

كيف تتعاملين مع زوجك حسب شخصيته .. وفي كل حالته؟!!

د/ عبدالرحمن بن علي الدوسري

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

ح دار الحضارة للنشر والتوزيع، ١٤٣٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الدوسري، عبدالرحمن علي عبدالرحمن

كيف تتعاملين مع زوجك حسب شخصيته وفي كل حالاته: / عبدالرحمن علي

عبدالرحمن الدوسري - الرياض ١٤٣٢هـ

ص ٠٠؛ سم ٠٠

ردمك: ١- ٩٦٦ - ٥١ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

١- العلاقات الزوجية ٢- العلاقات الأسرية ١- العنوان

١٤٣٢/٢٤٣٥

ديوي ٣٠١.٤٢٧

رقم الإيداع: ١٤٣٢/٢٤٣٥هـ

ردمك: ١- ٩٦٦ - ٥١ - ٩٩٦٠ - ٩٧٨

حقوق الطبعة محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م

دار الحضارة للنشر والتوزيع

ص.ب ١٠٢٨٢٣ الرياض ١١٦٨٥

هاتف: ٢٤٩٦٥٥٥ - ٢٧٨٧٢٢٢ فاكس: ٢٤٨٣٠٠٤

المستودع تلفون: ٢٤١٦١٣٩ فاكس: ٢٤٢٢٥٢٨

الرقم الموحد: ٩٢٠٠٠٠٩٠٨

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ

الإهداء

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

د. عبدالرحمن الدوسري

تقديم

في كتابه الجديد الذي بين أيديكم يقدم الكاتب نصائح وتوجيهات الخبراء والاختصاصيين في مجالات الأسرة للمرأة لمعرفة كيفية تعاملها مع زوجها حسب شخصيته وفي كل حالاته.

فلكل مقام مقال، ويختلف الأزواج عن بعضهم فلكل صفاته وشخصيته والزوج نفسه يتغير مزاجه حسب نفسيته وظروفه .. فلكل واحد من هؤلاء ولكل ظرف وحاله نوع من التعامل

نتمنى للكتاب والكاتب مزيداً من النجاحات المتلاحقة وللقرء الكرام

الفائدة المرجوة.

الناشر.



كيف تتعاملين مع هذه الأنواع من الأزواج^(١)؟

يمكننا تصنيف الأزواج إلى عدة نماذج أهمها: الزوج المغامر، الزوج المدلل، ومن ثم الزوج الناجح.

ولا يعني كلامنا هذا أن هذه النماذج خالصة من حيث تصرفها وسلوكها مئة في المئة، إنما قد تتداخل بعض الصفات الإيجابية وغير الإيجابية في شخصية كل واحد من هؤلاء الأزواج؛ لأن التصنيف جاء للصفة الأكثر بروزاً في شخصية كل منهم.

(١) الزوج المغامر:

وهو طراز سيئ من الأزواج، كل حياته تنصب على المغامرة وخاصة فيما يتعلق بأمور معاشه وطريقة تحصيل رزقه، إذ لا يتورع عن القيام بأعمال خطيرة لكسب المال، فهو يسافر من مكان إلى آخر، ويبذر الأموال التي يحصل عليها ومن دون حساب، يصرف على ملذاته الشخصية من دون أن يعبأ بمتطلبات حياته الأسرية. إن الزوجة التي يكون من نصيبها مثل هذا الزوج، لها من المعاناة الشيء الكثير، والاقتران به يدخل ضمن ما يسمى بالزواج الشقي.

(٢) الزوج المدلل:

سلوكه يشبه سلوك الأطفال، وهو عادة خجول يخاف المسؤولية، لا يملك القدرة على أخذ القرار؛ لعدم ثقته بنفسه، يثور لأي نكسة قد يتعرض لها. وعادة ما

(١) كيف تجعلين زوجك يحبك أكثر؟ بينة السيد العراقي، ط ١، ١٤٣١هـ / ٢٠٠٩م.

يكون للعوامل التربوية والتنشئة الأسرية دور كبير في تكوين شخصيته، وهو نتاج لوالد أهمل تربيته، بمعنى أن الوالد لم يركز جهده وعنايته وتوجيهاته لأبنائه بالنصح تارة، وبالزجر تارة أخرى، ولم يطبق مبدأ الثواب والعقاب. وبالتالي لم يكون في الأبناء حسن القدرة والثقة والاعتماد على الذات. وهو ما يعرف بالوالد السليبي أي الذي يهتم بشؤون نفسه ويضيع رعيته، فهو سليبي مع أولاده وأم شديدة الرأفة والعطف عليه. إن سلوكه هذا يشكل مشكلة لزوجته التي تجد بعد فوات الأوان أنها تزوجت من طفل كبير السن.

٣) الزوج الناجح:

وهو الزوج الذي يضع الأمور في نصابها ويمجد التصرف بحكمة عند حصول أي طارئ، ويدرك تماماً ما له وما عليه، ويعرف كيف يحافظ على مشاعر شريكته في الحياة، ويكون جل اهتماماته منصباً على التربية البيتية، فهو يتابع ويراقب ويوجه أطفاله إلى الطريق الذي يجب أن يسلكوه.

وغالباً ما تكون زوجته صديقتها، وهو يسوس الأسرة ويكون سنداً لها ويشكل المثل الأعلى لأبنائه ولإخوانه.

إن حديثنا عن هذا الزوج لا يعني أننا نتكلم عن زوج مثالي من كوكب آخر، بل هو إنسان عادي كسائر البشر له حسناته وله أيضاً أخطاؤه التي تبقى ضمن إطار سهل عليه تصحيحه، وهذا النوع يكون الغالب فيه: أخطاؤه نادرة وحسناته وافرة، وهذا ما أقصد به سهولة التصحيح.



أنواع الأزواج وكيفية معاملتهم

١- النوع المحب:

بعض الأزواج يتعاملون فيما بينهم بحب شديد وقوي، وأينما كانوا يجلسون جنباً إلى جنب، ولغة الحب واضحة بينهم، يهتمون ببعضهم كثيراً وينسحبون من الأماكن العامة بسرعة، ليتسنى لهم البقاء معاً في الأماكن الخاصة بهم.

• نصيحة:

إن كان زوجك منهم، فانعما بكل فرصة وتمتعا بكل دقيقة؛ لأن العمر قصير والحياة الحلوة لا تدوم، لكن فكري أيضاً في المستقبل، عندما يخف بريق شبابكما وتغزو الشيخوخة علاقتكما. أي: اسبقي الزمن قبل أن يسبقك.

٢- النوع الرومانسي:

هذا النوع هو (حالم) أكثر مما هو واقعي، ويفضل الزوج الذهاب إلى الأماكن الهادئة ولا يجب كثيراً الاختلاط بالآخرين في الحفلات العامة وأماكن الضجيج، ويفضل على ذلك التنزه على شاطئ البحر وبعد الغروب.

• نصيحة:

الرومانسية جميلة جداً لكنها لا تطعم خبزاً في هذه الأيام، حاولي أن تتمعي مع زوجك بأوقات محددة من الرومانسية وتفرغاً في أوقات أخرى للتعامل مع الحياة بكل حقائقها ومسؤولياتها وتعقيداتها.

٣- النوع المرتاح:

هو النوع الذي يرتاح في حضرة الطرف الآخر، وغالباً محط حسد الآخرين، فالزوجان هنا لا ينفصلان ويصرفان معظم الوقت وهما يتجاذبان أطراف الحديث، كما يتصرفان بطريقة مفعمة بالاحترام والمدنية ولا يتشاكسان أبداً، بل متفقان على طول الخط.

• نصيحة:

إن كنت كذلك فأنت محظوظة، لكن راقبي (العين الحسودة) ولا تتفاخري بعلاقتك بزوجك، أيضاً كوني حذرة فالاتفاق الدائم يعني أن شخصية أحدكما متسلسلة تماماً لشخصية الآخر.

٤- النوع الغيور:

في بعض الأحيان يبدو هذا النوع محبباً، لكن الحقيقة أن الحب غير موجود بين الزوجين، الموجود هنا غير دائم من كل طرف تجاه الآخر، فكل منهما ينظر حول الآخر بحثاً عن منافس ما .. عينا كل منهما لا تفارق الآخر، والمراقبة مستمرة ليلاً ونهاراً.

• نصيحة:

تشديد الانتباه حول الذي تقومين به أو التي تتحدثين معها قد يكون جميلاً ويمنح الشعور بالقرب والألفة، لكن الغيرة تدل على عدم الأمان وقلة الثقة بالنفس، حاولي أن تشركي زوجك في بعض نشاطاتك وأسراك، ولا تتضايقي من تدخلاته الدائمة في أمورك وشؤونك.

٥- النوع الاستعراضي:

وهو النوع الذي يفضل أن يظهر أمام الآخرين بمظهر المحب والمرتاح والرومانسي، بينما هو في الحقيقة ليس كذلك أي أنه يستعرض ليتحدث عنه الناس بطريقة جيدة.

• نصيحة:

كوني جريئة واكتشفي حقيقة المشاعر التي تربطك بزوجك؛ لأن حبل الكذب قصير والأفضل أن تسعى لإرضاء نفسك ومشاعرك قبل أن ترضي الآخرين.

٦- النوع غير المتكافئ:

حيث لا يتفق فيه الطرفان حول أي شيء حتى في أبسط الأمور، وغالباً ما يجعل الآخرين يتساءلون: «ما الذي يجمعكما ببعضكما بعضاً»؟

• نصيحة:

اسألي نفسك أيضاً ما الذي يجبرك على البقاء في علاقة غير متوازنة؟ وما إذا كنتما كذلك من بداية تعارفكما أم أن أحدكما غيرته الأيام؟ حاولا معاً إيجاد طريقة مقنعة بحياتكما هذه. فلا بأس من طرحها للنقاش والوصول إلى حل.

٧- النوع المشاكس:

كل طرف هنا يحاول أن يجد خطأ في الآخر، هو ينتقد كلامها وآراءها في السياسة، وهي تنتقد طريقته في المأكل والملبس، المشاكسة لا بد منها أحياناً، لكنها قد تآزم الوضع وتؤدي إلى مشاكل بين الزوجين وأمام الآخرين.

• نصيحة:

أنتما تخبان بعضكما لكن طريقتكما في إظهار الحب غريبة، حاولي وضع بعض القواعد التي تحتم عليكما عدم تخطي الخطواط الحمراء وترك الانتقاد للأشياء المهمة التي تستحق ذلك فعلاً، فالانتقاد والمشاكلة تصرفان سيئان قد يتحولان إلى عادة وعندها ستتولد مشاكل أنتما في غنى عنها.

٨- النوع المستقل الواثق:

في لقاءكما بالآخرين، ينفرد كل منكما ضمن مجموعة بعيداً عن الآخر، فالرجال مثلاً يفضلون الجلوس بعيداً عن النساء للتحدث عن السيارات والرياضة والعمل، بينما النساء يتحدثن عن الأولاد والبيت والأزياء والمطبخ، والغريب أن كلاهما يظن أن أحاديثه أهم من أحاديث الآخر، حتى في خروجكما لا تتفقان، أنت تفضلين الخروج مع صديقتك، وهو يفضل الذهاب إلى والدته أو الخروج مع أصدقائه.

• نصيحة:

لماذا لا تسعيان لردم بعض الجسور؟ حاولا مثلاً أن تجلسا في مجموعة واحدة تتناقشان بقضايا متنوعة لفترة، ثم افترقا كل في مجموعة مختلفة، واهتمي بالأشياء التي يهتم هو بها وسائريه حتى يركز هو أيضاً على بعض اهتماماتك^(١).



(١) نصائح وإرشادات للأزواج والزوجات، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٣١هـ / ٢٠١٠م.

كيف تتعاملين مع زوجك في هذه الحالات؟^(١)

العلاقة مع زوجك .. غالباً ما تكون مثل بحر متقلب الأمواج .. هو ما يحتاج إلى طوق نجاة جداً، يتعامل مع كل موجة بما يناسبها.

«دوام الحال من المحال» .. هذا هو شعار أي علاقة زوجية .. الحب لن يستمر بنفس التوهج .. والإنسان لا يمكن أن يتحكم في انفعالاته وعواطفه طوال الوقت أو يقاوم تأثير ضغوط العمل أو مشكلات الحياة.

لا تيأسي .. ولا تردي على العصبية أو أخطائه بمثلها .. بالعكس .. عليك أن تفهميه وتستوعبيه في كل حالاته.

الخرس الزوجي:

كثيراً ما تجلسين مع زوجك فلا تجددين شيئاً يمكن أن يقال بينكما سوى بعض الأحاديث المملة التي عادة ما تكون طلبات تزيد من أعبائه أو شكوى من الأولاد والمصروف والحياة مما يزيد من توتره.

• النصيحة:

- الرجال عادة لا يجيدون «لغة الكلام» كالنساء، ويفضل الرجل أن يحول كلماته إلى أفعال .. إذأً فالكلام ليس بالضرورة علامة على التفاهم بينكما، لكن تعلمي أن تراقبي تصرفاته وتقرئين ما يريد قوله دون أن يقوله من خلال ملاحظة أفعاله.

(١) مجلة كل الناس، العدد: (٨٨١) / ٢٩ / ٣ / ٢٠٠٦ م.

- أما إذا كنت ترغبين في الحوار معه فابدئي أنت .. أسأليه عن عمله وكيف كان يومه دون أن تشعره بأنك تستجوبينه، وعليك اختيار الوقت المناسب وتوددي إليه.
- أشركيه في أفكارك وقراراتك؛ حتى يشعر بأهمية دوره في المنزل، أسأليه عن رأيه ونصائحه.

العصبية الزائدة؛

إذا كان زوجك سريع الانفعال بدون سبب واضح .. ويزداد انفعاله كلما حاولت تهدئته فأنت تجدين نفسك أمام خيارين كلاهما لا يقل خطورة عن الآخر: إما أن تنفعلي أنت أيضاً وتشتعل الحرائق في المنزل أو تقابلي الأمر بالتجاهل والبرود مما يزيد من حدة انفعالاته ويجعل المشكلة تتراكم أكثر.

• نصيحة:

- لا تقولي له «لا شيء يستدعي كل هذه الانفعالات»؛ لأنه حين ينفعل تكون لديه أسبابه الخاصة التي تدفعه للانفعال ولكن أسأليه بهدوء عن سبب انفعاله دون أن تسخري منه أو تحتدي في الكلام.
- اطلبي منه أن يعلل سبب انفعاله حتى يمكنك تداركها في المستقبل، ووضحي له أن الانفعال ضار بصحته وصحة أولاده النفسية.
- أما إذا كان غضبه شديداً وانفعالاته تبدو كما لو كان أسداً حبس قفصه فالأفضل أن تقترحي عليه الخروج للترويح عن نفسه وتنفس الهواء النقي حتى تخف حدة انفعالاته.

لا يتجاوب مع رغبتك:

مع مرور الوقت تقل رغبة الزوج في زوجته، ولذلك تتباعد مرات ممارسة العلاقة الحميمة بينكما.

لا بد أن تعلمي أن قلة عدد مرات الممارسة لا تعني التغيير في مقدار حبه لك، فالجنس هو إحدى وسائل الاتصال ولكنه ليس الوسيلة الوحيدة، فالحياة المشتركة وتحمل المسؤولية ومراعاة الأبناء كلها أنواع من التواصل بينكما، وأحياناً تسبب كثرة مشكلات العمل والضغوط نوعاً من الفتور الجنسي بين الزوجين ولكن هذا لا يعني عدم وجود الرغبة.

• النصيحة:

- أحياناً ما نصاب بالقلق على اعتبار أن الأمر غير طبيعي أما إذا كنت لا تعانين من جفائه فلا تقلقي.
- لا تترددي في المبادرة فقد يحتاج منك أن تبذلي جهداً قليلاً لإثارته .. داعبيه وأشعريه دون خجل بأنك تشواقين إليه، لن يتردد.
- تحدثي معه بلطف فقد يكون مضغوطاً في العمل أو البيت أو قد يكون مصاباً ببعض البرود مما يحتاج علاجه أو بمتهى البساطة قد يكون لاعتقاده بأنك لا ترغبين.

يعاني من إهمالك:

إذا كان زوجك يشكو كثيراً من عدم اهتمامك به .. ويريد أن يتحدث معك بينما تشتغلين عنه بمسؤولياتك العديدة فلا يجده حين يريدك أن تكوني بجواره، إنه

يريدك له وحده حتى إنه يغار من أولادكما واهتمامك بهم، إنه يحتاجك ويجدك بعيدة.

• النصيحة:

- استمعي إليه جيداً وأعطيه كل اهتمامك حين يتحدث، واتركيه يحكي كل ما يريد دون أن تنشغلي عنه حتى لو كان لديك مسؤوليات أخرى.
- اذهبا معاً لتناول العشاء خارج المنزل فحين تجلسان وحدكما ستجدين اهتمامك به يزداد.
- إذا شعرت بأنه مبالغ في التصاقه بك وأن أنانيته تزداد، فأشركيه معك في مسؤولياتك الكثيرة؛ حتى يعرف أن هناك أشياء أخرى تشغل اهتمامك لا تقل أهمية عنه في حياتك.

فنون الحنان:

في بداية الزواج كان لا يطيق الابتعاد عنك .. وكانت كلماته المعسولة تدغدغ فؤادك، يظهر عواطفه وتتدفق شلالات حبه لتغمرك، ولكنه الآن أقل حناناً ولا يجد الوقت للتعبير عن حبه، وتشعرين بأن علاقتكما قد دخلت طور الشيخوخة مبكراً.

• النصيحة:

- إذا كنت تعانين من فتوره، ابدئي في لفت نظره إليك، كوني أكثر حناناً معه تشبهي بيديه وأنتما تسيران جنباً إلى جنب، قبله على خده حين يعود من العمل، أظهري له إقبالك عليه كما كنت في أول العلاقة، فالفتور لا يأتي منه وحده ولكن أنت أيضاً تنتظرين منه أن يبدأ فلماذا لا تكوني المبادرة؟

- الرجل يبحث عن تقديرك لمجهوداته فهو يترجم حبه لاهتمامه بك وبالأولاد، حين لا تشعرين بأهمية ما يقوم به تفتقر العلاقة بينكما.

موسم الاخلاقات:

تلومينه على جلوسه صامتاً أمام التلفزيون وعدم اهتمامه بالأولاد، تصرخين في وجهه حين يترك ملابسه على الأرض أو السرير ولا يضعها في مكانها. تتشاجرين معه؛ لأن وضع المنشفة على المنضدة بدلاً من أن يضعها في مكانها. أما هو فيتشاجر معك؛ لأنك أضأت النور أثناء نومه؛ ولأن رائحة المطبخ قد أيقظته من أحلامه .. إلخ.

كلها أمور بسيطة يمكن معالجتها بسهولة ولكنها تؤدي لصراع لا ينتهي؛ لأن كلاً منكما يمسك للآخر بسكين خلف ظهره منتظراً منه أي خطأ.

• النصيحة:

- إذا لم تستطيعا التفاهم حول ما يضايق كل منكما من الآخر ويعلو صوتكما فحاولا تجنب الأمر بالتساهل مع بعضكما بعضاً في بعض الأمور البسيطة التي لن يؤدي التفاوضي عنها لأي مشكلة.

- يمكنكما الاستعانة بصديق العائلة أو أحد أفراد الأسرة من ذوي العقل الراجح؛ حتى يقف بكما على طريق التفاهم، فأحياناً كثيرة لا نرى عيوبنا ونحتاج لمن يبصرنا بها.

كثير السهر:

عندما تشعرين بالتعب بعد يوم مضى من العمل الشاق تخلدين للنوم أما هو

فيبقى ساهراً بجوار التلفزيون وحين يدخل إلى السرير تكونين في أعرق لحظات نومك، مما يسبب لك الضيق فأنت تحتاجين لوجوده معك وأن تناما في نفس الوقت ولكن لكل منكما إيقاع مختلف عن الآخر.

• النصيحة:

- ربما يكون في حاجة لأن يبقى وحده قليلاً وهو ما لا يتاح له إلا إذا دخلت قبله للنوم، فاتركيه ينعم بلحظات من الصفاء الذهني والهدوء النفسي.

- لا تجعلي الأوهام تلازمك بأنه يهرب منك، فإذا لم يعد يريدك فلا يوجد ما يحول دون تركه لك.

- يمكنك وضع جهاز تلفزيون في حجرة النوم بحيث يجلس بجانبك وتنامين وأنت تشعرين بالأمان لوجوده.

- كما يمكنك أنت أن تتمددي على الأريكة بجواره وتضعي رأسك على قدميه لتشعري بحنانه.

الآخرون أسعد حظاً:

كل ما تريه من الآخرين وعلاقة أي زوجين ببعضهما بعضاً لا يدل بالضرورة على طبيعة العلاقة بينهما، وإنما على الصورة التي يريد كل منهما أن يراها عليه الآخرون، فالبيوت أسرار ولا أحد يدري ما الذي يحدث خلف الأبواب المغلقة.

• النصيحة:

- لا تحكي مشاكل لأصدقائك فقد تظهر الصورة قائمة بأكثر مما هي عليه في الحقيقة مما يجعل صورة العلاقة بينكما أكثر سوءاً.

المعاملة القاسية:

- لا يتحدث إليك بصورة مناسبة، وتشعرين بعدم تقديره لك وبالإهانة، لا يشكرك على ما تقدمينه له، أو يشعر بأنك لا شيء، وأن الحياة معك صعبة، وأنت لا تتميزين بغير ما تقوم به بقية النساء مما يشعرك بالإحباط.

• النصيحة:

- لا تبدي أي أهمية لملاحظاته وانتقاداته لك فالمشكلة ليست فيك ولكن في شخصيته هو، وقد يكون انتقاده بسبب عدم ثقته بنفسه مما ينعكس على معاملته لك.
- إذا لم تكن هذه عادته معك (أي أن هناك تغييراً ما قد طرأ على معاملته لك). فحاولي البحث عن السبب بهدوء، فقد يكون لديه مشاكل في العمل أو ضغوط نفسية وعائلية، أو قد تكونين أنت السبب؛ لأنك جرحته بكلمة أو فعل دون أن تشعر.
- لا تقابلي معاملته بالمثل؛ حتى لا تتفاقم الأمور بينكما.
- أما إذا استمر في هذه المعاملة فلا يدخل في اعتقادك أنك السبب ولكن تكلمي معه وأشعريه بأنك بحاجة لأن يحترمك حتى يزداد احترامك له.

لا يراك:

تغيرين تسريحة شعرك ولا يهتم، ترتدين فستاناً جيداً فلا يلتفت إليك، فتشعرين معه بأنك كائن شفاف لا يراك ولا تشكلين له أي أهمية.

• النصيحة:

- عدم ملاحظته للتغيرات التي تفاجئينه بها لا يعني عدم اهتمامه بك، فقد يعني أيضاً أنه يجبك أياً كانت صورته أو أنه قليل الملاحظة بوجه عام.
- كوني أكثر ثقة، فحينما تتجملين أنت تتجملين لنفسك وليس لغيرك.
- امدحي ملبسه وطريقة اعتنائه بنفسه سيقابل مدحك بالمثل.

سوء معاملته للأولاد:

إذا كان زوجك يعامل الأولاد معاملة سيئة فينتقد نتائجهم الدراسية بانتظام وسلوكياتهم في المنزل، ويقضي يوماً في الخناق معهم على أنفه الأسباب.

النصيحة:

- لا تنتقدي تصرفاته أمام الأولاد؛ حتى لا تهتز صورته وسلطته أمامهم.
- أما إذا كان يطلب من أولاده الكثير من المسؤوليات التي تضايقهم فاجثي في الأمر ربما يكون قد تربى على هذه المعاملة، اشرحي له بهدوء أن ما يصلح لعصره لا يصلح لأولاده.
- لا تتشاجري معه بسبب الأولاد ولكن حدثيه عن وجود طرق أخرى للتعامل مع الأولاد بخلاف الشجار، مثل: مكافأتهم حين يحسنون التصرف ومناقشتهم؛ حتى لا يتسبب في عنادهم معه، وسوف يحقق ذلك

نتائج مبهرة في علاقته بهم.

أصدقاؤه رقم (١):

أصحابه يحبونه ويبحثون عن صحبته، ومعهم يكون أكثر مرحاً وعتاء، فيفضل أن يكون مع أصدقاؤه أكثر من أن يبقى معك، مما يضايقك.

• النصيحة:

- اهتمامه بأصدقاؤه لا يعني أنه يفضل وجوده معهم عن وجوده معك، ولكنه يحتاج من وقت لآخر التحرر من المسؤوليات ولن يتوافر له ذلك إلا إذا كان بين أصدقاؤه.

- أنت أيضاً بحاجة للترفيه مع صديقاتك يومين في الأسبوع؛ ليكون كل منكما بعيداً عن الآخر؛ حتى تجدا مادة للحوارات والحكايات الجديدة.

- أما إذا زادت رغبته في الخروج من المنزل يومياً فيمكنك دعوة أصدقاؤه بزوجاتهم، ولتتفقي معهم على أن تلتقوا كل يوم في بيت أحدكم؛ لتتمتعوا بالصحة دون أن يشكل ذلك عبئاً عليك وحدك.

لم يعد يحبك:

لم يعد قلبك يرتعش حين يدخل المنزل، وتشعرين بأن حدة حبك له قد خفت، وبالتالي هو أيضاً تغيرت معاملته معك كثيراً، فتتابك الوسوس وتعتقدين أنه لم يعد يحبك بالشكل الكافي؛ لأن لهفته عليك لم تعد كما كانت.

• النصيحة:

- الحب يتطور مع تطور العلاقة هذا ما يجب عليك معرفته، إن مشاركتك

لك في السكن وتربية الأولاد وفي أحداث اليوم والأسبوع والشهر والسنة كل ذلك يترجم إلى كلمة واحدة وهي الحب ولكن بمفهوم جديد.

- الحياة المشتركة بين أي اثنين تعني أن يضحي كل منهما من أجل أن تستمر العلاقة، فإذا نجحت في ذلك فهذا يعني أن الحب ما زال موجوداً.

الملل ثم الملل:

مع تراكم المسؤوليات والواجبات والضغط تشعرين معه بالملل، حتى وأنتما سوياً في الإجازة لا تشعرين بنفس السعادة التي كنت تشعرين بها من قبل، وحين تخرجان سوياً لتناول العشاء لا تشعرين بنفس المرح الذي كنت تشعرين به من قبل، وهذا طبيعي فلقد أصبحت أكبر سناً ونضجاً وأكثر مسؤوليات.

• النصيحة:

- اختاري مجموعة من الصديقات اللاتي يرتاح إليهن زوجك؛ واخرجن سوياً حتى تكسري حدة الملل.
- لا تربطي سعادتك بوجودكما معاً، فربما تجددين سعادتك مع صديقة أو في ممارسة الرياضة، فلا تترددي؛ لأن التجديد سينعش العلاقة بينكما.



كيف تتعاملين مع زوجك حسب شخصيته؟!

كيف تتعاملين مع زوج مدلل؟

هل تعلمين سيدتي أن كثيراً من الرجال قد اعتاد التدليل في بيت أمه، فلم يكلف يوماً بجياكة (زرار) لقميصه المقطوع، وربما لم يقيم أيضاً بالكي للملابسه بنفسه، ولم يجهز الإفطار أو يطهي الغداء أو ينسق مائدة طعام العشاء.

هذا الصنف من الرجال تعود أن يرى أمه خلفه تعلق ثيابه التي يضعها في أي مكان في غرفة نومه، وتساعد في ارتداء ثيابه وتجهيز له الساندويتشات ليأخذها إلى المدرسة، وحين يعود ظهراً تستقبله في حفاوة وتعينه من جديد في خلع ثيابه وارتداء البيجامة. وقد تدلله وتطعمه وتسقيه ولا تجعله يعاونها في إحضار الطعام أو غسل الأطباق أو نظافة غرفة نومه، ترى ماذا يكون شأن هذا الرجل بعد الزواج؟

إنه بالفعل لن يطيق زوجته صورة مناقضة لأمه. ولن يقبل أن يكون عوناً لزوجته في كل ما سبق.

فماذا عسى الزوجة أن تصنع؟

هل تتركه كما هو وتمارس دور الأم؟

هل تخطئه وتتهمه بالإهمال والتدليل الزائد؟

هل تقسو عليه وتجبره على مساعدتها بالأوامر والجدية والصرامة؟

إن فعلت الزوجة ذلك كانت بمثابة من تضع الحطب على النار!!

ولكنها إن ابتسمت في وجهه وأمسكت بالمنشفة مثلاً التي وضعها زوجها في

مكانها غير الصحيح وقالت له: يا زوجي العزيز، هنا توضع المنشفة .. حينئذ سيتقبل الزوج هذه المداعبة بصدر رحب ولن يعترض، ومع تكرار الملاحظة والفعل سيتعلم، فالتكرار يعلم الشطار، وسيعلم الزوج أن لكل شيء - (ثوب) وكتاب وورقة وقلم) - مكاناً صحيحاً توضع فيه. وأنه لكي يجد ما وضعه وما يحتاج إليه أن يجهد نفسه قليلاً ولا يتحجج بأعذار واهية، وسيضع الكتب والأوراق الهامة على مكتبه أو مكتبته وليس في غرفة الضيوف أو الطعام مثلاً. وسيلق ثيابه بعد خلعها في المكان المناسب لها، ولن يتركها في أي ركن من أركان أي غرفة.

ولكن يا سيدتي عليك واجب أنت الأخرى قبل نومك، ففي المساء على المرأة أن تجهز ثياب زوجها التي سيطلبها في الصباح الباكر قبل الذهاب لعمله، فتصلح المقطوع وتغسل المتسخ من الجوارب وغيرها، وتقوم بكوي قميص مناسب مع (البدلة) التي يجب أن يرتديها أو كي ثوبه. ولا تنتظر المرأة أن يحدث كل هذا في فترة قليلة في الصباح، حين يكتشف الزوج عدم ملاءمة لون القميص للبدلة التي سيرتديها، ثم يجد أن القميص يحتاج إلى غسل أو كي فتهيج نفسه وتتوتر أعصابه وينطق بالقبيح من القول.

وإذا تعارض أمران معاً: إعداد القميص وتجهيز الإفطار فماذا عسى المرأة (الحمقاء أو العاقلة) أن تفعل حيال نفس المهمة أو المشكلة؟ الحمقاء ستكلف زوجها بإعداد ثيابه وتكتفي هي بإعداد الطعام فتثير أعصاب الزوج وغضبه، بينما المرأة العاقلة ستضع براد الشاي على النار والبيض المسلوق واللبن على النار ثم تطلب من زوجها أن يراقب الموقف ويطفىء النار على أي شيء يتم طهيته، وتقوم

هي بإعداد الثياب كما كانت أمه وأخته تفعلان، وهنا سنجد أن هذا الزوج الكسول سلفاً سيتقبل الأمر بلا غضاضة وبأقل صورة من صور الغضب.

تعلمي فن الإتيكيت مع زوجك؛

الحياة بلا دستور ومجموعة من القوانين والأنظمة تحترم وتطبق، حياة مختلفة. والبيت الذي يؤسس على الغرائز تهدمه الغرائز، والمنزل الذي يبنى على الماء يغرقه الماء .. والدار التي تشيد في مجرى السيل يهدمها السيل .. والأسرة التي تتكون على تقوى وطاعة الله لا تقلعها الريح مهما كانت.

ابن بيتك على صخرة .. تلك نصيحة الأجداد للأحفاد؛

ما أجمل النظام وما أروع داخل الأسرة .. والمدرسة، والمصنع والمسجد والشارع! وما أقبح الفوضى وما أفظعها في البيت والمدرسة والنادي والميادين! ومن مهام الأنبياء العظيمة التي خصهم الله تعالى بها تعليم الناس مكارم الأخلاق، ويطلق بعض الناس على الفضائل ومحاسن الأخلاق لفظ الإتيكيت، ومن يطلب هذه القواعد يطلق عليه رجل عالم الإتيكيت وأصوله، ومن يخالف هذه اللوائح يسمى رجلاً جاهلاً بالإتيكيت وفنونه.

وكثيراً ما يراعي كل إنسان مشاعر الطرف الآخر الغريب عنه حتى يكتسب ثقته واحترامه وتقديره.

وكثيراً ما لا نلقي بالأى إلى طريقة تعاملنا مع إنسان عزيز علينا، يعيش بيننا مثل شريك الحياة. وقد نجرح مشاعره دون قصد غالباً (أو بقصد أحياناً)؛ لأننا نعتقد أن أصول الإتيكيت تطبق فقط حين نتعامل مع الغرباء، والجفاء والغلظة وقلة الذوق تستعمل مع الأقرباء.

ومن هنا وجب على كل عروسين جديدين أن يتفقا معاً على قواعد، تكتب في شكل وثيقة أو اتفاق، تشمل على كل ما يثري الحياة ويوفر المتعة فيها من أنشطة وهوايات مختلفة وقراءات وزيارات وتأملات ورحلات .. إلخ.

وذلك ليحترم كل شريك شريكه ويشعره بقيمته، ويقلل مخالفاته وسوء معاملاته، وليكن هناك نوع من الجزاء أو التأديب المناسب للمخالفة مثل خصام يوم أو يومين معقولة .. إلخ.

وبعد ذلك يوقع الطرفان على الوثيقة برضاء كامل. وقد تضاف بنود جديدة مع مرور الوقت وتحذف بنود، ولكن يظل النظام قائماً والاحترام متواصلاً. ومن قواعد الأخلاق التي يحث عليها الإسلام وأصحاب العقول المستنيرة والتي يسميها بعضهم إتيكيتاً:

- ١) قبل أن ندخل على أحد في غرفته نستأذن ونطرق الباب.
- ٢) عند الدخول إلى البيت أو الغرفة أو السيارة نلقي السلام.
- ٣) عند الخروج من الغرفة نسأل من فيها: هل يريد شيئاً قبل الانصراف؟
- ٤) لا نقرأ خطاباً أو شيكاً أو ورقة لا تخصنا.
- ٥) عندما نستعير قلماً أو كتاباً أو مسطرة نعيدها إلى مكانها.
- ٦) إذا كسرنا شيئاً أو أفسدناه نشترى بديلاً له.
- ٧) عندما نقلب شيئاً أو نغير موضعه - ونخص شريكنا - نعيده إلى وضعه الأول.
- ٨) إذا أخطأ أحدنا في حق الآخر فليعتذر له.

- (٩) إذا اعتذر أحدنا وهو مسيء فليقبل الثاني اعتذاره ولا يكثّر في اللوم.
- (١٠) الحديث بيننا يجب أن يكون هادئاً ومحترماً وليس فيه سباب.
- (١١) نقول الحق ولو كان مرأى، ولكن بطريقة لطيفة غير جارحة.
- (١٢) من يحتاج إلى نصيحة، نقدمها له بحب وبلا تعال.
- (١٣) عندما يفرح أحدنا فليفرح الآخر معه، وإذا بكى أحدنا فليحزن الثاني معه وليبك أو يتباكى.
- (١٤) إذا جاءت مناسبة سعيدة لأحدنا فلنشارك جميعاً فيها دون اعتذار.
- (١٥) نحترم هوايات كل منا ونقدرها ونثني عليها وكأنها هوايتنا.
- (١٦) لا نقابل عصبية واندفاع أحدنا بعصبية مماثلة.
- (١٧) إذا عجز أحدنا عن أداء مهمة واحتاج للعون فلنعاونه دون إبطاء.
- (١٨) لا داعي لخلق مشكلات والنش في الماضي؛ حتى لا تتجدد الآلام والأحزان.
- (١٩) التسامح والعفو عند المقدرة من شيم الأكرمين.
- (٢٠) فلنقسم العمل فيما بيننا، وليؤد كل منا ما عليه قبل أن يطلب ما له.
- (٢١) لا نكذب مهما كان الأمر والخطأ، فالكذب أبو الخطايا ولا يدخل كذاب الجنة.
- (٢٢) لا يكذب أحدنا الآخر، إذا تحدث أمام الناس وروى قصة شاهدناها فأنقص منها شيئاً أو زاد بل ندعه يكملها كما أراد.
- (٢٣) لا نسرق مهما كان احتياجنا للمال.

٢٤) فليحب كل منا لزوجته ما يجب لنفسه ويعمل على راحتها قدر استطاعته.

٢٥) الصبر على الشدائد، وشكر الله دوماً واجب.

٢٦) الصلاة عماد الدين والثقة بالله هي أساس النجاح واليقين.

٢٧) فليناد كل منا صاحبه بلقب يحبه ولا يرفع الكلفة في الحوار والمزاح سراً أو جهراً.

كيف تتعاملين مع زوج شرس؟

ترى ماذا تصنع الزوجة مع الزوج العصبي، حاد الطبع إذا وجد في حياتها؟ هل تقابل عصبية الزوج وانفعالاته بعصبية مشابهة؟ هل تلقى على حطب الخلافات الزوجية الساخن جالون بنزين لتضطرم النيران؟ هل تصمت وتستسلم؟ أم أنه يمكنها أن تصنع شيئاً لعلاج هذا الأمر؟

القارئ لتجارب الحياة وخبرات العققلين يرى أن المرأة العاقلة قادرة على أن تحيل الرجل المجنون أو المتوتر إلى رجل عاقل موزون والمرأة الحمقاء العصبية قادرة على أن تحيل عقل الرجل الموزون إلى جنون. ولعلاج عصبية الزوج وانفعالاته يمكنك عزيزتي الزوجة اتباع هذه الإرشادات:

- اهدئي كثيراً وتمالكي أعصابك إذا ثار الزوج كعاداته.
- قابلي تقطيب جبينه ببسمة هادئة ولمسة ناعمة.
- لا تخطئي إذا أخطأ أمام الناس ولا تشجعيه أيضاً على التماذي في ذلك

والزمي الصمت.

- أعملي فكرك الهادئ في تفسير ما يحدث.
- كوني مستمعة جيدة للزوج ومشكلاته وركزي انتباهك له.
- استشيري أحد أهل الخبرة في مثل هذه الأمور، فالقضايا تتكرر مع تغيير أسماء أبطالها.
- كوني فكرة حقيقية عما يعانيه الزوج.
- قرري بعد ذلك أن تبدئي في مواجهة فعالة لإعادة الاستقرار النفسي داخل صدر الزوج، بنفسك أو بمعاونة أهله أو الطبيب النفسي إذا لزم الأمر. وحين تتوافر الإرادة، فإنه ثمة طريق محدد المعالم سيظهر.
- وحينئذ يجب أن نخطو الخطوة الأولى فكل شيء أصبح ممكناً ولكن، هل يكفي كل ما سبق؟ بإمكاننا إضافة بعض الأشياء الهامة، مثل:
 - ضرورة الاقتناع الداخلي بتعديل نمطية الحياة وبإيجاد حلول جديدة تؤكد الوعي بمدى المسؤولية.
 - هناك بدائل جيدة توقف سيل الهم، مثل القناعة والاكتفاء في مواجهة الجشع والنهم والسعي لتحقيق مكاسب أنانية مادية.
 - عليك بالاعتقاد وحسن التدبير في مواجهة السلوك الاستهلاكي الاستفزازي الذي تمارسه الأسرة.

- تحديد المسؤوليات وتقديرها وسرعة العمل على القيام بها حسب إمكانات كل فرد في الأسرة، فالابن الأكبر يعاون الأصغر في المذاكرة والدراسة بدلاً من الدروس الخصوصية أو انتظار الأب المجهد ليعمل مدرساً له.

والزوج الذي يقضي كل وقته من أجل المال والشهرة والمركز وليس لديه وقت من أجل أبنائه هو مسيء أيضاً إلى نفسه وأسرته من حيث لا يعلم.

- الحد من الوقت الضائع وذلك بإدراك قيمة الوقت وتحكيم العقل حتى لا يستمر مسلسل الجري وراء المتاعب.

واعلمي أن التقارب الأسري يقدم إشباعاً عاطفياً للزوج المتوتر، لا غنى عنه ويكون بمثابة بلسم للجروح وتخفيف الضغط اليومي والعملية.

- ابجثي عن نقاط القوة في زوجك وامدحيها ومناطق الحسنات وزيديها فالنجاح يولد نجاحاً والنقد السيئ يولد فشلاً ذريعاً.

عزيزتي الزوجة .. كوني عوناً لزوجك على مصاعب الحياة مستعينة بالله ثم بالعقل والحكمة. ولا تكوني عيناً عليه وعوناً للشيطان ومصدراً لزيادة الهموم وضياح العمر سدى.

فالزوج المجهد والمتوتر يعاني الجوع الشديد ليس للخبز بل للحب أيضاً. وهو يعاني البرد ليس من قلة الثياب بل من نقص التقدير والاحترام وهو يشعر رغم أنه يقطن مسكناً فسيحاً مؤثماً أنه بلا مأوى؛ وذلك لكثرة الرفض والإحباط والإهمال.

كيف تتعاملين مع زوج مغرم بأهله؟

لا جدال في أنه من حق كل زوج أن يغرم بنفسه وأهله وكذلك الزوجة. ولكن الجدال هو إلى أي حد يكون هذا الغرام وتأثيره على الفكر والكلام؟ إن الصورة المثالية التي يضعها أغلب الرجال في أذهانهم هي صورة أمه وأختها!! ومن ثم فهو دائم الربط والمقارنة بما تصنعه زوجته وما كانت تصنعه أمه أو أختها.

وكل امرأة تصنع الطعام بالطريقة التي تعلمتها أو تدربت عليها في بيت أهلها. ولكن ليس كل ما تعلمه المرء هو الصواب أو هي الطريقة المثلى، فبعض ما تعلمناه يحتاج إلى إضافة أو حذف من خلال التجربة العملية، أليس كذلك؟

هذا شأنه شأن الطعام الذي يحتاج إلى بعض الملح والفلفل، أو شأن الطعام المالح الذي كان بحاجة إلى إنقاص الملح والفلفل.

ولا يوجد بيتان متشابهان ومتطابقان في الشبه مائة في المائة. وهذا يعني وجود اختلاف بين طريقة أم الزوج التي اعتادها وأحبها وطريقة الزوجة التي تعلمتها في بيت أهلها، أو التي تجربها لأول مرة في بيت زوجها من خلال كتب الطهي.

ومن حق الزوج أن يعترض على مذاق الطعام غير الجيد أو الفاسد؛ نتيجة وضعه الخاطئ خارج الثلاجة فيفسد لارتفاع درجة الحرارة وتأثير البكتيريا عليه.

ومن حق الزوج أن يطالب الزوجة بأن تتعلم فن الإتقان والجودة لكل ما تصنعه من حلويات أو أطعمة، ولكن ليس من حق الزوج أن يسفه دوماً ما تصنعه زوجته ويقارنها بمقارنة تجعلها دوماً في المكان المزري بها. والآن كيف تسعد المرأة

غير المتقنة لفن الطهي زوجها وتمنع الشجار؟

هناك نوعان من النساء حيال هذا الأمر:

- المرأة الحمقاء ستصف زوجها بأنه ابن أمه وما كان يحق له الزواج أصلاً؛ لأنه أمه دائماً في ذاكرته حية وقوية ومعطاءة.
- والمرأة العاقلة ستقول: سأذهب إلى بعثة داخلية إلى بيت أهلك لأعرف كيف يبدعون في صناعة الحلويات والأطعمة الشرقية!! وتبتسم ولا تحجل من أم الزوج وأخته، وتكتب الوصفات وتجربها في بيتها وتعاود السؤال والتجربة حتى تتقن هذا العمل.

إن الطهي علم وفن وليس مسألة صدفة أو نفس كما يقول بعضهم، إنها مقادير معينة توضع في وقت مناسب لتضيف نكهة وبعض البهارات الجذابة، وصبر كبير من الطاهية، ومراقبة للطعام دون ضجر حتى يتم إنجاز العمل على الوجه الأكمل، وكثير من النساء العاملات قد ظلمهن أهلهن بإبعادهن عن تعلم هذا الفن قبل الزواج، حجتهن هي واجب الفتاة أثناء الدراسة هو العلم فقط وفي الإجازة تستعد للدراسة وتستريح!! وكثير من المدارس - بل أغلبها - لا يعلم الفتيات في التدبير المنزلي كما كان يحدث في الأربعينات، والمرأة التي ترى زوجها مغرم بسلوك أخته مع زوجها وطريقة تربيتها لأولادها وذوقها وطريقة طهيها، يجب أن لا تظهر غضبها ونفورها منها أمام زوجها وتقول له: كان الأجدر بك أن تبقى مع أختك في المنزل!!

إن المرأة الحمقاء هي التي تقول ما سبق، أما المرأة الحكيمة هي التي تقول: حقاً إن أختك فتاة جميلة وزوجة مثالية، ما أسعد زوجها بها! ليتها تشرفنا في إجازة الأسبوع القادم أو في الصيف مثلاً! إن مجرد المديح والحديث اللطيف عن أهل الزوج المحبين إلى نفسه سيجلو الكثير من الصدا الموجد في قلب الزوج ويهجه ويجعله يقابل هذا المديح بمديح مماثل لأهل الزوجة.

عزيزتي الزوجة: أظهري إعجابك بأهل زوجك وأحسني إليهم حين يأتون لزيارتك، ولا تزيبي وجهك بالعبوس والتبرم فكما يدين المرء يدان^(١).



(١) كيف تسعدين زوجك وتحافظين عليه؟ دكتور رمضان حافظ: ١٩٩٨م.

للساء قليلات الخبرة بالرجال

تعرفي على أنواعهم

إن الكثير من الأشخاص يجد صعوبة في فهم وترجمة السلوكيات والتصرفات أو الأفعال التي يقوم بها الطرف الآخر أحياناً، مما يتسبب في بداية انشقاق في صرح تلك العلاقة بين أحد الطرفين، فنجد أن النتيجة النهائية هي الفراق، ومن ثم الدخول في حالة الحزن على ما مضى وما صرفناه معه من محبة.

يقول استشاري تدريب وتطوير البرامج السلوكية والإدارية بالأكاديمية الملكية البريطانية بجدة: تعد دراسة الطرف الآخر من الأمور التي لا يسهل الوصول إليها كحالة محددة نستطيع أن نضعها تحت البحث والتمحيص للأفراد العاديين؛ ولكن هناك ملامح ميسرة قد تبدو جلية وواضحة أحياناً يقوم بها الرجل دون أن تعيها المرأة أو تنتبه إليها، كما أنها لا تعتبرها من ضمن الدلائل التي تشير وتنذر بقربها من مرحلة خطرة أمام رجل قد تفسر سلوكياته تلك عدم وجود تواؤم بينهما، ويضيف الغامدي: يمكن للمرأة التعرف على ملامح الأشخاص من خلال تحليل بعض السلوكيات، والأفعال التي يقوم بها الرجل ضمن علاقته بالمرأة التي اختارها شريكة لحياته قبل الدخول إلى عش الزوجية ومن هذه السلوكيات:

١. الساحر المبالغ:

من المبالغين في عرض محبته الهائلة منذ اللحظة الأولى للقائه بك كونك ستكونين شريكة حياته، ويعبر بذلك من خلال وقوعه صريعاً لحبه لك من النظرة الأولى، كما ويصر على رؤيته لك في كل لحظة وفي كافة الأوقات، فهو هكذا

يستجيب لاستمراريته في إحساسه بك، حسب الصورة التي يميلها عليه عقله وتفكيره، لا في الواقع الذي يتطلب توازناً في تصرفاته وطلباته، متجاوزاً بذلك كل الحدود التي قد تمنع تواجدك المستمر معه. وهنا وبجكم اصطدامه بواقع الأمر من منع لذلك التواجد المستمر من قبلك وبجكم الأعراف الاجتماعية والممارسات السلوكية المتبعة، ستجدين أنه قد بدأ في الدخول إلى معارك مستمرة معك سببها الأول والأخير عدم تواجدك المستمر والمطلوب منك حسب أهوائه. من هنا تبدأ العلاقة في أن توصم بالنكد المستمر بين الطرفين على مدار اليوم، وتلك هي أول الدلائل على بداية نهاية التواؤم النفسي والسلوكي بين الطرفين.

٢. الغامض الضبابي:

يخطئ في تصرفاته ويكرر الخطأ دون النظر إلى ملاءمة تلك التصرفات مع مقتضيات الأحوال، وبذلك يخرج بتلك الأخطاء والتصرفات إلى عالم اللا منطق، فتكون تفسيراتك حيال تلك التصرفات هو الغموض فما إن تبدأ علاقتك معه حتى يبدأ في التصرف بشكل لا يمكنك توقعه، كاختفائه لمدة أيام أو أسابيع دون عذر أو حتى اتصال ليخبرك بما هو عليه الحال، وقد يتمادى في ممارسة ذلك الاختفاء في تصرفاته الأخرى كإعطائه موعداً لك باتصال أو بقاء، ومن ثم لا يبلغك بعدم إمكانية حدوث ما تم الاتفاق عليه، وإذا حاولت أن تبחי عنه في مكتبه أو منزله من خلال اتصالك به، فستأتيك الإجابة دائماً بأنه غير موجود أو لا يرد، وغالباً ما يعاني هؤلاء الرجال من عوارض نزاعات داخلية كبيرة تؤثر في اتخاذهم لأبسط القرارات المنطقية الخاصة بهم، وهم أيضاً يعانون من عدم المقدرة أحياناً على مشاركة الآخر، وربما التخوف الشديد من الإقدام على مرحلة التغيير

التي قد تلمس مشاعرهم، والتي يعتبرونها من أساسيات وجود شخصيتهم ومكوناتها الأساسية بالنسبة لهم.

٣. المنطقي المنحجر:

هذا النوع من الرجال منطقي في اعتقاده تجاه علاقاته مع الآخر، ويبرز ذلك من خلال إصراره على جدولة الممارسات السلوكية تجاهك بتسطيح لأحاسيسه الداخلية، مما يؤدي إلى نتيجة غير مقبولة من قبلك لطريقة حياته وعلاقته الإنسانية والعاطفية بك، ويظهر ذلك من خلال تحديده للمدة والفترات التي يجب أن تصرف من قبله معك، بغض النظر عن مدى العلاقة العاطفية التي تربطه بك. وهنا يجب أخذ الحذر فهذا النوع من الرجال قد يكون في اصطدام مستمر معك لاحقاً، تجاه كافة أمور الحياة التي قد تجددين لها تفسيراً منطقياً مخلوطاً بالناحية العاطفية الطبيعية، والتي يمارسها أغلبية البشر. بينما هو ينظر للأمور بشكل مخالف تماماً لهذه النظرة، فهو المنطقي الذي يعتقد بأنه يعطي الأمور حقها دون النظر إلى تأثير الناحية العاطفية.

٤. الغريب المتناقض:

وهو الغريب في نظرك. وتظهر تلك الغرابة من خلال تناقضاته السلوكية، فتارة تعتقدين أنه في جانب الحب الصادق ومع ما تتمينه أنت من أمنيات في رؤيتك لقوة شخصيته، وتارة أخرى، ينفذ ويتبع ما ترغبين في سماعه من كلمات. حتى لو أنها لا تتماشى مع الواقع، وهنا يصبح موقفه كالتابع الذي لا تجددين فيه سنداً، كما أنه لا يكون واضحاً في شرحه لحبه لك، بل قد يتبرأ من كل ما نطقت به شفتاه من كلمات إذا ما كانت نتيجة أي فعل «الفشل»، وتجددين أن أكبر همه هو

الخروج من مأزقه ذلك وتملصه من تحمل مسؤولية كلماته تلك معك، وهذا النوع من الرجال هو الذي يعاني من عدم ثقته في شخصه لأنه لا يريد أن يكون في موقف المرفوض من قبلك، وهو يخشى الظهور بحقيقته التي قد تتعارض مع أفكارك ومعتقداتك أو تمنياتك، إذ يعتقد بأنك تبخثن عنه في وجوده معك.

٥. الحالم الفاشل:

هو الرجل ذو التاريخ الحافل بالعلاقات النسائية المتعددة، والتي قد تكون ذات نهايات متشابهة، ولم تستمر إلا لفترات محدودة وذات سيناريو متطابق في معظم الأحوال، وقد يكون صريحاً معك في حال سؤالك له عن مدى عمق علاقاته تلك، إلا أن جوابه غالباً سيكون بأنه لم يتأثر بأي منهن، وأنهن جميعاً غير مشبعات لما يحتويه تفكيره من صور أحلام وتخيلات يود أن يطابقها مع واقعه، وأنت تعدين الآن ذلك الواقع بالنسبة له. وهنا يجب الحذر فرمما أنت التي ستعوضينه عن كل ما فاته من فشل في تلك العلاقات أو ربما تكونين أنت الضحية الجديدة بالنسبة له، وسوف يدرج اسمك ضمن الأسماء التي فشل معها على تلك اللائحة التي يملكها.

٦. غير المستقر:

هو غير مستقر ودائم التغيير والتنقلات، سواء في عمله أو في علاقاته بأصدقائه، وتجدين أن له برنامجاً شبه مستمر يمارس فيه التغيير في أغلب مجالات حياته، وهذا النوع من الرجال خطير، إذ إن ممارسته لتلك التغييرات المستمرة لن تكون غالباً في صالح حلمك بالاستقرار الطويل معه وضمن حياة هادئة ومضمونة الغد، فهو ذو نمط متفرد لا يملك التحكم في ذاته بحيث إنه يطمع دائماً للتغيير الذي يغالب تحكمه في تصرفاته تلك.

٧. الباحث المغامر:

من الرجال من هو مغامر وذو مرجعية داخلية وذاتية، فهو لا يابيه برأي كائن من كان حتى أنت، وهنا ستجدين أن مغامراته تلك والتي قد تجلب المخاطر لديومة الأمان في حياتك معه هي أساس تحركاته، لذا غالباً ما تجدينه يبحث عما هو مشبع لتلك الروح المغامرة، فتارة يخوض في صفقات تجارية يخسر بها الكثير وتارة هو ضمن مفاهيم تخصه هو وحده يقوم بتنفيذها بعيداً عن اشتراك الآخرين، أو استشارتهم أو حتى الإنصات لنصائحهم في كافة مجالات حياته والتي أنت بالطبع ستكونين جزءاً منها، فما سيلحقه سيلحقك أنت بالطبع، كما وستجدينه أيضاً هو الذي يقرر مجمل التحركات لك وله، بل ويفرض عليك أغلب ما تودينه أنت من سلوكيات وما ترغبين فيه من أحلام أو حتى تمنيات.

٨. الناقم المتذمر:

وهو المدمر للعلاقات الإنسانية والذي يبقى متذمراً وناقماً على معظم الأفراد المحيطين به، سواء على المستوى العملي أو على صعيد المستويات الاجتماعية الأخرى المختلفة، وهذا النوع من الرجال يجب أخذ الحيطة منه، لأنه متمرد وبييع بأي ثمن ولا يابيه لمستوى وعمق المدة التي يقضيها أو ستقضيها معه، وذلك لأنه قلق، عصبي ودائم البحث عن الطمأنينة؛ ولكنه لا يجدها بحكم توجهاته السلوكية القاسية في معاملة الآخرين، وهو لا يبالي إلا بما يمليه عليه فكره وما تحدّثه به نفسه.

وفي النهاية سيدتي وكما تردد بأن الرجال هم أطفال كبار يحتاجون إلى الكلمة الرقيقة التي تداعب حواسهم بمختلف أنواعهم، والتي لو أحسنت أنت كامرأة في نشر عبق أنوثتك على الرجل الذي سترتبطين به، لخرج من دائرة كل ما سبق ذكره، حتى ولو كان ضمن من تحدثنا عنهم سلفاً. فهل أنت قادرة^(١)؟.



(١) للزوجات فقط لا غير، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.

من أجل حياة هادئة ومستقرة ابتعدي عن هؤلاء الخمسة

دراسة اجتماعية جديدة تؤكد أن العلاقة الزوجية تبنى على التفكير والعقل رغم تأكيد الكثيرين على أن الزواج هو علاقة عاطفية وجدانية في المقام الأول، ولكن وسط تلك الأصوات التي تنادي بالحب والنظرة الأولى ظهرت عدة أبحاث اجتماعية تؤكد ضرورة التفكير واتخاذ قرار العقل قبل البدء في أية علاقة جديدة.

تراجعت الأقوال التي تؤكد على الحب من أول نظرة ولغة العيون والمشاعر ولقاء الأحبة والرومانسية التي لا حياة بدونها ليحل محلها «اختاري بعقلك، تجربتك قليلة فاستعيني بتجربة الآخرين من أجل الحكم عليه، اسمعي كلام أهلك، لا خطبة قبل دراسة ووعي» وفي النهاية عليك أن تدرسي عريسك جيداً قبل الإقدام على خطوة في حياتك معه.

فللشخصية الإنسانية أنواع كثيرة وحالات مختلفة، ومن الرجال من يمكن أن نتعايش معهم في سلام، ومن الشخصيات من لا يحتمل، ومن أجل حياة سعيدة ومستقرة، وهادئة لا بد أن تكوني على وعي كامل بهذا الرجل، وإذا كان للنجاح أسباب ونسب وتقديرات، فحسن الاختيار قد يضمن الحياة السعيدة بنسبة أكبر بكثير من اختيار العواطف والمشاعر.

وأخيراً، وبعد نجاح عريسك في الاختيار تبدأ المشاعر في الانطلاق، لتكون في مكانها السليم ومع الشخص السليم.

ومن هذا المنطلق كانت الدراسة الاجتماعية التي أعدها أحد أساتذة الطب النفسي حيث حذر النساء من خمسة أنواع من الرجال، الحياة معهم قد تكون مستحيلة ينتظرها الفشل ويظللها القلق والتوتر.

وعليك توخي الحذر مع الشخصيات الخمس دون إيهام نفسك بأن تلك العيوب غير مؤثرة على حياتك، فحياتك قد تتزلزل تماماً مع أول مشكلة بينك وبين واحد من هؤلاء الخمسة.

الكلام معهم دون فائدة:

أولاً: الشخصية البارائوية (الشكاك المتعالي):

محور هذه الشخصية الشك في كل الناس و سوء الظن بهم وتوقع العداء و الإيذاء منهم فكل الناس في نظره أشرار متآمرون، وهو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح؛ لأنه في طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية (الوالدين)، لذلك لم يتعلم قانون الحب ومفرداته، ولم يشعر به وبالتالي غير قادر على التعامل به مع من حوله، ونجده دائم الشعور بالاضطهاد والخيانة ممن حوله، وهذا الشعور يولد لديه كراهية وميولاً عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم.

ويتخذ عدوانه على من حوله صوراً كثيرة منها النقد اللاذع والمستمر للآخرين أو السخرية الجارحة منهم، وفي نفس الوقت لا يتحمل أي نقد من أحد فهو لا يخطئ أبداً في نظر نفسه.

وهؤلاء الأشخاص لا يغيرون رأيهم بالحوار أو النقاش فلديهم ثوابت لا تتغير، ولذلك فالكلام معهم مجهد ومتعب دون فائدة.

ولاكتشاف هذه الشخصية، فإننا نجد كثير الشك في نوايا خطيبته أو الفتاة التي ينوي الارتباط بها، يسألها كثيراً أين ذهبت، ومع من تحدثت، وماذا تقصدين بهذه الكلمات؟ بل ويجعلها دائماً في موقف المتهمه المدافعة عن نفسها.

ومثل هذه الشخصية لن تجدي معها أية فرصة للسعادة، فالوقت مستنزف في تحقيقات أو اتهامات ودفاع وطلب دلائل براءة ووفاء.

والسمات البارانونية كما يؤكد د. محمد المهدي قد نجدتها تتزايد مع التقدم في العمر دون زواج، وبين بعض المطلقين والمطلقات، وبشكل عام فإن الحياة الزوجية مع هذه الشخصيات تكون أمراً صعباً وأحياناً مستحيلاً.

الحياة معه غاية في الصعوبة:

ثانياً: الشخصية النرجسية (الطاووس.. التفرد.. المعجباني).

وكلمة النرجسية جاءت من اللغة اليونانية من لفظ Narvissus ومصدرها أسطورة يونانية تقول: إن شاباً يونانياً كان يجلس أمام بركة ماء فأعجبه صورته فظل ينظر إليها حتى مات.

فالنرجسي معجب بنفسه أشد الإعجاب يرى نفسه أجمل البشر، وأذكاهم وأقواهم، يعتقد أنه متفرد بكل صفات التفوق، وبالتالي هو محور الكون، والكل يدورون حوله يؤدون له واجبات الطاعة والولاء، ويهيئون له فرص النجاح والتفوق، ويمتدحون صفاته المتفردة، وتعرفه حين تراه فهو شديد الاهتمام بمظهره وبصحته وبشياكته يتحدث عن نفسه كثيراً، وعن إنجازاته وطموحاته، مغرور بدرجة كبيرة لا يرى أحداً بجواره.

ويستخدم الآخرين لخدمة أهدافه ثم يستغني عنهم، ليس لديه مساحة للحب فهو لا يحب إلا نفسه، وإذا اضطرت للتظاهر بالحب فإن حبه يخلو من أي عمق وأي دفء ويميل كثيراً للتباهي والشهرة والظهور.

وربما يستطيع من خلال تقديره العالي لذاته أن يحقق نجاحات شكلية ظاهرية تدعم لديه شعوره بالتميز، ولكن الحياة معه تكون في غاية الصعوبة فهو غير قادر على منح شريكة حياته أي قدر من الحب بل هو من يقوم باستغلالها، لصعود نجمه وتألقه ثم يلقيها بعد ذلك بمجرد أن يستنفد أغراضه منها.

متقلب وسطحي وانفعالي:

ثالثاً: الشخصية الهيستيرية (الدرامية.. الاستعراضية.. الزائفة).

ييدي حرارة عاطفية شديدة من الخارج، وإنما في الداخل نجده لا يشعر بها، يغيرك بالحب، ولكنه غير قادر على منحك إياه.

ويعرف هذا الشخص من اهتمامه الشديد بمظهره فهو يرتدي الألوان الصارخة الجاذبة للاهتمام، وحين يتحدث نجد في حديثه الشكل الدرامي، وكأنه على خشبة المسرح، في بداية العلاقة يغمر الطرف الآخر بالحب، ويرفعه إلى السماء ولكن وبعد وقت قصير يفتر حماسه، وتنطفئ عواطفه الزائفة فهو غير قادر على امتلاك مفاتيح الحب الحقيقي، متقلب وسطحي ومخادع، وعلى المستوى العملي نجده شخصية غير ناجحة عندما تواجهه أي ضغوط خارجية لا يتحملها، فتحدث له أعراض هستيرية (إغماء وتشنج وعصبية).

ويشير د. مهدي إلى أن هذا النوع من الشخصيات نجده أيضاً في النساء فتصبح أنانية وزوجة وأماً فاشلة تقضي معظم الوقت في شراء الملابس والإكسسوارات والمجوهرات، وتقضي بقيته في التزيين والفرجة على نفسها أمام المرأة واستعراض كل هذا في المناسبات والحفلات.

حياته مليئة بالتجارب الفاشلة:

رابعاً: الشخصية السيكوباتية (النصاب، المحتال، المخادع، الساحر).

نجده كذاباً ومخادعاً ومحتالاً ونصاباً عذب الكلام، يعطي وعوداً كثيرة ولا يفي بأي شيء منها، ولا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد وليس لديه ولاء لأحد، ولاؤه للمذاته وشهواته يخسر الجميع للاستفادة منهم واستغلالهم، وأحياناً ابتزازهم لا يتعلم من أخطائه ولا يشعر بالذنب تجاه أحد ولا يعرف الحب، ولكنه ينجح في الإيقاع بضحاياه، ويعرف نقاط ضعفهم ويستغلهم عند مقابلته.

ربما اشتهر بلطفه وقدرته على استيعاب من أمامه وبمرونته في التعامل وشهامته الظاهرية المؤقتة لكن حين تتعامل معه أو تسأل عن تاريخه، فستجد حياته شديدة الاضطراب ومليئة بتجارب فاشلة وتخبط وأفعال لا أخلاقية، وربما يكون قد تعرض للفصل من دراسته أو عمله أو دخل السجن بسبب قضايا نصب واحتيال أو انتحال شخصيات أو أنه يتعاطى مخدرات بكثرة.

وبسهولة يمكن أن تنخدع فيه الفتيات الصغيرات، خاصة قليلة الحظ من الجمال، وييهامها يستطيع استنزافها مادياً أو جنسياً، ويدفعها للصراع مع

أهلها لإرغامهم على الموافقة على الزواج منه، وإذا ما حاولوا أن ينصحوها بالابتعاد عنه تزداد هي عناداً وتمسكاً به.

المتعة هدفه الوحيد:

خامساً: الشخصية الإدمانية (الباحث عن اللذة دائماً).

هذا الشخص دائماً لديه رادار يبحث عن اللذة في أي شيء، وفي أي موقف، فاللذة هي المحرك الأساسي لسلوكه، ولذلك نراه يجرب سائر أنواع المخدرات والمسكرات، ويفاضل بينها، وينشغل بها ويجرب سائر أنواع العلاقات العاطفية والجنسية بحثاً عن الأكثر لذة ومتعة.

لا يعرف الوفاء لأي شيء، ولا لأي شخص، وبالتالي لا تدوم معه الحياة ولا يشعر بالمسؤولية الدائمة تجاه أحد.

وحياته شديدة التقلب شديدة الاضطراب، تعرفه وهو يمسك بالسيجارة ويستنشق دخانها بعمق شديد منسجماً ومستمتعاً.

وتجد لديه تعلقات كثيرة بمشروبات أو مأكولات، وهو عاشق متميم بالتدخين وبفنجان القهوة، وكثيراً يتعاطى المهدئات والمسكنات والمنشطات والمسكرات.

والمرأة بالنسبة لهذا الشخص لا تمثل له سوى الجنس مثل أي شيء يستمتع به.

ونجده عذب الحديث وجذاباً بالنسبة للجنس الآخر، ويوهمها بأنه عازم على ترك إدمانه، وأن الحب هو الدواء العظيم له.

وتخدع الضحية وتعتقد أنها ستقوم بدور عظيم في علاج وهداية هذا الشاب الطيب الذي ظلمته الحياة كما أوهمها، وتصر هي على إتمام الخطبة والزواج منه^(١).



(١) للأزواج فقط لا غير، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.

روضي طباع زوجك

تستطيع المرأة التأقلم وتطويع طباعها حسب ما يرضي زوجها من أجل مزيد من الاستقرار ومن التمتع بالهدوء الزوجي، لكن ليس من المألوف أن يقتنع الزوج بمجاراة طباع زوجته أو التطبع بطباعها التي قد تعارض أهواءه، فما الحل إذا؟.

إن بداخل كل رجل طفلاً حتى وإن كان رجلاً عريض المنكبين أو مفتول العضلات، ومن هنا ينصحك الخبراء بأن تخاطبي طفولته قبل أن تخاطبيه كرجل، فالأطفال وإن كان التعامل معهم ليس بالأمر السهل، لكن هناك الكثير من الوسائل التي تستطيعين بها إقناعهم بما تريدين، وهذا بالتحديد ما يجب أن تفعليه مع زوجك العزيز. وإليك نصائح الباحثين والخبراء من أجل ذلك.

زوجك مقصر في أمور البيت:

لا تقارنيه أو تعاييره بغيره، فأسلوب المقارنة خاطئ جداً في التعامل مع هذا الطفل الذي يقبع داخله، وتجنبي أن تتذمري أمام أهله أو أهلك بأنه مقصر، فقط ذكره دائماً بطلبات البيت بشكل يجعله ينجل من نفسه، وأخبريه أنك قد أخرجت كثيراً أمام أخته اليوم عندما طلبت منديلاً ولم يكن في البيت مناديل، وفي مرة أخرى أخبريه أنك تشفقين على صديقتك لأن زوجها مقصر في طلبات بيته.

زوجك سلبى:

لا تلوميه على سلبيته وتذكري دوماً بأنه ربما تعرض لظروف في طفولته ومراهقته جعلته سلبياً رغماً عنه، استكشفي ما يستطيع أن يفعله وما هو قادر أن يكون عليه وركزي مجهودك على استفزاز نشاطه وقدراته، أخبريه مثلاً أنك تستطيعين الذهاب لمواجهة مدرس أساء لولدك، لكنك تفضلين أن يذهب هو؛ حتى لا تضطري للمجادلة مع المدرس.

زوجك عصبي:

إياك والمعاملة بالمثل مع زوج عصبي، فعصبيتك ستكون مدمرة لحياتكما معاً، واحذري أن تخاطبيه وهو في طوره العصبي. فالعصبية طبع ليس من السهولة تغييره، ففكي قليلاً قليلاً شيفرة الأمور التي تجعله يتخذ موقفاً عصبياً، حاولي تغييرها ما استطعت، وتأكدي أن الحل الأمثل لزوج عصبي هو تجنب إثارته..

لذلك استخدمى أسلوب المناورة كما تستخدمينه مع طفلك، فكما أن الأطفال ينسون عصبيتهم بقطعة من الحلوى وبكلمة حلوة فالرجال كذلك!.

زوجك صامت:

لا تياسى من صمته أو من المحاولة، ابدئي أنت بالتحدث إليه وأكثرى من الأسئلة عن عمله وعمّا صادفه في يومه، أسألي عن التفاصيل حتى لو لم تكن تهملك، وكونى مستمعة جيدة واحرصى على التعبير عن استماعك بانفعالات مختلفة تشجعه على الاسترسال في الحديث، واعلمي أن الإنسان الثرثار هو من وجد أذنًا تسمعه وانفعالات تشجعه.

زوجك شديد الغيرة:

الغيرة هي دليل الحب، لكن الشديدة منها تصبح مزعجة، وأفضل وسيلة هي تجنب ما يثيره، وفي حال تعرضك لأي موقف أثار غيرته فاطفئي نار غيرته بتجنب النظر إليه إذا كنتما مع مجموعة من الناس، وعندما تعودان إلى البيت تجنبي التصادم معه، وأخبريه لاحقاً بأنك لم تكوني تقصدين ما أثار غضبه وأن ذاك الرجل الذي عاكسك إنما أهان نفسه أمام الناس ولا يستحق بأن يثير أي مشكلة بينكما، وتأكدي أنه سيستطيع بمرور الوقت التعبير عن غيرته بشكل أفضل.

زوجك عنيد:

العناد أشبه ما يكون خلقة وليس طبعاً، ورغم ذلك لن تعجز الزوجة الذكية عن ترويض هذا الطبع الخلقى. بداية لا تمثلي دور المرشدة النفسية مع زوجك وتعطيه دروساً في كيفية التخلص من العناد. وهناك اختصاصيون في مجال العلاقات الزوجية قد توصلوا إلى دراسة تقول: بأن أفضل أوقات التحدث مع الرجال هي في الصباح الباكر، إذ يكون الهورمون الذكري «تستوستيرون» في أعلى معدلاته، فيكون أكثر استعداداً لسماع الآراء وتلقي المعلومات وأكثر انفتاحاً لسماع الرأي الآخر، وإن كان معارضاً، فاغتنمي دائماً فترة الصباح لتروضي عناده وتمسكه بموقف ما تريدين تغييره عنه، استخدممي الابتسامة والكلام اللطيف لتخبريه بأنك على استعداد لتلبية رغباته، لكن ستكونين سعيدة جداً لو كان موقفه غير هذا.

زوجك يجامل النساء ويمازحهن:

بداية تعلمي العَدَّ إلى المائة عندما يجامل زوجك أي امرأة أمامك بصورة تزعجك أو يمازحها ولا تتسرعي بردة فعلك، وانتظري أن تعودى للبيت وحضري له وجبة يحبها وادخلي إلى قلبه عن طريق معدته، وأخبريه بأن تصرفه اليوم قد ضايقك رغم أنك واثقة من نواياه، في مرة أخرى ربما تمتلئ عيناك بالدموع وهو يمازح زميلة له بصورة تضايقتك، فاحرصي أن يرى هذه الدموع وأخبريه عند سؤاله لك عنها بأنك قد تضايقت من مازحته لها، لكن لا تحاسبه، سيكون حذراً كالأطفال في مرات أخرى، فالطفل دائماً سيحذر من إعادة تصرف أنزل بسببه دموع أمه، وزوجك أيضاً سيكون كذلك معك.

اكتسي مهاراتك الاجتماعية:

تقول استشارية علم النفس الإكلينيكي الدكتورة ميسون عودة: بأنه في الكثير من الأحيان تحدث المشاكل بين الزوجين بسبب افتقار أحد الزوجين أو كليهما إلى استخدام مهارات التواصل أو مهارات حل المشكلات، أو ضبط الغضب، أو استخدام هذه المهارات بشكل خاطئ. وتؤكد عودة أن المهارات الاجتماعية تساعد بالتأكيد على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين، مثل: عدم معايرة الزوجة لزوجها، عدم استشارته، وباختصار فإن هذه المهارات تتضمن أموراً مثل: ماذا أقول؟ كيف أقول؟ متى أقول؟.

وتضيف قائلة: إن نسبة كبيرة من المشكلات بين الزوجين في وقتنا هي مشكلات تواصل أدى استمرارها مع الوقت إلى تجريح الزوجين لبعضهما بعضاً، فوصل بهما الأمر إلى فقدان الثقة والاحترام، أي مرحلة اللاتفاهم، وبما

أن أغلبية الرجال في مجتمعاتنا الشرقية لهم طبيعة خاصة، تحد كثيراً من مبادرتهم بالتواصل ومن كبح جماح غضبهم، فإن الزوجة هنا لها دور مهم في أخذ زمام الأمور، فعلى سبيل المثال هناك عبارات قد تستخدمها الزوجة بأسلوب معين لبق وحسن، فتخفف من حدوث مشكلة، بينما نفس العبارات إذا ما قيلت بنمط آخر قد تخلق بلبلة في العلاقة الزوجية كأن تقول لزوجها بعد أن يهدأ: «أنا أعلم بأنك كنت غضبان، لكن جرحتي..»، فالزوجة الذكية تستطيع أن تتعرف على المواقف التي في العادة تجعل زوجها يهدأ وتعرف متى يمكنها التحدث معه مجدداً.



أحباؤه.. أعداؤك

احتالي عليهم.. لا تنافسيهم^(١)

يجبك.. طبعاً.. لكنه يجب أيضاً الرياضة، والسياسة، والسيارات، والطعام، والكمبيوتر، وأمه، وعائلته.. قد لا يجبها بالطريقة ذاتها التي أحبك فيها، لكن حتماً بالقدر نفسه؛ لذا فالمنافسة بينك وبين أحبابه هؤلاء صعبة، وإذا لم تحسني إدارتها فقد لا تكون لمصلحتك. وذكاؤك يلعب دوراً أساسياً في ترجيح الكفة لمصلحتك أو على الأقل في إبقاء التوازن قائماً بينك وبينهم.. فيما يلي بعض النصائح والخدع المفيدة التي تساعدك في مواجهة أحبابه الآخرين بشكل إيجابي، لا تحسرين فيه كثيراً.

- رياضة: افرحي لأنه مهتم بالمحافظة على لياقته الجسدية. وإذا كان منتسباً إلى فريق أو مشجعاً له، حمسيه أنت أيضاً ورافقيه لحضور المباريات المهمة فقط. لكن امتنعي عن ذلك خلال التدريبات أو المباريات التحضيرية ولا تتصلي به كي يشعر بغيابك وبأن شيئاً ما ينقصه. وحين تكونان معاً لا تقبلي أن يحضر رفاقه واسعي دائماً لإيجاد موضوعات شيقة بعيداً عن حديث الرياضة.

أما إذا كان من المهوسين بممارسة التمرينات الرياضية لصقل الجسم؛ فاعرفي أنه نرجسي بعض الشيء ومغرم بشكله. أثني عليه ودعيه يشعر

(١) مجلة الجزيرة، العدد (٢٠٨)، الثلاثاء ٢٧/٢/٢٠٠٧م.

بجارتك إلى الحماية من قبل رجل قوي، ولا تترددي في إظهار ضعفك أمامه، لكن عبّري له باستمرار عن رغبتك في قضاء وقت أطول برفقته. فلن يبعده شيء عن تمارينه سوى شعوره بأنك في انتظاره.

- السياسة: لا تنزعجي واعرفي أن اهتمامه بالسياسة يلهيه عن الكثير من التفاصيل النافهة، واعلمي أنه لن يحاسبك على الأمور الصغيرة وحتى لن يناقشها معك. وبهذا يترك لك هامشاً مهماً من الحرية تتحركين ضمنه، لكن حين يتحول اهتمامه بالسياسة إلى هاجس يسيطر عليه، الجئي إلى أنوثتك لتشتيت انتباهه كلما وجدته جالساً أمام شاشة التلفزيون لمتابعة الأخبار. ولكن جاريه قليلاً في متابعة الأحداث لتمكيني من إيجاد قاسم مشترك للحديث بينكما. وإذا شئت أن تجذبي انتباهه إلى شيء آخر، فيجب أن تجدي مواضيع شيقة توازي السياسة بأهميتها.

- السيارات: إذا كان حبه لها مجرد إعجاب ورغبة في التعرف إلى خصائصها ومتابعة كل مستجداتها، فالأمر ليس خطراً بل نابع من حبه للأشياء الجميلة. اطلبي منه أن يهتم بسيارتك واطلعي منه على تفاصيل ميكانيكية لا تضرك معرفتها.

أما إذا كان مهووساً بقيادة السيارات، فالأمر خطير ويتطلب منك حزمًا؛ إذ لا يمكنك أن تعيشي دائماً (على أعصابك) خائفة من خسارته في حادث سير.. هدييه بالتخلي عنه في حال أراد الاستمرار في هوايته هذه، وخذي منه وعداً بأن يقود بتأن واعتدال كعربون حب لك وكوني حاسمة في هذا الأمر.

- أمه، عائلته: يحبها ويلبي نداءها كلما دعته، وهو أمر جيد في المطلق؛

فمن فيه خير لأهله فيه خير للجميع.. لا تضعي نفسك في مواجهتهم بل اسعي لأن تكوني فرداً منهم. قد يبدو هذا صعباً لك، لكن اعرفي أنك، حتى إن استغربتهم في البدء، فلا شك في أن لهم كمية من الحسنات ستكتشفينها لاحقاً.

تعرفي إلى حياتهم، كوني قريبة من أمه وشاركها بعض اهتماماتك، وسترين أن حبه لك يتضاعف وأن الأجواء تصبح أكثر راحة للجميع.. لا بل إنه سيسعى أحياناً إلى إبعادك والاستئثار بك وحده.

- الكمبيوتر، الإنترنت وأحدث التكنولوجيات: المنافسة الشديدة في هذا المضمار - وللأسف - قد تكون لمصلحتك، فهو يمضي ساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر وقد يقضي الليالي. متبادلاً الأحاديث مع أصدقاء في مختلف أنحاء العالم عبر الإنترنت. عليك أن تحفري بكد لتجدي لك مكاناً في اهتماماته. لكن هذا لا يعني أن مكانك غير موجود بل يجب أن تعرفي كيف تصلين إليه.. تعلمي لغته (لغة الكمبيوتر والـ (Chat) وشاركه من بيتك أو مكتبك إذا أمكن في محادثاته مع الآخرين. لا تغبي عن سمعه إلكترونياً. أمطريه بالرسائل الإلكترونية والرسائل الهاتفية، ثم اختفي فجأة واطريه بلا أي علم أو خبر، فيضطر إلى البحث عنك ولقائك. لا تهدديه بالاختيار بينك وبين هذه الاهتمامات، بل كوني جزءاً منها، أطلعيه على أمور جديدة: عناوين، أصدقاء، تقنيات، معلومات.. اطلبي منه أن تخصصها نهاراً كاملاً في الأسبوع بعيداً عن كل هذا.



فن التعامل مع الزوج الغيور^(١)

- إن من أكثر المعوقات للزوجة في صفات شريك حياتها أن يكون ذا غيرة شديدة ولا تحسن إدارة غيرته ولذلك للزوجات هذه الومضات لتعامل أمثل:
- استعيني بالله وليكن الدعاء لك ولزوجك دائماً؛ لأن الغيرة المبالغ بها تتبعه كما تتبعك.
 - كوني واثقة من نفسك وأظهري محبتك لزوجك وثقتك به ولا تتوقعي تغييره في وقت قصير إن كانت الغيرة طبعاً متأصلة به، بل حاولي واستعيني بالصبر ولا تعملي على إثارة غيرته بغير قصد كأن تتحدثي أمامه عن شخص ما، وتثني على الكثير من صفاته وأخلاقه، فيشعر زوجك بإعجابك بذلك الشخص وأنت تفضليه عليه!
 - أبدي تفهماً لا تهكماً لأسباب غيرته.
 - ابتعدي عن كل ما يثير الشكوك ولا تخالفيه في نفسك وتعصي أوامره؛ فتزيد شكوكه. وتعاملي معه على أنه شخص يمر بأزمة ويحتاج لمن يقف بجانبه ويحيطه بالحب والحنان، فلا تنفعلي إذا سألك عن أمر ما، بل عليك أن توضحلي له كل شبهة؛ فيطمئن بذلك ويعلم أنها مجرد وساوس.
 - عندما تلاحظين فجأة أن زوجك يفتش في أغراضك لا تسأليه لماذا تفتش أغراضني؟ بل اسأليه هل أضعت شيئاً؟

- اذكري له دائماً بأنك فخورة به وأنه في عينك أفضل الرجال؛ لأن من وراء الغيرة الشديدة أحياناً شعور بالنقص أو بأنك أفضل منه فلا تعززي هذه المشاعر في الصراخ أو التذمر منه.



زوجك فوضوي جداً

في نتيجة دراسة نشرت في كتاب: «ثبت علمياً» من إعداد الكاتب محمد كامل، تشير هذه الدراسة بأن الزوج الفوضوي هو طفل مدلل لم يستوعب المعايير ونظم الجماعة خلال تنشئته الاجتماعية منذ الصغر، وبذلك هو بحاجة إلى إعادة تربيته وتعليمه مرة أخرى لإعادة توازنه الاجتماعي.

تبدأ الزوجة عواطف حديثها بأن الفوضوية لدى الرجل علامة مرضية تتطلب التدخل الطبي النفسي فوراً.

وكون الاعتقاد بأن الزوج الفوضوي هو طفل مدلل فأقول: لا أعتقد ذلك، والغالب أن الزوج يظل على ما تعود عليه، والزوجة إذا تزوجت برجل يحمل هذه الصفة فلن تستطيع برمجته على نمط حياة قد اعتاد عليها وسيظل على حاله مدى حياته.

ترى بعض الزوجات أن الرجل الفوضوي تكون الفوضى في دمه منذ صغره وذلك يرجع إلى اعتماده على والدته في ترتيب حاجياته وعدم تكليفه بها، وربما تكون هذه الفوضى في سن الشباب وبعد الزواج لتفاجأ الزوجة بالفوضى ويكون الزوج أحياناً متعمداً ذلك حتى يشعر بأنه السيد المطاع في المنزل والمخدوم من قبل زوجته والزوجة المرتبة لا تستطيع ترك هذه الفوضى، وأعتقد بأن مثل ذلك الرجل لا تستطيع المرأة تعليمه أو إعادة توازنه الاجتماعي.

الزوجة لا تستطيع إعادة تشكيل الزوج الفوضوي، فالرجل يشب على سلوكيات قد اعتاد عليها ويصعب على الزوجات تغييرها.

أعتقد بأن سن الزوج يلعب دوراً كبيراً في إمكانية نجاح إعادة تربيته وتعليمه.

وتؤكد بعض الزوجات على أن الزوج الفوضوي هو طفل مدلل في بحاجة إلى إعادة تربيته وتعليمه وخاصة إذا وصلت هذه الفوضى إلى عمق الحياة الزوجية وهنا يجب على الزوجة محاولة معالجة هذا الخلل الاجتماعي من داخله، دون اللجوء إلى التصادية أو التعنيف، ويتبقى هذا الأمر نسبياً بحيث يخفف من رجل إلى آخر، وتعتمد نسبة النجاح على شخصية الرجل ومدى تقبله لملاحظات زوجته وهو أمر مرهون للظروف والمستقبل.

بعض الأخصائيات الاجتماعيات ترى أن الزوج الفوضوي في حالة مستعصية على الشفاء، ولكن سرعة التغيير وإعادة التوازن تختلف من شخص إلى آخر بحسب الفروق الفردية والوراثية والاجتماعية والعوامل البيئية وكذلك حسب الأسلوب المتبع في التغيير، فيجب ألا يكون الأسلوب هجومي أو توبيخي، فعندما تقولين عن الرجل: طفل مدلل، فهنا نعني أنه بحاجة للحب والحنان كما يحتاجه الطفل، وأنا لا أنكر أن ذلك يحتاج إلى سعي متواصل وصبر وعدم يأس، وأن تستثمري حبه لك في تغيير نمط وأسلوب استخدامه للأشياء والأماكن، والحب يفعل المعجزات، والأسلوب هو الأساس.

وترى بعض ربات المنازل أن الإنسان بشكل عام يعتبر طفلاً كبيراً سواء كان رجلاً أو امرأة، فحاجته إلى الحب والحنان والعطاء والدلال ينشده مقابل أي عمل يقوم به، فهذا الأمر يشعره بالدفء الإنساني والتالي يعطي دون حساب.

أما ولو وجد العكس فلن تجد فيه سوى النفور وعدم الاكتراث بالذي يقاسمه رحلة الحياة مهما كانت معزته وغلاوته على قلبه.

والزوج بشكل خاص نجده أكثر من الزوجة يحتاج إلى رعاية خاصة واهتمام

متواصل وحب متدفق، ولذلك تجده دائم الطلب، وقد تمتد غيرته حتى من أطفاله حينما تبالغ الزوجة في تدليلهم فيلجأ للفت نظرهما بالفوضوية واللامبالاة، وقد نجده يتعلل من مشكلة ما في عمله أو حياته الشخصية وهذا الأمر يجعله في حالة عدم الاتزان وفاقده السيطرة على الاستقرار لتبدأ الزوجة الالتفات له.

وأخيراً الزوج طفل كبير بدون حصر وبدون تحديد ويحتاج إلى التدليل، فمن واجب الزوجة العاقلة مراعاته وتوفير احتياجاته وتلبية طلباته حتى وإن كان بإعادة ترتيب ما يحدثه من فوضى، وأجزم أنها تكون في قمة سعادتها حيث تقوم بدورها هذا، حيث إن التوازن الاجتماعي يكمن في قيام كل من الطرفين بدوره الطبيعي لا لمجادلة يائسة لتغيير الطباع^(١).



(١) للحريم فقط، بثينة السيد العراقي، ط١، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

ست مهارات للتعامل مع الزوج المتكبر

قال رسول الله ﷺ: « لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر»،
فالكبر صفة ذميمة لا يرضى بها الله ولا رسوله، وكذلك يبغضها الناس جميعاً،
ويبغضون من فيه هذه الصفة، هذا بصفة عامة، فما بالناس أن تكون هذه الصفة بين
أقرب قلبين وروحين، وهما الزوجان، أن يكون أحدهما متكبراً في الحوار على
الأخر.

فلماذا التكبر في الحوار؟ وما أضرار التكبر؟ وكيف يتعامل الطرف الآخر مع
طرفه المتكبر.

الأسباب التي تدفع أحد الزوجين إلى التكبر في الحوار مع طرفه الآخر:

هناك مجموعة أسباب قد تكون دافعاً وراء تكبر أحد الزوجين على الآخر في
الحوار منها:

(١) اختلاف المستوى التعليمي بين الزوجين: أي أن يكون الزوج جامعياً
وزوجته لم تكمل الثانوية أو العكس، فهذا يجعله متكبراً؛ لأن يحس
بارتفاع مستواه التعليمي والثقافي عن طرفه الآخر، ويرى الآخر أنه أقل
منه تعليماً وثقافة، وبالتالي يراه لا يصلح لمحاورته.

(٢) اختلاف تخصص أحد الزوجين: مما يصعب على الآخر فهمه، بمعنى أن
تكون الزوجة متخصصة في الطب أو في الاقتصاد، وطرفها الآخر مدرس
مثلاً وبالتالي يصعب الحوار، لأن الطرف الأول يرى أن الطرف الآخر

لا يفقه شيئاً في تخصصه. مما يجعله متكبراً عليه وعارضاً عن محاورته.

(٣) اختلاف المستوى الاجتماعي والبيئي: كأن يكون الزوج من طبقة عالية وزوجته من أسرة متوسطة الحال، ولذلك ينظر إليها على أنها أقل منه، وبالتالي تكون النتيجة هي التكبر في الحوار.

(٤) الكراهية: فقد يكون أحد الطرفين كارهاً للآخر، ولكنه مجبر على العيش معه، وبالتالي يعرض عن محاورته، وإذا تحدث معه يكلمه بتعال.

أضرار تكبر أحد الزوجين على الآخر في الحوار:

إن التكبر سلوك بغض حرمه الله ورسوله، فإذا وجد في أحد الزوجين كان له آثار سلبية كبيرة على علاقتهما الزوجية، ولا تنحصر أضراره على الطرف المتكبر فقط، بل تشمل أضراره الأسرة كلها.

فالتكبر في الحوار يؤدي إلى:

- عدم الاستقرار في الحياة الزوجية حيث قد يصل الأمر إلى الطلاق.
- التنافس غير المحمود بين الطرفين في الحوار حيث إن المتكبر يحاول دائماً التقليل من شأن الآخرين والاعتداد برأيه، مما يؤدي إلى العناد والشجار المستمر.
- الضغينة والكره للطرف المتكبر.
- القلق النفسي الدائم سواء للمتكبر أو للطرف الآخر الذي يتأثر نفسياً من التجاهل.

كيف يتعامل أحد الزوجين مع طرفه المتكبر؟

كما أن التكبر هو العدو للودود للعلاقة الزوجية الحميمة، فإن التواضع يحفظ العلاقة الزوجية ويزينها، وبالتالي فإن معاملة أحد الزوجين لطرفه المتكبر تكون بتذكيره بأن:

١- التكبر صفة ذميمة ونتائجها وخيمة على علاقة الزوجين، أما التواضع فهو من شيم العقلاء والأسوياء.

٢- مساعدته على تدريب نفسه وتأهيلها على التواضع.

٣- التصدي له ومحاورته، وعدم الصمت أمامه، أو الهروب من محاورته، وتعريفه بأن رأيه ليس دائماً على صواب ولا بد أن يستمع إلى طرفه الآخر.

٤- تذكيره بأنه مهما كان مثقفاً ومتعلماً فإنه يوجد من هو أفضل منه ثقافة وعلماً، بل إن طرفه الآخر قد يكون أفضل منه في الحوار.

٥- إرشاده وتوجيهه إلى أن تكبره في الحوار مع الطرف الآخر لا يكسبه إلا البغض والكره، وقد يدمر حياتهما، ويؤدي إلى الخسران والندم.

وليعلم الزوج المتكبر أو الزوجة المتكبرة على الطرف الآخر أن الرسول ﷺ

كان أعظم الناس وأعلم الناس وسيد الناس على وجه الأرض، ومع ذلك كان أشد الناس تواضعاً في حديثه بصفة عامة، فقد كان يخاطب كل إنسان على قدر عقله وقال: «خاطبوا الناس على قدر عقولهم».

ومن ناحية أخرى كان في بيته محاوراً لزوجاته، ومناقشاً لهن ولا يتكبر عليهن عليهن في الحديث، ويحترم آراءهن، فإذا كان هذا هو حال أطهر من مشى على الأرض مع نسائه، فمن باب أولى أن نفتدي به ﷺ في حديثنا وحوارنا مع الناس عامة، ومع زوجاتنا وأزواجنا خاصة^(١).



(١) مجلة الفرحة، العدد: (٩٦)، سبتمبر ٢٠٠٤م.

الوصفة السحرية لتحويل

الزوج الثائر إلى حمل وديع^(١)!

الحياة الزوجية الصحيحة هي التي تقوم على الأمن النفسي للمرأة والثقة والتقدير للرجل، ووجود طريقة آمنة للتفاوض ولإخراج المشاعر وكذلك للتعبير عن الغضب، وإذا اختفت وتعزت تلك المقومات فإن الخلاف الأسري سيظهر، وقد يصاحبه استخدام العنف وهو أمر غير مستحب في ديننا الإسلامي.

والسؤال الذي تطرحه بعض الدراسات النفسية الحديثة تقول: هل يعقل أن يخطط الرجل لاستخدام الضرب ضد زوجته عندما يحدث الخلاف بينهما؟! أغلب الدراسات تؤكد أن الرجل الذي يستخدم الضرب والمرأة التي تستسلم لعملية العنف ضدها من زوجها، عايشة علاقة أسرية في محيط أسرتها أو أسرته، كان الضرب هو لغة الحوار بين أبويها على سبيل المثال أو أحد أفراد أسرهم، ومن هنا نقول: إن عملية التنشئة تلعب الدور الأكبر في سبب حدوث العنف الأسري.

ومن الأسباب الأخرى للعنف الأسري طريقة التربية التي تربى الفرد عليها، فالزوج معه سوطه الذي يسقطه على زوجته، وكذلك الزوجة التي كانت لغة الصراخ والسبب والشتم في أسرتها، نجد أنها تثير الزوج الأمر الذي قد يدفع الزوج لتبرير ذلك باستخدام الضرب.

وتقول الأبحاث التي جرت في هذا الموضوع: إن هناك سبباً ثالثاً يتمثل في

(١) جريدة الشاشة العربية، العدد (١٦)، ١/٥/٢٠٠٧م.

شخصية كل من الزوجين، فكم من حالة تعاملت معها سواء للأزواج أم الزوجات، كانت التركيبة الشخصية فيها متفاعلة مع الواقع الأسري قبل الزواج وطريقة التربية التي جعلت منه شخصية عنيفة جسدياً إن كانت تمتلك المقومات العضلية، أو عنيفة بلسانها عند احتدام المواقف، وعليه يمكن تحديد السمات العاملة لكل من الرجل - وغالباً ما يكون هو العنف - وصفات المرأة وغالباً ما تكون هي الضحية.

ولا يقتصر العنف الأسري على الجانب الجسماني فقط وإنما قد يكون بأشكال وصور مختلفة، فهناك العنف النفسي والعاطفي وهناك العنف غير اللفظي وهناك العنف الاقتصادي، وهناك من الأزواج من يرغب زوجته بالنظرة، وهناك من يسيطر عليها عن طريق سلب راتبها، وبالمقابل هناك من الزوجات من تستخدم العنف تجاه زوجها بسلب وتبذير ماله، والتحكم في علاقاته الاجتماعية وعملية خروجه ودخوله، ومن هنا نخلص إلى القول: بأن القوة والتحكم لا تقتصر على الجانب الجسدي وإنما لها صور وأشكال مختلفة.

مواجهة العنف:

هناك نصائح تقدمها الأبحاث لتجنب العنف أو الوقوع فيه من الجانبين، فعند النقاش ليكن القانون العام هو محاولة تجنب الوصول لمرحلة الانفجار أو العمليات المتمثلة بالضرب.

- عند الانفعال علينا أن نبتعد عن اتخاذ القرار، ولعل قرار رفع الصوت أو استخدام اليد هو اللغة التي علينا الابتعاد عنها.

- في حالة امتداد اليد - لا قدر الله - فإن على الزوجين وخصوصاً الضحية الإمساك بيد البادئ وتحذيره دون انفعال بعدم تكرار هذه العملية.

- على الزوجين تذكير أحدهما الآخر عند بروز بوادر الاستثارة تجنباً

لأمور لا يحمد عقباها.

- ليتعلم الزوجان فن الحوار والتفاهم وإلا فعلى الأقل فليتعلما كيف يحصلان على طريقة انسحابية سليمة.
- على الضحية وغالباً ما تكون الزوجة عند الفشل في حل الخلاف واستمرار الاعتداء عليها اللجوء إلى شخص حكيم من أفراد أسرتها لتصفية الأمر وعليها ألا تستسلم، خاصة إذا كان العنف قاسياً، لأن اليد إذا اعتدت بالعنف ولم توقف فإنها لن تستمر في المستقبل إلا على جسد الضحية المستسلم.
- على الزوجة ألا تستشير الزوج إن علمت أنه يستخدم العنف، وإلا فلا تلوم إلا نفسها، وعليها احتواء الخلاف باختيار أفضل الكلمات والأوقات لعرض وجهة نظرها، ولا تقوم باستجوابه وكأنه في محاكمة عسكرية.
- على الزوجين عند مناقشة مشاكلهما الكبيرة الابتعاد عن وجود الأبناء؛ لأن أثر ذلك سينتقل لجيل الأبناء عند كبرهم وتأسيسهم أسراً جديدة.
- على الزوجة استثمار فترة هدوء العاصفة بعد حادث العنف الذي يتمثل غالباً فيما أسميه بشهر غسل أو أيام مصالحة، بتحديد شروطها وأن تتفق معه على حدود العلاقة وأسلوب حل الخلافات الأسرية.
- ليتعلم الزوجان أن العنف مرفوض إنسانياً ودينياً، فإذا حصل عنف لا قدر الله فليرض الآخر بنتيجة ما قد يترتب عليه ذلك.



زوجك يمر بأزمة كيف تتصرفين^(١)؟

كثيراً ما يمر الزوج بأزمة أو مشكلة طارئة تخصه، مشكلة في عمله، مع مديره، مشكلة مع أهله، مشكلة مع أحد معارفه أو أصحابه، مشكلة مادية، وغيرها من المشاكل التي يمكن أن تحول الزوج لمخلوق غاضب عصبي مكتئب لا يتحمل كلمة ولا مزحة..!

كيف تتصرفين معه حينها؟

المشكلة أن الكثير من الزوجات يتصرفن بطريقة خاطئة جداً وتثير غضب الزوج وتزيد من ضيقه أكثر، هل تعرفين كيف يتصرفن غالباً؟

- تسأله عن سبب غضبه أو اكتابه أو صمته وتلح عليه لتعرف السبب.
- تحاول أن تهون من مشكلته وأنه لا داعي للغضب هكذا وتستصغر المسألة.
- تلح عليه ليتحدث عن مشاعره وتعرض عليه مساعدتها.
- تتشكى له وتتساءل عن ذنبها هي وأطفالها لكي يغضب عليهم.
- قد «تزعلي» ولا تتحدث معه.
- تبكي وتصرخ وتتذمر من الوضع الكئيب في البيت.
- أحياناً تحاول العكس أن تحفف عنه بأن تمزح معه وتضحك، وتخلق جواً من المرح في البيت.

(١) مجلة المتميزة، العدد (٤٥)، رمضان: ١٤٢٧هـ.

• أو تحاول أن تجذبه إليها بأي طريقة.

والمشكلة أن كل تصرف من هذه التصرفات هو بمثابة سكب البنزين على النار لتزداد اشتعالاً.. فالرجل حين يمر بأزمة يتقوقع على ذاته ولا يحب من أي أحد - كائناً من كان - أن يتدخل في مشكلته أو يعرض مساعدته، وتدخلك وإلحاحك أو تدمرك وشكوكك أو حتى محاولة التخفيف عنه كل ذلك يؤدي لنفوره منك وغضبه عليك وبالتالي هروبه منك ومن البيت مما يزيد مشكلته أكثر فأكثر.. هو يريد فقط القليل من العزلة والهدوء حتى يتجاوز أزمته بنفسه.. لا تقلقي عليه.

كيف تتصرفين إذاً؟

إليك ذلك:

- عاملية بهدوء واحترام ولا تثيري غضبه بأي وسيلة.
- احترمي رغبته بالعزلة والهدوء واتركيه وحده، ولا تتضايقي من ذلك فهذا أمر طبيعي يمر به كل الرجال.
- وفري له جواً هادئاً مريحاً ووفري له ما يرغبه (شاي، قهوة...)، وأبعدي أي مصدر للإزعاج عنه.
- لا تسأليه أبداً عن سبب ضيقه ولا تلحي عليه لمعرفة السبب، فأنت بذلك تذكريته بالمشكلة التي يريد أن ينساها في البيت.
- انشغلي عنه وابتعدي عنه، اذهبي لأهلك بعض الوقت أو اقربي أو اقضي بعض الوقت مع أطفالك.
- أبعدي أطفالك عنه حتى لا يسببوا له الإزعاج ويغضب أكثر.

❑ لا تمزحي معه ولا تحاولي إضحائه، فمزحك معه يشعره بأنك لا تشعرين ولا تهتمين به.

❑ إن استطعت حاولي ألا تحدثيه كثيراً ولا تطلي منه أشياء يمكنك طلبها في وقت لاحق.

❑ اذكري له أنه متى ما أراد أن يتكلم معك فأنت مستعدة لسماعه ومساعدته (لكن لا تكرري ذلك العرض أبداً).

❑ لا تغضبي منه أو تبدي تذمرك وشكواك فهو في هذا الوضع مثل المريض النفسي، وتأكدي أنه بإذن الله سيعود طبيعياً بعد انتهاء الأزمة.

وتذكري أننا - نحن النساء - نحب الحديث عن مشاكلنا ونعتقد أن الرجال مثلنا.. لذا نحاول أن ندفعهم للحديث عن مشاكلهم ونعرض مساعدتنا ونلح في ذلك.. بينما الرجل يفكر بطريقة مختلفة، فعند مواجهته للمشكلة فإنه يرغب بالهدوء والعزلة.. ويعتبر أي محاولة لمساعدته أو الإلحاح عليه للحديث إزعاجاً وتدخلًا في شؤونه وإهانة لرجولته، لذا اعرفي كيف تتصرفين مع زوجك حين يمر بمشكلة في المرة القادمة.



الزوج ابن أمه .. عائق لاستمرارية الحياة الزوجية

علاقة الابن بأمه من أهم العلاقات الإنسانية في الحياة، وكذلك علاقة الزوج بزوجته، ولكن أحياناً يستمر ارتباط الابن بأمه لما بعد زواجه لدرجة تفوق المعقول، فقد يستشير الرجل أمه في كل كبيرة وصغيرة تمر بحياته الأسرية، ويطلب منها أن تتخذ له قراراته الحياتية، وقد يصل الأمر إلى أن تحدد له الطعام الذي يأكله مع زوجته! أو أن تأمره بطلاق زوجته وهدم بيته، وهذا ما يسمى بالعامية «ابن أمه»، ولا ننكر أن الأم أغلى الشخصيات في حياتنا وطاعتها واجبة، إلا أنه يجب التفرقة بين طاعتها، وبين تسلطها وتطبيق قراراتها في حياة الرجل الشخصية والأسرية، فبعد الزواج يكون لكل حياته واستقلاله، ومن الواجب على الأم أن تساعد ابنها على الاستقلال بحياته وقراراته، وألا يظل معتمداً عليها حتى لا تحدث المشاكل بينه وبين زوجته.

يقول أحد الأخصائيين: إن الأم هي من تستطيع أن تغرس في أبنائها قيماً تتغلغل في نفوسهم بمرور الأيام فيشبون على مبدأ: «أنا ومن بعدي الطوفان»، وذلك من فرط تدليلهم في الصغر، لهذا فمن الصعب أن تسمح تلك الأم لأحد بإغضاب أطفالها أثناء لعبهم، حتى ولو كان طفلاً في سنهم، وعندما يخطئون لا تردهم عن الخطأ، فهي أم لا تعاقب أولادها، وغالباً ما تكرر أمامهم أنهم متميزون عن غيرهم وتنصحهم بعدم السماح لأحد بأن يكون أعلى أو أفضل منهم، فالناس لدى تلك الأم خلقوا لهدف واحد هو خدمتها هي وأبنائها الذين يتخطى حبهم بداخلها كل الحدود، إذ لا تترك الأم لأبنائها الحرية في تحديد شكل العلاقة أو اتخاذ

القرارات الخاصة بما تمر به من مواقف، فما بالنا عندما يصبح هؤلاء الأبناء أزواجاً وزوجات؟!

هنا تكون الكارثة؛ لأنه يقع على عاتق الطرف الآخر، والعلاج في هذه الحالة ليس مستحيلاً وإن كان يحتاج إلى قدر من الصبر ومقدار من الحب للزوج لإكمال مسيرة الحياة معه، والحفاظ على الأسرة كلها وتماسكها، إذ يمكن للزوجة أن تضحي وتصبر على هذا الزوج المتطرف في علاقته بأمه الأناني في تصرفاته، وأن تواصل حياتها معه من أجل الأبناء، فلتصبر ولتكملها معه بالحب وتحاول تعليمه كلمة «نحن» بدلاً من كلمة «أنا»، فمن خلال التعامل مع الزوج برفق وحب دائم، ولين ويمكن أن يتعلم من زوجته ما فاتته في الحياة، على شرط ألا تخبره بنيتها في تغييره فيعاند. وهذا هو دور المرأة المحبة إذا ما أرادت ترويض زوجها الأناني، عليها أن تبدأ بترويض قلبه على الحب، وتخرجه من عالمه الخاص، أما الحماة فمشكلتها هيئة فما على الزوجة إلا تجاهل نوبات غضبها والتركيز مع زوجها وتطوير علاقته بالحياة.



الحياة مع زوج شكاك .. لا تطاق

الشك والحب لا يجمعهما بيت واحد؛ فعندما يدخل الشك في قلب الحياة الزوجية سريعاً ما يهرب الحب خارجها؛ فالحياة مع الشك لا تطاق، وخاصة إذا كان الزوج هو الطرف الشكاك؛ فالمشادات الكلامية والمعارك اليومية التي لا تنتهي هي ما تجنيه الأسرة التي نشأت فيها بذور الشك.

عن الشك وأسبابه وكيفية التغلب عليه نحاول البحث عن إجابات يمكن أن تساعد الزوجين على التخلص من أسباب ما يعكر صفوهما^(١) :

تقول السيدة «ف.ع» موظفة: إنها متزوجة منذ عشر سنوات تتقلب على نار شك زوجها فيها، وتبدأ حكايتها قائلة: لم أكن أتخيل أن زواجي سيكون بداية حصار طويل يفرضه علي زوجي طوال السنوات العشر التي تخللتها المشادات الكلامية، بل تطور الأمر إلى الضرب في بعض الأحيان، وحياتي معه تتسم بمسلسل من الاستجابات: أين ذهبت؟ من قابلك اليوم؟ من تحدث إليك؟ من زارنا في غيابي؟ .. إلخ.

ولا يقف الأمر عند هذا الحد بل يبحث ويفتش في متعلقاتي الشخصية، وعندما أواجهه بأن هذا الشك سوف يقضي على حياتنا الزوجية يعتذر، ويعد بأنها آخر مرة، ثم يستكين بضعة أيام وتهدأ نار الشك في نفسه ولكنها ما تلبث أن تعود بعدها أقوى وأكثر شراسة وحدة، ويعود زوجي مرة أخرى إلى عاداته في الشك والبحث عن متعلقاتي الخاصة، وبالرغم من ذلك أحمل من أجل أولادي؛ فالنظرة في عيونهم بالدنيا وما فيها.

(١) منتديات أبو محجوب: ٢٩/٢/٢٠٠٤م. www.mahjoob.ocm

أسبابها .. ملبساتها .. حلولها:

بينما اختارت «س. ر» أن تحمل لقب «مطلقة» بعد سنة واحدة من زواجها؛ وذلك لأنها رأت أن الطلاق هو أفضل الحلول بدلاً من أن تعيش مع زوج شكاك شديد الغيرة، فتقول: في البداية كنت سعيدة بغيرته علي، وكنت أعتبرها من علامات الحب الذي يكنه لي، ولكن لم أكن أعلم أن الأمر سيتطور إلى الدرجة التي يتهمني فيها بالخيانة لمجرد أنني تحدثت مع صبي المكوجي. بالرغم من أنني تجنبت كل ما قد يثير شكوكه؛ فلم أعد أزور أصدقائي، ولا أتحدث معهم على التلفون، وهذا لم يغير شيئاً بل تمادى في شكوكه أكثر؛ فقررت الطلاق.

وفي اعتراف غير متوقع يعلن «ع. ع» طبيب أنه رجل شكاك جداً؛ فيقول: عن الشك شعور عفوي تلقائي لا يمكن التحكم فيه؛ فالحياة في هذا الزمان تجعل الرجل يقع في مصيدة الشك دائماً، ويصبح شكاكاً بالطبع، فيشك في أقرب الناس إليه حتى زوجته.

ويحكى عن تجربته فيقول: تزوجت من فتاة من أسرة محافظة ومحترمة ومتشددة جداً، وعلى الرغم من ذلك لم أستطع أن أتخلص من عقدة الشك، فلا يكاد يمر يوم إلا وأسألها عمّن اتصل بها تلفونياً؟ من زارنا؟ وغيرها من الأسئلة التي لا تنتهي، وبالرغم من هذا فإن زوجتي امرأة صبورة تشعر بكل هذا ولم تغير من معاملتها لي، وكثيراً ما أشعر بالخجل نحوها، وأريد بالفعل حلاً لهذا المرض اللعين الذي يمكن أن يتسبب في انهيار الحياة الزوجية.

ويخالفه في الرأي «س. م» مهندس فيقول: تعود طبيعة الزوج الشكاك إلى ماضيه الشخصي؛ فعندما يكون الرجل غير منضبط أخلاقياً؛ فإنه يتخيل أن كل

الرجال مثله، وبالتالي يخاف على زوجته منهم، ويظل يحترق بنار الشك طوال حياته، فأنا لا تراودني أي مشاعر شك تجاه زوجتي؛ فانا أثق بها ثقة تامة، وهي جديرة بهذه الثقة، كما أعطيتها الحرية الكاملة؛ لأنني مطمئن إلى حسن تصرفها، وعندما يكون الصدق والصراحة أساس العلاقة الزوجية؛ فلا وجود أبداً للوساوس والشكوك.

ثم تتحدث الأستاذة الدكتورة «م. ش»، فتقول: إن شخصية المرأة وتصرفاتها تدفع زوجها إلى الشك فيها، ومن أمثلة هذه التصرفات أن تخرج من البيت في غير أوقات العمل بدون أن تخبره، أو أن تبالغ في التبرج ولبس ملابس غير مناسبة قد تثير الغيرة والشك في صدر زوجها. ومن العوامل أيضاً التي توفر أرضاً خصبة للغيرة والشك طبيعة عمل المرأة نفسه وعدد ساعات تواجدتها خارج المنزل.

وهناك فرق بين الشك والغيرة؛ فالغيرة وجه من وجوه الحب وعلامة من علاماته وهي مطلوبة؛ لأنها تضيف على الحياة الزوجية طابعاً محبباً، وتشعر المرأة بأن زوجها يحرص عليها ولا يحتمل أن يقاسمه أحد فيها حتى إن كان ذلك بمجرد النظر.

وتختلف درجة الغيرة من شخص لآخر حسب تربية وتركيبه الشخص النفسية والاجتماعية، ولكن عندما تتجاوز الغيرة حدودها الطبيعية تتحول إلى شك؛ وهو ما يولد التنافر والتباعد بين الطرفين ويعصف بحياتهما إلى الأبد؛ فالشك من أخطر الأسباب التي تعجل بانهيار الحياة الزوجية.

كما أن الشك مرض نفسي خطير، والحياة مع زوج شكاك مغامرة لا تحمد عقباها؛ لأن بعض الرجال لا يستطيعون التحكم في شكوكهم التي تدفعهم أحياناً

إلى ارتكاب الحماقات، بل قد تؤدي إلى الطلاق.

وتؤكد أن طبيعة الزوجة ودرجة تحملها وظروفها الاقتصادية والاجتماعية لا سيما إذا كان هناك أطفال من العوامل المهمة التي تؤثر في قرارها بشأن البقاء مع زوج شكاك أو الانفصال عنه، وشرحت ذلك قائلة: في كثير من الأحيان تضحي المرأة براحتها النفسية، وتمد حبال صبرها للرجل الشكاك من أجل أبنائها؛ فتراها تتحمل كل أنواع الضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها على إثر ذلك بسبب هذا الهدف النبيل.

وتنصح الدكتورة بالوضوح والصراحة والالتزام واستئذان الزوج قبل خروج الزوجة من المنزل، فهذا يعد من الحلول المثلى للتعامل مع هذه النوعية من الأزواج، وأيضاً حسن المعاشرة والابتعاد عن كل ما يمكن أن يشعل نار الغيرة والشك لدى الزوج. كما يجب على الزوجة ألا تعاند أو تعترض حين يطلب منها زوجها أن توضح له أي لبس أو شبهة تحيط بمسألة ما؛ وذلك حتى يطمئن قلبه، ويترد الشكوك التي تعمل بفكره.

فيما يؤكد الدكتور (ز. ي) على أن الشك بطبيعته يؤدي إلى قتل المودة واختناق العاطفة وتدمير الرحمة، والشك بطبيعته أيضاً يكون بينه وبين الاستقرار عداوة، وبينه وبين الأمن الأسري حرب شرسة لا تنتهي، ويكون بينه وبين الطلاق علاقة وثيقة وصدقة قائمة ودائمة؛ فاحذر الشك، وبخاصة الشك المبني على أوهام وظنون وتكهنات واتهامات وتزييف للحقائق.

والشك لا يقيم للحياة الأسرية بيتاً ولا مأوى؛ فعواصف الشك عواصف عاتية وشديدة، فيها عذاب أليم، ونار تحرق كل ما حولها من عواطف وقيم؛

فالزوج الشكاك مريضاً نفسياً وقلبياً .. والحل لهذه المشكلة الشائكة يتمثل في الآية الكريمة التي تقول: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾ (١).

ويقول الدكتور إن الشك قد يكون سمة من سمات الشخصية؛ فهناك نمط من الشخصيات يسمى بالشخصية الارتياحية، وهي شخصية تتميز بالشك وعدم الثقة بالآخر أو بالعالم ككل، وتزداد حدة الشك لدى هذه الشخصية عندما تتوافر الظروف لذلك؛ كأن يتزوج الرجل بامرأة جميلة أكثر انفتاحاً منه، ذات شخصية انبساطية؛ فتتولد عنده الظنون، وقد لا يستطيع إخفاؤها؛ وهو ما يؤدي إلى الكثير من المتاعب والمشكلات الزوجية، كما أنها تنعكس على علاقاته بالآخرين سلباً.

وقد تتفاقم هذه الحالة بحيث تصبح مرضاً يسمى الشك أو الغيرة المرضية، وقد تصل أعراض هذا المرض إلى حد غير مقبول؛ فلقد رأيت أزواجاً مصابين بهذا الداء يعودون إلى البيت كل يوم من العمل لتبدأ عملية استجواب الزوجة، وأحياناً تصل الأمور إلى حد الاعتداء الجسدي، بدون أن يكون لدى الزوج أي دليل على خيانة زوجته، إلا افتراءات هي محض خيال؛ فتراه يفتش في ملابسها أو في حقيبتها، وإذا وجد أي رقم تليفون أو عنواناً أو أي شيء غريب تثور نائرتة وقد يعمد إلى ضربها.

ويضيف الدكتور قائلاً: الغريب أن هؤلاء الرجال الشكاكين لا يطلِّقون زوجاتهم، ولا يفكِّرون في ذلك؛ كأنما يستمتعون بهذا الشعور المرضي وأحياناً يتم التخليق عن طريق المحكمة بعد تقرير من الطبيب النفسي؛ حرصاً على سلامة الزوجة خاصة في حالات الشك المرضية الشديدة.

وهنا تلعب شخصية الزوجة نفسها دوراً مهماً في إشعال غيرة الزوج الشديدة التي تتعدى حدود الغيرة وتصل إلى حدود الشك؛ فالمرأة ذات الشخصية المستيرية التي تبالغ في إظهار محاسنها، وتستمتع إلى حد ما بنظرات الإعجاب التي تتلقاها من هنا وهناك، سواء أكانت سعت إلى ذلك بوعي أم بدون وعي.. تؤجج نار الغيرة والشك عند الزوج، خاصة إذا كان لديه استعداد نفسي لذلك، وسلوكيات الزوج الشكّاء تتكون لديه تبعاً لظروف تربيته والأحداث التي مرت به طوال حياته؛ فهي نابعة من التنشئة والبيئة المحيطة في المقام الأول.

وأيضاً ترجع غيرة الزوج الشديدة إلى عدم ثقة الزوج بنفسه وإحساسه بالدونية تجاه المرأة التي ارتبط بها؛ حيث يسارع إلى الشك في أفعالها لشعوره بأنها يمكن أن تنجذب إلى من هو أكثر منه رجولة وجاذبية.

وينصح الأزواج الذين يواجهون مثل هذه المشكلة بطلب المساعدة من الطبيب النفسي؛ لأن الشك يحطم الحياة الزوجية، ويمكن للزوجة أيضاً أن تعيد ثقة الرجل بنفسه وإحساسه برجولته من خلال التعامل الطيب، وحرصها على أداء واجبها كاملاً نحو الزوج، والابتعاد التام عن التصرفات التي قد تثير الشكوك والظنون في نفس الزوج.



كيف تتعاملين مع زوج عنيد^(١)؟

إن كان زوجك من هذه الفئة يمكنك استخدام الأساليب التالية لترويض

عناده:

- أعيدي التفكير في اهتماماتك وترتيب أولوياتك، فربما كنت منشغلة عنه بقرارات معينة، أو بالأولاد. أو بالأزمة المالية، أو حتى باهتماماتك الشخصية، مما يجعله يصر على العناد معك، والمعارضة لكل ما تطرحين من أفكار كوسيلة لرد اعتباره كزوج يستحق المزيد من الاهتمام.
- استمعي إليه جيداً، وشجعيه على الحوار، وتفهمي كل كلمة يقولها، ولو كانت بعض كلماته غامضة، اطرحي المزيد من الأسئلة لاستيضاح مقصده، وبعدما يفرغ من كلامه، يمكنك الاستدراك: أود التأكد من أنك تقصد بكلامك كذا وكذا بحيث يثق أنك تنصتين له، ومن ثم تطرحين فكرتك البديلة وتقولين: لقد استمعت إليك بما فيه الكفاية، فهل يمكنك أن تسمعني؟

(١) مجلة سيدتي، العدد: (١٤٨١)، السبت ٢٥/٧/٢٠٠٩م.

- حاولي تفهم الدوافع التي تحثه على العناد، وشجعيه على التحدث بصراحة وصدر مفتوح، ومن حين إلى آخر ذكره بأنكما تتحاوران كزوجين، لا كمتصارعين في برنامج مواجهة أو «توك شو».



كيف تتعاملين مع زوج مطلق؟

إحدى الزوجات كانت تجبر زوجها على أن تكون مكالماته مع طفله التي ترعاها طليقته على مسمع منها، بحيث يشغل مكبر الصوت بالهاتف خلال المكالمات حتى تسمع الزوجة الغيورة كل كبيرة وصغيرة تتفوه بها البنت لأبيها، أو أمها لزوجها السابق.

وإليك النصائح التالية في التعامل مع زوج مطلق، ومع طليقته أيضاً بطريقة

إيجابية:

- تذكري أنه لن يمكنك تغيير الوضع لتكوني أنت الوحيدة في قلبه. لكن أخبريه أن مشاعرك نحوه تجعلك تتمنين لو كنت أنت المرأة الأولى والأخيرة في حياته.
- قدمي لها دعوة: وأخبريها أنك تتمنين مقابلتها، وربما لا تقبل الدعوة، ولكن يكفي أن تشعر بها بأنك لا تغارين منها (ولو كانت الحقيقة غير ذلك).
- تجنبي المقارنة: فليس من العقل أن تسألي زوجك: أنا أحسن أم هي؟ باعتبار أن حياته معها ماض وانتهى.
- اهتمي بابنته وكأنها ابنتك: وقدمي لها كل مساعدة ممكنة فإن ذلك يسعده ويسعد طليقته أيضاً، وإن غلبتها مشاعر الغيرة فهذا شأنها ويكفي أن مشاعرك إيجابية.
- اجعلي ذكرياتك أجمل: ولا تسمح لانشغالك بالأطفال أن ينسيك

واجباتك تجاه زوجك، فيحن إلى بعض المواقف التي عاشها مع طليقته لا إرادياً.

- استمعي إليه: ولا تمنعيه من الحديث عن ذكرياته (مع طليقته)، وتحذري إليه أيضاً عن مشاعرك شريطة أن يكون الحوار بناءً وواقعياً وتجنبي أوقات تعب وجوعه.





أهم المراجع

- ١- كيف تجعلين زوجك يحبك أكثر؟ بثينة السيد العراقي، ط١، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م.
- ٢- نصائح وإرشادات للأزواج والزوجات، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.
- ٣- كيف تسعين زوجك وتحافظين عليه؟ دكتور رمضان حافظ، ١٩٩٨م.
- ٤- للزوجات فقط لا غير، د. عبدالرحمن بن علي الدوسري، ط١، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.
- ٥- للحريم فقط، بثينة السيد العراقي، ط١، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
- ٦- سيدتي كيف؟ إيمان محمد نصار، ط١، ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
- ٧- منتديات أبو محبوب: ٢٩/٢/٢٠٠٤م.
- ٨- أعداد مختلفة من الصحف والمجلات السعودية والعربية.





الفهرس

- ٧..... تقديم
- ٩..... كيف تتعاملين مع هذه الأنواع من الأزواج؟!
- ١١..... أنواع الأزواج وكيفية معاملتهم
- ١٥..... كيف تتعاملين مع زوجك في هذه الحالات؟
- ٢٥..... كيف تتعاملين مع زوجك حسب شخصيته؟!
- ٣٦..... للنساء قليلات الخبرة بالرجال تعرفي على أنواعهم
- ٤٢..... من أجل حياة هادئة ومستقرة ابتعدي عن هؤلاء الخمسة
- ٤٣..... الكلام معهم دون فائدة:
- ٤٤..... الحياة معه غاية في الصعوبة:
- ٤٥..... متقلب وسطحي وانفعالي:
- ٤٦..... حياته مليئة بالتجارب الفاشلة:
- ٤٧..... المتعة هدفه الوحيد:
- ٤٩..... روضي طباع زوجك
- ٤٩..... زوجك مقصر في أمور البيت:
- ٥٠..... زوجك سلبى:
- ٥٠..... زوجك عصبي:
- ٥٠..... زوجك صامت:
- ٥١..... زوجك شديد الغيرة:
- ٥١..... زوجك عنيد:
- ٥٢..... زوجك يجامل النساء ويمزحهن:
- ٥٢..... اكتسبي مهاراتك الاجتماعية:
- ٥٤..... أحباؤه.. أعداؤك احتالي عليهم.. لا تنافسيهم!!
- ٥٧..... فن التعامل مع الزوج الغيور

- ٥٩ زوجك فوضوي جداً ..
- ٦٢ ست مهارات للتعامل مع الزوج المتكبر ..
- ٦٦ الوصفة السحرية لتحويل الزوج الثائر إلى حمل وديع ! ..
- ٦٧ مواجهة العنف: ..
- ٦٩ زوجك يمر بأزمة كيف تتصرفين ؟ ..
- ٧٢ الزوج ابن أمه .. عائق لاستمرارية الحياة الزوجية ..
- ٧٤ الحياة مع زوج شكك .. لا تطاق ..
- ٨٠ كيف تتعاملين مع زوج عنيد ؟ ..
- ٨٢ كيف تتعاملين مع زوج مطلق ؟ ..
- ٨٥ أهم المراجع ..
- ٨٧ الفهرس ..



رسالة إلى القارئ الكريم

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

ص. ب: ٧٠٣٩٨ الرياض، ١١٥٦٧ جوال، ٠٠٩٦٦٥٠٨٢٧٣٢٠٩

بريد إلكتروني: dr.aldossary@hotmail.com

أو عن طريق دار الحضارة للنشر والتوزيع

