

يحتاج إلى:

مكان يعيش فيه، وناس يعيش معهم يشعر بينهم بالحب والقبول، وهدف يعيش له، وأخيراً يحتاج التغيير.. ونحن نتحدث اليوم عن الترفيه والتجديد والتغيير في حياتنا الزوجية.

يتكرر تردد العبارتين التلتين بين الأزواج:

"يبدو أنه لم يعد هناك شيء مشترك بيننا ومن النادر أن نشترك في عمل شيء".

في خضم المسؤوليات التي تتضمن الاهتمام بالمنزل، وتربية الأطفال، والالتزام بالعمل، يصبح من الصعب إيجاد الوقت الكافي للمتعة والتفوية.. ومن ثم فقد تعاني العلاقة الزوجية من التصدع عندما لا يوفر الزوجان وقتاً يقضيانه معا للترفيه والمتعة.

ومما لا شك فيه أن النشاطات المشتركة تسهم في استمرارية المتعة واندماج الزوجين، وعندما يقرر الزوجان أن يقضيا كل وقتها منفصلين، فانهما بذلك يفتقدان الاحتكاك والتواصل مع بعضهما البعض، ويتلاشى نتيجة لذلك الشعور بالقرب بينهما، لذلك يصبح من الضروري جدا مناقشة مدى قناعة واكتفاء كلا الزوجين بالطريقة التي يتم بها قضاء وقت الفراغ.

وعلى الزوجان اكتشاف أفكارهما حول مفهوم المتعة والمرح، هل يشارك أحدهما الآخر في الأمور الترفيهية؟ فقد تنشأ المشكلة في بعض الأحيان عندما يمقت أحد الزوجين نوعاً من النشاطات يحبه الزوج الآخر..

واليك هذا المثال للخلاف:

في محاولة لمفاجأة سلوى قام خالد بحجز تذاكر للذهاب إلى أحد الشواطئ لقضاء يوم الأجازة.. وعندما أخبر خالد سلوى بالخبر، لم تظهر حماساً كبيراً؛ قالت: إنها مقدره لما قام به، ولكن كان يكفي الذهاب إلى أهلها في نفس البلدة وتناول العشاء معهم..

كيف السبيل إلى الحل؟

- الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل:

خالد يحتاج إلى أن يستمع بتعاطف إلى سلوى لينقل لها احترامه لرد فعلها.

خالد: سلوى أنا بالفعل في حيرة، كنت أتوقع أنك ستتحمسين للذهاب.

سلوى: أعرف أنك أردت أن تفاجئني وتسعدني، وأنا مقدره لذلك، ولكنني مندهشة من عدم اهتمامك بمعرفة ما إذا كنت أرغب في ذلك.. أشعر ببعض الاستياء لأنك لم تأخذ رأيي.

- الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي:

من خلال الاستماع اليقظ يستطيع خالد أن يقرر الهدف من رد فعل سلوى، استياؤها يشير إلى أنها تشعر بالحزن، لأن حقها في اتخاذ القرار لم يؤخذ بعين الاعتبار.

خالد: هل تشعرين بالاستياء لأن رأيك لم يخذ بعين الاعتبار.

سلوى: أعتقد أن هذا ما أزعجني.

- الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق:

في هذا المثال يبدو أن نقطة الاتفاق الرئيسية بين خالد وسلوى هي في التحدث عن المشاعر، ومحاولة التشارك فيها بدلاً من التخاصم حولها.

- الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة:

على كل من خالد وسلوى أن يتحملا مسؤولية حل المشكلة والعملية تبدأ بأن يقدم أحدهما اقتراحاً.

سلوى: سأرحب بالرحلة في نهاية الأسبوع إذا شاركت في اختيار المكان.

خالد: أنا سعيد برغبتك في الذهاب، كما أنني مستعد لقبول ما تختارينه من مكان للذهاب.

سلوى: لا بأس عندي، إنني موافقة.

خالد: رائع (حان الوقت لزواج أفضل، د. جون كارلسون، د. دينكماي، ص 801، 901 بتصرف يسير).

كلمة السر "التجديد":

على طريق بقاء الحب بين الزوجين، يكون التجديد هو كلمة السر، والوعي بأهمية بذل الجهد في التجديد هو مفتاح الحل، وطريق البقاء للحب.. ذلك أن الاعتياد والرتابة تقتل الحب.. وبذل الجهد باستمرار هو ضمان المحافظة على الحب، فكم من بيوت تهدمت بعد سنوات طويلة، لأن الزوجين فقدوا الحب في الطريق دون أن يشعروا، ولم يقوموا بري زهور المودة والرحمة، فذبلت وماتت، وفي لحظة ما قد يبحتا عنها ولكن بعد فوات الأوان.

إن حياة زوجية تخلو من التجديد والبسمات كبيت يعاني من السوس يتفتت هيكله ببطء، ومن الخارج يبدو كل شيء حسناً لكن هناك شيئاً قد أفلت ولا أحد يدري بفقدانه.

إن التغييرات الصغيرة في غاية الأهمية من أجل تحقيق تغيير جذري.. فالسعادة الزوجية تنتج من العديد من التغييرات الصغيرة على مدار فترة زمنية كافية.. وحتى حين يتفق الزوجان على تغيير حياتهما وأسلوبهما، فإن هناك من الأوقات ما يشتمل على تصرفات غير مرغوبة.. في هذه الحالة لا يظن الزوج والزوجة أن المهارات التي تعلمناها لا تحقق نجاحاً، وإنما فقط الأمر يحتاج منكما إلى تجديد مستمر للحياة.

لقد حكى لي بعض الأصدقاء عن حياته الزوجية فقال: "أنها على ايقاع واحد.. دب فيها السأم والملل، حيث صورة الحركة اليومية تتكرر باستمرار لتفقد كثيراً من معانيها، وقال إنه مع مرور الزمن حدث نوع من التشبع لديه هو وزوجته، وأن كلا منهما قد تعرف إلى الآخر معرفة كاملة - كما يبدو - ووصل إلى قناعة بعدم جدوى النقاش أو النصيحة، فيصبح التصلب هو سيد الموقف، ولم يعد ثمة مخرج سوى التكيف والصبر، ولم أجد ما أنصح به إلا أن يحاول كل طرف أن يثبت إلى الآخر أن إمكانات التجديد والتغيير ما زالت موجودة، وقد تتجسد في مفاجئة كل طرف للآخر بتغيير رأيه ومواقفه حيال بعض المسائل أو الأشخاص أو العادات، فقد يكون التنازل الذي نتفاجأ به من قبل شريكنا، هو ينبوع الأمل.. وعلينا جميعاً أن نفجر ينبوع الأمل والحب كلما أمكننا ذلك.

إن تعبير الزوجين عن مشاعرهما لبعض.. وانسكاب عواطفهما في حب دافئ وحنان متدفق، يزيد بين الزوجين ألفتهما ويصنع منهما روحين في جسد، وحين تضمهر هذه المشاعر والعواطف يضمهر الحب.

- ماذا بعد:

- على الزوجين التجديد في حياتهما الزوجية، التجديد في المظهر، وفي طريقة المعيشة لنقضي على الروتين والملل اللذان يقتلان الحب.

- على الزوجين الترفيه والاشتراك في النشاطات المشتركة والاستمتاع بقضاء الوقت معاً.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 12/09/2014
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com