

أنا وأنت على الطريق
السعادة الزوجية وضغوط العمل

سيدتي ،

السعادة الزوجية تخفف ضغوط العمل النفسية... فلقد أظهرت دراسة سويدية أن الحياة الزوجية السعيدة والمتوازنة تخفف من تأثير ضغط العمل على الصحة. وأوضحت المشرفة على الدراسة آن كريستين أرنتن من جامعة غوتبرغ أن الحياة الزوجية السعيدة تخفف من التأثيرات السلبية لهذا النوع من الضغط على صحتنا. لكن إذا كانت العلاقة لا تسير على ما يرام فإن التأثيرات السلبية على العكس تزداد. وأظهرت الدراسة التي شملت تسعمئة رجل وامرأة، أن النساء اللواتي هنَّ في علاقة صعبة يُصبن أكثر بالضيق النفسي والضغط والأرق مقارنة بالنساء اللواتي لديهن علاقة زوجية سعيدة. في المقابل فإن الرجال الذين يصفون علاقتهم مع شريكة حياتهم على أنها متوسطة هم الأكثر عرضة للإصابة بالإحباط والضيق النفسي وردود فعل أخرى مثل الضغط النفسي مقارنة بالرجال الذين يصفون علاقتهم الغرامية بأنها سيئة أو جيدة.

كما أوضحت أرنتن خلال عرضها للدراسة أن تفسير ذلك هو أن الرجال الذين لديهم علاقة عاطفية متوسطة يبذلون جهودا كبيرة لجعلها أفضل. وإذا كانت على العكس سيئة فيتم الاكتفاء بملاحظة ذلك والتوصل إلى استنتاج أنه لا يمكن القيام بأي شيء. وأشارت الدراسة كذلك إلى أن آثار الضغط النفسي في الحياة اليومية تبدأ طفيفة ولا يمكن ملاحظتها في البداية. وأوضحت أن الشخص الذي يعاني من الضغط النفسي يتكيف مع التبدلات الحاصلة إلى أن تصل إلى درجة من الاختلال تجعل القبول بالواقع يتطلب جهودا كبيرة. إلى هنا ينتهي التقرير..

إذن للتخفيف من ضغوط العمل النفسية عليك يا سيدتي بأن تكوني سعيدة في زواجك. ترى ما هو السبب بأن تكون السعادة الزوجية أو العلاقة المتينة مع الزوج، مساعدة في تخفيف هذه الضغوط؟ من الطبيعي أن تشاركي مشاكل العمل التي تمرين فيها مع شريك الحياة لأنه شريك حياتك. فإذا كانت علاقتك جيدة معه، تستطيعين فعل ذلك بكل سهولة ، وبالتالي تناقشان أمور العمل بكل حرية ودون أي تحفظ. وهكذا تتبادلان الآراء المختلفة عن الموضوع، وتستطيعان ربما الوصول إلى حل يساعدك من خلاله الزوج على تحمل بعض الأعباء التي تخفف عنك وطأة العمل. فالتعاون مطلوب دائما بين الزوجين في هذه الحياة العصرية التي نعيشها. إذن حاولي يا سيدتي المحافظة على علاقة سليمة وسعيدة مع الزوج لأنَّ في هذا ما يخفف وطأة أعباء العمل والضغوط النفسية عليك. وعليه لا تعودين تقلقين على أسرته لأنك متأكدة بأن التفاهم والمحبة اللتين تسودان علاقتكما هما دعامتان لك أينما

كنت ليس في الأسرة فحسب. أليس كذلك يا سيدتي؟ فحب الزوج ودعمه لك ، وكذا احترامك له وتقديرك إياه والتفاهم السائد يؤدي إلى بناء بيت سعيد وعلاقة سعيدة وأسرة سعيدة.

لكن، قد تقولين وهل يمكن ونحن نواجه العقبات والأزمات في هذه الحياة أن نحافظ على علاقة زوجية ناجحة وزواج سعيد؟ تعالى معي يا سيدتي لنقرأ ما يعلمنا إياه الكتاب المقدس الثمين أي كلمة الله الحية عن كيفية بناء البيت الصحيح. فنقرأ من المزامير هذه التسبيحة للملك والنبى سليمان : إن لم يبن الرب البيت فباطلا يتعب البناءون. (مز ١٢٧ : ١) ويقول في سفر الأمثال الذي هو سفر الحكمة هذه الحكمة أيضا: بالحكمة يبنى البيت وبالفهم يُثبَت. (أمثال ٢٤ : ٣)

لكن كيف يبنى الرب البيت؟ أو العائلة؟ يخبرنا المخلص يسوع المسيح ويقول: كل من يسمع أقوالي ويعمل بها أشبهه برجل عاقل بنى بيته على الصخر. فنزل المطر وجاءت الأنهار وهبت الرياح ووقعت على ذلك البيت فلم يسقط. لأنه كان مؤسسا على الصخر.

ترى، هل أسست بيتك على الصخر أنت وزوجك يا سيدتي؟ هل تسمعان أقوال الرب يسوع المسيح في الكتاب المقدس؟ وهل تطبقانها في حياتكما؟ فكل من يؤسس حياته على تعليمه العظيم ويقبله في قلبه وفكره ونفسه، ويعمل به، يقدر أن يبني حياة سعيدة مع شريك الحياة. وكل من كانت له شركة حية مع الله تعالى على أساس إيمانه بالمسيح المخلص، عندها يقدر أن يبني أيضا علاقة صحيحة مع شريك الحياة ومع الآخرين من حوله. فهل تحرصين على بناء بيتك على أساس متين؟ إذا أردت الحصول على الإنجيل المقدس يمكنك أن تطلبه من البرنامج.
