

حين يجرح النقد المودّة في الحياة الزوجية

تقوم الحياة الزوجية على المودّة والرحمة والشعور بالأمان؛ أن يجد الإنسان في شريك حياته قلباً يتفهّمه، ومساحةً يستطيع فيها أن يتحدث ويخطئ ويعتذر، دون أن يخشى الإهانة أو الانتقام. وحين يصبح النقد أسلوباً يومياً في التعامل، قد تتحوّل هذه المساحة إلى مكان للحذر والتوتر، ويغدو الكلام الذي يُفترض أن يقرّب القلوب سبباً في ابتعادها.

فالكلمة بين الزوجين لا تُقاس بمعناها وحده، بل بما تتركه في النفس، وبالطريقة التي تُقال بها، وبما يتراكم خلفها من مواقف.

النقد المتكرر... أحد «الفرسان الأربعة» التي تهدّد استقرار الحياة الزوجية:

يُعدّ النقد الجارح المتكرر، وفقاً لأبحاث عالم النفس جون غوتمان، أحد أربعة أنماط سلبية في التواصل تُعرف بـ«الفرسان الأربعة»، وهي: النقد، والاحتقار، والدفاعية، والانسحاب من الحوار. وترتبط هذه الأنماط بتدهور العلاقة الزوجية وزيادة احتمالات انهيارها حين تستمر دون معالجة. والمقصود بالنقد هنا مهاجمة شخصية الشريك والتقليل من شأنه، لا التعبير باحترام عن الاستياء من تصرف محدّد. لذا فإن إدراك هذه الأنماط واستبدالها بالمصارحة الهادئة، والتقدير، وتحمل المسؤولية، والحوار، يمثل خطوة مهمة لحماية المودّة بين الزوجين.

بين مناقشة الخطأ وتجريح صاحبه:

من حق كل طرف أن يعبّر عمّا يزعجه، وأن يطلب الاهتمام والمشاركة والوفاء بالاتفاقات. فالحياة الزوجية تحتاج إلى المصارحة، ولا تستقيم بكتمان الألم أو تجاهل المشكلات. لكن هناك فرقاً بين مناقشة تصرف محدّد والحكم على شخصية صاحبه.

فقول الزوجة: «شعرت بالقلق عندما تأخرت ولم تخبرني» يوضّح موقفًا وأثره فيها، ويفتح باب التفاهم. أما قولها: «أنت أناني ولا تهتم بأحد» فيحوّل الخلاف إلى اتهام يمسّ شخصية الزوج.

وكذلك حين يقول الزوج: «أحتاج أن نتفق على تنظيم مصروفاتنا»، فإنه يطرح أمرًا قابلاً للنقاش، بينما قوله: «أنت لا تحسنين التصرف أبدًا» يحمل تعميمًا جازحًا يتجاوز المشكلة نفسها.

كيف يُضعف النقد المتكرر العلاقة؟

حين تتكرر عبارات اللوم، قد يشعر الطرف الآخر بأن جهوده غير مرئية، وأن أخطاءه وحدها هي التي تحظى بالانتباه. ومع الوقت، قد يفقد الرغبة في المبادرة؛ لأنه يتوقع أن يقابل ما يفعله باعتراض جديد.

وقد يتحوّل الحوار إلى دائرة متعبة: يبدأ أحدهما بالنقد، فيدافع الآخر عن نفسه، ثم يردّ باتهام مقابل، فتضيع المشكلة الأصلية وسط استحصال الأخطاء القديمة. وينتهي النقاش وقد ازدادت المسافة بينهما، دون اتفاق يُصلح ما حدث.

وأحيانًا يكون الردّ صمّتًا وانسحابًا. وهذا الصمت لا يعني بالضرورة الرضا؛ فقد يكون تعبيرًا عن التعب من محاولات شرح لا تجد إنصافًا. وهكذا يقلّ الحديث الصادق، ويصبح التواصل مقتصرًا على متطلبات البيت، بينما تتراجع الألفة شيئًا فشيئًا.

التعميم والمقارنة يزيدان الجرح

من أكثر العبارات إيلاامًا: «أنت دائماً هكذا»، و«أنت لا تفهم أبدًا»، و«لم أرَ منك خيرًا». فهذه الكلمات تختزل سنوات من العشرة في لحظة غضب، وتمحو من الحديث مواقف طيبة وجهودًا حقيقية.

وتزيد المقارنة بالآخرين هذا الألم؛ كأن يقارن الزوج زوجته بغيرها، أو تقارن الزوجة زوجها بأزواج الآخرين. فالمقارنة قد تُشعر الإنسان بأن قيمته موضع اختبار دائم، بدل أن تساعد على فهم المطلوب منه.

ويشتدّ أثر النقد حين يكون أمام الأبناء أو الأقارب، لما يحمله من إحراج وانتقاص. لذلك تبقى خصوصية العتاب وحفظ الكرامة أساسًا في أي محاولة للإصلاح.

كيف نعاتب دون أن نجرح؟

تبدأ المصارحة النافعة بوصف ما حدث بدقة، ثم التعبير عن الشعور، ثم تقديم طلب واضح يمكن تنفيذه. مثل: «عندما انشغلنا بالهواتف طوال المساء شعرت بالوحدة، وأتمنى أن نخصّص وقتًا نتحدث فيه معًا».

واستخدام عبارة «أنا أشعر» لا يكفي وحده إذا أعقبها اتهام؛ فقول: «أنا أشعر أنك إنسان أناني» يظلّ حكمًا على الشخصية. المطلوب هو الصدق في وصف الشعور، والاحترام في عرض الحاجة.

ومن المفيد اختيار وقت مناسب، ومناقشة مسألة واحدة، والإنصات لوجهة النظر الأخرى. وإذا اشتد الغضب، يمكن الاتفاق على استراحة قصيرة والعودة إلى الحديث في وقت محدّد، حتى لا يتحوّل التوقف إلى تجاهل أو عقاب بالصمت.

التقدير لا يُلغي المحاسبة:

الكلمة الطيبة والاعتراف بالجهد يساعدان على بقاء المودّة حاضرة أثناء الاختلاف. كما أن الاعتذار الصريح عن التجريح، وإتباعه بتغيير في السلوك، يمنحان العلاقة فرصة للتعافي.

ولا تعني الدعوة إلى اللطف قبول الإهانة أو السكوت عن الأذى؛ فلكل طرف حقّ في الاحترام وحدود ينبغي صونها، والإصلاح مسؤولية مشتركة، وليس عبئًا على من يتلقّى النقد وحده.

إن أقرب الناس إلينا أحقّ الناس بأن نحفظ كرامتهم حين نخلف معهم. وقد ينسى شريك الحياة تفاصيل الخلاف، لكنه يتذكّر كيف عاملناه في لحظة ضعفه. فلنجعل عتابنا طريقًا إلى الفهم، ولتصل مع ملاحظاتنا رسالة واضحة: أنت عزيز عليّ، وما بيننا يستحق أن نُصلحه برفق.