

داء الاحتقار في الحياة الزوجية

الاحتقار هو ازدراء شريك الحياة بالقول أو بالفعل أو بالحركات، وإشعاره بالدونية سواء في شكله أو لفظه أو فعله، وأنتك تعرف وتفهم أفضل منه، مما يجعل كلا الطرفين يبتعدان، ويشعران بالجفاء العاطفي، ومما يفتح باب الصراع النفسي واللفظي بينهما، وكلما زاد الاحتقار، قلَّ اهتمام الطرفين بعضهما ببعض.

قال تعالى في سورة الحجرات: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ } [الحجرات: 11].

تقول هدى: زوجي يحتقري ولا يعطيني أي قيمة، حاولت أن أرضيه بكل الطرق، ولكن بدون جدوى؛ إنه أناني، ولا يعترف بخطئه، لا يحترمني وينعتني بكلمات سيئة تجرحني في أعماقي، وجرحها لن يشفى أبدًا، يشك بي وبتصرفاتي، ولا يعامل عائلتي معاملة جيدة.

ويقول حاتم: أنا شاب أعمل في قطاع حكومي، تزوجت قبل ٦ أشهر من فتاة ذات جمال وعائلة مرموقة، ومنفتحة فكريًا، وحاصلة على شهادة عليا، بعد الزواج بدأت مشاكل معي؛ حيث إنها تنتقديني في كل تصرفاتي؛ في طريقة أكلي وشربي وكلامي، أشعر أنها لا تحترمني، وتتلطف لي بكلمات سيئة، وتكلمني بأسلوب غير لائق؛ مما يجعلني أشعر بالاحتقار الذاتي، وتُشعِرني أنها أفضل مني، وأنها على علم ومعرفة أكثر مني، وتتعالى عليّ في الجدال، رغم أنني لطيف معها، وأقوم بطلباتها على أكمل وجه، ولا أقصر معها في شيء.

جاء عن ابن مسعود رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: ((لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ، قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا، وَنَعْلُهُ حَسَنَةً، قَالَ: إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبَرُ بَطَرُ الْحَقِّ، وَغَمْطُ النَّاسِ))؛ [رواه مسلم].

وللسخرية والاحتقار أثره السلبي على الحياة الزوجية؛ ومن هذه التأثيرات:

- قلة الاحترام من الطرفين، فالمحتقر يشعر أن الطرف الآخر لا يحترمه ولا يقدره، وأنه أقل من غيره، وخاصة عندما يكون الاحتقار أمام الآخرين.



- الابتعاد عن الطرف الآخر نفسيًا وسلوكيًا وعاطفيًا، والشعور بالجفاء معه، والهروب منه إلى غيره، بل يجد السعادة في البعد عنه والجلوس مع غيره.

- كثرة المشاجرات، وزيادة التوتر في العلاقات؛ بسبب الكلمات الجارحة والعبارات المستفزة.

وللتخلص من الاحتقار والانتقاد والسخرية؛ على الزوجين الآتي:

- إدراك مخاطر الاحتقار والسخرية على الطرف الآخر؛ فالسخرية ليست شيئًا مضحكًا، إنه أسلوب مدمر للعلاقة الزوجية، فالكلمة السيئة تعطي طاقة سلبية للطرف الآخر تؤثر على سلوكه وشكله، ودقات قلبه وضغطه وتنفسه.