

## ضرورة التواصل العاطفي بين الزوجين



«العلاقة الحميمة لا تعني فقط عملية الجماع في كل اللقاءات التي تحدث بين الزوجين، وإنما تشمل المداعبة والتهيئة النفسية والتي تنعكس إيجابياً ليس فقط على العلاقة الزوجية وإنما على الناحية النفسية لكلا الزوجين وهي الأهم خاصة وأن التواصل العاطفي والرعاية العاطفية تساعد كلا الزوجين على التغلب على المشاعر السلبية التي يعاني منها الإنسان في حياته العامة».

السيدة أمل ط. تقول أرجو مساعدتي في كيفية إيصال مشاعري الخاصة والتي حاولت عدة مرات أن أتحدث مع زوجي بأنني احتاج منه في أوقات معينة خاصة قبل الدورة الشهرية إلى مودته وحنانه، الشيء المزعج في الأمر أنني لم أنجح في توصيل رغبتي في أن يحتويني بعاطفته بعيداً عن أي علاقة جماع، فيمجرد أن اتقرب منه وأحاول احتضانه وإلقاء رأسي على صدره ويبدأ في إسماعي بعض التعليقات الجارحة مثل "أنا تعبان الآن خليها لبكرة".

والحقيقة أنني لا أكون راغبة في "علاقة جماع" بقدر ما أكون بحاجة إلى قليل من الحب والاحتواء العاطفي خاصة في الأيام العصيبة التي تواجهني الحياة بصدماتها المؤلمة وأيضاً أيام الدورة الشهرية، التي تجعلني أكثر ميلاً للبكاء.

ماذا حدث لزوجي هل أصبح بلا مشاعر وكل ما يهيمه هو الجنس؟ هل أنا الوحيدة التي لديها مثل هذه المشاعر؟ أم أن هناك نساء غيري لديهن مثل هذه المعاناة؟ وهل يوجد حل؟

نستطيع أن نؤكد لك أن كل ما تعاني منه يمثل معاناة أكثر من ثلثي النساء في المجتمعات العربية وإنك لست الوحيدة التي تعاني من الفتور العاطفي والجمود في المشاعر بين الزوجين.

ومن المهم هنا أن نوضح لك بعض النقاط الهامة في المشكلة:

1- جزء كبير من المشكلة يكمن في الثقافة التربوية للرجال والنساء المتعلقة بالعلاقة الجنسية بينهما، فالمرأة تُربى على أنّها يجب ألا تعبر عن رغباتها الجنسية للزوج ولا حتى العاطفية حتى لا يُفسر الأمر تفسيراً خاطئاً، ويُرَبَّى الرجل على أنّ عليه مهمة البدء والانتهاء من العلاقة الجنسية متى يشاء، والحقيقة هي أنّ العلاقة الجنسية لا تهدف فقط إلى الإنجاب وتكوين الأسرة وهو أمر مهم ولكن تشمل هذه العلاقة الإشباع الجنسي والعاطفي للطرفين معاً.

2- أثبتت الدراسات العلمية أنّ العلاقة العاطفية الحميمة تساعد على استقرار الحالة المزاجية لدى الزوجين، كما وأنّها تساعد على تقوية القدرات النفسية على تحمّل الأزمات والصدمات العامّة في الحياة.

3- تمرّ بعض النساء في فترات ما قبل حدوث الدورة الشهرية إلى بعض التغيرات في المزاج وتتراوح الأعراض ما بين الخفيفة مثل الرغبة في تناول الشوكولا واضطراب في النوم وقد يكون أشدّ من ذلك وينتج عنه أعراض شبيهة بالاكتئاب .

ويجب أن نوضح أهمية التواصل العاطفي والاحتواء الحميم من قبل الزوج كأحد أهم النصائح العلاجية للتغلب على هذه المرحلة بالإضافة إلى بعض الطُّرق العلاجية الأخرى سواء النفسية أو حتى الدوائية منها .

4- حاولي أن تجعلي حوارك مع الزوج بطريقة مختلفة، مثل اختيار الوقت المناسب والمكان بعيداً عن غرفة النوم أو وقت النوم، وابدئي حديثك عن شرح الأعراض التي تشعرين بها مع توضيح مدى شعورك بالراحة في وجوده، وإذا وجدت صعوبة في شرح ذلك يمكنك استخدام الكتابة كأسلوب لتوصيل المعلومة له، مع التأكيد على حقيقة مشاعرك تجاهه في كلّ الأحوال.

الهدف من ذلك جعل الزوج أكثر قدرة على التواصل العاطفي بعيداً عن الاتصال الجنسي، ودعي الأمر يتم بتلقائية دون انفعال.

5- للزوج نقول انتبه: هناك مؤشرات ترسلها الزوجة حتى دون أن تدرك تدل على مدى احتياجها العاطفي خاصّة في الأيام الحرجة لها مثل فترة ما قبل الدورة الشهرية فعليك مساندتها عاطفياً وكن صادقاً مع نفسك ومعها فالعلاقة الزوجية لا تتحمل أي أعذار غير حقيقية بل يمكن لهذه الأعذار أن تهدم العلاقة الزوجية بأكملها .

6- من المهم للطرفين أن يشتركا معاً في حوارات عامّة حول أخذ الرأي المتبادل تجاه مشكلة معينة (بعيدة عما يحدث بينهما في غرفة النوم) الأمر الذي يعزز مهارات الحوار بينهما والذي يساعد على تقوية الإحساس بالأخر

نصيحة :

الجماع هو أحد العناصر المهمّة للزوجين للشعور بالاستقرار النفسي، ولكن إذا تم بدون الاهتمام بالنواحي العاطفية بينهما وإشباع المشاعر الحميمة، يصبح الأمر مجرد ارتباط آلي لا مودة فيه ولا رحمة . ▶