

أنا وأنت على الطريق تشاجرا ولكن بحب

صديقتي المستمعة،

تشاجرا ولكن بحب... هذا هو عنوان تقرير ورد مؤخرا في إحدى الصحف العربية. فتعالى سيدتي نستمع إلى ما جاء فيه: تتحابان وتتشاجران كأبي عاشقين. تعلمان أن الحب لا يزال هنا. ولكن أحيانا يبلغ الشجار حدا تشعران بعده أن العلاقة أوشكت على الانهيار. المسألة إذن في الشجار وكيفية إدارته. فاتباع الطريقة الصحيحة للنقاش يمكن أن تكون جيدة للعلاقات. وتشير البحوث إلى أن الأهم في الشجار هو كيف نتشاجر، وأين، ومتى، وأي نبرة صوت وكلمات نستخدم. وما إذا كنا نصغي إلى بعضنا البعض بشكل عادل. لأن النقاش بطريقة سيئة قد ينتهي في محكمة الطلاق، ولكن النقاش بأسلوب جيد قد يحسن العلاقات.

ويتابع التقرير في موضوع الشجار بين الزوجين ليقول: المشاجرة والخلاف هي حال كل الأزواج، ولكن كيف نتعلم أن نحافظ على هدوئنا رغم غضبنا؟ وكم من الوقت يجب أن يستمر الخلاف؟ وهل هناك رابح دوما؟ أشار عالم النفس في جامعة "دينفر" هاورد ماركممان إلى أن " كل الأزواج يختلفون . ولكن كيف يختلفون هو الفرق". ووجد ماركممان في أبحاثه أن الأزواج الذين يناقشون جيدا هم أكثر سعادة حيث "يمكن أن تغضب ولكن من المهم أن تتحدث بلا مشاجرة." وخلص ماركممان إلى أن الأزواج الذين كانوا يتواصلون بسلبية أثناء الزواج ، وينتقدون آراء بعضهم البعض ويتركون الغرفة انتهوا بالطلاق.

وطور ماركممان طريقة لمساعدة الأزواج على تسوية نزاعاتهم وتسمى "تقنية المتكلم المستمع" حيث يدعو الزوجين المتشاجرين إلى "اجتماع زوجي" لمناقشة المشكلة دون البحث عن حل وتحدد مهلة زمنية لمدة خمس عشرة دقيقة ، ويمكن أن يلجأ الطرفان إلى عملة معدنية لتقرير من يبدأ أولا. والطرف الذي يبدأ النقاش عليه أن يشرح موقفه في ثلاث جمل وعلى الطرف الآخر الاستماع ثم تكرر ما سمعه لإثبات أنه فهم ما سمعه. ومن ثم يتبادلان الأدوار ليصبح المتكلم مستمعا، والمستمع متكلمًا. إذ " غالبا ما يتمحور الشجار حول حاجة أحد الطرفين إلى أن يستمع إليه الطرف الآخر". قد ينتهي الاجتماع بالتوصل إلى نتيجة. وفي حال ، لم يتوصلا إلى نتيجة،

يحددان اجتماعا آخر يخصص لتبادل الأفكار. وتشدد الباحثة في معهد " الأبحاث السلوكية" جينيفر سامب على ضرورة التكلم مع الشريك أولا " فكلما طال النزاع ، كلما أصبح مزاجنا كارثيا ، وملنا نحو تضخيم المشكلة. والحل هو في التعبير عن النفس.

إذن من المهم أن نتكلم مع الشريك ولا نترك مدة النزاع تطول لأنها لسوف تؤدي إلى تضخيم المشكلة. نعم يا سيدتي هذا ما تعلمنا إياه الحياة أليس كذلك؟ بأن نفسح مجالاً للتعبير والكلام ولا ننطوي على أنفسنا ونطلق العنان لأفكارنا لكي تحلل كما تريد لأننا إنما نقوم بتضخيم المشكلة في رؤوسنا. أليس كذلك؟

والآن ماذا تعلمنا كلمة الله المقدسة في هذا الصدد؟ أجل كلمة الله التي هي نور لسبيلنا إذ تنير طريقنا وتهدي خطواتنا إلى الطريق الأسلم. تعلمنا كلمة الله فن الحوار إذ تقول على فم الرسول بولس أحد رسل المسيحية الأوائل وبوحي من الروح القدس: اغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم. ولا تعطوا إبليس مكاناً. .. لا تخرج كلمة ردية من أفواهكم بل كل ما كان صالحاً للبنيان حسب الحاجة كي يعطي نعمة للسامعين. .. ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح...

تعلمنا كلمة الله المقدسة الطريقة التي يجب أن لا نتصرف بها أو نتبعها، فهي تحذرننا بأن لا نخطئ مثلًا حين نغضب وأن لا تخرج كلمات ردية من أفواهنا بل على العكس علينا أن نتكلم بكلام بناء لكي يأتي بنتيجة . كما بينت لنا أن أسلوب الكلام مهم جداً في الحوار فلا نتكلم بصوت مرتفع أو مليء بالسخط والغضب والمرارة. وليس هذا فحسب بل تابعت كلمة الله بالروح القدس تعلمنا الكيفية التي يجب أن نتحاور بها مع شريك الحياة مع شريكة الحياة أو حتى مع بعضنا بعضاً فقالت: **وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض شفوقين متسامحين كما سامحكم الله أيضاً في المسيح.** (أفسس ٤: ٢٦-٣٢) نعم، يا سيدتي، هناك عطف وحنان وشفقة وغفران ومسامحة ولطف وهذه هي بالحق ثمار الروح القدس في قلب الزوج أو الزوجة المؤمنة. فهل نقيس حياتنا وعلاقاتنا وتصرفاتنا ومشاجراتنا مع شريك الحياة على ضوء هذه الكلمة المقدسة؟ وما هي النتيجة التي نصل إليها؟ هل نتصرف حقاً كما تمليه علينا باللطف والشفقة والمسامحة؟ وهل نطلب من الله التغيير أم أن كبرياءنا تمنعنا من اتباع الأسلوب الصحيح في الحوار الذي يضمن سلامة العائلة؟
