

الخصام الطويل بين الأزواج: كيف يمكن إنهاؤه؟

انتشرت بالسنوات الأخيرة في الكثير من البيوت العربية ظاهرة غير صحية ، وهي الخصام الطويل بين الأزواج. لا تمثل هذه الظاهرة بالمشادات والخلافات الزوجية العادلة والتي تنتهي خلال ساعات قليلة ، بل أنها مشكلة خصام قد تمتد لشهور طويلة.

خلال هذه الفترة، ينقطع الحوار بين الزوجين، وقد يتطور الأمر حتى يصبح الخصام انفصلاً كاماً لزوجين يعيشان تحت سقف واحد. تأثير هذا الإنفصال، يخطى نتائج الطلاق الفعلي.

أسباب الخصام الطويل بين الزوجين:

تندرج أسباب الخلافات الزوجية تحت واحد من خمسة أسباب رئيسية ، وهي تشمل الخلافات المادية، العلاقة الحميمة، تربية الأولاد، تدخل الأهل بحياة الزوجين وخلافات بسبب توزيع المسؤوليات بين الزوجين.

والخلافات العادة التي تؤدي للخصام الطويل، تتدخل فيها عوامل نفسية، مثل الخوف، القلق، اللهفة، الإحساس بعدم الكفاية أو الاكتفاء، وهذه الأسباب تتطلب قدرات نفسية خاصة ومن الممكن أن تتوافر لدى الكثيرين ، فيتولد بالنتهاية سلوك عدواني^١ من قبل أحد الزوجين. العنف هنا لا يقتصر على الإهانة أو الضرب ، بل إنه من الممكن أن يأخذ طابع المقاطعة والإهمال عند بعض الأشخاص، ولو كانت هذه العملية على حساب احتياجاته.

الإهمال والمقاطعة من قبل الشريك يحفزان المزيد من مشاعر الخوف والقلق لدى الطرف الثاني، وقد يدخل الأمر في دائرة مغلقة تؤدي للخصام الطويل المدى، مما يزيد السوء إحساس الزوج/ الزوجة بعدم القدرة على حماية وحب الطرف الثاني يحول سلوكه إلى سلوك ناقد لشريكه، مما يصبح سلوك متبادل بينهما مع مرور الوقت.

إذا لم يتوصل الزوجان إلى القدرة على التحكم بالعلاقة بينهما ، فمن الممكن أن يقعوا فريسة بمقدمة الخصام الطويل، خاصة مع وجود بعض السمات بالشخصية التي تحفز استمرار هذا الوضع.

الخصام الطويل بين الأزواج: كيف يمكن إنهاؤه؟

• الاستفادة من ندوات تنظيم العلاقة الزوجية

على الزوجين الحرص على البحث وحضور الندوات والمحاضرات الخاصة بالمساعدة على تنظيم العلاقة الزوجية والإرشاد الأسري النفسي . غالباً ما يقع عبء هذه المرحلة مجتمعاً تنا الشرقية على الزوجة ، حيث تكون المرأة الحكيمة هي التي تتمكن من تطبيق ما تعلمه على أرض الواقع ونقل ما تعرفه إلى الزوج .



• اهتمام كل منكم بالآخر

يجب أن يظهر الشريكان اهتماماً ببعضهما ، حتى في أوقات الخلاف . لا يكون الاهتمام بالالتقاء وانتظار المقابل من الطرف الثاني ، بل يكون هذا الأمر بالحفاظ على القيام بالواجبات المنزليه والزوجية واظهار بعض المشاعر العاطفية في مثل هذه الأوقات .

• بناء خبرات حياتية إيجابية بغير أوقات الخلاف

يعزز بناء خبرات حياتية إيجابية رصيد كلِّ من الطرفين لدى الآخر، وخاصة عند القيام بهذا الأمر بغير أوقات الخلاف ، مما يجعل الانفصال النفسي والعاطفي عن الشريك صعباً .

• معالجة سلبيات العلاقة الزوجية

تؤدي التراكمات والخلافات الزوجية لتفاقم المشاكل ، لذا عليك الحرص على توصيل وجهة نظرك لشريكك بلا نقد أو تجريح ، بل من خلال التودد والتفهم والتمتع دائمًا بأسلوب فن التواصل والحديث البناء بطريقة ناضجة .



• طرد المشاعر السلبية

يجب العمل على طرد كل المشاعر السلبية الموجودة بداخلك وبفكرك مثل مشاعر الخوف والقلق والتوتر وغيرها ، والعمل على تعزيز الروح الإيجابية لديك . لا تدع العصبية تحكم في علاقتك بشريك حيا تك.

• الإهتمام بنفسك

تبقى العلاقة الحميمة هي المفتاح السحري في العلاقة الزوجية ، لذلك يجب على كل من الزوج والزوجة الإهتمام بنفسه والعناية الشخصية بالشكل الخارجي لجذب الطرف الثاني.

