معظم الأزواج في العالم غير مقتنعين بشريك حياتهم تمامًا، فغالبًا ما يجد الزوج بعض النواقص في شريك حياته، ويتمنى لو كان شريك حياته أفضل، فمن سنن الله عز وجل في هذه الحياة أن الكمال البشري غير ممكن، لذلك لا بد من وجود بعض النواقص في شريك الحياة، ومهما كانت مواصفات شريك الحياة مرضية ومقنعة، فلابد من وجود مواصفات أفضل لدى شخص آخر في بعض الجوانب، لذلك حذرنا الله عز وجل من قلة القناعة، والنظر الى أزواج الغير،قال تعالى: {لا تمدن عينيك الى ما متعنا به أزواجًا منهم ولا تحزن عليهم} [الحجر:88].

إن قلة القناعة بشريك الحياة هي من أهم أسباب المشاكل الزوجية، وعدم الشعور بالسعادة الزوجية [لمن يريد الزواج ..وتزوج، فؤاد الصالح، ص 322،222 بتصرف يسير].

عزيزي القارئ:

هناك صلة وطيدة بين تطلعنا الى أن يكون شريك حياتك مختلف عما هو عليه، وبين فقدنا الاحساس بالسعادة

لو أن شريكي مختلف:

قد يساورنا سرًا أو علانية تمني لو أن شريكه يشبه شخصًا آخر .. كأن يكون أكثر طموحًا وألطف .. يصغي إلينا بانتباه .. أقل انفعالًا .. متعاونًا . .أو أيًا من مجموع تلك الصفات" والمشكلة تكمن في أننا عندما نعاني من وجود هوة بين ما لدينا، وبين ما نريده ينتابنا شعور بعدم الرضا .. إن هذا أحد القوانين الصعبة والسريعة في ذات الوقت من قوانين الحياة التي تنطبق على علاقاتنا – تمامًا كما تنطبق على الجوانب الأخرى لحياتنا – إلا أنه من الصعب على أي حال أن نقوم بعمل تلك الرابطة، لأن الأمر يبدو في ظاهره وكأن افتقادنا للرضا ينبع مباشرة من شريك الحياة، والاستنتاج العام يصبح:لو أن شريكي كان مختلفا،أو لوأنه يتخذ شكلا معينا،أو لو أنه أحدث بعض التغييرات لكي [لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية، د.ريتشارد كارلسون، وكريستين كارلسون ص .[119

قد يكون ما تفكر فيه غير قابل للتحويل إلى واقع، ولكن مجرد التفكير فيه يحول بينك وبين أن تكون سعيدًا مع شريك حياتك .. التركيز في المقارنة بين ما هو لديك، وما تتخيل أنه أفضل، هذا التفكير يجعلك تشعر بالاحباط وعدم الرضا بما لديك .. فإذا أردت الخروج من هذه الدائرة النكدة في التفكير والحياة فإن نصيحتي لك:

لا تبحث عن الكمال:

"الانسان في التصور الإسلامي هو هذا الانسان الذي نعهده، بقوته وضعفه, بنوازعه وأشواقه، بلحمه ودمه وأعصابه، بجسمه وعقله وروحه، إنه ليس الانسان كما يريده خيال جامح، أو كما يتمناه حلم سابح" [خصائص التصور الاسلامي، سيد قطب، ص .[182

فالنقص من طبيعة البشر، وليس عيبًا أن يخطئ الانسان اذا اجتهد وبذل ما في وسعه .. ومن الانصاف أن نغفر قليل خطأ شريك الحياة في كثير صوابه ..ومن الحكمة أن نغضي عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه .. نتغافل عن عثراته، إن الحياة في تغير مستمر، ولكن قربنا الشديد من شريك حياتنا لا يجعلنا نرى ما يقوم به من تغيير للأفضل.

وقد نشعر بالاحباط بسبب المشاكل التي لا يبدو أن لها نهاية .. فأين الخلل الذي يجعلنا نشعر بهذا الاحباط؟

إنه البحث عن الكمال، وليس رصد التغيير الى الأفضل مهما قل.

إننا إذًا أوقفنا سعادتنا على انتهاء المشاكل، فإننا سنعيش العمر كله في إحباط .. ولكن الأفضل لحياة سعيدة هو أن نركز على أقل تغيير نحو الأفضل، فهذا التركيز على ما طرأ على واقعنا من تحسن، يعطينا أملا في أن فجر السعادة الزوجية قادم لا محالة ليملأ حياتنا الزوجية مرحا وتفاؤلًا.

ولا شك أن هذه النظرة تجعلنا نعطي الحق لشريك حياتنا أن يتصرف "كإنسان"يصيب ويخطئ.

إننا حين نتوقع أن شريك حياتنا يمكن أن تقع منه أخطاء، ونتخلص من وهم وجوب اتصافه بالكمال دائمًا .. عندها نكون أكثر حرية، لأننا نكون أكثر واقعية، ومن ثم نكون أكثر تسامحًا مع أخطاء شريك حياتنا، وأكثر حبًا له وإن أخطأ في بعض الأمور الصغيرة ووقتها أدعوك أن:

ابحث عن الجميل والايجابي:

العقل الإنساني من الأشياء المحيرة .. فهو إن بحث عن الجمال فإنه يجده .. وبالمثل إن بحث عن القبح فإنه يجده أيضًا، خذ مثالًا:

إذًا وجد الشريك شريك حياته قد انشغل عنه .. فكيف يكون ذلك إيجابيًا؟

هذا يكون إيجابيًا إذا دفع شريك الحياة إلى الاستيقاظ والانتباه إلى أنه في حاجة زيادة الاهتمام بشريكه، والعمل على إنقاذ الحياة من فتور الحب الذي يسقط العلاقة ويدمر البيت ..

إن سر السعادة يكمن في الكيفية التي نفكر بها في حياتنا بغض النظر عما يحدث حولنا من أمور، فمثلًا:

إن كانت طرقتي في التفكير هي: "إذا كنت استطيع الارتباط بهذا الشريك في حياتي إذن لأصبحت سعيدا" لو كانت هذه طريقة تفكيري، فإنني لن أشعر بالسعادة حتى وإن حصلت على هذا الشريك.

إن السعادة تصدر من أعماق النفس .. وتنبعث من تفكيرك ونظرتك الى أمور الحياة، وطريقتك في مواجهة الأحداث وفي رضاك عن نصيبك في هذه الحياة، إن كل شيئ في الحياة له وجه جميل، وآخر قبيح .. فخذ الدنيا بوجهها الجميل، وحاول أن تنسى ذلك الوجه الذي تظنه قبيحًا، فالسعادة هي فن الاستمتاع بما تملك، والقدرة على رؤية نواحي الجمال في الحياة، وعدم التعجل في النظر إلى الآخر، أو البحث عن عيوبه دون ميزاته.

تقبل شريك حياتك:

من المبادئ الأساسية في العلاج النفسى أن نتقبل المريض كماهو وقد تأملت قليلًا هذا المبدأ فتوصلت إلى أن هناك من العلاقات في حياتنا علينا أن نتقبلهم كما هم ثم نفكر بعد ذلك كيف سنتعامل معهم من هذه العلاقات الأبناء والأزواج والآباء والأمهات.

فأنا مثلًا كأم لابد أن أتقبل ابني كما هو ثم أتعامل بعد ذلك مع الأخطاء والتصرفات التي تزعجني منه.

وأنا كزوجة على أن أتقبل زوجي كما هو ما دمت قد وافقت على الزواج منه وقررت الاستمرار في هذا الزواج ثم بعد ذلك أفكر كيف أتعامل معه ومع التصرفات التي تزعجنى منه ثم نلتقي على أرضية مشتركة ونتفق على مجموعة من الاتفاقات التي نتوصل اليها سويًا لتستمر الحياة في استقرار.

الفرق بين القبول والموافقة:

القبول يعني التعامل مع الشخص كما هوعليه دون المعاقبة أو الموافقة على سلوكه أي احترام إنسانية وكرامة الإنسان الذي أتعامل معه وهذا جزء من القبول، فقبول الإنسان في حد ذاته يعكس الشعور بالحب والرعاية، ولكن القبول لا يعني الموافقة فالقبول يحمل معنى تقبل الآخر وليس شرطًا أن أكون موافقة على سلوكه وتصرفاته.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 26/10/2014

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com