الحياة الزوجية، من الفشل الى النجاح... خطوة صغيرة

يعتبر الزواج من أهم القرارات التي يتخذها المرء في حياته لأنه لايستطيع التفرد فيه كباقي القرارات الأخرى بل هو قرار بالمشاركة في كل شيء مع شخص آخر عليه أن يحرص في كيفية اختياره وانتقائه. فالحياة الزوجية هي حياةٌ أبدية أساسها الحب والمشاركة والإحترام والتفاهم ولكن للأسف يحدث في بعض الأحيان خلل في منظومة الحياة الزوجية يكون سببه مشكلة في أحد الزوجين أو كليهما أو مشكلة في توافقهما أو في طبيعة العلاقة بينهما . مما يؤدي الى مشاكل كثيرة بين الزوجين فيصبحان كموظفين في الحياة الزوجية تجمعهما لقاءات عابرة والتزامات مادية للحفاظ على شكلهما الاجتماعي والاسري امام الاخرين. وفي بعض الاحيان تسبب الإنفصال بينهما، ولتجنب هذا الفشل قمنا باستعراض أهم أسباب الخلل الذي يصيب الحياة الزوجية وطرح بعض الحلول التي تساهم في إنقاذ هذه العلاقة وبداية حياة زوجية ناجحة أساسها القناعة والسعادة.

♦♦♦ أسباب فشل الحياة الزوجية

- أسباب عاطفية :

- غياب الحب: فالحب هو شهادة الضمان لاستمرار الحياة الزوجية.
- الغيرة الشديدة: لأنها تحول الحياة الزوجية إلى نكد وعذاب لا يحتمله الطرف الآخر فيضطر للهروب .
- الرغبة في التملك: وهى تدفع الطرف المتملك إلى خنق الطرف الآخر حيث يحيطه من كل جانب ويشل حركته.

- أسباب عائلية :

- التدخل المفرط من إحدى أو كلا العائلتين : ذلك التدخل الذى ينتهك صفة الخصوصية والثنائية فى العلاقة الزوجية , ويسممها بمشاعر وأفكار واتجاهات متضاربة بعضها حسن النية وبعضها سيئ النية.
- وجود حالات طلاق في العائلة : فهذا يسهل اتخاذ قرار الطلاق , ويجعل الهجر سهلا , ويؤكد أن الحياة بدون شريك ممكنة.

- أسباب روحية:

- عدم فهم وإدراك قداسة العلاقة الزوجية : تلك العلاقة التى يرعاها الله ويحوطها بسياج من القداسة ويجعلها أصل الحياة.
- غياب الإستقرار والامان من الحياة الزوجية.
- غياب الصبر والإكتفاء : فلا يوجد شريك يحقق لنا كل توقعاتنا , لذلك نفقد صبرنا على الأخطاء والزلات ولا نكتفي بما يمنحه لنا الشريك قدر استطاعته من ضرورات استمرار الحياة الزوجية السعيدة.
- عدم القدرة على التسامح : فلا يوجد إنسان كامل بلا أخطاء , وبالتالى فلا بد من وجود آلية التسامح بين الطرفين لكى تستمر الحياة.

- أسباب اجتماعية:

- ضغوط العمل والحياة عموما : وهى تجعل كلا الطرفين أو أحدهما شديد الحساسية وقابلاً للإنفجار, فالمرأة تعمل كموظفة ثم تعود للقيام بواجبات رعاية الأسرة ومساعدة الأبناء فى واجباتهم الدراسية, والرجل يعمل فى أكثر من وظيفة ولساعات طويلة ليلا ونهارا ليغطى احتياجات الأسرة.
- التفوق الذكوري : فالمرأة التى تحاول الإستعلاء على زوجها بمالها أو منصبها أو حسبها , إنما تهدد عقيدة التميز الذكورى لدى زوجها , وتنزع منه قيمة يعتز بها, وتفجر لديه مشاعر الإنتقام والعدوان بلا مبرر.

- أسباب اقتصادية:

- الضغوط المادية الخانقة : والتى تجعل الحياة الزوجية عبارة عن حلقات من الشقاء والمعاناة يصعب معها الإحساس بالمشاعر الرقيقة .
- الفقر الشديد أو الغنى الفاحش : فكلاهما يؤديان إلى حالة من عدم التوازن النفسى لدى أحد الطرفين أو كليهما خاصة فى حالة عدم النضج وعدم القدرة على التواؤم مع النقص الشديد أو الزيادة الشديدة فى المال.

- فشل أو اضطراب العلاقة الجنسية:

أن هذا السبب يكمن وراء ٧٠-٩٠٪ من حالات الطلاق, ومع هذا فهو سبب صامت لايبوح به الكثيرون.

♦♦♦ علامات تزعزع الحياة الزوجية

- فقد أو جفاف الإحساس بالآخر , فكأنه غير موجود, حيث أصبحت المستقبلات النفسية ترفض وتنكر وجوده .
- المشاحنات والخلافات المتكررة أو المستمرة, واختلافات وجهات النظر حول كل شئ، وكأن كل منهما يسير دائما عكس اتجاه الآخر.
- الإحساس السلبى بالآخر , وذلك يبدو فى صورة عدم الإرتياح فى وجوده , وتمنى البعد عنه قدر الإمكان.
- الصراعات المستمرة والمؤلمة: والتى تجعل ظهور أى طرف أمام الآخر محفزا لظهور مشاعر الغضب والكره والإحتقار والإشمئزاز .

♦♦♦ خطوة صغيرة لإنجاح العلاقة الزوجية.

١- إعادة الرؤية والاكتشاف للطرف الآخر بعيدا عن الأحكام المسبقة.
٢- تجنب استخدام الأبناء كأدوات في الصراع للضغط على الطرف الآخر.
٣- تكوين ارتباطات شرطية جديدة بهدف تحسين العلاقة بين الزوجين : مثل : تغييرات في البيئة المحيطة بهما كأن ينتقلا من مكان لآخر أكثر راحة وبعيدا عن تدخلات العائلة الأكبر.
– تخفيف الضغوط المادية أو الإجتماعية أو ضغوط العمل.
– رحلات زوجية تسمح لهما بقضاء أوقات سعيدة كالتى اعتاداها وسعدا بها فى فترة الخطوبة.
٤- - العلاقة بكل اللغات الممكنة، من الكلمة الطيبة إلى الغزل الرقيق، إلى النظرة المحبة الودودة إلى اللمسة الرقيقة، إلى الحضن الدافئ، إلى العلاقة المشبعة، إلى نظرة الشكر والإمتنان، إلى الهدية المعبرة ،إلى النوايا والأمنيات البريئة والجميلة.

_الحوار: يعد الحوار من أهم مفردات نجاح هذه العلاقة، وأجمل ما فى الحوار أنه مهارة مكتسبة يمكن تعلمها،ويحتاج للتدريب اليومى مع من حولك من أفراد الأسرة أو زملاء العمل و الزوجة أو الزوج.
_ عدم إفشاء أسرار المنزل إلى الأهل والأصدقاء، ولو من باب أخذ النصيحة.
_ ولكلا الزوجين عدم التهديد بالطلاق، والذى غالبًا ما يجعله الزوج سيفًا مسلطًا على رقبة الزوجة، وعدم الطلب المتكرر من الزوجة بالانفصال الذي هو أسرع نهاية للحياة التي تعد من أجمل العلاقات الإنسانية وأقدسها ويجب أن تبقى كذلك.