



الأسرة السعيدة

الطبعة الأولى
1445 هـ / 2024 م

اسم الكتاب: الأسرة السعيدة

المؤلف: محمد كليب

موضوع الكتاب: أسري

عدد الصفحات: 192 صفحة

عدد الملزم: 12 ملزمة

مقاس الكتاب: 17 X 24

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

الترقيم الدولي: 978-9921-815-405



يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل
طرق الطبع، والتصوير، والنقل، والترجمة،
والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي،
وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الدار.



دار البشير
للثقافة والعلوم



elbasheer.marketing@gmail.com



elbasheernashr@gmail.com

01152806533 - 01012355714



الأسرة السعيدة

إعداد
محمد كليب

دار البشير

المقدمة

لا شك أن الأسرة هي النواة الأولى واللبنة الأولى في بناء المجتمع وبناء الحياة، الأسرة هي أساس المجتمع وفي ظلال الأسرة يتربى الفرد الصالح وتنمو المشاعر الصالحة، مشاعر الأبوة والأمومة والبنوة والأخوة ويتعلم الناس التعاون على الخير وعلى البر في ظل الأسرة

وعلى الرغم من أن الأسرة وحدة اجتماعية صغيرة إلا أنها أساس وجود المجتمع وأقوى نظمته فهي المهد الحقيقي للطبيعة الإنسانية. فالأسرة تقوم بوظائف عديدة تتصف بالتكامل والتداخل. كانت الأسرة في الماضي تقوم بكثير من الوظائف التي يقوم بها المجتمع حالياً

وفي هذه الحقيبة سنتناول مفهوم الأسرة وأهميتها وماهي الروابط الأسرية وما هو التوافق في الأسرة وأدوار الأسرة في إشباع حاجات الأفراد وماهي الوالدية وأبعادها وكيف تعبر عن الحب لشريك الحياة وعلامات صحة الأسرة وكيف نفهم نفسية الطرف الآخر وأهم الملامح والفروقات بين الرجل والمرأة وإشارات في ميزانية الأسرة مروراً بالمشاكل الزوجية وكيف نتغلب عليها ثم نختم بفيتامينات لصحة العلاقات بين الزوجين



الأسرة السعيدة

الأهداف التفصيلية

|| سيتمكن المتدرب نهاية البرنامج بإذن الله من أن:

- يتعرف على مفهوم الأسرة
- يتعرف على مفهوم الوالدية وأبعادها السبعة بلا تداخل
- يتعرف على طبيعة الاختلاف بين الرجل والمرأة مما يمكنه من التعامل وفق الأسلوب الأنسب على مدار اليوم.
- يعالج المشكلات بنجاح وفق الاستراتيجيات المذكورة بالبرنامج.
- يتمكن من التعبير عن الحب بشكل مؤثر لينعم بحياة هانئة.
- يتخلص من الغضب حالة حدوث المشكلة باستخدام إحدى استراتيجيات التخلص من الغضب.
- يتعرف على أسس إدارة ميزانية المنزل بنجاح
- التعرف على فيتامينات صحة العلاقة بين الزوجين.

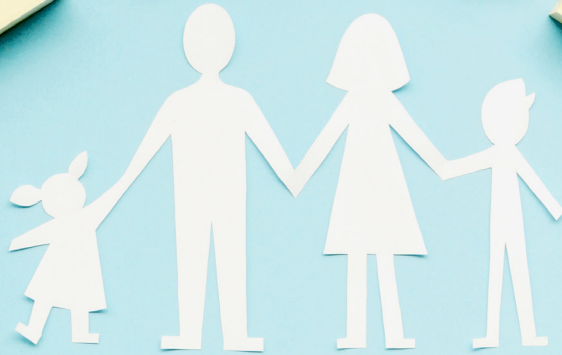
الفئة المستهدفة

- الآباء، الأمهات، المربين

الوحدة الأولى

الأسرة

مفهومها – ماهيتها – الروابط الأسرية



الأسرة

تعرف الأسرة علي أنها هي الخلية الأساسية في المجتمع وأهم جماعاته الأولية. وهي عبارة عن رابطة اجتماعية تتكون من الأب والأم والأبناء.

الأسرة لفظاً

جاء في المعجم الوجيز: (الأسرة: أهل الرجل وعشيرته. والأسرة: الجماعة يربطها أمر مشترك.)

وجاء في لسان العرب لابن منظور: (الأسرة: الدرع الحصينة..

وأسرة الرجل: عشيرته ورهطه الأذنون لأنه يتقوى بهم، وفي الحديث: زني رجل في أسرة من الناس، الأسرة: عشيرة الرجل وأهل بيته.)

وفي تاج العروس لمرتضي الزبيدي: «والأسرة، بالضم: الدرع الحصينة، قاله شمر، وأنشد لسعد بن مالك جد أبي طرفة بن العبد:

والأسرة الحصداء والبيض المكلل والرماح

والأسرة من الرجل: الرهط الأذنون وعشيرته، لأنه يتقوى بهم، كما قال الجوهري. وقال أبو جعفر النحاس: الأسرة، بالضم: أقارب الرجل من قبل أبيه، وشذّ الشيخ خالد الأزهري في إعراب الألفية، فإنه ضبط الأسرة بالفتح، وإن وافقه علي ذلك مختصره الحطاب وتبعه تقليداً، فإنه لا يعتد به.)

وقال الشيخ طنطاوي: «كلمة الأسرة • لغة - مأخوذة من الأسر بمعنى الشد والقوة والتجمع والاتحاد.

ويقال: شد الله تعالى أسر فلان، أي: قوّاه وأحكم خلقه، وهياً له الأعداء الذين يؤيدونه وينصرونه.
يقال: جاء الطلاب إلى دور العلم بأسرهم، بمعنى جاءوا جميعاً دون أن يتخلف منهم أحد.

قال تعالى: ﴿نحن خلقناهم وشددنا أسرهم...﴾ [الإنسان: 28]
أي: نحن خلقنا الناس جميعاً بقدرتنا، ونحن الذين قوينا وأحكمنا خلقهم، بأن منحناهم العقل والسمع والبصر، وربطنا بين أعضاء أجسامهم ربطاً متقناً قوياً.

فالأُسرة إذا تطلق علي أهل بيت الإنسان وعشيرته، وأصل الأسرة الدرع الحصينة، وأطلقت علي أهل بيت الرجل، لأنه يتقوى بهم



الأسرة اصطلاحاً

وتطلق الأسرة في الاصطلاح علي رابطة الزواج التي يصحبها ذرية. **وهي:** رابطة اجتماعية تتكون من زوج وزوجة وأطفالهما وتشمل الجدود والأحفاد وبعض الأقارب علي أن يكونوا في معيشة واحدة. **وعرفها الشيخ طنطاوي • اصطلاحاً- فقال:** «وكلمة الأسرة تطلق علي الجماعة التي يربطها أمر مشترك بين أفرادها، سواء أكان هذا الأمر يتعلق بصلة الرحم بينهم، أم بصلة المصاهرة، أم بغير ذلك. كما تُطلق هذه الكلمة علي الزوجين، وما يتولد عنهما من أولاد وأحفاد..»

« وفيما يلي بعض من آراء العلماء في تعريف الأسرة، فمنهم من عرفها كجماعة اجتماعية وكنظام اجتماعي:

تعريف مصطفى الخشاب:

الأسرة هي الجماعة الإنسانية التنظيمية المكلفة بواجب استقرار وتطور المجتمع

تعريف كولي:

الأسرة هي الجماعات التي تؤثر على نمو الأفراد وأخلاقهم منذ المراحل الأولى من العمر وحتى يستقل الإنسان بشخصيته ويصبح مسؤولاً عن نفسه وعضواً فعالاً في المجتمع.

تعريف بل و فوجل:

الأسرة هي وحدة بنائية، تتكون من رجل وامرأة يرتبطان بطريقة منظمة اجتماعية مع أطفالهم ارتباطاً بيولوجياً أو بالتبني.

تعريف ميردوك:

الأسرة هي جماعة اجتماعية تتسم بمكان إقامة مشترك، وقد تتعرض إلى مشاكل اقتصادية ووظيفة تكاثرية تمد المجتمع بأفراد لهم بصمات واعدة على ترابها.

تعريف هارولد كريستنس:

الأسرة هي مجموعة من المكانات والأدوار المكتسبة من خلال الزواج.

تعريف بوجاردس:

الأسرة هي جماعة اجتماعية صغيرة، تتكون عادة من الأب والأم وواحد أو أكثر من الأطفال، يتبادلون الحب ويتقاسمون المسؤولية، وتقوم بتربية الأطفال حتى يمكنهم من القيام بتوجيههم وضبطهم ليصبحوا أشخاص يتصرفون بطريقة اجتماعية.

تعريف ديفز:

الأسرة هي جماعة من الأشخاص الذين تقوم العلاقات بين كل منهم والآخر، على أساس قرابة الدم، ويكون كل منهم بناء على ذلك كأنه جزء من الآخر.

تعريف رينيه كوينج:

الأسرة هي جماعة من نوع خاص، يرتبط أفرادها بعلاقة الشعور الواحد المترابط والتعاون والمساعدة المتبادلة، ويسهم أفراد واعين أصحاب في بنائها وتطويرها وإخراجها للمجتمع.

تعريف أرنست بيرجس:

الأسرة هي مجموعة من الأشخاص ارتبطوا بروابط الزواج أو الدم أو التبني، مكونين الحياة الاجتماعية كل مع الآخر، ولكل من أفرادها دور اجتماعية خاصة به، ولهم ثقافة مشتركة ومميزة.

تعريف أوجبرن و نيكوف:

الأسرة هي رابطة اجتماعية صغيرة، تتكون من زوج وزوجة وأطفالهم أو بدون أطفال، أو زوج بمفرده مع أطفاله أو زوجة بمفردها مع أطفالها.

في علم الاجتماع:

الأسرة هي الخلية الأساسية في المجتمع وأهم جماعاته الأولية، تتكون الأسرة من أفراد تربط بينهم صلة القرابة والرحم، وتساهم الأسرة في النشاط الاجتماعي في كل جوانبه المادية والروحية والعقائدية والاقتصادية.

يقول الغزالي رحمه الله:

«دولكى تنجح الأسرة في أداء رسالتها
يجب أن تهذب الطباع، وتختفى الأثرة،
ويتمزّن كل طرف على الإحسان
والتعاون مع الطرف الآخر»

واجبات الأسرة في الإسلام

إن واجبات الأسرة في الإسلام تختلف عن واجباتها في ظل المجتمعات غير الإسلامية، وذلك لاختلاف الهدف الذي جاء من أجله كل الإسلام وغيره، وهنا نأتي على ذكر الواجبات الأسرية في الإسلام وندرج ذلك في نقاط:

تتكفل الأسرة في الإسلام على وظيفة الحفاظ على النسل البشري • وهو الهدف الذي شرع الله الزواج لأجله • فالله أراد للأسرة المبنية على الأسس الشرعية أن تكون هي المؤسسة التي تأخذ على عاتقها تنفيذ هذه المهمة (التناسل).

تهيئة الجو الصالح الذي من شأنه أن يكون بيئة صالحة لاحتضان الأولاد وذلك للأثر الذي تؤثره البيئة في التنشئة.

توجيه الأطفال إلى الصلاة وعبادة الله أقال تعالى في كتابه الكريم: (وأمر أهلك بالصلاة واصطبر عليها) أعلاوة على ذلك تتكفل الأسرة بمراقبة تنفيذ هذه الأوامر.

التربية والتعليم: فالإسلام أعطى للأسرة الدور الرئيسي في تربية الأولاد وتعليمهم ولم يحاول الإسلام تقليص الدور الذي لعبه الأسرة يوماً. ويتفرع على هذا الجانب اضطلاع الأسرة بمهمة اعداد الأولاد للمشاركة في حياة المجتمع والتعرف على قيمه وعاداته أكما تمدهم بالوسائل التي تهئ لهم ذواتهم داخل المجتمع.

01

02

03

04

قيامها بتوفير الأمن والاستقرار الحماية والحنو على الأطفال مدة طفولتهم، وتعد الأسرة في الواقع أقدر مؤسسة يمكنها القيام بهذا الدور وذلك لأنها تتلقى الطفل منذ صغره أو هذا ما لا تستطيع أية مؤسسة عامة أن تسد مسد الأسرة في هذه الشؤون.

إن رزق الأطفال بالجرعات اللازمة من العاطفة والحنان ينشئ منه • مستقبلا- إنسانا ذا شخصية أكثر ثباتا واستقرارا , فتكون التصرفات والقرارات الصادرة منه أكثر ثباتا.



أهم وظائف الأسرة في الإسلام

ومهما يكن تلعب الأسرة ثلاث وظائف هامة:



(1) الأسرة والتنشئة الاجتماعية:

إن أهم وظيفة تقوم بها الأسرة هي وظيفة تربية الأطفال وتهذيبهم. ولا تقوم التربية على عاتق الأم فقط بل تقوم على كاهل الأب أيضا والتربية سلوك معتدل لا افراط فيه ولا تفريط، فلا تخنق إرادة الأطفال ولا تكبت رغباتهم وحاجاتهم، ولا يترك لهم الحبل فيختلط على الأولياء، فيما بعد الحابل والنابل. ولقد تحدث رسول الله ﷺ - عن الأهمية الكبرى لدور الأسرة في التربية فقال: « كل مولود يولد على الفطرة وإنما ابواه هما اللذان يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه ».

وتغرس السرة في أطفالها قيم الحب والتعاون والخير وتطلعهم على تاريخهم وثقافتهم ودينهم ولغتهم وعاداتهم وتقاليدهم.

(2) الأسرة والضبط الاجتماعي:

يرى حسن الساعاتي أن السرة هي الأولى في التعامل مع الفرد في المراحل الأولى من حياته، تجعلها الأكثر تأثيرا كبيرا في حياته، فالأسرة تقوم بتربية وإرشاد طفلها وضبط سلوكه في تفاعله مع الآخرين.

إن الأب هو المسؤول الأول عن ضبط سلوك أطفاله (خاصة الذكور) ومن جهتها تقوم الأم بإرشاد بناتها وتوجيههن وتربيتهن

«ويستخدم الأولياء عدة وسائل لضبط سلوك أبنائهم

وهي:

أ - عاطفة الحب:

التي يبديها الوالدان، خاصة الأم، للأطفال، فيتعلمون الطاعة ويتعودون على أخلاق أوليائهم، لأن الطاعة مكافأة والمعصية عقاب.

ب- الحساسية الاجتماعية تجاه الآخرين:

أن يعمل الطفل على احترام الآخرين وتقديره لهم حتى يجد منهم الاعتراف بحسن خلقه ونبل طبعه وطيب معشره.

ج- القدوة والأسوة الحسنة:

لا يستطيع الأولياء دعوة الأبناء إلى اتباع نمط معين من السلوك ينهونهم عنه إذا لم يرى الأبناء ذلك في سلوك أوليائهم، فهم قدوتهم ومثالهم ومحط تقمصهم.

د- التبكير في عملية الضبط الأسري:

كلما ضبط سلوك الأبناء مبكرا كلما كان ذلك ناجعا لأن الأطفال في سن مبكر كالصفحة البيضاء يكتب عليها الأولياء كما يشاؤون.

هـ - محبة الله والخوف منه:

يجتهد الأولياء في تثقيف أولادهم دينيا (فقهيا وشرعيا)، لأن العلاقة مع الله هي التي تجعل من الأطفال أسوياء نفسيا واجتماعيا، إن الإسلام دين التوازن والاعتدال، وهو معيار للسواء، وهو دين اليقين.

و - القانون:

تعريف الأولاد بوجود القانون في كل شيء وأن الفرد مطالب باحترام قواعد مقننة ومتفق عليها، وهي تهدف إلى تنظيم العلاقات والتفاعلات وحفظ الأفراد والممتلكات.

(3) الأسرة وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية:

الأسرة هي التي تشبع حاجات أطفالها البيولوجية والنفسية والاجتماعية فالحاجات البيولوجية فهي الشرب والأكل والنوم وأما الحاجات النفسية فهي توفير الأمن للأطفال وذلك بسلوك الأولياء المعتدل والمتفهم فلا إهمال ولا تسلط ولا نبذ للأطفال، وعلى الأولياء أن يظهروا حبهم لأطفالهم واهتمامهم بسعادتهم واحترام إنسانيتهم وأن لا يفرض الأب رأيه على طفله وعليه أن يوجهه بلطف، وتدريب الطفل على الاعتماد على نفسه وتنمية قدراته.

أما الحاجات الاجتماعية فهي تنشئة الطفل على احترام قيم وقواعد وثقافة مجتمعه وتعليمه ابجديات التفاعل والاتصال الفعال مع الآخرين. وتعريفه دوره ومكانته داخل جماعته الصغرى (الأسرة والمدرسة،... إلخ) وجماعته الكبرى (المجتمع).



أهمية الأسرة ومكانتها في الإسلام

بعد أن اتضح لك معنى الأسرة في اللغة والاصطلاح، نتحدث الآن عن أهمية الأسرة ومكانتها في الإسلام، فنقول أن سنة الله عز وجل في الخلق اقتضت أن يكون قائماً على الزوجية، فخلق الله سبحانه وتعالى من كل شيء زوجين قال تعالى: «وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ» الذاريات: ٤٩.

كما أودع عز وجل ميلاً فطرياً بين زوجي كل جنس، فكل ذكر يميل إلى أنثاه، والعكس، وذلك لتكاثر المخلوقات واستمرار الحياة، وجعل ميل الرجل إلى الأنثى والأنثى إلى الرجل مختلفاً عن باقي الكائنات الحية، فالميل عند الإنسان غير مقيد بوقت ولا ينتهي عند حدّ الوظيفة الجنسية، وذلك لاختلاف طبيعة الإنسان عن طبيعة الحيوان، فالصلة القلبية والتعلق الروحي عند الإنسان مستمر مدى الحياة.

ولما كان الإنسان مكرماً مفضلاً عند الخالق عز وجل على كثير ممن خلق، فقد جعل تحقيق هذا الميل عن طريق الزواج الشرعي فقط، ولهذا خلق الله آدم عليه السلام وخلق منه حواء قال تعالى: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمَلاً خَفِيفاً فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحاً لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ» الأعراف: ١٨٩ وهكذا كانت أول أسرة في تاريخ البشري.

فالأسرة هي الخلية الأولى في جسم المجتمع، وهي المجتمع الصغير، لأن المجتمع الكبير مكون من مجموع أسر، وعناصر الأسرة هي الزوجان والأولاد، وليس المجتمع في نظر الإسلام أفراد متناثرين لا تربطهم روابط، بل هي جملة من المجموعات تؤلف كل منها رابطة النسب، ثم تجمع بينها كلها رابطة الروح بالأخوة الدينية.

ونظراً لأهمية الأسرة عرف الإسلام لها قدرها، وقرر لها مكانة عظيمة تتجلى في الاهتمام بشؤونها في كتاب الله، كما أحاط الإسلام بجملة كثيرة من التشريعات لتؤدي وظيفتها على الوجه الأكمل.

وتبرز أهمية الأسرة ومكانتها من خلال الآتي:

تحقيق النمو الجسدي والعاطفي، وذلك بإشباع النزعات الفطرية والميول الغريزية، وتلبية المطالب النفسية والروحية والجسدية باعتدال.

01

تحقيق السكن النفسي والطمأنينة قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الروم: ٢١

02

الأسرة هي الطريق الوحيد لإنجاب الأولاد الشرعيين وتربيتهم وتحقيق العاطفة وحفظ الأنساب.

03

تعد الأسرة مؤسسة للتدريب على تحمل المسؤوليات وإبراز الطاقات، وإثبات كل من الزوجين لتحقيق سعادة الأسرة.

04

تُعدّ الأسرة هي اللبنة الأساسية لبناء المجتمع.

05

الأسرة هي السكن الأمن للإنسان

هل تعلم إن أول وجود للإنسان على الأرض كان في أسرة.. بل إن الإنسان قبل أن ينزل الأرض أراد الله له إن يكون في أسرة أيضا!! فادم عليه الصلاة والسلام كان في الجنة ومعه زوجته وتلك أسرة مكونه من زوج وزوجه.. فالأسرة تمثل بدء الوجود الإنساني على ظهر الأرض والإنسان بحاجة إلى التفكير والإبداع والكلام والتخاطب ما بين الأسرة.

الأسرة هي:

- 1) البيئة التي يشبع الطفل من بداية مولده ومطالب الحيوية الأساسية وخصوصا في بداية حياته.
- 2) كما أنها أيضا البيئة النفسية التي يشبع الطفل من خلالها جميع حاجاته النفسية والعقلية. فهي التي تشبع له حاجة الحب والعطف والحنان من الأسرة
- 3) المجتمع الصغير المسؤول عن تنظيم وسائل إشباع الحاجات الاجتماعية وفقا لقواعد المجتمع الكبير وقوانينه.
- 4) وهي بذلك تساعد على تكوين المهارات والمعارف والاتجاهات الاجتماعية التي يتمكن بها من أي يعيش في ذلك المجتمع من امثلتها المشي والجري و الكلام وحسن السلوك

- (5) بتقليد الطفل الكبار في الأسرة.. واكتسابه منهم العادات والتقاليد والآداب والأخلاق.. فانه يتكون ولديه أساليب الأخلاق والدين
- (6) والأسرة هي البيئة التي تنمو من خلالها عاطفة الانتماء الاجتماعي.. فهي أول ما يجذب عاطفة الطفل
- (7) فإذا كانت الأسرة بيئة إسلامية.. وكان المجتمع مسلماً إسلاماً صحيحاً فإنه ذلك ينشئ للطفل وتنشئه نشأة إسلامية صحيحة



تأثير الأسرة في الأبناء

1 يتبع الأبناء خطوات الآباء وملامح سلوكهم فهم المثل والقذوة بالنسبة لهم يتبعون الخطوط الظاهرة والواضحة كما يقلدون التصرفات والصفات الضمنية التي تحملها كلماتهم ومعاملاتهم ويؤثر ذلك تأثيراً مباشراً على حياة الأبناء ويحددوا أساليب سلوكهم.

2 يبدأ تأثير الأسرة في الأبناء منذ بداية حمل الأم فيتأثر الجنين بما يحيط بالأم من انفعالات غضب أو فرح، استقرار أو قلق.

3 أن كل موقف يمر به الابن في طفولته يؤثر فيه ويترك آثار في ملامح الشخصية تظهر في معاملاته وسلوكه وتساعد على النجاح أو تؤدي به إلى الفشل.

4 الجو العام الذي يعيش فيه الابن من تقبل أو رفض ومن مشاعر محبة أو جحود وفتور في المشاعر كل هذا يطبع علامات على شخصيته.

المسئولية الأسرية (الوالدين)

توجد بيوت تعرف مسئوليتها وتحملها، وأخرى لا تعي شيئاً فهذا الاختلاف يؤدي إلى اختلاف شخصية الأبناء يؤثر في نجاحهم ومستقبلهم.

فالوالدين

(حب واعي + رعاية مستمرة + إحساس بالمسئولية)

■ تظهر مسئولية الوالدين مثلاً لو الطفل كان متقدماً ثم تأخر فجأة لابد أن هناك أشياء مرت بحياته أثرت في شخصيته وأوصلته لما هو فيه الآن فيجب على الوالدين أن:

- يكونوا على وعى كامل بالمسئولية.
- على وفاق في الحياة الزوجية.
- أن يطلب من الابن الأشياء التي في مقدرة عمله.



أركان الأسرة

فأركان الأسرة بناءً على ما تقدم هي:

الأولاد 03

الزوجة 02

الزوج 01

وتمثل الأسرة للإنسان «المأوى الدافئ، والملجأ الآمن، والمدرسة الأولى، ومركز الحب والسكينة وساحة الهدوء والطمأنينة»

والأسرة هي وحدة التكوين الأولى للمجتمع، وبتماسك هذه الوحدة يتحقق تماسك المجتمع، فطالما كانت الأسرة على قدر كبير من التماسك والاستقامة صلحت شؤون المجتمع واستقامت أموره، ويتحقق التماسك في الأسرة إذا ما ساد الوفاق بين الزوجين، وامتد ظله على باقي أعضاء الأسرة، فأصبح جو الطمأنينة والاستقرار هو السائد في الأسرة بما يحقق الراحة النفسية لأفرادها، ويحميهم من مؤثرات الانحراف، ويدعم تماسك الأسرة وقوة صلابتها.

ويعرف التماسك الأسري بأنه «زيادة العلاقات الموجبة التي تدور في المحيط الداخلي للجماعة، فكلما ازدادت العلاقات ازداد تماسك الجماعة، وكلما تشتت هذه العلاقات، واتجهت نحو الجماعة الخارجية ضعف التماسك الداخلي»

«ويتحقق التماسك الأسري عبر خمسة مقومات أساسية:

المقوم البنائي:

ويتطلب وجود أسرة متكاملة من أب وأم وأبناء وغيرهم إن وجد.

المقوم الديني:

وهو أهم المقومات التي تؤدي إلى زيادة التماسك والوحدة بين أعضاء الأسرة، ويزيد من تماسك الأسرة فكرياً ومعنوياً وقيماً من التفكك والانحراف.

المقوم العاطفي:

ويعتمد على ما يسود الأسرة من عواطف إيجابية تربط بين جميع أعضائها، تتجلى في الحب والتقدير والاحترام المتبادل.

المقوم الاقتصادي:

ويتمثل في قدرة الأسرة على إشباع الحاجات المادية لأفرادها المتمين إليها، بحيث يشعر الفرد بالأمن والسعادة لانتمائه إلى هذه الأسرة.

المقوم الصحي:

ويقوم على مدى خلو الأسرة من الأمراض المختلفة، وخلوها من الأمراض الوراثية على وجه الخصوص، ومدى قدرة أفرادها على الترابط والتماسك ومواجهة أزمات المرض وما تخلفه من تبعات.

وبناء على ما سبق فإن أي خلل أو قصور في أحد هذه المقومات يمكن أن يدفع بالأسرة إلى التفكك، ويوتر العلاقات داخلها ويثمر مشكلات أسرية مختلفة. وقد يأخذ هذا التوتر مستويات مختلفة:

أ - مستوى عدم التوافق الأسري المزمّن:

يتمثل في غياب المقوم العاطفي اللازم لتحقيق التماسك الأسري، وذلك عندما تصاب العلاقات الأسرية بقدر ملحوظ ومستمر من الفتور والاختلاف في التوجهات، والفقر العاطفي، مع قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الطرف الآخر، والقيام بما عليه من واجبات، يستمر في ضوءه البناء الأسري قائماً، في جو من الفتور العاطفي وضعف التواصل، ومن شأن ذلك أن يخرج أفراداً يعانون من الحرمان العاطفي، أو آخرين متمرّكين حول ذواتهم.

ب - مستوى التفكك الأسري المعنوي:

تتمثل في غياب أكثر من مقوم من مقومات التماسك الأسري، أبرزها المقوم الديني والعاطفي والاقتصادي، وقد يتأثر بذلك المقوم الصحي. فغياب الوعي والثقافة الدينية من شأنها أن تظهر مشكلات سلوكية عدة، والحرمان العاطفي يؤدي إلى عدم التوافق، وغياب المقوم الاقتصادي أو ضعفه يجعل الأسرة عاجزة عن تحقيق احتياجات أفرادها، وفي ظل هذه المشكلات الأسرية المختلفة ينشأ التوتر ضمن علاقات الأسرة، ولكن تظل الأسرة باقية - ولو بشكل صوري - ضمن المقوم البنائي.

ج - مستوى التفكك المعنوي والمادي:

تنهار هنا جميع مقومات التماسك الأسري بما فيها المقوم
البنوي بانفصام عرى الزوجية، ونقض الميثاق الغليظ وحدوث
الطلاق وحرمان الأبناء من أحد الوالدين أو كليهما.
وجميع المستويات السابقة للتفكك تشكل وضع أسري متأزم
يطلق عليه مشكلات أسرية.

الوحدة الثانية

التوافق الأسري



التوافق في الأسرة

التوافق الزوجي يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي الذي يتمثل في التوفيق في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل مسؤوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي

“

و هناك مفاهيم عديدة استخدمت لدراسة العلاقة الزوجية مثل: التماسك، التكيف، التكامل... الخ. وهي قد تشير إلى نفس المعنى أو إلى معنى مختلف أحياناً أخرى، ويعتبر التوافق من هذه المفاهيم وقد حظي باهتمام واسع في مجال علم النفس.

والتوافق (Adjustment) في اللغة العربية من وفق وتعني الوفاق المُوَافَقَةُ، والتَّوَأَّقُ الاتِّفَاقُ والتظاهر (الرازي، 1997م). وقد جاء بمعانٍ متعددة ويدل بصورة خاصة في العلاج النفسي على العملية التي ترمي إلى تحقيق التوافق بين الشخص الشاذ ومحيطه الاجتماعي، (سالمي، 1998م).

وتتعدد أشكال التوافق حسب اختلاف المجالات، فهناك التوافق المهني والصحي والنفسي.. ولكن المهم في البحث الحالي تعريف التوافق الزوجي (Marital Adjustment) على وجه الخصوص، فمثلاً عرفه كارل روجرز (Rogers) عام 1972م بأنه قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة، والتي إذا تركت لحطمت الزواج، (في الحنطي، 1419هـ).

وترى (الحنطي، 1419هـ: 21) «أنَّ التوافق الزوجي هو استجابة سلوكية ثنائية تشتمل على التوفيق في الاختيار للزواج والاستعداد للمسؤوليات الزوجية، والتشابه في القيم والاحترام المتبادل، والتعبير عن المشاعر والإشباع الجنسي، والاتفاق في الأمور المالية وفي أساليب التربية للأبناء، والاتفاق مع أسرة الآخر».

وذكر بيل (Bell): «أنَّ التوافق الزوجي هو «نتاج للتفاعل بين شخصيتي الزوجين ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يمكن

القول بأنه نمط ناجح زواجياً، أو فاشل زواجياً ولكن التفاعل بين شخصيتي الزوجين هو الذي يحدد نجاح الزواج أو فشله » (الحسين، 1423هـ: 45).

وأيضاً الخولي ذكرت بأن المفهوم العام للتوافق الزوجي يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف، الذي يعتبر من الأهداف المهمة للقاء بين الزوجين (الخولي، 1982م).

عوامل التوافق الزوجي

الجانب العاطفي

1

لا بد أن يكون بين الزوجين توافقاً عاطفياً بمعنى أن يحس كل منهما نحو الآخر بشعور الحب والمودة والتقدير والاعتبار والارتباط النفسي والعاطفي كي تؤدي العلاقات الزوجية والأسرية دورها في حياتهما والاطمئنان بين قطبي الحياة الزوجية وتدفعهما نحو البذل والعطاء

وإذا قامت عوارض ومشكلات عابرة في الحياة الزوجية فلا يجب أن تعكر صفو هذه الحياة طويلاً بل يجب أن ينظر إلى مثل هذه المشكلات العادية على أنها طبيعية تتعرض لها الحياة العادية كل يوم وإذا لم يتم التوافق العاطفي بين الزوجين فإن لذلك عوامله ودوافعه دون تحديد لمصدر هذه النتيجة سواء كانت من طرف الزوج أو الزوجة لذا فإن التوافق الزوجي يتأثر بالتوافق العاطفي بين الزوجين حيث يلعب دوراً رئيسياً في الحياة الزوجية سواء في نجاحها أو إخفاقها

الجانب الجنسي

2

إن للجنس وتوافقه تأثيراً بالغاً على التوافق الزوجي فالعلاقة الجنسية تقوي الرابطة بين الزوجين حيث إنها تجدد الزوجين للعتاء ولأنها القاسم المشترك بين الحب والإشباع أو النفور والإحباط فليس بالإمكان إنكار أهمية الجنس في الحياة الزوجية فالإشباع الجنسي هو أحد الدوافع التي يسعى إلى تحقيقها الفرد بالزواج، والأمر لا بد أن يتوازن بين الطرفين ومن المهم جداً أن ننظر إلى التوافق الجنسي على أنه الطريق إلى تحقيق اللقاء السليم بين الزوجين للوصول إلى إشباع متوازن لكل من الطرفين من الناحية الجنسية وهو التنظيم للسلوك الجنسي للزوجين في السعي المتبادل لتحقيق الإشباع الجنسي المنشود بجانب غيره من الإشباعان الزوجية.



الجانب المادي والاقتصادي

الأمر الاقتصادي هي المعاملات المستمرة الواقعية والمادية بين الزوجين فقد تظهر الخلافات حول المال حين لا يقوم الزوجان بالتشاور والاتفاق على كيفية الإنفاق فالمطالب الاقتصادي والمادية شديدة الإلحاح على الشريكين وبخاصة بالنسبة للزوج الذي يتحمل عبء الكسب وتوفير الدخل والمورد

وقد يكون توفر المال مصدر للخلاف بين الزوجين على عكس ما هو متوقع خاصة إذا أسيء استخدامه وقد يكون اختلاف الزوجين على طرق الإنفاق وإسراف أحدهما أو تقتيره وكل هذه الأمور تزيد من هذه الخلافات ومن جهة أخرى قد يكون دخل الزوجة هو أحد أسباب النزاع بين الزوجين وخاصة عندما تكون الأسرة في حاجة له وتمتنع الزوجة عن الاشتراك في مصروفات الأسرة وقد يتعدى الزوج على دخل زوجته ويتصرف به دون رضاها.

إن الإدراك والتفاهم والتوافق والقبول والرضا والقناعة والتواضع لابد أن يتوفر بين أفراد الأسرة الواحدة حتى يصل الزوجان إلى توافق اقتصادي مشترك تعيش فيه الأسرة راضية تسعد بما يتوافر لها من مال وتسعى إلى تحقيق المزيد منه بطريق مشروع وسليم على أساس من الشعور بالمسؤولية وعلى قدر كبير من الواقعية وقدرة على تحقيق الموازنة السليمة بين المطالب والموارد والاتفاق بين الزوجين بشأن طرق إنفاق المال والتخطيط المالي للمستقبل

الجانب الثقافي والاجتماعي

إن كلا من الزوجين ينتمي إلى أسرة وكل تختلف عن الأخرى بقدر من الاختلافات مهما كانت ظروف كل منهما ومهما تقاربت مستوياتها وتدرجها الثقافي والاجتماعي حيث تعد الاختلافات الأساسية بين الزوجين من أهم أسباب حدوث عدم التوافق الزواجي بين الأزواج وتمثل الاختلافات الثقافية بين الأزواج أحد أهم هذه الاختلافات عندما تتباين التقاليد والعادات والقيم لدى أسرة أحدهما عن الآخر وقد بينت بعض الدراسات أن عدم الاستقرار بين الزوجين مرده إلى اختلافات في درجة التعليم والخلفية الاجتماعية أو الاقتصادية أو تباين العرق أو تنافر أهداف الزوجين أو تعارضها، وكلما زادت ثقافة وتعليم أحد الزوجين عن الآخر كلما زادت الفجوة بين ما يريدان من بعضهما وبالتالي يصبح التقارب بين الزوجين في المستوى الثقافي والاجتماعي لكل منهما من الأمور المهمة للتفاهم والانسجام والحب بينهما .

يعتبر الإنجاب أحد العوامل التي تحقق التقارب والحب بين الزوجين وينشئ رابطة بالغة العمق بينهما فهو يساهم في تحقيق توافقهم النفسي والزواجي حيث تعد الوالدية كمرحلة انتقالية تؤدي إلى إحداث تغيرات هامة في أدوار الزوجين فيتحول دور الزوج إلى دور الأب ويتحول دور الزوجة إلى دور الأم إضافة إلى أدوار الزوجين السابقة وهذا التحول يتطلب قدرة على التوافق مع هذه الأدوار

ومما لا شك فيه أن وجود الأطفال غالباً ما يجعل كلا من الزوجين يخفف من حدة أي توتر يشوب علاقتها الزوجية ويحاول حل هذه المشاكل وتضييق هوة الخلافات بينهما على الرغم من أن هناك خلافات تنشأ بسبب الأطفال لاختلاف الزوجين لأنهم يحتاجون من الوالدين قدراً كبيراً من التكلفة العاطفية والمالية إضافة إلى الوقت والجهد وقد يكون الخلاف بين الزوجين حول عدد الأطفال الذين ينبغي إنجابهم أو الرغبة في إنجاب أطفال ذكور وقد يمتد الخلاف إلى قدر أكبر من الأهمية وهو الخلاف حول طريقة تربية هؤلاء الأطفال.

أن التوافق الزوجي يميل إلى التغير خلال دورة الحياة فالمرحلة الأولى من الزواج تتميز بالتقارب الشديد والاتكال بينما تتميز المرحلة المتأخرة بالمواجهة والنقاش والتفاوض فيما يتعلق بالتحكم والسلطة والقوة ومن الطبيعي أن تحدث مدة الزواج نوعاً من الروتين والفتور والنقص في الأنشطة والقرارات المشتركة ويبدو أن الأشخاص السعداء في زواجهم ينظرون إلى شركائهم بشكل أقل إعجاباً بمرور الوقت في الوقت الذي ينظر فيه غير السعداء إلى شركائهم بوصفهم غير مرغوب فيهم على الإطلاق وتعتقد بيرناد أن استمرار العلاقة الزوجية قد يكون دليل استسلام وليس سعادة وأن العلاقات الزوجية بمرور الوقت تذهب إلى نمط من الروتين الذي يسهل التنبؤ بنتائجه وأبعاده هذا وقد بينت بعض الدراسات أن الأحداث خلال الزواج تؤثر على الزوجات أكثر من تأثيرها على الأزواج وأن الرضا الزوجي ينخفض انخفاضاً حاداً في وقت مبكر من الزواج كما كانت نتائج دراسة نوش ويفسر هذا بأن الاعتراف بحقيقة أن الحياة تختلف بصورة جوهرية عن الصورة المثالية التي قدم بها الأزواج إلى الحياة الزوجية وهناك تفسير آخر لانخفاض التوافق

الزواجي في وقت مبكر من الزواج مثل وجود الأطفال والروتين والالتزامات تجاه الأقارب والاكتشافات المفاجئة لعادات الشريك وعدم التوصل لمبدأ تقسيم الأدوار.

ولكن يبدو أن بمرور الوقت تنمو اتجاهات جديدة نحو الزواج فالتجربة المشتركة بين الزوجين تمدها برباط قوي يخلق عالماً خاصاً بهما يتبادلان خلال الأخذ والعطاء ويتشاركان في مواجهة الأزمات ومعالجة الخلافات ذلك أن معدلات السعادة الحقيقية عند عدد كبير من الأزواج تتناقص كلما تقدمت بهم السن وامتد بهم عمر الزواج حيث يرى معظم هؤلاء أن السعادة الحقيقية كانت في السنوات المبكرة للزواج تلك السنوات التي حدثت فيها معظم مشاكل التوافق الزواجي.

مفهوم الحاجات العاطفية

الحاجة في اللغة العربية من حوج وتعني جمعُ الحاجةِ كَاجٍ، وَكَاجَاتٌ وَحِوَجٌ بوزن عَنَبٍ وَكَوَائِجُ عَلَى غَيْرِ قِيَاسٍ كَأَنَّهُمْ جَمَعُوا حَائِجَةً وَأَتَكَرَه الْأَصَمَعِيُّ وَقَالَ هُوَ مُوَلَّدٌ، وَالْحَوَجَاءُ بوزن العَرَجَاءِ الْحَاجَةُ، وَكَاجَ الرَّجُلُ أَي احتَاجَ، وَبَابُهُ قَالَ، وَأَحْوَجَهُ غَيْرُهُ وَأَحْوَجَ أَيضاً بِمَعْنَى احتَاجَ. (الرازي، 1997م: 208)

وهي تقابل (Need) وهي شعور المرء بأنه ينقصه أو يلزمه شيء ما (العللاوي، 1416هـ)، وعرف سالمي (1998م) الحاجة بأنها الإحساس الداخلي الذي يوقظ ميل الفرد الطبيعي إلى القيام بفعل ما، وذكر زهران بأن الحاجة «افتقار إلى شيء ما إذا وجد حقق الإشباع والرضا والارتياح للكائن الحي» (زهران، 2000م: 131)

يعرف موراي (Murray) عام 1945م «العاطفة بأنها نزعة مستمرة إلى حد كبير أو قليل في الشخصية إلى الاستجابة بوجدان ايجابي أو سلبي لكيان محدد». (انجلر، 1991م: 242).

ويذكر بيدس أن النضوج العاطفي هو قدرة الزوجين على الشعور باحتياجات بعضهما البعض. (بيدس، 1992م)

وللحاجات العاطفية (Emotional Needs) تعريفات وتصنيفات متعددة ولكن المهم هنا هو تعريف غراي الذي عرفها فقال بأنها الحاجة إلى الدعم العاطفي، وذكر أن لها أنواعاً عديدة. (غراي، 2000م).



الحاجات العاطفية في ضوء الكتاب والسنة:

يبدأ تكوين الأسرة بالزواج الشرعي الذي شرعه الله وجعل من أهدافه إشباع حاجات الزوجين، وهو المقصود في قوله تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) (الروم: 21). (قطب، 1978م)، وذلك لأنه يؤلف بين الزوجين بحبل وثيق وهام من المحبة والألفة، فضلاً على أنه رباط الرحم و المصاهرة (عبد العال القاضي، 1421هـ).

«فالتواد والتراحم بين الزوجين معنيان دقيقان عندما يتوفران في الحياة الزوجية فأنها تكون قد وصلت إلى بر الأمان وتجاوزت عقبة الفردية إلى التفاني والإيثار والتفهم والإنسانية في أسمى معانيها والحاجة الدائمة إلى الزوج الآخر والمصير المشترك، وهذا محك حقيقي للحياة الزوجية السعيدة» (بن مانع، 1413 هـ).

فقد فضل الله كلاً من الرجل والمرأة بطبيعة تتناسب مع كل منها في هذه الحياة وهذا معنى قوله تعالى (بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ) (النساء: 34).

وتقرر الشريعة الإسلامية بعض القيم المعنوية التي يتعين الالتزام بها لبناء أسرة مسلمة بعيدة عن العنف ومنها المودة والرحمة ويقصد بها التعبير البليغ عن شعور الشوق والحب والرغبة (أبو الوفاء، 2000م)

وهكذا نجد أن من أصول المعاشرة الزوجية الود والحنان والملاطفة والملاعبة وبالذات من الرجل لزوجته. ولقد جاء في السنة النبوية ما يحدد بعض معالم نفسية المرأة وطبيعتها وأنها تحب شخصية الرجل أكثر من شكله وجماله (عبد الهادي، 2001م) أي أنهما يفهمان بعضهما وخاصة في أوقات الصفا والتقارب النفسي.

وقد جاء أيضاً أن الغيرة قد تكون من أدلة حب الزوجة لزوجها وهي صفة ملازمة للنساء. ويدلنا الحديث التالي للرسول عن أهمية الإخبار عن الحب باستمرار حتى يستمر في نموه، فقد سألت السيدة عائشة رضي الله عنها النبي صلى الله عليه وسلم: كيف حبك لي؟ فقال صلى الله عليه وسلم: «كعقدة الحبل» وبعد

ذلك سألته: كيف العقدة؟ فقال: «على حالها» (رضا، 2003م)
فالمرأة خصوصاً تحب أن تسمع كلمة الحب من زوجها وتطمئن بها
على مكانتها (غراي، 2003م). (ابن هبيرة، 1417هـ).

وقد فسر الحسن البصري المودة بين الزوجين بالجماع وفسر
الرحمة بالولد في قوله تعالى (وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) (الروم:
21)، فلا شيء ينبت المودة في القلب ويرعاها بالنماء قدر ما تنبت
العلاقة الجنسية الجامعة بين إرواء الغريزة وإرواء العاطفة ولا
شيء ينشئ أصل الرحمة وجذورها في القلب قدر ما ينشئها الولد
(عطا، د. ت).

وهكذا نجد أن الإسلام وضع الزواج الذي هو وثيقة لبناء
أسرة متماسكة قوامها المودة والرحمة وبين بعض عوامل وأسباب
تقويمها أو تهديمها ومنها: الملاطفة وغض البصر عن الهفوات،
والعقلانية في الطلبات والاحترام والتشاور، والاعتذار والتحفظ
عن التوافه، والحكمة والوداعة والصراحة والوضوح، وغيرها
من الصفات التي أعطانا إياها الرسول عليه الصلاة والسلام
في كل صفحات حياته فكان مثالا للزوج الكريم وأعاد للمرأة
حقها الضائع وكرامتها المهدورة لأنه عاش مع زوجته كزوج ذي
قلب وعاطفة ووجدان ومن جعله قدوته فانه سيتلافى الكثير من
الشكاوى التي نسمع عنها الآن بين الأزواج والتي يتدمران فيها
من فتور الحب بعد فترة من الزواج.

الصورة الذهنية التي ترسم في عقول الزوجين المقبلين على الزواج غالباً ما تميل إلى المثالية والمبالغة في وصف الطرف الآخر مما يحدث صدمة قد تكون سلبية، وتزداد قوة الصدمة بازدياد حجم الفجوة بين العيش المتوقع والواقع المعيش، لذا شيء من الموازنة في التصورات كفيل بصنع التناغم وخلق الانسجام بين الطرفين...

ياسر الحزيمي



أهم الحاجات النفسية التي تتيح الأسرة إشباعها للطفل

الحاجة إلى الانتساب والانتماء:

إن الطفل بحاجة ماسة إلى الأب والأم لينمو نموا سويا، فإذا كان غياب أحد الوالدين غيابا طويلا يضيع الطفل فماذا يحل به إذا غاب عنه أبواه معا أو تحليا عنه؟

إن الانتساب لوالدين أو لأسرة هو حق أساسي للطفل، فإذا اكتشف الفرد أنه كان لقيطا أو كان أبواه مجهولين فإنه يشعر بذل شديد، واحتقار للنفس قد يؤثران في مجرى حياته وطباعه، ويجعلانه محبا للعزلة والانطواء والبعد عن الأقران والمجتمع.

الحاجة إلى الأمن:

إن الطفل يشعر بخوف غامض يستولي عليه ولا سيما إزاء الغرباء، وفقدان الشعور بالأمان يسبب قلق الطفل وخوفه وعدم استقراره لذلك يشعر بالحاجة لأن يلجأ إلى حضن أمه ولكي يكون قرب والديه حتى يشعر بالأمان ويتقي شر المجهول، ومن خلال رعاية الطفل وتغذيته والاهتمام به ومداعبته يشعر بالحماية والأمن تجاه أي مصدر تهديد ويشعر بالأمان على حاضره ومستقبله.

وما لم تتوافر هذه العوامل في المناخ العائلي يصبح الطفل أكثر عرضة للاضطراب النفسي والسلوكي.

الحاجة إلى الحب والمحبة:

أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطفل إلى إشباعها أنه في حاجة إلى أن يشعر بحب الآخرين له وأن يحب الآخرين، فالحب المتبادل بين الطفل ووالديه وإخوته وأقرانه وغيرهم من المحيطين به يمثل حاجة أساسية لصحته النفسية، كما أن الطفل يريد أن يشعر أنه مرغوب فيه، وما لم تشبع هذه الحاجة لدى الطفل يصبح عرضة للاضطراب النفسي وسوء التوافق لأنه محروم عاطفياً.

الحاجة إلى الرعاية الوالدية والتوجيه:

فالرعاية والتوجيه تكفل للطفل تحقيق مطالب النمو النفسي والجسمي على النحو السليم، ويكون إشباع هذه الحاجة من خلال تعبير الوالدين عن سرورهما بالطفل وتقبله والفخر بدورهما كوالدين. إن انشغال الوالدين عن الطفل لا يتيح الفرصة للطفل لتحقيق المستوى الجيد من النمو بأبعاده المختلفة.

الحاجة إلى الاستقلال واحترام الذات:

إن الطفل يحتاج إلى قدر من الحرية في أداء بعض الأعمال بنفسه دون معونة من الآخرين.. وهنا يأتي دور الأسرة في إتاحة الفرصة للطفل أن يقوم بالأشياء التي تبرز ذاته ويستخدم فيها قدراته استخدماً بناءً، كما يتعين أن يعبر الوالدان عن احترامهما وتقديرهما لإنجازات الطفل.

الحاجة إلى تعلم المعايير السلوكية:

إن الطفل يحتاج إلى تعلم المعايير السلوكية نحو الأشياء والأشخاص ويحتاج إلى المساعدة في تعلم حقوقه وواجباته وماله وما عليه وما يفعله وما لا يفعله وكذلك يحتاج إلى معرفة ما يصح وما لا يصح وهو في خلوة أو في جماعة.

الحاجة إلى إرضاء الآخرين:

يحتاج الطفل إلى أن يكون الآخرون راضين عنه سواء كانوا الراشدين أو الأقران، فالطفل يرغب في إرضاء الكبار حتى يحصل على الثواب أو العائد، ويقوم الوالدان والإخوة الكبار في الأسرة بإشباع هذه الحاجة لدى الطفل من خلال:

- 1 إتاحة الفرصة له لأن يقوم بالسلوك الإيجابي.
- 2 تشجيعه على القيام بهذا السلوك.
- 3 الإعراب عن الاستحسان.
- 4 التقبل لأداء الطفل.
- 5 تصحيح أذائه برفق.

الحاجة إلى الإنجاز والتقدير الاجتماعي:

يحتاج الطفل إلى التحصيل والإنجاز والنجاح، ولذلك نجده يسعى إلى التعرف على البيئة المحيطة عن طريق الاستطلاع والاستكشاف والبحث وراء المعرفة، وعندما يشجع الوالدان طفلها على ذلك في ضوء:



فإنهما يشبعان فيه الحاجة إلى الاعتراف والقبول والتقدير وهذا يمكنه من القيام بدوره الاجتماعي السليم الذي يتناسب مع سنه.

الحاجة إلى اللعب والمرح:

إن اللعب ضروري لنمو الطفل جسدياً ونفسياً وعقلياً، وهو وسيلة هامة ليتعرف الطفل على المحيط الاجتماعي، ويبرز دور الأسرة في إشباع حاجة الطفل إلى اللعب من خلال إتاحة الألعاب التي تناسب عمره وجنسه، وتخصيص وقت لمشاركة الطفل ألعابه، وكما تقوم الأسرة بدور التوجيه الهادف بحيث لا يكون اللعب لمجرد اللعب، وإنما يكون بجانب ذلك للتسلية والإمتاع وتنمية ملكات التفكير.

الحاجة إلى الحرية: وتشمل:



ويأتي دور الأسرة فالوالدان مثلاً يمكن أن يتركا للطفل حرية اختيار اللعبة التي يفضلها، والطعام الذي يشتهي، ولون الثوب الذي يجب أن يرتديه.

فدور الأسرة المسلمة تجاه أطفالها أن تشبع حاجاتهم وتؤهلهم للحياة. ومن أجل مساعدة الطفل على تحقيق الأمان النفسي والعاطفي، نقدم للوالدين بمجموعة من التوجيهات أهمها:

• تحقيق جو أسري ينعم بالألفة والمحبة، وتبادل الاحترام فيه، علماً أن احترام الوالدين لبعضهما وطريقة تعاملهما مع أبنائهم تنعكس إيجاباً على طريقة تعامل الأطفال مع بعضهم البعض.

• إزالة كل الهواجس لدى الطفل تجاه الوالدين: فالأطفال أذكي مما نتصور، ويتمتعون بدقة الملاحظة والاستنتاج، وكثيراً ما تختلج عقولهم هواجس تضايقهم وتزعزع استقرارهم النفسي، ومن أكثر تلك الهواجس شيوعاً شعور الطفل بأن والديه لا يعدلان بينه وبين إخوته في المعاملة والعطاء، ولذلك نقول أن تحقيق العدل بين الأبناء من أسباب شعورهم العميق بالأمان النفسي.

• الابتعاد عن الأساليب التي تدمر ثقة الطفل بنفسه، كمقارنته مع إخوته وأصحابه أو النقد أو التوبيخ أو النعت بنعوت سلبية أو التهديد المستمر أو التخويف المستمر أو الصراخ وعدم وجود لغة حوار هادئ.

• الاهتمام بالطفل وتفقدته الدائم: عن طريق سؤاله عن أحواله، ومتابعة أخباره، ومشاركته أحزانه وأفراحه، وتوفير الاحتياجات الأساسية للطفل كالغذاء الصحي المتوازن البعيد عن الملونات والمنبهات والمواد الحافظة، والنوم الكافي، واللباس النظيف.

• حرص الوالدين وخصوصاً الأم على التواجد بشكل كبير مع الأبناء، وإذا كانت ظروف عمل الوالدين أو أحدهما لا تمكنه من ذلك؛ فحينئذ يلزمهما التركيز في الأوقات القليلة التي يقضيها بين أبنائهم على إشباعهم النفسي والعاطفي، إلى جانب متابعة سير أمورهم الأخرى الدراسية وغيرها.

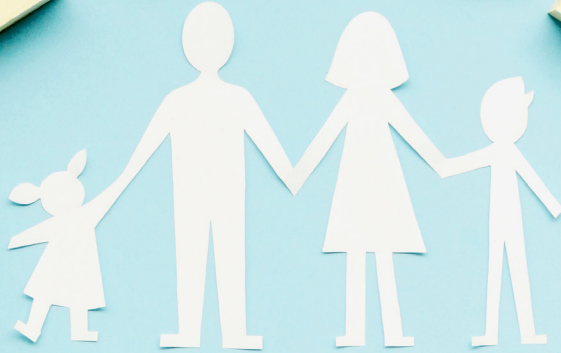
• حماية الأطفال من الصدمات المختلفة، كالشجار على مرأى ومسمع منه، وتعريضه للمخاوف من الحيوانات أو الأفلام أو الألعاب الخطرة.

• منح الحب غير المشروط للطفل: وذلك بالتعبير عن حب الطفل مهما كانت سلوكياته، فقد نحب أبنائنا في كل وقت ولا يعجبنا تصرفاتهم أحياناً، فلا بد من الحب غير المشروط، ومحاولة إثبات الحب له باهتمامنا بحديثه والإنصات إليه، فالطمأنينة تتحقق للطفل حين يشعر أنه محبوب ومرغوب في من أهله.

• اعتماد أسلوب الرفق واللين في التعامل مع الطفل، والابتعاد عن الأساليب التي تدمر الثقة بالنفس، كمقارنته مع إخوته وأصحابه أو النقد أو التوبيخ أو النعت بنعوت سلبية أو التهديد المستمر أو التخويف المستمر أو الصراخ وعدم وجود لغة حوار هادئ.

الوحدة الثالثة

الوالدية الفعالة



الوالدية الفعالة وأبعادها

هي ممارسة الوظيفة التي توجه الأولاد لتحقيق مستويات النمو لديهم وتحقق أهداف الوالدين من تربية الأولاد

والوالدية الفعالة هي تلك الممارسات التي يقوم بها الوالدان على أساس الدراية في أساليب التربية لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها في حياة الأبناء، وحدد أ.د بشير الرشيدي الأهداف التربوية بثمانية أهداف واضحة على النحو التالي:

- 1 أن يكون الأبناء أصحاء وليسوا مرضى
- 2 أن يكونوا صالحين غير منحرفين
- 3 أن يكونوا أحرار وليسوا خائعين
- 4 أن يكونوا متعلمين وليسوا جهلاء
- 5 أن يكونوا أقوياء وليسوا ضعفاء
- 6 أن يكونوا خلوقين وليسوا مؤذيين
- 7 أن يكونوا آمنين وليسوا خائفين
- 8 أن يكونوا أغنياء وليسوا فقراء

«والدية الفعالة هي التي تتصف ببعض الصفات ومن أهمها ما يلي:

أولاً: الوالدان مركز الأسرة وليس الأطفال

بمعنى أن الأولوية في التمتع بالحياة هي للوالدين وأن الأولاد هم إضافة لتلك المتعة في الحياة الزوجية وليسوا من أسباب الشقاء والمشكلة تكمن في الصورة الذهنية التي يحملها بعض الوالدين من أن مسئولية الأولاد جسيمة وأن الشقاء يبدأ من أول يوم يرزقهم الله فيه الذرية ويمتد بهم ذلك الشقاء حتى اللحد!

فالحياة الزوجية تقوم في الأساس على تبادل إشباع الحاجات بين الوالدين أولاً، ومن ثم رعاية الأطفال • إن وجدوا • فإن لم يرزقنا الله أطفالاً استمرت الحياة كرحلة لطيفة للزوجين يتمتعان بها ويشبعان حاجتهما الكثيرة وقد تكون الحياة أفضل بعدم وجود الأولاد وأحسن من وجودهم وليس وجود الذرية هو سبب السعادة أو سبب الشقاء ولكنها صور ذهنية يحملها الناس في عقولهم.

«السؤال المهم: كيف يهتم الوالدان بذواتهما؟

- الأوقات التي تبذل يجب أن يكون فيها توازن بين ما للوالدين وما لأولاد فليس كل أوقاتنا لأولادنا ولكن «إن لنفسك عليك حقاً» ويجب ألا يشعر الإنسان بالخرج عندما يقتطع من وقته لذاته وليس لأولاده حيث إن النفس مقدمة على الآخر ولا يجد الإنسان حرجاً في أن يقضي وقتاً لنفسه إما بالترويح أو بالقراءة أو بالاسترخاء أو باللعب دون أن يكون أولاده معه وسواء قضى الإنسان ذلك الوقت وحده أو مع زوجته، فالأمر يعود إلى

تقديره وإلى تقديرها كزوجة لكن الأصل ألا يشعر الإنسان بالخرج لأنه يقضي وقتاً لذاته دون وجود أولاده معه - أن يكون للإنسان اهتمام بهوياته ويحافظ عليها وعلى عباداته ويلتزم بها فهي أمور باقية معه وحافضة لبدنه ولنفسه ولروحه وليس هناك عوامل يمكن أن تمنعه من ذلك ولكن التعلل بأن وجود الأولاد يمنع التمتع بالحياة أو القيام بواجبات الدين والترويح فهذه ممارسة خاطئة يقع فيها كثير من الناس وأؤكد مرة أخرى على مفهوم التوازن في الحياة

ثانياً: الوالدان مركز التوجيه

تشكل الأسرة نظاماً اجتماعياً يكون فيه الوالدان المركز الذي يتم فيه التوجيه وتنطلق منه الطاقة ويحافظ فيه على الكيان وفي التالي مؤشرات صحة مركز التوجيه

المؤشر الأول

إذا كان الأب أو الأم يعتني بصحته وبدنه وله برنامج في هذا يلتزم به سواء من حيث المأكل أو المشرب أو الفحوصات الدورية أو العناية اليومية بالصحة فإن ذلك مؤشر على أن مركز الطاقة ليس مهملاً

المؤشر الثاني

هو الدين فإن رأيت مركز الطاقة لديه نظام لدينه ويستطيع المحافظة عليه، والالتزام بأوراده وأذكاره وصلواته، بطريقة الإقبال على الصلاة وليس بطريقة الخلاص منها فإن ذلك مؤشر خير

المؤشر الثالث

إن وجد لكلا الزوجين مجتمعين أو منفردين هوايات يتمتعان بها أو اهتمامات تشكل لهم الراحة والأنس وبرنامج منضبط نحو تطبيق تلك الهوايات أو الأنشطة التي فيها تمتع بالحياة فإن ذلك مؤشر آخر مثال: الذهاب إلى الصالون، أو عمل تدليك للجسم أو مشاهدة مباراة أو بعض الأفلام أو قراءة كتاب بصورة منتظمة أو ممارسة رياضة أو ما أشبه ذلك من سلسلة طويلة

المؤشر الرابع

وجود علاقات تربط بين الزوج وبقية أفراد المجتمع خارج نطاق أسرته وليس بالضرورة أن تكون علاقات كثيرة ولكن لا بد من إقامة وإدامة العلاقات فلا ينعزل عن بقية أفراد المجتمع وكذلك الأمر بالنسبة للزوجة وقد تكون هذه العلاقات أسرية أو مع الجيران أو مع الأصدقاء أو غير ذلك إلا أن المحافظة على هذه العلاقات أمر يحفزها متواليه الصحة النفسية لكل من الزوجين

المؤشر الخامس

المحافظة على المال من التبذير فإن المال عصب الحياة ومن لا يعرف كيف يصرف لا يعرف كيف يجمع وقيمة المال تكمن في كيفية استثماره وصرفه فإن وجد الوالدان أن كلا منهما يستخدم المال استخداماً صحيحاً فإن ذلك مؤشر على سلامة المركز ومعيار الصحة أن يكون لكل منهما نفع في ذلك الاستخدام وليس فقط تضحية لأجل الأولاد لقد دعوت في كل كتاباتي ومحاضراتي إلى التوازن بين نفسك وأهلك وربك

ثالثاً: أولوية الاهتمام للوالدين

يجب أن تكون الأولوية للوالدين وليس للأولاد وأن الاهتمام والرعاية والعناية يجب أن تكون موجهة لكلا الزوجين في المقام الأول فإذا كان في الأمر مفاضلة بين الأولاد والوالدين فإن الأفضلية والأولوية يجب أن توجه إلى الوالدين أولاً وليس الأبناء وهذه القاعدة لمن يريد أن يطبقها لها تبعات كثيرة من بينها على سبيل المثال ما نشاهده في كثير من الأسر أنها قد تتحمل تكاليف المدارس الخاصة وهي لا تملك ما تصرفه على نفسها!! فأرى أن الأسرة يجب ألا تتحمل مصاريف التعليم إن لم يكن في مقدورها ذلك بل يجب أن تصرف حسب ما تستطيعه لتمتع به وليس لشدة الأحزمة والصبر حتى يتخرج الأولاد على حساب راحة الأسرة وأظن أن هذا التصرف من الظلم.



أ) الزوج أولاً

إن الاهتمام يجب أن يوجه إلى الزوج بالدرجة الأولى وليس الأولاد فالزوج أولى بالرعاية والعناية والاهتمام فهو طفلك الأول والأخير الباقي معك ولك حتى بعد رحيل الأطفال واستقلالهم لذا فلا بد أن تكون العناية به مستمرة ومستقرة فهو من الأولويات في الحياة وليس مجرد أداة تستثمر في تربية الأولاد والبنات

ب) الزوجة مقدمة على الأولاد

الأمر كذلك ينطبق على الزوجة فليس وظيفتها عند قدوم الأولاد أن تكون جليسة أطفال أو أمّاً لهم تقوم على رعايتهم والتبديل لهم، فالواجب أن يعتني الزوج بها عناية كبيرة وليس لأنها أم الأولاد ولكن لأنها تستحق تلك العناية والرعاية بذاتها وليس كونها أما للآخرين أو راعية لهم

ج) الذات مقدمة على العلاقات

إن الاهتمام بالذات أولاً هو منطلق أساسي في رعاية الأسرة بأكملها فالإنسان يجب أن يحافظ على ذاته ويحقق غاياته ويشبع حاجاته وهذه مسؤوليته بالدرجة الأولى.

رابعاً: تقدير الذات

ينطلق مفهوم تقدير الذات من فكرة الإنسان عن ذاته أو الصورة الذهنية التي يكونها عن أهميته في الحياة الدنيا وكلما زاد تقدير الإنسان لذاته قبلها وحافظ عليها وعمل على تنميتها فهي بالنسبة له غالية وعالية وسامية

وكلما نظر الإنسان إلى ذاته بنوع التحقير والتصغير هانت عليه وأحرقها في سبيل الآخرين دون أسف عليها أو مراعاة لظروفها أو حماية لها

والوالدان لهما الخيار في أن يقدر أو يحقر ذاتهما ويمكن الاستدلال على اختيار أحد المسارين بالطريقة التي يتعاملان بها داخل الأسرة فإن نظرا إلى نفسيهما على أنهما في خدمة الأولاد وعلى استعداد للتضحية بأرواحهما من أجل أولادهما والاحتراق ليل نهار حتى يصلا إلى نهاية المطاف دون أن يكون لنفسيهما نصيب في التمتع برحلة الحياة إن وجدا تلك الدلالات فهو الإثبات على ممارسة التحقير للذات .

وإن وجدنا الزوجين من الممتعين بحياتهما في وجود أولادهما ولهما الأولوية في التمتع بالحياة فهما لم يخلقا لأولادهما ولكنهما خلقا معهم ولهذا فهما ينظران إلى وجود الأولاد على أنه نعمة من نعم الله عليهما والتمتع بهما غاية الحياة وينظران إلى الأولاد على أنهم زينة الحياة الدنيا وليسوا شقاء الحياة الدنيا، وتقدير الذات هو الانطلاق من إحساس داخلي لبيان أهمية الإنسان فهو مكرم ومفضل وله قوتا الاختيار والتميز في الدنيا وتكريمه وفضله ومكانته ليست مرتبطة بوجود الأولاد والبنات بل بوجوده هو ذاته أو هي ذاتها في الحياة

خامساً: الوالدية مقدسة

إن تربية الأولاد ليست عملية معقدة ولكنها تحتاج إلى استبصار من الوالدين حسب الصور الذهنية التي يحملونها والتي ستعكس على تعامل أولادهم معهم فيما بعد فالقضية ليس في الأولاد وإنما في الصور الذهنية

عند الوالدين وكيفية التعامل مع الأولاد فإن صلحت واتضحت تلك الصور أصبحت التربية مقدوراً عليها ومن بين تلك الصور الأساسية صورة قدسية الوالدين

فالأم والأب • حسب المفهوم الإسلامي • مقدسان ولهما الخضوع وخفض الجناح من الذل ولهما كل أنواع التبجيل والاحترام والهيبة والإجلال هذا أمر يجب أن يكون مصرحاً به ويمارس أمام الأولاد

ومن بين التطبيقات السلوكية لهذه الصورة الذهنية

تقديم الحب
والخضوع
والطاعة
لهما

اختيار الألفاظ
المناسبة التي
تتناسب مع
مقام الوالدين
المقدس

منادة
الوالدين بأحب
الأسماء إليهما
وتقديم الكلمات
الطيبة



ومن تلك التطبيقات ألا يتصادم الوالدان في معاملة الأولاد فإن اجتهد أحدهما فإن تصحيح ذلك الاجتهاد لا يكون أمام الأولاد ولكن في جلسته خاصة يتفق عليها الطرفان

ويجب أن يكون للوالد دون الوالدة الحق في تحديد مسارات القرار الذي يتخذ فإن كان لهما رأيان متعارضان فإن كفة الوالد مرجحة في معظم الأسر

إن شعورك بالقدسية يعطيك كامل المسؤولية في ممارسة قيمك التي تؤمن بها وفرضك نظامك الذي ترتضيه على أولادك بالحسنى والتودد والتسويق الجيد لذلك النظام وهي قضية كبيرة فـ (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) .

وتلك القدسية تتطلب طريقة تعامل الأولاد مع الوالدين وبضبط السلوك الذي يتناسب مع تلك القدسية مثل خفض الصوت عندما يتحدث الأبناء مع الوالدين واختيار الألفاظ المناسبة واستشعار أنهم أمام شيء مقدس والطاعة لهما واجبة عندما تصدر منهم الأوامر الواضحة .

سادساً: قدسية الوالدين لا تعني الصواب

إن القدسية منطلقة من صفتيها الوالدية وليست مرتبطة بسلوكيها الإنساني فقد يخطئ الوالدان في اجتهدهما وقد تكون قراراتهم غير صحيحة وقد تصدر منهم تصرفات غير مقبولة وهذه الأمور واردة لأنهم ليسوا معصومين من الأخطاء وقدسية الوالدين لا تنفي عنهما صفة

البشرية والتي هي قابلة للخطأ والصواب في تصرفاتها فقد يأمر الوالدان ابنهما بأمور هي غير صحيحة

وممارسة الكذب في البيت بين الوالدين أو على الأولاد ومخالفة الوعود عندما يقطعان وعداً أو عهداً فإن تلك الممارسة غير مقبولة ولكنها أحياناً تقع ويمارسها الوالدان وهي ممارسات خاطئة ولكن تلك الأخطاء لا تنفي القدسية لهما

حدوث الشجار والصراخ بين الوالدين سواء داخل البيت أو خارجه واختلافهما بشدة إلى درجة قد تصل بأحدهما إلى أن يمد يده أو أن يتلفظ بألفاظ ينهى عنها كل ذلك وارد في الأسرة ولكنه كذلك لا ينفي القدسية الوالدية عنهما ويثبت إمكانية عدم صواب اجتهداهما في كثير من الأحيان إن القدسية لا تمنع اعتراض الأولاد على ما يطرحه الوالدان من آراء ولكن يجب أن يكون الاعتراض بكل أدب وخلق وود وليس اعتراض الندية.



سابعاً: الاختلاف بين الوالدين

إن الإنسان يجب أن يعيش في بيته على طبيعته وليس متصنعاً سلوكاً لأجل أولاده فإن كان من طبيعته أن يكون هادئاً فأنعم وأكرم وإن كان من طبيعته أن يكون عصبياً فيجب أن يتدرب على ضبط انفعالاته ليس لأجل أولاده ولكن لأجل ذاته

الأثر الضار يقع عندما يتصنع أحد الوالدين لإحداث توازن في البيت لأن هذا التصنع لن يدوم فترة طويلة وسيكتشف الأولاد طبيعة المتصنع عاجلاً أم آجلاً وعندما يتعلم الوالدان كيفية احترام الطرف الثاني والتكيف معه ويسود الحب بينهما فإن هذا الاختلاف في الأساليب سيكون إيجابياً في تربية الأولاد

قد يتفق الوالدان على أن بعض القرارات المهمة بالنسبة للأطفال يجب أن يوافق عليها الطرفان وقد يكون الأمر أن موافقة أحدهما تغني عن الآخر أو أن يحددوا المواضيع التي يجب موافقة الأب عليها والآخرى التي يجب أن توافق عليها الأم... كل أسرة لها طريقته في التعامل مع أولادها

لابد أن يتجنب الوالدان تجريح أحدهما الآخر أمام الأولاد وممارسة جلد الآخر عندما يرى من وجهة نظره أن القرار الذي اتخذه الآخر خاطئ وكذلك ألا يتكلم عن الطرف الآخر بسلبية حتى وإن لم تقبل وجهة نظره سواء كان بحضوره أمام الأولاد أو بغيابه وليس من الحكمة أن توضح وجهة نظرك المغايرة لقرار الطرف الآخر أمام

الأولاد فالمحافظة على احترام كل من في الأسرة أمر واجب خاصة القائمين عليها وأعني بهما الوالدين
لابد من معرفة أن أسوأ الأمور على الأولاد هو سماع الشجار بين الوالدين أو الشقاق بينهما، خاصة إذا بدأ الزوج بتهديد زوجته بالطلاق والفراق فإن مثل هذه الكلمات ستترك أثرها السلبي على الأولاد ويجب أن تبحث في مكان خاص دون أن يطلع الأولاد على مثل هذه الأمور الخلافية بين الزوجين حتى وإن كان الأمر جاداً في الطلاق فيجب أن يبحث دون إقحام الأولاد في تلك القضايا الخلافية فالأمر إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان وليس هناك داع للشقاق قبل الطلاق وإن كان حديثي فيه نوع من المثالية لكن هذا ما نراه مناسباً.



الوحدة الرابعة

كيف تعبر عن الحب؟



كيف تعبر عن الحب؟

هناك من يفهم الحب على أنه ترديد كلمات الشئاء والإعجاب، وهناك من يرى دليل الحب في تقديم الخدمات، وهناك من يراه في اللمس والتواصل الجسدي كالتربيت على الظهر أو الإمساك باليد، وهناك من يرى دليل الحب في تقديم المال والهدايا والإنفاق بسخاء، وهناك من يراه في تكريس الوقت والبقاء طويلا إلى جانب الشريك. أي أن مفهوم الحب يتفاوت بين الناس، وهذا التفاوت في مفهوم الحب ينتج عنه الخلاف بين المتحابين.

مثلا متى كانت لغة الحب التي تفهمها الزوجة هي أن الحب تقديم خدمات وعون، فإنها تتوقع من الزوج أن يساعدها في المسؤوليات الأسرية الكثيرة الملقاة عليها كالإشراف على مذاكرة الأطفال أو اصطحابهم لأماكن الترفيه أو أخذهم للطبيب متى مرضوا أو غير ذلك من المسؤوليات الأسرية، لكن الزوج يخاطبها بلغة الحب التي يفهمها هو، لغة الهدايا وإغداق المال، فتشعر الزوجة أن زوجها لا يحبها بدليل أنه لا يعينها على حمل مسؤوليات رعاية الأسرة ولا ترى في هداياه سوى محاولة لستر مشاعره الفاترة تجاهها، فينعكس ذلك على سلوكها معه، فيصاب الزوج بالإحباط ويظل يردد في نفسه كم أبذل من أجلها وأعطيتها وأحرم نفسي من بعض

الاحتياجات لأوفر لها ما ترغب، ولكن لا يثمر فيها شيء فتعاملني بهذا البرود، فيفتر هو أيضا في تعامله معها. وهكذا يكون الجهل بلغة الحب التي يفهمها الشريك عاملا في نضوب خزان الحب.

والعلاج سهل، اعرف لغة الحب التي يفهمها شريكك، أطلب منه أن يخبرك عما يضايقه فيك، اصغ إلى شكواه بعناية، فالشكوى تكشف لك لغة الحب الخاصة به، فإن قالت الزوجة أنت لا تجلس معي ولا تتحدث إلي، فهذا يعني أن لغة الحب عندها هي أن تكرر لها وقتا تقضيانه سويا، وما عليك سوى أن تفعل، جرب وسترى كيف أن خزان الحب امتلأ من جديد.



لغة الحب الأولى الكلمات الإيجابية المشجعة

- (إن مشاعر الحب التي نكنها للآخرين لا قيمة لها ما لم نفصح عنها فاعطّر في زجاجته لن نسعد به إلا عند انتشاره) ياسر الحزيمي
 - (استطيع أن أعيش لمدة شهرين على الشاء اللطيف) مارك كوين
 - (القلب القلق يتسبب في انهيار المرء، ولكن الكلمة الطيبة تبعث فيه الحياة من جديد) مقولة قديمة
 - (يملك اللسان قوة الحياة والموت) مقولة قديمة
- إن الإطراءات المنطوقة، أو كلمات التقدير والثناء، موصلات قوية للمحبة. فالإمكانات الكامنة داخل شريكك في الزواج، قد تكون في انتظار كلمات التشجيع من فمك.

«وخير طريقة للتعبير عن التقدير أن تستعمل عبارات بسيطة وصرحة:

أنا أقدر لك حقاً
غسل الصدون
هذا المساء.

ما أجملك في
هذا الفستان!

كم تبدو وسيماً
وأنت تلبس
هذا الطقم!

أيضاً إن أردنا أن نعبر عن حبنا بالكلام، فينبغي أن نستخدم كلمات اللطف واللين. فأحياناً تقول كلماتنا شيئاً، ولكن نغمة الصوت تقول شيئاً آخر. وبذلك نرسل رسائل مزدوجة. أما الطرف الآخر فيفسر رسائلنا عادة على أساس نبرة أصواتنا، لا على أساس الكلمات التي يسمعها.

نصيحة...

(لمن لا يجيد كلمات التشجيع احتفظ بمفكرة صغيرة
اكتب فيها كل ما بحثت عنه أو سمعته من كلمات
التشجيع)



لغة الحب الثانية تكريس وقتٍ خاص

(كثيرا ما نجلس في بيوتنا بين أبنائنا جلوسا
سلبيا لا تواصل فيه حيث العين مشغولة
بالتلفاز والأذن محاطة بالهاتف والقلب منشغل
بما يرى أو يسمع لنبقى بينهم بأجساد لا حياة
فيها وتواجد لا قيمة له وعندها لا فرق بيننا وبين
إحدى قطع الأثاث بالمنزل)

ياسر الحزيمي

الاحتياج لأن تخصص وقتاً كافياً للشريك الآخر، لتفضيه معه في شأن مشترك،
يعبر عن تمتعكما بصحبة أحدهما للآخر، وعن رغبتكما في القيام بالأمر معاً.

وتكريس وقت خاص، يعني أن يولي المرء انتباهاً
غير منقسم، فلا يعني أن يجلس الزوجان على أريكة
ويشاهدان التلفيزيون معاً، ويا لهذا من مُعَبَّر عن
المحبة عاطفيّ فقال!

نصائح عملية...

01 احرص على أن يكون هناك تواصل بصري عندما تتحدث مع شريك حياتك.

02 لا تصغ إلى شريكك وأنت تقوم بأمر آخر في نفس الوقت.

03 اصغ متبهاً للمشاعر، اسأل نفسك: «ما المشاعر التي يمر بها شريكي؟»

04 لاحظ لغة الجسد مثل (اليد المقبوضة، الدموع، حركة العيون) فقد تُلقي ضوءاً على المشاعر التي تُعتمل في صدر الآخر.

05 تجنب المقاطعة في الحديث لكي يمكنك الفهم.

لغة الحب الثالثة تلقّي الهدايا

(إن الحب لا يكون بالكلمات فقط إن الحب الحقيقي
مشاعر يلازمها فعل، فمشاعر بلا فعل ادعاء وفعل
بلا مشاعر جفاء)
ياسر الحزيمي

إن الهدية هي شيء يمكن أن تنظر إليه وتقول: «إنها كانت تُفكر فيّ»،
أو «إنه يذكّرني». وما الهدية في ذاتها إلا رمزاً لذلك التفكير. فليس مهماً كم
تُكلف من المال، بل المهم هو أنك فكرت في الشخص الآخر. فإحضار
الهدية وإهدائها تعبير عن المحبة.

إضاءات...

- الهدايا رموز مرئية للحب.
- لغة تبادل الهدايا من أسهل لغات الحب من حيث التعلم.
- في بعض الأحيان تكون الهدايا المعنوية أكثر تعبيراً عن الهدايا المادية وهو أن تكون بجانب من تحب عندما يحتاج إليك.
- حضورك بنفسك في الأوقات الصعبة هو أعظم هدية يقصد بها أن يقوم كلا الزوجين بأعمال من شأنها أن تعين الطرف الآخر. فالزوج مثلاً يسعى لإرضاء زوجته بخدمته لها، معبراً عن حبه لها بتأدية أعمال تريحها.

لغة الحب الرابعة: أعمال الخدمة

ومن أعمال الخدمة، على سبيل المثال: طهو وجبة طعام، غسل الصحون، المساعدة في نظافة البيت، ترتيب خزانة الملابس، التخلص من النفايات، المساعدة في مذاكرة الأولاد.. وهذه كلها أعمال تقتضي تفكيراً وتخطيطاً وجهداً وطاقة، وإذا تم القيام بها بروح إيجابية، كانت بالحقيقة تعبيرات عن المحبة.

نصائح...

- اسأل شريك حياتك بين الفينة والأخرى: «إذا كان بوسعي أن أفعل أحد الأعمال الخدمية من أجلك هذا الأسبوع، فماذا تطلبين؟»، إذا كان هذا ممكناً، افعله وشاهد أثره على شريك حياتك.
- عندما يكون شريك في الحياة خارج البيت، قم بعمل بعض الأعمال الخدمية من أجله وانظر أثر هذه الخدمة على شريك حياتك.
- اطلب من شريك حياتك أن يخبرك بالأعمال الخدمية اليومية التي تعبر له عن حبك بالفعل، من الممكن أن تضع أشياء مثل: وضع الملابس غير النظيفة في السلة، تنظيم الأوراق المبعثرة في كل مكان، تعليق الملابس على الشماعة.. هذه الأشياء مع بساطتها لكنها تحمل بالفعل معاني كبيرة.

لغة الحب الخامسة: التلامس الجسدي

دراسة...

(الطفل الرضيع الذي يحمل ويحتضن ويقبل يعيش حياة أكثر صحة من الناحية العاطفية أكثر من الرضيع الذي يترك لفترات طويلة دون اتصال بدني)

إن التلامس الجسدي هو وسيلة فعالة للتعبير عن الحب الزوجي. فالإمساك بالأيدي والتقبيل والعناق.. وغيرها. هي كلها طرق للتعبير عن الحب العاطفي بين الزوجين. فقد توطد اللمسة الجسدية العلاقة أو العكس، ويمكنها أن ترسل رسالة تفيد إما البغضة أو الحب. تلك الرسالة قد تعني الكثير لمن كانت لغة الحب الأساسية عنده التلامس الجسدي، أكثر بكثير مما يعنيه القول: «أنا أبغضك» أو «أنا أحبك». فالجسد مُهيأ لأن يُلمَس، وفيه يستقر كل كياني، فلمس جسدي هو لمسي أنا.

• يمكن للاتصال البدني أن يقيم علاقة أو يهدمها ويمكن أن يُوصل للآخر الحب أو الكره.

• في أوقات الأزمات بشكل خاص يعانق كل منا الآخر لماذا؟ لأن الاتصال البدني موصل قوى للحب ونحن نحتاج في وقت الأزمات لأن نشعر بالحب أكثر من أي شيء.

كيف تكتشف لغتك الأساسية في الحب؟!

❖ لكي تكتشف لغتك الأساسية في الحب، عليك بسؤال
نفسك الآتي:

- ما الذي يجعلك تشعر بأنك محبوب جداً عند شريك حياتك؟
- ما هو الأمر الذي كنت أطلبه من شريك حياتي في أغلب الأحيان؟
- بأية طريقة أتعلم التعبير عن حبي لشريك حياتي؟ (فقد تكون هذه هي لغتي التي أحتاج أن يعبر بها شريكي عن حبه لي).

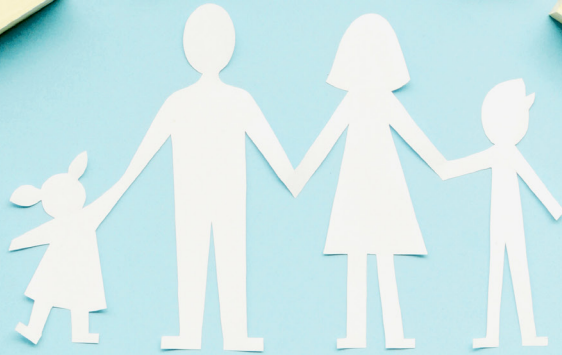
ومضة...

- إن تلبية احتياجات زوجتي للحب اختيار أقرره يومياً
فلو تحدثت بلغتها الأساسية للحب ذلك سيسببها
بالأمان في حبي.
- عندما تفعل شيئاً ليس من طبيعتك أن تفعله فإنه
يكون تعبيراً قوياً عن الحب.

ختاماً... إن اختيار محبة شريك الحياة، والتعبير عن ذلك بلغة الحب الأساسية عنده، يُحدث تغييراً جذرياً في الزواج. وبالتالي يشجع جواً يتيح للزوجين أن يواجهوا سائر شؤون الحياة بطريقة أكثر إيجابية وإنتاجية. ورجائي أن يعمل هذا الكلام البسيط على إضرام شعلة المحبة من جديد في الحياة الزوجية لدى كل من يقرأه.. لعلنا معاً نحقق حلمنا الكبير!

الوحدة الخامسة

فهم النفسيات بين الرجل والمرأة



فهم النفسيات بين الرجل والمرأة

(ينزعج الرجل من طريقة تفكير المرأة وتغضب المرأة
من طريقة تصرف الرجل)
ياسر الحزيمي

على الزوجين معرفة أن هذا الزواج يجمع بين فردين لكل منهما (شخصيته وأفكاره وميوله وذوقه وعواطفه واحتياجاته وما يجب وما يكره، وأن هناك فروقاً كبيرة بين الرجل والمرأة جسدية ونفسية وأدراسة هذه الفروق تولد نوعاً من الفهم العميق لصفات الشريك الآخر، وهذا الفهم يولد المحبة والمودة والاحترام ويساعد على وجود البدائل والحلول لكثير من المشكلات التى تواجه الزوجين في حياتهما)

إن من ميزات العلاقة الصحية بين
الزوجين أن يكونا قريبين وفي ذات
الوقت مختلفين'

قد تسمع أزواجاً وزوجات يقولون إن الرجل بحر غامض والمرأة لغز كبير.. ونحن هنا بصدد تفسير هذا اللغز الكبير والبحر الغامض .

والموضوع بمتهى البساطة بعيداً عن الألغاز أن هناك فروقاً هامة بين الرجل والمرأة وأن فهم طبيعة هذه الفروق بين الجنسين من شأنه أن يغير حياتهم ويزيد من قدرتهم على التعايش الزوجي، ويجنبهم الكثير من المشكلات والصعوبات والتي يمكن أن يؤدي عدم فهمها إلى تفكيك هذه العلاقة الزوجية المقدسة.

وقد تستطيع المحبة وحدها حفظ الزواج لبعض الوقت، وإن كان زواجاً فيه الكثير من الخلافات والمشكلات، وإنما لا بد مع الحب من الفهم العميق والصحيح للفروق بين الرجل والمرأة، ومعرفة الطريقة الأنسب للتعامل مع الجنس الآخر.



ونحن هنا نصل إلى عدة حقائق هي:

1- هناك فروقاً كبيرة بين الرجل والمرأة سواء جسدية أو انفعالية أو عاطفية ويتضح هذا بنص القرآن الكريم في قوله تعالى: • وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى • [آل عمران: 36].

2- دراسة هذه الفروق تولد نوعاً من الفهم العميق لصفات الشريك الآخر.

3- الحب وحده لا يكفي للتفاهم ولكن مع الحب تعلم كيف نفهم الطرف الآخر من خلال دراسة الفروق بين الزوجين.

4- هذا الفهم للطرف الآخر يولد أيضاً المحبة والمودة والاحترام ويساعد على وجود البدائل والحلول لحل كثير من المشكلات التي تواجه الزوجين في حياتها.

إن الرجال والنساء يختلفون عن بعضهم في طريقة الحوار والكلام، والتفكير والشعور والإدراك وردود الأفعال، والاستجابات، والحب والاحتياجات، وطريقة التقدير والتعبير عن الحب.

والنتيجة طبيعية لجهل هذه الفروق هو أن ينشأ التوتر والصراعات بين الزوجين والمهم أن يعرف الزوجان، أن هذا الزواج يجمع بين فردين لكل منهما شخصين وأفكاره وميوله وذوقه وعواطفه واحتياجاته وما يحب وما يكره.

إنه من الممكن للحب أن يدوم بين الزوجين إذا عرف كل منهما واحترام هذه الفروق التي تميز كل من الجنسين وتعامل معها بما يوافقها.

هل هذه الفروق أمر سلبي؟

إن هذه الفروق والاختلافات بين الزوجين ليست بالضرورة أمراً سلبياً فللفروق عادة جانب إيجابي حسن، والاختلافات عادة أمر طبيعي في الحياة إن أحسننا التعامل معها إن المطلوب من الزوجين أن يبدأ كل منهما بتعلم بعض المهارات والخبرات الجديدة، وبدلاً من الهروب من الفروق والاختلافات يمكنها الاقتراب منها للتعامل معها بثقة وقدرة وحكمة، كما أنه يمكن لهذه الفروق أن تقوى العلاقة الزوجية إذا أحسن الزوجان التعامل معها.

اختلاف صفات الرجل عن المرأة لمصلحة كليهما

إن وجود اختلاف في صفات الرجل والمرأة معناه تحقيق التكامل بينهما، ولكي يعيش كل من الرجل والمرأة في انسجام وتناغم تام لا بد أن يكون لدى كل منهما الصفات النفسية المختلفة.

فمثلاً... الرجل العصبي الحاد المزاج لا يمكنه أن يتعايش مع امرأة عصبية حادة المزاج، والرجل البخيل عليه ألا يتزوج بامرأة بخيله، والرجل المنطوي لا يتزوج من امرأة منطوية وهكذا ومن هنا جاءت الصفات المميزة للرجولة عن الصفات المميزة للأنوثة.

ف نجد من الصفات المميزة للرجولة مثلاً: الجسدية مثل قوة العضلات وخشونتها، الخلقية مثل الشهامة، القوة في الحق، الشجاعة في موضع الشجاعة، النخوة... الخ.

ونجد من الصفات المميزة للأنوثة مثلاً: الدفء، النعومة، الحساسية، الحنان، التضحية، التفاني في خدمة أولادها، والحرص على تماسك الأسرة وترباطها، حب المديح وغير من الصفات.

وخلاصة القول أن نعرف أن الزوجين السعيدين هما
القريبان والمفترقان في آن واحد أي أنهما مرتبطان
ببعضهما إلا أن بينهما من الفروق ما يميز أحدهما
عن الآخر.

وكلما كان الواحد منهما أكثر حرية وقدرة على تقبل الفروق والتكيف
معهما، كان بالتالي أقدر على التعامل والعيش مع اختلاف وجهات النظر،
وهذا من شأنه أن يزيد من متانة العلاقة بينهما.
ومن العسير محاولة تغيير الشريك الآخر، والأسهل منه وربما الأفضل
أن ندرك أن الفروق أمر حسن بحد ذاته إذا أحسننا التعامل معها.



ملامح الفروق والاختلافات بين الرجل والمرأة

1. اختلاف القيم والنظرة إلى الأمور:

فالرجل يخطئ عندما يبادر إلى تقديم الحلول العلمية للمشكلات، ولا يرى أهمية لشعور المرأة بالانزعاج أو الألم، وهذا ما يزعج المرأة من حيث لا يدري.

والمرأة تبادر إلى تقديم البضائع والتوجيهات للرجل، وهذا ما يزعجه كثيرًا من حيث لا تدري وإننا من خلال فهم اختلاف قيم الجنسين ونظرتهم للأمور سنفهم لماذا يخطئ كل من الرجل والمرأة في تعاملهما مع بعضهما من حيث لا يدريان؟ وسيعيننا هذا على تصحيح تصرفاتنا مع الشريك الآخر.

2. اختلاف الوسائل في التعامل مع المشاكل:

فالرجل عندما يواجه مشكلة ما، فإنه يميل بطبعه إلى الانعزال بنفسه والتفكير بهدوء في مخرج من هذه المشكلة التي تواجهه، بينما تميل المرأة إلى الرغبة في الجلوس مع الآخرين والحديث فيما يشغل بالها، والمرأة كلما كانت المشكلة كبيرة شغلت بالها كثيرًا وكانت في حاجة إلى الكلام كثيرًا والعكس من ذلك الرجل.

3. اختلاف المحفزات والدوافع للعمل والعطاء:

فالرجل يقدم ويعمل ويعطي ما عنده عندما يشعر أن هناك من يحتاج إليه، بينما تميل المرأة للعمل والتقديم والعطاء عندما تشعر أن هناك من يرعاها.

4. لغتان مختلفتان:

فكل من الرجل والمرأة يتكلم لغة خاصة به، وقد لا يفهم كل منهما الطرف الآخر مما يسبب سوء الترجمة والفهم بينهما.

5. القرب من الطرف الآخر:

فعندما يقترب الرجل من المرأة يشعر بالحاجة الملحة للابتعاد لبعض الوقت، ليعاود الاقتراب من جديد، مما يشعره باستقلاليتها المتجددة، بينما تميل المرأة في علاقتها ومشاعرها إلى الصعود والهبوط كموج البحر، وفهم هذه الفروق يساعد المرأة على التعامل الأمثل مع الأوقات التي يميل فيها الرجل لبعض الابتعاد، ويعين الرجل على التعامل الأفضل مع المرأة عندما تتغير فجأة طبيعة مشاعرها تجاهه، وكيف يقدم لها ما تحتاجه في هذه الأوقات.

6. اختلاف الحاجات العاطفية:

فالرجل يحتاج إلى الحب الذي يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو، والحب الذي يعبر عن تقدير جهوده وما يقدمه بينما تحتاج المرأة إلى الحب الذي يحمل معه رعايتها وأنه يستمع إليها، وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم.

7. اختلاف الجدل:

فالرجل يتصرف وكأنه دومًا على حق مما يشعر المرأة بعدم صحة مشاعرهما وعواطفها، أما المرأة فإنها بدلاً من أن تعبر عن عدم موافقتها على أمر ما يقوم به الرجل، فإنها تشعره بأنه غير مقبول لها كليًا؟ مما يدفعه لأخذ الموقف الدفاعي.

8. الاختلاف في طريقة حساب الأعمال:

حيث تقوم المرأة باعتبار وتقدير كل العطايا وما يقدمه الرجل بنفس الدرجة بغض النظر عن حجم هذا العمل، بينما يميل الرجل إلى التركيز على عمل واحد كبير أو تضحية عظيمة ويهمل الأعمال الأخرى الصغيرة.

الاختلاف بين الرجل والمرأة

يعتقد كثير من الناس أن نقاط الاختلاف بين المرأة والرجل سبب للصدام والمشاكل مع أنها هي سبب للوئام والتكامل وليس للصراع وهي حكمة ربانية لتوزيع الأدوار في الحياة..

وكثير من الأزواج / الزوجات يريدون من الطرف الآخر أن يفكر مثله ويعبر عن مشاعره بنفس طريقته !

ولكن هناك عددا من الفروق والاختلافات السيكولوجية بين الرجل والمرأة.. فمن المهم فهم هذه الاختلافات واستثمارها في عملية التكامل لزوج ناجح..

الاختلافات في السلوك

السلوك هو كل نشاط يقوم به الإنسان ظاهرا أو باطنا

«سلوك الرجل :

- 1 الرجل لا يصغي للمرأة
- 2 ينسحب من موقع المشكلة إذا حدثت (ليستطيع التفكير بالحل)
- 3 يحتاج الثقة والتقدير من الزوجة
- 4 يفترض أن ما يعطيه للمرأة والأولاد يكفيهم (من المال)
- 5 يعبر عن الحب بالأفعال لا الأقوال

سلوك المرأة:

- 1 دائما تنصح الرجل ودون طلب منه
- 2 تسعى لتغيير الرجل (أي تغيير شخصيته)
- 3 عند حدوث المشكلة تريد أن تتحاور وتناقش (في نفس وقت المشكلة)
- 4 تريد أن تشعر بالاحترام والفهم
- 5 تحتاج الرومانسية في الحب (بالأقوال والهدايا)

الاختلاف في التعبير عن الحب

(لا بد أن يعرف الرجل والمرأة أن الحاجات العاطفية لكل منهما تختلف عن الآخر، فمن الخطأ أن يقدم الرجل الحب والعاطفة للمرأة على الطريقة التي يفضلها هو لا على الطريقة التي تفضلها هي أو العكس. فلكل منهما طريقته الخاصة).



أساسيات فهم نفسية المرأة

- (1) لا تعامل المرأة كأنها نفسية رجل
- (2) الاستماع الصادق لما تقوله من تفاصيل حتى ينتهي الحديث (اطرح أسئلة توضيحية، عدم طرح حلول، عدم الانشغال بشيء آخر مثل: النظر للساعة أو التلفزيون أو الجوال، لا تقل: هذا بسيط... لا عليك. يا كثير كلامك، لا تتوقع أن شكواها موجه إليك مهما كان حادا)
- (3) تقديم النصيحة لها والمساعدة من دون أن تطلبها.
- (4) أن تحتل المرتبة الأولى في حياتك أكثر من عملك وترفيهك (هذا ما تريد ولا يعني أن ذلك صحيح دوما)
- (5) إخبارها عندما تريد الصمت أو السكوت المفاجئ (تفسره بأنك تكرهها).
- (6) ملء خزان الحب: قول (أنا احبك مرتين في اليوم)، هدايا صغيرة ومفاجئة (عطر، فستان، شكولاته أو أشياء تحبها) بطريقة مفاجئة أو في المناسبات، ضمها أربع مرات في اليوم، اظهر رقتك لها وعطفك (خصوصا في وجود الآخرين)، أخبرها عند خروجك أو تأخرك أو وقت وصولك، امدح

مظهرها وطبخها بالتفصيل (لا يكفي كلمة ممتاز أو جميل فقط) قبلها قبل خروجك وبعد دخولك،، ساعدها في حمل الأشياء، دلکها، عاملها كما كنت في بداية العلاقة، الحنان والحب والعطف والاقتراب منها (خصوصا في حالات الشدة)، الاتصال بها للاطمئنان عندما تكون في عملك، أشعارها بأنها أهم من أطفالها، الاتصال بها وأنت في عملك، أشعارها بأنها أهم من أطفالها

(7) المرأة تحب التركيز على التفاصيل في كل شيء.

(8) المرأة تستمتع بقيادة الرجل والخضوع له.

(9) المرأة تريد الرجل القوي والواثق بنفسه.

(10) لا تلم نفسك عندما تكن زوجتك غير سعيدة.

(11) تقبل مشاعرها السلبية ولا تتوقع انك السبب أو انك فاشل.

(12) المرأة لا تقصد ما تقوله حرفيا « نحن لا نخرج » « ما تهتم فيني » (فقط تريد التنفيس)

(13) عندما تقدم الزوجة النصيحة أو المساعدة أو الأسئلة فهي عن حسن نية وليس لأنها لا تثق بنا

(14) لا تحاول الاستماع وأنت غير قادر على ذلك (حدد وقت آخر).

(15) المال بالنسبة للمرأة للاستمتاع فقط (لا تستغرب مطالبها المالية الكثيرة)

(16) لا تقدر المرأة ما يقوم به الرجل من اجلها عندما تشعر أنها غير محبوبة أو مهملة.

- 17) المرأة تستمتع عندما تتسوق لذا لا تشعر بالتعب (تشعر بالتعب عندما تتسوق بسرعة).
- 18) احتياج المرأة العاطفي أكثر من احتياجها للمال.
- 19) عندما تريد البقاء لوحدها، أخبرها بأنك تحبها وتحترمها وأخبرها بالموضوع الذي يشغلك.
- 20) من طبيعة المرأة أنها تناقش أكثر من موضوع في وقت واحد.
- 21) من طبيعة المرأة صعوبة القدرة على إعطاء الأوليات.
- 22) لا تخرج المرأة باتخاذ قرار، بل ضع أمامها خيارات.
- 23) ما تقوله المرأة يختلف عن ما تعنيه (عند غضب المرأة تستعمل الفاظ مبالغ، بينما هي تريد المساعدة من الرجل).

الاحتياجات الستة لكلا الطرفين

« احتياجات المرأة الرئيسية:

- 1 الاهتمام والرعاية: أن يرفع الرجل المرأة وان يظهر اهتمامه لمشاعرها واحاسيسها.
- 2 الفهم: أن يفهم الزوج زوجته بدون أحكام يعني أن يستمع لها ويجمع المعاني ليحسن الاتصال بها.
- 3 الاحترام: أن يحترم الزوج زوجته ويحسن عشرتها.
- 4 الأولوية/ الأفضلية: لدى المرأة رغبة خفية بأن تكون المتسلطة على قلب الرجل فعندما تشعر انها مفضلة عنده تبدأ بالفور بالإعجاب به.
- 5 الإثبات: أن لا يعترض الزوج على مشاعر زوجته بل يؤكدها ويثبتها وأن يشعرها بأنها محبوبة.
- 6 التوكيد: أن يؤكد الزوج على زوجته يعني ان يذكرها بأنها محبوبة ومفضلة لديه وانه مهتم بها.

« احتياجات الرجل الستة

- 1 الثقة: أن تثق المرأة بنوايا زوجها وجهده وقدراته وان تؤمن بانه يفعل ما بوسعه وانه يريد الفضل لزوجته.
- 2 القبول: أن تتقبل المرأة زوجها كما هو دون محاولة تغييره وكأنه ولد صغير بل تعتقد أنه كامل وخال من النقص.

3 **التقدير:** هو شكر الزوج وتقديره على تعبهِ وتحمل المسؤولية والنفقة وما يقوم به من الواجبات المفروضة (يحب الرجل ان يشعر أن تعبهِ لم يذهب هباءً).

4 **الإعجاب:** لدى الرجل حاجة خفية اكتشفتها المرأة وهي ان تشعره بالإعجاب ووانها معجبة بكلامه واسلوبه ومزاحه وقدراته ويجب الرجل ان تمدحيه وتدلعيه كانه طفل صغير.

5 **الإقرار:** في داخل اعماق كل رجل رغبة بان يكون بطل أو فارس زوجته فعلى الزوجة ان تعترف لزوجها انه فارس احلامها وانها محظوظة به.

6 **التشجيع:** تشجيع الرجل في شخصيته وقدراته يعطيه الأمل والدعم ويدفعه لفعل المزيد لها لذا على الزوجة ان تشجع زوجها في كل الأوقات.



الوحدة السادسة

ميزانية الأسرة



ميزانية الأسرة

لا بدّ أن يتدرب الزوج والزوجة في بداية حياتهم على ضبط ميزانيتهم، وعدد من الأسر يفارق بين الزوجين بسبب سوء استخدام المال، إما من قبل الزوج أو من قبل الزوجة، ويفرق بين أسر بسبب سوء كسب الرجل فالرجل لا يحسن كسب المال الحلال أو أن المرأة لا تحسن تدبير هذا المال الحلال وإنفاقه في المكان المناسب.

الشاب قبل زواجه تختلف نفقاته عنه بعد زواجه وكذلك الفتاة وهي في بيت أهلها تختلف نفقاتها عنها وهي في بيت زوجها، وتخطئ كثيراً الزوجة في مقارنة زوجها بأبيها في حالته المادية، وكذلك يخطئ كثيراً الزوج إذا قارن زوجته بأمه في تدبيرها للمنزل.

فالذي ينصح به أن لا تقارن زوجتك بأهلك في تدبير المنزل، فأهلك عمرها خمسون سنة أو أكثر فهي خبرت الحياة، أما زوجتك عمرها 25 سنة وهي جديدة في هذه المسألة.

وأنت كذلك أيتها الزوجة لا تقارني زوجك بأبيك في إنفاقه على البيت، أبوك له من العمر 60 سنة وما يملكه من المال في الغالب أكثر مما يملكه زوجك، فلا تطلبي من زوجك أن ينفق عليك كما ينفق أبوك على بيته لأن أبوك قبل 30 سنة كان راتبه ومدخوله مشابهاً لمدخول زوجك

الآن، أما الآن فقد تحسن وضعه، وزوجك بعد ثلاثين سنة سينفق عليك كما ينفق والدك. أما الآن فلا تقارني بيت زوجك مع بيت أبيك.

النقطة الأولى: الزوج في الشرع والقانون مسؤول عن

الإنفاق والزوجان مسؤولان عن حسن التدبير

لكن المسؤولية الشرعية في نفقة البيت تقع عليك أيها الرجل، ولئن أنفقت زوجتك شيئاً من المال في البيت، فهي تنفقه على سبيل الهدية، ولها أن لا تدفع شيئاً في البيت، ولا يليق بمكانتك ورجولتك وشهامتك أن تأخذ مرتب زوجتك لتنفقه على البيت.

هي إن فعلت ذلك طوعية منها فذلك كرمٍ خلقٍ منها، لكن ليس لك أيها الزوج أن تقول لزوجتك عليك أن تنفقي في كل شهر على البيت 2000 أو ثلاثة أو ربع راتبك أو نصف راتبك

فلا الشرع يلزمها ولا القانون يطلب إليها ولا النخوة تليق بك أن تأمرها بهذا الأمر، لأنك أنت المسؤول شرعاً عن الإنفاق، وسوف تعان. قال الله تعالى: (الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ) [النساء: 34].

إن الله تعالى جعل لك أيها الرجل القوامة على زوجتك

لسببين :

السبب الأول:	السبب الثاني:
الإنفاق	أنه خصك بصفات تصلح للقوامة.

وقال الله تعالى: (لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا)
[الطلاق: 7]

إذا كنت غنياً فلتنفق من سعته، وإن كنت فقيراً فأنفق مما عندك والله لا يكلّفك إلا طاقته، لكن في الحالتين النفقة عليك أيها الرجل.

النقطة الثانية: الزوج مأجورٌ على الإنفاق

فالزوج ماذا يحصل من إنفاقه، سيحصل أجراً في الآخرة

إن الأزواج في الغرب إذا ذهبوا إلى أحد المطاعم وطلبوا فاتورة الطعام، كلٌ منهما يحاسب المطعم عن الطعام الذي أكله بمفرده، ولا يتدخل بطعام زوجته. أما في الإسلام: فأنا أنفق على زوجتي، وأنفق على أولادي، لقاء أني مأجورٌ على هذه النفقة.



« قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« أَفْضَلُ دِينَارٍ يُنْفَقُهُ الرَّجُلُ دِينَارٍ يُنْفَقُهُ عَلَى عِيَالِهِ وَدِينَارٍ يُنْفَقُهُ الرَّجُلُ عَلَى دَابَّتِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَدِينَارٍ يُنْفَقُهُ عَلَى أَصْحَابِهِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ » [مسلم]

أنت عندما تأتي بطعام إلى بيتك هذا من أعظم الصدقات، أنت عندما تقدم لزوجتك مالا لتشتري ثوباً جديداً لها هذا من أعظم الصدقات، أنت عندما تتبنى ابنك في دراسته هذا من أعظم الصدقات.

اللقمة يرفعها الرجل إلى فم زوجته له فيها أجر، فكيف إذا كان بطعام الإفطار والغداء والعشاء.

فالرجل مأجورٌ على نفقته، والمرأة مأجورةٌ كلما أحسنت تدبير مال زوجك في البيت وخففت عنه من النفقات.

« النقطة الثالثة: الإسراف ممقوت والبخل مذموم والشرع

هو ما بينهما

لا يحسن بالزوج أن يسرف في نفقة البيت، ولا يَجْمَلُ به أن يبخل على أهل بيته، والشرع هو وسط بين الإسراف والبخل، قال تعالى: (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ) الإسراء: 29

أي أن لا تكون بخيل، شحيح، يذهب هو في شأنه فينفق ما شاء وإذا أنفق على أولاده جاء لهم بأسوأ وأضعف وأقلّ المواد، أولاده يعيشون الشدة، وهو يعيش في بهجة، زوجته تعيش في قلة وهو في بحبوحة.

« قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« السَّخِيُّ قَرِيبٌ مِنَ اللَّهِ، قَرِيبٌ مِنَ النَّاسِ، قَرِيبٌ مِنَ الْجَنَّةِ، بَعِيدٌ مِنَ النَّارِ. وَالْبَخِيلُ بَعِيدٌ مِنَ اللَّهِ، بَعِيدٌ مِنَ النَّاسِ، بَعِيدٌ مِنَ الْجَنَّةِ، قَرِيبٌ مِنَ النَّارِ » [الترمذي والطبراني والبيهقي]

من أسوأ عادات الرجال البخل، الرجل البخيل غير محبوب لا في بيته ولا خارج بيته، أهله لا يودونه.

(وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ) ولكن تنم الآية

(وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا) الإسراء: 29

وقال تعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) الفرقان: 67

وقال تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) الأعراف: 31

فالإسراف مذموم والبخل محمق والشرع وسط بينهما في النفقة .



النقطة الرابعة المحافظة على قليل النعمة كما نحافظ على كثيرها

النبى صلى الله عليه وسلم دخل مرةً بيته، فشاهد كسرة خبزٍ فرفعها وقبلها ووضعها على عينه وقال: «يا عائشة أكرمي مجاورة نعم الله فإنها إذا فرت من قومٍ قلما تعود»

وهذه العادة موجودة عندنا، فنحن إذا رأينا كسرة خبز في الطريق رفعناها، ولكن عندما تعود المرأة إلى البيت، تلقي ببقايا الطعام في القمامة، وتترك أضواء المنزل كلها منارة، وتجلس لتكلم على الهاتف بالساعات، وتلقي بمونة الطعام القديمة في القمامة، فيا ليتنا تركنا كسرة الخبز وحافظنا على النعم التي في المنزل، والأفضل أن نرفع كسرة الخبز ونوفر في منزلنا. مطلوب في ميزانية الأسرة المحافظة على قليل النعمة كما نحافظ على كثيرها.

النقطة الخامسة التنفير من الاستدانة

إياك أن تتعلم على الدَّين وأنت أيتها المرأة إياك أن تدفعي زوجك للدَّين، ومن جملة الدَّين في هذه الأيام الشراء بالتقسيط، لأن شراء السلع بالتقسيط هو دَّين.

قال النبى صلى الله عليه وسلم: «يُغْفَرُ لِلشَّهِيدِ كُلُّ ذَنْبٍ إِلَّا الدَّيْنَ» [مسلم] وقاس العلماء عليه حقوق العباد

والنبي صلى الله عليه وسلم كان إذا مات أحدٌ من صحابته سأل: هل عليه دين؟ فإن قيل له: نعم لم يصلي عليه ويقول: صلوا على صاحبكم. وإن قيل له: لا، صلى عليه.

الدين همٌ في الليل، ذلٌ في النهار ففي الليل تهم كيف ستوفي العباد حقوقهم، وفي النهار تختبئ من المطالبين بديونهم.
إذاً لا تتعلم على الدّين، ما لم تكن هناك ضرورة قصوى....

ويجب على الشباب ألا يشتروا شيئاً بالتقسيط إلا أن يكون من ضرورات الحياة كبيت للسكن، أثاث البيت لأول مرة..ممكن ولكن إياك (أن ترضخ للديعات المتكررة لتبديل أغراض

المنزل القديمة بأغراض جديدة في التقسيط) وغيره..... إلخ



النقطة السادسة ثمان نصائح في التسوق

وهذه النصائح مهمة لك شاب ولكل فتاة تريد أن تشتري الأغراض من السوق. رجل أو امرأة، سأقدم لكم ثمان نصائح في التسوق

يوجد الآن أيها الإخوة في العالم دورات مبيعات، من أجل أن يتدرب الموظف على المبيعات وهدف دورات المبيعات: إقناع الزبون بشراء السلعة ولو لم يكن بحاجة لهذه السلعة

النصيحة الأولى:

اكتب الأشياء التي تريد شرائها قبل النزول على السوق ورتب الأولويات لأن الذي ينزل إلى السوق بلا ورقة كلما وقعت عينه على شيء جميل يريد شراءه، وينسى الغرض الأساسي الذي نزل من أجله إلى السوق. ورتب أولويات الشراء حسب الأهمية...

النصيحة الثانية:

خصص مبلغاً معيناً للتسوق

النصيحة الثالثة:

اختر وقتاً مناسباً للتسوق مثلاً بإمكانك أن تستغل وقت التخفيضات

النصيحة الرابعة:

لا تشتري ما هو فوق الحاجة ولو كان زهيد الثمن

النصيحة الخامسة:

لا تلتفت كثيراً إلى الإعلانات المغرية بل يجب عليك التركيز على ما كتبت في ورقتك، وهذا خاصة للنساء لأن 80% من الإعلانات التجارية موجهة للنساء.

النصيحة السادسة:

السوق ليس منتزهاً ولا مكاناً للترفيه وتضييع الأوقات

النصيحة السابعة:

لا تنسى دعاء دخول السوق «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد، يحيي ويميت بيده الخير وهو على كل شيء قدير، اللهم إني أعوذ بك من يمينٍ فاجرة، أو صفقة خاسرة».

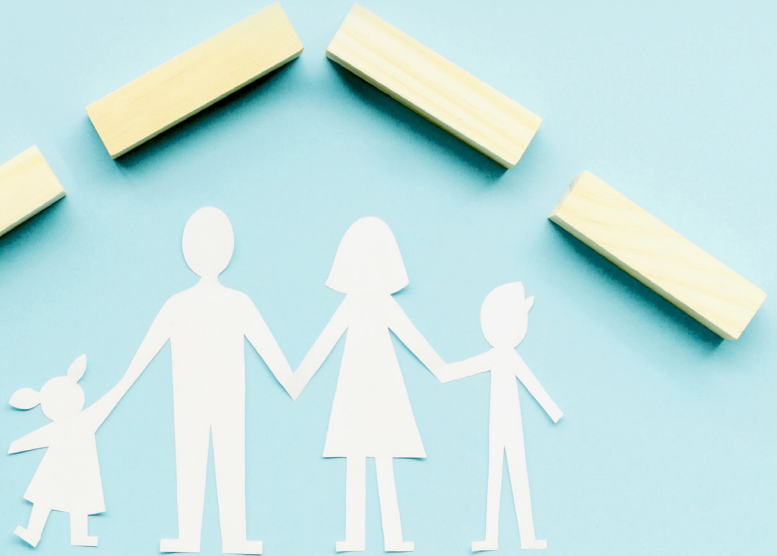
النصيحة الثامنة:

لا تذهب إلى السوق وأنت جائع.



الوحدة السابعة

المشاكل الزوجية



المشاكل الزوجية... سحابة صيف

الحياة الزوجية ليست راحة كلها وليست سكوناً كلها
وليست ودّاً واتفاقاً كلها بل هناك راحة حيناً وتعّب
حيناً آخر، هناك سرورٌ حيناً وهناك حزنٌ في حينٍ آخر،
هناك اتفاق حيناً واختلافٌ حيناً آخر، وهناك وثامٌ حيناً
ومشاكل في حينٍ آخر.

فكيف يحتوي الزوج المشاكل الزوجية وكيف تحتوي الزوجة المشاكل
الزوجية.....

لا يوجد زوجان في العالم ليس بينهما اختلاف، ولا يوجد زوجان في
العالم حياتهما دائماً في اتفاق وفي ودٍّ ووثام فلا بد من مشاكل ولا بد من
اختلاف.

وليست المشكلة في المشكلة ولكن المشكلة في طريقة التعامل مع
المشكلة، وليس الخوف من حصول الاختلاف بين الزوجين لكن الخوف
في طريقة تعامل الزوجين مع الاختلاف، ماذا سيفعلان..؟

المشاكل لماذا؟

إذا اجتمع من البشر اثنان فأكثر، فالفرصة مواتية للاختلاف ! وهذا أمر
أملته علينا طبيعتنا البشرية، نظراً لعدم تطابق أفكارنا وميولنا واتجاهاتنا،
والشد والجذب شيء - رغم تخوفنا منه - حادث كالتقاء السحب بعضها
ببعض

« هذا الالتقاء الذي ينبج مطرا، ورعدا وبرقا له أسباب

منها:

- 1 وجود عقليين مختلفين.
- 2 عدم تقديرنا لفوائد الاختلاف
- 3 عدم معرفتنا بكيفية إدارة الاختلاف
- 4 لجوئنا إلى تجنب الخلاف بدلاً من التعامل معه
- 5 الكبر والغرور.

أسباب المشكلات الزوجية

نعم.. للمشكلات الزوجية مسببات وعوامل متغيرة تختلف من بيت لآخر، بيد أن المتأمل في بيوتنا يجد أن هناك أسباب دائماً ما تتكرر وتعمل عملها في هز أركان البيت.

وهذه بعض مسببات المشاكل الزوجية التي دائماً ما نراها واضحة في بيوتنا

1) الاختلاف الفطري بين الرجل والمرأة

أثبت العلم أن الرجل يختلف عن المرأة في طريقة التفكير والكلام وإدارة الحوار وتعددت الدراسات التي تحذر الرجل والمرأة من تعامل كل طرف مع الآخر على أنه نسخة منه، ومن المشاهد في حياتنا الزوجية رؤية كثير من الأزواج والزوجات، يتجاهلن بشكل مثير للدهشة تلك الفروقات ويتعاملوا مع الطرف الآخر كتعاملهم مع أصدقائهم، دون وعي بحقيقة هذه الاختلافات مما يساعد وبقوة على تنمية روح الخلاف والتوتر بين الزوجين.

(2) غياب لغة الحوار والتواصل البناء:

الحوار رئة الحب

ولا حب بلا حوار.. وعنده تدفق في بيت غابت من سمائه شمس الحب، لن تبذل جهد يذكر قبل أن تلاحظ أن الحوار البناء قد هجره منذ زمن ليس بالقليل.

لا يوجد مشكلة قادرة على الصمود أمام تيار الحوار والتفاهم، إنه دواء الجهل وعدم الفهم وطريق مثالي لتنمية الحب وازدهاره.

وفي المقابل فإن غياب الحوار يتبعه غياب للحب والمودة ومن المؤسف أن ترى كثيرين من الأزواج والزوجات لا يهتمون بتنمية الحوار فيما بينهما ومنهم من يخلط بين الكلام الذي يخرج بلا هدف من أفواههم صباح مساء وبين الحوار فيظنون أنهم يتحاورون ويؤدون ما يجب عليه أدائه لمجرد أنهم يتحدثون.. وليس كل ما نقوله حوار بناء..



3) الملفات المفتوحة:

عندما تحدث المشكلة الزوجية، يتعامل كثير من الأزواج والزوجات بمبدأ (ردم المشاكل) وعدم العمل على مناقشتها وإيجاد حلول لها ظناً من الطرفين بأنها أمور بسيطة ولا تستحق النقاش.

ومرة بعد مرة تتراكم هذه المشكلات البسيطة لتصنع مشكلة مركبة وخطورة هذه المشاكل المركبة أنها لا تكون واضحة لتدخلها وتشعبها وكثرتها ولذلك لا يمكن حلها بسهولة وتعمل عملها في زيادة التوتر في الحياة الزوجية

4) قلة الخبرة للعيش مع مسؤوليات الحياة وأعبائها:

الإنسان خبرة..!

وأعمارنا الحقيقية تحددها مجموعة التجارب التي نمر بها. وكثير من الأزواج والزوجات يدخل الحياة الزوجية وليس في جعبته الكم الكافي من المعلومات والخبرات التي تعينه وتشد أزره لحياة زوجية مستقرة .

فهو لم يقرأ كتاباً عن الزواج أو يحضر درساً أو دورة ولم يسأل حكيماً أو حتى يتأمل أحوال الأسر من حوله ليرى الدروس التي تتكرر من حولنا .

لذلك ما إن يحدث موقف جديد إلا ويشعر حياله باضطراب وقلق ويصاب بتوتر ويكون رد فعله في كثير من الأحيان غير سليم.

5) التدخل العائلي بين الزوجين ولو في أبسط الأمور:

عدم شعور أحد الطرفين بقدرته على الاستقلال والخصوصية،
فالقدرات والأفكار والخطط التي يودان القيام بها يتدخل في صياغتها أم
الزوجة أو الزوج ومشاكلهم لا تغيب عن أهلكها وهكذا
ويجد أحد الطرفين أنه لا يستطيع إدارة حياته بالشكل الذي يريد،
وتبدأ الشحناء والمشكلات في التوسع.



6) محاولة أحد الطرفين إلغاء شخصية الطرف الآخر:

من المشاهد بقوة - خاصة في مجتمعنا العربي - تحجج بعض الرجال بالقوامة في طمس هوية زوجاتهم، ومطالبتهم إياها بالدوران في فلكه، وعدم احترام شخصيتها واستقلالها.

وهذا قد يحدث من الزوجة ذات الشخصية القوية كذلك وعلى كل فإن محاولة طرف إجبار الطرف الآخر الدوران في فلكه شيء في غاية الخطورة ويلقي بظلال سيئة على الحياة الزوجية

7) المشكلات المادية:

المشكلات المادية قادرة على إحالة الحياة الزوجية إلى جحيم خاصة إذا لم يتوفر التدبير السليم وعدم تجلد الزوجين أمام الضغوط والمشكلات. إننا وبرغم تأكيدنا من أن المال ليس هو السعادة ولا يمكن أن يحيل حياة تعيش إلى حياة هائلة إلا أننا لا يمكن أبداً أن نغفل دور العثرات المالية كمسبب هام للأزمات في حياتنا الزوجية



8) الاختلاف (الاجتماعي - الثقافي) بين الزوجين

التفاوت الطبقي بين الزوجين أحد أهم مسببات المشاكل الزوجية، يزيد من حساسية الأمر إذا ما كان هذا التفاوت يصب في صالح المرأة فالرجال لا تقبل فطرته أن تعلوه زوجته مادياً أو اجتماعياً أو وظيفياً نعم قد تنجح علاقة بين زوجين متفاوتين ولكن يبذل مجهود كبير من التقارب والتفاهم بينهما.

9) سوء خلق أحد الزوجين:

تحدث كثير من المشكلات نتيجة الصدمة التي تحدث لأحد الزوجين عندما يكتشف أن شريكه ليس بالمستوى الأخلاقي الذي ظنه. وتتسع الهوة بشكل سريع، خاصة وأن سوء الخلق مشكلة لا يمكن التعامل معها إلا بتغيير السلوك السيء وهو ما يرفضه - في الغالب - الشخص السيء وقد يجادل ويكابح إلى أن يحيل حياتهم إلى جحيم

10) مشاكل الأبناء:

سواء كانت مشاكل بسبب الأبناء وتوزيع الأدوار التربوية بين الوالدين ومحاولة كل طرف إلقاء مسؤولية التربية على الشخص الآخر مما يجعل من أمر التربية مادة دسمة للمشكلات أو بسبب المشاكل التي يحدثها الأبناء لذويهم وتلقي بتبعاتها على الحياة الزوجية بأكملها .

11) مشاكل تتعلق بالعلاقة الجنسية:

سواء لإصابة أحد الزوجين بمشكلة عضوية أو بسبب الجهل في كيفية الوصول بالعلاقة إلى مرحلة مرضية لكل الزوجين.

12) مرور أحدهما أو كلاهما بمشكلة:

المشاكل التي يتعرض لها الزوج أو الزوجة في محيط العمل والأصدقاء تلقي بظلالها على الحياة الزوجية والأزمات والضغوط التي يواجهونها في الحياة متفرقين أو مجتمعين من شأنها أن تعبت باستقرار حياتهما الزوجية

13) العنف المنزلي:

التعدي الجسدي أو اللفظي أحد أهم وأخطر المشكلات الزوجية، وعندما تتحول الكلمات الجارحة والصفعات أدوات في التواصل الزوجي فيجب أن تتوقع فجوة وشقاق دائمين

14) وجود علاقة أخرى:

تعلق الزوج أو الزوجة بشخص آخر سواء كانت علاقة قديمة قبل الزواج لا يستطيع التخلص منها أو علاقة جديدة نشأت أثناء الزواج فهذا من شأنه يدمر البيت تماماً.

المشكلة.. هل هي فعلاً مشكلة!؟

هل حقاً ما نظنها مشكلة وكارثة وحدث جلل، هي
بالفعل كذلك..؟
متى نقول أننا بصدد مشكلة زوجية تحتاج إلى
إسعاف عاجل..؟!

يجب أن ننتبه إلى شيء في غاية الأهمية وهو أن المشكلات التي تقابلنا
في حياتنا لا تصبح مشكلات إلا بعد أن نوافق نحن على جعلها كذلك !
وليس في الأمر ثمة غرابة فتعاملنا مع الموقف هو الذي يمرره بسلام
أو يجعله أزمة ومشكلة وكلما كان نصيب المرء من الحكمة كبيراً كلما كانت
مشاكله أقل.

الخبراء يؤكدون أن 70% تقريبا من قضايا الزوجية
ليست بمشكلات حقيقية ولا تحتاج لحل ويؤكدون
أن المناقشات الوافية والحديث حول ما يزعجنا كفيل
بإنهاء معظم قضايانا بشكل هادئ وبسيط.
وأن هناك عاملان يساعدان على جعل الالمشكلة،
مشكلة !

«العامل الأول: كتمان الغضب:

يتفوه شريك حياتك بكلمة أو يقوم بفعل يغلي له صدرك كالمرجل وتتخطفك طيور الحنق والغضب لكنك وبرغم ذلك تحتفظ بكل مشاعرك السلبية في صدرك.. وتصمت!

تزيد ثورتك رويداً رويداً، إلى أن تأتي لحظة ما.. وتنفجر لكن هناك ثمة فرق كبير بين أن تقيد غضبك وتُحكم سيطرتك عليه وبين أن تردم عليه بينما هو في أعماقك يصلي روحك بناره التي لا حد لها. إن عدم الاستسلام للغضب شيء في غاية الأهمية، لكننا في المقابل يجب أن نتعلم كيف نعرض مشاعرنا على الطرف الآخر كي يقرأ الصورة بشكل صحيح

يجب حينما نغضب ممن نحب أن نعرف له أن في الصدر شيء، وأنا لسنا راضين عن شيء ما فعله أو قاله لنا.

يجب أن نتعلم كيف ندير غضبنا! نعم هناك من يمتلك من القوة ما يمكنه من إدارة غضبه وانفعالاته، ولا يستسلم لمشاعره السلبية، ولا انفعالاته الساخطة.

«كيف نتغلب على مشكلة كتمان الغضب؟

المصارحة، ثم المصارحة إن فتح القلب وكشف خباياه للمحبيب شيء في غاية الأهمية وتنقية الصدر أولاً بأول من كل ما يضايقه أمر مطلوب وهام.

إن الصفاء والمصارحة التي تحكم الزوجين من شأنها أن تزرع الطمأنينة والراحة في علاقتهما، بينما كتمان المشاعر وإخفائها يفجر براكين الغضب في أي وقت.

ولقد حدث وأن قال النبي صلى الله عليه وسلم لزوجته عائشة رضي الله عنها (إني لأعرف غضبك ورضاك، فسألته: وكيف تعرف ذلك يا رسول الله، فقال: إنك إذا كنت راضية، قلتي: بلى ورب محمد، وإذا كنت ساخطة قلتي: لا ورب إبراهيم، فقالت: أجل) السلسلة الصحيحة للألباني في هذا الموقف يمكننا أن نرى بوضوح حجم مساحة الصفاء والشفافية التي اتسمت بها علاقة النبي صلى الله عليه وسلم بزوجته، فمشاعرها لزوجها مكشوفة على الدوام مما يسهل على زوجها قراءة تلك المشاعر والتعامل معها بكل يسر وسهولة والأخطر من كتمان الغضب أنه يدفعنا إلى نقطة ثانية بعيدة وخطرة، وهي الحوار الداخلي!



العامل الثاني: الحوار الداخلي السلبي:

وهذا أخطر عوامل صنع مشكلة زوجية إن صدر المرء منا هو المعمل الذي تُصنع فيه مشاعره، فإذا ما كان الصدر صافياً نقياً، جاءت مشاعرنا صافية واضحة كضوء النهار.

أما إذا ما امتلئت صدورنا بالحديث الداخلي السلبي، بتنا نحلل ونناقش ونصدر الأحكام بيننا وبين أنفسنا، فإننا نصيب دون أن ندري مشاعرنا بالتوتر والاضطراب والعصية مما ينعكس دون شك على تصرفاتنا وسلوكنا.

والحوار الداخلي يكون حاراً، مؤلماً وكثيراً ما يدفعنا

للجنون، فيقول الواحد:

■ هذه ليست المرة الأولى التي تفعلها، إنها تحاول الاستخفاف بي، حسناً لنرى من منا سيصمد حتى النهاية !!



- إنها تتعمد تجاهل مطالبي
 - لقد كان يقصد إهانتي حينما قال هذه الكلمة.
 - ماذا يظن نفسه، تناسى كل ما قدمته له، يجب أن يبدأ عهداً جديداً، ولا بد من وضع النقاط فوق الحروف !!
- وهكذا إلى أن تأخذ المشكلة أبعاد أخرى، وتتضخم في ذهن صاحبها، بينما الطرف الآخر لا يشعر بكل ما يدور داخل شريكه والحل.. في الصراحة أيضاً
- الحل في أن نتعلم كيف نُشارك شريك حياتنا مشاعرنا وهمومنا..
- كيف نسمع منه، ونترك له الحق في أن يقول ويدافع..
- هذا العاملان هما أكثر ما يدفعان المشكلات العابرة إلى أن تصبح مشكلات كبيرة مستعصية على الحل وحلها كما قلت يكون بتنقية الصدر أولاً بأول وتصفية أفكارنا ومشاعرنا وغربلتها لإخراج السيئ منها لشيء في غاية الأهمية.



المشكلة الزوجية... نشأتها وعلاجها

الجدال والحوار ضدان لا يتفقان

في أفضل حالات الزواج تبرز بعض الخلافات والمناوشات ويكون هناك أخذ ورد بين كلا الزوجين وترتفع نسبة التوافق بينهما إذا كان حوارهما راقياً متحضراً.

وينعكس الوضع، إذا فقدنا أدبيات الحوار، وجنحنا إلى الجدل. والمشكلة تأتي غالباً عندما ننجرّف دون أن ندري إلى منطقة مقيمة يتحول فيها حوارنا إلى ثرثرة فارغة، ونفتقر إلى صوت العقل الرشيد. لا نكون في كامل وعينا حينها وننجرّف في غفلة من عقولنا إلى أن نجد أنفسنا في دائرة لم نتوقع وقوعنا داخلها. وهناك مؤشرات لتحول الحوار إلى جدال، ملاحظتها والوقوف عندها، يعطينا الفرصة لإعادة حساباتنا مرة أخرى والعودة إلى منطقة أكثر أمناً وهدوءاً

« هذه المؤشرات هي:

(1) الصوت المرتفع:

عندما ترتفع نغمة الصوت عن مستواها المعهود وتقترب اللهجة إلى ما يشبه الصراخ، نكون قد تعدينا أول الحدود بين الحوار والجدال. أثبتت التجارة الإنسانية أن الصوت المرتفع محاولة لمداواة حجة واهية وأن العقل عندما يُهزم تهرع لنجدته الخناجر! بينما الصوت الهادئ عنوان لرقى الحوار وروعة العقلية المتحاور.

(2) إنكار حقائق ثابتة:

وهذا مؤشر خطير، فحينما يصبح التدليل على الحقيقة مطلوباً، نكون قد انجرفنا كثيراً عن أن نصل إلى منطقة وسطى تجمعنا، لذا فأحذر بأننا يجب أن نكون أكثر وعياً تجاه هذه النقطة، فإذا وجدنا من الشريك رفضاً للمسلمات وإنكاراً للحقائق الثابتة ومحاولة تشويه صورة ظلت لفترة محتفظة برونقها فيجب أن نتوقف ونعيد النظر في حوارنا وكيفية إدارته.

(3) النبرات المحبطة والمستفزة:

عندما ترسم على جانب الشفاه ابتسامة ساخرة وتصبح كلماتنا مستفزة ونبراتنا تهكمية، يجب أن ندرك أننا لا نتحاور وإنما نتشاجر. وعندما يحاول الطرف الآخر السخرية منا وإغاظتنا فيجب أن نعيد حساباتنا مرة أخرى تجاه حوارنا.

(4) البعد عن جوهر الحديث:

فترك المشكلة أو الموضوع الذي نتحدث فيه ونبدأ في التلاوم حول أسلوب الحوار نفسه! ونجد أنفسنا بعد مدة نتعارك بالرغم من أن الأمر لم يكن بحاجة إلى عراك

5 تكرار الكلام:

فنبداً في إعادة ما قلناه دون أن نذكر جديداً، فقط نكرر حديثنا ثانية وثالثة ورابعة، هذا يعطينا مؤشر على إغلاق أفق العقل وعدم قدرتنا على رؤية أي آفاق أو حلول جديدة.

6 المقاطعة الدائمة لبعضنا:

الكل يريد أن يتحدث ولا أحد لديه النية للاستماع والفهم.

7 التركيز على إثبات أنني المحق:

وتوقف المرء حول ذاته فقط، ومحاولة تلميعها وإثبات أنها دون التعاطي مع وجهة النظر الأخرى والاقتراب ولو خطوة تجاه الآخر.

هذه سبع مؤثرات هامة لتحول حديثنا الزوجي إلى جدال عقيم فإذا ما وجدنا أحد هذه المؤثرات فيجب أن نتوقف عن الكلام ونعيد حساباتنا مرة أخرى.



أكثر أشكال الهجوم في حوارنا الزوجي

تلك قائمة بأكثر السلوكيات السلبية التي ننجرف أو
ينجرف إليها الطرف الآخر أثناء الحوار:

(1) النقد:

سهام النقد الحادة التي تخرج من جعبة المرء منا وتصيب الطرف الآخر تجعل
من أمر تقبله لنا شيء صعب المنال.
أنت غير منصف، أنت سلبي، أنت لا تقدر معنى المسؤولية هذه العبارات
النقدية الحادة لشخص شريك الحياة تنقل حواراتنا إلى ما بعد خط النار!

(2) الازدراء:

وهو درجة ما بعد النقد فيبدأ أحد الزوجين في الاستخفاف والسخرية والتقليل
من مكانة وتصرفات ومواقف الشخص الآخر.

(3) تدمير مراكز القوى:

ونقصد بها الأشياء الجميلة بداخل كل منا، فيهاجم الشريك صفات في شريكه
كان يمدحها بالأمس! فيصبح الهدوء وبرود والعقل بلاذة والغير سخافة والتأني
تردد وحسن الخلق قلة حيلة!

(4) التصعيد:

في ثانية يشتعل الموقف وتتوتر العلاقة ولا يستطيع أي من الزوجين العودة بالحوار
إلى مرحلة مقبولة من النقاش العقلاني.

5) الانسحاب المفاجيء

ومحاولة إغلاق باب النقاش مع عدم وجود نية للتراجع أو المصالحة.

6) الفيضان:

فيصبح كلامنا كالفيضان يحتاج كل المشكلات السابقة فيعيد فتحها مرة أخرى ويوسع من رقعة الخلاف والجدال.

7) تغليب سوء النية دائماً

والتفسير السلبي لكافة الأقوال.

8) لغة جسد سلبية:

اليدين الفم الحاجبين كلها تدلل على سخط وغضب وربما سخرية وتهكم.

هذه مجموعة من الهجمات التي يشنها كثير من الأزواج والزوجات على بعضهم البعض حال الاختلاف والجدال مما ينتج تدهوراً كبيراً في علاقتهما الزوجية بشكل عام ويقطع كثير من أواصر المودة بينهما.

قواعد مهمة لاحتواء المشاكل الزوجية

القاعدة الأولى:

أصلح ما بينك وبين الله
يصلح الله ما بينك وبين زوجك.

هذا الكلام موجهٌ إلى لكل زوج وكل زوجة، فإذا رأيت مشكلةً جديدة في بيتك مباشرة افزع إلى الله تعالى بالاستغفار والتوبة، يوجد شيء عملته اليوم ما كنت تعمله بالأمس.

كان بعض الصالحين يقول: «إني لأعرف حالي مع الله من علاقتي مع زوجتي» فإذا رأيت زوجتي تصنع المشاكل وتدقق على أمور ما كانت تدقق عليها فأنا قُمتُ مع الله بعمل لا يرضيه

والعكس صحيح فإذا رأت الزوجة من زوجها قسوةً أو إعراضاً أو مخاصمةً فلتفزع مباشرةً إلى الله.

أصلح ما بينك وبين الله يصلح الله ما بينك وبين أهل بيتك، ومن أصلح داخله أصلح الله له خارجه، ومن جعل الهموم همماً واحداً كفاه الله همّ دنياه وآخرته، فهذه هي القاعدة الأولى في احتواء المشاكل الزوجية.

القاعدة الثانية:

اعلم أن المشاكل الزوجية ليست شرّاً كلها، بل ربما كانت خيراً كلها

قال تعالى: (.. وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) البقرة: 216
وقال تعالى في سورة النساء: (فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا) النساء: 19

لعلك تكره مشكلة مع زوجتك وتتضايق جداً منها وتضجر منها أو الزوجة تتضايق من مشكلة مع زوجها، لكن الله قد هيا لهما من هذه المشكلة خيراً كبيراً.

« وراء كل محنة منحة ووراء كل بلية عطية » فبعد كل محنة تتعرض لها مع زوجتك يوجد منحة سيعطيك إياها الله تعالى، وهناك مادة عطاء من الله كبيرة ولكن اصبر والتزم بالشرع وارض عن قضاء الله وقدره، وأنت أيتها الزوجة ارضي والتزمي أوامر الله من غير وجل وارض عن قضاء الله وقدره فإن هناك عطية ستأخذينها بعد حين، فقط اصبري. فقد قالوا ظاهر المشاكل يراها الإنسان سوءاً ويلجأ أحياناً إلى البتر فيها كأن يقول أنا لا أريدها، أريد طلاقاً، أو هي تقول: أريد طلاقاً..

لكن العلماء قالوا: من فوائد المشاكل الزوجية أنها تكفر الذنوب، ممحاة للذنوب. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حَزَنٍ، وَلَا أَدَىٍّ، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ » [متفق عليه]

النصب: التعب، الوصب: المرض والسقم

الهم: كأن تكون مهموم لديك مشكلة مع زوجتك أو هي لديها مشكلة معك، فالله يمحولك خطاياك، لذلك البلايا ممحاة الذنوب، فمن فوائد المشاكل الزوجية أنها ليست كلها شر بل فيها جانب خيرٍ أنها تكفر الذنوب وتضاعف الأجر، تعطيك أجراً كبيراً.

لذلك المشاكل الزوجية لها وجه إيجابي، لعل الله تعالى يرفع مقامك بصبرك على مشاكل زوجك، ويرفع مقامك بصبرك على مشاكل زوجتك. ومن فوائد المشاكل الزوجية: تزيد التقارب بين الزوجين، فعندما تصبح مشكلة وتُحل المشكلة يزداد التقارب بينكم.

القاعدة الثالثة:

إذا حدثت مشكلة بينك وبين زوجك
فلا تلجأ على سبعة أمور

والخطاب للرجال والنساء، فإذا حدثت المشكلة هناك سبعة أمور يجب أن لا تقترب منها، ولا يوجد أيها الإخوة منزل خالي من المشاكل، فسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم مع زوجاته الكريمات، وسيدنا محمد خير خلق الله وخير نساء الدنيا هنّ، فقد وقعت مشكلة بينه وبين السيدة عائشة، وسيدنا علي رضي الله عنه وقعت مشكلة بينه وبين السيدة فاطمة رضي الله عنها ووقع سوء التفاهم بينهم.

للمرة الثانية: المشكلة ليست في المشكلة، المشكلة في طريقة التعامل مع المشكلة.

الآن إذا حدثت مشكلة بينك وبين زوجتك لا تلجأ إلى سبعة أمور:

❖ الأمر الأول: الهجر وترك البيت:

من أكبر الأخطاء إذا وقعت المشكلة، أن تترك البيت وتخرج ولا تعود إلى الساعة الثالثة صباحاً، فيكون الكل نائمون وتقول الآن انتهينا من المشكلة والصحيح أنك لم تنتهي من المشكلة، فمن الخطأ أن تهجر البيت. أو المرأة إذا كان بينها وبين زوجها مشكلة، تدعه في وظيفته وترتب حقيبتها وتذهب وتترك له ورقة تقول فيها: أنا في بيت أهلي، كلم أبي في الهاتف، أو قد لا تكتب له ورقة.

إياك أن تتركي البيت إذا حدثت مشكلة بينك وبين زوجك، إياك أيها الرجل أن تغادر بيتك إذا كان هناك مشكلة حتى تصل إلى نتيجة. لأن المشكلة لا تحل إذا خرجت بل تزداد تعقيداً.



يا أيتها الزوجة لا تتركي البيت مهما كان، حتى ولو طردك زوجك وقال: اذهبي إلى بيت أهلك، فقولي له: لا أستطيع أن أتركك وأنت غضبان وأنت حزين ولن أتركك حتى ترضى علي، فهو في نفس اللحظة سيستحي منك ويدوب خجلاً ويقول لك لا تتركي البيت، وأيضاً أيتها الزوجة إذا رأيت زوجك سيترك المنزل، اركضي ورائه وقولي له إذا كان هناك مشكلة: أرجوك لا تخرج يجب أن نتحدث ونحل المشكلة.

|| الأمر الثاني: إدخال الأبناء في الخلاف:

كأن تحضر أبنائك وتقول لهم: أمك فعلت كذا وكذا.. أو الزوجة تفعل نفس الشيء، أو الزوج يصرخ بوجه الأم أمام الأبناء.

حلّوا المشكلة في غرفتكم الخاصة أو في وقت يكون
الأولاد غير موجودين في المنزل.

أمّا من أكبر الأخطاء أن تحدث المشاكل والأولاد ضمن جو المشكلة، لأن هذا الطفل سيصاب بأزمات نفسية وسيسألکم الله تعالى عنها. أيها الأب وأيتها الأم لا تدخلوا الأبناء في الخلاف، هو الأمر الثاني الذي يجب أن تتعدوا عنه.

|| الأمر الثالث: السحر والمشعوذون:

كأن تذهب الزوجة إلى امرأة تقول لها: هناك مشاكل بني وبين زوجي، ممكن أن تكتبي لنا ورقة كي يجني زوجي وتنتهي المشاكل بيننا، النساء يفعلن هذا الأمر كثيراً، وهناك من الرجال من يفعلون ذلك أيضاً، فإن هذا الرجل لا عقل له وتلك المرأة لا عقل لها التي تذهب لمن يكتب

هذه الكتابات أو تسقي زوجها أشياء أو تضع في بيتها مواداً أو تضع تحت السرير أقمشة أو قطعاً معينة من بعض الحاجات من أجل أن يحبها زوجها ولا يخالفها.

المشكلة ليس سببها الجن والعفاريت بل سببها أنت أيها الزوج الجاهل وأنت أيتها الزوجة الجاهلة لأنكما بحاجة على علاج من هذا الوهم والجهل. إياكما أن تلجأن إلى السحر والشعوذة فيزداد خراب البيت.

قال سول الله صلى الله عليه وسلم: «من أتى عرافاً أو كاهناً فصدّقه فيما يقول فقد كفر بما أنزل على محمد» الحاكم

«الأمر الرابع: لا تلجأ إلى طلب الطلاق»

فالمرأة تقول لزوجها: طلقني، أو الرجل يقول: هي طالق، فهذا لن يحل المشكلة، فالطلاق هروب من المشكلة.

والرجل الذي يلجأ إلى الطلاق لحل المشكلة ليس رجلاً، لأنه لو كان رجلاً لاستطاع أن يحل المشكلة دون اللجوء للطلاق. الطلاق ليس حلاً بل هو هروب من المشكلة.

كل أخ بيننا يتزوج وكل أخت تتزوج فليمسح من ذهنه أمر الطلاق ولتمسح من ذهنها أمر الطلاق.

هكذا الزواج، في الأصل اعمل أنت الاستخارة والاستشارة قبل الزواج، وأما بعد الزواج فيجب عليك أن ترضى بنصيبك، فإذا كنت بطلاً يجب عليك أن تتعايش مع نصيبك، والمرأة كذلك، إياك أن تطلبي الطلاق من زوجك، فإذا كنت بطلّة وكنت مؤمنة وإذا كنت قوية الدين حاولي أن تصححي مسارات زوجك وأنت معه، ابذلي جهداً لتعايشي مع هذا الزوج.

❧ الأمر الخامس: الدعاء بالهلاك:

كأن تقول • الله يخلصني منكم • فالمرأة في زحمة المشكلة تدعو أحياناً على نفسها بالموت أو تدعوا على زوجها بالموت، وهذا منهي عنه شرعاً، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لا يتمنى أحدكم الموت لضرٍ نزل به في الدنيا، ولكن ليقل اللهم أحيني ما كانت الحياة خيراً لي وتوفني إذا كانت الوفاة خيراً لي » ابن حبان وابن أبي شيبه

ولعل هذه الدعوة توافق ساعة إجابة، فيستجيب الله تعالى لك، أو امرأة تدعوا على زوجها بالهلاك والعياذ بالله أو الرجل يدعو على زوجته بالهلاك، فهل إذا هلك زوجتك أو هلكت أنت حُلّت المشكلة.

❧ الأمر السادس: لا تلجأ إلى التهديد بالزوجة الثانية:

كأن يقول الرجل لزوجته بأنه سيحضر ضرّتها إلى البيت في نهاية الأسبوع، فإن المشكلة لا تحل بهذه الطريقة.

«الأمر السابع: لا تلجأ إلى الضرب والسب واللعن:

النبى صلى الله عليه وسلم، ما كان طعناً ولا لعناً، لا يلعن أحداً، محرماً بالشرع لعن المعين، فجائز أن تقول: لعنة الله على الكافرين، وجائز أن تقول لعنة الله على الظالمين، ولكن محرماً في الشرع أن تقول لعنة الله على فلان ابن فلان، ولا يجوز أن تقول لزوجتك لعنة الله عليك والعياذ بالله، لان اللعن: هو الطرد من الرحمة، وإذا طردت زوجتك من الرحمة فسوف تقلب حياتك رأساً على عقب، أو زوجة تقول لزوجها لعنة الله عليك والعياذ بالله... ثم بعد ذلك نقول لماذا لا نحل المشاكل، فكيف ستحل المشاكل والزواج يلعن زوجته وهي تلعن زوجها، والنبى صلى الله عليه وسلم يقول: «سباب المسلم فسوق..» [البخاري ومسلم]

من يسب المسلم فهو فاسق، فكيف إذا سب والدها، إذا سبت أمه، إذا سب أخاها، فما رأيكم بهذا الزواج الذي يشبه حلبة المصارعة.

«أما الضرب فإن النبى صلى الله عليه وسلم ما ضرب بيده

امراً قط وقال:

« لا يضربهن خياركم » فإن كان هناك رجل يضرب زوجته فليعلم بشهادة رسول الله أنه ليس من خيارنا، وقال النبى صلى الله عليه وسلم: « ولا أهانهن إلا لئيم » وهي شهادة ثانية من رسول الله صلى الله عليه وسلم فإذا ضرب زوجته أو أهانها، فسكتت الزوجة وحزنت وانضوت في زاوية بيتها فليعلم أنه أخذ شهادة من رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه لئيم

إن المشكلة لا تحل بهذه الطريقة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
« يَغْمَدُ أَحَدُكُمْ فَيَجْلِدُ امْرَأَتَهُ جَلْدَ الْعَبْدِ، فَلَعَلَّهُ يُضَاجِعُهَا مِنْ آخِرِ يَوْمِهِ »
[متفق عليه]

لذلك أيها الأخ لا تلجأ إلى الضرب والشتم والإهانة في حل المشكلة.

القاعدة الرابعة:

إذا حدثت مشكلة واجه المشكلة
بجلسة نقاش

إذا كان هناك مشكلة بينك وبين زوجتك لا قدّر الله، فلا بد أن تواجه
هذه المشكلة بجلسة نقاش بينك وبين زوجتك ولكن بشروط، فتقول
لزوجتك يجب أن نجلس ونتكلم لنحل هذه المشكلة ولكن بشروط.

« شروط جلسة النقاش: »

- 1) أن يكون هذا النقاش على انفراد (دون تدخل الأولاد والجوار والأهل)
- 2) بعيداً عن الغضب: لأن الغضب يفسد الأمور فلا يمكن أن نتفاهم
ونحن في حالة غضب، فإذا كانت الزوجة تصرخ والزوج يصرخ لا يمكن
أن يسمعا بعضهما، والغضب يفسد الإيمان والنبى صلى الله عليه وسلم
جاءه رجل وقال: يا رسول الله أوصني. قال له رسول الله صلى الله عليه
وسلم « لا تغضب » فرآها الرجل صغيرة ثم قال لرسول الله: يا رسول
الله أوصني فقال رسول الله: « لا تغضب » وفي المرة الثالثة قال الرجل: يا
رسول الله أوصني، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ألا تفقه.. لا
تغضب »

لأن البشر إذا لم يغضبوا تحل نصف مشاكل الكون.
لأنك في الغضب تتكلم كلام تندم عليه في الرضا، وكثيراً ما يأتي إلى
الشيخ أزواج طلقوا زوجاتهم في الغضب، وربما يأتي بعد ساعات ويقول
لك إني نادى على ما فعلت، كثيرات هن النساء اللواتي في لحظة غضب
يصرخن في وجوه أزواجهن، وبعد أن يهدأن يندمن أشد الندم.

والآن كيف نستطيع أن نسيطر على الغضب؟

نسيطر على الغضب عن طريق خمسة أمور:

1 - الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

قال تعالى: (وَمَا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ)
الأعراف: 200

استعذ بالله في لحظة الغضب وبشكل دائم ولا تغضب إلا إذا انتهكت محارم الله.

2 - تغيير الحال:

إذا كنت متحركاً فقف، وإذا كنت واقفاً فاجلس، لذلك جلسة النقاش لا يجب أن
تكون والزوجان واقفان، وإذا كنت جالساً فاستلقي.

3 - الوضوء: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

« إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء
فإذا غضب أحدكم فليتوضأ » [أحمد، وأبو داود] فأنت أيتها الزوجة إذا غضبت
اذهبي إلى الوضوء، والرجل كذلك.

4 - عدم التكلم:

لا أحد يتكلم وهو غضبان، لأنك إذا تكلمت بكلمة وأنت غاضب ستندم عليها.

5 - اعلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:

« من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء » [الترمذي وأبو داود]

« والشرط الثالث لجلسة النقاش هو:

لا تذكر الخلافات الماضية:

لا تفتح النقاشات القديمة ولا تحصي فيحصى الله عليك، لأنك أنت أيضاً مليء بالعيوب، ومرة النبي صلى الله عليه وسلم أسرَّ إلى بعض زوجاته حديثاً، وقال لها: لا تخبري أحداً، فذهبت وأخبرت به، وقد قال الله تعالى: (وَإِذْ أَسَرَّ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ حَدِيثاً فَلَمَّا نَبَّأَتْ بِهِ وَأَظْهَرَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ عَرَّفَ بَعْضُهُ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ) [التحریم: 3]

أي أن النبي صلى الله عليه وسلم لمح ببعض الحديث لزوجته ولم يذكره لها (عَرَّفَ بَعْضُهُ وَأَعْرَضَ عَنْ بَعْضٍ). لذلك قالوا: ما استقصى كريم قط، أي أن الكريم لا يسجل كل العيوب، ويذهب عند حل المشكلة يظهر هذه العيوب.

في جلسة النقاش: لا تفتح السير والأخطاء المكتوبة قديماً بل يجب عليك أن تمحوها.

وياً أيتها الزوجة لا تفتحي الكلام القديم والمواقف السيئة القديمة لتشقي على زوجك، بل يجب أن تنتهي منها وتفكري في حل المشكلة القائمة، أما القديم فقد عفا الله عما مضى، وأنت كذلك أيها الزوج.

النقطة الأخيرة في جلسة النقاش:

تكلم ودع الآخرين يتكلمون:

فدع زوجتك تتكلم، وأنت أيتها الزوجة دعي زوجك يتكلم، فالكثير من الناس يريد أن يناقش ولا يدع المجال للآخرين أن يتكلمون.

الإمام الغزال يقول:

لا تنكحوا من النساء ستاً، وأحد هؤلاء الستة كثيرة الكلام.

إذاً أيتها الزوجة دعي زوجك يتكلم، وأنت أيها الزوج دع زوجتك تتكلم.

فهذه هي شروط القاعدة الرابعة وهي جلسة النقاش.



القاعدة الخامسة:

الوقت كفيل بحلّ عددٍ من المشاكل

فليس من الضروري أن تحل المشكلة في وقتها، فيجب أن تضع حلولاً مقترحة لمدة أسبوع أو أكثر وفي الغالب ستغير رأيها الزوجة، وأنت ربما فكرتك عن المشكلة تتغير.

دع الوقت يأخذ دوره، واطرح وجهة نظرك واسمع وجهة نظر زوجتك، إذاً الوقت كفيل بحلّ عدد من المشاكل، فلا تجلس لتقول أنه يجب في هذه الجلسة أن تحل كل المشكلة أو نفترق، بل يجب إذا حُلّت نصف أو ربع المشكلة أن تقبل وتدع الوقت يأخذ دوره لحلّ باقي المشكلة. يقول الله تعالى في القرآن الكريم (فَإِنْ لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطُلٌّ) البقرة: 265

أي أن الأرض إذا لم يأتيها وابلٌ: وهو المطر الشديد، فطُلٌّ: وهو المطر القليل، فإن لم يأتيها المطر الكثير يأتيها المطر القليل، فلا يجب أن نقول إما أن تمطر المطر الكثير أو لا تمطر أبداً.

أيها الرجل لا تضع خيارات صعبة وكذلك أنت أيتها الزوجة لا تضعي خيارات صعبة، لا تحدد خيارات صعبة، لأنه دائماً هناك خيارات وحلول وسطية.

القاعدة السادسة:

التعايش مع المشكلة
أحد أنواع الحل

فأحياناً تجد أن الأمر مغلق، وأنت تحاول عدة مرات في حل هذا الأمر ولا يُحل، فيجب عليك أن توطن نفسك أن تتعايش مع هذا الأمر، وأنت مأجورٌ عليه .

أحياناً يوجد في زوجتك أمر أنت لا تحبه ولا يسرك وحاولت عدة مرات أن تغير هذا الأمر فلم تستطع، فدرّب نفسك على أن تتعايش مع هذا الأمر، مادام الأمر ليس حراماً ولا كفراً بواحاً، ودرّب نفسك على التأقلم مع هذا الأمر ولك أجر بصبرك، وكذلك الزوجة.

القاعدة الأخيرة:

استنشر ثقةً بعيداً

استنشر رجلاً تثق بدينه وعلمه وبأخلاقه، تثق بخوفه من الله، تثق بخبرته الحياتية، ولكن من المهم أن يكون بعيداً عنكم وليس قريباً، فأنا لا أنصح شاب أن يستشير والده أو والدته في حلّ مشكلة بينه وبين زوجته، لأن العاطفة ستتدخل، والفتاة لا تستشير أمها بمشكلة بينها وبين زوجها.

أنواع الشخصيات أمام المشاكل الزوجية

هناك عدة أنواع للأزواج والزوجات عند حدوث مشكلة زوجية، ويمكننا أن نرسم لكل شخص برمز، وهم خمسة أنواع على النحو التالي:

النوع الأول: سمك القرش:

وهذا النوع هو النوع الهجومي فقد يكون الزوج أو الزوجة من النوع الهجومي عند حدوث أي خلاف زوجي سواء أكان الحق معه أم ضده، فدائمًا يهاجم ويحرص على اتهام الآخرين بألفاظ قوية وتصرفات شديدة.

و ليعلم الزوجان أن (الألفاظ مسدسات مشحونة بالرصاص، فإذا اختار أحد الزوجين أن يطلقها، فيجب أن يصوبها إلى أهداف لا أن يطلق اللفظ كما يطلقه طفل على غير هدى مغمضاً عينيه مكتفياً بلذة سماع الانفجار)

و كما يقول المثل الإنجليزي: «العصا والأحجار يمكن أن تكسر عظامي، ولكن الكلمات تحطم قلبي».

إننا مع طول العشرة مع شريك حياتنا وتكرار المشاكل اليومية نبدأ في استخدام ألفاظ جارحة، ثم تتطور إلى إهانات رافعين شعار خير وسيلة للدفاع الهجوم.

النوع الثاني: السلحفاة:

و هذا النوع هو عكس الأول فالسلحفاة إذا تعرضت لأي خطر تدخل أسها وأطرافها داخل صندوقها، وتنسحب من الواقع الذي هي فيه إلى حين هدوء العاصفة وزوال المشكلة ثم تخرج بعدها، وهناك بعض الأزواج يفضلون الانسحاب عند حدوث أي مشكلة زوجية.

النوع الثالث: الدب الوديع

وهذا النوع يفضل دائماً السلامة والهدوء وتخفيف الأمور فعند تعرض أحد الزوجين لأي مشكلة يكون هاجسه الأول والأخير، هو المحافظة على العلاقة والخروج من الأزمة بسلامة وهدوء مهما كانت النتائج إيجابية أم سلبية.

النوع الرابع: الثعلب:

وهذا النوع هو رمز للمراوغة والمكر والخديعة فهو عند حدوث أي مشكلة زوجية يراوغ، ويحرص على أن يخرج بنتيجة معينة أنه ليس مخطئاً ودائماً عنده الطرف الآخر هو المخطئ، وإذا حصل نقاش فلا يمكن الوصول معه إلى نتيجة.

النوع الخامس: الحمامة:

والحمامة رمز للذكاء والحكمة فهي تعرف ماذا تفعل؟ وكيف تتصرف وإذا كان أحد الزوجين من هذا النوع فهو يعرف، ماذا يقول وكيف يتكلم وكيف يتعامل مع المشكلة.

وختاماً...

على الزوج أن يحدد من أي نوع هو في التعامل مع المشاكل. والصحيح أن تكون شخصيتك في الخلافات الزوجية على حسب الحدث والمشكلة، فلكل مقام مقال ولكل حدث حديث، فيكون الشخص حكيماً في تعامله مع المشاكل الزوجية ويختار الشخصية المناسبة للموقف المناسب.



خطوات عملية لحل المشاكل الزوجية

1 - لا نضطرب إذا ما اختلفنا:

هو يريد وأنا لا أريد! ما المشكلة في ذلك؟! يجب أن نعي أن الاختلاف سيحدث وبأن نؤهل أنفسنا للتعامل معه بمرونة وحكمة فلا تسمح للاختلاف بينكما. صغيراً كان أو كبيراً - أن يطغى على بصيرتكما ويهزمكما، على كل طرف أن يملك زمام مشاعره، وأن يذكر الآخر إذا ما رأى منه جنوحاً، إلى أن العقل يتطلب هدوءاً واتزاناً كامليين.

2 - جعل الحوار عادة:

والتطرق لحياتكما - بأفراحها وأتراحها - بشكل دائم، يسمح لكما بفض المشكلات البسيطة أولاً بأول. ذكرنا فيما سبق أن كثيراً من قضايانا لا تستحق أن نطلق عليها لقب مشكلة، فحديثنا حولها كفيل بحلها بهدوء وود.

3 - ابحث فيما وراء الظواهر:

في كثير من الأحيان لا تكون المشكلة التي نتناقش بسببها هي المشكلة الحقيقية، بل مجرد عرض ظاهر لمرض باطن!

نختلف ونتجادل حول متابعة دروس الأبناء لكننا في الأصل حنقى وغاضبين من مشكلة في العلاقة الحميمة، نتعارك من أجل حبات ملح زائدة في الطعام أو فردة حذاء ضائعة والمشكلة الرئيسية أننا مختلفين حول ميزانية البيت، أو زيارة أحد الأقارب أو شيء ما آخر.

الصدور تكون مطوية على حنق وغضب للطرف الآخر ومنتظر إشارة البدء أو الفرصة المناسبة للتنفيث وإخراج ما بداخلنا.

لذا كان البحث عن أصل المشكلة وجوهر الخلاف شيء في غاية الأهمية وهذا أمر يتطلب من كلا الطرفين المزيد من الصراحة والوضوح.

٤ - اختيار الوقت المناسب:

هناك أوقات لا تكون مناسبة لإثارة أي خلافات أو مشكلات، وهناك أوقات أخرى يكون المرء فيها قابلاً للحوار والنقاش مفسحاً للآخر المجال كي يقول كل ما لديه ومن المشاهد في بيوتنا أن هناك مشكلات تتضخم وتتعدّد لسوء تقدير الوقت الذي تُفتح فيه المشكلة مما حدّ بأحد الأطراف إلى الانفجار أو عصبيّة، إننا يجب أن نؤجل أي نقاش إذا وجدنا أننا لا نمتلك الهدوء والسكينة اللازمة لتناوله أو شعرنا بأننا متوترين ومضغوطين، كذلك يجب أن نراعي حالة الشريك الآخر، ونسأله عن قابليته في الحديث في الموضوع الآن أم لا.

5 - ركز على المشكلة:

ولا تسمح لشلال العواطف أن يجرفك إلى فتح ملفات أخرى واستدعاء مشكلات ثانوية فقط حاصر المشكلة المحددة.

6 - مرور الإساءة:

في بعض الأوقات قد يخطئ شريك حياتك بكلمة أو فعل، حاول أن تغض الطرف عن بعض الإساءات الموجهة إليك، خاصة تلك التي تتأكد من أنه قالها تحت الضغط العصبي أو زل بها لسانه.

7 - افسح الطريق أمامه ليتراجع ويعتذر:

لا تحاصره، ولا تجهز عليه عندما يتبين له ولك أنه مخطئ بل ادعمه كلياً ليتراجع وتقبل اعتذاره إذا اعتذر.

8 - اعتذر إذا تبين خطأك:

كن شجاعاً وقدم اعتذاراً فوراً إذا ظهر لك أنك مخطئ أو جانبك الصواب، لا تجال دون وجه حق ولا تستكبر عن الاعتراف بخطأك الشجاعة الحقة تبدو في أروع صورها حينما نهزم أنفسنا ونسيطر على شيطان الغرور بداخلنا ونعتذر بلا تردد عن أخطائنا.

9 - الثلاث المستفزة:

(لا تهدد - لا اتهم - لا تستهزئ)، تهديدك يثير بداخل شريكك نوازع الكرامة ويستفز طاقته كي تتأهب وتدافع عنه كما أن اتهامك له يدفعه إلى الدفاع والرد وربما الهجوم المضاد عليك واستهزاءك به لن يقابله سوى استهزاء مقابل أو سخط وغضب شديدين، فلا تلجأ لهما مهما حدث

10 - استعن بطرف ثالث:

ليس عيباً أن يكون لديك خيار يسمح بتدخل طرف ثالث مقبول من كلاكما ليساعدكما على حل المشكلة شريطة أن يكون عاقلاً ويتمتع بمصداقية واحترام من كلا الجانبين.

11 - اتفقا على خطوط حمراء:

في الأوقات العادية، يجب أن تتفقا إذا صار هناك مشكلة - لا قدر الله - أن تكون هناك خطوطاً حمراء لا يجب تعديها، فمثلاً محذور اللعب بورقة الانفصال أو وضع الحب والاحترام موضع تشكيك أو استخدام الأبناء كورقة ضغط أو إشراكهم في أي مشكلة.

12 - لا تترك الملف مفتوحاً:

حاول بقدر الإمكان أن تُنتهي المشكلة خلال النقاش، وتعهدا على عدم الحديث عنها مرة ثانية لتصبح قضية منتهية، غير قابلة للتداول أو الاستئناف مرة أخرى.

هذه بعض الحلول التي أثبتت فاعلية كبيرة في حل كثير من المشكلات الزوجية كلها لو دققنا النظر تعتمد على عاملين مهمين (الحوار وحسن الخلق) فمهما سودنا من أوراق يبقى هذان العاملان هما الأقوى والأهم، فحوارنا سوياً يفعل الأعاجيب ويسمح بإنهاء كثير من المشكلات التي تقابلنا أيضاً حسن الخلق عامل هام جداً في السيطرة على النفس وكبح زمامها وتقييد السلوك السيء من أن يطال شريكنا.

وهناك أيضاً استراتيجية ينصح بها علم النفس ويمكننا تطبيقها عند حدوث مشكلة ما، وهي كتابة المشكلة وتشريحها ودراستها بدقة !

ولهذه الاستراتيجية خطوات وهي:

ناقش وقيم جميع الخيارات والحلول مع ذكر مزايا وعيوب كل اقتراح.	سجل جميع المقترحات التي تراها لحل مشكلتك.	أحضر ورقة وقلم واكتب المشكلة بالتفصيل.
تحديد طريقة لمتابعة حل المشكلة وكيفية تفسير الأمور.	الاتفاق على الواجبات والمهام التي يمليه هذا الاقتراح على كل من الطرفين.	اختيار الاقتراح الأمثل.

أدب النقد وأفضل أساليب لفت النظر

العلاقة الزوجية الصحية هي التي يلعب فيها الزوجان أدوار إيجابية فهما يدعمان بعضهما بعضا في اللحظات العصيبة ويشجعان بعضهما بعضا في أوقات التحدي ويقوما أخطئهما أولا بأول.

وأحد أهم النقاط حساسية هي الخاصة بتقويم اعوجاج أحد الطرفين ومحاولة لفت نظره إلى خلل ما لديه.

دائما النصيحة صعبة على النفس والنقد بغض لمعظم البشر لذا أحببت أن أساعدك بمجموعة من الأدوات التي يمكنك استخدامها حال تنبيه شريك حياتك لخلل ما لديه:

1 كن محددًا عندما تنقد أو تلفت النظر: يكون الأمر أخف إذا ابتعدنا عن التعميم وتضخيم الأمور، إذا أحببت لفت نظر شريكك إلى نقطة ما، فحاول أن تحدد أطرافها جيداً، وتناقشها هي فقط، مثلاً إذا كان شريكك غير مهتم بحاجياتك العاطفية فتحدث معه عن حاجتك لقربه وعن دور أكبر يجب أن يقوم به لا تجعل الأمر عام فتحدث عن تقصيره وإهماله وعدم وعيه لواجباته الزوجية كلما كنت محددًا كلما بائت أهدافك بالنجاح.

ركز على الحل لا على المشكلة: الكلام في المشكلة أو الخلل نفسه من شأنه زيادة التوتر، بينما التركيز على الحل يدفع بعجلة النقاش إلى التفاعل الإيجابي ربما نحتاج إلى أن نحلل المشكلة نفسها كي نعرف أين أتى الخلل، لكننا يجب أن نبرمج بوصلتنا على البحث عن الحل لذا فعندما ترى في شريكك نقداً أو عيباً تود تصحيحه، البس نظارة الإيجابية وابحث عن الحل المناسب وابتعد عن الخوض في المشكلة ذاتها



3

كن حساساً: وأقصد بها كن شديد الرقة مقدر لأحاسيس الطرف الآخر، خاصة إذا ما أحبت تقديم نقد أو نصيحة تدرك أنها تمثل حساسية لشريك، كن متعاطفاً معه، وابتعد عن أي نقد جارح أو مؤلم.

4

لا ترسل رسائل عبر أشخاص: إذا ما أحبت أن تلفت نظره لشيء، فأخبره مباشرة ولا تحدث أحداً في هذا الأمر فمما يزعجنا أن نرى شركائنا يشكون تصرفاتنا وسلوكنا للآخرين.

5

أكد على المسلمات وبأن نقدك أو نصيحتك له لا تعني أنه سيء، فحبك له، وتقديرك لما يبذله، ورضاك عن طريقة تفكيره، أشياء غير قابلة للتشكيك وذكر هذه الأشياء من شأنها أن تمهد الطريق لقبوله النصيحة والنقد، كذلك الثناء وذكر المحاسن والاعتراف بالجميل شيء مهم ويعطي رسائله للطرف الآخر بموضوعيتك وإنصافك.

6

لا تغلق دونه باب الرجوع في كثير من الأوقات يظهر لنا أننا مخطئين ونود التراجع بشكل يحفظ لنا كرامتنا من الذكاء هنا أن يفتح المرء الطريق أمام الشخص المخطيء إذا رأى منه تراجعاً عن رأيه الخاطئ، لأن محاصرته ومحاولة إثبات أنه مخطئ لن يفيدنا شيء وربما زاده كبراً وعناداً وإصرار على خطئه.

7

شجع أي بادرة للإصلاح: أي مساحة من التحسن والانضباط يجب أن يقابلها رد فعل إيجابي محفز، هذا من شأنه تدعيم معنويات شريكك وتسهيل تقبله لآرائك ونقدك.

8

هون من أمر العيب: أكد لشريك أنه سهل الإصلاح وشجعه على أن يخطو الخطوة الأولى إلى تصحيحه.

9

لا تعتمد إلى التحضير الكثير: التهيؤ المبالغ فيه غير مرغوب، ويشعر الشخص المنتقد أن الأمر ثقيلاً، نعم قد نلجأ لمقدمة للحوار، لكن التحضير الكثير ليس بالشيء السليم.

10

اختيار وقت مناسب: يتوقف اختيار الوقت المناسب على مدى قبول أو رفض النقد والنصيحة، فهناك أوقات يكون المرء منا غير قابل للحديث أو الكلام وقد يكون غاضباً عدوانياً، هنا ليس من الحكمة فتح أي حديث كي لا يشتعل الحوار وتتوتر الأمور.

11

التفسير الحسن للأمور: وعدم إساءة الظن يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (الظن أكذب الحديث) فحسن الظن في الآخر يزرع مزيد من الثقة المتبادلة بين كلا الشريكين.

فرق بين الفعل الخاطئ وشخصية المخطئ: بمعنى ألا تتهم شريكك مثلاً بالاستهتار لأنه ترك باب السيارة مفتوحاً أو غفل عن إحضار الطفل من مدرسته، يمكننا التنبيه على الخطأ ومحاولة معالجته دون أن نتعرض لكرامة أو شخصية الشخص المخطئ.



أثناء المشكلات... هو رجل ... وهي امرأة

الرجل عندما يواجه مشكلة	المرأة عندما تواجه مشكلة
يصمت ويفكر في مشكلته	تتحدث عن مشكلتها وبكل تفاصيلها
يستشير من يمكنه تقديم حل له ولمشكلته	تستشير من تراه قادر على دعمها نفسياً
ينفجر إذا حاول أحدهم أن يقتحم صمته وشروده	تنفجر إذا حاول أحد الاستهتار بمشكلتها أو بتقديم حلول لها.
إذا ألححت عليه في السؤال عما يؤرقه لن يزيدك عن قول: مشكلة في العمل	دون أن تلح عليها ستخبرك أن كل شيء تدمر تماماً، وأن لا أمل !!
هي تحاول أن تقترب منه لتفهم وكلما يبعدها عنه كي يفكر بشكل أفضل تظن أنه لا يريدنا، هي بعينها، بضيق صدره فيحاول إبعادها، تجربته أنه يفكر في امرأة أخرى، فيضطر أن يخبرها تحت الضغط أن شكها في محله !!	هو يحاول تقديم نصائحه لها، وعندما تجربها أنها لا تريد نصائحه يحاول الانسحاب وتركها هي تريده أن يبقى بجوارها هو لا يستطيع أن يستمع إلى مشكلات ولا يقدم لها حلاً
يتحدث كي يفرغ انفعالاً ! لأن الحديث أثناء مواجهة مشكلة ليست من طبيعته، فيجب أن تنتهي إذا تحدث، ففي الغالب سيتطير من حديثه الشر !!	تصمت كي تقرر أمراً شريعياً ! عندما تتكم تكون طبيعية، لذلك صمتها يجب أن يبعث في داخل الرجل شيء من التوجس والريبة !

فاتورة المشكلات الزوجية

ليس غيرهم الأبناء من يدفعون فاتورة المشكلات الزوجية وللأسف يدفعونها من رصيد براءتهم وحبهم للحياة.

وأقصى ما في الأمر أن الأطفال الصغار لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم وإبلاغ ذويهم بها ولذلك يكتمون كل ما يعتمل في صدورهم ويتجرعوا وحدهم مرارة الحزن والقلق وللأسف لا يهتم بهم أحد.

«وهنا يلجأ الأطفال إلى عدة تصرفات تعكس تفاعلهم مع الضغوط التي تحاصر الأسرة منها:

- 1 قد يلجأ الطفل إلى تصرفات لم يكن يقوم بها من قبل وهذا ظناً منه بأنه يجذب انتباه أبواه إليه.
- 2 ينعزل بعيداً عن شجار أبواه محاولاً الهروب من أرض المشكلة ملتصقاً ببعض الأمن بعيداً عن صراخهما ومشكلاتهما.
- 3 الاكتئاب ! واكتئاب الأطفال شيء يصعب التعامل معه، فتراها شاردة أغلب الوقت يعمد إلى تخريب بعض الأشياء أو الألعاب، التمرد وعدم الاستجابة لأوامر والديه في بعض الأوقات يحدث تبول لا إرادي، ميل الطفل إلى المكوث أطول فترة ممكنة خارج البيت نظراً لأن البيت بالنسبة له لا يوفر له الأمان.

4 البحث عن دفء إنساني بعيداً عن الوالدين، فيحاول الطفل أن يلجأ إلى شخص يشعر لديه بالأمان أو يبحث عن قدوة يشعر معها بالاحتواء.

5 الانعزال عن أصدقائه أو عدوانيته في التعامل معهم.

6 يبدأ الطفل في التعود على أسلوب تعامل بناء على ما يراه في منزله فمثلاً إذا وجد الطفل أن أباه يصرخ في أمه أو يضربها فإنه يظن أن هذا هو التعامل الطبيعي مع الفتيات أو النساء بشكل عام، ولو رأى العكس فأمه تصرخ في أبيه، سيصاب بنوع من الخوف والرغبة من النساء وسيفقد الثقة تجاه المرأة، وسيتم ولديه قناعة بأن الرجل ضعيف وعاجز أمام المرأة.

7 التدني الدراسي والذي يعد انعكاساً طبيعياً للقلق الذي يعاني منه الولد وللأسف أن التدني الدراسي غالباً ما يصبح مشكلة كبيرة قائمة بذاتها، تعاني منها الأسرة جمعاً، مركزين عين النقد على الطفل غير مدركين أنهم سبب المأساة التي يعيش فيها.

الوحدة الثامنة

فيتامينات لصحة العلاقات الزوجية



فيتامينات لصحة العلاقة بين الزوجين

«فيتامينات تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئاً»

- 1) عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولاً وقبل أي شيء آخر.. وضمها.
- 2) اسألها عن يومها بدقة، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها (ماذا حدث في موعدك مع الطبيب).
- 3) تدرب على الإنصات وتوجيه الأسئلة.
- 4) قاوم رغبتك في حل مشاكلها، بدلاً من ذلك تعاطف معها.
- 5) قبلها، وودعها حين تخرج.
- 6) ضمها أو عانقها أربع مرات في اليوم.
- 7) قل لها أحبك على الأقل مرتين في اليوم.
- 8) اشكرها عندما تؤدي لك عملاً.
- 9) عندما تعد الطعام امدح طهوها.

- (10) نوه بإعجابك بمظهرها.
- (11) ضع أشياءك في مكانها الصحيح ولا تنتظر أن تقوم هي بذلك.
- (12) إذا بدت في يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلاً منه، مثل: إحضار الأبناء من المدرسة، أو ترتيب غرفة المعيشة، أو إعداد العشاء.
- (13) اخرجاً معها للتنزه ولو لوقت قصير دون الأطفال.
- (14) اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئاً ما أو لمجرد أن تقول لها إنك تحبها.
- (15) امنحها عشرين دقيقة من الانتباه دون أن تكون في عجلة من أمرك أو تشغل بأي شيء آخر خلال هذا الوقت كأن تقرأ الجريدة مثلاً.
- (16) عندما تتحدث إليك ضع المجلة من يدك أو اقل التليفزيون وامنعها انتباهك التام وانظر لها.
- (17) المسها أحياناً بيدك عندما تتحدث إليها.
- (18) اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب في أن تحضره معك ولا تنسى إحضاره.
- (19) إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.
- (20) عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك.

- (21) عندما تسافر بعيدا أخبرها كم تفتقدها.
- (22) خطط للخروج معها قبل عدة أيام، بدلا من أن تنتظر حتى ليلة العطلة لتسألها عما تريد أن تفعله.
- (23) تقبل بهدوء تأخرها في الاستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة.
- (24) تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق.
- (25) اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح واتركها في المطبخ. وعندما يكون لديك وقت فراغ، أنجز إحدى المهمات المطلوبة، ولا تترك الأمر يتأخر طويلا.
- (26) فاجئها بهدايا صغيرة من وقت لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاته، أو أي شيء بسيط تعرف أنها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.
- (27) تذكر المناسبات الخاصة، مثل: يوم الزواج، وأيام الميلاد، وذلك بتسجيلها تجنباً للنسيان.
- (28) إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطورات مرضها، وذكرها بموعد الدواء.
- (29) دعها تعرف إذا كنت تنوي الخروج أو النوم.
- (30) استعدا معا للنوم، وادخلا السرير في الوقت نفسه.

- (31) عندما تطلب منك المساعدة، ارفض أو اقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنها مخطئة؛ لأنها طلبت مساعدتك.
- (32) إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها آسف لأنني جرحتك ثم اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلاً أو تشرح لها أنه ليس خطأك أنها شعرت بالجرح.
- (33) عندما تشعر برغبة في الابتعاد لبعض الوقت، دعها تتأكد أنك ستعود، أو أنك تحتاج وقتاً للتفكير في بعض الأمور.
- (34) عندما تهدأ وتعود، تكلم باحترام عما يزعجك، دون لوم، وهكذا لا تجعلها في قلق دائم.

التاءات السبعة

«طريقك إلى السعادة الزوجية»

- تحكمي في انفعالاتك ولا تتقدي شخص زوجك وتصرفه الذي ضايقتك .
- مثلما تتحدثين... أنصتي واجعلي زوجك يشعر بأنك ملاذه و صديقتة .
- لا تضخمي المشكلات، ولا تتركي نفسك فريسة لمشاعر الحزن؛ فأنت التي تحددين حجم المشكلة وأسلوب التعامل معها .
- تراكم علينا ضغوط الحياة... وتحاصرنا المسؤوليات.. ويزدحم يومنا بالأعمال.. فلا نجد وقتاً لأنفسنا أو لمن نحب بل نعيش وسط أسرنا.. أزواجنا وأبنائنا بمنطق الأمر الواقع.. فتتسلل الرتابة إلى الحياة الزوجية، ويسكن الملل البيوت ويتسرب الدفء منها.. وتخاصمها السعادة.. إذا كنت تعيشين هذا الواقع وتشعرين بالغربة عن زوجك، وتحلمين باسترداد زمن التواصل الجميل بينكما.. فأتقني فن صناعة السعادة الزوجية الذي يدللك على أبجدياته د. بشير الرشيد الخبير الاجتماعي الكويتي .

تمهل.. تميز.. تعامل.. تركيز.. تقدير.. تحاور.. تدعيم

تلك هي التاءات السبعة التي يرى فيها د. الرشيد مفاتيح السعادة الزوجية..

(1) تمهلي واضبطي انفعالاتك:

- لا شيء يدمر الحياة الزوجية مثل الانفجار المفاجئ للانفعالات،
الذي يدمر صاحبه..

ويزرع الكراهية والنفور بينه وبين شريك حياته؛ ولذلك لا بد من
التمهل عند صدور أي سلوك لا تتقبلينه من زوجك،
وفي هذه الحال اسألي نفسك قبل أن تنفعلي: ماذا سأكسب إذا انفجرت
في وجهه؟

وماذا يمكن أن أحقق من نجاح إذا حاورته بهدوء وكتمت انفعالاتي
السلبية، وثقي بأن الاستجابة التلقائية الانفعالية ثمنها باهظ.. فلا تجبري
نفسك على تحمله.



(2) ميزي بين شخص زوجك وسلوكه:

- إذا غضبت من زوجك فلا تواجهيه بأنك غاضبة منه، بل بيني له أنك غاضبة من سلوكه أو ما فعله؛
- فالخلط بين الإنسان وتصرفاته يفسد العلاقات الأسرية، ويفقد الزوج ثقته بنفسه، ويشعره بأنه شخص لا يجيد التصرف في المواقف المختلفة، ولذلك فإنه هناك فارقاً كبيراً بين أن تقولي لزوجك: «أغضبتني» وأن تقولي له: «أغضبني ما فعلته».
- ولعلك تلاحظين أن الاختلاف بين الجملتين بسيط، ولكن الاختلاف بين تأثيرهما كبير.

(3) حددي حجم المشكلة:

- التعامل مع المشكلات فن، والفاشلات هن اللاتي يضعن المشكلة الصغيرة في إطار كبير وواسع؛ فتبدو ضخمة وعسيرة.
- الحل:
- لو نظرت الزوجة إلى المشكلة كزوبعة في فنجان ووضعتها في إطار ضيق.. ولم تترك نفسها فريسة للصور الذهنية المسبقة ولللباء على اللبن المسكوب.. فسيكون الحل سهلاً وميسوراً..
- فالتعامل السوي مع المشكلة نوع من الذكاء الذي تتمكن الزوجة من خلاله من الحفاظ على سعادتها الزوجية.

(4) تأملّي إيجابياته:

- التركيز على إيجابيات الزوج وتأملها بعمق عند حدوث أي خلاف بينكما يحميك من الغرق في بحور الحزن والتشاؤم فلا تكوني ذبابة لا تسقط إلا على الأذى بل كوني نحلة تمتص رحيق إيجابيات الزوج وتحولها إلى شهد السعادة.

(5) التقدير روح العطاء:

- الإنسان بحاجة دائماً إلى من يشعره بأنه ناجح وقادر على تحمل المسؤولية.. وكلما وصل إليه هذا المعنى.. كان أكثر قدرة على العطاء.. فلا تترددي في إشعار زوجك بالتقدير والامتنان وانظري إلى الجهد الذي يبذله من أجل إسعادك واستقرار أسرته أكثر من النتيجة التي تتحقق بالفعل حتى تحفزيه على العطاء ولا تقتلي داخله حوافز الإنجاز.

(6) تحاورّي وأنصتي:

- رغم أن الشائع أن المرأة أكثر ميلاً إلى الكلام من الرجل، فإن الزوج يحتاج في كثير من الأحيان إلى من ينصت إليه ويتفهم انفعالاته، فبقدر ما تمنحين زوجك أذنين مصغيتين تعمقين الصداقة بينكما..

ولذلك فكما تحبين أن يستمع إليك زوجك.. لا تترددي في الإنصات إليه أيضاً والتحاور معه بلطف وهدوء لتكوني الصدر الحنون والملاذ الذي يلجأ إليه بعد الله سبحانه وتعالى.

(7) تعاوني معه في تحقيق الحلم:

كلما تفهمت أهداف زوجك وأحلامه وأعنته على تحقيقها.. نشرت
عبير السعادة في حياتكما المشتركة.

فلا تترددي في تبني طموحات زوجك واعتبارها طموحات شخصية
لك، وإياك واعتبار هذه الطموحات معوقات أمام تفرغك لأهدافك
الخاصة.

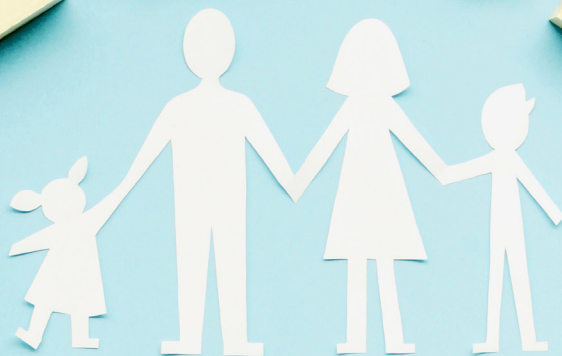
بتلك التآات ومعها الدعاء دائماً بأن يحفظ الله لك سعادتك
واستقرارك تكونين أسعد وأنجح الزوجات.. وتحصلين على ثقة زوجك
الذي لن يتردد وقتها هو أيضاً في بذل أقصى جهد
للحفاظ على حياتكما المشتركة وعشكما السعيد.

قائمة المراجع

م	المراجع	المؤلف
1	القرآن الكريم	
2	أسرتك ليست أولويتك	أ.د. بشير الرشدي
3	إلى حبيبين	كريم الشاذلي
4	أنت لا تفهمني	ديورا تانين
5	التفاهم في الحياة الزوجية	د. مأمون مبيض
6	تواقيع	ياسر الحزيمي
7	جرعات من الحب	كريم الشاذلي
8	الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية	جاسم محمد المطوع
9	الدورة التأهيلية للحياة الزوجية	د. محمد خير الله الشعال
10	الرجال من المربخ والنساء من الزهرة	د. جون جراي
11	الرجال والنساء والعلاقات بينهما	د. جون جراي
12	رسالة ماجستير... التوافق الزوجي وعلاقته بالإشباع المتوقع والفعلي للحاجات العاطفية المتبادلة بين الزوجين	أمل بنت أحمد بن عبدالله باصويل
13	رسالة ماجستير... التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظه جدة	وليد بن محمد الشهري
14	سنة أولى زواج	هيام محمد يوسف

15	سيكولوجية الأسرة والوالدية	أ.د بشير الرشيدى إبراهيم الخليفى
16	العشرة الطيبة	محمد حسين عيسى
17	كيف تدير أسرتك	أ.د بشير الرشيدى
18	لغات الحب الخمس	جاري تشابمان
19	لماذا يتصادم المريخ والزهرة	د. جون جراي
20	لماذا يكذب الرجل وتبكي المرأة	آلان باربرايز
21	مجموعة ماذا تريد الزوجة من زوجها	د. عبدالله هادي
22	محاضرة اختيار شريك الحياة	د. حمود القشعان
23	الموسوعة الأسرية التربوية (مجموعة صوتية)	د إبراهيم الخليفى
24	موسوعة التربية العملية للطفل	هداية الله أحمد الشاش

فهرس المحتويات



5	المقدمة
9	الأسرة
16	واجبات الأسرة في الإسلام
18	أهم وظائف
18	الأسرة في الإسلام
22	أهمية الأسرة ومكانتها في الإسلام
25	الأسرة هي السكن الآمن للإنسان
27	تأثير الأسرة في الأبناء
29	أركان الأسرة
35	التوافق في الأسرة
40	عوامل التوافق الزوجي
47	مفهوم الحاجات العاطفية
49	الحاجات العاطفية في ضوء الكتاب والسنة:
53	أهم الحاجات النفسية التي تتيح الأسرة إشباعها للطفل
61	الوالدية الفعالة
63	الوالدية الفعالة وأبعادها
77	كيف تعبر عن الحب؟
79	كيف تعبر عن الحب؟
81	لغة الحب الأولى الكلمات الإيجابية المشجعة
83	لغة الحب الثانية تكريس وقتٍ خاص
84	نصائح عملية...
85	لغة الحب الثالثة تلقي الهدايا
86	لغة الحب الرابعة: أعمال الخدمة
87	لغة الحب الخامسة: التلامس الجسدي

88	كيف تكتشف لغتك الأساسية في الحب؟!
91	فهم النفسيات بين الرجل والمرأة
93	فهم النفسيات بين الرجل والمرأة
98	ملامح الفروق والاختلافات بين الرجل والمرأة
101	الاختلاف بين الرجل والمرأة
103	أساسيات فهم نفسه المرأة
106	الاحتياجات الستة لكلا الطرفين
109	ميزانية الأسرة
121	المشاكل الزوجية
123	المشاكل الزوجية... سحابة صيف
131	المشكلة.. هل هي فعلاً مشكلة؟!
136	المشكلة الزوجية... نشأتها وعلاجها
139	أكثر أشكال الهجوم في حوارنا الزوجي
141	قواعد مهمة لاحتواء المشاكل الزوجية
155	أنواع الشخصيات أمام المشاكل الزوجية
158	خطوات عملية لحل المشاكل الزوجية
163	أدب النقد وأفضل أساليب لفت النظر
168	أثناء المشكلات... هو رجل... وهي امرأة
169	فاتورة المشكلات الزوجية
173	فيتامينات لصحة العلاقات الزوجية
175	فيتامينات لصحة العلاقة بين الزوجين
179	التاءات السبعة «طريقك إلى السعادة الزوجية»
185	قائمة المراجع