات إضافية أخرى. لاحظ أيضًا أن هذه العوامل وغيرها كثير يمكن أن تساهم فى صناعة بيئة متوترة إذا لم تكن على استعداد لمواجهةها فإنها من الطبيعى ستتجول لمصدر مزمن من مصادر الاضطرابات النفسية الدائم لبعض أفراد الأسرة إن لم يكن لجميع أفراد الأسرة.

### تطور العلاقة الزوجية مراحلها وأزماتها

لا تخلو أى حياة زوجية، تمامًا ومهما كانت ناجحة، من المشاكل والخلافات. وحتى على فرض أن الأمور تسير فى مجراها الطبيعى تواجه أى أسرة تحديات فى كل يوم، وتتعاون معًا على مواجهتها والقيام بما يناسبها من حلول، وتمر

● مشكلات الحياة اليومية الأساسية بما فيها نفقات المعيشة والفواتير.

### العلاقات بالأقارب والوالدين

● تعارض الرغبات بين أفراد الأسرة والخلافات الأسرية.

● الواجبات المنزلية خاصة بالنسبة للمرأة بما فى ذلك الأمور المنزلية.

● التعامل مع صيانة الأجهزة والأثاث.

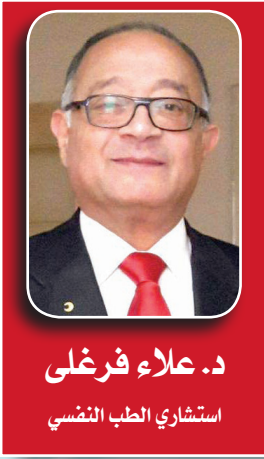
### مشكلات المرض والرعاية الصحية

● التعامل مع البيئة الخارجية فى الأمور اليومية مع الجيران وشركات الكهرباء والمياه والمدارس وزملاء العمل والعمال، أو غيرهم ممن قد نحتاج لهم لإنجاز بعض متطلبات الحياة. لاحظ أن كل مصدر من المصادر السابقة

و إذا كانت الأسرة تعد من أحد أهم مصادر السعادة والصحة والوقاية من المرض النفسى واضطرابات الشخصية، فلك أن تتخيل أيضًا مدى الخطورة التى تمثلها على التوافق والصحة إذا تعذر علينا التعامل مع الإحباط ومعالجة التوترات التى ترتبط بعلاقة هامة من هذا النوع. انظر لهذه القائمة من المشكلات التى يمكن أن تطرحها العلاقات فى داخل الأسرة الواحدة التى قد تتحول لمصدر رئيسى من مصادر الإحباط والتوتر:

### مشاكل العلاقة بشريك أو شريكة الحياة

● مشاكل الإنجاب والأطفال فى مراحل نموهم.  
● مشكلات الأبناء عندما يتجاوزون الطفولة ويدخلون فى مراحل المراهقة والشباب.



د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

أن لهذه المرحلة أزمات حقيقية محددة تزيد من احتمالات التوتر الأسرى بشكل أشد. ومن رأينا أن هذه المرحلة تعتبر من أفضل مراحل الحياة الزوجية على الإطلاق، ففيها تكون العلاقة بين الزوجين قد توثقت بشكل أقوى، وأصبحت الأسرة أكثر استقراراً من الناحية المادية والاجتماعية، وتلاشت نزعات العبث الصبباني السابقة، وتجد الزوجة بشكل خاص وقتاً أطول لزوجها. إنها تجد نفسها ببساطة قد أقبلت على مرحلة جديدة تجدد فيها أحلام الشباب المؤجلة.

● وفي المرحلة الثالثة وبالرغم من الاستقرار النسبي الذي تلمسه العلاقة الزوجية في هذه المرحلة، فإنها قد تواجه بعض الضغوط، وتأتي غالبية المشاكل من عدم استجابة أحد أطراف العلاقة الزوجية للتغيير الجديد في الطرف الآخر. فمثلاً، قد لا يشعر الزوج ولا يتجاوب للتجديد الذي طرأ على حياة الزوجة بنفس المشاعر، ومن ثم قد تتعرض الزوجات في هذه المرحلة لمشاعر الإحباط والفشل أكثر من الأزواج، ولكن يمكن التخفيف منها وتلافيتها بمزيد من الاهتمام والدعم الذي يجب أن يقدمه الزوج لتطوير زوجته مهنيًا واجتماعيًا حتى تستثمر وقتها في شيء ملائم لها. ومن المؤكد أن الزوجة بإمكانها أيضاً أن تسعى لتجديد نفسها من خلال توسيع دائرة علاقاتها الاجتماعية بالعالم الخارجي وبعدم التقوقع على الإطار الأسرى بالمعنى الضيق.

ومن الناحية السلبية، تتزايد المشكلات النفسية لدى الزوجة في هذه المرحلة ولهذا تكشف البحوث عن أن نسبة القلق و«إثارة النكد» لدى النساء في الخمسينيات من العمر تتضاعف لتصل لضعف نسبة القلق في الفترات المبكرة من ٢٥-٣٤ سنة.

● المرحلة الرابعة التي تواجه العلاقة الزوجية ترتبط بمشكلات العلاقة بجيل الأبناء والبنات من جهة، وجيل الوالدين بما لهما من سلطات وتوقعات من جهة أخرى. وتزداد هذه المشكلة حدة خاصة في التعامل مع مشكلات الأبناء والبنات في فترة المراهقة. فإذا كانت هناك خلافات دفيئة في العلاقات الزوجية فإنها ستطفو حتمًا على سطح سلوك الزوجين في مواجهتهما لما يثيره

متعددة من أهمها الشعور بخيبة الأمل وبداية الشك أو العجز عن التواصل الوثيق بشريك الحياة الزوجية.

ويعتبر التوافق الجنسي من الأشياء الضرورية في هذه المرحلة، غير أن التوترات الزوجية ونسبة الطلاق تتزايد بشكل ملحوظ خلال هذه الفترة، مما يشير إلى أن التوافق بين الزوجين يرتبط بأشياء أخرى غير العلاقة الجنسية كالرغبة في تحقيق الاستقلال والفرديّة. والحقيقة أن بداية المتاعب الزوجية المستقبلية قد تبدأ في هذه الفترة، مما يؤثر سلبيًا في كفاءة هذه العلاقة في مواجهة الأزمات الزوجية اللاحقة.

الأزمة الثانية تبدأ ببداية فترة الحمل الأولى: فالزوجة في هذه المرحلة تواجه مشاعر مختلطة من الخوف والبهجة، كما يشعر الزوج بالقلق بسبب المسؤوليات الاقتصادية والاجتماعية المرتبطة. وبعد مولد الطفل الأول يشعر الأب بأن مزاجًا جديدًا يقاسمه اهتمام الأم ورعايتها، وتتطلب هذه المرحلة، لتجاوز سلبياتها، كثيرًا من النظرة الواقعية للأمور والتخطيط الجيد لبناء أسرة متكاملة بكل ما يتطلبه ذلك من شجذ لمهارات رعاية الطفولة والمشاركة في مواجهة أزمات التعامل مع طفل جديد، فضلًا عن تفهم جيد لمشاعر الطرف الآخر، فلا تشعر الزوجة أنها تواجه صعوبات تربية الطفل بمفردها، كما لا يشعر الزوج بفقدانه لاهتمام الزوجة السابق به قبل الإنجاب.

● أما المرحلة الثانية فتبدأ ببداية دخول أصغر الأبناء للمدرسة: وهناك بعض الآراء التي ترى

العلاقة الزوجية، فيما تكشف البحوث، بخمس مراحل على الأقل من شأن كل منها أن يفتح مجالات ضخمة للتأزم وإثارة الضغوط التي قد تدمر الحياة الزوجية إن لم تواجه بالاهتمام الجاد من الطرفين.

● المرحلة الأولى أو الفترة المبكرة من العلاقة الزوجية، وتمتد من الزفاف حتى نهاية السنة الأولى من الزواج وتعتبر هذه المرحلة فترة تكيف وتعايش بين اثنين تحت سقف واحد. وخلال هذه الفترة يواجه الزوجان عادة بعض الصعوبات التي ربما لم تكن تخطر على بالهما من قبل حتى ولو كانا يعرفان بعضهما في السابق. وإذا سارت الأمور على ما يرام فإننا نجد الزوجين يسعيان معًا وبصدر رحب إلى فهم أوجه الاختلاف في الشخصية والتكيف للخصائص النفسية التي قد لا تقبل التغيير في الطرف الآخر. ومن ثم يسعى كل منهما إلى تجاوز أو هام المراهقة السابقة على الزواج بتفهم أوجه الاختلاف وتقبّل الطرف الآخر. وعلى أساس هذه المعرفة يبذل كل منهما كل جهده للتكامل والتقليل من الفروق والاختلافات بينهما. ويتحقق التوفيق بين أسلوبين مختلفين من التفكير والتصرف يتسع الأمل في بناء حياة مستقبلية فعالة وناجحة.

أما إذا سارت الأمور على غير ما يرام، فإننا سنشاهد في هذه المرحلة بداية مشاعر الإحباط المبكر من الحياة الزوجية تتزايد خلالها مشاعر خيبة الأمل والعجز عن تكوين علاقات حميمة دافئة بالآخر.

ولهذا تُستثار خلال هذه الفترة مشاعر سلبية

## من أسباب السعادة بين الزوجين تنمية مشاعر المصارحة بينهما



