

الفصل السابع: تغير المزاج وإسقاط الفريضة

يعدّ تقلب المزاج عند حواء هو اضطراب نفسي شائع جدًّا، وهو عبارة عن خللٍ في الوضع العاطفي؛ حيث تشعر حواء بعواطف غير ملائمة للظروف أو الأحداث التي تعيشها، فأحيانًا تشعر بالفرح، وما هي لحظات قليلة إلا وتجدها تشعر بالحزن، وحيث أن تقلب المزاج عند حواء يؤثر سلبيًّا على حياتها الخارجية، وتشعر بالاستياء الدائم حيال ذلك وأن الله سبحانه وتعالى لعلمه بضعف المرأة، وهذه تغيرات لا إرادية؛ لذلك أسقط عنها الفريضة لعلمه بحالتها النفسية المتقلبة ومزاجها الغير مستقر وضيقتها؛ لذلك أسقط عنها الفرائض في هذه الأيام.

وهناك أسباب تؤدي إلى تقلب مزاج حواء:



• ضغوطات الحياة:

حواء كائن حساس جداً، ونتيجة لكثرة الضغوطات والأعمال الواجب القيام بها، وتحملها الكثير من المسؤولية إلى جانب اهتماماتها بمنزلها وأسررتها يجعلها تعيش في ضغوطات نفسية ينتج عنها الشعور بالإجهاد والتعب؛ فتراجع حالتها النفسية وتبدأ أعراض الاكتئاب وتقلّب المزاج في الظهور.

• الصدمات العاطفية:

تحدث الصدمة العاطفية لحواء نتيجة تعرضها لفقدان أحد المقربين، أو تعرضها لحال انفصال في العلاقة الزوجية، أو إهانة شديدة من شخص تحبه أو هجران من تحب أو غيابه عنها، ينتج عنها اضطراب في وظائف المخ، فتشعر حواء بحالة من الكآبة واليأس والحزن الشديد وتقلبات المزاج.

• العذر الشرعي:

تبدأ التقلبات المزاجية لديها قبل معاد العذر الشرعي بأيام قليلة، مع استمرار أول أيام قليلة من العذر الشرعي، ما يتسبّب في ذلك فيعود إلى التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسم حواء في تلك المرحلة، هذه

التغيرات تؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ التي تتحكم في الحالة المزاجية؛ فتشعر حواء بتقلبات مزاجية.

• الحمل:

يحدث تقلب المزاج في فترة الحمل لدى حواء خاصة في الأشهر الأولى؛ حيث يحدث لها اضطراب في النوم والتعب وسوء في حالتها النفسية، كما أن بعض التغيرات في مستوى البروجسترون والاستروجين، وبعض الهرمونات الأخرى ترتبط بتقلب المزاج لديها وتغيّر حالتها النفسية قد تصل إلى كره بعض الأشخاص.

• الاكتئاب بعد الوضع:

يحدث ذلك لبعض النساء من تقلبات حادة في العواطف والمزاج مما يجعلها في مرحلة تعب وإرهاق، وحيث أن حواء في التعبير عن مشاعرها وعواطفها أقوى من آدم، وهذا سر شباب حواء، وتتأخر الشيخوخة لديها لأنها تعبر عن تغير مزاجها، وتفضض عما بداخلها بالغضب السريع أو البكاء، لكن آدم يختلف عنها أحياناً بكظم مشاعره في قلبه؛ فيؤثر على جسده، وأن الله سبحانه وتعالى أعلم بنا؛ لذلك أسقط عنها الفريضة في

مرحلة العذر الشرعي لما تمرّ به من تغيرات نفسية وتقلبات مزاجية ودون إرادة منها لذلك.

- يحدث لها تغيرات فسيولوجية في الجسم.

- يحدث لها اضطرابات مع زيادة في العصبية والغضب.

الله سبحانه وتعالى أسقط عنها الفريضة في العبادات التي أمرنا الله بها لضعف المرأة في هذه الأيام، وقد يحدث أثناء هذا كثير من التوتر؛ لذلك لا بد من تفهم آدم ذلك، ويعي كل هذا جيداً، يجدها في قمة الغضب وتجدها في حالة توتر واستياء، وأنها قد تفقد جزءاً من أعصابها، هذا إذا حدث أنه لا إرادي منها، وهذه طبيعة أنثوية خلقها الله بها؛ لذلك أسقط الله عنها التكليف في هذه المرحلة من صوم وصلاة.

حواء عاطفية.. لا بدّ لآدم عندما يراها كذلك وتجدها في غير المعتاد لا تلمّها، لكن كل ما عليك فعله هو أن تتركها وتصمت إلى حين تجدها هادئة، سوف تجدها إنسانة أخرى خلاف ما كانت عليه، وإذا أخطأت بحقك سوف تجدها تأتي إليك وتقدم لك الاعتذار؛ لأنها أيضاً تستاء كثيراً من نفسها في هذه الأيام، ولكن هذه طبيعة خارج إرادتها؛ لذلك لا بدّ التعامل معها بحذر حتى لا نفع في كثير من الخلافات التي تؤدي بآدم وحواء إلى طريق لا يُحمد عقباه.

لذلك نجد أن أغلب الصراعات الفكرية والوقوع في كثير من المشاكل الزوجية قد تجدها في هذه المرحلة؛ لذلك لا بدّ من آدم تفهّم هذه المرحلة جيّدًا، ولا يصدر أي قرارات مصيرية على زوجته، ولو كان على حق؛ لذلك حرّم الله الطلاق في هذه الأيام؛ لأن نفسية حواء وحالتها تكون في حالة غير الطبيعية.

• الغضب:

حيث المشاكل الأمل التي تتعلق بالعلاقات في العصر- الحديث هي ميول آدم إلى التعبير عن غضبه عبر الجدل مع حواء، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى فقدان الأمان العاطفي في العلاقة؛ فعندما لا تشعر حواء ولا تشعر بالثقة أو الاهتمام الأمل لطبيعتها الأنثوية وتشعر بالضعف؛ فإنها دائماً تعمل على تقوية نفسها وتغلق قلبها، ومنها لا تستطيع أن تتحدث إليه، وهذا طبيعة لا إرادية منها بسبب أنه تقل إفرازات الهرمونات الأنثوية لديها بدرجة كافية لديها التي تفرزها حينما تحتاج أن تفتح قلبها لإعطاء مشاعر الحب والشغف؛ حيث لا يشعر آدم مدى التأثير من جراء غضبه، عندما يغضب بشدة يوجّه اللوم على حواء وكأنها هي السبب في كل ذلك، وعلى العكس شعور حواء بالغضب وعدم كبتة أمر جيد، إلا أن إظهار آدم

لزوجته حواء بالغضب منها وإلقاء اللوم عليها وأحياناً إهانتها بكلمات جارحة هو أمرٌ سيئٌ للغاية، ولا بدّ من آدم أن يتحكم في نفسه عندما يغضب من شيء؛ لأنه بالنسبة لها هو الأمان الذي تلجأ إليه في خوفها، وتحدث إليه في كبتها، وتشتاق إليه عند غربته، وتستند عليه في شدتها، فماذا لو تحوّل هذا الأمان والحنان إلى الخوف؟ سوف تجد ملامح الخوف والقلق على وجهها، والمشكلة في ذلك هو أن حواء في عالمها الخفي تغلق قلبها وكأنها انتابها صدمة لأول مرة، ولا بدّ من آدم أن يكون على وعيٍ ومعرفة بعالم حواء الخفي، وأن يراعي جيداً عندما تخرج للتنزه مع زوجتك أن لا تشعرها أنك بخيل؛ فأكثر ما تكره حواء البخيلين؛ بخيل المال وبخيل المشاعر، قد تصبر عليك في وقت ضيقك للمال، وتساعدك كثيراً بكل ما تملك، ولكن لا تحب البخيل، كُن عطاءً بمالك ومشاعرك.

قد يظن الكثير من الرجال أنه عندما يتأخر عنها في تقديم الاهتمام بهدية باهظة الثمن حتى تحبه أكثر، حواء لا تريد أن تتأخر عليها باهتمامك، اهتم بها دائماً وفي صورة أسرع، وبقليل من التكلفة؛ فمثلاً لو أتيت لها بوردة من عالم بستان الحديقة وتقدمها لها مع طيب الكلام ستجدها تشعر وكأنها تطير إلى السماء فرحاً بذلك، أو تقدم لها شيئاً بسيطاً تحبه كقطع من الحلوى والشكولاتة؛ ستجدها سعيدة جداً.

لا تؤخر الاهتمام بمن تحب؛ فالتأخير مع حواء في عالمها يصل إلى حد أنك تشعر أنها لا تحبها؛ حيث إذا بدأت حواء بالتعبير عن ذاتها الحقيقي بالتدرج في العلاقة الشخصية فإنها تحتاج إلى الشعور بالأمان العاطفي عن الإفصاح عن مشاعرها، ولا بد أن يأخذ في الحسبان أن تشعر هي إن فقدت الأمان من خلال غضبه عليها أو يسبب لها إهانة، أو إلقاء اللوم على فعل صدر منها دون إرادة أو قصد بسبب أمر قالته أو فعلته تسبب في إغضابه، حيث على آدم أن يراعي دائمًا أنه لا بد أن يشعرها دائمًا بالأمان بأنها تركت كل شيء وأتت إليه، وأصبح ذلك الزمان أن أكثر ما تحتاجه النساء في العصر هو الأمان العاطفي والمزيد من الاهتمام من أي وقت مضى، حتى تتمكن من التعبير عن مشاعرها دون خوف أو قلق، وفي حالة غضبها وزيادة هرمون الغضب لديها قد يجعلها تفقد الوعي مما تقول، وزيادة الغضب قد يحطم كثيرًا من العلاقات في لحظة كان حله الأمثل الصمت وقت الغضب، وأن المشاكل لا يمكن أن تُحل في وجود الغضب أبدًا، لا بد من الهدوء والحديث بعد فترة قليلة من الغضب، بعد هدوء كل من آدم وحواء، وأن في وجود الغضب قد نخسر أشياء كثيرة دون وعي منا، ويكون بإرادة خارجة عنا قد تجعل الإنسان يستغرق الكثير من السنوات في حل مثل هذه المشكلات التي تسببت وقت الغضب، ولحل مثل هذه عند وصولك لمثل هذا في وقت

الغضب اترك المكان حين أن تهدأ، ثم عد وأصلح ما أفسد الغضب، وتحدث إليها بهدوء وحب وب عقل تجد أن كل مثل هذه المشاكل تم حلها، حتى من الممكن أن نُحلّ دون حديث عبر الاستماع إليها بهدوء وحب دون غضب منه سوف يساعدها على العودة إلى ذات المحبة والمقدرة، وسوف يجد نفسه يستمع إلى زوجته بصبر واهتمام صادق وتعاطف وحب، حينها سوف تجدها تهدأ وتحبك وتقدرك أكثر مما كنت تتوقع.

وكثرة الغضب تؤدي إلى التوتر في العلاقات والتدهور المستمر، وهناك العديد من الأعراض التي تظهر على حواء حينما يشتد غضبها:

* فقدان الوعي في الوعي. * الغضب وسرعة الاستثارة.

* العناد. * تنخفض الرغبة العاطفية لديها.

* قلق وخوف وتوتر واحمرار بالوجه. * تقلب المزاج.

* تسرع في إصدار القرارات.

ليس معنى أن حواء وقعت في الحب أن هذا الأمر ينتهي عند ذلك، بالعكس أنه أمر ما بدأ معها وبدأ في رحلة جديدة من القلق، ليس من الحب نفسه، ولكن من الشعور أن هل سينتهي هذا الحب إلى ما نريد أم تعلق دون الوصول؟ فهي عادة تكره الغير آمنة سرعان ما تنفر حواء من العلاقة الغير آمنة؛ لأن هذه العلاقة تجلب لها القلق والتوتر والخوف المستمر وعدم

التركيز وعدم الاتزان في الحياة، وعادة ما تخاف حواء أن تعلق قلبها بما ليس لها؛ لأنها لا تستطيع السيطرة على قلبها؛ لذلك تجدها تعذب من ذلك. ولذلك فلا بد من أن يكون آدم لديه الثقافة والفهم في العلاقات الاجتماعية الحديثة حتى يتسنى له فهم زوجته حواء من تغيرات مزاجيه والتغير في الهرمونات الطبيعية المتعددة التي تمرّ بها حواء شهرياً، ويمكن التحدث في أنه عندما تمر حواء بدورة شهرية تجد التغير في المزاج يتغير باستمرار، وأنه يعتبر فهم حاجات حواء الهرمونية المختلفة خلال مراحل الحيض لك رجل أو امرأة مهم للغاية، ولماذا لا بد الفهم الجيد لهذه المرحلة الحساسة الطبيعية؟!

• الحواء أولاً:

لأنه سوف تمنح آدم قوة جديدة لكي تحمّزه على تقديم المزيد من الرومانسية والتواصل الجيد؛ لأنه بسبب ذلك يكون مزاج حواء الجيد يساعدها على ذلك لتعثر على السعادة، وأنه يؤثر على فهم تغير مزاج زوجته حواء ومشاعرها ورد فعلها وحاجتها في ذلك الوقت الصعب بالنسبة لها، ومن دون ذلك الفهم عادة ما يشكو آدم من زوجته وسوء مزاجها السيئ الذي يسببه بحوث الخلاف بينهما، ولا يعرف كيف يتعامل معها جيداً؛

لذلك نجد وقوع الخلاف بينهما قد يكون ما يقوله آدم لزوجته في يوم قد لا يصلح في اليوم التالي له؛ لأنه لا بد أن يعلم جيدًا أوقات الدورة الشهرية لزوجته؛ لأنها في هذه الأيام تجدها مستاءة كثيرًا، ولا بد أن تراعي نفسياتها جيدًا، ولا تضغط عليها أكثر لأنها في هذه الأيام تكون صاحبة مزاج متقلب نتيجة التغيرات الهرمونية تتغير حاجاتها في العلاقة، لا بد من معرفة ذلك جيدًا حتى تعيش في حياة هادئة دون الدخول في مشكلات مع زوجتك في سبب لا إرادي منها، حيث حواء تحتاج وبشدة إلى حب آدم واهتمامه بها أكثر من الآخرين، وقد تستاء كثيرًا وتتجاهل الأمر إذا كان آدم يتجاهلها في هذه المرحلة، وقد تشعر بالإهانة في الذي تريد الاهتمام من آدم ولا تجده؛ لذلك فهم آدم هذه الرجل لطبيعة الأنثوية لحواء هو أمر يجعله يمرّ من مشكلات عديدة تتسبب فيه الطبيعة، ولكي يتم مثل هذه المشكلات لكل من آدم حواء حتى لا نقع في مثل هذه المشكلات في جو يسوده حالة من الحب والاهتمام والتقدير.

وهذه الفترة تختلف من شهر إلى شهر، ومن امرأة إلى أخرى، وفهم آدم هذه المرحلة يساعده على إدراك أفضل الأوقات للرومانسية والعيشة في جو هادئ خالي من المشاكل والخلافات، ويساعده في فهم الاعتقاد الدائم أنه

دائمًا مهتم لإسعاد حواء طوال الوقت، وأن حواء دائمًا تبحث عن الأمان العاطفي وليس المادي فقط.

لماذا فهم هذه المرحلة لحواء؟ لأنه عدم الفهم قد يصل الأمر إلى الخلاف بينها، وتتضاعف معدلات الهرمونات عند حواء ويزداد غضبها واستياء خارج عن إرادتها، وهو كذلك، إن لم تحصل حواء على الدعم العاطفي من الحب الذي تحتاج إليه حواء لإظهار جانبها الأنثوي عن ذلك يزيد استيائها وغضبها، ويزيد التوتر لديها لذلك تمر حواء بالكثير من ردود الأفعال السلبية لديها؛ لذلك في عالمها الخفي عندما تزداد الضغوط على حواء بصورة مستمرة تستمر حواء وتجذب نفسها في مرحلة النسيان أو الذاكرة المؤقتة تنسى جميع الأشياء الجميلة التي فعلها لها زوجها، وتذكر الأخطاء؛ لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم "تكفر العشير".

في فترة العذر الشرعي تتعرض حواء لعدم توازن في حياتها العاطفية والمزاجية؛ حيث أن في يومها تجدها غير متزنة دائمة التغير، وتجذب تغيرًا في هرموناتنا في هذه الفترة تصبح أكثر عرضة للتوتر والتقلب في المزاج، وتجدها في حالة غضب مستمر دون سبب وتشعر بالإرهاق وكثرة النوم واختلال التوازن العاطفي لديها.