

الطلاق ظاهرة مجتمعية

يعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية نفسية، وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات ويبدو أنه أخذ في الازدياد في زماننا، والطلاق هو « أبغض الحلال» لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة، وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الأطفال، والآثار الاجتماعية والنفسية، بدءاً من الاضطرابات النفسية إلى السلوك المنحرف والجريمة، وتنظيم العلاقة بين الرجل والمرأة، وتكوين الأسرة. فقد نال اهتمام المفكرين منذ زمن بعيد، ونجد في كل الشرائع والقوانين والأخلاق فصولاً واسعة لتنظيم هذه العلاقة، واستمرارها. ويهتم رجال الدين والفكر وعلماء النفس والاجتماع بهذه العلاقة، ومحاولة إنجاحها. وتعدد أسباب الطلاق ومنها الملل الزوجي، وسهولة التغيير، وإيجاد البديل، وطغيان الحياة المادية، والبحث عن اللذات، وانتشار الأنانية، وضعف الخلق. ومن الأسباب الأخرى «الخيانة الزوجية». وتتفق كثير من الآراء حول استحالة استمرار العلاقة الزوجية بعد حدوث الخيانة الزوجية، لاسيما في حالة المرأة الخائنة، وفي حالة خيانة الرجل

تختلف الآراء، وتكثر التبريرات التي تحاول دعم استمرار العلاقة وفى هذا ظلم للمرأة فالخيانة واحدة.

وفى بلادنا يبدو أن هذه الظاهرة نادرة مقارنة مع المجتمعات الأخرى، ويمكن للشك والغيرة المرضية، واتهام أحد الزوجين الآخر، دون دليل مقنع على الخيانة الزوجية، أن يكون سبباً فى فساد العلاقة الزوجية وتوترها واضطرابها مما يتطلب العلاج لأحد الزوجين أو كليهما، ذلك أن الشك يرتبط بالإشارات الصادرة والإشارات المستقبلية من قبل الزوجين معاً، و ينحرف التفكير عند الآخر بسبب غموض الإشارات الكلامية، دون أن ينحرف التفكير عند أحدهما بسبب استمرار الحياة نفسها وسعادتها وتطورها والسلوكية التى يقوم عليها. كأن يتكلم قليلاً أو يبتسم فى غير مناسبة ملائمة، أو أنه يخفى أحداثاً أو أشياء أخرى وذلك دون قصد أو تعمد واضح مما يثير الريبة والشك والظنون فى الطرف الآخر، ويؤدى إلى الشك المرضى.

وهنا يجرى التدريب على لغة التفاهم والحوار والإشارات الصحيحة السليمة، وغير ذلك من الأساليب التى تزيد من الثقة والطمأنينة بين الزوجين، وتخفف من اشتعال الغيرة والشك مثل النشاطات المشتركة والجلسات الترفيحية والحوارات الصريحة إضافة للابتعاد عن مواطن الشبهات قولاً وعملاً. و من أسباب الطلاق «عدم التوافق بين الزوجين» ويشمل التوافق الفكرى وتوافق الشخصية والطباع والانسجام الروحي

والعاطفى. و هذه العموميات صعبة التحديد، ويصعب أن نجد رجلاً وامرأة يتقاربان فى كل هذه الأمور، وهنا تختلف المقاييس فيما تعنيه كلمات «التوافق» ولا بد لنا من تعديل أفكارنا وتوقعاتنا حول التوافق لأن ذلك يفيد تقبل الأزواج لزوجاتهم وبالعكس. والأفكار المثالية تؤدى إلى عدم الرضا وإلى مرض العلاقة وتدهورها. وبشكل عملى نجد أنه لا بد من توفر حد أدنى من التشابه لنجاح الزواج؛ فالتشابه يولد التقارب والتعاون، والاختلاف يولد النفور والكراهية والمشاعر السلبية. ولا يعنى التشابه أن يكون أحد الطرفين نسخة طبق الأصل من الآخر. كما يمكن للاختلافات بين الزوجين أن تكون مفيدة إذا كانت فى إطار التكامل والاختلاف البناء الذى يضى على العلاقة تنوعاً وإثارة وحيوية. وإذا كان الاختلاف كبيراً أو كان عدائياً تنافسياً فإنه يبعد الزوجين كلياً عن الآخر، ويخلق الكره والنفور وعدم التحمل مما يؤدى إلى الطلاق.

ونجد أن عدداً من الأشخاص تنقصه الحساسية لرغبات الآخر ومشاعره أو تنقصه الخبرة فى التعامل مع الآخرين وذلك بسبب تكوين شخصيته وجمودها أو لأسباب تربوية وظروف قاسية وحرمانات متنوعة، أو لأسباب تتعلق بالجهل وعدم الخبرة. وهؤلاء الأشخاص يصعب العيش معهم ومشاركتهم فى الحياة الزوجية، مما يجعلهم يتعرضون للطلاق، وهنا نجد أن الإنسان يتغير فى شخصيته وبعض

صفاته ويمكن لشخصيته أن تتعدل إذا وجدت الظروف الملائمة وإذا أعطيت الوقت اللازم والتوجيه المفيد، ويمكن للإنسان أن يتعلم كيف ينصت للطرف الآخر وأن يتفاعل معه ويتجاوب بطريقة إيجابية ومريحة. وهكذا فإنه يمكن قبل التفكير فى الطلاق والانفصال أن يحاول كل من الزوجين تفهم الطرف الآخر وحاجاته وأساليبه وأن يسعى إلى مساعدته على التكيف مع الآخر، وكثير من الأزواج يكبرون معاً، ولا يمكننا أن نتوقع أن يجد الإنسان فارس أحلامه بسهولة ويسر ودون جهد واجتهاد ولعل ذلك «من ضرب الخيال» أو «الحلم المستحيل» أو «الأسطورة الجميلة» التى لا تزال تداعب عقولنا وآمالنا حين نتعامل مع الحقيقة والواقع فيما يتعق بالأزواج والزوجات. ولا يمكننا بالتأكيد أن نقضى على الأحلام ولكن الواقعية تتطلب نضجا وصبرا وأخذا وعطاء وآلما وأملا.

وتبين الحياة اليومية أنه لا بد من الاختلاف والمشكلات فى العلاقة الزوجية. ولعل هذا من طبيعة الحياة والمهم هو احتواء المشكلات، وعدم السماح لها بأن تتضخم وتكبر وهذا بالطبع يتطلب خبرة ومعرفة يفتقدها كثيرون، وربما يكون الزواج المبكر عاملا سلبيا بسبب نقص الخبرة والمرونة والجنوح نحو الخيال، وعدم النضج فيما يتعلق بالطرف الآخر وفى الحياة نفسها. ونجد عمليا أن «مشكلات التفاهم وصعوبته» هى من الأسباب المؤدية للطلاق ويغذى صعوبات التفاهم هذه بعض الاتجاهات

فى الشخصية مثل العناد والإصرار على الرأى وأىضا النزعة التنافسية الشديدة وحب السيطرة، وأىضا الاندفاعية والتسرع فى القرارات وفى ردود الفعل العصبية. حيث يغضب الإنسان وتشتتار أعصابه بسرعة مما يولد شحنات كبيرة من الكراهية التى يعبر عنها بشكل مباشر من خلال الصياح والسباب والعنف أو بشكل غير مباشر من خلال السلبية «والتكشير» والصمت وعدم المشاركة وغير ذلك. كل ذلك يسهم فى صعوبة التفاهم وحل المشكلات اليومية العادية مما يجعل الطرفين يبتعد كل منهما عن الآخر فى سلوكه وعواطفه وأفكاره. وفى هذه الحالات يمكن للكلمة الطيبة أن تكون دواء فعالا. كما يمكن تعلم أساليب الحوار الناجحة وأساليب ضبط النفس التى تعمل على عدم تكرار المشكلات وتساعد على حلها «بالطرق السلمية» بعيدا عن الطلاق.

ويمكن «لتدخل الآخرين» من أهل الزوج أو أهل الزوجة وأمه وأمها أن يلعب دوراً فى الطلاق، وهذا ما يجب التنبه إليه، وتحديد الفواصل والحدود بين علاقة الزواج وامتداداتها العائلية، والتأكيد على أن يلعب أهل دور الرعاية والدعم والتشجيع لأزواج أبنائهم وبناتهم من خلال تقديم العون والمساعدة «وأن يقولوا خيراً أو يصمتوا» إذا أرادوا خيراً فعلاً.

وفى الأسر الحديثة التى يعمل فيها الطرفان نجد أن «اختلاط الأدوار والمسئوليات» يلعب دوراً فى الطلاق، مما يتطلب الحوار المستمر وتحديد

الأدوار والمسئوليات بشكل واقعي ومرن. حيث نجد أن أحد الطرفين يتهم الآخر بالتقصير، ويعبر عن عدم الرضا ولكنه يستخدم مقاييس قديمة من ذاكرته عن الآباء والأمهات وتجارب الجارات والصدقات، دون التنبه إلى اختلاف الظروف والأحداث ولا بد لهذه المقاييس أن تتعدل لتناسب الظروف المستجدة مما يلقي أعباءً إضافية على الطرفين بسبب حداثة المقاييس المستعملة ونقصها وعدم وضوحها.

ومن أسباب الطلاق لأخرى «تركيبه العلاقة الخاصة بزواج معين» كأن يكون للزوج أبناء من زوجة أخرى أو أن الزوجة مطلقة سابقا وغير ذلك، وهذه المواصفات الخاصة تجعل الزواج أكثر صعوبة بسبب المهام الإضافية، والحساسيات المرتبطة بذلك ويتطلب العلاج تفهما أكثر للاستمرار في الزواج وتعديل المشكلات وحلها.

ومن الأسباب أيضاً «تكرار الطلاق» في أسرة الزوج أو الزوجة. حيث يكرر الأبناء والبنات ما حدث لأبويهم، وبالطبع فالطلاق ليس مرضاً وراثياً ولكن الجروح والمعاناة الناتجة عن طلاق الأبوين إضافة إلى بعض الصفات المكتسبة وتجاهات الشخصية المتعددة الأسباب. كل ذلك يلعب دوراً في تكرار المأساة، ولا بد من التنبه لهذه العملية التكرارية وتفهمها ومحاولة العلاج وتعديل السلوك.

ومن أسباب الطلاق أيضاً انتشار «عادات التلطف بالطلاق» وهي عادات اجتماعية تتطلب فهما وتعديلاً وضبطاً، كى لا يقع ضحيتها عدد من

العلاقات الزوجية. والطلاق مشكلة لها طابع الخصوصية، وفي الوقت نفسه يتعدى تأثيرها الفرد ليشمل المجتمع ككل؛ فأطراف العلاقة المتضررون من الطلاق يلحقهم الأذى النفسى والمعنوى لفترات طويلة، مما يترتب عليه خلل فى التركيبة الشخصية لبعض أفراد المجتمع. فقد أضحى ظاهرة الطلاق مشكلة واضحة فى مجتمعاتنا حتى وصلت نسبة الطلاق فى بعض دولنا إلى ٣٠٪، فهل الطلاق سلاح يبرزه الرجل لبسط نفوذه ولإثبات رجولته؟ وهل يطلق الرجل متى أراد لمجرد الطلاق؟ وما هى دوافع الطلاق فى مجتمعنا؟

الأسباب المؤدية للطلاق كثيرة منها:

○ «سوء الاختيار من كلا الطرفين»، إذ يقول النبى «تنكح المرأة لأربع لمالها ولجمالها ولحسبها ولدينها، فأظفر بذات الدين تربت يداك»، أيضاً تقول الحكمة الشعرية إذا امتلأت كف اللئيم من الغنى تمايل كبيراً وقال أنا.. أنا، ولكن كريم الأصل كالغصن كلما تحمل أثماراً تمايل وانحنى.

- عدم التكافؤ بين الزوجين
- عدم معرفة كل منهما للآخر جيداً قبل الزواج.
- عدم إشباع أحدهما للآخر
- بخل الزوج وإسراف الزوجة.
- القسوة والعنف من قبل الزوج أو أهله على الزوجة.

○ تدخل أهل الزوج أو الزوجة فى حياة الزوجين.

○ عدم تحمل المسؤولية لكلا الطرفين.

○ انعدام التفاهم بين الزوجين.

○ إقبال الشاب والشابة على الزواج دون مناقشة تفاصيل الحياة

المشتركة لأن المقبل على لزواج لا يتصور أبدا المشاكل التى ستواجهه.

○ انعدام المودة والرحمة والاحترام المتبادل بين الزوجين. إذ يجب

ألا تكون علاقة المودة والاحترام المتبادل من جانب واحد، فكما على

الزوجة أن تطيع وتحترم وتتحمّل زوجها على الزوج أيضا أن يحترم

ويتحمّل زوجته.

○ عدم احترام الزوج لحقوق الزوجة.

○ العجز الجنسى للزوج.

○ صغر سن الزوجين.

○ المشاكل الاقتصادية.

○ الاضطرابات الاجتماعية التى يعانى منها المجتمع مثل

الانحراف والإدمان.

○ مشاكل وأسباب الطلاق هى جزء من عدم التكافؤ الإنسانى بين

الرجل والمرأة، فمنذ الطفولة علينا ألا نربى البنات على أنها زوجة وأم

فقط، بل نربّيها على أنها إنسانة أولاً وامرأة لها دورها الفاعل فى

المجتمع ثانياً، هذا بالإضافة إلى دورها السامى إذا كانت زوجة أو أما.

وقد أوضحنا سابقاً أن الإسلام يلجأ إلى الطلاق بعد مراحل طويلة ،
من هنا كان من الضروري التصدى لهذه المشكلة ومحاولة وضعها في
إطارها العملى الصحيح تمهيدا لطرح حلول تخفف نوعا ما من نسبة
الطلاق التى زادت فى مجتمعاتنا فى الآونة الأخيرة.

○ ضرب الزوجة وسبها وشتمها

وإذا حاولنا أن نفرّد لبعض أسباب الطلاق وكيف يتم التعامل معها
وعلاجها فسيكون من العوامل التى تحد من ظاهرة الطلاق مثلا.

الملل الزوجى

لا شك أن الملل الزوجى هو العدو الأول للزوجين ، ولا توجد
فترة محددة يتسرب بعدها الملل بينهما ، ولكنها تختلف من زوجين
لغيرهما ، فأحيانا يتسرب الملل بعد ثلاثة أشهر أو أقل أو بعد سنوات
عدة ، فوجود شخصين متقابلين إلى بعضهما البعض لمدة ٢٤ ساعة ، قد
عرف كل منهما كل شىء عن الشريك الآخر ، فمن الطبيعى ألا يكون
هناك جديد ، وبالتالي يحدث الملل والفتور ، والمشكلة ليست فى حدوث
الملل ، لكن فى عدم استحداث أفكار بين الزوجين ، والبعض للأسف
يرضى بوجود هذا الملل كأمر واقع ، ولن نردد كلام النظريات فقط ولكن
يجب أن نرى آراء الناس أنفسهم فى مشكلاتهم وكيف يمكننا الحل
من خلال أناس حاولوا حل مشاكلهم بأنفسهم ونجحوا من خلال
واقعهم المعاش.

فمثلا يقول دكتور «صيدلى»: بدخول الحياة عالم الرتابة والراحة الزائدة أصبح الروتين نتيجة طبيعية لتفاعل الإنسان مع الآلات فى جميع نواحي حياته حتى وصلت الرتابة إلى علاقته بزوجته، مما ولد الملل والجفاء وقد تكون الأيام وطول العشرة سببا أساسيا لهذا الملل ولكنهما ليسا المسؤولين عن كل شيء بل المسئول الزوج والزوجة كلاهما، وللأسف هذه مشكلة يعيشها أغلب الأزواج الذين مضى على زواجهم أكثر من خمسة أعوام. قليل من الأصدقاء أو الناس الذين أعرفهم لم يعيشوا هذا الملل، وأعتقد أنه يجب التفريق فى موضوع الملل بين طول مدة الملل وقصرها، فإذا أصبح الملل هو الجو السائد فهنا نكون أمام مشكلة. وأنا بصراحة كغيرى من الناس يصيبنى الملل ولكن لفترات قصيرة وأعتمد خلالها على جهدى فى كسر الروتين وتغيير الجو بالخروج فى نزهة أو اجتماع أسرى أو بزيارة الأهل أو بتجديد أثاث المنزل أو شراء هدية لزوجتى. هذه الأمور عادة ما استخدمها للخروج من تلك الحالة الصعبة التى تسيطر عادة على الزوجين.

أما أحمد «موظف» فله رأى آخر حيث يقول: أعتقد أن الملل لا ينزل علينا من السماء فجأة؛ بل له مقدمات يبشرنا من خلالها بأنه سيأتى وهذه المقدمات إذا ما أحسنا التعامل مع رفضها فإننا سنتلافى الوقوع فى مصيدة الملل الزوجى. ومن هذه المقدمات إشاعة جو الجمود بين الزوجين والابتعاد عن المرح والمزاح، فالمرء عندما لا يبتسم أو

يضحك فإنه مع الأيام سيصبح جامدا وكذلك ستراه مع زوجته. وهذا الجمود لا بد أن يؤدي إلى الملل، فالضحك والمزاح هو الخطوة الأولى لمنع تسرب الملل إلينا، والخطوة الثانية هي سيطرة الزوجين على الروتين بتغيير المنزل أو تغيير السيارة أو السفر للاستجمام أو تغيير شكل البيت الداخلى أو تغيير طريق الذهاب والإياب من العمل أو السوق أو الذهاب إلى زيارة الأصدقاء والأقارب بشكل متكرر أو الخروج إلى الحدائق أو البحر أو المراكز التجارية أو الأسواق. والمقصود من ذلك كله هو التغيير والتجديد، فهذان الأمران يطردان الروتين والأمر الثالث من وجهة نظري أن يكون للزوجين نشاط اجتماعي أو ثقافي يمارسونه معا كالقراءة والمطالعة أو الرسم أو العزف على آلات موسيقية أو تعلم لغة أجنبية أو تعلم الموسيقى، المهم هو القيام بعمل مشترك تبرز خلاله المنافسة والهدف الواضح والنجاح ويكون خاصا بين الزوجين ولو مرة فى الأسبوع بشرط عدم الانقطاع وهذا ما أقوم به أنا وزوجتى لتجنب الملل ويجب أن يكون ذلك الوقت مقدساً، وأفرغ نفسى تماماً لتلك الساعة حيث أتعلم العزف على «القانون» وكذلك تتعلم زوجتى العزف على «البيانو» ويشعر كلانا بجو خاص يملأنا سرورا وتجديدا علاوة على أننا نجد ما يقوله كل منا للآخر.

وتقول ليلى «موظفة»: أعتقد أن الأمر لا يكون منفصلا عن طبيعة الحياة التى نحيها فعندما تعيش الأسرة حالة سعادة عامة، وتكون

أمورها مرتبة ومتكاملة لا نجد في حياتها شيئاً من الملل. وعلاج المشكلة لا يكون بالنظر إلى الملل دون محاولة معالجته ، وأنا أو من بمسألة التكامل بمعنى أن كل شيء يخص الأسرة اذا لم يكن منسجماً فلن نجد توافقاً بين الزوجين لأن أية مشكلة قد تحدث لأى منهما ستؤدى قريباً أو بعيداً إلى الملل كالمشكلة الاقتصادية أو مشكلة مع أهل أحد الطرفين. أى شيء فى الحياة قد يعكر صفوها يجب معالجته وبشكل فوري إذا ما أردنا معالجة مشكلة الملل بين الزوجين .

وأركز على السعادة فإذا ما حصلنا عليها فلن نجد شيئاً يسمى مللاً ، والسعادة لها أبواب كثيرة أولها برأى أن تحاول إسعاد الآخرين كتقديم المساعدة وثانياً التقوى بالتزام أوامر الله وثالثاً محاولة تلبية احتياجات الحياة الضرورية ، وهذه الأمور تضىف جواً سعيداً على الأسرة كلها وبالتالي لا نجعل مكاناً للملل بيننا .

والشعور بالملل وفتور العاطفة بين الزوجين مشكلة خطيرة تنتج عنها عدة مشاكل ، والحياة لا يمكن أن تخلو من المتاعب فلا يجوز للزوجين أن يتركا لنفسيهما فرصة للتفكير السلبي ، فى تلك المتاعب وأنصح المرأة أن تقوم بإبعاد ذلك الضيق عنها بممارسة الأعمال النافعة والهوايات هذه إذا كانت لا تعمل وهى ربة منزل كأشغال الإبرة أو الذهاب لشراء بعض الحاجات والحرص على متابعة البرامج التلفزيونية الحديثة التى تتكلم عن تربية الأطفال أو المطالعة والقراءة

فيما تحب من الكتب ويمكنها أيضاً مساعدة أبنائها في دروسهم فهذه الأمور قد تساعد الزوجة على طرد الملل وهذه هي الغاية فمتى تحققت تكون المرأة قد نجحت في ذلك. وهناك أمور يجب على الزوجين الانتباه إليها مثل:

عدم إغلاق باب التفاهم وطريق النقاش والحوار قائماً بينهما، ويجب أن تظهر الزوجة تفاعلاً عندما يناقشها زوجها لتنقل إليه وجهة نظرها، ويتم تبادل الأفكار بينهما وألا تكون مصغية طوال الوقت دون أن تتفوه بأية كلمة فهذا أمر يزعج الأزواج لأنه لا يجد ذلك التفاعل الذي يسعى إليه من نقاشه، وما يدعو للملل كذلك أن تكون الزوجة تقليدية بمعنى أن يكون لها المظهر المعتاد نفسه والقيام بالأعمال اليومية ذاتها، فهذا كفيلاً بأن يسبب الملل لأي إنسان فالمرأة الذكية هي التي تحاول كسر الروتين اليومي، ورتابة الحياة فتقوم بإشاعة البهجة والسرور بين أفراد أسرتها، ويجب على الزوجة أن تحذر من التذمر المستمر فهذا أمر يدفع الزوج إلى اليأس من الحصول على رضاها وإلى الملل من تكرار هذا الأسلوب ومن سماع نفس عبارات التذمر ما يدفعه للانشغال عنها بأي شيء آخر ليرتاح من سماع شكواها المستمرة بعد أن يدرك أن منحها السعادة هو أمر مستحيل.

وكثير من النساء يتذمرن من أعمال المنزل، مع أن قيام المرأة بواجباتها المنزلية ورعايتها لأطفالها وزوجها حق وواجب وليس تفضلاً منها

فلتدع التذمر من ذلك لأنه سيؤدى إلى التسبب بالضيق والضرر لزوجها، ولكن هنا أجد أن رأى الباحث فيه ظلم لبعض السيدات اللاتي يتفانين فى العمل ودون مساعدة من باقى أفراد الأسرة، هنا إذا جربنا التعاون وشعرت ربة الأسرة به سيغير كثيرا من مجرى الأمور وسيقضى على العديد من المشكلات. وكذلك الأمر إذا كانت الزوجة مغرورة ومتعالية على زوجها كأن تذكره بمركزها الاجتماعى وبنسبها فهى بذلك تساعد على اتساع فجوة الملل بينها وبين زوجها.

وهناك أيضا مسألة حساسة جدا بالنسبة للزوج قد تجعله مرهقا ومتعبا وغير قادر على التواصل مع زوجته لكثرة همومه ولضيق وقته كأن تدفعه زوجته للاستدانة لتوفير طلباتها المادية وغير الأساسية، وهذا يظهر أنانية الزوجة بشكل واضح، ولكسر الحياة الروتينية لابد على الأزواج أن يقوموا برحلات قصيرة بعيدا عن المنزل كل فترة حيث تبعث هذه الرحلات النشاط وتجدد الحيوية .

ولتغيير المكان تأثير إيجابى كبير فى كسر روتين الحياة فالشعور بالضيق وتغير المزاج وتقلبه شيء طبيعى وخاصة لدى النساء الملازمات لمنزلهن لفترات طويلة ويعتقد أن للضوء دورا كبيرا فى ذلك، فغياب ضوء الشمس لفترة طويلة يؤثر فى نشاط المخ وبالتحديد فى جزء صغير بالجمجمة يسمى الغدة الصنوبرية، ويؤدى ذلك التغيير إلى حدوث تغيرات بيولوجية عند بعض الناس تسبب لهم الشعور بالضيق

والاكتئاب والخمول فيجب على الزوجين أن يحرصا على القيام بالمشى يوميا لبعض الوقت والتعرض البسيط لأشعة الشمس غير الحادة لأنها ضرورية للصحة الجسمانية والنفسية، وليتذكر الزوجان أن كلاً منهما بحاجة إلى سماع الكلمات الرقيقة وعبارات المدح والحب والثناء حتى لو كان متأكدا من حبه له، فمشاعر الحب بين الزوجين تحفظ العلاقة الزوجية الدافئة باستمرار، ولا بد من الاحترام المتبادل للآراء كأساس الزواج السعيد هو الاحترام بين الزوجين.

يغفل الكثير من الناس عن الجانب الروحي الذي خلقه الله تعالى فيهم، والقاعدة السلوكية من منظور إسلامي بسيطة وفعالة تقول: «إن ما تحدثه المادة من أمور في الجسد تزيله الروح أو السمو الروحي فخير علاج لمشكلات وتأثيرات المادة السلبية في الإنسان هو الجانب الروحي». فالروح تسمو بالعبادة، وهي اتصال مباشر مع الخالق، كما أن لها القدرة على تجاوز وعلاج ما يطرأ على المرء من مشكلات، أما ما يتعلق بمشكلة الملل بين الزوجين فينتج عن الفراغ الذي يعيشه الزوجان، إضافة إلى لجوء الزوجة أو الزوج إلى أمور أخرى لا تحمل الجوهر بل تحمل الشكل كالنظر للمحرمات مثلا أو وجود خلية أو خليل للزوجة وأؤكد على مشكلة النظر التي تجعل العين ترتوى بالحرام مما يجعل الحلال مكروها ومنبوذا ولكن إذا حفظ المرء نظره

وحبسه عن الحرام سيجده مشتاقا للحلال وعندما ينظر إلى زوجته سيجدها متجددة وسيجد نفسه مشتاقا إليها ومن المعلوم أن النظرة تحمل سرا يدخل القلب وكأنه سهم وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم «النظرة سهم من سهام إبليس مسمومة فمن تركها من خوف الله أثابه الله إيمانا يجد حلاوته في قلبه» رواه الحاكم

فعندما يشبع الرجب بالنظر للمحرم لا يجد الجمال في زوجته، وبالتالي تقل رغبته فيها نتيجة مقارنتها بمطربة معينة أو عارضة أزياء مشهورة، وهنا يقع الرجل في أولى خطوات الملل والعزوف عن زوجته، فأصح الأزواج الذين يعيشون حالة الملل مع زوجاتهم أن يحفظوا أبصارهم عن الحرام وكذلك أبدانهم.

كما يجب أن تكون هناك عبادة مشتركة يقومان بها وألا تكون فرضا كأن يقوموا لصلاة ركعتين قيام الليل أو يخصصا زمنا قليلا يذكران الله فيه أو يقرآن القرآن معا، هذه الأنشطة الروحية والبدنية المشتركة بكل تأكيد ستعكس على الزوجين نشاطا وحيوية وجمالا وسعادة.

كيف ننمي الحب بين الزوجين؟

من خلال إعادة إحياء الحب بينهما فترة بعد فترة، ومراجعة علاقتهما وتطويرها، فالكلمة الطيبة، واللغة الحانية، والهدية البسيطة، والاهتمام والإنصات والإيثار في المعاملة، كل ذلك من ضروريات الحب، هذا الحب الذي يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى

رحابة الحوار، وأن يتحدث به وعنه الزوجان، وأن يمارسها أيضاً، فإن هذا مما يزيد وينعشه، ويقيه المنغصات والمثبطات.

وسائل تنمية الحب والمودة بين الزوجين

هناك عدد من الوسائل التي تسهم في كسر روتين الملل وتنمية الحب والمودة بين الزوجين ومنها:

○ تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية.

○ زهرة توضع على وسادة الفراش قبل النوم لها سحرها العجيب.

○ بطاقة ملونة عليها كلمات جميلة لها أثرها الفعال، فالرجل

حين يدفع ثمن الهدية فإنه يسترد هذا الثمن إشراقاً في وجه زوجته،

وابتسامة جذابة على شفثيها، وكلمات حب تجرى على لسانها، رقة

وبهجة تشيع في أرجاء البيت، وعلى الزوجة أن تحرص على إهداء

زوجها أيضاً.

○ تخصيص وقت للجلوس معاً والإنصات بتلief واهتمام للطرف

الآخر.

كلما جلس الزوجان معاً، واقتربا من بعضهما، وتحدثا في أمور

حياتهما وتبادلا الحب والإعجاب، ولا مانع أن يتحدثا معاً عن

السلبيات بشكل مهذب لائق، وكيف يمكن معالجتها ولكن على أن

يبين كل منهما الاهتمام بالآخر.

○ النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب.

أتساءل فى حيرة لماذا تقتصر نظرات الحب والإعجاب على فترة الخطوبة، لماذا لا توفر الزوجة مثلاً وقتاً لتناول الشاى مع زوجها بعيداً عن صخب البيت، ومشاكل الحياة اليومية بعد أن يأوى الأولاد إلى فراشهم، أو يكونوا مشغولين بألعابهم، الكلمة تلو النظرة فتلك الأشياء التى تبدو بسيطة تجدد المشاعر واحياة، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية، من خلال تعبير الوجه ونبرة الصوت، ونظرات العيون، فكل هذه وسائل للإشباع العاطفى والنفسى، فهل يتعلم الزوجان فهم لغة العيون؟ وفهم لغة نبرات الصوت وفهم تعبيرات الوجه؟ وعدم السخرية من مشاعر أحدهما، فمثلا قد ترد عن الزوجة بعض العبارات التى تجعل الزوج يتراجع عن مبادلتها المشاعر لأنها تعتبر أنهما قد كبرا على تبادل تلك المشاعر فهذا خطأ فادح.

○ التحية الحارة والوداع عند الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وعبر الهاتف.

لماذا لا يضع الزوجان شروطاً لحياتهما فلا ينزل أحدهما مثلاً من المنزل بدون قبلة الصبح مع القهوة أعتقد سيكون مذاقها ألد، كذلك فى العودة وحذار أن تتحول لشكل روتينى، ولكن فى كل يوم تحرص الزوجة وكذلك الزوج أن تثير مشاعره بكلمة حلوة، بأن يمتدح هو طريقة إيقاظها له، طريقة إعدادها للفطور، تمتدح هى مساعدته لها

فى إعداد وجبة الفطور، فينصرفان إلى العمل وهما فى حالة اشتياق ثانية للمنزل، ولا مانع من أن يطمئن كل منهما على الآخر خلال اليوم وأن ينهى المكالمة بكلمة أحبك أو وحشتينى أو أى كلمة تشعر الآخر أن هناك رغبة حقيقية فيه من شريكه فى الحياة، للأسف تعودنا أن كل شيء أصبح من المسلمات والبدهيات ولا حاجة بالطرف الآخر لأن يعبر أو يلمح.

○ الثناء على الزوجة وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها، وعدم مقارنتها بغيرها.

كثيراً ماتشعر الزوجة أن زوجها لا يغار عليها وهذا بدوره يجعل مشاعرها ساكنة جامدة لا تتحرك، ولا يوجد فوران المشاعر والأحاسيس الذى يجعل الحياة دافئة والحب ملتهباً ويجعل لكل منهما دافعا نحو الحياة فيشعر كل منهما بحلاوة الحب والزواج رغم المصاعب التى تعترضهما.

○ الاشتراك معاً فى عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتب أو المساعدة فى طبخة معينة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، أو كتابة طلبات المنزل أو غيرها من الأعمال الخفيفة، والتى تكون سبباً للملاطفة والمضاحكة وبناء المودة.

○ الكلمة الطيبة، والتعبير العاطفى بالكلمات الدافئة والرقيقة كإعلان الحب للزوجة مثلاً وإشعارها بأنها نعمة من نعم الله عليه، ويدعو الله أن تكون زوجته قرّة عين له وهذا ما كان يدعو به الرسول

صلى الله عليه وسلم «رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا» آية ٧٤ سورة الفرقان.

○ الجلسات الهادئة وجعل وقت للحوار وتجاذب أطراف الحديث
يتخلله بعض المزاح والضحك، بعيداً عن كل الخلافات وسوء التفاهم،
وعن الأولاد وعن صراخهم وشجارهم، كل هذا له أثر كبير فى الألفة
والمحبة بين الزوجين وخلق حالة من الود والوئام تساعدتهما على
مواصلة الحياة بينهما بأعصاب هادئة .

○ التوازن فى الإقبال والتمنع، هذه وسيلة مهمة حيث لا يقبل
أى طرف على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يمتنع وينحرف عن صاحبه
كلياً، والإفراط فى الأمرين إعدام للشوق والمحبة، وقد ينشأ عن هذا
الكثير من المشاكل فى انحياة الزوجية.

○ التفاعل بين شريكى الحياة فى وقت الأزمات، كأن تمرض
الزوجة أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق
الزوج بسبب ما فيحتاج إلى الدعم المعنوى، والى من يقف بجانبه،
فالتألم لآلام شريك الحياة له كبير الأثر فى بناء المودة بين الزوجين،
وجعلهما أكثر قرباً ومحبة لبعضهما، فمن أكثر الأخطاء أن يبتعد
الشريك عن شريكه فى هذه المواقف ويقول ادعه حتى يهدأ أو يخرج
من حالته، مع أن التفاعل هنا يقرب بينهما

○ الحرص على مداعبة زوجتك وملاطفتها فكل ذلك عبادة وقربة
بالنية الصالحة، ولا تظن أن هذا يسقط من هيبتك أو ينزل من قدرك

عندها، بل على العكس تزداد محبتها لك بسبب ذلك وتذكر قول
النبي صلى الله عليه وسلم: (هلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك) «متفق عليه»
فالحياة ليس جادة كلها، ولكن تلك الأوقات التي نسرى فيها عن
أنفسنا هي الزاد للأيام المقبلة.

○ نزهة قصيرة أو زيارة جميلة بعيدًا عن المنزل لساعات قليلة،
تتناولان خلالها طعام العشاء في أحد المطاعم، أو تسيران معاً على
أقدامكما وقد تشابكت الأيدي بعيدًا عن الضجيج والصخب لتشتعل
المسودة في القلوب ولتسترجعا معاً ذكريات أيام الخطوبة الجميلة
ونحول كل أيام الزواج لفترة خطوبة تشتعل فيها القلوب بالحب والود
والشوق.

○ عنصر المفاجأة فالتجديد له أثر كبير في كسر الروتين والملل،
لذلك على الزوجة أن تتجدد دائماً كلما شعرت بالفتور في العلاقة بينها
وبين زوجها، سواء في الملابس أم الحلى أم ترتيب نظام البيت وتغيير
غرفة النوم، وليس المقصود تغيير الأثاث ولكن تغيير نظام الأثاث، كل
هذه الأفعال ليست مثالية أيها الأزواج والزوجات، ولكنها من الأمور
التي تشعر الزوجين بالارتواء العاطفي حتى يبقى الحب.

○ هناك اقتراح قد يصعب ممارسته بعض الشيء ولكنه على الرغم
من صعوبته فهو يستحق كل قطرة جهد تبذل من أجله، ويقوم هذا
الاقتراح على النظر إلى الحب باعتباره الشيء الأهم.

حين تصحو من نومك، تفتح قلبك وتذكر نفسك بعزمك على أن تكون ودوداً في كل علاقتك مع شريك الحياة، وأن تكون تصرفاتك كلها نابعة من الود والعطف والرفق.

ولاشك أن هذا يعنى أن تتغاضى عن نقائص شريك حياتك، وأن تبذل جهداً حتى لا تظهر انتقاداتك لهذه النقائص، بل وتكون مع ذلك كريماً ومتواضعاً ومخلصاً. وأنت فى كل ذلك لا تطلب من الآخر أن يحفظ لك جميلاً، بل تفعل كل ذلك لسعادة من تحب، وأنت تعلم أنه لا شيء فى هذه لحياة يعدل ذلك الفرح الروحى الذى نجده عندما نستطيع أن ندخل الفرح إلى نفوس الآخرين.

إن ملاطفة الزوجة وملاعبتها أثناء التعامل اليومى، هى عبادة يؤجر عليها الزوج، إذا نوى بها التقرب إلى الله، وهذه الملاعبة لها صور متعددة منها:

أن يطعمها بيديه أو يسقيها بيديه، أن يشربا معا من كوب واحد، أن يقصد المكان الذى شربت منه فيشرب منه، أو أكلت منه فيأكل منه كما كان يفعل النبى صلى الله عليه وسلم مع أم المؤمنين السيدة عائشة رضى الله عنها، والحرص على السلام عليها دائماً عند الدخول إلى المنزل، وعند الخروج منه والتقبيل أحياناً. ومحاولة أن تضع نفسك وشريك حياتك فى نفس الأجواء الرائعة التى كانت تجمعكما أيام العقد، تواعدا كما كنتما تتواعدان، واقضيا معاً أروع الأوقات،

واستشعرا السعادة من خلال إعادة ذكرى مشاعر الحب المتبادل
وتجديدها.

وماذا بعد الكلام؟

○ على الزوجين شراء هدية رمزية وإهداؤها للطرف الآخر هذا
الأسبوع.

○ تخصيص يوم فى الأسبوع إلى نزهة معاً لتجديد مشاعر الحب
بين الزوجين.

○ على الزوجة تغيير نظام أثاث المنزل هذا الأسبوع للتجديد فى
الحياة الزوجية.

○ تجديد الزوجة فى شكلها وملبسها فهذا له أثر كبير فى النفس
وفى الشريك الآخر.

○ على الزوج أن يلقى السلام على زوجته عند الدخول إلى المنزل
وعند الخروج منه ومن يحمل السلام يحمل معه الابتسام.

○ شجع زوجتك على ما أحدثته من تغيير لتعطيك المزيد لإرضائك.

○ السفر مرة أو مرتين فى السنة.

○ الابتعاد المؤقت كأن يبتعد الزوجان عن بعضهما، فترة من الزمن
كتلاثة أيام فى الشهر أو شهر فى السنة وذلك حسب درجة قوة الملل
بين الزوجين كأن يزور كل منهما أسرته أو يخرج فى رحلة للترفيه.

○ الاكثار من الزيارات بين الأصدقاء مع عائلاتهم أو زيارات

الأقارب

○ الترفيه داخل المنزل، مثل إدخال الألعاب المسلية بين الزوجين

أو ألعاب الفيديو التي بها الغاز على سبيل المثال لو وضع كل زوج وزوجة هدفاً طويل المدى في الحياة كالإطلاع والتعمق في الدين، معرفة الفتاوى المختلفة التي تخدم حياتنا وحياة زوجاتنا وأولادنا، أن يقرأ كل منهما كتاباً في المجال الذي يرغبه ثم يكون هناك مناقشات بينهما حول الكتاب هل هما متفقان أو مختلفان مع وجهة نظر الكاتب لو كانت رواية، ترى كيف كان سيتصرف إذا كان مكان البطل، وكذلك هي. كل هذه المحاولات تخلق فرصاً للحوار وتبديد الملل الذي يعترى حياة الزوجين، فلا يمكن أن تكون الحياة راحة لا حراك فيها ونفس الموضوعات التي يمكن تناولها من عشرات السنين لا تتغير والحوار يجب ألا يقتصر على تلك المشكلات التي تعترى حياة الزوجين كل يوم.

-الانشغال في إعداد مشروع ما: مثلاً يقوم الزوجان بإعداد بحث

علمي عن أي موضوع في دائرة اهتمامهما، ويقومان بإعداده معاً، أو التفكير في رسم خطة لافتتاح مشروع ما والإعداد لدراسته، أو قيام الزوجين بإعداد موقع في الإنترنت يكون هادفاً.

الملل فى العلاقات الحميمة بين الزوجين

تعانى كثير من الزوجات من الملل الذى يتسرب بينها وبين زوجها فى العلاقات الحميمة، وهذه المشكلة ليست بالجديدة طالما أن هناك روتينية فى العلاقة الزوجية، ويؤكد الأطباء أن الشعوب والمجتمعات منذ القدم ابتكرت وسائل عديدة لتحسين العلاقة بين الزوجين بما يتناسب مع أحوالهما الخاصة مما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها. فالمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعول إيجابى فى كثير من الحالات، مثل الثياب الخاصة والعمود والأجواء والوضعية الخاصة، وأيضاً الأثاث الجديد لغرفة النوم واستعمال الورد والإضاءة والمرآة، إضافة إلى أساليب التدليك والمساج والرقص واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك مما هو شائع ومتنوع ومعروف. ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي عن تغيرات و أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض وبعضها مزمن، وتلعب الأساليب الصحية والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية دوراً مفيداً فى عدد من الحالات .

○ ابعاد الأطفال عن الزوجين لفترة

○ التغيير من المظهر الخارجى لكل من الزوجين

○ يعنى مثلاً تقوم الزوجة بتغيير لون شعرها وكذلك ملابسها،

ويقوم الرجل بتغيير تصفيف شعره ولبس ملابس رياضية فى المنزل والتغيير من شخصيته.

- تغيير الأكل وأوقاته ولا مانع أن تتناول الأسرة الغداء خارج المنزل في نهاية عطلة الأسبوع.
- القراءة في المنزل والمشاركة في المواضيع التي تقرأ، فذلك له دور في استحداث موضوعات جديدة للتحدث فيها.
- البعد يسبب الاشتياق كالبعد أثناء النوم، والبعد أثناء الأكل في المنزل.