

التجديد يحمي الحياة الزوجية من فيروس الملل



الملل هو العدو الأول للزواج، فقد يعيش الزوجان تحت سقف واحد لسنوات وسنوات من دون أن تحدث بينهما مشكلات أو اضطرابات، ومع ذلك فمن الصعب الحكم على تلك العلاقة بأنّها "سعيدة" إذ إنّ الصّجر يعيش في النفوس، ويهدد بتحويل حياة الزوجين إلى جحيم وإن طال الزمن.

وفي ظل الملل يعيش الزوج والزوجة حالة من الفراغ العاطفي الذي يؤدي إلى التذمر والتأفف، ومن ثم الخصام والنكد. وفي المقابل فإنّ الحياة الزوجية السعيدة هي تلك التي يجمع طرفاها بين الرضا والاستقرار من جهة، وبين الخروج عن المألوف من جهة ثانية.

وعند ذكر الخروج عن المألوف فإنّ الخبراء يشيرون إلى أنّ ذلك يطال كل مناحي الحياة الزوجية، ابتداء من الخطط الكبيرة وحتى التفاصيل الصغيرة وذات الأبعاد الخصوصية جداً بين الزوجين.

وتشير الدراسات إلى أنّ الأعوام الأولى للزواج هي الأخطر في الحياة الزوجية، فإن تمكن الزوجان من اجتياز تلك المرحلة المبكرة بنجاح، فعلى الأرجح أنّهما سينجحان في اجتياز الصعاب بعد ذلك وتحقيق حياة زوجية دائمة الهناء والسعادة.

وفي لقاء مع زوجين معمرين عاشا معاً لأكثر من خمسين سنة في بريطانيا، اعترفا بأنّهما عاشا لحظات صعبة في العامين الأولين من حياتهما الزوجية، لكن تلك الفترة المشحونة بالتوتر انتهت إلى توافق

دائم على كل شيء تقريبا .

وتشير تجارب عديدة تحدث عنها أصحابها في منتديات إلكترونية إلى أهمية عنصر " الدهشة " في مكافحة الملل، ومن الأمثلة على ذلك الهدايا غير المتوقعة، والمفاجآت السارة، والصدف "المرتبة" التي تدخل في النفوس سرورا يغذي الشعور بالرضا .

ويؤكد الخبراء أن " تدريب النفس على خفض سقف التوقعات من شأنه المساعدة على تحقيق السعادة. ومن ذلك أن يقتنع المرء بأنّه لا وجود لحياة عائلية بلا مشكلات، وبالتالي فإنّ معركة الزوجين تتمثل في مواجهة المشكلات والتغلب عليها وليس ندب الحظ العاثر ولوم الذات والآخر والتفوق في داخل التعاسة المفتعلة .