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 التليتين بين الأزواج:

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

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

ومما لا شك فيه أن النشاطات المشتركة تسهم في استمرارية المتعة واندماج الزوجين، وعندما يقرر الزوجان أن يقضيا كل وقتهما 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 أحدكما الآخر في الأمور الترفيهية؟ فقد تنشأ المشكلة في بعض الأحيان عندما يمقت أحد الزوجين نوعًا 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 حماسًا كبيرًا؛ قالت: إنها مقدرة 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 مقدرة لذلك، ولكنني مندهشة من عدم اهتمامك بمعرفة ما إذا كنت أرغب في ذلك.. أشعر ببعض الاستياء لأنك لم تأخذ رأي.

- الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي:

من خلال الاستماع اليقظ يستطيع خالد أن يقرر الهدف من رد فعل سلوى، استياؤها يشير إلى أنهاتشعر 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 يبدوأن نقطة الاتفاق الرئيسية بين خالد وسلوى هي في التحدث عن المشاعر، ومحاولة التشارك فيها بدلًا من التخاصم حولها.

- الخطوة الرابعة:المشاركة المتبادلة:

على كل من خالد وسلوى أن يتحملا مسئولية حل المشكلة والعملية تبدأ بأن يقدم أحدهما اقتراحًا.

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، ص801،901 بتصرف يسير).

كلمة السر"التجديد":

على طريق بقاء الحب بين الزوجين، يكون التجديد هوكلمة السر، والوعي بأهمية بذل الجهد في التجديد هومفتاح 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 فقدا الحب في الطريق دون أن يشعرا، ولم يقوما بري زهور المودة والرحمة، فذبلت وماتت، وفي لحظة ما قد يبحثا عنها ولكن بعد فوات الأوان.

إن حياة زوجية تخلو من التجديد والبسمات كبيت يعاني من السوس يتفتت هيكله ببطء، ومن الخارج يبدو كل شيء حسنًا لكن هناك شيئًا 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 تعلمانها لا تحقق نجاحًا، 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 كثيرًا من معانيها، وقال إنه مع مرور الزمن حدث نوع من التشبع لديه هووزوجته، وأن كلا منهما قد تعرف الى الآخر معرفة كاملة ـ كما يبدو ـ ووصل الى قناعة بعدم جدوى النقاش أوالنصيحة، فيصبح التصلب هوسيد الموقف، ولم يعد ثمة مخرج سوى التكيف والصبر، ولم أجد ما أنصحه به إلا أن يحاول كل طرف أن يثبت الى الآخر أن امكانات التجديد والتغيير ما زالت موجودة، وقد تتجسد في مفاجئة كل طرف للآخر بتغيير رأيه ومواقفه حيال بعض المسائل أوالأشخاص أوالعادات، فقد يكون التنازل الذي نتفاجأ به من قبل شريكنا،هوينبوع الأمل.. وعلينا جميعا أن نفجر ينابيع الأمل والحب كلما أمكننا ذلك.

إن تعبير الزوجين عن مشاعرهما لبعض.. وانسكاب عواطفهما في حب دافيء وحنان متدفق، يزيد بين الزوجين ألفتهما ويصنع منهما روحين في جسد، وحين تضمر هذه المشاعر والعواطف يضمر 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 معًا.

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