

فن حل الخلافات الزوجية



عندما أتجاذب أطراف الحديث مع أحد من الناس، متزوجاً كان أو غير متزوج، ويكتشف بأنني متخصصة في مجال الإرشاد النفسي والأسري فأول سؤال يتم طرحه عليّ هو ما سر السعادة الزوجية؟ لماذا بعض العلاقات تبحر بهدوء وسلاسة في بحر الحياة رغم المتاعب والخلافات، بينما الأخرى تشعر وكأنها تدق مثل القنبلة الموقوتة؟ هل الأزواج السعداء هم فقط الأكثر جمالاً وشباباً أو الأكثر غنىً وذكاءً أم أنهم الأكثر حظاً؟ هل صحيح بأنّه لتكون سعيداً يجب أن تجد شريكاً يتوافق ويتطابق معك في كل أمور الحياة ومبادئها؟

فعلى الرغم من أنّ العلاقة الزوجية هي أهم علاقة لمعظمنا إلا أنّها أكثر العلاقات اضطراباً في حياتنا، وذلك بسبب أننا نفترض أنّ السعادة الزوجية هي مسألة حظ أو قدر وليست مفاهيم ومهارات يجب أن نتعلّمها ونكتسبها ونمارسها كل يوم لنحصل عليها، مثلها في ذلك مثل أي مهارة أو فن أو علم وحرقة نتقنها. فنحن قضينا سنوات طويلة في المدارس تعلمنا فيها كيف نقرأ ونكتب ونجمع ونطرح ولكن لم نعلمنا المهارات الأساسية للنجاح في الحياة، مثل كيف تعرف طبيعة مشاعرك وكيف تكون شخصاً تتمتع بالقبول الذاتي والثقة بالنفس. ولم نلق أي معلومات مصاغة في مجموعة من المبادئ والأفكار على نحو منظم عما ينبغي أن تتسم به العلاقة الزوجية، وما هو السلوك الذي يجب أن نتبعه في تلك العلاقة، ولم نعلمنا أحد كيف نختار الشريك المناسب ولا كيف نكون أزواجاً إيجابيين وصالحين وما السلوك الذي ينبغي أن نتبعه عند الوقوع في المشاكل، فلو فكرنا في ذلك قليلاً لوجدنا بأننا لم نتعلّم ما هو "الخطأ". وما نحاول أن نوضحه للمتزوجين دائماً هو أنّه يجب أن يقيموا علاقاتهم بناءً على النتائج وليس المقاصد والنوايا. فالنية والرغبة في علاقة زوجية سعيدة ليست كافية للحصول عليها فيجب أن تبذل جهداً أكبر للتخطيط للعلاقة والعمل على تحسينها والسعي لخلق علاقة زوجية تتمتع فيها بالتقدير والاحترام وأنك تستحق أن تحصل على كل شيء تريده وأن السعادة والسلام ودفء المشاعر لا يتمتع بها الآخرون فقط ولكن ينبغي أن تتمتع أنت بها. الأزواج بحاجة لأسلوب واعٍ يمكن تطبيقه عملياً في حياتهم والذي من خلاله يعيدون بناء حياتهم وطرق معيشتهم وذلك لتحقيق علاقة سليمة بينهم بدلاً من أن يعيشوا بطريقة تهدد حياتهم وتزيد من قسوتها.

أما بالنسبة للأسئلة السابقة فالحقيقة أنّ الأزواج السعداء ليسوا في علاقات مثالية فبعض الأزواج يؤكد ويعبر عن ارتياحه مع الطرف الآخر على الرغم من وجود اختلافات مهمة بينهما في الاهتمامات، والأمزجة، والقيم الأسرية. أيضاً الخلافات والنقاشات لم تكن نادرة فيما بينهم بل إنّهم يتناقشون حول المادة والعمل والأطفال والأقارب ومسؤوليات المنزل والمصروفات تماماً مثل الأزواج الغير سعداء. السر يكمن في براعتهم بأن يبحروا ويشقوا طريقهم خلال هذه الصعوبات والخلافات مع المحافظة على زواجهم

"يختلف الأزواج في الرأي" هذه حقيقة مؤكدة تماماً مثل قولك بأن "السماء زرقاء والأرض كروية" فأنا لم أقابل زوجين حتى الآن لم يختلفا ويتناقشا، فهذا هو الحال مع جميع الأزواج في بعض الأوقات. لكن ما يميز الأزواج السعداء عن غيرهم هو حرصهم على تفتيت تلك الاختلافات لتجنب تصاعدها لتصل إلى حد الجدل والنزاع وكذلك في الطريقة التي يتم بها مناقشة تلك الاختلافات.

فالحميمية المستمرة والسعادة كما يقول دكتور جوتمان (وهو أشهر المتخصصين في مجال العلاقات الزوجية بخبرة تزيد عن الأربعين عاماً) تنتج ليس من قدرة الزوجين على تجنب الصراع ولكن على مهارة الزوجين في حل الصراعات. نحن نميل إلى التفكير بأنّه كلما قلّت الصراعات والخلافات كلما زادت سعادة الزوجين. وهذا خطأ، فما يصنع أعرق الحميمية بين الزوجين هو عندما يعرف كل طرف كيف يطفئ غضب الطرف الآخر. ويقول الخبراء إنّه بالإمكان التنبؤ فيما إذا كان أيّ زوجين يستمرّان معاً أم لا، فقط بمراقبتهم أوّل ثلاث دقائق فقط في مناقشة بينهما مدتها خمس عشرة دقيقة فالذين يصغون باستمرار على مفاتيح غضب بعضهم البعض ويركزون دائماً على خلافاتهم محكوم على علاقتهم بالفشل. فالإحصائيات تؤكد أنّ 96% من الحالات بإمكانك التنبؤ بنهاية أي نقاش فيها بناء على الثلاث دقائق الأولى من 15 دقيقة تفاعل. فالبداية القاسية تحكم على النقاش بالفشل.

في الواقع ليس هناك ما يمنع الاختلاف في الرأي، فذلك لا يسبب الجروح ولا الآلام للزوجين وإنما الطريقة التي نعبر فيها عن ذلك الاختلاف. فالمختصّون في مجال العلاقات الأسرية يدركون بأنّ النقاش أو الجدل قلته أو كثرته بحد ذاته لا يعبر عن مدى السعادة والانجام بين الزوجين بل ما يحدد ذلك هو كيفية النقاش. فإذا كان النقاش بغرض الوصول إلى حل لمشكلة بدلاً من الانتصار وقتئذ يكون الشجار والنقاش طريقة صحية للتخلص من المشاعر التي تنتاب الزوجين وقت حدوث الاختلاف. أما الأمر الغير مقبول والغير صحي للعلاقة الزوجية فهو أنّ أثناء النقاش يتسبب أحد الزوجين في جرح الطرف الآخر فقط ليثبت صحة ما يقول فيتطور الحوار الذي كان من السهل حله بالتفاهم ويتصاعد ويرفض كلا الزوجين أن يفهم ويسمع وجهة نظر شريكه بسبب الطريقة التي يتحاوران بها. فلقد أثبتت الدراسات أنّ معظم الأزواج يبدأون الجدل حول موضوع معيّن وفي أقل من خمس دقائق يتحولان للجدال حول طريقتهم في الجدل. وأثناء عملي في العيادة تعاملت مع العديد من الحالات الزوجية التي بدأت المشكلة فيها بحوار أو نقاش بسيط حول الأطفال أو مسؤوليات المنزل أو حتى صوت التلفاز ليتفجر النقاش وينتهي بالزوجة في المستشفى أو في بيت أوسرتها في منتصف الليل. (لابدّ أنّ القارئ قفزت إلى ذاكرته قصة سمعها أو حتى تجربة عاشها مشابهة لذلك) لكن من دون أن نشير بأصابع الاتهام إلى المخطئ، يجب أن نسأل هل هؤلاء الأزواج اتبعوا الطريقة الصحيحة في النقاش وحل الخلاف؟ هل الخلل يكمن في موضوع الخلاف أم في الطريقة التي تم فيها مناقشة موضوع الخلاف؟

وهذا ما سوف نحاول إلقاء الضوء عليه فسرّ السعادة الزوجية المستمرة يكمن في فن حل الخلافات بطريقة إيجابية، لكن بما أنّ المجال لا يسمح بمناقشة تكنيكات حل الخلافات الزوجية بشكل مفصل إلا أنني سوف أتطرق وبشكل موجز إلى بعض القواعد الأساسية للتعامل مع الطرف الآخر أثناء الخلاف:

القاعدة الأولى: كن محدداً:

كن على علم محدد للموضوع والنقاط التي تود مناقشة الطرف الآخر بخصوصها (تحديد وبدقة موضوع النقاش). حدد بالضبط ما الذي تود أن تقوله، كي لا تجد نفسك تردد كلمات لا معنى لها أو تدخل في مواضيع متشعبة وتهمل الموضوع الرئيسي محل النقاش. وكن على علم ومدركاً للنتائج التي تود الخروج بها من هذه المناقشة، فيجب أن تعلم ما إذا كان هدفك هو أن تمنح معلومات أم أن تحصل عليها، أو أن تفجر بعض الاختيارات أو توجد تصرفاً ما، فعلمك بالهدف والنتيجة المرجوة من النقاش سيحقق لك ذلك.

القاعدة الثانية: ركّز على الحاضر والمستقبل:

الباحثة الاجتماعية هناء الريّس: من خلال تعاملي مع المشاكل الزوجية وجدت معظم الأزواج يتجادلون حول مواضيع في الماضي مما لا يعود عليهم بالنفع ولا يغير من الأمر شيئاً فما كان حدث لا يمكن تغييره

بإعادة مناقشته كـل ما يفعل الزوجان هو إيذاء العلاقة ومراكمة وتجديد المشاعر السلبية بينهما . فنحن نوصي دائماً بعدم فتح الملفات القديمة وأهمية تعلم أن تسأل نفسك: "كيف نستطيع أن نحل هذه المشكلة؟" بدلاً من "لماذا لدينا هذه المشكلة؟"، فالحديث على الماضي يبعد التركيز عن التحديات الآتية. لذا عليك أن تستبدل أسئلة "لماذا" بأسئلة أُخرى مثل: "متى" و"ماذا" و"كيف".

القاعدة الثالثة: استخدم رسالة - أنا - للتعبير عن نفسك وموقفك:

ابدأ عباراتك بكلمة "أنا..." فاستخدامك لرسالة "أنا..." تشير إلى تفيلك لتحمل مسؤولية سلوكك بدلاً من لوم الطرف الآخر على ذلك ويهيئ المناخ المناسب للنقاش. فالكثير من الأزواج لا يتقنون استخدام الأسلوب الإيجابي في النقاش وهو الذي يستخدم صيغة "أنا..." والذي يركز على المتحدث، بدلاً من استخدام صيغة "أنت..." والذي يركز على المستمع، وتضعه في موضع المتهم، مما يجعله يفقد القدرة على الإنصات ويبدأ في التركيز على الدفاع عن نفسه وتبرير موقفه. دع الطرف الآخر يعلم أن الهدف من الاتصال هو مشاركته ومناقشته في موضوع مهم بالنسبة لكليهما.

القاعدة الرابعة: ابتعد عن العبارات القطعية:

فالكلمات "دائماً" و"أبداً" و"من اللازم" و"يجب" تؤدي إلى المبالغة في النظر إلى الموضوع موضع الخلاف ولا تترك مجالاً للأخطاء الإنسانية.

القاعدة الخامسة: لا تحاول أن تقر من المخطئ ومن المصيب:

ليكون هدفك دائماً من النقاش هو تحسين العلاقة، وفي الخلافات الزوجية يعتبر كلا الطرفين خاسراً طالما أن هناك طرفاً خاسراً وآخر فائزاً (تذكر المثل القائل: ربّما تكسب العركة لكنك تخسر الحرب) والسبب أن الخلاف سيظل قائماً إذا لم يرضَ كلا الطرفين. فمن المهم التركيز على التعاون بدلاً من التنافس، بحيث يصبح حل القضية بسلام وبعدل أهم من الفوز في معركة الخلاف.

القاعدة السادسة: حاول أن تحل مشكلة واحدة في كل مرة:

قد يحاول بعض الأزواج أن يعالج عدة مشاكل في وقت واحد، مما يؤدي إلى زيادة التوتر في العلاقة، حاول أن تصل إلى الحل خطوة خطوة، جرب هذه الحلول لفترة من الوقت، ثم قيّمها.

القاعدة السابعة: اجعلي شعارك الدائم بأن التفاهم هو الهدف:

إن التفاهم المتبادل هو هدف النقاش، ولا يمكن الوصول إلى اتفاق طالما أن الهدف هو تغيير شخصية الشخص الآخر. فالكثير من الزوجات يعتقدن خاطئاً بأنه يقع على عاتقهن مسؤولية تغيير شخصية الزوج وسلوكياته وأن ذلك شيئاً ممكناً إنجازه وهذا معتقد خاطئ يشكل أرضية خصبة للكثير من المشاكل الزوجية وأحياناً لانهاية العلاقة الزوجية.

القاعدة الثامنة: انتبه للمخالفات وضربات الجزاء:

كلنا نعرف ماذا نقول لأزواجنا لاستثارة غضبهم، فجميعنا يعرف أضرار الغضب لدى الطرف الآخر ومتى يستطيع الضغط عليها، تنبه لذلك وابتعد عن أسلوب اللوم والنقد والاتهامات والتهكم اللفظي والغير اللفظي (الجسدي).

القاعدة التاسعة: استغل الظروف المؤاتية:

فالوقت والمكان والظروف التي نحاول فيها أن نحل خلافاتنا تؤثر على إمكانية الوصول إلى حل مناسب. كن متأكداً أن الظروف المحيطة تدعم الوصول إلى حل. وإذا لم تكن كذلك، أجل النقاش في الموضوع حتى تتحسن الظروف. فغالباً ما يندفع الأشخاص لنقاش مواضيع مهمة دون أن يسألوا هل الشخص الآخر في وضع يسمح له بالإصغاء. فكن متأكداً من أن تناقش شريكك عندما يكون لديه الوقت والمقدرة على الإصغاء، وتأكد أيها الزوجة من ملاءمة الموقف لفتح الموضوع، فأنت لا تريد أن تناقش موضوعاً خاصاً بمشاعرك الحقيقية وزوجك غارق في متابعة مباراة ناديه المفضل.

القاعدة العاشرة: لا تناقش الطرف الآخر وأنت في حالة غضب:

حاول التنفيس عن مشاعر الغضب أولاً فهذا يسمح لك بأن تكون أكثر قدرة على التحكم فيما تنوي أن تقول، حاول البحث عن طريقة ما لتنفس من خلالها عن مشاعرك (اقص وقتاً مع صديق مقرب، قم بكتابة ما تشعر به، عليك بالوضوء والصلاة ولا تنس قراءة القرآن، قم بتمارين رياضية، ... إلخ) فنحن نعي بأنّه لا يمكن تجاهل المشاعر أو التخلص منها، ولكن بوسعنا تعلم التحكم فيها مما يساعد الطرف الآخر للتركيز على محتوى ما تقوله وليس مشاعرك السلبية. فهناك الكثير من الأزواج يقع في خطأ مناقشة المواضيع الهامة وهو في حالة غضب شديد مما يجعل الطرف الآخر يصغي إليه ويتجاوب مع المشاعر الغاصبة التي تغلف الكلام وليس محتوى الرسالة نفسها.

القاعدة الحادية عشرة: ضع حدوداً للوقت الذي تقضيه في مناقشة المشكلات:

من المفترض أن لا يكون الزواج عبارة عن نقاش مستمر، إذ لا بد من وضع وقت للمتعة والقبول. فلا تقضي ساعات مع زوجك في مناقشة خلافاتكم حتى لو شعرت بالحاجة لذلك، وهذا خطأ تقع فيه الكثير من الزوجات بأنّه في كل مرة ترى زوجها أو تجلس معه على انفراد تقوم بمناقشة نقطة خلاف بينهما، ويمر الوقت ويصبح كل ما يتحدثان عنه هو الجانب السلبي في العلاقة، ثم تتساءل الزوجة لماذا لا يحب زوجي الجلوس معي ولماذا يتهرب مني في كل مرة أوضّح له بأني أريد أن أتكلّم معه في موضوع؟؟؟؟ هل تعتقدين بأن أي إنسان يرغب في أن يقضي وقته مع شخص يشعره بمشاعر سلبية تجاه نفسه!.

القاعدة الثانية عشرة: اطلب تأكيداً وتوضيحاً:

هذه الإستراتيجية ستفتح الحوار بينك وبين المتلقي. فسؤال الطرف الآخر ما فهم من حديثك السابق أو رأيه تجاه ما سمعه تعتبر من أفضل الإستراتيجيات للتواصل الفعّال فهي تخدم هدفين: التأكد من الفهم الصحيح للرسالة وتجنب سوء الفهم، وكذلك تضمن استمرارية انتباه إنصات الطرف الآخر لحديثك. فدائماً حاول ألا يكون النقاش من طرف واحد فقط حيث أحدكما يتحدث دون توقف والآخر يلعب دور المستمع

الذي لا يعطى فرصة للتعبير عن رأيه أو حتى الدفاع عنه .

القاعدة الثالثة عشرة: الحلول ليست أبدية:

من المهم أن ننظر إلى الحلول على أنّها غير ملزمة وأبدية، فكلما رأى الزوجان الحلول على أنّها مؤقتة، أصبح من السهل عليهما أن يجازفا بالاتفاق. لذا على كلّ طرف أن يلتزم بحزم بما تم الاتفاق عليه من حلول وتجريب هذه الحلول لفترة من الوقت، ثمّ تقيّمها.

القاعدة الرابعة عشرة: اسأل نفسك أسئلة جديدة في حال عدم التوصل إلى حل:

إنّ الأسئلة التالية ستساعدك على الخروج من المأزق التي تقع فيه في حالة نقاشك مع زوجك:

كيف وصلنا إلى هذا الطريق المسدود؟

ماذا يريد كلانا من هذا النقاش؟

كيف نستطيع أن نصل إلى ما نريد بطريقة أكثر فعالية؟

هل أريد أن أعيش سعيدةً أو أن أكون على صواب؟

هل من الممكن أن أتوقف عن توجيه اللوم للطرف الآخر وأبدأ المحاولة من جديد؟

ما مدى نموّي وتطوري في هذه الفترة من زواجي؟

هل زوجي يعلم أنّّه أهم شخص في حياتي؟

هل سيكون عاملاً معوقاً لنمو زواجي إذا واصلت هذا الخلاف؟

ما أسوأ شيء ممكن أن يحدث في حالة عدم تمكني من حل الخلاف بالطريقة التي أريها؟

هل أستطيع تقبل أن يتم اتخاذ قرار آخر؟

ما مخاوفي الكامنة وراء رفضي لهذا القرار؟

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً