

2016

كتاب في دقائق

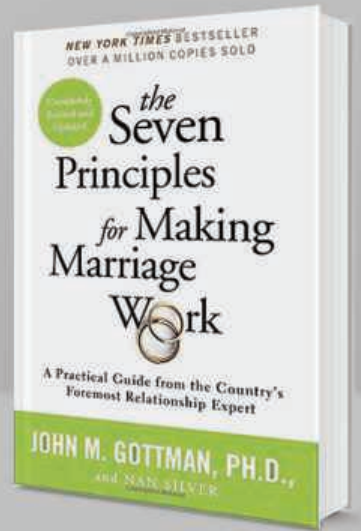
ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم
MOHAMMED BIN RASHID
AL MAKTUUM FOUNDATION

المبادئ السبعة للزواج الناجح

دليل عملي للعلاقات الزوجية الإيجابية



تأليف

جون إم. جوتمان

نان سيلفر

95

الرعاية



مكتبة قنديل
Qindeel Bookshop



برنامج دبيّ الدوليّ للكتابة
Dubai International Program for Writing



DU ADVENT



QINDEEL
EDUCATIONAL | قنديل
التعليمية



الإمـارات
للـعـلـوم
والتـعلـيم

في ثوانٍ...



مع تصاعد الاهتمام بالمعرفة، وتلمس دورها المحوري في رقي المجتمعات واستشراف المستقبل، وحرصاً منا على مواكبة كل ما هو جديد في عالم المعرفة، فقد رأينا أن تشمل أعدادنا هذا الشهر ثلاثة كتب في مجالات قراءة المستقبل، حيث تتميز بأنها نتاج بحوث وتجارب علمية وتطبيقية، وليست مجرد طروحات نظرية أو تجارب فردية.

كتابنا الأول بعنوان: «الاستشراف الخارق: فن وعلم قراءة المستقبل» تأليف كل من فيليب تيتلوك، ودان جاردنر. وهو نتاج ممارسة ميدانية عُرفت باسم «مشروع التنبؤات الدقيقة» شارك فيها آلاف المتطوعين لاختبار مدى قدرة الإنسان على توقع ما يمكن أن يقع، ومن ثم استشراف المستقبل واستحضاره بسرعة. يعرض الكتاب رؤية جديدة، ويؤكد على أن الاستشراف الجيد لا يتطلب استخدام برمجيات متقدمة أو طرق سحرية، بل هو عملية ممنهجة تقوم على جمع الأدلة والمعلومات من مصادر عدة، ووضع الاحتمالات، والعمل في فريق، والاعتراف بالأخطاء - إن حدثت - ثم تعديل خطة العمل. ولهذا فإن الكتاب يعرض طريقة واضحة وفعالة لتطوير أساليبنا في الاستشراف المستقبلي في مناحي الحياة كافة.

أما الكتاب الثاني فهو: «المبادئ السبعة للزواج الناجح: دليل عملي للعلاقات الزوجية الإيجابية» تأليف الدكتور جون جوتمان، والخبيرة نان سيلفر، ويعرض فيه الكاتبان خلاصة دراسات أكاديمية وميدانية، وخبرات عملية واستشارية في التعامل مع الأزواج، وملاحظة العوامل التي تدفع زواجهم إلى النجاح أو الفشل، كما يسوق عدداً من المبادئ والاستراتيجيات للتعامل مع الخلافات الزوجية بفاعلية، وكيفية إيجاد أرض وأسس مشتركة بين الزوجين للوصول إلى مستوى أعلى من المودة والسعادة العائلية.

أما الكتاب الثالث فهو للدكتورة «تينتا سيليج» الأستاذة في جامعة «ستانفورد» وهو بعنوان: «حرر أفكارك وِدعها تغيّر العالم»، وهو من الكتب القليلة في الابتكار التي تأخذ منحى عملياً، وتطرح رؤية جريئة تساعدنا على إطلاق روح ريادة الأعمال لدينا. فبعد أن تقدّم المؤلفات تعريفات مركزة لمفاهيم الخيال، والإبداع، والابتكار، والريادة، توضح كيف يؤثر كل منها في المراحل الأخرى. ثم تقدّم خطوات واضحة لاستثمار الخيال، وتوليد الأفكار، والابتكار، وتؤكد على أن الابتكار - وهو المرحلة الثالثة في سلسلة الإبداع - هو مصدر الريادة؛ فكما أن الابتكار يتبع الإبداع، فإن الريادة تتبع من دوافع ابتكارية داخلية، وهذه إضافة علمية لم تطرحها كتب الابتكار من قبل.

ولأننا نحتاج إلى مهارات عملية وشخصية عديدة لمواكبة التغيرات المتسارعة في كل مناحي الحياة، ومن ثم التغلب على التحديات اليومية، واغتنام الفرص الريادية والاستشرافية، فإن من يقرأ أعداد «كتاب في دقائق» بتعمق هذا الشهر، فسيشعر بوجود خيط رفيع ودقيق بين كتابي «الاستشراف الخارق»، و«حرر أفكارك»، إذ يمكننا توظيف دورة الابتكار بمراحلها الأربع في استشراف المستقبل، ومن ثم بناء أسس استشرافية وريادية يرتقي بها المجتمع الناجح.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

هذا الكتاب نتاج بحوث معملية وعلمية ودراسات متعمقة في العلاقات الزوجية امتدت لسنوات طويلة. وعلى الرغم من إدراكنا لصعوبة دراسة «علاقات الزواج» وهي سلوك إنساني ذاتي وشخصي غير ملموس، إلا أننا اجتهدنا في تقديم مبادئ علمية وعملية قابلة للتطبيق على أرض الواقع. فلقد أخبرنا عدد كبير من القراء حول العالم أن الاستراتيجيات والمبادئ التي يطرحها الكتاب، قد حسنت، أو حافظت، أو أنقذت علاقاتهم وأسرهم. وقد وصلت إفادات راجعة متعددة من أزواج شباب وتقليديين، ومن مطلّقين يبحثون عن مستقبل أفضل، وحتى من مستشارين في العلاقات الزوجية يعملون على مساعدة من يعانون من الاضطراب وعدم الاستقرار في حياتهم الزوجية.

وبكل بساطة نقول: كنا نطمح إلى الكشف عن حقيقة الزواج، وذلك بالإجابة عن أسئلة طالما حيرت الناس، مثل:

- ◆ لماذا يكون الزواج بهذه الصعوبة في بعض الأحيان؟
 - ◆ ولماذا تفشل بعض العلاقات التي امتدت لسنوات طوال وتفجر فجأة وكأنها قتال موقوتة؟
 - ◆ وكيف يمكنك المحافظة على حالة الاستقرار العائلية التي تعيشها، أو إنقاذ زواجك الذي بدأ فعلاً يواجه بعض المتاعب؟
- لقد تمكنا أخيراً من الإجابة عن هذه الأسئلة، ولخصنا إجاباتنا في المبادئ السبعة التالية:



المبدأ 1: تقريب المسافات على خارطة المودة



لاحظنا أن كثيراً من المتزوجين يقعون في شرك العادة ذاتها، فلا ينتبهون إلى التفاصيل الحياتية الدقيقة لشريك حياتهم، وذلك حين لا يملك أحد شريكي الحياة أو كلاهما إلا تصوّراً سطحياً عمّا يُسعد الآخر، وما يحبُّه، وما لا يحبُّه، وما يخافه، وما يثير توتره؛ فقد يكون الزوج محبباً للضنّ الحديث، من دون أن تعرف الزوجة سبباً لهذا الشغف، ناهيك عن معرفة فنّانه المفضّل؛ وقد لا يتذكّر الزوج أسماء صديقات زوجته ولا زملائها في العمل مثلاً، من دون أن يدرك أن علاقاتها الأخرى لا بد أن تتقاطع بشكل أو بآخر مع علاقاته.

من المعرفة لا ينبع الحبُّ وحده، بل والصبر أيضاً، وهو العنصر الضروري لمواجهة تقلّبات الحياة وحماية بنيان الأسرة القوي، فالزوجان اللذان يملكان خرائط مودة توضح اهتمامات الآخر بيقين جاهزين للتكيف مع الأحداث المثيرة للضغط والصراعات. خذ على سبيل المثال، ولادة الطفل الأول. يتعرّض سبعة وستون في المائة من الزوجين إلى انخفاض حاد في الرضا عن زواجهما عندما يصبحان والدين لأوّل مرّة، في حين لم يشهد 33% من الأزواج مثل هذا الانخفاض. وفي الواقع يشهد أكثر من 15% من الزوجين تحسناً واضحاً في العلاقات الزوجية، وتتلاشي المشكلات - إن وجدت - بعد الإنجاب.

فما الذي يصنع الفرق بين هاتين المجموعتين؟ الأزواج الذين ازدهر زواجهم بعد الولادة يمتلكون خرائط مودة تفصيلية منذ البداية، ولقد حمت خرائط المحبة هذه زواجهم عند اندلاع الأزمة. ويرجع هذا إلى أنّ كلاً من الزوج والزوجة يعرف كل منهما أخبار وأحوال الآخر، فهما يعيان ما يشعر به ويفكر فيه كل منهما، ولم يخرجوا عن مساره، وإنجاب طفل بالنسبة إليهما هو حدث جديد وإيجابي في الحياة، وليس مفاجأة غير متوقعة، أو أزمة أسرية طارئة. وبالمثل فإن أيّ تغيير كبير، بدءاً من تغيير الوظيفة، أو تغيير مكان السكن، أو المرض، أو التقاعد يمكن أن يكون له التأثير ذاته، بل إنّ مجرد مرور الوقت والشعور بالملل يمكن أن يحدث تغييراً جذرياً في كيان الأسرة التي لا تملك خرائط طريق متبادلة. ومن ثمّ، فإنكما كلّما عرفتما وفهمتما أحدهما الآخر أكثر، صار سهلاً عليكما أن تبقىا متصلين ومتكاتفين مهما دارت دوائر الحياة حولكما.

وعلى الرغم من قوّة هذه الخرائط، فإنّها مجرد خطوة أولى، فالزوجان السعيان في زواجهما لا يعرفان بعضهما «فقط»، بل بينيان ويحسنان هذه المعرفة بعدة وسائل مهمّة. فهما لا يستخدمان خرائط المودة للتعبير عن فهم أحدهما للآخر فقط، ولكن للتعبير عن إعجابهما أيضاً، وهذا هو المبدأ الثاني لإنجاح الزواج.

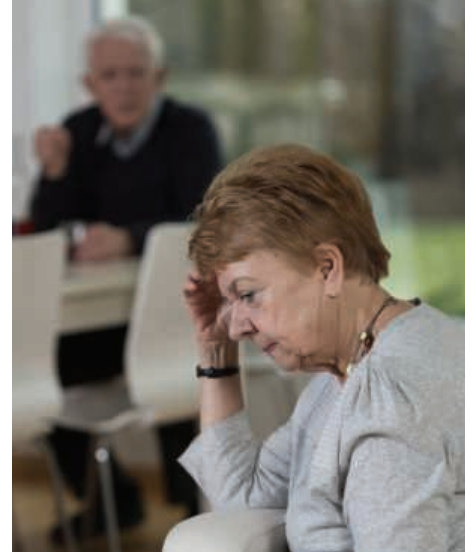


المبدأ 2: التعبير عن الإعجاب

يلعب الحب والإعجاب دوراً مهماً في العلاقات الإنسانية المثمرة، التي تدوم طويلاً. وعلى الرغم من أن الزوجين السعيدين في حياتهما قد يشعران بالنشأة في بعض الأوقات بسبب عيوب في شخصية كل منهما، فإنهما يحتفظان بشعور أن شريك الحياة يستحق الاحترام والتقدير، فهما يعتزّان ببعضهما، وهو ما يعتبر أمراً حيوياً في الحفاظ على صحّة علاقتهما واتقاء شرّ تقلبات الحياة، فإذا اختفى الإعجاب، تصبح إعادة إحياء العلاقة مستحيلة.

لكنّ الإعجاب يبقى هشاً ما لم تظلّ واعياً بمدى أهميته للصدقة التي تمثّل أساس أيّ زواج ناجح، ويتمّ هذا ببساطة بتذكير نفسك بالصفات الإيجابية في شريك حياتك، حتّى وأنتما تتصارعان وتعانين مع عيوبكما، يُمكنك إنقاذ زواجك السعيد من السقوط في الهاوية، والسبب في هذا هو أن الإعجاب يعتبر علاجاً لعدم الاحترام. وعندما تحافظ على إحساس الاحترام المتبادل بينك وبين شريك حياتك، تقلّ احتمالات تصرّفك بسلبية معه أو معها حينما تختلفان.

يتمثّل أفضل اختبار يمكن من خلاله معرفة ما إذا كان الزوجان يتبعان نظام إعجاب فعّال أم لا، في معرفة كيفية رؤيتهما لماضيهما، فإذا كان الزواج متعثراً، فلن يؤدّي سؤال الزوجين عن وضعهما الحالي إلى استحضار الكثير من مشاعر المديح المتبادل بينهما، ولكن عندما تسألها عن الماضي، فستكتشف وهجاً كامناً لتوقّد المشاعر الإيجابية. ولكن في بعض حالات الزواج نجد جعبة الماضي خالية الوفاض، وفي مثل هذه العلاقات تكون الخصومة قد استشرت في النفوس، وطالت الماضي ودمّرت الذكريات الإيجابية لا سمح الله.



ومع ذلك، فمن المحتمل أن يتراجع إعجابك إلى مستويات يمكن اكتشافها، كما يمكن إعادة إحياء هذه المشاعر من جديد، وفي هذه الحالة فإن مفتاح إعادة تنشيط الإعجاب هو التعمّد على البحث عن الصفات والتصرّفات التي يمكنك تقديرها في شريك حياتك، وبعد ذلك دع شريك حياتك يعرف أنّك لاحظت هذه الصفات، وأنك ممتن لوجودها. ابحث عن اللحظات اليومية الصغيرة، ولاحظ التصرّفات الإيجابية التي يسلكها شريك حياتك، ثمّ قدّم له تقديراً أصيلاً وحقيقياً، قل لها مثلاً: «شكراً لأنك جعلت والديّ يشعران بأنك فعلاً ابنتهما»، وقولي له: «أنا أفدّر كونك شريك حياة مخلصاً ووفياً إلى هذه الدرجة».

هل أنت ممن يفكّرون بسعادة في شريك حياته حينما لا تكونان معاً؟ هل تتحدّث بفخر عن صفاته أو صفاتها الرائعة؟ هذه الأفكار تكوّن ما يسمّى «الاعتزاز»، وهو عنصر مهمّ من العناصر الأصيلة في نظام الإعجاب بين أيّ زوجين. والاعتزاز عادة ذهنيّة تقومان بها عند ابتعاد أحدهما عن الآخر خلال أيام العمل، وذلك بتعظيم أفكاركما عن صفات شريك الحياة الإيجابية، وتقليل التفكير عن الصفات السلبية، ومثل هذا التركيز النشط على مزايا شريك حياتك يسمح لك بتغذية العرفان بما لديك، بدلاً من الاستياء ممّا تفتقده.

لا يدرك عديد من الأزواج أنّهم يهملون تقدير كلّ منهما للآخر. بل ويقاوم بعض الأزواج فكرة البحث عن العرفان والتعبير عنه تجاه السلوك الإيجابي لشريك حياتهم، وذلك لأنّ بعضهم يرون أن إبداء التقدير يبدو متصنعاً من وجهة نظرهم. إنّ اكتساب عادة إيجابية لا يغلف العلاقة بالعدل، ولكنّه يعيد ضبطها على موجة أكثر واقعيّة. ومجرّد معرفة هذا يمكن أن يشكّل فرقاً لزوجين لم يكونوا أصلاً متفائلين تجاه زواجهما.



المبدأ 3 : نعم للتقارب، لا للتباعد



عندما يقرأ الزوج والزوجة الأخبار أو يشاهدانها معاً، أو يتحدثان أثناء تناول الطعام، أو يشتركان في العديد من الأنشطة المتماثلة، فإنهما يميلان إلى البقاء سعيدين، لأن ما يحدث خلال هذا التبادل القصير هو تواصل حقيقي بين إنسانين وليس فقط بين زوجين. إنهما يتناغمان من خلال توجُّه كل منهما نحو الآخر. والزوجان اللذان يفعلان هذا يحصدان ثقةً مشتركة، واللذان لا يفعلان ذلك يمكن أن يضلا طريقهما نحو التفاهم والوثام.

تبدأ خطواتكم الأولى في توجُّه كل منكما نحو الآخر بأن تكونا على وعي بأهميَّة هذه اللحظات في حياتكما، ليس فقط لرفع مستوى الثقة بزواجكما، ولكن لاستمرار إحساس كل منكما بالتوق نحو الآخر. بالنسبة إلى معظم الأزواج، فإن مجرد الظن بأنه لا يجب أن يتفاعلا بصورة يومية باعتباره أمراً مفروغاً منه، يمكن أن يشكّل فارقاً ضخماً في علاقتهما. ذكّر نفسك دائماً بأن حقيقة أن كلا منكما هو حقاً عونٌ للآخر أهم بكثير من قضاء أسبوع في إجازة شهر عسل جديد كل عام. فالعبرة هنا في الإدراك والنوايا، وليس فقط في الأفعال والأقوال.

ميزة التقارب في العلاقات الزوجية أن تطبيقه وتجربته أمر في غاية السهولة، لأنه لا يتطلب سوى مبادرة بسيطة تقود إلى غيرها. كما أن توجُّه كل منكما نحو الآخر يخضع لقانون التغذية الراجعة الإيجابية التي تشبه كرة الثلج على سفح الجبل، حيث تبدأ الكرة صغيرة الحجم، وتكبر كلما طالت مسافة تدحرجها. وهذا يعني أن المبادرات البسيطة والاعتبارات الصغيرة يمكن أن تكون ذات معانٍ كبيرة؛ فليس ضرورياً أن تتوجَّه نحو شريك حياتك بطريقة درامية لتؤثّر في علاقتكما بعمق، لأن البداية تعني الكثير، ومع انطلاقتها تبدأ الأمور في التحسُّن تلقائياً.

التفاعل مع الحزن والخوف والغضب



المشكلة، وهذا كفيل وحده بتحسين الموقف.

2. هُدئي نفسك. إذا شعرت بالارتباك

تجاه مشاعر شريك حياتك، فاستخدم أساليب وطرق تهدئة الموقف وبث الطمأنينة التي سنوصي بها لاحقاً.

3. تذكّر أن الهدف هو الفهم. لا تحاول حلّ

المشكلة أو جعل مشاعر شريك حياتك تهبط وتراجع أكثر مما يحتمل. تفاعل بإيجابية مع ما يعبر عنه شريك حياتك ودع الأمور تسير بشكل طبيعي.

4. استخدم أسئلة استكشافية ومفتوحة.

تعبّر هذه الطرق عن استجابة تحمل كلاً من الدعم والتشجيع في نفس الوقت.

بعد سنوات من دراسة وملاحظة سلوك الأزواج في الحياة الواقعية، اتضح لنا أن الأزواج السعداء يعيشون وفقاً لمبدأ أنك «عندما تتألم يتوقّف العالم وأنصت لك». أما إذا وجد أحدكما أن التأقلم والتعاطف مع تعبير الآخر عن مشاعر الألم أصبح يمثل تحدياً بالنسبة إليه، فإن النصائح التالية يمكن أن تساعد على رأب الصدع وإعادة المياه إلى مجاريها:

1. اعترف بصعوبة الأمر. الاعتراف

لشريك حياتك بأن مواجهة المشاعر السلبية والاستجابة لها أمر شاق عليك، يمثل خطوة أولى وضرورية. من واجبك في البداية فقط أن تجعل شريكك يعرف أنك مستعد لمعالجة

أمثلة على العبارات الاستكشافية:

- ◆ اشرح لي ما حدث بالتفصيل، فالأمر في غاية الأهمية.
- ◆ لدينا الكثير من الوقت لنحدث.
- ◆ أعتقد أنك واضح للغاية، أكمل.. أكمل.

الأسئلة المفتوحة

- ◆ ما الذي يقلقك؟
- ◆ ما السيناريو المتوقع في أسوأ الحالات؟
- ◆ قل لي كيف يمكن أن أساعدك على كل هذا.

5. لا تسأل "لماذا؟" تجنّب الأسئلة الاستهلامية

التي تبدأ بكلمة "لماذا؟" يميل كل من يحاولون حلّ المشكلات إلى الوقوع في هذا الخطأ فعندما

تطرح على شريك سؤال "لماذا؟" ستبدوا على الأرجح وكأنك تنتقده أو تقرّعه. السؤال الأفضل في هذا الموقف هو: ما الذي يجعلك تعتقد هذا؟، أو "أود لو أصل إلى مستوى إحساسك بالموقف لأعرف كيف قرّرت هذا".

6. استخدم استعارات شريك حياتك.

عندما تستخدم استعارات شريك حياتك المجازية والبلاغية وتجعلها جزءاً من استجابتك، فإنه سيدرك بأنك تعي تماماً كل ما يعانیه وما يمر به في تلك اللحظة.

فمثلاً، عندما يقول شريك حياتك: "رغم أن بيتنا كبير ورحب، إلا إنه لا يختلف في شيء عن زنزانة السجن". فتستجيب أنت وتتساءل: يبدو

أنك تشعر بأنك محاصر. هل هذا صحيح؟ هل أفهم موقفك؟

وأخيراً، إذا شعرت أن شريك حياتك يعاملك معاملة باردة بعض الشيء طوال اليوم، أو إذا تحوّلت مشاعر شريك حياتك وهو إلى جانبك وشعرت بأنك تختنق، فإن أفضل ما يمكن فعله لاستمرار زواجكما هو مناقشة الأمر بصراحة وطرح المشكلة للحوار ولكن بأسلوب هادئ وبكل عقلانية وتبصّر. مراجعة حالات الملل والضيق في اللحظة المناسبة، تجعلنا نرى ما يحدث بيننا ولنا ببصيرة وإحساس مرهف، مما يؤهلنا للفهم والاقتراب أكثر حتى ندرك مدى احتياج كل منا للآخر.

المبدأ 4: دع شريكك يؤثر فيك

في الدراسة الطويلة التي أجريناها على 130 زوجاً حديثي الزواج، وتابعناهم لمدة تسع سنوات، وجدنا أن الرجال الذين سمحوا لزوجاتهم بالتأثير فيهم كانت علاقاتهم أجمل وحياتهم أسعد، وكانت احتمالات انتهاء زواجهما بالطلاق ضعيفة جداً، وذلك مقارنة بالرجال الذين قاوموا تأثير زوجاتهم. ومن المؤشرات الإحصائية التي أبرزتها الدراسة أن الرجل الذي يرفض أن تشاركه زوجته سلطة وحق اتخاذ القرار، ومناقشته في شؤون الأسرة، فإن احتمالات أن ينتهي زواجه إلى الطلاق تصل إلى أكثر من ثمانين في المائة.

لا نعني بهذا أنه على الرجال منح كل سلطتهم الشخصية وترك زوجاتهم يتحكمن في حياتهم، لكننا وجدنا أن أسعد حالات الزواج وأكثرها استقراراً على المدى الطويل هي التي لم يقاوم فيها الزوج مشاركة السلطة واتخاذ القرار مع زوجته، وعندما كان هذان الزوجان يختلفان، كان الرجل يبحث عن أرضية مشتركة بدلاً من الإصرار والعناد والمضيّ قدماً وحيداً في طريقه.

لقد قابلنا أزواجاً غاضبين بما يكفي، وتشاحنا مع الكثيرين في برامج «التوك شو» بما يكفي لنعرف أن بعض الرجال يعانون كثيراً ويرفضون تماماً مشاركة السلطة مع زوجاتهم. كما يزعم بعض الرجال أن العادات والتقاليد الاجتماعية تتطلب وتحتم عليهم أن يسيطروا على زواجهم، ولكن لم يدع أي من الرجال الذين درسنا حالاتهم أن العادات والسلوكيات الاجتماعية تطالبهم بالقسوة في التعامل مع أزواجهم. فكل الأعراف والتقاليد الاجتماعية الراسخة، وكذلك الأديان السماوية تؤكد على أهمية تقدير الزوج لشريكة حياته، وهذا هو ما نعيه بتقبّل التأثير، أو التأثير المتبادل.





هذا هو ما يدعونا إلى الاعتقاد بأن الزوج الذكي هو أساس تطور ورقي وإنسانية المجتمع، وهذا لا يعني أنه بالضرورة يتفوق على غيره من الرجال في شخصيته، أو في تربيته، أو في نسيجه الأخلاقي. إلا أنه يعني أنه يدرك دوره كزوج وقائد ورب أسرة، وأن للزوج معاني عميقة ودالة وسامية لا بد من اكتشافها وفهمها، والأهم من ذلك ممارستها وتطبيقها في مجريات الحياة اليومية.

من الملاحظات الواضحة في دراستنا الأخيرة هي أن الأزواج الجدد يضعون حياتهم العائلية والتزاماتهم الأسرية ضمن أولوياتهم، ويقدرونها ويهتمون بها أكثر من حياتهم العملية وتطوراتهم المهنية. فأبناء الجيل الجديد غيروا تعريفهم للنجاح الذي يختلف في منظورهم عما كان يراه جيل آبائهم الذين ركزوا جل طاقاتهم وأوقاتهم لحياتهم العملية. وقد أظهرت أبحاثنا أن الزوج الذي يتمكن من تقبل تأثير زوجته، يميل أيضاً إلى أن يكون أباً متفهماً، فهو يألف عالم أطفاله، بما في ذلك أصدقائهم ومخاوفهم واهتماماتهم وهواياتهم، وهم كذلك لا يخشون التعبير عن عواطفهم، كما أنهم يعلمون صغارهم أن يحترموا مشاعرهم وذواتهم، فهم مثلاً يتخلون بسهولة عن مشاهدة أو حتى لعب مباراة كرة سلة أو كرة قدم من أجل قضاء وقت أطول مع أبنائهم، لأنهم يريدون لأبنائهم أن يتذكروا أن آباءهم كانوا دائماً يضعونهم على رأس قائمة أولوياتهم.

المبدأ 5: عالج مشكلاتك بنفسك

من الطبيعي أنه عندما يحترم الزوجان كل منهما الآخر، ويكون كل منهما منفتحاً تجاه وجهة نظر شريكه، أن يتكون لديهما أساس جيد لتسوية أي خلافات يمكن أن تنشأ. ولهذا فقد ابتكر المؤلفان نموذجاً جديداً لتسوية الصراعات في علاقات الزواج. وعليه، فإن تطبيق المبدأ الخامس يتطلب منك ما يلي:

لتحويل الاحتياج السلبي إلى احتياج إيجابي، تخلّص من مشاعرك السلبية، واكتشف الحنين والإحساس النبيل الكامن خلف هذه المشاعر. وابدل كل ما تستطيع لتمكين شريك حياتك من مشاركتك الإحساس بالسكينة والهدوء والطمأنينة.

اللين من العناصر التالية:

- ◆ "أشاركك المسؤولية فيما حدث...";
- ◆ "أتفهم موقفك وأشعر بشعورك تجاه هذا الموقف...";
- ◆ "ما أحتاج إليه وما عليّ فعله هو ألا يتكرر هذا الموقف من طرفي أولاً، وأتمنى ألا يتكرر من ناحيتك أيضاً...".

1. **كن ليناً:** اللين يعني تحمّل المسؤولية تجاه المشكلة، فإذا كانت الزوجة منزعجة لأن زوجها نسي إحضار الأولاد من المدرسة مثلاً، فإنه يمكنها أن تهون الأمر وتقول: "أعرف أنني لم أذكرك بجدول أعمالنا هذا الصباح، وأريد التحدث معك لأننا نسينا إعادة أبنائنا الأحباء من المدرسة". ويتكوّن الحوار اللطيف والتفاعل



ليس من الضروري أن تكون المعالجة اللينة دبلوماسية أو ضعيفة لتكون فعّالة، لكنّها يجب أن تخلو من النقد والاستعلاء. يمكن أن تقول الزوجة مثلاً: « أدرك أنني أكون كسولة أحياناً، لكنني غير سعيدة لأنك لم تشاركني في ترتيب المنزل يوم أمس. لقد كان عدد الضيوف أمس كبيراً جداً، واضطرت للسهر حتى منتصف الليل على غير العادة لتنظيف وتنظيم المطبخ». فعلى الرغم من لغة العتاب والمكاشفة التي انطوت عليها الرسالة، إلا إنها تعتبر بداية ناعمة لأنها لم تقتصر على النقد، ولم تحمل لغة الاتهام المباشر.

2. بادِرْ إلى الإصلاح وتقبُّله من شريكك:

عندما يتحوَّل الزوج إلى موقف دفاعي ويقول: "أنا من يعيد ترتيب المكتبة وغرفة الأولاد دائماً"، على الزوجة ألا تؤكد هذه الحقيقة وتقول: "أشكرك جزيلاً على حرصك وتنظيمك لكل شيء، فأنت دائماً أول من يعيد الأمور إلى نصابها." فعندما نعترف لبعضنا

بالفضل، يقل التوتر ويزول الاحتقان فوراً. فالفرق بين الزواج المستقر والذكي عاطفياً، وبين الزواج المضطرب، لا ينبع من مهاراتنا وذكائنا في التواصل، بل من تفكيرنا الإيجابي وحرصنا على المشاركة. ولذا من المهم أن تصل محاولات ونوايا الإصلاح إلى شريكنا، لأنها تعبر عن حسن نوايانا ونقاء سريرتنا.

◆ أشعر بشيء من الامتعاض والغضب.
◆ عليّ من الآن فصاعداً أن أكون أكثر هدوءاً.
◆ أنا آسف، سامحيني من فضلك.
◆ أتفق معك فيما تقوله.
◆ هذه ليست مشكلتك وحدك، إنها مشكلتنا معاً.



3. هدئي من روعك، وهدئي شريكك: عندما يسود التوتر، يجب إنهاء

المناقشة، وعدم فتح النقاش لمدة عشرين دقيقة على الأقل. ومن المهم أن تتجنباً مواصلة التعبير عن السخط، ولعب دور الضحية، أو محاولة إثبات من كان على حق أو على باطل. يمكنكما في لحظات التوتر؛ الاستماع إلى الموسيقى، أو المشي، أو القراءة، فلا تتحول لحظات الصمت إلى تأهب وتجهيز جعبة السهام وإطلاقها بعدما ينكسر الصمت. وهناك عدة طرق لتهدئة شريك حياتك منها: تبادل الأدوار في إرشاد أحدهما للآخر، ومحاولة الابتسام رغم صعوبة ذلك، والأهم من ذلك هو أن يعرب كل من الزوجين عن طريقته المفضلة في الخروج من حالة الشد العصبي.

99 «العمل على إنجاح زواجك لفترات قصيرة كل يوم يحقق نتائج صحية ويطيل عمرك أفضل من

ممارسة التمارين الرياضية كل يوم»

66

4. توصلًا إلى حل وسط: سواء أعجبك هذا أم لا، فإن الطريقة الوحيدة لحل المشاكل الزوجية هي تقبل الحل الوسط. في العلاقات الزوجية القائمة على المؤدّة، لن تتصلح الأمور أبداً إن تمسك كل طرف بموقفه، حتى وإن رأى كل منكما أنه على حق.

تذكر أن حجر الزاوية لأي حل وسط هو المبدأ الرابع للزواج، وهو: تقبُّل التأثير. هذا يعني أن التوصل إلى حل وسط لن يفلح إذا أغلقت قلبك وعقلك في وجه احتياجات ورغبات شريك حياتك. لا ينبغي أن تتفق مع كل ما يقوله شريكك أو يراه منصفاً وصحيحاً، ولكن ينبغي أن تبقى منفتحاً على كل الاحتمالات وتراعي وتستوعب الموقف الآخر.

5. مداواة الجروح العاطفية: عندما نصل إلى حل وسط، فإنك تمنع المشكلة من التحول إلى صراع بالغ التعقيد، لكنَّ الجدل لا بد أن يترك ندوباً من نوع ما. مداواة الجروح العاطفية التي تكون دائماً عميقة، عليك اتباع الخطوات التالية.

- أ. اختر حدثاً معيناً وقرر التعامل معه.
- ب. قرّر أن تبادر باستئناف الحوار وتحدثت أولاً.
- ج. عبر بصوت عال عما تشعر به الآن وما شعرت به سابقاً.
- هـ. اعرف محفزاتك واستكشف دوافعك.
- و. اعترف بدورك ولا تبرئ نفسك مما حدث.
- ز. تطلع إلى الأمام وضع خططاً بناءة لتجنب تكرار مثل هذه المواقف الجدلية والحوادث المؤسفة.





المبدأ 6: تغلب على التعقيد

لقد خلقنا الله مختلفين في كثير من السمات والصفات والسلوكيات، فمن بين 100 مليار إنسان وجدوا في هذا الكون منذ بدء الخليقة، وسبعة ونصف مليار إنسان يعيشون الآن، لا يوجد شخصان متشابهان. وهذا يعني أن الاختلافات الفردية والسلوكية والثقافية والعادات الشخصية ستطفو إلى السطح من اليوم الأول للزواج. فإن لم يحاول الزوجان التكيف مع هذه الاختلافات الأبدية، فسيصلا إن عاجلاً أو آجلاً إلى طريق مسدود، ولن يستطيع أي منهما إقناع الآخر بأن يتفهم ويحترم وجهة نظره، وسيبقى كل منهما أن شريك حياته (الطرف الآخر) يعاني من أنانية مفرطة، ويتشبث كل منهما بموقفه، ويصبح الوصول إلى حل وسط أمراً مستحيلاً.



وهناك أربعة مؤشرات تصفُ علامات وتعقيدات عدم الاتفاق، ولذا يمكن للزوجين اكتشاف أنهما يسيران في طريق مسدود إذا:

1. دخلا في نفس الجدل مرّات ومرّات من دون الوصول إلى تسوية.
2. لم يتمكن أيُّ منهما من معالجة المشكلة بروح من الدعابة الإيجابية وبشيء من التعاطف والعطف والمودّة.
3. باتت المشكلة تزداد حدة بمرور الوقت، ويوماً بعد آخر.
4. بدا الوصول إلى حلٍّ وسطاً أمراً مستحيلاً وكأنه يعني التخلّي عن شيءٍ مهمٍّ ومحوريٍّ في المعتقدات والقيم وتقدير الذات.

مفتاح الطريق المسدود هو الانتباه إلى تلك اللحظات الصغيرة والعبارة التي يظن فيها كل طرف أنه لا يحتاج إلى الآخر. إذا كان أيُّ منكما يشعر بأنه مجروح بشدّة بسبب بعض التجاهلات البسيطة، فأنتما بحاجة ماسّة إلى مزيد من الوقت لتوطيد أواصر الحب وإعادة تحريك منابع إعجاب كلٍّ منكما بالآخر، إضافة إلى التدرّب على التناغم والانسجام التام.

المبدأ 7: إيجاد معنى مشترك

للزواج بُعدٌ نفسي وثقافي، وهو يتعلّق بصنع حياة داخلية وذاتية مشتركة، حياة ذات ثقافة غنيّة بالرموز والطقوس، والتقدير لدور كلٍّ منكما والأهداف التي تربط بينكما، والتي تجعلكما تفهمان وتقدران كيان العائلة. تطوير ثقافة مشتركة لا يعني بالضرورة أن الزوجين يريان بأعينهما كلَّ الجوانب في فلسفتها الحياتية عين اليقين، وإنما يعني أن هناك انسجاماً، وأنهما يجدان طريقة لإجلال أحلام كلٍّ منهما حتّى وإن لم يتشاركا فيها على الدوام، فالثقافة التي يضعان خطوطها معاً تتضمّن أحلام كليهما، وهي ثقافة تكون مرنة بما يكفي لتنمو وتتضج مع نمو وتراكم خبرة الزوجين. عندما يتمتّع الزواج بمشاركة كهذه، فإن الصراع يكون أقلّ حدّة، ولا تؤدّي المشاكل المتتالية إلى طريق مسدود.

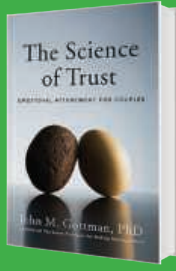
الركائز الأربع للمعنى المشترك

الركيزة الأولى: طقوس التواصل

خلق طقوس مشتركة في زواجكما (ومع أطفالكما) يمكن أن يكون علاجاً سحرياً للميل إلى الانفصال. والطقس هو حدث منظم، أو روتين يستمتع به ويعتمد عليه كل منكما، وهو يعكس ويعيد تقوية إحساسكما بالتألف والتكاتف، ومن خلال إدراك القيم المستمرة والمشاعر المستقرّة، والمغزى من الطقوس التي يضيفها كل منكما إلى العلاقة، فإنكما تصنعان هوية العائلة.



كتب مشابهة:

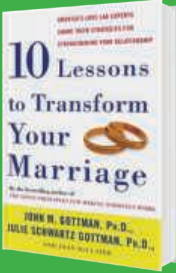


The Science of Trust Emotional Attunement for Couples.

By John M. Gottman. 2011.

Living Apart Together A Unique Path to Marital Happiness.

By Anne Watson. 2016.



Ten Lessons to Transform Your Marriage Strategies for Strengthening Your Relationship.

By John M. Gottman. 2007.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

[MBRF_News](https://www.facebook.com/MBRF_News)

[MBRF_News](https://www.instagram.com/MBRF_News)

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

www.mbrf.ae

[qindeel_uae](https://www.facebook.com/qindeel_uae)

[qindeel_uae](https://www.instagram.com/qindeel_uae)

[qindeel.uae](https://www.facebook.com/qindeel.uae)

[qindeel.ae](http://www.qindeel.ae)



الركيزة الثانية: دعم كل منكما لدور الآخر

شعورنا بمكاننا في العالم مبنيٌّ إلى حدٍ كبير على العديد من الأدوار التي نلعبها. من وجهة نظر الزواج فإنه بإمكان وجهة نظرنا عن أدوارنا الشخصية، وعن أدوار أقراننا؛ إما أن تضيف مغزى وانسجاماً بيننا، أو أن تخلق توتراً. فأن يكون لكما نفس الآراء في الأبوّة يضيف معنىً على زواجكما. ولذا فإن طرح الأسئلة عن نوع التفاعل الذي ينبغي أن يسود بينكم وبين والديكما وأبنائكما، أو بعبارة أخرى: عن مدى إحساسكما بالتشابه والتماثل في المواقف، من شأن كل هذه القيم والمسائل أن تقوّي زواجكما.

الركيزة الثالثة: الأهداف المشتركة

الأهداف التي نكافح لتحقيقها تشكل جزءاً ممماً يجعل للحياة مغزى. نحن لا نتحدث عن أعمق أهدافنا في أغلب الوقت، لكننا عندما نفعل، فإن هذا يمنحنا الفرصة لاستكشاف شيء ذي تأثير عميق في أنفسنا وفي زواجنا، وهذا لن يزيد من المودة في أسرتك من خلال مشاركة أعمق أهدافك مع زوجك، بل ويسهل أيضاً من عملكما معاً لتحقيق أهداف مشتركة، وهذا ما يفتح العديد من المسارات والخيارات ويثري عملكما واتحادكما معاً.

الركيزة الرابعة: القيم والرموز المشتركة

تشكل القيم والاعتقادات الركيزة الأخيرة للمعنى المشترك في الزواج. إنها المبادئ الفلسفية التي ترشدكما إلى الكيفية التي ترغبان في قيادة حياتكما بها. دائماً تتمثل القيم والمعتقدات المشتركة للزوجين من خلال الرموز، التي يُمكن أن تكون أشياء مادية وحقيقية، أو أشياء غير ملموسة. وهي تمثل قيماً يمكن مناقشة معناها، وجعلها شخصية وذاتية ومتعلقة بالزوجين معاً، والاتفاق عليها. والرموز المختصرة والموحية لا تقل أهمية عن الزواج، فحتى المنزل نفسه يمكن أن يكون له معنى رمزي كبير للزوجين، فهما لا يريانه مجرد مكان لتناول الطعام والنوم، بل رمزاً وإحساساً مشتركاً ومكاناً للإيواء والاحتواء والانتماء أيضاً.

لا يمكن لكتاب أو مستشار أن يحلَّ كل مشكلاتك الزوجية من دون إرادتك ونيتك وعزمك الأكيد، لكن يمكنك بتعلم "المبادئ السبعة للزواج الناجح" أن تغير مسار علاقاتك، لأنه لا بد لأيّ تغيير لطيف وطفيف من أن يؤثر في مسار زواجك، فيكون له تأثير إيجابي كبير بمرور الوقت، لأن المهم هو أن تتبني التغيير، وتحافظ على استمراره. وتنبع أهمية كل هذا من أنّ الزواج رحلة، ومثل أيّ رحلة، فإنّ رحلة الزواج السعيد تبدأ بالتوقف عن الشك، ودرء الخوف، واتخاذ خطوات صغيرة. وبعد أن تعرف مكانك ومكانتك، تتخذ الخطوة التالية؛ مع الانتباه إلى موقع زواجك على خريطة الحياة، لتتمكن من اكتشاف الممرات الآمنة في الطريق الطويل، وتستخدم بوصلتك الإيجابية في توجيه زوجك وأبنائك أيضاً ذاتك، دائماً إلى الاتجاه الصحيح.



قنديل | Qindeel
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing, and Distribution



مجموعة مختارة من أفضل إصدارات الكتب والروايات

بادر إلى طلب نسختك عن طريق البريد الإلكتروني publications@qindeel.ae

أو عن طريق الهاتف المباشر 009714338 58 85

متوافرة في مكتبات قنديل وجميع المكتبات

[qindeel_uae](https://www.qindeel.ae)

[qindeel_uae](https://www.qindeel.ae)

[qindeel.uae](https://www.qindeel.ae)

[qindeel.ae](https://www.qindeel.ae)