

## الفصل (الساوس)

( لا للملل..نعم للنشاط والحيوية )

- فراغ ممل.
- جدول مُنظم.
- أجازة ممتعة.
- أنشطة قبل النوم.
- أفكار يومية.
- تمارين رياضية.
- مشاعر رقيقة.
- تجديد وتغيير.
- معسكر زوجي.



## فراغ ممل

المقصود بفراغ الزوجين..هي الأيام التي يكونوا فيها بلا عمل أو اجازة من وظائفهم، فقد نسألهم سؤالاً ونقول لهما : ما هو البرنامج الذي تمارسونه في أوقات فراغكم..!!؟ هل هو مشاهدة تلفاز أو قراءة كتاب أو رحلة برية، أو بحرية، أو جلوس في البيت، أو في نوم عميق، أو ما شابه ذلك. هل لدى الزوجان خطة معينة يطبقونها في يوم اجازتهم من العمل..!!؟ قد تختلف الإجابة من إنسان لآخر أو من زوجان لآخران، كل حسب عمله ووقته وتفكيره ورؤيته وهدفه.

حينما وجهت سؤالاً لأحد المتزوجين وهو يعيش في دولة مُحْتَلَة وبها صراع.. فسألته عن قضاء وقت فراغ الزوجين عندكم فقال لي (( بالنسبة للزوجة فهي تقضى وقت فراغها في البيت مع الأطفال، أما الزوج على حسب مجال عمله واهتمامه، أى لا يوجد وقت فراغ؛ لأن الحياة صعبة وتتطلب العمل وتأمين وتوفير لقمة العيش))

الحياة ليست كلها للعمل، زوجاتنا لهن حق علينا، وأولادنا أيضاً لهم حق علينا؛ بل وأنفسنا نحن لها حق علينا، فقضاء وقت الفراغ فيما ينفع ويُفيد له دور كبير في حياتنا، فجلوسنا دون أن نستغل وقت فراغنا فيما ينفع هذا شيء غير مستحب، ومن أفضل الأشياء التي يجب أن نستغلها في وقت فراغنا هي الجلوس مع زوجاتنا وأولادنا فهم أفضل من يستحقون هذا الوقت، وقد

يكون استغلال هذا الوقت في الذهاب الى الخلاء سوياً، أو الي رحلة برية، أو الخروج إلى الحديقة والمنتزه.

((في السعودية أحياناً يهمل الزوج زوجته ويقضى وقت فراغه ووقت الثمر فيما يسمى بالاستراحات خارج المدينة أو الديوانية المستقلة، فغالباً الزوج يجعل حمل تربية ورعاية الأولاد على الزوجة...!! أما الأزواج الذين يقضون أوقات طويلة مع زوجاتهم وأبنائهم لقضاء وقت الفراغ فهم قليلون))  
لكن نقول لاستقرار واستمرار الحياة الزوجية هو حسن استغلال الوقت وخاصة وقت الفراغ في أشياء مفيدة ونافعة، ونصح الزوجان بعمل مشترك في وقت فراغهم، ونرجو ألا يخلو هذا البرنامج من الكلمات الرومانسية والعاطفية، واللمسات الجميلة فيما بينهما، حتى تسعد نفوسهم.. وتنشرح صدورهم.. ويزيد نشاطهم في مواصلة الحياة من جديد.

ونقترح اقتراحاً للزوجين في وقت فراغهم بأن يختاروا برنامجاً من هذه البرامج :-

- مشاهدة التلفاز في برنامج مفيد أو حلقة ممتعة.
- جلسة خاصة تحتوى على اللمسات الحانية والكلمات الرومانسية.
- نزهة برية أو بحرية.
- استعادة الذكريات.
- قراءة كتاب نافع والنقاش فيما تم قراءته.
- زيارة الأهل والأرحام والأصدقاء.

- ممارسة الهوايات المفضلة لديهم.
- أن تقرأ الزوجة كتاباً للطبخ، من خلاله تُطور معلوماتها عن الطبخ.
- أن يجلس الزوجين سوياً لقياس درجة الحب التي بينهما، وهل هي كما كانت في البداية، أم أنها أصابها الفتور، فلنبحث ذلك جيداً، ونتدارس الأسباب ووضع حلول لها.

**للأسف أصبحت وسائل الاتصال والسوشيال ميديا تأخذ من حياة الزوجين وقتاً طويلاً مما عزز بقعة الفراغ بين الزوجين.**

## جدول منظم

من الأشياء الجميلة في هذه الحياة هي النظام..بمعني أن يسير الإنسان وفق نظام معين أو جدول محدد حتى لا تكون حياته فوضوية مُشتتة، فيصبح غير قادر على حل المشكلات، يشكو دائماً من ضغوطات الحياة، دائماً يتأفف ويتضجر ويعيب الزمان.. قد لا يكون العيب فيما ذكرته سابقاً، وإنما قد يكون العيب فيه بأنه غير مُنظَّم.. حياته تسير بعشوائية شديدة، فقد يختلف الزوجين في أمور تراها تافهة من وجهة نظرك، ويكون سببها الأول هو الإهمال وعدم النظام والعشوائية القاتلة.

لكن من البرامج التي تساعد الزوجين على استقرار واستمرار حياتهما الزوجية هي النظام.. بمعنى أن يسير الزوجان وفق جدول محدد بينهما، وان لم يرغبوا بتدوينه على الورق فليحفظوه في أذهانهم.. وأن يكون هذا الجدول يومياً أو أسبوعياً قد يقول قائل : وماذا يكون في هذا الجدول..!!؟ نقول له : إن الإجابة ستختلف من زوجين لآخران، كل حسب وقته وظروفه وعمله وتربيته. ولكن يجب أن يكون في هذا الجدول ( مواعيد الزيارات التي يزورونها – الجلسات التي يجلسونها – الأعمال المشتركة التي يقوموا بها..إلخ) فإذا سار كل زوجين على نظام معين وجدول محدد بينهما بعيد عن العشوائية أظن أن حياتهم ستكون مستقرة ومستمرة.. بعيدة عن الخلافات والمشكلات الزوجية.. وكوئهم زوجين مستقرين ومستمرين فمعنى هذا أن شعلة الحب بينهما ما زالت ملتهبة.

لا شك أن النظام، و الترتيب أساس النجاح في كل شيء في حياة الإنسان، و لكي يحظى بحياة زوجية مستقرة غير مليئة بالخلافات والمشكلات التي من الممكن أن تؤدي إلى انهيار المنزل يجب أن يتعاون كل من الطرفين في تنظيم حياتهم الزوجية، و إدارتها بشكل صحيح.

و من أهم الطرق التي يمكن الاعتماد عليها في ذلك ما يلي : (١١٨)

- يجب أن يُفرك كل من الطرفين جيداً بين أوقات العمل، وأوقات المنزل.. فمثلاً إذا كانت الزوجة تعمل في مجال ما، فعليها أن توازن بين عملها و بيتها، و تلتزم بأداء ما عليها من واجبات.. و على الزوج أيضاً ألا ينشغل في عمله طوال اليوم وعودته إلى منزله متأخراً فهذه الطريقة تتسبب في غضب الكثير من الزوجات؛ بل عليه أن يُخصص وقتاً ليقضيه مع زوجته، و أبنائه.. فهذا ما يُعينه على نجاح حياته الزوجية، و التخلص من آثار ضغوط عمله.
- من الضروري ألا يتقيد كل من الزوجين بنمط حياة معين حتى لا يشعروا بالملل، و الضيق؛ بل عليهم التنوع، و التخلص من الروتين.. فمثلاً يمكن للزوج أن يُخصص يوماً للخروج من المنزل بصحبة زوجته، و أبنائه فهذه الأمور توطد أواصر العلاقات بين الأسرة، و تنقل لهم حالة من البهجة، و المرح.
- يجب أن يقوم الزوجين بتخصيص وقت للنقاش و الحوار يومياً في كافة الأمور المتعلقة بهما، و بالمنزل.. فالحياة الزوجية الناجحة تقوم على المشاركة و المودة بين كل من الطرفين.. كل منهما يفتح قلبه

للآخر و على الزوج أن يُجيد الإستماع إلى زوجته، و على الزوجة كذلك.. وإن كان هناك مشكلة يجب أن يجتهد الطرفين لإيجاد الحل المناسب لها، و الجدير بالذكر أن هذه الطريقة تسهم في تحسين الحالة النفسية و المزاجية للطرفين، و كذلك تقضي على الخلافات التي قد تنتج عن إهمال الزوج لزوجته أو العكس فلاهتمام هو أساس نجاح العلاقة الزوجية.

- يجب أن يتعاون الزوج مع زوجته في أمور المنزل، و تربية الأولاد.. و على الزوج أن يدرك جيداً أن تخصيصه لوقت لمساعدة زوجته لن ينقصه شيئاً وهنا نتذكر هذا الحديث الشريف عَنِ الْأَسْوَدِ، قَالَ: ” سَأَلْتُ عَائِشَةَ مَا كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصْنَعُ فِي بَيْتِهِ..؟ قَالَتْ : كَانَ يَكُونُ فِي مَهْنَةِ أَهْلِهِ - تَعْنِي خِدْمَةَ أَهْلِهِ - فَإِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ خَرَجَ إِلَى الصَّلَاةِ ” .. و كان النبي صلى الله عليه و سلم يحلب شاته، و يرقع ثوبه، و يخدم نفسه، و يخصف نعله.

**ملحوظة :** عندما يختل النظام بين الزوجين يجد كل منهما أشد المعاناة و كل واحد منهما في أقصى درجات المعاناة و شدة الحاجة بينهما هي تريده و هو يريد لها.

## أجازة ممتعة

قضاء يوم الاجازة يختلف من زوج لآخر.. كلٌ حسب تفكيره واهتماماته وميوله ومعتقداته، فهناك من يقضي الاجازة في الخروج لنزهة بحرية أو برية، ومنهم من يقضيها علي المقهي مع أصدقائه، ومنهم من يقضيها في البيت للنوم ومشاهدة التلفاز وغير ذلك، ولكن هل هناك من يقضيها مع زوجته للتحديث معها والسماع لها ومؤانستها وملاعبتها والتودد اليها بألطف الكلمات وأرقها..؟! للأسف الشديد هناك من الأزواج من لا يؤمن بالمعاملة اللطيفة للمرأة، لكن ملاطفتها وملاعبتها هو باب استقرار للزوجين.

الدكتور هاشم بحري - أستاذ الطب النفسي - يؤكد أن: " الإنسان كائن اجتماعي بالفطرة؛ فُطر على الحب والعطاء، ولكن الظروف المحيطة به هي التي تغير نظرتة للحياة ". ويقول: " الحب هو الضمان الوحيد لنجاح العلاقة الزوجية، وتأتي بعده عوامل أخرى، مثل : طبيعة الزوج والزوجة، وتحكيم العقل في العلاقة. فالحياة الزوجية شَرِكَة نفسية وجسدية يدخلها اثنان بِنِيَّة الاستمرار، ويتوقف استمرار العلاقة ودرجتها على قدرة الزوجين على الذَوْبان كل في الآخر، فإذا كان هذا الذوبان على طريقة تقديم التنازلات لتمضي سفينة الحياة، فإن استمرار العلاقة سيكون نسبياً، ومعرَضاً للأزمات، إذا ما تعرضت معادلة التنازلات للاهتزاز. "

وعن اقتراح الأجازة الزوجية يقول د. هاشم بحري " : إن الأجازة الزوجية تحفظ للزوجين استقلاليتهما الشخصية، وهو بعد مطلوب في الحياة الزوجية، وهي بمنزلة تجربة انفصال مؤقت تعاد خلالها الحسابات، ويتجدد فيها نشاطهما، ويعيدان النظر في أمور علاقتهما اليومية؛ لتستعيد العلاقة عافيتها وبريقها الأول؛ لأن البديل هو الغرق في المشكلات حتى الموت حتماً، وإذا كانت الأجازة الزوجية مساحة من الزمان يفترق فيها الزوجان برغبتها وبوعي ونُضج، فإنها تكون أجازة مثمرة لكل منهما، أما الأجازة التي يذهب فيها كل واحد منهما بدوافع الغضب والهروب من الواقع، فتكون فرصة لزيادة الغضب، والقرارات العشوائية التي تنتهي بالانفصال أو الطلاق."

ويختتم الدكتور بحري حديثه بأن: " الأجازة الزوجية في الأسرة الواحدة عربياً وعالمياً، لها أكثر من مفهوم؛ فالإجازة تكون عندما يخرج الزوج مع زوجته لتناول العشاء، وهناك إجازة يصطحب فيها الزوجان أولادهما، ولها مردود على المشاعر الأسرية، وهناك الإجازة الفاصلة وهي الإجازة الزوجية التي نحن بصدددها، وهي إيجابية إذا ما طُبِّقت بطريقة صحيحة، على ألا تطول مدتها، وألا تكون بعد ثورة غضب، أو تأتي كفض اشتباك؛ فالأجازة تعني الانفراد بالنفس قليلاً من الوقت؛ لتجديد الحنين والشوق."

السعوديون قد يقضون الاجازة في الغالب برية في الصحراء، ومشاهدة الطبيعة، ويوجد رحلات داخلية وخارجية، فالداخلية للطائف في الغالب، والخارجية لماليزيا واندونيسيا وتركيا على الاكثر، والبعض لدبي والقليل لمصر وهذا يحدده الدخل المادى والعائد المادى الذى يسمح بالخروج لقضاء الاجازات وقد يقضونها بأقل تكلفة. أما اذا نظرت الى المجتمع المصرى في قضاء وقت اجازته قد تكون في بيته بسبب عدم توافر الدخل المادى الكافي لسماح ذلك الأمر، وعدم الوعى بأهمية الترفيه والتغيير والتجديد وغير ذلك، قد يقضيها الرجل المصرى في البيت اما نوماً عميقاً، أو مشاهدة للتلفاز، أو الخروج للمقهى مع الأصدقاء وغير ذلك.

لكن حفاظاً على استقرار الحياة الزوجية وكما يجب أن تكون لابد على الزوج قضاء اجازته مع زوجته وأولاده للحفاظ على استقرار الحياة الزوجية، ولبناء علاقة حب ومودة مع أسرته، وقد يكون الزوج مسافراً لعدة شهور فعليه أن يقضى هذه الاجازة مع زوجته وأولاده، ويعطيهم قدرأ كبيراً للجلوس معه حتى يعوضهم عن الأيام التي غاب عنهم، وحتى لا يؤثر ذلك على علاقة الزوجين ونسبة الاستقرار بينهما.

فأنا أقترح اقتراحاً أيضاً على الزوجين بأن يستقطعا وقتاً أسبوعياً أو شهرياً للاستحمام والراحة والتجديد والتغيير ولنجاح العلاقة الزوجية واستقرارها.

فحينما بحثت في المجتمع الريفي وجدتُ أن مفهوم الاجازة غائبٌ تماماً من جدول حياتنا، فالزوجين في يوم الاجازة يفكران بأن يعملوا عملاً مؤجلاً له شهوراً، كأن يذهبوا للطبيب للكشف علي أحد أفراد الأسرة، أو أن الزوج معه عمل مؤجله حتي يأتي يوم الأجازة ليقضيه...!! وهكذا الحياة بين الزوجين في المجتمع الريفي يسودها الملل والرتابة اليومية، حتي أثرت علي حياتهم الزوجية، فأصبحت غير مستقرة، كثيرة المشكلات والخلافات والمشاحنات، لكن حتي تستقر حياتنا الزوجية يجب علينا أن نستغل الأجازة في صالح الحياة الزوجية.

**نصيحة :** على الزوجين أن يحصلوا على أجازة لمدة يومين أو ثلاثة كل فترة، بدون الأبناء، ليستعيدوا الروابط الأسرية والعاطفية بينهما.

## أنشطة قبل النوم

تعتبر لحظة الخلود إلى النوم من أبرز المحطات في اليوم، والتي تُنهي فيها يوماً مليئاً بالمشاكل والمتاعب الجسدية والنفسية، والتي قد تقلق نوم الزوجين. لذا فإنّ على الزوجين القيام بالعديد من النشاطات والخطوات للحصول على نوم هانئ وسعيد، وكونك أنك تُطبق هذه الأنشطة أنت وزوجك فمعني ذلك أنكما أعلنتما المصالحة وتصفية الخلافات والتسامح، وتريدان إبقاء شعلة الحب مُلتهبة.

لكن للأسف الشديد أن كثيراً من الأزواج والزواج لا يتسامحوا قبل النوم ولا يصطلحا من الخصام الذي كان بينهما، فذات يوم سألت أحد الأزواج : هل تصطلحا في نفس اليوم..؟ قال : بعد أربعة أيام، لا يتكلموا مع بعض، كل منهما يأكل مع نفسه..!! ولم هذا كله، أي خلاف حدث ليصنع من أجله الزوجان هذا الفعل القاسي..لكن حتي نُنهي كل هذا لابد من المصالحة قبل النوم (وهذا سأتكلم عنه بالتفصيل) وتطبيق هذه الأنشطة قبل النوم، حتي يعيش الزوجين في سعادة واستقرار لحياتهم الزوجية.

وهذه هي بعض الأنشطة التي على الزوجين القيام بها قبل الذهاب للنوم: (١١٩)

- التأمل الإيجابي : إن التأمل والتفكير بعمق لا يكون كله إيجابياً، وما يهم هو أن يكون من زاوية متفائلة، بعيداً عن التفكير

بالمشاكل، ومن أهم أنواع التأمل هو التفكير بالمستقبل بشكل إيجابي.

- **القراءة** : هنا يجب أن نبتعد عن قراءة الكتب التي تتحدث عن الكوارث الطبيعية، أو التي تروي جرائم فظيعة، والتوجه الى قراءة الكتب النافعة التي لها مفعول إيجابي جداً على الحالة النفسية لاسيما عند النساء، والتي تنمي مهاراتهم الشخصية وتعود عليهما بالاجيائية والتفاؤل والتقدم للأمام.

- **التخطيط لنشاطات اليوم التالي** : إذا عرف الزوجان ما سيقومان به بدقة في اليوم التالي، فإن ذلك يساعدهما على الذهاب إلى السرير بارتياح. فعدم معرفة ما ستقومان به في اليوم التالي، وعدم تنظيم جدول النشاطات يحرمهما من النوم الهادئ.

- **عدم الذهاب إلى السرير في حالة شجار** : من المفيد محاولة حل الشجار أو التوصل إلى حل وسط أو الاتفاق على متابعة الحديث في اليوم التالي وهي مصالحة قبل النوم كما أشرت عليها سابقاً، فهذا سيساعد الزوجين على النوم الهادئ، أما الذهاب إلى السرير في حالة شجار فإنه يعتبر العدو للدود للنوم الهادئ.

- **الاسترخاء** : هناك من يعتقد بأن ممارسة العلاقة الحميمة قبل النوم يعتبر طريقة للاسترخاء، ولكن ثبت بأن ذلك غير كاف من أجل الاسترخاء، بل يجب التحكم بالمشاعر السلبية والقلق والتوتر، ونسيان كل ما مرّ مع الزوجين في خلال النهار.

- **تناول وجبات خفيفة من الطعام** : إن تناول وجبات ثقيلة من الأطعمة الدسمة قبل الذهاب للسرير لا يساعد على نوم مريح،

لاسيما وأن النوم يعتمد على ما يوجد في البطن قبل الذهاب إلى السرير.

- **ممارسة تمارين رياضية خفيفة** : إن التمارين الرياضية الخفيفة تساعد على النوم الهادئ مقارنة مع التمارين الرياضية الثقيلة التي تتعب الجسد، وتؤلمه بشكل يؤثر سلباً على نوعية النوم، وهذا له مقال كامل بالتفصيل في هذا الكتاب ( ارجع اليه ).

- **الانقطاع عن التكنولوجيا** : وهذا يعني ترك الكمبيوتر والهواتف الذكية ووضعها جانباً، والتوقف عن الاتصالات ضمن شبكات التواصل الاجتماعي.

- **المرح واللعب** : إن خلق أجواء من المرح بين الزوجين في السرير يضيف أجواء من الارتياح بين الزوجين ويعطيها ليلة هانئة، ويمكن لهما ممارسة بعض الألعاب الزوجية البسيطة التي تعود عليهما بالراحة والسعادة (وهذا له مقال كامل بالتفصيل في هذا الكتاب، راجع ذلك واختر بعض الألعاب البسيطة والجميلة التي تسعدكما).

- **قُبلة قبل النوم** : القُبلة لها أثر نفسي كبير علي الزوجين، فهي تخفف التوتر والتعب، وتُشعرهم بالحب والود والألفة، وهذا يدل علي ترابط العلاقة وقوتها.

- **الاحتضان قبل النوم** : بعد ممارسة هذه الأنشطة والانتهاء منها يُفضل أن ينام الزوجين في حُضن بعضهما، ليناموا نوماً عميقاً بعد مرح وسعادة.

- كل هذه الأنشطة لها فائدة عظيمة علي نفس الزوجين، فهي تخلق جوّاً من التفاؤل والإيجابية، وتُشعرهما بتربط العلاقة، وحرارة

الحب بينهما، والرضا عن بعضهما.. ولا شك أن هذا كله يعود علي  
الزوجين بالاستقرار في حياتهم الزوجية وكما يجب أن تكون.

## أفكار يومية

هناك مجموعة من الأفكار اليومية التي تكون بين الزوجين يومياً التي إن طبقوها كانت حياتهما الزوجية في استقرار وسلام وسعادة تملأ قلوبهما.. لأن هذه الأفكار في حد ذاتها سلوكيات جميلة تُشعر الطرف الآخر بالاهتمام والتقدير ومن هذه الأفكار :-

- **شجع** : مهم جداً التشجيع بين الزوجين.. بمعنى أن يشجع الزوجين بعضهما ولا يكونوا مُثبطين لهما.. قد تأتي الزوجة لتقترح فكرة على زوجها فإذا بزوجها يرفض هذه الفكرة ويُثبِط من همتها.. فماذا تفعل الزوجة..!!؟.. سُنحِط ولن تقول له أى فكرة أخرى.
- **اعتذر** : من منا لم يخطيء..!!؟.. من منا لم يرتكب جُرمًا في حق الآخر.. كلنا نخطيء لكن هل نعتذر..!!؟.. هل نتأسف..!!؟.. قد يخطيء الزوج في حق زوجته.. ولكن من باب الاستقرار ودوام الحال أن يعتذر ويصلح خطأه.
- **سامح** : الله سبحانه وتعالى يسامح ويغفر ويعفو عمن يطلب منه.. لماذا أنت لا تسامح.. وأقرب الناس إليك.. حتى تستقر حياة الزوجين فعليهما أن يسامحا بعضهما بعضاً، ولا يكتوما في قلوبهم.
- **ابتسم** : تبسمك في وجه أخيك صدقة.. فكيف بتبسمك في وجه شريك حياتك..!!؟.. أظن أن لها أجراً مُضاعفاً وعظيماً.. وهى من باب اللطف والرحمة والحب والألفة والاستقرار.

- **تغافل :** لا تكن كالمرصاد.. ولا تكن كالذى ينظر ويرى النقطة السوداء فى الصفحة البيضاء.. تغافل عن الزلات حتى تستقر الحياة.. لا تكن مُدققاً حتى لا يكرهك الناس.. انظر بعينك فإذا كان ما رأيته لا يستحق النصيحة فلا تعقب وتغافل.
- **التمس العُذر :** رجل اتصل على زوجته ولم ترد عليه.. فجاء فى ذهنه أنها لا تريد أن ترد عليه.. أو أنها تقصد ذلك الفعل.. لكن أما فكر هذا الرجل أنه قد يكون الهاتف صامتاً.. أو أنها لا تسمع الهاتف.. أو أنها فى دورة المياة ( أعزكم الله ) أو أى عذر من الأعذار.. فيجب على الزوجين التماس العُذر حتى تستقر الحياة.
- **اسمع :** لا أحد يخلو من الهموم والمشكلات.. الكل يُعانى.. لكن أحياناً نحتاج الى من نفضفض له ما بداخلنا.. ما المانع أن يسمع الزوج لزوجته جيداً لكل مشكلاتها من باب الفضفضة..!!؟ وما المانع أن تسمع الزوجة زوجها حديثه عن مشاكل العمل ومشاكل الناس فى الخارج..!!؟
- **حُضن :** والكلام عن ذلك بالتفصيل فى برنامج ( حُضن دافئ ) وهو أن يحتضن الزوج زوجته أكثر من مرة.. حسب وقته وعمله ونفسيته.. فالاحتضان له مفعول السحر فى دوام الحب بين الزوجين، واستقرار الحياة الزوجية بينهما.
- **قُبلة :** وكذلك أيضاً له برنامج بالتفصيل ( قُبلة الصباح ) و ( قُبلة النوم ) وتقبيل الزوجين دائماً وباستمرار يقوي أواصر العلاقة بينهما، ويؤدي إلى استقرار حياتهما الزوجية.

- **تفاعل وتفاعل** : مهم جداً التفاوض في الحياة الزوجية والبعد عن السلبيات والهموم والأحزان.. وكذلك التفاعل جميل جداً بين الزوجين علي مدار اليوم، والتفاعل بمعني المغازلة بين الزوجين والتحدث باحترام وفعل كل ما هو جميل بين الزوجين.
- **أحسن الظن** : من أكثر المشاكل بين الزوجين قد تكون بسبب سوء الظن وعدم الثبوت عند سماع الأخبار، والعجلة في إصدار الأحكام.. لكن إن تثبتنا وأحسننا الظن كانت حياتنا الزوجية مستقرة ومستمرة.

**فهذه هي مجموعة من الأفكار اليومية التي تكون بين الزوجين علي مدار اليوم، فهي جميلة ورائعة، وتؤدي إلي الاستقرار والهدوء في الحياة الزوجية.. لأن أغلب مشاكل الزوجين يومياً قد تكون بسبب فكرة لم تُطبق من هذه الأفكار.**

## تمارين رياضية

إن مفهوم ممارسة الرياضة بين الزوجين في المجتمع الريفي ليس له وجود، وإن تكلمت عنه لسخرت منك الأزواج والزوجات، ولاندرج الموضوع ضمن قائمة (عيب) (هذا لا يليق)، لكن ممارسة التمارين الرياضية لها أثر واضح علي استقرار واستمرار الحياة الزوجية لما تعود به من فوائد عظيمة علي صحة ونفسية الزوجين، مما يجعلهما أكثر سعادة ورشاقة وحيوية، ومن ثم أيضاً تقرّبهما من بعض جداً؛ لأن ممارسة التمارين الرياضية بين الزوجين معاً في صورة جماعية فهذا دليل علي قوة علاقتهما وقربهما من بعضهما بشكل ملحوظ، ودليل أيضاً علي مدي التفاعل الذي بينهما وعلاقة الصداقة التي تربطهما، وتجعلهما يمارسان الرياضة سوياً في مرح وسعادة.

إن التوتر الذي يولده العمل يؤثر بشكل أو بآخر على حياتك الزوجية وعلى علاقتك بالشريك، وقد لا يتسنى لكما بسبب الإرهاق قضاء بعض الوقت مع بعضكما، من هنا تظهر أهمية مشاركة الهوايات ولما لا تمارسا الرياضة مع بعضكما. لذلك، يقدم لك موقع " أنوثة " الأسباب التي عليها أن تدفعك لممارسة الرياضة مع شريكك .

١- ادخلي عالمه : إن كان زوجك من محبي التمارين الرياضية في حين أنّك لا تعرفين شيئاً عنها، يمكنك أن تبدأي بمشاهدته وهو يمارس التمارين الرياضية في البيت، ثم اطلبي منه أن يُعلمك وأن تمارسا سوياً، وهذا الأمر سيقرب بينكما أكثر ويصبح لديكما أشياء مشتركة جديدة للتحديث بها أو حتى رياضة جديدة لتستمتعا معاً بممارستها.

وبالتأكيد من المرة الأولى ستشعرين بالسعادة نظراً لتأثير هذه الخطوة على علاقتكما.

٢- **خصصا الوقت لممارسة رياضة المشي:** إن الابتعاد لبعض الوقت عن الأولاد وممارسة رياضة المشي سوياً سيساعدكما على التقرب من بعضكما أكثر، خصوصاً أنه خلال المشي ستشاركان الكثير من الأحاديث وتبادلان الكثير من الأفكار ما يساعدكما على مقاربة وجهات النظر بأمر عدة.

٣- **الرياضة لتعميق العلاقة:** عليك أن تعرفي جيداً أن أي نوع من الرياضات التي ستمارسينها مع شريكك في البيت ( لأن المرأة لا يجوز لها أن تمارس الرياضة أمام الرجال الأجانب ) بشكل بسيط، فمن شأنها تعميق العلاقة بينكما وتجديد الصلة وإحياء الحب وتفعيله.

إن ممارسة التمارين الرياضية بين الزوجين، وممارسة الرياضة في صورة مرح قد سبقنا بها نبينا - صلي الله عليه وسلم - حينما كان يُسابق السيدة عائشة - رضي الله عنها - فعن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر، وهي جارية [ قالت : لم أحمل اللحم، ولم أ بدن ]، فقال لأصحابه : تقدموا، [ فتقدموا ]، ثم قال : تعالي أسابقك، فسابقته، فسبقته على رجلي، فلما كان بعد، خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه : تقدموا، ثم قال : تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم، [ وبدنت ]، فقلت : كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه

الحال؟ فقال : لتفعلن، فسابقته، فسبقني، ف [جعل يضحك]، وقال : هذه بتلك السابقة. (١٢٠)

إنها أفضل طريقة نفسية لتقوية العلاقة بالشريك، ومراكمة ذكريات تقرب بينكما في لحظات المشاكل والزعل، فتكون لحظات المحبة والعفوية واللعب مثل مخزون تستخرجانه لمقاومة لحظات النفور والغضب التي كثيرا ما تحدث بين الأزواج. كما أن اللعب مع الزوج يشبه ألعابنا في الطفولة مع الرفاق، نضع فيه طاقة حلوة ويقربنا من رفاقنا ويعيد إلينا الحيوية والاندفاع.. (١٢١)

**إصلاح العلاقة الاجتماعية والعاطفية دائماً مع الزوجة، ثم يكون نوع آخر من العلاج وهو العلاج النفسي الجنسي، وذلك ببعض التمارين بين الزوجين. ( طبيب نساء وولادة )**

---

(١٢٠) الراوي: عائشة - خلاصة الدرجة: إسناده صحيح - المحدث: الألباني - المصدر: آداب

الزفاف - الصفحة أو الرقم: ٢٠٤

(١٢١) برامج عملية لاستمرار الحياة الزوجية - للكاتب - دار خبراء الكتاب - ٢٠١٥

## مشاعر رقيقة

ترتبط المشاعر الرقيقة أحياناً بين معظم الأزواج بوقت معين وهو السنة الأولى من الزواج.. وبعد ذلك يكونوا مقتنعين أنها فترة وانقضت ودعونا نتفرغ لعلنا.. وأى عمل هذا..!!؟!! الزوجين في البداية قبل الزواج وفي السنة الأولى تكون مشاعرهم متأججة جداً فيها من الحب والود والألفة.. وبعد الزواج تنقطع هذه المشاعر مع معظم الأزواج.. ولكن لماذا..!!؟ هل سألنا أنفسنا ما هو السبب الذي أوصل الزوجين ليمتنعوا أن يقولوا كلمات رومانسية لبعضهما حتى ولو انقضت سنوات كثيرة من زواجهم..!!؟

قد أراه في وجهة نظري توقيت الموضوع عندهم.. بمعنى أنهما يقولوا ما شاءوا في شهر العسل ويظنون أن له وقت معين وينتهي ولسان حالهم يقول ( فترة ومش هنشوفها تاني ) ولكن لا يعلمون أنه من الممكن أن تكون حياتهم كلها شهر عسل، فيها من الحب والود والمرح والكلمات الجميلة والمحافظة على مشاعر بعضهما.. ولم لا بأن تكون المشاعر متأججة ومشتعلة دائماً في حياتهما.

ولكن قد تكون كثرة المشكلات الزوجية فيما بينهما وأسباباً أخرى سبباً كبيراً في حدوث فجوة كبيرة بين الزوجين وانقطاع الحب والرومانسية فيما بينهما.. وأيضاً من الأخطاء التي أراها من بعض الأزواج أن الزوج بعض انقضاء شهر العسل يترك زوجته ويسافر بالشهور وهذا مما لا شك فيه أنه يؤثر على العلاقة الزوجية بين الزوجين، قد يكون الزوج مضطراً للسفر ولكن عليه أن يجتهد قد الإمكان أن يأخذ زوجته معه، أو أن يتصل عليها يومياً يُغذي مشاعرها ولا يتركها كالوردة التي زبلت من عدم رعايتها وسقيها.

فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ((يا عائش، هذا جبريلُ يقرئك السَّلامَ))، فقلتُ: وعليه السَّلامُ ورحمة الله وبركائه. (١٢٢)

والقرب الجسدي بين الأزواج هو من وسائل تغذية مشاعر الحب والود والتآلف بين الزوجين.

فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يَتَكَيُّ في حجري وأنا حائضٌ، ثم يَقْرَأُ الْقُرْآنَ. (١٢٣)

فحتى تستقر حياتنا الزوجية وتستمر، علينا أن نُطبّق هذا البرنامج وهو ((مشاعر رقيقة)) بأن يجلس الزوجين في جلسة حب ورومانسية ليفصحوا عن مشاعرهم الجميلة والرقيقة أو حتي في الهاتف، بحيث أن يُعبر الزوج لزوجته عن حبه لها واشتياقه لها، وكذلك الزوجة أن تُعبر لزوجها عن حبه لها ووفاءها له، وبذلك نُعبر عن مشاعرنا الرقيقة ويكون هناك جواً من الحب والرومانسية.. وبهذا تستقر حياتنا الزوجية وتستمر وكما يجب أن تكون.

---

(١٢٢) رواه البخاري (٣٧٦٨).

(١٢٣) رواه البخاري (٢٩٧).

## تجديد وتغيير

أى علاقة قد ينتابها الملل والسأم والضيق.. وإن استسلمنا لهذا الملل والسأم والضيق فقد نحكم على هذه العلاقة بالفشل والانهيار.. وهل هناك أحلى من زوجين عاشقين لبعضهما بجنون.. في البداية قد تكون العلاقة بين الزوجين قوية جداً وبها من المشاعر ما لا يُوصف حجمها، وبها من الحب ما لا نستطيع التعبير عنه.

إذن العلاقة وطيدة ومترابطة بين الزوجين، لكن قد يدخل إليها الملل يوماً ما، من رتابتها وأسلوبها المتكرر.. وقد يترتب على ذلك الملل حدوث فجوة صغيرة تُبعد الزوجين عن بعضهما البعض، وتؤثر على علاقتهما ببعض، مما تُطفئ شعله الحب التي بينهما.

ولكن لماذا هذا كله..!!؟ إنه بسبب الروتين والملل الذي خيم عليهما، وأنهما قد استسلما له بطريقة فظيعة.. قد لا يكون لديهما الثقافة التي تساعد على التغيير والتجديد، لكن بكل صراحة لا بد من التغيير والتجديد في العلاقة بين الزوجين حتى تستقر هذه الحياة، لأنها حياة أبدية ونعيشها لمرة واحدة.. فكيف لنا أن نرضى لنعيشها في ملل وسأم وضيق..!!؟

إذن على كل زوجين عاشقين يريدان استقرار واستمرار حياتهما الزوجية فليستخدموا أسلوب التغيير والتجديد فيما بينهما في كل شيء، في أسلوبهما، في طريقة جبهما، في علاقتهما الحميمة، وحتى أثاث المنزل قد يغيرونه من مكان لأخر.

ونحن نعلم أن التغيير لا بد أن يكون من الداخل فقط.. أيها الزوج وأيتها الزوجة فلتكونا لديكما عزيمة صلبة للتغيير والتجديد وكسر الملل والروتين.. قال الله تعالى ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمِهِ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (١٢٤)

في بداية الزواج كل تفاصيل اليوم يكون لها معنى.. يقرب بين الزوجين.. ولكن مع الوقت تتحول تلك التفاصيل لروتين، حاولا إضافة القليل من التجديد لحياتكما.

## مُعسكر زوجي

قبل ذلك في كتابي الأول ( برامج عملية لتربية الأطفال ) قد كتبت ما شابه هذا البرنامج وقد سميته ( معسكر الطفل ) والمعسكر في مجمله العام الذي أقصده هو مكان معين تكون فيه مجموعة من الناس لمدة معينة وفق أهداف محددة، لها غرض معين.

فلما كتبت برنامج ( معسكر الطفل ) كنت أقصد أن يحدد الوالدين يوماً في الأسبوع أو في الشهر مع طفلهم في معسكر مغلق في البيت، بعيداً عن الضوضاء، بعيداً عن الاتصالات، ويكون في هذا المعسكر المغلق أنشطة هادفة للطفل، وألعاب ترفيهية وترويحية، وكل هذا بغرض أن نغرس في الطفل قيم ومبادئ نافعة نريدها نحن.

أما عن المعسكر الزوجي الذي أقصده هو أن يكون في البيت وليس خارجه، وهو بأن يحدد الزوجان يوماً في الأسبوع أو في الشهر مع مراعاة إلغاء جميع المواعيد في هذا اليوم، وغلق الهاتف، وعدم إجراء أى اتصال بالعالم الخارجي خارج باب المنزل، وهذا بهدف الاستحمام والاسترخاء وجلس الزوجين مع بعضهما البعض.

### والمحتوي الذي يكون في هذا المعسكر الزوجي :

- جلسة مصارحة عن كل الأيام السابقة، أن يُصارع الزوجين بعضهما بكل شئ في كل كبيرة وصغيرة، حتي المشاعر الداخلية.. وبهذا يستطيع الزوجين معرفة مشاعرهما، ومعرفة المشكلات التي تؤرقهما، فيضعون لها الحلول المناسبة.

- الثناء والشكر علي بعضهما في المميزات، والسماح لبعضهما بذكر العيوب البسيطة حتي يستطيعا التغلب عليها بكل سهولة ويسر.
- ممارسة بعض الألعاب الترفيهية والترويحية والابتكارات والاختراعات الجميلة.
- الاعتذار عن الأخطاء السابقة من بعضهما.
- تقديم هدية للطرف الآخر مُعبِراً عن حبه له.
- الاتفاق علي خطة مدروسة ومُتفق عليها منهما، تكون بغرض إصلاح حياتهما.
- تقييم زواجهما والعمل علي إصلاح بعض الأخطاء التي حدثت فيما مضى.