مشكلة الإفراط فى الثقة بين الزوجين تهدد كيان الأسرة سواء باضطراب أفرادها نفسيا أو بانهيار العلاقة الزوجية بالطلاق أو بالخلع وحتى يتضح ذلك فسنتحدث عن المشكلة من خلال ما يأتى :

مشكلة الإفراط فى الثقة بين الزوجين

١ الثقة.
٢ الثقة فى النفس.
٣ الشخص الواثق من نفسه.
٤ الثقة فى الآخرين.
٥ أنواع الثقة فى الحياة الزوجية.
٦ عواقب الإفراط فى الثقة فى الحياة الزوجية.

■ الثقة علاقة اعتماد بين اثنين و هى رمز وقيمة أخلاقية وإيفاء بالوعود ولذلك نجد أن من متطلبات الثقة:

١ـ الالتزام بالأمانة.
٢ـ الإحسان.
٣ـ القدرة.

ومن معانى الثقة أيضا هى: أن أنشغل بذاتى عن غيرى و أن أنشغل بربى عن ذاتى.

الثقة في النفس وبوجه عام الثقة بالنفس هى ثقة الإنسان فى صفاته وقدراته و تقييمه للأمور ولذلك يعرف علماء النفس الإنسان الواثق من نفسه بأنه الشخص الذي يحترم ويقدر ذاته و يحب نفسه و لا يعرضها للأذى و يثق بقدراته على اتخاذ القرارات الصائبة ويدرك كفاءاته.

ويلاحظ أن الشخص الذي يتفاعل مع الناس ويختلط بهم شخص واثق من نفسه بينما أنّ تجنب الآخرين والاختباء عند تواجدهم والابتعاد عنهم يوحي بانعدام الثقة فى النفس فلذلك كلّما كان الشخص اجتماعياً أكثر شعر بالثقة بالنفس والراحة أكثر فالشخص الواثق من نفسه يتحكّم فى تصرفاته ومشاعره ويمنعها من السيطرة عليه تماماً دون أن ينكرها أويتهرب من مواجهتها.

الشخص الواثق من نفسه يتجنب الشخصيات السلبية لأنها تؤثّر على المشاعر الذاتية فهؤلاء الأشخاص يقلّلون من قدرات الشخص وثقته بنفسه فلذلك يجب على الفرد التفكير بنوعية الأشخاص المحيطين به وفيما إذا كانوا داعمين له أم لا و تجنّب الشخصيات السلبية والابتعاد عنها قدر المُستطاع.

الثقة في الآخرين

تعد الثقة فى الآخرين تجربة إنسانية أساسية وهى ضرورية لكى يعمل المجتمع.

كما يمكن للثقة أن تلعب دوراً كبيراً فى سعادة الإنسان فمن دونها يتسم الإنسان بالخوف من الآخرين و قد تستحيل الحياة بأمان دون إعطاء بعض الأشخاص ثقتنا فهى أمر ضرورى لتستقيم العلاقات والتعاملات فلو أسقطنا ما سبق على الحياة الزوجية سنجد أن الأزواج يختلفون فى ثقتهم ببعضهم البعض :

١ـ هنالك نوع من الأزواج يواجه فيه الزوجين صعوبة فى الثقة ببعضهما – البعض فيمكن لبعض من التجارب الحياتية التى مر بها أحدهما أن تكون قد أثرت على قدرة الزوج أو الزوجة على الثقة بالآخر فيتوقع الخيانة من الآخر فى أي وقت ولذلك تكون علاقتهما علاقات سطحية.

٢ـ النوع الثاني من الأزواج يعزز فيه الزوجين ثقة كل منهما بالآخر فهما – يتعاملان و هما مقتنعان بأن الجميع يرتكب الأخطاء وأنّه لا يوجد إنسان كامل؛ فكل شخص يملك جانباً سلبياً وجانباً إيجابياً بالإضافة إلى محاولة الشخص لعدم السماح لتجارب الماضى السيئة بالتأثير على الحاضر والمستقبل لأن ذلك قد يقف فى طريق الفرد عند محاولته لبناء علاقاتٍ جديدة.

٣ النوع الثالث من الأزواج يفرط فيه

أحد الزوجين أو كلاهما ثقته فى الآخر:-

فالزوج يفرط ثقته فى زوجته أو الزوجة تفرط ثقتها فى زوجها ولكن هذا الإفراط فى هذه الثقة قد تؤدي فى الغالب إلى العديد من المشكلات بين الزوجين والتى لها عواقب وخيمية فمن عواقب إفراط الثقة فى الحياة الزوجية:

١- تهديد محقق للأمان الداخلى المفرط فى الثقة من الزوجين :-

ما معنى الأمان الداخلي؟ هو احساس الفرد بالطمأنينة التى تمكنه من الثبات والتماسك الداخلى عند الضغوط وبالتالى حتى نحافظ على هذا الأمان الداخل لانعطى الثقة المفرطة فى زوج أو فى زوجة فالثقة المفرطة من أحد الزوجين فى الآخر يهدد أمانه الداخل لأنه لا يمكن التحكم فى الآخر أو التنبؤ بما سيفعله!! فأنا لو وثقت فى زوجٍ أو العكس ثقة مفرطة أكثر من واقع زوجٍ أو زوجة فأنا كما ذكرنا لا أستطيع التحكم فى أفعاله و بالتالى أنا "مش عارف رد فعله هيكون إيه بالضبط.

مثال لحالة: محسنة متزوجة من محسن مر عليها ذكرى زواجهما الأول فتوقعت من زوجها محسن أن يشتري لها خاتما أو غوشة أو حتى حلق دهب كهدية لها فى هذه الذكرى العزيزة عليهما و بقيت منتظرة رجوعه من العمل فى ذلك اليوم كالعادة و لكن محسنة فوجئت فى هذا اليوم أن زوجها محسن تأخر فى العمل وجاء بعد الغداء ولم يشتر شيئا لا من دهب أو غيره بل إنه أصلا لم يتذكر تلك الذكرى الجميلة فى حياتهما و مر اليوم كأي يوم فى حياتهما فحزنت محسنة وأحبطت وبقت مشكلة كبيرة ودخلت فى صمت وحالة من الغضب فلما شعر محسن بذلك سألها عن سبب حزنها وغضبها وبعد إلحاح شديد عليها انفجرت فى البكاء وقالت وهى غاضبة أنا أشعر إنى ماليش لازمة فى البيت ده ؟ انت مش حاسس بيه وأنا زعلانة جدا !! ده انت مش فاكر يوم عيد زواجنا و لا أي شيء !! لا هدية و لا حتى كل سنة و انت طيبة!! فلو أنا ليا قيمة عندك كنت تفتكر ذكرى أحلى يوم فى حياتنا انت اتغيرت كتير جدا يامحسن !!"

و لكن محسن استوعبها واعتذر عن هذا الخطأ الفنى.

ولكن فى الحقيقة محسنة وثقت فى زوجها محسن ثقة مفرطة بأنه سيتذكر وسيفعل وسيفعل.. الخ و لكنها لم تستطع التنبؤ بما سيفعله معها فى الحقيقة بناء على هذه الثقة فبنت تطلعاتها على غير واقع زوجها كبشر فإمكانياته محدودة ومش عارفة ظروفه شكلها إيه؟

٢ - عدم التوازن بين العطاء و الأخذ -

فمع الثقة المفرطة من أحد الزوجين للآخر سنجد أنه يأخذ منه كل شيء وهو لا يعطى أي شيء فعلى سبيل المثال لحالة محسنة وأولادها الثلاثة غاب عنهم الزوج محسن عدة سنوات فى السفر وكان يبعث لها المال شهريا لتنفق منه وتسدد احتياجات البيت والأولاد وبدأت فى الإجازة السنوية يجدد شقته وأثاث البيت وهى متفرغة لتربية الأولاد وتعليمهم و بعد حوالى عشر سنوات من العمل فى الخارج اتفق الزوجان على استقرار محسن مع الأسرة فانتظرت منه أن يكافأها على جهدها و معاناتها فى تربية الأولاد وصبرها على فراق زوجها وكان لها تطلعات كبيرة جدا متوقعه من الزوج أن يفعلها و لكن بعد ستة أشهر بعد الاستقرار فوجئت محسنة بأن زوجها محسن تزوج بأخرى فكانت صدمة كبيرة للزوجة وللأولاد فأحبطت الزوجة فأرادت أن تنتقم من الزوج و لكن هذا الانتقام تحول إلى عنف داخلى حتى تحافظ على بيتها وأولادها ظهر فى حالة من الاكتئاب!!!

و تفسير ذلك أن:

١- اعتماد الزوج على زوجته فى كل شُء فتولد لديه الكسل فى قدراته وامكانياته - فأخذ منها كل شيء وعندما أراد أن يستقر وجه قدراته وامكانياته فى غير الاتجاه الصحيح الذي كانت تنتظره منه الزوجة .

٢- أن القدرة على العطاء مرهونة بالقدرة على الأخذ و لكن مع الافراط فى الثقة - حدث الخلل بينهما و كانت النتيجة وخيمة. حيث أن الزوج محسن تأكد من توقف عطاء زوجته محسنة وتنتظر منه العطاء فبحث عن محسنة أخرى لكى تعطيه فهو تعود على الأخذ ولم يتعود على العطاء!!

٣- إن السمة التُ تسيطر على حياة المفرط فى الثقة من أحد الزوجين فى الآخرهُ الإحباط وخيبة الأمل كما ظهر فى حالة محسنة و محسن.

٤- خلق قوة طاردة تجعل أحد الزوجين

د. محمد زكريا محمد
استشار الصحة النفسية
والإرشاد الأسرى

الموثوق فيه يحذر من الآخر الذي يثق فيه- بسبب هذه الثقة المفرطة و كثرة الطلبات منه فيشعر بالحرج لأنه يكلف نفسه ما لا يطيق فهذه الثقة تصبح عبء عليه فيصل به الأمر إلى أنه يتظاهر بالانشغال عن المفرط فى الثقة و لا يبالى به و ربما يؤدي ذلك إلى انهاء العلاقة وعدم استمرارها.

و فى النهاية " كل متعلق به إلى زوال " فالتعلق مرض.

■ وهل معنى هذا أننا لا نثق فى الآخرين؟

و الجواب نثق فى الآخرين و لا نعول عليهم و لكن ثقتنا المفرطة تكون فى الله عز وجل و هى البديل للزوجين.

مثال قوله تعالى فى سورة الشعراء

« فَلَمَّا تَرَٰٓءَا ٱلْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَٰبُ مُوسَىٰٓ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ﴿٦١﴾ قَالَ كَلَّآ ۖ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ ﴿٦٢﴾ فَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْبَحْرَ ۖ فَٱنفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَٱلطَّوْدِ ٱلْعَظِيمِ ﴿٦٣﴾ وَأَزْلَفْنَا ثَمَّ ٱلْءَاخَرِينَ ﴿٦٤﴾ وَأَنجَيْنَا مُوسَىٰ وَمَن مَّعَهُۥٓ أَجْمَعِينَ ﴿٦٥﴾ ثُمَّ أَغْرَقْنَا ٱلْءَاخَرِينَ ﴿٦٦﴾ »

فيظهر الثقة المفرطة من سيدنا موسى عليه السلام فى الله عز وجل فكانت النتيجة بضربة عصا من سيدنا موسى انفلق البحر فكان كل فرق كالطود العظيم ونجا الله سيدنا موسى و من معه و أغرق فرعون و جنوده.

وختاما " الثقة المتزنة بين الزوجين وعدم الإفراط فيها تحقق الصحة النفسية لأفراد الأسرة"