

شددوا على ضرورة التواصل الفعال بينهما والحرص على التغيير من حين لآخر

دعاة لـ «الانباء»: الفتور بين الزوجين طبيعي.. وهذه طرق العلاج



خالد الخزان



سعود المطيري



يوسف السوليم



محمود العبيدي

لما كان الزواج اساسا لعمران المجتمع فقد اعتنى القرآن الكريم بالحياة الزوجية ايماء عناية، وازادها قائمة على المودة والرحمة والتراضي والتشاور والتعاون حتى يسود الوتام ولا يتسعر الزوجان بالملل او الفتور. وقد حشد المنهج الاسلامي السبيل التي من خلالها يمكن الحفاظ على هذا البناء في حالة مستقرة حتى يحقق الهدف منه في المجتمع، فالاسرة لبنة في جدار المجتمع القوي صلاحها واستمرار استقرارها شرط مهم لنجاح الانسان في مهمته الربانية على الارض، الا وهي اعمارها بتكليف من رب العالمين، تتعرف من خلال السطور التالية على رؤية بعض الدعاة لهذا الموضوع.

في البداية تحدث المربي والداعية خالد الخزان عن الاسباب التي تحقق للزوجين الصفاء والسلامة قال الداعية الخزان: لا شك ان الله سبحانه وتعالى قد رسم في كتابه الكريم اسباب هذا الصفاء منها التراضي والتشاور فقال سبحانه وتعالى: (والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم عليهما وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف لا تكلف نفس الا وسعها لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده وعلى الوارث مثل ذلك فان اراد افضالا عن تراش منها وتشاور فلا جناح عليهما وان اردتم ان تسترضعوا اولادكم فلا جناح عليكم اذا سلمتم ما آتيتكم بالمعروف والتقوا الله واعلموا ان الله بما تعملون بصير) واذا كان الله يريد من الزوجين ان يتم نظام الطفل عن تراش وتشاور بين الزوجين فيالقياس يجب على الزوجين ان يقوم بينهما التراضي والتشاور في الأمور الأخرى التي تمس صالح الأسرة فلا ينفرد بها الزوج عن تعنت ولا تستقل بها الزوجة عن أمره فبإدب الخلاف الذي

العبيدي: الرسول

ﷺ المثل الأعلى

في التجديد وعدم

الفتور في علاقته

مع زوجته

الخزان: الزواج

الصالح يقوم على

المودة والرحمة

المطيري:

التفاهم والبعد

عن الروتين يجدد

الحياة الزوجية

السعيدة

السوليم: التماس

الأعذار يجب

الزوجين هواجس

النفس والشيطان

قد تسوء به عقبا.

الفتور والروتين

من جهته الداعية سعود المطيري يحدد الاسباب ويضع العلاج الشرعي للفتور بين الزوجين قائلا: شرع الله الزواج وجعل من أهدافه اشباع الحاجات النفسية والجسمية والاجتماعية والروحية، فهو مصدر لتنمية الحصاة النفسية والجسمية، وحصن وقاية من الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية والأخلاقية، من الطبيعي أن يمر الزوجان بمرحلة الفتور الزوجي، كما أنه لا بأس بفتورات من الملل المؤقت والعايب بين الزوجين، ولكن ذلك بشرط ألا تطول المدة ولا يؤدي هذا الفتور الى شرح في العلاقة الزوجية.

الوقاية والعلاج

وحدد المطيري عدة نقاط أساسية للوقاية من الفتور الزوجي وهي: تقوية الصلة بالله عن وجل، وعن ذلك اشترك الزوجين فيما بينهما في عدة أنشطة كتخصيص ورد يومي في حفظ القرآن، الاستغفار، التواضيل من صلاة وصداقة وقضاء عمرة الى غيرها من الأعمال الصالحة، وان يشعر كلا الزوجين بالتساؤل ولينته عند حدوث مشكلة الفتور بينهما وأن له دورا في علاجها.

وعلى المرأة الدور الأكبر في هذا فعليا التجديد والتطوير في أسلوب تعاملها، وفي الملمات

واحدة يصيبه بالملل والفتور، والمخروج من هذه الحالة فلا بد من بعض التغيير في حياته لا سيما في الحياة الزوجية. وأضاف العبيدي: لعلاج هذه الاشكالات من الملل والفتور هناك عدد من الطرق هي:

أولا: الالتزام بشرع الله تيساراً وتعاسي في جميع شؤون الحياة وتقوية الصلة بين الزوجين وبين الله والنوبة والاستغفار والإنابة إليه وهذا كله مطلوب على العموم في كل وقت وعلى جميع المسلمين.

ثانياً: ان يجعل له مع زوجته ورداً ثابتاً من القرآن الكريم والسنة النبوية وما يستمع منها ويرجع الى الله والنوبة ويجعلها محلاً للتشاور والسماح من كل الأطراف.

ثالثاً: ان يجعل هناك بعض القصص الأدبية والتاريخية مما فيه متعة للنفوس فيقصها الزوج على زوجته وكذلك تفعل أم المؤمنين مع النبي ﷺ في حديث أم زرع المشهور.

رابعاً: ان يستشعر كلا الزوجين الأجر والثواب في ملاطفة كل واحد لصاحبه واعفاه عن الاحتياج لغيره من الجنس الآخر قال ﷺ «واللطفة أجراً، وهذا ما يزيد الحق والمودة بين الزوجين.

خامساً: الملاطفة والمزاج والتصريح بكلمات الحب والغزل الرقيقة بين حين وآخر وتكرارها لاسيما من الزوج الأيسر هناك من بأس في هذا الأمر فكل كان يفعل النبي ﷺ وهو سيد ولد آدم.

سادساً: مساعدة الزوجة في شؤون بيتها وخدمتها وتدخل الزوج في أعمالها وبذل النصيحة والتشورى لها في لبسها وتدخلها ايضا في عمله بالنصيحة والمشورة إن كان يعجبها ذلك.

قودتنا الحسنة

بدوره، يتحدث الداعية محمود العبيدي عن اشكال الملل وطرق العلاج قائلا: ان الانسان بطبيعته البشرية قد جبل على حسب التغيير في حياته ولذلك فإن البقاء على حالة

الريقية في البيت وخاصة غرفة النوم، وفي الطهي وتوزيع الأثاث، وممارسة هوايات جديدة، والقيام بنشاطات اسرية في المنزل ونزهات عائلية، وعمل بعض المفاجآت والهدية بين الحين والآخر، وهذه الأمور ينبغي أن يقوم بها الرجل أيضا كل حسب اختصاصه.

وعلى الزوج أو الزوجة المبادرة بالحضور مع الطرف الآخر، وإيجاد مادة للحوار، مما يساعد الزوجين على تجاوز أي هوة قبل اتساعها، وان يكون بين الزوجين تفاهم مشترك وخاصة منذ بداية الزواج بان يصرح كل منهما للآخر ما يحب وما يكره، والاتفاق على أن يحرص على كل طرف على تلبية احتياجات الآخر النفسية والجسمية كالتقدير والاحترام والتقبل وعلى رأسها القبول الجسدي، ثم ترجمة هذه الاتفاق الى سلوكيات وأقوال..

بالذن الله. وأهمية البعد عن الروتين والتكرار في العلاقة الاسرية والجنسية بين الزوجين وان يتعلم كل من الزوجين مهارات التعامل مع الآخر، والله ولي التوفيق.

أما كيف يكون الصبر طريقا إلى الجنة؟ فجيء عن ذلك الداعية يوسف السوليم بقوله: إن المصابرة بين الزوجين واجبة لصيانة كيان الأسرة

وترتبط السعادة الزوجية بنجاح العلاقة الزوجية في وظائفها ومهامها والتي تتمثل في الجوانب التالية: تامين العيش المشترك، والسكن والحب، وتلبية الرغبات النفسية والعاطفية والجنسية للزوجين، وفي إنجاب الأطفال وتربيتهم، وفي تلبية متطلبات المنزل والمعيشة، وفي تحقيق المتطلبات والأدوار الاجتماعية المتنوعة، وغير ذلك، وتتأثر السعادة الزوجية بالنجاح أو الإخفاق (النسي) في تحقيق الوظائف السابقة بالنسبة للزوج أو الزوجة أو كليهما وبشكل مرض ومقنع، وبعض العلاقات تنجح في تحقيق عدد من الوظائف الزوجية، ولكنها تخفق في بعضها الآخر، ولابد من القول ان العلاقة الزوجية هي مشروع طويل الأمد يتطلب الإعداد والجهد والجد، وفيه مسؤوليات متنوعة، وكلما أنجزت مهمات معينة ظهرت مهمات ومسؤوليات أخرى يجب إنجازها.

وأكد العقول ان الملل الزوجي أو الفتور الزوجي يلعب دورا كبيرا سلبيًا في التعاسة الزوجية، وأسبابه متنوعة،

وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته، وتكوين الزوجين وثقافتها وعقدتها النفسية وتاريخها الأسري، مشيراً الى انه في حالات الملل الزوجي تزداد المشكلات الزوجية، ويزداد الخصام والصراخ والسلبية والابتعاد كل طرف عن الآخر في نشاطاته وأهدافه اليومية.

كلمات الحب

من جهته، أكد الاستشاري الأسري د.محمد رشيد العويدان تبادل كلمات الحب بين الزوجين والتعبير عن معاني الود والعاطفة والكلمة الطيبة هي مفتاح العلاقة الطيبة بلا ملل وبلا فتور، فإن كلمة طيبة رقيقة بحق يقولها الزوج لزوجته يمكن ان تؤدي الى اذابة الجليد بين الزوجين كما ان استجابة الزوجة لزوجها وتلبية جميع اوامره وطاعته طاعة متبصرة وغير ذلك من النتائج والوفاءات التي تترتب على الكلمة الطيبة الحنون الرقيقة وكذلك الأمر على مستوى الزوجة فاي كلمة طيبة رقيقة تقولها الزوجة لزوجها ينسج الألفاظ ويلعب جميع طبقات الزوجة، ولبي للكلمة الطيبة مفعولاً سحرياً، مشيراً

بإضافة السى رأي الدعاة وتبيان المنهج الشرعي كان لابد من معرفة وجهة نظر علم النفس والمتخصصين في شؤون الأسرة.. «الانباء» استطاعت رأي متخصصين فجاء كالتالي: في البداية أكد أستاذ علم النفس د.مصباح العاقول ان هناك حالة شبه عامة لا تكاد تخلو منها حياة زوجية، مهما تكون حالة الحب والتوافق والانسجام التي تظلل حياة الزوجين فيها، فهناك شكوى متكررة من حالة فتور أو خمول أو تراخ تصيب مشاعر الزوجين بعد مرور وقت على الزواج، طال هذا الوقت أم قصر، المهم ان هذا الإحساس يحدث بالفعل، وقد يهدد العلاقة الزوجية نفسها في بعض - او ربما - في كثير من الأحيان، الأمر هنا كان هذا التساؤل فإن النفس يحتاج إلى وقفة تأمل وبحث في الأسباب المؤدية لهذا الفتور في حياة الأزواج، وكيف يمكن تدارك ذلك وعلاجه، أجاب د.العاقول بقوله: السعادة الزوجية بين سد وجزر فهي هدف يسعى إليه كل من يفكر في الزواج، فالتفاهم من إثناء هذه العلاقة أصلاً هو نشدان الاستقرار النفسي والوصول

دراسة

الشعور بالحسب لا يدوم أكثر من 3 سنوات بعدها يأتي الفتور والملل والندم واكتشاف العيوب.

أكدت دراسة علمية حديثة ان الشعور بالحسب لا يدوم أكثر من ثلاث سنوات وأن تسارع ذقات القلب والإحساس بالتحديق عالياً في السراء وما يصاحبه من سعادة لا توصف ليست سوى اعراض جسدية ونفسية طوبى لعامة ناتجة من زيادة في افراز بعض هرمونات المخ والتي تخف مع الزمن لتصاب العلاقة بالفتور وتبدأ مواويل الملل واكتشاف العيوب والندم ايضا.

ليلي الشافعي



تجارب حياتية

@drjassem

د. جاسم المطوع

هل نستمر

في علاقة زوجية

فائزة وباردة ومملة؟

«فتور، برود، ملل، روتين» بهذه الكلمات استفتح الرجل الحوار وهو يشرح طبيعة علاقته الزوجية بعد عشرة دامت عشر سنوات وهو يفكر الآن بالانفصال، قفلت له: وهل كنت تظن أن مشاعرك وقت الخطبة وأول أيام الزواج ستكون مستمرة إلى نهاية حياتكم؟ إن حياتك الزوجية ليست مسلسلًا تلفزيونيًا، وإنما تعترتها تقلبات في كل الجوانب الصحية والتعليمية والرياضية، بل وحتى العواطف والمشاعر فهذه هي سنة الحياة، فذوام الحال من المحال وتقلب أيام الزواج كتقلب مزاج الإنسان، وأعرف أكثر من حالة عاش الزوجان بفتور لزمّن محدود ثم عادت المياه لمجاريها واستقر الحال، فالزواج يحتاج لصبر وتضحية وأمل في التغيير.

والزوجان أمام فتور العلاقة الزوجية وروتين الحياة لهما موقفان: الأول من يستسلم للفتور ويعتقد ان هذا الحال سيستمر مدى الحياة فيفكر بالانفصال كحالتك الآن، والثاني من يبذل الأسباب بصيانة العلاقة الزوجية، والحفاظ على أيسر مستويات المودة بينهما مع بذل الأسباب لتنشيط العلاقة والسعي لعودتها كما كانت!

وهناك أفكار كثيرة لعلاج الفتور في العلاقة الزوجية منها وأهمها (تغيير أسلوب الحوار بين الزوجين)، فبدلاً من أن يتحاور الزوجان بقولهم (كيف حالك؟ وكيف برنامجك؟ وكيف عملك؟ وأين الأولاد؟ وماذا فعلوا؟) فهذه الأسئلة عندما تكررها كل يوم تصيبه فأن الحياة تصبح مملة ونشعر بالروتين والفتور، والبديل الذي يعالج مشاعر الفتور أن تخصص أول ثلاث دقائق من اللقاء بالحديث عن أنفسنا ومشاعرنا، بدلاً من الكلام عن الآخرين أو الأبناء، فنقول مثلاً (أنا مشتاقة لك، أو كنت أفكر بك كثيراً اليوم، أو حمد لك على سلامتك) فنكون المقدمة عبارة عن حوار حميمي للتعبير عما في النفس من مشاعر قبل السؤال عن المشاكل والهجوم والأنشطة اليومية، فيكون ذهنهما إيجابياً لأي موضوع يفتح بعد ذلك، ومن الطول كذلك تغيير الجدول اليومي بإدخال نشاط جديد في الحياة مثل الرياضة أو السباحة أو السياحة أو زيارة مريض أو صلة الرحم، وأعرف حالة كانت تعيش فتورا زوجها فاعتقدت عن إصلاحها في صلها قيام الليل وبعد مدة تغيرت علاقتها بالفضل، فالأفكار كثيرة.

قال: أنا لم أفكر بهذه الطريقة ولكني سأبدأ بتغيير الحوار من اليوم وسأصرف نظري عن فكرة الانفصال، ولكن عندي سؤال محير وهو ما الذي يجعل الزوجين على الرغم من فتور علاقتهم يرغبان بالاستمرار في العلاقة إلى آخر حياتهما؟ قلت: هناك أسباب كثيرة للاستمرار منها: «الدين» فالدين يأمرنا بحسن العشرة والاستمرار فيها لتحقيق أهداف أخرى تربوية ونفسية وجنسية وأخرى يحققها

الزوج، والسبب الثاني «الأولاد» رابح ربط قوي يشجع الزوجين على الاستمرار، والثالث «الأمل في التغيير» وهو سبب رئيسي في الاستمرار فالإنسان يتأثر بظنونه، وبمن حوله فلربما يتغير من الزواج ويريد أن يتباعد عن شبح الطلاق وخاصة أمام الناس ويريد أن يحافظ على مكانته الاجتماعية، والخامس «ضغط الأهل» ففي كثير من الحالات المهددة بالانفصال يكون الأهل سبباً رئيسياً في تماسكها والحفاظ عليها، والسادس «وجود مشاعر صادقة» فرؤية صدق مشاعر الطرف الآخر وأنه غير مخادع يساعد في الصبر والتحمل والتضحية من أجله، والثامن «احترام التاريخ» وهذا يكون بعد عشرة طويلة بين الزوجين وصبرهما على المر والحلو، والتاسع «إرضاء للوالدين» ففي كثير من الحالات يصبر الزوج على زوجته بسبب محبة أهله لها أو العكس، والعاشر «التعود» فالألفة والاعتدال على العلاقة الزوجية تكون سبباً لاستمرار الحياة حتى لو فقدوا الإنس بينهما، والحادي عشر «الغربة» كان يعيش الزوجان في غربة عن بلدهما فيصطبران لاستمرار الحياة الزوجية، والثاني عشر «الخوف من المجهول» فما الذي سيحدث لهما بعد الانفصال؟ فهذا السؤال يجعل الكثيرين يترددون في الانفصال، وأخيراً «لا يوجد بديل» وكما قيل إن «الجدون من الموجود» أو «أمسك مجنونك لا يأتيك أكثر جنونا منه» فابتسم الرجل وقال: شكراً لك، ومن اليوم سألغي فكرة الانفصال وسأبدأ بتجديد العلاقة وصيانتها بإذن الله.

والزوجان أمام فتور العلاقة الزوجية وروتين الحياة لهما موقفان: الأول من يستسلم للفتور ويعتقد ان هذا الحال سيستمر مدى الحياة فيفكر بالانفصال كحالتك الآن، والثاني من يبذل الأسباب بصيانة العلاقة الزوجية، والحفاظ على أيسر مستويات المودة بينهما مع بذل الأسباب لتنشيط العلاقة والسعي لعودتها كما كانت!

وهناك أفكار كثيرة لعلاج الفتور في العلاقة الزوجية منها وأهمها (تغيير أسلوب الحوار بين الزوجين)، فبدلاً من أن يتحاور الزوجان بقولهم (كيف حالك؟ وكيف برنامجك؟ وكيف عملك؟ وأين الأولاد؟ وماذا فعلوا؟) فهذه الأسئلة عندما تكررها كل يوم تصيبه فأن الحياة تصبح مملة ونشعر بالروتين والفتور، والبديل الذي يعالج مشاعر الفتور أن تخصص أول ثلاث دقائق من اللقاء بالحديث عن أنفسنا ومشاعرنا، بدلاً من الكلام عن الآخرين أو الأبناء، فنقول مثلاً (أنا مشتاقة لك، أو كنت أفكر بك كثيراً اليوم، أو حمد لك على سلامتك) فنكون المقدمة عبارة عن حوار حميمي للتعبير عما في النفس من مشاعر قبل السؤال عن المشاكل والهجوم والأنشطة اليومية، فيكون ذهنهما إيجابياً لأي موضوع يفتح بعد ذلك، ومن الطول كذلك تغيير الجدول اليومي بإدخال نشاط جديد في الحياة مثل الرياضة أو السباحة أو السياحة أو زيارة مريض أو صلة الرحم، وأعرف حالة كانت تعيش فتورا زوجها فاعتقدت عن إصلاحها في صلها قيام الليل وبعد مدة تغيرت علاقتها بالفضل، فالأفكار كثيرة.

قال: أنا لم أفكر بهذه الطريقة ولكني سأبدأ بتغيير الحوار من اليوم وسأصرف نظري عن فكرة الانفصال، ولكن عندي سؤال محير وهو ما الذي يجعل الزوجين على الرغم من فتور علاقتهم يرغبان بالاستمرار في العلاقة إلى آخر حياتهما؟ قلت: هناك أسباب كثيرة للاستمرار منها: «الدين» فالدين يأمرنا بحسن العشرة والاستمرار فيها لتحقيق أهداف أخرى تربوية ونفسية وجنسية وأخرى يحققها

الزوج، والسبب الثاني «الأولاد» رابح ربط قوي يشجع الزوجين على الاستمرار، والثالث «الأمل في التغيير» وهو سبب رئيسي في الاستمرار فالإنسان يتأثر بظنونه، وبمن حوله فلربما يتغير من الزواج ويريد أن يتباعد عن شبح الطلاق وخاصة أمام الناس ويريد أن يحافظ على مكانته الاجتماعية، والخامس «ضغط الأهل» ففي كثير من الحالات المهددة بالانفصال يكون الأهل سبباً رئيسياً في تماسكها والحفاظ عليها، والسادس «وجود مشاعر صادقة» فرؤية صدق مشاعر الطرف الآخر وأنه غير مخادع يساعد في الصبر والتحمل والتضحية من أجله، والثامن «احترام التاريخ» وهذا يكون بعد عشرة طويلة بين الزوجين وصبرهما على المر والحلو، والتاسع «إرضاء للوالدين» ففي كثير من الحالات يصبر الزوج على زوجته بسبب محبة أهله لها أو العكس، والعاشر «التعود» فالألفة والاعتدال على العلاقة الزوجية تكون سبباً لاستمرار الحياة حتى لو فقدوا الإنس بينهما، والحادي عشر «الغربة» كان يعيش الزوجان في غربة عن بلدهما فيصطبران لاستمرار الحياة الزوجية، والثاني عشر «الخوف من المجهول» فما الذي سيحدث لهما بعد الانفصال؟ فهذا السؤال يجعل الكثيرين يترددون في الانفصال، وأخيراً «لا يوجد بديل» وكما قيل إن «الجدون من الموجود» أو «أمسك مجنونك لا يأتيك أكثر جنونا منه» فابتسم الرجل وقال: شكراً لك، ومن اليوم سألغي فكرة الانفصال وسأبدأ بتجديد العلاقة وصيانتها بإذن الله.

والزوجان أمام فتور العلاقة الزوجية وروتين الحياة لهما موقفان: الأول من يستسلم للفتور ويعتقد ان هذا الحال سيستمر مدى الحياة فيفكر بالانفصال كحالتك الآن، والثاني من يبذل الأسباب بصيانة العلاقة الزوجية، والحفاظ على أيسر مستويات المودة بينهما مع بذل الأسباب لتنشيط العلاقة والسعي لعودتها كما كانت!

وهناك أفكار كثيرة لعلاج الفتور في العلاقة الزوجية منها وأهمها (تغيير أسلوب الحوار بين الزوجين)، فبدلاً من أن يتحاور الزوجان بقولهم (كيف حالك؟ وكيف برنامجك؟ وكيف عملك؟ وأين الأولاد؟ وماذا فعلوا؟) فهذه الأسئلة عندما تكررها كل يوم تصيبه فأن الحياة تصبح مملة ونشعر بالروتين والفتور، والبديل الذي يعالج مشاعر الفتور أن تخصص أول ثلاث دقائق من اللقاء بالحديث عن أنفسنا ومشاعرنا، بدلاً من الكلام عن الآخرين أو الأبناء، فنقول مثلاً (أنا مشتاقة لك، أو كنت أفكر بك كثيراً اليوم، أو حمد لك على سلامتك) فنكون المقدمة عبارة عن حوار حميمي للتعبير عما في النفس من مشاعر قبل السؤال عن المشاكل والهجوم والأنشطة اليومية، فيكون ذهنهما إيجابياً لأي موضوع يفتح بعد ذلك، ومن الطول كذلك تغيير الجدول اليومي بإدخال نشاط جديد في الحياة مثل الرياضة أو السباحة أو السياحة أو زيارة مريض أو صلة الرحم، وأعرف حالة كانت تعيش فتورا زوجها فاعتقدت عن إصلاحها في صلها قيام الليل وبعد مدة تغيرت علاقتها بالفضل، فالأفكار كثيرة.

قال: أنا لم أفكر بهذه الطريقة ولكني سأبدأ بتغيير الحوار من اليوم وسأصرف نظري عن فكرة الانفصال، ولكن عندي سؤال محير وهو ما الذي يجعل الزوجين على الرغم من فتور علاقتهم يرغبان بالاستمرار في العلاقة إلى آخر حياتهما؟ قلت: هناك أسباب كثيرة للاستمرار منها: «الدين» فالدين يأمرنا بحسن العشرة والاستمرار فيها لتحقيق أهداف أخرى تربوية ونفسية وجنسية وأخرى يحققها

الزوج، والسبب الثاني «الأولاد» رابح ربط قوي يشجع الزوجين على الاستمرار، والثالث «الأمل في التغيير» وهو سبب رئيسي في الاستمرار فالإنسان يتأثر بظنونه، وبمن حوله فلربما يتغير من الزواج ويريد أن يتباعد عن شبح الطلاق وخاصة أمام الناس ويريد أن يحافظ على مكانته الاجتماعية، والخامس «ضغط الأهل» ففي كثير من الحالات المهددة بالانفصال يكون الأهل سبباً رئيسياً في تماسكها والحفاظ عليها، والسادس «وجود مشاعر صادقة» فرؤية صدق مشاعر الطرف الآخر وأنه غير مخادع يساعد في الصبر والتحمل والتضحية من أجله، والثامن «احترام التاريخ» وهذا يكون بعد عشرة طويلة بين الزوجين وصبرهما على المر والحلو، والتاسع «إرضاء للوالدين» ففي كثير من الحالات يصبر الزوج على زوجته بسبب محبة أهله لها أو العكس، والعاشر «التعود» فالألفة والاعتدال على العلاقة الزوجية تكون سبباً لاستمرار الحياة حتى لو فقدوا الإنس بينهما، والحادي عشر «الغربة» كان يعيش الزوجان في غربة عن بلدهما فيصطبران لاستمرار الحياة الزوجية، والثاني عشر «الخوف من المجهول» فما الذي سيحدث لهما بعد الانفصال؟ فهذا السؤال يجعل الكثيرين يترددون في الانفصال، وأخيراً «لا يوجد بديل» وكما قيل إن «الجدون من الموجود» أو «أمسك مجنونك لا يأتيك أكثر جنونا منه» فابتسم الرجل وقال: شكراً لك، ومن اليوم سألغي فكرة الانفصال وسأبدأ بتجديد العلاقة وصيانتها بإذن الله.

والزوجان أمام فتور العلاقة الزوجية وروتين الحياة لهما موقفان: الأول من يستسلم للفتور ويعتقد ان هذا الحال سيستمر مدى الحياة فيفكر بالانفصال كحالتك الآن، والثاني من يبذل الأسباب بصيانة العلاقة الزوجية، والحفاظ على أيسر مستويات المودة بينهما مع بذل الأسباب لتنشيط العلاقة والسعي لعودتها كما كانت!

وهناك أفكار كثيرة لعلاج الفتور في العلاقة الزوجية منها وأهمها (تغيير أسلوب الحوار بين الزوجين)، فبدلاً من أن يتحاور الزوجان بقولهم (كيف حالك؟ وكيف برنامجك؟ وكيف عملك؟ وأين الأولاد؟ وماذا فعلوا؟) فهذه الأسئلة عندما تكررها كل يوم تصيبه فأن الحياة تصبح مملة ونشعر بالروتين والفتور، والبديل الذي يعالج مشاعر الفتور أن تخصص أول ثلاث دقائق من اللقاء بالحديث عن أنفسنا ومشاعرنا، بدلاً من الكلام عن الآخرين أو الأبناء، فنقول مثلاً (أنا مشتاقة لك، أو كنت أفكر بك كثيراً اليوم، أو حمد لك على سلامتك) فنكون المقدمة عبارة عن حوار حميمي للتعبير عما في النفس من مشاعر قبل السؤال عن المشاكل والهجوم والأنشطة اليومية، فيكون ذهنهما إيجابياً لأي موضوع يفتح بعد ذلك، ومن الطول كذلك تغيير الجدول اليومي بإدخال نشاط جديد في الحياة مثل الرياضة أو السباحة أو السياحة أو زيارة مريض أو صلة الرحم، وأعرف حالة كانت تعيش فتورا زوجها فاعتقدت عن إصلاحها في صلها قيام الليل وبعد مدة تغيرت علاقتها بالفضل، فالأفكار كثيرة.

أميرة عزام

الأسباب الحقيقية وراء النجاح أو الفشل بين الزوجين

فكرا بعقلانية لمعرفة أسباب الفتور والابتعاد عنها ما أمكن الآخر فإنها تحب أن تطلق عليه غنايا الدور فالكثير يجعل دوره الأساسي ويبحث له عن بديل ويجعل اسم مشكلته حينئذ بالفتور.

أما عائشة العازمي فوصفت العلاقة الزوجية بالهمم بالهمم وهو (الوالدان - الأبناء - أسلوب التعايش أو الترابط التقابلي) لا ينشأ الفتور في أي علاقة إلا برضا من جميع الأطراف، ولكن بإمكان أحد الوالدين أن ينفذ العلاقة من شبح الفتور بتنشيط حالة الحب أو تغيير روتين أسلوب التعامل أو إدخال عنصر المرونة أو التنازل لأجل التعايش السلمي ومنع دخول الملل أو التعلق فيها، ولابد أن تكون هناك إنجازات أسرية مشتركة ومن الأفضل أن يكون نصيب الأسد لابنائه خاصة المراهقين منهم.

وتجد حياتنا يومياً يعمل مغاير لتفادي أي فتور في العلاقة، أما في حالة وجود مشكلة فإننا نقوم بحلها دون أن يعلم أي شخص ثالث عنها فنقوى العلاقة بيننا بعدها..

ووجدت هيفاء المبارك «رئيسة نادي اجتماعي» من خبرتها المجتمعية الطويلة أن سبب الفتور أو الملل أن أغلب شباب الجيل لا يعي معنى الزواج الحقيقي، فقد غاب عن باله أنه الاستقرار والراحة ونشأة جيل كامل سيسال عنه يوم الدين، لذا يفضل توعية الجيل للإبقاء على الزواج، فالانفصال نتاجه وخيمة وضحيته الأبناء.

أسباب عديدة للفتور

عالية المشري «ناشطة اجتماعية» تحدثت عن المسببات التي تؤدي إلى الفتور في العلاقة وعلاجها داخل الأسرة، ففي حالة عدم وجود أطفال للزوجين على الطرفين أن

ومهما كانت المشكلات لأن الفتور براهي ناتج عن عدم التوافق والأنسجام في الطبع ومع مرور الوقت سيوافق الأزواج.

وفي مقال على كيفية مواجهة أو على الأقل تقبل الملل والفتور في الحياة الزوجية، يقول بسام سليمان إنه وجد الفتور، وفكر أحياناً بالانفصال ولكنه ناقش نفسه وعلم أن شريكه حياته لها مميزات ربما أكثر من العيوب وربما لن يجد مثل مميزات أبدأ، وهو ينظر بعقلانية إلى أنه أيضاً بشر له محاسن ومساوئ، فخلص إلى تجديد الحياة بالسفر لتجديد الحياة ومراجعة الأطفال والأنشغال في العمل، كما أنه لن يفكر أبداً في زوجة ثانية لأن بحث عن المعطيات وليس الرغبات، كما أنه حرص على المبادئ الأخلاقية والمسؤولية التي تربي عليها.

أما حامد المرشاد فيقول «أنا وزوجتي ما إراكان يسودنا التفاهم والثقة من بداية الزواج

أبدأ لأنها شديداً المحبة لبعضهما البعض يجد كل منهما عيوب الآخر ميزة تضاف إليه، كما أنهما يجبان التجول في المطاعم والمشي وكل عتبة يواجهها دائما بالتفاهم. في حين أعربت أم رحيل عن شعورها بالأسف الشديد لتسلط الفتور والبرود على حياتها الزوجية ووصفتها بالشيء الملل جدا والذي كاد أن يقضي عليها أو يضطرها أن تتجأ إلى أمور وقرارات أخرى هي في غنى عنها، ولكن الشيء الوحيد الذي يبقياها هو الأولاد وشعورها بالمسؤولية الكبيرة تجاههم.

لطيفة أم مروزق تتعجب من الذين يعالجون الفتور والملل بالانفصال، وكيف التقيا معا لن يجدا بينهما سبيلا مشتركا للتفاهم؟ فالعلاج في رأيها بالتجديد والتغيير وممارسة أعمال مشتركة بينها وبين زوجها، أما زوجها أم مروزق فيفضل البقاء في كل الحالات



إنني لست من الشباب الذي يهتم بتعديل شكله إلى شخص معضل أو مائل للسمره ولكني أحرص على الرياضة وأتحمّل مسؤولية الزواج والتزاماته رغم أنني ما زلت التجول في المكتبات ويعتمد على المبدأ الذي اقتنعت به والخطة التي أضعتها لنجاح حياتي.

من جهته، يرى حسين العنزي وزوجته دلال أن الملل والفتور لم يدخلوا إلى حياتهما

كيف يواجه

الزوجان في الكويت

الفتور في الحياة

الأسرية؟

الأسرية؟

الأسرية؟

الأسرية؟

الأسرية؟