



لماذا يكون بعض الأزواج أسعد من غيرهم؟

مروة الاسدي 2023-01-25 -

غياب الجدل بين الزوجين تفاهم مثالي أم برود عاطفي؟ قد نعرف زوجين، يبدو عليهما أنهما لا يتجادلان أبداً، وربما كنت أنت وشريكك لا تتجادلان، ولكن ما الذي يعنيه هذا للحياة الزوجية؟ وهل يعني هذا حقاً أن الشريكان يتمتعان بعلاقة عاطفية مميزة؟

صباحات دون جدال، وحينما يزعجهما أمرٌ ما، يفضلان تبادل الابتسامات أو ربما أخذ وقت راحة خاصة بهما. هذان الزوجان لا يبدو عليهما أنهما يتضايقان أبداً، وسيصعب عليك رؤيتهما في جدال كما يفعل الكثير من الشركاء. فيما إذا كان هؤلاء يخجلون من المواجهة ويخشون من أن الجدل قد يعرض علاقتهم للخطر، أم أنهم وجدوا نظاماً يمنع الاختلاف في الرأي من أن يصل إلى ذروته البشعة؟

الجواب هو يعتقد أن الأزواج الذين لا يتجادلون قد يختلفون في الرأي، ومع ذلك، من المهم بالنسبة لهم حل المشكلات معاً، وإن كان هذا صعباً، فسيحاولون على الأقل الاستماع للطرف الآخر ومعالجة المشكلة معاً، ويميل الأزواج الذين يتواصلون بأمانة ويتعاطفون مع بعضهم البعض ويتبادلون الأفكار إلى الجدل بشكل أقل، وبالتالي فإن إدارة الأزمات بشكل ماهر تساعدهم على تجنب النزاعات الكبيرة.

قد يبدو عدم الدخول في جدالات مع الشريك حليماً وردياً، ولكن أن تجنب الصراع لمجرد عدم الرغبة بالشجار، هو أمرٌ آخر يجب الحذر منه، وعندها تكون العواطف المرتبطة بالخلافات مازالت موجودة.

وعدم حل المشاكل عن طريق تجنبها أو التنازل المستمر ودفعها بعيداً أو تنحيها، يمكن أن يؤدي إلى سوء فهم في العلاقة، أو على الأقل "تصبح العلاقة أقل جودة"، إذ قد يتحول تجنب الخلاف، إلى استياء من الطرف الآخر، بوعي أو دون وعي منه، بسبب تجاهل مشاعره.

كيف أعرف أي نوع من العلاقات لدي؟ إذا كنت من القلة "المحظوظة" التي لا تتشاجر مع شريكها، ولكنك لا تعرف إن كان السبب يعود للتواصل الجيد بينكما أو لأن شريكك يتجنب الجدل، هل هناك مشاكل ومواقف تضايقني وأشعر أنني لا أتفق فيها مع شريكي، ولا نتعامل معها؟ هل أتجنب الخلافات لأنني لا أريد الشجار؟ هل أنا خائف مما قد يقوله أو يفعله شريكي؟ أو أخشى من أن يفسد هذا علاقتنا؟ وهل لا أجادل لأنني ببساطة لم أعد أهتم بمحاولة التواصل؟



إذا كانت إجابتكم على أي من هذه الأسئلة بنعم، فقد يعني أن لديكما مشكلة تواصل، وإن عدم الجدل هو في الواقع أحد أعراضها.

وأن عدم الشجار ليس إيجابياً دوماً وقد يكون سبباً لعدم وجود تواصل جيد بين الشركاء، ولكن إن كانت إجابتك على الأسئلة بـ"لا"، فهذا يعني أنك وشريكك على قدر من التواصل الجيد وتستمتعان بعلاقة عاطفية دون جدال، ويا لكما من محظوظين!

الجدال المستمر بين الأزواج يزيد من مخاطر الموت المبكر

رجحت دراسات سابقة أن الدعم الاجتماعي ووجود شبكة واسعة من الأصدقاء من شأنها أن تؤثر إيجابياً على الصحة، قال باحثون دنماركيون إن الجدل المستمر بين الأزواج أو الأصدقاء أو الأقارب من الممكن أن يزيد من خطورة الوفاة في منتصف العمر.

وقال الباحثون في الدراسة التي نشرت في دورية "علم الأوبئة وصحة المجتمع" إن الرجال والأشخاص العاطلين عن العمل هم الأكثر عرضة لذلك، وتقول الدراسة إن التعامل مع المخاوف والمطالب الخاصة بأفراد العائلة له صلة بزيادة مخاطر الوفاة، وتشير الدراسة كذلك إلى أن شخصية الفرد وقدرته على التعامل مع الضغط غالباً ما يكون لهما دور في تلك النتائج، ورغم أن فريق البحث من جامعة كوبنهاغن توصل إلى أن الجدل المستمر يزيد من خطورة الوفاة لدى الرجل أو المرأة بمقدار مرتين أو ثلاث مرات أكثر من المعدلات الطبيعية، فإنهم لم يتمكنوا من تفسير العوامل التي تفسر ذلك.

وترجع أبحاث سابقة أن الأشخاص الذين يعانون من درجات عالية من القلق ويواجهون مطالب من الأزواج والأطفال، وأولئك الذين يجادلون باستمرار مع أفراد العائلة المقربين، هم أكثر عرضة لأمراض القلب والجلطات.

وتشير أبحاث سابقة أيضاً إلى أن الدعم الاجتماعي الجيد ووجود شبكة واسعة من الأصدقاء من شأنها أن تؤثر إيجابياً على الصحة، بينما تحدد الشخصية بدرجة كبيرة كيفية استقبال المواقف والعلاقات الاجتماعية والتعامل معها.

وقال الباحثون الدنماركيون إن ردود الفعل الفسيولوجية للضغط، مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة احتمالية الإصابة بأمراض القلب، هي غالباً السبب وراء زيادة مخاطر الوفاة، وقالت الدراسة إن "مسببات الضغط تزيد نسبة الكوليسترول لدى الرجال، مما يزيد خطورة الإصابة بآثار صحية سلبية"، وفحص الباحثون بيانات خاصة



بـ 9875 رجلا وامرأة تتراوح أعمارهم بين 36 و52 عاما، لمعرفة الصلة بين العلاقات الاجتماعية المسببة للضغوط والموت المبكر، وشارك هؤلاء جميعا في هذه الدراسة الدنماركية بشأن "العمل والبطالة والصحة" منذ عام 2000، ووجدت الدراسة أن القلق الدائم أو مطالب الشريك أو الأبناء ترتبط بزيادة تتراوح بين 50 في المئة و100 في المئة في زيادة احتمالية الوفاة لأي سبب، وزادت البطالة من التأثير السلبي للعلاقات الاجتماعية المليئة بالضغوط، إذ قالت الدراسة إن العاطلين عن العمل عرضة للموت بصورة أكبر بكثير لأي سبب مقارنة بمن لديهم وظيفة.

كما أظهرت الدراسة أن الرجال أكثر عرضة للتأثر بالقلق ومطالب شريكاتهم، وأكثر عرضة للموت من جراء ذلك، في مقابل الأسباب المرتبطة عادة بالرجال، وقالت ريكي لوند، من قسم الصحة العامة في جامعة كوبنهاغن، إن القلق والجدال جزء طبيعي من الحياة، ولكنها أضافت أن الأشخاص الذين ينخرطون في الصراعات كثيرا أو دائما هم أكثر عرضة للمخاطر، ويحتاجون للمساعدة.

أما أنجيلا كلو، من قسم علم النفس والفسولوجيا في جامعة وستمنستر، قالت إن نتائج الدراسة "ليست مفاجئة"، وقالت إن "الدراسة كان من الممكن أن تكون مثيرة للاهتمام بشكل أكبر إذا أفصحت عن المسارات البيولوجية، وأظهرت لماذا وكيف تؤثر الصراعات على زيادة احتمالية الوفاة".

أسباب كثرة الخصام بين الزوجين

لا تخلو العلاقات العاطفية من المشاكل والأخذ والرد. لكن كثرة المشاكل تؤدي في أغلب الأحيان إلى تدمير العلاقة وتراجع نسبة الحب بين الشريكين. تابعي أسباب الخلافات الزوجية وكيفية التحكم بها.

اسباب الخلافات الزوجية المستمرة كثيرة. وعلى كل زوجين التعرف عليها منعاً لتفاقم الاوضاع وبلوغها حد الانفصال.

-عدم القدرة على التفاهم وغياب الانسجام. وهو ما ينتج عن تناقض الطباع وعن عدم تمتع اي منهما بالإرادة التي تساعد على اخذ القرارات الصائبة وعلى التقرب من الآخر من اجل عيش حياة مستقرة الى جانبه.

- التوتر وما يفرضه من صعوبة في بناء علاقة سليمة بين الزوجين. ففي هذه الحالة لا يمكن اي منهما التفكير بطريقة هادئة واخذ القرارات الصحيحة وتصويب الاخطاء. ولهذا غالباً ما يتعامل كل منهما مع الآخر بطريقة عنيفة وبعيدة كل البعد عن المنطق.



- الغموض وعدم التعبير بصراحة عن الافكار والمشاعر. وهو ما يسبب غالباً سوء التفاهم بين الزوجين ويضعف قدرة كل منهما على الاستماع الى الآخر ويمنعه من فهم ما يريد. وفي هذا السياق لا يقوم اي منهما باستشارة الآخر في ما يتعلق بأي شأن من شؤون الحياة. وهو ما يساهم في زيادة اتساع المسافة الفاصلة بينهما.

ترتبط اسباب الخلافات الزوجية المستمرة ببعض العوامل الاساسية مثل المال وتربية الاولاد والعلاقة الحميمة وانشغال احد الطرفين الدائم.

المشاكل المالية، يعتبر المال من اساسيات الحياة الزوجية لأنه يساعد على تأمين متطلبات الحياة اليومية اضافة الى حاجيات الابناء وطرق الترفيه وغيرها. ومن الممكن ان يكون هذا سبباً لحدوث الخلاف بين الزوجين وخصوصاً في حال مواجهة بعض المصاعب المادية والازمات الخانقة. وقد ينتج هذا عن عدم قدرة احد الطرفين على التعامل مع الشأن المالي بطريقة حكيمة وعن انفاقه من دون حساب. ومن اجل منع وقوع الخلاف على الزوجين ادارة المال عن طريق الحوار والتعاون.

تربية الأبناء، تعتبر هذه القضية من ابرز الاسباب التي تؤدي الى حدوث الخلافات المتكررة بين الزوجين. فقد يرى احدهما ان طريقته في التعامل مع هؤلاء هي الافضل وان على الآخر ان يتخلى عن بعض الاساليب التي يعتمد عليها في تربيتهم. ومن الممكن ان يرتبط هذا ايضاً بالضغوط التي يفرضها وجود الابناء على مستوى الوقت والجهود التي يجب بذلها والمال الذي يجب تأمينه.

غياب احد الزوجين الدائم، وغالباً ما يكون الزوج هو الطرف دائم الانشغال والغياب. وهذا يشعر الزوجة احياناً بالملل وعدم الرضى. ولهذا من الممكن ان تشكو ذلك عند عودته الى المنزل. وفي حال تكرار الشكوى قد تتحول الى سبب لانزعاج شريك الحياة والى مصدر للخلاف وخصوصاً اذا لم يكن بإمكانه تغيير ظروف عمله وشروطه. ولهذا عليه ان يحرص على تعويض هذا الغياب وخصوصاً في ايام الاجازات. كما عليه ان يبدي اهتمامه بشؤون اسرته من خلال سؤال الزوجة عنها عبر الهاتف خلال النهار او حين عودته الى المنزل مساء. ومن المفيد ان تعد الزوجة ايضاً له بعض المفاجآت مثل دعوته الى المطعم او الى مكان يمكنهما البقاء فيه بمفردهما لبعض الوقت.

الحياة الحميمة، تعتبر العلاقة الحميمة من اسباب الخلافات الزوجية المستمرة وخصوصاً في حال كان الطرفان لا يشعران بالرضى. وهذا ما يمكن ان يعمق الهوة ويؤدي الى اتساع المسافة الفاصلة بينهما. وتنتج هذه المشكلة عن اسباب مختلفة منها التوتر. ويعتبر الحوار والصراحة من افضل الطرق التي تساعد على حلها.

تشكو من الجدل العقيم مع زوجتك؟ إليك الحل



تحتّم الحياة الزوجية على الشريكين الخوض في نقاشات وجدالات بشكل يومي، إلا أن ما يميز الزواج الناجح عن غيره هو تحمل مسؤولية كلا الطرفين لأفعالهما، وما يتفوهان به بغض النظر عن شعورهما بالغضب الداخلي.

لذلك، من المهم أن يتوقف الزوجان عن خوض نقاشات غير مجدية تؤدي مع مرور الوقت إلى تقويض أسس المودة والاحترام الذي يقوم عليه الزواج الناجح، وخلصت المعالجة النفسية هاربيت ليرنر -في مقال نشرته مجلة "سايكولوجي توداي" الأميركية- إلى أهم الآليات التي من شأنها أن تساعد الزوجين على إنجاح علاقتهما والعيش بسلام.

السيطرة على الغضب، ويعد عدم السيطرة على الغضب من أهم أسباب المشاكل التي تحدث بين أي زوجين. وانطلاقاً من إحدى الحالات التي مرت بها أثناء عملها خلصت الكاتبة إلى أن الاسترسال في الجدل حول مسائل يومية -على غرار وجبات الطعام أو التخطيط للإجازات أو الإنفاق أو تزيين المنزل أو تربية الأطفال- يؤدي إلى عدم التوصل إلى حلول جذرية لإنهاء الخلافات القائمة.

هناك أساليب من شأنها أن تحسن علاقتك مع شريكة حياتك. ويمكن تحقيقها بتغيير أسلوب التعامل بين الزوجين. فالأمر منوط برغبة كلا الطرفين لتحقيق ذلك، فضلاً عن اتباع بعض القواعد الأساسية.

لائحة قواعد مكتوبة، وتتمثل القاعدة الأولى بضرورة وضع الزوجين أساليب خاصة بكيفية تعاملهما مع بعضهما البعض حتى في ظل احتدام النقاش. ففي لحظات الغضب، نعتقد أن هذه المشاعر التي تتناوبنا تمنحنا مبرراً لقول أو فعل أي شيء تلك اللحظة.

بطبيعة الحال، نحن قادرون على السيطرة على نوبات الغضب والتصرف بشكل أفضل في حال كانت لدينا نية حقيقية في إنجاح علاقات الزواج. وفي حال لم يتمكن الزوجان من السيطرة على مشاعر الغضب، فمن المهم جدا الحصول على استشارة من قبل مختصين.

ومن المهم أن يقوم الزوجان بوضع لائحة مكتوبة تتضمن بعض القواعد التي سبق وأن اتفقا عليها، على غرار "لا للصراخ أو التنازع بالألقاب، أو عدم إثارة المشاكل قبل الخلود إلى النوم".

المبادرة بالتهديئة والاعتذار، القاعدة الثانية أن يتحمل كلا الطرفين المسؤولية لإنجاح زواجهما، ببذل مجهود حقيقي لتفادي تفاقم الصراع بينهما والسلبية التي قد تسود العلاقة، وسيكون الأمر مجدياً إذا قام أحد الطرفين



بالأخذ بزمام المبادرة لإضفاء بعض حس الفكاهة، أو استخدام بعض الأساليب الجسدية -مثل اللمس أو تغيير نغمة الصوت- لتهديئة حدة النقاش والتعبير عن رفض الخوض في جدال عقيم. وبمرور الوقت، سيعمل ذلك على تقوية أسس الزواج.

مما لا شك فيه أن كلا الزوجين يرغب في أن يقوم الطرف المقابل بالمبادرة لتهديئة الوضع والاعتذار، خاصة إذا كان مقتنعاً بأن الشريك هو الطرف المسؤول عن النقاش منذ البداية. ومع ذلك، يكمن النصر الحقيقي في وضع حدٍّ للنقاش المحتدم، والتعبير في وقت لاحق عن أسباب تباين وجهة نظرهما.

7 نصائح لتجنب الجدل في العلاقة الزوجية

يتسبب الجدل في العلاقة الزوجية بكثير من التوتر وتبديد الطاقة الإيجابية في المنزل، ما يستدعي اجترار وسائل تعمل على الحد منه وتلافيه.

فيما يلي بعض النصائح لتجنب الجدل في العلاقة الزوجية:

- اختاري أي المواضيع تحتاج منك مناقشتها من الأساس؛ ذلك أن كثير من الجدالات الطويلة غير ذات جدوى، إن تم تقييمها على أساس الأهمية والقيمة.

- تساءلي دوماً: هل الوضع الآن ملائم للجدال؟ انظري لعوامل الصحة والمزاج والجوع والغضب أو انتظار ضيوف، وما إلى ذلك من عوامل، قبل الخوض في جدال ما.

- مرّني ذاتك على اللطافة وضبط الانفعالات؛ لمزيد من التحكم بالنقاشات التي تصل لدرجة الجدل.

- ضعي نصب عينيك الصفات الإيجابية الموجودة لدى شريكك، قبل البدء بجدالات عقيمة تفضي لكثير من الكلام القاسي.

- امهلي نفسك ما لا يقل عن 24 ساعة لتقييم أمر ما، إن كان ما يزال يستحق منك الوقوف عنده وتحويله مادة للجدال والخلاف.

- لا تشتتي الموضوع وكوني ملتزمة بمناقشة نقطة بعينها؛ لحصر الخلاف وليس توسيع دائرته ليشمل خلافات سابقة ومواقف حدثت وانتهت.



- حين تجديد الجدل قد احتدم، اقترحي أن توجِّلا النقاش للمساء أو لليوم الذي يليه أو عقب العودة من زيارة أو نزهة ما. ستجدان الأمور قد اتخذت مساراً أكثر عقلانية عند العودة للموضوع المثار.

هذه هي الطريقة التي يتحدث بها الأزواج السعداء مع بعضهم

نصادف العديد من الأزواج السعداء أو التعساء في حياتهم، وقد نتساءل هل العلاقة الجيدة مع الشريك، منبعها الحظ فقط أم أمر آخر، ولماذا يكون بعض الأزواج أسعد من غيرهم؟ وهل توجد لغة أو مفردات خاصة يستخدمها هؤلاء الأزواج؟

الجدال والمشاكل، وطلبات كثيرة متعددة، وقيود، وهكذا يصور لك البعض الزواج، في حين نرى آخرين سعداء في حياتهم الزوجية، ويقدمون مثالا جيدا للاقتداء بهم، ولا يشترط أن يتحدث الأزواج عن سعادتهم أمام الآخرين، فأحيانا تكون الأمور البسيطة مثل نظرة أو ايماءة، أو ابتسامة رضا على وجه الشريك، تظهر مدى ارتباطك العاطفي وسعادتك أمام الناس. بيد أن الأمر لا يرجع إلى الحظ والصدفة فقط بحسب الموقع الألماني المتخصص "فيت فور فن"، فللحصول على السعادة الزوجية يشترط تطبيق العديد من النصائح في حياتك اليومية، نقدم لك هنا بعضا منها من أجل حياة زوجية مستقرة وسعيدة.

التعاون والعمل الجماعي

قد يكون في مخيلة البعض أن رحلات التنقل والسفر بين البلدان هي الطريقة الذهبية للحصول على السعادة بين الشريكين، وبحسب دراسة هولندية أجراها مختصون، فإن هذه الأمور قد تجلب بعض السعادة وتغيّر روتين الحياة المشترك، بيد أن ذلك ليس هو الأساس. فالدراسة التي نشرها الموقع الألماني أظهرت أن التعاون في العمل المنزلي ومساندة الشريك، لها مفعول السحر في شعور الشريك بالدعم، وهو ما يعزز الشعور بالسعادة ويبعد حالات القلق التي قد يصاب بها الشريك.

الفكاهة مفتاح الحياة السعيدة

الضحك يجعلك سعيداً، خاصة عندما نفعل ذلك معا، حوالي 84 من الأزواج السعداء قالوا في الدراسة إنهم يضحكون سوية وبكثرة. بينما كانت هذه النسبة قليلة لدى الأزواج غير الراضين عن علاقتهم بالشريك. بيد أن الأهم من الضحك، ربط هذه الدعابة بأحاديث معمّقة بين الشريكين. فهذه المحادثات قيّمة لتعزيز العلاقة بين الشريكين، فهي تظهر أن الآخر يهتم بنا، وبال مواضيع التي نراها مسلية، وهو ما يشعرنا بالقرب منه وأنها تعبير عن الاهتمام الحقيقي".

الابتعاد قليلا عن الشريك



لضمان الحصول على السعادة، يجب ألا ننسى أنفسنا، وتصبح حياتنا فقط مكرسة لإرضاء الشريك، من الضروري أن يكون لنا أيضا عالمنا الخاص، وبعض الهوايات التي نمارسها مع الأصدقاء. الاهتمام بأنفسنا وهواياتنا أو حتى قضاء بعض الوقت في خلوة يجعلنا نفتقد الشريك ونرغب بالتواصل معه، بحسب الموقع الألماني المتخصص.

لغة الحب والسعادة

من المهم أيضا أن نثني على تصرفات شريكنا، ونشعره بأهميته بالنسبة لنا. من المهم أيضا أن يتعلم الشريكان كيفية التواصل بينهما، وذلك من أجل تجنب الشجار أثناء المجادلات. من المهم التعبير عن الرأي وإعطاء الحجج، لكن المبالغة في الغضب وإظهار مشاعر النقمة أمام الآخر بسبب أو بدون سبب، كلها أمور قد تكون مدمرة للعلاقة الزوجية، لذلك من الضروري التحكم في مشاعرنا وأعصابنا.

ورصدت الدراسة أن الأزواج السعداء احتوى كلامهم على عبارات معينة، وجدت بشكل أقل بين الأزواج غير السعداء، لذلك ربط المختصون بأهمية وجودها في الحديث اليومي ومقدار السعادة والرضا بين الزوجين، وكانت أهم هذه الكلمات.

لا أريد ذلك، أفضل فعل ذلك لهذه الأسباب: وهو ما يبين صدقك أمام شريكك وجعله يستطيع أن يفهمك بشكل أفضل.

لا تقلق سندبر هذا الأمر سوية: هذا الكلام يعطي الشعور للشريك بأنه يلاقي دعما من الآخر، وبأنه ليس لوحده.

"ارتدي ملابسك، اليوم سنذهب في رحلة!" ببساطة ضع فكرة موضع التنفيذ وقم بإعلان - فهذا جيد لكل علاقة بين الحين والآخر.

هل تعلم حقاً أنك أعظم شيء بالنسبة لي؟ ليس من الضروري دائماً أن تكون هذه الكلمات السحرية، ولكن أيضا الجمل البسيطة مثل "أنت حقاً أفضل صديق لي" أو أنا أقدر رأيك واهتمامك".