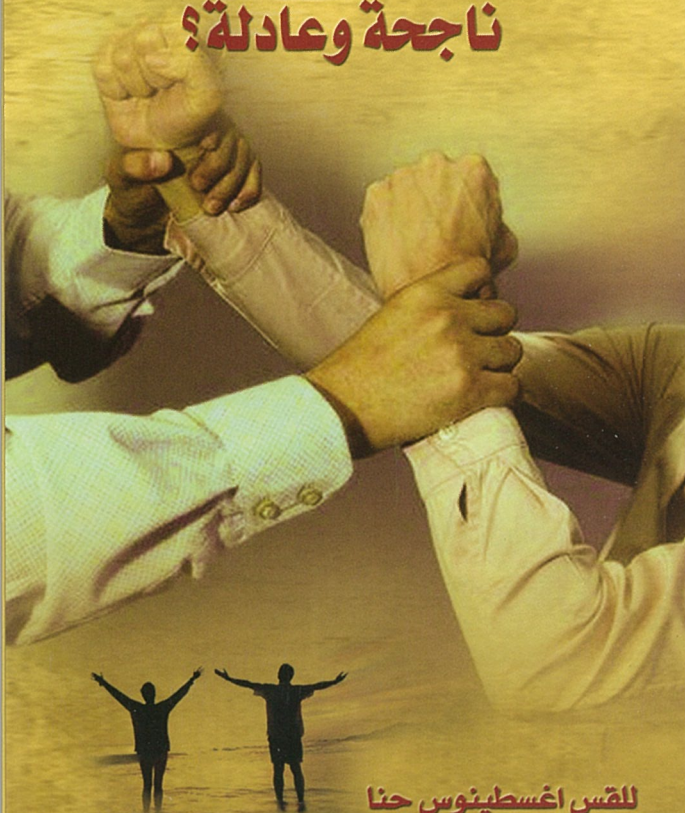




التعبير عن الغضب والتعامل مع الخلاف وكيف تكون لك مشاجرة ناجحة وعادلة؟



للقس اغسطينوس حنا

هل حقاً الأسرة القوية تخلو من الخلافات؟

إن الأسر القوية ليست هى تلك التى لم يحدث بها خلافات مطلقاً، وإنما هى التى تعالج بنجاح أى خلاف قد يثور فى أى وقت وبسبب أى ظرف من الظروف.

قال أحد أساتذة الجامعات المتخصصة فى الدراسات العائلية. " عندما نقابل زوجين يخبراننا بأنهما لم يختلفا ابداً، فإننا نفترض أحد عدة احتمالات، أما أنه لم يمض على زواجهم فترة طويلة، أو أنهما لا يعرفان أحدهما الآخر جيداً، أو أنهما لا يتحادثان كثيراً مع بعضهما، أو أن أحدهما ضعيف الشخصية جداً وتستوى عنده كل الأشياء، وأما أنهما يكذبان!!

والخلاف يعتبر جزءاً طبيعياً من العلاقات الحميمة. وببساطة الخلاف أو النزاع هو فرق فى الرأى. وهذا يرجع عادة لاختلاف العقلية والعلم والسن والرغبات والتقاليد والطباع والخلفية أو الظروف التى نشأ فيها كل طرف عن الآخر وهذا أيضاً شئ طبيعى.

وهذه الخلافات الأسرية متشعبة قد تكون بين الزوجين أو بين الوالدين والأبناء أو قد تأخذ أشكالاً أخرى داخل الأسرة الواحدة كأن تكون بين الأب والإبن من ناحية والأم والبنات من ناحية أخرى. وقد تكون بين أحد الزوجين وأقارب الزوج الآخر أو بين الزوجة وحماتها والعكس أى الحماية وزوجة إبنها (وهذا هو الوضع الغالب) أو الحماية وزوج إبنتها. وقد يدب الخلاف بين أقارب أحد الزوجين وأقارب الزوج الآخر مما يؤثر على العلاقة بين الزوجين... الخ

ومع أن هذه الخلافات "تنشأ عادة من" الاختلافات "بين الأفراد كما ذكرنا، إلا أنها تعود غالباً إلى وضع هؤلاء الأفراد فى الأسرة وإلى طريقة تعاملهم مع المشكلة.

والخلافات الزوجية، مثلاً فى الغالب ما تحدث خلال السنوات الأولى للزواج عند تكوين الأسر الجديدة أو خلال

الفترات الإنتقالية التي يعاد فيها تكوين الأسرة بصورة مختلفة كدخول الأولاد الجامعة أو معيشتهم خارج البيت أو زواج البنات أو الأولاد وخروجهم من البيت أو حصول وفيات فى الأسرة وتغير الظروف الذى يحتاج لنوع من التكيف مع الوضع الجديد. وقد يتسبب الخلاف بين الأب وإبنه أو إبنته فى الخلاف بين الأب والأم. ويتكون مثلث عندما يتدخل أحد الأطراف غير المعنية من أفراد الأسرة لمناصرة الأب على الأم أو مناصرة الأم أو الإبن على الأب وهذا يُعقّد الأمر أكثر ويوسّع من هوة الخلاف والغضب ويشكك فى إخلاص وحكمة هذا الطرف الثالث.

طرق بناءة لعلاج الخلاف:

أول خطوة فى التعامل البناء مع الخلاف هى أن تعترف بوجود الخلاف. والخطوة الثانية هى أن تقرر كيف ستحل المشكلة وكيف ستتعامل مع الغضب. وهناك طرق بناءة أهمها:

- ١- خصومة شريفة أو "حرب عادلة".

٢- إدارة النزاع:

فى سنة ١٩٦٨ كتب جورج باخ كتاباً عنوانه "العدو الحميم" كيف تكون عادلاً فى خلافاتك فى الحب والزواج. لقد اقترح أن الخلاف يعالج "بحرب عادلة"!! ربما بسبب ما قد يظهر من تناقض فى تعبيرات مثل "الخصومة البناءة" والحرب العادلة اعتقد الكثيرون أن الخصومة يلزم أن تكون هدامة ومدمرة. بينما يرى الآخرون أن الخصومة العاقلة والعادلة مفيدة وتساعد للوصول إلى قرار الحل وحياة أكثر عمقاً.

والمدخل الثانى البناء لحل النزاع هو أن تقبل بكل إخلاص قواعد هذه الحرب العادلة، فكل حرب تنظمها قوانين ومواثيق ومعاهدات وتحكمها قواعد واجبة الاحترام وفيها ممنوعات ومحرمات، ومن يخالفها يسمى "مجرم حرب"!

والمدخل الثالث البناء للإقتراب من النزاع أو الخلاف هو إدارة هذه "المشاجرة" والذى يفترض ضرورة إنهاء الخلاف،

ليس بقصد انتصار أحد الطرفين أو هزيمة الآخر، ولكن في حكمة ومحبة واتضاع وهدوء واستعداد للتضحية وإيجاد حل حاسم للمشكلة لصالح الأسرة ككل وحسب إرادة الله. وقد لا يحل الخلاف بالكامل مرة واحدة أحياناً ولكنه سيحتاج إلى عناية ومعالجة مستمرة وصبر وبعض الوقت.

قواعد الخصومة العاقلة والعادلة

١- حدد المشكلة:

ركّز على تحديد جوهر المشكلة والنقطة الرئيسية فيها إذ يمكن أن يتضمن النزاع عدة مسائل خلافية وهذه تحتاج إلى فض التشابك لأنك لن تحل كل مشاكل الكون في مرة واحدة.

٢- اختار الوقت المناسب:

وغالباً يحتاج الأطراف لفترة تهدئة وتبريد لمشاعرهم الثائرة إذ لن يمكن الوصول إلى حل أثناء الهياج وثورات الغضب بل بالعكس يمكن أن يخلق ذلك مشاكل جديدة أكبر وأخطر. فمثلاً إذا حضر ابن عمره ١٦ سنة إلى البيت في منتصف الليل وتجاوز الحد المسموح به بساعة، فينصح للآباء أن ينتظروا إلى الوقت المناسب لمناقشة المشكلة لأنهم سيكونوا مرهقين وغاضبين. ربما توضيح بسيط من الإبن مع إظهار مشاعر القلق من الوالدين ووعده بمناقشة الموضوع في اليوم التالي، يكون أفضل خطة للتصرف الحسن.

٣- اختر المكان المناسب:

المكان المحايد الهادئ البعيد عن تدخل الآخرين أو الإحراج أو إغثار أحد.

٤- ابدأ بالأسلوب الإيجابي:

فهذا يساعد بمرونة للوصول إلى نتيجة طيبة. فمثلاً افترض أن إبنك بعد استحمامها ألقت بالمنشفة وملابسها على أرض الحمام وتركتها. إن الوالدين هنا يمكن أن يقولوا لها: "يا فلانة نحن نشعر بالإشمزاز من هذه الفوضى وإلقاءك المنشفات

والملابس القذرة على أرض الحمام". أو يمكن أن يبدأوا بطريقة إيجابية بالقول: "أنت بنت ممتازة ومنظمة ودائماً تتبعى قواعد النظافة فى البيت. ولكن يبدو أنك نسيت هذه المرة اتفاقنا على نظافة الحمام. ونحن نُقدّر لو أخذت ملابسك من الأرض ووضعتها فى الغسالة وعلقت المنشفة على الشماعة بعد استحمامك". بهذا الأسلوب نشجعها على إصلاح خطئها دون جرح مشاعرهما، ونظهر عدم رضائنا عن التصرف ونكلّفها بطلب معقول وسهل الإصلاح وبدون أى مظهر عدائى قد يتعبها أو يجعلها تغضب وتتمرد كما فى المثال السلبي الأول

٥- التزم بالموضوع الأصلي:

لا تخرج عن نقطة الخلاف إلى مسائل أخرى فرعية وتفاصيل لا لزوم لها بحيث يخرج الأمر عن نطاقه وحدوده الطبيعية. يجب أن يعرف كل طرف كيف ساهم فى خلق المشكلة وماذا يمكن أن يفعل لحلّها.

٦- تجنب الإهانات والشتائم:

يجب أن يتوافر الاحترام المتبادل جنباً إلى جنب مع المحبة والإضاعة المحبة. فلا يجوز مطلقاً توجيه الشتائم والإهانات من أحد الزوجين إلى الآخر، أو من أحد الوالدين إلى الأبناء. فمثل هذه الإساءات تستمر تأثيراتها الضارة سنوات طويلة ويصعب نسيانها ولا تحل المشكلة وإنما بالعكس تعقدها.

٧- لا تقحم الماضى:

بعض الناس لديهم عادة ذكر أخطاء الماضى باستمرار. إنهم يركّزون على التعبير عن ثورتهم أكثر من إظهار رغبتهم فى حلّ المشكلة الحالية. وما أكثر ما يؤدى إقحام الماضى إلى إحداث إثارة جديدة تجعل الحديث ينتهى بالفشل والبتر وترك أحد الطرفين المكان فى غضب أكثر.

٨- تجنب المثلثات:

لا تدخل طرف ثالث فى المشكلة. فإذا كانت المشكلة بين

الزوجين فلا تدخل الأولاد أو الأهل والأقارب أو الأصدقاء في الموضوع أو تستشهد بهم أو تحتكم إليهم والإفهي تتعقد وتخلق دوائر من مشاكل جديدة أكبر. فإذا عجزتما عن حل مشكلتكما فيمكن اللجوء إلى الكاهن أو أب الاعتراف فقط باعتباره ممثل المسيح لمساعدتكما بخبرته وأبوتته.

٩- عبّر عن غضبك بدون تهوّر ولا خطأ:

فالإنجيل لم يقل "لا تغضبوا" وإنما قال أغضبوا ولا تخطئوا " وإن غضبتكم فلا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم ولا تعطوا إبليس مكاناً (أفسس ٤: ٢٦-٢٧). إن كبت الغضب وكتمانه قد يتحول إلى مرارة وكرهية وانتقام. ومن الناحية الأخرى فإن الغضب غير المكبوح يؤدي إلى فلتات اللسان والسب واللعن أو الضرب أو تكسير الزجاج وقد يؤدي إلى ارتكاب جريمة!! وكن موضوعياً كأن تقول "أنا غاضب بسبب كذا وكذا" وهذا أفضل من أن تقول "أنت جعلتني شديد الغضب".

١٠- خذ الطرف الآخر بجدية:

فالسخرية والتهكم والهزاء بالطرف الآخر خطأ فادح وغير لائق.

١١- لا تضرب تحت الحزام:

في الخصومة الشريفة لا يُقبل الهجوم الكلامي على نقط شخصية لها حساسية خاصة. فكل منا له مناطق عاطفية حساسة أو نقط ضعف حيث أي ضربة بسيطة في هذه المنطقة الحساسة يمكن أن تكون قاتلة ومميتة.

١٢- لا تلجأ للمناورات:

الأمانة والصراحة والصدق توصل إلى نتيجة طيبة، و"اللف والدوران" والخبث والمناورة والكذب والهجوم بدون مبرر كوسيلة للدفاع وإرباك الطرف الآخر فلا تليق في نطاق الأسرة المسيحية ولا تؤدي إلى حلول لأي مشكلة.