

## خلافات زوجية ناجحة

بقلم / أ. أميرة أحمد باهميم

يتعامل البعض مع الخلافات الزوجية وكأنها معركة، وطبقاً للإستراتيجية العسكرية لأي معركة يسعى الطرفان المتناحran لإلحاق أكبر قدر من الخسائر المادية والمعنوية بصاحبه الآخر، ولا يتحقق النصر إلا باستنزاف الطاقات الانفعالية والعاطفية والعقلية لصاحبه، فإذا ما حمى الوطيس فليس هناك غضاضة من شن حرب إعلامية ومحاولة كسب الأطراف المحايدة للخروج بنتيجة (رابح- خاسر).

والنتيجة المتوقعة من مثل هذه التناحرات هي أن تتحول الخلافات الزوجية البسيطة إلى طوام معقدة تملأ الأفئدة حقداً وضغينة وتزيل معاني المودة والرحمة، وتبقى الخلافات كما هي.

والحقيقة أن السعي لحل الخلافات الزوجية بطريقة ناجحة ينبغي أن يبنى على سياسة (رابح- رابح)لكلى الزوجين بطريقة لا تشعر إي منهما بأنه قد خسر أو غلب على أمره - وإن كان -، وحتى يتم ذلك لابد أن يسعى كلا الزوجين إلى إتقان بعض المهارات، وتجنب بعض السلوكيات وممارسة أخرى من شأنها أن تساهم في التغلب على الخلافات بطريقة (رابح - رابح).

وحتى تتضح الصورة دعونا ننتقل إلى بيت النبوة لننقل أحد الخلافات الزوجية العارضة، ونبين كيف استطاع نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم التغلب عليها هو وزوجه أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، روى البخاري عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم أنها أخبرت: ( أنها اشترت مُرقة فيها تصاوير ، فلما رآها رسول الله صلى الله عليه وسلم قام على الباب فلم يدخل ، فعرفت في وجهه الكراهية ، فقلت : يا رسول الله أتوب إلى الله وإلى رسوله ، ماذا أذنبت ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ما بال هذه النمرقة ؟ قالت:فقلت اشتريتها لك لتقعد عليها وتوسدها فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن أصحاب هذه الصور يعذبون يوم القيامة ، ويقال لهم أحيوا ما خلقتم ، وقال : إن البيت الذي فيه الصور لا تدخله الملائكة ).

وفي موقف مشابه(قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم من سفر ، وقد سترت بقرام لي على سهوة فيها تماثيل ، فلما رآه رسول الله صلى الله عليه وسلم هتكه ، وقال : أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذين يضاھون بخلق الله ، قالت : فجعلناه وسادة أو وسادتين ) .

والمأمل للحديث السابق يرى أن إدارة الخلاف تمت وفقاً للخطوات التالية:

## أولاً: معالجة الغضب:

الغضب هو الانفعال المرادف للخلافات، وفي ذات الوقت لن يتمكن الزوجان من حل أي مشكلة في وجود الغضب؛ بالتالي فالخطوة الأولى تكمن في الخروج من انفعال الغضب أو تخفيفه لدى الزوجين ويتم ذلك من خلال:

١. تهدئة النفس: وذلك بأن يسعى أحد طرفي النزاع للسيطرة على غضبه بإتباع الأساليب النبوية التي أرشدنا لها رسول الله صلى الله عليه وسلم، ومنها:

-السكوت: وهو ما اتبعه نبي الرحمة في الحديث السابق، وما رواه ابن عباس رضي الله عنهما أن

النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا غضب أحدكم فليسكت" ويعتبر التعبير عن الغضب بالسكوت أسلوب بليغ، فهو في المقام الأول كظم للغيط، وسعي للسيطرة على الانفعال وعدم إخراجة في صورة مسيئة، كما أنه أسلوب راقى لجذب انتباه الطرف الآخر لما وقع فيه من خطأ.

-الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم: فالخلافات والمنازعات الزوجية لها خصوصيتها لدى عدو الله، فهي من سبل رفع المكانة لديه، روى جابر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إن الشيطان يضع عرشه على الماء ثم يبعث سراياه في الناس فأقربهم عنده منزلة أعظمهم عنده فتنة يجيء أحدهم فيقول ما زلت بفلان حتى تركته وهو يقول كذا وكذا فيقول إبليس لا والله ما صنعت شيئاً ويجيء أحدهم فيقول ما تركته حتى فرقت بينه وبين أهله قال فيقربه ويدنيه ويقول نعم أنت) رواه مسلم.

لذلك حث نبي الرحمة على الاستعاذة من الشيطان حال الغضب، عن سلمان بن سرد رضي الله عنه قال: استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم وأحدهما يسب صاحبه مغضباً قد احمر وجهه. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: " إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم " رواه البخاري ومسلم.

-الوضوء: قال صلى الله عليه وسلم " إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ " رواه داود

-تغيير الوضعية: عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع " رواه أحمد وأبي داود. فهذه بعض الخطوات التي من شأنها أن تقلل من انفعال الغضب.

٢. السعي لتهدئة الطرف الآخر: إذا ما نجح أحد الزوجين في تهدئة غضبه؛ فإنه يستطيع التقليل من غضب صاحبه، وذلك لأن الحالة الانفعالية للآخرين أيا ما كانت تتأثر بنوعية الحوار المتبادل، فإذا كان الغضب هو المسيطر تصبح التهدئة صعبة المنال، في حين أن احتفاظ أحد الزوجين بهدوئه مدعاة للتقليل من غضب صاحبه.

وتبدأ مراحل التهدئة، بأن ينعكس شعور الهدوء والتفهم على ملامح الوجه وحركات الجسد ونبرة الصوت، ثم بالتعبير الشفهي عن تفهم المشكلة وسبب الانفعال، من خلال عبارات مثل: "أفهم شعورك"، "أقدر سبب انفعالك"، ثم بطمأنة الطرف الآخر من خلال التأكيد على الرغبة في مناقشة المشكلة والوصول لحل.

#### ثانياً: إدارة الحوار

بعد التغلب على انفعال الغضب -بقدر معقول- يمكن لكلي الزوجين أن يخوضا أجواء التفاوض والحوار من خلال:

١. التقبل الواضح لوجود خلاف أو أزمة: وهو أولى خطوات فتح الباب للحوار، فالقبول بوجود الخلاف يعني الاعتراف بحقيقة الوضع والسعي لبذل الجهد وتحريك الطاقات، والعمل بسرعة وفاعلية للوصول لحل للمشكلة وتخطي الأزمة، وهو ما لمسناه في حوار أم المؤمنين عائشة مع رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قالت: "فعرفت في وجهه الكراهية، فقلت: يا رسول الله أتوب إلى الله وإلى رسوله، ماذا أذنبت؟" ونقيض التقبل يتمثل في أسلوب التجاهل وتأجيل الحوار، وتجنب الصراع أو نكرانه، ومن شأن ذلك أن يعكر صفو العلاقة، ويفاقم المشكلة حين يشعر أحد طرفي الخلاف أن شخصه وانفعالاته محل تجاهل وعدم اهتمام.

٢. الاستماع الفاعل: من خلال تبادل أدوار المتحدث - المستمع، فيبدأ أحد الأطراف بالحديث عن المشكلة وشرح وجهة نظره ويفسر مواقفه وتوجهاته، ويستمع الآخر وينصت، ثم يتم تبادل الأدوار، كما في موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم مع عائشة رضي الله عنها، فعائشة تسأل (تتحدث) والرسول يستمع لها ويحجب، ثم يسأل صلوات الله وسلامه عليه (يتحدث) عائشة رضوان الله عليها تستمع وتجبب .

وأهم نتائج هذه الخطوة أنها قد تساهم في توضيح فكرة الطرف الآخر عن المشكلة، فكثير من الخلافات الزوجية هي في جوهرها عجز عن إيصال الأفكار بطريقة مناسبة، والاستماع الفاعل هو

السبيل الأمثل لأستبانة الحقائق وإزالة الغموض والالتباس، وهو في ذات الوقت فرصة جيدة لتحقيق التواصل العقلي والوجداني بين الزوجين إذا ما تم استثماره بصورة جيدة.

ويتطلب الاستماع الجيد:

-النظر للطرف الآخر.

- عدم المقاطعة.

-بعض عبارات وإيماءات التشجيع.

-التأكد من وصول الفكرة للطرف الآخر بشكل واضح وخالي من اللبس، من خلال تلخيص الأفكار

والسؤال عما يمكن أن يشكل عليه.

٣. الأخذ بوجهة نظر الطرف الآخر: فلا يكفي أن يستمع كل طرف إلى فكرة الطرف الآخر عن المشكلة، بل لابد أن تأخذ هذه الفكرة بالاعتبار، ويتم تمثيلها والتفكير في أبعادها وخلفياتها، والبحث عن إيجابياتها وسلبياتها، وإظهار الاهتمام بالرغبات والاحتياجات، كما فعل رسول الله مع عائشة رضي الله عنها حين عبرت عن نظرتها حول النمارق التي بها تصاوير بقولها: "اشتريتها لك لتقعد عليها وتوسدها" وفهم رسول الله صلى الله عليه وسلم وجهة نظرها وأخذها بالاعتبار فلم يوجه أي نقد شخصي لها وإنما شرح لها سبب عدم رضاه فقال صلى الله عليه وسلم: "إن أصحاب هذه الصور يعذبون يوم القيامة، ويقال لهم أحيوا ما خلقتم، وقال: إن البيت الذي فيه الصور لا تدخله الملائكة"، وأخذت عائشة رضوان الله عليها بنصح رسول الله فأنزلت القرام.

٤. البعد عن الأساليب العدوانية والتمثلة في استخدام أسلوب الهجوم على الطرف الآخر، والوعيد، الأمر، الإهانة، إثارة الغيظ، الاستهزاء، المقاطعة، الانسحاب، المبالغة، اللمز، المعايير...إلى غير ذلك مما يمكن أن يزيد المشكلة، وقدوتنا في ذلك رسول الله صلى الله عليه وسلم تقول أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: ( لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم فاحشاً ولا متفحشاً ولا صخاباً في الأسواق ولا يجزي بالسيئة السيئة ولكن يعفو ويصفح ) رواه الترمذي.

٥. الموضوعية :بمعنى البعد عن التحيز للذات أو للمواقف والتوجهات الشخصية، وإنما ينظر كل طرف لذاته على أنها كائن بشري له أخطاء كما للآخرين أخطاءهم، وكما يلمس هو أخطاء الآخرين فقد يجدوا هم في بعض مواقفه وفيما يراه صواباً أخطاء يجب تصحيحها.

فيكون لدى الزوجين وعي بالاحتمال الخطأ، كما فعلت أم المؤمنين رضي الله عنها في استفسارها "يا رسول الله أتوب إلى الله وإلى رسوله، ماذا أذنبت؟" ففي ذلك حكمة ورجاحة عقل منها وحسن تدبر رضي الله عنها.

٦. "لا" مركزية المشكلة: بمعنى إلا ينظر أحد الزوجين للمشكلة باعتبارها تخص الطرف الآخر، وبالتالي يتوجب عليه هو فقط أن يتولى علاجها، وينظر في أسبابها ونتائجها، فالمشكلة الزوجية تظل أمر مشترك بين طرفين، ولن يجدي كثيرا تحديد من المتسبب الأساسي، أو مقدار مسؤولية كل طرف، فالأهم هو دراسة المشكلة والتغلب على صعوباتها.

فينظر كلا الزوجين للمشكلة على أنها أزمة تهدد استقرار الأسرة، وتعكر صفو سعادتها، فلا يلجأ للوم الطرف الآخر وتحميله مسؤولية وتبعات المشكلة، ويطلب منه حلها وحده، إنما يسعى للمشاركة بجهده وفكره وعواطفه لتجاوز الأزمة وتدعيم التماسك الأسري .

وكما رأينا في حوار الرسول صلى الله عليه وسلم مع عائشة، لم يحمل أحد منهما الآخر سبب التوتر، ويطلبه بالحل وإنما اعتبرت المشكلة مجرد موقف بحاجة لمعالجة مشتركة.

٧. "لا" للتعميمات: فلا يتم استخدام أسلوب التعميم، وإصدار الأحكام النهائية بشكل عشوائي، نحو: "أنت هكذا دائما"، "أنت أبدا لن تتغير"، فمثل هذا التصرف بمثابة سد لقنوات التواصل، واستعداد للطرف الآخر، وتهميش لمحاولات الإصلاح التي يمكن أن تكون موجودة ولكن غير ظاهرة.

٨. "نعم" لـ "أنا" "لا" لـ "أنت": فيحرص كلا الزوجين عند التعبير عن المشكلة وشرح وجهة النظر وتفسير المواقف على استخدام الضمير "أنا"، لأنه ببساطة يتحدث عما يراه ويشعر به، في حين أن استخدام الضمير "أنت" يحمل معنى الاتهام واللوم، والإسقاط، وتحميل الطرف الآخر تبعات المشكلة.

٩. تجنب الأفكار المسبقة: فلا يخوض أحد الزوجين أجواء التفاوض وحل المشكلة وهو يحمل خطة محددة أو فكرة مسبقة حول حتمية فرض الرأي وإثبات الذات، والنتيجة التي يجب الوصول لها، والعمل على استغلال نقاط ضعف الطرف الآخر، فمثل هذه الأفكار من شأنها أن تمنع الطرف الآخر من التواصل والحوار بطريقة إيجابية فاعلة.

١٠. الصبر والتحمل: فيبدي كلا الزوجين قدراً أكبر من الصبر وقوة التحمل أمام الآخر، واحتساب الأجر، ويساعد كلا منهما الآخر على التحكم والضبط الانفعالي، كما يسعى كل طرف لدعم وتشجيع وإبداء الاستحسان والتقبل لما يقدمه الآخر من ممارسات فعالة لتجاوز المشكلة .

فتضع الزوجة نصب عينها حديث المصطفى صلى الله عليه وسلم: ( أَيُّ امْرَأَةٍ مَاتَتْ وَرَوَّجَهَا عَنْهَا رَاضٍ دَخَلَتْ الْجَنَّةَ ) رواه الترمذي.

ويضع الزوج نصب عينيه سنة المصطفى وحسن معاشرته لزوجاته وقوله صلى الله عليه وسلم: ( مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِي جَارَهُ، وَاسْتَوْصَا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا؛ فَإِنَّهُنَّ خُلِقْنَ مِنْ ضَلَعٍ، وَإِنَّ أَعْوَجَ

شَيْءٍ فِي الضَّلَعِ أَعْلَاهُ، فَإِنْ ذَهَبَتْ تُقِيمُهُ كَسَرْتَهُ، وَإِنْ تَرَكَتَهُ لَمْ يَزَلْ أَعْوَجَ، فَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا) رواه البخاري.

ويضع كلاهما نصب عينيه قول الشافعي:

الدهر يومان ذا أمن وذا خطر والعيش عيشان ذا صفو وذا كدر

ثالثاً: تحديد الاتفاق:

بعد أن يأخذ الحوار حقه من النقاش وتبادل الآراء وتوضيح وجهات النظر، يمكن لكلي الزوجين الوصول لاتفاق:

١. أطرح فكرة: من خلال المناقشة والحوار السابقين سيستطيع أحد الزوجين أن يصل لفكرة يمكن أن ترضي كلاهما، فيقوم بطرح هذه الفكرة، ليست كحل للمشكلة ولكن كفكرة يمكن مناقشتها ودراسة أبعادها، والتعرف على مدى ملاءمتها للطرفين.

٢. قدم تنازلات: لا تنتظر من الطرف الآخر أن يقدم تنازلات، ولكن بادر أنت بتقديم تنازل فإن ذلك قد يشجع الطرف الآخر على عرض تنازلات، ولكن تأكد قبل ذلك من أن ما تعرض من تنازلات هي ضمن نطاق ما يمكن تحمله وتحمل تبعاته، حتى لا يصبح الاتفاق على حل الخلاف خلاف في ذاته.

٤. ركز على النتائج: تحدث عن النتائج التي يمكن أن تتحقق من خلال تنفيذ هذه الفكرة، وأقبل بالموافقة الجزئية، ثم أعرض المزيد من النتائج المتوقعة للحصول على المزيد من التأييد.

٥. كافي الطرف الآخر: إذا ما تم الاتفاق على حل للخلاف، فالواجب أن يسعى كلا الزوجين إلى مكافئة بعضهما، لأن الموافقة على الاتفاق تمثل لدى أحد الأطراف تقديم تنازل قد لا يدركه الطرف الآخر، فيصبح من حقه الحصول على تعزيز بمثابة تشجيع للاستمرار في التفاهم وتقبل الحلول والبعد عن الخلاف، وهي في ذات الوقت بمثابة استثمار لنتائج حل المشكلة.

ولا يشترط أن تكون المكافئة مادية، فاللفتات المعنوية البسيطة كثيرا ما يكون لها تأثير السحر، مثل استخدام عبارات الشناء والحب والتقدير، أو القيام بشيء يحبه الطرف الآخر كدعوة للخروج للنزهة أو زيارة الأهل، أو القيام بعمل يظهر الاهتمام بالطرف الآخر كما فعلت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها حين جعلت من القرام (سبب الخلاف) وسادة أو وسادتين.

وبذلك يتم معالجة الخلاف بطريقة ناجحة تضمن الخروج من جو المشاحنة والبغض، والحصول

في ذات الوقت على حل يرض الزوجين، ويديم السعادة الأسرية .