

الأسرار بين الزوجين كتاب مفتوح أم صندوق مغلق



تساؤلات حرجية:

هل المصارحة والمكاشفة بين الزوجين واجبة وضرورية بشكل مطلق، أم لها حدود، وماهي هذه الحدود إن وجدت؟
وإذا صارحت المرأة زوجها بأسرارها، فكيف تضمن عدم استغلاله لتلك الأسرار خاصة وقت الخلافات أو الانفصال؟
هل تحكي المرأة لزوجها عن خبراتها العاطفية السابقة؟ وهل يحكي هو لها؟

● هل تحكي له عن علاقات جنسية في الماضي؟ وهل يفصح هو لها بالمقابل عن مغامراته ونزواته؟
● هل تحكي له عن خطوباتها السابقة وإخفاقاتها العاطفية؟ وهل تسرد التفاصيل أم تذكرها إجمالاً؟
● وإذا أخفت هذه الأشياء فما العمل إذا عرفها هو من طريق آخر؟
● هل توجد أسرار لا يصح البوح بها للزوج أو للزوجة مهما كانت العلاقة قريبة وقوية؟
● هل تفصح الفتاة لخطيبها أو الزوجة لزوجها عن حالتها الصحية والأمراض التي تعانيها سواء كانت نفسية أو جسدية أو مرضاً وراثياً فيها أو في العائلة؟
● إذا كانت للمرأة أخطاء سابقة وبناء عليها يمارس أحد الأشخاص ابتزازاً لها عن طريق امتلاكه لصور أو قرائن تدنيها، هل تشتري سكوتها بأي ثمن حتي لا يعرف زوجها أم تصارح زوجها ليساعدها في مواجهة هذا الابتزاز؟
● هل تحكي المرأة عن تفاصيل زواجها السابق؟
● هل تحكي لزوجها عن أسرار

وأخطاء طفولتها ومراهقتها وشبابها؟ وهل يحكي هو أيضاً؟
● هل تحكي له عن أسرار تخص عائلتها، مشاكل بين والديها، أو أشياء تخص إخوتها؟
● هل تصارحه ببعض أسرار عملها خاصة إذا كانت تؤثر أو سوف تؤثر على حياتها الزوجية والعائلية؟
● هل تحكي له عن تحرشات جنسية تعرضت أو تتعرض لها؟ هل تحكي له عن معجبيها ومن يحاولون الاقتراب منها عاطفياً أو يتغزلون فيها؟
● هل تفضض مع زوجها ببعض أسرار صديقاتها أو تسأله عن حل لبعض مشاكلهن التي توترقهن وتؤرقها؟
● هل تبوح لزوجها ببعض أسرار عملها في العمل؟
● هل تطلعه علي مواردها المالية ومدخراتها؟ وماذا لو طمع فيها أو استغلها؟
● هل يطلع الزوج زوجته علي موقفه المالي ومشروعاته ورصيده في البنك وديونه وأسرار عمله؟
● إذا كان الزوج من النوع الذي

يفشي بعض الأسرار لزوجته فهل تتمتع تماماً عن مصارحته بأي سر؟
●●●
يعتقد كثير من الناس أن السعادة الزوجية لا تتم إلا بالمصارحة الكاملة والمطلقة بين الزوجين بحيث يصبح كل طرف كتاباً مفتوحاً بالنسبة للآخر، ويعتقدون أن الثقة بينهما تكون كاملة إذا وصلا إلي هذه الحالة. ومن المعروف أن من أساسيات السعادة الزوجية التواصل الواضح والصريح، ولكن هناك آراء أخرى مبنية علي دراسات علمية وتجارب حياتية تفيد بأن المصارحة المطلقة بكل أسرار قد تشقي الطرف الآخر وقد تهدم العلاقة الزوجية. وهناك أزواج عاشوا مع بعضهم سنوات طويلة واحتفظ كل منهم ببعض الأسرار، وهذا يعني أن الحياة الزوجية تعتمد كثيراً في نجاحها علي التفاعل الجسدي والعقلي والوجداني والروحي، وتحتاج إلي الإفصاح عن كل الأسرار كشرط لنجاحها.

الكهوف المغلقة

في حياتنا الشخصية:

وفي حياة الأزواج هناك بعض المناطق التي تعتبر حرماً شخصياً مقدساً لا يحبون أن يقترب منها أحد حتي ولو كان شريك الحياة، وهذه المناطق هي محل الأسرار شديدة الحساسية والخصوصية ونذكر منها:

١- العلاقات خارج إطار الزواج :

سواء كانت عاطفية أم جنسية، في الماضي أو في الحاضر (وإن كانت خطورتها تزداد كلما كانت جنسية وكلما كانت في الحاضر). وقد تؤدي

معرفة هذه العلاقات الطرف الآخر وقد تجعل الطرف المتورط يعيش حياة مزدوجة، ومن هنا قد يقول البعض: ولم لا يصارح بها شريكه فريماً تكون هذه المصارحة بداية لإصلاح خلل موجود في العلاقة الزوجية؟

٢- الخيالات والأحلام العاطفية

والجنسية: فكل إنسان يعيش خيالات وأحلام (يقظة ومنام) يفعل فيها ما يريد وبالطريقة التي تعجبه، ويعوض فيها ما ينقصه، ويشبع فيها حرماناته ويحقق رغباته، وقد يطلق لنزواته الغنان، فهل هذا خيانة للطرف الآخر؟ وهل من حقه أو من حقها معرفة هذه الخيالات والأحلام؟ وهل هذه المعرفة تفيد استمرار العلاقة الزوجية وتقويها أم تضعفها وقد تنتهيها؟

٣- التحرشات الجنسية التي حدثت في مراحل العمر المختلفة.

خاصة إذا كانت قد صدرت من أحد المعارف أو الأصدقاء أو الأقارب، أو ممن هم مازالوا موجودين في محيط العائلة.

٤- ممارسة العادة السرية:

حيث يظل بعض الأزواج (والزوجات) يمارسون تلك العادة حتي بعد الزواج، بل وقد يجدها بعضهم أكثر إمتاعاً من العلاقة الزوجية.

بقلم



أ.د. محمد المهدي
استشاري الطب النفسي
رئيس قسم الطب النفسي
جامعة الأزهر، فرع دمياط

والإبتزاز.

٤- الخوف من إفشاء هذا السر
لآخرين.

٥- الخوف من إحداث ألم أو
صدمة للشريك.

٦- الخوف من أن يزرع هذا السر
المعلن بذرة شك في نفس الطرف
الآخر لا يستطيع الخلاص منها
خاصة إذا كان هذا الطرف يتسم
بالغيرة الشديدة.

٧- الخوف من اضطراب الحياة
الزوجية أو حتي انتهائها بعد إفشاء
هذا السر.

**جهازنا النفسي يخفي بعض
أسرارنا عنا، فلماذا لا نخفي نحن
بعض أسرارنا عن الناس؟**

لا تتعجب إن قال البعض أنا أخفي
بعض أسرارني حتي عن أقرب الناس
لي، فجهازنا النفسي يفعل ذلك حتي
معنا، وذلك عن طريق عملية الكبت،
وفيها يتم الدفع بذكرى الحدث أو
الفعل بعيدا عن وعينا حيث يغيب
في منطقة اللاشعور لأن تذكره يؤلنا
ويحدث لنا اضطرابا أو إحساسا
بالخجل أو العار.

وعملية الكبت حين تكون في
حدودها المعقولة تعتبر عملية دفاع
نفسية طبيعي، أما حين تتجاوز الحدود
وتتوحد بحيث تحجب عنا حقيقة
ذواتنا فإنها تصبح حالة مرضية.
وهذا يؤكد فكرة التوازن بين الإفصاح
وعدم الإفصاح عن أسرارنا في حال
تعاملنا مع الأشخاص المقربين لنا، إذ
هم ليسوا أقرب لنا من أنفسنا.

بين السر والتستر:

فالستر يعني وقوعنا في أخطاء
بقصد أو بغير قصد ثم انتباهنا
لذلك وإنكاره وإيقافه أو مقاومته،
وهنا لا حاجة لنا بأن نضيف عبء
الفضيحة علي عبء الخطأ الذي
نتألم له ونشعر بالذنب تجاهه

ممن لديهم (أو لديهم) شرارة في
الطعام يفعلون ذلك سرا خوفا من لوم
ونقد الطرف الآخر.

**١١- أسرار عائلة المنشأ لكلا
الزوجين خاصة إذا كان فيها ما
يشين.**

**نسبة ما يقال وما لا يقال من
الأسرار:**

أجريت دراسة علمية في ألمانيا
علي مجموعة من النساء لمعرفة نسبة
الأسرار التي يفصحن عنها والأسرار
التي يحتفظن بها فوجد أن هناك ١٠٪
من الأسرار تحتفظ بها المرأة بشكل
مطلق ولا تبوح بها لأحد مهما كان،
بينما تستطيع أن تبوح بـ ٦٠٪ من
أسرارها لزوجها أو أمها أو أختها أو
صديقتها القريبة. وقد تختلف هذه
النسب من امرأة لأخرى، وتختلف
بالطبع بين الرجال والنساء، فالنساء
أكثر إفصاحا ولذلك قيل «إن السر
سم في فم المرأة لو ابتلعته قتلها»،
ولكن النتيجة النهائية هي أن ثمة
أشياء تقال وأشياء أخرى لا تقال،
وهنا يأتي السؤال:

**لماذا يحتفظ الزوجان ببعض
أسرارهما؟**
ربما لأحد أو بعض أو كل الأسباب
التالية:

١- الخوف علي صورة الذات لدي
الطرف الآخر.
٢- الخوف من الرفض والنبد
والتحقير وعدم القبول وربما الهجر.
٣- الخوف من المعايير والاستغلال

تأثير علي حاضره فلم يذكرها الآن،
البعض يقول: إننا نخاف أن يعرفها
عنا الشريك من مصدر آخر.

والإجابة: حتي لو عرفها الشريك
فلا ضير من الاعتراف بأن ذلك
كان في فترة جهل الطفولة واندفاع
المراهقة والشباب، وأننا تجاوزنا كل
ذلك مع النضج النفسي والاجتماعي.
ولا يصح أن تبقى هذه الأشياء سيفا
مسلطا علي رقابتنا طول العمر، حتي
لو بقي من هذه الأشياء أدلة مادية
تديننا فلا يجب أن نخضع لإبتزاز
من يملك تلك الأدلة، وعلينا أن نعلن
شجاعتنا في المواجهة مستثنين إلي
عناصر قوة حالية لدينا.

٨- الموقف المالي والديون: ربما
لا يود بعض الأزواج إطلاع زوجاتهم
علي أحوالهم المادية ومدخراتهم
ومشروعاتهم أو ديونهم وتعثراتهم.
وهنا تشعر الزوجة بأن زوجها لا يثق
فيها أو أنه لا يشعر بالأمان معها، أو
أنه يخفي ذلك لأن له حياة أخرى لا
تعلمها.

**٩- الأمراض، خاصة الوراثية
منها:** ويخفيها الناس خوفا من قلق
وهجر الطرف الآخر، ولكنها إن كانت
أمراضا خطيرة أو مؤثرة في الحياة
الزوجية يجب الإفصاح عنها حتي
لا يكون هذا تدليسا علي الزوج أو
الزوجة وحتى يستعد الطرف الآخر
لمواجهة وتحمل تطورات المرض
ومضاعفاته.

١٠- اضطرابات الأكل: فكثير

٥- مشاهدة الأفلام الجنسية
علي الإنترنت أو علي القنوات
الفضائية: وهذه أزمة عصرية كبيرة
إذ كثيرا ماتكتشف الزوجة أن زوجها
يقضي أوقاتا طويلة يشاهد تلك
الأفلام خلصة، وهنا تهتز صورته في
عينها وتدهور العلاقة الزوجية.
وبعض الأزواج لديهم حالة إدمان
مشاهدة تلك المواقع، فهل باتري يفيد
أن يخبر زوجته؟ وهل ستقبل هذا
الأمر وتساعد؟ أم تستغل ذلك ضده
في أي مواجهة عائلية؟

٦- الضعف أو البرود الجنسي:
فبعض الرجال يعانون ضعفا جنسيا
مؤقتا أو مزمنيا ويتعاطون المنشطات
الجنسية سرا حتي لا تهتز صورتهم
أمام زوجاتهم، وأيضا بعض النساء
لديهن عدم رغبة في العلاقة
الجنسية، أو حتي برود جنسي
ولكنهن يمارسها كأداء واجب
(زوجي أو شرعي) وربما يتظاهرن
بالاستجابة والاستمتاع إرضاء
للطرف الآخر. فهل هذا مقبول أن
يبقي سرا وتسير الأمور كما هي،
أم أن المصلحة الإفصاح عنه طلبا
للمساعدة في إيجاد حلول حقيقية؟

**٧- التصرفات السيئة في
الماضي:** فلا شك أن كثيرين قد
تورطوا في فترات الطفولة والمراهقة
وبواكير الشباب في أعمال منافية
للأخلاق أو خارجة عن القانون أو
مخالفة للعادات والتقاليد. فإذا كان
الشخص قد تجاوزها، ولم يعد لها

من أساسيات السعادة الزوجية التواصل الواضح والصريح بحيث يصبح كل طرف كتاب مفتوح للآخر



مادمننا نعمل بصدق بيننا وبين أنفسنا، وبيننا وبين ربنا لتجاوز ذلك الخطأ خاصة إذا كان كشفه يؤدي إلي ضرر أكبر. ومع هذا فإذا وجدنا أنفسنا نعاود الخطأ مرة بعد مرة دونما توقف حقيقي مستفيدين من حالة الستر والسرية، هنا يجب أن نراجع الموقف فقد يكون الاعتراف لأحد يشكل عامل مساعدة ضرورياً لتصحيح الموقف خاصة إذا كان شريكاً لنا في الحياة.

أما التستر فهو تعتمد فعل الأشياء المرفوضة أخلاقياً وتعتمد إخافتها طول الوقت بهدف الاستمرار الآمن في ممارستها، وهذا شيء سلبي للغاية لأن فيه إصراراً علي الاستمرار في الخطأ مع خداع الآخرين بصورة كاذبة نظهرها لهم، وهو يشكل حالة من الازدواجية في السلوك.

هل للإفصاح عن السر فوائد؟

١- الإفصاح عن السر قد يعطي راحة للطرف الذي أفصح به، خاصة إذا كان هذا السر يشكل عبئاً نفسياً شديداً عليه ويشعره بالذنب طول الوقت.

٢- الإفصاح يعطي الإحساس بالثقة والرباط القوي بين الزوجين.

٣- وقد يحمي الطرف الذي أفصح من شعور مزمن بالخجل أو العار أو الخوف من معرفة هذا السر من طرف آخر.

٤- وقد يحميه من ابتزاز شخص آخر يساومه علي هذا السر.

٥- وقد يكون الإفصاح هو البداية للتوقف عن سلوك سلبي لم تنجح في إيقافه وهو في طي الكتمان.

هل كتمان بعض الأسرار يعتبر نوعاً من الكذب أو التدليس؟

نعم، فإخفاء الحقيقة أو جزء منها يعتبر نوعاً من الكذب بالحدف (Lying by omission) ، وهو لا يقل خطورة عن الكذب بالإضافة (Lying by commission) ، وقد تكون معرفة هذا السر مهمة للطرف الآخر في تحديد مواقفه أو اتخاذ قراراته، فمثلاً الزوجة التي تخفي عن زوجها انحرافات ابنتها أو ابنها هي تمارس عملية تغطية وتعتيم علي مشكلات تربوية تحتاج من الأب لفعل شيء ما. كما أن المبالغة في إخفاء الأسرار يجعل الزوج يعيش في عالم وهمي ويعيش في الظلام ولا يعرف الكثير عن أقرب مخلوق له وهو زوجته (ونفس الحال بالنسبة للزوجة).

متي وكيف نفصح عن السر؟

أولاً: هناك قواعد مهمة للإفصاح أو عدم الإفصاح عن الأسرار. وأهم شيء في هذه القواعد هو الإجابة عن الأسئلة التالية:



تكون هناك حالة من خذل المشاعر تليها حالة من الغضب والحزن والإحباط. أما الطرف الآخر فقد يشعر أنه أفضل، وأن الأمور أصبحت مكشوفة أمامه، وإذا كان من النمط النبيل في البشر، فإنه يقدر صراحة شريكه وأمانته ويحاول مساعدته، أما إن كان غير ذلك فقد يستخدم ذلك السر في التعالي أو الضغط أو المعايير أو الابتزاز، وهذه الاحتمالات السلبية قد تدفع الطرف المصح إلي الشعور بالحنق علي شريكه والندم علي الإفصاح. ويتوقع أن تحدث تقلبات مزاجية وإحساس بالضيق والتعب. ولكن إذا شعر الطرف المصح باضطرابات شديدة في النوم أو الأكل أو أداء وظائفه الأساسية لمدة تزيد عن أسبوعين فعليه مراجعة طبيب نفسي.

ولكي لا يدخل الطرف المصح في احتمالات مرضية سلبية عليه أن يكون هو نفسه بعد الإفصاح، وأن يشعر بالأصالة والصدق، وأنه الآن أصبح أقرب إلي ذاته وإلي الناس وإلي الله، وأنه الآن في طريقه للتعافي الصادق من الأثر السلبي للسر.

لن نفصح؟

نحن نقلق من الإفصاح عن كثير من أسرارنا نظراً لخوفنا أن تتغير صورتنا في عيون الآخرين وأن نفقد بالتالي حبههم. وبمراجعة العديد من الدراسات النفسية اتضح الآتي:

١- الأشخاص الذين يفصحون عن أسرار عميقة محبوبين أكثر من الذين لا يقدرهم علي الإفصاح.

٢- والناس يفصحون بأسرارهم لمن يحبون غالباً.

٣- وهم يفضلون من أفصحوا لهم بأسرارهم.

مسئولية وواجبات من يتم الإفصاح له عن سر:

١- أن لا يفشي هذا السر أبداً تحت أي ظروف دون استئذان صاحبه أو صاحبتة.

٢- ألا يستخدم هذا السر لمعايرة أو إذلال أو تحقير أو لوم أو ابتزاز الطرف الآخر.

٣- أن ينصت جيداً ويفهم جيداً، فالناس يحبون ليس فقط من يسمعهم ولكن من يفهمهم ويتعاطف معهم.

٤- أن تكون استجاباته لما تم الإفصاح عنه مسئولة وناضجة وبنائة وداعمة للطرف الذي وثق فيه واستودعه سره.

وأخيراً فالسر أمانة في داخلنا لا ينطلق إلي الخارج إلا إن كان يحقق نتائج إيجابية لنا وللاخرين، وحين نطلقه لابد أن نعرف متي وكيف وأين ولن؟ فهو حين ينطلق من أفواهنا لا نملك رده أو التحكم فيه.

جسدي أو نفسي.

٥- يجب أن نختار المكان الآمن، فربما أدي الإفصاح عن السر إلي صدور انفعالات خطيرة من الطرف الآخر.

٦- علينا أن نكون مستعدين للإجابة عن تساؤلات واستفسارات يطرحها الطرف الآخر دون أن نتورط في الدخول في تفاصيل تزيد الأمور تعقيداً، وقد نعتذر عن تلك التفاصيل إذا كانت تختص بأشخاص آخرين لا نود ولا يجوز إفشاء أسرارهم دون إذنهم، وهذا يكون اعتذاراً منطقياً عن بعض التفاصيل.

٧- يستحسن أن نتفق علي وقت الإفصاح وعلي مكانه مسبقاً حتي يكون الطرفان مهئين للموقف، وألا يكون الإفصاح مفاجئاً.

الإفصاح عن الذات فن مزدوج لدي الطرفين:

فالطرف المصح عن أسرارته يختار بدقة الوقت المناسب والموضوع المناسب بالقدر المناسب وبطريقة جيدة تؤدي إلي راحة النفس وتقوية العلاقة والثقة بالطرف الآخر. والطرف المستقبل يحتاج لمهارة الإنصات الإيجابي وألا يقاطع حتي ينتهي محدثه تماماً ولا يعطي إشارات مبكرة تقطع الاسترسال أو التواصل، ويحتاج للقدرة علي التقبل والتفهم والتسامح، ويحتاج لقراءة اللغة اللفظية وغير اللفظية للطرف المصح، وأن تكون استجاباته إيجابية وبنائة وعلي قدر المسئولية ونبيل الأخلاق .

ماذا نتوقع بعد الإفصاح؟

بالنسبة للطرف الذي أفصح فإنه يمر بخبرة النوح Grieving ، حيث

لماذا أفصح أو لا أفصح؟ ولن؟ ومتي؟ وكيف؟ وماذا بعد الإفصاح؟ فإذا استطعت أن تجيب عن هذه الأسئلة بوضوح فأنت علي الطريق الصحيح للتعامل مع الأسرار. والإفصاح عن السر ليس فعلاً منقطعاً عما قبله وما بعده، بل هو يتم في سياق يسبقه أشياء تمهد له ويتبعه أشياء تستوعب تداعياته سلبيًا وإيجابيًا، بمعنى أنه لا يصح أن نرمي السر هكذا دون تمهيد قبله ودون متابعة بعده.

ثانياً: هناك بعض التوصيات في طريقة الإفصاح:

١- إذا كان السر خطيراً أو يتوقع أن تكون له تداعيات صعبة فيجب مناقشته أولاً مع معالج أو مستشار نفسي حتي توضع خطة مناسبة للإفصاح ولواجهة التداعيات.

٢- معرفة ما يجب أن نفصح عنه وما يجب أن نحفظ به، فقد نعلن عن شيء إجمالاً ولكن نحفظ بالتفاصيل قدر الإمكان لأنها قد تؤدي الطرف الآخر، وكمثال علي ذلك لو أن امرأة كانت متزوجة من شخص آخر أو مخطوبة، فهي تعلن عن ذلك لزوجها ولكن لا تذكر تفاصيل حياتها مع الزوج أو الخطيب السابق.

٣- محاولة توقع استجابة الطرف الآخر بناء علي معرفتنا بشخصيته وردود أفعاله، وأن نكون جاهزين للتعامل مع استجابته.

٤- أن نختار الوقت المناسب والطرف المناسب والحالة المناسبة لنا وللطرف الآخر، فلا يجوز أن يكون الإفصاح عند الذهاب للنوم أو عند الرجوع من العمل أو عند الوقوع تحت ضغوط نفسية أو عند الإصابة بمرض