



النقاط العشر

لحياة زوجية ناجحة وسعيدة

د. عبدالرحمن بن علي الدوسري

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ح) دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٣٢هـ

مهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الدوسري، عبدالرحمن علي

النقاط العشر لحياة زوجية ناجحة وسعيدة. / عبدالرحمن علي الدوسري

- الرياض ١٤٣١هـ

١٤٠ ص: ١٧ X ٢٤ سم

ردمك: ٩ - ٩١٥ - ٥١ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١- الحقوق الزوجية ٢ الزواج (فقه إسلامي) ٢- السعادة أ. العنوان

ديوي ٢١٩.٠١ ١٤٣٢/١٤٨

رقم الإيداع: ١٤٣٢/١٤٨

ردمك: ٩ - ٩١٥ - ٥١ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ / ٢٠١١م

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٣٣٣ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤

المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨





الإهداء



أهدي هذا الإصدار الجديد إلى جميع قرائتي الأعزاء وقارئاتي العزيزات في كل بقعة من بقاع المعمورة .. أملأ أن يكون هدية جميلة وقيمة ومقبولة.

عبدالرحمن بن علي الدوسري





تقديم

في كتابه الجديد (النقاط العشر لحياة زوجة ناجحة.. وسعيدة) يقدم لنا الكاتب موضوعات متنوعة في مجال الحياة الزوجية مما يوفر للزوجين حياة زوجية ناجحة وسعيدة، ويحتوي كل موضوع منها على عشر نقاط فقط، وهذه إحدى ميزات هذا الكتاب الذي بين أيديكم، ومن ميزات الأخرى اشتماله على موضوعات عديدة ومفيدة في هذا المجال الحيوي والهام في كل المجتمعات.

نتمنى للكتاب والكاتب مزيداً من النجاحات المتلاحقة، وللقرء الكرام مزيداً من الفائدة والمعلومات الثرية.

الناشر





عشر نصائح لكي تكسبي مودة زوجك (١)

١ - احذري إخفاء الأمور عن الزوج وتجنبي إخفاء أمور قد تزين أنه لا ضرر من إخفائها، أو أنه يحسن إخفاؤها، لكن حين تعرف من غيرك تكون سبباً في سوء ظن خطير يفسد العلاقات ويدمر الصلات ويقطع الوشائج.

إليك مثال: أحد الأشخاص المجهولين يبدأ بمعاكسات هاتفية لا تستجيبين لها، وتتضايقين منها، لكنك تخفين أمرها عن زوجك حرصاً منك على عدم إزعاجه أو مضايقته، فماذا يحدث؟

يصدف أن تتكرر هذه المعاكسات في وجود زوجك فيرفع السهامة فيفاجأ بقفل الخط عند سماعه صوت زوجك فيسألك، فتجيبين أنه معاكس قليل أدب يتصل منذ فترة.. فتثور نائرة زوجك لأنك أخفيت عليه طول هذه الفترة.

وقد لا يقبل زوجك تبريرك بل قد يسيء الظن بك وقد تفتحين عليك باباً من الشجار الزوجي الذي لا ينتهي بسلام، وكان

(١) سيدتي كيف؟ إيمان محمد نصار، ط٢، ٢٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.





يمكنك أن تقي نفسك هذا الموقف لو أخبرته منذ البداية.

وكما يجب أن تحذري من إخفاء أخطاء أو لادك عن أبيهم بواقع الحب والعطف عليهم وخشيتك من عقاب أبيهم الشديد لهم. لأن نتيجة ذلك استمرار الأبناء في الخطأ وثباتهم عليه، لأنهم وجدوا في أمهم ساتراً لهم عن أبيهم وحامياً لهم من عقابه. فمثلاً في بداية تدخين الأولاد تخفي الزوجة عن زوجها هذا الأمر، وربما تهدد الولد بإخبار أبيه أو تأخذ منه علبة السجائر أو تصرخ فيه، ولكن لا بد من إخبار الوالد منذ البداية، فلا تخافي - أختي الزوجة - من عقاب الوالد لولده مهما كان شديداً، لأنه يبقى أهون بكثير من عقاب الحياة في المستقبل، أو عقاب القانون إذا استمر الخطأ وكبر حتى أصبح جريمة، ولعلك تختارين - أيتها الزوجة الذكية - الوقت المناسب لإخبار الزوج بخطأ الأولاد. وهو في الليل بعد أن ينام الطفل حتى تتجنب غضب الزوج وعصبيته، ويضطر إلى الانتظار إلى الصباح، وبذلك يكون الوالد قد هدأ قليلاً، وسكنت أعصابه الثائرة، وخف غضبه ويمكنه معالجة الأمر بهدوء وروية، كذلك حين يكون الولد خارج البيت، لإعطائه فرصة لكي تهدأ مشاعر الأب وثورته.

٢- إن الزوجة الذكية اللبقة هي التي تحرص على استرضاء





زوجها، وكسب مودته ومحبته ببعض الكلمات الرقيقة الحانية والثناء عليه وعلى كرمه.

٣- اعلمي - أختي الزوجة - أنك لست المرأة الأولى في حياة زوجك. فالغيرة التي تشعر بها الزوجة من المحيطين بزوجها سواء من أمه أو أختها أو والده أو أصدقائه أو حتى هواياته الخاصة مثل المطالعة أو حتى عمله... هذه غيرة عمياء. واعلمي أن المرأة الأولى في حياة زوجك هي أمه التي تعرف عنه كل شيء منذ أن كان رضيعاً، تحمله بين ذراعيها وتعرف عنه أكثر مما تعرفين عنه، بل أكثر مما يعرفه هو عن نفسه.

وأكثر الأمهات - هداهن الله - ترى أن الزوجة تسلبها أعلى ما لديها، الرجل الذي سهرت عليه وتعبت وبذلت حتى صار كبيراً، فهل تقفين موقف المنافس مع أمه كل واحدة ترى أن لها وحدها الحق فيه؟

بالطبع لا، فينبغي أن يكون هناك تعاون من أجله، استشيرها دائماً، فهذا يشعر والدته أنك حريصة عليه، محبة له. وأوصي زوجك بأن يبر أمه، ويزورها وينفق عليها ويجلس معها ويسألها عن حاجاتها، فبذلك تكسبين قلبه وقلبيها.



٤ - عزيزتي الزوجة: تتبعي كل الأساليب التي تكسب مودة زوجك وتبعد عنك غضبه وكراهيته، وتجعل علاقتك به علاقة انسجام وود، وتفاهم ووثام.

أما بالنسبة لمعاملة والدة زوجك وأخواته وقريباته، فاحرصي على ذكرهن بخير أمام زوجك، حتى ولو وصفتهم بأخلاق حسنة ليست فيهن، وذكرتهن بصفات فاضلة لا تنطبق عليهن.

فهذا يحبك زوجك كثيراً، وسيقدر ذكرك أحسن لأمه وأهله، وسينقل حديثك عنهم إليهم، فيستميل به قلوبهم نحوك ويخفف من حملتهم عليك.

وما أبلغ قول الله تعالى في التعبير عن أثر هذا الأسلوب في تحول العداوة إلى صداقة، والكراهية إلى محبة (أدفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم* وما يلقها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم) (فصلت: ٣٤-٣٥).

٥ - اجعلي بيتك واحة أمن وسعادة لك ولزوجك ولأولادك، واحرصي على استقبال زوجك حين عودته إلى بينه ولا تحدثيه بما يبعث في نفسه الضيق، ولا تذكره بهوموه، ولا تضخمي في عينيه المشاكل.





٦- اهتمي بمظهرك وزينتك في بيتك لزوجك، وتريني له بكل ما تملكين من نفيس وغال لتكوني في أجمل حلة وأبهى زينة، وأحسني شكلك واحرصي على إجادة ثيابك ومظهرك حتى يراك كأجمل امرأة في العالم وحافظي على حياتك الزوجية من أجل صحتك، عزيزتي الزوجة فإن المرأة السعيدة بزواجها تتمتع بجهاز مناعة أقوى من العيسة، وإن المتزوجة عامة تتمتع بنظام مناعة أقوى من غير المتزوجة. إن تجاوزت الخامسة والثلاثين فاحرصي على زواجك، وما يوفره من استقرار نفسي فإنه يقي الخير كل الخير للمرأة وللمجتمع.

٧- لا تبخلي على زوجك وشريك حياتك بكلمات الحب والعطف والحنان، وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام، فإن محصلة اهتمامك به ستكون مشيرة لاهتمامك بك بالطريقة العاطفية ذاتها. وضعي كلمات الحب في أذنه حتى يتعلم كيف يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية. ولا تبخلي عليه بالإعجاب، وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تنتظري حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل، لا تيأسي من محاولاته وأصبري عليه لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفي عواطفه خلف مظهر هادئ وصامت



حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي.

٨- أبعدي عنك المواجهات والأفكار المسببة للغضب، ولا تسمحى بزيادتها والتمسعي الأعذار، وإذا كنت مشدودة الأعصاب فحاولي الاسترخاء وإذا كنت واقفة اجلسي، واستعيذي بالله من الشيطان الرجيم واشغلي لسانك بذكر الله والاستغفار، وحاولي أن تتوضئي حتى تطفئي نار الغضب.

٩- لو نظرت إلى ما في صبرك على زوجك من أجر فلربها تمنيت أن تكون طباعه غير الحسنة أكثر من طباعه الحسنة، لأن تحملك واحتمالك لإهماله أو لقسوته فيها أجر كبير لك عند الله تعالى.

١٠- اقبلي مصالحة زوجك وشجعيه عليها وابدئي أنت هذه المصالحة إذا كنت المخطئة أو المسينة إلى زوجك. وقللي من توجيه اللوم إلى زوجك وكذلك النقد تحجباً لإثارة مشاعر الكراهية المتبادلة بينكما.





١٠ شروط تشكل دعائم الزواج الصحيح^(١)

هناك عدة شروط لمن أراد أن يتزوج أو يزوج موليته منها:

- ١- أن يكون المتقدم للخطبة ملتزماً بتعاليم الإسلام قولاً وعملاً واعتقاداً.
- ٢- أن يكون متمسكاً بالسنة النبوية.
- ٣- أن يبعد عن تناول المسكرات والمخدرات المسببة للعداوة والبغضاء.
- ٤- أن يحسن إلى زوجته ويعاشرها بالمعروف.
- ٥- عدم السهر خارج البيت وتجنب اللجوء إلى ظاهرة السب والشتم واللعن.
- ٦- أن يراعي تعاليم الإسلام في أكله وشربه وملبسه ومعاملته لزوجته.
- ٧- ألا يسافر إلى الخارج إلا برضاها عند الضرورة وبعد معرفة

(١) الطريق لتسعددة الزوجية، أحمد سالم بادويلان، ط ٢، ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م.



النقاط العشر نحياة زوجية ناجحة وسعيدة

حكم السفر من الناحية الشرعية.

- ٨- ألا يبالغ في الصداق فأعظم النكاح بركة أيسره مؤنة.
- ٩- أن يكون محافظاً على الصلوات في أوقاتها فالزوج المتمسك بدينه إن أحب زوجته أكرمها وإن كرهها لم يظلمها.
- ١٠- أن يلتزم صحبة الأخيار والبعد عن الأشرار.





عشرة مؤشرات لتجنب الخلافات الزوجية^(١)

- ١- الاختيار السليم في الزواج لتحقيق الانسجام والاستقرار.
- ٢- الثقة المتبادلة بين الطرفين تجعل حياتها تسير في هدوء وانسجام.
- ٣- لا يبالغ أي من الطرفين في الغيرة والظنون.
- ٤- على الزوجين أن يتجملا بصفة الحلم إذا حدثت الغيرة بينهما ويلزما الصفح والغفران.
- ٥- معاونة الزوجة لزوجها في حالة فقره وتصديقها عليه إذا كانت غنية.
- ٦- يجب على الزوج ألا يؤثر نفسه بأكل أو ملبس دون زوجته لأن ذلك يزرع الكره ويقطع أواصر المحبة والود.
- ٧- إذا أصر الزوج على البخل فللزوجة الحق أن تأخذ من ورائه ما هو ضروري لها ولوالدها بالمعروف.
- ٨- يجب ألا يغيب الزوج عن زوجته مدة طويلة لما في ذلك من

(١) الطريق للمساعدة الزوجية، أحمد سالم بادويلان، ط٢، ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م.



حرج شديد فما حرصاً على عفتها وطهارتها.

٩- عدم استجابة الزوجة لرغبة زوجها يعد معول هدم وتصنع

الأسرة ومغضبة لله عز وجل.

١٠- يجب على الزوجين التغاضي والتجاوز عن كثير من الأمور

النافهة فلا يوجد ورد بلا شك.





عشر نصائح لتنمية الحب بين الزوجين^(١)

١- تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية، فبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة جميلة لها أثرها الفعال، والرجل حين يدفع ثمن الهدية فإنه يسترد هذا الثمن إشراقاً في وجه زوجته، وابتسامة حلوة على شفثتها، وكلمة ثناء على حسن اختيارها، ورقة وبهجة تشع في أرجاء البيت.. وعلى الزوجة أن تحرص على إهداء زوجها أيضاً.

٢- تخصيص وقت للجلوس معاً والإنصات بتلهف واهتمام للمتكلم، وقد تعجب بعض الرواة لحديث أم زرع من إنصات الحبيب المصطفى ﷺ لحديث عائشة الطويل وهي تروي القصة.

٣- النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبير الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات

(١) مجلة همسات، العدد (١٩)، مايو ٢٠٠٥م.



- العيون، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والتفسي، فهل يتعلم الزوجان فن لغة العيون؟ وفن لغة نبرات الصوت وفن تعبيرات الوجه، فلكم للغة العيون مثلاً من سحر على القلوب؟
- ٤- التحية الحارة والوداع عند الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وغير الهاتف.
- ٥- الثناء على الزوجة، وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها، وعدم مقارنتها بغيرها.
- ٦- الاشتراك معاً في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتبة، أو المساعدة في طبخة معينة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، أو كتابة طلبات المنزل، وغيرها من الأعمال الخفيفة، والتي تكون سبباً للملاطفة والمضحكة وبناء المودة.
- ٧- الكلمة الطيبة، والتعبير العاطفي بالكلمات الدافئة والريقة كإعلان الحب للزوجة مثلاً، وإشعارها بأنها نعمة من نعم الله عليه.
- ٨- الجلسات الهادئة، وجعل وقت للحوار والحديث، يتخلله بعض المرح والضحك، بعيداً عن المشاكل وعن الأولاد وعن



صراخهم وشجارهم، وهذا له أثر كبير في الألفة والمحبة بين الزوجين.

٩- التوازن في الإقبال والتمنع، وهذه وسيلة مهمة، فلا يقبل على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يتمنع وينصرف عن صاحبه كلياً، وقد نهي عن الميل الشديد في المودة، وكثرة الإفراط في المحبة، ويحتاج التمتع إلى فطنة وذكاء فلا إفراط ولا تفريط، وفي الإفراط في الأمرين إعدام للشوق والمحبة، وقد ينشأ عن هذا الكثير من المشاكل في الحياة الزوجية.

١٠- التفاعل من الطرفين في وقت الأزمات بالذات، كأن تمرض الزوجة، أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطف معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فانتألم لألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلها أكثر قرباً ومحبة أحدهما للآخر.





عشر خطوات لحياة زوجية هادئة

يقول أحد الأزواج: زوجتي لا أعرف أنها جميلة إلا عندما أفكر في زيارة الآخرين فتظهر لي بصورة تصيبني بالجنون، فصرت أحتال عليها بأننا سوف نزور أحداً، وأحياناً بأن ضيفاً سوف يزوروننا، فصرت أراها جميلة دائماً، لماذا هذا الجفاف العاطفي عند تلك الزوجة؟

هناك عشر خطوات يجب على الزوجة إتباعها لكي تحظى بحياة زوجية هادئة:

* الخطوة الأولى:

يجب عليك التوسل إلى الله في إصلاح حياتك الزوجية فاطلبي حاجتك عنده.. إذ تكون المرأة ضعيفة عندما تعتمد على قدراتها فقط، فبعد حين سوف تصبح حيلها وقدراتها متكررة مملوثة وخصوصاً بعد الثلاثين، لذلك عليها أن تستعين بالله الذي يفتح لها أبواب فضله وكرمه دائماً.





✽ الخطوة الثانية:

العناية بالصلاة، فهي مفتاح الهدوء والسكينة الأسرية.. دائماً ما تكون النساء مشغولات بأعمال المنزل مما يؤخر الصلاة عن وقتها، قصداً وبدون قصد، وبمقدار عناية المرأة بصلاتها تكسب زوجها أكثر، وتبعث في نفسه الثقة الدائمة والاحترام المستمر.

فأحد الأزواج يقول: كنت مدخناً وتزوجت فتاة متدينة، ولم تنكر علي شيئاً وكنت أدخن في غرفة النوم، وكانت قبل النوم تصلي ركعات ثم الوتر وأنا أدخن على السرير أنتظرها تنتهي، وبعد فترة خرجت من التدخين عندها وهي تصلي فصرت أدخن في المجلس ثم أذهب لغرفة النوم. وبعد فترة أصابتنى الغيرة منها وهي تصلي وأنا مثل الميت على السرير لا أصلي، فأصبحت أحضر قبلها للغرفة وأصلي قبلها على سبيل الغيرة فقط. حتى تجددت حياتي. كل هذا وزوجتي لم تتكلم بكلمة واحدة معي. لكنها ربما كانت تدعوني.

الموقف الثاني: تقول إحدى النساء: زوجي صاحب استراحات ودشوش، وسهرات مع أصحابه، وكلما دخل علي في الليل وجدني أصلي الوتر أو حتى في أوقات الفروض، تقول لا أشعر به إلا وهو يظوفني بيديه أو يقبل رأسي وأنا في الصلاة، فما إن أنتهي



من الصلاة حتى أقول له: عسى ما شر كدت تفسد علي الصلاة؟
فيقول: أشعر نحوك في اللحظة وأنت تصلين بسعادة وشوق غريب،
ما أدري ما هو السبب؟!

✽ الخطوة الثالثة:

العناية بطعام الزوج، ففيه إشباع بطنه.. تهتم الزوجة بزوجها
وحاجياته فترة من الزمن، ولكن بعد كثرة الأطفال يصبح الأبناء
منافسين لأبيهم في رغباته كلها وخصوصاً الطعام..

يقول أحد الأزواج: سمعت زوجتي تقول لأولادي: ماذا
تريدون وجبتكم الليلة، والزوج يجوارها لم تسأله عن شيء، يقول
فنظرت في الأيام التي بعدها فوجدت الزوجة على نفس الحال تسأل
أولادها وتلبي رغباتهم، وأنا لا قيمة ولا اعتبار لي.

فمن الحلول مثلاً: طبق (الأرز) المطاعم يقدمه بأكثر من عشر
طبّخات ونكهات مختلفة، جري بعضها، وأكرمي الزوج بنكهة كل
يوم تختلف عن الأيس.

✽ الخطوة الرابعة:

العناية بالألوان في اللباس.. اجعليه يراك بشباب مختلفة
الألوان.. وانظري أكثر ما يعجبه ويشيره، فالمرأة العربية تناسبها ألوان





معينة، وأذواق معددة، وليس كل ما عند الغرب أو في الأزياء سوف يعجب الزوج، ويظهر المرأة في صورة جميلة.

يقول أحد الأزواج: دخلت على زوجتي في إحدى الليالي وكانت تلبس فستاناً ثميناً وكله مليء بالفصوص والخرز الثمين، وكلها اقتربت منها وخزني الخرز والفصوص في جسدي فصرت ابتعد عن زوجتي وهي تستغرب ولا تدري السبب، ولا أريد أن أجرحها في فرحتها بالفستان الجديد.

وآخر يقول لبست زوجتي (بلوزة) مئيشة باللمعة واللون البراق، وكلها جلست بجوارها تساقطت حبات اللمعة علينا حتى خشينا على الرضيع من تلك الحبات المتساقطة.

المجتمع العربي يحب الألوان على حسب إقليمه فمثلاً: منهم من يحب الألوان الربيعية احادثة، ومنهم من يحب الربيعية الفاخرة، ومنهم من يحب الألوان الصارخة. فيجب عليك أن تعرفي ذوق زوجك فتلبسي له ما يحب، وستعرفين ذلك من خلال شدة إعجابه أو رفضه المتكرر، وليس كل ما يعجب صديقاتك سيعجب زوجك، وكذلك العكس.





✽ الخطوة الخامسة:

العناية بالفراش.. ومقدماته.. فيه إشباع العاطفة.. استعملي معه فتنة العين.. وروعة ملابس النوم.. والمساج.. لمسات اليدين الحنونة.. لا تجعلي فترة اللقاء سريعة.. اجعلي رائحة الفم مميزة دائماً..

وإيكم هذا التفصيل:

أصبحت كلمة أحبك المتكررة مثل كلمة أحضر نوازم البيت في الثلاثة.

هذا مرض خطير يجب استئصاله من حياتك أيتها الأخت، ويجب المزج بين الكلمات والحركات، لا تجعل الزوج يرى في النساء اللاتي على شاشة التلفاز شيء، ويرى البرودة الكاملة في المنزل.

لا أطلب بالمستحيل لا بل أدعو للشيء الممكن الميسور، فمن ذلك مثلاً:

استعملي نظرة عيونك في جذب قلبه.. حاولي أثناء الحديث معه النظر بعشق في عينيه.. وانظري تأثيرها عليه هل تعجز المرأة عن النظرات الحاطفة في عيني الزوج بين الحين والآخر والتي تشعرينه بشيء من الحب والإعجاب بدون أي كلمة، اعلمي أن نظراتك تلك





ستبقى في قلب زوجك وهو في المنزل، ويعد أن يخرج، بل وعندما يسافر.

سحر ملابس النوم.. أحياناً تعرف المرأة إعجاب زوجها بلون معين فتكثر من استخدامه، حتى تكرهه العين وينعدم فيه روح الجمال، لذلك أنصحك أختي بالعناية بمزج الألوان مع بعضها بين الحين والآخر.

فمثلاً لو كان الزوج يحب قميص البيت أو النوم ذي اللون الأحمر، حاولي تغيير الأحمر بإضافة اللون الأبيض معه، ولو كنت تستعملين الأسود الخالص فاستعملي معه اللون الأبيض مثلاً فهو يعطي تركيزاً للألوان، وتركيزاً لجمال الملابس، وتقسيات الجسم.

وهذه الطريقة حتى في ملابس المنزل، لا تعتمد على اللون أو الموديل الواحد بل جربي استعمال الألوان التي لم تستعملها من قبل لو خالفت ذوقك المعتاد. فإذا كنت تحبين لبس الأخضر الربيعي فجربي الأورانج الفاتح، والألوان الجديدة الكمونية والقرمزية والكستنائية وغيرها، المهم لا تبقى على طبعة واحدة محفوظة الحقوق والنسخ.

سحر المساج.. وأثره في تنشيط البدن.. تشتكي بعض





الزوجات من البرود عند الزوج وربما الضعف البدني بسبب آلام الظهر التي دائماً ما يشتكي منها، وما علمت أن سر ذلك يجتمع في موضعين هما أعصاب الرأس، وفقرات أسفل الظهر، وأحياناً في عظام الكتفين، وبواطن القدمين، وعلاجهما بالمساج فقط، فكثير من الأزواج ممن يشتكون البرود مشكلتهم في فقرات الظهر السفلية وآلامها المستمرة، وعلاجهما بالمساج الخفيف المستمر بزيت الزيتون

لا تجعللي فترة اللقاء بينكما سريعة.. يشتكي الزوجان من عدم تعلق أحدهما بالآخر، ولو حرصت المرأة على إطالة اللقاء بينهما بالأحاديث الجميلة والممازحة قدر الإمكان حتى تغرس حبها في قلبه قبل الدخول في الفراش، فقد قال رسول الله ﷺ لجابر - رضي الله عنه - «هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك» (رواه مسلم) أو كما جاء في الحديث، لما للممازحة بين الزوجين من عظيم الأثر حتى ولو بعد الثلاثين.

اجعلي رائحة الفم مميزة دائماً، وكذلك رائحة عموم البدن فإن الحديث بين الزوجين يرسل رائحة الفم للطرف الآخر.

* الخطوة السادسة:

املكي قلبه بالعبارات الجميلة عبر الهاتف والجوال بين الحين والآخر.. حاولي الاتصال به بالهاتف وإذا كان في مكان مناسب،



بعيداً عن زملائه أو أهله حديثه بكل ما تستطيعين من كلمات ولكن لا تستعملي هذه الطريقة دائماً.

✽ الخطوة السابعة:

لا تخبري أحداً بأسرار بيتك ومقدار سعادتك معه ولا تظهرى حبك له أمام الآخرين، وهذا تحذير مهم، فقد مرت علي حالات كان الحسد ومحاوله الوصول إلى الزوج من طريق صاحبات الزوجة نفسها.

✽ الخطوة الثامنة:

حاولي الاهتمام بالأمر التي يهتم بها وحاولي إفادته بكل جديد في ذلك المجال - حسب قدرتك وثقافتك - فلو كان يهتم بالحاسب وأنت تعرفين الحاسب ساعديه فيها يجب.. وهكذا.. بشرط ألا يكون اهتمامه في منكر أو محرم. فأحد الدكاترة كانت زوجته تكتب له موضوعات بحثه حتى حقق الامتياز.

وآخر كان يحب طيور الحمام، وبأخذ أصحابه معه فوق السطوح، وزوجته تكره الحمام حتى زاد الخلاف بينهما.. وبعد نصيحة الزوجة صارت تأخذ له الشاي عند الحمام، وتناقشه كيف يعرف أنواعها.. ثم اشترت له زوجين من الحمام.. فصار يأخذها معه

دائماً عند الحماهم ويترك أصحابه السابقين.

* الخطوة التاسعة:

ساعديه في توفير مصروفات المنزل ولا تخبره بما توفر عندك من المال ثم أخرجيه له وقت الأزمات فقط ثم انظري أثر ذلك عليه.. فإنك ستسيطرين على قلبه وتكونين صاحبة الفضل عليه.

تقول إحدى النساء كان زوجي يعطيني مصروفاً وكنت أجمع منه في علبة، وبعد فترة جاء ليشتري أرضاً ولكن نقص عنده المال فأخرجت له علبتي وقلت له هذه نقود صديقتي أخذتها سلفة ويجب أن نعيدها عندما تنتهي، وبعد فترة أعاد لها المال، ثم لما أراد أن يبني تلك الأرض جثته بتلك العلبة وقلت أخرجت صديقتي لكن هذه آخر مرة فوجودها في العلبة مبلغاً كبيراً ساعدهما في البناء ثم أعاده لها مستقبلاً.

* الخطوة العاشرة:

حاولي أن تنجح في تربية أحد أولاده ليكون بارعاً في مجال ما حتى يحترم فضلك في تلك التربية، ولو استطعت النجاح في تربية جميع أولاده فعلي.. فنجاحهم نجاحك والعكس فشلهم فشلك أنت كذلك. ويانسبة لأبيه كلما افتخر بولده افتخر بأمه.. والعكس.





عشر خطوات.. لسعادة زوجية مشتركة!! (١)

كثيراً ما تؤدي المفاهيم الخاطئة والظنون والأوهام إلى تعكير صفو المحبة ونشر القلق والوساوس المزعجة في سماء الأسرة، فكيف تتخلصين من هذا الهاجس وتتجنبين الوقوع فيه؟

لا بد من الاستعداد النفسي لمواجهة كل الظروف ولا بد من التحاور والتفهم لتسيير دفة الحياة الزوجية الهائنة، لا تقولي هذا طبيعي ولا أستطيع تغيير نفسي بل قولي سأفعل وسأنتخلص من كل ما يسبب لي التعاسة وأتقرب من كل ما يجلب السعادة إلى حياتي.

هناك نوعان من الأزواج أحدهما كثير الشكوى ويتذمر من كل شيء ولا يرضيه شيء والآخر سهل وبسيط يقنع بما قسمه الله له.

ولدى الأول مشكلات بسيطة والثاني مبتلى بأسرته وأبنائه ولو سألتنا الاثنين معاً: كيف حالكما بعد الزواج؟.. لقال الأول: مشكلات في مشكلات، ولا أجد طعماً للمراحة أبداً!! ولقال الثاني:

(١) مجلة الجزيرة، العدد (٨٧)، الثلاثاء ١١ جمادى الأولى ١٤٢٥هـ.





الحمد لله على كل حال. فلو جئنا إلى الواقع، فأيهما أسعد؟

طبعاً الثاني. وفي هذا تأكيد على أن السعادة نابعة من الداخل وليس من الخارج، فقد يسافر الزوجان من دولة إلى أخرى كل صيف ويمتلكان أسباب الرفاه ومع ذلك تنتهي حياتهما بالطلاق، وقد تعيش أسرة أخرى عيشة الكفاف، ولكن بالكلمة الطيبة واللمسة الحانية، يحولون حياتهم إلى بستان من الرضا والسعادة. فالفرح بالمعاني التي يجيهاها الزوجان وليس بالمباني التي يمتلكانها، ولهذا عند فقد هذا المعنى تكثر المشكلات الزوجية.

وهذه عشر وصفات تفودكما للسعادة الزوجية - بإذن الله :-

١ - الإيمان بالله سبحانه وتعالى وبالقضاء والقدر والرضا بما قسمه الله.

٢ - يجب على الزوجين اختيار الطرق المرنة في التعامل مع المشكلات وعدم تحميل الأمور أكثر مما تحتمل.

٣ - على الزوجة أن تبتعد عن صيغ إلقاء الأوامر عندما تتحدث مع زوجها وأن تغلف رغباتها بصيغة العرض الرقيقة التي لا تستثير غضب الزوج ولا تهين رجولته.



- ٤ - لا تستقلي عن زوجك مهما كنت على مقدره وعبري له عن حاجتك إليه دائماً وعدم استغناءك عنه أبداً.
- ٥ - الأثوثة والرقه والنعمه أجمل زينه تنحلي بها الزوجه، فلا تبخلي بها في حديثك أو سلوكك.
- ٦ - لا تظهري لزوجك أنك أكثر ثقافه منه وبيني له إعجابك بطريقة تفكيره واهتمامك بآرائه.
- ٧ - كوني باره بأهل زوجك وذويه واعلمي أن ذلك يسهم في زياده رصيدك في قلب زوجك.
- ٨ - احذري كثرة اللوم سواء للإنسان الذي تخينه أو لنفسك، فكثرة لوم النفس تعرضك لرفضها ورفض نفسك كإنسانه مما يؤدي إلى الشعور بالذنب والنقص والاكئاب ولومك لمن تخين يؤدي لرفضك لسلوكه وهذا يؤدي إلى الغضب والكراهية والعداء.
- ٩ - إن علاقة الحب اتفاق بين اثنين ليحقق كل منهما رغبات واحتياجات الآخر، والإنسان لا يستطيع امتلاك إنسان آخر فلا تتحول إلى سجانة للرجل الذي تخينه.





١٠ - لا يوجد إنسان كامل، لذلك لا بد أن يتخلى كل من الزوجين عن الصورة الخيالية التي في ذهنه عن الآخر.
مجمل هذه الوصفات لا تزيد الحب إلا رسوخاً ولا تزيد العلاقة الزوجية إلا متانة وقوة. فمن يلزمها سيرى مفعولها السحري منذ اللحظات الأولى.





عشر خصال لتنال السعادة في حياتك الزوجية^(١)

نصح والد ولده قائلاً:

أي بني: إنك لن تنال السعادة في بيتك إلا بعشر خصال تمنحها
لزوجك فأحفظها عني وأحرص عليها:

أما الأولى والثانية:

فإن النساء يحببن الدلال ويحببن التصريح بالحب، فلا تبخل
على زوجتك بذلك فإن بخلت جعلت بينك وبينها حجاباً من الجفوة
ونقصاً في المودة.

وأما الثالثة:

فإن النساء يكرهن الرجل الشديد الحازم ويستخدمن الرجل
الضعيف اللين، فأجعل لكل صفة مكانها فإنه أدعى للمحب وأجلب
للطمأنينة.

(١) جريدة اليوم، العدد (١٢٩٠٨)، الجمعة ١٧/١٠/٢٠٠٨م.





وأما الرابعة:

فإن النساء يجبين من الزوج ما يحب الزوج منهن من طيب الكلام وحسن المنظر ونظافة الثياب وطيب الرائحة، فكن في كل أحوالك كذلك، وتجنب من أن تقترب من زوجتك تريد أن تفسدك وقد بلل العرق جسدك وأدرن الرسوخ ثيابك فإنك إن فعلت ذلك جعلت في قلبها نفوراً وإن أطاعتك، فقد أطاعتك جسدها ونفرت منك قلبها.

أما الخامسة:

فإن البيت مملكة الأنثى وفيه تشعر أنها مترعة على عرشها وإنه سيده فيها، فإياك أن تهدم هذه المملكة التي تعيشها وإياك أن تحاول أن تزيجها عن عرشها هذا، فإنك إن فعلت نازعتها ملكها وليس ملكك أشد عداوة ممن يتنازعه ملكه وإن أظهر له غير ذلك.

أما السادسة:

فإن المرأة تحب أن تكسب زوجها ولا تخسر أهلها فإياك أن تجعل نفسك مع أهلها في ميزان واحد، فإما أنت وإما أهلها فهي وإن اختارتك إلى أهلها فإنها ستبقى في كمد تنقل عداوة على حياتك اليومية.





أما السابعة:

فإن المرأة خلقت من ضلع أعوج وهذا سر الجسالم فيها وسر الجذب إليها وليس هذا عيباً فيها «فالحاجب زينة العوج»، فلا تحمل عليه إن هي أخطأت حملة لا هوادة فيها تحاول تقييم المعوج فتكسرهما وكسرها طلاقها، ولا تتركها إن هي أخطأت حتى يزداد اعوجاجها وتتفوق على نفسها فلا تلين لك بعد ذلك ولا تسمع إليك، ولكن كن دائماً معها بين بين.

أما الثامنة:

فإن النساء جبلن على كفر العشير وجحدان المعروف فإن أحسنت لإحداهن دهنراً ثم أسأت إليها مرة قالت: ما وجدت منك خيراً قط، فلا يحملنك هذا الخلق على أن تكرهها وتنفر منها فإنك إن كرهت منها هذا الخلق رضيت منها غيره.

أما التاسعة:

فإن المرأة تمر بحالات من الضعف الجسدي والتعب النفسي حتى أن الله سبحانه وتعالى أسقط عنها مجموعة من الفرائض التي افترضها في هذه الحالات، فقد أسقط عنها الصلاة نهائياً في حالة الحيض وفترة النفاس، وانسأ لها الصيام خلالها حتى تعود صحتها





ويعتدل مزاجها، فكن معها في هذه الأحوال ربانياً، كما خفف الله سبحانه وتعالى عنها فرائضه أن تخفف عنها طلباتك وأوامرك.

أما العاشرة:

فأعلم أن المرأة أسيرة عندك فأرحم أسرها وتجاوز عن ضعفها تكن لك خير متاع وخير شريك.... والسلام.





عشر نصائح لتعلمي زوجك لغة الحب

هذه مجموعة من النصائح للمرأة كي تعلم زوجها لغة الحب لتزداد مناعته ووداعته^(١):

- ١- علميه الحب لأن الحب كلمة سحرية تفتح أمامك أبواب سعادتك الزوجية.
- ٢- تذكري أن الحب يدخل الطمأنينة إلى قلبه وقلبك ويعينكما على مواجهة الصعاب.
- ٣- حبيبه بالمشاركة التي تجمع بين كل طرفين وتحقق لهما الرضا والراحة النفسية.
- ٤- حيك له سيهدب سلوكه الإنساني ويعلمه التعاون.
- ٥- كوني أستاذة زوجك، فالزوجة المحبة تعلم زوجها الخنان والتسامح والنظام والمسؤولية.
- ٦- لا تندمي على مشكلة وقعت بينكما، فالحب يعود بسهولة إذا

(١) مجلة سيدتي، العدد (١١٦٦)، السبت ١٢-١٨ يوليو ٢٠٠٣م.





توفرت النية الصادقة لإعادته.

- ٧- امثلي مشاعره، فأنت قادرة على تحريكها وملاء قلبه باخپ.
- ٨- لا تخيبي الحب بينكما، لأن ذلك يعمل البغضاء والعدوانية.
- ٩- المجتمع البشري فرض على المرأة الدور الأكبر في استقرار الأسرة، فاستغلي الأمر وكوني صاحبة العطاء والعلم دون تبرم.
- ١٠- استعدي دائماً لبذل المزيد وعلمي زوجك ذلك أيضاً.





القواعد العشر لإبقاء زوجك في المنزل^(١)

هذه هي القواعد العشر لكي تبقى زوجك في المنزل:

- ١- حددي أهواية المفضلة لديه.. واجمعي معلومات حولها، شاركه في التمتع بها، اطرحي عليه الأسئلة عن أسرارها، وما يخفى عليك منها، وربما اجتذبتك هذه الهواية فعلاً وأصبحت هوايتك المفضلة.
- ٢- إن كان زوجك من النوع الذي يحب زيارة أهله والتودد إليهم وتلبية طلباتهم، قومي بدعوتهم إلى بيتك في بعض الأوقات، حاولي جعلها أوقاتاً سعيدة خالية من المشاحنات.
- ٣- تناسي جميع مسؤوليات وأعمال البيت ودروس الأطفال ولو لمساء واحد كل حين، اهتمي بمظهرك وزينتك، وحاولي تخفيف إزعاج الأطفال قدر الإمكان، اقضي معه الأمسية دون التطرق إلى ذكر أية مشكلات أو منغصات.
- ٤- عندما تجددين فرصة ملائمة أخبريه عن مدة مدى حبك له،

(١) الوصايا الذهبية للمرأة العصرية، هيا بنت مبارك البريك، ط ٢، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٢م.



والارتياح الذي تشعرين به عند وجوده بجانبك، كرري ذلك بين الحين والآخر، واعلمي أنك وإن لم تجدي منه رد فعل واضحاً في المرات الأولى، إلا أن ذلك يترك أطيّب الأثر في نفسه، وربما يتحسن تعبيره عن شعوره مع تعدد المحاولات.

٥- اهتمي بأن يبدو المنزل نظيفاً مرتباً، واطلبي بلباقة مساعدته مثلاً في إعادة الأشياء التي يستعملها إلى أماكنها، وليس معنى ذلك أن تلحي بشدة على الترتيب والنظام، كي لا يتحول إلى قلق يومي

٦- لا تدعي أحداً يعلم بأي مشكلات أو اختلافات بينكما، مهما صغرت أو كبرت، وعلى الأخص في نطاق الأهل والأصدقاء المقربين، ولا تستثني من ذلك والدتك، فهي بسبب شدة حبها لك وحرصها على مصلحتك، يمكن أن تسبب لك الخلل في حياتك من حيث لا تدري حينها سيعلم زوجك أن المكان الذي يضمكما هو الحصن الحصين لأي سر، وسيكون أكثر ارتياحاً فيه.

٧- عندما يشور حاولي قدر إمكانك أن تبقي هادئة، لا ترددي عليه ولا تهمليه في نفس الوقت، دعيه يخرج كل ما بداخلة، وفي



وقت لاحق إن وجدته محقاً فاعتذري له، أما إن كنت المحقة فوضحي له الموقف من جديد في هدوء ودون تعصب، ثم اتركي له فرصة التحديث إن شاء، بعدها تطرفي بذكاء على موضوع آخر مبهج.

٨ - أبدي له اهتمامك به شخصياً، بزيتته ومظهره وأدواته التي يستعملها، كنوع العطر مثلاً، واحرصي على أن يخرج من المنزل نظيفاً مهندياً، وينعكس ذلك عليه في داخل المنزل.

٩ - حاولي ألا تنامي قبله قدر الإمكان، أعيدي ترتيب جدولك اليومي بحيث تستطيعين السهر معه إن كان من هواة السهر، أو النوم مبكراً إن كان من ذلك النوع.

١٠ - اختاري من تصرفاته ما تسعدين به فعلاً، وأخبريه عنها وعن مدى فرحك بها دائماً، ستجدين أنه سيحرص على تكرارها تلقائياً، وليس ذلك محصوراً فقط في الأمور المادية والهدايا، بل حاولي اختيار أمور بعيدة عن هذه المجالات.





عشر مناطق محظورة تساهم في

تصدع العلاقة الزوجية^(١)

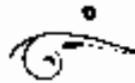
- ١- نار الغيرة تستطيع أن تدمر العلاقة الزوجية ما لم يعترض طريقها ويكبح حجامها.
- ٢- يجب البعد عن المناطق الشائكة مثل التجسس والتفتيش الذي يعتبر وسيلة للتحكم والسيطرة.
- ٣- الغيرة المفرطة تتسبب في مشاكل لا تعد ولا تحصى.
- ٤- الكثير من الأزواج لا يقدرّون التغيير الكبير الذي يحدثه وصول طفل جديد من الإرهاق والانشغال للأم.
- ٥- أثبتت الدراسة التي أجراها معهد جالوب أن تأثير الأطفال في المشاكل والخلافات كانت ٥٥٪.
- ٦- على المرأة ألا تهمل زوجها بل تراعي حقوقه وتطمئنه أمها مازالت تحبه وترعاه.

(١) الطريق لسعادة الزوجية، أحمد سالم نادويلان، ط٢، ١٤٢٧هـ/٢٠٠٦م.





- ٧- انتقال الرجل من حياة العزوبية إلى علاقة زوجية مستقرة يحتاج إلى تهيئة جو مناسب وعلاقة صحية تستمد إطارها من التفاهم حتى تستقر.
- ٨- على الزوجين أن يدركا أن دوام الحال من المحال والكمال لله وحده، ففي كل منا الكثير من الإيجابيات والسلبيات.
- ٩- قد تؤدي الخلافات البسيطة التي تواجه الزوجين وخصوصاً مع بداية الحياة إلى زيادة التقارب ونمو بذور الحب والتفهم.
- ١٠- على الزوجين أن يدركا أنه بمرور الوقت سيزداد التفاهم بين الطرفين ويتعرف كل منهما على طبائع الآخر وستحل الكثير من المشاكل عندما تنحصر الفروق وتزيد مساحة الود والتفاهم.





عشر نصائح لمعالجة العواطف الزوجية^(١)

- ١- من النادر أن تسير سفينة الحياة الزوجية بلا رياح تعصف بها ومن الصعب أن يعيش الزوجان حياة زوجية سعيدة بلا مناكفات.
- ٢- طريقة التعامل مع الخلافات الزوجية تختلف من شخص لآخر مما يجعلها إنذاراً شديداً يؤثر في مسيرة الحياة.
- ٣- التعامل المثالي مع المشاكل الزوجية توجد جواً من التفاهم والمحبة والإخلاص ويكشف عنها.
- ٤- التعامل السيئ مع المشاحنات الطارئة قد يحدث خللاً في الحياة الزوجية وينجم عنها تراكمات زوجية وجو من النكد.
- ٥- الاختلاف بين الزوجين أمر وارد وطبيعي وحتمي، ولكي تنجح في التغلب على المشاكل لا بد من التوضيح والبعد عن العناد والاستفزاز.

(١) الطريق للسعادة الزوجية، أحمد سالم بادويلان، ط٢، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.



- ٦- النظرة الصائبة للمشاكل الزوجية تتمثل في التعامل معها من خلال الإطار الصحيح وبقليل من المرونة والعقلانية يمكن القضاء عليها.
- ٧- على الزوجين أن يدركا أنه لا يوجد على وجه الأرض إنسان يطابق الآخر مهما بلغت درجة التشابه والتفاهم تظل هناك مسافات وفروق شاسعة بينها.
- ٨- يجب في التفاوض تحديد الزمان والمكان بشكل يكفل الخصوصية والاستعداد النفسي، مع وضع بدائل للحلول مقترحة في التفاوض الزوجي.
- ٩- يلزم تحديد المطالب وتنصي الحقائق والصدق وعدم التدليس أو خلط الأوراق.
- ١٠- تحديد ما تم تنفيذه وإنجازه وتأجيل الباقي لمرحلة أخرى.





عشر مهارات لترضي زوجك^(١)

ينصح الأخصائيون كل زوجة بعد أن تتعرف على طبيعة زوجها أن تتعلم المهارات العشر التالية:

١- كوني حريصة على راحة زوجك، خاصة بعدما يعود من العمل، فاستقبله بوجه مبتسم وتجنبي توجيه أي أسئلة أو إخباره عن أي مشكلات، ثم اختاري الوقت المناسب لتحدثي معه حول أي موضوع.

٢- أشعري زوجك أنك حريصة على مواعيد إحضار الطعام له أو فجان القهوة الذي يفضله في الصباح، لأن ذلك يشعره بمدى اهتمامك به، وبالتالي فإنه سيبادلك نفس المعاملة ويهتم بك، ويقدر لك ذلك الاهتمام.

٣- تجنبي الحديث مع زوجك إذا كان في حالة عصبية معينة، حتى يبدأ ثم تحدثي معه عن المشكلة التي أغضبتة وجعلته يشور،

(١) أفضل الصفات لسعادة الأزواج والزوجات، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط ٥،



واحرصي على أن تكوني سنداً له في حل المشكلة وليس عاملاً في تضخيمها.

٤- احرصي على أن تشعرى زوجك بأنك تقفين معه في أي ضائقة مالية يتعرض لها، فلا تثقلي بطلباتك عليه وحاوِلي أن تكوني زوجة مدبرة في أمور المنزل حتى تكسبي ثقته أكثر.

٥- تذكري المناسبات الخاصة به وأشعريه باهتمامك بها كجزء من اهتمامك به حتى لو لم يكن من الأزواج الذين يهتمون بتلك المناسبات، ومع الوقت سيتغير ويتذكر في كل المناسبات.

٦- احرصي على إتمام جميع واجباتك، ولا تقصري بها سواء تجاه زوجك أو منزلك، لأن ذلك يشعره باهتمامك به وبحياتك الزوجية.

٧- تجنبي توجيه أي انتقادات لزوجك، حتى لو قام بتصرفات لا تعجبك. بل قومي بتغيير تلك التصرفات بأسلوب ذكي من غير أن تشعره بذلك، كذلك لا تشعرى زوجك أنك منزعجة من أي انتقاد يوجهه لك بأسلوب لا يعجبك، بل علميه الأسلوب الذي يناسبك أو الذي تفضلينه، ثم تعلمي كيف تتجنبين التصرفات التي ينتقذك زوجك عليها.



٨- أشعري زوجك بأنك تحبين الأشخاص الذين يحبهم، خاصة أهله ولا تحاولي انتقادهم أبداً إذا قاموا بتصرفات لن تعجبك، واجعلي زوجك يرى بعينه مثل هذه المواقف من غير أن تتحدثي بها.

٩- لا تظهرى له غضبك أو انزعاجك من أي موقف، بل كوني دبلوماسية في التعبير عن غضبك أمامه.

١٠- احرصي على أن تظهرى لزوجك ارتياحك لضيفه حتى لو لم يكن يعجبك أو لم ترتاحي له، أي كوني امرأة دبلوماسية.





عشر خطوات تقود زواجك بعيداً عن الفشل^(١)

بالإمكان التغلب على جميع المشاكل التي تعصف بالعلاقات بين الأزواج بإتباع هذه النصائح البسيطة التي ينصح بها اثنان من خبراء الزواج:

١ - عدم الخوض في شؤون الطلاق والانفصال إلا إذا كنت تعني ذلك حقيقة، هنالك العديد من الزيجات الناجحة التي تعرضت للفشل وانتهت بالطلاق لقيام أحد الشريكين بذكر مسألة الطلاق، ربما يقدم أحد الزوجين على التهديد بالطلاق رغم أنه أو أنها لا تعني ذلك حقاً ولكن مسألة كهذه قد تأتي بنتائج عكسية فعندما تجرح مشاعر أحد الطرفين سيقول ربما كنت على حق من الأفضل ألا تبقى معاً، ثم تبدأ العلاقة بعد ذلك في الانحدار نحو القاع.

٢ - مقاومة النزعة نحو الاستسلام، يمكن إنقاذ أي زواج إذا ما صمم الشريكان على المضي قدماً نحو الأمام.

(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٣، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.



٣- إن الأشياء يمكن أن تسير نحو الأفضل، أحياناً بتقارب الزوجين وأحياناً بتباعدهما ولكن إذا ما تحلى الزوجان بالصبر يمكنهما الاقتراب من بعضهما أو أمكن السير بقارب الزواج نحو شواطئ الأمان.

٤- على الزوجين مناقشة احتياجاتها مجدداً حيث إن هذه الاحتياجات تتغير من خلال استمرارية العلاقة، من الخطأ الافتراض أن احتياجات شريك الحياة تظل كما هي بدون أن يطرأ عليها تغير وتبقى كما هي عليه منذ يوم الزواج، المرأة التي كانت سعيدة بالأمس بالبقاء في المنزل لتربية الأطفال ربما تكون محتاجة اليوم لوظيفة، أو أن الزوج قد تغيرت إحدى عاداته السابقة، استمع أيها الزوج أو أيتها الزوجة لآمال وأحلام شريك حياتك وكذلك إلى إحباطاته وناقشوا الحلول اللازمة للمحافظة على توازن العلاقة الزوجية.

٥- كن الأول في إحداث التغيير وقم بأشياء غير متوقعة. السلوك المتكرر بمثابة شرك يقود إلى إصابة العلاقة بالملل ولكن بإمكانك كسر حاجز الرتابة ومحاربة الملل بتجربة شيء جديد.

٦- ركز أو ركزي على الجوانب الحسنة في شريك الحياة وتجاهلوا

المنغصات، هنالك بعض من الزيجات القائمة بين أشخاص مختلفين تعلموا على تحمل بعضهم البعض، وقال الدكتور بول نيومان عندما سئل عن السر وراء استمرار رزواجه لفترة طويلة من جنون وودورد وامتازت العلاقة بينهما بالود والسعادة أجاب قائلاً: «نحن كلنا عيون».

٧- قرر التوقف عن الهدم و اشرع في البناء، إذا أريد للزواج الاستمرار على الزوجين المكف عن هدم علاقتها والشروع في تقويتها.

٨- لاحظ أن الغضب انفعال طبيعي، بعض الناس لديهم فكرة بأن زواجهم قد ارتطم بالقاع ببساطة لأن شركاء حياتهم غاضبون، ولكن الغضب انفعال طبيعي وهو جزء من العلاقة بين الزوجين وعليك إيجاد السبل للتعامل معه.

٩- اعلم أن تعاسة شريك حياتك ليست في كل الأحوال من مسؤوليتك، اسأل شريكة حياتك غير السعيدة إن كان بالإمكان مساعدتها ولكن إذا قالت لا، اترك لها مساحة لكي تحل مشاكلها بنفسها.



١٠- كن حسن الظن دائماً بشريكة حياتك، غالباً ما نسيء فهم شيء قاله شريك الحياة، ولكن إذا كنت تعتقد بأن شريكة حياتك تبادل لك الحب فإن قطار زواجكما سيمضي نحو نحاشي سوء الفهم.





عشر نصائح لجعل الحياة الزوجية

سعيدة ومستقرة^(١)

إذا كنت على غير وفاق مع نصفك الآخر، فلا تقم بأي إجراء لإنهاء زواجكما حتى تقرأ ما يلي:

توضح دراسة حديثة جداً أن الزوجين اللذين يعيشان معاً تتحسن العلاقة بينهما كلما كبر سنهما، حتى لو كان كل منهما يكره قسوة قلب الآخر عليه إبان المراحل الأولى من زواجهما، وقام الخبراء من جامعات كاليفورنيا (في بيركلي) وستانفورد وواشنطن بدراسة حالة ١٥٦ زوجاً وزوجة من مختلف الأعمار.

وخلص هؤلاء الخبراء إلى أن الزواج تتوثق عراه مع طول العشرة بين الزوجين. وقال المتحدث باسم الدراسة الدكتور روبرت ليفنسون: «إنك تطور القدرة على أن يسود الحب هذه العلاقة، وحتى بين الأزواج غير السعداء، نجد أنه يوجد حب أكثر بين الأزواج الذين تقدمت بهم السن عن أولئك الذين مازالوا في عمر الشباب».

(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط٣، ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م.



وقد كشف مشروع البحث عن تغيرات بين الأزواج في سن الأربعينيات، الذين كانوا قد تزوجوا قبل ١٥ عاماً على الأقل، وبين الأزواج في منتصف الستينيات الذين تزوجوا قبل ٣٥ عاماً أو أكثر، وقد توقف الدكتور ليغنسون قليلاً عند القول بأنه كلما كبر الإنسان أكثر انتقلت علاقته من صراع مدمر إلى نعمة، ولكنه قال: إنه يبدو أن هناك شيئاً في عملية كبر السن تجعل الزوج والزوجة أكثر تسامحاً وأكثر عطفاً على بعضهما البعض.

ومن بين المكتشفات المدهشة هذه الدراسة أن نوعية العاطفة في علاقة الأزواج الأكبر سناً تتحسن دائماً، وصدق أو لا تصدق، فإن العواطف لا تقل مع كبر السن، والاختلاف بين الزوجين المجريين والزوجين الصغيرين سناً هو أن الزوجين اللذين عاشا معاً لفترة قصيرة لا يظهران شعورهما لبعضهما.

والدراسة الجديدة تناقض تماماً البحث البسيط الذي تم في الخمسينيات والستينيات والذي أشار إلى أن الاستقرار في الزواج يضمحل كلما كبر الزوجان في العمر.

والمحصلة النهائية: إذا لم يستطع شريك الحياة أن يجعل حياتك أكثر إشراقاً، فما عليك إلا أن تنتظر. وهذا البريق الخاص سيعود



لحياتكم الثانية.

وفي لندن يريد محامي الطلاق المشهور أنطوني دومارن، الذي قضى ٢٧ عاماً يساعد الأزواج على الطلاق، أن يقدم خبراته لمساعدة الأزواج والزوجات على العيش سوياً، ويقول المحامي: إنه تعلم أسرار الزواج السعيد وأنه لو تتبع الأزواج وصفته البسيطة، فلن يدخلوا المحكمة للطلاق مطلقاً.

ويقول المحامي دومارن ٥٤ عاماً في كتابه (الزواج الدائم) أن هناك عشر قواعد ينبغي إتباعها تجنباً لحدوث الطلاق، ولو تفهم الزوجان هذه القواعد فسوف يمكنها التغلب على الأوقات الصعبة في زواجهما، وفيما يلي القواعد العشر المهمة للمحامي دومارن التي تعين الزوجين على مشاكلها الزوجية:

١ - لا تتوقع الكمال: غالباً يتوق الناس لشريك حياة مثالي في كل شيء، ولكن لا يوجد الإنسان الكامل، وعلى الزوجين ألا يركز كل منهما على ضعف الآخر، بل على نقاط القوة فيه، وعدم مقارنته بالآخرين، وتذكر أنك ما كنت ستختار شريك حياتك منذ البداية لو لم يكن فيه شيء متفرد عن غيره، وتذكر أنك أنت أيضاً لك عيوبك الخاصة.





٢- استمع لزوجتك: تفشل أعداد لا حصر لها من الزوجات كل عام لأن الزوجات يعتقدن أن أزواجهن لا يستمعون هن، وهن يتحدثن عما يضايقهن من الأزواج، والأزواج يبدو أنهم لا يستمعون إليهن. وتذكر أن الاستماع إلى شريك حياتك يعتبر إشارة إلى اهتمامك به، وحتى عندما تبدو المشاكل تافهة، يجب على الأزواج بذل جهدهم للسمع لزوجاتهم والانفعال بما يقلقهن، وإلا فإن عدم الاهتمام يمكن أن يدمر الحياة الزوجية.

٣- الاعتدال في العلاقة الزوجية يبني حياة زوجية سعيدة: العشرة الزوجية الطيبة والتعامل من أهم المسائل الحساسة والحاسمة في العلاقة، والمشاكل يمكن أن تدمر كثيراً من الزوجات الجيدة، ولتجنب حدوث المشاكل مع شريكة الحياة يجب على كل من الطرفين أن يجعل الطرف الآخر محبوباً ومرغوباً فيه، وذلك عن طريق استخدام الكلمات الرقيقة، وعلى كل من الطرفين أن يبادر بإظهار حبه للطرف الآخر بدلاً من انتظار كل منهما للآخر أن يظهر ذلك. فالرجال بصفة خاصة، في حاجة إلى أن يعرفوا أن زوجاتهم يرغبن فيهم.

٤- لا تجعل المال يفسد حياتك الزوجية: كثير من الأزواج



يتشاجرون بسبب المال، وحتى يتركوا الخلافات المالية تدمر حياتهم الزوجية، وكثيراً ما تشتكي الزوجات من أن أزواجهن يحشون عن المال من أجل احتياجاتهم الخاصة، ولا يشركون نساءهم أو أطفالهم معهم في ذلك، والرجال يشتكون من أن نساءهم يعرضون عنهم عندما تسوء حالاتهم المالية، فعمل الزوجين سوياً في الشؤون المالية من شأنه أن يساعد على إزالة هذه الشكاوى.

٥- التحلي بإتسامة الترحيب: الوجه البشوش يزيل كثيراً من الشعور السلبي الذي يمكن أن يدمر الحياة الزوجية، فبدلاً من أن تحمي شريك حياتك في نهاية يوم مقلق بالشكاوى والانتقادات واللوم، ابتسم واسترخ لفترة من الوقت واجعل منزلك ملاذاً هادئاً من المشاكل اليومية، وستجد الوقت فيما بعد لمناقشة المشاكل المتبادلة.

٦- المصارحة بين الزوجين: فالأزواج الذين لا يتصارحون أولاً بأول بما يشعرون يصبحون في نهاية الأمر غرباء عن بعضهم، فالنساء في حاجة إلى التحدث إلى أزواجهن بدون أن تستشيط غضباً أو تنفجر في البكاء أو تكون في حالة انفعال شديد، والرجال يحتاجون إلى مواجهة شعورهم واقتسامها مع نساتهم، وهم في حاجة إلى أن يستمعوا إلى مشاكل شريكات حياتهم وأن يعرفوهم بأنهم



يهتمون بهم وأنهم يتفهمون ما يقلقهم وأنهم يحبونهم.

٧- لا تسدي النصائح إلا عندما يطلب منك: الزوجات لديهن ميل إلى تدمير حياتهن الزوجية بالتدخل في شؤون أزواجهن الخاصة، والرجال يريدون أن تكون لهم الكلمة العليا في إدارة حياتهم الخاصة، وهم يحبون أيضاً أن تثق بهم زوجاتهم وتعتمد عليهن، فمواصلة النساء الأسئلة لأزواجهن عن نشاطاتهن أو الشكوى منها يشعر الرجل بالاستياء والنفور من الزوجة.

٨- لا تجعل الغيرة تدمر الحب: يعتبر الشك غير المنطقي في الزوج سبباً عاماً في حدوث الطلاق بين الزوجين، فمن الممكن أن يؤدي عدم الثقة والغيرة إلى توترات لا يمكن احتماؤها، وحتى لسوء المعاملة الجسدية بين الزوجين، ولو أدت الغيرة إلى إبعاد الزوجين عن بعضهما، عليهما استشارة أحد المستشارين قبل فوات الأوان.

٩- لا تترك النقاش يتوسع: كل زوجين يحدث بينهما خلافات، ولكن الزوجين اللذين يحاولان كل خلاف إلى حرب علنية من المحتمل أن ينتهي بهما الأمر بالطلاق، فتعلم أن توضح وجهة نظرك بوضوح مرة واحدة، ثم توقف بعد ذلك. ولا تكرر نفس الشكاوى ولا تصرخ في شريك حياتك أو تضايقه باستمرار



باتهامات غريبة.

١٠- كن حساساً تجاه توقعات شريك حياتك: هناك اختلافات جوهرية بين ما يتوقعه الرجال وبين ما يتوقعه النساء، كل من الشريك الآخر، وكن على حذر، فعلى سبيل المثال، النساء يحتجن إلى إعادة تأكيد أزواجهن حبهم هن في حالات كثيرة بعلامات حب بسيطة، ولاحظ أنهن يحتجن أن يخبرهن أزواجهن بأنهن مرغوب فيهن، والنساء يقدرن اللمسات البسيطة التي تعتبر عن حب أزواجهن هن، ومن الناحية الأخرى يميل الرجال إلى الاعتقاد بأنه طالما أنهم قاموا بعمل الأشياء المهمة مثل جلب راتب عال للأسرة وتوفير منزل جيد للزوجة أنهم قد أدوا بذلك كل ما يؤمن حياة زوجية جيدة، والقدرة على التحدث عن تلك الخلافات سيساعد الزوجين على معرفة بضعها البعض والحياة حياة زوجية سعيدة.





عشر قواعد مهمة للتعامل بين الأزواج^(١)

العلاقات الزوجية رباط من الأهمية بمكان، ولذلك كان الحرص على وضع قواعد وقوانين له من أجل تحقيق الأهداف المتوخاة من خلاله، وهذه هي القواعد المهمة:

القاعدة الأولى: الحب «يزوجها لمن يتق الله، فإن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لم يظلمها».

القاعدة الثانية: التقدير والإخلاص، قال تعالى: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (سورة الروم: ٢١).

القاعدة الثالثة: التوافق والانسجام، قال تعالى: ﴿لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ (سورة الأعراف: ١٨٩).

القاعدة الرابعة: التوسيع في النفقة مع عدم الإسراف، قال تعالى: ﴿وَيِمَّا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ (سورة النساء: ٣٤).

القاعدة الخامسة: الغيرة من غير مبالغة.

(١) مجلة الفرقان، العدد (١٢٦).





القاعدة السادسة: تفادي الانتقاد إلا بالتي هي أحسن.

القاعدة السابعة: ترك اللوم والعقاب والتوبيخ.

القاعدة الثامنة: استعمال الرحمة والرفق والمباقة والكياسة بدل الغلظة.

القاعدة التاسعة: الابتعاد عن النكد واختلاق المشاكل.

القاعدة العاشرة: التزام الآداب، والاهتمام باللفتات البسيطة كمدح الإنجازات، وتقديم الهدايا.

تفجرا قبلة الشك بينكما، ووفاء العهد والإخلاص من العوامل التي تزيد الترابط بين الزوجين، لذلك فإن أي أثر للشك يطيح بالحياة الزوجية، وذلك لأنها معاً شيء واحد ذاتيان ومنصهران حباً وعشرة وماضياً وحاضراً ومستقبلاً فتبقى بكل منكما أشياء خاصة ربما تكون بسيطة وتافهة ولكن فلتبقى خاصة وليدع كل منكما الآخر يشعر بعمق استقلاليته ليزداد حينئذ للتوحد الكامل مع الآخر.

❖ الوصية الثالثة: إن الحياة الزوجية هي حياة الطهارة.. طهارة

النفس، وطهارة البدن، وإذا تدنس الجسد تدنست النفس،





عشرة أساليب عملية لحل الخلافات الزوجية^(١)

- ١- يجب أن ينظر الزوجان نظرة واقعية إلى خلافات الزوجية إذ أنها قد تكون عاملاً من عوامل الحوار والتفاهم.
- ٢- الكلمات الحادة والعبارات العنيفة لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد إنهاء الخلاف علاوة على التراكبات النفسية.
- ٣- لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلمي مؤقت للخلاف إذ أن كبت المشكلة في الصدور بداية للمشاكل والعقد النفسية.
- ٤- البعد عن الأساليب التي تكسب الجولة ويتصر فيها أحد الطرفين على الآخر فسرعان ما يثور البركان عن دواعيه عند أدنى اصطدام.
- ٥- تجنب أساليب التهكم والسخرية والاتكال والتشبث بالمكسب لأن ذلك يعمق جذور الخلافات ويصعدها.

(١) الطريق للسعادة الزوجية، أحمد سالم بادويلان، ط٢، ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م.





- ٦- الأسلوب الذي يتبعه الزوجان إما أن يضحخ الخلاف أو يوسع نطاقه أو يقضي عليه.
- ٧- اعلم عزيزي الزوج أثر الخلاف وشدة وطأته على زوجتك وخصوصاً عندما تحمل لك الحب والود.
- ٨- عند حل ومواجهة أي مشكلة يلزم عدم اتخاذ أي قرار إلا بعد دراسته جيداً.
- ٩- الرجوع إلى النفس وشعاسيتها ومعرفة تقصيرها مع ربها الذي هو أعظم وأجل وفي هذا تحتقر الخطأ الذي وقع عليك من الطرف الآخر.
- ١٠- حصر الخلاف وتحديد حجمه من أن ينتشر بين الناس أو أن يخرج على حدود الزوجين.





عشر نصائح لضمان السعادة الزوجية^(١)

هذه عشر نصائح لضمان السعادة الزوجية بإذن الله تعالى:

١- نار الغيرة: تستطيع الغيرة أن تدمر أي علاقة زوجية إذا لم يعترض طريقها ويكبح جماحها، فالغيرة التي تتطور إلى الشك يتوارى وراءها عدم الثقة، وهذه هي أولى المناطق الخطرة التي يجب عدم الاقتراب منها، فيلزم الابتعاد عنها، وعدم التجسس، والتفتيش الذي يعتبر وسيلة لمحاولة التحكم والسيطرة.

٢- الأطفال: تقول الخبيرة النفسية: أن هناك متزوجون يستخفون بتأثير الأطفال على العلاقة الزوجية، إن وصول الطفل يعني تغييراً في نظام الحياة أقوى من التغيير الذي يحدث عند الزواج. فللمرة الأولى يظهر شخص ثالث يتحتم علينا أن نفكر فيه قبل أنفسنا، ولا يدرك الرجل أن المرأة سوف تشغل بالطفل كثيراً وسوف تعاني من الأرق والتعب، ولكن على المرأة أيضاً أن تطمئن

(١) الوصايا الذهبية للمرأة العصرية، عيا بنت مبارك البريك، ط٢، ١٤٢٣هـ/ ٢٠٠٢م.





شريك حياتها بأنها مازالت تحبه، ومازالت تشغل به مع ضرورة عدم إهمال الزوج كما يجب عليها أن يستمر في تعاطفها.

٣- الهواية: كل إنسان في هذه الحياة يمارس هواية معينة. أحياناً قد يواجه الرجل صعوبة في التحول من حياة العزوبية إلى علاقة زوجية ملتزمة ومستقرة ويستمر في الأسلوب الذي كان يعيش به قبل الزواج، وتضطر الزوجة أن تقول لزوجها: إنها الآن جزء من حياته وأنها يجب أن يصل إلى تفاهم يجعل العلاقة تستمر في إطار صحي، ولا شك أن الشريك الذي يترك شريك حياته فترات طويلة، يعمل دون أن يعي على تدهور العلاقة، ويظهر الاستياء وعدم الإحساس بالمشاركة.

٤- الصمت: وهذه هي المنطقة الرابعة التي يلزم عدم الاقتراب منها، ولا يمكن أن تكون صاحبها هي المرأة التي لا يمكن أن تسكت عن المباح وغير المباح بالنسبة لزوجها.

ولكن بعض الأزواج يصابون بالخرس بمجرد دخول البيت، وعدم الكلام يتسبب في حدوث الكثير من المشاكل.. فالزوجة تشعر أنها مهملة، وتتساءل بينها وبين نفسها: هل أتحدث مع الجدران؟





أخي الزوج: مهما كانت حالتك، سواء كنت تشعر بالغضب أو الحزن فمجبب أن تشارك شريك حياتك معك، وتعطيه الفرصة لأن يتفهم مشاعرك، ويحاول أن يساعدك، فمن الحماقة أن يظل الإنسان صامتاً، ويترك الأمور تتراكم، ويغامر بتأكل تدريجي في العلاقة، ومن الصعب أن تتوقع من شريك حياتك أن يكون قارئاً نهياً لكل أفكارك على نحو مستمر، عندما يتكلم شريك حياتك يجب أن تعطيه أذناً صاغية، وتقدر أفكاره تقديراً عادلاً وإلا فإنه ينغلق على نفسه ويتعد وينزوي.

٥- المادة: إن اختلاف وجهات النظر فيما يخص النفود والإنفاق يمكن أن يسبب كثيراً من المشاكل، ويلزم تحديد أوجه الإنفاق، وتقدير الضروريات، وما يترك للإنفاق الفردي، ولا يلزم، بل يجب أن تستخدم النفود كجزء من لعبة قوى في العلاقات الزوجية، فالنفود مسؤولية مشتركة ولا يجب الانفراد بها مهما كانت قليلة أو كثيرة.

٦- العمل: يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والبيت فمعظم الاتهامات توجه إلى الزوج الذي يقضي معظم الوقت في



العمل، وتشعر الزوجة أن انتهاء الرجل لعمله يطغى على انتهائه لبيته،
والعلاقة تتعثر عندما تعطي العمل كل وقتك، فليحاول الزوج أن
يقتصر ساعات لقضائها بالمنزل، ولا بأس من مشاركة الزوجة في
عمل الأشياء سويًا.

٧- العنف: إن استخدام العنف أسلوب لا يمت للحضارة من
قريب أو بعيد، وللأسف يستخدمه البعض مع زوجاتهم، وتقع
الزوجة المسكينة ضحية للإهانة الجسدية والمعنوية، وإن كنا ننصح
الزوجة ألا تعطي الفرصة للزوج لاستخدام هذا الأسلوب فلا
تضيق عليه الخناق بعنادها، واستفزازه حتى يطير عقله ويستغنى عن
الأسلوب الحضاري، ويبدأ في استخدام العنف.

قال رسول الله ﷺ: «ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع
من شيء إلا شانه».

٨- الخيانة الزوجية: أعلى درجات الخيانة - هي الخيانة
الزوجية، وعند الإقدام على ارتكاب هذه الخيانة فمعنى هذا هو
ضرب الحياة الزوجية في مقتل وانهارها، وللأسف يستمر الزوجان
في العلاقة بعد اكتشاف مثل هذه الخيانة التي لا تغتفر وذلك يأتي بعد



الاعتذارات والوعود بعدم العودة والتوبة وإبداء الندم، لكن المرأة العاقلة لا تقبل ولا تتسامح في مثل هذه الجريمة النكراء.

٩- الأهل والأقارب: إن تدخل الأقارب في شؤون الزوجين الشخصية يشكل مشكلة حقيقية لأن كلاً من الزوجين ينحاز لأهله، والخطر أن يصل الأمر إلى أن تتخذ الحماة موقف العدو الذي يقف بالمرصاد، ويتصيد الأخطاء ويستغلها في سبيل تعكير صفو الحياة الزوجية.

ولا يزال بعض الأقارب لا يهضمون فكرة أن الرجل عندما يتزوج يصبح كل ولاته زوجته وأسرته الجديدة.

ويجدون في هذا التوافق أمراً صعباً، ويجب أن يتعاون الزوجان في وضع حدود وإطار صحي للعلاقات بالأقارب.

١٠- الحياة الزوجية: ما تزال العلاقة الزوجية الخاصة جداً أصعب منطقة يستطيع الزوجان مناقشتها وأن العلاقة الإنسانية بين الزوجين إذا كانت تعيسة فإن العشرة الزوجية تكون مرآة صادقة.





عشرة أمور للحفاظ على علاقة زوجية سعيدة

لكي يحافظ الزوجان على علاقة سعيدة ينبغي عليهما أن يراعيها عدداً من الأمور منها ما يلي:

١- الحرص على عمل الأشياء التي تجعل الشريك/ الشريكة ينجذب نحو الآخر.

٢- الابتعاد عن الغيرة التي تدمر العلاقة.

٣- التعامل مع الغضب بطريقة صحيحة وعدم جعله يسيطر على حياة الزوجين.

٤- عدم التركيز على الأمور الجنسية في العلاقة بين الزوجين وكأنها أساس كل شيء.

٥- الاحترام المتبادل وعدم توجيه الكلمات اللاذعة للطرف الآخر مهما بلغت الخلافات بينهما.

٦- المحافظة على خصوصية كل طرف وعدم التدخل فيها لأن من شأن ذلك التقليل من أهميته.

٧- عدم إفساح المجال للأطراف الخارجية بالتدخل بين الزوجين





مهها كانت علاقة هذه الأطراف بهها.

- 8- على الرجل مراعاة تكوين المرأة الجسدي والعاطفي وعلى المرأة أيضاً مراعاة تكوين الرجل الجسدي والعاطفي.
- 9- يجب على الرجل ألا يلقي بمسؤولية البيت على كاهل الزوجة حتى لو لم تكن عاملة لأن ذلك يشعرها بالإهمال من قبله.
- 10- ينبغي تغيير الروتين في الحياة اليومية داخل العائلة كالمخرج في زهات أيام العطل الأسبوعية، الإجازات ومن المفيد أيضاً تناول بعض الوجبات في المطاعم خارج المنزل لأن التغيير ينشط الفكر والعقل والجسد ويشعر المرأة أنها ليست حبيسة مطبخ المنزل.





عشر حركات تكسب بها شريك حياتك الثقة^(١)

في بعض الأحيان يكون هناك تفاوت في درجات الثقة بين الزوجين فنجد مثلاً زوجاً واثقاً من نفسه بدرجة عالية وفي الوقت نفسه نجد زوجته مهزوزة الثقة، والخطأ الذي يقع فيه معظم هؤلاء الأزواج هو التعالي والتفاخر على زوجته، بهذه الميزة فيه والعيب فيها، مما يؤثر سلباً على ثقتها بنفسها، بل ويجعلها تكره أفعاله كلها ونحن هنا ننصح الأزواج والزوجات بأن يساعد كل منهم شريك حياته في اكتساب ثقته بنفسه وبأساليب بسيطة نوجزها كما يلي:

١- الابتسامة: الابتسامة أقوى علامة تدل على أنك تثق بنفسك، وهي حركة لا تتطلب منا جهداً، فالأطباء يقولون إن الابتسامة يلزمها تحريك (٦) عضلات في الوجه، بينما عبوس الوجه يلزمه تحريك (٧٢) عضلة، ونقول لكل إنسان: اصطنع الابتسامة، نعم اصطنعها.

اصطنعها في البيت وتمرن عليها ومارسها على مدى (٢١) يوماً

(١) النقاط العشر الذهبية، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط ٣، ١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م.

حتى تبدل برمجتها من ابتسامة غير صادقة إلى ابتسامة صادقة نابغة من القلب، وهناك حكمة إنجليزية تقول: «ابتسم فإن الابتسامة هي طريقك للنجاح»، وكيف لي أن أكره إنساناً أو أن أبغضه وهو يبتسم في وجهي، فالزوج المبتسم دائماً يبت الراحة في نفس زوجته وأبنائه وكذلك الزوجة إذا ابتسمت في وجه أبنائها وزوجها تستطيع أن تزيل مشاكلهم وخلافاتهم.

٢- المبادرة: بادر بالحركة، بادر بالنشاط، بادر بالحديث، وما أكثر الأحاديث التي نحث الناس على أن يعتنموا خمساً قبل خمس: اعتنم شبابك قبل هرمك، اعتنم صحتك قبل مرضك، المبادرة بالخبر موجودة في أحاديث الرسول ﷺ، المبادرة دائماً فيها بركة وفيها يث للثقة في نفس الناس.

عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة: فليبادر كل منكما للآخر بالاعتذار عند الخطأ وبالمساعدة قبل طلبها، ولا ينتظر كل منكما من الآخر أن يبدأ هو أولاً، فهذا هو المؤشر الخاطيء، وكما عرفنا سابقاً لن يقلل هذا من شأن أحدكما مع الآخر، بل على العكس سوف يدل على منتهى الثقة بالنفس.

٣- اعتدال القامة: اعتدال القامة يقصد به أن يكون الكتفان



والظهر والرجلان على استقامة واحدة، حاول أن تمشي بهذه الطريقة مع وجود بعض المرونة حتى لا يشعر الناس أنك جندي في استعراض، أو أنك قالب من الثلج، وكما جاء في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿ أَمَّنْ يَمشِي مَكْبًا عَلًى وَجْهَهُ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمشِي سَوِيًّا عَلًى جِرْطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴾ الملك: ٢٢، فابتعد عزيزي الزوج، عزيزي الزوجة عن هذه المشية التي ينكب فيها الإنسان على وجهه، ويجب أن يحتفظ كل منكما بهذا المظهر أمام شريكه، لأن عدم المحافظة على اعتدال القامة دليل على تزعزع ثقة الإنسان بنفسه.

٤- ما تحمله في يدك: الناس عادة يحكمون عليك بما في يدك، فإذا حملت في يدك كتاباً معروفاً أو مشهوراً، فالناس يحكمون عليك بإنسان مثقف، وهكذا.

فاحذر مما تحمل في يدك وأنت تمشي بين الناس، فالناس فيهم طبيعة هي طبيعة بشرية تأخذ بالمظاهر ولكن يجب عدم التصنع، لأن الناس عندهم القدرة على معرفة ذلك، ولا شك أن أولى الناس بالحفاظ على ما في أيديهم الزوجة لزوجها والزوج لزوجته. فكيف لنا أن نجد زوجة تحمل سكيناً لتقطع البصل في جلسة زوجية، هل سيكون منظرها جميلاً، والزوج الذي يشعل السيجارة في غرفة النوم



بالقرب من زوجته؟ كل هذه علامات تدل على مستوى عدم الثقة.

عزيزي الزوج، عزيزي الزوجة: فلتحتفظا بما يراه شريك الحياة في يدك حتى تزداد المحبة والرباط بينكما.

٥- مظهرك العام: المظهر العام والملبس الحسن هو هدي الرسول ﷺ، فقد كان - عليه الصلاة والسلام - يحرص على مظهره العام وملبسه الحسن، وكانت له حللتان لا يلبسهما إلا في المناسبات، والأعياد، وأيام الجمعة، ولذلك فإن على الزوج أن يهتم بمظهره العام وخاصة في المنزل، فزوجته أحق أن تراه في أجمل مظهر، وكذلك يسر إذا نظر إليها، وعلى الزوجين ألا يهملتا تلك النقطة المهمة، فالبعض يقول: إن المظهر مطلوب خارج البيت فقط، ولكننا نقول إن أولى الناس برؤيتك في المظهر الحسن هو شريكك، فكن جميلاً ونحن لا نطلب الإسراف ولكن نطلب التجميل الهادئ غير المبالغ فيه، وكذلك استخدام العطور فالرائحة الطيبة تضيفي تكملة جميلة للمظهر.

٦- القدرة على الخروج من المواقف المحرجة: اتهمك إنسان أنك فاشل أو أنك لست كفؤاً، هل تغضب؟ المطلوب منك أن تلزم الهدوء وهذه أول خطوة، وألا تغضب، وألا تأتي بردود فعل غير





سليمة، فاهدوء هو أهم خطوة تبدأ بها وتعملها، فقد تبادر الزوجة زوجها بكلمة تغضبه، وقد تستفزها وتخرجه عن هدوء نفسه، ومن الممكن أن تجعله يصفعها على وجهها، هذا الزوج لم يبدأ بالخطوة الأولى وهي الهدوء.

ويذكر أنه في إحدى المشاجرات الزوجية سب زوج زوجته قائلاً لها (إنك تحفة) وحين هدا عاتبته قائلة: «لقد قلت لي إنني تحفة»، فقال لها: ألم تفهمي المعنى؟ لقد قلت لك إنك تحفة لقيمتك الغالية عندي، وبهذا خرج من الأزق بطريقة سهلة وبلا لست كل زوج وزوجة يحاولان عدم الغضب لدرجة الإهانة، فقد تؤدي إلى تفكك أسري وتشرد للأبناء وعنيهما بالتريث والهدوء، فقد قال رسول الله ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

٧- النظر في عين من تحدثه: هذه مهارة تسمى مهارة الاتصال البصري، وهي ضرورية لأنها تخبر من أمامك أنك مهتم به، وأصعب شيء على الزوجة أن تحدث زوجها وهو ينظر إلى الجريدة أو يشاهد التلفزيون، فهي تشعر بالإهمال ثم إن النظر في العين عند الحديث من صفة الإنسان الواثق من نفسه، ومن خلالها نزرع الثقة في نفوس



الآخرين.

٨- التناغم الحركي: هي حركة يأتي بها الشخص بيده حتى يشعر الشخص الذي أمامه أنه منسجم معه، وابتعد عن التقليد، فهناك فرق بين التقليد والتناغم الحركي، فالتقليد هو أن تأتي بنفس الحركة التي يأتي بها الشخص الذي أمامك، وهنا تشعره بحرج وأنت تقلده وأنت بعيد عن الانسجام وعن التناغم معه، فمثلاً إذا أنبت بحركة مخالفة كأن تحرك نظارتك فهذه حركة تأتي من شخص يشق بنفسه حتى يشعر من أمامه أنه يتناغم معه واستعمال اليد هنا يكون مطلوباً ولكن لا يكون في ذلك شيء من المبالغة لأنه يحتمل انقلاب الأمر ضدك، وقد ثبت أن الشخص الواثق من نفسه يأتي بحركة هرمية يديه أثناء الكلام.

وهذا المظهر أولى بطبيعته بين الزوجين ليس شعر كل منهما أن التناغم بينهما في كل شيء حتى في الحديث عن أمور مختلفة.

٩- التميز: أحباء التميز من الجنسين هم أقرب للثقة بأنفسهم من غيرهم، فمثلاً الذين يحرصون على وجودهم في الصفوف الأولى هم أصحاب التميز لأن الصف الأول له سحر وهالة تجعلك تشارك في الحوارات وكأن المحاضرة لك وحدك، أما معدوم الثقة فدائماً يريد





أن يبقى في الخلف حتى يخفي ضعفه وسط غيره، فلتسعي عزيزي الزوجة إلى مواجهة زوجك والجلوس معه وألا تتركه في مكان، وتحدثي معه من مكان بعيد، أو أن تكون معظم مناقشاتكما عن طريق الهاتف فقط، وفي البيت لا يتم اللقاء إلا نادراً، فهذه دعوة لزرع الثقة في اللقاء.

١٠. اللياقة الجسدية: ولا بد من الحرص على صحة الجسد، لأنها تبث الثقة بالنفس، ويقول بعض الأطباء: لو أن كل شخص يأخذ حماماً صباحياً وشرب في اليوم (٦) أكواب من الماء لقدم نصف أطباء العالم استقالتهم؛ لأن الإنسان بهذه الطريقة يحافظ على صحته، ويكون واثق النفس ويبعد عن نفسه الكثير من الأمراض الوهمية، وهذه دعوة للمحافظة على اللياقة الجسدية للزوجة والزوج.





عشرة مؤشرات تدل على استمرار

الحياة السعيدة بعد الأربعين^(١)

- ١- اعلمي عزيزتي حواء أن سن الأربعين هي الوقت المناسب لإعادة ضبط تركيزك وملمة حياتك.
- ٢- إذا خططت جيداً واتخذت قرارات ذكية يمكنك أن تنعمي بأفضل سنوات عمرك من حيث الإنتاجية والرضا.
- ٣- اجعلي حياتك ملكاً لك وركزي على حياتك العملية بعد نمو الأطفال وتفرغتي لشريك حياتك.
- ٤- تمتعي بروح البذل والعطاء ولا تقرني عطائك بقيود أو مقابيل.
- ٥- اجعلي لحياتك معنى واكتشفي من أنت.
- ٦- كوني الشخص الذي تودين أن تكونيه مع بلوغك سن النضج.
- ٧- رتبي أمورك المالية والاجتماعية.
- ٨- ابتهجي وأكثر من البشاشة.

(١) الطريق للسعادة الزوجية، أحمد سالم بادويلان، ط٢، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.





٩- ركزي على الصداقات والعلاقات الاجتماعية فهي مفيدة بدنياً

وعاطفياً وذلك في حدود الشرع.

١٠- حافظي على صحتك واهتمي بأناتك وشبابك.





عشرة طرق تنمي دور الأهل في نجاح الزواج^(١)

- ١- الفتاة التي تنشأ في أسرة سعيدة يتعامل فيها الزوجان بحب وود وتفاهم يكون زواجها ناجحاً.
- ٢- على الوالدين التجرد من نواحي الأنانية والقرابة وحب السيطرة والحب المرضي للأولاد الذي يحول دون سعادتهم.
- ٣- إذا لم يوفق الاثنان في الاختيار السليم يلزم توجيه النصيح في رفق وليونة وأسلوب هادئ لا يجرح.
- ٤- التنشئة الاجتماعية والتربية في الصغر هي السبب في خلق الشخصية الاعتمادية سواء من قبل الزوج أو الزوجة.
- ٥- التدخل السافر من الوالدين لتحديد العلاقة الزوجية بين الزوج والزوجة هو جذير بخلق المشاكل واستفحال أمرها بس وصعوبة حلها.
- ٦- على الزوجين أن يحذرا نقل تفاصيل حياتهما للوالدين لأن ذلك

(١) الطريق لتسعادة الزوجية، أحمد سالم يادويلان، ط ٢، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.



يخلق مسافات شاسعة بين الزوجين وبنيت بذور عدم الأمان والقييل والقال.

٧- على الزوجين التفاهم فيما بينهما من أمور قد تصغر أو تكبر فهما كفيلان بالتوصل إلى حل يرضيهما بدلاً من سكب البنزين على النار.

٨- عزيزتي الزوجة تجنبي المقارنة بين أسرتك وأسرّة زوجك بل حاولي التقريب بينهما ليزيد الحب والوثام الأسري والعائلي.

٩- على الزوجات ألا يسرفن في التعلق بأمهاتهن والاعتماد عليهن في كل صغيرة وكبيرة.

١٠- عل الزوج أن يرعى أمه ويضاعف من حبه ورعايته فما حتى لا يدفعها شعورها بأن ابنها أصبح لغيرها من النزاعات الهامشية التي قد تختلقها حباً في ابنها.





عشرة خطوات تمنع فرار زوجك!!^(١)

لا يفر الرجل من بيته إلا عندما تكون الزوجة غير قادرة على تهينة الجو المناسب الذي يسمح لها بالسيطرة (بالحب) على بيتها وزوجها كونها المسؤولة الوحيدة عن هذا، وأيضاً باعتبارها قبضان هذا المكان الذي يجمعها معاً. والزوجة التي تلقي بكل العبء على زوجها (إنسانة تتخلى عن جزء كبير من حقوقها العادية والمعنوية)، ويعود ذلك لقصورها في تثقيف نفسها بمعرفة حقها الطبيعي، وهو سيادتها المطلقة على البيت.

وهناك خطوات صغيرة في حجمها كبيرة في مردودها لو اعتمدتها الزوجة في حياتها الأسرية لاعتمدت سعادتها وراحة باف، وبالتالي سعادة زوجها وضمنت عدم فراره من عشها الجميل؛ كل ما عليها أن تتبع الآتي:

١ - حافظي على جمالك وأناقتك، ونضارة صحتك، ورشاقة حركاتك، وحلاوة حديثك، ولا تتحدثي بصوت أجش،

(١) مجلة نون، العدد (١١)، ذو الحجة ١٤٢٧هـ.





وحافظي دائماً على الصورة الجميلة التي ينشدها كل رجل في زوجته.

٢- كوني دائماً واقعية ولا تكلفيه أن يتحلى بكل الصفات والفضائل التي تشتهين أن تجتمع فيه، فمن النادر جداً أن تجتمع كل تلك الصفات في شخص واحد.

٣- لا تنحسري على العاطفة الملتهبة. ومشاعر الحب القياضة وأحلام اليقظة التي كنت تعيشين فيها قبل الزواج، فهي تبدأ بعد الزواج وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة.

٤- اشعري زوجك دائماً بمشاركتك له في مشاعره وأفراحه، وهمومه وأحاسيسه، أثبتي له أنه يجيأ مع رفيقة عمر تتأثر بكل شيء يقر بها من رفيقها وشريك عمرها.

٥- لا تشغلي بأعمال البيت عنه فتظهر كل أعمال الطهي والتنظيف والترتيب عندما يأتي الزوج إلى بيته متعباً مرهقاً، فلا يراك إلا في المطبخ، أو في ثياب التنظيف والعمل. قومي بهذه الأعمال في غيابه.

٦- لا تحملي زوجك ما يفوق طاقته، فلا تغالي في رغباتك ولا تكثري من طلباتك وتشعريه بالعجز، حتى لا يرهق فيهرب



منك.



٧- داومي على الكلام الخلو المفيد. والابتسامة المشرقة المضيئة،
والفكاهة المنعشة، وابتعدي عن الحزن والغم، والهذر واللغو،
والعبوس والتجهم، والكآبة والاكتئاب.

٨- اظهري له مهارتك وبراعتك وتفوقك في أمور كثيرة تتعلمينها،
وسيزداد تمسكه بك، واعتزازه بصفاتك الشخصية، حين تتقنين
كل شيء عمليته.

٩- تخيري الأوقات المناسبة لعرض مشاكل الأسرة ومناقشة حلها،
إذ يصعب حل المشاكل قبل خروج زوجك للعمل في الصباح
بسبب قلة الوقت، ولا تناقشي أي مشكلة عند عودته من عمله
في المساء مرهقاً متعباً.

١٠- تذكري دائماً أنك أنت المسؤولة عن إسعاد زوجك وأولادك.
وتذكري أن رضا زوجك عنك يدخلك الجنة، ودائماً تذكري
حديث رسول الله ﷺ: «أبيا امرأة ماتت وزوجها عنها راضي
دخلت الجنة». رواه ابن ماجه والترمذي.





عشر قواعد لتكسبي نفسك وزوجك^(١)

- ١- الصمت يمنحك طاقة قوية للتفكير بعمق في كل ما يحصل حولك والتركيز بعقلانية على إيجابتك.
- ٢- الصمت يجعلك تسيطرين على من أمامك من خلال نظرات عملة بمعان غير منطوقة تجعلهم حائرين في تفسيرها.
- ٣- الصمت المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم من أمامك على البوح بما بداخله فيقول أكثر مما يريد فعلاً.
- ٤- الصمت يولد لدى الآخرين شعوراً بالغيب الشديد لأنهم يعتبرونه هجوماً مستتراً، فتكونين الأقوى من دون كلام ولا تعب.
- ٥- الصمت هو الحل الأفضل أمام المشكلات الزوجية التافهة.

(١) أفضل الصفات لسعادة الأزواج والزوجات، عبد الرحمن بن علي الدوسري، ط٥،



- ٦- الصمت في المواقف الصعبة يولد الاحترام، بعكس الصراع والجدل الذي يولد التنافر والحقد.
- ٧- الصمت يدمر أسلحة من تتشاجرین معهم ويجردهم من القدرة على مواصلة الكلام.
- ٨- عندما يصمت زوجك اصمتي.. فيتساءل عن سبب صمتك ويبدأ هو بالكلام.
- ٩- الصمت يعلمك حسن الاستماع الذي تفتقده نساء كثيرات.
- ١٠- الصمت فن.. حاولي إتقانه، ولن تفشلي أبداً في تحقيق ما تريدين في أي وقت وفي أي موقف.





عشر خطوات لحل المشاكل الزوجية^(١)

- ١- جردي المشكلة من العواطف وانظري لها كأنك مستمعة لمشكلة صديقتك.
- ٢- لا تسرعِي وتبلغِي أهلك فربما تصغرين في عين زوجك أو تنفقم المشكلة أكثر.
- ٣- حددي نوع المشكلة هل هي اختلاف في وجهات النظر، عادات سيئة، كذب وغش، إهمال أو إهانة أو أنها مجرد عصبية طارئة.
- ٤- اسألي نفسك دوماً هل يمكن أن تتصرفي مثلك زوجك إذا كنت في الموقف نفسه، وإذا كان الجواب نعم فاغفريها له حتى يغفرها لك في المستقبل.
- ٥- إذا رأيت أنك لا بد أن تلجئي لأحد فلتكن والدتك أو إحدى قريباتك اللاتي تثقين بهن واعرضي عليهن المشكلة بشكل مبسط في البداية والتأكيد هن على أنك تحتاجين الاستشارة فقط وليس التدخل.

(١) الطريق إلى القمة، ج١، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٢٤هـ/ ٢٠٠٣م.





- ٦- لا تناقشي المشكلة وأنت وزوجك في حالة أعصاب مشدودة حتى لا يجرح أحدهكما الآخر.
- ٧- افصلي بين حب زوجك لك وبين ملاحظته لأي شيء لم يعجبه.
- ٨- إياك والسكوت واللامبالاة فربما تندمين في المستقبل على قرارات لم تتخذيها.
- ٩- لا تستشيرين من عن حديثات الزواج مثلك فلن تجدي لديهن جديداً.
- ١٠- لا تنتظري يوماً زوجك ليأتي ويعتذر، ولتقومي أنت بالمبادرة وليس من الضروري أن تأخذ شكل الاعتذار.





الوصايا العشر للحياة الزوجية السعيدة^(١)

إن الله عز وجل مبدع هذا الكون قد وضع القوانين الثابتة التي تحكمه، وأن أول قانون من القوانين الأزلية الراسخة والثابتة والمحورية لنظام هذا الكون والحياة هو قانون التوازن، وكل مكونات جسم الإنسان تتوازن مع بعضها، وهي الروح والعقل والجسد.. وإذا كان الإنسان يتوازن مع المخلوقات حوله فإن التوازن الذي يحفظ كل هذه التوازنات هو توازن الإنسان مع الإنسان لذلك يحتاج الإنسان إلى إنسان واحد ليحفظ توازنه مع سائر الخلق ويحتاج الحبيب.. إلى رفيق.. وإلى زوج.

وفي هذه السطور يقدم أحد أساتذة الطب النفسي الوصايا العشر للحياة الزوجية السعيدة:

« الوصية الأولى: يقول للزوجة يجب أن يكون زوجك هو محور حياتك وأن تكوني محور حياته، فإن ذلك يبعث على الطمأنينة والسرور والاستقرار بينكما، فيجعل كلا منكما يعطي للآخر وبلا

(١) الفيضان العشر الذهبي، عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط ٣، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.





حدود أو تردد، كما أن الرجولة معنى متكامل، وأنت عزيزتي الزوجة تسهمين في تحقيق رجولة زوجك، والمرأة الواعية الذكية هي الأنثى الحقيقية التي تبني وتعمق وتؤكد إحساس زوجها برجولته، وحين تفقد الزوجة إحساسها بأوثقها فإن هذا الرجل يموت داخلها وتموت هي من بعده.

* الوصية الثانية: لا بد وأن تكون الثقة بينكما متبادلة وإن كل ذرة شك تنهار أمامها حب فحافظا على نقاء الحب بينكما ووفاء العهد في أقدم رابطة بينكما، ولا تفسدوها بالغيرة، ولا ولا شيء ينضج إلا بعد مرور الزمن، والحب نعمة إلهية، ونور رباني يحمل بين طياته وجوهه وتركيبته حركة إبداعية خلافة، وفي كل لحظة اكتشاف جديد وتحرك روحي جديد نظرة عين مبتكرة وآهة من أعماق جديدة أو فكرة مبدعة تجعل كل منكما يحسن للآخر ويشتاق إليه، والعطاء هو مظلة الحنان التي يرفعها الإنسان ليحيط به من يحب ومن يتزوج.. وبالعطاء يتخلى الإنسان عن أنانيته، لذلك يجب أن يتفانى كل منكما في عطاءه للآخر، ويجتهد لإسعاده ويعث الطمأنينة والأمان في نفسه.

* الوصية الرابعة: الحب احترام، فضعي رفيق حياتك في أعلى



مكانة، حيث لكل منكما دوره في الحياة فلا ينازع الآخر في مسؤولياته ولا يطالب أحدهما بتحمل مسؤولياته، ولأن الحياة ليست سهلة وبسيطة فلا تتركى زوجك يكافح وحده بل عيشي معه كفاحه الشريف لأنه كفاح من أجلكما، وإذا كان هناك خلاف بينكما أو مشكلة ما فإن التهاور بينكما يلطف الحياة حتى في أخرج المواقف يهون من المشكلة، واحذرا كثيراً من النقد واللوم والتجريح، اغضبا، تشاجرا، تعاتبا، ولكن بحب ومودة بلا عنف أو تحد أو ظلم أو تأنيب، ولا تلعبا لعبة الزوج والزوجة طوال الوقت، فالزوج يحتاج من زوجته حنان الأم واحتوائها ورعايتها كما يحتاج لأن يعبر عن الطفل الذي بداخله والزوج أيضاً يجب أن يكون الأب والصديق لزوجته فلا تحذليته لأن الزواج مودة ورحمة.

✽ الوصية الخامسة: إن مواجهة مسؤوليات الحياة تحتاج إلى عقل وواع ورؤية واضحة وإلى هدوء الأعصاب والنظرة الشمولية والموضوعية لكل الأمور، ويجب ألا يسقط كل منكما أخطئه على الآخر بل يوجهه بحب، وينصحه بمودة، ويعاتبه برفقة، فإن ذلك يقلل من الخسائر النفسية وآلامها، فلا ظموح منفرد، ولا تطلعات مستقلة، فأنتم كيان واحد والزواج هو التوحد وذوبان كل منكما في



الأخير.

* الوصية السادسة: الحب جمال، والزواج جمال، وأنتم معاً قادران على رؤية هذا الجمال داخلكما وخارجكما، فساهما معاً في أن تكون حياتكما معاً جميلة ولتتملاً الابتسامة والمرح حياتكما لأنهما يضيفان الجمال على حياتكما، لذلك فإنك أيتها الزوجة يجب أن تضعي في الاعتبار أن زوجك هو أبوك وأمك وأخوك وأختك وأنت أمه وابنته وأخته وأخوه، فاحذري أن تشعر بأن أحداً من أهلك في مكانة أكبر من مكانته، وليفعل هو ذلك أيضاً حتى تستقيم حياتكما، كذلك حددا معاً درجات القرب من الآخرين والعلاقة معهم ويجب أن تكون هناك مسافة بينكما وبينهم لأن الاقتراب الشديد بالآخرين ضار جداً بالحياة الزوجية.

* الوصية السابعة: احذرا أن يكون الأطفال هم مصدر استقراركما في الحياة الزوجية.. فالأطفال هم زينة الحياة الدنيا ولكن ليسوا الحياة.. وحب رفيق الحياة هو المصدر لكل حب كحب الأطفال وحب الحياة، وأن الزواج الذي ينهار لعدم الإنجاب لم يكن زواجا مستقراً من البداية لكن كان مجرد استقرار وهمي لا يمنح السعادة الحقيقية والأمان والحب.





❖ الوصية الثامنة: لا تشعرى بأنك منفصلة عن زوجك اقتصادياً، فجيبك هو جيبه، ويجب أن تكون رؤيتكما الاقتصادية للحياة واحدة، وواضحة، وصادقة، وصریحة، وآمنة، وشريفة، فإذا كانت المسؤولية الاقتصادية يتحملها الزوج وحده، ولكن في ظل ظروف الحياة الصعبة يجب أن تشاركي زوجك في تحمل الأعباء المعيشية بحب واحترام.

❖ الوصية التاسعة: احذرا كلمة الطلاق فإن مجرد ترديد هذه الكلمة يفرس بذور عدم الطمأنينة ويسيء تماماً إلى قدسية العلاقة الزوجية.

❖ الوصية العاشرة: حافظا على بقاء وطهارة العلاقة الجنسية، فهي أحاسيس طبيعية، وتلقائية ووظائف بيولوجية تخضع لعوامل كثيرة أغلبها نفسي.. وأحياناً يحدث خلل بيولوجي أو اضطراب أو قد تكون هناك مشكلة نفسية تسبب التوقف البيولوجي فيجب احترام هذا الموقف وبحث أسبابه بالحب والمودة والرعاية ولا يجب أن يرتبط الفراش بالجنس فقط وحذار من أن يستقل كل منكما بفراش منفصل لأن الفراش جزء من التوحد بينكما.





القوانين العشرة لتغيير الزوج

القانون الأول: تعرفي على موقعك في خريطة المشكلة فربما كنت أنت من يشعل غضبه وقد تكونين أنت من يجعله يدمن السهر خارج المنزل بسوء تدبيرك للمبيت أو لإهمالك لنفسك أو نكدك.

القانون الثاني: تذكري دائماً أن البشر قد جبلوا على الخطأ، وصلاح البشر معياره إذا غلب خيرهم شرهم، استحضري الصفات الجيدة في زوجك وركزي عليها وسترين أنه يفوق الكثير من الأزواج فاحمدي الله على وجوده في حياتك.

القانون الثالث: انظري لنفسك وتأملي في تصرفاتك فسوف تكتشفين جملة من الأخطاء وكثير من التقصير تجاه زوجك فلا تكون ممن يبصر القذى في عين الآخرين ويتجاهل الجذع في عينيه! تذكري خصائصك غير الجيدة والتي استطاع زوجك أن يتعايش معها وقد تجددين أنه أعظم صبراً منك وأكثر جلدأً وأنبش أخلاقاً وأن ما يفعله لا يعدل معشار ما قصرت فيه.

القانون الرابع: يقال إنه كلما حسنت النية تجاه الشريك كلما





كبرت القدرة على تقدير الدافع والعمل الجاد الصادق على (اجتلاب الأعداء) وراء القيام بالسلوك الخاطيء فعليك أختي الحرص على تفسير السلوكيات في إطار إيجابي ما أمكن دون مداهمة النوايا وهو ما يسمى بنظرية (حسن الاستجابة) وهي تعني التفسير الإيجابي للأحداث.

القانون الخامس: ما أجمل أن تعبري أختي عن مشاعرك بهدوء ودون مبالغة دون أن تنجحي للوم والانتقاد الجارح فعندما يعتاد زوجك على رمي (غترته أو عقائه) في أي مكان أو عندما يتأخر في المرور عليك عندما تكوفي عند أهلك، فإياك أن تقولي أنت شخص (فوضوي أو أنت كسول أو أنت مهملة) وغيرها من الصفات الجارحة والتي تمثل ضربة في صميم الذات فعالباً لن يتسامح معك فيها ولكن قولي إن رميك للغترة بضايقتي لأنني أتعب في البحث عنها وقولي عدم حضورك مبكراً يتعبني ويخرجني مع أهلي وأجمل من هذا لو قلت إن وضعك للغترة على المعلاق وترك المكتبة مرتبة شيء رائع منك. إضافة إلى أن الاتجاه للهوية وتقزيمها والنيل منها ذو عواقب وخيمة فلا تنسي أن تتجهي للسلوك والتعبير عن مشاعرك تجاهه مع الحفاظ على نقاء الهوية فأنت عندما تشركيه في مشاعرك



سيعرف أنك لا تحاولين أن تملي عليه ماذا يجب أن يفعل ولكن أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار.

القانون السادس: من التقنيات المتقدمة في التفاعل مع الأزمات هو (إعادة تأطير المشكلة) وهو يعني استئثار الموقف وملاحظة الجوانب الإيجابية فيها فمشكلة تأخره عن المنزل جميل أن يستغل هذا الوقت في إنجاز الكثير والاستمتاع بالهوايات إضافة إلى أن الشوق سيغظم إذا طال الابتعاد وكون الرجل قليل الإنفاق فلعل الأمر فيه خير لمستقبلك ومستقبل أولادك وهكذا.

القانون السابع: عاتب القرآن الكريم نبينا محمد ﷺ عندما وسع دائرة مسؤوليته تجاه الآخرين حيث قال تعالى: ﴿فَلَا تَذَهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (سورة فاطر: ٨)، وقال تعالى: ﴿فَلَعَلَّكَ بَنِيعٌ نَّفْسَكَ عَلَىٰ آثَرِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا﴾ (سورة الكهف: ٦). وبين لنا المولى سقف الجهد المراد من بذله بقوله تعالى: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ (سورة التغابن: ٦). فنحن لا نملك أي ضمانات لتغير البشر فنبينا الله لوط ونوح لم يكتب الله لزوجتيهما الإسلام رغم الجهد المبذول.



القانون الثامن: في حال بذلت الجهد ولم يقدر الله تغييراً فليس لك إلا التعايش والتكيف وفي هذا يذكر د. بول كولمان في كتابه الرائع (٣٠ سرّاً للأزواج السعداء) إن الباحثين قدروا أن ٧٠٪ من الشجارات بين الأزواج سببها مشاكل أبدية لا سبيل لحلها.

القانون التاسع: احتفي وباركي أي تغير يطرأ على زوجك واثني على أي جهد يبذله أو خطوة يخطوها إلى الأمام فالتغير السريع أمر متعذر حيث إن كسر الأنماط والعادات القديمة المتجذرة أمر ليس سهل.

القانون العاشر: إن فكرة التقبل لا تعني الاستسلام المقيت والضعف والخضوع أبداً إنما هي هدية سلام وعربون وفاء والتقبل أيضاً لا يكون عندما يتعرض للشوايب كترك الصلاة أو الإدمان أو الضرب الدائم وغيرها فتلك لا يقبل معها أنصاف الحلول.

وأخيراً تأكدي أختي الكريمة أنك (نبع السعادة) في الحياة الزوجية فاجتهدي وأخلصي النية وابدلي ما في وسعك وكوفي أنت من يخطو الخطوة الأولى، وحتماً ستتطر حياتك بالحب وتزدان بالرحمة والود.





عشر وسائل لسعادتك الزوجية^(١)

- ١- أشعري زوجك أنك تحببته وتعتز به، وإن جاملت، فإشعرك لغيرك بالسعادة يجعلك تشعرين بها أنت.
- ٢- لا تنسي الشكر أبداً فهو الداعم للعطاء والإحسان. قال ﷺ: «لا ينظر الله إلى امرأة لا تشكر زوجها وهي لا تستغني عنه».
- ٣- جلسة المصارحة مهمة.. ليبد كل منكما سلبيات وإيجابيات الآخر بصراحة، قال عمر - رضي الله عنه - «رحم الله امرأ أهدي إلي عيوب».
- ٤- احترام وتقدير أهل الزوج مهما بدا منهم من خطأ وخصوصاً والدايه، ولا تعاتبه إن لم يفعل شيئاً لأنه ليس بإمكانه تغييرهم واجعلي نفسك مكانه إذا قصر أو أخطأ ثم قارني: ماذا أنت فاعلة؟
- ٥- ملاحظتك زوجك.. فقد قال ﷺ: «هلا جارية تلاعبها وتلاعبك» فلا بد من التنازل، ولا تحجلي لأن التغيير مطلوب في

(١) مجلة الأسرة، العدد (١٦٠)، رجب ١٤٢٧هـ.



حدود الشرع - حتى في أمور العلاقة الزوجية - حتى لا تطغى
على حياتكما الرتابة والملل ولا تعتمدى عليه دائماً في إبداء
رغبته ..

٦- لا تضخمي التوافه ولا تغضبي كثيراً، فهذا يجعل الحياة متوترة،
إذ أكدت دراسة أن تأثير غضب الأم أقوى من تأثير غضب
الأب على تكوين شخصية الطفل فتكون العلاقة قوية بين
الطفل المشاغب كثير الحركة والأم العصبية.

٧- استغلي وقتك فيما ينفع فهذا يزيد احترام زوجك لك.

٨- لا تنسي الهدية، فهي وسيلة فعالة لدوام المحبة والألفة، وإن
كانت كلمات حب تسطرينها على ورق ملون.

٩- اعلمي أن طاعة الزوج قرينة لله وأن القوامه بالمفهوم الشرعي عز
ومنعة للمرأة.

١٠- وأخيراً احتسبي الأجر في كل شيء وإن كان من أمامك لا
يبادلك الحب والمنافع..

قال ﷺ: «فانظري أين أنت منه، فإتما هو جنتك ونارك»
مسند أحمد...





عشر خطوات لتعاشي

غضب الزوج في حالة الخطأ^(١)

هذه عشر خطوات لتعاشي غضب الزوج في حالة الخطأ:

- ١- احرصي على رضاه «أيها امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة» تذكري هذا لكي تنفذي ما سأقوله لك وتصبري عليه.
- ٢- الوقاية خير من العلاج، حاولي أن تلبي رغباته، وتقومي بحقوقه وتسرع في قضاء حاجاته، واجتنب أسباب غضبه قدر المستطاع.
- ٣- اعتذري عن الخطأ، إذا أخطأت فاعتذري إليه، وحاولي أن تسوغي لخطأك بأعذار مقبولة، مع إحساسك بالذنب والحسرة.
- ٤- لا تدخلي معه في نقاش يتحول إلى شجار.
- ٥- لا تحاولي أن تفحميه، وتبين له أن تقصيرك إنما جاء نتيجة لتقصيره، أو أن تقصيرك لا يعد شيئاً أمام تقصيره في حقك.

(١) خطوة خطوة نحو افداف، ج١، أحمد سالم بادويلان.





- ٦- أكثرني من الدعاء له، ليكن في ثنايا اعتذارك: الله يوفقك، الله يسعدك، أسأل الله أن يغفر لك ويشيك على صبرك.
- ٧- أغريه، وأنسيه ما حصل، أحسن لي لباسك، ورتبي فراشك، وتعرضي له، تقربي منه، ومدني يدك له!!
- ٨- عاهديه بعدم تكرار الخطأ.
- ٩- غيري مكانك، إذا لم يهدأ غضبه، فحاولي أن تبعدي عن مكان النقاش حتى يهدأ غضبه، ثم أقبلي عليه، وقبلي رأسه.
- ١٠- أكثر من الاستغفار.





عشر وسائل لتحقيق أهدافك في الحياة الزوجية^(١)

ماذا تفعل حتى تتمكن من تحقيق أهدافك في الحياة الزوجية؟
تقدم باحثة اجتماعية وصفة من عشر وسائل لتحقيق ذلك هي:

١- اجعل هدفك الأسس من الزواج إرضاء الله عز وجل... فالزواج عبادة يرجى منها تكثير المجتمع المسلم وتقوية بنيانه، وعمارة الأرض بالحق والعدل، وتحقيق السكن والمودة للزوجين كما في قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ عَائِنِيهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ (سورة الروم: ٢١) وكذلك إخراج جيل صالح ينفع مجتمعه وأمته، واعلم أن الزواج سنة الله في خلقه حيث يقول الله في كتابه الكريم: ﴿ وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ (سورة الذاريات: ٤٩).

٢- ولا يعني هذا خلو تفكير الزوجين من الأهداف الدنيوية.. إذ لا مانع من وجود أهداف أخرى تثيري الحياة الزوجية، لكن لا بد من الأخذ في الاعتبار تواجد الهدف الأكبر الذي يغذي

(١) مجلة الأسرة، العدد (١٨٨)، ذو القعدة ١٤٢٩ هـ.



هذه الأهداف...

- ٣- لا تكن في وادٍ، وشريك حياتك في وادٍ آخر... ولتكن لكما أهداف مشتركة تعزز ببناء العلاقة الزوجية... وتبعث فيها روح التفاعل والحماس.. وترسخ من عمق الروابط بينكما كالمشاركة في مشروع خيري.
- ٤- احرصا على توفير جلسات حوارية بحيث يستمع كل منكما للآخر، ويصغي لرؤاه وتطلعاته، فذلك يسهم في إرساء جسور التقارب والتفاهم بين الزوجين، كما أن الحوار الدافئ يساعد على الارتقاء بأهداف الزوجين، ويعين الزوجين على تحقيقها....
- ٥- لا تكن بمعزل عن اهتمامات شريك حياتك كما يفعل بعض الأزواج... بل شاركه اهتماماته النافعة... وليكن لك دور الارتقاء بأهدافه وإعلانها، وإعانتها على استثمار طاقاته وقدراته في أمور نافعة له ولمجتمعه..
- ٦- تذكر أن المودة والرحمة من أكبر المعينات على تحقيق أهداف الحياة الزوجية.. فهما ركنان أساسيان لا غنى عنهما لأي حياة زوجية مستقرة.. قال تعالى: ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ (سورة الروم: ٢١).
- ٧- تفادي النظرة المادية المجردة لشريك الحياة، فلا ينبغي على سبيل



المثال أن تنظر الزوجة إلى زوجها على أنه بنك متنقل أو أن يعيش الرجل مع زوجته الموظفة وعينه على بطاقة الصراف الآلي..

٨- حتى يتمكن كل فرد من تحقيق الأهداف المتبخاة من الحياة الزوجية فإن عليه أن يولي قدراً من الاهتمام والوقت والجهد لشريك الحياة والأبناء.. وأن يضعهما في صدارة أولوياته..

٩- احرص على الإطلاع على سيرة النبي ﷺ ومواقفه في التعامل مع زوجاته، حيث يقول ﷺ: "خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي".. فقد كان ﷺ نموذجاً رائعاً في الحلم والحكمة واللطيف وسعة الصدر والتعامل الإنساني الراقى... كما أن على الزوجات الاقتداء بأُم المؤمنين خديجة بنت خويلد - رضي الله عنها - والتي كانت مثلاً رائعاً في الوقوف بجانب الزوج ورفع معنوياته أوقات المحن والأزمات...

١٠- لتنظر إلى حياتك الزوجية نظرة ملؤها الإجلال والتقدير... وتذكر أن الحياة الزوجية مشاركة إنسانية تنطوي على أجمل معاني الأخذ والعطاء... وتجنب نظرة الأثرة والأنانية.. واحذر من رفع شعار (أنا بس).. واحذر من إهمال حقوق شريك الحياة والأبناء فذلك يضعف من كيان الأسرة ويزلزل بناءها..





عشر نصائح وارشادات للعروسين^(١)

١- التواصل:

رغم أن التواصل هو أهم المهارات التي تحافظ على علاقات الحب إلا أنه نادراً ما يتواصل الناس، بل يبدو كما لو أنهم غير قادرين على تحويله إلى الكلمات المناسبة. ومن الواضح أيضاً المستمعين الجيدين هم أندر من المتحدثين فالمشاركة وهي أساسية لبناء التفاهم والتواصل، تتوقف تماماً عندما يشعر المتحدث أن المستمع قد توقف عن الاستماع.. ولذلك فإن أية علاقة حب ستقوى كثيراً إذا استمع كل طرف إلى الآخر، وتصرف تبعاً لهذه الاقتراحات:

- يجب أن يحاول كل واحد التعبير عن حبه للطرف الآخر بالأفعال والأقوال، ولا يجب عليه أن يعتقد أن الطرف الآخر يعرف مشاعره.. وحتى لو بدأ الطرف الآخر خجولاً، وأنكر أنه بحاجة للاهتمام، فلا يجب تصديقه.
- المجاملات مهمة جداً حتى عند الأداء للعمل المقروض،

(١) مجلة طيبك الخاص، العدد (١٩)، السنة السابعة عشر.



وأيضاً التخفيف عند الفشل.

- يجب أن يجبر كل من الطرفين الطرف الآخر عندما يشعر
باخزن، أو الوحدة أو سوء الفهم.. فمعرفة أحد الزوجين أن
بإمكانه مساعدة شريك حياته يجعله يشعر بالقوة، ويجب
تذكر أن الحب لا يعني أنه يمكن للمحب أن يقرأ عقل
الآخر.

- يجب التعبير عن المشاعر والأفكار المفرحة، فهذا يمد العلاقة
بالقوة والحيوية، ويسمح للأحداث الطارئة بتجديد روتين
الحياة.

- أيضاً يجب الاستماع إلى الطرف الآخر بدون محاكمة، فلا يجب
أن يشعر أي من الطرفين بأن ما يشعر به تافه.. وغير
حقيقي.. فهي تجاربه.. لذلك فهي مهمة وحقيقية بالنسبة له.

- يجب على كل من الزوجين أن يجعل الآخرين يعرفون أنه يقدر
شريكه، فالتأكيد العلني للحب من قبل أحد الزوجين يشعر
الطرف الآخر بالأهمية والفخر.

٢- العاطفة:

يبدو أننا نخاف من التعبير عن الحب من الآخرين.. وهذا قد



يرجع إلى أن اللمس مرتبط بمحرمات قديمة، غالباً محرمات للجنس لا شعورية.. ولكن إظهار العواطف مهم جداً للصحة.. فالأحضان يمكنها أن تزيل الاكتئاب وتولد حياة جديدة في الجسد المتعب، وتجعل الشخص يشعر بأنه أكثر حيوية ونشاطاً.. وإذا كانت العواطف الجسدية غريبة على الشخص، فمن الطبيعي أنه سيُشعر بعدم الراحة في البداية.. ويمكن البدء مع العائلة والأصدقاء بالتصافح بالأيدي، أو بمسحة خفيفة على الظهر، أو لمسة من الأصابع ومن هذا يمكن أن ينتقل إلى الحُضن الدافئ أو قبلة رقيقة، ففتح الأذرع لشريك العمر يأخذ مجهوداً قليلاً، ولكن فيه أوضح علامات الحب.

٣- التسامح:

هناك دفة في كلمة (تسامح) فهي توحى بقوة باللطف والثقة ولم الشمل والتجديد. ولكن قد يكون الغفران ضعيفاً جداً إذا لم يجد أحد الزوجين تبريراً لتصرف جارح صدر من الطرف الآخر.. ولكن يمكن أن يغفر فقط عندما ينظر إلى شريكه برقة وحنو على أنه إنسان.. ولذلك فهو غير كامل وهو معرض للخطأ والضعف مثله تماماً. فالحب يمكن الإنسان من أن يرى الخطأ بمعزل عن مرتكبيه..

وبذلك يمكن أن يرى ثمرة الحب المستمرة كأعظم وأكثر قيمة من الآلام المؤقتة والتسببية عن تصرف خاطئ منفصل.

٤- الصدق:

الأمان الشخصي ينبع دائماً من افتراض أن كلا من الزوجين سيكون صادقاً مع شريكه، وعندما يهتز هذا الشعور بالأمان - عن طريق الخداع تدمر الحياة الزوجية. والثقة شيء مستحيل بدون صدق، فعندما ينعدم الصدق، لا يمكن أن يكون هناك حب، ويمكن حتى الخداع النافه الذي يقصد بداية المحافظة على المشاعر للطرف الآخر أن يقود إلى عدم الثقة، فالحقيقة يمكن أن تقدم بطريقة محبة وودودة: أنا لا أحب مثل هذا الفستان بقدر ما أحب الفستان الأزرق، ولكن تذكري، هذا رأيي أنا فقط، وأنا لست (إيف سان لوران).. هذا أسهل من (هذا الفستان يشع، أنا أكرهه!). ويجب أن نقبل حقيقة أننا قد لا نستطيع أن نكون أمناء طوال الوقت.. ولكن إذا أردنا لعلاقتنا أن تنمو وتستمر، فالصدق والثقة يجب أن يكونا هدفنا الدائم.

٥- عدم الغيرة:

حيث إن القليل من الناس فقط هم الذين يستطيعون التجرد



تماماً من الغيرة، فيجب أن تنظم العلاقات مع هذه الصفة. فالغيرة يمكنها أن تصبح وحشاً قادراً على تحطيم حياة أي شخص، وتحطيم حياة من يهيم أيضاً.. وتكون تحدياً للشخص في احترام النفس ومعرفة لذاته. والغيرة لا يمكن أن تتضاءل، إلا إذا قبل الشخص أخيراً حقيقة أنه لا يمكن أن يمتلك إنساناً آخر، وأن يتعلم أن حب شريكه يعني أنه يريد أن يكون نفسه.. مهما كان هذا مؤلماً.. فيجب أن يطلق سراح الحب، وعندما يعود فقط يمكن للإنسان أن يتعرف على الحقيقة.

٦ - القبول:

يجب أن يقبل كلا الزوجين الآخر كما هو باعتباره ليس كاملاً.. فإذا ما خاف الشخص التصريح عن نفسه غير الكامل، فلا يمكن أن يتوقع من شريكه أن يفعل هذا، وبهذا يصبحان غريبين.. ولكن هناك أزواجاً يعترفون بأنهم لا يملكون الكثير ولكن هذا كل ما عندهم.. لذلك يجب الاكتفاء بما هو موجود. ولكي تشكل علاقة زوجية سعيدة، يجب أن يكون الزوجان سعيدين بنفسيهما كما هما.. ويجب أن يحترم كل من الطرفين حقوق الآخر، مواقفه ومشاعره.



٧- الاحترام:

غالباً فالمشاكل الكبيرة لا تكون سبباً في فشل العلاقة الزوجية.. ولكن الخطأ ينشأ من سلسلة من الأشياء الصغيرة عبر فترة طويلة من الزمن، تصرفات صغيرة مستهترة، أو تعليقات تقال بدون تكفير، أو كلمات لم يتحدث بها صاحبها، أو نيات طيبة لأفعال حسنة تؤجل دائماً. فنحن دائماً نعامل المعارف المعارضين باعتبار أكثر مما نعامل الناس القريبين إلى قلوبنا، (أشكرك) و(من فضلك) وإذا لم يكن لديك مانع) هي طرق لإظهار الحب لشريك الحياة، فيجب خلق مناخ من الدفء والاحترام بين الأزواج بأن يعامل كل منهما الآخر بكرامة واحترام.

٨- التقاليد:

تعامل التقاليد غالباً هذه الأيام على أنها خرافات رومانسية.. فتوقفت عشاءات العائلة في أيام الإجازات، ومعها توقف الاحتفال بالمناسبات التي تجمع أفراد الأسرة معاً. وإعادة قراءة الإهداء المكتوب على ظهر صورة أو كارت بوستال، والكعكة التي تحند ذكرى سنة جديد من الحياة الزوجية، هي كلها أشياء تربط وتقوي العلاقة بين الزوجين.





٩- مشاركة الأحلام:

يرفع الإسلام الإنسان فوق العالم الدنيوي المادي وبشري مستقبله بالتوقعات، ولذلك فإن الحلم المشترك من شأنه أن يضيف عنصر الجودة والدهشة إلى العلاقة الزوجية. فالأحلام تقدم نجاحات الغد كالأطفال والسفر والأمان المادي، بالإضافة إلى السلام والسعادة والفرح. والحلم هو مكان خاص، ولذلك فإن مشاركة من الزوج يسمح لكلا الزوجين أن يكون واضحاً للآخر.

١٠- الشجاعة:

يمكن للخجل أن يمنع الطرفين من الالتقاء عند نقطة واحدة.. فالعلاقة الزوجية تتطلب الجرأة والمشاكل والخلافات والاحباطات حتمية، ولذلك فالزوجان يحتاجان إلى الشجاعة لمواجهةها.. فيجب أن تعطي العلاقات الفرصة، لأنه ليس هناك شخص آخر. أو أن يلتقي الحب بالمقابل.





عشر أفكار لحياة زوجية سعيدة^(١)

علاقات الحب مهمة جداً للناس جميعاً، ولكنه بالرغم من ذلك، فقليلاً ما نفكر في كيفية تنمية هذه العلاقات. ولذلك نحرص هنا على تقديم بعض الأفكار التي تبين أنها تقوى علاقات الحب عموماً والعلاقات الزوجية بصفة خاصة:

١- التواصل:

رغم أن التواصل هو أهم المهارات التي تحافظ على علاقات الحب إلا أنه نادراً ما يتواصل الناس.

٢- العاطفة:

يبدو أننا نخاف من التعبير الجسدي عن الحب أو تلقي هذا التعبير من الآخرين... وقد يرجع هذا إلى أن اللمس مرتبط بمحرمات قديمة، غالباً محرمات الجنس اللاشعورية.

(١) أوراق رومانسية للمتزوجين فقط، نوال السريع، ط٢٠٢٨، ١٤٢٨ هـ / ٢٠٠٧ م.





٣- التسامح:

هناك دفة وقوة في كلمة «تسامح» فهي توحى بقوة اللف والشفاء ولم الشمل والتجدد.

٤- الصدق:

الأمان الشخصي ينبع دائماً من افتراض أن كلاً من الزوجين سيكون صادقاً مع شريكه، وعندما يهتز هذا الشعور بالأمان عن طريق الخداع تدمر الحياة الزوجية. الثقة شيء مستحيل بدون صدق تقوية العلاقة الزوجية.

٥- عدم الغيرة:

الغيرة يمكنها أن تصبح وحشاً قادراً على تخطيط حياة أي شخص، وتخطيط حياة مكن يجبههم أيضاً... أو تكون تحدياً للشخص في احترامه لنفسه ومعرفة لذاته. والغيرة لا يمكن أن تنضاهل إلا إذا قبل الشخص أخيراً حقيقة أنه لا يمكن أن يمتلك إنساناً آخر، وأن يتعلم أن حب شريكه يعني أنه يريد أن يكون نفسه... مهما كان هذا مؤلماً.

٦- القبول:

ضروري أن يقبل كلا الزوجين الآخر كما هو باعتبارها ليس

كاملاً... فإذا ما خاف الشخص التصريح عن نفسه غير الكاملة، فلا يمكنه أن يتوقع من شريكه أن يفعل هذا وبهذا يصبحان غريبين... ولكن هناك أزواج يعترفون بأنهم لا يملكون الكثير... ولكن هذا هو كل ما عنده.. ولذلك يجب الاكتفاء بما هو موجود.

٧- الاحترام:

غالباً ما لا تكون المشاكل الكبيرة سبباً في فشل العلاقات الزوجية.. ولكن الخطأ ينشأ من سلسلة من الأشياء الصغيرة عبر فترة طويلة من الزمن، تصرفات صغيرة مستهترة، أو تعليقات تقال بدون تفكير، أو كلمات لم يتحدث بها صاحبها، أو نيات طيبة لأفعال حسنة تؤجل دائماً. نحن دائماً نعامل المعارف العارضين باعتبار أكثر مما نعامل الناس القريبين إلى قلوبنا «أشكرك» و«من فضلك» و«إذا لم يكن لديك مانع»، فهي طريق لإظهار الحب لشريك الحياة.

٨- التقاليد:

تعامل التقاليد غالباً هذه الأيام على أنها طرفات رومانسية.

٩- مشاركة الأحلام:

ترفع الأحلام الإنسان فوق العالم الدنيوي المادي وتثري مستقبله بالتوقعات، ولذلك فإن الحلم المشترك من شأنه أن يضيف



عنصر الجدة والدهشة إلى العلاقة الزوجية.. والحلم هو مكان خاص، ولذلك فإن مشاركة من الزوج يسمح لكلا الزوجين أن يكون واضحاً للآخر. قال تعالى: (الرجال قوامون على النساء)، سورة النساء، الآية: ٣٤.

١٠ - الشجاعة:

يمكن للخجل أن يمنع الطرفين من الالتقاء عند نقطة واحدة.. فالعلاقة الزوجية تطلب الجرأة، والمشاكل والخلافات والاحباطات حتمية. ولذلك فإن الزوجان يحتاجان إلى شجاعة لمواجهة... يجب أن تعطي العلاقات الفرصة؛ لأنه ليس هناك ما هو أعظم من أن يحب الإنسان شخصاً آخر.. أو أن يتلقى الحب في المقابل.





أهم عشرة حقوق للزوجة على زوجها

إن الله عز وجل خلق لنا في هذه الدنيا أزواجاً نسكن إليها، وجعل المودة والرحمة دوحة نستظل بها، ورغبة في تجديد ما تقادم من المعلومات، وتذكير من غفل من الإخوان والأخوات، فإن الحقوق الزوجية عظيمة ويترتب عليها أمور مهمة قال الله تعالى: (وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً) سورة النساء: ١٩. وهذه المرأة - أخي المسلم - التي تحت يدك أمانة عندك، ومسؤول عنها يوم القيامة، هل أدت حقوقها أم فرطت وضيعت؟!

أهم عشر حقوق للزوجة على زوجها:

أولاً: الوصية بالنساء خيراً امتثالاً لقول الله تعالى: (وعاشروهن بالمعروف) سورة النساء: ١٩. وقول الرسول ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج ما في الضلع أعلا، فإن ذهب تقيمه كسرت، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء» متفق عليه. وعنه أنه قال: «اللهم إني أخرج حق الضعيفين: اليتيم، والمرأة» رواه أحمد.





ثانياً: إعطاؤها حقوقها وعدم بخشها، فعن معاوية بن حيدة قال: قلت: يا رسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه؟ فقال عليه الصلاة والسلام: «أن يطعمها إذا طعم، ويكسوها إذا اكتسى، ولا يضرب الوجه، ولا يقبح، ولا يهجر إلا في البيت» رواه أحمد. وبعض الناس يأخذوه الكرم والسخاء من الأصدقاء وينسى حق الزوجة، مع أن المرء يؤجر على إنفاقه في بيته أعظم من غيره، وآخرون اتخذوا ضرب زوجاتهم مهنة لهم فلا يرفع يده عنها، وعائشة رضي الله عنها - تقول: «ما رأيت رسول الله ﷺ ضرب امرأة...» رواه مسلم. والرسول ﷺ هو القدوة والمثل. وآخرون اتخذوا الهجر عذراً وطريقاً لأي سبب حتى وإن كان تافهاً، وربما هجر المسكينة شهوراً لا يكلمها ولا يؤانسها، وقد تكون غريبة عن أهلها أو شابة صغيرة يخشى على عقلها من الوحدة والوحشة.

ثالثاً: تعليمها العلم الشرعي وما تحتاج إليه من أمور العبادات وحثها وتشجيعها على ذلك، يقول الله تعالى: ﴿وَأذْكُرْ مَا يَتْلَى فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ﴾ (سورة الأحزاب: ٣٤). وقالت أم المؤمنين عائشة -- رضي الله عنها -- وعن أبيها: «نعم النساء نساء الأنصار، لم يمنعهن الحياء أن يتفقهن في الدين» رواه البخاري. وعلى الزوج أن يتابع تعليمها القرآن الكريم والسنة

المطهرة ويشجعها ويعينها على الطاعة والعبادة، قال تعالى: ﴿ وَأَمْرٌ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا تَسْتَكْثِرُ رِزْقًا تَحْنُ تَرْزُقُكَ وَالْعَنُقِبَةُ لِلتَّقْوَى ﴾ (سورة طه: ١٣٢) قال رسول الله ﷺ: «رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء» رواه أحمد.

رابعاً: معاملتها المعاملة الحسنة والمحافظة على شعورها وتطبيب خاطرها، قال تعالى: ﴿ وَعَايِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ (سورة النساء: ١٩) قال ابن عباس - رضي الله عنهما: «إني أحب أن أتزين للمرأة، كما أحب أن تتزين لي، لأن الله ذكره بقوله: ﴿ وَعَايِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ (سورة النساء: ١٩)».

ومن أهم الأمور التي انتشرت في أوساط بعض الأسر المسلمة من المخالفات في تلك المعاملة الحسنة التي أمرنا بها: بداءة اللسان، وتقبیح المرأة خلقاً أو خلقاً، أو التأفف من أهلها وذكر نقائصهم، وكذلك سب المرأة وشتمها ومناداتها بالأسماء والألقاب القبيحة، ومن ذلك إظهار النفور والاشمئزاز منها.

ومن ذلك أيضاً تجريحها بذكر محاسن نساء أخريات، وأنهن أجمل وأفضل، فإن ذلك يكدر خاطرها في أمر ليس لها يد فيه.



ومن المحافظة على شعورها وإكرامها، مناداتها بأحب الأسماء إليها، واللقاء السلام عليها حين دخول المنزل، والتودد إليها بالهدية والكلمة الطيبة، ومن حسن الخلق وطيب العشرة عدم تصيد أخطاءها ومتابعة زلاتها، بل العفو والصفح والتفاضي خاصة في أمور تجهد فيها وقد لا توفق، وتأمل في حديث الرسول ﷺ: «إن أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وخياركم خياركم لنسائه» رواه أحمد.

خامساً: المحافظة عليها من الفساد ومن مواطن الشبه، وإظهار الغيرة عليها، وحثها على القرار في البيت، وإبعادها عن رفيقات السوء، والحرص على أن لا تذهب إلى الأسواق بكثرة وإن ذهبت فأذهب معها، وأن لا تدعها تسافر بدون محرم، واستشعر أن هذه أمانة عندك مسؤول عنها يوم القيامة كما قال الرسول ﷺ: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته» متفق عليه.

سادساً: أعفائها وتلبية حاجاتها، فإذ ذلك يحفظها ويغنيها عن التطلع إلى غيرك، واحرص على إشباع حاجاتها العاطفية بالكلمة الطيبة والثناء الحميد، واقتطع من وقتك لها، واجعل لبيتك نصيباً من بشاشتك، ودمائة خلقك، روى عبدالله بن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: «يا عبدالله، ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم



الليل؟» قال: قلت: بلى يا رسول الله. قال: «فلا تفعل، صم وافطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لزوجتك عليك حقاً» رواه البخاري. وفي الحديث عن النبي ﷺ: «وفي بضع أحدكم صدقة» قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: «أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر» رواه مسلم.

سابعاً: التأمي بخير الأزواج في مؤانسة الزوجة وحسن العشرة وإدخال السرور في قلبها، روى عقبه بن عامر أن النبي ﷺ قال: «كل شيء يلهو به الرجل فهو باطل إلا: تأديبه فرسه، ورميه بقوسه، وملاعبته أهله» رواه أبو داود والترمذي. ومن أحق منك بحسن الخلق وطيب المعشر، ممن تخدمك وتطبخ لك، وتنظف ثوبك، وتفرح بدخولك، وتربي أبناءك، وتقوم بشؤونك طوال حياتك؟! ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فقد كان عليه الصلاة والسلام يسابق عائشة رضي الله عنها؛ إدخالاً للسرور على قلبها، ويناديها يساً عائش؛ تقرباً إلى قلبها، وكان عليه الصلاة والسلام يؤانسها بالحديث ويروي لها بعض القصص، ويشاور زوجاته في بعض الأمور مثلما شاور أم سلمة في صلح الحديبية.

ثامناً: تحمّل أذاها والصبر عليها، فإن طول الحياة وكثرة أمور



الدنيا لا بد أن توجد على الشخص ما يفيض عليه من زوجه، كأبي إنسان خلق الله فيه الضعف والقصور. فيجب تحمل الأذى إلا أن يكون في أمر الآخرة: من تأخر الصلاة، أو ترك الصيام، فهذا أمر لا يحتمل، ولكن المراد ما يعترض طريق الزوج وخاصة الأيام التي تكون فيها الزوجة مضطربة، وتمر بظرف شهري معروف، وقد كان نساء النبي ﷺ يراجعنه، ويقع منهن تصرفات تستوجب الحلم والعفو.

تاسعاً: المحافظة على ماها وعدم التعرض له إلا بإذنها، فقد يكون لها مال من إرث أو عطية أو راتب شهري تأخذه من عملها، فأحذر التعرض له لا تصرحاً ولا تلميحاً ولا وعداً ولا وعيداً إلا برضاها، قال الله تعالى: ﴿ وَمَا أَوْلَىٰ أَلْسِنَةٌ صَادِقِينَ بِحَلَّةٍ فَإِنْ طِغْنَ لَكُمْ عَنْ سَعْيِ وِمَتَهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَّرِيئًا ﴾ (سورة النساء: ٤). وقد كان رسول الله ﷺ أميناً على مال زوجته خديجة رضي الله عنها فلم يأخذ إلا حقه ولم يساومها ولم يظهر الغضب والحنق حتى ترضيه بهاها!! قال تعالى محذراً عن أخذ المهر الذي هو مظنة الطمع وهو من مال الزوج أصلاً: ﴿ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَسْبَغَ إِذَا رَفَعْتَ رُوحَ مَكَاتِ رُوحٍ وَهَاتِيْتُمْ إِحْدَنَهُنَّ فَنظَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ سَخِيًّا أَتَأْخُذُونَ بِهَاتِنَا وَإِنَّمَا مِيْمَنَا * وَكَيْفَ تَأْخُذُونَ. وَقَدْ أَفْضَىٰ بَعْضُكُمْ إِلَىٰ بَعْضٍ وَأَخَذْتُ



مِنْكُمْ مِيثَقًا غَلِيظًا ﴿ (سورة النساء: ٢٠-٢١). فما بالك بأموال زوجتك، فأخذ المال منها ينافي قيامك بأمر القوامه، ووجوب النفقة عليها حتى وإن كانت أغنى منك، وليحذر الذين يتعدون على أموال زوجاتهم ببناء مسكن أو استثمار ثم يضع مالها باسمه ويبدأ يستقطعه، فإنه مال حرام وأخذ بدون وجه حق، إلا بإذن صاحبه.

عاشراً: من حقوق الزوجة التي على زوجها، العدل بين الزوجات في البقاء والمكث مع كل زوجة والتسوية في المبيت والنفقة، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ﴾ (سورة النحل: ٩٠). وقد مال كثير من المعددين، والرسول ﷺ يقول: «من كانت له امرأتان فمال إلى إحداهما، جاء يوم القيامة وشقه مائل» رواه أحمد.

وكان رسول الله ﷺ إذا أراد السفر أقرع بين زوجاته فأيتهن خرج سهمها خرج بها معه، وكان عليه الصلاة والسلام يراعي العدل وهو في مرض موته حتى أذن له زوجاته فكان في بيت عائشة رضي الله عنها، وكان لمعاذ بن جبل - رضي الله عنه - امرأتان فإذا كان يوم هذه لم يشرب من بيت الأخرى الماء.





الوصايا العشر لـحب الزوجة

من المشاكل الأساسية في البيوت أن كل من الزوجين يريد من الآخر أن يبادر بالتعبير عن الحب، وأنت أيها الزوج المحب تدرك مدى حب النساء، وأن تركيبتهن النفسية تجعلهن في أوج السعادة عندما يشعرن بلهفة الطرف الآخر عليهن. وحتى ينمو الحب بينكما عليك أن تكرم زوجتك بحبك.. لإكرامها عليك بإتباع هذه الوصايا العشر:

أولاً: أخبرها بحبك:

تحب المرأة أن تسمع كلمة حب من زوجها، تعلمن بها على مكانتها لديه، بل وتعلمن على بقاء تلك المكانة. فالزوج الذكي هو الذي يشعر زوجته أن حبه لها من أسباب سعادته في هذه الحياة.

ثانياً: ابتكر في التعبير عن حبك:

ابتكر في التعبير عن حبك حتى تعيد الرشاقة لحياتك الزوجية.





ثالثاً: اشكرها وامدحها ثلاثاً:

الزوج الذكي هو الذي يجعل زوجته تنتظر مكافأة في أي عمل تؤديه، فابتسامة من أجل حجرتك النظيفة، ولرائحة الطعام الشهية، ولمسة رقيقة لرعايتها لابنك المريض. وهمسة حب لهذا الثوب الرائع الذي ما ارتدته إلا لك. هذه مفردات الشكر التي تريدها منك زوجته.

ثم امدحها.. قالوا: إذا كان المدح متفرداً مرة واحدة فإن المدح أمام الناس يجب أن يكون ثلاث مرات. امدح زوجتك بصدق ولا تخلط الجد بالهزل. واجعلها تصدق مزحك. لا تتكلف ولا تستخدم الكلمات المنمقة جداً، فالصدق هو التعبير بأقل الكلام.

- امدحها بوجهك وعينيك مع لسانك.
- امدح زيتها، عطرها، أنوثتها، حياءها.
- امدح تعبها، إنتاجها، طعامها.
- امدحها أمام الآخرين، وفي غير وجودها، وأخبرها أنك مدحتها أمام الآخرين.





رابعاً: أسألهما عما تحب:

كثيرات هن الزوجات اللاتي يضعن أزواجهن في (اختبار حب).. وبغض النظر عن موافقتنا أو رفضنا كأزواج لهذا الأسلوب فإنها طبيعة نسائية، وللخروج من هذا المأزق الزوجي عليك أن تسألهما عما تحب وعما تكره، عما يسرها وعما يضايقها.. ولأنها تنسى، ضع أمامها يوماً شيئاً مما تحبه أو أبعد عنها شيئاً تكرهه. هذه رسالة عالية الصوت منك تقول فيها: (أنا مهتم بما تهتمين به وهذا أكبر دليل على حبي لك).

خامساً: متى سابقت زوجتك؟

عن عائشة - رضي الله عنها - أنها كانت مع النبي ﷺ في سفر قالت: فسابقته فسبقته على رجلي، فلما حملت اللحم سابقته فسبقني فقال: «هذه بتلك السبقة». ولاحظ أن النبي ﷺ كان قد تجاوز الخمسين، وزوجته لم تتم العشرين بعد، فلم يتحجج بفقد الوفاة أو فقد الاحترام، والرسول ﷺ كان أكثر الناس انشغالاً، ولم يتحجج بالانشغال، والعرب كانت لهم عادات وتقاليد صلبة مع النساء فلم يمنع ذلك.. لماذا؟

إن النبي ﷺ كان يدرك تمام الإدراك أي أثر يصنعه ذلك التنازل





والمشاركة مع الزوجة. وأي رسالة ستصلها من تلك التصرفات. إن التنازل عن شيء من مراسم الحياة الغليظة مع زوجتك هو خير كلمات الحب بينكما والنبى ﷺ يضع أسلوباً للعلاقة بين الزوجين.

سادساً: ابتسم أرجوك:

قال النبى ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة رواه أبو دود.

إليك أمرين:

أولاً: أخبرك بتلك اللهفة الشديدة التي تملأ قلب حبيبتك عليك عندما تعود إلى المنزل وقد تقطب جبينك وتقلصت شفطاك: فهي تسأل نفسها: ماذا جرى؟ هل بدر مني شيء أو من الأولاد أو من والدي؟ أو من مدير العمل؟ ولا تظمن حتى تعرف لماذا لا تبسم.

ثانياً: إن تكرار الحان يؤدي على التعود عليه: فهي دائماً تراك مقطب الجبين عابساً، فإذا حدثت لك حادثة عظيمة ملأت عليك قلبك باهم وأويت إلى ركن ودود محب تحكي فيه همك وتستروح منه انسك، ودخلت البيت فلم تعرك اهتماماً، ثارت ثورتك، شعرت بأن الدنيا سوداء في نظرك. هل هذه زوجة التي لا تهتم بأمر زوجها؟ والأمر مختلف تماماً، فهي أصبحت لا تدري متى تكون حزينا، ومتى

تكون فرحاً، لأنك دائماً مكتئب غير مبتسم!!

أقول لك ابتسم أرجوك، لتعطي فرصة لزوجتك في التعرف على حالتك النفسية، فتقدم لك أياديها. وبالمناسبة أذكرك بواجب عليك عند دخولك البيت: وهو إلقاء السلام وصيغته: (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته) ومن يحمل السلام.. لا بد أن يحمل الابتسام. ولقد سئلت فتاة عم من نحب أن تتزوج؟ فقالت: أحبه كسوباً إذا غدا، ضحوكاً إذا أتى.

سابعاً: لكل عمر أسلوبه:

لكل عمر أسلوبه في التعبير عن الحب والإقبال على الحياة.. المرأة في العشرين مدللة لديها بقايا طفولة تريد أن تجرب كل شيء، تخرج للنزهة وتحب الحياة الاجتماعية والأنشطة وإقامة العلاقات، وفي الثلاثين تحف لديها روح الاندفاع، وتسعى بوقتها من أجل سعادة الأولاد.. تعطي كل طاقتها للبيت والأطفال وتضحى بوقتها من أجل سعادة البيت. وفي سن الأربعين تصل إلى النضج ومشاركة الزوج الكثير من اهتماماته، ولكن تعود إليها الرغبة في الخروج من المنزل.. تحب أن يصحبها زوجها، ولا تحب قضاء معظم الوقت في المنزل. وهكذا لكل عمر طريقته في الحياة.. وكذلك لكل عمر



أسلوبه في التعبير عن الحب، فتعرف على ميول زوجتك المناسبة
لعمرها، وابدأ في التخطيط لإشباع بعض رغباتها.

ثامناً: تيقظ عند مرضها:

تذكر مواقف الأُم التي تمر بها أثناء حيضها وحملها ونفاسها،
وضم ذلك إلى حالتها إذا مرضت أو مرض أحد أطفالها.. أعطيها
الدواء بنفسك، أعمل لها كبادات إذا احتاجت، أسندها وهي
تتحرك.. كن يقظاً في تصرفاتك عند مرضها، فلا تتأفف أو تظهر
الضجر أمامها حتى من أمر خارج عن موضوع المرض، فإنها رسالة
لها أن مرضها جعلك عصبياً، وأنها حمل ثقيل عليك.. واحذر
فراستها فإنها قد ترى ما يدور في قلبك.

تاسعاً: أعد مفاجأة حب:

أعط زوجتك أجازة من البيت.. اطلب منها أن ترتدي
ملابسها وتذهب لزيارة والديها أو أحد أقاربها أو صديقتها.. لا
ترسل معها الأولاد.. قل لها: لا تحضري إلا إذا اتصلت بك..
يمكنك أن توصلها وتعود. قم أنت والأولاد بدورها بالكامل في
البيت، أعد بعض الزينات اشتر الحلوى وفاكهة وطعاماً جيداً. اتصل
بها وأخبرها أو تعود أن تنتظرك لتحضرها. ارتد أفضل ما عندك،



وكذلك الأولاد، وعند دخولها اجعل لافتة تفاجئ عينها مكتوباً عليها: (نحن نحبك يا ماما) نأهس في أذنها الآن: (أنا صاحب الفكرة لأنني أحبك أكثر منهم). تذكر أنها تفعل من أجلك أكثر من ذلك.

عاشراً: أنتم لباس هن:

إن الزوجة تقدر جيداً أن يكون زوجها سترأ لها، أو كما جاء في القرآن: ﴿وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ (سورة البقرة: ١٧٨). كثيرة هي الهنات التي تحدث في البيت، ولكن أعلم أن زوجتك تغفر لك كل شيء، ولا تغفر لك أن تتحدث عن عيوبها أمام الآخرين. إن آخر رسالة ترسلها لزوجتك يوم أن تسمعك بين الناس تدافع عنها وتحفي عيوبها وكأنك تقول لها (لأنني أحبك فأنا سترك وغطاءك) (١).





عشر طرق لكسب قلب زوجتك

قائمة المظنوبات من الزوجة تجاه زوجها طويلة جداً لدرجة أنها تنسى الرجال أو بعضهم دورهم تجاه زوجاتهم وماذا لو سألتها ماذا تريد مني يا زوجتي كما أريد.. أو لماذا لا يتحسس مطالبها دون سؤال؛ هنا سبرز المقولة القديمة (من الذي يفهم المرأة) ولكن الحقيقة أن المرأة ذات مطالب واضحة وسهلة، على الرجل الذكي أن يتلمسها بحبه وعقله ليصل إلى إرضائها كما تحاول جاهدة إرضائه. فالمشاكل فيما بينهما فيما يتعلق بالعواطف لا تخرج عن إحساس أحدهما بفتور عاطفة إحساس الآخر نحوه فإذا شعر الزوج بهذا فعليه أن يعرف أن مشاعر زوجته كالزهرة الرقيقة التي تحتاج لعناية حتى لا تذبل وإليك أيها الزوج بعض الطرق التي تفيدك في هذا:

- 1- استمع لزوجتك أمتحها قلباً وأذنأ صاغية أمتحها شيئاً من وقتك حتى لو كانت تتحدث في أمور لا تمك فمشاركك لها بالاستماع سيوصلها إلى التحدث عن اهتزاز مشاعرنا نحوك وقد يصنو الجؤ ويزول التوتر.





- ٢- أحذر من التفريط بيوم إجازتك دون أن تقضي جزءاً منه على الأقل معها، لا تشعرها بأولوية أصدقائك في حياتك فالأولوية يجب أن تكون لشريكة حياتك.
- ٣- كن متواصلاً معها هاتفياً إذا طالت ساعات خروجك من البيت سواء في العمل أو لأي سبب آخر. أشعرها بالاهتمام عن طريق الكلمة الحلوة والسؤال عنها.
- ٤- تذكر المناسبات التي تهتمها فهي فرصة لتقديم الهدية والخروج لتجديد حياتكما في جلسة هادئة. فهذه المناسبات تجدد النبض في مشاعر قد تغفل أنت عنها.
- ٥- صدق أن أفضل هدية بدون مناسبة وغير متوقعة من زوجتك لن تكون أكثر من باقة ورد جميل تدخل بها إلى منزلك.
- ٦- أظهر احترامك وحبك لها أمام أسرتكما فهذا يدعمها نفسياً ويعزز شعورها باحترامك أيضاً، وأحرص على التواجد معها في زيارتكم العائلية للأسرتين.
- ٧- أحذر من تكرار مفاجأتها بدعوات لا تكون مستعدة لها حتى لو كان المدعوون من أفراد أسرتك حاول دائماً أن تجعلها مستعدة ولا تربكها بأي طلب.



- ٨- تودد لها دائماً في المنزل وخارجه بالكلمات الحلوة التي تتنوع بين العزل واثناء والشكر فالكلمة الحلوة شجرة لا يسقيها إلا استمرارك عليها.
- ٩- شاركها من حين لآخر بعض الأعمال المنزلية فحتى مع وجود خادمة في المنزل هناك أمور لا بد أن تقوم بها ربة المنزل شاركها وعاونها فمشاركة واحدة في الأسبوع أو حتى في الشهر تمنحها القدرة على المواصلة في إحساس مفعم بالامتنان لك.
- ١٠- أحذر من إثارة غيرتها من تكرار مديح نساء أخريات حتى لو كن من الشهيرات التي تعرف مسبقاً أنك لن تصل إليهن ولكن هذا إذا تكرر سيفقدها احترامها لك وثقتها بنفسها أمنحها احترامك وحبك دائماً".





أهم المراجع

أولاً: الكتب:

- ١- سيدتي كيف؟! إيمان محمد نصار، ط ٢، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.
- ٢- الوصايا الذهبية للمرأة العصرية، هيا بنت مبارك البريك، ط ٢، ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٢م.
- ٣- أفضل الوصفات لسعادة الأزواج والزوجات، الدكتور عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط ٥، ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م.
- ٤- اللقاء العشر الذهبية، الدكتور عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط ٣، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.
- ٥- الطريق إلى القمة، ج ١، الدكتور عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط ١، ١٤٢٤هـ / ٢٠٠٣م.
- ٦- خطوة خطوة نحو الهدف، ج ١٠، أحمد سالم بادويلان.
- ٧- الطريق للسعادة الزوجية، أحمد سالم بادويلان، ط ٢، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م.





٨ - أوراق رومانسية للمتزوجين فقط، نوال السريع، ط ٢،
١٤٢٨هـ / ٢٠٠٧م.

ثانياً: الصحف والمجلات:

١ - مجلة همسات.

٢ - مجلة سيدتي.

٣ - مجلة الجزيرة.

٤ - مجلة الفرقان.

٥ - مجلة نون.

٦ - مجلة الأسرة.

٧ - مجلة طبيبك.

٨ - مجلة المتميزة.

٩ - جريدة اليوم.





الفهرس

٥	إهداء
٧	تقديم
٩	عشر نصائح لكي تكسبي مودة زوجك
١٥	١٠ شروط تشكل دعائم الزواج الصحيح
١٧	عشرة مؤشرات لتجنب الخلافات الزوجية
١٩	عشر نصائح لتنمية الحب بين الزوجين
٢٢	عشر خطوات لحياة زوجية هادئة
٣١	عشر خطوات.. لسعادة زوجية مشتركة!!
٣٥	عشر خصال لتنال السعادة في حياتك الزوجية
٣٩	عشر نصائح لتعلمي زوجك لغة الحب
٤١	القواعد العشر لإبقاء زوجك في المنزل
٤٤	عشر مناطق محظورة تساهم في تصدع العلاقة الزوجية
٤٦	عشر نصائح لمعالجة العواطف الزوجية
٤٨	عشر مهارات لترضي زوجك



- عشر خطوات تقود زواجك بعيداً عن الفشل ٥١
- عشر نصائح لجعل الحياة الزوجية سعيدة ومستقرة ٥٥
- عشر قواعد مهمة للتعامل بين الأزواج ٦٢
- عشرة أساليب عملية لحل الخلافات الزوجية ٦٤
- عشر نصائح لضمان السعادة الزوجية ٦٦
- عشرة أمور للحفاظ على علاقة زوجية سعيدة ٧١
- عشر حركات تكسبها شريك حياتك الثقة ٧٣
- عشرة مؤشرات تدل على استمرار الحياة السعيدة بعد الأربعين ٨٠
- عشرة طرق تنمي دور الأهل في نجاح الزواج ٨٢
- عشرة خطوات تمنع فرار زوجك!!! ٨٤
- عشر قواعد لتكسيب نفسك وزوجك ٨٧
- عشر خطوات لحل المشاكل الزوجية ٨٩
- النصايا العشر للحياة الزوجية السعيدة ٩١
- القوانين العشرة لتغيير الزوج ٩٦
- عشر وسائل لسعادتك الزوجية ١٠٠
- عشر خطوات لتحاشي غضب الزوج في حالة الخطأ ١٠٢
- عشر وسائل لتحقيق أهدافك في الحياة الزوجية ١٠٤
- عشر نصائح وإرشادات للعروسين ١٠٧





- عشر أفكار لحياة زوجية سعيدة ١١٤
- أهم عشرة حقوق للزوجة على زوجها ١١٨
- الوصايا العشر لخب الزوجة ١٢٥
- عشر طرق لكسب قلب زوجتك ١٣٢
- أهم المراجع ١٣٥
- الفهرس ١٣٧





رسالة إلى القارئ الكريم

عند وجود أي ملاحظات على الكتاب أو الرغبة في
التواصل مع الكاتب يمكن ذلك عن طريق العناوين
التالية:

ص.ب. ٧٠٣٩٨ الرياض ١١٥٦٧

جـوال: ٥٠٨٢٧٣٢٠٩ +٩٦٦

بريد إلكتروني: daralhadarah@hotmail.com

موقعنا على الانترنت: www.daralhadarah.com

