

الخصام الطويل بين الأزواج: كيف يمكن إنهاؤه؟

انتشرت بالسنوات الأخيرة في الكثير من البيوت العربية ظاهرة غير صحية ، وهي الخصام الطويل بين الأزواج. لا تتمثل هذه الظاهرة بالمشادات والخلافات الزوجية العادية والتي تنتهي خلال ساعاتٍ قليلة ، بل انها مشكلة خصام قد تمتد لشهورٍ طويلة.

خلال هذه الفترة، ينقطع الحوار بين الزوجين، وقد يتطور الأمر حتى يصبح الخصام انفصاليّاً كاملاً لزوجين يعيشان تحت سقف واحد. تأثير هذا الانفصال، يتخطى 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 الحادة التي تؤدي للخصام الطويل، تتدخل فيها عوامل نفسية، مثل الخوف، القلق، الלהفة، الإحساس بعدم الكفاية أو الاكتفاء، وهذه الأسباب تتطلب قدرات نفسية خاصة ومن الممكن ألا تتوافر لدى الكثيرين ، فيتولد بالنهاية سلوك عدوانيٍّ 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، ومما يزيد السوء إحساس الزوج/ الزوجة بعدم القدرة على حماية وحب الطرف الثاني حول سلوكه إلى سلوك ناقد لشريكه، مما يصبح سلوك متبادل بينهما مع مرور الوقت.

إذا لم يتوصل الزوجان الى القدرة على التحكم بالعلاقة بينهما ، فمن الممكن أن يقعا فريسة بمصيدة 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 والنفسي .
غالبًا ما يقع عبء هذه المرحلة بمجتمعاتنا الشرقية على الزوجة ، حيث تكون المرأة الحكيمة هي التي تتمكن من تطبيق ما تتعلمه على أرض الواقع ونقل ما تعرفه الى الزوج.



• اهتمام كل منكما بالآخر

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

• بناء خبرات حياتية إيجابية بغير أوقات الخلاف

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

• 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 دائماً 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 تتحكم في علاقتك بشريك حياتك.

• 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.

