# التّواصل حياة الزّواج

بعفويّة المحبّين وإتقان المثقّفين وبراعة المتخصّصين وإيمان الملتزمين سنغرف من خبرة الثّنائيّ د.جيروم ضاهر وزوجته جان كمرشدين ومدرّبين في الحياة الزّوجية والعائليّة حول موضوع :
" التّواصل بين الزّوجين"

- **ألعلاقة تواصل.**

ألعلاقة هي تواصل بين طرفين وعليه إذا إنقطع التّواصل ماتت العلاقة. فالتّواصل هو مهارة يجب على الزّوجين إتقانها لأنّه أساس العلاقة الزّوجية. إنّه أمرٌ جوهريٌّ جداً فهو يبني الحميميّة بين الشّريكين التي بدورها توطّد المعرفة ،والمعرفة تمتّن الحب. لأنّ أصول الحبّ تتجذّر بالمعرفة. إذا كنت لا أعرف الأخر لا أستطيع أن أحبّه إلا من خلال الصّورة التي أنا أبنيها عنه ومن الممكن أن تكون هذه الصّورة بعيدةً كل البعد عن الحقيقة لذا عندما نكتشف الواقع نعيش خيبة أمل كبيرة. إنّ علم الفلسفة و علم اللّاهوت يؤكّدان المبدأ الثّابت وهو أنّنا لا نستطيع أن نحبّ أحداً لا نعرفه
(On ne peut pas aimer quelqu'un qu'on ne connait pas).
نستطيع ان نطبّق هذا القول على علاقتنا مع الله وعلاقتنا مع الآخر.

- **" بفهم عليك عالطّاير"؟**

من أكثر الأمور الّتي تعرقل عنصر التّواصل وتشكّل خطراً على الصّراحة بين الزّوجين هي المنظومة الّتي تربّينا عليها والّتي تقول:" اللّي بحبك، بيفهم عليك عالطّاير". إنّها فكرة متوارثة لا صحّة لها لا بل هي كذبةٌ ووهم ولا ترتبط بأيّة حقيقة علميّة. (أقول في نفسي :" لأنّه يحبّني عليه أن يفهمني عالطاير" وإذا لم يفعل فهذا يعني انّه غير حسّاس ولم يعد يحبّني). نحن عملياً كائنات متجسّدة لا نفهم الاشياء إلّا إذا رأيناها ولمسناها ونقلَت إلينا بطريقةٍ واضحة. ولأنّ الله يعرف هذا فقد نقل إلينا وحيه وجسّد وصاياه على لوحين من حجر وكتبَت كلمته على صفحاتٍ ستُقرأ على مرّ العصور. فهو لم ينتظر أن" نفهمه عالطّاير"، فهو واضح جداً في ما يقوله ويطلبه منّا. طبعاً هناك نوع من اللّذة عندما نصل الى مرحلة فهم بعضنا دون ان نقول ما في داخلنا لكن هذا يمكن حدوثه بعد سنين طويلة من العيش معاً في حميميّة متواصلة.. هناك ظلمٌ كبير عندما نتوقّع من الشّريك "معرفة الغَيب" في وقتٍ ما زلنا فيه ببداية العلاقة فالإنسان غير متاح له قراءة الأفكار . مهما كان الزّوجان على معرفة وطيدة متبادَلة، فالمهمّ فعليّاً هو الصّراحة ولا شيء غير الصّراحة. من الممكن مثلاً أن تمرّ الزّوجة في مرحلةٍ حياتيّة ما، بتحدّيات وتجارب معيّنة فكيف يمكن للزّوج ان يعرف بها إن لم تخبره الزّوجة عنها؟ وتنتظر بعد ذلك "أن يفهمها عالطاير" وتمرّ الأيّام والأشهر وأحياناً السّنوات وهي تنتظر وتتراكم في قلبها المرارة والعتب ومشاعر الحزن ممذا سيولّد انفجاراً في الحياة العلائقيّة وسيشكّل صدمةً لم تكن أبداً متوقّعة.

- **ألحوار أسلوب وشموليّة.**

ألحياة الزّوجيّة أحاديثٌ لا تنتهي ومواضيع لاحصر لها. من المهمّ جداً أن يتحدّث الزّوجان عن كلّ شيء: الأفراح والأحزان، التّحدّيات والصّعوبات في مختلف المجالات، الأحلام والتوقّعات والخيبات وكلّ الأمور التي تزعجنا او تلك التي تسعدنا. لكن الأهمّ هو الأسلوب الذي يعتمده المحاور في إيصال حقيقةً ما . مثلاً : إذا ما انشغل الزّوج مؤخّراً في عمله وأهمل زوجته دون قصده، فمن الخطأ ان تقول له زوجته :"انت تهملني ولم تعد تحبّني ..." طريقة اللّوم هذه غير محبّذة . الصحّ هو قولها:" إشتقت إليك كثيراً في الفترة الأخيرة واشتقت لجلساتنا معاً ، أمن الممكن أن نجد يعض الوقت لنل في الأيام المقبلة؟

باختصار المطلوب هو التكلّم بمحبّة وحكمة واحترام بدون أن نخلق "حالةً دفاعيّة" لدى الشّريك. وفي حال عدم التّجاوب من الضّروريّ البحث باستمرار عمّا يعيق التّواصل السّليم.

**لائحة من ال " لا" :** لا للّوم، للمقارنة، للإنتقاد، للتّجريح، للاستهزاء، للاستخفاف بوجع الآخر، لا للّامبالاة ، للعنف اللّفظيّ ...

**لائحة من ال"نَعم" :** نعم للحقيقة بموضوعيّة، للصّدق، للشّفافيّة بالمشاركة، لشرح الأحاسيس والمشاعر، نعم لقول المطلوب، لتوضيح الأمور والمواقف، نعم لتحديد الامور التي تزعج وما ينتج عنها مع غعطاء بعض الإقتراحات لتجنّب الوضع نفسه في المستقبل.

- **لا تواصل بدون إصغاء**

التّواصل السليم يتطلّب إصغاءً جيداً . والإصغاء مهارة بغاية الأهميّة وتقوم على ركائز عديدة :

أولاً: التركّيز: فمن المهم جداً خلال الحديث أن ننظر بعضنا إلى بعض "Eye contact" وأن نعبّر عن تركيزنا بوضعيّة الجسد التي تدلّ على إهتمام كبير وذلك التّوقّف عن القيام باي عمل أخر أثناء التّحدّث.( الموبايل -التلفزيون - القراءة ....)

ثانياً : محاولة فهم وتفهم وجهة نظر الأخر أي أن أضع نفسي مكان الشّريك كي نستطيع فهم مشاعر الأخر ووجعه وليس فقط رأيه ووجهة نظره . وهنا نشدّد على أهميّة التّعاطف مع الشّريك خاصة إذا كان يتألم ويخبرنا عن هذا الألم . لأن الوجع الأكبر في العلاقة هو ألشعور بالوحدة . معاً نفرح ومعاً نتألم .

- **ألتّواصل .. صداقة زوجيّة .**

ينتج عن التّواصل السّليم، حميميّة عاطفيّة "Intimité émotionnelle" وصداقة قويّة ومعرفة أعمق . فالتّواصل الجيّد فرصة يوميّة لإحاث "فرقٍ" في حياة الأخر وحياتنا كثنائي ، وذلك من خلال تخفيف الألم والصّدمات ودعم الأخر في مختلف التّحديات التي نمرّ بها. إنّ التواصل الجيّد هو تطوّر متواصل وتقارب يوميّ ونمو مستمر للحبّ وشفافية أكثر بالعلاقة الجنسية. فالحميمية العاطفية تؤثر كثيراً على الحميمة الجسدية "Intimité sexuelle" ويجب أن يكون للزوجين محطة يومية للقاء والحوار والتواصل ، أم إذا كانت أيام الأسبوع مليئة بضغوطات العمل فنهاية الأسبوع هي مناسبة أسبوعية لحوار طويل وعميق. وإذا إنقطع التواصل بين الزوجين فسيؤدي ذلك إلى ألشعور بالبعد والفتور فتبرد المشاعر وتنقص المعرفة ليوميات الأخر فيشعر كل منا بوحدة قاتلة. المعرفة تلغي الوحدة وتخفف الألم وتشعر الاخر بالتعاطف. Ampathie . التواصل يعني "في حدا يحبني بحس فيي ومني لوحدي بهالدني.

**العمود الفقري للعلاقة السّليمة هو التّواصل المتواصل .**

**د. جيروم وجان ضاهر**