

الفتور في العلاقة الزوجية



الفتور في العلاقة الزوجية



تأسس 1983 Established

المركز الفلسطيني للإرشاد
Palestinian Counseling Center



الفتور في العلاقة الزوجية

من الطبيعي والشائع أن يحدث نوع من التراجع المرحلي عند حدوث أي نوع من التغيير على نظام الزواج، فالثقل النفسي الذي يحمله الشريكين أو أحدهما للحفاظ على العلاقة الحميمة بينهما، التنشئة والحياة الاجتماعية، جميع هذه العوامل تؤدي إلى حدوث نوع من الهزات في الحياة الزوجية في فترات مختلفة من مراحل الزواج، وبالتالي على الزوجين القيام بإعادة تشكيل أنظمة الأسرة أو إعادة تشكيل نظام خاص بينهما للحفاظ على حياتهما الزوجية.

ولكن المشكلة تصبح أكثر تعقيداً بين الزوجين إذا تولد لديهما شعور بفقدان الولاء والإخلاص، أو فقدان أهمية احترام كلاهما للآخر وبالتالي ينشأ الفتور العاطفي، ولكن الأمر الأكثر صعوبة هو فقدان الحاجة للدفع العاطفي بينهما.

لقد قام المختصون في العلاقات الأسرية بالحديث عن تغيرات رئيسية تحدث في حياة أي زوجين، حيث قاموا بتقسيم هذه التغيرات إلى ثلاث مراحل يمكن أن نلخصها كالتالي:

المرحلة الأولى:

تعرف بمرحلة التمدد، وأهم ما يميزها هو أن هناك رغبة لدى الطرفين ببناء علاقة رومانسية وولاء للزواج، وبالتالي فإن الشعور في هذه المرحلة يترجم **بنحن** وليس **بأنا**، فتصبح الحاجات الفردية لأي منهما غير مهمة مقابل الحاجة لمفهوم التلاحم الروحاني (**نحن**).

المرحلة الثانية:

تعرف بمرحلة الانقباض، وتتميز بالشعور بالخذلان عندما تصبح الحاجات الفردية لأحد الزوجين أو كليهما أهم من حاجات الآخر، أي عندما يتم التعامل على مستوى **أنا** وليس **نحن**، وتتميز هذه المرحلة بالشعور بالخوف وعدم الشعور بالأمان، وهنا تظهر الحاجة الماسة لتغيير الروتين في الحياة الزوجية حيث أن معظم الأزواج يشعرون بنوع من الوحدة، وعادةً ما يشعر الشريك بالألم والمرارة.

المرحلة الثالثة:

تعرف بمرحلة الأقلمة، حيث يكون هناك شعور بالحاجة للتفاوض والتسويات مع تولد نوع من احترام فردية الآخر. هذه المرحلة هي عبارة عن حلقات متداخلة وغير منتهية تظهر وتخف أو تزيد حدتها خلال عمر الزواج.

فالفتور، الصمت أو البرود في العلاقة بين الزوجين كما ذهب العديد إلى تسميتها هي ليست نتاج اللحظة. ولها مسبباتها التي قد تختلف من زوجين إلى آخرين وقد يكون هناك العديد من الأسباب التي تجمع حولها الكثيرين.

فما هو الفتور؟ ما هي مؤشراتته؟ ما هي العوامل التي تساعد للوصول إلى هذه الحالة؟ وكيف يمكن للأزواج تجنب وتبديد هذا الفتور؟



أسئلة تدور في أذهان الكثيرين حول هذا الموضوع الذي يهمننا جميعاً، ونحن بدورنا في المركز الفلسطيني للإرشاد ذهبنا لنتساءل معكم ونبحث عن المعلومات والمعرفة حول هذا الموضوع لنضعها بين أيديكم في هذه النشرة علنا نساهم في توضيح هذا الموضوع.

الملل أو الفتور الزوجي

هو وصول الزوجين إلى حالة من الابتعاد العاطفي وبرود المشاعر بينهما، مما يؤدي إلى سيادة الصمت وتفاقم المشاكل، لتصبح الحياة بينهما تحصيلاً حاصلًا تسير بقوة الدفع، حيث يتولد الملل والفتور بالعلاقة بتكرار المواقف المحبطة لأحد الزوجين أو كلاهما.

تلك المواقف الصعبة والحرجة التي يحتاج إليها الشريك لبناء الثقة بشريكه، وبما أن كثير من الأزواج لا يتفهمون حاجة شريكهم، فيتم ترجمة ردود الأفعال بأنها نوع من الإهمال وقلة الاحترام مما يؤدي عبر الزمن لوجود مشاعر معقدة تهدد السعادة المرجوة بين الزوجين.



اعتقادات خاطئة

- الزمان كفيّل بحل المشكلة (لا يمكن لأيّ خلاف أن يزول بدون وجود جهد).
- لا يمكن للعلاقة أن تصبح أفضل إذا كان احد الشريكين غير راغب بحل المشكلة.
- هناك طريقة واحدة لحل المعضلة والشعور بالسعادة.
- العلاقة الزوجية التي جاءت نتيجة قصة حب تكون بعيدة عن المشاكل وتخلو من الفتور.

عوامل تؤدي إلى الفتور الزوجي

- التوقعات غير الواقعية التي يرسمها الشريكان خلال فترة الخطبة، حيث ينظر كل منهما إلى الآخر على أنه مصدر التغيير والتجديد، إلا أنه مع الوقت وزيادة المسؤوليات تنبدد هذه التوقعات.
- سوء الاتصال بين الزوجين وعدم وجود حوار كافي بينهم.
- إن عدم الاستماع والإنصات الجيد بين الزوجين يؤدي إلى التحليل الشخصي للرسائل والمعلومات وعدم فهمها، أو فهمها بطريقة خاطئة لتسوء العلاقة بين الزوجين.
- الروتين (الاعتيادية والرتابة) وعدم وجود حميمية بين الزوجين.
- ففي كثير من العلاقات الزوجية وبعد مرور الوقت يشعر الزوجان بالملل والروتين. (ويجب التنويه بأنه لا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر، أما إذا زاد الملل وأصبح نمط الحياة اليومية للزوجين، فلا مفر من التغيير).
- عدم وجود انسجام في العلاقة الجنسية بين الشريكين، فالحياة الجنسية تؤثر على باقي أمور الحياة، حيث أن هناك من ينظر إلى العلاقة الجنسية بين الزوجين على أنها ترمومتر العلاقة الزوجية، وفي حالة عدم وجود انسجام جنسي بين الزوجين سيتك ذلك أثره على باقي جوانب الحياة.

● الإهمال العاطفي للشريك.

الأناية واهتمام كل من الزوجين بأمره الخاصة وتطوره على حساب وقت ومصحة شريكه (المبالغة بالاهتمام بالحياة العملية، السياسية، الأبناء... الخ)، تؤدي إلى عدم الرضا لدى الشريك وشعوره بعدم الراحة في العلاقة.

● عدم المحافظة على المساحة الشخصية للفرد.

لكل فرد منا مساحة شخصية خاصة به، والزواج لا يعني إلغاء هذه المساحة، لكن في كثير من الأحيان يكون هناك تجاوز لحدود الشركاء بعضهما البعض، فيكون هناك تدخل في حياة الشريك وعدم تقدير واحترام لرأيه أو تهميشه.

● عدم تحمل المسؤولية من قبل الشريك والاعتمادية عليه

لكل من الشريكين أدوار معينة في الحياة الزوجية، وفي حال عدم قيام أحد أو كلا الشريكين بأدوارهم أو إلقاءها على عاتق الآخر فيزيد ذلك من الضغوطات عليه/ها ويزيد من الهوة بينهما.

● الاختلاف في الموروثات الثقافية والاجتماعية.

تؤثر النشأة والعوامل الوراثية على كل من الزوجين، حيث يحمل الزوجان معهما ثقافة، مفاهيم وعلاقتهم بأسرهم، فإذا كانت علاقته/ها بعائلته/ها سوية فإنه/ها سيعكسها/ ستعكسها على شريكته/شريكها.

● مرض أحد الزوجين أو كليهما وعدم تفهم الزوج/ة لوضعية المرض، خاصة إذا كان المرض مزمن سواءً كان مرض نفسي أو جسدي، فعلى سبيل المثال الزوج أو الزوجة الذي يعاني من مرض اكتئاب فهو/هي عرضة أكثر من غيره/ها للفتور في حياته/ها الزوجية.



مؤشرات الفتور في العلاقة الزوجية

١. شعور الزوجان بالابتعاد عن بعضهما البعض.
٢. عدم الرغبة بالنوم في غرفة مشتركة والذهاب للنوم على (كنبة أو في غرفة أخرى).
٣. الصراخ وحدة الصوت لأسباب صغيرة جداً.
٤. التهديد والوعيد.
٥. شعور كلا الطرفين بالحاجة للحب والقبول غير المتوفر ويرافقه الشعور بالوحدة، الغضب، الندم وإحداث الألم للشريك.
٦. سيادة أوقات الصمت بين الزوجين.
٧. استغراق الكثير من الوقت في العمل، الهوايات أو النشاطات الخاصة، والتواجد الكثير خارج المنزل.
٨. فتور العلاقة الجنسية والسعي أو إقامة علاقة عاطفية خارج إطار الزواج.

ونشير هنا إلى أنه قد نواجه خلال حياتنا الزوجية أحد أو مجموعة من هذه المؤشرات وهذا أمر طبيعي، لكن تكرار هذه المؤشرات واستمرارها لفترة طويلة أمر يتطلب الوقوف عنده وأخذة بعين الاعتبار حتى لا نصل إلى الفتور العاطفي.

كيف تفهم المرأة الرجل، وكيف يفهم الرجل المرأة

٠٢ المرأة تشعر

بالإشباع النفسي عن طريق
المشاركة والتواصل مع الآخرين
(مشاركة زوجها الحديث عن مشاكلها).

٢. الرجل يريد استقلاليته وعدم
الإلحاح عليه للحديث (يتسحب
ويبحث عن مساحته الخاصة).

٣. المرأة تريد

التعاطف والرعاية.

٣. الرجل يريد الدعم
والشعور بأنة قادر.

١. تعبر المرأة بأن

الرجل لا يستمع أو لا يَنْصت
لمشاكلها ولا يبدي تعاطفاً معها، بل
يلجأ إلى إعطاء الحلول مباشرة.

١. يعبر الرجل أن المرأة تريد
تغييره، والتحكم فيه مع أنه يريد
منها أن تقبله بدلاً من أن
تنصحه.

٤. عند مواجهة

مشكلة ما فإن المرأة
تتوسع في سرد التفاصيل.

٤. الرجل يركز على المشكلة
ويحاول أن ينسى الأخرى.

٠٥ النساء

يفتربن من مشاعرهن
أكثر.

٥. الرجل ممكن أن
ينعزل ولا يتحدث.



إرشادات لتبديد الفتور

الحياة الزوجية بحد ذاتها هي تجربة تعليمية لا يوجد فيها من هو الخبير أو من هو الأصح، ولكن من الممكن أن نقدم العديد من الاقتراحات التي نأمل أن تساعد في تبديد الفتور بين الزوجين، ونلخصها بالتالي:

- الاستماع الجيد يؤدي إلى فهم جيد بين الطرفين.
- من المهم الوصول للقناعة بأن إجبار الشريك على أن يتغير هو مضيعة للوقت، الجهد والسعادة.
- ضرورة العمل على قبول الشريك كما هو.
- تقديم الإعجاب والتفنيش عن الجوانب الايجابية في كل شريك.
- ينصح المختصون بضرورة الابتعاد الجسدي من أن لآخر حتى يتجدد الاشتياق.
- الرومانسية مهمة للحياة الزوجية، فالرومانسية هي الشيء الوحيد الذي لا يحتاج إلى مال، ولا تنتهي عند انقضاء شهر العسل أو عند مرور سنوات على الزواج.
- إعادة النظر في تصرفاتنا وسلوكنا وتحسينها سيؤدي إلى تطور ايجابي في العلاقة مع الشريك.
- أن كلمة شكرا حبيبي/اتي أو أسف/ة إذا أخطأت (هذه الأمور قد تكون بسيطة ولكن إغفالها قد يقود إلى فشل العلاقة الزوجية).





● تحسين العلاقة الجنسية يعطي دفعة قوية لاستمرار العلاقة الزوجية، فعلى سبيل المثال يمكن تغيير زمان، مكان وطريقة اللقاء الزوجي.

● تغيير الأجواء المحيطة (ديكور حجرة النوم، إضافة لمسات من الورد، تغيير أغطية الفراش، اهتمام الزوجين بشكلهما وجسمهما).

- التعامل مع عائلة الشريك في حياتك الزوجية (إن وجود نوع من عدم التفاهم أو المودة مع عائلة الشريك يخلق نوع من الارتياح بين شريكي الزواج عادة).
- الاحتفاظ بعلاقة متوازنة مع الشريك، فالحب الزائد والتمكك يهدم العلاقة الزوجية ويعوق حركة الشريك وحرية.



الأزواج الأعزاء / هل تعلمون؟

- إن الفتور في العلاقة الزوجية إحساس طبيعي نتيجة وجود طرفان يشتركان في كثير من تفاصيل الحياة اليومية.
- لا تسير الحياة الزوجية في كل الأحوال على وتيرة واحدة، وبين هذا وذاك فترات عصيبة تمر بالحياة، ويبقى الملل عاملاً أساسياً في وصول العلاقة الزوجية إلى حالة الطلاق والفراق إذا لم يتم التعامل معها.
- ليست المشكلة في الملل الزوجي، وإنما تبقى الإشكالية في عدم القدرة على التغلب على هذا الملل الذي يضرب العلاقة الزوجية فيصل بها إلى الطلاق أحياناً.
- عندما يصبح هناك فتور في العلاقة بين الزوجين، فأنهما يركزان على من تقع المسؤولية، وكالعادة فإن أحد الزوجين سيشعر أنه على حق وأن الملام هو الطرف الآخر، وبالتالي فإن الطرف الملام سيشعر بالذنب.
- الفتور هي مسألة طرفيين شريكين.

وأخيراً نرى أن ملايين الأفراد يبحثون عن شريك يرتبطون به، وبعد فترة من الزمن هناك من ينفصل بشكل مؤلم لأنهم فقدوا ذلك الشعور الجذاب بينهم، ومنهم من تمكنوا من الإبقاء على الحياة الزوجية نتيجة للولاء والالتزام (المجتمع، الأولاد.. الخ) وليس للزواج نفسه، أو نتيجة الخوف من البدء من جديد.

القليل من الأزواج قادرين على أن يكبروا مع الحب، وذلك عندما يكون الرجال والنساء قادرين على أن يحترموا ويتقبلوا اختلافاتهم.

يقدم المركز الفلسطيني للإرشاد
بفروعه المختلفة

خدمات العلاج الفردي، الإستشارات، وخدمة الطب النفسي
في بعض الفروع

بدعم من



صندوق الأمم المتحدة الإنمائي للمرأة
القدس، واد الجوز
تلفون: 02 6280450 / فاكس: 02 6280661

المركز الفلسطيني للإرشاد

بيت حنينا: 02 6562272
البلدة القديمة في القدس: 02 6273135
رام الله: 02 2989788 / نابلس: 09 2335964
جنين: 04 2504060 / عزون: 09 2902462

www.pcc-jer.org
email: pcc@palnet.com

