

إدارة الأزمات المنزلية

العلاقات الزوجية علاقات حساسة ومركبة، وأحياناً ... وفي ظل إيقاع الحياة السريع، ومع تزايد الضغوط والحركة الدائبة للزوج والزوجة في داخل الأسرة لرعاية الأطفال وتوفير متطلباتهم، وفي خارج الأسرة لتدبير احتياجات المعيشة أو تحقيق طموح وظيفي أو علمي أو اجتماعي/ تطوعي: تتداخل الدوائر وتزيد التوترات التي تنذر بأزمة حادة قد تنفجر في أي لحظة ولأسباب غاية في البساطة. في هذه المادة نخاطب الزوج لأنه “قوام” ولأن عليه مسئولية عظيمة في إدارة الأزمات المنزلية وقيادة دفعة الأسرة..

الزوج حياته مشحونة بالعمل والخلافات مع زملائه ومضايقات رؤسائه، يعود متأخراً ويريد الراحة، ليجد زوجة مكدودة بعد يوم عمل شاق تقف في المطبخ بعد عودتها من وظيفتها، وتنادي على الأطفال أن يجلسوا لأداء واجباتهم المنزلية، وتطلب العون منه فيطلب منها كوباً من الشاي ويجلس أمام التلفاز ينتظر العشاء المبكر (أو الغذاء المتأخر)، فإذا طلبت منه الزوجة أن يساعد انفجر قائلاً: أنا مرهق وعائد إلى المنزل لأنعم بالراحة والهدوء.. فتد عليه في حدة: وأنا أيضاً أعمل وأطبخ وأكنس وأتابع مدرسة الأولاد.. هذا كثير.. فيرد بعصبية: ألم أقل لك ألا تعمل.. اجلسي في البيت.. فتصرخ: حقاً؟! ولماذا لا تساعدني أنت؟... ويستمر الجدل الحاد ويعلو الصوت.. وقد تكبر المشكلة.. وتكبر..

نقطة البداية.. وكيف نتلافى هذا الصدام؟

يجب أن يعرف كل طرف خريطة نفسه أولاً، ثم الخريطة النفسية للطرف الآخر.. وأن يوازن ويوفق بين الخريطين، وأولى الخطوات هي الوعي.. والإدراك لكيفية تفريغ التوتر والتعامل مع الضغوط حتى لا تنفجر في أقرب الناس إلينا.. **شريك الحياة** وثمره الصحة.. أطفالنا.

رجل ناجح... وأب وزوج هادئ

إن هدف العلاقات الاجتماعية هو النجاح وليس الفوز.. فرؤية العلاقات والتفاعلات باعتبارها صراعاً دائماً هي رؤية غير إسلامية، والميزان هو كيف نوفق بين متعارضات ونضع أولويات ونذكر متى نأخذ موقفاً حاسماً ومتى نخفض الجناح ونعفو.. وكيف!

نصائح في إدارة الأزمات المنزلية

إليك أيها الزوج خمس نصائح ذهبية في إدارة الأزمات المنزلية:

- ابتسامه.. عند العودة مرهقًا من العمل لا تحرم زوجتك من ابتسامه (أو نصف ابتسامه يا أخي!)...

- مساعدة.. مجرد عرض المساعدة يكون أحيانًا كافيًا.. لإظهار الرحمة بالزوجة.. و90% من الزوجات يشفقن على الزوج العائد من يوم عمل مرهق (حتى لو كانت الزوجة تعمل)، و”شكرًا يا حبيبي.. حفظك الله.. قم أنت بتغيير ثيابك إلى حين الانتهاء من الطعام” هو رد فعل شائع.. فلا تبخل حتى بالعرض.. وتذكر أن الرسول كان في “مهنة أهله”.. يساعد ويشارك معهن.

- وأحسن اختيار الوقت لمناقشة أمور حياتك مع زوجتك.. ففي زحمة متابعة الأولاد للمذاكرة والانتهاء من أعمال المنزل لا يكون الوقت مناسباً، فادع زوجتك بعد يوم مرهق للجلوس معك في الشرفة أو غرفة الجلوس بعد نوم الأطفال ولو لمدة 5 دقائق.. وافتح الموضوع الذي تراه هامًا في هذا اليوم.. واحرص على الهدوء ولا ترفع صوتك، فالرجولة موقف.. ومسئولية، وليست سلطة بطش..

- إذا كنت تجيد الإنصات مع الغير فالأولى أن تنصت لزوجتك: فاسمع وجهة نظرها وأظهر احترامك لها، واطلب مهلة للتفكير، فلا داعي للمبادرة بحسم كل الأمور في جلسة واحدة.. وإظهار مخالفتك لها وهي في جوارك ويدك في يدها أفضل مائة مرة من تسفيه رأيها (باعتبار أن كل النساء من السفهاء!!)، وتذكر أن رسول الله كان يشاور زوجاته ويحترم آراءهن.

- عندما يأتي المساء.. المودة والرحمة هي البلسم والشفاء.. فلا تنس أدب الرسول ﷺ مع زوجاته.. وتذكر دائمًا أن أخلاقه في بيته هي سنة فعلية واجبة..

هل عرفت؟ فالزم!

أم نوران