

الخلافات الزوجية في رمضان .. أسبابها وضوابطها وكيفية إدارتها

الخلافات الزوجية أمر لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية بين الزوجين لابد أن تظهرها، أحيانا تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته، وعاملا من عوامل الحوار والتفاهم إذا أحسن التعامل معها، وأحيانا أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانتهاء الزواج تماما، لذلك على كل زوجين أن يتعلما ضوابط إدارة الخلاف الزوجي، وأن يعلما أن العلاقات المستقرة تولد القوة وتسهم في إزالة الإرهاق، كما تعمل على بث روح الجرأة والطمأنينة لمواجهة مصاعب الحياة.

مع الشعور بالإرهاق من الصيام تزداد حدة المشاجرات وتظهر الخلافات الزوجية في رمضان، والزوجة الذكية هي التي تستفيد من شهر رمضان لبدء صفحة جديدة مع الزوج بدون خطب أو محاضرات، لتقترب من تحقيق أحلامها السابقة في الحياة، والتي تخلت عن قدر كبير منها بعد الزواج، محاولة إشراك زوجها فيما تنوي فعله، حتى لا تساوره الشكوك في أنها ستملي عليه أمورا لا يحبها، مما قد يدفعه إلى العناد، أو إلى التسفيه من محاولاتها، ولتدأوم فعل ذلك خلال هذا الشهر بدأب وبتدرج، وستحصل على نتيجة رائعة مهما كان عمرها، ومهما بلغت حدة الخلافات الزوجية، على الرغم من تراكمها عبر السنين.

خطوات الزوجة لإدارة الخلافات الزوجية في رمضان

بالخطوات التالية يمكن للزوجة أن تتحكم في إدارة الخلاف لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت منها الزمام...

1- بداية حاولي جاهدة تغيير نفسك للأحسن، خاصة إذا كنت تدركين أن الخلل منك، وتذكري دائما قوله تعالى: {إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم}.

2- واجهي نفسك بعيوبك الشخصية، وضعيها في جدول حسب خطورتها، وحسب تأثيرها على علاقتك بزوجك، ثم ضعي خطة تدريبية للتخلص من كل عيب على حدة، وكافئي نفسك عن كل مرة تنجحين في تجنب السقوط في هذا الخطأ؛ فإذا سقطت فيه فهذي نفسك بصدقة أو غير ذلك، وعندما تتخلصين من هذا العيب انتقلي إلى العيب الذي يليه في القائمة، حتى تتخلصي من كل العيوب التي تهدد حياتك الزوجية.



- 3- لا ترهقيه بطلبات منزلية تفوق موارده المالية، خاصة فيما يخص شهر رمضان، وتذكري أن العام الدراسي ستترامن بدايته مع قدوم الشهر الكريم، وما يمثله ذلك من أعباء إضافية عليه.
- 4- جهزي قائمة بالطلبات التي استغنيت عنها، وارفعيها بقائمة الأشياء المطلوبة عند عرضها عليه، ليعرف ترفقك به، ومدى استعدادك للتغيير من أجله، وإياك ومعايرته بتحملك لظروفه، فهذه الكلمات من الممكن أن تهدر كل جهودك السابقة.
- 5- حدي كل ما يضايقك من زوجك ويدفعك للتصرفات التي ترفضينها، ثم انتهزي لحظات الصفاء، وأعلميه أنك تحتاجين عونه ومساندته بتجنب ما يثيرك قدر المستطاع، واطلبي منه أن يهدي إليك عيوبك من وجهة نظره حتى تتجنبينها؛ لأنك تحبين رضاه، وتأملين أن تكوني في أبهى صورة في عينيه.
- 6- حاولي بوسائل عملية، وغير مباشرة ترغيب زوجك في التغيير المطلوب، وأشعريه أن في ذلك مكسبا كبيرا له شخصيًا، ولا تُلحي عليه في ذلك، حتى لا يلجأ إلى العناد لإثبات أنه الرجل، وصاحب الكلمة الأولى.
- 7 - اطلبي منه بلطف أن يكون أكثر رقة معك، وشجعيه وكافئيهِ معنويًا وحسيًا على أي تقدم يفعله مهما كان بسيطًا.
- 8- تواصلِي معه في حديث مشترك حول وقائع الحياة وأحداثها.. وتشاركي معه بالقول والفعل في كل ما يخص الآخر.. وبذلك يكون الحوار عند الخلاف في مجراه الطبيعي، وليس ضرورة نلجأ إليها عند حدوثه.
- 9- بعد هذه المرحلة من الوضوح يجيء التفاهم بشأن الاختيارات التي ترضيكما معًا، أو على الأقل التفاهم بشأن التنازل الضروري لهذا الموقف؛ لأننا على ثقة بأن المواقف دول بيننا، مرة أختار أن أعطي ومرة أختار أن آخذ..
- 10- يفضل أن تتفقي مع زوجك على أن تنسحبا من أمام بعضكما لعدة ساعات عند حدوث الخلاف، لتعودا وقد هدأت نفوسكما وأصبحتما قادرين على الحوار والتفاهم بهدوء.
- 11- اتخذي من الخصام الشريف شعارا لك فما دام الخلاف واردا فلا داعي لتعميقه.. وإذا كان بسبب واضح ومحدد فلا داعي لاستدعاء الماضي بكل أحداثه حتى لا يتصاعد، ويدخل في مساحات غير مرغوب فيها.



- 12- ابتعدي عن التشنجات والصراخ ولغة الأوامر، ولا تصعدي المشاكل إلى درجة العدوان اللفظي أو البدني بينكما، فذلك الأسلوب يصيب الحالة العاطفية للطرف المهان بشكل عام بنوع من الشروخ يصعب إصلاحها.
- 13- لا تنظري في وجه زوجك الثائر عندما تزداد حدة المناقشة حتى لا تنتقل إليك عدوى العصبية، ورددي دائما اللهم إني صائمه، وتذكري أن الطرف الأذكي لا يدخل في معارك جانبية ليس لها أي فائدة، بل تجلب أكثر الضرر.
- 14- قاومي إحساسك بالظلم، أو أنك تقدمين تنازلات، واستبدلي به الفخر بنفسك؛ لأنك الطرف الأذكي الذي يتمكن من السيطرة على مشاعره، وأنت لست غبية حتى تتصرفين كرد فعل لغضبه، وتدرجياً سيعتاد الزوج على أسلوبك الجديد، وإن قاومه لفترة.
- 15- اطردي ما يضايقك أولاً بأول ولا تكبتيه، وفكري في أي شيء تحببته وتودين أن تفعله مهما كان بسيطاً، وإن استطعت الاسترخاء الجسدي في ذلك الوقت فإن عليك الإسراع به.
- 16- اشغلي نفسك بأمورك ولا توقفي حياتك حتى يحدث ما تحبين؛ ففي ذلك إضاعة لأيام العمر، وتضخيم غير حقيقي لسلبات الزوج، وتقليل لمزاياه.
- 17- تقربي إلى الله بالتودد إلى الزوج والتحبب إليه، وتذكري أن هذا التودد من صفات الحور العين، فلتحاولي التشبه بهن بالقول واللمسة الحانية وحسن المظهر، وتذكري أن الحفاظ على المظهر الجميل لا يتطلب إلا أن تدرك المرأة أهميته، وأن تعي أنه لا يتطلب سوى بضع دقائق يومياً.
- 18- تجاهلي أي استجابة سخيفة من الزوج لعدم اعتياده ذلك، ولظنه بأن الزوجة إنما تناور لتحقيق مطلب شخصي أو ما شابه.
- 19- عدم السماح للأبناء بأي تعليقات سخيفة وإجهاضها بهدوء وحزم، مع الاحتفاظ بالاسترخاء الذهني والنفسي، ورددي لنفسك: سيحتاجون بعض الوقت حتى يعتادوا على صورتني الجديدة والدائمة بإذن الله.
- 20- تذكري دائماً أنك لن تتراجعي عن النهوض بنفسك دينياً ودنيوياً، حتى لا تأخذك مؤثرات ومشاكل الحياة عن طريقك الذي رسمته لنفسك.



21- اشكري الله على النعم التي لديك، وأفسحي أكبر حيز في قلبك وعقلك لها، واتركي أقل حيز ممكن للانشغال بالمنغصات ليس للألم منها، ولكن لمحاولة تغييرها بالذكاء والفتنة وبالصبر الجميل. ورددي قوله سبحانه وتعالى “لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ”، وأنا أثق في وعد ربي، ولن أكون شقية فأخسر ديني ودنياي.

22- اغتنمي شهر رمضان في أداء عبادات مشتركة مع زوجك كصلاة التهجد، وختام القرآن ومدارسته، لتجدد الأسرة علاقتها مع خالقها من ناحية، ويجدد كل منكما علاقة الود والألفة مع الآخر من ناحية أخرى، فتصفو النفوس، ويصبح شهر الصيام مصدرا نستمد منه المدد الذي يعيننا على تصحيح أوضاع حياتنا الزوجية.

ولكن هذا لا يعني أن العبء يقع على الزوجة وحدها في إدارة الخلاف الزوجي، فعلى الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، فمهما كانت المشاجرات الزوجية وما تسببه من مشاكل فإن الزوجين يربطهما قدر من الحب، ويريدان أن يبقيا على حياتهما الزوجية معا، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة وتتغلب على سلبات الزواج.

القواعد السبعة للزوجين

ولتحقيق ذلك هذه بعض القواعد لكل من الزوجين تعينهما على التغيير لإرضاء بعضهما البعض، وتحملهما معا بعيدا عن طريق الصدام.

القاعدة الأولى: أن يدرك كلا الطرفين أن الحياة الزوجية لا تعني التطابق، فهذا أمر مستحيل، ولكن تعني أن يدرك كل طرف أن الطرف الثاني مختلف عنه، وحديث الرسول المعجزة حول خلق المرأة من ضلع أعوج هو الإشارة الرائعة لكيفية التعامل مع هذا الاختلاف.

القاعدة الثانية: القبول بتوزيع الأدوار فتكون القيادة دور الزوج، ويكون الاستمرار دور الزوجة، وعدم القبول بالدور يسبب مشاكل كثيرة، يكون حلها ببساطة أن يلتزم كل طرف بدوره.

القاعدة الثالثة: لا يكون هم الزوجين عند حدوث الخلاف هو البحث عن المسئول عنه ومن بدأه، ويضيع الجهد في محاولة كل طرف التنصل مما حدث، وتأكيد مسئولية الطرف الآخر الكاملة عن حدوثه؛ لأن ذلك لا يؤدي إلى أي نتيجة إيجابية ويضيع اللغة المشتركة بين الطرفين.

القاعدة الرابعة: ليبدأ الطرفان بإعلان مسئوليتيهما المشتركة عما حدث، بل ويفضل أن يوضح كل طرف مظاهر هذه المسئولية بنفسه، ويوضح هذا الخطأ من جانبه، حتى يتحرك الطرفان في وضع الإجراءات لضمان عدم تكرار ذلك، وبالتالي يكون تحديد أسباب الخلاف ليس من أجل إدانة الطرف الآخر، ولكن من أجل إيجاد الحلول المشتركة.

القاعدة الخامسة: ليتغافل كل منهما عن الآخر، وليبادر كل منهما بالاعتذار؛ لأن الاعتذار هو دلالة القوة والمسئولية، وليس الضعف والإهانة.. وما أروع أن يجد الطرفان أنفسهما وهما يعتذران في نفس الوقت؛ لأنهما أدركا أن المسئولية مشتركة في استمرار الحياة الزوجية.

القاعدة السادسة: من الأمور المهمة هو ألا ندخل الآخرين في خلافاتنا.. فحياتنا الزوجية بصورة عامة هي أمر خاص لا داعي لأن يطلع عليه أحد؛ والتدخل لحل الخلاف بين زوجين هي قدرة خاصة تحتاج إلى خبرة وعلم وموهبة لا تتوفر للكثيرين ممن ندخلهم في حياتنا.

القاعدة السابعة: احرصا على وجود رصيد عاطفي في بنك الحياة الزوجية يسحب منه الطرفان؛ لأنه عندما يحتدم الخلاف فلن يهدئه إلا تذكر لحظة جميلة، أو كلمة حلوة، أو موقف تضحية؛ لذا يجب أن يحرص كل منكما على زيادة رصيده لدى الآخر حتى لا يصبح السحب على المكشوف عندما ينفد رصيد أحد الزوجين لدى الآخر.. وعندها يصل الخلاف إلى نقطة “اللاعودة”.

غادة الترساوي