

## جدي حيا تك الزوجية بـ 9 خطوات



في الخطوبة يتكلّم الشاب وتصغي الفتاة، وتحكي العروس، وتستفيض، ويصغي العريس، وبعد سنوات قليلة يتتكلّم الزوجان، ويصغي الجيران، وتكثر الأقاويل مثل: "إن" الزواج أو "له عسل، ووسطه ملل، وآخره يصل". وكان الممرور بمرحلة البرود العاطفي، وتعاطي الرتابة والممل أمر لا بدّ منه. لكن التجديد - وبطبيعة الحال - هو الحل، وعن طرقه لإنعاش الحياة الزوجية، وبث روح الحب والألفة فيها من جديد. في هذا الموضوع دراسة تكشف أسباب الملل ومساحته، ومتى يظهر؟ وسبل تلافيه، وكيف يكون التجديد؟ في سياق هذه القضية كان للدكتورة "فاطمة الشناوي" خبيرة العلاقات الزوجية والأسرية بمركز شعلان الطبي دراسة شيقة. ضمت عينة بحثها 150 زوجة وزوجاً مضى على زواجهما أكثر من 5 أعوام. وكان السؤال عن إختلاف مشاعرهم في بداية الزواج وبعده. وقدر مساحة الرتابة التي يشعرون بها؟ وماذا عن رغبتهم في التجديد.. وكيف يكون؟ والمفاجأة كانت في طرافة المحصلة.

بداية الدراسة تقول: "في ضوء رحام روتين أيام العمل. وتجربة الحياة نفسها، وبعد سنوات قليلة من الزواج يفقد الزوجان حماسمهما، ويتسرب الملل والخوف من المستقبل إلى حيا تهما، ومن ثم تأتي الحاجة ملحة للتجديد".

وفي فقرة ثانية تقول: "اليوم لم تعد تجدي نفعاً تلك الخطط الرومانسية التي كانت تقوم بها الزوجة

كمحاولة للتجديد وبث روح الحب واللهفة مرّة ثانية، عكس ما كان بالأمس، حيث كانت كلمات الحب وهمساته تغزو حياهما، وتتناثر أحلامهما الوردية هنا وهناك".

#### - صناعة مشتركة:

وبحسب ما ذكرته الدراسة فإنّ الإحساس بالملل وال الحاجة للتجديد قد احتلا نسبة 65% بين الأزواج، ومن ضمن الأسباب:

1- تكوين المرأة العاطفي الحساس، الذي يدفعها إلى عدم تقبل الرجل، أو التعامل معه بحب إذا لم تكن مهياً نفسياً وجسدياً له.

2- مرور الزوجة بحالة نفسية كمرض القلق النفسي، أو الإكتئاب، وأحياناً يحدث الفتور والملل نتيجة لبعض التغيرات الفسيولوجية، والهرمونية لها بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة، وعند إنشغالها بوليدها في مرحلته الأولى.

3- الملل الذي يأتي في صورة إجهاد جسماني، أو إصابة بعلة بدنية تمنعها من الاستمتاع بحياةها، فينقلب كل هذا إلى حياة رتيبة، ويبيّن القول إنّ التجديد صناعة مشتركة يقوم بها الزوجان معاً.

#### - ثقافة الاستمتاع بالحياة:

لأنّ التجديد يحمل الأزواج ويطير بهم إلى سماوات الحب والصفاء واللود والعشرة الطيبة، فإنّ الدكتورة "فاطمة الشناوي" أشارت في دراستها إلى طرق تكون بمثابة الأجنحة التي تساعد في عملية التجديد والإبدال، أوّلها الهوايات المشتركة، فهي تنصح الزوجين بالقيام برحلات جماعية لأماكن جديدة، والتخطيط للإجازة عند نهاية الأسبوع، تعلّق: "معها لا ننسى محاولات التقارب اليومي، وتدعم الصلة بالأصدقاء، ومهم جدّاً القيام بتبادل واجب المحادلات بين الأهل والأحباب".

وتواصل الدراسة ذكر طرق التجديد حيث ترى:

لابدّ من تذكر أعياد الميلاد ويوم الزواج، وإدخال بند زيارات الأهل والسؤال عنهم، وممارسة رياضة والمشي أضعف الإيمان، وكل الخوف أن يمتلك الإنسان المال دون ثقافة الاستمتاع بالحياة.

#### - مرحلة لا فكاك منها:

في أحد فصول الدراسة نصحت الدكتورة فاطمة الشناوي الزوجين بـ:

\* الإعتراف بأنّ فترة الملل التي يعيشانها ما هي إلا مرحلة إنتقال عابرة تمر بها كل الزوجات بلا استثناء، ويقصد بها الإنفاق من وهج العاطفة المحرقة التي تسود الأسبوع أو الأشهر الأولى من الزواج إلى دنيا الواقع، والحياة العملية، والعاطفة الدائمة الدائمة، التي يزينها العقل والإدراك الحق، والألفة المتنامية كل يوم بعيداً عن الإندفاع المحموم.

\* الإعتراف بأنّ الزواج والحياة شيء واحد لا يعيشان بمنأى عن بعضهما البعض، وكل عامل يؤثر على حياة الفرد بدءاً من أحوال الطقس، وإنفائه بالظروف الاقتصادية، إضافة إلى قوة الأثر الذي تحدثه هموم الحياة على العلاقة الخاصة بين الزوجين.

## - 9 خطوات لإنطلاق:

رصدت الدكتورة فاطمة الشناوي مجموعة من الإرشادات على كل زوجة أن تحاول التمسك بها :

- 1- تحلی بالمرح واملئ وجهك بالبشر والإبتسام عند رؤية كل منكما للآخر.
- 2- نوّعي في التعبير عن أحاسيس حبك ومشاعرك، فهناك لغة العيون، واللمسة الحنون وتعانق الأصابع والكفين، ونبرات الصوت الهدائة الناعمة، وتعبيرات الوجه، "وتعطلت لغة الكلام وخاطبت عيني في لغة الهوى عينيك".
- 3- يقولون إن "الزواج أوّله تدليل آخره تدليل! فعالي زوجك كطفلا؛ دليه، واحترميه كأب، وأحببيه كعشيق، وصادقيه كصديق.. تذللي عقبات كثيرة.
- 4- ضمي زوجك إلى صدرك، فيثار هرمون الحضن الذي يحفزه اللمس، ويسمى "الأوكسيتوسون".
- 5- اهتمي بنطافتك، وملبسك، ورائحتك داخل البيت مثلما تفعلين وأنـتـ ذاهبة لمكان آخر.
- 6- أعيدي الكلام عن أيام حبكما الأولى ما كان يقوله، وما كنتـ ترينه منه، مـاذا عن أحـلامكمـا وما تحقق منها، تصفحا ألبوم الصور، وتذكري هـداياـ الحب إن وـجـدتـ.
- 7- امتحني أبسط سلوك إيجابي يقوم به زوجك نحوك أو نحو بيتكـا والأسرة، فـهـذاـ يـشـجـعـهـ علىـ المـزـيدـ،ـ وـيـدـخـلـ إـلـىـ قـلـبـهـ الإـحسـاسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ الجـمـيلـةـ تـجـاهـكـ،ـ بـعـدـ أـنـ تـمـكـنـ مـنـ إـدـخـالـ الفـرـحةـ إـلـىـ قـلـبـكـ.
- 8- احذري الصوت العالـيـ،ـ وـالـأـلـفـاظـ الـجـارـحةـ،ـ وـلـاـ تـتـمـادـيـ فـيـ السـخـرـيـةـ وـالـشـكـوـيـ الدـائـمـةـ خـلـالـ حـدـيـثـكـ معـ زـوـجـكـ.
- 9- جـددـيـ فـيـ مـلـابـسـكـ،ـ وـقـصـةـ شـعـرـكـ،ـ وـلـوـ فـسـاـ تـيـنـكـ،ـ سـاـ فـرـيـ وـلـوـ إـلـىـ دـاـخـلـ الـبـلـدـ،ـ اـتـصـلـيـ بـزـوـجـكـ وـاـخـبـرـيـهـ بـأـنـكـ مـازـلـتـ تـحـبـيـنـهـ وـتـفـتـقـدـيـنـهـ.