

أسباب وجود التوتر في الزواج

لا يوجد زواج مثالي، ولكن يوجد زواج سعيد وجيد وناجح مبني على التفاهم والحب والعاطفة المتبادلة والاحترام والمشاركة والعديد من الأسس الضرورية غيرها.

من الطبيعي جداً أن يوجد العديد من المشاكل والخلافات بين الزوجين ولكن ليس أمر صحي أن تتفاقم هذه الأزمة ويسود جو التوتر في المنزل بين الثنائي وكافة أفراد الأسرة، فيوجد الكثير من الأسباب التي تؤدي الى حدوث التوتر في العلاقة ومن أهمها:

الضغوطات المادية: تعتبر الأعباء المالية وكثرة المصاريف ومتطلبات الحياة الضرورية من أهم العوامل التي تؤدي الى نشوب جو التوتر في المنزل. يجب دراسة المدخول وكيفية توزيعه على مصاريف المنزل ومصاريف الترفيه والتسوق وغيرها بكل نضوج ووعي للتمكن من القضاء على هذه الأزمة.

العمل: اذا تترافق مشاكل العمل وضغوطاته الى المنزل وتصبح حديث دائم وتزيد من التوتر بين الثنائي فيجب الفصل بين العمل والزواج والسيطرة على نوعية والوقت المناقش عن العمل ضمن إطار المنزل ويجب إزالة كل العصبية التي تترافق مع العمل وقمعها خارج المنزل.

غياب الاستقرار: يعتبر غياب الاستقرار والامان في العلاقة الزوجية من أبرز الأسباب التي تؤدي الى التوتر بين الزوجين فالثقة والإستقرار والأمان عناصر ضرورية لنجاح واستمرار الزواج.

التسلط: عندما يقوى أحد الزوجين على حساب الطرف الثاني ويعتقد انه الأفضل ويعامل شريكه بأنانية وتسلط ويفرض آرائه فبالتأكيد سوف يشعر الطرف الثاني بالتوتر والقلق وحتى الكراهية وسوف يغيب عامل الاحترام من العلاقة وتدهور وتصبح فاشلة.

التدخل الخارجي: في حال يتدخل الأهل في العلاقة بين الزوجين فهذا التدخل يؤدي الى تفاقم المشاكل بدلاً من حلها فيجب العمل على التفاهم والتواصل من دون أي تدخل من قبل الأهل أو الأصدقاء.

الأطفال: بالتأكيد سوف تتغير العلاقة الزوجية مع وجود الأطفال بما ان المسؤوليات والمصاريف سوف تزداد والوقت المخصص للشريك سوف يقل، لكن هذا الأمر بيد الطرفين فيجب التنسيق بين الوقت الخاص

بالإهتمام وتربية الأطفال والوقت الخاص بالجلوس والتحدث مع الشريك
ويجب أن يتعاون الطرفان للإهتمام بالأولاد.