روشتة سحرية لعلاج الخلافات الزوجية

متزوجون يستعرضون خبراتهم وتجاربهم في حلّها أنتَ وأنتِ من بيده أن يحول الخلافات الزوجية إلى سحابة صيف. وأنتَ وأنتِ من بيده أنّ يجعلها ناراً تلتهم الأخضر واليابس في قضية لا يخلو منها بيت ولا زواج. كيف ذلك؟ - روشته لعدم نشوب الخلافات الزوجية: للنساء فقط: · عاملي زوجك على أنّه أفضل الرجال وأن قرار الارتباط به كان القرار الأفضل في حياتك. · عاملي زوجك كما تعاملين طفلك. · لا تطلبي منه شيئاً وهو جائع أو تعب. · لا تقارنيه بغيره من الرجال. · إذا كذب عليك زوجك ابحثي في الأسباب التي قادته إلى ذلك، لأنكِ قد تغفرين له. للرجال فقط: · لا تغضب بسرعة، وليكن شعارك التفكير ثمّ التدبير ثمّ الفعل. · سرعة الغفران، ومعالجة موضوع الخلاف أوّلاُ بأوّل. · كن على دراية بحقوق زوجتك التي صانتها لها الأديان السماوية والأعراف الاجتماعية، فافعل ما شئت شرط أن تحافظ على هذه الحقوق. · لا تضخم من أفعال زوجتك، واعلم أنها لا تستوجب انفعالاتك. · حاول أن تتفهم ضعف المرأة وميلها إلى ميزان العواطف أكثر من العقل. إذا اعتبرنا الخلافات الزوجية مرضاً يصيب العلاقة من

حين إلى آخر، فلابدّ أن يكون لهذا المرض "روشتة" تخفف من حمى الإصابة به.. ولعل المتزوجين هم أكثر الناس قدرة على كتابتها وتوجيهها للمقبلين على الزواج. في هذا التحقيق، نقدم "روشتة" لعلاج الخلافات الزوجية بقلم المتزوجين أنفسهم، بعد أن علمتهم الخبرة كيفية التعاطي مع الخلاف بأقل الخسائر الممكنة. - سحابة صيف: بعد سنوات من الجدال والخلاف والشد والجذب، كان لابدّ لعبير أن تتعلم، "فمن يجهل ألف باء الحياة الزوجية بعد المرور بتجربة طلاق، وخمس حردات في بيت الأهل ومسلسلات من الشك والمواجهة والتهديد واليأس، لا يستحق البقاء بين جدران الزوجية، ولو ليوم واحد". هذا ما تقوله عبير بثقة وحماسة كبيرتين. لهذا، تستعيد على مسامعنا سياستها الحالية في إدارة خلافاتها الزوجية والتي لم تصل إليها حسب تعبيرها "إلا بشق النفس"، تضيف: "كنت أرد الكلمة بكلمتين، والصاع بصاعين، فإذا قال زوجي: "يكفي، أقول "لا، لا يكفي". وإذا طلب مني تغيير موضوع الخلاف، ألف وأدور حول المشكلة كمن يضرم النار فوق النار". والنتيجة؟ "حرب ضروس" لم تنته إلا بعد أن سمعت عبير كلمة "أنت طالق". الهزة التي صدعت جدران البيت، كان لها الفضل الأكبر في وقوف عبير على الحلول السليمة للخلافات الزوجية، بعد أن ردها زوجها إلى ذمته، فبات الصمت جوابها، والتحكم في الأعصاب سياستها. تعلمت عبير، ولو متأخرة، "أن غضب الزوج مثل التيار الذي لا يواجه"، فامتهنت خفض الرأس وتعلمت كيف تضع على الجرح ملحاً وتبادر بالصلح، "فمقولة إنّ الرجل طفل، هي عبارة في مكانها"، كما تقول عبير التي باتت تتعامل مع زوجها كما لو أنّه ابنها الصغير. ومن يومها، باتت الخلافات تموت في يومها وأرضها وزمانها. - التنازل وقود الزواج الناجح: "إذا كان العناد هو عكس التنازل، فالتنازل هو الوجه الآخر لعملة الوفاق الزوجي"، بهذا، يقدم باسم أبو هاشم (مدرس متقاعد) وجهة نظره. فالسنوات الأربعون التي قضاها مع شريكة العمر كفيلة بمنحه كفاءة الطبيب المعالج الذي يداوي الخلافات. يقول: "من الأخطاء الشائعة في قاموس العلاقات الزوجية، تمسك أحد الطرفين بكبريائه، فالكبرياء ليست تصلباً في الموقف، أو عناداً في الرأي، إنما لها معنى مختلف لا يدخل في سياق تغيير المواقف، أو تبديل وجهات النظر". لهذا، يشير أبو هاشم إلى التنازل كونه الورقة الرابحة التي يكسب من يمتلكها، لافتاً إلى أنّه "إذا اختلف الأزواج، ليترك أحدهما مكانه مقترباً من الآخر وكله ثقة بأن تنازله هو ما سيزيد من كبريائه في عين شريكه حين يهدأ ويقرأ الخلاف من جميع وجوهه". والوصفة الثانية التي يقدمها أبو هاشم لإدارة الخلافات الزوجية، تقول "بضرورة إبقاء باب البيت مقفلاً". فالحياة الزوجية، كما يقول: "سر مقدس، وكل ما يتخللها من مشاكل ومشاحنات يجب أن تبقى بعيدة حتى عن أقرب المقربين، فليمتنع الزوجان عن الاتصال بأحد، أو الاستنجاد بقريب، حل الخلاف لا يكون بإقحام طرف ثالث، بل بإبقائه محدوداً بين طرفين". - الحرد طريق اللاعودة:

الـ"روشتة"، أو الوصفة الآن "موجهة إلى المرأة التي ترتكب خطأ لا يغتفر" حين تحزم حقيبتها، وتترك بيت زوجها وتحرد في بيت أهلها" كما تقول أم طلال (ربة منزل)، والتي تشير إلى أنّ "الطريق المؤدي من بيت الزواج إلى بيت البابا، قد لا يكون ممهداً للعودة من بيت البابا إلى بيت الزوج". وتضيف: "لهذا، على المرأة أن تعد للمئة قبل أن تقرر الحرد"، مؤكدة "أن ترك البيت عبارة عن تحدٍّ لا يقبله الزوج ولا يستسيغه، ومن تقدم عليه يجب أن تعرف أنها بذلك توسع من مساحة الخلاف بدلاً من أن تضيقها". مرة أخرى، توجه أم طلال الحديث إلى الزوجة، فتقول: "إياكِ والصراخ في وجه الرجل، فالخلاف لا يبرر للمرأة الصوت العالي، عليها أن تحافظ على نبرة صوتها ولو كان الحق معها 100 في المئة حتى لا تقلب الطاولة وتعكس وجهة اللوم". وتضيف أم طلال إلى وصفتها، فتقول: "من غير الممكن أن نطالب الزوجين بالكتمان المطلق في مسألة خلافهما، فالتدخل الخارجي "شر لابدّ منه". ولكن، على أصحاب الخلاف أن يعرفوا إلى من يمكنهم اللجوء، فكثيراً ما تمت الاستعانة بعديمي الحكمة، وكثيراً ما أقام تدخل الناس الجهلة الدنيا ولم يقعدها على رأسي الزوجين المختلفين، لهذا فالحكماء من العائلة هم وحدهم المعنيون بمسألة المشورة لا أحد آخر". - سوط يضرب العلاقة: وإذا اعتبرنا أنّ الخلافات محطة يعبر منها قطار الزواج بين الحين والآخر. فالتعامل معها هو الذي يبقيها بمثابة محطة، وليس نهاية لذلك الزواج. لهذا، تؤكد نهلا طريفي (ربة منزل، متزوجة منذ 7 سنوات) أن "التعاطي مع الخلاف يشكل نصف الحلّ، وهو الذي يحوله إما إلى سحابة صيف، أو إلى "جدار برلين" يحول دون التلاقي في وجهات النظر". وإذ تدخل نهلا في التفاصيل، تقول: "على الزوجين ألا يسقطا في مستنقع اللسان السليط والكلمات الجارحة، وعليهما بالاحترام أولاً وأخيراً، إذ إن أي خروج عن نص اللباقة في الخلاف سيكلف العلاقة لاحقاً الكثير"، مشيرة إلى أن "ما نفقده في الخلاف من ماء وجوهنا أثناء تبادلنا الألفاظ الجارحة، لا نستعيده على الإطلاق بعده لهذا، يجب أن توضع في خانة المحرمات حتى نحتفظ بالقدرة على الاستمرارية من دون خجل أو ندم". وتنصح نهلا الأزواج "بعدم معايرة الشريك أثناء الخلاف، فالغضب يمر ولكن ما قيل أثناءه يبقى كناقوس يدق في العلاقة وكل ركن في البيت والذاكرة، خاصة حين يتعلق الأمر بكلمات مثل الكرامة والقيمة". - التمهل والصبر: ويبدو أنّ الحكمة هي القاسم المشترك في كل الوصفات التي يكتبها المتزوجون لإدارة الخلافات الزوجية. فها هي إنجي إبراهيم (ربة منزل، متزوجة منذ 7 سنوات) تؤكد "أن أهم ما يساعد على إنهاء الخلاف، هو حالة الصبر التي تتخذها الزوجة، فالخلاف، سواء كبر أم صغر، سيمرّ، ولكن، شرط ألا تزيده الزوجة ولا تشعل فتيله". وتضيف: "لهذا، علينا أن نترك الأزواج ينفثون عن غضبهم بالكامل من دون مقاطعة أو تدخل، وحين تخرج الزوبعة من البيت، نعود في لحظة صفاء ونعيد فتح الدفتر لنراجع صفحات الخلاف". ولا يغيب عن بال إنجي التحدث

عن الأبناء "كطرف يجب أن يكون مُبْعداً تماماً عن أجواء الخلاف المشحونة"، تقول: "إن حضور الأبناء لمشهد الخلاف، قد يكون سيفاً ذا حدين، أوّلاً لأن هيبة الأبوين ستصبح في خبر كان. وثانياً، لأنّه قد يصدر عن أحدهما رد فعل مبالغ فيه نتيجة لرد اعتباره أمام ابنه، فتقع الفأس في الرأس بدلاً من الحد من الخلاف". - عدم نشرغسيل الآخر: "النبش في القديم، وفتح صفحات الماضي بمثابة فيروس يقضي على الحالة الصحية للخلاف" في رأي أحمدالرفاعي (دكتور في الموسيقى)، حيث إنّه يشير إلى أنّ "الخلافات حالة صحية في كل علاقة زوجية، ولكن ما يجعلها حالة مرضية، هو أن تتحول إلى حرب كلامية مستعرة". ويقول الرفاعي موضحاً: "قد يغتنم الزوجان فرصة المشاجرة فيعيدان ذكرى المشاكل الماضية، ويبدآن بنشر غسيلهما على مرأى ومسمع من بعضهما، فإذا كان حل الخلاف الحالي يتم في ساعة، فالحل وبعد رمي الأوراق القديمة على طاولة المشاحنات قد يتطلب يومين أو ثلاثة". ويحذر أحمد الأزواج "من ذكر عيوب الشريك والعبارات التي تغير من وجهة الخلاف الأصلي وتشعبه وتزيد من محاوره". - تناسي الخلاف بعد مروره: يبقى أنّ "الوقوف على مفاتيح الحل في ما يتعلق بالخلافات الزوجية، لا يعني قدرة كل النساء على استعمالها"، كما تقول هبة عليوة (طبيبة)، لافتة إلى أنّ "القدرات مختلفة بين الزوجات، ومن تستطيع أن تتحمل وتغض النظر وتتنازل وتعفو وتسامح، هي امرأة ذات مواصفات استثنائية". وبالعودة إلى تلك المفاتيح، تؤكد هبة "أنّ اللسان الحلو هو الدواء الأمثل لحل الخلاف، فالكلمة الطيبة ترد الكلمة السيّـِئة، والزوجة التي تمتهن هذه السياسة ستدير خلافاتها بأكثر الطرق فعالية". أما الوصفة الأخرى التي تتضمنها "روشتة هبة"، فتتعلق بفترة ما قبل الصلح، حيث تراها هبة "على الأهمية نفسها لما فيها من تمهيد لمرحلة لاحقة". تقول: "يجب على الزوجين أن يتعاملا بعفوية بعد حل الخلاف، فيبتعدان بالحديث عن أسباب الخلاف، حيث إنّ البقاء في حلقة الملامة والعتاب من شأنه أن يعيدهما إلى الجولة الأولى". لهذا، "اطويا الصفحة" تقول هبة مخاطبة الزوجين، وتضيف: "على الطرفين أن يعلما أنّ الزواج فيه مطبات وحواجز وعثرات تستمر على طول الدرب". - استعمل حنكة المرأة: "الحديث عن حل الخلافات الزوجية يستوجب الحديث عن دهاء المرأة" كما تقول نداء سعود (مهندسة، متزوجة منذ 13 عاماً). أما أهم نصيحة تقدمها نداء للمرأة، فتنص "على ضرورة تحليها بالحنكة المعهودة المتعارف عليها في عالم النساء"، مشيرة إلى "أهمية المبادرة بالصلح من دون أن تنتظر مبادرة الزوج، وبهذا تكون قد ضربت عصفورين بحجر واحد" حسب تعبيرها، "حيث تكون قد أحرجت الزوج من جهة، واختصرت مسافة القطيعة أو الخلاف من جهة ثانية". وفي هذا الصدد تؤكد نداء "أنّ الرجل، وإن امتنع عن امتداح موقف زوجته المتفهم، إلا أنّه سيحمله في قلبه جميلاً لها قد تفسره لاحقاً مواقفه المتتالية من خلافات مقبلة". - لا تغيب عنه الشمس: حصر الخلاف في زمن معيّن هو الوصفة التي يكتبها عمر

محمد (مهندس، متزوج منذ 14 عاماً) للمقبلين على الزواج، حيث يؤكد "أنّ الشمس يجب ألا تغيب عن بيت أصحابه على خلاف، فالسرعة في مداواة الجرح تزيد من علاجه، والوقت لا يأتي أبداً لمصلحة الزوجين". ويتابع عمر حديثه عن إدارة الخلافات الزوجية، فيقول: "إنّ التعامل مع الشريك أثناء الخلاف بحقد، قد يطول من وقته، وعلى الذاكرة أن تستحضر كل ما ه جميل في تاريخ العلاقة الزوجية، وإلا سيتحول الخلاف إلى مباراة لإظهار سيئات الآخر". - الابتعاد عن النظر: بعد سنوات طويلة من زواجه، يرى أحمد البنا "أنّ الخلاف يوجب على أحد الطرفين الابتعاد عن نظر شريكه". وفي هذا السياق، يقول أحمد: "حين يحتدم الخلاف، ويتحول البيت إلى ساحة معركة، على الرجل أن يفتح الباب ويخرج حتى يهدأ ويستعيد عافيته النفسية"، مشيراً إلى أنّ "المواجهة بين الزوجين تشعل الموقف، وتزيد من عصبية كل منهما". ويلجأ أحمد في وصفته إلى الحديث عن "حكمة الرجل"، فيطالب الأزواج "بالتروي والتعقل ومعاملة المرأة بالطريقة التي تريدها هي". فالمرأة حسب تعبيره "تحب أن تسمع الكلمة الحلوة، وتتلقى الهدية الحلوة". لهذا، "ليكن الرجل هو المبادر بإنهاء الخلاف، وليقل "أنا أخطأت" إذا كان هو المخطئ". - تعاطٍ إيجابي: إدارة الخلافات، والتعاطي معها، مهارة لا يشك أحد في تأثيرها في إنهاء الخلاف نفسه. وفي المقابل، فإن أي تعاطٍ سلبي في تلك الإدارة، لابدّ أن يشعل الخلاف أكثر. الطبيبة النفسية الدكتورة نسرين السعدوني، تقف على أكثر المواقف التي تحول دون الخروج بسلام من أزمة الخلاف، مشيرة إلى أنّ "العناد، والتشبث بالرأي، صفة موجودة في الرجل والمرأة على حد سواء، إلا أنها أكثر وضوحاً عند المرأة، حيث تعتبر العناد سلاحها الوحيد الذي تدافع به عن نفسها أمام قوة الرجل واستبداده بالرأي أحياناً". لهذا، ترى د. السعدوني "أنّ التنازل من أهم بنود سياسة حل الخلافات الزوجية. ومن الخطأ أن ينتظر كل طرف تنازل الآخر وتقديم فروض الطاعة وكتب الاعتذار" حسب تعبيرها. وتضيف د. السعدوني بنداً آخر يتعلق بآداب النقاش والحوار أثناء نشوء اختلاف بين الزوجين، فتقول: "من غير اللائق الخروج عن أصول المخاطبة، فحتى الخلاف يمتلك حداً أدنى من لباقة التعاطي، ومن الخطأ أن يبرر أحد الطرفين صراخه على أنّه انفعال وعصبية، فللعصبية حدود إذا تم تجاوزها صعب على الزوجين تناسي ما قيل خلالها". - الأهل والأبناء: وتنتقل الدكتورة السعدوني إلى الحديث عن التأثير السلبي للخلاف في نفسية الأبناء، فتقول: "إن حضور الأبناء لخلاف والديهما، يهدد أمنهم النفسي، فيلجأ الطفل مثلاً إلى تغطية وجهه أو أذنيه، أو ينسحب إلى غرفة أخرى بعيداً عن ذلك الشجار، وكثيراً ما ينخرط نتيجة لتلك الخلافات في سلوكيات تعويضية، مثل: زيادة اللعب أو البقاء خارج المنزل كثيراً أي عدم الرغبة في الدخول للمنزل والبقاء فيه"، مشيرة إلى "ما ينكسر في عقل الطفل من صور مثالية يحملها لأبويه، خاصة عندما يتضمن الخلاف سباً أو تحقيراً". أمّا في

ما يتعلق بتدخل الأهل أو أي أطراف أخرى في الخلافات الزوجية، فتجده الدكتورة السعدوني "مسألة في غاية الخطورة"، مشيرة إلى أنّه "ليس للأهل حق التدخل في الحياة الزوجية لأبنائهما، فكثيراً ما كان حل الخلاف في غضون ساعات ممكناً، ولكنه مع تدخل الأهل طال واستعت رقعته، لا بل واستحال إصلاحه". لهذا، تنصح الدكتورة السعدوني "باتفاق الزوجين المسبق على السياسة العامة للتعامل مع الأهل، من مبدأ المحافظة على خصوصية العلاقة الزوجية والعمل على حل المشاكل داخل جدران البيت". - الشخصية هي التي تدير الخلاف: لا يمكن أن تكون شخصية الزوجين بعيدة عن طريقة إدارة الخلافات. هذا ما يحدثنا عنه استشاري الصحة النفسية الدكتور ممدوح مختار، فيقول: "تلعب شخصية الزوج والزوجة دوراً في تصعيد الخلاف وفي تبسيطه، خاصة حين نتحدث عن نبش الماضي الذي يتم عادة في خلاف ما"، لافتاً إلى أن "بعض الشخصيات تتعامل مع ما حدث في ماضي العلاقة الزوجية كما لو أنّه حدث اليوم أو أمس". ويقول: "هذه الشخصيات تتعلق بالمرأة على وجه الخصوص، فذاكرتها تحوم دائماً حول الأشياء السيئة التي مرت معها، أو التي حدثت من قبل زوجه وتسمى عادة شخصيات نكدية. أما النوع الثاني، فيكون على دراية بالتعامل مع حاضره من دون العودة إلى الماضي، وهؤلاء الأشخاص يكونون في الغالب شخصيات غير قلقة، اجتماعية، بعيدين كل البعد عن الاكتئاب، وأصحاب مشاريع مستقبلية. وهؤلاء تجدر الإشارة إلى أنهم يجيدون إدارة الخلافات الزوجية على أكمل وجه".