

الأنا نية.. سرّ التوازن في الحياة الزوجية!



6 نصائح تضمن لكما السعادة إذا كانت "نحن" أساس الحياة الزوجية والتوأمة بين الشريكين، فإن "أنا" هي سرّ استقرارها وتوازنها. هكذا تؤكد مجلة "سيكولوجي" الفرنسية حين فتحت صفحاتها للدراسة الطبية والمعالجة النفسية "إيزابيل فيليوزات"، تتحدّث فيها عن الحياة الزوجية وضرورة وجود "حياة فردية" فيها. تقول المجلة: منذ العصور القديمة ومفهوم الزواج هو الشركة. غالباً ما نقول إنّ الزوجين هما نصفان اجتماعاً ليكونا شخصاً واحداً، وإنّ الزواج هو الانتقال من مرحلة الـ "أنا" إلى مرحلة الـ "نحن". نعم "نحن" مهمة جداً، وهي الأساس المتين الذي يبني العائلة ويحمي الزواج من مخاطر الفشل، والفرق والأنا نية. ولكن هل هذا يعني أن ننسى الـ "أنا" تماماً فتدوسها الـ "نحن" وتمزّق أوصالها؟!.. وللتوفيق بينهما وبالتالي المحافظة على استقرار الحياة الزوجية؛ تقدم الدراسة هذه النصائح الست: 1- البقاء شخمين: هناك فكرة خاطئة ترسخت عن الحياة الزوجية والحب في أذهاننا؛ إذ نعتبر أنّ الحب هو عدم مناقشة الشريك، أو عدم وجود رأي مخالف لرأيه مثلاً. ولكن هذا الفكرة خاطئة تماماً، وتساعد على هدم الحب وليس تطويره وتقويته. وفي مجتمعاتنا تحديداً نلاحظ أنّ رأي الرجل هو الصواب دائماً، وهو المعتمد في البيت وخارجه. ولكن إلغاء "الأنا" وتهميشها سيؤديان إلى "خراب البيت" وانهيار الشريك وتأزمه نفسياً. الأنا ضرورة في الحياة الزوجية من خلال مفهوم "نحن شخصان مستقلان، يربطنا حب وود، وتجمعنا حياة زوجية ومستقبل واحد". وتشدد "إيزابيل" على ضرورة التنسيق بين الزوجين في

الحرية والحدود الشخصية لكل منهما، والمحافظة على المساحة الخاصة بعيداً عن الشريك لكل منهما على السواء. 2- تجنب التضحيات: التضحيات من أجل الشريك هي سبب الشخ في الحياة الزوجية الحميمة. فمع التضحيات الكثيرة يشعر الطرف المضحى بالغبن، أما المضحى لأجله فإنه يمضي الوقت تظهر عنده علامات التعجر والاسغلال. وبالتالي تصبح التضحية عبارة عن ابتزاز واستغلال. في هذا السياق تقول المحللة النفسية إيزابيل فيليوزات: "لا حظوا معي عند أول مطب أو مشكلة بسيطة، نرى الشريكين يبدآن المحاسبة والمساءلة، وتظهر على الساحة عبارات "أنا قمت بكذا وكذا من أجلك، دائماً أنا أعتذر، أنا من ضحى بهذه وتلك.. إلخ". ومن هنا تؤكد أن التضحيات ليست دليل ارتفاع في معدّل الحب، بل هي إنذار بمشكلة وخلل في الحياة الزوجية. 3- خلق ملعب للعشق والحب: الحياة الزوجية جميلة، ولكنها متعبة في الوقت نفسه، وعلى كلٍّ من الشريكين تحمل الآخر. وغالباً ما يحتمل الشريك تعب شريكه وإجهاده الدائم، ولكن تحذر الطيبة النفسية من التعب والإرهاق المزمن اللذين يؤديان إلى العزلة والروتين، فينام الزوجان كغريبين، يتناولان الإفطار من دون تحدث أو فتح نقاش. باختصار؛ يصبح الروتين سيد المكان والزمان، ولكن حذارٍ من الخيانة أو اللجوء إلى "الهروب" من الواقع، إلى ما يكون أصعب منه وعواقبه أوخم. لذا؛ فخلق مساحة للحب، والغزل، والمداعبة، هو أمر في غاية الضرورة والأهمية، فمهما تكن متعباً أو كان الشريك مرهقاً، فلا عليك، فإنّ الحلول البسيطة والسهلة موجودة ولها تأثير كبير في نفسيتهما. 4- الابتعاد قليلاً: هناك مثل فرنسي يقول "ما من لهفة في اللقاء، إلا بعد فراق"، وتستخدم إيزابيل فيليوزات المثل في هذه النقطة لتشرح سبب ضرورة البعد لساعات أو لأيام. هنا لا تطلب إيزابيل من الشريكين أن يتبعدا بسبب مشكلة أو "خناقة" أو انفصلا، بل هي على العكس من ذلك؛ تطلب منهما إعطاء فرصة لتنامي الشوق. فالشوق ضروري وأساسي كي تبقى الالهفة ويتجدد الحب، وبالتالي يفهم كلا الطرفين أهمية وجود الآخر في حياته، فيقدّر "الأنا" ويعرف أنها أساس قوي وحتمي لك "نحن". 5- الحرية: من قال إنّ الحرية تكون فقط في التعبير السياسي أو الاجتماعي أو الدراسي؟ إنّ الحرية في الحياة الزوجية أساس وبداية طريق إلى كل الحريات. نقول: الزواج هو فعل الدخول إلى "القفس الذهبي".. فأى قفس هذا؟! تثور إيزابيل على هذا التعبير، مشددة على أنّ الحياة الزوجية ليست قفصاً ولا أسراً، بل إنها حياة جديدة، فيها الحرية والانطلاق إلى الحياة المشتركة، وإظهار الـ "أنا" لتضيف إلى الـ "نحن" وليس العكس. الحرية تمنح الشريك الثقة، وتمنع الـ "أنا" من الكبت. ولكنها في الوقت لا تعني أبداً الانفلات! وتوجز إيزابيل قائلةً "أضف حياةً إلى حياتك من أجل الحفاظ على حرية ووجود الـ "أنا". 6- الإيقاع الصحيح والمتكامل: يشبّه المحلل والمعالج النفسي "سيرج هيفيز" الحياة الزوجية بالمعزوفة الموسيقية، والإيقاع الذي لا يمكن أن ينجح أو

يُبنى إلا من خلال نوتات موسيقية مجتمعة؛ فإذا غيّبت إحداها، تغير اللحن وفشل الإيقاع.. وهكذا هي الحياة الزوجية؛ لا تنعم بالتناغم المريح والمتوازن إلا بمشاركة الطرفين ووجودهما وتأثيرهما. ويضيف: أردت من هذا التشبيه أيضاً التشديد على أهمية العناصر الخارجية في الحياة الزوجية، فاختار الموسيقى أو الرقص كي تنعشا حياتكما، وتشعرا بوجود شخصية مستقلة لكل منكما. العوامل الخارجية تذكركما دائماً بضرورة الـ "أنا" وأهمية وجودها في حياة الـ "نحن".