

الملل والروتين في الحياة الزوجية



حاولت الكثير والكثير لتغير روتيني الممل لكن دون جدوى ولا ادري ما العمل علما بأنني متزوجة وأحب أسرتي ويزعجونني في كثير من الأحيان ولا بد من وجود عقبات معهم لكن لامشكلة عندي بهذا الشئ لكن الملل والروتين يجعلاني دائماً بمزاج معكر ولست سعيدة أفيدوني ما الخلاص من هذه الحالة ويسبب هذا الشئ لدي فكرة لأكثر من مرة بالطلاق عسى ولعل يتغير شئ.

الأخت الكريمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد

ورد في الأثر عن أئمة أهل البيت : (إياكم والملل والسخط فإنهما مفتاحا كل شر، من ملل لم يؤد حقا، ومن سخط لم يصبر على حق) ولذا يجب العمل على أن تكون حياتنا مفعمة بالحيوية والنشاط والحب والأمل حتى لا يكون هناك متسع للملل ولا للسخط، خصوصا في عالمنا المعاصر الذي بات الملل سمة من سماته لأن حياة الانسان أصبحت تسير كالآلات الميكانيكية وبجفاف وجفاء بعيدا عن الدفء والمودة التي كان يعيشونها في السابق.

وإليك خطوات لتجديد الحياة وبعث النشاط فيها:-

أولاً:- ابدأي يومك بذكر الله، بالصلاة والدعاء وقراءة كتاب الله، فإن ذلك يبعث فيك الطمأنينة (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) ويجعلك مملوءة أملًا، لأنك ستحسين بأن لك رباً يرعاك وأنتك تعبديه وتعملي كل الأعمال في يومك لرضاه، فتكون كل خطواتك طاعة وكل اشغالك عبادة تؤجرين عليها، ويكون لحياتك هدف مقدس، فالعمل في البيت جهاد، وتربية الأولاد من أفضل القربات لأنك ترعين عباد الله الصغار، ويكون كسب العيش من المستحبات فالكاسب حبيب الله.

ثانياً:- ابدأي نهارك بالسلام على كل من حولك على أفراد العائلة فرداً فرداً لتكون رسالة مودة ورحمة، وهي تبعث الحيوية وتعود عليك بها، سلمى حتى على الطبيعة والأشجار، لتكون حياتك صفواً وصلحاً ووثام، ويحس الانسان بأن كل شيء من حوله صديق له ورفيق فيأنس به.

ثالثاً:- إعملي على التجديد في حياتك والتغير في لباسك وأثاثك ولو بإعادة الترتيب ووضع بعض الزهور أو إضافة بعض الرسوم واللوحات..

جددي بعض الأواني وأكواب الشاي إن أمكن واعملي على تهئية أنواع جديدة من الغذاء والحلوى...الخ. رابعاً:- اسعري لكي تكون لديك أوقات فراغ مسلية للعائلة ولك شخصياً، إذهبي الى الحدائق والاسواق، والأفضل برفقة الزوج، ومن المفيد جداً للمرأة الرياضة وبانواعها وأقلها الجري والمشي، وإن لم يكن فالألعاب السويدية، ومطالعة الكتب ومشاهدة البرامج التلفزيونية مع الزوج والأولاد...

خامساً:- في الأثر أيضاً: (ما أذهب الملل سوى العمل) ولذا بما كانت لديك طاقات وكفاءات ولكنك لاتجدين مجالاً أو اهتماماً للاستفادة منها، فحاولي أن تستنفذي امكانياتك الخيرية التي تستفيد من مساهمات الآخرين في أعمالها..

سادساً وأخيراً:- لابد من اصفاء بعض التجديد على أجواء العلاقة الزوجية، والتي قد يعتريها الملل بسبب الانشغال بمشاغل الحياة وتكرار الأجواء بل ورتابتها.. يجب أن يسعى الأزواج لكي تكون لديهم ساعات بعيدة عن مشاغل البيت ليعيشا لحظاتها بأنس ومتعة وشوق...

ومن المفيد تجديد الأجواء والعطور.. الخ أو بالأداء والممارسة، ويمكن الاستفادة من بعض الكتب المختصة بهذا المجال، والاهتمام بهذا الجانب يزيد في متعة الطرفين ويزيد من عنقهما وبالتالي دينهما، ويعيد لهما ذكريات الزواج الأولى.

ولابد أن تكون العلاقة بين الزوجين علاقة رفقة وصداقة لكي يأنسا ببعضهما ويرتاحا لقضاء الوقت معاً، وأن تكون هناك أحاديث ومشاورير خاصة لهما، كالذهاب الى مطعم، أو التجول في حديقة، أو قضاء أمسية في مشاهدة فيلم سينمائي، أو الذهاب الى مسجد أو حفل ديني... وهكذا نتلأبس الأجواء وسيجد كل زوج راحته وسياحته عند زوجه، ويتحول البيت الى جنة بإذن الله وعافية وهناء، بشرط أن يكون البيت بيت طاعة وعبادة ورأفة ورحمة، لا بيت معصية وشقاء وخصومة وقسوة.. وطبيعي لا يكون ذلك إلا بالأخلاق وأهمها الحلم والعفو والسماحة والمداراة.

