

الخلافاً بين الأزواج تؤثر على العلاقة الحميمة

العلاقة الحميمة وإن كانت من أهم وأروع ما في العلاقة الزوجية بين كل زوجين، إلا أن الحياة لا تقتصر فقط على هذه العلاقة، بل هي توليفة معقدة من عدة شراكات وعلاقات أخرى تربط الزوج بالزوجة، لذلك فإن سير العلاقة بينهما نهاراً وطوال اليوم يلقي بتأثيره على سير العلاقة الحميمة بينهما ليلاً، خاصة فيما يتعلق بالخلافاً الزوجية، حيث أن طريقة التعامل مع الخلافاً الزوجية تؤثر بشكل كبير على العلاقة الزوجية.

في السطور التالية ترشدنا المستشارة الأسرية شيماء فؤاد إلى نموذجين للتعامل مع الخلافاً الزوجية وتأثير كل نموذج على العلاقة الزوجية:

بداية تقول شيماء: لا يوجد زواج بدون خلافاً، ولكن الخلافاً أنواع، فهي قد تكون بناءة ومفيدة للزواج ومكسبة للخبرات، وقد تكون هدامة للزواج، ويمكن أن يكون هناك خلاف كبير، لكنه بناء، وخلاف بسيط، لكنه هدام، وذلك يعود إلى طريقة التواصل حول هذا الخلاف، وهو ما يؤثر على العلاقة الزوجية بشكل عام والعلاقة الحميمة بشكل خاص.

طريقتنا التعامل مع الخلافاً الزوجية وتأثيرهما:

الطريقة الأولى في التواصل:

هناك طريقة في التواصل فيها تهكم وتسفيه وإهانة ومعايرة، ورغبة في الانتصار في الحوار، ونفي الخطأ عن النفس، وإصاق التهمة بالآخر، وإثارة مواضيع قديمة، وإدخال أطراف آخرين، والتوقف عن القيام بالواجبات الزوجية، وقد يتفاقم الوضع إلى التهديد وتشويه السمعة والتعدي بالضرب أو تخريب الممتلكات، وهذا النوع من التواصل يفجر الموقف ويغذي الخلاف ليستمر أطول فترة ممكنة، وهي طريقة غير الناضجين، ويفقد كلا الطرفين فيها المشاعر الراقية والمحبة التي قد تمكنهما من إقامة علاقة حميمة ناجحة مبنية على الانسجام.

الطريقة الثانية في التواصل:

يستخدمها الناضجون، وهي النظرة للخلاف على أنه أمر طبيعي ووارد في كل الزيجات، المهم كيفية التعامل معه، ثم الحوار لمعرفة أسباب نشوء المشكلة وإصلاح الخلل والتوصل إلى حل وسط بأسلوب لا يجرح الكرامة أو الحب، والسماح لشريك الحياة للتعبير عن غضبه أو إحباطه أو خوفه، واحتواء هذه المشاعر بدون ردود أفعال عدائية، والاستماع للشكوى، ومحاولة التعاطف والاعتذار، والتأكيد على الحب، ووضع مصلحة العلاقة قبل المصالح الشخصية، وعدم الكبر عن الاعتراف بالتقصير أو الخطأ، والوعد بالإصلاح، وهذه الطريقة في التواصل يخرج منها الزوجان أكثر صفاء وفهماً لبعضهما البعض، بل تدعم المشاعر الإيجابية المحبة بينهما، ما يساعدهما على التمتع بعلاقة زوجية سعيدة مليئة بالاحترام والمشاعر الراقية والانسجام.