

حوار بناء لأسرة أفضل

القس إميل نبيل

راعي الكنيسة الإنجيلية

بالتجمع الخامس

الزواج الناجح ليس فقط رغبة كل زوجين، ولكنه أحد أهم المكونات المهمة لتماسك المجتمع واستقراره؛ فالأزواج الملتزمون بعهود الزواج لهم تأثير إيجابي ليس فقط على حياتهم الشخصية وعلى أبنائهم وأسرتهم الصغيرة، بل على مستقبل المجتمع ككل. فالأسرة السوية تفرز أفراد أسوياء، وهذا ما يجعل من الأهمية دراسة ما يدعم استقرار الزواج ونجاحه.

الجميع بالتأكيد يريدون الحصول على زواج متماسك وبيت سعيد، لكن الكثيرين لا يعرفون ما الأساسات اللازمة لبناء الأسرة السعيدة. في إحدى الدراسات وجد الباحثون أن من بين كل عشر زيجات فإن زيجة ناجحة أو اثنتين فقط هي التي تحقق ما يُسمّى "الألفة" في الزواج، وهو ذلك الرباط الخفي من الصداقة والتفاهم والالتزام. (جيمس دوبسون، زواج يدوم، 2013، ص6).

بالتأكيد لا توجد أسرة مثالية، ورغم تركيز وسائل الإعلام في السنوات الأخيرة على حالات الانفصال وانهايار الزواج، لكن هناك أخبارًا مفرحة أيضًا، فآلاف الأسر حول العالم تتمتع بالسعادة والاستقرار، هذا بالتأكيد لا يعني كونها خالية من المشاكل والتحديات، لكن يعني أنها تعمل بجهد وصبر لمواجهة كل ما يواجهها من مشاكل وتحديات.

كن من الأربعمئة السعداء

الأربعمئة السعداء هو اسم لمجموعة بحثية من 486 أسرة من خلفيات متنوعة جدًا، ثقافيًا واجتماعيًا واقتصاديًا، متوسط عمر الزواج لهم 43 سنة، مضى على زواجهم ما بين عشر سنوات إلى 68 سنة، وغالبيتهم مضى على زواجهم 25 سنة، والعامل المشترك بينهم جميعًا هو أنهم يتمتعون بالسعادة في زواجهم.

وبسؤالهم عن أهم الأمور التي ساعدتهم في الاحتفاظ بزواجهم والاستمرار سعداء، كان على رأس القائمة التي ذكروها التواصل الدائم والجيد والفعال. (كاريل كروجر، 222 فكرة مذهلة لكل زوجين، 2000، ص13).

يلعب التواصل دور الجسر الذي يربط بين حياتي شخصين ويخلق قدرةً وحريةً على الوصول الفعّال لقلب الآخر وعقله. (جيمي إيفانز، زواج على الصخر، 2010، ص207). وهو الزيت الذي يجعل ماكينة الزواج تدور في سهولة ويسر، وكلما كان التواصل فعالاً كانت الأسرة سويةً. من المشكلات الرئيسة في أية أسرة غير سوية غياب أو نقص التواصل والحوار الجيد. (جيم برونز، الأسرة السعيدة، 2012، ص145).

يقولون إن التواصل بالنسبة للعلاقات هو مثل الدم بالنسبة للجسم، فإذا غاب الدم يموت الجسم، وبالمثل إن غاب التواصل والحوار تموت العلاقة.

إننا بحاجة إلى فهم أهمية التواصل والحوار ودوره في الترابط الذي يحدث في الزواج. وبغض النظر عن طول مدة الزواج أو أي شيء آخر فكما يقول جيمي إيفانز: "لا يمكن لأي زوجين أن يدخلوا في علاقة حقيقية حميمة كزوجين دون تواصل صحيح" (جيمي إيفانز، ص208). فبعض الأزواج تزوجوا منذ أكثر من 40 سنة، لكنهم مازالوا لا يعرفون بعضهم جيداً، ولا يزالون مبتعدين عن بعضهم البعض في علاقاتهم ولا يعرف أحدهما الآخر، ربما يتشاركان نفس البيت ونفس الغرفة، ولكنهما لا يتشاركان بأفكارهما ومشاعرهما بفاعلية؛ فهم لا يزالون غرباء. من المستحيل أن نبني زواجاً قوياً من دون تواصل فعال وصحيح ومتدفق في الاتجاهين. إن التواصل والحوار الفعّال هو ما يحقق الوحدة الحقيقية بين الزوجين عاطفياً ونفسياً وفكرياً.

تُظهر الأبحاث أن عدم تبادل الآراء والحديث يُعد سبباً رئيساً لعدد كبير من حالات الانفصال؛ فالمشاكل التي لا تُناقش بهدف الوصول لحلٍ بشأنها هي أهم معاول هدم الزواج، بينما تبادل الحوار يقوّي الرابطة الزوجية، فبدون تواصل يصل الزواج إلى نقطة تكون فيها حياة كل طرف لغزاً غامضاً لدى الطرف الآخر. يقول الأربعمئة السعداء عن التواصل: "نحن نشعر بالارتياح عند التحدث في أي موضوع، ويتدخل الأطفال في حديثنا عندما يكون الموضوع متعلقاً بالأسرة ككل، وبهذه الطريقة يتعلمون التواصل والحوار أيضاً، نحن نتبادل حديثاً عميقاً كل يوم، وأحياناً نضطر أن نقاتل بحثاً عن الوقت ولكننا ننجح في النهاية". (كاريل كروجر، ص16-17).

تكلم معي

يُعتبر الخرس الزوجي أحد أشهر أمراض الزواج شيوعاً، وهو العدو الأول المدمر للزواج، وكثيراً ما تكون الصرخة المكتومة داخل الصدر هي: تكلم معي!

في منطقة خط الاستواء هناك منطقة تُسمى حزام الركود الاستوائي، وهي منطقة كان يخشاها البحارة قديماً بشدة؛ فهي منطقة تنعدم فيها الرياح وبالتالي فهي تهدد بغرق السفن حيث كانت السفن قديماً تعتمد على الشراع وحركة الرياح في سيرها، إن انعدام الحديث والتواصل والحوار يقود إلى الركود العاطفي ويهدد بغرق الزواج.

نحتاج أن نتعلم فنَّ الحوار وكيفية التواصل، وليس ذلك فقط، بل أن ندرب أبناءنا أيضاً على ذلك إن أردنا لهم زواجاً ناجحاً في المستقبل، ربما نظن أن التواصل أمرٌ فطريٌّ، ولكن الواقع يقول إننا نحتاج لتعلُّم التواصل الجيد والحوار. إن فن التواصل لا يأتي بالفطرة عند معظمنا؛ فبعض الناس لا يحبون الكلام كثيراً، والبعض الآخر يتكلمون باستمرار لكن دون أن يكون لكلامهم معنى حقيقي. وعندما نأتي للزواج، فهؤلاء الذين يتقنون هذه المهارة يكونون مؤهلين للتمتع بعلاقةٍ دافئةٍ مشبعةٍ ومثمرة. أما الذين يفشلون في فهم بعضهم البعض فإنهم عادة ما يشعرون بالعزلة والوحدة وهذا يساهم بقوة في حدوث الطلاق. (جيمس دوبسون، ص51).

لا نهاية للتواصل والحوار

ربما تنحصر أفكارنا حول التواصل والحوار في صورة اثنين يقضيان وقتاً معاً في أحد المطاعم ويتبادلان الحديث، لكن هناك أساليب كثيرة للتواصل تجعل الحوار حياً داخل الأسرة، وتعمل على ضخ الأكسجين في رئتي الزواج نحتاج أن نتعلمها ونمارسها، ومنها:

- المحادثات القصيرة العابرة

من أكثر ما يساعد على التواصل والحوار هو المحادثات القصيرة لتبادل المعلومات السريعة والتنسيق وترتيب المواعيد والأمور المهمة والتذكرة بالاحتياجات الضرورية. ربما لا نقدر أهمية مثل هذه المحادثات السريعة والقصيرة خلال اليوم لنخبر شريك الحياة أو أحد أفراد الأسرة بأي تغيير في خطط ومواعيد اليوم وأماكن تواجده وأي احتياجات تطرأ. ورغم كون هذه الأحاديث قصيرة جداً ومختصرة وربما تكون من خلال رسائل دون حديث، لكنها تعزز التواصل الفعال بشكل رائع؛ فهي تعبر عن التقدير والاهتمام، كما أنها تُعتبر فرصةً لتأكيد الاهتمام والحب من خلال كلمات بسيطة وقليلة وسط زحام الحياة، والتي يمكن أن تكون من خلال مكالمات سريعة، أو رسائل أثناء القيادة أو وسط العمل، أو أحاديث قصيرة أثناء تناول الطعام معاً للاطمئنان والسؤال عن أمور شريك الحياة وما

يشغل اهتمامه. ورغم أن هذه المحادثات لا ينتج عنها أفكار عميقة إلا أنها يمكنها أن تجعل الزواج أكثر إمتاعًا. (كاريل كروجر، ص18).

- المحادثات البناءة المُخطَّط لها

نحتاج مرة أسبوعيًّا للجلوس معًا جلسةً هادئةً والحديث معًا بتركيز وانتباه أحدهما الآخر، جلسة نستطيع فيها مناقشة العديد من الأمور المهمة لبيتنا وأسرتنا وحياتنا. ربما نجد الحديث في البداية صعبًا، ولكننا مع الوقت نستطيع أن نطوّر من مهارات الحديث والتخطيط لدينا، وربما نحتاج أن نترك أنفسنا لحديثٍ دافئٍ غير مُقيّدٍ بأجندة مُسبقة وكأننا في لقاء عمل.

- المحادثات الممتعة

نحتاج -من وقت لآخر- أن نستمتع كزوجين وكأسرة معًا بوقتٍ حُرٍّ ممتعٍ، ليس بهدف اتخاذ قراراتٍ في الأسرة أو مناقشة مشكلات أو التخطيط لحياتنا، ولكن بهدف التقارب والتواصل وبناء الجسور وتبادل المشاعر، حديث عن العالم المتسع غير المقتصر على أسرتنا الصغيرة واحتياجاتنا، حديث يتناول الفن والإبداع والثقافة والرياضة والموسيقى والتاريخ والحضارة وغيرها من الموضوعات القيمة.

مثل هذا الحديث قادرٌ أن يبذل مزاجنا بعد يوم عمل مرهق ربما، ويملأنا بالبهجة ويأخذنا بعيدًا عن الانحصار في مشاكلنا.

- حديث الحب

نوع آخر من الحديث نحتاج إليه وكثيرًا ما نهمله، وهو حديث الحب والمشاعر الرقيقة واللمسات الحانية، لا بد أن ننتبه لهذا النوع من الحديث ولا ننساه وسط ضغوط الحياة ومتطلباتها.

يحتاج كل زوجين إلى لحظات هادئة يتبادلان فيها الحديث الدافئ المليء بالمشاعر والحب؛ حيث يتبادلان كلمات الإعجاب والتقدير والحب، ليس فقط بالكلمات ولكن أيضًا بلغة الجسد. يحتاج الأبناء أيضًا إلى هذا النوع من الحديث؛ فهم يحتاجون بشدة لأحضان والديهم الدافئة الحنونة وإلى كلمات الحب والتشجيع وبناء ثقتهم بأنفسهم

وإدراك مكانتهم لدينا وفرحنا بهم وتقديرنا لهم، فهذا يملأهم بالشعب والأمان ويحميهم من مخاطر عديدة لاستجداء الحب والتقدير والأمان.

- الإصرار والتدريب

إن إدراكنا لأهمية وحتمية التواصل والحوار داخل الأسرة من أجل الوصول لأسرة متماسكة ومناخ صحي، يقودنا للإصرار والتدريب، بالتأكيد ندرك جميعاً أن هذه الأنواع من المحادثات والحوار لن تأتي من تلقاء نفسها، لكنها تحتاج للإعداد لها والتدريب والإصرار عليها رغم كل المعطّلات والمفشّلات، ولكننا ندرك أننا في كل مرة نقول نعم للحديث والتواصل، فإننا نقول نعم لزواج ناجح متماسكٍ صحيٍّ وممتعٍ ولأسرةٍ سليمةٍ.

ربما في البداية نحتاج أن نذكّر أنفسنا بالأحاديث القصيرة العابرة ونحن في أوقات العمل، وربما نضبط هواتفنا المحمولة لتذكّرنا بضرورة التواصل وإرسال رسائل قصيرة للاطمئنان خلال اليوم، وقد ندرب أنفسنا على الاتصال ونحن في طريق العودة للسؤال عن أي احتياجات ضرورية قبل الرجوع للبيت. قد لا يكون سهلاً في البداية التخطيط لأوقات للأحاديث الطويلة لمناقشة أمور الأسرة ومناقشة بعض الخطط والأفكار، ولكنها ستكون جزءاً من حياتنا وعلاقتنا فيما بعد.

حتى يستمر الحوار

نقول عبارة قديمة "ارغ شعلتك حتى لا تتطفئ" وهي صحيحة تماماً؛ فحتى يستمر الحوار، علينا أن ننتبه لبعض المبادئ ونراعيها:

- تفهّم الاختلافات

أحد الأسباب الأساسية لصعوبة التواصل هو الاختلاف الجوهري بين الرجال والنساء؛ فقد أوضحت الأبحاث أن معظم البنات الصغيرات يتمتّعن بمهاراتٍ لغويةٍ أكثر من الأولاد الصغار، وتبقى تلك الموهبة لديهن مدى الحياة (جيمس دوبسون، ص 21) بالتأكيد يمثّل هذا الأمر القاعدة العامة، لكن بالتأكيد التركيبة المعقدة لشخصية الإنسان تضمن استثناءً لكل شيء يُعمّم.

بالتأكيد أي مؤشر للعلاقات الزوجية يعرف جيدًا أن إحدى أشهر شكاوى النساء هو قلة كلام أزواجهن وعدم تجاوبهم معهن في الحديث والكلام بحسب توقعاتهن، لكن عندما نتفهم ونقدر الاختلافات بيننا فهذا يساعدنا على تجاوز هذه الاختلافات.

- تقدير الضغوط

عندما يواجه غالبية الرجال ضغوطًا، فإنهم ينسحبون إلى قوقعتهم الخاصة ويلتزمون الصمت لفترة، وأيضًا فالنساء تتغير أمزجتهن مع اختلاف الوقت خلال الشهر. لكلٍ منا ضغوطه وتحدياته ومزاجه الخاص، ونحتاج أن نتعلم كيف نقدّر ما يتعرض له الآخر وما يواجهه من تحديات تؤثر على مزاجه. وعلى الجانب الآخر، يجب أن يتعلم كلٌ منا كيف يتعامل بنضج مع ضغوط الحياة ولا يسمح لها أن تدمّر حياته وزواجه وأسرته.

- مشاركة المشكلات

الكثير منا -أو ربما جميعنا- يواجه مشكلات في حياته بشكل أو بآخر، وكثيرا ما تقودنا المشكلات إلى حالة من الصمت والانعزال أو التوقع على أنفسنا. إن إخفاء المشكلات وعدم مشاركة شريك الحياة بها هو أكبر حماقة يمكن أن نرتكبها؛ فهو يغذي سوء الظن وعدم الشعور بالثقة والحميمية، يقول د. جيمس دوبسون: "بينما تعملان معًا لإيجاد أفضل الحلول لمشاكلكما، فهذا سوف يزيد التقارب بينكما، وسيصبح شريك الحياة أغلى مستشار ومرشد ومصدر حماية وصديق لك" (د. جيمس دوبسون، ص 58).

- منطق المغناطيس

نحتاج أن يكون حديثنا عذبًا ورقيقًا يجتذب الآخر ويجعله يشاقق للحديث، السعادة تعمل كمغناطيس عجيب يجذب شخصية الإنسان، يجب أن نبتعد عن الصوت العالي وتبادل الاتهامات والشكوى المتكررة والتذمر والمقارنات والانفعال والكلمات القاسية والناابية وتسفيه آراء الآخر وكثرة الانتقاد، بل يجب أن يكون حديثنا شيقًا وجاذبًا ممتلئًا بروح الدعابة والمرح.

نحتاج أن ندرك قوة الكلمات "الْمَوْتُ وَالْحَيَاةُ فِي يَدِ اللِّسَانِ، وَأَحْبَابُهُ يَأْكُلُونَ ثَمَرَهُ" (أم 18: 21)، "الْجَوَابُ اللَّيْنُ يَصْرِفُ الْعُصْبَ، وَالْكَلَامُ الْمُوجَعُ يُهَيِّجُ السَّخَطَ" (أم 15: 1). فهناك من يطلقون صواريخ من ألسنتهم! لكن الكتاب يعلمنا "لَا تَخْرُجْ كَلِمَةً رَدِيَّةً مِنْ أَفْوَاهِكُمْ، بَلْ كُلُّ مَا كَانَ صَالِحًا لِلْبُنْيَانِ، حَسَبَ الْحَاجَةِ، كَيْ يُعْطِيَ نِعْمَةً لِلْسَامِعِينَ" (أف 4: 29). إنه يدعونا إلى الكلام البنّاء بدلًا من الكلام الفاسد المدمّر.

- الاحترام

"من دون الاحترام يموت الحب" هذه حقيقة أكيدة؛ فمن دون الاحترام يموت الحوار والتواصل، وبالتالي يموت الحب وتموت العلاقة، نحتاج لإظهار الاحترام لشريك الحياة بكل الطرق، فهو حجر زاوية في بناء التواصل. إن الاحترام الصادق ليس مجرد أمر شكلي يتعلق باستخدام بعض الكلمات الرسمية، والتي قد تُشعرنا بالتباعد وعدم الحميمية، ولكنه اتجاه صادق يستطيع الآخر حتمًا تمييزه وإدراكه.

- الصدق

تُبنى العلاقات على الثقة، والثقة تُبنى على الصدق، لذلك فالكذب وعدم الوضوح وأنصاف الحقائق هي أمور مدمرة جدًا لعلاقتنا ولأي تواصل وحوار داخل الأسرة. يضع الكتاب المقدس أمامنا القاعدة الذهبية للعلاقات "لذلك اطرخوا عنكم الكذب، وتكلموا بالصدق كُلُّ وَاحِدٍ مَعَ قَرِيْبِهِ، لَأَنَّنَا بَعْضُنَا أَعْضَاءُ الْبَعْضِ" (أف 4: 25). أُحِبُّ صياغة يوجين بيترسون لهذا الجزء: "لا مزيد من الكذب، لا مزيد من التظاهر... ففي جسد المسيح نحن كلنا مترابطون بعضنا مع بعض رغم كل شيء. وحين تكذب على الآخرين، تنتهي إلى الكذب على نفسك" (تشارلز ر. سويندول، الزواج، 2012، ص82)، نحتاج أن نتذكر أننا صرنا واحدًا في الرب، لذلك نحتاج أن ندعم وحدتنا من خلال الشفافية والوضوح والانفتاح والصدق.

- من أجل الآخر

إن عهد الزواج هو عهدٌ والتزامٌ بالتواجد من أجل الآخر؛ ففي الزواج لا مجال للأنانية والانحصار في الذات، وأمام ضغوط الحياة ومشكلاتها، والتي تدعونا للاهتمام فقط بأنفسنا واحتياجاتنا، نحتاج أن نذكر أنفسنا بالعهد أننا سنحيا من أجل الآخر، سنهتم بما يبينه ويقوده للأفضل، سنكون بجواره دائمًا مساندين ومعضدين، وأمام كل أنانية واهتمام بأنفسنا فقط نحتاج أن نتذكر كلمات الكتاب "لَا تَنْظُرُوا كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِنَفْسِهِ، بَلْ كُلُّ وَاحِدٍ إِلَى مَا هُوَ لِأَخْرَيْنِ أَيْضًا" (في 2: 4).

- تقدير المشاعر

يختلف البشر في مهارة التعبير عن المشاعر -اختلافًا واضحًا- وغالبًا ما تكون النساء أكثر مهارةً من هذه الناحية. ولكن باختلاف مستوى مهارتنا في هذا الأمر، فإن القاعدة الأساسية التي يجب أن تكون واضحةً للجميع هي تقدير المشاعر واحترامها، وهذا يقود الرجال للاهتمام بتطوير مهاراتهم وتعلم كيفية التعبير عن مشاعرهم. ورغم أن معظم الرجال متحفظين في التعبير عن مشاعرهم، فإن النساء يشعرن بالاحتياج الشديد لفهم أزواجهن لمشاعرهن، فغالبًا عندما تشارك الزوجة زوجها بمشكلة ما تزعجها، لا تريده أن يقفز للبحث عن حلول، بل أن يعبرَ عن تفهمه لمشاعرها أولاً.

على الجانب الآخر يجب أن تدرك المرأة أن الرجل عندما يشارك بمشاعره فهو يشارك بأمر ثمين جداً؛ فهو يعبر عن ثقته، فأبي عدم تقدير لمشاعره أو انتهاك لخصوصية مشاعره أو مشاركة الآخرين بما تكلم به، يُفقد الثقة والأمان تماماً ويقوده لعدم المشاركة مستقبلاً.

- المبادرة

كثيرا ما يصمت الحوار وتموت العلاقة بسبب أن كل شخص ينتظر من الآخر أن يأخذ المبادرة، ونسمع أحدهما يقول بأسى: كان يمكن أن نكون في علاقة أفضل لو كان أبدى اهتماما وبادر بأخذ خطوات تجاهي!

لكن لماذا ننتظر الآخر أن يبادر؟ لماذا لا أبادر أنا بخطوات من أجل زواجي وبיתי؟

يقول ريتش هورست: "لو انتظرت الآخر دائماً ليبدأ بالمبادرة فساكتشف أنه لم يفعل ما يكفي، وسأبدأ دائماً في اللوم، لأنه لم يجعل العلاقة بالشكل الذي أريده وأتوقعه" (ريتش هورست، فن التواصل، 2005، ص126).

يجب أن تُبنى العلاقات الصحيحة والعميقة على المبادرة، نعم إن العلاقة تُبنى على تفاعل شخصين، لكنها تموت عندما ينتظر كل شخص من الآخر أن يُبادر دون أن يتخذ خطوات إيجابية.

- المشاركة بالتوقعات

قديمًا قالوا: "تكلم فأفهمك"، إن الصمت وعدم الانفتاح وانتظار أن يفهم الآخر ما أريده وما أتوقعه وما يسرني، لن يقودنا لشيء سوى اللوم والألم والتباعد. نحتاج أن نشارك شريك حياتنا بتوقعاتنا ورغباتنا وما يبهجنا وما لا يسرنا. إن مشاركة الآخر بتوقعاتنا هو جزء من المسؤولية عن العلاقة؛ فالمسؤولية تقتضي مشاركة الآخر بتوقعاتي ورغباتي وطموحي وأحلامي لعلاقتنا.

بالتأكيد لا بد من فحص التوقعات هل هي واقعية أم لا؟ هل هي قائمة على المحبة أم الأنانية؟ هل تبني العلاقة أم لا؟ بالتأكيد التوقعات ليست مطالب ويجب ألا تُعبر عنها هكذا؛ فالمطالب أمرٌ يجب فعله، لكن التوقعات هي رغبات تنقل مشاعرنا الأمنية وأفكارنا تجاه علاقاتنا، فهي تساعد على الفهم والتواصل والحوار (ريتش هورست، ص 126).

- احذر اللامبالاة

من منا لا يسرع لصيانة سيارته عندما تظهر رسالة تشير إلى وجود أمر يحتاج إلى صيانة، لكن للأسف يتغاضى الكثيرون عن رسائل عديدة تحذر من وجود مشكلة في الأسرة. إن أخطر شيء على تماسك الزواج هو اللامبالاة وعدم الانتباه للرسائل التي تُعلن وجود خطأ يحتاج إلى صيانة (تشارلز ر. سويندول، ص 148)، فإن الانهيار لا يأتي فجأة، ولكن حتماً تسبقه علامات، لكن السؤال هو كيف نتجاوب مع تلك العلامات؟

إن الاستجابة البطيئة وغير المتناسبة مع خطورة الإنذار، تُعتبر جريمة في حق الزواج وفي حق أنفسنا، لذلك لا بد من التجاوب السريع والتعامل الجاد مع علامات الخطر، ولا بد أن نتذكر أننا معاً في مواجهة المشكلة، فلسنا في مواجهة بعضها البعض، بل نحن معاً أمام المشكلات.

- فن الاعتذار

تتعدد عوامل قتل التواصل والحوار، ولكن يأتي على رأس القائمة غياب فن الاعتذار. الكثيرون يغيب عنهم أهمية الاعتذار، غير مدركين أن الاعتذار يحسن من التواصل؛ فالاعتذار هو علامة على التواضع، وهو يُظهر إدراكنا لكوننا بشرًا معرضين للخطأ. فالتظاهر بالمثالية هو نوعٌ من الكبرياء، وهو أمر مدمر للحوار وللأسرة، ينصح جيم برونز الآباء قائلاً: "دع أبنائك يعرفون أنك إنسان، إن شاهد الأبناء والدين مصطنعين يدعيان أنهما بلا مشكلات أو عيوب، فإن صدمة مشاهدة فشلهما في أمرٍ ما قد تكون مدمرة" (جيم برونز، ص 152).

يعلمنا المسيح في الموعظة على الجبل عن أهمية الاعتذار لاستعادة العلاقة فيقول لنا: "فَإِنْ قَدَّمْتَ قُرْبَانَكَ إِلَى الْمَذْبَحِ، وَهُنَاكَ تَذَكَّرْتَ أَنَّ لَأَخِيكَ شَيْئًا عَلَيْكَ، فَاتْرُكْ هُنَاكَ قُرْبَانَكَ قُدَّامَ الْمَذْبَحِ، وَادْهَبْ أَوَّلًا اصْطَلِحْ مَعَ أَخِيكَ، وَحِينَئِذٍ تَعَالَ وَقَدِّمْ قُرْبَانَكَ" (مت 5: 23-24)، فالعبادة هي شركة علاقة مع الله، وكيف تكون لنا شركة مع الله الذي لا نراه ونحن غير مهتمين بشركتنا وعلاقتنا مع أخينا الإنسان الذي خُلق على صورة الله.

بالتأكيد فإن الاعتذار ليس مجرد كلمة لكنه اعترافٌ بالمسؤولية عن الخطأ وتعهّد بعدم تكراره وطلبٌ للغفران واستعدادٌ للتعويض المناسب، إن روعة الاعتذار أنه يعمل على إزالة الحواجز وتعميق المحبة وبناء جسور التواصل والحوار ثانية.

نحتاج أن نعلم أبناءنا أيضًا أن الاعتذار ضروريٌّ للحفاظ على العلاقات، ونحتاج أن نعلمهم تحمُّل مسؤولية تصرفاتهم، قد يكون أهم أسلوب لتعليم أبنائنا الاعتذار هو أن يشاهدونا ونحن نعتذر. (Gary Chapman and Jennifer Thomas, Thriving Family magazine, I said I'm Sorry, October/November 2011)

- الحوار في الأوقات الشائكة

الحياة لا تسير عادة بهدوء، لكن تنور العواصف من وقت لآخر، ونحتاج أن نتعلم كيفية الحوار معًا في الأوقات الشائكة.

نحتاج أول شيءٍ للسيطرة على النفس والحفاظ على هدوئنا وإظهار الاحترام للآخر، مراعاة الحوار بطريقة حضارية وانتقاء كلماتنا بعناية، والابتعاد عن الكلام السلبي ومراعاة نبرة الصوت ولغة الجسد، المشاركة بمشاعري دون توجيه اللوم للآخر. نحتاج أن نستخدم كلمة "أنا شعرتُ"، بدلًا من "أنت تسببت في". مراعاة الحديث عن المبادئ وليس عن الأشخاص؛ فيجب أن نناقش المبادئ السليمة والمبادئ الخاطئة وليس من على صواب ومن على خطأ. يجب مناقشة المشكلة وليس الدوافع والنيات، والتركيز على موضوع واحد وعدم التشعب إلى مواضيع كثيرة، تجنب لغة التعميم أو استدعاء أحداث ومواقف في الماضي.

لنجعل اهتمامنا الأول الحفاظ على العلاقة وكسب الشخص وليس كسب المناقشة، يجب أن نحافظ على الحوار بيننا ولا نسمح مطلقًا بدخول أطراف أخرى من الأسرة، إلا بعد المناقشة والاتفاق بهدف المشورة. بالتأكيد نحتاج أن نختار الوقت والمكان المناسب ويجب ألا يكون أمام الأطفال. فكل ذلك يخلق مناخًا آمنًا هادئًا يسمح بالمناقشة العقلانية ويعمل على تحجيم المشكلة وليس اتساعها ويقود للوصول إلى حلول مناسبة.

ملاحظتان مهمتان: إذا حدث شجارٌ أمام الأطفال فيجب أن يروا الوالدين وهما يتصالحان، حتى لا يسبب ذلك لهم مشاكل نفسية فيما بعد. بعد انتهاء المشكلة يجب أن نمحو من ذاكرتنا موضوع الصراع ولا نهديد به شريك الحياة أو نستعيده ثانية (جوزيف صابر، زواج بلا مشاكل، 1991، ص97).

مفاتيح لحوار أعمق

يعشق ابني كرة القدم، وهو يعرف أسماء أكثر من مائتي لاعب من أشهر اللاعبين في أشهر الأندية العالمية، لكن بالتأكيد هناك أسماء تتربع على القمة وشهرتها تصل لكل مكان في العالم، إن ما يميز هؤلاء اللاعبين المميزين هو أنهم يعملون دائماً على تطوير مهاراتهم. وإن أردنا أن نكون في صفوف الأربعمائة السعداء، فإننا نحتاج للعمل المستمر لتطوير مهارات التواصل والحوار لدينا، هناك خمسة مفاتيح أساسية للحوار والتواصل الفعال في الزواج (جيمي إيفانز، ص 211-218).

- الاهتمام

هل تحدثت من قبل مع شخص لم يكن ينظر في عينيك أو يبدي اهتماماً بالحديث أو واضح عليه علامات التشتت؟ إنها بالتأكيد خبرة مُحبطة، لكن عندما يصدر هذا السلوك من شريك الحياة فهو أمر مؤلم.

إن ألف باء التواصل الجيد والحوار هو إظهار الاهتمام بالآخر وبالحديث، بل إن الاهتمام هو تعبير عن الحب. وتتعدد أساليب إظهار الاهتمام؛ فمنها التواصل بالعين ولغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت والتلامس، وهي جميعاً توصل رسالة عن الاهتمام تقود الآخر للانفتاح في الحديث والحوار.

- الإصغاء

يختلف الاستماع عن الإصغاء؛ فالإصغاء هو تكريس الذهن لفهم ما تلتقطه الأذن (جيمي إيفانز، ص 212). يتوقع منا شريك الحياة الإصغاء؛ فهو غالباً يريد أن يوصل لنا ما هو أعمق من مجرد الكلمات التي يقولها، وإن لم نصغ إليه فسيتعلم أن يوفر كلماته لشخص آخر يصغي إليه.

نحتاج أن نتعلم البُعد عن المشيَّات أثناء إصغائنا، فيجب إغلاق التلفزيون والابتعاد عن هواتفنا المحمولة، حتى نُشعر الآخر بالحب والاهتمام. يمكننا أن نسأل بعض الأسئلة لفهم أو تكرار بعض العبارات للتأكيد على تكريس أذهاننا أو تلخيص ما فهمناه. في كل الأحوال فالأمر المهم أن نكون في قمة الحساسية لشريك حياتنا بشكل كافٍ لنوصل له رسالة أننا نصغي لما يريد أن يشارك به.

الاستماع الفعّال ليس أمراً سهلاً على الكثيرين، ومع ذلك، فإن الاهتمام بتخصيص الانتباه وإبداء التعاطف والإنصات إلى شريك الحياة وإلى أبنائنا قد يكون أهم ما في التواصل الطويل المفعول والصحي.

يتطلب الإصغاء رغبة حقيقية في الإنصات واستعدادًا لتقبُّل مشاعر وعواطف الأبناء أو شريك الحياة، سواء كان على حقٍّ أو كان مخطئًا، والقدرة على احتمال عدم كونه على صواب دائمًا، بتوجُّه يخلو من الإدانة. (جيم برونز، ص 148).

- المديح

يتفق كل علماء النفس على احتياج الإنسان للمديح والتشجيع؛ فهذا يعزز الثقة بالنفس ويُشعره بالتقدير والحب. كلمات المديح ترينا كيف يرانا الآخرون من حولنا، ويقول علماء النفس إن جزءًا رئيسًا من الصورة الذاتية للإنسان يتكون من خلال كيف يرانا الآخرون، وخاصةً المقربون منا من الأهل والأصدقاء.

يقولون إن المديح يحفِّز البشر أكثر من كل الحوافز المادية. كلمات المديح كالثلج تذوب سريعًا أمام حرارة صراعات الحياة، لذلك نحتاج أن نُكثر منه.

نحتاج أن ندرب أنفسنا على رؤية الإيجابيات في شريك الحياة والتعبير عن امتناننا وتقديرنا له وامتداح نقاط القوة والتميز في شخصيته ومهاراته؛ فعندما نركز على نقاط الضعف في حياة الآخرين، فإن هذا يعمينا عن رؤية مواضع التميز في حياتهم وعندها تسود نبرة من الشكوى والتذمر تدمر حياتنا وعلاقتنا.

علينا أن ندرب أنفسنا على الشكر والمديح لشريك الحياة، حتى لو لم نكن نشعر بالرغبة في فعل ذلك، وحتى لو كان الشيء الوحيد الصحيح الذي يفعله هو ربط الحذاء بطريقة صحيحة، فعلينا أن نركز على الشيء الإيجابي ونجعل شريك حياتنا يعرف أننا ندرك أنه أفضل من يربط الحذاء بصورة جيدة في العالم. (جيمي إيفانز، ص 215).

دعونا نتذكر أن الآن هو الوقت المناسب للتعبير عن مدحنا لأحبائنا؛ لأنهم لن يستطيعوا قراءة ما سيُكتب عند موتهم.

- فن المواجهة

في الزواج سنواجه العديد من الأمور التي تتطلب منا الصراحة ومواجهة شريك الحياة بأمورٍ لا ترضينا، وبالتأكيد فإن هذا الأمر يتطلب حكمةً ومهارةً شديتين حتى لا تسير الأمور للأسوأ، وغالبًا ما تكون المشكلة ليست في المواجهة وإنما في الطريقة التي تتم بها.

يقول لنا الكتاب: "بَلْ صَادِقِينَ فِي الْمَحَبَّةِ، نَنْمُو فِي كُلِّ شَيْءٍ إِلَى ذَاكَ الَّذِي هُوَ الرَّأْسُ: الْمَسِيحُ" (أف 4: 15). إنه يدعونا أن نقول الصدق في محبة؛ فالصدق والمحبة هما جانبان لا غنى عنهما في أي علاقة، وعندما لا نتكلم بالصدق والصراحة مع الآخر ظناً منا أننا بذلك ندعم المحبة، فإننا في الحقيقة نهدم المحبة؛ فالمحبة الثابتة هي المحبة القائمة على الصدق. لكن أيضاً الحق وحده من دون محبة يمكن أن يكون مدمراً، فتحت شعار الحق يمكن للبعض أن يتصرفوا بقساوة ودون لياقة.

إن التزامنا بالصدق والمحبة يدعونا للحكمة ونحن نواجه شريك الحياة بأمر لا ترضينا أو ربما تجرحنا وتؤلمنا؛ فنختار الوقت المناسب ونختار كلماتنا بعناية، وربما نبدأ حديثنا بالتأكيد على محبتنا والمديح والثناء على النقاط الإيجابية في شريك الحياة والأمور التي تُسعدنا، ثم نبدأ في مناقشة الأمر الذي لا يرضينا، لا يجب أن نناقش مجموعة كبيرة من الأمور، بل نختار أمراً واحداً لمناقشته.

المناقشة التي تبدأ بهذا الأسلوب تجعل ما نرغب في قوله أكثر قبولاً وتجعل شريك الحياة أكثر تجاوباً.

- الانفتاح

إن أجمل ما في التواصل بين الزوجين هو الأوقات الخاصة التي تتميز بأنها شخصية وعميقة وتتسم بحميمية في الحوار. فعندما نتيح مناحاً من الحب والصدق والاهتمام والإصغاء والمديح، فهذا يفتح الباب للتواصل والحوار، ويمهد الطريق للانفتاح على الآخر والمشاركة العميقة بأفكارنا ومشاعرنا وأحلامنا وتطلعاتنا ومخاوفنا واحتياجاتنا العميقة. هذا المستوى من الانفتاح هو ما يصنع الوحدة الحقيقية التي أراد الله أن نخبرها ونستمع بها من خلال الزواج، لكن للأسف، يتقدم العُمرُ بكثيرين دون أن يختبروا هذا المستوى من الانفتاح والوحدة وحميمية العلاقة بسبب غياب الحوار والتواصل الفعال.

لنبدأ من جديد

جميعنا نشاق إلى علاقاتٍ مشبعةٍ وإلى زواجٍ سعيدٍ، لكن غالباً ما ننسى -أو نتناسى- أن الزواج السعيد ليس صدفةً، بل يحتاج للجهد والوقت والعناية والاهتمام. قد نظن أن العلاقة قد وصلت إلى طريق مسدود، وقد نحافظ على مظهر خارجي، لكنه في جوهره يسيطر عليه الصمت والتباعد والجمود، ويظل في داخلنا حسرة وأنين واشتياق لشيء أفضل. قد يحاول البعض أن يجد الشعب في علاقات خارج الزواج، لكننا سريعاً ما نكتشف أن أية علاقة جادة تحتاج إلى الوقت والمجهود والعمل حتى تستمر.

ويظل السؤال لماذا لا نبدأ من جديد؟ ألا يستحق الأمر المحاولة والجهد والوقت والصبر والتحدّي!

إن الهروب من مواجهة المشاكل ليس الحلّ، والانسحاب والتفوق على أنفسنا ليس الحل، والتوقعات الرومانسية مع شخص آخر هي وهم وخدعة.

لنتخذ قرارًا الآن أن نبدأ من جديد لتجديد علاقتنا ولبناء تواصل حقيقي وحوار بناء لنصنع معًا الزواج السعيد.

المراجع

إيفانز، جيمي. زواج على الصخر. ترجمة وئام سليم. القاهرة: كنيسة قصر الدوبارة، 2010.

برونز، جيم. الأسرة السعيدة. ترجمة جورج عزت. القاهرة: دار الثقافة، 2012.

دوبسون، جيمس [د.]. زواج يدوم. ترجمة مجدي مكرم. القاهرة: مطبوعات إيجلز، 2014.

ر. سويندول، تشارلز. الزواج من الاستمرار إلى الازدهار. ترجمة سعيد باز. بيروت: دار منهل الحياة، 2012.

صابر، جوزيف. زواج بلا مشاكل. القاهرة: دار الثقافة، 1991.

كروجر، كاريل. 222 فكرة مذهلة لكل زوجين. ترجمة إدوارد وديع عبد المسيح. القاهرة: دار الثقافة، 2000.

هورست، ريتش. فن التواصل. ترجمة داليا وهيب. القاهرة: دار الثقافة، 2014.

(Gary Chapman, Gary. And Thomas, Jennifer. Thriving Family magazine. I said I am Sorry. Colorado Springs: Focus on the family, October/November 2011)