ما الحد الفاصل بين الخيانة الزوجية والحرية الشخصية

خيط رفيع يفصل بين خصوصيات شركاء الحياة والالتزامات المشتركة بينهم

الثقة بين الزوجين تعتمد بشكل أساسي على تصرفاتهما خلال المواقف المختلفة التي يتعرضان لها في حياتهما اليومية، ولو نجح الزوجان في الوصول إلى عِشرة قوية، يشعران فيها أنهما أصبحا كيانا واحدا، فالأرجح أن جميع الشكوك والحواجز ستختفي تدريجيا، خصوصا إذا جمعتهما سمات وقيم مشتركة.

الشك والحب لا يجتمعان

يمينة حمدي
صحافية تونسية
مقيمة في لندن

يختلف معظم الأزواج في أسلوب التفكير والسمات الشخصية وفي طرق استقبالهم لردود أفعال شركاء حياتهم وتصرفاتهم، ويرى الخبراء أن نقاط الالتقاء تنشأ عادة من استيعاب كل من الطرفين لخصوصيات بعضهما واختلافاتهما، وتطوير ردود أفعالهما بناء عليها، والميل لإكمال بعضهما البعض.

ويبدو بديهيا، أن يتشاطر الزوجان الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية وكل كبيرة وصغيرة في حياتهما المشتركة، ويأتي ذلك في معظم الأحيان بالنفع لكل منهما، ويساهم في تعزيز الرضا عن العلاقة الزوجية، ونجاح علاقتهما على المدى الطويل.

لكن البعض من الأزواج يرغب في الحفاظ على مساحة من الخصوصية في علاقته الزوجية، ويريد أن يتمتع بحقه في مقابلة أصدقائه والعشاء معهم أو السفر بمفرده أو التأخر في العمل أو عدم الحديث عن علاقاته العاطفية السابقة.

> **20**
> في المئة من النساء يتجسسن على أزواجهن، ولكن الظاهرة متغلغلة في صفوف الرجال أيضا

فيما يحاول البعض الآخر كسر جميع هذه الخصوصيات، ويصل الأمر إلى حد التجسس على شريك حياته والبحث في أغراضه، بهدف معرفة جميع تفاصيل يومه، والسيناريو الأسوأ أن يكون ذلك ناتجا عن العدم الشعور بالأمان في علاقته، فتدفعه الشكوك إلى وضعه تحت الاختبار بشكل متعمد، بهدف الوصول إلى طرف خيط يكشف خيانته.

وقد أظهر استطلاع سابق للرأي أجرته إحدى شركات الاتصال العالمية أن 20 في المئة من النساء العربيات يتجسسن على أزواجهن بطرق احترافية، ولكن الظاهرة ليست مقتصرة على النساء، بل متغلغلة في صفوف الرجال أيضا، فالكثيرون منهم لا يدَّخرون جهدا في سبيل الوصول إلى كلمة السر في أي حساب إلكتروني لزوجاتهم، ويحاولون بإرادة زوجاتهم أو بالقوة الاطلاع على الرسائل النصية والبريد الإلكتروني ويتنصتون على المكالمات الهاتفية.

وسواء قبل شركاء حياتهم ذلك أم رفضوه، فمن شأن هذه التصرفات أن تسمم أجواء الحياة الزوجية، وتفقد الطرفين الثقة في بعضهما، وقد تسبب الكثير من الخلافات التي تؤدي إلى الصدمة العاطفية، وغالبا ما تتسع دائرة الشك لتصل إلى حد اتهام الشريك بالخيانة الزوجية أو ممارستها انتقاما منه.

ويصبح هذا الأمر ضارا عندما يشعر الشريك أن هناك منافسا حقيقيًا أو متخيّلا يهدد العلاقة الزوجية، وقد يكون هذا الاعتقاد مغلوطا وناتجا عن تفسير تصرفات الطرف الآخر بشكل خاطئ.

ونصحت الدكتورة إيناس شرف الدين أستاذة علم النفس بجامعة عين شمس، الزوجين بضرورة تغيير أسلوب التفكير وانفتاحهما على بعضهما منعا لوقوع أحدهما في حالة من الوسواس القهري، التي تدفعه إلى الشك في جميع من حوله. وأكدت شرف الدين في تصريح سابق لـ"العرب" أن الشك مرض نابع من طريقة التفكير الخاطئ أو الشعور بالنقص، قائلة "إذا كان أحد الطرفين على قدر ضئيل من الجمال، فإن الطرف الآخر تساوره شكوك بأن شريك حياته على علاقة بغيره، وهنا لا بد على الزوجين من تجديد الحب بينهما، من خلال السهر خارج المنزل أو التنزه في الحدائق، لنسيان هذه الوساوس".

وأكد ريتشارد تمبلر الخبير الإنجليزي في مجال التنمية البشرية أن العلاقات الزوجية القوية هي التي يعرف أصحابها كيف يتعاملون مع الأوقات العصيبة ويحافظون على حيوية وزخم علاقاتهم ويحترمون خصوصيات أزواجهم ولا يعتدون عليها.

وقال تمبلر "إن قرار الشريك ألا يتحدث في أمر ما يجب ألا يزعج الآخر ولا يفقده أعصابه، فلكل طرف الحق في امتلاك مساحة من الخصوصية".

لكن ليس من السهل أن يبدي الأزواج انفتاحا تجاه الحرية الشخصية للشريك، ويتقبلون فكرة وجود حدود فاصلة بين الأشياء المشتركة التي تجمعهم والأشياء الخاصة التي تفصلهم، ولا ينبغي الاعتداء عليها أو محاولة مصادرتها، وهنا تكمن المعضلة.

وأكثر الدلائل ذات الصلة بهذا الأمر تأتي من دراسات علمية حول كيفية التعامل مع هذه الأمور، وما هي الخصوصيات التي ينبغي احترامها في العلاقات الزوجية، ومن الأهمية بمكان ألا يخوض شخص ما تجربة الزواج وهو لا يثق بشريك حياته، أو لا يرضى عن الطريقة التي ينفق بها الأموال، أو يحاول فرض قيود على ثيابه وتحركاته، ونوعية اصدقائه، ويحاول بالقوة إدارة كل تفاصيل حياته بدلا منه.

ويقول الخبراء إن عدم مناقشة هذه المسائل هو الخطأ الأكبر والأفدح الذي يرتكبه الأزواج، وأسوأ الأخطاء هي الأخطاء العاطفية، وهي تلك المتعلقة بأن يقدم البعض على الزواج متوقعا أن يمضي شيء ما على نحو بعينه، ثم لا تمضي الأمور على تلك الشاكلة التي يريدها.

وترى سوزان بون، المختصة في علم النفس من جامعة كالغاري أن "بعض الناس يبالغون في توقع الأحداث السارة ويستبعدون دون مبرر الأحداث المؤسفة، ولهذا قد يدفعنا التفاؤل إلى إحسان الظن بشريك الحياة، لكن من المفيد أن تثق في شريك حياتك، لأن مراقبة حركاته وسكناته على مدار اليوم قد تحيل الحياة الأسرية إلى جحيم".

وقالت "لا أعرف لماذا لا يتحدث الزوجان صراحة عن حدود التعامل مع الجنس الآخر التي يعد تجاوزها من قبيل الخيانة. وربما يرجع ذلك إلى أننا لا ندرك مدى اختلاف المعايير من شخص لآخر، وقد أزعم أن ما أراه أنا خيانة، ستراه أنت غير ذلك. ويفضل الناس عادة افتراض إخلاص الطرف الآخر".

وخلصت بون في الدراسة التي أجرتها إلى أن نحو 70 في المئة من الناس لم يناقشوا مع شركاء حياتهم التصرفات التي قد ترقى إلى مستوى الخيانة.

وعندما سئل المشاركون في الدراسة عن مدى إخلاص شركاء حياتهم، كان لهم مطلق الحرية في تفسير معنى الخيانة من وجهة نظرهم، إذ فسرها البعض بأنها الانخراط في علاقة حميمة، لكن البعض رأى أن مجرد الملاطفة وإظهار الإعجاب يعد خيانة. والغريب أن جميع المشاركين في الدراسة، باستثناء خمسة في المئة، كانوا يظنون أن شركاء حياتهم لم يعبروا، ولو بإشارة، عن إعجابهم بأحد على الإطلاق.

أما عن الخيانة العاطفية، فإنها صعبة التعريف بالنسبة للكثيرين، ففي بيئات العمل على سبيل المثال، قد يخلق الترقي المهني للمرأة التوتر بين الزوجين، عندما يؤدي ذلك إلى تغير أدوارهما الاقتصادية والاجتماعية، فقد يقل وقت الفراغ المشترك بينهما أو يتغير توزيع المهام المنزلية بينهما، ولكن هذا التوتر غالبا ما يتضخم، بالنظر إلى الوقت الذي تقضيه المرأة في العمل واحتمالات تكوين علاقات وثيقة مع زملائها في العمل، وهو ما يثير حنق زوجها ويدفعه إلى اتهامها بالخيانة.

ودرس غريغ تورتوريلو، عالم نفس من جامعة ألاباما بالولايات المتحدة، ردود فعل الناس حيال الخذلان، ولاسيما الأشخاص الذين لديهم خصال شخصية خاصة، كالنرجسيين، الذين يبحثون دوما عن استحسان الآخرين ويحرصون على مظهرهم أمام الناس.

وفي إحدى دراسات تورتوريلو، تصور بعض الأزواج أن شركاء حياتهم يخونونهم بطريقة ما، عندما تحدثوا ليلا على الهاتف مع شخص من الجنس الآخر.

وقال تورتوريلو"هناك نوعان من النرجسيين، فمنهم المهووسون بالعظمة الذين يبالغون في تقدير ذواتهم، ومنهم سريعو التأثر، الذين يتأثرون بأحكام الآخرين ولا يثقون في قدراتهم، لكن في كلتا الحالتين، تثير المخاطر التي تهدد علاقاتهم ردود فعل عنيفة".

وأضاف "يتخذ رد فعل الشخص المهووس بالعظمة الذي يريد تأكيد قوته وسيطرته على العلاقة الزوجية، صورة تهديدات شفوية، وبدنية ومراقبة مشددة".

ولو نجح الزوجان في الوصول إلى عِشرة يشعران فيها أنهما أصبحا كيانا واحدا، فالأرجح أن جميع الشكوك ستختفي، خصوصا إذا جمعت بين الاثنين سمات وقيم مشتركة.

والخلاصة هي أن الثقة ضرورية في العلاقات بين الزوجين، وبناء الثقة يعتمد على مدى صدق الطرفين وصراحتهما وسماتهما الشخصية وهدف الارتباط الذي جمع بينهما.

أسلوب التربية «الإيجابي» ينشئ أطفالا ناجحين في الحياة

واشنطن - تمثل علاقة الآباء الجيدة مع أبنائهم أساس نجاحهم في حياتهم، ولها تبعات واسعة النطاق على صحتهم النفسية وقدرتهم على التحكم في دوافعهم وانفعالاتهم وبناء علاقات صحية مع الآخرين.

ويشجع الخبراء الآباء على توطيد علاقاتهم بأطفالهم منذ مراحل مبكرة من أعمارهم، باستخدام أسلوب الإقناع والتبرير وإتاحة الخيارات، بدلا من الصراخ والنهر أو استخدام الثواب والعقاب.

ويشهد أسلوب تربية الأطفال تغيرات كبيرة في الوقت الحاضر، وتلعب النصائح التي يُسديها الكثير من الخبراء وتحض على تبني أساليب "التربية الإيجابية"، دورا كبيرا في تكوين شخصيّة الطفل وذكائه.

وتقول الدكتورة تانيا بايرون عالمة النفس البريطانية إن "الأبوة والأمومة لا تعنيان عمل الشيء الصحيح دائما، بل أن يستطيع الآباء التعايش مع صعوبات الحياة، والوقوع في الخطأ، والشعور بالقلق وقلة السعادة، ولكن بالرغم من كل هذا يكون لديهم إيمان قوي وراسخ بأن الأمور ستتحسن بمرور الوقت، فقد صنعوا الرابطة والعلاقة الإيجابية مع أطفالهم، لذلك باستطاعتهم أن يتعايشوا مع كل الأوضاع وبثقة كبيرة".

وتتأسس مبادئ تربية الأبناء الإيجابية على المعاملة الجيدة للطفل والاستجابة لحاجاته على جميع الأصعدة، لكن مشكلة الآباء والأمهات أنهم يريدون أن يكون أطفالهم في غاية السعادة طوال الوقت، ومن المفروض أن يتركوا لهم حرية المشاعر، ويتقبلوا كل حالاتهم النفسية، حتى لا يتولد لديهم شعور سلبي في حال الحزن أو الغضب.

وتصف إيميلي إدلين، الأخصائية النفسية في ولاية إلينوي وتكتب في مدونة "فن وعلم الأمومة"، التربية الإيجابية بأنها "طريقة مبنية على التقمص الوجداني مع التركيز على التعاطف مع الآخرين والاستجابة لمشاعر الطفل التي دفعته لممارسة سلوكيات خاطئة، عملا بقواعد ونظريات مفادها أن تواصلنا وتجاوبنا مع الأطفال يسهمان في تشكيل علاقتنا معهم طوال الحياة".

وقد عُرفت مبادئ ونظريات التربية الإيجابية منذ العشرينات من القرن الماضي، وقد أطلق عليها اسم "التهذيب الإيجابي"، وأدخلها الطبيبان النفسيان النمساويان ألفريد أدلر ورودلف دريكورس إلى الولايات المتحدة، لكنها لم تحظ بشهرة واسعة إلا في التسعينات من القرن الماضي، حين جعل عالم النفس الأميركي مارتن سليغمان علم النفس الإيجابي موضع اهتمام العالم.

> **مشكلة الآباء أنهم يريدون أن يكون أطفالهم في غاية السعادة طوال الوقت، ومن المفروض أن يتقبلوا كل حالاتهم النفسية**

وتلقى "التربية الإيجابية" اليوم إشادة واسعة، وأُفردت لها كتب ومقالات ومدونات، لأنها تحض الآباء على عدم النظر إلى الأطفال على أنهم مشروع يريدون إنجازه على أكمل وجه، والأجدى التعامل معه على أنه شخص يجب توطيد الصلة معه.

صلة الآباء القوية مع أطفالهم تجعلهم يتعايشون مع جميع الأوضاع الصعبة

أناقة

للسترة الرجالية سلطة لا يمكن الاستهانة بها

السترة قطعة ملابس أساسية في خزانة كل رجل، وعلى مدى قرون من الزمن، كان هذا الزي مرادفا للشخصيات النبيلة.

ورغم أن السترة تغيرت لتواكب العصور وتتماشى مع طبائع وأحوال الرجال الذين يرتدونها، حيث بات الشبان يظهرون بسترات أنيقة وينتعلون في الوقت نفسه أحذية رياضية.

كما تعددت ألوان السترات بين الأسود والرمادي والأرجواني والوردي الفاتح لتتماشى مع نمط الحياة وأذواق مرتديها، ويلعب التقدم الذي أحرز في تكنولوجيا النسيج دورا كبيرا في هذا التحول.

ويبدو أن الثقافة الذكورية التي أدت إلى ظهور السترات التقليدية بخطوطها الصارمة والمنضبطة، في طريقها إلى الزوال، لكن شيئا آخر سيظل على الدوام وهو السلطة التي تمنحها السترات لمرتديها، ولهذا ينبغي على رؤساء العمل تحديد مدى رسمية الملابس التي ينبغي عليهم أن يرتدوها.