

الباب الثالث

فتور العلقه

الزوجية أسبابها

وعلاجها

الباب الثالث

فتور العلاقة الزوجية أسبابها وعلاجها

سيدتى . . إذا كنا نتحدث عن العلاقة الزوجية فلا بد أن نتحدث عن أحد المعاول التى قد تهدم الحياه الزوجيه شيئا فشيئا ، حتى تصبح الحياه بين الطرفين ضربا من المستحيل وأحد هذه المعاول هو فتور العلاقة بين الزوجين .

وهذا الفتور إما موجود بالفعل ويحس به الزوج قدر ما تحسه الزوجة ، أو هو غير موجود دائما تتخيله الزوجة ، وفى هذه الحالة تكون هى السبب فيه .

هذا الشعور بالفتور تحذر منه كل زوجة ، فعندما يستبد بها يكون بمثابة الوحش الكاسر الذى يتسلل تدريجيا ليفترس كلا الزوجين .

إسمحى لى سيدتى أن نتناول كل نوع على حده :

فالنوع الأول هو وجود الفتور فعلاً بين الزوجين ، فعليك أن ترجعى إلى أسباب وجوده ومحاولة علاجه .

أولاً : يجب أن تضعى فى إعتبارك أن أيام الخطوبه والأيام الأولى من الزواج ، إنما تضع غشاوة كبيره على عيني كلا الزوجين سرعان ما تتجلى هذه الغشاوه فهى ما تلبث أن تزول تدريجيا مع مضى الوقت ، قتبداً الزوجه تنتظر إلى زوجها بشئ من الأحباط ، وخيبة الأمل ، لأنها قد وضعت فى أعتبارها صوره معينه وردود فعل معينه ، قد تفاجأ بأن ردود هذه الأفعال متغيره إلى حد كبير بمرور الوقت ، ففى أيام الخطوبه قد يفضلها الزوج ويضعها فى المرتبه الأولى ، ويلبى لها جميع طلباتها .

يحدث هذا فى الأيام الأولى من الزواج أيضاً ، أما بعد ذلك فينظر الزوج إلى كل شئ بعين التعقل والنمهل ، فتفسر ذلك الزوجه على أنه فتور من قبل الزوج ، فلم يعد يلبي متطلباتها فى الحال . نعم لم تعد لديه نفس اللهفه ، قد يثور لأسباب تافهه .

لا ! لم يكن كذلك . وأريد أن أتمحص فى قولى أو بحثى هذا فأقول : إن المراه غير المثقفه هى التى تسمح لنفسها بسيطرة تلك الأفكار عليها وعلى واقعها الفعلى ، فعلى الزوجة أن تدرك أن زوجها إنسان عادى أو بشر ، فهو معرض لكل مشاعر الضجر والضيق العصبية والملل وغير ذلك من الأحاسيس السلبية التى قد لا تتوقعها الزوجة .

فالأيام الأولى بنفس أسلوب المعيشه بها لا يمكن أن يكون هو منوال الحياه على الدوام ، وعلى الزوجة أن تدرك ذلك تماما وتتوجه إلى تحمل أعباء الحياه مع زوجها، بحيث لا تفقد إشراقتها أو أبتسامتها .

وعليها أن تدرك نواحي القصور مع زوجها ، وتحولها إلى إيجابيات دون أن تفاجأ بذلك ، فتنحول بالشكوى إلى هذا وذاك ، فبعد الأيام الأولى تتجه المشاعر والعواطف إلى الأعتدال الطبيعى ، وتزول الغشاوه التى غالبا ما تكون كثيفه اذا كانت الزوجة على قدر قليل من الوعى والأدراك .

وإذا كنت قد أطلعت على بحث لعالمة النفس الأمريكية "اديلدبراى" حول كيفية إقامة علاقات زوجية ناجحة على مختلف المستويات ، أقول إن السبب وراء شعورك بهذا الأحساس يرجع إلى تغير نظرتك تجاه زوجك ، وليس إلى التغير فى موقفه ناحيتك .

فهلا عرفت سيدتى طباع زوجك ..؟ قد يكون من النوع سريع الملل ، ولم تدركى أنت ذلك ، ولم تحاولى أنت التغير فى نظام أو روتين الحياه اليوميه ... وهكذا .

أما النوع الثانى من الفئور بين الزوجين وهو عدم وجود هذا الفئور على الإطلاق ، وإنما هو مجرد وحش يتضخم بداخل تلك الزوجة نتيجة إهتمامها المرضى بزوجها ، فهى تعد عليه أنفاسه ، ماذا لو جلس على الأريكة المقابله للتلفزيون ولم يجلس بجانبها ..؟ وماذا لو اندمج مع أحداث الفيلم ولم يستمع إلى روايتها عن بعض الأحداث اليوميه التى مرت بها ..؟

لا .. انه لم يعد يحبها ، لا يا سيدتى .. إن الحب فى أثناء الزوج إنما يكمن فى المشاعر التى تتم عن الرحمه والود وتبادل الزأى والشعور بالانتماء كل منكما للأخر .. وهكذا .

ولكن ماذا لوحدث هذا بالفعل وأحسست وجود هذا الفتور سواء كان موجوداً فعلاً أو تضخمت الأمور فى مخيلتك ..؟

إسمحى لى أن استرشد بما جاء فى بحث نفسى للأستاذة الشهيره " اديلادبراى " .

فهى تسوق بعض النصائح التى أدرجتها فى كتابها الأخير حول سبيل تحقيق السعاده الزوجيه .

• انظرى إلى الحب على إنه اطار لدائرته كبيره تضم كافة المشاعر والأحاسيس ، ولا تتوهمى أن حب زوجك سيجنبك مدى الحياه الخوض فى المشاعر الإنسانيه الأخرى ، مثل الغضب والضيق والتبرم والحزن .. الخ .

• تقبلى زوجك على أنه بشر من الممكن أن يخطئ ، بل وتنتابه جميع المشاعر الإنسانيه بسلبياتها وإيجابياتها ، ولا

تتظري له مدى الحياه على أنه ذلك العاشق الخالى من أى عيوب كما كنت ترينه أيام الخطوبه .

◦ دري نفسك على مقاومة الأزمات النفسيه والماديه ولا تعتقدى أن الهروب من الأزمه أو الزواج هو الحل ، لأن التعود على أسلوب الأنسحاب لن يمكنك من الصمود أمام باقى الصعاب .

◦ لا تغلى النواحي التى تقرب بينك وبين زوجك حتى تحققي أكبر قسط من السعاده ، وحاولي دائما إحياء تلك النواحي .

◦ تجنبى الحصره والبكاء على أيام شهر العسل ، والنواح على فتور الزوج من ناحيتك ، واعلمى أن هذا الأسلوب يؤدى إلى نتائج عكسيه ، ولا يجدد أية مشاعر وخاصة من طرف الزوج ، وإنما قومى أنت باسترجاع تلك الصوره بالفعل .

• حاولى أن تكونى مرنة حتى تكفى مع ظروف حياتك وما يطرأ عليها من تغيرات ، ولا تكفى بذكر الحسب والنسب ومجد العائلة ، فهذا كفىل بأن يثير تبرم زوجك ، وقد يفسد العلاقة بينكما لإتساع الهوة بينكما .

سيدتى . . تفادى الثورة المجنونه معه فى نفس اللحظة ، فهذا التصرف لا تحمد عقباه إذا لم تتداركى أنت الموقف وتحافظى على هدونك ، حاولى أن تمتصى ثورة غضبه بمختلف الطرق حتى تصلى به إلى مرحلة الهدوء والسكينه ، وبعد ذلك تستطيعين أن تناقشيه فى نفس الأمر بهدوء واتزان ، وستجدين أن رد فعله مختلف تماما ، ويمكن أن يناقشك فى الأمر بهدوء حتى تستطيعى أن تصلا إلى الحل المناسب بعيداً عن الشجار والعصبيه .

حاولى دائماً أن تكونى تلك المرأه فتاة الأحلام الرقيقه البسيطه الواعيه ، حاولى ألا تخلعى رداء فتاة الأحلام أو مرحلة الخطوبه ، وحاولى أن تكونى عليها حتى الممات ، لابد أن يكون رد فعلك هادنا حيث يتطلب الموقف الهدوء ،

ولا تباعى فى ثورتك إذا تطلب المودع بعض الإنفعالات حتى لا تنهمل بالبرود ، ولكن حاولى أن يكون الإطباع الأساسى لجميع تصرفاتك هو الهدوء والسكينة ورهافة الحس والرقه والمرح .

حاولى دائما ألا تثيرى نقاطاً قد يعبرها الروح ميناه له ، كان تذكريه دائما بأن مركزك فى العمل أكبر من مركزه ، وأنت حصلت على بعض الترقيات سريعاً أكثر منه ، أو أن راتبك يعوق راتبه ، وتستطيعين أن تسدى به العجز فى معظم ميزانية المنزل. إن هذا الكلام يكون بؤره لجرح كبريانه ، وبالتالي يخلق لك بعض المشاكل لتتضاءلى أمامه ، ولا يتقبل منك الأعداء ، ويخلق أسباباً عديده للشجار لإثبات وجوده ، فحاذرى من كثرة الحديث أو التتويه عن تلك النقاط ، لأنه هو بداخله يعرفها ويعترف بها فى معظم ردود أفعاله ، فكوى حذره لبقه وتحلى بقدر من حسن التصرف والكياسه مما يدفعه للإعتراف بأفضالك دون أن تدفعيه أنت لذلك ، فتصلى إلى نتيجته عكسيه .

اجعلى زوجك يفعل كل ما يريد داخل منزله ، حتى لو كان ذلك فى غير حدود التعقل والرزانه التى جذبت نظرك اليه، كأن يغنى مثلا بصوت عال أو يتمايل ويتراقص ، فلا تصدميه بقولك الساخر إنه خرج عن حدود الإئزان ، فاسمحي له ببعض التهريج سواء معك أو مع الإبناء أو الضيوف إذا كانوا يتقبلون ذلك منه ولا تخرجيه أمامهم .

كما يمكنك ألا تصدميه بقولك أن مركزه أو سنه لا يسمحان له بالغناء أو التهريج ، واجعلى منزله ذلك المكان الذى يستطيع فيه أن يخلع فيه كل قيود قد تحد من تحركاته وتصرفاته .

إهتفى دائما بمظهرك داخل المنزل لأن كثيرات من السيدات المصريات يجعلن من الزواج ووجود الأولاد نهاية المطاف ، ويعتبرن مرحلة الخطوبه والتأنق قد إنتهت بالزواج بلا رجعه ، فتهمل السیده مظهرها على الأكثر داخل المنزل ، وخاصة إذا كانت إمراه عامله ، فهى تكتفى بالتبرج والتزين خارج المنزل ، وتجعل الشعر المعقوف وثياب التنظيف هى

كل ما ترتدى لزوجها داخل المنزل ، لأن غريزتها فى حب التزين قد أشيعتها عند الاستعداد للخروج للعمل ، أما إذا كانت السيدة ربة منزل فقد يأخذها منزلها ومتطلبات الأبناء إلى أبعد الحدود حتى تنسى مظهرها وتهمل أناقتها ، متناسية أن زوجها من حقه عليها أن يراها مهنده منظمه فى غير ابتدال ، لأن لديه من الزميلات ما يظهرن أمامه فى كامل زينتهن ، فسرعان ما يقارن الزوج بين الأثنين بمجرد أن تقع عيناه على مظهر زوجته المهمل ، وتبدأ المتاعب فى هروب الزوج من المنزل ، وتفاقمها ، وعدم شعور الزوج بالراحه وبالتالي إنعكاس ذلك على تصرفاته تجاه الزوجة فتقابل ذلك بالتأفف والكراهيه وإبتعاد كل منهما عن الآخر حتى تفتقر بينهما العلاقة الزوجية .

سيدتى . . . إجتذبتى صداقة زوجك بالمحافظه على أن يكون رد فعلك هادئا فى الأمور التى تتطلب ذلك مثلا سيدتى :

إذا كانت هناك مشكله تعترض حياتك اليوميه فلا تتحدثى فيها بمجرد رجوع الزوج من عمله وبمجرد أن تقع عيناك عليه ،

وإنما أيدنى المقابلة بالتحية والسؤال عن أحواله فى إختصار ،
ثم انتظرى حتى يتناول طعامه ولا تتناقشى فى هذه المشكله
أو القضيه أثناء تناول الطعام ، وإنما اجعلى حديثك مرحا ،
وفى أغلب الأحيان كونى منصته أكثر منك متكلمه فى أثناء
تناول الطعام ، لأن الزوج يعتبر المنزل هو الواحه الخضراء
التي يود الوصول اليها بأسرع ما يمكن حتى يستريح فى
أحضانها من عناء يومه الطويل فيلقى بكل همومه وأوجاعه
ومشاكله ، فعليك أن تحتويه وتتصتى إلى مشاكله ، وتلقى
على مسامعه ما يريح أعصابه من كلمات تشد من أزره ،
حتى ينتهى من تناول طعامه ، ويخذ إلى الراحة قليلا ، ثم
قومى باستعراض مشكلتك بشكل مبسط ، وناقشيه فيها ، ولا
مانع من الأخذ برأيه فى حلها ، ولا تجعلى هذه المشكله عقبه
فى طريق الحياه معا حتى لو كانت لا تمسكما معا .

إذن باختصار يمكن القول بأنه عند حضور الزوج من عمله
يجب ألا تبادريه إنت بمشاكلك ، وإنما كونى مستمعه جیده
لمشاكله ، قد تكون لديه مشكله أكبر من تلك التي تودين
الحديث عنها ، أو مناقشتها ، فتنضاعل أهميه مشكلتك ، وقد

تؤثرين عدم الحديث عنها ، أو تتحدثين عنها حديثاً عابراً
وقت تناول الشاي بعد العصر .

وتذكرى سيدتى أن الأهتمام بمظهرك داخل المنزل فى غير
مغالاه يجعل منك تلك الزهرة المتفتحة التى يفوح منها عطر
الأبوته والجازبيه فتجتمع الفراشات المتمثله فى زوجك
وأبنائك على الإرتشاف من رحيقها . إذ كيف يتسنى لنا أن
نأكل الطعام بشهيه مع أم قد أعدته دون أن تعد نفسها لتقديمه
فتبدو مهملة المنظر ..؟ أو كيف للزوج أن يرتقى فى أحضان
زوجته بهومه مع وجه مكدر مكدود بمختلف أنواع الإهمال
سواء من حيث المظهر أو الجوهر ..؟

