في بداية الأمر، وقبل الإقدام على الزواج، على الفرد أن يـحـسـنَّ اختيار شريكه، من المرغوب فيه أن تكون لدى كل فرد (شريك) قواعد ومتطلبات واضحة ودقيقة وواقعية منذ البداية وأن يحاول في الواقع قدر الإمكان وقدر المستطاع أن يحترم هذه القواعد والمتطلبات التي وضعها، أو بقدر المستطاع أن يحقق الأهم منها.

بشرط أن لا تكون هذه القواعد والمتطلبات مثالية (لأنني أوكد دائما بأنَّه لا يوجد إنسان كامل ومثالي، أو أن يكون كامل المثالية في كل الأمور والمواضيع الحياتية).

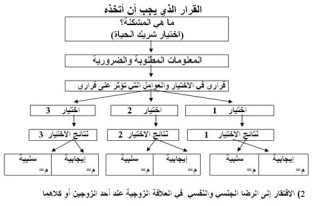
في بداية الأمر، وقبل الإقدام على الزواج، على الفرد أن يـحـسـنَّ اختيار شريكه، من المرغوب فيه أن تكون لدى كل فرد (شريك) قواعد ومتطلبات واضحة ودقيقة وواقعية منذ البداية وأن يحاول في الواقع قدر الإمكان وقدر المستطاع أن يحترم هذه القواعد والمتطلبات التي وضعها، أو بقدر المستطاع أن يحقق الأهم منها، بشرط أن لا تكون هذه القواعد والمتطلبات مثالية (لأنني أوكد دائما بأنَّه لا يوجد إنسان كامل ومثالي، أو أن يكون كامل المثالية في كل الأمور والمواضيع الحياتية). من الصعب جدا أن نتحدث عن هذه المتطلبات والقواعد بشكل مفصل وصريح لأنَّ كل إنسان له قواعده ومتطلباته الخاصة والتي تعني بشكل مباشر هذا الموضوع، ولو قمنا بدراسة سطحية لهذا الموضوع وباستطلاع قصير، لحصلنا على أجوبة مختلفة، ومن خبرتنا في هذا المجال نستطيع أن نؤكد بأنَّ الكثيرين يركزون على عدة قواعد ومتطلبات ومن أهمها أن يكون إنسان لديه بالدرجة الأولى: التفهم، الحب، الإخلاص، التقبل، التضحية والأخلاق وغيرها من هذه السمات المشابهة، وهؤلاء نفسهم في هذا الاستطلاع يضعون الناحية المادية والجمالية في آخر هذه القائمة من السمات، ولكن للأسف الشديد في الحياة الواقعية نجد العكس بأنَّ الناحية المادية والاجتماعية والجمالية وحتى مسألة القرابة تأخذ المراتب الأولى على هذه القائمة (نحن هنا نؤكد بأنَّ الناحية المادية والاجتماعية مهمة جدا أن تكون متوفرة عند شريك الحياة ولكن بشرط أن لا تكون كشروط أولوية، من المهم أن تكون متكاملة مع الشروط أو المتطلبات الأخرى التي ذكرناها سابقا). بما أنَّ المجتمع الشرقي يرفض وجود أو تعدد العلاقات العاطفية (ولو كانت عذرية) قبل الزواج، لذلك يكون اختيار الشريك صعبا، ولكن يبقى هذا الحل أبسط الحلول وهو وجود أو تعدد علاقات التعارف (طبعا في حدود القواعد الأخلاقية والعادات والتقاليد المعترف عليها في المجتمع وتحمَّل المسؤولية، نحن هنا بعلاقة التعارف نقصد العلاقة التي تتضمن مرحلة التعارف بين الشريكين، التقارب في وجهات نظرهم، تبادل الآراء والأفكار المشتركة التي تهمهم. المهم جدا أن نذكِّر به هنا بأنَّ على كل شريك في هذه العلاقة أن يحدد خطه الأحمر الذي يقتنع به والذي يجب احترامه وعدم تجاوزه)، يمكن للشخص ذكرا أو أنثى أن يتـعرَّف إلى عدَّة أشخاص ويختار الأنسب، وبذلك يتعلَّم من أخطاء العلاقة السابقة. تبقى المشاكل الأساسية بين اثنين تضارب البيئة و العادات والتقاليد والمعتقدات والأفكار والتأثير الكبير للعائلة (ومعظمه تأثير خاطئ) في المجتمع الشرقي. على الشريكين العمل على تطوير علاقتهما، وهذا سيجعل الحب يقوى من جديد، وبالتالي تكون الحياة أفضل وأكثر سعادة بينهما. تبدأ العلاقة بالحب الجارف، ثمَّ تبدأ المشاكل والمسؤوليات تأخذ حـيـزًا كبيرا من وقت الشريكين، وعندئذ يبدأ الروتين والفتور، ونلاحظ أنَّ معظم العلاقات الزوجية التي تنتهي بالطلاق، تعود إلى استسلام الشريكين، وميولهما نحو الخلاص من خلال الطلاق، ولكن يجب التحلي بالشجاعة ووضع العلاقة على طاولة النقاش وبحث الأمور السلبية ومحاولة تذليل العقبات. في الحب هناك دائما خوف وتردد للوصول إلى أقصى درجات الحب.

عند الحديث عن اختيار الشريك المناسب لابد وأن نتطرق إلى عامل مهم جدا وهو (عامل الفرق في العمر بين الشريكين) لأننا نعتبر بأن هذا العامل له دورا فعالا ومهما جدا لبناء حياة زوجية سعيدة. حسب المعلومات المعترف عليها من الناحية النفسية فنحن نعطي هنا توقعاتنا بالنسبة لفرق العمر بأن لا يتجاوز الخمس سنوات بين الزوجين إذا كانا في مطلع شبابهما أو العشر سنوات إذا كان الزواج في منتصف عهد شباب الزوج، وأما إذا كان التباين أكثر من ذلك أو كان معكوسا أي الزوجة أكبر من الزوج فربما ستكون العلاقة الزوجية معرضة للمشاكل وهذا ما يكون في أغلب الأحيان وليس دائما.

بعد اختيار شريك الحياة، هناك الكثير من الأسئلة المشابهة تطرح نفسها وكلها تدور عادة حول هذا الموضوع، مثل كيف الأفضل والمناسب لبناء علاقة مع هذا الشريك؟، كيف أستطيع أن أتأكد من أنَّ هذه العلاقة ستكون متينة وقائمة على التفاهم والحب والاحترام؟، وكيف يمكننا أن نحمي هذه العلاقة من طيف الفراق؟، ومن الرتابة والروتين واللامبالاة والاتهام؟. لا يستطيع أحد الإجابة على هذه الأسئلة وما شابهها لأنَّ الجواب الوحيد والسليم والصحيح يجب أن يعطيه شريك الحياة وحده لأنَّ من المفروض أن يكون هو صاحب القرار، وهو وحده الذي يتحمل المسؤولية العلاقة العاطفية والعلاقة الزوجية عادة نفسرها بأنَّه يجمعها كلمة الحب، فما هو الحب؟ وما هو معناه ومدلولاته؟ في استطلاعنا مع الطلاب في السنة الخامسة قسم الإرشاد النفسي عن معنى الحب ومدلولاته بالنسبة لهم، حصلنا على آراء مختلفة نلخصها بما يلي:

الحب أسمى ما في الوجود،
الحب التفهم والتضحية والانسجام مع الآخر،
الحب هو الاحترام المتبادل والتفهم،
الحب هو التضحية والعطاء المتبادل والانسجام العاطفي،
الحب يجعل الفرد يقوم بمسؤولياته وواجباته بنشاط، ويجعله يعيش الحياة بطريقة مناسبة بعيدا عن التشاؤم وحالة الاكتئاب،
الحب يبعدنا عن العلل والاضطرابات النفسية،
الحب كلمة.

اتخاذ قرار اختيار شريك الحياة المناسب لحياة زوجية سعيدة ليس بغاية السهولة وخاصة في مجتمعنا العربي لكثرة التأثيرات والتدخلات وخاصة من قبل الأهل والأقارب القريبين والبعيدين، مما يجعل هذا الاختيار في غاية الصعوبة والتعقيد (شريك الحياة يريد شخصا ما ولكن الأب يريد شخصا آخر والأم تريد شخصا آخر والأقارب شخصا ثالثا وهكذا) وهذا كله بعيدا عن ما يريده ويهواه شريك الحياة الذي يختار شريكا لحياته وليس كسلعة ما للاستعمال الشخصي المؤقت. اتخاذ مثل هذا القرار المهم جدا والحياتي يجب أن يتم بكل دقة، وأن تدرس كل التفاصيل وحتى الدقيقة منها دراسة تامة شاملة ودقيقة حتى يكون الاختيار اختيار مقتنع به وأن يتحمل كل مسؤولية نتائجه فيما بعد، ولتسهيل عملية اتخاذ هذا القرار نعطي رسم تفصيلي بكل خطواته التي من المحبذ أن نطبقها عند قيامنا باتخاذ أي قرار حياتي مهم مثل قرار اختيار شريك الحياة أو غيره. سنعطي شرحا مبسطا كيف يجب أن نتعامل مع هذا الرسم.
من المهم في البداية أن نقرر ما هي المشكلة التي يجب أن اتخذ القرار المناسب من أجلها؟ وفي حالتنا هذه هي "اختيار شريك الحياة" من بعد هذا التحديد يجب أن أجمع كل المعلومات الضرورية والمطلوبة والمتطلبات العائدة لهذا الاختيار بشكل دقيق وصريح وصحيح، من بعدها يجب معرفة كيفية التعامل مع العوامل التي من الممكن أن تتدخل أو أن تؤثر على اتخاذ قرار اختياري هذا (هل أأخذها بعين الاعتبار أم لا؟ أو هل أختار منها ما يناسبني فقط وأرفض بقية التأثيرات) . عادة سيكون أمامي اتخاذ القرار بين اختيارين على الأقل أو أكثر منهما يجب أن أضع توقعات النتائج الإيجابية والسلبية لكل اختيار ومن ثم يتم جمع هذه النتائج والقرار يجب أن يكون عند الاختيار ذات النتائج الأكثر إيجابية. المهم هنا أن نركِّز عليه وهو اختيار القرار يجب أن يكون صادرا عن المعني به فقط وأن يكون هو المسئول عن نتائج اختياره هذا وأن يتحمل نتائجه مهما كانت فيما بعد. على هذه الطريقة نستطيع أن نسهل عملية الاختيار هذه واتخاذ القرار المناسب والناجح.



2) الأفكار إلى الرضا الجنسي والنفسي في العلاقة الزوجية عند أحد الزوجين أو كلاهما

يشكل الجنس أمرا وموضوعا من بالغ الأهميَّة في الحياة بشكل عام، وخاصة في الحياة الزوجية بشكل خاص. هذا الشكل الخاص له أهميته الكبرى وخاصة بالذات في المجتمع العربي (المحافظ إلى حد ما في بعض الأمور ومتسامح في بعض الأمور التي ليست أقل أهمية من الأولى) الذي له عاداته، تقاليده، أصوله، معتقداته وطبيعة التربية والتنشئة الاجتماعية والجنسيَّة خاصة، هذا الشكل الخاص نجده في أكثر الأحيان في افتقاد الأم والأب إلى أسلوب التربية والتنشئة والمحادثة، وخاصة المصارحة في محادثة ومخاطبة أبنائهم وبناتهم في الأمور الجنسية التي تعنيهم أو تلفت انتباههم وتفكيرهم، وخاصة عند طرح الأسئلة الخجولة أو الغير واضحة لأهلهم أو تساؤلاتهم الغامضة المغلَّفة بالحياء والخجل في أكثر الأحيان. من هنا أهمية الأهل في الإجابة الحكيمة والواقعية والعلمية والواضحة والمفهومة عن كل هذه الأسئلة والتساؤلات بالطريقة المناسبة والملائمة لعمر ابنهم أو ابنتهم، كي يستطيع كل منهم أن يفهمها ويستوعبها. أهمية الأهل في هذا المجال تأخذ دورها الأساسي والرئيسي في مرحلة المراهقة وخاصة في إرشادهم وتوجيههم عندما يبلغ الابن أو الابنة العمر الشبابي الناضج. موضوع الحب (علاقة الحب بين شخصين) للأسف الشديد لا يزال موضوعا شائكا أو تحت رقابة شديدة جدا في بعض نواحي المجتمع العربي وغير مسموح للقلوب بالفرح والخفقان قبل انتقاء أو اختيار شريك أو شريكة الحياة وتحديد العلاقة بالخطوبة، ونعرف تماما بأنَّه لحد الآن هناك حالات زواج تتمَّ دون أن يرى الشاب وجه عروسه أو أن ترى الفتاة وجه عروسها إلاَّ ليلة الدخلة. مثل هذه المسألة وغيرها تجعل الحياة الزوجية خالية من الدفء والتفاهم والاستقرار وتهيئ للبعض من الرجال المناخ المناسب لمعاودة الزواج من أخرى تملأ عليه حياته وتدخل البهجة إلى نفسه، وبطبيعة الحال فإنَّه عندما يكون هناك أولاد من عـدَّة زوجات من جهة، والغيرة والأنانية بين الزوجات من جهة ثانية، فلا بـدَّ أن تضطرب العلاقة الأسـريَّة أكثر وأكثر.

من المؤسـف جدا، بأنَّ الكثيرين من الشابات والشباب يعتبرون الزواج نهاية المطاف، وأنَّ الحياة بعد السنة الأولى من الزواج تصبح مـجيَّرة للأطفال الذين سينعم الله عليهم بهم. هذا إحساس خاطئ من جانب الزوجين ذلك أنَّ الزواج بالنسبة إلى الفتاة ليس مجـرَّد حل لمشكلة العنوسة، وبحيث لا يعود بعد أن تتزوج من يعايرها بأنَّها عانس، كما أنـَّه بالنسبة إلى الشاب ليس فقط من أجل أن تكون هنالك امرأة ترعى شؤونه وتهتـمَّ به وببيته وأولاده. الزواج هو في الوقت نفسه رباط سحري مقدَّس بين رجل وامرأة، معيار النجاح والاستمراريَّة فيه التجديد والتضحية والتقبل والتفهم والتسامح بالدرجة الأولى (50 %) واعتبار العلاقة الجنسية معيارا لنجاح الحياة الزوجية واستمرارها بالدرجة الثانية (50 %) .

في استطاعة الزوج والزوجة تبادل العطاء في معزل عن مشاعر الأنانية وعلى قاعدة الاقتناع بأنَّ السعادة والبهجة حق للاثنين معا وليس لواحد على حساب الآخر. عندما نخوض في مناقشات مع الأخصائيين حول المشاكل الاجتماعية والنفسية عن العلاقة الزوجية يأتينا الاستنتاج المباشر: فـتـِّش عن العلاقة الجنسية هل هي مستقيمة بين الأزواج أم لا؟. كما أنَّ العيادات الطبية والنفسيَّة في بعض نواحي المجتمع مزدحمة بأزواج وزوجات مرضى، يتبيَّن أنَّ الجنس المرتبك أو المضطرب أو المفقود في حياة هذا الزوج أو تلك الزوجة هو الـعـلـَّة. ولكن ما الذي في استطاعة الطبيب أن يداوي أو المعالج النفسي أن يعالج إذا كان التفهُّم من قبل الاثنين لضرورة العلاقة الجنسية مغطـى بعدم التفهم والعلم والمعرفة والإدراك؟ ترافق الحياة الزوجية الكثير من المشاكل التي تتمحور في معظمها حول الجنس المفقود أو الجنس المضطرب أو الجنس المعـتـَّل، وهذه في معظمها حالات تعالج آنيا بالأدوية والأعشاب الطبيعية والمهدئات والعقاقير المنشطة وأحدثها بدعة "الفياغرا" التي تحيي القدرة الجنسيَّة في بعض الأحيان وفي بعضها تـضـعـف شرايين القلب، هذا إذا كانت لن تسبب في وقف نبضاته إلى أبد الأبدين. الغاية من هذا المقال هو؟ التوعية بالدرجة الأولى والإرشاد الذي يفتح العقول ويطرِّي القلوب التي تكاد على وشك أن تضمر، بذلك تتجدد الحياة الزوجية وعلى قاعدة العقل والمسؤولية والفراش الدافئ دائما والوسادة الناعمة والحنونة مدى العمر.

المبدأ الأساسي والرئيسي الذي من المحبَّذ ومن الضروري أن يتبعه ويعمل عليه كل إنسان هو: بعد كل لقاء عاطفي من الضروري أن يـعـدَّ إلى ثلاثة: أنـا، أنـت وعلاقتنا. هل هذه العلاقة مصدر فرح أم أنَّها تـحـدّ من حريَّة الفرد؟ وهل يمكن أن نضفي على هذه العلاقة ما يكفي من الحريـَّة والتـمـيـُّز؟.كل إنسان في بداية أيَّة علاقة كانت، يجب أن يتساءل و يسأل نفسه عن طبيعة هذه العلاقة وما يريد بالضبط منها؟ هل هي علاقة عابرة أم علاقة على مدى طويل، أو هل هي علاقة مصيرية للحياة الزوجية المستقبلية، ومن ثم السؤال المهم هل يا ترى هذه العلاقة تمنحني الراحة النفسية والطمأنينة والسعادة أم أنها تمنحني المشاكل ووجع الرأس؟ هل يا ترى أنا بحاجة إلى مثل هذه العلاقة وبهذا الشكل أم لا؟.هذه العلاقة ممكن أن تكون بشكل رسمي، أي ما يعرف في مجتمعنا ب "مرحلة الخطوبة" وهنا من الضرورة الإجابة الحقيقية على الأسئلة المطروحة أعلاه، ولكن هناك بعض التحفظات والتساؤلات على العلاقة العاطفية في مرحلة الخطوبة؟ حسب بعض العادات والتقاليد في المجتمع التي ربما تقيِّد الشريكين في العلاقة ببعض الأمور والمعتقدات التي نعتبرها أمور أخلاقية بالدرجة الأولى، ففي بعض الأحيان نمنع الشريكين من الخروج مع بعض لأماكن عامة، أو قد لا نسمح لهم بالانعزال لوحدهم ولو كان في بيت الأهل ولفترة طويلة، المخاوف والشكوك هنا كثيرة، ومنها خاصة الخوف من كلام الناس، وربما الخوف من تصرفات الخطيب تجاه خطيبته أثناء عزلتهم، مثل التحرش بها أو محاولته لأي شيء غير أخلاقي (في هذه الحالة يجب مباشرة فسخ الخطوبة والابتعاد عن هذه العلاقة) وهنا من الضروري أن نؤكد بأن فسخ الخطوبة في مرحلتها الأولى أفضل بكثير من فسخ أو إنهاء العلاقة أو الحياة الزوجية بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين من الزواج، لأننا الآن عرفنا الحقيقة التي كانت تكمن وراء شريك الحياة واستطاعته بالتمثيل والإغراء، قطع هذه العلاقة في بدايتها أقل ألما وتأثيرا نفسيا على كل من الشريكين بغض النظر عن كلام الناس والخوف عن سمعة الأسرة، نعم هي أقل ألما لأنها في بدايتها وبعد لم يكن هناك أطفال سيعانون وسيتألمون من قطع أو إنهاء العلاقة مؤخرا. في العلاقة العاطفية ولصالح الشريكين (الزوجين) من المهم جدا البحث عن وسائل جديدة لإحياء حبهما ورغبتهما، وهذا يعني: حوار صريح وتبادل للآراء بعيدين جدا عن التمثيل والمجاملة وحقيقيين في حوارهم وتبادل آرائهم، مصارحة كل منهم بمشاكله، هواجسه، أحلامه، متطلباته، مواقفه، غيرته أو تفهمه، ماذا يريد كل منهما من الآخر؟ مع توقعاتهم لوضع خطة حياتهم الزوجية المشتركة المستقبلية، بالإضافة إلى اختيار طريقة عيش تناسب الطرفين، ولكن يبقى السؤال، هل يمكن أن ينجح ذلك وكيف؟ .

" نحن الاثنان سيبقى حبنا خالدا وعلاقتنا ستكون ممـيـَّزة وأبدية"؟ لطالما ترددت هذه العبارة على مدى عصور، وتردد هذه العبارة في أكثر الأحيان عند عقد الزواج، أو في بداية العلاقة العاطفية. في الدين المسيحي يقال" ما جمعه الله لا يفرقِّه إنسان" ولكن اليوم، في القرن الواحد والعشرين، يدهشنا ارتفاع مـعـدَّل نسبة الطلاق الرسمي يوما بعد يوم وبالذات في المجتمعات العربية التي كنا ولا زلنا نعتبرها بأنها متحفظة وحريصة على هذا الموضوع. ظاهرة الطلاق متفشية اليوم عند كل الطوائف الدينية، مع العلم بأنَّ الطلاق كان من المواضيع الممنوع البحث بها أو الحصول عليه عند بعض الطوائف الدينية المتحفظَّة والأرثوذكسية إلا في حالات فريدة يقررها المسئول الديني الأعلى (عادة المطران أو البطريرك) ، ولكن نجد الطلاق عملية سهلة عند بعض الطوائف الأخرى، فأحيانا تكفي ثلاثة كلمات (طالق، طالق، طالق) ليتم الطلاق وتنتهي العلاقة الزوجية التي بدأت بالكلمات الجميلة والرائعة والتعهدات التي عبرت عن الحب الأبدي والعلاقة المميزة حتى الموت. هذه الكلمات كثيرة ونجدها في الكثير من الأغاني مثل (لأحضر لك لبن العصفور، لأقطف لك نجوم السماء وغيرها) .

الحل الوحيد عندما يتسلَّل الضجر والرتابة إلى حياة الشريكين فلا يجدان ما يقال. يبقى الحوار هو الأساس لكلّ علاقة. من المحتمل أن أحد الشريكين لا يفكر بالطريقة أو الأسلوب الذي يفكر به الشريك الآخر، مما قد يؤدي إلى عدم فهم الشريك الآخر وعندها يشعر الشريك الثاني بأنَّ شريكه لا يحبه. لكن كيف يمكن إعادة الحوار إلى حياة الشريكين؟. أصبحت المحادثة عاملا أساسيًّا وقويًّا للعلاقة بين الزوجين، ولكن للمحادثة أصول وقواعد، وتفسير ذلك أنَّ لغة الحوار تختلف بين الرجال والنساء. الرجال يتكلمون لعرض الوقائع، أمَّا النساء يتكلمنَّ للتعبير عن أحاسيسهنَّ ومن جراَّء هذه المقارنة، يأتي سوء التفاهم فتنمو المشاكل. الرجال يتكلمون أكثر للتعبير عن رغباتهم وكيفيَّة إرضائها في الوقت الحاضر، أمَّا النساء فيلجأن إلى المشاعر الرقيقة والبناء لمستقبل أفضل. الرجل كثيرا ما يتكلم حتى؟ يوضِّح لشريكته كم هو مستعد للتضحية من أن يجعلها سعيدة، ولكن عندما تصبح العلاقة ثابتة نوعا ما، يجد الشريكان إنَّه لم يـعد لديهما ما يقولونه لبعضهم.

يتبع في العدد القادم ..... .

أ.م نـديم سلـــوم
(ماجستير في العلوم الإنسانية ومعالج نفسي)

زيارة الصفحة الأصلية من الموضوع