

# كيفية تجنب المشاكل الزوجية في شهر رمضان الكريم

على الرغم مما يتمتع به شهر رمضان الكريم من روحانيات عالية وراحة وهدوء نفسي، إلا أنه يوجد العديد من المشاكل والخلافات الزوجية، خاصة خلال فترة الصوم وما قبل الإفطار. ذلك يعود الى نتيجة تأثير الصوم وما يسببه من إرهاق وتعب، ما يزداد نتيجة لضغوط العمل والحياة اليومية ومتطلبات الأسرة.

وتعتبر العصبية التي تزداد خلال فترة الصيام نتيجة عدم تناول الطعام والشعور بالتعب وعدم التركيز، والتي تعد أسباب رئيسية للمشاكل الزوجية. كما تنخفض قدرة الزوجان على الكلام ومناقشة الأمور بعقلانية عندما تنخفض الطاقة أثناء الصوم.

كما تغفل الزوجة، خلال شهر رمضان، الاهتمام بمظهرها، نتيجة الانشغال بتحضير الأطعمة وأمور المنزل، وهذا الأمر يتسبب بغضب الزوج، الذي يشعر بالتقصير في حقه.

يشير المتخصصون بالعلاقات الأسرية إلى أنه خلال فترة الصوم يكون الرجل بحاجة للاسترخاء، الضوري له لإكمال ساعات صومه، وعلى الزوجة أن تهيئ له المناخ المناسب وتساعد على ذلك، عبر عدم التحدث كثيراً والشكوى وإثقاله بالمشاكل والهموم وذلك لتجذب المزيد من الضغوط.

كما يجب على الزوجة أن تحرص على الإهتمام بنفسها على الاهتمام بنفسها، لما له من تأثير إيجابي على نفسية وراحة وقبول الرجل لها واستعداده للنقاش كذلك عليها ترتيب البيت وتنظيفه، الأمر الذي ينعكس على علاقة الشريك وطريقة تعامله في المنزل مع أسرته.

ويجب على الزوج تفهم وضع زوجته والضغوطات الكثيرة التي تمر بها، وخاصة ان كانت تعمل، ومساعدتها في تنظيم أمور المنزل والأولاد والإفطار. من جهة ثانية، عليك تعلم الصبر والتحلي بالمنطق والنضوج ليتمكن من مناقشة مع زوجته كافة الأمور والمشاكل التي تحدث معها ويكون مصدر سند ودعم لها ويحتويها.

والأهم من ذلك، خلال الشهر الكريم، ينصح الحصول على الاسترخاء والهدوء لدى الشعور بالتعب والإرهاق، لكي لا يُصاب الشخص بالعصبية

والحدة بذلك يتفادى المشاكل.