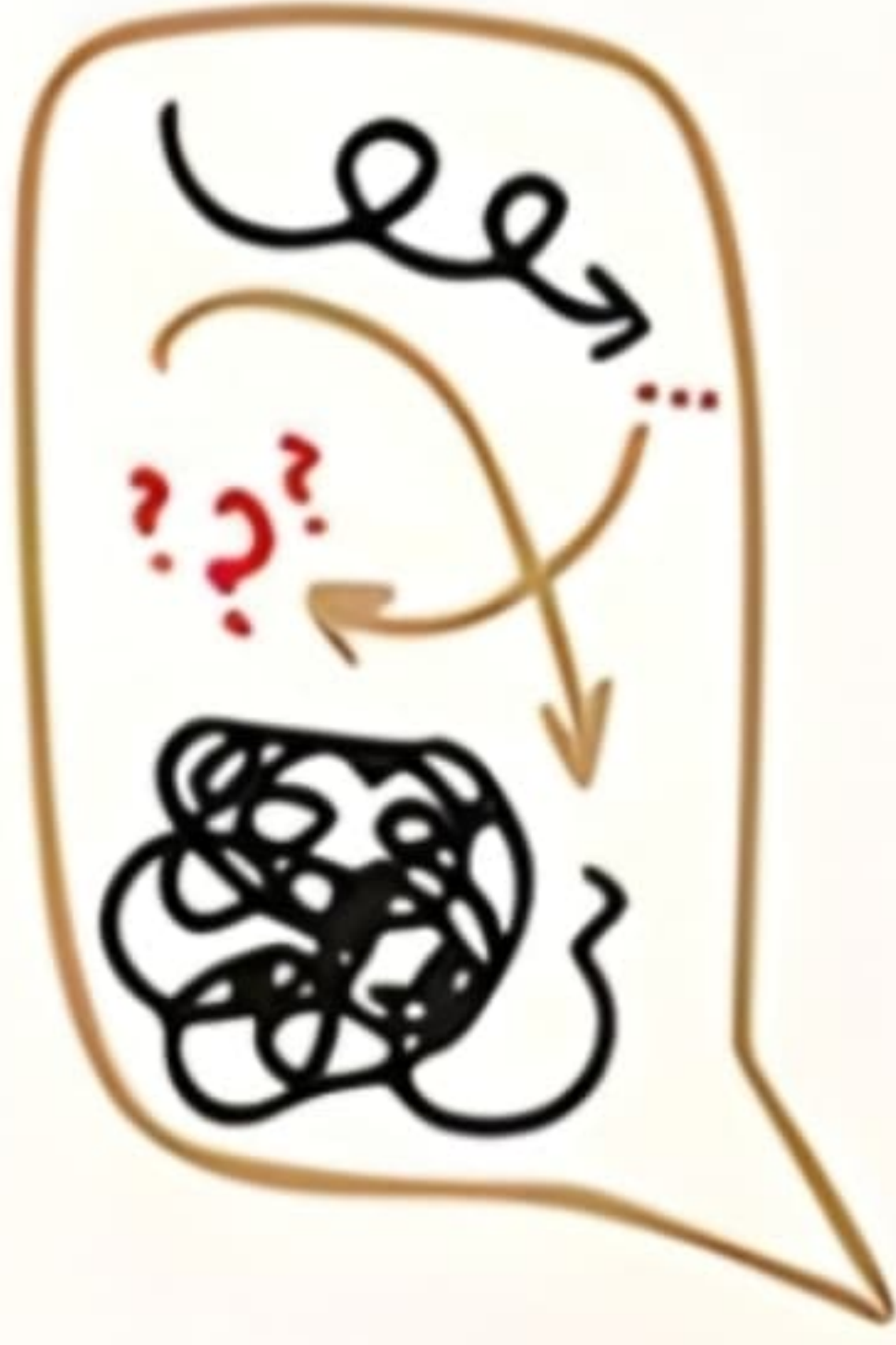


علي موسى



لَمْ
تَكُن
سُعداء



أنماط تواصل ~~س~~ل سامة
تهدم الزواج وتقتل العلاقات





تَشْكِيلٌ لِلنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

Email publish@tashkeel-publishing.com

Website www.tashkeel-publishing.com

Mobile 201006250473 FB/Tashkeel

رقم الإيداع: 2023 / 29889

الترقيم الدولي: 8-8-78-6963-977-978

تصميم الغلاف : أحمد فرج.

الإخراج الفني : ضياء فريد.

المدير العام : سيد شعبان.

جميع الحقوق محفوظة للناشر

وأي اقتباس أو تقليد، أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية
يعرض صاحبه للمساءلة القانونية، والآراء والمادة الواردة
وحقوق الملكية الفكرية بالكتاب خاصة بالكاتب فقط لا غير.

جميع الحقوق محفوظة لدا: مكتبة ضاد، الإلكترونية. ©

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أشرف غالب

عمرو «3MR»



مقدمة

من الطبيعي تمامًا أن تشعر من وقتٍ لآخر أنك غير سعيدٍ في العلاقة، فلا توجد علاقة مثالية في المطلق أو تسير على نسقٍ واحدٍ طيلة الوقت.

لكن مجرد شعورك بعدم السعادة في علاقتك، لا يعني بالضرورة أن تتحمل المسؤولية كاملةً منفردًا أو أنه يتوجب عليك أن تدعي الرضا، وتظاهر بالسعادة، متجاهلاً كلَّ الأسباب والعلامات التي تشير إلى وجود خللٍ ما يجب التعامل معه.

كما أنه ليس بالضرورة أن شعورك بعدم السعادة في العلاقة يعني أن الوقت قد حان للانفصال أو الطلاق.

في بعض الحالات، يمكن إصلاح تلك المشكلات وتجاوزها، وفي حالاتٍ أخرى، قد لا يكون البقاء معًا هو الخيار الأفضل لأيٍّ منكما.

فلا توجد علاقة مثالية، ولا توجد سعادة دائمة طوال الوقت، كما أن لكل حكاية تفاصيلها وظروفها الخاصة.

ومع ذلك، فهناك الكثير من الأسباب التي تجعل

الكثير من الناس يشعرون بأنهم لا يستطيعون ترك علاقات غير سعيدة، والعديد منها متجذر في الخوف.

▪ الخوف من الوحدة.

▪ الخوف من الرفض.

▪ الخوف من الفشل.

▪ الخوف من الذنب.

▪ الخوف من نظرة المجتمع.

▪ الخوف على مستقبل الأبناء.

▪ الخوف من فقد (نتيجة التعلق).

كلها أسباب قد تجبر الكثيرين منا على البقاء في علاقاتهم على الرغم من أنهم ليسوا سعداء، حتى ولو كانت ما تزال بداخلهم عاطفة عميقة تجاه شريك الحياة. (نعم، يمكنك أن تحب شخصاً ما، ولكنك لا تزال غير سعيد).

وفي اللحظة التي تُدرك فيها أنك حقاً غير سعيد، سيتعين عليك الاختيار بين أمرين:

إما أن نتظاهر بالسعادة وتتجاهل كل ما يجعلك شخصاً سعيداً من أجل البقاء في هذه العلاقة،

وبالتالي ستتنازل طواعيةً عن هويتك واحتياجاتك وكل ما يعزز قيمتك الفردية داخل العلاقة.

أو تحسم أمرك وتقرر أن تدافع عن احتياجاتك ومفردات السعادة الخاصة بك كي تتمكن من أداء أدوارك في الحياة بإقبالٍ وشغفٍ.

أعلم جيدًا أن الأمر ليس بهذه السهولة، لكن هكذا هو الخروج مما يسمى «منطقة الراحة». ستكون منزعجًا ومحاطًا بمشاعر التردد والخوف والتأثر بكلام الناس من حولك، لكن في النهاية أنت تحمي وتدافع عن سعادتك الحقيقية التي لا يجب أبدًا أن تتعارض مع سعادة الطرف الآخر أو تضر بها، بل إن سعادتك كفرد لا تتعارض إطلاقًا مع استقرار العلاقة وجودتها، طالما أن كلا الطرفين يتحمل مسؤولياته تجاه الطرف الآخر باحترامٍ وشغفٍ.

فكونك شخصًا سعيدًا في علاقةٍ ما؛ سينعكس بالضرورة على رغبتك وقدرتك على تحقيق مزيدٍ من البذل من أجل إسعاد الطرف الآخر وتلبية احتياجاته.

كونك شخصًا سعيدًا سيؤثر بشكلٍ إيجابيٍّ على جودة العلاقة، ويزيدها متانةً وصمودًا أمام صعوبات الحياة

ومتغيراتها الكثيرة.

أنت الآن في مرحلة اختيار. نعم اختيار، حتى وإن كان اختيارك مدفوعاً باحتياجات ومصالح أشخاص آخرين، لكنه في النهاية «اختيارك أنت».

لا ضرر أبداً في أن تراعي احتياجات من حولك أو مصالحهم، لكن في النهاية لا يجب أن يكون الثمن هو «أنت» سعادتك، وإنسانيتك.

يقول الله تعالى: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» [النجم:39]

في النهاية أنت من ستجني ثمار سعيك في هذه الدنيا. سيمضي قطار العمر، وستصل رحلة حياتك يوماً ما إلى محطتها الأخيرة. ستنظر خلفك لترى هل كانت اختياراتك سبباً في جعلك شخصاً سعيداً في حياتك؟ هل ساعدتك في الإعداد لآخرتك؟ هل وضعت رضا ربك نصب عينيك قبل أن تلهث خلف رضا الناس من حولك؟

هل كانت الأمور تستحق كل ما قدمت وبذلت وتنازلت عنه؟

هل العلاقات التي اخترنا الدخول فيها أو العلاقات التي اخترنا الإبقاء عليها أو إنهاءها وتجاوزها، بكل

ما فيها من صعوبات، وذكريات سعيدة، ومحن
وابتلاءات، جعلتنا حقاً سعداء، أم لا، لم نكن أبداً
سعداء؟

إحنا ليه مكملين؟

أسوأ شعورٍ قد ينتابك، عندما يسألك أحدهم سؤالاً يبدو بسيطاً في ظاهره: «إنت ليه مكمل في العلاقة دي لحد دلوقتي؟».

فتجد نفسك لا تملك حتى إجابةً لهذا السؤال.

قد تسرح بخيالك قليلاً إلى الوراء مستعرضاً كم من سنواتٍ مرت عليكما سوياً تحت سقفٍ واحد. زوجان صحيح، لكن غريبان. موظفان بدرجة زوجين.

علاقة كلاسيكية، روتينية، مملة، خالية من أي حياةٍ أو نبض، لا نشاطات ولا اهتمامات ولا حتى حوارات مشتركة.

عاشين بنشتغل وناكل ونشرب وننام، وكل حاجة ماشية بشكل عادي، حتى العلاقة الجنسية باردة خالية من الحياة، مجرد أداء واجب!

حتى أنك ستكتشف أنكما شخصان على درجةٍ عالية من الطيبة واللطف، لدرجة أنه لا شجار، لا جدال، لا أحد يعلو صوته على الآخر. علاقة حرفياً مملة، ثقيلة على القلب وخانقة.

ومع ذلك، هناك شيء ما يدفعك للبقاء والاستمرار
في هذه العلاقة. ستجد نفسك طيلة الوقت تختلق
من الحجج والمبررات والأعذار ما يبقيك فيها.

لما العيال يكبروا شوية!

طب لما نخلص أقساط الشقة والعربية!

لما البنت الكبيرة تتجوز حتى!

طيب هاصرف على نفسي منين؟!!

شوية بس لما أستلم الورث بتاعي من البلد!

معقولة فيه واحدة في سني تسيب بيتها بعد العمر دا

كله؟! طب هاروح فين بس؟

وهكذا تمر الأيام وتدور عجلة الحياة، وهذه العلاقة

ما زالت مستمرة ومكّمة رغم توافر كل مسببات

الفشل، ورغم كل التحذيرات، لكن أهى ماشية.

لكن ما زال هناك سؤال آخر غير السؤال الأول:

«هو انت ليه مكمل؟».

وهذا السؤال الآخر هو:

ما الذي تغير؟

ما الذي قد يجعل شخصاً مفعماً بالحياة والنشاط،

محباً للحياة والهزار، يعشق أحاديث السياسة والكرة
والفن، تنطفئ شمعة حياته، ويفقد حماسه حتى
للكلام؟

هل لأننا قد فقدنا شغفنا للإنصات والاهتمام؟
هل العلاقة لم تعد مُحفزة لكي نعيش سوياً كثنائي
قادر على التواصل والتفاعل بحبٍ وحماس؟
هل فقدنا البوصلة التي تُمكننا من التعرف على
بعضنا البعض من جديد، والتعايش مع عاداتنا
وتوقعاتنا واحتياجاتنا المختلفة؟

هل فقدنا القدرة على التعايش مع اختلافاتنا؟
هل فقدنا القدرة على أن نكون سعداء سوياً؟
هل حقيقي أننا فقدنا المتعة التي يُفترض أن نجدها
في جوار بعضنا البعض؟

هل استسلمنا لحالة الأنانية واللامبالاة والإحباط؟
هل ما زال بإمكان أيّ منا أن يسمع إشارات
الاستغاثة التي يطلقها الطرف الآخر، أم أننا أصبحنا
«صمُّ بكمُّ عمي لا يبصرون»؟

إن إحدى أكبر آفات العلاقة الزوجية هي الفتور
والممل.

هذا الملل الذي يسود عندما يتحول كل شيء بيننا إلى وظيفة وروتين، تحت شعار (آدينا عايشين).

والسبب في جعل هذه الآفة تكبر يوماً تلو الآخر، إلى أن نتوغل وتسيطر على العلاقة بشكلٍ كامل، هو فهمنا الخاطئ لكيفية إدارة العلاقة الزوجية منذ اليوم الأول.

إن حالة الشغف والانبهار العاطفي التي تسيطر على شريكنا الحياة في بداية أية علاقة هي التي تدفعنا لبذل أقصى طاقة لدينا من أجل الحفاظ على هذا الوجد، دون استيعاب أن العلاقة الزوجية ستمر بمراحل هبوط وصعود من وقتٍ لآخر. وبمرور الوقت ستبدأ بطاريات الانجذاب العاطفي في التفرغ تدريجياً إلى أن ينفد شحنها تماماً.

إن العلاقات التي نتسم بالخلل منذ بدايتها نتيجة أن طرفاً يأخذ في المطلق ويسحب من رصيده في بنك الطاقة والعطاء دون تجديدٍ أو تعويضٍ لهذا السحب الجائر، وطرفاً آخر يعطي ويضحى في المطلق دون أن يكون مستعداً للتعامل مع حالة التوقف المفاجئ لبطاريات العطاء والبذل الآلي غير المحدود التي تم استنزافها بإفراط. إن مثل هذه العلاقات، بمرور

الوقت عندما يسود التعود وتقل الحوافز وينطفئ الشغف، ستصاب بتوقفٍ وعطلٍ مفاجئ يظهر في شكل: «احتياج- زهق- تعب- نفور- خيانة».

إحدى الزوجات تروي أنها عاشت سنوات طوال، تحاول لفت نظر زوجها تجاه شعورها بعدم الارتياح والاحتياج الجارف لاهتمامه بها، ومن ضمن إشارات الاستغاثة هذه، أنها من وقتٍ لآخر كانت تختلق بعض المشكلات، فقط لكي تلفت نظره نحوها، فمرة: «أنا عايزة أعمل عملية تجميل»، ومرة: «أنا عايزة أغير عفش البيت»، ومرة: «أنا عايزة أشتغل»، ومرة: «عايزة أفتح مشروع».

ولأنه كان مشغولاً عنها وغير مهتم بما يدور بداخلها، كان يُريح رأسه بأن يقدم حلولاً لمشكلاتها ظناً منه أنه يحقق لها ما تريد، أو بمعنى أصح كان يمنحها الإجابة الخاطئة التي لم تكن أبداً تنتظرها منه.

يعني: «وماله خدي فلوس، اعملي العملية، أو افتحي مشروعك»، ولأن هذه الحجج المفتعلة لم تكن أسباباً حقيقية لشكواها المستمرة والمفتعلة، فإن هذه الزوجة كانت تنهار، وتدخل في نوباتٍ من البكاء الهستيرى وحالاتٍ من الاكتئاب.

المشكلة أنّ هذا الزوج عندما استفاق من غفلته، وبدأ يُترجم تلك الرسائل بشكلٍ صحيح بعد فوات الأوان، كانت زوجته قد زهدت في أي احتياج تجاهه، أو أن شخصاً آخر قد استطاع بطريقةٍ ما أن يمنحها ما كانت تفتقده من اهتمام.

#الخلاصة:

الدعم المعنوي والمساندة المتبادلة تساعد أي زوجين على تخطي مطبات الملل والفتور بأقل خسائر ممكنة. حيث أي تغيرات في الشكل أو المزاج أو الحالة الصحية لأحد الطرفين يجب أن يقابلها منتهى التقبل والمساندة والحب من الطرف الآخر.

علينا أن نتوقف عن إظهار مشاعر التأفف والشعور بالضيق أو سلوكيات اللوم والنقد والمقارنة التي نُعذب بها بعضنا البعض طوال الوقت بلا رحمة أو شفقة.

علينا ألا نسمح لهموم الحياة والمشاكل اليومية أن تستنزفنا حتى لا يعد لدينا الوقت الكافي، ولا الطاقة اللازمة للبذل في سبيل الحفاظ على استقرار العلاقة. إن الاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، وخلق قوائم من الاهتمامات المشتركة هو ما يساعد على استعادة مشاعر الاستمتاع، ويحسن جودة الأوقات المشتركة.

وهذا لن يحدث إلا بتعزيز كل ما يُشكل بينكما
«ثنائي سعيد» قادر على الاستمتاع والتواصل
الإيجابي، فلا توجد متعة أكبر من أن تُشكلا سويًا
ثنائيًا متفاهمًا تجمعهما اهتمامات ورصيد من الذكريات
المشتركة. كل طرف فيه يكون حريصًا على تعزيز
رصيده في بنك المحبة والذكريات، بالشكل الذي
يسمح للعلاقة بتخطي أية أزمة أو مشكلة.

فتجد نفسك ما تزال مقبلًا على شريك حياتك في
كل حالاته، وعبر مراحل عمره المختلفة، مع كل
سنة تمر عليكما سويًا تتعمق جذور العلاقة وتزداد
متانة.

ما تزال تحب أوقاتك برفقة هذا الشخص،
وتحرص عليها على الرغم من مهام حياتك
ومسؤولياتك، إلا أنك تُقدر جيدًا مدى أهمية تلك
الأوقات في تعزيز السلامة والرفاهية لكليهما.

في النهاية، ليس هناك شيء أجمل من بذل الجهد
الكافي، والاستغلال الأمثل لكل لحظة تجمعكما سويًا،
وهذا وحده سبب كاف جدًا لكي تُجيب بكل
وضوح وثقة على هذا السؤال:

إنت ليه مكمل؟

الطلاق العاطفي

الوصول إلى طريقٍ مسدود في أية علاقة زوجية هو أمر لا يحدث بشكلٍ مفاجئ، بل هو نتاج لمراحل طويلة من الكر والفر والمقاومة والغضب والرفض، وأخيراً الكبت والانعزال. وبالتالي قد يصبح الانفصال العاطفي هو أحد الخيارات التي يلجأ إليها بعض الأزواج والزوجات للتعامل مع خلافاتهم الزوجية. فتجد أن الزوجين تسري بينهما حالة من انعدام الحب والمودة، ورغم أن حياتهما سويًا تحت سقف واحد، إلا أنهما في واقع الأمر منعزلان عن بعضهما البعض في كل شيء، وكل طرفٍ منهما في حاله، والتعامل بينهما يكون في أضيق الحدود، لدرجة أن غياب أيٍّ منهما عن البيت يُعد متنفسًا ومساحةً حرة للطرف الثاني، وقد تصل الأمور لدرجةٍ من السوء أن وجود شريك حياتك يصبح كعدمه.

ما الطلاق العاطفي؟

هو حالة من التباعد أو الانفصال غير الرسمي بين الزوجين، لكنه يحدث على المستوى العاطفي والجسدي.

ومع ذلك لم يصل إلى مرحلة الطلاق الرسمي؛ إما خوفاً من تشرد الأولاد أو الزوجة ليس لديها بديل آخر أو لأن الاستمرار في العلاقة سببه الأول هو ضغط الأهل والأقارب أو خوفاً من نظرة المجتمع.

أسباب وصول الزوجين إلى مرحلة الطلاق العاطفي:

- التنشئة الاجتماعية: عندما ينشأ أحد الزوجين في بيئة جافة عاطفياً خالية من المودة.
- كثرة تدخل الأهل والأصدقاء بشكل غير منضبط.
- سوء التوافق الجنسي، وعدم القدرة على إشباع حاجات الطرف الآخر.
- عدم القدرة على التجديد في العلاقة وتسرب الملل واليأس إلى الحياة الزوجية.
- البخل في التعبير عن المشاعر.
- إهمال الجانب العاطفي والجنسي لشريك الحياة.
- من ناحية أخرى، فإن الطلاق العاطفي له أشكال كثيرة، منها:
 - الانسحاب من فراش الزوجية.

- غياب الرفق واللين بين الزوجين.
- السخرية والاستهزاء بالطرف الآخر.
- إهمال احتياجات الطرف الآخر.
- اللوم المتبادل والتخلي عن المسؤوليات.
- تبدل المشاعر والصمت الدائم.
- الهروب الدائم من البيت، وحرص كل طرف على الأكل والنوم بشكلٍ منفصل.
- النفور من الطرف الآخر والبحث عن بدائل مسكنة، كإقامة علاقات في الظل أو الخيانة.
- وبالتالي تتجسد العلاقة في بعض السلوكيات المعبرة عن هذه المرحلة مثل:
- إهمال المظهر والعناية الشخصية في المنزل أو الإدمان والتعاطي.
- عدم الرغبة في الإنجاب.
- الخلافات المتكررة وكثرة تدخل الآخرين.
- عدم تركيز الزوج في العمل.
- الإهمال في الحقوق الجنسية، واللجوء لمشاهدة

المواقع الإباحية أو العلاقات المحرمة.

ولأن النساء يكن أكثر تأثراً من الناحية النفسية والعاطفية، ستجد أن كثيرات منهن غير قادرات على تحمل هذا الوضع الضاغط، ولا تتوافر لديهن البدائل الصحية التي يمكن أن تساعدن في حماية أنفسهن من الوقوع في تلك الآثار السلبية، كعدم توافر دوائر وعلاقات اجتماعية قوية تقدم المساندة والدعم أو عدم توافر الفرص أو الأنشطة الترفيهية والاجتماعية والعملية التي تساعد على تحقيق الذات.

ونتيجة لذلك، إما تصبح الزوجة عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض النفسية والجسدية مثل التوتر والاكتئاب أو اضطرابات السكر وضغط الدم، بجانب مشكلات تدني احترام الذات وفقدان الشغف.

أو قد تلجأ بعض الزوجات للبديل الأخطر، وهو خلق حياة موازية، أو كما قالت لي إحداهن: «Shadow Life»: أعيش حياتي كما يحلو لي، دون أن أخبر زوجي لتجنب الصدام أو لنخلق متنفس لكي تستمر الحياة ولا يتأثر الشكل الاجتماعي أو ما يتحقق من وراء هذه الزيجة من مكتسبات أدبية ومادية.

إذن كيف نتفادى الوصول إلى هذه المرحلة:

▪ املأ قلبك بالتقبل والامتنان، وانظر إلى مميزات شريك حياتك وصفاته الحميدة بدلاً من التركيز على العيوب والنواقص.

▪ تكلم وعبر عن أي شيء يضايقك أو أي موقف يتعدى حدودك، ولا تترك الفرصة لجبال الصمت تعلو بينكما، شريطة أن يكون هذا الحوار نابعاً من القلب، ويتم بالشفافية.

▪ يجب حل الخلافات أولاً بأول، بدلاً من تركها تتراكم وتكبر وتتزايد، وتوسع من فجوات الجفاء والصمت بينكما.

▪ لا بأس من بعض التنازلات عن الصغائر والذلات العابرة التي لا تكسر الاحترام والثقة، بعيداً عن التلاكيك وتصيد الأخطاء.

▪ التواصل مع معالج زواج يمكن أن يساعد في تقريب وجهات النظر وإيجاد فرص أفضل للتقارب وحل الخلافات العالقة.

▪ الرعاية الذاتية عنصر محوري في عملية إعادة

تصحيح مسار العلاقة: لأنها تحسن شعورك حيال ذاتك، وتحول من تركيزك على مساوئ العلاقة إلى تركيزك على تحسين ذاتك وإدارة مشاعرك بشكل أفضل.

▪ يجب على كل طرف أن يجتهد نحو معرفة احتياجات الطرف الثاني، والسعي لتبليتها بعيداً عن الجهل والطمناش والعجرفة والتكبر وادعاء المفهومية.

▪ تحسين جودة الأوقات المشتركة، وخلق أجواء ومواقف جيدة مهما كانت بسيطة.

▪ كسر حدة الروتين والملل بعيداً عن الكسوف والنجل والاستسلام للظروف والضغط.

▪ القرب من الله، وتحري التقوى في كل شيء هو ما يمنحنا نعمة الرضا والسكينة. (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى).

في النهاية: إن التوافق والتراضي أساسيان لاستمرار ونجاح أية علاقة. فاليوت لا تخلو من المشكلات والخلافات.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي

منها آخر» رواه مسلم.

يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم: «وَأَنْ
تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ».

الصمت العقابي

هناك مثل قديم شهير يقول إن: «الصمت من ذهب»، ولكن عندما يتعلق الأمر بالعلاقات، هل يظل الصمت ذهباً؟ بالتأكيد إن الأمر يعتمد على الموقف.

لقد أصبح العقاب بالصمت أو حل المشكلات بالصمت سلوكاً واسع الانتشار والاستخدام في كثيرٍ من العلاقات الزوجية، وسواء كان يُستخدم عن عمدٍ أو بشكلٍ تلقائي، فإن مخاطره تفوق ما ينتج عنه من فوائد إذا كانت هناك فوائد تُذكر لمصلحة العلاقة. من الطبيعي ألا ترغب في التحدث إلى شريك حياتك عندما تكون غاضباً أو محبطاً. في معظم الحالات، يحدث هذا من حينٍ لآخر لنا جميعاً.

كما إن عدم التحدث لمجرد الرغبة في بعض الهدوء أو عندما تُعبّر بوضوح أنك بحاجة إلى أن تُترك بمفردك فهذا ليس صمتاً عقابياً، فأنت لا تنوي التلاعب والتسبب في الضيق أثناء هذا الفاصل أو الهدنة، ولا تتعمد منع الاتصال بغرض السيطرة على شريك حياتك أو إجباره على شيءٍ ضد رغبته. على العكس، تسمح تلك الهدنة للأزواج بمراجعة

أفكارهم، وتهدئة عواطفهم حتى يتمكنوا في وقتٍ لاحق من إعادة الاقتراب من بعضهم البعض بطريقةٍ محبةٍ وصحية. إذن الهدف من تلك الهدنة هو الوضوح والهدوء.

بينما تُستخدم المعاملة الصامتة (المعروفة أيضًا باسم المحجب) لمعاقة الشخص واستعادة السيطرة عليه. قد يكون من الجيد أن تتجاهل أو تتجنب شريك حياتك عندما تشعر بالإهانة، ولكنها إذا تحولت إلى استراتيجية في التعامل سوف تمنعك من إيجاد حلول حقيقية للمشكلات التي تزعجك، وضررها يصبح أكثر من فوائدها.

وفقًا لموقع «medicalnewstoday» فإن الصمت العقابي هو رفضٌ للتواصل اللفظي مع شخصٍ آخر. وهو ما يطلق عليه أيضًا: «المعاملة الصامتة».

المعاملة الصامتة، تحدث عندما «ينسحب المستمع من التفاعل، ويرفض المشاركة أو الانخراط، ويصبح في الأساس غير مستجيب»، كما يوضح جون جوتمان، الباحث النفسي الشهير.

كما يُعرف الصمت العقابي بأنه شكل عدواني سلبي من الإساءة العاطفية يظهر فيه الاستياء والرفض

والازدراء من خلال الإيماءات غير اللفظية مع الحفاظ على الصمت اللفظي.

الصمت الطبيعي مقابل الصمت العقابي

هناك أوقات في العلاقات يكون فيها الصمت مقبولاً وحتى مُنتجاً على سبيل المثال، قد يأخذ الزوجان، أو حتى شريك واحد فقط، وقتاً مستقطعاً مدروساً من الجدل الساخن للتهديئة أو لتجميع وترتيب الأفكار. ما يميز هذا الصمت الصحي عن الصمت العقابي هو أن المهلة تكون مقبولة وقصيرة، وهناك اقتراض أو اتفاق على أنهما سيعيدان النظر في الموضوع مرة أخرى لاحقاً.

هناك أيضاً حالات يكون فيها ضحية الإساءة صامتاً كطريقة للبقاء آمناً ومنع الموقف المُسيء بالفعل من التصعيد. في هذه المواقف، تعرف الضحية أن قول شيء ما، لن يؤدي إلا إلى تصعيد الموقف، وسيؤدي إلى المزيد من الإساءة.

عندما ينخرط أحد الشركاء في تبادل الشتائم أو أشكال أخرى من الإساءة اللفظية، لا يُطلب من الطرف المتلقي التعامل مع هذا الشخص. في الواقع، من المعقول والصحي تماماً إقامة حدود أو إبعاد

نفسه من الموقف المسيء.

البقاء صامتاً أثناء موقف مُسيء ليس مثلاً على المعاملة الصامتة؛ قد يكون جيداً جداً للحفاظ على الذات.

إذن، من المهم التمييز بين الصمت العقابي - وهو تكتيك يستخدمه الأشخاص المسيئون والمتحكمون - وأشكال الصمت الأخرى في العلاقة.

بشكل عام، الصمت العقابي هو أسلوب تلاعب يمكن أن يترك قضايا مهمة في العلاقة دون حل. كما يمكن أن يترك الشريك أو الطرف المتلقي يشعر بأنه لا قيمة له، وغير محبوب، ومتألم، ومرتبك، ومحبط، وغاضب، وغير مهم.

عندما يصمت أحد الشريكين أو كلاهما أو يرفضان التحدث، فإنهما يمارسان نوعاً قاسياً من الإكراه في العلاقة التي لا تؤذي شريك الحياة فحسب، بل تشير أيضاً إلى أنهما لا يهتمان بما يكفي لمحاولة التواصل أو التعاون.

يستخدم الناس الصمت العقابي لعدد من الأسباب. مثل:

▪ التجنب: في بعض الحالات، يظل الناس

صامتين في المحادثة لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون أو يريدون تجنب الخلاف.

▪ التواصل: قد يستخدم الشخص الصمت العقابي إذا كان لا يعرف كيف يُعبر عن مشاعره، لكنه يريد أن يعرف شريكه أنه منزعج.

▪ العقوبة: إذا استخدم الشخص الصمت لمعاقبة شخصٍ ما، فهذا شكل من أشكال الإساءة العاطفية.

▪ السيطرة: يستخدم الناس الصمت العقابي للسيطرة على الموقف أو المحادثة.

▪ تجنب المسؤولية: كما يستخدمون الصمت العقابي كأداة لتجنب تحمل المسؤولية أو الاعتراف بارتكاب خطأ.

على سبيل المثال، إذا كنت منزعجاً من عودة شريكك إلى المنزل في وقتٍ متأخر معظم الليالي، فيمكنك بدء محادثة تُعبر فيها عن مشاعرك، وتحاول تحديد سبب تأخر شريكك في العادة.

قد يرد الشريك الذي لا يريد تحمل المسؤولية عن إيدائك، أو ببساطة لا يريد الاعتراف بسلوكه أو تغييره، بقول: «أنا لا أريد أن أتحدث عن هذا الأمر»، أو قد لا يقول أي شيءٍ على الإطلاق

ويتجاهلك تمامًا.

يختلف رفض الحديث هذا عن طلب تأجيل المحادثة واستئنافها لاحقًا، مما يشير إلى أن القضية ستم مناقشتها في وقت يكون أكثر ملاءمة لكلا الشريكين، ويمكن أن يكون خيارًا صحيًا.

الصمت العقابي هو رفض قاطع لمناقشة القضية -
الآن أو لاحقًا.

وعندما يُخيم الصمت على أجواء العلاقة، فإن الطرف المتلقي للصمت العقابي يجد نفسه غارقًا في مواجهة آلامه وخيبة أمله وحده. حيث لا توجد فرصة لحل المشكلة أو لتقديم تنازلات أو لشعوره أن هناك من يفهمه.

ونتيجة لذلك، غالبًا ما يُترك شريك الحياة يشعر بالأذى، وعدم القبول، وعدم الرضا، والارتباك. علاوة على ذلك، لن تختفي هذه القضية بمجرد أن أحد الشركاء يرفض مناقشتها، بل ستستمر في التفاقم مما يساهم في تآكل العلاقة. في النهاية، يمكن أن تصبح هذه القضايا متقيحة أكثر من اللازم، وقابلة للانفجار في أي وقت، وقد تؤدي إلى الطلاق في نهاية الأمر.

عندما يكون الصمت سيئاً:

قد يكون الصمت أحياناً أمراً إيجابياً، خاصةً إذا كان يمنع الناس من قول أشياء قد يندمون عليها لاحقاً. في أوقاتٍ أخرى، يكون الصمت رد فعل غير صحيٍ لشيءٍ مزعج، ولكن مع مرور الوقت، يهدأ الصمت ويكون الزوجان قادرين على التوصل إلى نوعٍ من الحل.

لكن إذا وجدت نفسك في موقفٍ يعاملك فيه شريك حياتك بالصمت العقابي، فقد يكون الأمر مزعجاً بعض الشيء عندما يرفض التحدث إليك أو حتى يعترف بوجودك.

تظهر دراسات علمية متعددة أن «المعاملة الصامتة» «تخلق جواً من القلق والخوف والحزن يحول دون الشعور الأساسي بالأمان. على هذا النحو، فإنها تسبب التعاسة والأذى النفسي الذي غالباً ما يزيد الصراع في العلاقة، بل ويمكن أن تقود المرء إلى الشعور بالغضب، والهجر، والرفض، والضييق العام.

وفقاً لدراسة أُجريت عام 2012، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالتجاهل بانتظام يعانون أيضاً من انخفاض مستويات احترام الذات والانتماء والمعنى في

حياتهم.

الأشخاص الذين يستخدمون المعاملة الصامتة أو الصمت العقابي كوسيلة لاكتساب القوة أو ممارسة السيطرة في العلاقة سوف:

▪ يستخدمون الصمت العقابي للتحكم في إرادتك.

▪ يستمر الصمت العقابي لأيام أو أسابيع في كل

مرة.

▪ رفض التحدث أو الاتصال بالعين أو الرد على

المكالمات أو الرد على الرسائل النصية.

▪ يستخدم كطريقة لتجنب تحمل مسؤولية السلوك

السيئ.

▪ يعاقبونك بالمعاملة الصامتة عندما تضايقهم أو

تقوم بشيء يخالف هواهم.

▪ يطلبون منك الاعتذار أو الاستسلام لمطالبهم

فقط حتى يعودوا إلى التحدث معك.

▪ يستخدمون الصمت كطريقة عدوانية سلبية

للتحكم في سلوكك (على سبيل المثال، قد تضطر إلى

أن تستسلم للمطالب أو تتجنب سلوكيات معينة لتجنب

الصمت العقابي).

▪ يتحدثون إلى أشخاص آخرين ولكن ليس معك.

▪ يستخدمون الصمت لإلقاء اللوم عليك وجعلك

تشعر بالذنب.

▪ يستخدمون الصمت للتلاعب بك، أو للضغط

عليك لتغيير سلوكك.

كيف أتعامل مع الصمت العقابي؟

واحدة من أكبر الأخطاء هي أن تقع في فخ

الشعور بالذنب والاندفاع نحو محاولات الاسترضاء

للشخص المتلاعب بالصمت، سواء أنك قد ارتكبت

خطأ بالفعل أم هو مجرد خطأ متوهم بغرض

التلاعب بك.

فالأصل في العلاقات السوية هو التواصل الإنساني

الحميم القائم على الوضوح والتفهم. لذلك إذا وجدت

نفسك يتم دفعك مراراً وتكراراً إلى تلك المصيدة

اللعينة المسماة «المعاملة الصامتة»، فعليك أن

نتصرف بحكمة ووعي ودون أي اندفاع عاطفي.

وإليك الخطة:

▪ سلط الضوء على الموقف: يكون بأن تلفت نظر

الشخص الآخر أنه يستخدم ضدك الصمت العقابي،

ولا تتجاهل الأمر أو تتركه للتكهنات أو توقع أنه/

أنها يمكن أن يغير من موقفه بمرور الوقت. على سبيل المثال، يمكن لأي شخصٍ أن يقول: «ألاحظ أنك لا تستجيب لي». هذا يضع الأساس لشخصين للتفاعل مع بعضهما البعض بشكلٍ أكثر فعالية.

▪ استخدم صيغة «أنا»: يمكن لأي شخصٍ السماح للشخص الآخر بمعرفة ما يشعر به باستخدام عبارة «أنا». على سبيل المثال، قد يقول الشخص الموجود في الطرف المتلقي: «أشعر بالأذى والإحباط لأنك لا تتحدث معي. أود أن أجد طريقة لحل هذه المشكلة». يركز هذا النوع من العبارات على مشاعر ومعتقدات المتحدث بدلاً من الهجوم على الشخص الآخر.

▪ اعترف بمشاعر شريك حياتك: اطلب من شريك حياتك أن يشارك مشاعره. هذا يتيح له معرفة أن مشاعره مهمة وصحيحة، ويمهد الطريق لمحادثةٍ مفتوحة.

▪ تجنب أن تصبح دفاعياً أو الدخول في وضع حل المشكلات. حاول البقاء حاضراً والاستماع بتعاطف. وإذا استجاب الشخص الآخر بطريقة تهديدية أو مسيئة، فمن المهم أن تبتعد عن الموقف حتى يهدأ.

▪ اعتذر عما أنت مسؤول عنه فقط: لا ينبغي لأي شخص أن يعتذر أو يلوم نفسه على استخدام شخص آخر للمعاملة الصامتة. ومع ذلك، قد يحتاج الإنسان إلى الاعتذار إذا قال أو فعل شيئاً قد يؤدي مشاعر الشخص الآخر. لكن احذر أن يتحول خطؤك إلى وسيلة لابتزازك أو الضغط عليك.

▪ ابق هادئاً: من المهم أن تظل هادئاً. فالمعاملة الصامتة (الصمت العقابي) هو سلوك دفاعي عاطفي، وعلى الرغم من أنه قد يكون من المثير للغضب عدم القدرة على الدفاع عن نفسك في المقابل، فإن الشعور بالضييق لن يؤدي إلا إلى تأجيج النار، ويجعل من تحب يشعر بمزيدٍ من السيطرة.

▪ حاول التحكم في تنفسك وإرخاء جسدك. فهذا يسمح لك أن تكون مراقباً للموقف، ومتحكماً فيه، وليس متورطاً. سيساعدك التزام الهدوء على رؤية الموقف بوضوح، والاستجابة لشريكك أو من تحب بطريقة فعالة وداعمة.

▪ إذا حافظت على هدوئك، فسوف يتبين لهم أن إساءة معاملتهم لك لن تجدي معك، وأن وعيك وإرادتك أقوى من أي ابتزاز.

▪ التجاهل: أن تكون المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) أسلوباً سلبياً عدوانياً لإبقائك تحت السيطرة. في مثل هذه الحالات، ما يريدونه هو أن تشعر بالسوء بما يكفي لاتخاذ الخطوة الخاطئة التي يتوقعونها منك.

▪ إنهم ينتظرون منك الرضوخ للشكوى والاستسلام للمطالب من خلال تقويض إرادتك، وبت الخوف في قلبك، وتفتيت إرادتك.

▪ بدلاً من ذلك، مارس حياتك بشكلٍ طبيعيٍّ، واستفد من الموقف لتعزيز أنشطة الرعاية الذاتية كما لو أن الأمر لا يزعجك.

▪ اعلم أن قول هذا أسهل من فعله، لكن حاول أن تُشتت انتباهك بعيداً عن هذا الفخ من خلال عمل خطة فعالة للرعاية الذاتية مثل:

← قراءة كتاب عن الثقة بالنفس أو تعزيز حل الذات.

← الاشتراك في كورس في مجالٍ محبب لك.

← العودة لممارسة شغفك الذي ابتعدت عنه

بسبب دوامة الحياة.

← التقرب إلى الله والانتظام في الصلاة وقراءة القرآن.

← إعادة التواصل مع دوائر علاقاتك التي انشغلت عنها بسبب تلك العلاقة.

إن هذه الخطة تحرمهم من رد الفعل والاهتمام السلبي الذي يسعون إليه. أظهر لهم أن المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) ليس وسيلة فعالة للحصول على ما يريدون منك، وابتزازك نفسياً وعاطفياً، بل هي فرصة سعيدة لك لكي تُعيد ترتيب ذاتك والتصالح مع روحك.

▪ تجنب الاستجابة العدوانية أو الاستفزازية: المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) هو أسلوب تلاعب سلبي- عدواني، وإذا حاولت مواجهة المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) وجهاً لوجه بعدوانية، فإنك تخاطر بأن تصبح الأمور عدوانية جسدياً، مما قد يؤدي إلى توريطك في تصرفات تضر بك أو تهدد حياتك وسلامتك.

▪ أفضل شيءٍ يمكنك القيام به هو التزام الهدوء والتراجع خطوة إلى الخلف. فعلى الرغم من أنه سلوك موجه إليك، لكن حاول تذكير نفسك بأنه

ليس أمرًا شخصيًا، لكنه يعود إلى خلل في شخصية الطرف الآخر أو مشكلة يعاني منها على أقل تقدير.

▪ إن التصرف بعدوانية لن يؤدي إلا إلى تفاقم الموقف وتبرير أسباب معاقبتك بالمعاملة الصامتة. سيرون أنك أصبحت عدائيًا، وأنهم ضحية لتصرفاتك، وسيشعرون أنهم اتخذوا القرار الصائب بدفعك بعيدًا وعزلك. لكن من خلال الحفاظ على هدوئك، يمكنك الحفاظ على الوضوح بشأن الموقف وعدم الانخراط في أي ردود أفعال عاطفية قد تكلفك الكثير.

▪ رسم الحدود الحازمة: ضع حدودًا حازمة وواضحة حول ما هو مقبول وغير مقبول من السلوكيات وكيف تتوقع أن تعامل. الحدود تجعلك تتصرف وفق قيمك ومعتقداتك وما تراه ملائمًا لاحترامك لذاتك دون أن تخضع للضغط النفسي أو الانجراف في أساليب الإساءة العاطفية؛ من أجل إجبارك على شيء لا يرضيك أو يخالف قيمك أو يفوق طاقتك. ليس من السهل أبدًا أن تقول «لا» لشخص تحبه، ولكن من المستحيل أن تُحب شخصًا ما بشكلٍ صحيٍّ إذا لم تحافظ على احترامك لنفسك وتقديرك لها.

إذا كنت تستخدم الصمت العقابي:

▪ عليك أن تُدرك أن الصمت العقابي سلوك مدمر يجب الإقلاع عنه.

▪ تعلم أن تستمع لمشاعرك وما الذي تحتاجه تحديداً.

▪ تعلم كيف تعبر عن مشاعرك واحتياجاتك بوضوح.

▪ إذا كنت في حاجةٍ لهدنة أو فرصة للتفكير، اطلب ذلك بوضوح.

▪ يجب أن تكون الهدنة محددة الهدف وليست بغرضٍ عقابي.

▪ عليك أن تستقبل محاولات شريك حياتك للصلح أو للحوار بتسامح وإيجابية.

▪ يجب أن تكون على استعدادٍ للتفاوض وتقبل وجهة النظر الأخرى.

▪ يجب أن تحترم حدود الشخص الآخر، وتقبل ما يمكنه قبوله وما لا يمكنه قبوله.

لعبة الذنب

يحدث هذا النوع من التلاعب من خلال استخدام مشاعر الذنب عادةً في أقرب علاقاتنا، مثل العلاقات مع شريك الحياة أو الوالدين أو الأصدقاء. ببساطة، يحدث التلاعب بالذنب عندما يستخدم شخص الشعور بالذنب كأداة لجعل شخص آخر يشعر بالسوء حتى يغير سلوكه.

على سبيل المثال، إذا نسيَ شريك حياتك مساعدتك في جمع الأطباق بعد الغداء، فقد تجعلينه يشعر بالذنب من خلال سرد جميع الأعمال التي قمتَ بها وحدك في المنزل طوال اليوم.

أيضاً من أمثلة التلاعب بالذنب عندما تجد زوجاً يخبر شريكه حياته أنه سيصاب بالاكئاب والوحدة إذا ذهبت لرؤية والديها في عطلة نهاية الأسبوع.

رحلات التلاعب بالذنب هي طريقة سامة للتواصل. قد يواجه المتعثر بالذنب صعوبة في التعبير عن احتياجاته بشكل مباشر، أو قد يشعر بأنه غير حر في العلاقة. قد يكون الشعور بالذنب وسيلة يُظهر بها شريك حياتك عدم الرضا عنك دون أن يقول ذلك بوضوح وبساطة. فبدلاً من قول: «أنا أفقدك»، على

سبيل المثال، قد يقول شريكك الذي يريدك أن تشعر بالذنب والذي لا يريد أن يبدو محتاجاً: «ماذا؟ هل نسيت أن لك زوجاً/ زوجة؟ أليس لك من تسأل عنه؟».

توضح ليزا جولد، الاختصاصية الاجتماعية ومؤسسة ومديرة Gold Therapy NYC: «أفضل تعريف لرحلات التلاعب بالذنب أنها نوع من التلاعب المتعمد بمشاعر شخصٍ آخر للتحث على الشعور بالذنب».

بعبارةٍ أخرى، عندما يحاول شخص ما عن قصدٍ أو غير قصدٍ، جعل شخصاً ما يشعر بالذنب أو الندم أو السوء بشأن قراراته أو اختياراته أو طريقة تفكيره مما يضطره لتغييرها لتجنب هذا الشعور.

تستخدم رحلات الذنب بشكلٍ متكرر (ونجاح) في العلاقات الوثيقة، مثل الصداقات والعائلات والعلاقات الرومانسية.

وكما تُشير «جولد»: «تعتبر رحلات الذنب شكلاً من أشكال العدوان السلبي الذي يستخدمه الأشخاص عندما لا يمتلكون المهارات أو اللغة للتعبير بوضوح عن احتياجاتهم أو مشاعرهم».

لهذا السبب، كما تقول، غالباً ما يتجذر هذا السلوك في مراحل الطفولة لدى الأطفال الذين لم يتعلموا بعد كيفية السؤال عما يحتاجون إليه.

وبالتالي يصبح نمطاً معتاداً لدى الشخص عندما يشعر بالإحباط أو الانزعاج أو الحزن ولا يعرف كيف يُعبر عن مشاعره بشكلٍ مناسب.

هل رحلات التلاعب بالذنب أمر سام؟

عندما يحاول معظم الناس إثارة التعاطف من خلال رحلات الذنب مرة أو مرتين. هذا لا يجعل الشخص المتسبب في الذنب ساماً تلقائياً، خاصةً إذا لم يكن هناك أي ضرر حقيقي مقصود.

والشعور بالذنب -في حد ذاته- ليس عاطفة سيئة. عندما نشعر بالذنب لإيذاء شخص ما، يمكن أن يدفعنا ذلك للاعتذار والقيام بعمل أفضل في المستقبل. فقد يستخدم الآباء أحياناً التعثر بالذنب عمداً لتعليم أطفالهم درساً أخلاقياً.

ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يتسببون في رحلات الذنب غالباً ما يحاولون التلاعب بشخص آخر لتحقيق هدف، وقد يكون ذلك سلوكاً ساماً. خاصةً عندما يترك المتلقي يشعر بالسوء والنجل نتيجة

التعبير عن تفضيلاته أو مشاعره».

وبالتالي عندما يحدث التعثر بالذنب بشكلٍ متكرر، فإنه يمكن أن يؤدي إلى مزيدٍ من الاستياء وفقدان القرب والحميمية.

هذا بجانب التأثير السلبي الواضح على صحتك العقلية، حيث تشير بعض الدراسات أن استمرار الشعور بالذنب يمكن أن يؤدي إلى تفاقم القلق والاكتئاب والوسواس القهري، كما أنه يمكن أن يؤثر على احترام الذات ويعزز الشعور بالعزلة.

يمكن أن يكون التعثر بالذنب شكلاً من أشكال الإساءة العاطفية، خاصةً إذا كان الشخص الآخر:

- لا يتقبل أبداً اعتذاراتك عن الأخطاء.
- لا يبذل أي جهدٍ لتغيير أو التوقف عن التلاعب بك.

▪ يجعلك تشعر وكأنك لا تستطيع فعل أي شيءٍ بشكلٍ صحيح.

وسواء كانت رحلات الشعور بالذنب مقصودة أو غير مقصودة، فلكي يكون من السهل أحياناً اكتشاف هذا السلوك، إليك بعض العلامات

الرئيسية التي تشير إلى أن الآخرين قد يتسببون في
الشعور بالذنب:

▪ الإدلاء بتعليقات تشير إلى أنك لم تقم بالكثير
من العمل كما فعلوا هم.

▪ تذكيرك المستمر بالأخطاء التي ارتكبتها في
الماضي.

▪ تذكيرك بالخدمات التي قدموها لك في الماضي.

▪ التصرف كأنهم غاضبون، ثم ينكرون وجود
مشكلة.

▪ رفض التحدث إليك أو الصمت العقابي.

▪ يظهرون خلال لغة جسدهم ونبرات صوتهم
وتعبيرات الوجه أنهم لا يوافقون على ما كنت تفعله.

▪ يذكرونك دائماً كم أنت «مدين» لهم.

▪ إبداء تعليقات ساخرة حول جهودك أو مدى
تقدمك.

أنواع رحلات التلاعب بالذنب:

هناك العديد من أنواع رحلات الذنب المختلفة التي
قد يستخدمها الشخص المنحرف نفسياً اعتماداً على

الهدف النهائي أو الغرض من السلوك. تتضمن بعض الأغراض المختلفة لرحلة الذنب ما يلي:

▪ التلاعب: في بعض الأحيان، يكون الهدف الأساسي لرحلة الذنب هو التلاعب بشخصٍ ما للقيام بشيءٍ لا يرغب في القيام به عادةً.

▪ تجنب الصراع: في حالات أخرى، قد يستخدم الأشخاص رحلات الذنب لتجنب الحديث المباشر عن قضيةٍ ما. يسمح لهم بالحصول على ما يريدون دون الحاجة إلى الدخول في صراعٍ مباشر.

▪ استنباط التعاطف: في بعض الحالات، يسمح التعثر بالذنب للفرد باكتساب تعاطف الآخرين من خلال وضع نفسه في دور الشهيد أو الضحية أو المتضرر من الأفعال التي من المفترض أن يشعر الشخص الآخر بالذنب تجاهها.

أسباب التلاعب بالذنب:

الأشخاص الذين يستخدمون التلاعب بالذنب يفعلون ذلك على الأرجح لأنهم تعلموا أن الشعور بالذنب هو محفز قوي، وأن الناس في حياتهم سوف يُغيرون سلوكياتهم إذا تم جعلهم يشعرون بالذنب.

فيما يلي بعض أسباب التعثر بالذنب:

- تأذي المشاعر.
- الغضب تجاه شخصٍ ما.
- صعوبة التعبير عن المشاعر.
- مشاكل الاتصال.
- الرغبة في السيطرة على الشريك.
- الشعور بعدم المساواة في العلاقة.
- النشأة في عائلة كان الشعور بالذنب فيها أمرًا شائعًا.

عندما يقوم شريك حياتك بإثارة مشاعر الذنب بشكلٍ متكرر، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالغضب والاستياء، مما يضر بالعلاقة في النهاية. إذا أصبح التعثر بالذنب مشكلة مستمرة، فهناك بعض الطرق للرد.

جرب النصائح التالية:

- استمع بتعاطف: عندما تنزعج من محاولات شريك حياتك لجعلك تشعر بالذنب، عادة ما يكون هناك دافع أساسي. على سبيل المثال، قد يكون تعرّض للأذى ولكنه غير متأكد من كيفية إيصال

ذلك. استمع إلى ما يحاول قوله، واطرح بعض الأسئلة الإضافية للوصول إلى جذر المشكلة.

على سبيل المثال، قد تسأل: «ما الذي يزعجك هنا؟» إذا تمكنت من الوصول إلى جذور رحلة الذنب، فستكون قادرًا بشكلٍ أفضل على الوصول إلى حلٍ لا يتضمن التلاعب بك من قبل شريكك أو إلحاق العار بك لتغيير سلوكك.

▪ انقل ما تشعر به: إذا كنت تريد معرفة كيفية منع شخص ما من دفعك نحو الشعور بالذنب، فسيتعين عليك التعبير عن مشاعرك. بمجرد أن يصبح الشعور بالذنب نمطًا في علاقتك، فقد حان الوقت للتعبير لشريكك عن مدى شعورك بالذنب.

▪ عبّر عن تعاطفك ودعمك وتفهمك لكن وضح أنك لا تتحمل مسؤولية ما يشعر به أو ما يدفعك نحو تحمل مسؤوليته عبر مشاعر الذنب.

▪ قد تضطر إلى القول بشكلٍ مباشر: «عندما تحاول أن تجعلني أشعر بالذنب من خلال سرد كل الأشياء التي فعلتها من أجلي، فهذا يجعلني أشعر بالاستياء. حاول أن تجرب إستراتيجية مختلفة للتواصل».

▪ من المحتمل ألا يكون شريكك مدرِّكًا أنه يدفعك نحو الشعور بالذنب أو أنك لا تتحمل هذا السلوك، ولكن التعبير بوضوح عن مشاعرك يمكن أن ينيبه إلى هذه المشكلة.

▪ ضع الحدود: قد تضطر إلى وضع حدود ثابتة مع شريكك إذا استمر الشعور بالذنب في كونه مصدر قلق مستمر.

على سبيل المثال، إذا قمت بإيصال مشاعرك لشريكك وحاولت الوصول إلى جذور الشعور بالذنب، لكنه استمر في استخدام هذا الأسلوب، فمن المحتمل أن يكون الوقت قد حان لإخباره أنك لن تخرط في أي حوار يتضمن تصرفات تجعلك تشعر بالذنب.

▪ طالما أنك تتسامح مع السلوك، فسوف يستمر، لذلك قد يصبح من الضروري بالنسبة لك الابتعاد عن التلاعب في رحلة الذنب وإخبار شريكك أنك ستكون سعيدًا لمناقشة الأمر عندما يتوقف عن استخدام أساليب التعثر بالذنب.

إذا كنت من مستخدمي التلاعب بالذنب:

فيما يلي 5 طرق للتوقف عن استخدام رحلات

الذنب والبدء في التواصل بحزم:

1) حدد احتياجاتك ورغباتك:

إن تحديد ما نحتاجه ونريده في العلاقات ليس بالأمر السهل بالضرورة. يُعد تحديد ما تريده وتحتاجه أمرًا بالغ الأهمية للتواصل الحازم. عليك أن تعرف ما تريد قبل أن تتمكن من التعبير عنه بشكلٍ مباشر وواضح. امنح نفسك الإذن بالتعرف على مشاعرك وأفكارك واحتياجاتك ورغباتك. غالبًا ما تكون المشاعر والأفكار غير المريحة هي التي يمكن أن تساعدك على تحديد ما تحتاجه وتريده في العلاقة.

«أنا عايز إيه؟».

2) تقديم طلبات مباشرة ومحددة:

بعد ذلك، اسأل عما تريده وتحتاجه مباشرة. على سبيل المثال، قد يقول متتبع الشعور بالذنب شيئًا مثل: «إذا كنت مهتمًا بي حقًا، فستأخذني إلى موعد طبيبي». بدلًا من ذلك، جرب شيئًا مثل: «أحتاج إلى توصيلة إلى موعد الطبيب؛ هل ترغب في اصطحابي؟ وسأكون ممتنًا حقًا». كن صريحًا بشأن ما تحتاجه وما تأمل أن يفعله الشخص الآخر.

3) بناء العلاقات وليس التوقعات:

غالبًا ما يفكر الأشخاص الذين يستخدمون الشعور بالذنب للتأثير في الآخرين بشأن ما يريدون أكثر مما يفكرون في من يسألون عنه. يُعد بناء روابط عاطفية قوية مع الآخرين أمرًا مهمًا لأن العلاقات هي ما يلهم الآخرين للاستجابة للطلبات. الحب هو مصدر إلهام أكثر بكثير من الشعور بالذنب عندما يتعلق الأمر بالاستجابة بشكلٍ إيجابي.

(4) تحمل المسؤولية عن مشاعرك:

غالبًا ما يحاول الشخص الذي يستخدم رحلات الذنب كاستراتيجية تواصل، تحميل الآخرين المسؤولية عن مشاعرهم. إذا كان هناك شخص آخر مسؤول عن مشاعرك المؤلمة، فعليه إصلاحها، أليس كذلك؟

فتجد مثلًا في حالة الزوجة المطلقة، قد تقول الأم لابنتها: «إذا ذهبت مع والدك في نهاية هذا الأسبوع، سأمضي وقتي وحيدةً تمامًا. سوف أشتاق إليك كثيرًا». هذا سلوك غير عادل تجاه طفل، لأنه ليس من مسؤوليته التخفيف من حدة ألمها. يجب على الأم في هذه الحالة أن تتحمل مسؤولية مشاعرها، وتبحث عن الرفقة بطرق أخرى. تذكر أن مشاعرك هي ملكك أنت.

5) اكتشاف التيار العاطفي الكامن:

إذا كنت تستخدم الشعور بالذنب أكثر من مجرد استخدام عارض، فمن المحتمل أن يكون هناك شيء أعمق يحفزك على استخدام هذه الإستراتيجية. هل تحاول السيطرة على شخصٍ ما بالذنب لتعويض وقت في حياتك شعرت فيه بالعجز؟ هل تكرر نمط اتصال افتراضي تعلمته في عائلتك الأصلية؟ قد يساعدك التعرف على هذا النمط على اكتساب وعي جديد بأسلوب الاتصال الخاص بك والطرق التي يمكنك من خلالها التواصل بشكلٍ أكثر فعالية.

أسلوب الجدار الحجري - Stonewalling

الصراع أمر لا مفر منه في أية علاقة، سواء كان بينك وبين أطفالك، أو زملائك في العمل، أو شريك حياتك. ومن الطبيعي أن يستجيب الناس بطرقٍ مختلفة.

وكلما زادت حدة هذه الصراعات، قد يكون أحد هذه الاستجابات هو مواجهة الأزمة والتعامل معها بشكل مباشر. ومن ناحيةٍ أخرى، قد يتعامل الناس أحياناً مع الأحداث الضاغطة بطريقةٍ معاكسة من خلال اللجوء إلى التجميد ووضع جدار بينهم وبين القضية الصعبة المطروحة، سواء بوعي أو بغير وعي. ويُسمى هذا النوع من الاستجابة بالمماطلة.

إن الاستمرار في الصمت والرفض بعناد للهروب بدلاً من حل المشكلات هو آلية تأقلم غير صحية ضارة عاطفياً بالعلاقات تشبه الصمت العقابي.

إن أسلوب الجدار الحجري أو ما أسميه أنا «الحجب العاطفي»، هو بمثابة الجرعة المثالية لقتل العلاقة ببطءٍ وبصمت. فهما كان سبب هذه الاستجابة السلوكية، فاعلم أنك لا تستحق أن يتم تجاهلك.

ما الحجب العاطفي؟

هو رفض التحدث أو التعاون أثناء محادثة أو خلاف، حيث ينغلق الشخص عاطفياً تماماً ولا يمكنك الوصول إليه، ومن هنا جاء مصطلح «الجدار الحجري».

يمكن أن يكون هذا التكتيك مؤلماً عندما يرغب الشريك الآخر في مناقشة القضية محل النزاع، وقد يؤدي عدم التواصل غالباً إلى الشعور بالغضب الشديد والإحباط.

ويمكن أن يتراوح الحجب من رفض مناقشة مشكلة ما لفترة وجيزة من الزمن إلى الانسحاب الكامل لعدة أشهر. يختلف الحجب والمتمثل في المغادرة أثناء المناقشة عن ترك المناقشة لفترة قصيرة من الوقت من أجل التهدئة قبل العودة مرة أخرى. قد تكون فترة التهدئة هذه مفيدة للمناقشة، ولكن في حالة المماطلة أو الحجب، فإن الهدف هو عدم مواصلة الحديث لاحقاً وتجنب القيام بذلك تماماً.

في مقالٍ نشرته بانر هيلث، نُقل عن الطبيب النفسي الدكتور سرينيفاس دانارام، دكتورة في الطب، في مركز بانر ثندرييرد الطبي، قوله: «إنها استجابة طوعية تهدف إلى إنهاء محادثة أو موقف يثير

الاضطرابات العاطفية أو الانزعاج».

بالنسبة للشريك المعوق للتواصل، سوف يظهر سلوكًا يعبر عن الشعور بالملل أو غير مهتم. أو قد يظل بلا أي تعبير، وقد يعقد ذراعيه وينظر بعيدًا. لغة جسده لا تعطي أية إشارة إلى أنه يستمع من الأساس.

وفي كل الأحوال، نادرًا ما يكون المحب العاطفي حلًا فعالًا. وإذا أصبح عادة، فإنه يمكن أن يقلل من قدرة الزوجين على حل النزاعات أو التفاعل بشكلٍ صحي.

ولمزيدٍ من الدقة ستجد سلوكيات المحب تتجلى بوضوح من خلال السلوكيات التالية:

- شعور عام بعدم الراحة في مناقشة المشاعر.
- رفض أو التقليل من مخاوف الشخص الآخر.
- رفض الرد على الأسئلة.
- رفض التواصل البصري أو استخدام لغة الجسد الراضية مثل لف الوجه أو إغلاق العين.
- الابتعاد عن المناقشات التي تسبب التوتر.
- تجاهل ما يقوله الشخص الآخر.

- الخروج دون إبداء أسباب عدم التحدث.
- توجيه الاتهامات بدلاً من الحديث عن المشكلة الحالية.

- الانخراط في سلوكيات عدوانية سلبية مثل المماطلة أو التسويف لتجنب الحديث عن مشكلة.
- رفض الاعتراف أبداً بسلوك المماطلة.

لماذا يحب الناس التفاعل العاطفي في العلاقات؟

قد ينسحب بعض الأشخاص عاطفياً لأنها آلية دفاع مكتسبة تأتي من عدم القدرة أو الشعور بعدم الارتياح للتعبير عن أنفسهم. وفقاً لـ Good Therapy، فإن هذا السلوك متجذر في الخوف والإحباط عندما يتصاعد الصراع. في بعض الحالات، تكون محاولةً لتهدئة الذات أو تقليل التوتر في المواقف المشحونة عاطفياً.

في حين أن المحب يمكن أن يكون مؤذياً، لا يجب أن تفترض بالضرورة أنه غير مقصود بطبيعته. غالباً ما يكون في جوهره سلوكاً ناتجاً عن الخوف والقلق والإحباط.

حتى لو بدا المحب مقصوداً وعدوانياً، تذكر أنه غالباً

ما يستخدمه الأشخاص الذين يشعرون بالعجز أو لديهم قيمة متدنية للذات. في هذا السياق، قد يكون الحجب آلية دفاعية تستخدم للتعويض عن هذه المشاعر.

تشمل الأسباب الأخرى التي تجعل الناس يمارسون الحجب العاطفي ما يلي:

- إنها سمة من سمات الشخصية التجنبية.
- يشعرون بعدم الأمان أو بالعجز في المواقف الصعبة.

- يريدون التحكم في وقت مناقشة الأمور.
- إنهم خائفون من رد فعلك.
- إنهم يعتقدون أنه لا يوجد حل للمشكلة.
- يريدون إنهاء المحادثة أو تحييد الموضوع.
- إنهم يستخدمونه كوسيلة للتعبير عن الغضب أو الاستياء.

- إنهم يحاولون التلاعب بالموقف أو إحباطه لإقناعك بالاستسلام.

- إنهم يظنون أنهم يمكنهم الحفاظ على السلام.

لا نغفل أيضًا كيفية استجابة الجسد للتوتر والمخاطر:

القتال أو الهروب أو التجميد أو التكيف - Fight

Flight - Freeze - Fawn

هي الاستجابات الأربعة الأساسية للتوتر. إنها تعكس كيف سيتفاعل جسمك مع الخطر. بمعنى آخر: هي استجابات تهدف لتقليل الخطر أو إنهائه أو تفاديه والعودة إلى حالة الهدوء والاسترخاء.

▪ استجابة القتال: هي طريقة جسمك للاستجابة بقوة في مواجهة أي تهديد متصور.

▪ استجابة الطيران أو الهروب: تعني أن جسمك يبحث على الهروب أو الانسحاب من دائرة الخطر.

▪ استجابة التجميد: تعني عدم قدرة جسمك على التحرك أو التصرف ضد أي تهديد.

▪ استجابة التكيف: هي استجابة جسمك للتوتر عبر محاولة إرضاء شخص ما لتجنب الصراع.

وبالتالي عندما يلجأ شريك حياتك إلى استجابة التجمد ثم الهروب فهذا اعتقاد منه حقاً أنه يفعل الشيء الصحيح لنفسه من خلال هذا الإغلاق. ومع ذلك، فإن هذا السلوك هو شكل من أشكال الإساءة العاطفية إذا تم ذلك عن قصد لإزعاجك أو لفت انتباهك.

أنواع الحجب العاطفي:

هناك عدة طرق مختلفة قد يظهر فيها الحجب في العلاقة، وتشمل هذه:

▪ الحجب غير المتعمد: في بعض الأحيان يكون الحجب استجابة مكتسبة يستخدمها الشركاء للتعامل مع المشكلات الصعبة أو العاطفية. قد يمنع الأشخاص الذين يستخدمون ذلك السلوك من تصعيد القتال أو لتجنب مناقشة موضوع غير مريح. قد يكونون خائفين أيضًا من رد فعل شركائهم.

▪ الحجب المتعمد: في الحالات الخطرة، يتم استخدام الحجب للتلاعب في الموقف، أو الحفاظ على السيطرة في العلاقة، أو إيقاع العقوبة.

هناك أيضًا سلوكيات صحية يمكن الخلط بينها وبين الحجب. من المهم ملاحظة أن الحجب لا يعني طلب مساحة أو وضع حدود. حيث يتطلب السؤال عن مساحة من الوقت أو المكان أن نتواصل مع الآخرين. عندما يطلب شريك حياتك مناقشة شيء ما لاحقًا بنية كاملة للعودة إلى المحادثة، فهو لا يعيقك أو يحجبك.

لكن إذا تم استخدام الحجب للسيطرة على الشخص

الآخر أو التقليل من شأنه أو عدم احترامه أو تحقيره، فقد يكون شكلاً من أشكال الإساءة العاطفية.

التأثير على العلاقات:

مهما كان السبب الأساسي، فإن الحجب يمكن أن يلحق الضرر بالعلاقة. غالباً ما يشعر الشركاء الذين يتم حجب التواصل العاطفي معهم بالإهانة أو الإساءة. قد يبدأون حتى في التشكيك في قيمتهم الذاتية. علاوة على ذلك، غالباً ما يؤدي حجب شخص ما عاطفياً، إلى تصعيد الموقف الذي كان من المفترض تجنبه. إما أن تحدث المواجهة، أو تتراكم الإحباطات إلى النقطة التي يتم فيها قول أو فعل أشياء مؤسفة.

يرى بعض الباحثين أن الحجب العاطفي هي مؤشر رئيسي لحدوث الطلاق، رغم أن سلوكيات الحجب تشير إلى عدم الرغبة في حل المشكلات الأساسية للحفاظ على العلاقة. أظهرت دراسات أخرى أن هذا السلوك يمكن أن يكون له تأثير فسيولوجي مباشر على كلا الشريكين.

خَلَصَتْ دراسة أجريت عام 2016، التي تَبَعَتْ 156 من الأزواج على مدار 15 عاماً، إلى أن

سلوكيات الحجب العاطفي كانت مرتبطة بأعراض عضلية هيكلية حادة مثل آلام الظهر، وتيبس الرقبة، وآلام العضلات العامة. بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم والصداع الناتج عن التوتر وسرعة دقات القلب.

لماذا يضر الحجب العاطفي بالعلاقات؟

يُعد الحجب طريقة سلبية ومدمرة للتواصل. غالباً ما يضر بالحميمية العاطفية في العلاقة. عندما ينسحب الناس عاطفياً، فإن هذا السلوك يخلق إحساساً بالمسافة، وقد يبدأ الأشخاص في العلاقة في التبعاد.

يمكن أن يكون الحجب العاطفي أمراً سيئاً عندما يفعل الشخص الآخر عن قصد ويستخدمه كوسيلة للتلاعب بالآخرين أو السيطرة عليهم. يمكن أن يكون تكتيكا لإلقاء اللوم حول مشكلات العلاقة على عاتق الشخص الآخر دون تحمل أية مسؤولية شخصية أو قد يُستخدم كتكتيك للتلاعب النفسي لجعل شخص آخر يشك في عقله وفي إدراكه للواقع من حوله. بسبب هذا الشك الذاتي، قد يشعر الأشخاص الذين يتعرضون للحجب بالضعف أو عدم القدرة على الخروج من علاقة سامة.

الآثار النفسية والعاطفية للمجبب العاطفي:

في جميع الأحوال، يمثل المجبب إساءة عاطفية، ويعد تكتيكًا ضارًا عاطفيًا مثل الصمت العقابي. كلا التكتيكن من الطرق غير الفعالة للتواصل في العلاقات. بل إن كلتا الإستراتيجيتين تظهران أن الشخص يفتقر إلى التعاطف أو يواجه صعوبة في تنظيم أفكاره وعواطفه ذاتيًا. وبالتالي فإن رفض الدخول في حوار هادف هو المسؤول إلى حد كبير عن تدمير العلاقات والزيجات.

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن يؤثر بها المجبب على صحة العلاقات وتهديد سلامتها:

1. الإحباط:

نظرًا لأن المجبب يتعارض مع قدرة الزوجين على حل النزاعات، فقد تتصاعد الخلافات الطفيفة خارج نطاق السيطرة. بصفتك الشخص المتلقي للسلوك، قد تحاول جاهدًا أن تجعل شريكك ينتبه أو يقول شيئًا ما. ومع ذلك، فإن محاولاتك اليائسة لإثارة الحوار تأتي بنتائج عكسية. وكلما حاولت أكثر كلما انخرط الطرف الآخر في سلوكيات المجبب العاطفي. في النهاية، ستشعر بالإحباط، وقد تتفاعل

عن غير قصد بطريقة تُغضب شريك حياتك أو تجعله
يبتعد أكثر.

2. الرفض:

يصف جوتمان (عالم نفس أمريكي، أستاذ متقاعد
في علم النفس بجامعة واشنطن) المحجب بأنه نمط
تواصل مدمر يهدم العلاقات حتى لو كان الزوجان
في حالة حب.

أحد أسباب حدوث ذلك هو تأثير الرفض. خاصة
إذا كان شريك حياتك في الأساس يرفضك، خاصة
إذا قام بحجب المعلومات أو لم يُبد أي اهتمام
بالتواصل الصريح والصادق.

وفي حين أنك قد لا تفهم بالضبط الغرض من
الرفض، لكن من الطبيعي أن تستنتج أنه لا يأخذك
على محمل الجد. في مواجهة هذا الرفض المستمر، قد
تجد نفسك بدأت في التشكيك في جدارتك كفرد،
بالإضافة إلى قيمتك في العلاقة.

3. الارتباك:

قد تسير الأمور على ما يرام وفجأة ينسحب شريك
حياتك إلى «قوقعته» ويتوقف عن التفاعل. سيشعر
أي شخصٍ تقريباً بالارتباك بسبب هذا التحول

المفاجئ والمتطرف.

يقول علماء النفس إن المحجب هو شكل من أشكال التلاعب النفسي - Gaslighting، الذي يُعد نوعاً من أنواع الإساءة العاطفية.

«Gaslighting» يحدث عندما يقول شخص ما أو يفعل أشياء تُسبب تشويشاً عقلياً بشكلٍ يُثير الشك في عقلك ويجعلك تشكك في واقعك. وبالتالي قد تبدأ في التفكير في وجود خطأ ما في نفسك.

4. الغضب والاستياء:

عادة، عندما يُظهر أحد الشركاء باستمرار عدم اهتمامه بالحديث، بشكلٍ يترك الشريك الآخر يشعر بالأذى والحزن ويفجر بداخله مشاعر الغضب.

وكلما زاد انغلاق شريك حياتك عنك، كلما زادت حدة غضبك واستياءك. سواء كان الدافع هو الحفاظ على الذات أو إيذاءك، فإن التأثيرات السلبية واحدة. الشيء الوحيد الذي قد يكون مختلفاً هو الشدة التي تشعر بها حيال هذه الآثار مقارنةً بشخص آخر. كل هذا يتوقف على مهاراتك في التأقلم والمرونة وما إذا كان لديك نظام دعم خارجي.

5. زيادة التباعد:

قد يجعلك حجب الاتصال والمغادرة دون الحصول على تفسير، تشعر بالرفض.

في كثيرٍ من الحالات، يكون الشريك، إما غير قادر على التعامل مع التوتر أو يرفض التواصل عمداً، لكن في نهاية الأمر تمثل هذه السلوكيات مسافات نفسية وجسدية، إذا استمرت في الاتساع، فستبعده أكثر مما قد يعتقد أنه تثبت بالعلاقة أو حماية لها.

6. عدم الثقة بالنفس:

قد تجعلك المعاناة من الرفض المستمر عندما يقوم شريكك ببناء جدار عاطفي بينكما في أن تشكك في قيمتك الذاتية. من خلال إبعاد نفسه عنك عاطفياً أو جسدياً في محاولة لتعطيل المناقشات، فإنه يجعلك تشعر بأنك غير مهم بما يكفي.

الشك الذاتي يجعلك تُفكر في أن شريكك لم يعد يحبك أو يهتم بك بعد الآن، بل وتشعر بعدم الأمان، ويسبب لك القلق المستمر بشأن ما إذا كان سترك العلاقة.

قد يجعلك الخوف من فقدان العلاقة تبذل جهداً أكبر لجذب انتباه شريك حياتك. عادةً ما يكون لذلك تأثير معاكس، خاصةً إذا كان لدى شريك

الحياة أسلوب تعلق رافض وتجنبي في العلاقات.

7. فقدان الاهتمام بالعلاقة الزوجية:

إن الحجب العاطفي، فيما يتعلق بالتواصل وحل الخلافات فور ظهورها، يُضعف الصحة العقلية للشخص الآخر. عندما لا تشعر بأنك في أفضل حالاتك عاطفياً يوماً بعد يوم، فمن الطبيعي أن تفقد الاهتمام بالجنس والحميمية. ستنام وأنت تشعر بالتوتر بسبب علاقتك وفشلك في الوصول إلى شريك حياتك.

بشكلٍ عام فإن الإجهاد يجمع الحوافز الجنسية. يميل الرجال، على وجه الخصوص، إلى المعاناة مع العلاقة الجنسية الحميمة عندما يكونون في ضائقة أو تحت ضغط نفسي. في هذه الحالة، قد يشعرون بالضغط للاستماع إليك وتقديم الطمأنينة، على الرغم من أنهم لا يشعرون بذلك. إذا استمرت الحواجز العاطفية حائلاً في العلاقة فسوف تتأثر العلاقة الحميمة بشكلٍ سلبي.

8. صعوبة في الثقة بشريك حياتك:

بغض النظر عن مدى حبك لشخصٍ ما، فمن الطبيعي أن تفقد الثقة إذا كان يبدو بشكلٍ دائم

باردًا عاطفيًا ومنفصلًا عنك نفسيًا وجسديًا.
ستستنتج أنه لا يمكن الاعتماد عليه أو لم يعد
بإمكانك الوثوق به من أجل حماية العلاقة.

الثقة هي مفتاح ازدهار العلاقات. يؤدي الشعور
بالتجاهل أو الاستبعاد إلى الإحباط والخوف من
فقدان العلاقة والشك بالنفس. بمرور الوقت،
يتضاءل مستوى الثقة الذي لديك في شريك حياتك.
قد تضيف مشكلات الثقة إلى علاقة مضطربة
بالفعل مزيدًا من التصدع والتباعد، ويمكن أن
تؤدي إلى الانفصال.

حتى عندما يخرج شريكك من «قوقعته»، فستشعر
بالحيرة والارتباك ولا تعرف حقًا كيف تتصرف،
بل وقد تجد نفسك لست متأكدًا ما إذا كنت
سترحب به مرة أخرى بأذرع مفتوحة أو تخطو بحذر
فيما يتعلق بالموضوعات التي يجب طرحها. ستشعر
بالقلق إذا لم تعد قادرًا على التنبؤ بسلوكه ولا تعرف
كيف تتصرف.

9. العزلة الذاتية والشعور باليأس:

يجعلك الوقوع خلف جدار الحجب العاطفي تشعر
وكأنك تُعاقب دون أن تعرف السبب. فعندما تتوافر

مساحة من التواصل الصحي، سيمكنك الحصول على فرصة لطرح الأسئلة والحصول على إجابات. لكن على العكس يتم تركك تُخمن وتشك في ذاتك، وتتساءل عما فعلته من أخطاء.

إن الحجب هو بمثابة قطع إمدادات الأكسجين عن العلاقة. فمن المحتمل أن يجعلك هذا تشعر بالعجز عن تصحيح السلوك أو مساعدة شريكك على التغيير، خاصة إذا حاولت حمله على الانفتاح والتواصل لكنه استمر في الرفض.

في نهاية المطاف، يسيطر عليك الشعور بالعجز واليأس. بشكلٍ ما يمكن أن يؤدي ذلك إلى فقدان الاهتمام بالعلاقة أو الانفصال. أو على أقل تقدير يمكن أن يكون عزل نفسك وفقدان الرغبة في الحوار أو حتى معرفة الأسباب نتيجة الشعور بالوحدة والاكتئاب طريقة للتغلب على إحباطك أو التعايش معه في الوقت نفسه.

10. القلق والاكتئاب:

قد يؤدي عدم معرفة كيف سيستجيب شريك حياتك إلى شعورك بالتوتر والقلق كلما اضطرت إلى الاقتراب منه لمناقشة الأمر. يقول الأطباء إن

مستويات التوتر ومعدل ضربات القلب وضغط الدم ترتفع عندما نضطر لفحص البيئة أو الناس من حولنا باستمرار بحثاً عن علامات التهديد. يمكن أن تظهر أعراض القلق أيضاً عندما تحاول يائساً حل المشكلات المهمة، ويتم مقابلتك بالرفض والانغلاق العاطفي.

من ناحيةٍ أخرى فإن وجود شريك يفضل «الاختفاء» عاطفياً بمجرد أن يشعر بعدم الارتياح تجاه موضوع أو موقف ما يعد أمراً محبطاً. فهناك بعض المشكلات التي لا يمكنك حلها بنفسك بشكلٍ فعال. فأنت بحاجة إلى التدخل / المشاركة / الدعم، ولكن ماذا تجد؟ مزيداً من الانسحاب والاختفاء.

يمكن أن يتطور الاكتئاب كأحد الآثار المترتبة للاضطراب العاطفي المستمر والارتباك والرفض والإحباط والشعور بالهجر. قد يتم دفع بعض الشركاء إلى تعاطي المخدرات والكحول للتعامل مع أعراض الضيق أو القلق أو الوحدة أو الاكتئاب المرتبطة بالمماطلة.

كيفية الرد على المحب العاطفي:

مع وضع ذلك في الاعتبار، نتحدث عن كيفية

الرد على سلوكيات الانسحاب العاطفي، الأمر يستحق التذكير: يمكنك فقط التحكم في نفسك. لن تغير هذه الإجراءات بالضرورة أي سلوك يقوم به شريك حياتك، لكن يمكنها مساعدتك في حماية نفسك والحد من تصعيد الصراع.

1. استخدم صيغة «أنا» في المحادثات:

نظراً لأن المحب أو المماطلة غالباً ما تكون آلية دفاعية، في اللحظة التي تدرك فيها أنه يمكن أن يحدث، حاول إجراء تغييرٍ ما. فكر قبل أن تتحدث وقم بتهدئة أسلوبك في الحوار حتى لا يبدو اتهامياً. يمكن أن يكون الإدلاء بعبارات تحمل صيغة «أنا» بدلاً من عبارات «أنت» مفيداً هنا. على سبيل المثال، قد تقول: «أشعر بالإحباط عندما أعود إلى المنزل بعد يوم طويل، وأجد المنزل مليئاً بالفوضى»، بدلاً من: «أنت لن تتحمل المسؤولية أبداً وتنظف البيت كما يجب!».

يمكن أن يؤدي تحويل التركيز على مشاعرك واحتياجاتك إلى إنشاء مساحة تفهم أو تعاطف حول جدار الحجارة الذي يقف حاجزاً بينكما، مما يمنح الطرف الآخر فرصةً للتراجع أو تعديل سلوكه.

2. اطلب استراحة:

إذا استمر الجدل والمماطلة، فقد حان الوقت لتوقف المحادثة لتجنب تصعيد الموقف أكثر.

اطلب استراحةً بلطفٍ قدر الإمكان. قد تقول شيئاً مثل: «أشعر بالإرهاق حقاً الآن. هل يمكننا إعادة هذه المحادثة مرة أخرى في وقتٍ لاحق اليوم؟».

المهم ان تستكمل هذه المناقشة حتى لا تتراكم المشكلات العالقة بينكما دون حل.

3. معالجة الحجب خارج أوقات الصراع:

ابحث عن فرصة لك وللشخص الآخر للتحدث عن الحجب عندما لا تكون في لحظة نزاع. اشرح له/لها أنه في بعض الأحيان عندما نتفاقم الأمور، تلاحظ أنهما ينفصلان عاطفياً أو يتجمدان. سمّ هذا الحجب باسمه الحقيقي كما تشعر به.

يمكن أن تكون تسمية هذا السلوك أداة تحذير قوية لكليكما. يمكنك حتى تطوير شيء مثل كلمة تنبيه. إن وجود عبارة تحذيرية محددة يعرفها كلاكما يمكنك استخدامها للإشارة إلى وجود سلوك انسحاب عاطفي يمكن أن يساعد الشخص الآخر على إدراك أنه يفعل ذلك السلوك، دون الحاجة إلى اتهامه أو الهجوم

عليه.

4. اعتنِ بنفسك:

حتى لو كان الحجب غير مقصود، فإنه يجعلك تشعر بالسوء. قد تشعر أنك صغير أو غير مهم. وأنت لا تستحق ذلك.

بعد أن نتعرض للاصطدام بالجدار الحجري العاطفي، خذ بعض الوقت لتهدئة نفسك. يمكنك القيام بنشاط تأمل مهدئ أو تمرين للتنفس. يمكنك القيام بنشاط تستمتع به، مثل السباحة، المشي أو اليوجا أو يمكنك أن تتوضأ وتصلي ركعتين لله. جرب بعض أنشطة رعاية الصحة العقلية في المنزل. ابحث عما يجعلك تشعر بالرضا وافعله.

تذكر: هذه ليست أنانية. تساعد ممارسة التهدئة الذاتية على التئام الجرح الذي نتج للتو عن تعرضك للحجب العاطفي. هذا يقلل من حجم الاستياء الذي ستشعر به، مما يساعدك في التأقلم وإدارة علاقتك بشكل أفضل.

5. تحقق من المحفزات أو المثيرات:

قد يكون من المفيد التراجع لمعرفة ما الذي أدى إلى تعرضك للحجب العاطفي. إذا كان الشخص

الآخر ينظر إليك على أنك شخص دائم الغضب أو مفرط في الانتقاد، فقد يكون الانسحاب استجابة مُثلى من وجهة نظره، حتى وإن لم تكن استجابة صحية.

يمكن أن تساعدك معرفة ما يحفز سلوكيات الانسحاب العاطفي لدى الشخص الآخر على تجنبه. هذا يمكن أن يجعل المحادثات المستقبلية أكثر إنتاجية وصحة لكليهما.

6. ابحث عن العلاج الفردي أو الزوجي:

إذا كنت على وشك استنفاد طاقتك، فقد حان الوقت لاستدعاء التعزيزات. قد يعني ذلك علاجاً لنفسك للحصول على المزيد من أدوات التأقلم أو خطط العلاج الزوجي.

أصبحت جلسات الاستشارات الزوجية وكوتشينج العلاقات متيسرة في صور متعددة، ويمكن الوصول إليها أكثر من أي وقتٍ مضى بفضل خيارات مثل الجلسات عبر الإنترنت، وبأساليب وتقنيات مساعدة متنوعة. وإذا لم يكن شريكك مستعداً للالتزام بعلاج الأزواج حتى الآن، ففكر في البدء به منفرداً. قد يساعدك ذلك على تحقيق مزيد من التوازن النفسي

والقدرة على إدارة تلك العلاقة الصعبة بحكمة ووعي.



الإهمال العاطفي

من أكثر اللحظات أو المشاعر المؤلمة في العلاقات، عندما تجد أن شريك حياتك ليس موجوداً لدعمك عاطفياً، أو عندما تشعر بالوحدة والغربة برغم وجودك في علاقة زوجية. تشعر أنك غير مسموع، احتياجاتك ليست على قائمة اهتمامات الطرف الآخر، مهما عبرت أو تألمت، لا حياة لمن تنادي.

للأسف الشديد فإن تفشي الإهمال في أية علاقة، هو بمثابة نوع من الموت البطيء للهودة والمشاعر وانهيار تدريجي للعلاقة.

«الإهمال العاطفي هو الفشل في ملاحظة المشاعر أو الاهتمام بها أو الاستجابة لها بشكل مناسب». الإهمال العاطفي ليس شيئاً يحدث، ولكنه شيء لا يحدث. هذا يجعل من الصعب فهمه وإثباته لأن الإهمال العاطفي غير ملموس. من السهل تحديد الأفعال الضارة للزوج الذي يصرخ أو ينتقد جسدياً أو لفظياً، ولكن من الصعب تحديد الأفعال الخاطئة للزوج الذي يفشل في توفير احتياجات عاطفية معينة.

وبالتالي حتى لو قررت إحدى الزوجات مثلاً
تصعيد الأمر وطلبت تدخل من الأهل أو الأصدقاء
المقربين في مشكلة إهمال زوجها عاطفياً، ستجد
انتقادات كثيرة وعلامات تعجب وإشارات لوم
تصوب نحوها: (الراجل مكفي بيته - الناس كلها
بتحسدك على اللي انت فيه - بلاش تبتري على النعمة).

عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الزوجية، فإن تبادل
العواطف هو ما يوفر مشاعر الارتباط والحب
والدفء بين شركاء الحياة. لذلك عندما لا يتمكن
أحد الطرفين أو كليهما في العلاقة من الاعتراف
بمشاعر الآخر والاستجابة لها بشكل صحيح، تصبح
العلاقة متوترة وغير مستقرة. لكن قد يكون من
الصعب اكتشاف الإهمال العاطفي، حيث يتعين
عليك معرفة ما هو مفقود من أجل تحديد المشكلة.

يحدث الإهمال العاطفي في الزواج عندما يفشل
أحد الشريكين باستمرار في ملاحظة مشاعر شريك
حياته، والاهتمام بها، والاستجابة لها في الوقت
المناسب. ونتيجة لذلك، يقضي الشريك الآخر معظم
وقته في الشعور بالضيق والوحدة، وانعدام القيمة.

فقد أظهرت الأبحاث أن كبت المشاعر أو
التعرض للإهمال له عواقب جسدية لا يعرفها

الكثيرون. حيث يزيد الإهمال من الضغط على أجسامنا، ويزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب والسكري. كما أنه يؤثر على جهاز المناعة لدينا ويعرضنا أكثر لأمراض مثل تيبس المفاصل وهشاشة العظام.

تُظهر الأبحاث الحديثة أيضًا وجود علاقة قوية بين تجنب المشاعر أو الانغلاق العاطفي وضعف الذاكرة. قد يجد الأشخاص الذين يقمعون عواطفهم بشكلٍ منتظم صعوبة عند التواصل مع الآخرين.

وعلى العكس تمامًا، فإن الاتصال العاطفي لا يقتصر فقط على مشاركة المشاعر الإيجابية بالدفء أو المودة. هذا يعني أيضًا أنه عندما تكون هناك مشكلات، يمكنك مشاركة المشاعر غير المريحة، وثق في أنك كفرد وزوج يمكن أن تُعبّر عن انزعاجك، بل ويمكنك مشاركة الأجزاء الأكثر هشاشة بداخلك، مثل الشعور بالوحدة، والخوف من أوجه القصور لديك، والخوف من الرفض والتخلي.

بعض العلامات الشائعة للإهمال العاطفي:

- تشعر وكأنك وحدك في العلاقة.
- تُفضل قضاء الوقت بمفردك مقابل قضاء الوقت

مع شريك حياتك.

▪ شريك حياتك ينغلق عاطفياً عندما تريد التحدث.

▪ لست متأكدًا مما يريد شريك حياتك منك.

▪ لا تنخرطان سويًا في الأنشطة الاجتماعية كزوجين.

▪ الشخص الذي تفضل التحدث إليه هو صديق أو أحد الأقارب وليس شريك حياتك.

▪ تتجاهل أو تقمع مشاعرك باستمرار.

▪ عندما تماطل في قرارات طويلة الأمد وتشعر بالتردد في الماضي قدمًا في أشياء مصيرية مثل إنجاب الأطفال أو شراء منزل.

▪ هناك نقص في الحميمية الجسدية.

▪ لا تشعر أنه يمكنك أن تكون على طبيعتك مع شريك حياتك.

▪ لا تثق في شريك حياتك.

تظهر هذه العلامات بشكلٍ واضحٍ في علاقة الزوج الذي ينشغل عن بيته وزوجته لدرجة أن عمله

أصبح أولوية أولى ومطلقة. المشكلة أن هذا الإهمال يأتي مصحوباً بردود ومبررات جاهزة مثل: «ما هو كله ليكم، هو أنا يعني باشقى وباتعب عشان مين؟ إنتِ عايزاني أسيب مستقبلي، وأقعد أحب فيكي؟».

أو الزوج الذي يُقصر في حق وقت زوجته نتيجة قضاء معظم الوقت مع أصحابه وخروجاته بحجة أنه يرفه عن نفسه، أو أنه يخرج في تجمعاتٍ لا يصح أن تظهر فيها الزوجة.

أيضاً، الزوجة التي تشغل عن زوجها وسط مشاغل البيت ومشكلات الأولاد. وتبرر موقفها بردود مثل: «أقعد معاه إمتي يعني؟ هو أنا هاقطع نفسي؟! إيه شغل المراهقة دا؟!».

وهنا تنكشف ملامح المشكلة بشكلٍ أوضح، وهي أن كل طرف يصر على تقديم الحب بالشكل المناسب له أو بما يتبقى لديه من وقتٍ وطاقة.

«بجبك بطريقتي، باللي يناسبني، باللي أعرفه، هو دا اللي عندي».

بغض النظر عما إذا كان هذا النموذج للحب يكفي أو مناسباً لإشباع مشاعر الطرف الآخر. هل هو الأسلوب الصحيح لهذا الشخص كي يتلقى جرعات

الحب ويشعر بالاهتمام؟

يقول دكتور ويلارد هارلي في كتابه «احتياجاته واحتياجاتها»: إن فشل الرجال والنساء في تلبية الاحتياجات المهمة للطرف الآخر يكون في الغالب نتيجة لجهلهم بتلك الاحتياجات، وليس بسبب الأنانية أو عدم الرغبة في مراعاتها. وأن إشباع تلك الاحتياجات لا يعني أنك تضطر إلى مغالبة نفسك وفعل شيء لا تحبه، وإنما يعني تجهيز نفسك لتلبية احتياجات قد لا تراها أنت مهمة. وعندما نتعلم أن شريك حياتك هو/هي شخص مختلف عنك تمامًا، فإنك ستصبح خبيراً في تلبية كافة احتياجاته العاطفية.

إن لكل إنسان منا الطريقة التي يحتاج أن يتلقى بها الحب والتعبير عن المشاعر، وبالتالي فالاحتياجات العاطفية مختلفة بين الرجل والمرأة، فما يُشبع الرجل عاطفياً ليس بالضرورة هو ذاته ما يشبع المرأة عاطفياً.

لذلك يُخطئ الكثيرون منا من خلال إصرارهم على التعبير عن مشاعرهم لشركاء حياتهم بالطريقة التي

تناسبهم هم وليس الطريقة المفضلة لشريك الحياة.

وفقاً لما ذكره الكاتب الشهير «جون جراي» في كتابه

«الرجال من المريخ والنساء من الزهرة»: فهناك 6

احتياجات عاطفية لكلٍّ من الرجل والمرأة:

فالمرأة تحتاج إلى:

- الرعاية
- التفهم
- التطمين
- الاحترام
- الإقرار بصحة مشاعرهما
- التفاني/ الإخلاص

الرجل يحتاج إلى:

- الثقة
- القبول
- الإعجاب
- الاحترام
- التقدير

▪ التشجيع

الخلاصة:

إذا دقت النظر في كثيرٍ من العلاقات الزوجية حالياً، ستجد أن كل طرف عايش في جزيرة معزولة لوحده، كل واحد عايش في فقاعة مع نفسه، ومالوش دعوة بتفاصيل الطرف الثاني.

صحيح أن الأمور ظاهرياً تسير بشكلٍ سليم، كل طرف يقوم بواجباته الزوجية دون تقصير (مصاريف البيت - الأكل - الشرب - مدارس وتمارين الأولاد). ومع ذلك ما زالت هناك حلقة مفقودة.

إحنا بقينا بعيد عن بعض أوي، الحياة ميري أوي، جافة أوي.

حياة زوجية بلا شغف، خالية من الحميمية ومظاهر التعبير والمودة المعلنة، خالية من الكلمة الحلوة.

كلمة الشكر.

كلمة التقدير.

كلمة الحب.

كلمة الإعجاب.

كلمة المساندة.

إهمال مشاعر الطرف الآخر، وتجاهل احتياجاته،
وتقديم أولويات أخرى عليه، كالعمل، والأبناء،
والأصحاب، سيجعل منه قبلة موقوتة، سهل العبث
بها وتفجيرها في أي وقت.

جوع المشاعر أصعب من جوع البطون.

إن الإشباع العاطفي له نفس الأهمية التي يحظى
بها الإشباع الغذائي في حماية ووقاية الجسد من
الأمراض النفسية والجسدية.

الاهتمام ليس أمرًا مكلفًا أو يحتاج بالضرورة
للتفرغ.

الاهتمام ممكن أن يكون بكلمة حلوة، أو موقف
تقدير لطيف.

الاهتمام هو أن تشارك من تحب وجعه وفرحه،
وتكون دائماً بجانبه.

الاهتمام، أن تقدر أن تسمع للطرف الآخر بصبرٍ
وتفهم دون دفاعية أو نقد أو إنكار.

الاهتمام أن تفعل شيئاً ما يحبه شريك حياتك
دون أن يطلبه منك.

الاهتمام أن نتذكر شريك حياتك وتساءل عنه في
وسط كل مشاغلك الكثيرة، ولو بدقيقة اتصال، أو
برسالة بسيطة من القلب.

الاهتمام رسالة حلوة، كلمة حب حلوة، مكالمة
قصيرة، هدية بسيطة معبرة.

الاهتمام الوقود الذي يدفعنا لاستكمال رحلة الحياة
بكل ضغوطها وصعابها.

في غياب الاهتمام، سيتولى الإهمال كل شيء.

إن إصرارك على المضي قدماً في طريق الإهمال
سيقودك في النهاية إلى طريقٍ مسدود، في وقتٍ
ستجد نفسك قد استنفدت كل رصيدك في قلب
شريك حياتك.

ستجد أمامك شخصاً آخر، أنت لا تعرفه، شخصاً قد
زهّد فيما تبخل به من مشاعر

حتى نصل لمرحلة «فات الأوان».

هناك قد تصبح الاستفاقة متأخرة، ومراجعة
النفس غير مجدّية.

ومع كل محاولاتك المستميتة لتظهر كلمات مثل:
«أنا آسف - عرفت غلطتي - هاعوضك عن كل

اللي فات - أشعر بالندم»؛ ستصطدم بردود فاترة،
موجعة ومربكة مثل: (انتهى الأمر - لم أعد مهتمًا -
دا كان زمان).

إنت مستغرب ليه؟

لقد أهدرت كل الفرص، وأغلقت أذنك وعينك
أمام كل إشارات الاستغاثة وقت أن كان شريك
حياتك في أمس الحاجة إليك.

لكن الوقت كان له/ها بمثابة الدواء الشافي من
كل الجروح، بقدر مراراته لكن الوقت كان كفيلاً
بترسيخ مشاعر «التعود - التقبل - الأمر الواقع -
التخطي».

لقد أصبح وجودك كعدمه.

أزمة تواصل

أليس أمرًا مثيرًا للدهشة والتأمل أن يتمكن رواد الفضاء من التواصل عبر آلاف الكيلومترات مع كوكب الأرض، ونحن يا من نعيش سويًا في بيتٍ واحد تحت سقفٍ واحد غير قادرين على إيجاد صيغة تواصل أو تفاهم مشتركة نتكلم من خلالها من التعبير عن مشاعرنا واحتياجاتنا لبعضنا البعض؟

ألا يمكن أن يتحقق بيننا هذا التواصل الإنساني ببساطة ومن دون وصاية أو إكراه من طرفٍ ضد الآخر، ودون أن يشعر أحد الأطراف أنه محروم ومجرد من حقه في التعبير عما بداخله؟

للأسف الشديد، واقعياً نحن غير قادرين على أن نبث إشارات المشاعر والأفكار على نفس الموجة، «كُلُّ يَغْنِي عَلَى لَيْلَاهُ»، حتى وصل بنا الحال إلى فقدان الرغبة حتى في الكلام أو العتاب.

نتيجة لهذا الواقع المؤلم، تعيش كثير من الزوجات حياة موازية في عالم اقتراضي على مواقع التواصل الاجتماعي، التي تعزز بداخلهن مشاعر الإحساس بالقهر، والظلم، والافتقار للاحتواء والتقبل.

من ناحيةٍ أخرى، أزواج كثيرون أصبحوا في معزل

عما يجري في بيوتهم، بل وقد اعتاد البعض منهم على مواجهة العجز والفشل في حل مشكلات حياتهم الزوجية، بالبحث عن علاقاتٍ جديدة، حتى لو بشكلٍ مُحَرَّم، وحتى لو كان الثمن هو هدم بيوتهم؛ تعويضاً لغياب التفاهم وسوء التواصل مع زوجاتهم.

لا بأس من وجود خلافات. الصدام هو جزء طبيعي تماماً من حياة يتقاسمها شخصان. لكن مفتاح أية علاقة صحية هو العمل على بناء رابطة أقوى وأكثر حميمية.

فعادةً ما يواجه الأزواج الذين يعانون من نقص التواصل في علاقتهم صعوبةً في إدارة الضغوطات مثل الشؤون المالية والحميمية الجنسية والأطفال والعمل، مما يحولها إلى صراعات مستمرة ومتفاقمة دون حل.

ومع ذلك، يمكن للأزواج تعلم كيفية التواصل بشكلٍ أكثر فاعلية، مما يساعد على حل النزاعات وتحقيق أكبر قدرٍ من الاستقرار لعلاقتهم.

لماذا يعد الاتصال عنصراً مهماً في أية علاقة زوجية؟

«الاتصال مهم لأنه يعزز الثقة والاحترام، فمن

أجل الحصول على علاقة منفتحة وصادقة مع شريك الحياة، يجب أن نكون قادرين على التواصل بحرية بطريقة صحية».

يساعد التواصل الصحي في العلاقة على خلق مساحة لكلا الطرفين لمشاركة أفكارهما ومشاعرهما، والتعبير عن احتياجاتهما، ووضع حدود صحية، وتعلم كيفية التعامل مع مشكلات العلاقات معاً، وحل المشكلات عند ظهورها حتى لا نتفاقم.

يساعد هذا الأزواج على الشعور بمزيدٍ من الارتباط العاطفي مع بعضهم البعض، ويصبحون أكثر ثقة في قدرتهم على إقامة علاقة صحية، على المدى القصير والطويل، وخلق مستوى أعمق من العلاقة الحميمة.

ومع ذلك، عندما يكون لدى الأزواج نمط اتصالٍ ضعيف، غالباً ما يشعرون بعدم الأمان العاطفي والإحباط وعدم الأهمية والوحدة في علاقاتهم. بل إنهم قد لا يشعرون بالتفاؤل بشأن طول عمر العلاقة، لأنه نادراً ما تكون هناك فرصة لإصلاح وعلاج جروح الماضي، ناهيك عن الجروح المستمرة. هذا يقيهم عالقين في أنماطٍ سلبية من التواصل، مما يجعل من الصعب عليهم التواصل مع بعضهم البعض والعمل على حل النزاعات.

علامات نمط الاتصال السيئ في العلاقة:

غالبًا ما يكون للتواصل السيئ تأثير ضار على العلاقات، لذلك من المهم معرفة علاماته والانتباه إليها. قد يشمل ذلك شريك حياة لا يستمع أو ينتبه، أو شريك حياة يركز الانتباه على نفسه، أو شخصًا يصبح دفاعيًا أثناء المحادثات.

تشمل علامات سوء الاتصال في العلاقة ما يلي:

- شريك حياتك لا يستمع إليك.
- شريك حياتك يُبطل مشاعرك.
- شريك حياتك يقاطعك أثناء المحادثة.
- شريك حياتك يُقدم نصائح غير مرغوبٍ فيها.
- شريك حياتك مشقت باستمرار.
- شريك حياتك يستخدم لغةً عدوانيةً.
- شريك حياتك يمارس المماطلة أثناء النزاع.
- شريك حياتك شخص دفاعي.
- شريك حياتك يفتقر إلى التعاطف.
- شريك حياتك لديه ذكاء عاطفي ضعيف.

▪ شريك حياتك لا يتحكم في أسلوبه أو في أعصابه.

مظاهر الاتصال الجيد في مقابل مظاهر الاتصال الرديء	
الشركاء ذوي التواصل الجيد	الشركاء ذوي التواصل الرديء
يستمعون بانتباه بينما يتحدث شريك الحياة.	يقاطعون الطرف الآخر أثناء الحديث.
الاستماع بغرض الفهم، بدلاً من الاستماع للرد.	التصرف بطرقٍ عدوانية سلبية.
التحقق من صحة أفكار الشريك ومشاعره (غالبًا عن طريق الاعتراف ببعض ما قيل وتكرارها).	يطلقون التهديدات.
يسألون أسئلة تُظهر اهتمامهم وتركيزهم.	يلجأون إلى إنكار أو إبطال أو تهميش مشاعر شريك الحياة.
يُبدون التفهم، حتى عندما يكون لشريكهم وجهات نظر وآراء مختلفة.	لا يتحكمون في مظاهر غضبهم.
لا يرفعون أصواتهم أثناء الحديث.	يحملون الضغائن في نفوسهم.

كيف تؤثر مشكلات التواصل على العلاقات؟

يمكن أن تحدث مشكلات التواصل في جميع العلاقات، وإذا تم تجاهلها، يمكن أن يؤدي في كثيرٍ من الأحيان إلى مشكلاتٍ أكبر للأزواج. يمكن أن يؤدي غياب التواصل إلى تفشي اللوم والقلق من العلاقة والاكئاب والاستياء في الزواج أو العلاقات، وقد يزيد من احتمالية الانفصال أو الطلاق العاطفي.

تتضمن بعض المظاهر التي يمكن أن يؤثر بها التواصل الضعيف على العلاقة بالشكل التالي:

- تصاعد حدة الاستياء تجاه بعضنا البعض.
 - التركيز على الجوانب السلبية للعلاقة.
 - عدم نمو العلاقة أو ازدهارها.
 - تطور العلاقة إلى أن تصبح سامة.
 - الانفصال عن بعضنا البعض.
 - انعدام الأمن والأمان.
 - غياب الفرص لمشاركة المشكلات والصعوبات مع بعضنا البعض.
 - الشعور باليأس من العلاقة.
- لسوء الحظ، يمكن أن يؤثر التواصل الضعيف في العلاقة أيضاً على الأفراد بعدة طرق، بما في ذلك:
- تدني احترام الذات.
 - الاكتئاب.
 - القلق.
 - زيادة الشعور بالوحدة.

▪ زيادة مستويات التوتر.

قد يعاني الأزواج من مستوياتٍ أكثر خطورة من التوتر بسبب نقص التواصل؛ قد تلقي بظلالها على الأبناء وطريقة تربيتهم، خاصة عندما يشعر الأزواج بالقلق من أن الطلاق سيكون مؤلماً جداً لأطفالهم أيضاً.

أساليب تواصل يجب تجنبها:

عندما يتعلق الأمر بالتواصل، هناك أشياء قد ترغب في تجنبها كلها أمكن ذلك.

□ الصمت العقابي:

«غالباً ما يتبنى كثير من الأشخاص الصمت العقابي معتقدين أنه يجنبهم مزيداً من التفاقم للمشكلات أو يرسم الحدود، لكن الحدود تعمل بشكلٍ أفضل عند التواصل صراحةً مع الشريك، وإلا فقد لا يدركون أن هناك تجاوزاً لتلك الحدود.»

من الأفضل أن تكون واضحاً وحازماً بشأن الحدود، بدلاً من افتراض أن شريك حياتك يعرف سبب تعرضك للأذى ويستبعده، الأمر الذي يمكن أن يتسبب في كثيرٍ من الأحيان في مزيدٍ من الضرر للعلاقة.

□ استحضار أخطاء الماضي:

من السهل الوقوع في فخ إعادة إحياء مشكلات وأخطاء الماضي خلال لحظات التوتر الشديدة. يمكن أن يؤدي استحضار أخطاء شريكك بانتظام إلى نتائج عكسية، ويجعل الطرف الآخر يتصرف بطريقة أكثر دفاعية أو تجنبية.

□ الصراخ:

رفع صوتك أثناء الجدل أو اللجوء إلى الصراخ يعد طريقة غير فعالة للتعامل مع غضبك. على المدى الطويل، يمكن أن يتسبب ذلك في أن يصبح الجدل أكثر حدة ويقوض احترام شريكك لنفسه.

□ الانسحاب العاطفي:

المحج أو الانسحاب وسط الجدل ما هو إلا وسيلة لبناء حواجز نفسية مع شريك حياتك وترك النزاع دون حل.

من المفهوم أنك قد تشعر بالإرهاق في وقتٍ من الأوقات وتحتاج إلى مهلة أو فاصل لاستعادة نشاطك من جديد. لكن من المهم أن تتأكد من توضيح أنك بحاجة إلى قضاء بعض الوقت بعيداً عن

□ السخرية والاستهزاء:

احذر من الدعابة غير اللائقة عندما تكون في خضم الجدل. إذا كنت تريد كسر الجمود، فمن الأفضل إلقاء نكتة غير مؤذية عن شريك حياتك أو قول شيء سلبي عنه أو عن شيء حساس بالنسبة له/لها.

□ السلوك غير اللفظي، غير المحترم:

يمكن للغة الجسد أن تنقل مشاعر الازدراء، حيث أن 93% من عناصر الاتصال غير لفظية. وبالتالي فإن فحص هاتفك بدلاً من التواصل البصري، على سبيل المثال، يمكن أن يجعل الشخص الآخر يشعر بعدم الاحترام حتى ولو لم تنفوه بكلمة واحدة.

وفقاً لما تم استعراضه يتأكد لنا مدى تأثير عنصر «التواصل» سلباً أو إيجاباً على جودة وسلامة أية علاقة.

فإذا تمكنا من خلق بيئة اتصال آمنة، يمكن لكل منا التعبير عما بداخله وعما يفهمه ويشعر به تجاه الآخر؛ سوف تنحل كثير من مشكلاتنا.

يكفي أننا «بنعرف نتكلم مع بعض»، «بنعرف

نسمع بعض».

إذن كيف نُحسن من جودة عملية التواصل بيننا
كشركاء حياة؟

يمكن أن تساعدك هذه النصائح في تعزيز تواصل
أكثر انفتاحاً وصدقاً.

□ زيادة الإدراك:

دائماً ما يكون الوعي بالقضايا الخلافية هو الخطوة
الأولى في التأكد من إمكانية حلها. كما قد يبدو
واضحاً، في كثيرٍ من الأحيان، يمكن أن يكون
أحد الأشخاص أو كليهما غير مدركين لقضايا تعثر
الاتصال التي تؤثر على علاقتهما. عند الخوض في
جدال، من المهم أن يمارس الأزواج الوعي الذاتي
وتحديد مكان حدوث انقطاع الاتصال، حتى يتمكنوا
من العمل على حلها. من المهم أن يلتزم كل شخصٍ
بتغيير الأنماط التي تضر بالعلاقة.

في إحدى الجلسات عرضتُ على زوجين أن
يحدد كل منهما نمط سلوكٍ واحد ضار لا يقبله من
الطرف الآخر، ويخبره به لكي يبدأ فوراً في الإقلاع
عنه. نكحوة أولى نحو تخفيف حدة الاحتقان
وتحقيق بعض الإيجابية في أفق العلاقة.

□ تعامل مع مشاعرك أولاً:

قبل التحدث مع شريكك حول قضية تزججك، تأكد من معالجة مشاعرك حول هذا الموضوع وتهذئة نفسك أولاً، لأننا ببساطة «إذا دخلنا في نقاش ونحن محملين بمشاعر الغضب الشديد أو الانزعاج أو الانفعال الشديد، فإن الاتصال يميل إلى أن يصبح ساخناً للغاية ويصعب إيجاد حلول، بل وستصبح محاولات التواصل مجرد ذكرى سيئة سنحاول تفادي تكرارها مرة أخرى».

□ هدى نفسك قبل أي حوار:

من الضروري قبل أي حوار مع شريك حياتك، أن تكون في حالة نفسية تسمح بالنقاش وتبادل الأفكار أو حتى التعامل مع الانتقادات، وذلك حتى يمكنك استيعاب الأمر بوعي وتقبل.

حاول القيام بنزهة سريعة أو الاستماع إلى موسيقى هادئة قبل التحدث إلى شريك حياتك. بهذه الطريقة ستكون أكثر تحكماً في عواطفك وستكون قادراً على التواصل بشكل جيد.

□ اختيار التوقيت:

إن اختيار الوقت المناسب للتحدث مع شريكك

يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

ليس من المنطقي أن توظف زوجتك الساعة الثانية بعد منتصف الليل: «قومي لازم نتكلم دلوقتي - لازم نحل المشكلة الليلة».

ليس من الذكاء أن تنتظري زوجك على باب المنزل عند عودته من العمل لتشتكي له من تصرفات الأبناء أو خلافاتك مع جيرانك.

إذا كان هناك شيء ما يضغط على ذهنك، فامنح شريكك فكرة أنك ترغب في الجلوس والتحدث، لأن شريك حياتك عندما يعلم أنك ترغب في التحدث معه، فسوف يكون مستعداً أو غير منشغلٍ عنك، كما يمكن أن يساعد ذلك في تهدئة الموقف أيضاً لأنه من غير المرجح أن يشعر بأنك تعد له كميناً أو أنك تسعى لتوريطه بشكلٍ مفاجئٍ في نقاشٍ محتم.

□ ابدأ بعبارات ومشاعر «أنا»:

إن الطريقة التي نتحدث بها مع شركاء الحياة يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً. في كثيرٍ من الأحيان، يبدأ الأزواج محادثةً من خلال توجيه أصابع الاتهام إلى الشخص الآخر وإلقاء اللوم، وهو ما يجعل النقاش

أكثر توترًا وعدائيةً وخالٍ من مشاعر التفهم أو الإنصات بحب.

لذا من الأفضل بدء المحادثات من خلال التعبير عما تشعر به. يمكنك التأكد من القيام بذلك عن طريق استخدام العبارات التي تبدأ بكلمة «أنا».

على سبيل المثال: بدلًا من اتهام شريكك بإهمالك والتركيز كثيرًا على العمل، يمكنك أن تقول: «أشعر بالأذى أو الفقد عندما تركز دائمًا على العمل». هذا أقل اتهامًا من قول: «أنت تركز دائمًا على العمل».

□ ركز على أن تكون مسموعًا ومستمعًا:

أكثر ما يفتقده العديد من الأزواج هو «فن الإنصات» أثناء المحادثات، فيجري الأمر كما لو كانت مناظرة أو مباراة كلامية يجب أن يفوز أحد بها.

فالتواصل ليس مجرد تحدث فقط. يتعلق الأمر أيضًا بالاستماع إلى منظور شريك حياتك وفهمه بعمق قدر الإمكان. ركز على أن تكون حاضرًا تمامًا عندما يتحدث شريك حياتك. حد من الإلهاءات أو المقاطعات، واستمع إلى وجهة نظره والمشاعر التي تتماشى معها، وكن متعاطفًا.

احتفل مع شريك حياتك بنجاحاته وأوقات
سعادته، كن حاضراً ومنتبهاً عندما يخبرك بما دار في
يومه عندما يرغب أن تشاركه/تشاركها مشكلة ما.

فعلى الرغم من أنك قد لا تتفق مع وجهة نظر
شريك حياتك، فمن المهم أن تستمع فعلياً إلى سبب
شعوره بالطريقة التي يشعر بها. كما يجب أن يفعل
نفس الشيء بالنسبة لك. عليك أن تستمع بتفهم
وفاعلية، وحاول فهم وجهة نظر الطرف الآخر.

□ إجراء التسويات والوصول لحلول:

سواء كنتما تتحدثان عن مشاعر مؤلمة أو تناولان
أفكاراً متضاربة حول الخطط المستقبلية، يجب أن
يترك كل منكما المحادثة بشكلٍ إيجابيٍّ وكأن هناك نوعاً
من الحل.

كلما كان هناك نوع من الإيثار والمرونة، كلما
كانت الأمور أكثر إيجابية، مما يفتح الباب لمستوياتٍ
مُرضية من التسويات. لكن التعنت والعناد وتصلب
الرأي كلها أمور تقضي على التسامح، وتفتح الباب
نحو تأجيج مشاعر الاستياء والعدائية.

□ ضع حدوداً واضحة:

جزء مهم من الحفاظ على علاقة صحية هو معرفة

نفسك جيداً بما يكفي لمعرفة كيفية وضع حدود صحية لحماية واحترام وقتك وطاقتك وعواطفك ومواردك. إن توصيل ما يحتاجه كل منكما بوضوح داخل وخارج العلاقة يجعل العلاقات أقوى وأكثر إرضاءً.

كما أن وضع حدودٍ ثابتة يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب أي سوء تفاهم أو نتائج غير مقبولة لكلا الطرفين.

على سبيل المثال، إذا كانت الموارد المالية غير مستقرة أو متعثرة، فكر في الخروج ببعض الحدود. ربما تقرر أن أية عملية شراء تزيد قيمتها عن 1000 جنيه أو الدخول في أقساط أو قروض ذات قيمة معينة، هي أمور يجب مناقشتها والموافقة عليها من قبل الطرفين دون المُضي قدماً فيها بشكلٍ منفرد.

عند حل النزاع أو تقديم تنازلات في علاقةٍ ما، من المهم أن يتم إجراء التنازلات بطريقةٍ تحترم احتياجات ووجهات نظر جميع المعنيين. إذا كنت لا تشعر بأنك مسموع ومفهوم، أو إذا كنت تواجه صراعات متكررة حول عدم احترام الحدود، فقد يكون الوقت قد حان لتطبيق بعد العواقب أو اللجوء لطلب المساعدة المتخصصة.

في النهاية:

إن التواصل الجيد في العلاقة يعني أنك وشريكك قادران على إجراء محادثات مفتوحة حول كل الأشياء التي يحتاجها ويريدها ويشعر بها كل منكما، بطريقة تسمح لكلا الشخصين بالشعور بالفهم الكامل والاهتمام. «الفكرة هي تطوير مساحة آمنة مشتركة مبنية على التفاهم المتبادل وعدم إصدار الأحكام أو اللجوء للتواصل العنيف». من خلال القيام بذلك، ستخلق معاملة بالمثل صحية ولغة محبة تحافظ على الاحترام المتبادل في علاقتك.

فالأزواج الذين يتمتعون بمهارات تواصل جيدة يخبرون بعضهم البعض مباشرة عن مخاوفهم وإحباطاتهم بدلاً من إخفاء شعورهم الحقيقي بدافع الخوف من الحكم أو التسبب في الانقسام. لكن الفيصل هنا هو أنهم قادرون على إيصال تلك المشاعر السلبية دون إيذاء بعضهم البعض أو التأثير سلباً على العلاقة.

نصيحة أخيرة:

ابحث مع شريك حياتك عن سبيلٍ للحل، ولا تهدر جهدك في اللهث خلف اقتراضات، أو تحليلات

مشوهة لشخصية شريك حياتك أو البحث عن
شماعات تضع عليها فشل العلاقة دون أن يتحمل
كلاكما المسؤولية كاملة.

هل ترغب في إيجاد حلٍ للمشكلة، أم تريد فقط
أن تُلقِي الاتهامات وتُبرئ ساحاتك دون وجه حق؟

هل ترى الأمر معركةً كلاميةً يجب أن تخرج منها
منتصراً مهما تكلف الأمر، أم إن لديك مساحة تفهم
وإيثار تجعلك تتصرف بمسؤولية؟

هل ترغب جدياً في أن تستمر هذه العلاقة بجدٍ
وإخلاص أم أنك تقوم بالواجب أياً كانت النتائج؟

هل ترى أن العلاقة تستحق مزيداً من البذل، أم
ترى أنه قد فات الأوان؟

الموضوع بين يديك، والإجابة عندك أنت.

العدوان السلبي

ما شعورك عندما تظهر على وجه شريك حياتك ملامح الغضب والاستياء، لكنه لا يعترف بذلك بشكلٍ مباشر، ويرفض أن يوضح لك أسباب هذا الغضب؟

بالتأكيد ستنتابك مشاعر مختلطة ما بين الضيق والحيرة والاستياء، وما يزيد الأمر سوءًا عندما تتحول تلك المشاعر المكبوتة إلى معاملةٍ صامتة أو سخرية أو تقليلٍ من شأنك.

هذه هي مشكلة التعامل مع الشخص بالعدوان السلبي في علاقةٍ ما. ستلاحظ أن كل ما يقوله شريكك لا يتطابق مع سلوكه. سيقول: «أنا بخير»، لكن في سلوكه، يعبر عن جرعة هائلة من الغضب المكبوت. في كل مرةٍ تحاول إجراء محادثة مفتوحة وصادقة معه، تصطدم بجدارٍ حجريٍّ، وتجد أنه من غير المجدي محاولة حمله على الانفتاح وإخبارك بما يشعر به حقًا.

لن يُظهر أبدًا إحباطه علانيةً أو يعترف بأن شخصًا ما جعله يغضب. إنه يحاول أن يظل هادئًا، ولكن سلوكه بطريقةٍ ما يروي قصة مختلفة تمامًا. ومع ذلك

يمكنك اكتشاف مشاعره السلبية والغضب المكبوت
بداخله مهما حاول التستر عليها.

دكتور فيليب ماجرو مؤلف كتاب (كيف تنقد
علاقتك الزوجية من الانهيار) يصف الأشخاص
الذين تسيطر عليهم روح العدوانية السلبية بأنهم
أشخاص يتقنون «التدمير مع الإنكار» لأنهم يعملون
طويلاً وبكد لإعاقة ما لا يريدونه، لكنهم يفعلون
ذلك بطريقة غير مباشرة حتى يتهربوا من المسؤولية
حتى في حالة ضبطهم. ف لديهم دائماً أعدائهم
ومبرراتهم دوماً.

وفي مقالٍ نشره على موقع firstthings يقول
كريس أونبي (الباحث الإستراتيجي في علم النفس
والعلوم الأسرية): «إنك عندما تكون غاضباً، فهذا
أمر طبيعي تماماً، وعادة ما يمكن حل الأمور. وإن
الأخطاء ومشاعر سوء الفهم هي جزء طبيعي من أية
علاقة، وخاصة الزواج. لكن الطريقة التي يستجيب
بها الشخص في غضبه هي التي يمكن أن تساعد في
إيجاد حل أو إخراج قطار الزواج عن مساره. لا
تؤدي العدوانية السلبية في الزواج إلى إبعاد العلاقة
عن مسارها فحسب، بل إنها أيضاً مدمرة تماماً».

إذن العلاقة التي تسيطر عليها السلوكيات العدوانية

السلبية علاقة خالية من الوضوح والبساطة، وأقل ما يقال فيها أنك تدور في «حلزونة».

إذن من هو الشخص العدواني السلبي؟

السلوك العدواني السلبي هو نمط من التعبير غير المباشر عن المشاعر السلبية بدلاً من معالجتها علانيةً. فهناك انفصال بين ما يقوله الشخص الذي يظهر سلوكاً عدوانياً سلبياً وما يفعله.

من أمثلة تصرفات العدوان السلبي:

عندما يتعمد شريك حياتك القيام بالأشياء في اللحظة الأخيرة أو التأخر في دفع الفواتير أو إكمال المهام، أو تعمد نسيان بشأن الأحداث أو التواريخ المهمة.

عندما توهم الأنشطة التي لا تروق لك بالسخافة أو عدم الواقعية، كقضاء رحلة في منطقة ساحلية أو تغيير بيت الزوجية.

تتميز الاستجابة العدوانية السلبية في الزواج بمرارة هادئة. وفقاً لـ «أونبي» إنها غالباً ما تكون طريقة لمعاقة الطرف الآخر عاطفياً، والسماح له «بالغرق

في خطيئته» لفترةٍ من الوقت.

إذن عندما يجد شخص ما صعوبةً في تحويل ما يعانيه من الإحباط أو الغضب أو الانزعاج أو عدم الرضا إلى كلمات، فقد يلجأ إلى السلوك العدواني السلبي، وهي طريقة غير مباشرة للتعبير عن المشاعر من خلال الأفعال. إنها لعبة قوة، وشكل من أشكال التلاعب، وطريقة غير فعالة للغاية للتعامل مع الصراع.

تقول كارلا ماري مانلي، اختصاصية نفسية إكلينيكية: «غالبًا ما يتم تعلم السلوك العدواني-السلبي في مرحلة الطفولة، ويمكن إرجاعه عمومًا إلى السلوكيات العدوانية السلبية التي يصوغها أحد الوالدين أو مقدم رعاية آخر».

تشمل العلامات المحددة للسلوك العدواني-السلبي ما يلي:

- الاستياء والمعارضة لمطالب الآخرين.
- عدم التعاون، والتسويف، والأخطاء المتعمدة استجابةً لمطالب الآخرين.

▪ التعليقات الساخرة أو الردود المتجهمّة أو
العدائية.

▪ الشكاوى المتكررة حول الشعور بعدم التقدير أو
الغش.

يمكن لأي شخصٍ أن يُظهر هذا السلوك في بعض
الأحيان، ولكن مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي
العدوان السلبي المزمن إلى تآكل الثقة، وغالباً ما
يؤدي إلى استجابة سلبية من الآخرين.

بالنسبة للأشخاص الذين يتسمون بالعدوانية السلبية
بشكلٍ منتظم، فإن تعلم التعبير عن المشاعر بطريقةٍ
أكثر إنتاجية يُعد خطوةً أساسية نحو بناء وتثنية
صداقات وعلاقات رومانسية دائمة وصحية.

أسباب السلوك العدواني السلبي:

يعتبر الخبراء عموماً أن العدوان السلبي نمط سلوك
مكتسب يبدأ غالباً في مرحلة الطفولة، لكنهم لم
يجدوا بعد سبباً محدداً واحداً.

ومن أهم العوامل المسببة لاكتساب السلوك
العدواني السلبي:

□ الإيجار على الطاعة وعدم مخالفة التعليمات
والأوامر الأبوية:

إذا لم يكن مسموحاً لك بمخالفة أحد الوالدين أو قول «لا»، فمن المحتمل أنك تكون قد تعلمت طرقاً أخرى لتحدي القواعد أو الأوامر التي تعتبرها قاسية أو غير عادلة. السلوك العدواني السلبي، إذاً، ربما يكون قد قدم طريقة للطاعة مع الاستمرار في المقاومة.

□ الخوف من الرفض:

إذا تعرضت لسوء المعاملة أو الإهمال أو الرفض من أفراد الأسرة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة البلوغ، فربما تكون قد تعلمت أهمية إبقاء الناس سعداء لحماية نفسك.

هذا يمكن أن يجعلك معتاداً على استيعاب الآخرين من خلال التوافق مع ما يقترحونه. بالطبع، عندما لا توافق أو تفضل القيام بأشياء بطريقةٍ أخرى، وبالتالي فقد تجد نفسك تتخلى عن بعض هذا الإحباط بشكلٍ غير مباشر.

□ الحاجة للحفاظ على السيطرة:

يتعين على معظم الناس القيام بأشياءٍ لا يريدون

القيام بها في مرحلةٍ ما من حياتهم. قد يكون هذا محبطًا للغاية، خاصةً إذا كانت ظروفك تضعك في كثيرٍ من الأحيان في مواقف صعبة أو غير سارة.

عندما لا يمكنك فعل أي شيءٍ لتجنب بعض المهام غير المرغوب فيها في العمل أو المدرسة أو المنزل، فقد تبذل جهدًا لاستعادة السيطرة على الموقف من خلال تمثيل المشاعر التي لا تريد التعبير عنها بالكلمات.

□ انخوف من الصراع:

يعاني الكثير من الناس من التوتر والصراع في العلاقات الشخصية الوثيقة.

قد تقلق من أن التعبير عن مشاعرك الحقيقية سيضر بالصدقات والعلاقات أو يؤثر على رأي زميل العمل أو مديرك في العمل. لتجنب النقد والصراع، ينتهي بك الأمر إلى الاحتفاظ بآرائك لنفسك.

□ صعوبة التعبير عن المشاعر:

ليس لدى كل شخصٍ القدرة على التعبير عن المشاعر (أو حتى التعرف عليها)، خاصةً المشاعر غير السارة وغير المرغوب فيها.

قد تتجاهل مشاعرك إذا لم يتم التعرف عليها ومشاركتها بسهولة، أو كنت تعتقد أنها قد تؤثر على كيفية إدراك الآخرين لك. ولكن حتى إذا تجنبت التعبير عن الغضب والانزعاج بشكل مباشر، فقد لا يزال بإمكان تلك المشاعر الظهور في مزاجك وسلوكك.

الخطوة الأولى للتغلب على هذا السلوك أو التعامل معه هي التعرف عليه.

فيما يلي سبعة أمثلة على العدوان السليبي أو للتعرف على من يتصرف بعدوانية سلبية تجاهك.

□ يفضلون عدم الاعتراف بالغضب.

لا يمكنك إجراء محادثة صادقة ومفتوحة مع شخصٍ من فئة العدوانيين السلبيين. سوف يبقون على مسافةٍ مع الآخرين بدلاً من إخبارهم بما يدور في داخلهم. إنهم لا يعترفون أبداً بأنهم غاضبون. إنهم يفضلون الاحتفاظ بكل شيءٍ داخل زجاجات محكمة الغلق بدلاً من المضي قدماً وإخبارك بأي شيء. سيخبرونك أنهم بخير حتى عندما يكونون بعيدين عن ذلك.

□ التعليقات الخفية (الضرب تحت الحزام).

التعليقات السلبية هي شكل شائع من أشكال العدوان السلبي. على سبيل المثال: قد يعلق شخص ما على موضوع يعرف أنه يجعل شخصاً آخر غير مرتاح، مثل الحديث عن كونها امرأة مطلقة أو تأخر سن الزواج أو مشكلات الوزن الزائد.

قد يستخدمون أيضاً معرفتهم بماضي أو تاريخ الشخص لإيذائه بمهارة. على سبيل المثال: قد يذم أحد الوالدين الذي عانى طفله من صعوبة النوم منفرداً في غرفته الخاصة أثناء الطفولة، في مرحلة البلوغ، بتعليقات سلبية حول طفله فيما يتعلق بالأطفال الذين لا يستطيعون النوم بشكلٍ مستقل. وبهذه الطريقة، فإنه يواصل «الضرب» بمهارة في نفسية الابن حتى بعد سنواتٍ من الأحداث المذكورة، ولا يدعونهم ينسون أبداً.

□ التجنب:

سيفعلون أي شيءٍ لتجنب القتال أو المواجهة أو أي نوعٍ من المناقشة الحادة.

يُفضلون الاتفاق مع كل ما تقوله بدلاً من إظهار عدم موافقتهم علانية أو التعبير عن مشاعرهم السلبية بشكلٍ واضح.

تتضمن أيضًا إستراتيجية التجنب بعض الأمثلة التالية:

- التسوية.
- تجنب إعادة مكالمة أحد أفراد الأسرة.
- تجنب موضوعات معينة للمناقشة، خاصة إذا كانوا يعرفون أن الشخص الآخر يريد مناقشة هذه المواضيع.
- تجاهل شخص ما كشكلٍ من أشكال العدوان، مثل عدم الاقتراب منه في حفلة.

□ الاختفاء مثل الشبح.

بدلاً من المواجهة وإنهاء الخلاف بشكلٍ واضح ومباشر، من المرجح أن يختفي الشخص العدواني السلبي دون سابق إنذار أو حتى منحك الحق في معرفة الأسباب. إنه ببساطة يرفض التواصل بعد الآن لتجنب المواجهة أو الصراع.

□ الصمت العقابي:

المعاملة بالصمت العقابي هي الحركة المفضلة للأشخاص العدوانيين السلبيين. في الأساس، الصمت العقابي هو سلوك عدواني سلبي يقوم من

خلاله المعتدي بإيصال نوع من الرسائل السلبية إلى الضحية . بدلاً من المواجهة، يستخدم المعاملة الصامتة كعقابٍ على أخطائك أو لتجنب المواجهة وتحمل المسؤولية أو كنوعٍ من المماطلة والتهرب من التزام معين، فيبتعد عنك لدرجةٍ تجاهل وجودك.

□ قد لا يوافقون على شيء، لكنهم لا يقدمون حلاً أبداً.

لن يتردد الشركاء العدوانيون السلبيون في قول «لا» لخططك أو مقترحاتك لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، أو مكان جديد للإقامة، أو خطة لتحسين مستوى دخل الأسرة أو ما شابه ذلك، لكنهم لن يكلفوا أنفسهم عناء شرح وجهة نظرهم أو تقديم نوع من الحلول لهذه المسألة. فقط المعارضة وتعطيل الأمور.

□ يستخدمون تعليقات ساخرة أو مقنعة في هيئة مجاملات.

يعتمدون على السخرية للتعبير عن استيائهم. إنهم يميلون إلى قول شيءٍ ما ويعنون شيئاً معاكساً تماماً. وبغض النظر عن مدى تصرفهم بلطفٍ في تحويل الإهانات إلى مجاملات، فإنها ستكون مؤلمة للغاية.

على سبيل المثال: بدلاً من قول: «لقد أزعجني حقاً

أنك لم تتذكر عيد ميلادي»، قد يقولون: «شكراً
جزيلاً على هدية عيد ميلادي الرائعة». غالباً ما
يكون السلوك العدواني السلبي متجذراً في افتقار
الشخص إلى احترام الذات والخوف من الصراع
أو المواجهة أو الرفض. تسمح السخرية لأي شخص
بنقل مشاعر الإحباط أو الغضب أو خيبة الأمل
التي لم يتم حلها إلى الطرف الآخر لكن دون
مواجهة.

الاستجابة للسلوك العدواني السلبي:

ربما لا داعي للقلق بشأن ملاحظة عدوانية سلبية
أو شكوى غامضة. يستجيب معظم الناس بهذه
الطريقة في بعض الأحيان، لا سيما عندما تجعل
الظروف من الصعب تقديم رأي مباشر. ومع ذلك،
يمكن للنمط المستمر من السلوك العدواني/السلبي أن
يخلق الكثير من التوتر في العلاقة، بل وفي كثير من
الأحيان يجعل الموقف أكثر سوءاً.

إليك بعض النصائح لتجربتها بدلاً من ذلك:

▪ تجنب وضع اقتراضات: قد يكون من المغري
أن تقول: «تبدو مستاءً»، أو «تشعر بخيبة أمل».
لكن محاولات تشخيص الموقف هذه يمكن أن تأتي

بنتائج عكسية في بعض الأحيان، مما يجعل الشخص الآخر يشعر بالهجوم بدلاً من الفهم.

▪ اطرح الأسئلة بلطف: يمكن أن يساعد الاهتمام والاحترام على تهدئة المشاعر المؤلمة والحفاظ على هدوء الموقف. طرح أشياء مثل: «ما شعورك حيال ما اقترحتة؟» أو «هل يمكنني أن أسأل ما الذي يدور في ذهنك؟» يمكن أن يفتح الباب أمام تواصل أكثر إنتاجية.

▪ ذكّرهم أنه لا بأس في مشاركة المشاعر: لا يشعر بعض الناس بالأمان عند الاختلاف أو إبداء الرأي. إذا كان الأمر كذلك، فتذكيرهم بأنه من الجيد الاختلاف والتحدث عن الأشياء بحرية يمكن أن يساعد. قد تقول: «أعلم أنك قلت إن فكري كانت جيدة، لكنني أحب سماع أي أفكارٍ لديك».

▪ دعهم يعرفون أنك على استعداد لاستكشاف الحلول معاً: على نفس المنوال، لا يضر أبداً القفز مباشرةً إلى الدعوة للتعاون. «ما رأيك؟ هل لديك أي أفكار بديلة؟». ربما لن تنجح هذه الأفكار، لكنها قد تُحدث تحسناً بمجرد أنهم يعرفون أنك رحبت بمشاركتهم في البحث عن حلولٍ سوية.

▪ تحلّ بالصبر والتعاطف: ضع في اعتبارك أن هذا السلوك يمكن أن يرتبط بأساليب تربية قاسية أو صراع وتوتر في العلاقات السابقة. التحلي بالصبر أثناء تجربة الخطوات المذكورة أعلاه يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. تذكر أن الأشخاص الذين يتسمون بالعدوانية السلبية غالباً ما يشعرون أنه يساء فهمهم. لذا، إذا حاولت فهم أسباب تصرفاتهم، فيمكن أن تقطع شوطاً طويلاً في مساعدتك على التعامل مع سلوكياتهم.

▪ امنحهم مساحة: في بعض الأحيان، يحتاج الناس فقط إلى القليل من الوقت للتغلب على مشاعرهم. بمجرد الانتهاء من الحديث عن الأمور، قد يكون من المفيد بدلاً من الحصار والإصرار على استكمال النقاش أو الحصول على ردٍ فوري، ترك الأمور تهدأ حتى يتمكنوا من التعامل مع خيبة أملهم أو إحباطهم.

▪ تحكم في استجابتك: ركز على التزام الهدوء. حافظ على صوتك محايداً وابق مشاعرك تحت السيطرة. كلما قلت ردود فعلك على تصرفات الشخص العدوانية السلبية؛ قلت سيطرته عليك. ذكر نفسك أنه بينما لا يمكنك منع شخص عدواني سلب

من غلق الأبواب أو العبوس في وجهك، يمكنك فقط التحكم في رد فعلك. اختر الرد بطريقةٍ صحيحةٍ على سلوكياتهم غير الصحية للمساعدة في منعهم من إيدائك.

▪ فرض الحدود في العلاقة: ضع حدودًا بإخبار الشخص أنك تفضل عدم استمرار السلوك المؤذي. يُفضل القيام بذلك بعد لفت الانتباه إلى سلوكٍ معين وكيف تشعر به. هذا يوفر الوضوح. إذا لم يتغير السلوك بعد استخدام الإستراتيجيات المذكورة أعلاه، فخذ من النقاشات. حدد لنفسك السلوكيات التي سوف تتجاهلها، والأخرى التي يمكن أن تكون مرناً بشأنها، والسلوكيات التي يجب أن تتصرف معها بحزم وثبات.

▪ اشحن بطاريات طاقتك: الحياة في مثل هذه العلاقة ستكون أمرًا مرهقًا للغاية يستدعي منك عدم الانغلاق فيها وإهمال رعايتك الذاتية أو الابتعاد عن أحبائك، فهذا ما يحقق لك التوازن، خاصةً إذا كان من الصعب عليك الابتعاد وإنهاء هذه العلاقة. فالشخص العدواني السليبي مثل البحر العميق؛ تحتاج إلى حمل أسطوانات أوكسجين كافية لتظل على قيد الحياة لنهاية الرحلة.

كلمة أخيرة:

لا تجعل هذه العلاقة تأخذك للوراء وتكون سبباً في صنع أسوأ نسخة من ذاتك، فتفقد شغفك بالحياة، وتكتسب أمام ما تواجهه من عدوانٍ عدواناً مضاداً.

أشخاص كثيرون تسببت هذه العلاقة في إصابتهم بأمراضٍ مزمنة، وأخرى خطيرة نتيجة استسلامهم للضغط النفسي الشديد والتوتر المزمن المصاحب للعلاقة مع العدواني السلبي.

لكي تُكمل حياتك مع هذا الشخص إذا استمر الإيذاء ولم تستطع إنهاء العلاقة معه، يجب أن تقتنع أن مهمة بذل الجهد لتغييره هي مهمة مستحيلة، خاصة إذا قوبلت تلك المحاولات بالإنكار من طرف هذا الشخص وعدم الاعتراف أن لديه مشكلة تحتاج إلى تغيير.

فالخيار الأفضل هنا، هو الكف عن الإشارة دائماً لنقائصه وعيوبه، والدخول معه في مباريات كلامية مرهقة لا فائدة منها. بل عليك بقبول مشاعره والتعامل معه بمنطق التعايش، وتبادل المنافع؛ لا تؤذيني ولا أؤذيك. وتبدأ في توفير طاقتك وصحتك

لتحقيق أهدافك، والاستمتاع أكثر بالحياة دون
الاعتماد عليه.

تذكر دائماً: صحتك أهم.



فقه الانبساط

لماذا أصبحت المتعة في العلاقة الحميمة حلقة مفقودة بين كثيرٍ من الأزواج والزوجات؟

لماذا قد يشعر الرجل أن زوجته لا تشاركه ذات الرغبة؟

لماذا تترك الإحباطات المتكررة شعوراً لدى الكثيرين بالنفور والفتور من العلاقة؟

لماذا يختار الكثير من الأزواج البقاء سويًا في زواجٍ بلا جنس؟

لماذا يلجأ البعض إلى الخيانة الجنسية كمتنفس أو بديل للعلاقة الجنسية داخل إطار الزواج؟

هل يمكن أن يكون ذلك بسبب الإجهاد أو الجدال الزمنية المتضاربة أو الضغوط أو العمل أو رعاية الأطفال؟

جميعها أسئلة تشكل واقعاً لكثيرٍ من العلاقات، وسنحاول سويًا من خلال هذه السطور أن نبث لها عن إجاباتٍ عملية تساعد في تحسين هذا الواقع.

في البداية يجب أن نعلم أن الاتهامات المتبادلة بين معسكري الرجال والنساء تفتقد لكثيرٍ من الوعي

والفهم. فمن دون المعرفة العميقة لاختلافاتنا الجنسية سيصبح من السهل أن نشعر بعدم التشجيع والرفض. ونلقي باللوم والمسؤولية على بعضنا البعض.

كثير من النساء يهاجمن الرجل بصفته كائن شهواني بطبعه ولا يفكر سوى في شيءٍ واحد فقط...

العديد من الرجال يهاجمون جنس المرأة على أنهم نكديات وباردات ولا يقدرن على مشاركتهم المتعة كما يجب أن تكون.

لكن المفاجئ لكثيرٍ من الرجال أن المرأة تحب الجنس بقدر الرجل، ولكن الفارق بينهما أنها لا تستطيع أن تشعر برغبتها القوية بالجنس إلا إذا ملأت رغبتها بالحب أولاً.

وطبقاً لما ذكره جون جراي، الكتاب الأمريكي الشهير، والخبير في شؤون العلاقات في كتابه Mars and Venus in the Bedroom:

إنه من الهام جداً أن تشعر المرأة أولاً بالحب تجاه الرجل، فعندما يفتح قلبها بهذه الطريقة، فإن مركزها الجنسي يفتح أيضاً، وتشعر بالحنين للجنس كما يشعر الرجل وربما بشكلٍ أعظم! بالنسبة لها، الحب أهم من الجنس، لكنها تحتاج لإشباع رغبتها بالحب

أولاً، وبذلك ترتفع أهمية الجنس لديها.

فعندما لا تشعر المرأة بالحب، تفقد اهتمامها بالجنس.. ولا تشبع حاجة الرجل إليه، وعندما لا يحصل الرجل على ما يكفي من الإشباع الجنسي، فإن آخر شيء يفكر فيه هو إظهار الحب لزوجته.

بشكلٍ عام إن الرجل يحتاج فقط المكان والفرصة ليُثار. في بداية العلاقة تبدو الاستثارة الجنسية أوتوماتيكية وسريعة بالنسبة للرجل.. على عكس المرأة تماماً، التي تستثار ببطء، وتحتاج لمزيدٍ من الوقت، الوقت، الوقت، المليء بجرعات الحب والعاطفة أولاً.

ومن دون فهمٍ لهذا الاختلاف سيصبح من السهل على الرجل أن يشعر بأنه مرفوض من زوجته، وستشعر هي بأنها مستغلة.

الرجل عندما يشعر أنه مرفوض، يزداد بداخله مخزون الاستياء بشكلٍ قد يفقده ثقته بذاته، وقد يتطور الأمر لأن يصبح شخصاً عصبياً وانتقادياً بشكلٍ زائد، ولا يرى إلا سلبيات وعيوب شريكة حياته، في حين أن المرأة تشعر أن عليها ضغطاً كبيراً يدفعها لفعل شيءٍ هي ليست مهيأة له من الأساس،

أو أن الطريقة التي يطلب بها الزوج العلاقة طريقة جافة وغير محفزة بالنسبة لها.

في الواقع، إن العلاقة الزوجية يمكن أن تكون أكثر امتاعاً وإشباعاً لكلا الطرفين عندما يحدث نوع من التوحد بين الزوجين من خلال تبادل مشاعر الحب والاهتمام الكامل.

مش عيب إننا نفهم ونتعلم، ولا عيب إننا نعرف احتياجات بعض ونفهم سر الاختلاف بيننا. العيب إننا نكابر ونعاند لحد ما الأمور تخرج عن نطاق السيطرة.

للأسف الشديد. تقع كثير من النساء كفرائس سهلة للضغوط والمسؤوليات المتراكمة فوق رؤوسهن، مما يتسبب في إهمالهن لاحتياجاتهن الأنثوية والحسية. وكلما زاد تركيز المرأة في العطاء تجاه من حولها على مدار اليوم، كلما قل وعيها برغباتها الجنسية، وبالتالي تفقد بوصلة تواصلها مع ذاتها.

من ناحيةٍ أخرى، عندما تشعر المرأة بضغوط كبيرة بسبب زيادة معدلات هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة- المسؤول عن تنظيم سمات جانبها الذكوري من تنافسية وحزم وتفكير منطقي

ومسؤولية) وكبت جانبها الأنثوي (المسؤول عن تنظيم سماتها الأنثوية من رعايةٍ وهدسٍ وحب)؛ يضطر جسدها لإفراز مزيدٍ من الكورتيزول لمواجهة تلك الضغوط، ومع استمرار تعرضها للضغوط فإن استمرار إفراز الكورتيزول يجعلها تفقد الرغبة الجنسية.

وفي غياب الدعم النفسي والعاطفي من شريك الحياة، فإنها تشعر أنه لا وقت لديها لممارسة الرعاية الذاتية، مما يؤدي لتنامي الشعور بالرفض لدى الزوج غير المتفهم لطبيعة زوجته، والمدفوع بنيران الاستياء نتيجة عدم تلبية احتياجاته الجنسية، وبمرور الوقت قد يفقد رغبته فيها وينصرف عنها نحو بدائل أخرى، كإدمان الأفلام الإباحية أو العلاقات المحرمة، أو حتى الزواج بأخرى.

من ناحيةٍ أخرى ستصبح العلاقة الزوجية بشكلٍ عام منطقة صراع واختلاق للمشكلات أو حتى تعظيم من شأن المشكلات الصغيرة. ومن هنا أصبحت العلاقة عبارة عن بركانٍ ملتهب مركزه غرفة النوم غير السعيدة.

إضافة إلى ما سبق، فإن أسباب توتر العلاقة الجنسية بين الزوجين كثيرة ومختلفة:

▪ مشكلات صحية تؤثر على الرغبة أو القدرة لدى أحد الشريكين.

▪ مشكلات سوء التواصل.

▪ ضغوط الحياة والتوتر المستمر في البيت أو العمل.

▪ المشكلات الأسرية المحيطة بالزوجين (مشكلات الأبناء - مشكلات مع الأهل).

▪ مشكلات نفسية كالاكتئاب أو القلق المزمن وغيرها من مشكلات الصحة العقلية.

▪ أمور مرتبطة بخبرات الطفولة (كالإساءات الجنسية والجسدية).

▪ اضطرابات شخصية أو أمور مرتبطة باحترام الذات أو الثقة بالنفس.

في النهاية، يجب معالجة جذور المشكلة وليس التوقف أمام المشكلة ذاتها أو إنكارها. وهذا لن يتم دون الحوار والمصارحة بين الزوجين.

أيضاً، من الضروري بالنسبة للرجل أن يركز على إحاطة المرأة بالعناية والاهتمام لتشعر ببعض التحرر من ضغط الاهتمام بالآخرين، وبالتالي تستعيد مجدداً

شعورها برغباتها الحسية والشعور بالشوق الجنسي إليه. فالمرأة لن تسعد بالعلاقة أو تستجيب جنسياً، يجب أن تشعر بالحب والطمأنينة دون تعجل؛ هذا لأن تكوينها وطريقة استثارته مختلفة تماماً عن الرجل.

من ناحيةٍ أخرى، لن يشعر الرجل باستمتاعٍ حقيقيٍّ مع امرأةٍ غير سعيدة، تدّعي وتمثل الشعور بالاستمتاع، فقط لترضيه أو لتتخلص من «زنه المستمر» أو لتجنب الخصام والنكد.

إن العلاقة الزوجية علاقة طويلة الأمد، تمر بتغيرات وتعثرات كثيرة، وتواجه ضغوطاً مختلفة عبر السنوات. لذلك يتطلب الأمر زوجين قادرين على العمل سوياً كفريقٍ واحد لعبور تلك الرحلة بسلام واستمتاع، وهذا لن يتم من دون:

▪ التجديد من وقتٍ لآخر وتجربة أنشطة وأفكار مثيرة.

▪ تحسين جودة الأوقات المشتركة وعدم تجاهلها أو إهمالها.

▪ التعامل مع الضغوط الحياتية من أجل التحرر من قيود التوتر والروتين.

▪ النظافة الشخصية واهتمام كل طرفٍ برعايته الذاتية ليدو في لياقةٍ جسدية وذهنية مناسبة تجعله مرغوباً فيه ومقبولاً من الطرف الآخر.

▪ الحوار المفتوح من القلب: عبّر عما يزعجك في العلاقة وما تتمناه فيها وما يشبعك جسدياً وعاطفياً، فالكبت عدو البهجة.

▪ احترام الحدود الجنسية لكل طرفٍ دون إكراهٍ أو ابتزازٍ عاطفيٍّ أو مساومة. فالعلاقة الجنسية ليست أداةً للعقاب أو التهديد.

▪ إبقاء غرفة النوم مكاناً للشغف الزوجي والطمأنينة: نظيفة، مريحة، خالية من أي مسببات للنفور والطاقة السلبية.

▪ الحفاظ على التواصل/التلامس الجسدي، فالجلد موصل جيد للمشاعر.

▪ مهما حدث، لا تتم خارج غرفة نومك، وإن حدث لا يجب أن يطول أو يصبح روتيناً معتاداً أن ينام كل زوجٍ في مكانٍ بمفرده.

▪ غرفة نوم الزوجين ليست للمشاركة الأسرية أو نوم الأطفال مع أبويهما.

▪ الحب والاحترام وبناء الثقة، عناصر هامة جداً
في بقاء شعلة الشغف مشتعلة.



الاحترام الكاذب

تعتمد أي علاقة صحية على الاحترام كأساس لنجاحها وحمايتها. في العلاقات التي تقوم على الاحترام، يشعر كلا الشخصين بالأمان والقبول والتقدير، لكن إذا كان سلوك شريك حياتك غالباً ما يجعلك تشعر بعدم الأهمية أو القلق أو الإهمال أو التجاهل أو عدم الأمان، فمن المحتمل أن يكون هناك نقص في الاحترام في علاقتك.

غالباً ما يؤدي السلوك غير المحترم إلى الإضرار بالعلاقة ويؤثر أيضاً على صحتك العقلية. يمكن أن يجعلك تشعر بالاستياء أو عدم الأمان أو القلق أو الاكتئاب. في بعض الحالات، يمكن أن يكون السلوك غير المحترم مسيئاً. مع مرور الوقت، يمكن للشريك الذي يقلل من احترامك أن يقوض احترامك لذاتك وثقتك بنفسك، خاصةً إذا كان ينتقدك أو ينتقد قراراتك في كثيرٍ من الأحيان.

تجلى المشكلة عندما يتم سحب بساط احترامك من تحت قدميك بشكلٍ مضللٍ ومربكٍ تحت مسمى «الحب».

▪ أنا أحبك، لكن أسمح لنفسني بالانخراط في

علاقات نسائية دون علمك.

▪ أنا أحبك، لكن أنتقدك كثيراً وأسخر منك في السر أو في العلن.

▪ أنا أحبك، لكن لا أعترف بمشاعرك أو أنكرها.

▪ أنا أحبك، لكن أهُمّش دورك في حياتي وأُخفي عنك كل صغيرة وكبيرة.

شيء مثير للارتباك والحيرة، يقيدك ويجعلك مكبلاً بمشاعر مختلطة بين كلامٍ تسمعه يناقض فعلاً تراه بعينيك.

«باتريتسيا دولاهي» مؤلفة كتاب «7 أخطاء يفعلها الأزواج تقتل الحب» ترى أن الاحترام هو أن نأخذ بعين الاعتبار أنه الشعور الذي يدفعنا إلى معاملة شخص ما بكثيرٍ من المراعاة. أي أننا نأخذ شريك الحياة بعين الاعتبار، ونُظهر له أننا نهتم برأيه ومشاعره وجهده ونأخذها بعين الاعتبار. باختصار، احترام الشريك يعني أننا نعامله بلطفٍ كبير عبر وضع أنفسنا مكانه.

كما يُشكل الاحترام أساسَ الثقة والتسامح حتى في حالة وجود خلافات بين الزوجين. وحتى إذا

انتهى بكما الأمر إلى الجدل مع بعضكما البعض، فإن الاحترام يضمن القتال العادل، حيث يتم احترام آراء ومشاعر كلا الشريكين والتحقق من صحتها.

في كثيرٍ من الأحيان، يفشل الناس في ملاحظة السلوك غير المحترم في العلاقة. وقد يتجاهلون مدى خطورة تفشي مظاهر عدم الاحترام في الزواج.

لتوضيح الأمر أكثر، فيما يلي بعض علامات تفشي سلوكيات عدم الاحترام في الزواج التي قد يتم تجاهلها:

- السخرية منك أو السخرية من مظهرك.
- التقليل من شأنك.
- التقليل من قيمة أفكارك وآرائك.
- كسر الوعود أو التنصل منها.
- الكذب المستمر وإخفاء المعلومات.
- الخيانة العاطفية والجسدية.
- عدم احترام خصوصياتك أو حدودك الشخصية.
- اتخاذ القرارات دون الرجوع إليك.

▪ محاولات تغييرك بشكلٍ مستمر.

▪ الصمت العقابي.

▪ عدم احترام أهلك أو دوائر علاقاتك.

▪ عدم الإنصات إليك أو توفير الوقت لك.

▪ المقارنات المستمرة بينك وبين الآخرين.

ما أسباب غياب الاحترام بين الزوجين؟

الاحترام المتبادل عنصر أساسي في أية علاقة صحية، شريطة أن يُبنى على الثقة والحب والتواصل. لذلك إذا كنت قد نتساءل عما حدث، ولماذا يهينك شريك حياتك بهذه الطريقة، فقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية:

▪ صدمات الطفولة: إذا تعرض شريك حياتك لصدمة في طفولته، فقد يؤثر ذلك على قدرته على الثقة بالآخرين واحترامهم في علاقاته المستقبلية. يمكن أن يظهر هذا السلوك بطرقٍ مختلفة، مثل افتقاد التواصل الإيجابي، أو صعوبة الحيمة العاطفية، أو عدم القدرة على إنشاء أو تقبل فكرة وجود حدود صحية.

▪ انعدام الشعور بالأمان: قد تؤثر المعاناة من

انعدام الشعور بالأمان في قدرة شريك الحياة على إظهار الاحترام لك، لأنه قد لا يحترم نفسه من الأساس. تظهر المشاعر غير الآمنة في سلوكيات مثل انتقاد أفعالك أو التشكيك في قراراتك أو التقليل من شأن إنجازاتك.

▪ صراعات القوة: على سبيل المثال، إذا دخلت زوجتك في صراعٍ على السلطة معك، فقد يكون من الصعب عليها إظهار الاحترام لك. تحدث ديناميكية القوة هذه عندما يشعر أحد الشركاء بأنه يقاتل باستمرار من أجل السيطرة أو عندما يشعر بأنه يتم تهمة رأيه في القرارات الهامة.

▪ المسافة العاطفية: إذا لم يكن شريك حياتك قريباً منك عاطفياً أو كان يواجه صعوبةً في إظهار المشاعر، فقد يكون من الصعب عليه/عليها إظهار الاحترام لك. يمكن أن تنتج المسافة العاطفية عن صدمات سابقة أو توتر مستمر أو صعوبة في العلاقة الحميمة أو نمط التعلق التجنبي.

▪ نقص الذكاء العاطفي: سيؤثر ضعف الذكاء العاطفي على قدرة شريك الحياة على إظهار الاحترام لك، حيث يتضمن الذكاء العاطفي القدرة على التعرف على عواطفك ومشاعر الآخرين وإدارتها.

إذا كانت زوجتك/زوجك يعاني من هذا الأمر، فقد يكون من الصعب عليهم التواصل بشكلٍ فعالٍ والتعاطف معك.

■ أساليب التعبير المختلفة: إذا كان لديك أنت وزوجتك أساليب تعبير عن المشاعر مختلفة، فقد يكون من الصعب إقامة اتصال فعال وإظهار الاحترام لبعضكما البعض. على سبيل المثال، إذا كنت تفضل التعبير عن مشاعرك شفهيًا وتفضل زوجتك التعبير عنها من خلال الأفعال، فقد يؤدي ذلك إلى سوء الفهم وإيذاء المشاعر.

■ الاختلافات الثقافية أو الفروق التعليمية: يمكن أن تؤثر هذه الاختلافات على كيفية إظهار الشركاء احترام بعضهم البعض في الزواج. انطلاقًا من اختلافنا حول ماهية كلمة احترام والسلوكيات التي قد ينظر لها أحد الأطراف وفقًا لخلفيته العلمية أو الثقافية على أنها عدم احترام.

■ المرور بتجارب سيئة في العلاقات السابقة: أية صدمة أو ألم سابق من علاقة سابقة يمكن أن يؤثر على كيفية إظهار شريك الحياة الاحترام لك. تجارب الإساءة أو الخيانة أو الإهمال يمكن أن تجعل من الصعب على هذا الشريك أن يثق بك أو

يحترمك بسهولة.

▪ مشاكل الصحة العقلية: إذا كان شريك الحياة يعاني من بعض الاضطرابات الشخصية كالشخصية النرجسية، فقد يؤثر ذلك على سلوكه تجاهك، الذي قد يحدث فيها تصرفات عدم الاحترام بشكلٍ ممنهج أو متعمد من أجل التقليل من شأنك والسيطرة عليك لتحقيق الشعور الدائم بالتفوق.

كيف يمكن أن يؤثر عدم الاحترام على علاقتك؟

▪ يمكن أن يؤثر عدم الاحترام سلباً بشكلٍ كبير على علاقتك، مما يؤدي إلى تزايد مشاعر الأذى والغضب والاستياء. كما يمكن أن يؤثر سلباً على صحتك العقلية، مما يؤدي إلى زيادة مشاعر التوتر والقلق وحتى الاكتئاب.

▪ علاوة على ذلك، يمكن أن يؤدي عدم الاحترام أيضاً إلى خلق خلل في توازن القوى في العلاقة، حيث يشعر أحد الشريكين بالتفوق والآخر بالنقص. وهذا يمكن أن يؤدي إلى غياب الثقة والاحترام المتبادل، وهما أمران ضروريان لأي علاقة صحية.

كما يمكن أن يؤدي عدم الاحترام على المدى

الطويل إلى سحق احترام الشخص لذاته وإحساسه بقيمته الذاتية، وهذا يمكن أن يتسبب في انسحاب الشخص اجتماعياً وتأثره وظيفياً.

كيف نحافظ على الاحترام في العلاقات؟

▪ عبّر عن مشاعرك بوضوح وشرح أسباب عدم شعورك بالاحترام دون هجومٍ أو عصبية. الصمت وكبت المشاعر في كثيرٍ من الأحيان ليس الخيار الأمثل في حالة فقدان مظاهر الاحترام في العلاقة.

▪ ارسم حدوداً شخصيةً واضحةً بين ما يمكنك قبوله وما لا يمكنك قبوله، واحرص على فرض حدودك إذا تم انتهاكها. فالتردد أو الشعور بالخرج أو الإلتاحة الدائمة والخوف من قول كلمة «لا»- لن يؤدي إلا إلى مزيدٍ من الاستغلال والإساءة والتعدي عليك.

▪ كن حازماً: أن تكون حازماً يعني الدفاع عن احتياجاتك وقيمك مع احترام احتياجات شريكك وقيمه. ويعني هذا أن أفكارك ومشاعرك التي عبرت عنها بوضوح وبشكلٍ مباشر دون اللجوء إلى العدوان المباشر أو العدوانية السلبية، يجب أن تلتزم بها وتظهر مدى أهميتها بالنسبة لك (فلا تقل شيئاً وتتخلى عنه أو تفعل عكسه).

▪ مارس الرعاية الذاتية: انخرط في الأنشطة التي تجلب لك البهجة والاسترخاء، مثل ممارسة الرياضة أو الهوايات أو قضاء الوقت مع الأصدقاء. يمكن أن تساعد الرعاية الذاتية في تقليل التوتر وتحسين صحتك العامة. يمكن أن يساعدك الاعتناء بنفسك أيضًا على الشعور بمزيدٍ من الثقة والحزم في تعاملاتك مع شريك حياتك.

كيف يمكن أن نُرسيَّ معاني الاحترام في مظاهر الحياة اليومية بين الزوجين؟

▪ الاحترام في تقبُّل وتفهم حقوق احتياجات الطرف الآخر ودعمها.

▪ الاحترام في أن تُنصت للآخر وتفهم ما يرغب في توصيله لك.

▪ الاحترام في تحقيق تواصل يغلب عليه الود، وتدعمه كلمات واضحة خالية من العدائية أو التلاعب، وتؤكد لها لغة جسدٍ تحمل معنى الاحترام، لأن تعبيرات الوجه، ونظرات الأعين، وحركات الجسم قد تُوصل معاني أكثر وأعمق مما قد يوصله الكلام.

▪ الاحترام في تقبُّل حق الطرف الآخر في

مساحةٍ من الخصوصية دون تطفلٍ أو إكراه أو انتهاك.

▪ يظهر الاحترام في الحضور والغياب. في السر والعلن.

▪ الاحترام في وجود حدودٍ صحية واضحة ومقبولة من الطرفين.

▪ الاحترام في توافر الأمانة والثقة وتأكيدهما بمرور الوقت دون انتقاصٍ أو تلاعب.

▪ الاحترام في إدارة الخلافات دون تعدٍ أو أذى أو تهديد.

▪ في النهاية:

الاحترام هو أساس العلاقات، هو الخط الفاصل والعمود الفقري لأية علاقة.

احترام الناس لك هو نابعٌ في الأساس من احترامك لذاتك، فعامل روحك أولاً بما تحب أن يعاملك به الآخرون.

إذا غاب الاحترام، عجز الحب عن الصمود، وماتت المودة في القلوب.

الأناية

صراحةً ودون تزييف، الأناية هي طبيعة إنسانية. بمعنى آخر، البشر هم أفراد أنايون بطبيعتهم.

ولا يمكن لأي إنسان أن يدعي أنه لم يتصرف أبدًا بأناية في وقتٍ ما، ومع ذلك، ربما تكون الأناية هي أخطر تهديدٍ لرابطة الزواج. فالأمر يتعدى الحدود، ويصبح عاملَ خطرٍ عندما يؤثر على كيفية تحدثنا مع بعضنا البعض، وكيفية تقسيم المسؤوليات، وكيفية حل النزاعات، وحتى كيف نقضي وقتنا.

في حقيقة الأمر، عندما تكون شخصًا أعزب، فلن يكون لديك سوى شخصٍ واحد تفكر فيه، وهو نفسك. ما تريد أن تأكله، تلبسه، الأماكن التي ستزورها، وما إلى ذلك، كلها أشياء يعد مجرد التفكير فيها وحمايتها ليس أناية، بل هو حفاظ على وجودك وهويتك.

لكن كل شيءٍ يتغير بعد الزواج، حيث يجب أن تتغير عقلية وسلوك «الحياة المنفردة» التي كانت لديك قبل الزواج لأنك الآن مرتبط بشخصٍ ستقضي بقية حياتك معه. شخص له/لها حقوق واحتياجات ومشاعر وأفكار مختلفة عنك، وبالتالي

ستضاف إلى عبارات «أنا» عبارات «نحن»، حيث أصبح لزاماً علينا أن نضع احتياجات بعضنا البعض في الاعتبار.

يجب أن يكون الزواج دائماً طريقاً ذا اتجاهين، مقسماً بنسبة 50/50، ودائماً ما يتم تقاسم المسؤولية بالتساوي، لذلك ليس من المستغرب أن يكون أحد أسوأ الأشياء التي يمكن أن تحدث للزواج هو التعامل مع شريك حياةٍ أناني.

يميل شريك الحياة الأناني طوال الوقت نحو التركيز على مزاجه واحتياجاته الشخصية، وسيبذل قصارى جهده سواء كان ذلك بشكلٍ مباشر أو غير مباشر إلى استخدام شريك الحياة لتحقيق تلك الاحتياجات.

قد تصل تلك الأنانية لدرجة الانحراف النفسي كما في الشخصيات النرجسية التي تتسم بشكلٍ متطرف ومفرط بالتمحور حول الذات وعدم التعاطف مع الآخرين من حولهم، بل والميل لاستغلالهم بطرقٍ تلاعبية.

لذلك سواء كان ذلك في الزواج أو غيره من العلاقات، فإن الأنانية لها تأثيرات تدميرية كبرى.

نذكر منها أنها:

▪ تخلق مشاعر الأذى وعدم الاحترام والاستياء في الزواج.

▪ تسبب مشكلات في التواصل وتجلب التوتر غير المرغوب فيه.

▪ تسهم في تصعيد المشكلات الصغيرة والتافهة القابلة للحل وتحويلها إلى جدالات ساخنة.

▪ تؤثر على رفاهية الفرد وصحته النفسية.

▪ تخلق مشكلات عدم الثقة.

▪ تمنع الزوجين من النمو معاً داخل إطار الزواج.

هناك أسباب متعددة تدفع الشخص إلى أن يكون أنانياً. يعتمد بعضها على تجارب الطفولة، والبعض الآخر يتشكل بسبب ديناميكية العلاقة.

□ عندما يكون شريك حياتك الطفل الوحيد:

▪ يمكن للطفل الوحيد أن يكبر ليصبح شخصاً بالغاً أنانياً لأنه لم يضطر أبداً إلى مشاركة أيٍّ من ألعابه أو حب واهتمام والديه مع أحده. لقد اعتاد على أن يُنظر إليه على أنه طفل مميز ولا يوجد شيء أهم منه، لأنه المستحوذ دائماً على اهتمام ورعاية من حوله

من أجل أن يكون دائماً سعيداً مهما كلفهم الأمر.
وبالتالي عندما يصبح الطفل الوحيد بالغاً، فقد يستمر
في إظهار خصائص الأنانية.

□ المناخ الثقافي:

▪ من الشائع في بعض الثقافات النظر إلى الرجال
على أنهم مميزون في المعاملة والامتيازات والحقوق.
أيضاً فهم معفيون من جميع الأعمال المنزلية التي تعتبر
«عملاً نسائياً». حيث تدلل بعض الأمهات أبناءهن
الذكور، ولا يطلبن منهم أبداً أن يتحملوا المسؤولية في
المنزل، أو حتى مساعدة أخواتهم البنات من باب
المشاركة.

□ تجربة العلاقة السابقة:

▪ يصبح بعض الأشخاص أنانيين لأنهم شعروا بأنه
تم استغلالهم في علاقةٍ سابقة. من خلال إغلاق
كل منافذ الكرم تجاه شريك الحياة الجديد، فإنهم
بذلك يشعرون أنهم يحمون أنفسهم من تكرار تجربة
الماضي السيئة هذه.

من أهم العلامات الواضحة لسلوك الشخص الأناني
في الزواج:

▪ يرى أن كل شيءٍ يجب أن يكون عنه وحوله.

- يعتقد أنه أفضل من شريك الحياة.
 - يهتم فقط بنفسه وبسعادته.
 - سلوكيات السيطرة.
 - يلجأ للأخذ فقط دون تبادل العطاء.
 - يجد صعوبةً في التوصل إلى حلٍ وسط.
 - يقوم بإلقاء اللوم على شريك الحياة في كل ما يحدث من خطأ في العلاقة.
 - التهرب من المسؤولية.
 - تجاهل مشاعر شريك الحياة أو التقليل منها.
 - يشعر وكأنه يتنافس مع شريك الحياة.
- كيف يمكن أن نتخلص من مظاهر الأنانية في الزواج؟

لتطهير أية علاقة من ألغام الأنانية، فالأمر ليس سهلاً ويحتاج لغرس المزيد من مشاعر الإيثار والتعاطف والاحترام.

الأنانية مثل بقعة الزيت الكبيرة في مياه البحر، تحتاج لأن يتم حصارها وشفطها من خلال تحجيم دائرة أنا، وإعطاء المساحات العادلة لدوائر «أنت» -

«نحن».

□ اتخاذ القرارات معاً.

يجب أن يتضمن اتخاذ القرار دائماً موافقة كلا الطرفين. لذلك، عليك أن تثبت لشريك حياتك أن رأيه لا يقل أهمية عما تقوله حتى لا يشعر أحد بأنه تم استبعاده أو التقليل من احترامه.

□ لا تجعل كل شيء عن نفسك.

اخرج من فقاعتك الأنانية، وحاول رؤية الأشياء من وجهة نظر شريك حياتك.

استمع بإنصاتٍ وتعاطف. اهتم باستكشاف الطرف الآخر ومعرفة احتياجاته ومشاعره.

□ خلق التوازن بين العمل والحياة.

لا يمكن تحقيق حياة زوجية صحية إلا عندما يخصص كلا الشريكين وقتاً لبعضهما البعض. يجب أن تكون قادراً على تحسين جودة الأوقات المشتركة بينكما. أيضاً، لا تركز فقط على ما تريد أو ما ترى أنه أولوية، بل ضع احتياجات شريك الحياة في الاعتبار أيضاً.

□ رسم الحدود.

إن رسم الحدود يسهم في تعزيز السلامة والاحترام المتبادل بين شركاء الحياة، حيث يحافظ على الهوية الفردية للشخص في إطار العلاقة طالما أن تلك الحدود يتم دعمها واحترامها من كل طرف دون انتهاكٍ أو تلاعبٍ أو إنكار.

إن احترام مساحة الطرف الآخر، قدراته، ما لا يناسبه، يخفض من وتيرة الأنانية لصالح الاستيعاب والتعاطف لشريك الحياة.

كلمة أخيرة:

إن العلاقة مع شخصٍ أنانيٍّ، مرهقة لأبعد الحدود، وهو ما يتطلب منك في حالة الرغبة في إبقاء هذه العلاقة أن تهتم بنفسك بشكل كبير، ولا تسمح لتلك الأنانية أن تنال منك صحياً أو نفسياً أو عاطفياً.

التضحية بالذات أو إنكار احتياجاتك وإهمالها لصالح هذا الشخص هو بمثابة موت بالبطيء لذاتك وهويتك.

ساعد شريك حياتك على تحمل مسؤولياته، ولا تتغاضى عن الأمر من خلال تحملها نيابةً عنه أو الصمت وعدم المصارحة.

التوازن مطلوب، الحدود صمام أمان. الرعاية الذاتية

ضرورة قصوى، لكن إياك أن تدّعي الرضا أو تظن
أن الصمت حكمة في حضرة الشخص الأناني.

جوز الست

أحياناً ما تقابلي علاقة تسم بالخلل في الأدوار بين زوجين شخصية كل منهما تقع على النقيض تماماً من شخصية الآخر، فتجد أحدهما قد تعدى على حدود الآخر وابتلعه على كل المستويات، فتجد رجلاً ضعيف الشخصية، متنازلاً جداً أمام تجاوزات زوجته المستمرة في حقه. وزوجة أقل ما يقال عنها أنها زوجة متسلطة، لديها رغبة عارمة في التحكم والسيطرة.

تراجع هذا الزوج وتخليه عن صلاحياته كزوج ورب للأسرة، قد يبرره رغبته في حفاظه على قوام البيت، ومستقبل أولاده من العيش مشتتين بين أبوين منفصلين.

رغبته المستميتة هذه في حماية كيان أسرته وتوفير الاستقرار -ولو ظاهرياً- يساء فهمها واستغلالها من جانب الزوجة التي تسارع في احتلال كل حدود ينسحب منها الزوج، فتراها تتوغل بضراوة، حتى تهي معالم رجولته بالإهانات، والشتائم، والشجار المفتعل، والابتزاز المستمر حتى يزعن ويخضع لأوامرها ورغباتها، خاصةً إذا كان يحبها أو متعلقاً

بها.

وكما يقول الدكتور عادل صادق في كتابه «الزوج أول من يشكو»: إن المرأة إذا وجدت أمامها مساحات مفتوحة بلا حدود، فإنها تتوغل فيها.

فهي لا تعرف حدوداً تقف عندها، وذلك إما لتقاعس الزوج عن أداء دوره، أو لعيوب في شخصيته، أو شعوره بنقائص معينة تتميز هي فيها عليه. وبالتالي فأى حق يتنازل عنه الرجل، تكسبه هي، وأي مساحة ينسحب هو منها تقفز هي إليها.

وبالتالي، فنحن أمام صراع قوي بين شخصية تتسم بالقوة والعناد والتسلط، وبين شخصية تتسم بالعجز وقلة الحيلة والضعف.

وعجز الرجل هنا ينبع من داخله، فهو غير سعيد بضعفه، لكنه عاجز. يعرف عيوبه، ويعرف الحلول، لكنه عاجز عن الخروج من سجن ضعفه.

بالتأكيد، فإن خبرات الطفولة السلبية لها تأثير كبير في تكوين شخصية كل منهما، فهذا الزوج عبر مراحل طفولته المختلفة، تم غرس الكثير من المشاعر السلبية كالخوف من المحاولة أو المبادرة تجنباً لإزعاج الكبار وتفادي غضبهم المتمثل في التأنيب الشديد والصراخ

المستمر، أو قد تم تعزيز مشاعر الشك في الذات
ومشاعر الذنب بدلاً من الاستقلالية والمبادرة.

والنتيجة أنه بمرور الوقت تتولد لديه مشاعر الشك
في قدراته واعتماده الأساسي على الآخرين بدلاً من
الاعتماد على نفسه (وفقاً لنظرية مراحل النمو النفسي
والاجتماعي- إريك أريكسون).

وهكذا فقد تمت برمجته على أن يكون شخصاً تابعاً،
منسحباً من أية مواجهة أو مسؤولية، وكأنه ينجذب
آلياً نحو زوجة لديها نزعات السيطرة والتحكم، حتى
وإن كان يشتكي أو يتألم من سوء المعاملة، فهو في
النهاية يؤدي دوره في العلاقات كما تربى عليه منذ
الصغر.

وبالتالي ستكون هناك سمات محددة تحكم شخصية
هذا الزوج في تعاملاته اليومية، خاصة أمام شريكة
الحياة:

- يشعر وكأنك مجرد أداة في تلك العلاقة.
- يشعر أنه يتم تجاهل أفكاره واقتراحاته.
- يشعر أنه غير مسموع في العلاقة.
- رغباته وأهدافه تبقى دائماً في ذيل القائمة.

- عليه دائماً أن يفعل ما تطلبه شريكه حياته.
- يتعرض بسهولة وبشكلٍ مُعلن للإهانة والتقليل من شأنه.

أما بالنسبة للزوجة المسيطرة، فقد يكون سلوكها هذا بسبب اضطرارها إلى تحمل المسؤوليات في وقتٍ مُبكر من الحياة أو أنها تعرضت لصدمة طفولة واجهت خلالها علاقة مختلفة بين أبويها؛ إما أنها تربت بين أمٍ متسلطة وأبٍ خاضع أو العكس، مما رسخ بداخلها سمات ودوافع السيطرة كآليات للحماية وتحقيق الذات.

عزيزي الزوج:

إذا كنت تظن أن خوفك على مصير ومستقبل أبنائك من الضياع يُعد مبرراً كافياً كي تتنازل عن حدود رجولتك وهيبتك كأبٍ وزوج، أمام غطرسة وجشع زوجتك، فاسمح إلى أن أقولها لك وبصراحة: «أنت غلطان»، وغلطك كبير.

إن صمتك الدائم ورأسك التي دفنتها في الرمال أمام التجاوزات والإهانات المتتالية من زوجتك ما هي إلا شهادة وفاة موثقة لمعالم رجولتك؛ أنت بذلك

تشوه في عقول أولادك الصورة الطبيعية والمثلى
للأب والرجل، بل إنك تثبت مكانها صورة مهزوزة
لرجل مهزوز سلبى يعيش تابعاً لزوجة مضطربة
الشخصية، تعرف جيداً كيف تضغط على أزرار
ضعفه، ودون أية مقاومةٍ منه.

والنتيجة النهائية، هي أنك مهما تنازلت والتزمت
الصمت تجاه أي تجاوزات تحدث بحقك، فأنت
تُقدم الفرصة وتُهيئ الظروف لزوجتك كي تضغط
عليك وتكسرك؛ من أجل تعزيز سيطرتها عليك.

عليك أن تعالج أية نواحي للخلل في شخصيتك بالوعي
والتعلم وطلب المساعدة المتخصصة إن أمكن.

عليك أن تُدرك أن التغيير يبدأ من داخلك، من
إدراكك لجوانب النقص والقصور في نفسك وكيفية
معالجتها.

كيف أُعلي من مستوى الاستحقاق الذاتى لدي؟
وكيف أتعلم رسم الحدود الشخصية بوعيٍ وحزم؟

كيف أتخلص من مشاعر الخوف السلبى والذنب
التي تحاصرني، التي تعمل كعقبات داخلية تُعطل
شعوري بالاستقلالية والحزم، والتي هي سمات أصيلة
في الجانب الذكوري لأي رجل؟

في النهاية، هي ليست معركة يجب أن يكون هناك خاسر ومنتصر، وليست صراعاً على السلطة البقاء فيه للأقوى. هي عملية إعادة الأمور إلى نصابها، وتحقيق التوازن الصحي في العلاقة، كل حسب طبيعته وحسب طبيعة أدواره دون خللٍ أو تعدٍ أو نقصان.

الأمر ليس فيمن يغضب أكثر أو يصيح ويصرخ بصوتٍ أعلى، الأمر ليس فيمن يتلاعب أو يتحكم أكثر من الآخر.

الرجولة الحقة مسؤولية، حزم، قوة، شهامة، طيبة، إعمال العقل والمنطق، ثقة، صرامة، مسؤولية، رعاية.

كن لأبنائك مثلاً وقدوةً في الكرامة والعطاء المغلفين بالحزم والحكمة. امنحهم الأمان والطمأنينة في وجودٍ أبٍ متزن، قادر على إدارة أمور الأسرة بحكمةٍ وثبات.

أن تكون أباً ناجحاً، قوياً، قادراً على التوجيه والإرشاد، حتى وإن كنت بعيداً عن البيت، خيرٌ من أن تكون مجرد أطلال وبقايا رجلٍ مهزوز، فشل في تحقيق الأمان والاستقرار النفسي والأسري لأبنائه.

هل للخيانة فرصة ثانية؟

من أصعب الأوقات في أية علاقة خاصةً الزواج، عندما تتعرض للخيانة من شريك حياتك. زلزال رهيب يقلب حياتك رأساً على عقب، ويهدم كل جميلٍ فيها، ولا يترك خلفه غير الصدمة والحسرة والغضب الشديد.

وما إن تستجمع شتات روحك، وتستفيق من هول الصدمة وذهول تلك الضربة الموجهة، حتى تجد أنه قد تم دفعك للوقوف في مفترق طرقٍ وعر ومؤلّم، حيث يجب أن تتخذ قراراً مصيرياً، إما بالاستمرار في تلك العلاقة أو الانفصال وطرده هذا الشريك الخائن من حياتك.

وماذا عن الحب؟ مستقبل الأبناء؟ الأموال والمصالح المشتركة؟ كلام الناس؟ حقي وانتقامي؟ جميعها حسابات ستقفز إلى رأسك فجأة أو حتى بعضها، لكن عليك أن تتعامل معها، لأنك في النهاية حتماً ستتخذ قرارك.

يصف دكتور «ويلارد هارلي» العلاقات خارج الزواج بأنها: «انخراط شخصين في علاقةٍ محرمة خارج إطار الزواج، بما يتضمن ممارسة الجنس، مع الشعور

بالحب العميق، أو أنها علاقة قد تكون مقصورة فقط على ممارسة الجنس دون الشعور بالحب، أو قد تتضمن الشعور بالحب فقط دون الانخراط في ممارسات جنسية».

قد يكون من الصعب عليك أن تقرر ما إذا كان يجب أن تسامح وتعطي شريك حياتك المخادع فرصة ثانية أم لا، فقد هدم ثقتك به، والثقة إذا انكسرت يصعب استعادتها مرة أخرى.

وعلى الرغم من أن الخيانة أمر مدمر، إلا أنها يمكن أن تكون فرصة أو دعوة للاستيقاظ والمراجعة الواعية لكلا الشخصين فيما يتعلق بحالة علاقتهما والجوانب التي أهملها كلاهما.

متى يجب أن تغفر لشريك الحياة الخائن؟

هناك الكثير من المتغيرات التي تلعب دوراً عند التفكير في مسامحة الشريك الخائن أو عدم مسامحته ومنحه فرصة ثانية. ثم عليك الغوص في كيفية مسامحته بمجرد أن تقرر أنه شخص يستحق المسامحة.

يعتمد الأمر إلى حدٍ كبير على مدى رغبة الطرفين ودوافعهما في الحفاظ على العلاقة. يحتاج كلاهما أولاً وقبل كل شيء بصدق وإيمان إلى تجاوز هذا

الصدع من أجل إعادة سفينة زواجكما إلى مسارها الصحيح.

لا تعني الخيانة الزوجية دائماً أن العلاقة قد انتهت، قد تكون فرصة أكثر واقعية لاستعادة بريق العلاقة، خاصةً إذا كان شريك حياتك يشعر بالندم حقاً. لكن يتعين عليه الاعتراف تماماً بسلوكه المدمر وتحمل المسؤولية الكاملة عنه.

يُعتبر الندم الحقيقي مؤشراً كبيراً على وجود أملٍ في العلاقة، خاصةً إذا كنتمما معاً لفترة طويلة ولديكما أطفال. لكن، يجب أن يدرك كلاكما أن علاقتهما لن تكون أبداً كما كانت. لا يمكنك التظاهر فقط وكأن شيئاً لم يحدث أبداً إذا كنت تريد تغييراً حقيقياً، فلديكما الكثير من العمل الشاق لإنقاذ هذه العلاقة.

أنت يجب أن تكون مستعداً لتسامحٍ حقيقيٍّ وليس مزيفاً، وشريك حياتك يجب أن يكون مستعداً لإبداء ندمٍ حقيقيٍّ وتغييرٍ صادقٍ.

لذلك، فيما يلي بعض الاقتراحات التي ستساعدك على اتخاذ القرار الصحيح في حال تعرضك للخيانة.

□ أسئلة يجب النظر فيها قبل أن تمنح شريكك فرصةً ثانية:

من المهم أن تفكر حقًا في كل ما ينطوي عليه إصلاح علاقتك مثل الشفاء من الألم، وإعادة بناء الثقة، وتعلم كيفية تحسين سبل التواصل بينكما. فيما يلي بعض الأسئلة المهمة التي يجب أن تطرحها على نفسك قبل اتخاذ أي قرار:

▪ هل هذه هي المرة الأولى التي يخدعك فيها شريك حياتك؟

▪ هل يفهم شريك حياتك الأذى الذي تسبب فيه؟

▪ هل يُدرك شريك حياتك أن الخيانة تُمثل مشكلة؟

▪ هل قبل شريك حياتك المسؤولية عن كونه شخصًا غير مخلص؟

▪ بغض النظر عن أسباب الخيانة الزوجية، هل سيقبل شريك حياتك أن هناك حاجة للتغييرات في سلوكه؟

▪ هل اعتذر شريك حياتك؟

▪ هل تعتقد أن شريك حياتك يشعر بالندم ويأسف حقًا لكونه غير مخلص؟

▪ هل سيحضر شريك حياتك الاستشارات الزوجية والفردية في حالة ما إذا استدعى الأمر ذلك؟

▪ هل قطع الشريك الخائن علاقاته الغرامية؟

▪ إذا كان الشخص الآخر شخصاً يعمل مع شريك حياتك، فهل ناقشت كيف يمكن لشريكك الحفاظ على العلاقة على أساس العمل فقط؟

▪ هل تعتقد أنه يمكنك الوثوق بشريك حياتك مرةً أخرى؟

▪ هل تعتقد أن علاقتك تستحق فرصةً أخرى؟

▪ هل تعتقد أن خيانة شريك حياتك ستظل تطارد عقلك وقلبك إلى الأبد؟

▪ هل يمكنك أن تسامح شريك حياتك أم أنك ستضع حبل الذنب حول رقبته طوال الوقت؟

▪ هل تفكر في الانتقام أم المساومة؟

▪ هل سيدعم عائلتك وأصدقائك جهود المصالحة أم سيعيقون العملية؟

▪ هل أنتما على استعداد للعمل على علاقتكما ومعرفة كيفية حل المشكلات الأساسية؟

يمكن أن تساعدك الإجابة عن هذه الأسئلة بصدق في تحديد ما إذا كان يجب عليك منح شريكك فرصة ثانية. انظر إلى إجاباتك. هل هي في الغالب إيجابية، أم أن هناك مجالات تثير القلق؟ قد ترغب في مناقشة هذه القائمة مع مستشار زواج أو طرف محايد آخر يمكنه مساعدتك في تقييم وضعك.

□ علامات تحذيرية لا يجب تجاهلها:

هناك أوقات في العلاقة يجب أن تعيد فيها النظر قبل منح شريكك فرصة ثانية. بالطبع، لا يزال الخيار لك، ولكن إعطاء فرصة ثانية عندما تكون هذه العلامات الحمراء موجودة قد يعني أن ضمانات المصالحة الحقيقية غير متوفرة، وفرص تكرار الخيانة محتملة جدًا. فكر كثيرًا قبل إعطاء فرصة ثانية عندما:

▪ تكون لشريك حياتك علاقة غرامية لا يعترف بوجودها أو يرفض إنهاءها.

▪ شريك حياتك لا يُظهر أي ندم أو لا يعتذر.

▪ حدثت الخيانة والعلاقة بينكما ما زالت في

مرحلة مبكرة.

▪ عندما تكون الخيانة نمطًا من سلوكٍ مُتكرر

وليس حادثاً عرضياً.

▪ شريك حياتك شخص مُسيء أو متحکم.

هناك أوقات يرفض فيها الشريك المخادع إنهاء علاقة الخيانة أو لديه نمط متكرر من الخيانة. في هذه الحالات، يجب أن تحدث تغييرات جذرية كشرط أساسي قبل أن تبدأ أية مصالحة. إذا كانت هذه العلامات الحمراء واضحة في حالتك، ففكر في طلب المشورة الفردية من متخصصٍ محترفٍ قبل اتخاذ أي قراراتٍ حاسمة.

□ هل يمكن أن تعود العلاقة إلى طبيعتها بعد الخيانة؟

من الممكن أن تعود العلاقة إلى «وضعها الطبيعي»، أو حتى أقوى مما كانت عليه قبل الخيانة الزوجية. لكن هذا لا يحدث بين عشية وضحاها، ويتطلب عملاً شاقاً من الطرفين. بالنسبة للشركاء الخائنين، يجب أن يتصالحوا مع ما لا يستطيعون تحقيقه داخل أنفسهم، الذي أدى بهم إلى الخيانة. عليهم أن يعالجوا نقاط ضعفهم، ثم يعملوا على علاج آثار الأضرار التي لحقت بالعلاقة.

بالنسبة للشخص الذي تعرض للخيانة، قد يكون

من الصعب للغاية تحقيق المسامحة بعد الخيانة. يستغرق الحزن وقتاً، ووقتاً للشفاء، والمزيد من الوقت للتسامح، وحتى وقتاً أطول لمنح الثقة. ومع ذلك، يمكن لشريكي الحياة استخدام هذا الوقت للشفاء معاً وتنمية أساس أقوى، مبنياً على الصدق والتواصل.

إذا قررت منح شريكك فرصة ثانية، فقد يكون من المنطقي التأكيد على أن هذه فرصة لمرة واحدة. يجب أن يفهم أنه لن يكون هناك المزيد من الفرص إذا قام بالخيانة مرة أخرى.

من المهم التأكيد على أن رغبتك في حماية العلاقة لا تعني أنك تتغاضى عن سلوك الخيانة.

في هذه الأثناء، يجب أن يكون الشريك الذي خان على استعدادٍ لشرح سبب الخيانة.

يجب عليه أيضاً أن يكون مستعداً للاعتذار بصدق، ويجب عليه الوفاء بوعوده.

يحتاج أيضاً إلى إدراك أنه ستكون هناك تساؤلات حول مدى التزامه. وبالتالي، قد يحتاج إلى الاتفاق على وضع حدودٍ صحية حول سلوكياته المستقبلية.

على الرغم من أنه من الأفضل مناقشة هذه الحدود مع مستشار العلاقات أو الزواج، فقد يوافق شريكك

الخائن على السماح لك بالوصول الكامل إلى هواتفه
ورسائله النصية وحساباته على وسائل التواصل
الاجتماعي ورسائل البريد الإلكتروني.

قد يوافق أيضًا على عدم الخروج بمفرده مع شخصٍ
قد يكون شريكًا رومانسيًا محتملاً.

لفترةٍ طويلة، قد تجد نفسك ما زلت تقلق وتتساءل
عما إذا كان شريك حياتك سيخونك مرة أخرى
أم لا. لذلك، فإن هذه الحدود توفر لك إحساسًا
بالأمان أثناء محاولات شريك حياتك لتحمل
المسؤولية عن تبعات أفعاله.

قد لا تنجح عملية إصلاح العلاقة دائمًا، ومع ذلك،
فالإصلاح يتطلب التفاني من كلا الطرفين، وأن
يكون كلٌّ من شريكي الحياة صادقين مع بعضهما
البعض في تقديم الدعم ودفع العلاقة إلى الأمام من
جديد.

إذا اخترت أن تسامح شريكك (أو حتى إذا لم تفعل
ذلك)، فتذكر أن حمل الضغائن والاستسلام للغضب
سيكون في النهاية عقبةً أمام تعافيك وسعادتك.

إذا قررت أن تسامح شريكك وترغب حقًا في
العمل على إنقاذ علاقتك، فلا تصنع من أخطائه

سيفاً تضعه على رقبته، فتذكره بها في كل مناسبة و/ أو تعاقبه باستمرار على خيانتته، أو تستخدمها كورقة ضغطٍ عند اللزوم أو وسيلةً للابتزاز المادي والنفسي بلا انقطاع، فلن يؤدي ذلك إلا إلى مزيدٍ من استياء كلا الطرفين، وسيعوق بشكلٍ كبير تقدم العلاقة بأكملها.

يمكن أن يكون العلاج الزوجي مفيداً جداً عند اتخاذ قرار بإنقاذ العلاقة بعد الخيانة الزوجية. سيساعد العمل مع مستشار زواج أو معالج علاقات كلا الزوجين على التئام الجروح، وتسهيل التواصل الواضح والفعال، وإعادة بناء الثقة بشكلٍ مثالي بينكما. يمكن أن يساعد أيضاً كلا الشخصين على فهم سبب حدوث الخيانة الزوجية، ورؤية الحادث على أنه فرصة لفحص الخطأ الذي حدث وما يمكن تحسينه، مثل عدم الرضا العاطفي أو الرغبات الجنسية أو سوء التواصل؛ مما قد يفسح المجال لبدايةٍ جديدة.

ماما أمينة

ماما أمينة ست ولا كل الستات.

ماما أمينة موجودة في طنطا والتجمع واسكندرية
وجرجا وأسوان.

أمينة هناك في الكويت والسعودية والمغرب وكان
في الجزائر.

ماما أمينة ست بيت لهلوبة ما لهاش مثل.

ماما أمينة موظفة بريمو ودكتورة ناجحة تشرف في
الغربة مع جوزها.

ماما أمينة سند وضره لجوزها ووتد مسنود عليه
بيتها.

ماما أمينة عقلها كبير وقلبها أكبر.

طول الوقت بتسامح وتغفر وتعذر وتبرر.

ماما أمينة شايلة الكل على راسها وشايفة في جوزها
إنه كل أهلها وناسها.

ماما أمينة دابت في علاقة جوازها، للدرجة إلى
نسيت فيها روحها واحتياجاتها،

نسيت أحلامها وأهدافها وطموحاتها.

نسيت علاقاتها وناسها.

عاشت أحلام غيرها بالوكالة.

بقت عايشة بتستمد سعادتها من سعادة اللي
حواليها.

بقت مجرد وسيلة لتحقيق أحلام اللي حواليها.

متنازلة جداً لدرجة بتخليها مع الزمن بقت مش
عارفة ترضي روحها، ولا اللي حواليها عارفين إيه اللي
يرضيها.

لأ ثواني.

هو رضاها فارق مع مين أصلاً؟ إذا كانت هي
أصلاً طول الوقت ساكتة وراضية

لإن اللي حواليها خلاص اتعودوا على كدا، ومش
يبذلوا أي مجهود لإرضائها

لأنها ببساطة مالهاش طلبات أو احتياجات.

طيب المشكلة فين؟

المشكلة إن جوزها اتعود يشوف فيها أمه.

أمه إلى بتسامح وتغفر وتبرر وتدلع وتصبر وتحمل.

أمه إلى بتغمض عنها على مشكلاته وخطاياها
وتقصيره في حقها، يمكن في يوم يحس ويقدر.

أمه إلى شائلة الحمل في غيابه.

أمه إلى بتحل مشكلاته وتضحى بنفسها عشان تصلح
كوارثه.

لكن لا هو يحس ولا يقدر.

ومع ذلك، ما يقدرش يستغنى عنها ولا يكمل حياته
من غيرها، عشان هي السند والظهر والحماية.

لكن للأسف بإهماله ليها وإهمالها لروحها، دفنوا
الست إلى جواها وعاشت بس في دور «ماما».

ماما اللي فضلت سنين تراهن على إن فيه حد يومًا
ما هيحس بيها ويسمع الصوت إلى بيصرخ جواها.

ماما أمينة لا تزال مش قادرة تستوعب إن
تصرفاتها ولعب دور المرضي والمضحى اللي جواها
ساهم بمرور الوقت إن زوجها يشوفها وكأنها أمه.

أو كان عايز يشوف فيها نسخة تانية من أمه.

وهي استسلمت للرجبة الأنانية دي، أو هي يمكن
اتبرجت من بدري، من وقت طفولتها على لعب
الدور ده.

إنها تلعب دور «الراعي» لي حواليتها، تتجاهل احتياجاتها لتجنب إزعاج الآخرين ونيل رضاهم عنها.

وإيه النتيجة؟ زوج بيغلط كثير، وهي دائماً تسامح وتعدي، لدرجة إن الغلط بقى عيني عينك، عالمكشوف من دون نجل أو كسوف.

وهينجل ليه ويتكسف من إيه وهو عارف يضحك عليها ويلعب على وتر تعلقها بيه وخوفها منه أو عليه؟

في كل الحالات مهما عمل أو غلط أو حتى قصر في حقها، هيلاقى له في قلبها ألف فرصة سماح.

حتى لو فكرت تعلق أو تقول كلمة اعتراض تنفث بيها عن ضيقها، بيكون تبريره ليها واللي نابع من ثقته الزائدة في رد فعلها السلبي، واعتياده على سكوتها، وضمانه لحبها ليه، وخوفها على استقرار بيتها ومصالحة عيالها:

«عادي، أنا مش باعمل حاجة غلط» أو «إنتِ السبب».

ومع ذلك لا هو بيتردع ولا هي بتاخذ موقف

حاسم.

ومع كل هذا، لسا أمينة بتراهن على إنه هيحس على دمه أو يقدر سكوتها.

المدهش، إن بعض الأزواج بيكونوا مرتبطين بزوجاتهم بشكل غريب، الواحد فيهم ما يعرفش يعيش من غيرها لو تعبت ولا سافرت...

يبقى معتمد عليها، كإنه عيل أمه سابتة لوحده ومشيت أوتاه من أمه وسط الزحمة.

الأزمة إن أمينة كل ما تشعر بالتجاهل أكثر، بتحاول إنها تغير من نفسها عشان ترضيه (على أساس إن المشكلة فيها هي).

ومن ناحية ثانية، بتحاول تدفن احتياجاتها في الرمل، والاندماج مع مشاكل واحتياجات كل اللي حوالها.

لكن مع الزمن ومرور السنين، الاحتياجات اللي اتدفت دي أصبحت وجع يفوق احتمالها.

فطرة ربنا اللي خلقها عليها؛ إنها تكون أنثى تتغذى على الحب والاهتمام.

بييجي وقت، أمينة زي أي ست بتشعر بالحاجة

للاهتمام.

يبيجي وقت مشاعرها بيقتلها العطش والجوع
للإشباع العاطفي.

بيسيطر عليها لأول مرة بعد سنين كثير، شعور «أنا
فين؟».

مشكلتها إنها نسيت إنّ تفانيها الزائد عن الحد ده،
هو اللي بيمنح شريك حياتها المبرر إنه يتمادى في إهماله
ليها أو يمارس عليها لعبة الإنكار أو إبطال مشاعرها.
وأنا مالي؟ أنا أعرف منين؟

إنتِ عمركِ اشتكيتي! إشمعنى النهاردة؟
إنتِ بتدلعي.. أنا زهقت من زنك.

يووه أنا زهقت، رجعنا للنكد ووجع القلب تاني!
فين أمينة العاقلة الطيبة بتاعت زمان؟ لأ إنتِ
اتغيرت.

كل الرسائل اللي بيصدرها لها غالباً بتكون مفادها:
عفوًا، أنت لست على قائمة أولوياتي.

الكمبيوتر جوايا مش متبرمج على تلبية أي
احتياجات ليكي.

رسائل سلبية كلها إنكار ولوم واستنكار لمشاعرها،
والبركان اللي بدأ يفور بداخلها.

وعشان نكون منصفين، أحياناً التحول المفاجئ دا
بيكون مُربك للطرف الثاني، لأنه خلاص اتعود على
أسلوب الحياة دا.

كل طرف عارف دوره، والكل راضي، أو يمثل
إنه راضي، واهي الحياة ماشية وِكإنها حياة سعيدة،
لكننا أبداً لم نكن سعداء.

عشان كدا الدنيا ممكن تتلخبط، والطرف الثاني ما
يبقاش عارف حقيقي إيه المطلوب منه، أو بيكون
مستغرب من التحول دا، أو مش قادر يستوعبه لأنه
فعلاً مش متعود عليه.

هو أكيد بيكون مشارك في مسؤولية الوصول لوضع
زي دا، وله دور في حالة الغليان اللي زوجته وصلت
لها.

لأنه سواء عمداً أو عن غير قصد، استغل طاقة
زوجته ومشاعرها بمنتهى الأنانية في تحقيق أهدافه
وتلبية احتياجاته دون النظر لفكرة إنه زي ما أخذ،
كان عليه إنه يمارس دوره في العطاء، ومساعدة
الطرف الثاني إنه يحقق ذاته، ويشبع احتياجاته،

وليس كتبها وتجاهلها.

عارفين المشكلة فين؟

المشكلة إن ماما أمينة نخبطت الأدوار جواها وعظمت من دور الأم على حساب الأنثى اللي ليها حقوق واحتياجات وحدود يجب تليتها واحترامها.

احترام تلك الحقوق والاحتياجات اللي كان لازم من الأساس يكون نابع من داخل ماما أمينة نفسها، قبل احترام اللي حوالها ليها.

ممکن تكوني اتربيتي على كدا؛ غياب الدعم أو التشجيع أو تعزيز أنماط الحب المشروط جواكي لما اتعلمت إنك لازم تسمعي الكلام عشان اللي حوالكي يبقوا راضيين عنك، أو إنك لازم تهتمي وئتفاني أكثر عشان تحصلي على الرضا والثناء منهم.

والنتيجة إنك:

- بتضحّي بنفسك عشان غيرك.
- بتراجعي للصفوف الخلفية عشان غيرك ينجح ويتقدم.
- بتكبتى احتياجاتك ومشاعرك عشان لا تزجي الآخرين.

▪ بتشوفي الغلط في حقك وبتسكتي أو تعلمي نفسك مش شايفة.

▪ بتتحلمي مسؤوليات مش بتاعتك وبتلعي أدوار مش أدوارك.

▪ بتهملي في نفسك وفي صحتك ورعايتك لروحك لأنها مش مهمة.

عارفة تأثير دا على حياتك وصحتك إيه؟

دراسات كتير أكدت إن استمرار المرأة في كبت الجانب الأنثوي بداخلها نتيجة الاستسلام للضغوط وتراكم المسؤوليات دون رعاية ذاتية سيؤدي حتماً إلى (انخفاض معدلات الاستروجين)، وهو ما يتسبب في شعورها بكثيرٍ من أعراض التوتر نتيجة هذا الاختلال الهرموني.

ومن أهم تلك الأعراض:

▪ التقلبات المزاجية المتطرفة.

▪ الاكتئاب.

▪ فقدان الشغف ومقاومة التغيير.

▪ الشعور بضغوط كثيرة نتيجة لوجود كثير من

الأشياء لتفعلها دون توافر وقت كافٍ لفعلها.

▪ أمراض القلب والسكري والسرطان.

▪ فقدان الرغبة الجنسية.

▪ ضعف التركيز وضعف الذاكرة.

▪ الأرق والإرهاق الشديد.

▪ الجمود الذهني.

▪ تكرار الأفكار السلبية.

في النهاية إنتِ محتاجة ترتبي أوراق حياتك كويس
وتعيدي ترتيب أولوياتك بشكل سليم، وتكوني إنتِ
على رأس الأولويات دي مش في آخرها.

دي هي حكايتك وحكاية ستات كتير عاشوا نفس
حياتك، حياة في الظل، حياة مع إيقاف التنفيذ،
حياة بالوكالة.

طيب كدا فات الأوان؟ خلصت؟ رفع الستار؟

لأ طبعاً، لسا عندك فرصة، ولسا فيه وقت إنك

تغيري وترجي لحياتك، الحياة اللي ناقصاها.

ودا هيحصل لما تخلقي شوية توازن في حياتك

وعلاقاتك والأدوار اللي بتمارسها لما تخرجي من دور

أمانة الأم في حياة جوزك، وتكوني نفسك، تعيشي نفسك الحقيقية مش المزيفة.

لما تمارسي كل أدوارك في الحياة بالعدالة اللي تستحقها.

لما تهتمي بصحتك ولا تتكاسلي أبدًا في ممارسة أنشطة الرعاية الذاتية مهما كانت بسيطة، وغير مكلفة (ممارسة الرياضة- القراءة- الخروج مع صديقاتك- الأعمال الخيرية- تطوير الذات).

في النهاية يجب أن توازني بين كونك الزوجة، الأم، الابنة، الأخت، الصديقة، والموظفة.

وقبل كل شيء كونك #أنثى

عشان اللي حوالكي هيشوفوا فيكي اللي انتِ بس بتظهره ليهم، والناس هتعاملك بالطريقة اللي بتعامل بيها نفسك. فعاملها بما تحبي أن يعاملك به الآخرون.

وهنا السؤال ليكي:

إنتِ عايزة تتشافي إزاي؟

عايزة تتعامل إزاي؟ شايفة نفسك تستحقي إيه؟

هل ينطفئ بريق الرجل؟

بالتأكيد قد ينطفئ بريق الرجل ليتحول إلى شخصٍ غريب عنك ومختلف تماماً عن الشخص الذي انجذبتِ إليه وارتبطتِ به وأحببتيه في الماضي.

وبالتأكيد أيضاً فإن هذا الانطفاء له أسبابه والظروف التي تقف خلفه.

لذا سنحاول سوياً أن نتعرف خلال السطور القادمة على الأسباب التي تدفع رجلاً مفعماً بالحياة والنشاط، إلى أن ينطفئ ويفقد بريقه وشغفه بالحياة.

كلمة السر هي هرمون اسمه «التستوستيرون».

هذا الهرمون هو المسؤول عن الصفات الجنسية للرجل، والمسؤول عن تكوينه الجسماني وصوته وقدراته الجنسية وملامحه الذكورية وطريقة تفكيره.

إن إفراز هذا الهرمون بنسبٍ صحيحة لدى الرجل، هو ما يساعده في التكيف مع الضغوط الخارجية، وعلى العكس فإن أي خللٍ بالزيادة أو النقص قد يسبب له الكثير من المشكلات نفسياً وجسدياً.

فانخفاض نسبة هرمون التستوستيرون لدى الرجل يمكن أن يسبب له عدة مشكلات، منها: القلق،

التوتر، الاكتئاب والعزلة. فكما شعر الرجل أنه غير قادر على إسعاد زوجته أو تلبية احتياجاتها، فإن مستوى هرمون الذكورة لديه ينخفض، وبالتالي يلجأ للانعزال عنها أو يتجنب أية محاولة لإرضائها خوفاً من النقد والسخرية واللوم والتأنيب، وهذا سلوك اسمه «Stonewalling».

وبمرور الوقت فإن نمط الحياة هذا سوف يؤثر على تفكيره ويجعله عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق والسمنة والضعف الجنسي.

للأسف الشديد فإن كثيراً من النساء «عن جهلٍ منهن»، يساهمن بشكلٍ كبير في هذا التدهور من خلال كثرة الطلبات المبالغ فيها، وعدم الشعور بالرضا، والنقد المتكرر، والتوقعات التي تفوق قدرة الزوج. أو عندما تضع الزوجة رجلها في فخ المقارنات المستمرة بأزواج آخرين أو محاولة السيطرة عليه والتعامل معه وكأنها أمه أو مديرتة في العمل.

أو أنها لا تمنحه الفرصة للراحة بعد عودته من العمل من خلال إحقامه في مزيدٍ من المشكلات والنقاشات الحادة. علماً أن الراحة والاسترخاء لبعض الوقت هما ما يحتاجه جسد الرجل من أجل إعادة إنتاج كميات مناسبة من هرمون التستوستيرون

حتى يستعيد توازنه ونشاطه من جديد، بعد يوم مليء بالضغوط والمشكلات في العمل.

ومع وقوع الرجل فريسةً للضغوط المتكررة في العمل والبيت في ظل عدم وجود فرصة للتخفيف من هذه الضغوط من خلال أنشطة الرعاية الذاتية سواء بالراحة والترفيه أو تكوين صداقات، فإنه يتحول لكائن باهت، منطفيء، عديم الفائدة، فاقد الثقة في نفسه أو في قدرته على الإنجاز.

وعلى العكس تمامًا، كلما شعر الرجل بالإنجاز والثقة والقدرة على إسعاد شريكه حياته، فإن جسده يفرز مزيداً من هرمون الذكورة بنسبٍ صحية تجعله في أفضل حالاته.

لذلك فإن أكثر ما يساهم في تعزيز ثقة الرجل بنفسه وإحساسه برجولته هو أن يشعر بالرضا في عيني زوجته وتقديرها الدائم له.

الرجل حياته مقسمة لمهام يجب إنجازها. ومن ضمن هذه المهام، بل ومن أهمها أن يشعر بأنه ناجح في القدرة على إشباع احتياجات زوجته ورعايتها، لأن هذا ما يعزز ثقته بنفسه واستقراره النفسي.

وعلى العكس تمامًا، فإن أكثر ما يسبب له الإحباط

هو أن يتم إقامه في مقارنات تفوق قدراته أو عندما يستشعر الإحباط وعدم الرضا في عيني زوجته وفي نبرة صوتها، وأنه مهما بذل أو اجتهد لن يحظى برضاها.

والنتيجة أنه سوف يصاب بالتوتر، وسيلجأ لسلوكيات غير طبيعية، كالعصبية وافتعال الأزمات، والتلكيك، واتهامها بأنها نكدية مثلاً.

أو قد يسيطر عليه الإحباط والاكتئاب، ويصبح منزوياً، وطوال الوقت يتهرب من أية مسؤولية أو مواجهة تشعره بفشله أمام امرأته.

ومع استمرار وضعه تحت هذا الضغط النفسي الذي يبعث له برسائل سلبية من نوعية (إنت قليل ومش مسيطر ولا مكفي بيتك) قد يلجأ للشروع في إقامة علاقات نسائية سواء بشكل مباشر أو عن طريق مواقع التعارف والمواعدة من أجل الهروب من حجم الانتقادات الشديدة، والبحث عن منطقة إنجاز جديدة حتى لو وهمية، حتى لو فيها بعض الخداع والانتصار المؤقت الزائف، فقط ليشعر أنه مرغوب فيه ومقبول ويحظى ببعض من الاحترام.

وأسوأ اختيارٍ ينتهجه أي رجل هو أن «يستسلم».

يتحول لكائن تابع لمزاج زوجته، معتمد على رضاها،
فاقد الثقة في نفسه. مهما اجتهد ومهما نجح ومهما
أنجز، سينتظر منها هي فقط كلمة تقدير أو إعجاب أو
شكر ليشعر أنه على المسار السليم. تهدمه أية كلمة منها
أو أية حركة إهمال.

وبالتالي مهما فعلت أو أخطأت في حقه حتى، يجد
لها ما يبرر تصرفاتها تجاهه. لقد أصبح مثل الخاتم
في إصبعها، خاصة لو أن هذه الزوجة لديها نزعات
السيطرة والتنافسية، وتعمد أن تهدم كيان الرجل
لصالح تمكين سيطرتها على حياته.

الرجل أكثر شيء يُسعدُه هو التقدير والشعور بثقة
زوجته وتقبلها له كما هو، دون أن يشعر أنها تسعى
لتغييره أو لتوجيهه والتحكم فيه.

ولكي نرتب خطواتنا بشكلٍ عمليٍّ وواضح، هذه 9
تصرفات يجب على الزوجة التوقف عنها فوراً عند
التعامل مع الرجل:

■ أن تنتظري من شريك حياتك طوال الوقت
أن يترجم رسائلك غير المباشرة ويقرأ ما في رأسك.
الرجال لا يجيدون التعامل مع الرسائل غير المباشرة
وقراءة الأفكار. كوني واضحة ومحددة قدر الإمكان.

▪ استخدام العلاقة الحميمة كورقة ضغطٍ أو مساومة مع الرجل: أو بمعنى آخر استخدامها كوسيلة للمكافأة أو العقاب. لأن هذا السلوك يرخص قيمة العلاقة ويعزز مشاعر الندية والاستياء. من ناحيةٍ أخرى قد يؤثر هذا الأسلوب على الأداء الجنسي للرجل، حيث أصبحت العلاقة الحميمة مصدر ضغطٍ وليست وسيلة للاستمتاع والتعبير عن الحب.

▪ إنك طوال الوقت تضخمي من حجم عيوبه، وتركزي على سلبياته، وتشوهي صورته في كل مكان. سواء عبر الهجوم المباشر عليه أو عبر منصات التواصل الاجتماعي من خلال نشر البوستات الحزينة على مواقع الإنترنت التي بتعبري بها عن حالك البائس وحظك التعس أو مع أقاربك وأصحابك.

▪ إنك يكون لديك صورة ذهنية سلبية عن الرجال، نتيجة تجربة سلبية في مراحل الطفولة (والدك يُسيء معاملة والدتك) أو من خلال تجربة زوجية أو عاطفية سابقة، والنتيجة أنك تقومين بعمل إسقاطٍ لهذه المشاعر على زوجك أو تجعلين منها حاجزاً بينك وبينه، دون أي ذنبٍ قد اقترفه.

▪ إنك طوال الوقت بتعاملي معه وكأنك «أمه»

أو «مديرته في العمل» أكثر من كونك «شريكة حياته»، وبالتالي تحاوطينه بالنصائح والإرشادات والانتقادات وكأنه طفل غير مسؤول يحتاج للتوجيه والتوبيخ كي يستقيم سلوكه.

▪ تندمجي أكثر في دور الأم، وتجعلي لأولادك كل الأولوية، وتنسي دور الزوجة والحبيبة بدرجة تجعل الزوج يشعر بالفقد والإهمال والفراغ العاطفي.

▪ إنك تقعي في فخ المقارنة بينه أو بين حياتك معاه وبين حياة أشخاص آخرين، متناسية أن كل إنسان حياته فيها نعم وابتلاءات. لذلك من الأفضل أن نركز على نعم ربنا علينا، ونركز على الجوانب الإيجابية في العلاقة.

▪ العلاقة الزوجية ليست ساحة تنافس ولا تنازع على مناطق السيطرة. هي علاقة تكامل وشراكة قبل أي شيء. فلا تجعلي من نفسك منافساً لزوجك. فلكل منا أدواره واحتياجاته ومسؤولياته التي تناسب طبيعة جنسه وشخصيته، ما يجعل العلاقات تقوم على التكامل لا التنافر والتناحر.

▪ تعلمي كيفية تلبية حاجتك إلى أن يتم الاستماع لك، من خلال التعبير عن مشاعرك واحتياجاتك

عبر صيغة «أنا» (أنا أحتاج- أنا أشعر- أنا أرى).

وليس من خلال شخصنة الأمور مع الزوج ومهاجمته المستمرة عبر صيغة «أنت» (أنت مهمل، أنت مقصر، أنت تهملني).

هناك فرق كبير بين «أنا حاسة بالضيق ومحتاجة أتكلم معاك»، وبين «إنت مش بتحس بيّا ولا عمرك قربت مني».

في النهاية: إن الرجل إنسان له احتياجات عاطفية ونفسية عندما يتم تلبيةها، سينمو ويزدهر ويشعر بالتحفيز من أجل إسعادك والبذل لإرضائك. وكلما كانت المرأة أكثر ذكاءً ومرونةً كلما استطاعت أن تجعل الرجل أكثر قرباً منها وحباً لها.

وراء كل رجلٍ سعيد.. امرأة ذكية محبة.

قنبلة في بيتك

الشكوى الشائعة بين كثيرٍ من الزوجات هي «زوجي يتجاهلني» أو «زوجي لا يشعر بوجودي». لقد وصل بي الحال أن أتسول منه «الكلمة الحلوة» لكنه كان يبخل بها علي، والأكثر من ذلك أنه كان يسخر مني أو يتهمني بالتفاهة وعدم تقدير مدى جسامة مسؤولياته.

ماذا عني؟ ماذا أفعل؟ ومن يشعر بما في صدري من نارٍ مشتعلة، تزداد حدةً يوماً تلو الآخر نتيجة ما أنا فيه من وحدةٍ وعزلةٍ واحتياجٍ للاحتواء والكلمة الحلوة.

زوجي، أحتاج إليك. أشتاق إلى كلمةٍ منك تروي ظمأي، قلبي يتفطر شوقاً إلى حبك وحنانك.

زوجي الحبيب، أصبحت أتألم عندما أرى الحب حولي في كل مكان، لكنه بعيد عني، وغير مسموح لي بالحصول ولو على جرعاتٍ قليلة منه.

لماذا كل هذا الصد والرفض لي ولكل محاولاتي للاقتراب منك أو الاختباء بين أحضانك من هجمات الاحتياج الشرسة؟

لقد نسيت أني «أنثى» في جوارك، ذبلت مشاعري
وانطفأت ابتسامتي.

لقد فاق الأمر احتمالي، ولا حياة فيمن تنادي.
للأسف الشديد فإن هذا النوع من النساء، أصبح
كالمريض الذي تضعف مناعته يوماً بعد الآخر
بسبب سوء التغذية والإهمال الشديد.

في حالاتٍ كثيرة يصبح هذا العوز العاطفي على
درجةٍ خطيرة من الإلحاح بشكلٍ قد يجعل من
الشخص كما لو كان مدمناً يبحث عن جرعة مخدر
تُهدئ من ألسنة النار التي تلتهم جسده.

يحدث هذا في ظل حياةٍ مع زوج مهمل غير قادرٍ
على تحمل مسؤولياته تجاه زوجته، ولا تفهم طبيعة
احتياجاتها النفسية والعاطفية.

ومن دون تسرع أو إصدار أحكامٍ مُسبقة، بأنها
ست بعيدة عن ربنا أو قليلة التربية، فليس كل
شخصٍ مثل الآخر، ولكل نفسٍ طاقة في التحمل،
ولكل إنسانٍ ظروفه وتركيبته ودرجة إيمانه ووعيه.

وبالتالي، هناك نوع من النساء غير قادر على تحمل
هذا العوز العاطفي أو حتى التكيف لفترة طويلة مع
هذه الحياة الجافة الخالية من أي مشاعر، مع زوجٍ

يتجاهل هذه الثورة الصامته أو يتعامل معها بالاستهتار والإهمال.

«احمدي ربنا على اللي انتِ فيه، ستات كثير بتحسدك على حياتك، أنا ما ليش في كلام الحب والتخاريف دي، حب إيه وكلام فاضي إيه، هو أنا عندي وقت؟ فيه واحدة في سنك تلبس كدا؟ إيه العك اللي انتِ عاملاه في وشك داه؟!»

اطفي النور وتعالى وسبيك من الهبل داه، بلا حب بلا كلام فارغ.. اقلعي مفيش وقت...».

إن إهمال مشاعر الزوجة وتجاهلها والانشغال عنها، البخل عليها بالكلمة الحلوة أو عدم تلبية احتياجاتها العاطفية.

تجاهل إشارات الاستغاثة التي تسعى الزوجة من خلالها بشتى الطرق إلى لفت انتباهك كي تنقذها من تلك الدوامة، سواء كنت تشعر بالنجس والارتباك، متكبر، مستخسر، مش عارف أو مشغول.

النتيجة واحدة، في بيتك «قنبلة مشاعر موقوتة» سهل العبث بها وتفجيرها، وأول ما هتنفجر، هتنفجر في وجهك أنت.

إياك أن تظن أن سعيك خلف تدير أكل العيش

فقط، سوف يشفع لك إهمالك لها أو سيعوضها عن احتياجاتٍ لا تقل أهمية عن الأكل والشرب.

إن جوع المشاعر أصعب من جوع البطون.

ترك المرأة فريسةً للإهمال وعدم الاهتمام بها يجعل منها فريسة سهلة للفراغ والوحدة ومشاعر الفقد والاكتئاب، وكل امرأة حسب طبيعة شخصيتها وقوة تحملها.

الزوجة غير المشبعة عاطفياً سهل تتعرف، سهل اكتشافها من كسرة عينيها ومن انطفاء لمعة وجهها. كما وضعنا سابقاً فإن هذه الزوجة تشبه المريض الذي لا حول له ولا قوة، مناعته ضعيفة، والمريض سهل يسيطر عليه ويتمكن من جسمه.

تجدها تتحسر عندما ترى مشاعر الحب والاهتمام أمامها في كل مكان، سواء في الشارع أو التلفزيون أو على مواقع الإنترنت. فهذا أمر يستفز بشدة مشاعرها المنهارة والمهيئة لأية فرصة تعويض.

لذلك للأسف، هناك زوجات يقعن فريسةً سهلة للصيادين المتربصين والقادرين على اكتشاف ونصب الأنفخاخ بسهولة لهذه الزوجة المكسورة التي هجرها زوجها عاطفياً، ومقصر في حقها، سواء كان

هذا الفخ عن طريق مواقع التعارف والتواصل الاجتماعي أو في العمل أو من الجيران.

مواقع التواصل الاجتماعي أو التعارف أو حتى بيئات العمل المختلطة مثلاً ينتشر فيها هذا النوع من العلاقات التي تبدأ في الأول بالصدقة والفضفضة والنحنحة، وبتطور بعد ذلك لروابط إدمانية قد تنتهي بكوراث عائلية وأسرية.

المشكلة أن هذه الزوجة المدفوعة بعوز الحب والاهتمام في ظل علاقة مع زوج غافل، غائب حاضر، إذا تعلق بشخصٍ ما خارج إطار العلاقة الزوجية، بمرور الوقت قد يصبح هذا الشخص بالنسبة لها كالمخدرات، إدمان صعب تتخلص منه إلا بمصيبة أو كارثة، إذا لم تستفيق وتراجع في الوقت المناسب.

دي ممكن تكون بتكلمه قدامك أو بتواصل معاه على الواتساب أو سناب شات، من كتر ما هي حاسة إنك مش مركز معاهها أو حتى فارق معاك هي بتكلم مين.

الخلاصة:

إن لم ترعَ زهرة بيتك وترويتها قد يأتي غيرك

ويرويهما.

خد بالك من أهل بيتك.

الكلمة الطيبة صدقة.

الابتسامة الحلوة فرض.

المعاملة الحلوة مسؤولية.

الحنية طبطبة على القلوب.

الكلمة الحلوة هي الماء اللي بيروي أرواحنا زي

الشجرة اللي بتكبر وتفرّع وضلها يغطي الكل.

الكلمة اللي من القلب بتتصدق ويبكون ليها مفعول

السحر.

الكلمة الحلوة بتتقال في كل وقت وفي أي مكان

من غير خوف ولا كسوف.

الكلمة الحلوة بتتقال بثقة.. من القلب.. من غير ما

تتشحت ولا تئشد من لسانك بالعافية أو المحايلة أو

مجرد سد خانة.

الكلمة الحلوة بتبان على الوجوه وفي نبرة الصوت.

الكلمة الحلوة بتصبر.

بتقوي.. بتسند.. بتداوي.

بلاش نبخل على بعض بالكلمة الحلوة.

بلاش نأجل الكلمة الحلوة.

خليها نتقال في وقتها قبل ما تبرد وتفقد قيمتها
وطعمها.

وخليك فاكرك، الست في بيتك زي الوردة، ترويه
حنية، تمنحك سعادة وفرح.

وقعت غضب عني

طيب استكمالاً للموضوع السابق، إيه اللي يدفع
واحدة ست جميلة، بنت ناس ومن عيلة، وغالباً
ناجحة في شغلها، إنها تتعلق بحد غير جوزها؟

إيه اللي ممكن يخلي ست زي دي، تنسى روحها
وتخاطر بسمعتها وحياتها كلها في سبيل لحظة ضعف،
لما اتكررت تحولت لـ «إدمان»؟

ولو سألتها، هل لو عاد بيكي الزمن للخلف، كنتِ
هترتبتي بالشخص دا وانتِ ست متجوزة؟

كل الزوجات اللي سألتهم السؤال دا، قالوا «لا»
بكل بقوة.

بل إن إحداهن قالت: «ولا حتى ممكن أقبل بيه
كشريك حياة، أنا عارفة إنه شخص أقل مني في كل
شيء، شخص سيئ ومتعدد العلاقات، ومع ذلك
وقعت في الفخ، ما قدرتش أقاوم وأنا شايفة رجلي
كل يوم بتغرز في الفخ دا أكثر وأكثر».

وبدل ما كانت المطاردة والاهتمام من طرف
هذا «العشيق» بالأيام والساعات وبكل الطرق اللي
اتحرمت منها طول حياتي، مع الوقت أصبحت أنا

اللي باطارده، أنا اللي باتعصب وأحس بالاختناق لو غاب عني لحظة أو لو ما ردّش على اتصالاتي وتجاهل رسائلي، بقيت أنا اللي من غيره ضايعة وبلا قيمة.

كل الحكايات اللي من النوع دا تتلخص في علاقة زوجية باردة خالية من أي ود أو حميمية أو ذكريات حلوة، سنين من الروتين والملل والجفاء أو الصدام والإساءات والكبت النفسي والجنسي.

زوج مهمل قليل الحيلة، ساعد في تعميق الفجوة بينه وبين زوجته بالإهمال والانشغال عنها أو من خلال الإساءات اللفظية والجسدية.

من ناحية أخرى، تجد زوجة ضعيفة نفسيًا، مكبوتة عاطفيًا وجنسيًا، مشاعرهما عاملة زي الزرع العطشان اللي جذوره جفت بسبب ندرة المياه وقسوة التربة اللي مزروع فيها.

لا يوجد بينهما حوار ولا حب ولا أي تواصل إيجابي، علاقة حميمية متقطعة، حتى وإن تمت، فهي روتينية وغير مشبعة. تترك خلفها ألمًا وحسرة بدلًا من الطمأنينة والحميمية. تزيد صاحبها عطشًا بدلًا من أن تروي ظمأه.

لك أن تتخيل كيف تحولت مشاعر تلك الزوجة إلى
قنبلة موقوتة سهل العبث بها في أي وقت، بعد سنة،
سنتين، خمسة، عشر سنوات. في النهاية، الانفجار
قادم لا محالة مهما تحملت ومهما كتبت مشاعرها أو
ادعت أن الأمور على ما يرام.

أنا صابرة ومتحملة عشان العيال، مستقبلهم،
مدارسهم، تعلقهم بأبوهم.

أنا صابرة ومتحملة عشان أنا ضعيفة ومش مستعدة
لقرار زي دا.

أنا صابرة ومتحملة عشان شكنا قدام أهلي والناس
من حوالينا.

أنا صابرة ومتحملة عشان خايفة أفقد المخدر أو
جرعة السعادة الزائفة اللي يمكن هي اللي بتصبرني على
حياتي التعيسة.

أيًا كانت مبررات الاستمرار لديها، في لحظة معينة
قد تنهار دفاعاتها وتراجع للخلف أمام دفعات من
الاهتمام المكثف التي يطلقها شخص ما، وضعته
الظروف مصادفة أو عن عمد في طريق تلك الزوجة
التي أرهقها العوز العاطفي.

زميل عمل بقى، كوتش في النادي، دكتور بتعالج

عنده، أحد الأقارب.

تختلف المسميات والشيطان واحد، شخص مترصد، يراقب ويبحث عن مناطق الضعف التي سيطلق نحوها بالونات الاختبار قبل أن يُكثف من دفعات القصف العاطفي.

أو على أقل تقدير، شخص لم يراعي كونها زوجةً وأمًّا، وقد يكون هو أيضًا زوجًا وأبًّا لديه مشكلات في العلاقة الزوجية، وقرر أن يحلها من وجهة نظره بإقامة علاقات محرمة خارج إطار الزواج، والحجج معروفة مسبقًا، ومع ذلك تسلق تلك الأسوار وسمح لنفسه اقتحام حياتها بلا عقل أو تدبير.

(أصلي مش سعيد مع مراتي- مراتي حارماني من حقوقي- مش عارف أطلقها عشان العيال- لقيت معاكي اللي طول عمري محروم منه- مش عايز منك حاجة بس يكفي أكون جنبك وقريب منك).

وكل حاجة بتبدأ بشكل طبيعي وعادي وغير مقصود:

ارتياح، فضفضة، نقاشات جادة، تعاون في العمل، تقديم خدمة شخصية تنصل منها الزوج، ثم صداقة وتبادل للكلمات والرسائل لساعات. أو

لقاءات في أماكن عامة أو خاصة.

ومع التعمق أكثر في تلك العلاقة، يحصل دعم وتشجيع متبادل وإشباع للاحتياجات التي لم يتم إشباعها داخل إطار الزواج، وبالتالي مع الانجذاب المغناطيسي هذا، تجد الزوجة نفسها قد تورطت في علاقة عاطفية أو جنسية لم تقصد الانخراط فيها مع هذا الصديق الداعم.

وكلما زادت كثافة الرعاية والمشاعر المتبادلة، كلما تحول الأمر إلى إدمان في علاقة بُنيت أساساً على الوهم والاحتياج.

فالأمر قد بدأ من خلال بعضٍ من التلميحات والإسقاطات الرومانسية التي تختبر ردة فعل الزوجة المستهدفة.

قد تستقبلها هي في صمتٍ وشعورٍ بالخرج، لكن دون صدٍ أو اتخاذ موقف حازم رادع.

أو قد ترد أحياناً ببعضٍ من الصد والقسوة أو العتاب، لكن دون حدودٍ صارمة أو انسحابٍ سريع «عقلي رافض الكلام دا، لكن ودني حابة تسمعه».

هنا تبدأ عمليات الإنزال العاطفي لقوات الشيطان.

مكالمات مطولة ومكثفة، هدايا ورسائل غزل
واشتياق.

خروجات وعزومات في أماكن مميزة ورومانسية.
قبلات مسروقة أو أحضان ملتجة في لحظات
ضعفٍ استثنائية.

قد يتوقف الأمر هنا، وقد يتطور إلى علاقة جنسية
كاملة قد تتكرر مرة بعد ندمٍ وبكاء، ثم مرة بعد
إلحاحٍ وضعف، ثم تصبح عادة وإدمان يروي ظمأ
السنوات العجاف.

نصيحتي لهذه الزوجة:

إذا تفاقمت الأمور بينك وبين زوجك لأي سببٍ
بشكلٍ عميقٍ من شعورك بالاحتياج والوحدة،
واتسعت المسافات بينكما، إذا سلكت كل سبل
الإصلاح وفشلت كل محاولات استعادة الثقة
والحوار، وأصبح كل ما يربط بينكما هو «الأبناء».

مهما كانت العقبات والخسائر والصعوبات،
الأفضل لك أن تفصلي عن هذا الزوج، لكن لا
يجب أن يكون خيار البقاء مقترناً بوجود بديل:

▪ زميلك اللي في الشغل.

▪ جوز صاحبتك.

▪ صاحب زوجك الأنتيم.

▪ مدرب ابنك في النادي.

ولا يجب أن يكون تبريك هو: أصلي بارتاح معاه في الكلام، أصلنا بنتكلم عادي يعني، أهو مسكن بيصبرني على أيامي الصعبة مع زوجي.

في وقتٍ ما سيتطور هذا الارتياح لتعود والكلام العادي هذا سينقلب تعلقاً، والتراجع ثمنه سيكون صعباً وقاسياً. وأول من سيدفع هذا الثمن هو «أنت». أصعب حاجة على النبي آدم لما يغيب عقله في لحظات الضعف والوهن.

لما بيستسلم لسيطانه ويفقد ثقته في نفسه وإيمانه بربه. ساعتها بس حاجات كتير بتنكسر وبيكون صعب أو مستحيل تصليحها.

حتى أبنائك اللي قررتِ البقاء لأجل حمايتهم وعدم حرمانهم من استقرار أسري ظاهري مزيف خوفاً من الانفصال عن والدهم، ستكونين سبباً في تدمير سمعتهم وتحميلهم مشاعر سلبية قد لا يقوون على تحمل آثارها مستقبلاً.

إياك في لحظة ضعفٍ أن تخلطي الأوراق وتبادلي
الأدوار، فتتحولي في عيني نفسك وعيني أبنائك
والمجتمع كله من ضحيةٍ مهضوم حقها إلى جانية،
والجاني المقصر سيصبح ضحية، ولن تجدي من
يدعمك أو يقف إلى جانبك.

فكري في نفسك واسمك وسمعتك وسنينك اللي
فاتت واللي جاية.

فكري في ربك، قبل كل شيء، فلن يُخذل من
قال: «يا رب».

صوني نفسك لو مش حاسة إنك مع رجل
بيصونك.

لكن إياك والسقوط.

في مجتمعنا، المرأة إذا سقطت أرضاً، ستجد ألف
سكيناً في ظهرها.

فرسان الهدم الأربعة

لا توجد علاقة مثالية أو خالية من الصعوبات أو التحديات، لكن هناك نوع من التحديات قد يجبرك على أن تسأل نفسك: «إلى أين تتجه هذه العلاقة؟». يمكن أن يكون «الطلاق» كلمة مخيفة للأزواج، ولا يستطيع الكثير منا مجرد التفكير في هذا المصير للعلاقة، لكنك قد تكون ساهمت في وضع العلاقة على هذا المسار دون أن تدري، وقد يكون من الصعب إعادة تصحيح هذا المسار.

هناك الكثير من التصرفات الكارثية التي تبدو في البداية مثل الشوائب الصغيرة التي تتجمع يوماً بعد الآخر إلى أن ترسب وتتكمل وتصبح حاجزاً كبيراً يصعب تحريكه أو الهروب منه.

أخطاء كثيرة تعاملنا معها بتجاهل وإهمال وتعودت كانت هي السبب في هدم العلاقات.

الدكتور جون جوتمان هو عالم نفسي مشهور وخبير في العلاقات، والذي قد أجرى عقوداً من البحث المشترك حول العلاقات الزوجية. قد لاحظ أربعة قواسم مشتركة بين العلاقات التي وجد أنها تنبئ بحدوث الطلاق. وقد أطلق عليها اسم الفرسان

الأربعة للنهاية، وتشير الروايات إلى أنها تجسيدات
للموت والصراع والحرب والمجاعة.

وفقاً لجوتمان، إذا كان مزيج من هؤلاء الفرسان
موجوداً بشكلٍ مستمر في زواجك، فقد تتجه العلاقة
إلى الانفصال.

إذاً، فرسان صراع الفناء الأربعة The Four
Horsemen of the Apocalypse هو مصطلح
يصف أساليب الاتصال التي يمكن أن تنبأ بنهاية
العلاقة.

1. الفارس الأول: النقد

النقد هو واحد من أربعة سلوكيات شخصية رئيسية
قد تنبأ بالطلاق، لأنه يرتبط بشدة بعدم الرضا
الزوجي وتوتر العلاقة، لسوء الحظ، نادراً ما يشعر
المرء بالرضا عن العلاقة إذا لم يشعر بالتقدير من قبل
شريك الحياة.

يبدأ العديد من الأزواج في مناقشة الخلافات أو
الموضوعات مع ما يسميه الدكتور جوتمان «البداية
القاسية»، التي هي مجرد مصطلح آخر للنقد. على
سبيل المثال، «أنت شخص بارد جداً، أنت أناني
وتهم بنفسك فقط».

غالبًا ما يكون من الأسهل الإشارة إلى عيوب شركائنا بدلًا من التعبير عما نشعر به وما نحتاجه في تلك العلاقة.

من الأسهل أيضًا أن تبدأ جملة بـ «أنت» بدلًا من «أنا». حيث يتطلب الأمر جهدًا للتفكير في ما نشعر به بالفعل من أجل التعبير عن مشاعرنا لشريك الحياة.

يختلف انتقاد شريكك في شخصه عن التعبير عن شكوى تجاه مشكلة معينة. الأخيرة تتعلق بقضايا محددة، في حين أن الأول هو هجوم معلن. لأن الشخص قد يكون أكثر ميلًا للبحث عن أخطاء في شريكه. إذا الأمر هنا أكثر من مجرد شكوى، إنه هجوم على شريكك في جوهر شخصيته. في الواقع، أنت تفكك كيانه كله عندما تنتقده.

عندما تنتقل شكوى من «هذا ما يزعجني» إلى «ما يزعجني هو بسببك»، عندها تصبح هناك أزمة.

علاوة على ذلك، يمكن للنقد المفرط أن يسبق حالات إيذاء النفس من قبل الشريك المتعرض للنقد. عندما يتم توبيخ الشخص دون وجه حق وبشكل مستمر، فإن صورته الذاتية السلبية قد تدفعه

إلى التصرف بطرقٍ متهورة ومدمرة.

تكن مشكلة النقد في أنه عندما يصبح مسيطراً على العلاقة، فإنه يمهد الطريق أمام الفرسان الآخرين الأكثر فتكاً. إنه يجعل الضحية تشعر بالاعتداء، والرفض، والأذى، وغالباً ما يتسبب في وقوع الشخص المنتقد والضحية في نمط تصاعدي، حيث يظهر الفارس الأول مرة أخرى بتكرارٍ وشدةٍ أكبر، مما يؤدي في النهاية إلى تفشي سلوكيات الازدراء.

2. الفارس الثاني: الازدراء

يشير الازدراء في العلاقة إلى الشعور بالاحتقار أو الاشمئزاز تجاه شريك حياتك.

عندما نتواصل بهذه الطريقة، فنحن نعامل الآخرين بقلة احترام، ونهزأ بهم بالسخرية، والتنمر، وندعوهم بأسماء مهينة، ونستخدم لغة الجسد لتعبر عن التهم أو الاستهزاء. الهدف من الازدراء هو بث شعور الاحتقار وعدم القيمة لدى الطرف الآخر.

يتجاوز الازدراء النقد. بينما يهاجم النقد شخصية شريك حياتك، فإن الازدراء يفترض مكانةً تفوق أخلاقي عليه: وكل شيءٍ يحدث من منطلق «أنا أفضل منك». أنت أقل مكانة مني.

يختلف الازدراء كثيراً عن الشكوى بشأن تصرفات شريكك. يأخذ الاحتقار أو الازدراء الأمور خطوة إلى مستوى أسوأ، فأنت تتجاوز مرحلة الانتقاد من خلال نسبة إلى عدم الجدارة المتأصلة لدى شريك حياتك.

فيما يلي مثال يوضح الفرق بين الاثنين:

إذا قال شريك حياتك إنه سيدفع الأقساط هذا الشهر لكنه لم يقم بسدادها، والآن أنت تواجه رسوم فائدة عالية.

الازدراء: «أنت لا تنفذ كلامك أبداً. لا يمكنني أبداً الاعتماد عليك لفعل ما تقول أنك ستفعله. (أنت) شخص متعب».

الشكوى: «أنت قلت إنك ستدفع الفواتير، ثم اكتشف الآن أنه لم يتم دفعها، وأنا بالتأكيد سنتكبد فائدة كبيرة، وهذا يسبب لي الكثير من التوتر والإحباط».

يُعد الازدراء سلوكاً خطيراً في أية علاقة لأنه يدمر أسس الاحترام والشغف والإعجاب الضرورية في العلاقات الصحية. كما أنه يخلق علاقة عدائية تزيد من حدة الصراع وتضعف روابط المودة.

على المدى الطويل، عادة ما يتبع الازدراء في العلاقة أسلوباً دفاعياً ومماطلة. غالباً ما يصبح الشريك الذي يشعر بالهجوم الشخصي من خلال الازدراء دفاعياً، مما يعمق الفجوة، ويوسع المسافة، ويسمح بتصعيد الصراع.

يمكن أن تكون المماطلة أو الانغلاق العاطفي من الطرق المتعمدة أو غير الواعية للحماية من التجارب العاطفية والجسدية السلبية الهائلة التي تحدث نتيجة لتجربة الازدراء من شريك حياتك.

من ناحيةٍ أخرى، فقد أثبتت الدراسات أن الأزواج الذين تسيطر على علاقاتهم سلوكيات الازدراء هم أكثر عرضةً بشكلٍ ملحوظ للإصابة بأمراضٍ معدية مثل الأمراض المناعية وما إلى ذلك. وبالتالي، هناك آثار صحية طويلة المدى نتيجة التعرض للازدراء في العلاقات.

3. الدفاعية

الفارس الثالث هو الدفاعية، الدفاعية هي محاولة للتكيف من خلال إنكار دورك في مشكلة، وتحويل المسؤولية إلى شخصٍ آخر. عادة ما يكون رد فعلٍ على الشعور بالانتقاد أو اللوم وتجنب المشاعر السلبية تجاه

نفسك.

عندما نشعر بأننا متهمون ظلماً، فإننا نستتر خلف الأعدار ونلعب دور الضحية البريئة حتى يتراجع شريك الحياة عن اتهاماته لنا.

لسوء الحظ، هذه الإستراتيجية تكاد لا تنجح أبداً، فهي تمثل تجنباً مؤقتاً للمشاعر المؤلمة، ولكنها بمرور الوقت تسبب المزيد من المشكلات للتعامل معها لاحقاً.

أعدارنا المستمرة تخبر شركاء حياتنا أننا لا نأخذ مخاوفهم على محمل الجد، وأننا لن نتحمل المسؤولية عن أخطائنا:

تتضمن بعض العلامات التي تشير إلى أنك أو شريك حياتك تتخذ سلوكاً دفاعياً ما يلي:

▪ نتوقف عن الاستماع إلى ما يقوله لأنك تشعر بالقلق أو الانزعاج من كلماته.

▪ بدلاً من الاعتراف بأخطائك ومحاولة تصحيح الأخطاء، تقوم بتقديم الأعدار بشأنها.

▪ عندما تنقل اللوم إلى الشخص الذي قدم شكوى بشأن تصرفك أو تقاعسك عن مسؤولياتك.

▪ تنتقد شريك حياتك عندما يحاول مناقشة مشكلة ما في علاقته معك.

▪ تهتم شريك حياتك بارتكاب أخطاء عندما يشير إلى أخطائك.

▪ تحاول تبرير سلوكك، على الرغم من أنك تعلم أنك فعلت شيئاً خاطئاً.

▪ عندما تطرح أخطاء الماضي التي ارتكبوها بدلاً من الالتزام بموضوع الشكوى الحالية حول أفعالك.

▪ تخبر شريك حياتك أنه/أنها لا يجب أن يشعروا بالأذى أو الغضب (أو أيًا كان ما يشعرون به) بدلاً من قبول مشاعرهم على أنها صحيحة.

على الرغم من أنه من المفهوم تماماً أنك تدافع عن نفسك إذا كنت مرهقاً وشعرت بالهجوم عليك، فإن هذا النهج لن يكون له التأثير المطلوب. لن تؤدي الدفاعية إلا إلى تصعيد النزاع، خاصة إذا لم يتراجع الزوج الناقد أو يعتذر. هذا لأن الدفاعية هي حقاً طريقة لإلقاء اللوم على شريك حياتك، ولن تسمح بإدارة الصراع بشكلٍ صحي.

4. المماثلة

الفارس الرابع هو المماطلة (الحجب العاطفي)، الذي عادة ما يكون رد فعلٍ على الازدراء. تحدث المماطلة عندما ينسحب المستمع من التفاعل، ويغلق ويتوقف ببساطة عن الاستجابة لشريكه. بدلاً من مواجهة المشكلات مع شريك الحياة. يمكن للأشخاص الذين يتعرضون للازدراء أو الانتقاد، القيام بمناورات مراوغة مثل الابتعاد، أو الانشغال، أو الانخراط في سلوكيات مشتتة للانتباه.

يستغرق الأمر وقتاً حتى تصبح السلبية التي أوجدها الفرسان الثلاثة الأوائل ساحقة بما يكفي، بحيث تصبح المماطلة أمراً مفهوماً، ولكن عندما يحدث ذلك، غالباً ما تصبح عادة سيئة. ولسوء الحظ، ليس من السهل إيقاف المماطلة. إنه نتيجة للشعور بالفيضان الفسيولوجي، حيث يصبح الشخص نشيطاً للغاية ومغموراً بالعواطف التي لا يمكن كبح جماحها. وعندما نهدأ، قد لا نكون في حالة فسيولوجية تمكننا من مناقشة الأشياء بعقلانية.

عندما يتم استخدام المماطلة/الحجب العاطفي كتكتيك للسيطرة (على عكس كونها استجابة للضغط العاطفي) فإنها غالباً ما تكون مصحوبةً بالتلاعب العقلي، وهو شكل من أشكال الإساءة

العاطفية التي تهدف إلى جعل الضحية تشك في أفكارها ومشاعرها وواقعها. قد يتم إخبارك أنك تبالغ في رد فعلك، أو قد يتم إخبارك بكل وضوح أن كل ما تعتقد أنه حدث هو خطأ.

أثناء النزاع أو المناقشة الساخنة، يمكن لشريك الحياة أن:

- يتوقف فجأة عن الاستجابة لك.
- يبتعد عنك أثناء التحدث.
- يبدأ الانخراط في أنشطة أخرى أو التصرف بانشغال.
- يرفض الإجابة عن الأسئلة.
- يلجأ للمقاطعة أو منعك بطريقة أخرى من إكمال جملك أو أفكارك.
- التظاهر بعدم سماعك أو تجاهلك تمامًا.
- صرف النظر عن أية مسؤولية، وإلقاء اللوم عليك بدلاً من مناقشة القضية فعلياً.
- يتركك جسدياً، دون إعطاء أية إشارة إلى ما إذا كان/متى سيعود.

▪ يرفض الرد على رسائل أو مكالماتك الهاتفية.

إذا شعرت أنك تماطل أثناء النزاع، فأوقف المناقشة واطلب من شريكك أن يأخذ قسطاً من الراحة: «حسناً، أشعر بالغضب الشديد لمواصلة الحديث عن هذا الأمر. هل يمكننا أن نأخذ استراحة ونعود للنقاش بعد قليل؟ سيكون من الأسهل التعامل مع الأمر بعد أن أهدأ».

ثم خصص 20 دقيقة للقيام بشيء ما بمفردك: اقرأ كتاباً، أو توجهاً وصلّ ركعتين، أو اذهب للجري، فقط افعل أي شيء يساعد على التوقف عن الشعور بالفيضان العاطفي، ثم عد إلى المحادثة بمجرد أن تشعر بالاستعداد.

الخلاصة:

من خلال ما تم استعراضه حول معاول الهدم الأربعة، يتضح أن جميعنا بشكلٍ أو بآخر يستخدم بعضاً منها أو جميعها، كآلياتٍ للدفاع أو لتحقيق غايات، لكننا لم ندرك بشكلٍ واعي المخاطر والآثار السلبية طويلة المدى التي يمكن أن يحدثها النقد المستمر أو السخرية اللاذعة أو الدفاعية المستميتة والمماطلة.

إن سيطرة هذه الآليات على العلاقة يعني تحويلها إلى
ساحة صراعٍ أو منطقة تنازع سيطرة وليست مكاناً
للسكينة والمودة.

قد تكون محقاً في موقفك تجاه مشكلة معينة، لكن
أسلوبك في عرض المشكلة يزيداً اشتعالاً وتأزماً.

شعورك أن كل انتقادٍ لتصرفاتك يعني بالضرورة
هجوماً على شخصٍ يستدعي المراوغة والتبرير أو الهروب
والتراجع، سوف يعزز مشاعر الاستياء واليأس من
إمكانية إيجاد حلول.

إن تراكم تلك الأساليب واعتمادها كوسائل
للتعامل مع الخلافات لن يؤدي إلا لمزيدٍ من
التصدع في جدران العلاقة. قد تجد نفسك يوماً ما
في مواجهة طلب الطلاق، وأن كل ما ظننته يوماً
أموراً عادية، طالما العلاقة مستمرة فلا داعي للقلق
بشأنها؛ لم تكون إلا واجهة لاستقرارٍ مزيفٍ مهما
طال أمده، كان سيسقط لا محالة.

الحدود في الزواج

هل يمكن أن تكون هناك حدود بين الرجل وزوجته؟ هل من المنطقي أن أضع حدوداً مع زوجي؟ وهل سيتقبل ذلك بسهولة؟ ماذا إذا قوبلت حدودي بالرفض أو الاستهزاء أو التحايل؟

جميعها أسئلة قد تقف حائلاً أمام عملية رسم حدود صحية في الزواج.

أن تعيش حياة تتضمن الانتهاك والإكراه والحصار المفرط، طوال الوقت؛ غير مسموح لك بمساحة خصوصية أو الحق في تقرير ما يناسبك أو رفض ما لا يلائمك.

توغلت مساحات الممنوع عنك والمستباح لهم على حساب «حقي»، وترسخت عادات «هذا ما يجب عليك شئت أم أبيت» على حساب «لا أستطيع».

هل من حقي أن أحتفظ بأموالي أو ميراثي أو مشغولاتي الذهبية بعيداً عن يد شريك حياتي؟

هل من حقي أن أحظى ببعض الراحة في يوم إجازتي؟

هل من حقي أن أرفض طلباً جنسياً ينافي

الأخلاق أوزيرعني ولا أسعد بفعله؟

هل من حقي ألا أزور أو أستقبل بعضاً من
الأشخاص في دوائر علاقاتنا؟

هل من حقي أن أمارس بعضاً من أنشطة الرعاية
الذاتية أو الهوايات دون أن أصطدم بالرفض المطلق
غير المبرر؟

هل من حقي أن أُعبر عن مشاعري وأجد من
يسمعي بإنصاتٍ واهتمامٍ دون تجاهلٍ أو رفضٍ أو
إنكارٍ وسخرية؟

هل من حقي أن أكتب ما أريد وأنشر ما يروق لي
على صفحات التواصل الاجتماعي دون وصاية أو
مراقبة؟

هل من حقي أن أقول «لا» لشيءٍ يزعجني أو يفوق
احتمالي أو لا يناسبني، دون أن أحاصر بالتهديدات
ومشاعر الذنب ونظرات اللوم وتأنيب الضمير؟

هل من حقي أن نتناقش ونتفاوض حول ما هو
«حقي» وما يحترم حقوق الطرف الآخر، أم إن هذا
ما وجدنا عليه آباءنا، والسمع والطاعة واجبة دون
نقاش؟

هل الحياة بلا حدود صحية، حياة طبيعية سعيدة هادئة، أم مجرد ادعاء وتعايش واستسلام للأمر الواقع، لكن في حقيقة الأمر «نحن لسنا سعداء»؟

الزواج هو التزام تجاه شخصٍ آخر، نجد أنفسنا نتشارك معه أشكالاً متعددة من المواقف والتحديات. إن وضع واحترام الحدود في الزواج هو طريقة نظهر بها للآخرين المهمين لدينا أننا نهتم باحتياجاتهم وتوقعاتهم.

يسمح التواصل الواضح بشأن الحدود بأن تكون نقطة نمو للعلاقة وليست نقطة لزيادة مشاعر القلق والاستياء. لكن من المهم أن نتعامل مع المحادثات الخاصة بشأن فرض الحدود من منطلق الانفتاح والصدق ورغبة الوصول إلى اتفاقات مرضية للطرفين.

ما الحدود؟

هي خطوط غير مرئية تقوم ببنائها حول نفسك وممتلكاتك ووقتك لحمايتها من السيطرة أو التلاعب أو الإساءة أو الاستغلال من قبل الآخرين.

فهي أسوار رمزية وغير مرئية ترسم خطأ واضحاً بينك وبين الآخرين حتى يمكنك اتخاذ قرارات

صحيحة حول ما يعد في نطاق حدودك، وتمييزه عما يدخل في نطاق حدود الآخرين.

الحدود تشمل:

- الحدود الجسدية.
- الحدود العاطفية.
- الحدود الجنسية.
- حدود الوقت والممتلكات.
- الحدود الفكرية.
- حدود الدين والمعتقدات.

الغرض من الحدود هو تعزيز السلامة والحماية والاحترام المتبادل في جميع علاقاتك، بما في ذلك علاقتك بذاتك. الحدود لا تهدف إلى التحكم في شريكك أو التلاعب به. بقدر ما تهدف لحماية نفسك والحفاظ على توازن صحي في علاقاتك.

ولكي نسلط الضوء على الحدود بشكلٍ أعمق، هناك ثلاثة أنماط للحدود الشخصية (جامدة، مسامية، صحية):

- الحدود الجامدة: أو الحدود الصارمة، هي

حدود ضيقة للغاية وتفتقر إلى المرونة. تصبح الحدود الصارمة مشكلةً عندما تمنعنا من التفاعل أو تشجعنا على إبعاد العلاقات. غالباً ما يواجه الأفراد ذوو الحدود الصارمة صعوبة في طلب المساعدة، ويبدو أنهم بعيدين عن شركاء الحياة، لديهم عدد قليل جداً من العلاقات القريبة، ويحسون عواطفهم ومعلوماتهم الشخصية بشكلٍ كبير خوفاً من الرفض أو التعرض للأذى.

▪ الحدود المسامية: الحدود المسامية هي عكس الحدود الجامدة من حيث أنها غالباً ما تكون فضفاضة للغاية وتسمح بالتفاعلات غير الملائمة. غالباً ما يواجه الأفراد ذوو الحدود المليئة بالثغرات صعوبةً في قول لا، وإظهار التبعية المشتركة، وقبول السلوكيات المسيئة من الآخرين. تبعيتهم للآخرين تنبع من خوفهم من الرفض أو الهجر.

▪ حدود صحية: تقع الحدود الصحية في مكانٍ ما بين الحدود الجامدة والمسامية. إنها تسمح ببعض المرونة في العلاقات، ولكنها أيضاً تحافظ على سلامة الفرد والآخرين. يمكن للأفراد ذوي الحدود السليمة قبول وقول لا، وتقدير آرائهم وآراء الآخرين، ومعرفة ما يريدون وإيصاله للآخرين.

ما فائدة الحدود إذن؟

ترجع أهمية الحدود في الزواج إلى أنها تساعدنا في الحفاظ على إحساسنا بأنفسنا، بينما نكون أيضاً في علاقةٍ نتطلب التزامنا تجاه شخصٍ آخر.

من دون حدود، يمكننا بسهولة أن نفقد أنفسنا وهويتنا في العلاقة مع شريك الحياة، متجاهلين احتياجاتنا ورغباتنا. قد يؤدي ذلك إلى الشعور بالاستياء وعدم الرضا في العلاقة.

أيضاً فإن الحدود تساعدك في:

أن تحظى بتقدير الذات واحترامها.

مشاركة المعلومات الشخصية تدريجياً، في علاقةٍ متبادلة وثقةٍ متبادلة.

حماية المساحة الشخصية، الجسدية والعاطفية من الاقتحام.

أن تكون لديك شراكة متساوية، حيث يتم تقاسم المسؤولية والحقوق.

أن تكون حازماً، وبنثقاً وصدق عندما تقل «نعم» أو «لا»، وتكون على ما يرام عندما يقول لك الآخرون «لا».

فصل احتياجاتك وأفكارك ومشاعرك ورغباتك
عن الآخرين.

التعبير عن احتياجاتك بوضوح في علاقاتك
بالآخرين.

تمكين نفسك من اتخاذ خيارات صحية وتحمل
المسؤولية عن نفسك.

من ناحيةٍ أخرى فإن أحد أهم أسباب ضرورة
وضع الحدود هو أنها تساعد على بناء الثقة في
العلاقات. فعندما نوضح حدودنا بوضوح، فإننا نظهر
للآخرين أننا نحترم أنفسنا واحتياجاتنا، ونظهر أننا
نحترم حدودهم أيضًا. يمكن أن يساعد هذا الاحترام
المتبادل في إنشاء أساس قوي من الثقة والتفاهم في
أية علاقة.

فائدة أخرى لوضع الحدود هي أنها يمكن أن تساعد
في تقليل التوتر والقلق. عندما تكون لدينا حدود
واضحة، فلن نقع فريسة للقلق بشأن الوقوع في الجدل
المستمر أو الصراع من أجل الدفاع عن احتياجاتنا
ورغباتنا. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل الصراع
والتوتر في العلاقات، ويمكن أن يساعدنا أيضًا على
الشعور بمزيد من الثقة والأمان في أنفسنا.

ما العقبات التي تحول دون فرض الحدود؟

للأسف الشديد فإن هناك العديد من العقبات التي تقف حائلًا دون قدرة الكثيرين على فرض حدود شخصية قوية، منها:

الخوف من جرح مشاعر الآخرين.

الخوف من الهجر والانفصال.

الخوف من غضب الآخرين.

الخوف من العقاب.

الخوف من الشعور بالخزي.

الخوف من الاتهام بالأنانية.

الخوف من الشعور بتأنيب الضمير.

الخوف من تحمل المسؤولية.

الخوف من المواجهة.

الحدود غير الصحية:

يمكن أن تظهر الحدود غير الصحية في أشكال مختلفة في العلاقات، مثل الإساءة العاطفية أو الجسدية أو النفسية أو التلاعب أو الاعتماد المتبادل.

يمكن أن تحدث الإساءة العاطفية عندما يستخدم أحد شريكي الحياة الهجمات اللفظية أو السخرية أو الإهانات للسيطرة على إحساس الشريك الآخر بقيمته الذاتية وتقويضه. يمكن أن يحدث انتهاك الحدود الجسدية من خلال العنف الجسدي أو الاتصال الجسدي غير المرغوب فيه. يمكن أن يحدث الإيذاء النفسي أو العقلي من خلال التلاعب العقلي، أو تحويل اللوم، أو السيطرة القسرية.

من المهم أن نلاحظ أن الحدود غير الصحية يمكن أن تؤدي أيضًا إلى عدم احترام الخصوصية والمساحة الشخصية لبعضنا البعض. يمكن أن يشمل ذلك فحص شركاء الحياة هواتف بعضهم البعض أو رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بهم دون إذن، أو الإصرار على المشاركة في كل جانب من جوانب حياة بعضهم البعض. يمكن أن يؤدي عدم احترام الحدود إلى تفشي مشاعر الاستياء وعدم الثقة وانهيار العلاقة.

أيضًا في علاقات الاعتماد المتبادل والتشابك المفرط عندما يصبح الشركاء معتمدين بشكلٍ مفرط أو متشبثين، فإنهم يفقدون إحساسهم بالفردية في العلاقة.

نتيجة أخرى للحدود غير الصحية، هي أنها يمكن أن تؤدي إلى اختلال توازن القوى في العلاقة. قد يشعر أحد الشريكين أنه يتعين عليه الاستسلام باستمرار لمطالب الآخر أو التضحية باحتياجاته ورغباته الخاصة من أجل الحفاظ على العلاقة. وهذا يمكن أن يخلق مشاعر الاستياء والغضب، ويؤدي في النهاية إلى انهيار العلاقة.

علاوة على ذلك، يمكن أن تؤثر الحدود غير الصحية أيضًا على مجالات أخرى من حياة الشخص، مثل عمله أو صداقاته. إذا اعتاد شخص ما على انتهاك حدوده في علاقاته الشخصية، فقد يواجه صعوبة في تأكيد نفسه في مجالات أخرى من حياته أيضًا. وهذا يمكن أن يؤدي إلى انعدام الثقة وصعوبة وضع حدود صحية في جميع جوانب حياته.

إذن، كيف نُنشئ حدودًا صحية في علاقاتنا الزوجية؟

قد يكون وضع حدود في الزواج أمرًا صعبًا وحساسًا، بل ومحاطًا بمشاعر الخوف والذنب من ردة فعل الآخرين من حولنا، ولكنها ضرورية لصحة العلاقة وحماية نفسك، والحفاظ على توازن صحي في العلاقة بدلًا من تفشي سلوكيات التحكم والتلاعب

والسيطرة من أحد شركاء الحياة تجاه الطرف الآخر.
إليك بعض النصائح لوضع حدودٍ في زواجك:

▪ كن واضحاً ومحددًا: عند توصيل حدودك لشريكك، كن واضحاً ومحددًا بشأن ما تحتاجه وما أنت على استعدادٍ لقبوله. من المهم تجنب اللغة الغامضة أو الضمنية التي يمكن أن يساء تفسيرها بسهولة.

▪ التواصل بصراحةٍ وصدق: التواصل المنفتح والصادق هو المفتاح لترسيخ الحدود في الزواج. هذا يعني أن تكون على استعدادٍ لمشاركة أفكارك ومشاعرك واحتياجاتك مع شريكك، بالإضافة إلى الانفتاح نحو الاستماع إلى وجهة نظر الطرف الآخر. بعيداً عن أساليب الهجوم والدفاعية أو أي أسلوبٍ غير صحيٍّ قد يضر بمسار التواصل في العلاقة.

▪ كن على استعدادٍ للتسوية: لا يُقصد من الحدود أن تكون جامدة وغير مرنة، بل يجب التفاوض بشأنها والتنازل عنها في بعض الأحيان. من المهم أن تكون منفتحاً لإيجاد حل وسط يناسب كلا الشريكين. طالما لا يخل ذلك بقيمك أو بما يمكنك تحمله.

▪ مارس الوعي الذاتي: لتأسيس حدود صحية في زواجك، من المهم أن تكون على دراية باحتياجاتك ورغباتك. خذ الوقت الكافي للتفكير فيما تحتاجه لتشعر بالثقة والأمان في علاقتك.

▪ افهم أن الحدود لا يتم وضعها مرة واحدة فقط: الحدود ليست شيئاً تضعه مرة واحدة ثم تنساه. الحدود عملية مستمرة يجب مراجعتها وتعديلها باستمرار حسب الضرورة.

ماذا تفعل عندما يتجاوز شريك حياتك الحدود التي حددتها؟

على الرغم من بذلنا قصارى جهدنا من أجل توضيح وإرساء الحدود، في بعض الأحيان قد يتجاوز شركاؤنا الحدود التي وضعناها. فالبعض يتعامل مع الحدود على أنها كلمة سيئة السمعة وتهدم العلاقات، بل ويأخذ الكثيرون موقفاً شخصياً عدائياً من الحدود وكأنها تجرح كرامتهم أو تهدد سلامتهم أو تخالف عقيدتهم.

قد يكون هذا مؤلماً ومحبطاً، ولكن من المهم أن نتذكر أن الجميع يرتكبون أخطاء. عندما يحدث هذا، من المهم معالجة المشكلة بطريقة هادئة وغير

تصادمية.

فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع عبور الحدود في
الزواج:

▪ توصيل مشاعرك: دع شريكك يعرف كيف
جعلتك أفعاله تشعر، ولماذا حدودك مهمة بالنسبة
لك.

▪ استخدام صيغة «أنا» من أجل توصيل حدودك
بطريقة مهذبة وهادئة، دون عصبية أو هجوم على
شخص الطرف الآخر، أو حتى دون تسول لتلك
الحدود.

▪ كن محددًا: كن محددًا بشأن الحدود التي تم
تجاوزها وكيف تؤثر عليك.

▪ امنحهم الفرصة للشرح: استمع إلى وجهة نظر
شريكك وامنحهم الفرصة لشرح أفعالهم. طالما الأمر
لم يصل إلى مرحلة الإنكار أو محاولة إبطال حدودك
أو الالتفاف حولها.

▪ إيجاد حل: اعملا معًا لإيجاد حلٍ يحترم
الحدود التي وضعتها، ويأخذ أيضًا في الاعتبار
مشاعر واحتياجات شريكك.

▪ تذكر أن التغيير يستغرق وقتاً: لا يحدث التغيير بين عشيةٍ وضحاها. من المهم التحلي بالصبر والتفهم بينما يتعلم شريكك احترام حدودك.

▪ احمِ حدودك: الثبات وعدم التخاذل بشأن حدودك يعد أمراً هاماً في إلزام شريك حياتك باحترام تلك الحدود. فلا يصح أن تضع حدوداً وتتصرف بشكل متناقض معها أو تخرقها أنت أو تتخلى عنها لمجرد أنها لا تروق للطرف الآخر.

▪ نظام الدعم: من المهم تطوير نظام دعمٍ للأشخاص الذين يدعمون حقك في وضع الحدود. (أمن نفسك). محامي- لايف كوتش- طبيب نفسي- الأهل والمحبين.

▪ أمانك وحياتك أهم: دائماً كن حذراً، وتوقع النتائج الخطرة، وكن مستعداً لها (التوقيت والمكان المناسب).

▪ من المهم تحديد العواقب وتطبيقها عند اللزوم: أن تكون واضحاً بشأن العواقب إذا ومتى لم يتم احترام الحدود.

على سبيل المثال، إذا اتفقت أنت وزوجك على أنكما لن ترفعا صوتكما أثناء النزاع، فقد تكون نتيجة

الصراخ أثناء الشجار هي الانسحاب وإيقاف الجدل مؤقتاً والمشي لمدة 30 دقيقة بمفردك.

أو إذا تكررت حوادث الإساءات الجسدية أو اللفظية فقد تضطر للجوء إلى أحدٍ من الأهل أو التصعيد القانوني حسب مدى خطورة الأمر على صحتك الجسدية أو النفسية أو على حياتك بشكلٍ عام.

من الضروري أن تتابع عواقب أي انتهاكٍ للحدود. عدم المتابعة يُظهر لشريكك أنك لا تحترم حدودك الخاصة، وإذا كنت لا تحترم حدودك، فلماذا يفعل ذلك؟

أمثلة:

«الصوت المرتفع أثناء الخلاف يجعلني أشعر بالتوتر. أحتاج للتحدث بهدوءٍ من أجل الوصول لتسويةٍ معك».

«الضغط لممارسة الجنس في هذا التوقيت يجعلني أشعر بعدم الارتياح».

«أحتاج إلى نصف ساعة لنفسي عندما أعود إلى المنزل من العمل لفك الضغط وتقديم مساعدة أفضل للأطفال».

الخلاصة:

الحدود يا عزيزي لا تهدد سلامة العلاقات، بل
تحميها وتعزز سلامتها.

الحدود ليست تهديداً لكرامتك أو لحقوقك، ولكنها
تنظيم وتقنين للمعاملات بين الطرفين.

الحدود دائماً قابلة للتعديل والنقاش وفقاً لمتغيرات
الحياة، وتغير طبائعنا واحتياجاتنا حولها طالما توافرت
القدرة على التواصل الإيجابي بشأنها.

في رأيي إن غياب الحدود في أية علاقة يعني تفشي
العدوان وتغليب القهر والخضوع، وانتشار مظاهر
الخوف والسلبية.

أزمة ثقة

الثقة هي حجر الزاوية في أية علاقة زوجية. إن الثقة في العلاقة تعني أنك تشعر بالأمان والولاء مع شريك حياتك.

«الثقة تعني أنك تسمح لنفسك بأن تكون ضعيفاً ومنفتحاً ومعتماً على شخصٍ آخر لأنك تشعر بالأمان معه ولديك الثقة بأنه لن يؤذيك.

David Horsager، مؤلف كتاب The Trust Edge، يرى أن «(الثقة) هي إيمان واثق بشخصٍ ما أو بشيءٍ ما. إنه الإيمان الواثق في شخصٍ ما أن يفعل ما هو صواب، وأن يفني بما وعد به، وأن يكون هو نفسه في كل مرة، مهما كانت الظروف».

تقول تيريزا هيرينج، معالجة الزواج والأسرة المرخصة: «إذا كنت تريد علاقة صحية وسعيدة وطويلة الأمد، فستحتاج إلى إعطاء الأولوية لبناء الثقة والحفاظ عليها». «من دونها، لا يمكن لأشياءٍ أخرى مثل: العلاقة الحميمة والتواصل العاطفي أن يتحققا».

عندما تنكسر الثقة، لا يمكن افتراض أنها تنصلح تلقائياً. في كثيرٍ من الأحيان يمكنك إعادة بناء الثقة

إذا كان كلا الطرفين على استعدادٍ للقيام بالعمل
الضروري لاستعادتها، على الرغم من ذلك.

يمكن أن يؤدي عدم وجود ثقة في العلاقة إلى
تدمير احتمالات استمرار السعادة التي يتمتع بها
الزوجان مع بعضهما البعض. فلا شيء أكثر أهمية
لأمننا وسعادتنا في الحياة من بناء الثقة.

إذا كان هناك سبب لاستمرار الزواج وازدهاره،
فلا مجال لحدوث ذلك في غياب الثقة. عندما تختفي
الثقة في علاقةٍ ما، يمكن أن تظهر مشاعر الهجر
والغضب والأسف والندم والحزن. وكما يؤكد علماء
الأعصاب، إن عقلك يتوقف بمجرد تنشيط نظام
الاستجابة للتوترات والخوف (القتال أو الهروب).
في هذه المرحلة، لا يمكنك من الناحية البيولوجية
اتخاذ قرارات عقلانية. وبالتالي فإن كل هذا يؤدي
إلى تواصل متوتر أو عدواني لا يساعدك في حل
المشكلات.

لكن ما أسباب غياب الثقة في الزواج؟

تطفو مشكلات انعدام الثقة على السطح عندما لا
يستطيع الشخص الوثوق بالأشخاص من حوله. هناك
عدة أسباب رئيسية لانعدام الثقة في علاقتك،

وفهمها يمكن أن يساعدك في معرفة ما يمكن أن تكون عليه خطواتك التالية.

إذا كنت تبحث عن إجابة للسؤال: «لماذا تسيطر على علاقتنا أزمة ثقة؟»، فأليك بعض الإجابات المحتملة:

1. صدمات الطفولة:

وفقًا لنظرية «إريك أريكسون» للتطور النفسي والاجتماعي، إنه يمكن لتجارب الطفولة أن تشوه معتقداتنا حول كيفية تفسير تصرفات الآخرين. مما قد يجعلك تقضي وقتًا طويلًا في التفكير في كل الطرق التي قد يخونك بها الآخرون أو يخدعونك أو يتركونك بها.

على سبيل المثال، إذا لم تحصل على مشاعر الأمان الكافية والحب غير المشروط، خاصةً في مراحل الطفولة المبكرة، فربما تفقد شعورك بالثقة في نفسك وفي الآخرين من حولك.

2. الخوف من الهجر:

يمكن أن تشمل أسباب مشكلات الثقة أيضًا الخوف من الهجر أو حتى عدم وجود حدود، مما يجعل الشخص الذي يشكو من تلك المشكلات يعاني طيلة الوقت من حالة التوتر والشك أو حصار

شريك الحياة خوفاً من الهجره.

3. قيم غير متطابقة:

يمكن أن يأتي عدم الثقة في العلاقة من الالتقاء مع شخص يرى الحياة بشكلٍ مختلف. بالطبع، تتجاذب الأضداد، ولكن إذا كانت قيمك الأساسية مختلفة عن شريك حياتك، فسيصبح ذلك سبباً للصدام وغياب الثقة.

4. أسلوب التعلق:

غالباً ما يبدأ فهم أسباب عدم الثقة في العلاقات بالنظر إلى أسلوب التعلق لدينا. وفقاً لنظرية التعلق التي أسسها عالم النفس البريطاني «جون بولبي» في السبعينيات من القرن الماضي، فإن تجارب علاقات الطفولة لها دور أساسي في تشكيل أسلوب التعلق عند البالغين، فالأشخاص الذين أظهروا سلوكاً تعلقاً آمناً في صغرهم يميلون إلى إظهار سلوك تعلقاً آمناً أيضاً عند البلوغ، على عكس الأطفال الذين ينتمون إلى بيئات تربية غير مستقرة وغير آمنة؛ فهم أكثر عرضة لإظهار سلوك غير آمن عند البلوغ.

يواجه الأشخاص ذوو نمط التعلق غير الآمن عموماً صعوبةً في إقامة روابط عاطفية صحية مع الآخرين.

يمكن أن يكونوا عدوانيين أو لا يمكن توقع سلوكهم تجاه أحبائهم، وهو سلوك يعكس حالة انعدام الأمان وعدم تسديد الاحتياجات النفسية التي عاشوها في طفولتهم. لذلك، إذا كان لديك والد غير متاح عاطفياً، فقد تحتاج إلى طمأنينة مستمرة، وحاجة للشعور بالاهتمام في علاقاتك العاطفية.

تظهر الأبحاث أن الأشخاص ذوي «التعلق القلق» هم أكثر عرضة للغيرة مما يؤدي إلى تفشي سلوكيات انعدام الثقة في العلاقة.

5. الخيانة:

أحد أسباب عدم الثقة في علاقتك هو الخيانة الزوجية. يمكن أن تكون الخيانة الزوجية سبباً لهدم الثقة في علاقتك، حتى مع عودة الأمور بشكلٍ ما إلى طبيعتها. لكن يمكن أن تغيب الثقة بين شريكي الحياة في ظل وجود شريكٍ خائنٍ وآخر مجروح. ما يزيد الأمور تفاقماً هو استمرار الخيانة وعدم الاعتراف بها أو عدم تعافي الطرف المجروح، وعدم قدرته على تجاوز حادث الخيانة.

6. التوقعات غير الواقعية:

يمكن أن تبدأ العلاقات التي تفتقر إلى الثقة

بافتراضاتٍ خاطئةٍ أو حتى الاعتقاد بأن أحدكم يمكنه قراءة أفكار الآخر. ربما يتوقع أحد شركاء الحياة أن يقوم الطرف الآخر بأشياءٍ دون أن يُطلب منه ذلك. يمكن أن يؤدي أيضاً الشك في مدى إخلاصه أو حبه. أو تحدث اتهامات بعدم الجدارة قد تسبب أزمة ثقة نتيجة عدم التوافق حول تلك التوقعات.

7. العلاقة السامة:

يمكن أن يكون عدم الثقة في العلاقة متعلقاً بعلاقةٍ سامة. عادة ما تكون العلاقات السامة محاطة بالشكوك وانعدام الأمن. إنها تُعزز عدم الاستقرار الذي لا يؤدي إلى بناء علاقة متينة تقوم على الثقة المتبادلة.

فكيف لك أن تثق في شخصٍ يتلاعب بعقلك أو يقلل منك بشكلٍ مستمر أو يشوه واقعك بشكلٍ متعمد؟

8. مواجهة الرفض الاجتماعي:

إذا واجهت رفضاً اجتماعياً في مرحلةٍ ما من حياتك، فهذا يجعلك تخشى أن يحدث لك نفس الشيء مرة أخرى. يمكن لهذه التجارب أن يكون لها

تأثير طويل المدى على سلوك الشخص وشخصيته.

الخوف من الرفض الاجتماعي يمكن أن يجعل المرء يشك في نفسه وفي شريك حياته. قد تعيش على افتراض أن شريك حياتك قد يرفضك في أي وقت. قد يمنعك هذا الخوف من الوثوق بشريك حياتك تماماً.

9. الغيرة:

الغيرة لا تعزز الثقة، لكنها تستنفد كل الطاقات والمشاعر في الشك والخوف والمطاردة. عندما تشعر بالغيرة المرضية تجاه شريك حياتك، قد يصعب عليك الوثوق به، أو قد تكون أفعال شريك الحياة مثيرة للشك ومشاعر الغيرة، مما يتسبب في النهاية في انعدام الثقة في العلاقة.

10. تجنب العلاقات الوثيقة:

تتضمن أسباب غياب الثقة، أن تكون لدى الشخص حدود ضيقة أو تجنبية، تدفعه إلى محاولة إبقاء الناس على مسافة آمنة من وجهة نظره. بالطبع ينعكس الأمر على العلاقة مع شريك الحياة، فلا حميمية أو بوح بالأسرار أو حتى منحه مقداراً من الثقة يكفي لطلب نصيحته أو إطلاعه على مشكلة ما.

قد ترى أن العلاقات الوثيقة مرهقة وخطيرة لأنها تعرضك للأذى. لذلك، قد تتجنب الاقتراب من الناس تمامًا من باب «البعد عن الناس غنيمة».

هل جهود إعادة بناء الثقة يمكن أن تنجح؟

أجل، يمكن إعادة بناء جسور الثقة بينكما من جديد، لكن يجب عليكما معاً تحديد أهداف محددة، وجداول زمنية واقعية لإعادة علاقتكما إلى مسارها الصحيح.

الأهم أنه يجب أن ندرك أن إعادة بناء الثقة تستغرق وقتاً يستلزم التحلي بالصبر والتعاون والالتزام.

بالنسبة للشخص الذي كسر الثقة:

فيما يلي بعض المبادئ التي قد تساعد في استعادة ثقة شريك حياتك من جديد.

1. استمع دون أن تكون دفاعياً.

الثقة المكسورة هي أكثر من مجرد فعلٍ تم ارتكابه. استثمر شريك حياتك الوقت والعاطفة والجهد في تصديق شيءٍ ما عنك، لكنه الآن غير متأكد من مدى جدارتك بهذه الثقة. لقد شوهدت صورته/ها عنك. هناك شك وحتى خوف من أن تؤذيهم أو

تخونهم عاطفياً من جديد.

لا تقل أو تباليغ في تبسيط الفعل. التزم الاستماع. اطرح أسئلة لفهم الألم بشكل كامل قدر الإمكان. قد يؤلم أن تسمع. ربما تريد أن تدافع عن نفسك، لكن لا تفعل ذلك. تجنب عبارات مثل: «لم يكن ذلك في نيتي». أو «لم أقصد أن أؤذيك».

2. تحمل مسؤولية أفعالك.

لا تحاول تبرير أفعالك. كن صريحاً بشأن ما قلته أو فعلته. أجب عن أسئلة شريك حياتك بصدق. لا داعي للقلق بشأن محاولة جعله لا يبدو مستاء كما قد يبدو.

تجنب عبارات مثل، «كل ما فعلته هو...» أو «لم تكن مشكلة كبيرة».

3. تقبل التأثير العاطفي على شريك حياتك.

لا يمكنك التحكم في كيفية تأثير الخيانة على زوجتك. لا يمكنك أيضاً توقع خطورة تأثيرها. تؤثر الخيانة على الناس بطرق مختلفة بسبب اختلاف الشخصية، والتجارب، وتاريخ العلاقة، وطول العلاقة، وما إلى ذلك. إن محاولة تجاهل الألم الناجم أو تقليله تتعلق أكثر بعدم رغبتك في الشعور بالذنب،

وبدرجةٍ أكبر حول عدم إخلاصك في محاولة
استعادة أو إعادة بناء الثقة.

تجنب عبارات مثل: «أنت تأخذ هذا الأمر بجديّةٍ
مفرطة» أو «لم أكن أعتقد أنه سيؤثر عليك كثيراً».

4. إعطاء مساحة للتعبير عن الحزن.

إن حرصك على جعل الحوار معك مكاناً آمناً
لشريك حياتك لمشاركة مشاعره أمر بالغ الأهمية إذا
كنت ترغب في إعادة بناء الثقة. تحتاج زوجتك إلى
فرصةٍ للعثور على الكلمات لتوصيل ما تفكر فيه وتشعر
به.

(قد يحتاج الأمر إلى البحث عن مستشار زواج
مؤهل). قد يحتاج شريك حياتك إلى التحدث إلى
الأصدقاء، أو مشاركة ألمه معك لأن مشاعره تحتاج
إلى المزيد والمزيد من الفهم والتقبل.

5. اعتذر.

قد تحتاج إلى الاعتذار أكثر من مرة. يمكنك
الاعتذار عن الفعل نفسه لأن هذا هو كل ما تفهمه
في البداية. بعد مرور بعض الوقت، قد تعتذر عن
الأذى الحقيقي الذي تسببت به أثناء فهمك للأمر أو
رؤيته بوضوحٍ أكثر، وقد تعتذر عن الطريقة التي

غيرت بها العلاقة عندما تُدرك التوتر أو الصعوبة التي يعاني منها شريك حياتك أثناء الزواج.

كن محددًا بشأن ما تعتذر عنه. بقدر ما ترغب في أن يغفر لك زوجك، وجه طاقتك للتعبير عن ندمك على ما قمت به. يجب أن يكون هناك ندم حقيقي على الفعل وآثاره.

تجنب عبارات مثل: «لقد اعتذرت بالفعل. أليس هذا كافيًا؟» أو «أنا آسف لأنك تشعر بهذه الطريقة، لكن ماذا أفعل أكثر من ذلك؟».

6. قم بإجراء التغييرات اللازمة.

قد يعني هذا مشاركة كلمات المرور لوسائل التواصل الاجتماعي أو الهواتف أو الحسابات المصرفية. قد يعني المزيد من التواصل حول ما يحدث في العمل. قد يعني تغيير من تتفاعل معهم وكيف (الأصدقاء أو زملاء العمل).

لكن أن تكون عنيدًا بشأن إجراء تغييرات لتقليل احتمالية تكرار الموقف يرسل رسالة مفادها أنك لا تفهم الخيانة وانعدام الأمن الذي تسببت فيه. في كثيرٍ من الأحيان، يمكن التحدث عن هذه التغييرات حتى تكون تغييرات واقعية.

7. الصبر.

لا يمكنك التسرع في عملية إعادة بناء الثقة. يجب عليك احترام العملية. افهم أن الأشخاص مختلفون في شكل وكيفية استجابتهم للخيانة. في بعض الأحيان قد يبدو أن العلاقة لا تُحرز أي تقدم. في أوقاتٍ أخرى، قد يبدو الأمر كما لو أن العلاقة عادت إلى طبيعتها. على الرغم من أنها لم تكن كذلك بالفعل.

يحتاج زوجك/زوجتك إلى وقتٍ لبناء صورة إيجابية عنك. لا يحق لك أن تحظى بالثقة مرة أخرى بشكلٍ تلقائي. زوجك/زوجتك لا يدين لك بثقته بمجرد كسرهما. مع التواضع والرحمة، خذ الوقت الكافي لاكتسابها، والأهم من ذلك، أن تكون جديراً بالثقة.

تجنب عبارات مثل: «ألا تعتقد أنه مضى وقت طويل بما فيه الكفاية؟» أو «هل ستحمل هذا ضدي إلى الأبد؟».

بالنسبة للشخص الذي خسر ثقته:

ماذا يمكنك أن تفعل لتثق في شريك حياتك مرة أخرى؟

1. افهم الفرق بين التسامح والنسيان.

الغفران لا يعني النسيان أو التصرف كما لو أن شيئاً لم يحدث قط. قد لا تنسى أبداً ما تم فعله، وكيف شعرت به، وكيف أثر ذلك عليك أو على علاقتك. يركز التسامح على التخلي عن مشاعرك السلبية حتى لا تتحكم في أفعالك المستقبلية. إنها عملية تتطلب مزيداً من الوعي. يمكنك أن تكون مدركاً تماماً ولا تنسى الخيانة أبداً، بينما في نفس الوقت ربما تكون قد ساحت الجاني بعدم معاملته بناءً على المشاعر التي تسبب بها الفعل نفسه.

فقط لأنك تسامح لا يعني أنه يجب عليك أن تثق بالطرف الآخر بشكلٍ فوري.

تقول كريستينا كوبر جوردون، المؤلفة المشاركة لكتاب «تجاوز هذه القضية»: «التسامح محرر للغاية. لمجرد أنك تسامح، فهذا لا يعني بالضرورة مصالحة فورية». قد يثبت زوجك أنه غير جدير بالثقة. لكي تثق به مرة أخرى، ستحتاج إلى مسامحته، لكن لا تعتقد أن مجرد مسامحتك له تعني أنك يجب أن تثق به حتى الآن.

2. لا تحجب مشاعرك.

يمكن أن يؤدي إخفاء أو قمع مشاعرك إلى مجموعة

من المشاعر السلبية وغير الصحية. إن تخصيص الوقت للتعرف وفهم عدد لا يُحصى من المشاعر التي تمر بها أمر جيد لصحتك العقلية. لا تُقلل من شأن قيمة الأصدقاء الإيجابيين في إعطائك مساحة للتعبير عن نفسك عاطفياً. قد تحتاج إلى بكاء صحي، صراخ صحي، تدوين صحي في دفتر يومياتك، جلسة تنفيس جيدة، وما إلى ذلك (يمكن أن يساعدك المستشار المحترف في العلاقات في التعرف على مشاعرك والتعامل معها بطريقةٍ صحية).

3. لا تسمح لنفسك بالاستعجال.

عندما تنكسر الثقة، تتغير صورتك عن الجاني تماماً. لكن عملية إعادة بناء تلك الصورة تتطلب أن يحاول الجاني بصدق التصرف دائماً بما يعلي مصلحة العلاقة. يمكن أن يؤدي التسرع في العملية إلى الاستياء أو الشعور بالتلاعب. وعلى الرغم من أنه ليس من المفيد عدم مسامحة شخص ما بمجرد أن لديك نفوذاً أو مصدر قوة، إلا أنه ليس من المفيد أيضاً الانصياع المتعجل لمحاولات من حولك لجعلك تنسى أو تتجاوز أو تتجاهل الأمر والعودة إلى ما كانت عليه الأمور من قبل وكأن شيئاً لم يحدث.

4. التواصل.

التواصل بوضوح أمر مهم. قدم ملاحظات لشريك حياتك فيما يتعلق بما هو مفيد وما هو غير مفيد. بما أنك تفهم نفسك بشكل أفضل، شارك هذا مع زوجك/زوجتك. تحدثا مع بعضكما البعض عن الثقة والالتزام وكيف تبدو العلاقة الصحية في اعتقادك.

لا يمكنك إصلاح الثقة المنكسرة بالوعود وبيانات المغفرة فقط. يجب تحديد الأسباب الكامنة وراء الخيانة وفحصها والعمل عليها من قبل كلا الشريكين حتى تظل المشكلات كامنة. كن على دراية بمشاعرك العميقة وشارك بأفكارك.

5. استكشف ماذا حدث/ما يجب أن يحدث.

لا تتحمل مسؤولية تصرفات شخص آخر. في الوقت نفسه، استكشف ما الذي (إن وجد) قد أدى إلى الخيانة في هذه العلاقة. قد تكون هناك تغييرات أو تحسينات في الزواج يمكن أن تحسن جودة العلاقة.

تتطلب إعادة بناء الثقة التزاماً من كلا الطرفين في العلاقة. لا يجب أن تنهي الخيانة العلاقة، ولكن قد تتحسن العلاقة عبر الوقت والتواصل والتفاهم. هناك العديد من العلاقات أثبتت الخيانة أنها حافز للزوجين لمعالجة القضايا في علاقتهما، مما يجعلها أقوى في

النهاية.



نخ التوتر

هل سمعت يوماً من أحد الأشخاص أنّه منذ دخوله في علاقةٍ معينة أصبح أسيراً للمرض، ويخرج من تعب يدخل في تعب تاني، وإنّ الدكاترة قالوا إنّ ما يعاني منه، ليس له سبب عضوي واضح؟

هذا حال كثير من الأشخاص الذين قد يدخلون في علاقاتٍ غير صحيحة مشحونة بالتوتر والضغط النفسي المستمر.

لكن كيف يؤثر التوتر والتعرض للضغوط المستمرة، سلباً على جسم الإنسان؟

علمياً فإنّ الجسم يقوم بإنتاج عنصري الأدرينالين والكوليسترول لمواجهة الضغوط الخارجية والشعور بالخطر والانفعال الدائم.

إلا أنه مع استمرار تلك الضغوط لفترة طويلة، وما يقابله من استمرار إنتاج الجسم لكلّ من الأدرينالين والكوليسترول، يحدث اضطرابات غير صحيحة في مستوى ضغط الدم، واضطرابات مماثلة في سكر الدم، مع وجود حالات مزاجية متطرفة « كالشعور بالقلق المستمر والتوتر المزمن والاكتئاب»، وبالتالي يكون لها أعراض جسمانية في شكل أمراض

عضوية مثل «الضغط والسكر، وقرحة المعدة، والربو الشعبي، والقولون العصبي، والصداع النصفي».

وغيرها من الأمراض التي قد لا يكون لها سبب عضوي واضح، وبالتالي يتم نصح المريض بالتوجه لطبيب نفسي لتبين أسباب هذه الحالة.

الناس اللي عايشين مع بعض في علاقات مرهقة، ضاغطة، خالية من أي تواصل صحي، وابتعدوا إنهم يكتموا غضبهم بداخلهم، لدرجة إن مشاعرهم بتغلي من جوة، لكن ليس لديهم القدرة على التنفيس والفضفضة خوفاً من العقاب أو ردة الفعل، أو حتى اليأس من حدوث تغيير إيجابي. لا تندهش كثيراً عندما يشكو أحدهم من تساقط الشعر، أو أمراض جلدية، أو حتى آلام في المعدة.

والناس اللي على طول في انفعال حاد ودائم نتيجة الخناقات اليومية، وانسداد آفاق التفاهم والتواصل بهدوء، بيكونوا مهينين جداً للإصابة بأمراض القلب والجلطات الدماغية.

الناس اللي طول الوقت عايشين في جو كله انتقاد وتأنيب ولوم وسخرية، وما لهمش أي حد يدعمهم أو يحتويهم، بيكونوا عرضة للاكتئاب الحاد، واللي قد

يدفع بعض الحالات منهم إلى الانتحار.

ونتيجة وجود علاقة بين الكوليسترول والبدانة مع ازدياد مخزون الدهون بالجسم، لذلك فإن الضغوط ومستوى الكوليسترول المرتفع ينتجان دهوناً سامة تتسبب في أزمات قلبية. كما تدفع إلى عادات غذائية سلبية، كالتوجه نحو الأطعمة ذات الكربوهيدرات العالية مثل: البطاطس والحلويات والصودا.

فالكوليسترول يحفز انطلاق الأنسولين اللي يتسبب في فتح الشهية، مما يعني أن الحالة النفسية السيئة والضغط قد يدفعان الإنسان نحو الشراهة في أكل أطعمة ضارة.

الرجال والتوتر:

في حين أن التوتر يمكن أن يكون مفيداً في بعض الأحيان على المدى القصير، حيث يجعلك أكثر يقظةً، ويمنحك الطاقة لإنجاز الأمور، لكن عندما يصبح التوتر مزمنًا، فإنه يمكن أن يؤثر سلباً على حياة الرجل بعدة طرق، بما في ذلك صحته العقلية والجسدية.

ونظراً لأن الرجال والنساء يستجيبون للتوتر بشكلٍ مختلفٍ لأسبابٍ بيولوجية واجتماعية ونفسية مختلفة،

يميل التوتر إلى تحفيز استجابة القتال أو الهروب لدى الرجال، مما يؤثر بشكل كبير على كيفية تعامل الرجال مع التوتر. فالرجال أكثر عرضة لكتمان مشاعرهم، أو الانخراط في سلوكيات الهروب، أو الانسحاب اجتماعياً، أو الانخراط في التصرفات العدوانية. في حين أن النساء غالباً ما يستجبن للتوتر من خلال «الاهتمام والصدقة» لأن لديهن مستويات أعلى من الأوكسيتوسين، وهذا يعني أنهن أكثر عرضة للتواصل مع الآخرين للحصول على الدعم ورعاية من حولهم.

ونظراً لأن الرجال أقل عرضة لطلب المساعدة، فمن المرجح أن يقوم الرجال بكبت ضغوطهم، أو تجاهل مشكلاتهم، أو محاولة التغلب عليها بمفردهم. حيث قد يشعر الكثير من الرجال بالانجذاب من رؤية الطبيب أو المعالج لأنهم يشعرون بالضغط للتصرف «بقوة» أو «رجولة» أكثر من «التعري نفسياً» أمام شخصٍ آخر. ونتيجة لذلك، يختار بعض الرجال سلوكيات التكيف غير الصحية مثل الكحول والمخدرات، التي يمكن أن تزيد من التوتر وتفاقم الصحة العقلية.

أعراض التوتر عند الرجال:

يمكن أن تكون علامات وأعراض التوتر لدى

الرجال جسدية وعقلية وسلوكية. فيما يلي ملخص لبعض الأعراض الأكثر شيوعاً التي يجب الانتباه إليها.

□ الأعراض الجسدية:

يمكن أن تشمل الأعراض الجسدية للتوتر ما يلي:

- انخفاض الطاقة والتعب.
- الصداع.
- آلام في العضلات (الظهر والرقبة والصدر).
- الضعف الجنسي لدى الرجال.
- ضعف التركيز.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- ضغط دم المرتفع.
- اضطراب في المعدة أو الإسهال أو الإمساك.
- حرقة المعدة وعسر الهضم.

□ الأعراض النفسية:

يمكن أن تشمل الأعراض النفسية للتوتر ما يلي:

- اكتئاب.

- قلق.
- تقلب المزاج.
- التهيج والغضب.
- الشعور بالإرهاق.
- صعوبة في التركيز.
- النسيان.
- انخفاض الدافع الجنسي.

□ التغييرات في السلوك:

قد تشمل التغييرات السلوكية الناجمة عن التوتر ما يلي:

- تعاطي الكحول أو المخدرات.
- الانسحاب الاجتماعي أو التجنب أو العزلة.
- القمار.
- التدخين الشره.
- المزاج السيئ أو العدوانية.
- الإفراط في النوم أو قلة النوم.
- الأكل أكثر من اللازم أو أقل من اللازم.

أسباب التوتر عند الرجال:

عادة ما تكون الأشكال المختلفة من الضغط العقلي أو العاطفي هي سبب التوتر، خاصة عندما يتراكم الضغط إلى درجةٍ تشعر فيها بالإرهاق أو فقدان السيطرة.

ليس من السهل دائماً تحديد السبب الدقيق للتوتر، ولكن بعض الأمثلة الأكثر شيوعاً تشمل:

▪ الأمور المالية: الديون، ودفع الفواتير، وعدم كسب ما يكفي من المال.

▪ العمل: ساعات العمل الطويلة، وضغط الأداء، وفقدان الوظيفة، والتقاعد.

▪ الأسرة والعلاقات: مشكلات الطلاق، ورعاية الآخرين، والمشكلات الزوجية، والشعور بالوحدة.

▪ صحياً: الإصابة والمرض، سواء يؤثر عليك أو على أحد أفراد أسرتك.

▪ أحداث الحياة الرئيسية: التخطيط لحدث هام، أو إنجاب طفل، أو وفاة أحد أفراد أسرته، أو تغيير المنزل.

المرأة والضغط:

في ظل حياةٍ أصبحت تسير بوتيرةٍ متسارعةٍ وشديدة التقلب، تعاني النساء من المزيد من التوتر في كل مرحلةٍ من مراحل حياتهن أكثر من أي وقتٍ مضى. إن التوفيق بين ضغوط العمل، والالتزامات الأسرية والمالية، ليس سوى عدد قليل من الضغوطات الشائعة التي تواجه النساء.

ومع ذلك، ترتبط تجربة التوتر بكيفية استجابتك لهذه الضغوطات. يمكن أن يكون الضغط النفسي لشخصٍ ما حافظاً لشخصٍ آخر.

إن تعرض المرأة للتوتر والضغوط المستمرة دون عدم وجود أية خطة أو أسلوب حياة صحي يساعد في تخفيف حدة تلك التوترات، يعرضها للكثير من الآثار والأعراض السلبية، منها:

□ الأعراض العاطفية:

- زيادة القلق أو القلق.
- الشعور بالإرهاق.
- تقلب المزاج.
- التهيج أو الغضب.
- الحزن أو الاكتئاب.

▪ انخفاض الدافع الجنسي.

□ الأعراض المعرفية:

▪ الأفكار المتسارعة.

▪ صعوبة في التركيز.

▪ النسيان.

▪ صعوبة في اتخاذ القرارات.

▪ التفكير السلبي أو المتكرر.

□ الأعراض الجسدية:

▪ توتر العضلات والصداع.

▪ التعب وانخفاض الطاقة.

▪ اضطرابات النوم (الأرق أو النوم الزائد).

▪ تغيرات في الشهية (الإفراط في تناول الطعام أو

فقدان الشهية).

▪ مشكلات في الجهاز الهضمي (مثل آلام المعدة

أو الغثيان).

▪ ضعف جهاز المناعة، مما يؤدي إلى الإصابة

بالأمراض بشكلٍ متكرر.

- زيادة ضغط الدم.
- اضطرابات الحيض.
- مشكلات الجلد (مثل حب الشباب أو الإكزيما).
- مشكلات الخصوبة.

من ناحيةٍ أخرى فإن أجسام النساء عند تعرضها للضغوط المستمرة تنتج كميات من الكوليسترول أكبر مما تنتجه أجسام الرجال. وهذا ما يفسر الاستعداد الأكبر لدى النساء لزيادة الوزن.

كما أن ارتفاع نسب الكوليسترول في الدم لدى النساء نتسبب في إنتاج ما يُسمى بالحامض اللبني، الذي يتسبب في انخفاض الكالسيوم بالعظام، وهذا يفسر أن 80% من مصابي هشاشة العظام من النساء.

كيف يمكن أن تؤثر الضغوط على علاقة المرأة بالرجل؟

هتلاقي الزوج يقول لك: طيب يا أستاذ ما هي مراتي طول الوقت مع أهلها وأصحابها فرفوشة وبتضحك، ومعايا «قنبلة نكد وتوتر»!

ترد عليه الزوجة قائلة: وأنا ذنبي إيه؟ كل ما آجي
أتكلم معاه بيتعصب ويقلب وشه أو يهرب مني
ويسبني أكلم نفسي.

المشكلة هنا تكمن في أن المرأة عندما تتحدث عن
مشاعرها السلبية تجاه زوجها مع إحدى صديقاتها أو
حتى خلال جلسة استشارية، فإن بيئة الحوار بالنسبة
لها محفزة وآمنة، مما يساعد في التقليل من ضغوطها،
فهي لا تلوم الطرف المستمع أو تسعى لتغييره، بل
تتحدث بأريحية، وتشعر أن هناك من يفهم مشاعرها
دون نقدٍ أو هجومٍ أو تجاهلٍ.

لكن عندما تتحدث عن مشاعرها السلبية عن
زوجها مع زوجها، فهي ترغب في تغييره، مما يجعله
يشعر أنه محل انتقاد، وهذا ما يحفزه لاتخاذ وضعية
الهجوم المضاد أو الدفاع عن نفسه أو يتحول من
مستمعٍ منصتٍ إلى دور من يحاول إيجاد حلولٍ
للمشكلة. وهذا آخر شيءٍ ترغب فيه المرأة للتخفيف
من التوتر بداخلها.

لذلك، على المرأة أن تتعلم كيفية تلبية حاجتها
لأن يتم الاستماع إليها عبر التحدث عن مشكلاتٍ
لا تتعلق بزوجها أو أن تُعبّر عن مشاعرها هي
واحتياجاتها دون أن يكون كلامها كله معداً في

صيغة «أنت»، وبالتالي سيصبح الزوج أكثر إنصاتاً وتعاطفاً وصبراً، دون أن يضطر للدفاع عن نفسه أو الهروب من الحديث.

لا يوجد ما يعيب أن تناقش المرأة زوجها لتحل المشكلات الشخصية أو الأسرية معه، لكن يجب أن يتم ذلك في وقت لا تشعر فيه بضغوط، وبشكل لا يجعلها تبدو وكأنها تهاجم زوجها وتظهره وكأنه هو سبب مشكلاتها.

طيب، تقول إيه في الزوجة اللي حارمة زوجها من حقوقه الزوجية وبتتهرب طول الوقت؟

لماذا لا تشعر كثير من النساء بالنشوة مع أزواجهن أثناء العلاقة؟

الإجابة ببساطة، أنه مع استمرار كبت المرأة لمشاعرها السلبية، بتفقد قدرتها على الشعور بالمشاعر الإيجابية حتى وإن استمرت في الشعور ببعض المتعة. إلا أنها في النهاية ستفقد رغبتها بالكامل في ممارسة العلاقة، ويصبح الأمر مجرد التزام روتيني أو مهمة يجب إنهاؤها.

وفي المقابل سيتوقف الرجل عن الاستمتاع بالعلاقة معها، وسيصبح الأمر مجرد تنفيسٍ عن توتره فقط

أو قد يتوقف نهائياً ويحاول تلبية احتياجاته بطرقٍ
أخرى بديلة.

استمرار تعرض المرأة لضغوطٍ كثيرة:

عندما تشعر المرأة بضغوطٍ كبيرة بسبب زيادة
معدلات هرمون التستوستيرون لديها (المسؤول عن
سمات الجانب الذكوري)، وكبت جانبها الأنثوي؛
يضطر جسدها لإفراز مزيدٍ من الكورتيزول لمواجهة
تلك الضغوط. استمرار الضغوط واستمرار إفراز
الكورتيزول هو ما يجعلها تفقد الرغبة الجنسية.

كيف يؤثر التوتر على العلاقات:

يمكن أن يؤدي عدم التعامل بوعي مع التوتر إلى
خلق سلسلةٍ من المشاعر السلبية، حيث «يلتقط»
الشركاء ضغوط بعضهم البعض. يحدث هذا لأن
التوتر «معدى». عندما يتعرض شركاؤنا للتوتر، فإننا
قد نشعر بالتوتر أيضاً، وعندما يتوتر الناس، يصبحون
أكثر انسحاباً وتشتيتاً وأقل مودة، مما يؤدي إلى العزلة
بين الشريكين.

بمرور الوقت، تصبح العلاقة أكثر سطحية (أقل
في كل ما يمثل «نحن» أو الانخراط في حياة بعضنا
البعض)، ويصبح الأزواج أكثر عدائية، ويعانون

من المزيد من الصراع والضيق والاعتراب داخل
العلاقة.

التوتر يستنزف الناس، ويستنزف مواردهم المعرفية.
كما أنه يزيد من التحفز. هذا يعني أنك عندما تكون
متوتراً فمن المرجح أن متحفزاً لأية سلوكيات سلبية
وأقل قدرة على منع نفسك من الرد عليها بشكل
سيء.

هذا يعني أيضاً أنك تصبح أقل صبراً وأقل قدرة
على منح شريك حياتك مساحة من التسامح أو
التقبل عندما يتصرف بشكل سيء. كما أن التوتر
يجعل الناس أكثر غضباً وعدوانية، مما يزيد من
احتمالية القتال. عند الانغماس في القتال، قد
يجعل التوتر الناس أقل قدرة على الاستماع أو إظهار
الاهتمام والتعاطف. باختصار، إن التوتر يحول
المشكلات البسيطة إلى مشكلاتٍ معقدة، ويحد من
قدرتك على التعامل مع المشكلة بشكلٍ بناء.

دكتور «شراوت» الباحثة في العلاقات بجامعة
نيفادا: ترى أنه من المهم أن يحدد الأزواج ويتحدثون
عن أسباب إجهادهم وما يحتاجون إليه عندما
يشعرون بالتوتر. على الرغم من أنه قد يكون من
الصعب التحدث عما يسبب التوتر، لا سيما إذا كان

ناتجاً عن شيءٍ ما داخل العلاقة، فمن المفيد أن يتحدث الشركاء عن احتياجاتهم، وأن يقدم الشركاء الدعم لبعضهم البعض. إن الأزواج الأكثر نجاحاً في التعامل مع الإجهاد وضغوطات الحياة يتعاملون معها معاً كفريقٍ واحد.

كيف يمكن التعامل مع الضغوط؟

يمكن أن تساعدك النصائح التالية على كسر هذه الحلقة:

1. خذ وقتك في الاسترخاء. كرّجّل: عندما تعود إلى المنزل من العمل، استرخ لبعض الوقت قبل البدء في أي حوارٍ أو نقاشٍ حتى تستعيد التوازن في سمات جانبك الذكوري، ما يسمح لك بالإنصات إلى زوجتك. التي هي في حاجةٍ بعد يومٍ طويلٍ من الضغوط إلى التحدث والتعبير العاطفي عن مشاعرهما، وهو الأمر الذي يخفف من توترها ومن تأثير الضغوط عليها. الرجل يحتاج للراحة، المرأة تحتاج للتحدث.

2. اسأل شريكة حياتك عما إذا كان هناك أي شيءٍ يضايقها. تحدّث مع شريكك بإنصات، ولا تتجاهل الأمر أو تقفز نحو الاستنتاجات والاقتراضات، أو

تقفز إلى مرحلة تقديم الحلول بمجرد أنك تريد أن
تنتهي الأمر أو في عجلٍ أو لا تطبق الاستماع لحكايات
النساء المزججة التافهة؛ تصرفك هذا يزيد الأمر
اشتعالاً.

3. تعلم كيف تتفاعل أنت وشريكة حياتك مع
التوتر، فما يساعد المرأة على تخفيف حدة توترها هو
التواصل العاطفي والتعبير عن مشاعرها، فهي تحتاج
إلى من يتحقق من مشاعرها ويستمع أولاً قبل تقديم
الحلول.

علي عكس الرجل الذي يحتاج إلى بعض الراحة
والاسترخاء كي يستعيد توازنه ويصبح أكثر قدرة
على الإنصات والتواصل.

بمجرد أن تفهم كيف تتفاعل أنت وشريكة حياتك
مع التوتر، يجب أن تتحسن علاقتكما.

4. لا تأخذ الأمر على محمل شخصي. من المهم أن
تذكر أن تحاول ألا تأخذ الأمر على محمل شخصي
عندما يتصرف شريك حياتك بغضبٍ عندما يكون
تحت ضغط، فليس بالضرورة أن يكون الأمر
مرتبطاً بك، وليس من الذكاء خلق أو الانخراط في
صراعٍ حول شيءٍ لا يخصك من الأساس.

5. عبّر بوضوح عما تحتاجه. من المهم أن تُخبر شريك حياتك بما تريده، ويحتاجه. كلما كنت أكثر تحديداً، زادت احتمالية تمكن شريكك من القيام بما يساعدك على تخفيف توترك. لا تترك الأمر للتخمينات أو التوقعات فيزداد الاستياء، ويسيطر الإحباط على الأجواء بينكما.

6. سامح نفسك وشريك حياتك. الغفران مهم لنجاح الزواج. فالتبرص ومشاعر الانتقام والاستياء سوف تدفع العلاقة إلى الهاوية.

7. قضاء الوقت معاً. يساعد قضاء الوقت معاً في تكوين علاقة صحية. إن مجرد العناق لمدة 30 ثانية على الأقل بعد العمل كل يوم يمكن أن يساعد جسدك على الشعور بالسكينة والهدئة. خلق مساحة «وقتنا» We Time مهما كانت بسيطة وغير مكلفة للترفيه والاستمتاع سوياً يساعد في تخفيف حدة الضغوط والتوتر المحيط بالعلاقة الزوجية.

8. على كل طرف أن يعد قائمة بأنشطة الرعاية الذاتية التي تساعد في التحرر من التوتر: سواء كانت تمارين التنفس- ممارسة الرياضة المنتظمة- المشي- الكتابة- الصلاة- النوم- اتباع نظام غذائي وتخفيف المنبهات التي تهدد النظام العصبي في الجسم.

9. على المرأة أن تتعلم كيف تُعبر عن احتياجاتها وتدير مشاعرها السلبية تجاه تصرفات الرجل دون أن تحاصره بالنقد الشديد والتركيز على سلبياته، فهذا أمر يجعل الرجل مستنفراً دائماً لحماية نفسه، وبالتالي سيفقد قدرته على الاستماع إليها أو مساعدتها في تخفيف ضغوطها.

10. النقد الدائم والخلافات المستمرة بيئة سامة جداً، تُهدد سلامة الرجل جنسياً وذكورياً، وتهدد سلامة المرأة عاطفياً ونفسياً. لذا كلما اجتهد كلا الطرفين سوياً على خلق بيئة آمنة للتواصل، كلما تحسنت جودة العلاقة وازدادت صلابة في مواجهة الضغوط والتحديات اليومية.

صراع الديوك

لا توجد علاقة خالية من الخلافات أو الخناق، فنحن بشر لكلِّ منا تطلعاته وشخصيته ورؤيته للأمور. الحياة بطبيعتها المتقلبة تعد مصدرًا للضغوط وتصعيد الخلافات أحيانًا. المهم هنا هو كيف ندير هذه الخلافات، وكم الضرر الذي قد تلحقه بنا، ومدى قدرة العلاقة على الصمود أمام كل خلافٍ حسب قوته وأسبابه.

لكن يبقى السؤال: لماذا نتشاجر؟ وعلى أي شيءٍ نختلف؟

عادةً ما تتمحور غالبية الخلافات بين الزوجين مرارًا وتكرارًا حول نفس نقاط التوتر.

أنت لا تتواصل معي بشكلٍ جيد بما فيه الكفاية. إنها لا تستمع حقًا إلى ما أريد قوله. أنت تقضي الكثير من الوقت في العمل.

إنها تنفق الكثير من المال هذه الفترة بلا فائدة.

هذه الأسباب وغيرها من الأسباب الكامنة وراء تصعيد الخلاف، كمشكلات الأبناء أو الأمور المالية أو مشكلات تحمل المسؤولية أو توتر العلاقة الجنسية.

أيضاً قد تجد في كثيرٍ من الأحيان أن الكثير من الأزواج قد لا يدركون أنهم في مزاج سيئ. ربما مروا بيومٍ صعب في العمل، أو مشاجرة في متجرٍ ما، ثم يعودون إلى المنزل لزوجاتهم ويبدأون في تفريغ التوتر على شريكة الحياة. غالباً ما يظل المصدر الأصلي للتوتر بعيداً عن وعي المرء، مما يدفع الشخص إلى استخدام زوجته كهدف أو أداة لتفريغ طاقات مزاجه السيئ.

أي أن الأسباب قد تكون حقيقية وظاهرة ومؤثرة في تأجيج الصراع، وقد تكون أسباب خفية لم نستطع معالجتها، تدفعنا دون وعيٍ أو بشكلٍ مباشر لاختلاق مشكلات أخرى نتصارع عليها.

في رأيي. إن الخلافات أمر حتمي وضروري لاختبار مدى صحة العلاقات وتعديل مسارها في كثيرٍ من الأحيان. الخلافات تعلمنا وتحننا النضج الذي يساعدنا في تحديد ما هو مهم بالنسبة لنا لكي نرعاه ونحميه، وما هو ليس مهماً ولا يستحق الكفاح من أجله.

تكمن المشكلة عندما تتحول الخلافات إلى صراعات، وعندما تتحول العلاقات إلى ساحات عراك قد تصل أحياناً إلى مرحلة عراك الشوراع «بلا قواعد».

في هذا العراك، تعلق فيه التنافسية والبغض والأناية على حساب العشرة والمودة والإيثار.

يتبارى كل منا في إخراج أسوأ ما فيه، بل وقد نحرق كل مراكب العودة نحو جزر الود والتراحم.

ليس الخوف من حدوث خناق أو خلاف هو المشكلة الحقيقية، المشكلة هنا في الخطايا والكوارث التي تحدث أثناء الخلاف، والتي سوف نسلط الضوء على بعضها فيما يلي:

□ مهاجمة شخصية شريك حياتك.

التركيز على شريك حياتك وليس على الموقف يسمى «الانحراف»، وهو محاولة تحويل التركيز على الموقف الأساسي وتجنب التعامل مع العواقب السلبية من خلال الهجوم على شخص شريك الحياة وجعله في موقف دفاعي، كآلية لتجنب الشعور بالذنب أو المسؤولية.

فبدلاً من التركيز على مشاعرك: «أنا أشعر ب...»، تقول: «أنت تسبب لي...».

□ الدفاعية.

إن اتخاذ موقف دفاعي ليس سلوكاً عادلاً لأي

شخص، والأهم من ذلك، لعلاقتك، الفكرة أن أي نقدٍ أو تعبير عن احتياجٍ معين لشريك الحياة، أنت تتخذ وضع «التحفيز»، وتعتبره هجومًا على شخصك يستلزم الدفاع عن النفس وتبرأة ساحتك.

إن تكرار الأمر يزيد من حالة الإحباط والاحتقان بينما طالما ليس هناك مجال للحل أو لتحمل المسؤولية من جانبك، طالما تأخذ الأمر بشكلٍ دفاعي.

□ الانغلاق العاطفي.

تحدث المماثلة عندما ينغلق أحد الشريكين أو كليهما عندما يشعر بالإرهاق أثناء الصراع. فبدلاً من مواجهة المشكلة، ينصرف الشخص عن المواجهة، أو يدّعي أنه مشغول، أو يقول إنه لا يريد التحدث بعد الآن.

وهذا يختلف كما وضعنا سابقاً عن الرغبة في التوقف عن التواصل وأخذ استراحة لتهدئة أعصابك بما يكفي للعودة إلى المحادثة بمنظورٍ أكثر وضوحاً وقدرة أكبر على حل المشكلات. وهو أمر بالضرورة سيكون مفيداً للعلاقة، لكن الهروب وتجنب الحوار بحجة تجنب الصراع أو التصعيد لن يؤدي إلا إلى مزيدٍ من التصعيد والاستياء والشعور باليأس.

□ استدعاء قضايا الماضي.

إن استحضار الماضي يؤدي إلى تصاعد التوتر وتأجيج مشاعر الاستياء من الماضي بشأن الأمور التي لم يتم حلها بعد.

قد نقوم بذلك كنوعٍ من الاستشهاد، أو المعايير أو ابتزاز الطرف الآخر، خاصة لو كان الأمر قد انتهى وتم تسويته بشكلٍ أو بآخر.

في كثير من الحالات، ليس الماضي هو الذي يحتاج إلى التذكير به، بل الشعور المألوف الذي قد يتكرر لديك في الوضع الحالي. بمعنى آخر، إذا كان الموقف الماضي قد جعلك تشعر بعدم الأمان وأنت تشعر بنفس الطريقة في الوضع الحالي، فليس الموقف هو ما يجب أن نطرحه مجدداً ولكن الشعور. تعرّف على الشعور المألوف وانقل احتياجاتك إلى شريكك.

□ الصراخ.

إذا تحدث شخص ما بقوة، فهو يسمح لغضبه أن يتصاعد، وإذا تصاعد غضب شخص ما، فهو في طريقه إلى فقدان السيطرة، وبالتالي في تلك المرحلة، لا يكون الشخص قادراً على مباشرة أي نوعٍ من التواصل الفعال، لذلك يجب أن تكون هناك مهلة

أو فاصل من أجل استعادة الهدوء ومعالجة الأمور
بواقعية.

كم من مشكلة تصاعدت بسبب: «شايقة طريقتك؟
إنت إزاي بتتكلم معايا كدا؟»، ونسى الموضوع
الأصلي، ونخلق مشكلة فرعية تصبح هي الأساس
بسبب الصراخ والهجوم.

لا أظن أن الصراخ سيوفر أية بيئة آمنة للحوار، بل
بالعكس سيؤدي إلى مزيدٍ من التصعيد وفقدان
السيطرة من خلال تزايد فرص العنف اللفظي أو
الجسدي، وهي أشياء قد يصعب معالجة آثارها.

□ استخدام لغة اللوم.

الكثير من الناس يلجأون إلى لعبة إلقاء اللوم
كوسيلة لحماية الذات، وطريقة للتخلص من الألم أو
التهرب من المسؤولية أو للشعور بالسيطرة.

الأشخاص الذين يستخدمون تبادل اللوم غالباً ما
يفتقرون إلى النضج العاطفي للاعتراف بسلوكهم
والعواقب الناتجة عن أفعالهم. غالباً ما ينظر هؤلاء
الأشخاص إلى المواقف السلبية على أنها مسؤولية
شخص آخر.

لكن في النهاية، ضع نفسك مكان أي شخصٍ يشعر

دائمًا أنه في موضع الملام المسؤول عن كل خطأ صغيرًا كان أو كبيرًا. ماذا سيكون رد فعله على المدى الطويل؟ وأي آثار سلبية ستحدث له نفسيًا وعاطفيًا أو جسديًا؟ الأمر لا يمكن تدارك عواقبه إذا استمر على هذا المنوال.

□ عدم اختيار التوقيت أو المكان المناسب.

أسوأ أوقات الخناق هي التي تجد نفسك فيها يتم إحكامك في صراعٍ ما وأنت متعب أو جائع أو لم تتم جيدًا، وبالتالي الأمر يبدو كنزع فتيل قنبلة أو المشي فوق لغم غير مرئي.

أيضًا عندما نفتعل خلافات في الأماكن العامة أو في التجمعات العائلية أو على صفحات التواصل الاجتماعي أو أمام الأبناء. وهي أمور يفترض أن يتم حلها في الغرف المغلقة أو بعيدًا عن مشاركة أطراف غير مرغوبٍ فيها.

تخيل كم الإحباط والحرج أو الصدمة التي قد يتسبب فيها فعل متهور مثل هذا، وكم الآثار السلبية التي قد تحدث على المدى الطويل إذا كان هذا منهجك في التعامل مع الخلافات. «لا تراعي مكانًا أو زمانًا».

□ استمرار القتال دون حل.

عندما يقول الأزواج أنهم لا يستطيعون التوقف عن القتال، أو أن عجلة الحرب إذا دارت، لا يمكن وقفها.

حالة من التهور وعدم المسؤولية تنتاب طرفي النزاع عندما لا يمتلكان القدرة على ضبط النفس أو فرملة المشاعر السلبية المسيطرة عليهما، دون إدراكٍ لمدى خطورة العواقب أو لما ستؤول إليه الأمور. ثم نفيق على كارثةٍ تلو الأخرى، ونعض أصابع الندم لأن الوقت قد فات وأصبحت فرص الحل شحيحة.

الأمر الأكثر إرباكًا هو عندما يصبح قتالنا عادة، مجرد أجسام ونفوس متحفزة للعراك دون هدف. قد تكون العلاقة أصبحت بيئة غير آمنة، وأصبح الشعور بالخوف وعدم الأمان مسيطراً على أطرافها، وبالتالي أصبح القتال والصراع نتيجة حتمية ومنتوقعة (تانك بنزين بجانب عود كبريت مشتعل).

□ السخرية أو العدوان السلبي.

يمكن أن تكون السخرية مضحكة، ولكن عندما تكون في قتالٍ ساخن، فإنها لن تؤدي إلا إلى إثارة غضب شريك حياتك. ومن ناحيةٍ أخرى،

فإن العدوانية السلبية تربك شريك حياتك. ومن أخطر مظاهر العدوان السلبي (التعليقات السلبية أو الساخرة- الصمت العقابي وتجنب الحوار بكل الطرق- استخدام تعبيرات وجهٍ ساخرة أو متجاهلة).

□ عدم الاستماع إلى ما يقوله شريك حياتك والإصرار على أن تكون على حق.

إن الكثير من الأزواج لا يستمعون إلى شركائهم بطريقة فعالة أثناء النزاعات.

غالبًا ما يكون التركيز منصبًا على كيفية الرد أو تنفيذ كلام الطرف الآخر أو إثبات صحة موقفنا، لكن لا مجال للإنصات الفعال أو إظهار مدى تعاطفنا أو رغبتنا في مزيدٍ من الاستيضاح أو معرفة المزيد.

فقط نريد المقاطعة أو نركز على انتظار لحظة مواتية لننقض على المنافس كي نهزمه بالضربة القاضية ونحقق الانتصار الذي يرضي غرورنا أو يحمي ضعفنا الهش، طالما تغلبت علينا الفردية على حساب التفكير لمصلحة العلاقة، المهم أنا صح.

ما العواقب؟

استمرار إدارة الخلافات الزوجية من خلال تكرار تلك الأنماط السلبية من السلوكيات يتسبب في مزيدٍ من التصدع في جدران أية علاقة مهما كانت قوية أو مبنية على الحب، فالعواقب وخيمة وعديدة، منها:

- فقدان الثقة بين الزوجين.
- توتر الأجواء بشكلٍ دائم.
- غياب لغة التواصل.
- تفشي حالة النفور وعدم الرغبة في التقارب.
- توتر العلاقة الجنسية أو انقطاعها.
- آثار سلبية جسدياً ونفسياً وعاطفياً.
- فتح الباب لعلاقات بديلة أو موازية.
- تفشي مشاعر العداة والتحفز.
- الطلاق العاطفي / أو الانفصال بشكلٍ رسمي.
- آثار سلبية على الصحة النفسية للأبناء.

إذن كيف ندير الخلافات بيننا بشكلٍ صحيّ؟

هناك علاقات تعد الخلافات أو الصدمات فيها أشياء متوقع حدوثها أو لا تمثل مصدراً للقلق بالنسبة لأطرافها، ذلك لأنهم يعرفون جيداً قواعد

اللعبة، ويلتزمون بها، بل إنهم قادرون وبسرعة على العودة لمنطقة الاتفاق واستعادة الهدوء والاستقرار لعلاقتهم.

إذن كيف تتعامل مع خلافاتنا؟

□ التفاوض والتسوية ضروريان في أي زواج.

▪ خلال لحظات الهدوء والانسجام، اتفقا على أنه لا ينبغي لأي من الشريكين «الفوز» في القتال. إذا فاز أحدهما، يخسر الآخر، لكن هذا يبني جداراً من الاستياء. في الواقع، كلاهما يعد خاسراً لأن العلاقة هي التي تضررت. يجب أن يكون الهدف هو إيجاد تسوية، والانتصار لصالح العلاقة.

□ فترات التهدئة مهمة.

▪ ضعاً سوياً قواعد أساسية تسمح لأيٍّ من الشريكين «بالتهدئة» إذا تصاعدت حدة الغضب.

▪ الوقت المستقطع / الفاصل / استراحة، سمّه كما تشاء، لكن من الضروري اتخاذ ما يلزم من أجل تهدئة الأجواء وتجنب التصعيد. قد يكون المشي أو ممارسة بعض الأنشطة البدنية الأخرى أمراً مفيداً للسماح بتبديد الغضب. مثل هذه الهدنة تسمح لأيٍّ من الطرفين بتحديد المشكلة بشكلٍ أكثر وضوحاً

وتنظيم أفكاره، وبالتالي إبقاء الشجار أكثر تركيزاً
ولا يخرج عن السيطرة.

□ مراعاة الزمان والمكان.

▪ ومع ذلك، تأكد من أن حل المشكلة لا يتم
تأجيله إلى أجلٍ غير مسمى بحجة أن الوقت والمكان
غير مناسبين حتى لا تتراكم المشكلات العالقة. بعد
التهديئة، حدد وقتاً ومكاناً للمتابعة. كما يجب على
كل طرف أن يكون على درجةٍ من الوعي تسمح له
بإدراك الحالة التي عليها شريك الحياة من إرهاقٍ أو
جوع، ومدى ملائمة المكان للنقاش.

□ التراضي.

▪ لا تصر على الشجار عندما يكون زوجك متعباً
أو غير قادر على تحمل التوتر، أو توقظه/ها الساعة
2:00 بعد منتصف الليل من أجل بدء جولة جديدة
من الصراع لأن رأسك لا يتوقف عن التفكير.
تتطلب المعركة العادلة مشاركين جاهزين.

□ التزم بالموضوع.

▪ عندما يبدو أن عدداً من المشكلات تتراكم،
احرص على عرضها واحدة تلو الأخرى. إذا لم تقم
بحل القضايا الماضية، ضعها على جدول أعمالك

الحالي أو المستقبلي. تأكد من أنك لا تثقل على شريك الحياة أو تسبب حالة من التوتر بمناقشة أكثر من مشكلةٍ كبيرة في ذات الوقت، والخروج من مشكلةٍ ثم الدخول في أخرى في نفس الوقت.

▪ الاتفاق سويًا على حل مشكلةٍ واحدة يُعد أمرًا محفزًا ومشجعًا لكلا الطرفين نحو مزيدٍ من التقارب.

□ تجنب التشخيص أو الأحكام المسبقة.

تجنب الهجوم على شخص زوجتك/زوجك بأنه عصبي أو مجبب أو ممل. بدلًا من ذلك، حاول أن تقول: «أنا متوتر من الداخل يا عزيزتي، نتيجة الحديث بعصبية. أود أن أسمع إليك لكن بهدوء».

□ لا مزيد من البث المباشر.

عندما ينفجر الغضب والصراع، لا يجب أن يتم ذلك بحضور الأطفال أو التراشق على صفحات التواصل الاجتماعي أو في الجلسات العائلية. فهذا وإن كان سيزيد الاحتقان والعدائية والرغبة في الانتقام، سوف يسمح لأطرافٍ أخرى بالتدخل غير السليم.

□ استبعاد العنف.

اتفقا مسبقاً على استبعاد العنف كوسيلة أو رد فعل
تجاه أي خلاف مهما كان ومهما تصاعدت حدة
وتيرته.

□ هل المشكلة في مكانٍ آخر؟

حدد من خلال البحث الداخلي الصادق ما إذا
كان غضبك يكمن في المقام الأول (أو بشكلٍ ثانوي
فقط) في العلاقة الزوجية. قد يعاني الأزواج من
سوء الحالة الصحية، أو عدم الاستقرار في العمل، أو
القلق بشأن المستقبل، أو غيرها من القضايا التي لم يتم
حلها.

قد يكون الأمر مطمئناً عندما يدرك الزوجان أن
علاقتهما قد لا تكون دائماً هي المشكلة الرئيسية، على
الرغم من أن المشكلة الحقيقية لا تزال تسبب الألم.
فهناك الكثير من الصراعات تكون غطاءً أو انعكاساً
لمشكلاتٍ أخرى خفية أو غير ظاهرة على سطح
الأحداث.

□ القرب من الله قوة.

يعد التقرب من الله وتقواه في القول والعمل درعاً
واقياً للعلاقة الزوجية، ومصدراً للبركة والاستقرار
النفسي والعاطفي.

يقول الله تعالى في كتابه الكريم: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا»،

كما قال تعالى: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمَدِّدُكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا﴾

لا تستهين أبداً بقوة سلاح الإيمان والتقرب من الله
نحيار إستراتيجي لتهدئة النفوس وبث الطمأنينة والثقة
في القلوب.

#الخلاصة:

لا تستهين بالخلافات أو الصراعات الزوجية أو
تجاهل تراكمها تحت السطح. فمن قاموا بذلك ندموا
بشدة عندما جنحت بهم سفن علاقاتهم وغرقت في
مثلث برمودا العلاقات (صراع الديوك).

الإساءات العاطفية

«من البديهي جداً أنك إذا التقيت شخصاً ما عنيفاً جسدياً أو لفظياً، فهذه سمات واضحة وصریحة بشكلٍ سيدفعك لاتخاذ موقفٍ حذرٍ كي تحمي نفسك منه». لكن تكمن المشكلة في العلاقات المسيئة عاطفياً أنها قد تكون أكثر غموضاً، والإساءات فيها لم تكن لتبدو بهذا الوضوح في البدايات، التي عادة ما تظهر بشكلٍ استثنائي قبل أن تتفاقم المشكلات بمرور الوقت.

ومع تكرار حدوثها، تجد نفسك تصبح أكثر تكيفاً مع تلك الأنماط السلبية، لذا يصبح من الصعب رؤيتها وكذلك المغادرة».

يكتشف العديد من ضحايا سوء المعاملة الآثار الضارة بمرور الوقت. لكن إذا تصرف المسيئون بطريقة واضحة منذ البداية، فكيف سيحققون السيطرة في علاقاتهم؟ كل ذلك يعود إلى عامل التوقيت. هناك قصة تقول: «إنك إذا ألقيت ضفدعاً في وعاءٍ به ماء مغلي، فسوف يندفع للخروج سريعاً، ولكن إذا وضعت الضفدع في الماء بينما لا يزال الماء بارداً، وقت برفع درجة الحرارة ببطء، فإن الضفدع سيبقى إلى أن يغلي الماء حتى الموت». نفس

الشيء يمكن أن يحدث في العلاقات.

ما العلاقة المسيئة عاطفياً؟

تشير الإساءة العاطفية بشكلٍ عام إلى أي سلوكٍ مُسيءٍ ضار غير جسدي، تصبح العلاقة مسيئة عاطفياً عندما يتكرر هذا النمط مع مرور الوقت.

على الرغم من عدم وجود ندوب جسدية أو كسور في العظام، إلا أن الإساءة العاطفية هي شكل من أشكال العنف. ورغم أن العلاقات المسيئة عاطفياً لا تتضمن دائماً العنف الجسدي، لكن الإساءة النفسية يمكن أن تكون مقدمة للأذى الجسدي في العلاقة.

تتضمن الإساءة العاطفية السيطرة على شخصٍ آخر باستخدام العواطف لانتقاده أو إحراجه أو فضحه أو إلقاء اللوم عليه أو التلاعب به بطريقةٍ أو بأخرى.

بشكلٍ عام، تعتبر العلاقة مسيئة عاطفياً عندما يكون هناك نمط ثابت من الكلمات المسيئة وسلوكيات التمر التي تقلل من احترام الشخص لذاته وتقوض صحته العقلية.

الهدف الأساسي من الإساءة العاطفية هو السيطرة على الشخص الآخر عن طريق تشويه سمعته وعزله

وإسكاته. إنها واحدة من أصعب أشكال الإساءة التي يمكن التعرف عليها لأنها كما وضعنا، يمكن أن تكون خفية وماكرة. وبمرور الوقت يمكن أيضًا أن تكون علنيةً وأكثر حدة.

وفي كلتا الحالتين، يمكن للإساءة العاطفية أن تقلل من احترامك لذاتك، كما أنها قد تؤدي بك إلى الشك في تصوراتك وواقعك. في النهاية، قد تشعر أنك محاصر.

وعلى الرغم من أنه غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يتعرضون للإيذاء العاطفي مجروحين جدًا لدرجة أنهم لا يستطيعون تحمل العلاقة لفترةٍ أطول، إلا أن الكثيرين قد يمتلكهم الخوف لدرجةٍ تمنعهم من المغادرة. لذا، فإن دورة الإساءة تكرر نفسها لسنواتٍ وسنوات.

علامات الإساءة العاطفية:

هناك العديد من العلامات الحمراء للإساءة العاطفية. ضع في اعتبارك أنه حتى لو كان شريك حياتك أو أيًا كان الشخص الذي يمارس عليك تلك الإساءات سواء كان يفعل عددًا قليلًا منها أو جميعها، فإن علاقتك معه لا تزال مسيئة عاطفيًا،

فالأمر ليس بالكم أو العدد.

عندما تفكر في علاقتك، تذكر أيضاً أن الإساءة العاطفية غالباً ما تكون خفية. ونتيجة لذلك، قد يكون من الصعب للغاية اكتشاف العلامات. إذا كنت تواجه مشكلة في تحديد ما إذا كانت علاقتك مسيئة أم لا، ففكر في كيفية شعورك وتفاعلاتك تجاه تلك التصرفات.

إذا كنت تشعر بالجرح أو الإحباط أو الارتباك أو سوء الفهم أو الاكتئاب أو القلق أو عدم القيمة في أي وقتٍ تفاعل فيه مع الشخص الآخر، فمن المحتمل أن تكون علاقتك مسيئة عاطفياً.

أيضاً، لا تقع في فخ التبرير وتخدير ذاتك، وذلك عندما تقول لنفسك: «الأمر ليس بهذا السوء، هذا يحدث في جميع العلاقات، يجب أن نتحمل بعضنا البعض»، والتقليل من شأن سلوك الشخص الآخر تجاهك.

الجميع يستحق أن يُعامل بلطفٍ واحترام، بما فيهم أنت. يمكن أن يساعدك إدراك ذلك في إيقاف دورة الإساءة العاطفية.

إذن ما أشهر علامات الإساءة العاطفية؟

□ السيطرة:

قد يبدو شريك حياتك مهتمًا بشكلٍ مفرطٍ بالتحكم في حياتك الاجتماعية، أو يراقب روتينك اليومي، عدم الاعتراف برغباتك أو هواياتك. ليس لديك الحرية في تحديد خياراتك الخاصة خوفًا من رد الفعل. حتى التعليقات الصغيرة التي تقوض استقلاليتك هي وسيلة للسيطرة.

□ الصراخ:

من الطبيعي أن يرفع شركاء الحياة صوتهم من حينٍ لآخر، لكنه قد لا يكون صحيحًا عندما تتصاعد الخلافات بانتظامٍ إلى الحد الذي يصبح فيه الصراخ سمة مميزة للعلاقة وأسلوبًا للتعامل مع الخلافات. إنه أمر مقلق عندما يجعلك هذا الصراع المستمر تشعر بالخوف. أيضًا فإن الأمر لا يقتصر على أن الصراخ يجعل المحادثة المثمرة شبه مستحيلة فحسب، بل يمكن أن يؤدي أيضًا إلى خلق خلل في توازن القوة، حيث لا يتم سماع سوى الشخص الأعلى صوتًا.

□ الازدراء:

عندما يشعر أحد الشريكين بالازدراء تجاه الآخر، فليس من السهل على الطرف الآخر التعبير عن

مشاعره. في العلاقات الصحية، هناك توقع بأن شريك حياتك سوف يستمع إليك ويحترمك (حتى لو لم يتمكن من إعطائك ما تحتاجه). الفكرة هنا أنك تشعر أنك «مقدر ومسموع».

لكن إذا استجاب لاحتياجاتك بالسخرية أو الغطرسة أو الاشمئزاز أو اللامبالاة، فقد يخلق هذا الازدراء حاجزاً يصعب تخطيه في علاقتك.

□ الدفاعية:

عندما تشعر باستمرار أن عليك الدفاع عن نفسك، فسوف تكون هناك مساحة أقل للتواصل الإيجابي. فأنت تخشى فعل أي شيءٍ خوفاً من رد الفعل الغاضب والناقد لتصرفاتك الخالية من الكياسة أو التعقل أو الشطارة. أنت دائماً الشخص المسيء المتهور غير المسؤول.

لذا عليك دائماً أن تتجنب التواجد في مرمى النيران أو تحضير دفاعاتك حتى تنجو منها بشكلٍ أو بآخر.

□ التهديدات:

إذا كان شريك حياتك يهددك بأي شكلٍ من الأشكال، فقد تشعر أنك في خطر. يمكن أن تتضمن العبارات القسرية، الابتزاز أو التهديد

بالأذى الجسدي أو الانتحار أو الهجر أو غيرها من الملاحظات التخويفية، التي غالباً ما تشترك في نفس القصد: حصر الضحايا في زاوية الخوف ومنعهم من التفكير السليم.

□ المماطلة:

تحدث المماطلة عندما يرفض أحد الشريكين التحدث أو التواصل. إذا أغلق شريك حياتك الباب أمام المحادثات غير المريحة، فقد يبدو الأمر وكأنه هجر. قد يبدو رفضه لمناقشة القضايا العالقة بمثابة رفض أو عدم اهتمام بمشاعرك. تكرار الأمر بشكل مستمر، وما يسببه من آثار نفسية وعاطفية سلبية عليك، يُعد نوعاً من الإساءات.

□ اللوم:

غالباً ما يتم جعل الضحايا يعتقدون أنهم يتسببون في إساءة معاملتهم وتعاستهم، وبالتالي يستحقون ذلك، مما يجعل كسر هذه الحلقة أكثر صعوبة. ويمكن أن يتفاقم هذا بسبب العار الذي يشعر به العديد من الضحايا لأنهم سمحوا باستمرار إساءة معاملتهم.

كم مرة سمعت جملة مثل: «إنت السبب- إنت اللي

اضطرتني لدا- أنا عملت كدا بسببك».

كم مرة وجدت نفسك في النهاية تؤنب نفسك: «أنا اللي عملت كدا في نفسي- أنا أستاهل اللي يجرا لي».

□ التشكيك العقلي:

Gaslighting هو شكل من أشكال التلاعب النفسي، حيث يتسبب في تشكك الضحايا في ذكرياتهم وحكمهم وعقلهم. إذا وجدت أن مخاوفك (وحتى ذكرياتك) يتم تجاهلها بشكل متكرر باعتبارها «كاذبة» أو «غبية» أو «مجنونة»، فقد تكون تعاني من التلاعب العقلي.

□ العزل:

من أبرز مظاهر الإساءة العاطفية في العلاقات عندما يقنع المعتدون شركاءهم بأن لا أحد يهتم بهم أو أنهم يجب أن يبتعدوا عن فلان لأنه شخص سيئ، أو إن بقائي معك مرهون بابتعادك عن هذا الشخص، وبالتالي تنقطع الصلة بين الضحية وأي شخص من شأنه أن يقدم الدعم أو الحماية لها أو يتدخل عند اللزوم. أيضاً قد تضطر الضحية نتيجة ما تعانيه من ضغط نفسي شديد للانعزال عن الأهل والأصدقاء والانسحاب اجتماعياً؛ تجنباً للشعور

بالحرج أو لشعورها بالإرهاق وفقدان الرغبة في التواصل مع البشر.

هناك أيضًا «العزل المالي» كأحد مصادر الإساءات، الذي يتمثل في تقويض القدرات المالية للضحايا أو الاستيلاء على مواردهم أو مدخراتهم ليظلوا خاضعين، محتاجين، وبالتالي شل حركتهم وقدرتهم على التحرر أو اتخاذ القرارات المناسبة لهم.

هذا الاغتراب يمكن أن يجعل الضحايا يشعرون وكأنهم على جزيرة معزولة، بعيدون عن أحبائهم والنسخ السابقة لأنفسهم. وهو ما يسهل في النهاية مهمة الشخص المسيء عاطفيًا في فرض واقعه الخاص دون معارضة أو تهديد محتمل.

□ قطع الاتصال:

الأمر هنا له أشكال عديدة مدمرة نفسيًا وعاطفيًا لضحايا سوء المعاملة، مثل المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) عبر تجاهل كل محاولاتك للمحادثة سواء شخصيًا أو عبر الرسائل النصية أو الهاتف.

أيضًا يجب المودة تعد طريقة أخرى مؤذية، من خلال تجنب لمسك أو رفض إجراء أي اتصال حميم إذا شعروا أنك أساءت إليهم، أو ليجبرونك على أن

تفعل شيئاً لا تريد القيام به.

أيضاً قد يتجاهلونك أو يغيرون الموضوع ببساطة عندما تريد التحدث عن مخاوف مهمة أو مناقشة أمور حاسمة بالنسبة للعلاقة.

تأثير الإساءة العاطفية:

تشير الأبحاث إلى أن عواقب الإساءة العاطفية لا تقل خطورة عن عواقب الإيذاء الجسدي. إلا أنه بدلاً من العلامات الجسدية والكدمات، تكون جروحك غير مرئية للآخرين، مخفية بصرياً، لكنها تتجلى من خلال الشك الذاتي، وعدم القيمة، وكراهية الذات التي قد تشعر بها.

عندما تكون الإساءة العاطفية شديدة ومستمرة، يمكن أن تفقد إحساسك بذاتك بالكامل. مع مرور الوقت، يمكن أن تؤدي الاتهامات والإساءة اللفظية والشتائم والانتقادات والتلاعب إلى تآكل إحساسك بذاتك، لدرجة أنك لم تعد تستطيع رؤية نفسك بشكلٍ واقعي.

ونتيجة لذلك، قد تبدأ في التكيف مع تصرفات الشخص المسيء وتصبح منتقداً داخلياً. (ما كان يجب أن أفعل ذلك- غضبه كان له ما يبرره- كان

رد فعلي متهوراً أو غير مناسب).

هذا التشكيك الذاتي (Self gaslighting) هو معول هدم بالنيابة عن الشخص المُسيء.

بمجرد حدوث ذلك، ستتشبث أكثر في شرك العلاقة المسيئة، معتقداً أنك لن تكون جيداً بما يكفي لأي شخصٍ آخر أو لن تجد من يرضى بك. في النهاية، قد تنسحب من صداقاتك وتعزل نفسك، مقتنعاً بأنه لا أحد يجبك.

علاوة على ذلك، يمكن أن تسبب الإساءة العاطفية عدداً من المشكلات الصحية. تشمل آثار سوء المعاملة على الصحة العقلية الاكتئاب والقلق، وأحياناً تطور اضطرابات النوم والأكل، بالإضافة إلى آلام في المعدة والقلب، اضطرابات في الضغط وسكر الدم، وغيرها من الأمراض الجسدية التي سببها نفسي بالأساس.

كيف تتعامل مع الإساءات العاطفية:

▪ لا تحاول إصلاحهم. قد ترغب في المساعدة، ولكن غالباً ما يكون من الصعب على الأشخاص المسيئين تغيير سلوكهم دون دعم متخصص يسبق وعياً واعترافاً بحاجتهم للمساعدة. يمكنك تشجيعهم

على العمل مع المعالج، ولكن عليهم أن يتخذوا القرار بأنفسهم.

▪ تجنب لوم النفس. تذكر أنك لا تستحق الإساءة أبداً، بغض النظر عما قلته أو فعلته. الشخص الوحيد المسؤول عن تلك الإساءات هو الشخص الذي ينخرط في السلوك المسيء.

▪ إعطاء الأولوية لاحتياجاتك: إن الاهتمام باحتياجاتك الجسدية والعاطفية يمكن أن يساعدك على المضي قدماً إلى مكانٍ تشعر فيه بالراحة عند وضع الحدود، والحصول على الدعم، وترك الموقف المسيء، مما يعزز شعورك بالاستحقاق وحب الذات.

▪ ضع الحدود الشخصية: قرر كيف ستتجنب الرد على التلاعب أو الانزلاق في نغمة الجدل. عبر عن تلك الحدود للشخص الذي يستخدم أساليب الإساءة والتزم بها. يمكنك أن تقول، على سبيل المثال، «إذا ناديتني بأسماء سيئة، لن أرد عليك أو سأنسحب من الحوار» أو «إذا بدأت في مضايقتي علناً، فسوف أغادر».

لتعيين حدود قوية، يجب عليك أن:

▪ تفرض حدودك العاطفية أو الجسدية بهدوء

ووضوح.

▪ لا تعتذر أو تبرر أو تحاول تفسير سبب وضعك للحدود.

▪ التواصل بحزم. قل نعم أو لا بثقة. إذا كان هذا الأمر صعباً، فاكتبه وتدرّب عليه مسبقاً. يتضمن هذا أيضاً أن تكون موافقاً إذا قال لك شخص آخر لا.

▪ لا تحاول التودد إلى الشخص المُسيء لمحاولة إرضائه بعد أن تضع الحدود. لا يمكنك إدارة أو تغيير كيفية تفاعل شخص ما مع حدودك.

▪ قم ببناء نظام داعم من حولك لمساعدتك على وضع حدود صحية.

▪ بناء شبكة دعم: قد يكون الأمر مُخيفاً أن تتحدث بصراحة عما مررت به، لكن التواصل مع أحبائك أو معالج داعم يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً نحو مساعدتك في الحصول على الدعم الذي تحتاجه للتحرر. المهم ألا تنكب على ذاتك وتنعزل أو تظن أن الأمور سوف تنحل من تلقاء نفسها بمرور الوقت. فالوقت لن يكون في صالحك كثيراً، وما يسهل عمله اليوم قد يصبح غير متاح غداً.

▪ تجنب الانخراط في الأعيابهم: إذا حاول الشخص المسيء بدء جدالٍ معك، أو بدأ في إهانتك، أو طلب منك أشياء لا تحملها، أو اشتعلت فيه الغيرة، فلا تندفع وتبتلع الطعم بأن تحاول تقديم تفسيرات، أو تهدئة مشاعره، أو تقديم اعتذارات عن أشياء لم تفعلها.

ما عليك سوى أن تفسد عليهم هذا المخطط عبر الابتعاد عن الموقف إذا استطعت. إن التعامل مع المعتدي لا يؤدي إلا إلى تعرضك لمزيدٍ من الإساءة والاستنزاف. مهما حاولت، لن تتمكن من تصحيح الأمور في أعينهم.

▪ إعداد خطة للخروج: إذا لم يكن لدى شريك حياتك أي نية للتغيير أو العمل على تعديل تصرفاته السيئة، والأمر قد فاق احتمالك وفشلت كل سبل التواصل والبحث عن فرص، فلن تتمكن من البقاء في العلاقة المسيئة إلى الأبد. في النهاية سوف يؤثر عليك عقلياً وجسدياً.

اعتماداً على حالتك، قد تحتاج إلى اتخاذ خطوات لإنهاء تلك العلاقة. علماً بأن كل حالة ولها ظروفها وخصوصيتها. لذا، ناقش مشاعرك وأفكارك مع صديقٍ تثق به، أو أحد أفراد العائلة، أو مستشار

علاقات.

يمكن أن يكون للإساءة العاطفية آثار خطيرة طويلة المدى، ولكنها يمكن أن تكون أيضاً مقدمة للإيذاء الجسدي والتعرض للعنف. أو يكون لها مخاطر وخيمة على شخصية الأبناء أو نفسية كل منهم.

تذكر أيضاً أن الإساءة غالباً ما تتصاعد عندما يتخذ الشخص الذي يتعرض للإساءة قراراً بالمغادرة. فسوف تكون هناك مقاومة أو تهديدات من الشخص المسيء.

قد يتعلق الأمر بـ

▪ تشويه السمعة بين أفراد العائلة أو في محيط العمل.

▪ التهديد بالحرمان من الأبناء.

▪ التهديدات المالية وتقويض الموارد المالية أو الممتلكات أو الحسابات البنكية.

▪ التهديد بالإيذاء البدني.

▪ الاستيلاء على جوازات السفر أو أي وثائق رسمية.

لذا، تأكد من أن لديك خطة أمان (مادية -

اجتماعية - لوجيستية - قانونية) في حالة تفاقم سوء
المعاملة.



المراجع

- كتاب «احتياجاته واحتياجاتها» ويلارد هارلي.
- كتاب «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة» جون جراي.
- كتاب "Mars and Venus in the Bedroom" جون جراي.
- كتاب "7 أخطاء يفعلها الأزواج تقتل الحب" باتريسيا دولاهي.
- كتاب "الزوج أول من يشكو" دكتور عادل صادق.
- كتاب "The Trust Edge" ديفيد هورساجر.
- كتاب "كيف تنقذ علاقتك الزوجية من الانهيار" فيليب ماجكرو.
- موقع marriage.com رحلات الذنب في العلاقات.
- موقع psychcentral.com التلاعب بالذنب.
- موقع verywellmind.com الصمت العقابي في العلاقات الزوجية.

▪ موقع marriage.com / الصمت العقابي في الزواج.

▪ موقع verywellmind.com / المحب العاطفي في العلاقات.

▪ موقع gottman.com / فرسان الهدم الأربع.

▪ موقع marriage.com / فقدان الثقة في العلاقات.

▪ موقع First Things First / كيف تبني الثقة في الزواج.

▪ موقع University of Nevada, Reno (unr.edu) / تأثيرات التوتر على العلاقات.

▪ موقع healthline.com / المرأة والضغط.



