الحلقة الثالثة

قوانين بناء الحدود الصحية السليمة

ذكرنا فى المقالة السابقة التى كانت بعنوان «الحدود الصحية بيين الزوجين» أن وجود الحدود الصحية بين الزوجين يساعد على استمرار الحياة الزوجية و تأسيس أفراد لديهم صحة نفسية سوية، بينما الأشخاص الذين نشأوا فى أسر مفككة غيرصحية (حيث لم تمارس تطبيق الحدود الصحية التي وضعها لنا ربنا) وبدأوا يتعاملون مع الآخرين فى المجتمع، بعد سنوات الدلال أو القسوة المفرطة التي عاشوها دون أن يتعلموا المبادئ التي تساعدهم على التوافق مع الحياة وبدلا من التضاد معها، فينتهي بهم الأمر إلى الادمان أو الشذوذ أو البلطجة أو الاعتمادية على الآخرين، فيصبحوا سجناء فى جهلهم بهذه الحدود الصحية.

و لذلك لابد أن نبدأ فى بناء الحدود الصحية وتأسيس الشخصيات عليها فى مرحلة الطفولة، خاصة فى مرحلة الحضانة والمدرسة و تؤسس فى مرحلة المراهقة.

أما إذا لم يتم التأسيس عليها فى هذه المراحل وأصبح فى مرحلة الشباب وما بعدها فلابد من معرفة قوانين بناء الحدود الصحية السليمة فى العلاقات مع الآخرين و خاصة فى الحياة الزوجية.

فمن هذه الموانين:

أولا: قانون السبب والنتيجة) الزرع والحصاد) وضع الله هذا القانون فى الحياة على الأرض فيقول الله تعالى «إِنَّا مَكَّنَّا لَهُۥ فِى ٱلْأَرْضِ وَءَاتَيْنَٰهُ مِن كُلِّ شَىْءٍ سَبَبًا ﴿٨٤﴾» الكهف ٨٤

فإذا أردنا شيئاً تحركنا و سعينا وأخذنا بالأسباب التي تحقق لنا ما نريد.

مثال:المزارع الذي يريد زراعة القمح مثلا فلابد أن يأخذ بالأسباب التي تؤهله لحصاد قمح ذو صفات جيدة ومحصول وفير. وهكذا الطالب الذي يرغب فى التفوق الدراسي، والعامل الذي يجتهد لابتكار منتج جديد، والطبيب الذي يريد أن ينجح فى علاج المريض، و المهندس والجندى...الخ، ولذلك يحدثنا عالم النفس الأمريكي الموطن مارتن سيلجمان بقوله «جميع مشكلاتي الجسمية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية سببها أفكارى ومعتقداتى حول ذاتى والناس والمواقف».

فالحصاد الذى أحصده مرتبط بالأسباب

التي أخذت بها أو قصرت فى الأخذ بها.

ولكن يراودنا سؤالا: هل دائما الانسان يحصد ما زرعه ؟

مثال: ولد حصل على مصروفه واشترى بالونة ثم فرقعها فرجع إلى أمه، فقالت له أمه لا تفرقعها وأعطته مبلغاً آخر، واشترى به بالونة أخرى، فضمنت الأم بالونة بديلة لإبنها، بالرغم من أن الإبن هو الذي أتلف البالونة.

■ وجود الضامن يعطل قانون السبب والنتيجة !!

س: من هو الشخص الضامن ؟

الشخص الضامن هو الذي يحصد بالنيابة عنك، بدفع الثمن بدلا منك فيرسل لك بدلها فلو الأب أو الأم اعطى ابنه مبلغا لدروس الثانوية العامة مثلا، فصرفها على ملذاته، وعندما تبينت الحقيقة أعطوه مبلغا آخر ليستمر فى دروسه !!!

فالابن شخص غير مسئول وهذا المثل ينطبق على أي شخص غير مسئول الابن، الزوج، البنت، الزوجة ...الخ

سؤال : هل مواجهة الشخص الغير مسئول يمكن أن تفيده هذه المواجهة؟

بالطبع ليس من أول مرة فهذا يوجه ويعلم ، و لكن لو تكرر العمل بنفس الظروف فلن تفيده المواجهة، لأنه لا يشعر بالحاجة إلى التغيير فلا يوبخ الشخص الغير مسئول، و لكن نبحث عن الشيء الذي يشعره بالألم و يجعله يتوقف!!

- فمثلا الشخص الذي يعطيه والده مالا ولا يحسن التصرف فيه مرة و اثنين وثلاث وما زال مستمرا فى ذلك، فلابد من أن يمنع عنه المال إذا كان المنع يؤلمه.

- والولد الذي يضيع وقته بالموبايل و لم يذاكر دروسه فبعد أن أعلمه كيف يرشد استخدام الموبايل و قمت بتحذيره عدة مرات و لم يلتزم فأمنع عنه الموبايل.

مثال لحالة:

محسن ومحسنة متزوجان منذ عشر سنوات، ولديهم من الأولاد أربعة «بنتان وولدان»، محسن يخرج للعمل صباحا ويرجع على الساعة الرابعة بعد الظهر، ولكن لاحظت محسنة أنه كثيرا ما يخرج مبسوط ويرجع إلى البيت متضايق، وأعصابه تعبانة وينفعل عليهم جميعا ، فتضطر محسنة عندما تلاحظه بهذه الحالة فلا تسبب له أي مضايقات، وتحبس أنفاس الأولاد، ويدخل محسن لحجرته ويغلق الباب على نفسه، ويظل بهذا التوتر حتى يخرج للعمل فى اليوم التالي، فيرجع مبسوط ويهذر معهم و كأنه لم يحدث شيا بالأمس !!! وعندما تتعرف على السبب منه قدرا تعرف أنه كانت معه مشكلة مع مديره أو مع زميل له فى العمل ، و هكذا الحال باستمرار فلما ضاق بها الأمر ذهبت للمرشد الأسري النفسي ، ففسر لها ما يحدث أن محسن يعطل قانون

د. محمد زكريا محمد
استشاري الصحة النفسية والإرشاد الأسرى

السبب والنتيجة!!! فهو يخترق الحدود الصحية لزوجته محسنة و أولاده!! فهو يخطأ مع مديره ولكن الذي يتحمل خطأه هو «محسنة و الأولاد» عندما يعكنن عليهم جميعا، ويحتاج من الجميع أن يلبوا طلباته و يصبروا عليه فى حالة توتره، و محسنة تشارك فى هذا التعطيل عندما تحاول أن تتحمل هي وأولادها توتره و غضبه. و كان لابد من وقفة جادة مع محسن، فكالعادة يصيح ويتوتر فى الجميع فقالت محسنة بعد هدوئه وبصوت هادئ» يبدوا أنك متوتر ولم يحدث منا شيئاً يسبب هذا التوتر فأنا سأذهب إلى ماما أنا والأولاد لمدة أسبوع كعطلة وبعد الأسبوع سنرجع إن شاء الله» و تركوا له البيت يحصد نتيجة ما زرع وكانت هذه المرة هي آخر مرة يفعل ما كان يفعله مع محسنة والأولاد.

■ يجب التوقف عن تعطيل قانون السبب والنتيجة فى العلاقة بالآخرين، وخاصة فى العلاقة بين الزوجين والعلاقة مع الأولاد، فالسكين الحاد لو وضعت فى يد غير مدربة لطعت نفسها.

«ازرع فكرة تحصد فعلا, ازرع فعلا تحصد عادة، ازرع عادة تحصد شخصية ازرع شخصية تحصد مصيرا». **صموبيل سما يلز**

ونختم بقوله تعالى« فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُۥ ۝٧ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُۥ ۝٨ »

(الزلزلة ٩٩)

فمن يعمل خيرا يحصد خيرا و من يعمل شرا يحصد ، شرا .