



ح دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع، ١٤٤٠هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحسيني، عبد العزيز عبد الله إبراهيم

المنغصات الزوجية؛ أفكار للحد منها والتعايش معها /

عبد العزيز عبد الله إبراهيم الحسيني / الرياض، ١٤٤٠هـ.

ص: ٩٦؛ سم: ٢٤ × ١٧؛

ردمك: ١ - ٢٧ - ٨٢٣٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- المشاكل الزوجية

٢- العلاقات الأسرية

٣- الزواج

أ. العنوان

ديوي: ٣٠١،٤٢٧

١٤٤٠/٢٤٧٧

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٢٤٧٧هـ

ردمك: ١ - ٢٧ - ٨٢٣٨ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حَقُوقُ الطَّبْعِ مَحْفُوظَةٌ

الطبعة الأولى

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

Dar Kounouz Eshbelia

For Publishing & Distribution

Kingdom of Saudia Arabia

P.O. Box 27261 Riyadh 11417

Tel.: + 96611 4914776

+ 96611 4968994

Fax.: + 9661 4453203

E-mail: eshbelia@hotmail.com



@k_eshbelia



@k_eshbelia



@k.eshbelia

دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع

المملكة العربية السعودية

ص. ب: ٢٧٢٦١ الرياض ١١٤١٧

هاتف: + ٩٦٦١١ ٤٩١٤٧٧٦

+ ٩٦٦١١ ٤٩٦٨٩٩٤

فاكس: + ٩٦٦١١ ٤٤٥٣٢٠٣



المنغصات الزوجية

(أفكار للحد منها والتعايش معها)

عبد العزيز بن عبد الله الحسني



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونتوب إليه، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، عليه، وعلى آله أفضل الصلاة وأتم التسليم.

أما بعد:

فيخطئ بعض الشباب والفتيات كثيرًا حينما يظنون أن العلاقة الزوجية الناجحة؛ هي الحياة الخالية من المنغصات أو المشكلات بين الزوجين، فبعد مضي فترة من الزواج، من الطبيعي أن تبدأ بعض المنغصات بالظهور، نتيجة عدم النضج الكافي، وضعف الخبرة من قبل الزوجين في التعامل مع المشكلات وحل الخلافات.

وما يجب أن يعرفه الشريكان، أن الخلافات إذا لم تتجاوز الخطوط الحمراء، فإنها أمر طبيعي لا مفر منه. ذلك أن الحياة الزوجية تعني اشتراك إنسانين وكائنين تحت سقف واحد، والاختلاف بينهما في الرأي والذوق ووجهات النظر أمر وارد؛ بل وطبيعي. وعلى الرغم من صعوبة النزاع وأثره النفسي على الزوجين أو أحدهما، إلا إنه قد يكون مفيدًا وإيجابيًا لاستمرار العلاقة الزوجية، باعتباره عاملاً مساعدًا يساهم في تغيير رتبة العلاقة وكسر روتينها، وعودتها من جديد بصورة أقوى مما كانت عليه.

إلا إن المنغصات أو المشكلات بين الزوجين إذا تفاقمت وتعاظمت وتجاوزت الخطوط الحمراء، فلا حد لآثارها السلبية، فهي تؤدي إلى فقدان السكن، ومجانبة الحق، والاندفاع لممارسة الأخطاء، وعدم التسامح وغض الطرف عند كل هفوة وزلة، وحينها

ينقطع التواصل، وتجنف الرحمة، وتُقلع جذور المودة، ويغدو البيت مجرد مأوى للنوم، ومطعمًا للأكل والشرب!!.

ومن أجل إيجاد حل لمشكلات عدم التوافق وكثرة الخلافات بين الزوجين، فقد جاء هذا الكتاب الذي سعت فيه جاهداً لخصر أهم المنعصات والمشكلات التي يتكرر وقوعها بين الأزواج، لمحاولة تفهمها وحلها.

مستفيداً فيما سطرته ودونته، من بعض المراجع العلمية، ومن ممارستي في الاستشارات النفسية والأسرية، وما أطره في جلساتي ولقاءاتي التربوية حول موضوعات هذا الكتاب، لإشباعها بحثاً ونقاشاً واستخلاصاً لأهم ما تم التوصل إليه، للخروج برؤية تربوية ناضجة، آملاً أن يجد فيه القارئ ما يعينه على التأقلم والتكيف مع شريكه، وأن يكون هذا الكتاب بمثابة الدليل والمرشد للتعامل مع المنعصات الزوجية التي تواجهه في حياته.

عبد العزيز بن عبد الله الحسني

تَهْنِئَةً :

المنغصات الزوجية

الزواج نعمة من الله وفضل، امتن الله بها على عباده، تُغصّ به الأبصار، وتُحصّن به الفروج، وقد جعل الله **تَعَالَى** بين الزوجين مودة ورحمة، وجعل ذلك من سعادة الدنيا. غير أنه قد تطرأ بعد مضي فترة على هذه الحياة الجميلة منغصات تسبب تعكيرها، وتؤدي إلى مشاكل تجعل من تلك الحياة السعيدة، حياة ضنك وتعاسة، ما يتوجب على العاقل أن يبحث في أسبابها وعلاجها، حتى تكون حياته سعيدة لا تشوبها شائبة أو يُنغص صفوها مشكلة مؤثرة.

منشؤها:

إذا تأملنا أهم الأسباب التي تُنغص الحياة الزوجية، سنجد أنها عائدة في الأصل إلى الأمور التالية:

- ✱ عدم التكافؤ واختلاف الأوضاع الاجتماعية والثقافية والبيئية.
- ✱ أنانية أحد الزوجين وعدم تقدير واحترام الآخر.
- ✱ عدم التفاهم ومعرفة أولويات الآخر واهتماماته.
- ✱ الاختلافات بين الزوجين في الجوانب الأخلاقية والسلوكية والنفسية.
- ✱ الجهل في معرفة المسؤوليات والواجبات والحقوق لكل منهما.
- ✱ عدم النضج الكافي في إدارة الخلافات والمنغصات بين الزوجين، وضعف الخبرة في التعامل مع المشكلات وحل الخلافات.
- ✱ تدخل الأهل في حياة الشريكين.
- ✱ وجود مشكلة جنسية عند الزوجين أو أحدهما.

- ✽ عدم وضع ميثاق للتفاهم على إدارة أمور الحياة.
- ✽ عدم مراعاة الاختلافات البيئية الإقليمية والأسرية، وعدم القدرة على احتواء اختلافات الطبائع والعادات والأفكار والرؤى.
- ✽ الجهل بالفروقات والاختلافات بين الجنسين.. وغيرها.

أنواعها:

١- منغصات عابرة:

وهي منغصات طبيعية تحدث بشكل آلي بين جميع الأزواج، ولا يكاد يسلم منها بيت، ولا يخلو منها منزل. وهذا النوع من المشكلات يجدد الحياة، ويقوي العلاقة، فمن خلالها يتعرف كل طرف على ما يغضب أو يُفرح الطرف الآخر، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل ويعرف أخطاء نفسه، فيحاول تعديل مسارها، كما يستطيع كل زوج أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات زوجه، فيشاركه فيها، وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين.

٢- منغصات متكررة:

يمكن حلها والتعامل معها بشيء من الحكمة أو الرجوع لأهل الاختصاص، وكثير منها يمكن تهذيبها وتعديلها، وما لا يمكن تهذيبها من العادات أو السلوكيات السلبية يمكن التعايش معها.

لكن قد يكون وقع بعضها كبيراً على غير العادة، فينتج عنها تسرع وعدم تقدير للعواقب، فتتسرع بعض الزوجات بمعالجات وتصرفات كوارثية لم تحسب عواقبها، ولا أقول قد تندم عليها؛ بل ستندم حتماً، لأن من طبيعة المرأة العجلة - والمرأة عزامة ندامة - وهذه التصرفات الكوارثية هي:

(أ) سؤال الطلاق:

وهو مفتاح هدم البيوت وتشيتها؛ لأن فيه استفزازاً للرجل في حال غضبه، وكثيراً ما يدفعه ذلك إلى التلفظ به، فيهدم البيت ويتشتت الأبناء، ولهذا ورد النهي عن ذلك بقوله صلى الله عليه وسلم: «أيما امرأة سألت زوجها طلاقاً في غير بأس فحرام عليها رائحة الجنة»^(١). والزوجة العاقلة هي التي لا يخطر ببالها طلب الطلاق أبداً، وإنما تسعى للصلح والقضاء على أي خلاف، وإذا ما شعرت بجفوة من زوجها، بذلت ما في وسعها لمعرفة سببه وكيفية علاجه، والجلوس معه لترضي قلبه وقلبها وتريح نفسه ونفسها.

(ب) الإلحاح على الزوج أن يذهب بها إلى بيت أهلها:

وإذا وصلها الزوج إلى بيت أهلها، فإنه غالباً لن يرجع إليها مرة أخرى، وتكون بين ثلاثة أمور: إما أن ترجع بنفسها، وإما أن تترجى الزوج ليأتي ويعيدها - وفي كلا الحالين سيكون موقفها محرّجاً -، وإما أن تكابر هي ويعاند هو، فتنتهي علاقتهما.

(ج) الخروج من البيت دون إذن الزوج:

وهي أشد وقعاً من سابقتها، وقد شدد الشارع في النهي عن ذلك، إلا في حال عذر شرعي كخوف الزوجة على نفسها، أو للاستعانة بمن يدفع الضرر عنها كوالد أو أخ لها.. والزوجة إذا خرجت من بيتها لحظة غضب زوجها، قد تأخذ العزة بالاثم ويأبى إعادتها بنفسه، ومن ثم يكون موقف الزوجة أيضاً محرّجاً حينها تعود إلى بيت الزوجية بنفسها.

(١) «صحيح أبي داود»، الألباني برقم (٢٢٢٦).

٣- مَنْعَصَاتُ مُسْتَعْصِيَةٍ:

وهي منعصات تستحيل الحياة الزوجية الكريمة معها، فبالرغم من أن أصعب القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، هو قرار الانفصال - لتتأجه المؤلمة في الغالب -؛ إلا إنه مع هذا كله يكون التخلي عن الزوج أحياناً أفضل من الاستمرار معه، فما شرع الطلاق والخلع^(١) والفسخ^(٢) إلا لمثل الحالات المستعصية التي يصعب استمرار العلاقة الكريمة معها.

متى تطلب المرأة الطلاق:

والسؤال الذي يطرح نفسه: ما المشكلات المستعصية التي على المرأة أن تطلب فيها الطلاق؟، وهل كل مشكلة مستمرة أو متكررة تحدث بين أي زوجين ترشح للانفصال؟!.

وللإجابة عن هذا السؤال يقول المربي جاسم المطوع: «هناك أمران لا بد أن نفرّق بينهما حتى نتخذ القرار الصحيح:

الأول: نوعية المشكلة وحجمها، وهل هي مستجدة أم قديمة؟.

الثاني: ظروف المرأة المادية والصحية والنفسية، ففي بعض الحالات تحدث نفس المشكلة في بيتين مختلفين، وكل أسرة تتخذ قراراً مختلفاً عن الأخرى، بما يتناسب مع ظروفها وطبيعة شخصية الزوجين، وهذا هو الصواب، ونضرب مثلاً على ذلك:

(١) **الخلع:** هو حل عقد الزوجية بعوض يكون من الزوجة برد المهر أو أكثر، ويكون بسبب أو بدون؛ ككره الزوجة لزوجها..

(٢) **الفسخ:** هو حل عقد الزوجية بدون عوض، ويكون بحكم القاضي لسبب يراه موجباً للفسخ؛ كالردة أو تعاطي المخدرات أو هجر الزوجة بدون سبب أو وجود عيب في أحد الزوجين أو عدم النفقة أو عدم الوفاء بشرط العقد... إلخ.

في حالة إدمان الزوج (المتكرر)، والزوجة لديها أطفال صغار وتخاف أن يشاهد الأطفال والدهم كل يوم يدخل البيت في حالة التعاطي، أو أنه يتعاطى داخل البيت. وهي مستقرة اجتماعيًا وبيت أهلها كبير ومناسب، ووالداها موجودان ولها دخل تعيش منه. فلو طلبت الطلاق، في مثل هذه الظروف يكون قرارها صحيحًا.

أما لو كانت زوجة أخرى، ليس لديها أطفال أو أن زوجها يتعاطى في الخارج ولا يتعاطى بالبيت، أو أن أبناءها كبار بالسن، ووالداها متوفيان وليس عندها دخل شهري، ففي مثل هذه الظروف، يكون قرارها بالصبر وعدم الانفصال صحيحًا، لأنه يتناسب مع ظروفها وطبيعة حياتها^(١).

وعليه فقرار الانفصال - في رأيي - لا ينبغي أن تلجأ إليه المرأة؛ إلا بالشروط

التالية:

- ١- أن يكون الزوج مدمنًا، أو مريضًا نفسيًا مؤثرًا على أهل بيته.
- ٢- أن يكون رجلًا عنيفًا ضراب - أي يكثر الضرب - للمرأة وبلا رحمة.
- ٣- ألا يملك الزوج أي صفات إيجابية يمكن أن توارى تلك السلبيات.
- ٤- أن تستنفد الزوجة - أو غيرها - كافة الوسائل والأساليب لإصلاحه وتعديل سلوكه.
- ٥- أن يكون لها دخل يكفيها، أو أهل وبيت يؤويها وأبناءها.



(١) صحيفة اليوم، قبل الطلاق ١٤ نقطة مهمة، الثلاثاء ٢٨ ذو الحجة ١٤٣٨ هـ، العدد ١٦١٦٧.

أصناف الناس تجاه المنغصات الزوجية

الناس تجاه المنغصات الزوجية ثلاثة أصناف:

١- **صنف إيجابي:** يشعر بمشكلته ويستطيع أن يحددها، ويملك المهارات اللازمة للتعامل معها، وهذا لن نتوقف عنده فإن معه زاده وسقاه.

٢- **صنف سلبي:** يشعر بمشكلته ويستطيع أن يحددها، لكنه مستسلم، عاجز، متضجر، دائم الشكوى، ويظن أن مشكلته مستعصية لا حل لها.

٣- **صنف يجهل التعامل مع مشكلاته:** فهو يعاني مشكلات زوجية تحيل حياته إلى قلق وهم وغم، لكنه في كثير من الأحيان يجهل مصدرها وأسباب تطورها وتفاقمها، ويفتقد لمهارات التعامل الأمثل معها ويفشل في إيجاد الحلول الناجعة لها، فيتركها للوقت اعتقاداً منه أنه كفيل بحلها!!.

وما يهمننا من الأصناف السابقة؛ الصنفان الأخيران، فلكي يتعايش الزوجان مع المنغصات التي تقابلها؛ لابد من تعلم بعض المهارات والخطوات العملية المحددة التي يمكن اتباعها للتعامل الإيجابي مع المنغصات المختلفة.

مهارات التعامل مع المنغصات الزوجية:

التعامل الأمثل مع المشكلات والمنغصات الزوجية، مهارة ينبغي على كل زوجين معرفتها للتعامل معها وتعديلها، وهي قائمة على ما يأتي:

١- **الشعور بالمشكلة:** وأعني بها ضرورة اقتناع الزوج أو الزوجة بوجود مشكلة تؤثر في مسيرة حياتها، وإدراك أن حلها والتعامل معها بتوفيق الله أمر ممكن.

وإذا أدركا ذلك - أو أحدهما - وشعر أن هنالك فعلاً مشكلة تؤرقه ووجد في نفسه العزم على بحثها وإيجاد حل لها، فقد توصل إلى نصف العلاج وما بعده أيسر وأسهل.

أما إذا شعر أحدهما نفسه بعدم وجود مشكلة تؤرقه وتؤثر على مسيرة علاقته بزوجه، أو تجاهلها على أنها طبع لا يمكن تعديله أو تهذيبه، فإن ذلك سيورث عواقب وخيمة وآثاراً جسيمة، من تراكم المشكلات وزيادة حدتها.

٢- تشخيص المشكلة: بمعنى وصف المشكلة وتحديد بدقة ووضوح، ومما يعين على ذلك البحث في مظاهر المشكلة وتأملها، مع ضرورة التفرقة بين الأعراض والأسباب الحقيقية لها، لأن معالجة الأعراض لا تؤدي لحل المشكلة، كما أن التفرقة بين الأعراض والأسباب الحقيقية، لا تتم إلا إذا تم وصف المشكلة بشكل دقيق، وإذا تم التشخيص بشكل خاطئ، قاد إلى حلول خاطئة وربما نتائج عكسية.

٣- تحليل المشكلة والبحث عن أسبابها: بعد القناعة بوجود المشكلة وإمكانية حلها، وتشخيصها بدقة، تأتي محاولة تحليلها من خلال البحث في بداياتها، ومحاولة معرفة أسبابها الجذرية أو عواملها الأكثر احتمالية، وهي خطوة مهمة للغاية لأن التعرف على أسبابها وبداية نشأتها؛ يؤدي إلى فهم أشمل للمشكلة ويساعد في تعرية ملامساتها، مع ملاحظة أن الأسباب ليس شرطاً أن تكون خارجية، فما أسهل إلقاء التهم على الغير، وتبرئة النفس التي قد تكون السبب في خلق المشكلات وتفاقمها.

٤- وضع قائمة بالحلول واختيار الأنسب منها: بعد الوقوف على السبب الحقيقي للمشكلة (وإذا عرف السبب بطل العجب)، تأتي مرحلة اقتراح الحلول المختلفة، واختيار الأفضل منها، مع التركيز على علاج السبب الحقيقي للمشكلة، أو التكيف معه إذا لم يمكن تغييره أو علاجه.

وتشخيص المشكلة وتحديد أسبابها وتحليلها، لا يوفق لها كل شخص، مما يستوجب الرجوع إلى المستشار الأسري أو الطبيب النفسي إذا اشتدت المشكلة واستعصى حلها. وليتضح ما مضى أسوق لك هذه الأمثلة الواقعية:

يحدثني طبيب نفسي متخصص، أنه راجعه في عيادته شخص بصحبة زوجته التي تعاني من مرض مزمن، مصحوب بالاستفراغ وبالذات إذا كان الزوج حاضراً عندها. وبعد عرضها على كثير من الأطباء في العيادات والمستشفيات، أجمعوا على سلامتها عضوياً، ما جعل أهلها يوقنون أن بها مساً أو عيناً.

وبعد أن أعياهم المرض أحضروها لي، فتم استعراض حياتها الزوجية وبداية تاريخها المرضي أولاً، إلى أن تبين لي أن علاقتها بزوجها كان يعتربها الجفاف والبرود والاهمال، وأنها مرضت يوماً فأشفق عليها الزوج وأغدق عليها من العطف والحنان الذي لم تجده في حال صحتها، فأصبحت - عن طريق اللا شعور - تتمارض كلما رآته، لتستجلب حنانها واهتمامه.

وبعد استعراض أفضل الحلول لعلاجها، تم توجيه الزوج إلى أن يتجاهلها كلما أشعرته بالمرض، مع إشعارها بالحب والحنان في حال الصحة حتى لا تطلبه عن طريق تمارضها.

من أجل ذلك فإننا نؤكد في حالة حصول مشكلة ما، على أهمية عدم يأس الزوجين من إيجاد حل لمشكلتهما، أو أنها مستعصية لا حل لها، كما نؤكد على أهمية عدم الاستعجال في استنتاج أسباب وهمية، أو إسقاطها مباشرة على أنها بسبب العين أو السحر وهي غير ذلك، أو التركيز على علاج أعراض المشكلات الظاهرة فحسب، فإن هذا لا يحل المشكلة من جذورها، وإنما هو ترقيع لا يُنهى جوهر المشكلات؛ بل لابد من البحث عن

الأسباب الحقيقية التي تولد وتثير هذه المشكلات، وتحديدًا بدقة، ليتجه العلاج إليها مباشرة.

وقصة أخرى لزوج كان يعيش حياة هائلة مع زوجته، وفجأة تغيرت علاقتها به، وبدأت تشعر بالنفرة منه، ما دعاه إلى عرض مشكلته على أحد الزملاء المستشارين قائلاً:

تزوجت منذ تسع سنوات وأنجبنا خلالها ثلاثة أبناء، وكانت حياتنا على خير ما يرام. وبدأت مشكلتي مع زوجتي بعد الولد الثالث أي منذ سنة ونصف تقريباً، فقد تغيرت عليّ كثيراً، فهي تنفر مني ولا تريدني أن أقرب منها، وتتضايق من جلوسي بجوارها، وتتهرب مني عند محاولة تقبيلها، كما أنها لا ترغب في المعاشرة الجنسية إلا بعد إلحاح وبدون رغبة منها مع إغراضها بوجهها عني، وأصبح هذا الأمر يضايقني ويتعبني، وأخشى ما أخشاه أن يكون تغيرها لوجود أحد في نفسها غيري!!.

وبعد طرح الأسئلة والاستفسارات الفاعلة، ومعرفة الأمور المتغيرة بينهما منذ تلك الفترة، واستبعاد الفرضيات المتوقعة لهذه المشكلة، ومحاولة الربط بين تلك الأعراض، استطاع المستشار الأسري بخبرته أن يفترض للزوج أن سبب المشكلة ربما يكون تغير في رائحة الفم لمشكلة في أسنانه أو معدته.

وهنا تذكر الزوج وكأنه استيقظ من غفوته قائلاً: نعم هي كانت تكثر من إعطائي (العلوك) وتلح عليّ أن أتناولها خاصة قبيل الجماع، وتقول لي أن رائحتها جيدة ولها نكهات طيبة، فمرة تعطيني علكة بالنعناع وآخر بالفراولة!!.

ومن خلال هذه المشكلة - وأمثالها كثير - يتضح أن تغافل الزوجة وسكوته عن مفاتحة الزوج بمعاناتها من رائحة فمه الكريهة، هو السبب الأساس لحدوث المشكلة واستمرارها، حتى إن الزوج ظن السوء بأهله!!.

قواعد للتعامل مع المنغصات الزوجية

- ✽ في العلاقات الزوجية كل المشكلات قابلة للحل وبسهولة، بشرط: أن ينظر الزوجان إلى المشكلات على أنها قضية أخذ وعطاء، وليست قضية انتصار وهزيمة.
- ✽ بعض الأزواج كثيراً ما يشتكي من أمور تزعجه من قبل شريكه، وبدلاً من أن يسعى إلى حلها يلجأ إلى الصمت ويظل يغلي من الداخل من غير أن يحرك ساكناً، ولذا بادر إلى حل المشكلة حال حدوثها، وعدم طي صفحاتها أو تجاهلها، لأن ذلك سيراكمها ويستدعيها عند حدوث مشكلة أخرى، كما أن تأخيرها يرسخها ويجعلها تتوالد وتكبر.
- ✽ إذا رأيت الحق مع شريكك فلا تتكبر وتتعالى على الاعتراف بالخطأ والاعتذار.
- ✽ المنغصات المتكررة بين زوجين والنكد المزمّن، من الممكن أن يكون مجرد عرض لمرض أساس وهو وجود مشكلة في العلاقة الجنسية.
- ✽ ليس بالضرورة حل المشكلة جذرياً، لكن يكفي في البداية الحل اليسير، ثم تدرج بعد ذلك في حل بقية المشكلة.
- ✽ لا تتوقع الحلول الفورية، لأن المشكلة مرتبطة بأحاسيس ومشاعر وسلوكيات وعادات وطبائع وقناعات.
- ✽ تذكر أنك تتعامل مع بشر، والبشر يخطئ، ويصيب، وينسى، ويتعب، ويمرض، ويكتئب، وهذه الظروف النفسية تغير من سلوك الإنسان وتعامله، فإذا بدرت منه أثناء هذه الأحوال مشكلة ما، فهي لا تعبر عن طبيعته بل عن الأعراض التي يعاني منها^(١).

(١) انظر: «فن إدارة الخلافات الزوجية»، محمد حبيب الفندي (ص: ٤١).

❖ المشكلات والعيوب والنقائص تبقى بين الزوجين، فلا تخرج خارج البيت بتأتًا ولا يطلع عليها الأهل ولا غيرهم، لأن أي مشكلة مهما كانت يسيرة فإن حجمها يكبر بتدخل الآخرين، وقد ينسى الزوجان المشكلة بعد ذلك لكنها تبقى حاضرة عند الأهل، وهذا خطأ يجب على كل منهما أن يتجنبه تمامًا.

❖ مما يتفق عليه خبراء السلوك الإنساني، أن المشكلات السلوكية قد يكون من الصعوبة بمكان إزالة جميع مسبباتها بفترة زمنية معينة، لأن النفس البشرية معقدة في فهمها وإدراك أبعادها، والمشكلات المرتبطة بأحاسيس ومشاعر وسلوكيات وعادات وطبائع وقناعات، تحتاج إلى جهد ووقت، وإلى تغيير وتبديل في أساليب واستراتيجيات التعامل حتى نوفق للمناسب منها.

❖ عندما يقول أحد الزوجين؛ منذ سنوات طويلة وأنا أحاول وأبذل لأعدّل سلوك شريكي ولم يتغير، فاعلم أنك طيلة تلك السنوات كنت تدور حول أسلوب واحد، لم يناسب طبيعة شريكك، ولذا جرب أساليب أخرى حتى تصل إلى الأنسب منها.

❖ أحيانًا تخلق الزوجة مشكلة من لا شيء، حينما تعاتب الزوج في غير وقته، فيكون ردة فعله عاصفة لا تُبقي ولا تذر، ولذا فإن أفضل حل للخلاف هو تأجيل الحديث عنه لوقت آخر تكون فيه النفوس غير مشحونة ولا قلقة، وقتها يمكن أن يبدأ الحوار مع مراعاة آدابه ومهاراته.

❖ مهما كانت الظروف لا يجوز للزوجين أن يفكرا بالانفصال، قبل أن يبذلا الكثير وينوعا في العديد من أساليب الحلول.

❖ ابتعد عن المثالية عند التفكير بمواجهة المشكلات، فليس من الواقعية أن تسعى إلى التخلص من كل المشكلات تمامًا من حياتك، فهناك مشكلات يصعب حلها، ولكن يمكن التعايش معها، وأخرى التخفيف منها، وهذا يعتبر نجاحًا في حلها.

❁ لا تقدم على أي رد فعل أو أي قرار إلا بعد قياس الخسائر والمكاسب.

❁ لو استعرض كل منا مسيرة حياته لوجد أنه سبق وأن مرت عليه مشكلات كان يتصور ألا حل لها، وربما ظل أياماً طويلة يقلب عقله وفكره ولا يستطيع أن يصل إلى الحل، ثم فجأة.. يتغير كل ما حوله، ليجد له مخرجاً من حيث لا يدري ولا يحتسب، ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرِهِ ۖ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: ٢-٣] فمن رحمة الله بنا أن «كل شيء يكون صغيراً ثم يكبر إلا المصيبة تكون كبيرة ثم تصغر»^(١) ولهذا فإن العاقل إذا مرت به مشكلة - مهما بلغت شدتها -، لا ييأس من رحمة الله ويستسلم للهم والغم؛ بل يردد دائماً وأبداً: «سحابة صيف ثم تنقشع»^(٢)، وهذا هو الذي يرفع اليأس والقنوط من إمكانية زوال المشكلة وانتهائها، ويبقي الأمل في انفراجها.

❁ لا تستمعي إلى كلام صاحبك أو زميلتك عند الحديث عن علاقتها بزوجها والعلاقات الرومانسية بينهما، فكثير من الفتيات ينسجن هالة يضخمن فيها مكانتهن بادعاءات ليست حقيقية، ربما لنقص تشعر فيه، وربما تريد صنع إثارة ولفت الانتباه إليها، وربما لتظهر أفضليتها عليك، فتزهدى بزوجك مهما كانت نوعية العلاقة به.



(١) «العيش في الزمان الصعب»، د. عبد الكريم بكار (٢/ ٩٦).

(٢) انظر: «عدة الصابرين»، ابن القيم (ص: ٨١).

نماذج للمنغصات الزوجية (أفكار للحد منها والتعايش معها)

السعادة الزوجية؛ حلم ينشده الجميع، وأمنية تراود كل زوجين، ولكن المقاصد تنال بالأسباب، ﴿لَيْسَ بِأَمَانِيَكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلِ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلُ سُوءًا يُجْزِيهِ﴾ [النساء: ١٢٣]. فالذي يبذل ويسعى للسعادة الزوجية يحصل عليها والعكس صحيح، ولو تأملنا أهم الأسباب التي تُنغص الحياة الزوجية وتسبب التوتر والقلق فيها لوجدنا أنها عائدة إلى سوء تفكير أحدهما أو عناده أو عنجهيته أو حماقته أو عدم قدرته على التعامل مع مشكلاته..، ولأنه يصعب حصر المنغصات والتفصيل فيها، فسأتوقف عند أهم المنغصات التي تقع عادة بين الزوجين، ويكثر السؤال عنها، مستعرضاً أسبابها والوسائل المتاحة لعلاجها وآلية التعامل معها، وأذكرها أولاً: لتجنب الوقوع فيها على حد قول الشاعر:

عرفت الشر لا للشر لكن لتوقيه ومن لا يعرف الشر من الخير يقع فيه

وثانياً: ليستفيد كل شخص مما يناسبه من الأفكار والحلول حسب المشكلة التي يعاني منها، والتي سنتطرق لذكرها بشيء من التفصيل.



النموذج الأول: الخيانة الزوجية

لدى كل من الرجل والمرأة متطلبات نفسية وجنسية مختلفة، فإذا لم يجدا أو أحدهما ما يشبعها عند الآخر - مع ضعف الوازع الديني -، فقد يلجآن إلى البحث عن طرف آخر يلبي تلك الاحتياجات المختلفة، خاصة في ظل الانفتاح الذي يعيشه اليوم مجتمعنا، وتوفر وسائل الإعلام الجديدة المختلفة، التي سهّلت عملية التواصل بكل سرية وخصوصية، فأصبح المرء لا يحتاج إلى كثير جهد ليحصل على مراده.

والخيانة الزوجية هي خيانة لله قبل أن تكون خيانة زوجية، وهي «درجات أو بالأصح دركات، فقد تكون مجرد معاكسة عابرة، أو محادثة طارئة، أو مقابلة مرتبة، أو خلوة محرمة، يقع فيها مقدمات الفاحشة، أو الفاحشة العظمى والعياذ بالله تعالى»^(١).

أثر الفراغ العاطفي:

الدراسات التي تبين أثر الفراغ العاطفي بين الزوجين كثيرة ومتعددة، فقد ذكر «الدكتور وليد الزهراني - مركز الطب النفسي السلوكي للإرشاد والعلاج النفسي في الرياض - أن ٩٥ ٪ من مراتدات العيادات النفسية في السعودية هن ممن يعانين الفراغ العاطفي ويقعن تحت طائل الاكتئاب والرهاب الاجتماعي جرّاء علاقات عاطفية فاشلة أو تبعات علاقة زوجية غير ناجحة، مما يترتب عليه بحث المرأة عن يعوضها ما فقدته من اهتمام واحتواء فتلجأ إلى أساليب غير صحيحة»^(٢).

وفي دراسة أخرى للدكتور وليد الزهراني حول: (تأثير الفراغ العاطفي في الأسرة

(١) «دليل الإرشاد الأسري»، عبد المجيد الدهيشي وآخرون (١٩/٥).

(٢) انظر: «أهمية الإشباع العاطفي بين الزوجين»، سحر خليفة (ص: ٩).

السعودية) أشار فيها إلى أن أهم الأسباب التي تدفع المرأة إلى البحث عن العاطفة خارج إطار الأسرة؛ هو عدم الاستقرار داخل المنزل والملل والإهمال والمشاكل الأسرية وغياب الوازع الديني والاحتياج العاطفي، إلى جانب طبيعة عمل الزوج وسفره الدائم وغيابه عن المنزل، مشيراً إلى أنه لا فرق بين المتزوجة والبر في سرعة الوقوع تحت وطأة الاحتياج العاطفي. وأردف أن أكثر السيدات اللاتي يبحثن عن الحنان هن ممن يتسع بينهن وبين أزواجهن الفارق الثقافي فهي تطمح إلى حياة رومانسية مليئة بالعاطفة، بينما الزوج بعيد عن هذا الشعور ويطالبها فقط بالإنجاب ورعاية الأبناء، دون النظر إلى احتياجاتها الخاصة مشيراً إلى أن أكثر ما تحتاجه المرأة هو الاحتواء والحنان والإحساس بالأمان^(١).

ولهذا فإن أهمية الإشباع العاطفي تنبع من حاجة الرجل والمرأة إلى سكن ومودة يجب على كل طرف أن يوفرها للآخر حتى لا يسقط أي منهما في بؤر الرذائل من تعاسة وخيانة وجريمة واكتئاب وانحراف بحثاً عن الحب والعاطفة.

كما أوضحت دراسة ميدانية أجريت على النساء المحكوم عليهن بالسجن في السعودية، أن ما نسبته ٨٠ و ٨٦٪ من السجينات جنحن للجريمة بدافع الحرمان العاطفي، إما كراهية وانتقاماً من الزوج، وإما بحثاً عن الحب والحنان^(٢).

والدراسات في ذلك كثيرة ومتعددة، ولولا خشية الإطالة لذكرت الكثير منها، ولكنها جميعاً توجب على أصحاب العقول السليمة، أن يترفع كل طرف عن كل ما يؤثر على علاقته بشريكه، وأن يشبع كل منهما الآخر بما يحتاجه من عواطف ومشاعر متبادلة، وأن يشعر كل منهما صاحبه بالثقة وأنه دائماً على خلق وعفة وسلوك حسن وأنه يثق بكل

(١) المرجع السابق (ص: ٩).

(٢) انظر: مجلة الأسرة، السنة الثانية عشرة، (العدد: ١٤٢).

تصرفاته، فإن ذلك يشعر الآخر بالأمان والمسؤولية تجاه نفسه بذات الوقت، ويبعد عنها الكثير من المشاكل التي هما في غنى عنها.

أسباب الخيانة:

بدايةؤكد أنه ليس شرطاً أن الخيانة الزوجية تحدث نتيجة نقص في أحدهما أو في مواصفاته أو عدم حب الشريك له أو أي سبب آخر، وإنما السبب الأول والأساس للخيانة هو ضعف الوازع الديني وعدم مراقبة الله والخوف منه **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** والغفلة عن الدار الآخرة وحسابها، يأتي بعد ذلك أسباب أخرى هي كالتالي:

✽ الرغبة الجنسية الزائدة لدى أحد الزوجين، ويقابله ضعف جنسي واضح في الآخر، حينها قد يلجأ إلى البحث عمّن يشبع لديه هذا الجانب.

✽ الجنس بالنسبة للرجل حاجة ملحة ورغبة جامحة، وحينما يشعر أن هناك عدم توافق جنسي بينه وزوجته، أو عدم تفاعلها معه، أو قصورها في الاستجابة له، فإن ذلك عادة ما يكون من أهم الدوافع لخيانة الرجل، حتى وإن زعمت الزوجة أنها لم تقصر معه، و«الكثير من الدراسات تشير إلى أن من أهم أسباب الانحرافات والخianات والمشكلات التي تصيب الحياة الزوجية، إنما تعود في معظم الحالات إلى عدم التجانس الجنسي والنفسي بين الزوجين»^(١).

✽ التنشئة الخاطئة؛ فقد يكون أحد الزوجين نشأ في بيئة منحرفة، فينشأ وهو يرى أحد والديه أو أحد أفراد أسرته يمارس ذلك، فيصبح الأمر بالنسبة له هيئاً لا صعوبة فيه.

✽ العلاقات السابقة قبل الزواج.

✽ سوء الاختيار وعدم القناعة بالشريك.

(١) «ألف باء السعادة الزوجية»، محمد حسان (ص: ٥٨).

❁ الفراغ وحب الاستطلاع ومحاولة تجربة علاقة جديدة.

❁ الصحبة السيئة الذين يحسنون له الدخول في هذا المجال ويرغبونه فيه.

❁ الفقر والحاجة وعدم توفير الحد الأدنى من احتياجات الزوجة المادية، ما يلجئها إلى الخيانة بحثاً عن المال.

❁ كثرة المشكلات الزوجية وبرودة العلاقة وجفافها العاطفي، حتى يصبح البيت مجرد مكان للأكل والنوم، دون وجود أدنى مقومات السعادة فيه، ما يدفع الزوج أو الزوجة إلى البحث عن البدائل، وبالذات إذا شعر أحدهما أن حياته أصبحت لا تطاق مع الطرف الآخر، وكان ما يفتقده مهماً له.

❁ عدم اهتمام أحد الطرفين بنفسه ومظهره ولبسه ونظافته ورائحته وإهماله لشريكه، فالفتن اليوم أصبحت غالبية ومؤثرة ويصعب التحرز منها، وإذا التفتت الزوجة إلى شريكها، وجدته بلباس رث ورائحة منقّرة، وإذا التفت الزوج إلى زوجته في بيته وجدها بلباس محتشم ساتر، وكأنها بين أهلها أو إخوانها، بينما هما يتعرضان إلى مغريات وفتن مثيرة؛ سواء في العمل أو الأسواق أو التلفاز أو حتى الأجهزة التي يحملها كل منهما، ففي كل (جوال) أو برنامج أو موقع إلكتروني إعلانات وصور مغرية ومثيرة للنساء، ما يستوجب على كل منهما أن يسد ذلك الثغر ويملاً عيني شريكه.



أفكار للحد من المشكلة

قاعدة: ما لا تعلمه لا يجرحك:

من يتأمل نصوص الشريعة يجد أنها أغلقت جميع المنافذ التي تؤثر على تماسك الأسرة واستقرارها وترباطها، لدرجة أنها حرمت أي وسيلة من وسائل محاولات التحقق أو التأكد مما يسمى بالخيانة الزوجية، فالله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** يقول: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ يَكْتُمُونَ الْأَمْنُ لَا تَسْأَلُونَ عَنْ أَسْيَاءِ إِنْ بُدِّ لَكُمْ قَسْوَكُمْ﴾ [الْمَائِدَة: ١٠١].

ونهى **سُبْحَانَهُ** عن سوء الظن وعن التجسس فقال: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ يَكْتُمُونَ الْأَمْنُ لَا تَسْأَلُونَ عَنْ أَسْيَاءِ إِنْ بُدِّ لَكُمْ قَسْوَكُمْ﴾ [الْمَائِدَة: ١٠١].

وهناك قاعدة وحكمة يسير عليها كثير من الأزواج العقلاء ليتجنبوا الكثير من المآسي في حياتهم الزوجية، وهي أن: «ما لا تعلمه لا يجرحك»، فإذا لم يظهر شيء ما على السطح بصورة ظاهرة، فإن من الخطأ والحمق أن يبحث الشخص عن المشكلات ويخلقها خلقاً لمجرد الشك أو الريبة.

ولذا يجب أن يعي المرء أنه عندما يحاول التجسس على شريكه، فإنه بذلك يكون قد انتهك حرمة المسلم، وهذا لا يصح ولا يجوز شرعاً، فلكل شخص خصوصيته واستقلالته، والاستقلالية ليست بالضرورة خيانة أو أمراً محرماً، وإنما قد تكون أمراً خاصة لا يرغب الشخص بالاطلاع عليها من أي أحد كان.

كيف تتصرف المرأة عند خيانة الزوج:

ولأن المرأة هي من تكتوي بنار الخيانة عادة، فإن عليها - إذا وجدت أشياء ظاهرة وواضحة دون تجسس أو تحرر - اتباع الخطوات التالية:

أولاً: بالرغم من أن التجسس على خصوصيات الآخر، هو مشكلة المشاكل، إلا إنه في حال بحثت المرأة عن المشكلات وفتشت جوال زوجها، ووقع الفأس على الرأس بإرادتها، فعليها أن تتأكد من ذلك فعلاً لا شكاً أو ظناً، وأن تجزم أن الذي رآته أو قرأته من الرسائل عبر جوال الزوج، ليس مجرد رسائل بينه وإحدى زميلاته في العمل، فقد أصبح التنسيق عبر المكالمات وأحياناً عبر الرسائل أمراً لا بد منه، بعد أن فرض أسلوب العمل التواصل بين الزميل وزميلته والعكس. كما يجب أن تتأكد أيضاً أن تلك الرسائل ليست مجرد مداعبة عابرة مع أحد زملاء الزوج، فبعض الرجال يصل بهم المزاح إلى درجة الحديث عن النساء بكلام غير لائق لا أدباً ولا شرفاً.

ثانياً: إذا تأكد لك فعلاً أن تلك الرسائل تنم عن علاقات غير شرعية، بأدلة ظاهرة وواضحة، لا لبس فيها ولا شبهة، فهنا يجب عليك اتباع الخطوات التالية:

١- لا تتعجلي في اتخاذ قرارات فردية مؤثرة، فمن الصعب إن لم يكن مستحيلاً على أي شخص التفكير بوضوح في مثل هذا الموقف.

٢- تجنبني المواجهة وإشعاره أنك قد علمت بكل شيء، أو أن توجهي له تهمة الخيانة وأنك لا تثقي به، فإنك بذلك تدفعينه دفعاً كي يؤكد علاقته بتلك المرأة التي ربما لم يسمع منها إلا كلمات الحب والحنان.

٣- غضي الطرف ولا تشعريه أنك تجسست عليه، فقد تكون مجرد نزوة عابرة، أو عبث طارئ غير محسوب.

٤- حاولي أن تزيدي من جرعات الحب والحنان والاحتواء والاهتمام العاطفي بزوجك، فإن ذلك أجدى وأنجع في إصلاحه وعلاجه بطريقة غير مباشرة.

٥- تفقدي نفسك وابحثي عن الدوافع العميقة، والأسباب الظاهرة والخفية التي دفعت زوجك للبحث عن بديل، ولا تقولي أنني لم أقصر في شيء وتظني أن

ما تقدمينه للزوج من احتياجات خدمية، من إعداد الأكل ونظافة المنزل وترتيبه وغسيل الثياب وكيّها.. ، أنك بهذا قد استوفيت جميع احتياجاته وحقوقه. فإن للرجل احتياجات نفسية وجنسية هي بالنسبة له أهم من تلك الاحتياجات الخدمية التي يمكن أن تقوم بها أي عاملة منزلية.

وقد يكون للملل في العلاقة، والاعتقاد الجنسي، وافتقاد العواطف النفسية، دور في الخيانة، كون تلك الأمور بالنسبة للرجل حاجة أولوية وهدفًا من أهم أهداف حياته، ما يجب على الزوجة الالتفات إلى الأمور التالية لإشباع الزوج في ذلك:

✿ احرصي على التغيير والتجديد في أسلوب اللقاءات الحميمة، ونقلها من الروتين الملل المعتاد إلى ممارسة جاذبة من خلال تغيير الأوضاع وطريقة الممارسة وأسلوب التفاعل.

✿ شكلي وغيري في ملابس النوم الداخلية والعطورات.

✿ غيري أماكن الأثاث في غرفة النوم واستعمال الورود والشموع وتغيير ألوان الإضاءة.

✿ تفنني بالرقص وعمل (المساج).

✿ البسي المثير من الثياب داخل البيت...، فإنه من غير المعقول أن تلبس الزوجة عند زوجها المحتشم من الثياب وكأنها بين أهلها وإخوانها، أو أن تتعامل معه برسمية زائدة وكأنها بين أجنب عندها، وبالذات في ظل كثرة المثيرات الجنسية التي أصبحت اليوم في كل مكان، حتى وإن امتنع الرجل عن مشاهدة التلفاز، أو الذهاب إلى مواطن الفتن كالأسواق والمهرجانات المختلطة...، إلا إنه لن يستطيع التحرز منها، ففي معظم كل جهاز أو برنامج إلكتروني يتم فتحه والتعامل معه، لا يكاد يخلو من دعاية لامرأة

فاتنة أو رقص ماجن، ما يوجب على المرأة أن تملأ عيني الزوج بالتفنن
لبس المثير من الثياب القصيرة والكاشفة لبعض الصدر.. إلخ، وكل ذلك
كفيل باكتفاء الرجل وعدم البحث عن التجديد مع امرأة أخرى بالزواج
أو الخيانة.

٦- مع هذا كله، تذكرني أن دافع الزوج للخيانة، ليس شرطاً أنه نتيجة قصور في
تعاملك أو عدم حب لك أو نقص في جمالك، وإنما قد يخون لضعف وازعه
الديني فحسب. ولذا لا بد أن تدركي أنه لا صلاح لزوجك إلا بصلاح دينه،
فلا بد من السعي الحثيث في أن يكون قريباً من ربه وأن تضعي لنفسك خطوات
عملية تحاولين من خلالها أن تزيدي من جرعات إيمانه، فإذا انصلح دينه تخلص
من هذا البلاء.

ثالثاً: إذا لاحظت أن زوجك لم يرعو واستمر بعلاقاته وخياناته رغم كل ما بذلته
من أجله، وثبت ذلك بالأدلة القاطعة، فعليك اتباع ما يأتي:

١- عاجلي المشكلة داخل بيتك، دون تدخل أي طرف خارجي، حتى لا يشعر
الزوج أنك تقصدين إحراجَه أو فضحَه.

٢- الجئي في هذه الحالة إلى مصارحته، والفتي نظره إلى الآلام التي تسببها خياناته
لمشاعرك وإنسانيتك.

٣- ابحثي وانتقي مقاطع (اليوتيوب والسناب) المناسبة، التي تعالج مثل هذه
القضايا وأرسلها إليه عبر الواتس.

٤- يمكن أن تلجئي إلى تحريك شعوره بالمسؤولية، بأن تعرضي عليه الزواج من
هذه المرأة التي هو على علاقة بها حتى لا يقع بالحرام (ولن يفعل). فمن جهة
سيكبرك أنك تريدين له الحلال وتجنبيه الحرام، ومن جهة أخرى لعله يستيقظ

من سكرته ويعلم أن مثل تلك المرأة لا يمكن أن تكون يومًا زوجة له وأمًّا لأولاده، فيتركها.

٥- إذا كان الزوج متمسكًا بك، حريصًا على بقاءه معك، فحاولي أن تبحي عن نقطة ضعفه، كأن يكون التهديد بإشعار والدك، أو شخصًا يخشى أن تتلوث سمعته إذا علم بما حدث، فاستغلي ذلك واجعليه أداة مسلطة لتهديده به.

رابعًا: إذا اتبعت تلك الأساليب دون أي نتيجة واستمر في خيانتك، فعليك أن تستعيني بعد الله **تعالى** بأهل الخبرة من المستشارين الأسريين في لجان الإصلاح ومراكز التنمية الأسرية أو معالج نفسي ونحوه.

خامسًا: إذا لم تجدي منه أي استجابة فعليك عرض مشكلتك على من تثقين به من أهلك أو أحد إخوانك أو أقربائك، ليتدخل لإصلاحه بشكل حاسم.

سادسًا: إذا استمر وتمادى في خيانتك فعليك إعادة النظر في موقفك من هذا الزوج، ووضع خيارين أمامه: إما أن يقطع علاقاته المحرمة، أو الانفصال، ولكن بعد التفكير والتأمل في أبعاد ومآلات الخيارين وأيهما أكثر مناسبة لك ولظروفك، فالمرأة التي لديها أهل (أم وأب على قيد الحياة وفي بيت مستقل)، ليست كالمرأة التي ليس عندها شيء من ذلك، والمرأة التي لديها القدرة على الاستقلال بمنزل خاص (لديها دخل)، ليست كالمرأة التي لا تستطيع ذلك. فتأملي.



النموذج الثاني: تدخل الأهل في مشكلات الزوجين

تفترض كثير من الأمهات أن ابنتها إذا تزوجت، تكون جاهلة بكثير من الأشياء التي ينبغي عليها تعلمها من أمها، فهي في نظرها تجهل كيفية التعامل مع الزوج، ومسؤوليات الزواج، وكيف تتصرف إزاء المنغصات والمشكلات التي تعترضها.

ومن هنا فالأم دائمة السؤال والاستفسار عن علاقة ابنتها بزوجها وآخر مستجدات حياتها، وتنسى أن دورها ينبغي أن يقتصر على مساندة الابنة ومساعدتها متى طلبت ذلك، وليس التدخل في كل شؤون حياتها.

الآثار السلبية لتدخل الأم في مشكلات ابنتها:

- ✽ شعور الفتاة أنها بحاجة دائمة إلى الرجوع إلى أمها في كل صغيرة وكبيرة.
- ✽ اتكاليتها على أمها حتى تصبح غير قادرة على الإمساك بزمام حياتها.
- ✽ شعورها بالضعف وأنها بحاجة إلى غيرها لحل مشكلاتها.
- ✽ تكتشف الفتاة بعد مدة زمنية أن والدتها قد أوصلتها إلى مسار خطير في حياتها الزوجية، لأن الأم لا تعرف حقيقة هذا الزوج كما تعرفه ابنتها.
- ✽ خطورة ردة فعل الزوج إذا علم أن مشكلته تُنقل خارج بيته، إذ إن طبيعة الرجل عندما يعاني من مشكلة ما، فإنه يفضل عدم علم أحد بمشكلته بها فيها الزوجة نفسها، فما بالك حينما يعلم أن مشكلته تُنقل خارج بيته!!.

وعليه فإن الأصل عدم تدخل الأهل من تلقاء أنفسهم بمشاكل ابنتهم بعد الزواج مطلقاً، كون ذلك أدباً عاماً حث عليه الإسلام كثيراً، نظراً لخطورة خروج المشكلة خارج بيت الزوجية واستمرار اشتعال نيرانها، وإذا نُقلت المشكلات إلى أهل الزوجة، فإن الحكم لن يكون عادلاً لأن السماع سيكون من طرف واحد، وبالطبع ستجرفهم

العاطفة تجاه ابنتهم، ومهما كانت المشكلة ففي النهاية ستنتهي وتذوب بين الزوجين، ولن تستفيد الزوجة من خروج مشكلتهما إلى أهلها، سوى إيغار صدورهم على زوجها، وامتلاء نفوسهم غيظاً وكرهاً له.

وتدخل الأهل يبقى مرهوناً بمدى صبر الفتاة وقدرتها على التكيف مع طباع زوجها وعلى تجاوز مشكلاتها، وطالما أنها لم تشتك، ولم تلجأ إليهم، فلا يحق لهم التدخل، بل ولا الإلحاح عليها بكثرة سؤالها عن حياتها وعلاقتها بزوجها، كون تدخلهم يعقد الخلاف ويطيل أمده، وربما كانت الفتاة تتبع خطوات عملية مدروسة نحو معالجة مشكلتها. وطالما أن المشكلة في حدود البيت فهي صغيرة مهما كبرت، وإذا خرجت من البيت أصبحت كبيرة بالرغم من صغرها، يقول الشيخ علي الطنطاوي **رَحِمَهُ اللَّهُ** «أنا اختصاصي في أمور الزواج والخلافات الزوجية، مارست النظر فيها سبعاً وعشرين سنة، وأنا أؤكد أن تدخل الأهل يعقد الأمور ويفسدها. الله جعل بين الزوجين مودةً ورحمة؛ فهما يختلفان ويصطلحان، ولهما طرائق خاصة للمصالحة، فإذا تدخل الأهل انسدَّ طريق الصلح، أما في الحالات الخطيرة التي يترجَّح معها فصح عُرى الزوجية وتعذر استمرارها، فلا بد من تدخل الأهل»^(١).



(١) «فصول اجتماعية» (ص: ٦٤).

أفكار للحد من المشكلة

(متى يتدخل الأهل؟):

تدخل (العاقل) من الأهل يكون في حالة واحدة فقط؛ عندما تُشعرهم ابنتهم أنها غير قادرة على مواجهة مشكلتها بمفردها، وأنها تحتاج إلى مساندتهم للوقوف معها، بل أحياناً يكون من الضروري أن تطلب تدخلهم، لينصفوها في تلك الصراعات مع زوجها، لاسيما إذا كان إنساناً يتصف بسوء الأدب ونقص الأخلاق، ولا يراعي حقوقها كزوج، وبالذات إذا كان يضربها بلا حق أو يهين كرامتها.

ومن الضروري أن تعي الفتاة المشكلات التي ينبغي أن تصبر عليها، والتي لا تصبر عليها، فمثلاً إذا ضربك زوجك بعنف، أرفضى وبشدة تصرفه، كون الرجل إذا ضرب زوجته، وبكت ثم سكنت، سيضربها مرة أخرى، ويعتاد على ذلك، وهنا تقع الإشكالية الكبرى، لأن شعور الرجل أن زوجته كالطفل يضربها، ثم تعود إليه، يسهل عليه تكرار إهانتها والاعتداء عليها، (والإنسان عادة يستمد قوته من ضعف غيره).

ولكن إذا رفضت هذا السلوك وأطلعت عليه من (ثثق برأيه) من أسرته، فسيكون تدخله رادعاً لعدم تكراره، فالتدخل هنا للإصلاح وليس للتخريب، وبعد أن يستمع للطرفين، فربما كانت بتصرفاتها وعنادها، وعدم استيعاب غضبه، سبباً في ضربها.

كما أن على الفتاة أن تحذر من التعود على ترك منزل زوجها والتوجه إلى بيت أهلها عند كل خلاف، فقد أثبتت الدراسات أن عدد مرات الطلاق مرتبط بعدد ترك الزوجة لمنزلها، بحيث كلما ازداد عدد زعل المرأة وذهابها إلى بيت أهلها، فإن ذلك يمهد للطلاق، حيث إنها تعودا على الفراق المتكرر دون أن يشعرا، وهذا من الأخطاء الشائعة التي دائماً تغفل عنها كثير من الزوجات.

وعلى الزوجة أن تتقبل زوجها كما هو، خاصة إذا كان قد أخفى بعض الجوانب من شخصيته في فترة الخطوبة ولم يعلم بها أهل الفتاة، فهنا عليها أن تتعامل مع ما تكتشفه بكل حكمة وذكاء، وتحاول أن تصلح عيوبه، وتعُدّل سلوكه نحو الأفضل، إلا إذا اكتشفت أن زوجها (مريض مرضاً نفسياً مؤثراً أو متعاطٍ للمخدرات أو مروج لها أو غيرها من السلبيات الدنيئة الكبيرة)، فهنا يجب على الفتاة أن تشتري نفسها، لأنه يشكل خطراً على مجتمع بأكمله، وليس عليها وأبنائها فحسب^(١).



(١) انظر: «المربي» د. خالد الحلبي، صحيفة الرياض، الخميس ١٥ / ١١ / ١٤٣٢ هـ العدد (١٥٨١٦).

النموذج الثالث: الغيرة والشك بين الزوجين

الغيرة بين الأزواج كالمالح للطعام، فلا طعم للحياة الزوجية بدون لمسات من غيرة تؤكد الانتماء، وتجدد العلاقة، وتقضي على الملل والروتين والرتابة في حياتهما.

والغيرة ما هي إلا انعكاس لحب كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية للطرف الآخر، حتى إن علماء الاجتماع يؤكدون أنه لا يمكن أن يتطور الحب بدون الغيرة، لأنها تمثل وظيفة دفاعية للحفاظ على العلاقة.

لكن إذا زادت الغيرة عن الحد الطبيعي تحولت إلى مرض نفسي، كمرض الشك الذي يُفضي إلى عدم الثقة والقضاء على الأمان والطمأنينة وقتل المشاعر الطيبة، وبالتالي استفحال المشكلات الأسرية وتنغيصها، وتهديد استقرار العلاقة الزوجية ودمارها، وهذا الشك غالباً ما يكون مبنياً على الأوهام والتكهنات والظنون.

فالشك من الأمور التي تحوّل حياة الزوجين إلى جحيم وتجعل كلاً منهما يحكم على الأشياء بظن وبدون بينة صحيحة أو دليل واضح، وشتان بين الغيرة والشك، ففي حين يساعد قدر محدود من الغيرة في نجاح العلاقة، فإن الشك يدمر كل ما هو جميل فيها.

والغيرة نوعان:

هناك فرق بين الغيرة المحمودة والمذمومة، وعلى الزوجين أن يعلموا أن ما بينهما مجرد خيط رفيع يفصل بعضهما عن بعض، فهناك:

١- غيرة فطرية معتدلة: تُعين على حماية العرض، وصيانتها من الابتذال، وهي بذلك تكون خُلُقاً محموداً، وصفة كريمة، وخصلة نبيلة، دعا إليها الإسلام وحث على التحلي بها.

٢- **غيرة مرضية مذمومة:** تعذب النفس، وترمي التهم بالباطل، وهي تلك الغيرة التي تكون في غير ريبة، وتقوم على إساءة الظن وتتبع عورة الآخر والتجسس عليه.

وقد أشار النبي ﷺ إلى هذين النوعين من الغيرة فقال: «مِنَ الْغِيْرَةِ مَا يُحِبُّ اللَّهُ، وَمِنْهَا مَا يُبْغِضُ اللَّهُ؛ فَأَمَّا الَّتِي يُحِبُّهَا اللَّهُ فَالْغِيْرَةُ فِي الرَّيْبَةِ، وَأَمَّا الْغِيْرَةُ الَّتِي يُبْغِضُهَا اللَّهُ فَالْغِيْرَةُ فِي غَيْرِ رَيْبَةٍ»^(١).

وتؤكد الدراسات العلمية أن الغيرة؛ عاطفة يمكن أن تنشأ عندما يشعر المصاب بها اعتقاداً أو شكاً أو خوفاً بأن الشخص الذي يحبه ويحتاج إليه ويرغبه لنفسه قد أخذ - أو على وشك أن يؤخذ - منه بواسطة شخص آخر.

كما تؤكد الدراسات أن لدى المرأة رغبة خفية بالحاجة لأن تكون المسيطرة على قلب الرجل ومالكته، وهذه الحاجة ينبغي أن تُشبع، وإلا فإن المشاعر البديلة كالغيرة والتنكيد أو البرود تكون خياراً^(٢).

وبما أن الشيء إذا زاد عن حده انقلب ضده، فإن الغيرة إذا زادت عن الحد تحولت إلى غيرة مرضية، ومن ثم إلى أفكار وسواسية لا أصل لها إلا في خيال وعقل صاحبها، فتتغص عليه حياته وتفسد حياة شريكه، وهي لا محالة مؤذية إلى إفساد العلاقة بين الطرفين إذا لم يتدارك الشخص نفسه.

ولهذا فإن الإفراط في الغيرة من أكبر أسباب الطلاق؛ نظراً لما يترتب عليه من انعدام الثقة بين الزوجين، وهناك قصص كثيرة ومأساة دامية تحدث في عدد من البيوت وسببها

(١) أخرجه أبو داود في سننه برقم (٢٢٨٩).

(٢) انظر: «الرجال من المريخ والنساء من الزهرة»، جون قراي، وانظر أيضاً: «احتياجاتها واحتياجاتها»، ويلارد إف هارلي الابن (ص: ١٥٥ وما بعدها).

الأول الغيرة المرضية، حينما يعمد أحد الزوجين إلى جوال الآخر يتجسس عليه ويبحث فيه لعله يجد ما يدين به صاحبه!!!.

والغيرة التي تدفع إلى التجسس وتفتيش أحد الزوجين لجوال الآخر، قد تكون خلف إصدار قرارات مُنْهية للعلاقة، فأمر بسيط قد تتضح من خلف التجسس يكون ظاهرها كبيراً، ولكن في حقيقتها هي أمور بسيطة لا تحتاج إلا إلى قليل من التوضيح، ولكن نتيجة التسرع وتقديم سوء الظن تكون ردة الفعل أكبر من الموقف، وعندما تتضح الصورة يندم متخذ القرار، لكن بعد فوات الأوان.

حكم التجسس على جوال الشريك:

كشف الشيخ الدكتور عبدالله المطلق - عضو هيئة كبار العلماء في السعودية -، أن ٢٠٪ من قضايا الطلاق التي تصل إلى الرئاسة العامة للبحوث العلمية والإفتاء، [لاحظ أن هذا الذي يصل إلى الرئاسة فقط] يعود لتفتيش النساء لجوالات أزواجهن. ولذا فقد اعتبر الشيخ المطلق أن تفتيش الزوجة للهاتف المحمول لزوجها أو العكس يعتبر تجسساً مُحَرَّمًا^(١).

وإن مما ينبغي أن يُعلم فيُقهم، أنه لا يوجد وسيلة واحدة أباحها الإسلام، يمكن أن يلجأ إليها أحد الزوجين للتأكد من وجود علاقة غير شرعية بين شريكه وغيره، إذ جميع وسائل ما يسمى بالبحث أو التحقق أو التأكد محرم شرعاً، وما ذاك إلا لأن الشريعة حريصة على درء المشاكل قبل وقوعها، والقاعدة في ذلك تقول: «درء المفسدة أولى من جلب المصلحة»^(٢)، و«دفع المفسدة أهمُّ من تحصيل المصلحة»^(٣).

(١) انظر: صحيفة الوثائق الإلكترونية الخميس ١٨ رمضان ١٤٣٧ هـ.

(٢) «شرح الكوكب المنير» (١/ ٥٩٩).

(٣) المرجع الأسبق (١/ ٦٥٠).

فليس من العقل أبداً أن يبحث إنسان ما، عن أمر يظنه مصلحة وهو يعلم أن ما يترتب عليه مفسدة.

وإنما العاقل هو من يتغافل ويغض الطرف ولا يتجسس ويبحث وينقب في أوراق الآخر وملفاته وجوالاته، فإن هذا مما يجلب المفسدة والتعاسة والشقاء له ولصاحبه، بل قد يفسد الحياة الزوجية برمتها، لأن أحدهما عندما يبحث أو يتجسس على شريكه، فإنه لا يعلم أنه ربما تجاوز الخط الأحمر، الذي ينذر بوقوع خطر يهدد حياته الزوجية لأنه قد يكتشف شيئاً يضايقه ويجعله يثير المشكلات، أو لا يكتشف شيئاً لكن قد يكتشف شريكه أمره فيفقد ثقته فيه ويخسره.



أفكار للحد من الغيرة المرضية

رسالة إلى الزوج: (لا تعايش إلا بالثقة):

❁ إذا أردت سعادتك فلا تتبع ظنونك وشكوكك، فیدفعك الشك تلو الشك إلى عواقب وخيمة، وإنما عليك أن تطرد تلك الأفكار الشيطانية، وأن تحسن الظن؛ فإن الكثير من الغيرة يبدأ من سوء الظن والوساوس التي يُلقيها الشيطان في قلب الغيور.

❁ الغيرة والشك بلا دليل فيه تجن وظلم يبين على الزوجة المغلوب على أمرها، ولك عبرة بما حدث من ذلك الصحابي الجليل الذي عرّض بامرأته وشك فيها، لكنه لم يستسلم لوساوس الشيطان وخواطره وشكوك نفسه، فاستشار النبي ﷺ، وكانت تلك المشورة سبباً لذهاب ما في قلبه وصلاح سريره وأسرته، فعن أبي هريرة أن رجلاً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله، ولدي غلام أسود، فقال: «هل لك من إبل؟» قال: نعم، قال: «ما ألوانها؟» قال: حمر، قال: «هل فيها من أورك؟» قال: نعم، قال: «فأنى ذلك؟» قال: لعله نزع عرق؟ قال: «فلعل ابنك هذا نزعَه» (١). وهذه القصة يجب أن تكون درساً بليغاً لكل صاحب شك في زوجته.

❁ حاول أن تذكر نفسك أنك تعاني من مرض الشك، وتضخيم الأمور، فإن هذا يعينك على ردع نفسك وإيقاف تفكيرك السلبي.

❁ احذر الوحدة والتجاوب مع تفكيرك السلبي، وانشغل عنه بأمور أخرى.

❁ تذكر أن الدقة في المراقبة والشدة في المحاسبة، من بواعث الاضطراب وعدم الاستقرار، ولك أن تتخيل حياة بهذه الصورة!!، كيف للطرفين أن يتعايشا أحدهما يتجسس ويتلصص على الآخر لمجرد أوهام وظنون لا تستند على عقل أو منطق أو بينة.

(١) «صحيح البخاري» برقم (٤٦٨٦).

✽ للخروج من تلك الأوهام، لا بد من الثقة بالآخر وترك التجسس عليه، وقد أرشدنا القرآن الكريم إلى خلق محمود في تأمله والعمل به يفتح باباً من أبواب السعادة الزوجية وهنائها، قال **نَحْنَالِي**: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَبُوا...﴾ [الحجرات: ١٢].

✽ إذا لم تستطع مقاومة تفكيرك السلبي واستمر الشك وكان يلح عليك بقوة ولا تستطيع مقاومته، فقد يكون وسواساً قهرياً يحتاج إلى علاج نفسي، فلا بد من عرض نفسك على طبيب نفسي لوضع حد لما تعانیه، وحتى لا يستمر ظلم المرأة وجورها فالظلم ظلمات يوم القيامة.

رسالة إلى الزوجة:

إذا كان الزوج شديد الغيرة ولا يستطيع كبح جماح غضبه وردود أفعاله، فهنا على الزوجة اتباع الخطوات التالية:

✽ كوني واثقة بنفسك، وحاولي تنمية الحب بينك وزوجك، وابتعدي عن كل ما يثير شكوكه وظنونه، ولا تخالفيه في نفسك وتعصي أوامره؛ فتزيد شكوكه، وتعاملني معه على أنه شخص يمر بأزمة يحتاج إلى من يقف بجانبه، ويحيطه بالعطف والحب والحنان.

✽ الدعاء، وهو من أعظم العلاج لإطفاء نار الغيرة المذمومة.

✽ الصراحة والوضوح معه في الأقوال والأفعال لئلا تثيري الريبة في نفسه.

✽ أكثري من مشاورته وسؤاله عما أنت مُقدمة على فعله، فإذا أشركته في شؤونك، واستأذنته في تصرفاتك، فإن هذا سيبعث في نفسه الاطمئنان والارتياح، وأنت لا تكتمين عنه أمراً، ولا تخفين عنه سراً.

✽ حاولي أن يكون استعمالك للهاتف فيه قدر كبير من الوضوح، وأن تكون اتصالاتك تحت سمعه وبصره، فلا تخفي عنه شيئاً، واحذري أن تخفي صوتك أثناء المكالمات الهاتفية بحضرته، أو أن تنتقلي إلى مكان آخر - حتى ولو كان طلباً للهدوء وعدم الإزعاج - فإنه لا يفسر ذلك بما تفكرين فيه.

✽ اجعلي هاتفك النقال بين يديه وبدون رقم سري، ويسري له الاطلاع على أمورك الخاصة، فإن هذا سينزع من قلبه الشك والريبة.

✽ تعاملي معه بوضوح، وتفادي كل ما يثير شكوكه وغيرته، وتجنبي مقارنته بغيره من الآخرين، وحاولي أن تسلطي الأضواء على محاسنه، وتُشعريه بأنه الرجل الوحيد في حياتك، وراعي نفسيته وطبيعته.

✽ قللي من الخروج إلى الأماكن التي يمكن أن تجلب الشكوك وتدفعه للغيرة، وكما قيل: إذا كان زوجك يغار من الشمس فلا تنظري إليها، وإذا كان زوجك يغار من القمر فلا تمدحيه. فالغيرة أنت من تملكين إثارتها، لكنك لا تملكين إخمادها بسهولة، فهي أشبه ما تكون بالنار.

✽ إذا شعرت أن غيرته وصلت إلى حد الشك المرضي، وأنه لا يستطيع مقاومة شكه، وتحول إلى وسواساً قهرياً وبدأ مثلاً بتغيير أقفال الباب الخارجي بين فترة وأخرى، أو بالبحث أسفل السرير أو في دولاب الملابس كلما دخل إلى المنزل لعله يجد رجلاً مختفياً ونحو ذلك، فهذا مرض يصعب التعايش معه، ويجب تركه حتى يأتي بتقارير طبية تُفيد أنه يراجع طبيباً نفسياً ويأخذ العلاج اللازم لذلك.



النموذج الرابع: الصمت الزوجي (الطلاق العاطفي)

الطلاق العاطفي، أو الطلاق الصامت، أو الجفاف العاطفي، حالة شائعة، تنتشر في كثير من البيوت التي تُغطي أركانها الثلوج، بعد أن غيب الصمت دفء عواطفها وانعدمت المشاعر فيها، وسُمح للوحدة والانعزال أن يخيم عليها بخلافات قد تكون تافهة، تُرك لها المجال لتشتعل ولم تعالج في حينها، حتى تراكمت فبخرت العواطف وحل محلها الصمت والجفاف والملل والرتابة.

والشعور بالأهمية تحتاجه المرأة بالذات، كحاجتها إلى الطعام والشراب، والأمن والأمان. فلماذا يُترك للصمت الحبَل على الغارب؟! ولماذا لا يبدأ المتضرر بكسر جدار الصمت وتحطيم حواجزه؟! ولم لا يتم اعتماد لغة الحوار الجيد، الذي يعيد الدفء للحياة الزوجية، والمصارحة في كل الأمور الحياتية^(١).

وإن أكثر ما يؤذي الزوجة في صمت الزوج، أنها تراه تعبيراً عن الرفض وعدم القبول، بينما قد يكون طبعاً تطبع به وسمة شخصية ملازمة له حتى عند أهله وبين زملائه. وعلى الزوجة أن تفهم ذلك وتتقبله.

أسباب الصمت:

يرى الاجتماعيون أن الأسباب المؤدية إلى المبالغة في الصمت الزوجي، تختلف باختلاف الأشخاص وطبيعة العلاقة بين الزوجين، فقد يكون من أسباب ذلك:

❖ عدم الصراحة والوضوح بين الطرفين.

❖ الرتابة في العلاقة الزوجية، والملل من الحياة الروتينية الرتيبة.

(١) انظر: أنيسة الشريف مكي، صحيفة اليوم الأربعاء ٠٢ ذو الحجة ١٤٣٦ هـ - ٢٠١٥ العدد ١٥٤٣٣. وانظر كذلك: «سايكولوجية الرجل والمرأة»، د. طارق النعيمي (ص: ٩٢ وما بعدها).

❖ كثرة المشكلات بين الزوجين.

❖ عدم وجود ما يثير الزوج للحديث.

❖ عدم وجود اهتمامات مشتركة.

لماذا يكون الرجل متحدثاً خارج منزله صامتاً داخله؟!

جرت العادة أن الرجل خارج المنزل يكون (ثرثاراً)، بينما المرأة قليلة الكلام أو (صامتة). أما داخل المنزل فالمسألة معكوسة، فالمرأة هي التي تتكلم دائماً، بينما الرجل قليل الكلام أو صامتاً!!! ولعل السبب في ذلك يعود إلى ما يأتي:

❖ يقضي الرجل وقتاً طويلاً خارج منزله في عمله وبين أصدقائه، وهذا يستهلك معظم طاقته في الحديث والكلام.

❖ قد يجد الرجل خارج المنزل الإثارة والجدّة في الموضوعات المطروحة، التي لا يجدها داخل منزله.

❖ قد يجد في الزملاء والأصحاب من يشاركه في الاهتمامات ونوعية الأحاديث المحببة لديه.

❖ المرأة تتحفظ على الكلام خارج المنزل لأسباب متعددة منها الخوف من ملحوظات الأخريات وتفسيرهن لما تقول أو الحذر من النقد والحسد ونحو ذلك.

❖ الرجل يرى أن المنزل مكان للراحة من العناء والجهد والكلام الذي بذله خارجه. بينما المرأة ترى أن المنزل هو المكان الأمثل الذي تشعر فيه بالحرية في الكلام دون تحفظ. والذي يحصل أن الرجل يأتي للبيت متعباً وقد قضى معظم وقته خارجه، ويود الحصول على قسط من الراحة ليستعيد نشاطه، بينما المرأة تكون في انتظاره متعطشة للكلام!!!.

أفكار لكسر حاجز الصمت لدى الرجل:

بما أن الزوجة عادة هي المتضرر الأول من هذه الآفة، فإن عليها أن تبذل أقصى ما لديها من البحث عن الوسائل والأساليب المختلفة لكسر حاجز الصمت وإعانتته على استمطار الحديث، ليتحقق لها ولأسرتها الاستقرار والسكن الذي يستطيع به الإنسان الإنجاز وإظهار أفضل ما لديه، وإن مما يعين الزوجة على ذلك الخطوات التالية:

✽ **تفهّمي طبيعة الرجل:** فصمته لا يدل دوماً على أنه حزين أو أنه يمر في حالة غضب أو أنه لا يحب الحديث مع زوجته، بل ربما يكون صامتاً لأنه ليس عنده ما يقوله فحسب. والذي لا تعرفه المرأة عن الرجل أنه يحتاج إلى سبب لكي يتكلم وأنه لا يحب الحديث لمجرد الحديث. فالصمت وقلة الكلام هي الغالبة على الرجل، لدرجة أنه إذا أراد أن يعبر عن مشاعره للمرأة، فإنه لا يعبر عنه بالكلام وإنما بالعمل والخدمة.

✽ **تلمسي له العذر:** فليس شرطاً أن صمت الرجل بسبب خلافات أو عدم توافق بين الزوجين، فقد يكون صمته طبيعة عنده أو بسبب التعب والقلق الخارجي، كما أن عمل المرأة خارج المنزل وعمل الزوج كذلك، وعودتهما إلى المنزل والتعب يحيط بهما، من أهم أسباب انعدام الحوار بينهما، إضافة إلى وجود التلفاز فضلاً عن الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) الذي يقطع سبل التواصل بينهما.

✽ **اختاري الحديث المناسب:** فقبل أن تشتكي من صمت زوجك، ليس من المعقول أن تكون كل مفردات حديثك: (ادفع.. هات.. اشتر.. البيت يحتاج.. أو حديثاً فيما لا يهمه ولا يعنيه)، ولكن اختاري الموضوعات التي تعتقدين أنه سينجذب إليها ويلتفت لها، وعندما يكون حديثك مناسباً له وموافقاً لاهتماماته، سيخترق زوجك الصمت، ويندفع في الكلام.

✽ **شاركه ميوله واهتماماته:** لدى الرجل حاجة إلى أن يشعر أن هناك من يوافقه في الاهتمامات والميول، وهذا النداء الخفي إذا لم يجده الرجل عند شريكته، بحث عنه في عمله واستراحاته وبين زملائه.. وأعطاه النصيب الأكبر من وقته وأفضليته. وبدلاً من الإلحاح على الزوج بكثرة سؤاله: (وش فيك ساكت؟!)، عليها أن تبحث عن اهتماماته وميوله وما يجيد الحديث عنه، والتزود بالكثير من المعلومات حولها لتكون لها ولييتها الأولوية والأفضلية عنده.

✽ **اختاري الوقت المناسب للحوار:** مع عدم الانفعال، والبعد عن الجدل والمراء، وحسن الإصغاء، وعدم المقاطعة، فمثل هذه الأمور وغيرها تحقق نجاح الحوارات بين الزوجين وتشجع على الكلام بينهما.

✽ **لا تكثري الشكوى بسبب الصمت:** وتُشعري زوجك أنه في حالة استجواب دائم وتوجيه مستمر، لأنه يرى في هذه الحالة أن الصمت أفضل له من الشعور أنه متهم، أو أنه في تحقيق مستمر (١).

✽ **حفزيه على الحديث:** إنَّ شُكرك له على جلسة قصيرة تتحدثان فيها، يحفزه للمزيد أكثر من كثرة لومه على الصمت، أما استخفافك باهتماماته، وكثرة انتقادك له، فسيجعلان الصمت خياراً مريئاً له.

✽ **إياك والصراخ:** حينما ينشغل عنك زوجك حسيّاً أو معنوياً، فصرخك عليه إنك مللت من حياتك، لن يزيده إلا عناداً كما أن تجاهلك له سيؤدي لنفس النتيجة، ولكن تعلمي كيف تُعيدنه إليك وإلى بيته، بأسلوبك وطريقتك وحيلك، واجعلي من بيتك مملكة تستمتع فيه وتجذبين زوجك إليه، ولا تجعله سجيناً تتأففين من كثرة

(١) «أزمة الصمت في الحياة الزوجية»، سحر فؤاد أحمد، انظر: شبكة الألوكة

الجلوس فيه، أو أن يتحول إلى مشاحنات ومناكفات، تجعل الزوج يبحث عن الأنس خارجه.

❖ **لا تجعل زوجك مركز حياتك:** ولا المصدر الوحيد لإشباعك في هذا المجال، لأنك إن فعلت ستشعرين بالوحدة والحزن والإحباط، وسعادتك من مسؤوليتك، ف٩٠٪ منها من صنعك، و١٠٪ فقط من صنع زوجك، وليس العكس، وإذا كان زوجك لا ينصت إليك كثيرًا، فتحدثي إلى صديقاتك أو من ترتاحين له من أهلك وزميلاتك.

❖ **كوني منطقية:** هناك بعض النساء تريد من زوجها أن يكون متفاعلاً معها طوال الوقت، بترديد الكلام المعسول والعبارات اللطيفة، والحديث المتبادل التفصيلي بشكل مستمر وبمناسبة وبدون مناسبة، فهي تريده مثلها (تفصيليًا) لا يمل ولا يفتر من الحديث، وإذا حصل خلاف ذلك فإنها تعتبر الرجل صامتًا لا يتحدث!!.

وعلى الزوجة أن تعلم أن الزواج ليس مجرد مشاعر متبادلة، وأحاديث دائمة، وزوجًا متفرغًا للجلوس معها وتبادل الأحاديث حول حياتها وعملها وعلاقاتها مع أهلها وقرباتها..، فلا بد أن تكون الزوجة واقعية ومنطقية في نظرتها وتفكيرها، فلا تطلب المثالية في علاقتها الزوجية، فحياة الزوج جملة مسؤوليات وأعباء ومشاق، يتخللها مشكلات وآفات وضغوط وديون وكبد وخلافات مع أطراف كثيرة في عمله وحياته.



النموذج الخامس: كثرة التذمر والتشكي

الحياة الزوجية شراكة بين زوجين، وهذه الشراكة تحتاج إلى بذل وعطاء وتنازل وتفاهم حتى تنجح وتسير بشكل أفضل، وعلى عاتق الزوجين ثمة مسؤوليات كثيرة، عليهما القيام بها على أتم وجه وأفضل صورة، تجنباً للمشكلات التي قد تحدث، وغلقاً لأبواب الخلافات التي قد تحصل، فإذا ما تخلى أحد الزوجين عن بعض المسؤوليات الموكلة إليه أو قصر فيها، فإن الآخر يحوّل البيت إلى أجواء عاصفة بكثرة اللوم والعتاب والتبرم والتشكي، وفي النهاية لن يحصل على ما يريد؛ بل سيزيد من توتر الأجواء وتعقيد الأمور وزيادة الفجوة، وهذه الأساليب من أشد منغصات الحياة الزوجية.

فقد يحصل أحياناً من بعض الزوجات شيء من المبالغات في كثرة التذمر وتقييد الزوج ومنعه حتى من ممارسة حقوقه، لدرجة أنها تفتح معه نقاشاً حاداً كلما هم بالخروج أو تأخر في العودة، والويل والثبور لو فكر بالسفر مع زملائه!! (وهي تعلم بالتجربة أنها في كل مرة تفتح معه مثل هذا النقاش، ستوتره وتغضبه وقد تصدر منه ردود أفعال معاكسة، فهذا من الخطأ والحمق وعدم تقدير الأمور).

وبعض النساء تكثر من لوم زوجها، وتشكيها عند أهلها فتوغر صدورهم على زوجها، وقد لا يكون كذلك، فبعضهن إذا كانت عند أخواتها وقرباتها أو زميلاتهن لا تذكر من مواقف الزوج سوى السلبيات وتعرض تماماً عن المحاسن، وقد تبالغ في ذلك إما بدافع استدرار العواطف، وإما خشية العين، وإما طبع اعتادت عليه...، وتكرار ذلك وتعوّد الزوجة على هذا الأسلوب، سيياعد بينها وزوجها نفسياً شعرت أو لم تشعر. ولو علم الزوج بشيء من ذلك لكان رد فعله كبيراً، وقد ورد في قصة إبراهيم **عليه السلام** أنه لما زار ابنه إسماعيل في مكة وسأل زوجته عن حالهم وعيشهم؛ شكت له

الحال وبالغت في ذلك، فقال لها: قولي له يغير عتبة بابه. فلما جاء إسماعيل وأخبرته بما جرى لها قال لها: ذاك أبي وقد أمرني أن أفارقك الحقي بأهلك فطلقها^(١). فلأنها بالغت في الشكوى والتذمر، ولم تقدّر ظروف زوجها فقد أوصاه **عَلَيْهِ السَّلَامُ** بطلاقها. فذم الزوج أمام الآخرين وذكر معاييه؛ من أقبح الصفات في المرأة.

ولا يعني هذا أن الملموم دائماً هي المرأة وحدها، فللزوجة دور في ذلك حينما يؤجج مشاعر التبرم والتشكي في نفس المرأة، ويدفعها إلى ذلك بتجاهله لها وعدم تفاعله مع طلباتها وحاجياتها الضرورية أحياناً، أو حينما يشعرها بإهماله وتقصيره، وأنها ليست محط نظره واهتمامه، فتلجأ إلى كثرة التشكي والتبرم واللوم والعتاب.

والمرأة في كثير من الأحيان عندما تلجأ إلى التشكي للزوج، فإنها تقصد من ذلك عادة لفت انتباهه إلى معاناتها والجهد الذي تبذله والضغط التي تتحملها في سبيل إسعاده وتهئية الجو المريح له لينعم بالهدوء والراحة في منزله.

سبب المبالغة في تشكي المرأة:

الذي يقود المرأة إلى كثرة التشكي والتذمر، هو انشغالها المبالغ فيه في حياة زوجها، وتنسى أن هناك فرق بين الانشغال بالزوج والاهتمام به:

فالانشغال به يعني: أن تدققي في كل صغيرة وكبيرة، وتحققي معه في كل شاردة وواردة، وتتابعيه حتى فيما يتعلق بخصوصياته، فإذا أراد الخروج تحول الأمر لمشكلة، وإذا تأخر أصبح يحمل همّ عودته لما سيواجهه من العتاب واللوم، وإذا أراد أن يسافر مع أصحابه قامت القيامة، فيشعر الزوج أنه أصبح على المحك وأن رجولته وقوامته وكرامته قد تعرضت للخدش، فيبالغ في العناد، كرد فعل لإثبات قوامته ورجولته. وفي النهاية فإن النكد الذي توجهه لزوجها سيرتد عليها لا محالة.

(١) انظر: القصة كاملة في «صحيح البخاري» برقم (٣٣٦٤).

أما الاهتمام به فيعني: رعايته والحرص عليه وملاطفته وتقديره وعدم الوقوف عند كل شاردة وواردة، وإعطائه مساحة من الخصوصية، وهو الأسلوب الذي ينبغي أن يطغى ويسود في الحياة الزوجية.

كما أن على الزوج أن يراجع أسلوب تعامله مع زوجته، ويتفهم دوافع تشكيها، فربما يكون هو من يجلب لنفسه المشكلات ويتسبب في النكد الذي يصيب حياتها الزوجية، فالزوجة بحاجة ماسة إلى التقدير والاحترام من عناء تعب البيت ومشاغله، وإلى أن تلبى رغباتها وحاجياتها بلا تأفف وتضجر، وإذا كنت تشعر أنها تبالغ في طلباتها، أو أنها تريد أن تقيّد حريتك وخصوصيتك، أو تمنعك من ممارسة حقوقك، فإن الحوار هو الأسلوب الأمثل لوضع اتفاقية تنظم وترتب كل ما يجلب التشكي والتضجر والنكد بينكما.

أفكار لأسلوب لفت نظر الزوج لمعاناة المرأة:

كثرة التذمر أو التشكي أو العتاب المباشر، الذي يصحبه نقد واتهام وموعظة ونصيحة وتهجم وانتقاص...، سلوك مزعج منفر، لن يُشيد علاقة ولن يبنى بيتاً، بل غالباً ما تكون نتائجه عكسية.

ولا شك أن الزوج يقدر الزوجة التي تتجاوز، وتتغافل، وتغفر، وتسامح، وتبرر لزوجها تقصيره، وتكون كاتمة لسره وحاله، فلو رأت تجاوزاً منه، فإن حكمتها ترشدها أن تتسامح، ولا تتسرع، ولا ضير في أن تتجاهل زلاته، إذا كان يمكن احتماها ولا تحدث إلا نادراً.

أما إذا كان الخطأ والتجاوز لا يمكن احتماله ويتكرر حدوثه، فلا بد من العتاب، ولكنه عتاب الزوجة للزوج المحبوب، وليس تقريع السيد لخدمه، أو تأنيب

الوالد الغليظ للولد الفاشل، ليتفاعل بكل رحابة صدر مع حاجاتها وطلباتها، وليبان ذلك بصورة أوضح سأتوقف عند أهم الأفكار والمهارات المقترحة في ذلك:

١- حاولي التودد واللفظ والثناء على الزوج أثناء إبداء الملحوظة، فيكون الترتيب

بهذه الصورة: الثناء والتودد أولاً.. ثم إبداء ملحوظتك ثانياً، فتقولي: أنت زوج طيب، وشخصية يحسدني عليك النساء، لكن فيك شيء ينقص طبيعتك..

٢- حاولي أن يكون العتاب مُغلّفاً بتساؤل يفهمه اللبيب دون إساءة لرجولته.

٣- ابتعدي عن انتقاد الشخصية، بل انتقدي السلوك الخاطئ فقط، فمن الحكمة

الابتعاد عن الألفاظ العامة التي تنتقد شخصية الزوج مثل: (أنت لا تحترمني..

أنت أناني.. أنت جاف.. أنت ما تبالي.. أنت زوج خال من الذوق.. أنت عديم

الضمير.. أنت ما فيك رحمة.. أنت دائم التأخير ولا تقوم بإحضار الطلبات

في وقتها.. أنت خطأ تتزوج وتفتح بيت..). وأن تستبدليها بالعبارات التالية،

على سبيل المثال: (جرحتني بعد كلمتك الفلانية.. لا زال ألمي فيك أكبر

مما تتصور.. خيرها في غيرها حبيبي.. هل يُعقل أن يصدر منك مثل هذا؟!،

أجزم أنه لا يُعقل.. أنت في عيني أكبر من هذا بكثير.. البارحة لم تفارق خيالي..

كنت أستغرب تصرفك الفلاني.. لا بأس أنا واثقة أن المستقبل معك سيكون

أفضل.. أرجو ألا يكون إهمالك لي بسبب تقصيري في حقك.. أنا متيقنة أن

هذا ليس من طبعك ولكن لكل جواد كبوة..).

٤- بعض الزوجات تطمح في محبة زوجها لها، في الوقت الذي تتلهف لزلته وخطئه

في ابتهاج، وتعاتبه عتاباً غليظاً على كل هفوة وعثرة، ثم تقوم بالحديث عنه،

والتشهير به في منزل أهلها، أو بين أهله وعند صديقاتها، ناسية أن التشهير

بهفوات الزوج، مصيبة كبرى، وجرح لا يندمل، فكرامة الزوج لا تتسع ولا تتسامح مع زوجة تتصيد أخطاءه.

٥- لا تسرفي في العتاب فإنه ينفر الزوج من بيته، ويختصر مدة مكوثه فيه، لأن كثرة العتاب إيذاء، ومثار استياء، فالعتاب معناه أنك شخصية سيئة في نظري، وهذا معنى لا تطيقه النفوس، وأغرب العتاب؛ أن تعاتب المرأة زوجها: لماذا لا يحبها؟!، وكيف لإنسان يطمح أن يحبه الآخرون في حين أنه يكثر من عتابهم واستنقاصهم. فمن أراد أن يحبه الناس عليه أن يتعد عن أذيتهم، وأن يصبر على أذاهم. وحينما يعاتب الإنسان رفيقه قائلاً: لماذا لا تحبني؟! فلاستنكار هنا يقع عليه هو، وليس على صاحبه الذي لم يحبه!!، لأن الحب لا ينشأ إلا بعد صنع أسبابه. فالمطلوب أن أجذك تتخلق بأخلاق حسنة حتى أحبك، وليس المطلوب أن تحاسبني وتطالبني بمحبتك. والزوجة الحكيمة تجعل زوجها يحبها، لا أن تطلب منه أن يحبها، فالمحبة لا تطلب؛ بل تكتسب، والمرأة الناضجة تعلم أن الحب معنى جميل، يضع بهاءه، ويخبو جماله، عندما نطالب به، يقول الشاعر:

خذي العفو مني تستديمي مودتي

ولا تنطقي في سورتني حين أغضب

فإني رأيت الحب في القلب والأذى

إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب

٦- من أهم نتائج كثرة العتاب، وتذكير الزوج مرات ومرات، وتحمله جميع ما يحصل من أخطاء؛ أن تتحول نفسيته إلى التراجع، والتحفظ، والجموح. وكما أن الحب يُعمي عن المساوىء، فإن البغض يعمي عن المحاسن، وحين

يتعالى منسوبه، ينتج عنه آثار لعل من أبرزها؛ صمت الزوج وصومه عن الكلام. فتتضايق الزوجة، وتبدأ استنطاقه بكثرة الأسئلة، فتزيده نفورًا وابتعادًا فوق الابتعاد والنفور القديم، فيستثقلها زوجها في البيت، ويستثقل حديثها في المشاوير القصيرة، ويستثقل صحبتها في السفر والحضر، فلم تعد هي الزوجة.. الصديقة.. صاحبة.. المحبوبة.. ولهذا قيل: كثرة العتاب تفرق الأحباب.

٧- ومن أهم المهارات اللازمة لنجاح المعاتبة؛ أن تخلطي العتاب (بالكوميديا)، فتزيلي توتر الموقف المشحون بخفة ظلك، وتعليقاتك الفكاهية التي تملئنها بتدليل زوجك^(١).



(١) انظر: «المرأة البحر والرجل المحيط»، عبد الله الداود (ص: ٥١ وما بعدها).

النموذج السادس: كثرة سهر الزوج خارج المنزل

الزوجة يؤرقها انشغال زوجها عن أبنائه وإهماله لمنزله، وهذا الغياب يؤلّد لديها الكثير من القلق والخوف، فضلاً عن زيادة حجم المسؤوليات والواجبات المطلوبة منها، وربما كان سبباً رئيساً لولادة فجوة بين الزوجين، لتتوالى فيما بعد الكثير من المشكلات والخلافات التي قد تعصف بالحياة الزوجية، خاصةً وأن هناك الكثير من الأزواج لا يرى بوضوح مساحات الفراغ الذي يأتي بعد غيابه ليحاول تعويضه بأي شكل كان، بل إن هناك من لا ينشغل سوى بترويح نفسه بالتنقل في السهر بين الاستراحات والزيارات، وكثرة الأسفار أو (الكشتات) في نهاية كل أسبوع، تاركاً خلفه زوجته وأبنائه يحلمون بسفرة أو نزهة برية يطول انتظارها.

أسباب كثرة خروج الزوج من المنزل:

في الغالب من أهم الأسباب التي تدعو الرجل لكثرة الخروج من بيته، الأمور التالية:

- ❖ كثرة المشكلات بين الزوجين وسوء تعامل الزوجة معه.
- ❖ ملل الزوج من الحياة الروتينية الرتيبة في المنزل، وعدم توفر الجو المناسب فيه.
- ❖ أنانية الزوج وعدم التفكير إلا بالترويح على نفسه دون زوجته وأبنائه.
- ❖ عدم اهتمام الزوجة بمظهرها وأسلوب نمط حياتها المختلف عن زوجها.
- ❖ كثرة مواجهة الزوج بالمشكلات والطلبات خاصةً ما كان منه بالأسلوب المباشر الذي ينفر الزوج ويجعله دائم الهروب.
- ❖ انحراف الزوج حيث يجد خارج المنزل ما لا يريد أن تطلع عليه زوجته وأبنائه من السهر على متابعة القنوات وشرب الشيشة ونحوها.

❁ عدم وجود اتهامات مشتركة بين المرأة وزوجها، بينما يجد ذلك مع أصدقائه وأصحابه.

❁ تعود الزوج على الخروج دون علاج لهذه المشكلة من قبل الزوجة.

حددي السبب المباشر وعالجيته:

حاولي أن تبחי وتحددي السبب أو الأسباب والمبررات التي تجعل زوجك يكثر من الخروج من منزله، وقفي عند تلك الأسباب وأعطيها المزيد من الاهتمام والعناية والعمل على تلافي مسبباتها وإشباعها لدى زوجك.

أما إن كان سبب كثرة خروجه وغيابه عن البيت ضرورة؛ كالبحث عن الرزق ونحوه، فضعي يديك بين يديه وأعينيهِ على ذلك، مع محاولة إيجاد حل وسط متوازن بين حق البيت والضرورة التي تدعوه للخروج.

أفكار للحد من المشكلة:

❁ إياك ولومه الدائم على كثرة خروجه أو تأخيرهِ، فالرجل لا يحب الزوجة المسيطرة التي تفرض عليه وقت الدخول والخروج، وقد يدفعه ذلك إلى العناد وفرض الرأي.

❁ لا تجعل زوجك يعود إلى المنزل وأنت في نوم عميق، فقد يجعله يعتاد على هذا ويستمر عليه، ولكن أشعريه أنك - حتى وإن تأخر - لن تنامي حتى يعود، فسيفكر في هذا الخلق النبيل منك يوماً ما ويعدّل من سلوكه، وإذا عاد استقبليه بلهفة وشوق وحماس.

❁ أضيفي إلى حياتك بعض الأفكار التي تجعل الزوج يلتفت إلى البيت ويحن إليه، فمثلاً عند خروجه من المنزل أخبريه أنك سوف تنتظريه بكل شوق، وأنه كلما طال غيابه ازداد قلقك، وودعيه بكلمات عذبة ومشوقة؛ كقولك أحبك سوف أشتاق إليك..

سأعد الدقائق وأنتظرُك على أحر من الجمر.. انتبه لنفسك لا تسرع.. حفظك الباري..
لا تنس دعاء الخروج.. ونحو ذلك.

❁ لا تفسدي جلساتك معه بكثرة العتاب على ما فات؛ بل بيني له فرحك وسعادتك الغامرة بجلوسه في البيت وسيشعر بالخجل والإحراج.

❁ عوديه على جلسة خاصة ودائمة تتناولان فيها القهوة والشاي بعد العصر أو المغرب مثلاً.

❁ إذا ذهبت مع زوجك في مشوار ما، أو إلى أحد المطاعم ونحوه، أخبريه بمدى فرحك وسرورك بذلك مع شكره وتقديره، فإن هذا سيشعره أنك تقدرين ما يقدمه لك، وسيكرره في كل مرة تكررين هذا الشكر والتقدير.

❁ احذري من إزعاجه برسائل الجوال وكثرة الاتصال عندما يكون بين أصدقائه، فهذا يجرجه ويغضبه.

❁ إذا تكرّر سهره وتأخير حضوره للمنزل، فلا تحاولي الاتصال عليه حائثاً له على عدم التأخير، وإنما أرسلِي له رسالة (اشتقت لك) مثلاً ولا تنتظري منه الرد.

❁ اعرفي اهتماماته وميوله، وحاولي التعمق فيها ومعرفة الجديد من أخبارها، وافتحي معه الموضوعات التي يحب الحديث عنها، حتى تكوني صديقة له يمكنه تبادل الحديث معك حولها.

❁ حاولي التجديد في البيت قدر الإمكان، بتغيير أماكن الأثاث وإضافة اللمسات البسيطة التي تمنح المكان جمالاً متجدداً، وتغيير أماكن الجلوس والأكل.

❁ إذا استمر على سلوكه ولم يتغير، فاختاري الوقت المناسب لمناقشته بكل صراحة، -وليكن أثناء لحظة ود وصفاء-، وأخبريه أن من حقه أن يخرج متى شاء ويعود متى شاء، لكن من حقه أيضاً ألا يتأخر، وخاصة إذا كان خروجه بصفة يومية، ويُنَيِّي له

حاجتك إلى جلوسه معك في المنزل أحياناً، واحذري أن يشعر زوجك أنه مقيد بك وأنت تقفين في طريق سعادته خارج المنزل، واعلمي أن الزوج إنسان ذو مشاعر يأتي باللين والعطف، وليس بالجدال ورفع الصوت.

✽ ابحثي عن المقاطع المناسبة في (اليوتيوب أو السناب) التي تتحدث عن هذا الموضوع وأرسله إليه عبر الواتس.

✽ انظري إلى خروج زوجك نظرة من زاوية إيجابية، فخروجه يتيح لك فعل أشياء لن تستطيعي فعلها بوجوده، كاهتمامك بشؤونك الخاصة، ونظافة منزلك وترتيبه، واتصالاتك بأهلك وإخوانك وصديقاتك، ومتابعة هواياتك من قراءة وغيرها، ونحو ذلك مما تعمله المرأة أثناء غياب زوجها، ولا تنسي أن كثيراً من النساء يجدن مشكلة كبيرة ويعانين معاناة أليمة من بيتوتية الرجل وعدم خروجه من المنزل إلا للضرورة.



النموذج السابع: الزوج البيتوتي

إذا كان كثرة سهر الزوج خارج المنزل مشكلة، فإن مكوث الزوج في البيت غالب وقته مشكلة أكبر.

والزوج البيتوتي: هو ذلك الرجل الذي يفضل الجلوس في منزله وقتاً طويلاً، ولا يبرحه إلا لأداء الصلاة أو الخروج إلى العمل فحسب، ولا رفقة له ولا أصحاب يسامرهم ويخرج معهم، وليس لديه أي اهتمامات تشغله داخل البيت، كمتابعة التلفاز أو الكمبيوتر أو القراءة أو البحث أو ممارسة أي هواية أخرى، وغالباً ما يصاحب ذلك مشكلة نفسية تحول بينه ومخالطة الآخرين.

ونظراً لفراغه طوال الوقت فإنه لا يجد ما يشغل نفسه فيه سوى التدخل في كل صغيرة وكبيرة في المنزل وفي صلاحيات الزوجة؛ لماذا؟ وكيف؟ ولم؟ ومتى؟ وألم أقل لكم؟ .. إلخ، وتوجيه النصح والإرشاد الدائم والنقد واللموم المستمر، وكثيراً ما ينتهي اليوم بالتوتر الحاد بينه وزوجته؛ بل وأبنائه.

وبالإضافة إلى ذلك فإن الزوجة المغلوب على أمرها، قد يفرض عليها أن تبقى إلى جانبه لخدمته وإيناسه، ما يحرمها في كثير من الأحيان من حقها في زيارة الأهل، أو الأقارب، أو الخروج للتسوق، أو حتى لمجرد الرغبة في البقاء بمفردها في البيت، متخلصة من تدخلاته وعبء طلباته التي لا تنتهي.

كما أن إصرار الزوج الدائم على البقاء في المنزل أثناء استقبال ضيوف الزوجة يشعرها بالخجل والإحراج الشديد، كونها تفهم رغبة ضيوفها من الأهل أو الأقارب أو الصديقات في أن يأخذن راحتهن في الانبساط والحديث والحركة داخل البيت لمتابعة أطفالهن وتفقدنهم دون وجود رجال أجنب يقيدون حريتهن.

وأهم من ذلك كله، أن كثرة مكوث الزوج في البيت، لا يسبب الضيق والنكد للزوجة وأبنائها فحسب، بل يفقدهم جانب الشوق له كلما خرج، والإثارة المطلوبة لإنعاش الحياة الزوجية التي تحتاج إلى التجدد باستمرار. بل وبلغ من شدة وقع ذلك على بعض الفتيات اللاتي يعانين من بيتوتية آبائهن أنهن لا يشترطن على المتقدم شيئاً كاشتراطهن ألا يكون رجلاً بيتوتياً!!.

لماذا يجب على الزوج إتاحة الفرصة لأهله للخلوة بأنفسهم؟

أيها الكريم: أرجو أن تفهم ما تعانيه من مشكلة، وأن تشعر أيضاً بما تعاني منه زوجتك وأبنائك من كثرة جلوسك بينهم، وأن تتأمل جيداً حاجتهم إلى الخلوة وحدهم أحياناً للأمر التالية:

✽ من أهم احتياجات الزوجة بقاءها في البيت أحياناً (لوحدها) لتفرغ لخصوصياتها، وإدارة شؤون مملكتها براحة وحرية، وإعطاؤها الفرصة لشحن طاقتها من جديد لاستقبالك والشوق إليك. وفي هذا إعطاء لأهلك شيئاً من الفسحة، يخلون فيه مع أنفسهم، ويتنفسون راحتهم، وينصرفون لأعمالهم، ويمارسون اهتماماتهم بكل راحة وخصوصية.

✽ حتى يشعر الأبناء بالراحة والأمان من الانتقادات التي تكون بالعادة موجهة لوالدتهم طوال اليوم، وإذا قل التوتر داخل المنزل، وخفت المشاحنات والمواجهات التي تحصل باستمرار، انعكس ذلك عليك أولاً بالراحة والطمأنينة، وعلى أهل بيتك بمحبتك والارتياح لك، والشوق إليك كلما خرجت.

✽ شريكة حياتك بحاجة إلى إتاحة الفرصة لها كي تنعم بصحبة صديقاتها وأقاربها، وأن تستمتع بزيارتهم وتؤدي واجب ضيافتهم، كما ينبغي أن تكون عوناً لها في

ذلك، وأن تشعرها أن فعلك هذا عن طيب خاطر لا تفضلاً منك، وأيضاً هذا سينعكس على نفسك وأهل بيتك.

واجبك أيتها الزوجة:

- ✽ ضرورة مراعاة زوجك في سلوكه ذلك، وأن تُعينه على نفسه بوضع برنامج للزيارات والسفر وتغيير نمط حياته الممل بما يناسبه.
- ✽ حثه على التواصل مع أقاربه وأرحامه، وشجعيه على دعوة أصدقائه للمنزل، والسفر معهم أو مع أقاربه للعمرة والتنزه (الكشتات) ونحوها.
- ✽ اختاري الوقت المناسب لاستقبال ضيوفك وأهلك والتنسيق المسبق مع زوجك ليجد له عملاً ما، أو يرتبط بزيارة أو تبضع ونحوه، ولا مانع من أن تنسقي مع أحد إخوانك ليمر عليه ويذهب معه في زيارة قريب أو استراحة صديق، لحين انتهاء موعد زيارة زميلاتك أو قريباتك.
- ✽ نسقي مع أحد إخوانك أو أقاربك لتشجيعه ومساعدته على تنظيم وقته، وتخفيفه ودفعه لاختيار المناسب من العمل الذي يشغل فيه وقته، بما يتوافق مع اهتماماته وميوله، أو إشراكه معهم في دورية ونحوه.
- ✽ اطلبي المشورة ممن تثقي فيهم من إخوانك أو أقاربك أو من أحد مراكز الاستشارات الأسرية.

أفكار للحد من المشكلات:

التعاون والتنازل والتضحية بين الزوجين مطلب رئيس في مثل هذه الحالة، إضافة إلى التقدير وتبادل الاحترام؛ لأنهما أساس أي علاقة ناجحة، كي تستمر عجلة الحياة الزوجية دون توقف، ودون اختلاق حجج واهية بسبب الحرية وفرض الرأي.

والرجل العاقل هو من يراجع نفسه ويتأمل علاقته بأهله وأسرته، ويتفهم طبيعة مشكلته بلا مكابرة أو عناد، ويعلم أنه يعاني من مشكلة سلوكية مؤرقة له ولأسرته، وأن يعمل على علاجها بنفسه، ولعل المقترحات التالية مخرج مساعد لك أخي الزوج للتخفيف من آثار هذه المشكلة، ومنها:

✽ ابحث عن عمل مسائي مناسب لميولك واهتماماتك.. أو انخرط في عمل تجاري مفيد، أو التحق بدورة مسائية كاللغة الإنجليزية أو في تطوير مجال عملك.

✽ أشغل نفسك في مجال العبادة الرحبة، من خلال المشاركة في العمل التطوعي الذي ترى فيه ثمرات عملك، فتسر وتسعد به.

✽ خصص أياماً معينة واعمل جدولاً أسبوعياً لزيارة الأرحام والأقارب ومن لهم حق عليك.

✽ شارك في برنامج يومي أو شبه يومي في أحد مراكز اللياقة الرياضية القريبة من منزلك، وانشغل فيه بما يحويه من ألعاب رياضية مختلفة ومسابح متنوعة وأنشطة متعددة.

✽ شارك الزملاء أو الأصدقاء أو الأقارب في سفرياتهم ورحلاتهم ولقاءاتهم ودورياتهم وزياراتهم.

✽ ابحث عن هوايات تُشغل نفسك بها كتعلم الحاسب أو متابعة التلفاز أو الانشغال بزراعة الحديقة أو تربية الطيور والحيوانات أو إشغال النفس وتعليمها بأعمال المنزل المتعددة من إصلاح وتركيب وإضافة، ونحو ذلك من الأعمال المتنوعة التي تغير من نفسية الإنسان، وتخرجه من فراغه وانطوائه، وتضييقه على نفسه وأهله وأولاده.

✽ إذا كان لابد من ملازمة المنزل، وعدم القدرة أو الرغبة في الخروج منه، فإن بيدك أن تجعل جلستك في البيت طعمًا مختلفًا، ويا حبذا لو جعلت من الملحق في منزلك مكانًا

مناسباً تقضي فيه معظم وقتك، وتترك الحرية لزوجتك للتفرغ لنفسها وإدارة شؤون مملكتها^(١).



(١) انظر: «ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها»، للكاتب (ص: ٧٤).

النموذج الثامن: الزوج المتسلط

بعض الزوجات تبدأ مشكلتها من عدم ثقتها بنفسها وكثرة تشاؤمها وتذمرها، ما يؤدي إلى ضعف شخصيتها أمام زوجها والآخرين، فحينما تشعر المرأة أنها مسكينة أو أنها غير ذكية أو أنها أقل من الآخرين في كل شيء أو أنه لا يوجد لديها أي موهبة، ونحو ذلك من الأوهام السوداوية التي لا تخلو من جلد الذات والإحباط والتوبيخ الداخلي وتحطيم النفس وعدم الرضا وضعف التقدير، فإن نتيجة ذلك بالطبع هي ضعف في شخصيتها، ومن ثم استضعاف الآخرين لها والنظر إليها بدونية، ما يؤدي إلى هضم حقوقها وعدم قدرتها على المطالبة بها.

أهمية اكتساب الشخصية السوية:

ولذا لا بد للإنسان من اكتساب الشخصية الناضجة السوية، ليستطيع أن يأخذ ويعطي في هذه الحياة، ولا أقصد بقوة الشخصية: القدرة على رفع الصوت وإظهار الغضب والتشنج والتسلط..، وإنما الشخصية الناضجة التي تجبر الآخرين على احترامها، من خلال ما تظهره من التوازن والثقة بالنفس وحسن الأسلوب ودماثة الأخلاق والتفاؤل وعدم التضجر والتأفف من الحياة..

ومن المعلوم أن الثقة بالنفس وضعفها، أو التفاؤل والتشاؤم، تؤثر في تشكيل شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية والزوجية، بل وصحته النفسية والجسمية.

وحين يصل الشخص إلى التغير المطلوب في ثقته بنفسه وتفاؤله، سينعكس ذلك حتماً بشكل مباشرة وإيجابي على سلوكه وتوازن شخصيته، ولذا فإن أول خطوة يجب على الشخص تنفيذها ليحصل على الشخصية الطبيعية، أن يصحح مفهومه عن نفسه وعن ذاته أولاً.

فالدراسات المتعددة أثبتت أن الذين يعتقدون ضعف ثقتهم بأنفسهم أو المتشائمين بطبعهم، هم في الأصل يقللون من تقدير أنفسهم وذواتهم. وذلك نسبة لفاهيم خاطئة حول أنفسهم، ولديهم الميول لتعظيم السلبيات وتضخيمها، ما جعلهم ينظرون إلى إمكانياتهم وإنجازاتهم نظرة فيها شيء من الاحتقار!!.

وللأسف فإن كثيرًا من الزوجات - ربما بسبب التنشئة الخاطئة - يعانين من ذلك، ما ينعكس سلبيًا على علاقاتهن بأزواجهن، فيتسلطون عليهن ويهضمون حقوقهن.

أفكار للحد من تسلط الزوج:

لن تستطيع الزوجة التخلص من تسلط الزوج حتى تقوي شخصيتها وترفع من ثقتها بنفسها، فالقاعدة تقول: «الآخر يستمد قوته من ضعفك». وإذا استوعبت الزوجة هذه القاعدة تمامًا، علمت أنه لا بد أولاً من اكتساب الثقة بالنفس، من خلال تأمل وتعلم المهارات التالية:

✻ ابحثي عن الجوانب الإيجابية في شخصيتك، -وبالتأكيد هي كثيرة جدًا-، فالله **تَعَالَى** أنعم على كل إنسان بجوانب إيجابية متعددة، ولكن كثيرًا من الناس يهملها فتصبح كامنة غير ظاهرة، وعليك أن تتأملها وأن تتمعني فيها ثم بعد ذلك تدوني ما تستطيعين من المواهب والجوانب الإيجابية في شخصيتك -مهما صغرت في نظرك-، وحاولي أن تستفيدي منها لتجعلها وسيلة تساعدك على التعامل مع زوجك بإيجابية وثقة.

✻ قومي ما تملكينه من مواهب شخصية، كالمظهر الجسدي ومعدل الكلام وقوة الصوت ونبرته والحيوية والإيماء وتعبير العينين وملامح الوجه، فكلها لها تأثير كبير على قوة الشخصية فهي تعبر عن الشخص إذا كان حزينًا أو سعيدًا، مطمئنًا أو خائفًا،

قويًا أو ضعيفًا. والآخرون سيكوّنون انطباعهم عنك على أساس هذه المعطيات كلها (فراجع نفسك حول تلك الأمور واعملي على إظهارها أمام الآخرين).

✽ تصرفي أمام زوجك والآخرين وكأنك قوية الشخصية (فمن وسائل امتلاك أية صفة من الصفات الحميدة أن يتظاهر الإنسان وكأنه يمتلكها بالفعل).

✽ أظهر نفسك أمام زوجك بمظهر الإنسان الواثق من نفسه، فلا يظهر عليك أي انكسار أو حزن أو هم أو ضعف (لأن الظهور بمظهر الإنسان الحزين دائمًا ما يعطي انطباعًا بالضعف لدى الآخرين).

✽ لا تقارني نفسك بغيرك، فإن المقارنة بالآخرين تجعل الشخص يتصيد أخطاءه ويضخمها، ومن ثم يفقد ثقته بنفسه وذاته. كما أن المقارنة بالآخرين دائمًا وأبدًا ما تكون غير عادلة، لأن الشخص يقارن أسوأ ما لديه بأفضل ما لدى غيره. (وهذا بدوره يجعل الشخص يركز على مناطق الضعف لديه ويضخمها، ويبرز ما لدى الآخرين من ميزات ويعظمها).

✽ عليك أن تحبي نفسك بميزاتها وعيوبها، وهكذا البشر، فكل إنسان فيه عيوب وميزات، وحاولي أن تتقبلي ما يصدر منك من أخطاء واعملي على تصحيحها في المرات القادمة.

✽ ابحثي دومًا عن المزيد في تطوير نفسك وإكسابها المهارات، واعملي على صقل المهارات الموجودة عندك، وحاولي تطويرها وإثراءها بالقراءة والدورات التطويرية، ومتابعة بعض المتخصصين في هذه الجوانب عبر مقاطع اليوتيوب والسناب وغيرها.

✽ ثقي بنفسك، وعزّزي من ثقتك بقدراتك، وتأكدي أنك قادرة على مواجهة كل الظروف التي تمرّ بك مهما كانت.

❖ ركزي على المهارات والقدرات التي تمتلكينها، وعدم تجاهل أي إمكانية من إمكاناتك مهما كانت بسيطة، لأن كل شيء صغير يأتي عليه يوم ليكبر، كما يمكنك أن تشعرى بالفخر الشديد لكونك تمتلكين مثل هذه الميزات البسيطة التي لا يمتلكها غيرك، من خلالها تمتلكين الشخصية الجاذبة الفاتنة.

❖ كوني شخصية إيجابية، فزوجك -والناس عمومًا- لا يُحبون من يكثُر التذمر والتشكي أو الخوف والتردد، لذا كوني واثقةً من نفسك، غيرَ مترددةً فيما تفعلين أو تقولين.

❖ تجنبى التفكير في عيوبك، ولا تسمحى لأحد -حتى وإن كان زوجك- بتحطيمك ونزع الثقة من نفسك، فإن قال لك زوجك يومًا ما إنك سمينة مثلاً، فأخبريه أن المرأة الممتلئة مثيرة ومغرية وجسدها أكثر طراوة من النحيفة. وإن كان يراك سمراء اللون فأشعره أن السمراء لا يتجعد وجهها سريعًا كما البيضاء. وإن كان يراك قصيرة فأشعره أن خبراء العلاقات الإنسانية يرون أنها في الفراش أفضل من الطويلة..، وهكذا قاومي تلك الرسائل السلبية بالثقة بالنفس، فإن الاستسلام لها وعدم الرد عليها؛ أخطر ما يشل إرادة الشخص ويعيقه عن التأقلم مع الآخر، كما أن تلك الردود تغير مفاهيم الزوج عنك وتزيده قناعة بك، شعر أو لم يشعر.

❖ لا تظني أن الآخرين أفضل منك في كل شيء، فكل شخص يوجد لديه مقدار من المشكلات والإخفاقات.

❖ لا تستخفي بكثرة الابتسام، فالابتسامة تعتبر علاجًا قويًا وفعالًا جدًا، لأنها تعمل على بناء طاقة إيجابية لا تصدق في داخلك، فالابتسامة علميًا تجعل الآخرين -بما فيهم زوجك- أكثر قبولاً لك.

✽ حُددي واقضي على مصادر السلبية في حياتك، فالسلبية لا تكمن في داخلك فقط، فهي تقع في المحيط الذي حولك أيضًا، فتخلصي من كل ما يفقدك الثقة بنفسك ومن كل ما يقلل من قدراتك أو يحبطك، سواء من قريباتك أو صديقاتك.

✽ أخيرًا عيشي كما تحبين، لا كما يود الآخرون، فالثقة بالنفس تنبع من اهتمامكِ بذاتك وتطويرها، وليس تحويل نفسك إلى شخص آخر.

وإن التزمت بالقواعد أعلاه، واستطعت أن تستعيدي ثقتك بنفسك والنظر إليها بشكل إيجابي، فإنك بإذن الله ستتخلصين من ضعف الشخصية وستنطلقين بثقة وتفاؤل، ليصبح لك مكانة اجتماعية جيدة، وحقوقك ستصان، وقيمتك عند زوجك سترتفع، وسيعود ذلك عليك وعلى حياتك الزوجية بالأمن النفسي والأمان المعنوي بإذن الله **تعالى**.



النموذج التاسع: الحساسية الزائدة

الحساسية الزائدة: هي اضطرابات نفسية يعاني منها الفرد صاحب المشاعر شديدة التأثير عندما يتعرض لأي ضغط أو موقف من طرف آخر.

سمات الشخص الحساس:

من أهم سمات من يعاني هذا الاضطراب؛ أنه يعتبر نفسه مثاليًا في نظره وتعامله، وهو فعلاً يعطي بلا حدود، ويتفانى في خدمة الزوجة والاهتمام بها، ونادرًا ما يحصل منه خطأ تجاهها، ومن ثم تصبح توقعاته منها عالية جدًا، فهو يريد منها أن تعامله بمثالية وأن تبادله نفس الاهتمام ونفس العطاء بنفس الطريقة ونفس المستوى، وهذا محال. فيصاب بالإحباط وخيبة أمل ومرارة وصدمات متعددة ومتتالية من الغضب وتقلب المزاج، نتيجة حساسيته المفرطة.

والشخص الحساس يقف عند أدنى مشكلة أو موقف أو كلمة غير محسوبة، ويبالغ في إشباعها تفكيرًا وتحليلًا، فيجد الشيطان في ذلك مدخلًا، فيزيد من أوار تلك المشكلة أو ذلك الموقف، حتى تصبح المشكلات التافهة، خيالات وأفكارًا وهمية لا حقيقة لها، وربما يظن أن الزوجة ضده، وأنها تكرهه، وأنها تقصد إهانته وإذلاله، ومن ثم تتحول هذه الخطرات والأفكار الوهمية إلى وساوس قاهرة تشغله وتقلقه.

ولذا فإن الزوجة -أو الزوج الحساس- يعاني كثيرًا من الطرف الآخر، ويتأثر بالكثير من الكلمات التي يسمعها، ويضيق بما يواجهه مهما كان صغيرًا، ويغضب من تقصيره تجاهه ولو بدون قصد، ويفسر ذلك ويحلله بتحليلات غير منطقية، ولهذا يضيق الطرف الآخر به ويجد صعوبة في التعايش معه.

أما إذا كان أحدهما يوافق شريكه في مشاعره وأحاسيسه ويراعيه في توجسه وتخوفه، فإنه يرتاح كثيرًا لهذا الشريك، وحينما يتوافقان في ذلك فإن عوامل التوافق بينهما تكون أكبر وتجانسهما أكثر؛ إذ يراعي كل منهما صاحبه، ويترفق به، ويداريه، ويدقق في ألفاظه وتصرفاته، ويعامله بمثل ما يريد أن يعامله به.

لكن المشكلة حينما يكون أحد الزوجين حساسًا والآخر غير ذلك، فهنا يعاني كل منهما من الآخر، ويشعر أنه لا يفهمه، ويتضايق كثيرًا من كلمات صاحبه وعباراته وتصرفاته، ويتهمه بالقسوة، وعدم التقدير واللامبالاة والإهمال!! والآخر غير الحساس يتهم صاحبه بالتوهم، وسوء الظن، وعدم فهمه، والمبالغة، والتعقيد، والمرض النفسي!!.

أفكار للتعامل مع الشريك الحساس:

✽ الحساس إنسان يتميز بالقدرة على التقاط الجوانب الإيجابية في مشاريع الحياة الزوجية المقترحة، ومعرفة الجوانب السلبية فيها. ولهذا عادة ما يتخذ الحساس قرارات صائبة، بسبب حذره الشديد، ودقته الفائقة في النظر إلى الأمور وعواقبها، كما أن الشخص الحساس ودود ورفيق جدًا بالشخص المقابل، ولطيف في ألفاظه وتعامله، وعلى الآخر الاستفادة من الجانب الإيجابي عند الطرف الحساس، فيشاوره ويستأنس برأيه في كثير من القرارات المشتركة في حياتهما، لأن للحساسية وجهًا إيجابيًا آخر.

✽ من سمات الحساس أنه لا يتمسك برأيه، ولا يفرضه على الآخر، وقد لا يبدية ولا يعبر عنه، خشية مخالفة الآخر له، أو انتقاده لما جاء فيه، وهذا ما يبعث الراحة والأمان للشخص المقابل.

✻ يرى التربويون أن الحساسية الفائقة، كنز في مجالات كثيرة، لكن الاستفادة منها تحتاج إلى من يقدرها ويدرك قيمتها وعطاءاتها الكثيرة، وينجح في التعامل مع أصحابها، بحيث يتقي حدها السلبي ويستثمر حدها الإيجابي، فهي سلاح ذو حدين ^(١).

✻ الحساس لا يريد إلا تعاملًا راقياً، وأن تعامله بمثل ما يعاملك به فحسب، وأن تتجنب الكلمات أو الأفعال الحساسة التي من الممكن أن تجرحه، وإذا فهم كل من الزوجين شريكه استطاعا أن يعيشا باطمئنان وسعادة وراحة بال.

✻ على من يعاني الحساسية الزائدة، أن يعرف أنه شخص حسّاس، ومن ثم عليه أن يتعامل مع شريك حياته بواقعية ما أمكن، وأن يعلم أن طلب الكمال من الطرف الآخر أسلوب من أساليب التفكير الخاطيء، وأن عليه أن يمرر تصرفاته وألفاظه كما هي، وإن كان لابد من تحليلها فعليه أن يحللها بشكل منطقي، وأن يتلمس له الأعذار في تصرفاته، وأن يبرر مواقفه. وهذا يتطلب مدافعة الأفكار التي تراوده، ومجاهدة نفسه على عدم التجاوب معها. وإذا لم يستطع مقاومة ذلك، فلا بد من زيارة الطبيب النفسي، فالحساسية مثلها مثل أي مرض آخر يحتاج إلى طبيب لديه من الأساليب ما يجعل الشخص يعود إلى طبيعته ومنطقه.



(١) «حساسية أحد الزوجين»، انظر: موقع الدكتور محمد رشيد العويد

النموذج العاشر: الزوج العصبي

الشخص العصبي: هو الشخص سريع الانفعال، الذي يخرج عن شعوره بسرعة، وغير قادر على ضبط نفسه، فتخرج منه الكلمات دون أن يشعر.

وفي مراكز الاستشارات لا يكاد المستشار يحصي عدد الحالات التي تشتكي فيها النساء من سرعة غضب أزواجهن، وحدة مزاجهم، وسوء تعاملهم.

أسباب عصبية الرجل:

- في الغالب فإن عصبية الزوج وحدة مزاجه عائدة إلى الأمور التالية:
- ✳ عدم معرفة الزوجة للأشياء التي تثير غضب الزوج وتعكر مزاجه.
- ✳ عدم معرفتها بآلية التعامل مع الزوج العصبي.
- ✳ اختلاف طبيعة الشخصيتين، فالزوج شخص حار يريد أن تتم كل أموره بسرعة وعجلة، بينما هي غير مبالية تأخذ الأمور بروية وبرودة، فتتلكأ وتتأخر في كل شؤون تعاملها معه، فيثور دمه ويرتفع ضغطه، وتظهر عصبيته.

الجوانب الإيجابية للشخصية العصبية:

لا يخلو الرجل العصبي من جوانب إيجابية، فقد أثبتت الأبحاث والدراسات النفسية أن هناك فروقات جوهرية بين الرجل (العصبي) والرجل (الهادي).

فمن سمات الرجل الهادي أنه: بالرغم من هدوئه وقلة غضبه، إلا إنه إذا غضب فلا حدود لعصبيته ونرفزته، وقد يمكث أياماً بل وأسابيع ونفسيته مضطربة لا تستطيع الزوجة محادثته أو القرب منه، كما أنه غامض، أكثر عناداً من العصبي .. ، وكما قيل: اتق غضب الحليم.

أما سمات الرجل العصبي فإنه: وإن كان سريع الغضب مع من لا يفهمه، إلا إنه سرعان ما يعود ويندم بعد ثورته بصورة أفضل مما كان عليه، كما أنه طيب القلب، سهل الانقياد، أقل عنادًا، اجتماعي، رحيم...

وهذا ما أثبتته الدراسات وصدقته التجارب، ومتى أحسنت الزوجة التعامل مع الزوج العصبي وتجنبت أسباب عصبيته، استطاعت أن تدير غضبه وتسيطر على انفعالاته وتستثمرها لصالحها.

الغضب عند المرأة:

أما المرأة عندما تغضب فإن من طبيعتها أنها لا ترى المحاسن كلها؛ بل قد تنكر معظمها، لأن الغضب حينما يسيطر عليها فإنه يؤثر سلبيًا على مشاعرها وأحاسيسها، لدرجة أنها يمكن أن تتعجل بطلب الطلاق عند أدنى مشكلة، لكنها غالبًا ما تتراجع عنها وتندم على تعجلها، حتى قيل عنهن إنهن: (عزّامات ندامات)، ووصف الرسول ﷺ النساء بقوله: «يكفرن العشير»، كون المرأة إذا غضبت من زوجها تطلق بعض الكلمات دون وعي وبكل عجلة قائلة: «ما رأيت منك خيرًا قط»^(١)!!

وهذه طبيعة المرأة، فعاطفتها غالبية ومتدفقة، وإلا لما استطاعت أن تقوم بوظيفتها كأم مربية وزوجة حنون، وهذا ما لا يستطيعه الرجل.

ولذا في حالة غضب المرأة لا تلتفت لآرائها ولا تعول على ردود أفعالها، وتقبلها كما هي، لأنها بدون تلك الصفة لا يمكن أن تؤدي وظيفة الأمومة والزوجية.

(١) جزء من حديث رواه البخاري برقم: (١٠٥٢).

أفكار معينة لإدارة عصبية الزوج:

بما أن الحياة الزوجية هي بيئة مشاركة لا منافسة، فيجب على كل منهما أن يتعلم مهارات إدارة الغضب ليفهمها وتفهمه، ويتجنب آثاره السلبية، لينعم بحياة هادئة مطمئنة.

ولأن الزوجة هي في الغالب من تعاني عصبية الزوج، فإليك بعض الوسائل والأساليب التي تعينك على التخفيف من حدة غضب الزوج وعدم إثارته، ومنها:

- ١- تعرفي على الأمور التي تثير عصبية وتعكر مزاجه وابذلي الجهد لتجنبها.
- ٢- التفتي إلى الصفات الجميلة في زوجك وذكرى نفسك بها دومًا، فإن كان عصبيًا فقد يكون كريماً رحيماً وهكذا ابحثي عن الأشياء الجميلة في صفات زوجك، ولا تركزى التفكير على هذه السلبية فقط.
- ٣- اجتهدي في تثقيف زوجك عن إدارة الغضب، فهناك دورات تأهيلية أسرية تثقيفية مكتوبة ومسموعة ومرئية، وحاولي أن تكون في بيتك مكتبة تحوي شيئاً من ذلك، أو عبر مقاطع اليوتيوب والسناب ونحوها في هذا المجال.
- ٤- صارحيه في لحظات الهدوء، وأشعريه أنك تقبلينه كما هو، لكن اطلبي منه أن يبين لك الأمور التي يريد أن يريدها منك حتى لا ينفعل.
- ٥- قد تستطيعين ضبط انفعالاتك، حينما يكون غاضباً، لكن هذا لا يكفي، حاولي أيضاً أن تضبطي لغة جسدك، فلا تنظري إليه بطريقة الازدراء، أو تحركي شفئك بطريقة تثير عصبية، وتجنبى الكلمات التي تثيره، فلا تقولي له: (اهدأ.. الأمر ما يستاهل.. حافظ على صحتك.. لا ترفع صوتك..) ففي هذه اللحظة هو لا يريد أن يسمع توجيهات أو نصائح. فإمّا أن تكوني هادئة، أو

أن تستخدمى بعض العبارات التى تمتص غضبه كأن تقولى له: (إن شاء الله.. أبشر.. إالى تبىه يصير..).

٦- تجنبى مجادلة الزوج حين غضبه أو عناده أو الرد عليه بمثله، فعواقب ذلك كارثية، يقول الشيخ على الطنطاوى **رَحْمَةُ اللَّهِ**: «لبث قاضياً ومستشاراً فى المحكمة سبعاً وعشرين سنة، فوجدت أن أكثر حالات الطلاق سببها غضب الرجل الأعمى وجواب المرأة الأحمق، والأمر على الغالب تافه لا يستحق الاهتمام»^(١).

٧- غالباً ما ينشأ غضب الزوج من أشياء تافهة كعدم تجهيز ملابسه أو التأخر فى الخروج أو عدم فهم نوع أكله، أو ما هو أبعد من ذلك كشعوره بعدم التقدير والاحترام، ومتى ما فهمت الزوجة أهم مسببات غضب الزوج، استطاعت التعرف على السبب الحقيقى لغضبه وسهل عليها تفادى ذلك فى مستقبل حياتها.

٨- اتفقى معه مسبقاً أنه فى حالة الغضب وخروج النقاش عن السيطرة، يجب أن يتم إيقاف النقاش حتى تهدأ النفوس، فإن لم يستطع السيطرة على انفعاله فعليك أن توقفى الحوار بطريقة ذكية كأن تقولى: (أنت الآن غاضب ومنفعلى، وأنا أقدر غضبك، ولكن سأبرر لك موقفى عندما تهدأ؛ لأنى أحبك وغضبك يؤلمنى قبل أن يؤلمك).

٩- كونى هادئة، فبعض المواقف يمكن أن يغير جوها لحظة هدوء.. يحدثنى أحد الزملاء أنه غضب يوماً على زوجته، لأن وجبة الغداء كانت حارة - وهو لا يحب الحار - فأخذ الغضب حتى قلب صحن الأكل على السفرة!!، فكان

(١) «فصول اجتماعية» (ص: ٢٧٨).

رد فعل زوجته أن قالت بكل هدوء وبرود: (أبونا زعلان، حقدك علي، أبشر باللي يرضيك). يقول فخجلت من نفسي، وأكبرت ردة فعلها.

١٠- حينما يصرخ زوجك في وجهك، ركزي النظر في عينية مع حفاظك على هدوءك، وإن كان ذلك سيزيد من غضبه في البداية، إلا إنه سيشعر بالخجل من تصرفه.

ولذا يقول الإمام ابن الجوزي رَحْمَةُ اللَّهِ: «متى رأيت صاحبك قد غضب، وأخذ يتكلم بما لا يصلح فلا ينبغي أن تعقد على ما يقول خنصرًا، فإن حاله حال السكران، لا يدري ما يجري، بل اصبر لفورته، ولا تعول عليها، فإن الشيطان قد غلبه، والطبع قد هاج، والعقل قد استتر، ومتى أخذت في نفسك عليه، وأجبت بمقتضى فعله كنت كعاقل واجه مجنونًا، أو مفيق عاتب مغمى عليه، واعلم أنه إذا انتبه ندم على ما جرى، وعرف لك فضل الصبر.

وأقل الأقسام أن تسلمه فيما يفعل في غضبه إلى ما يستريح له، وهذه الحالة ينبغي أن يتعلمها الولد عند غضب الوالد والزوجة عند غضب الزوج؛ فتركه يشتهي بما يقول، ولا تعول على ذلك؛ فسيعود نادمًا معتذرًا»^(١).

عواقب القسوة على الزوجة:

هناك من الأزواج من هو حاد المزاج، صعب المراس، يثور لأتفه الأسباب... تحمل الزوجة هم التعامل معه، ويتجنب الأبناء القرب منه. ومثل هؤلاء الأزواج لن يخسروا أنفسهم وزوجاتهم فحسب؛ وإنما سيخسرون مستقبلهم حينما يحتاجون إلى أبنائهم وقت كبرهم فلا يجدونهم، والناس يرددون في أمثالهم: «أكرم زوجتك يُكرمك أبنائك»، وكثيرًا

(١) «صيد الخاطر»، (ص: ٤٦٨).

ما نرى مصداقية هذا المثل عياناً بياناً في واقع الناس ومعاشهم، ولبيان ذلك بشيء من التفصيل أقول:

تتفاوت آراء التربويين حول أهم الوسائل المؤثرة في تربية الأبناء، حيث يظن بعضهم أن الحب هو الوسيلة الأولى المؤثرة، وبعضهم يعتقد أنها القدوة، ومنهم من يظنها الصداقة، ومنهم من يعتقد أنها الحزم، وآخرون التقوى.. إلخ. إلا إن الدراسات أثبتت أن هناك ما هو أكثر تأثيراً في تربية الأبناء، وهو.. أن يحترم الأب أمهم!!، لأن الأطفال الذين ينشؤون في بيئة محاطة بالحب والحنان..؛ قلبي الانحراف والأمراض النفسية والمشكلات السلوكية فضلاً عن التأخر الدراسي وتدني المهارات الاجتماعية..، فالبيت الخالي من المشاكل والمشاحنات، هو البيئة المثالية لتربية الطفل.

وقد كتب «جوهن مدينا» كتاباً بعنوان: «قوانين العقل للطفل»، من يقرأ مقدمته يظن أن الكتاب سيتحدث عن تربية الطفل، بينما هو يتحدث عن الزواج والعلاقة الصحية بين الزوجين وأثرها الأكبر في تنشئة الطفل تنشئة إيجابية.

ومما قال في كتابه: لست مضطراً أن ترى أطفالاً في منطقة يوجد فيها حروب، لتلاحظ التغييرات السلبية في تطور عقل الطفل، كل ما تحتاجه هو زوجان يستيقظان يومياً وهما مستعدان لجرح مشاعر بعضهما البعض أمام أطفالهما^(١).

فبعض الأزواج يكون فعلاً قاسياً مع زوجه، لدرجة أن أبناءه يظنون أن الرحمة قد نزعَت من قلب والدهم، ولك أن تتخيل الآثار السلبية المتعددة على نفسيات الأبناء وسلوكياتهم وموقفهم العاجز وهم يرون أباهم يقسو على أمهم ويهينها أمامهم بشكل متكرر، فأصبحوا يعيشون في جو مشحون بالعنف والغضب والكرهية، فغدوا يتشربون

(١) انظر: مقدمة الكتاب المذكور.

المشاعر السلبية، ويتربصون بسوء الظن بالدهم، ويتجرعون مرارة ذلك باستمرار دون حول منهم ولا قوة.

فلا تظن - عزيزي الأب - أن الأذى النفسي الذي تسببه لهم بقسوتك على والدتهم وسوء تعاملك معها، سيمر مرور الكرام، أو أنه لحظات وانتهت، وإنما سيُخْلَف وراءه آثارًا نفسية عميقة، وشرخًا في العلاقة العاطفية بينك وبين أبنائك.

وكلما ازداد مستوى القسوة على أمهم، ورؤيتهم لها وهي تُعامل بالتحقير دون دفاع منها، ازداد مستوى الانحراف والانحطاط السلوكي في كبرهم، وحينها لا تطالبهم بالبر حينما تكون بأشد الحاجة إليهم عند ضعفك وكبر سنك، أو أن يقفوا معك ويسندوك وقت تعبك ومرضك، وإن لم يتخلوا عنك بالكلية، سيخدموك وهم كارهون، وفي وقتها لا يجدر بك أن تحاسبهم على عقوقٍ أنت الأساس فيه، فأنت من وأد شخصية أبنائك في صغرهم حتى أصبحوا لا يحملون أي مشاعر تجاهك، وأنت من دفعهم بسوء تصرفاتك وعنفك على أمهم إلى عقوقك والتمرد عليك حينما كبروا.. ولتأكد من ذلك، قم بزيارة أقرب دار لرعاية المسنين، وستجد أن معظم كبار السن الذين يسكنونها، كانوا من هذا الصنف في الغالب.

وفي المقابل فإن الأبناء يمكن أن يغضوا الطرف عن الإساءة إليهم والقسوة عليهم، طالما أنهم يرون والدهم يحسن إلى والدتهم، وفي ذهني قصة الرجل العسكري - الحازم مع أولاده، اللين مع والدتهم - حاضرة، فقد كان عسكريًا صارمًا مع أبنائه لدرجة القسوة، لكنه حنونًا لطيفًا مع زوجته، إلى أن أصيبت بموت دماغي، فكان يذهب لزيارتها في المشفى العسكري يوميًا ولمدة خمس سنوات إلى أن توفيت. وأبنائهم اليوم يُضرب بهم المثل في برهم لو والدهم والقيام بحقه، إكرامًا له لإحسانه لوالدتهم وبره لها، رغم تعامله القاسي معهم، فتأمل.

النموذج الحادي عشر: عمل الزوجة وراتبها

نظراً للظروف المعيشية الصعبة في هذا الزمن بالذات، أصبح كثير من الشباب يفضل المرأة العاملة ويبحث عنها، رغبة في المساعدة في تحمل جزء من تكاليف الحياة، وتأمين مستقبل الأولاد، والإعانة على نوائب الدهر.

وبناءً على ذلك فمن المفترض أن يكون عمل الزوجة وراتبها معيّنًا للاستقرار، وأن يكون كل منهما مكملًا للآخر، إلا إن ما يحصل هو عكس ذلك، فقد أصبح عمل الزوجة وبالأعلى كثير منهن، وبدلاً من أن يسعدهن أصبح باباً يُنغص عليهن حياتهن، فقد «كشفت الهيئة العامة للإحصاء في تقريرها الثالث لعام ٢٠١٦م عن ارتفاع عدد المطلقات الموظفات في المملكة لـ (٨٩٥، ٧٢)، في حين بلغ عدد النساء المطلقات العاطلات (٨٥٦، ١٤) حالة، ليكون عمل المرأة أحد أهم مسببات الطلاق في المملكة العربية السعودية»^(١).

كما أوضحت الأخصائية الاجتماعية في شؤون الأسرة، الدكتورة مها كلاب في بحثها الذي نشرت مجلة (سبق) الإلكترونية جزء منه أن: «المرأة عندما تشعر أنها مستقلة من الناحية الاقتصادية يصبح موضوع اتخاذ قرار الطلاق أسهل عليها من غيرها». كما أوضحت أيضاً أن «٧٥٪ من حالات الطلاق تحدث خلال فترة الذروة ما بين (الساعة الواحدة إلى الثالثة ظهراً) بعد العودة من العمل»^(٢)!!.

أهم أسباب طلاق المرأة العاملة:

❁ عدم الاشتراط أثناء العقد أو الوضوح والاتفاق في بداية الزواج، ووضع ضوابط

(١) صحيفة الرياض السبت ٢٥ ربيع الأول ١٤٣٨هـ.

(٢) انظر: صحيفة سبق، ٢٠ يوليو ٢٠١٨ - ٧ ذو القعدة ١٤٣٩هـ.

واضحة ترسم حدوداً متفقاً عليها لعمل الزوجة وراتبها، ليجنبهما الكثير من المتاعب والأزمات في حياتهما المستقبلية.

- ✽ عدم قدرة الزوجة على التوفيق بين العمل وواجبات الزوج والأبناء.
- ✽ جهل الزوجة بكيفية التعامل مع راتبها.
- ✽ قصور الزوجة المعرفي في إدارة دخلها.
- ✽ جشع الزوج واستغلال موارد زوجته لأمواله الخاصة.
- ✽ طبيعة عمل الزوجة الذي يتطلب الاختلاط ورفضها تركه رغم إلحاح الزوج.
- ✽ احتدام النقاش والحوار بين الزوجين بعد العودة من العمل مرهقين.

النفقة مسؤولية من؟!

قررت الشريعة أن المسؤولية المالية كلها من نفقة وكسوة وسكنى... من مسؤوليات الزوج وحده، مهما كان غنى زوجته وكثرة مالها، فالله **تَعَالَى** يقول: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ [النساء: ٣٤]. فالزوج إنما اكتسب خاصية القوام لكونه القائم على الزوجة بما فضله الله به وللإنفاق والسكنى. فالذي يربحها ويوفر لها الحماية والأمان والمعيشة الكريمة لابد أن يتمتع ببعض الميزات ليتمكن من القيام بذلك.

أما ما يتعلق بخصوصيات المرأة من مال أو ما تتقاضاه من راتب، فهو ملك خاص بها، وليس من حق الزوج أن يتسلط على شيء منه إلا بطيب نفس منها؛ لقوله الله **عَزَّ وَجَلَّ**: ﴿إِنْ طِبَّنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنَيْئًا مَرِيئًا﴾ [النساء: ٤]. فالزوجة لا تتحمل شرعاً شيئاً من النفقات، لكن في حال أرادت الزوجة مساعدة الزوج وبطيب نفس منها، أن تتحمل جزءاً من مصاريف المنزل لاسيما إذا كان دخل الزوج لا يلبي مستلزمات الأسرة، فإن

هذا من التعاون فيما بينهما وهو من أهم ما يوثق عرى الألفة والمحبة واستمرار الحياة الزوجية دون مشكلات، فالله **تَعَالَى** يقول: ﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البَقَّة: ٢٣٧].

أفكار للحد من المشكلات

أولاً: رسالة للزوجة: (حتى لا يصبح دخلك وبألاً عليك):

✽ اشترى سعادتك بتعاونك مع زوجك، فإذا كان محتاجاً لشيء من راتبك - لديون عليه أو التزامات مالية -، فلا يليق بك أن تُبذري مالك يمناً ويسرة وزوجك بهذه الصورة، بل عليك أن تكسبي قلبه، وأن تكون المبادرة منك قبل أن يفتحك زوجك بذلك. وتألمي كيف أن الرسول **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** كان يحمل الجميل لزوجته خديجة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا** حينما وقفت معه وساندته أيام محتته بهاها، ففي الحديث الذي يرويه الإمام أحمد عن أم المؤمنين عائشة قالت: «كان النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** إذا ذكر خديجة أثنى عليها فأحسن الثناء قالت فَعَرْتُ يوماً فقلت: ما أكثر ما تذكرها، حمراء الشدق، قد أبدلك الله **عَزَّوَجَلَّ** بها خيراً منها، قال: ما أبدلني الله **عَزَّوَجَلَّ** خيراً منها؛ قد آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبنى الناس، وواستني بها إذ حرمني الناس، ورزقني الله **عَزَّوَجَلَّ** ولدها إذ حرمني أولاد النساء»^(١).

✽ عليك أن تعلمي أن زوجك حينما أذن لك بالعمل، أو قبل بشرط استمرارك فيه حين العقد، فإن مقتضى المروءة أن تبذلي شيئاً من دخلك، وتُخففي به عن زوجك، لأنه ضحى بشيء من كمال العشرة من أجلك.

✽ لا بد أن تعلمي أنه ليس من حقك التصرف بمالك الشخصي تصرفاً مطلقاً إلا بإذن زوجك، لقوله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «لا يجوز لامرأة أمرٌ، في مالها، إذا ملك زوجها

(١) «صحيح أبي داود»، الألباني، برقم: (٣٥٤٦).

عصمتها^(١)، وهو مقيّد فيها لو تصرفت بشيء قد يؤثر على الزوج أو سياسة العائلة، فالبیت الواحد لن يستقيم وله قائدان.

✽ إذا ما كان لك دور تشكرين عليه في تحمّل جزء من نفقات المنزل، فإن عليك أن تحذري من المنة فيما تنفقيه - خاصةً أمام الأهل والمقربين -، فلا تتفاخري بأنك من اشتريت الأثاث أو الجهاز الفلاني أو أنك من تدفع تكاليف دراسة ابنكما ونحو ذلك. فالرجل بطبعه حسّاس في هذا المجال، عزيز النفس، وستؤثر فيه مثل تلك الكلمات المدمرة والمحفزة لغيرته، ما يجعلك تفتحي على نفسك باباً قد يصعب إغلاقه.

✽ كما أن عليك أن تحذري من التباهي أمام زوجك، أن راتبك أكثر من راتبه - إن كان كذلك - أو تتحدثي بشأن ذلك مطلقاً.

ثانياً: رسالة للزوج: (اربا بنفسك عن مال زوجك):

✽ مسؤولية البحث عن الرزق والنفقة هي مسؤوليتك وحدك فأنت المخاطب بذلك شرعاً، وإن ساهمت زوجتك العاملة بشيء من راتبها فحسن، وإن لم تساهم فينبغي أن تكون أكبر من أن ننزل لمستوى مجادلة الزوجة والخصام معها في مالها.

✽ هناك من الأزواج من رّق دينه وقلّت مروءته، يأكل من مال زوجته بغير رضاها، وقد يلجأ إلى الاستدانة منها مع تبيت النية بعدم الوفاء وقد يشركها معه في مشروع ما، دون كتابة عقد بينهما فتضيع حقوقها وينفرد بالمشروع وحده. وقد يضغط عليها لأخذ قرض باسمها ويستفيد منه شخصياً دونها، إلى غير ذلك

(١) «السيرة العطرة لأُم المؤمنين خديجة»، محمد سالم الخضر، (ص: ٣٨).

من ألوان أكل مال الزوجة بغير حق.. فاحذر واربأ بنفسك أن تكون من هذا الصنف.

✻ إن شَحَّتْ الزوجة بـمالها، فلا داعي لأن تتعب نفسك وتدخل معها في مشكلات دائمة لا تنتهي، فإن ما توفره الزوجة وما تدخره في حسابها الشخصي، عائد في النهاية إلى أبنائكما، وهم من تكد وتسعى وتشقى أنت من أجلهم. فتأمل.

وأخيراً..

على الزوجين أن يتعاونوا ويتكاتفا فيما بينهما، وألا تكون النظرة المادية السطحية هي الطاغية بينهما، فالحياة الزوجية أكبر وأعظم.

أما إن كان سبب الخلاف بين الزوجين؛ عدم قدرة الزوجة على الوفاء بالتزاماتها تجاه الزوج أو الأولاد أو المنزل، وكان هناك تقصير واضح في هذه الواجبات، فهنا عليها أن تتنازل عن وظيفتها، لأن عملها الأساس والأهم والأولى والأوجب؛ القيام بواجباتها الزوجية قبل كل شيء.



النموذج الثاني عشر: الزوج البخيل

البخل من أسوأ الصفات وأقبح السمات التي يصعب التعامل مع صاحبها، ولكن قبل وسم الشخص بذلك، يجب التفريق بين الزوج المليء المقصر في حق زوجته وأسرته، والزوج الذي لا يستطيع الإيفاء بكامل متطلبات أسرته لفقره وضعف دخله.

الفرق بين البخل والحرص:

بعض الزوجات المبدرات، يرين حرص الزوج بخلاً، بينما الراشدات يرينه حرصاً وتوفيراً للحاجة. فعلى الزوجة التفرقة بين الحرص والبخل، فالزوج يكون بخيلاً متى ما ظهر تقصيره في تلبية الاحتياجات (الأساسية) للزوجة وأبنائها، مع (قدرته مادياً)، وهو ما ستوقف عنده.

أفكار للتعامل مع الزوج البخيل:

في حال كان الزوج بخيلاً فعلاً، فعلى الزوجة أن تتعامل مع الأمر الواقع، وألا تجعل هدفها تغيير طبع زوجها، فالتغيير بشكل جذري صعب جداً، ولكن بإمكان الزوجة الذكية أن تحدّ بعض الشيء من بخل زوجها بشكل يرضيه ويُمكّنها من متابعة حياتها الزوجية معه برضا وقناعة، وذلك من خلال الخطوات التالية:

✽ حاولي أن تتفهمي سبب بخله وركزي على علاج ذلك السبب فحسب، من خلال محاولة تعديل مفاهيمه وإقناعه بمبالغته.

✽ لا تحاولي تغيير طبع زوجك، فلن تستطيعي، وقد يجعله أكثر عناداً وبخلاً، وإنما حاولي تعديله وتهذيبه.

- ❖ لا تذكر له أسعار الأشياء بلا مبالاة؛ بل تأففي من سعرها كما يتأفف هو، وأظهري امتعاضك من ذلك، ونفسياً ستجدينه متقبلاً للسعر بعض الشيء.
- ❖ أقنعيه - بدعائك - أن ما تشتريه بسعر عالٍ لا يوجد ما هو أقل منه، وأن الأسعار جميعها متشابهة ومرتفعة، وأنت دائماً تبحثين عن الأرخص، وأنت تشتري الشيء وأنت منزعة من هذا الأمر.
- ❖ أقنعيه أن شراء بعض السلع الرخيصة ليس أوفر على المدى البعيد، فالرخيص لا يدوم طويلاً ويكون عرضة للخراب والفساد والصيانة باستمرار.
- ❖ اصحبيه في بعض جولات شرائك أنت والأطفال حتى لا ينفصل عن واقع الأسواق وأسعارها.
- ❖ واسيه عند صرفه مبلغاً مرتفعاً ولا تسخري من شعوره فهو مريض يحتاج المساندة.
- ❖ احترمي رغباته واستغني عما لا تحتاجين وعما يمكنك الاستغناء عنه.
- ❖ لا تكوني باردة في شكره وتقديره عندما يقدم لك أو لأبنائك شيئاً من احتياجاتكم، بل أظهر له شكرك وامتنانك وفرحك ودعيه يشعر بمدى سعادتك أنت وأبنائك.
- ❖ أكدي له دائماً أنك تقدرين تعبته وإنفاقه عليكم.
- ❖ لا تشتكي منه أو تعابريه أو تسخري منه، بل أثني على كرمه وتحديثي عن عطائه أمامه عند أهلك وغيرهم، حتى يسعى إلى الحفاظ على هذه الصورة.
- ❖ لا تصفيه بالبخل عندما تتحدثين معه أبداً، ولكن بالحرص الزائد مثلاً.

✽ أكدى له تقديرك لقلقه من المستقبل واتفاقك معه في أهمية الادخار، ولكن مع ضرورة توفير الاحتياجات الآتية اللازمة للمعيشة.

✽ أشعريه أنك تعينيه على التوفير، واحذري أن يشعر أنك امرأة مسرفة مبدرة.

✽ استخدمي أنوثتك ودلالك عندما تريدين منه شيئاً بشكل غير مباشر ولطيف، فالرجل البخيل يظل رجلاً.

✽ بين الحين والآخر امتدحي كرم شخص تعرفانه، ويحترمه زوجك ومن نفس مستواه المادي، وسعادة زوجته وأولاده بما يقدمه لهم، ولكن احذري جداً من أن يفهم ذلك على أنه مقارنة بينه وذاك الرجل.

✽ حددي مع زوجك الأهداف المشتركة التي قد تتطلب مالا كثيراً مثل فترات الحمل والولادة، وشراء أثاث جديد، والسفر.. إلخ، واعملا استقطاعاً شهرياً يكفي لتوفير السيولة اللازمة لذلك.

✽ أقنعيه بإعطائك مصروفاً شهرياً يكفيك وأولادك.

✽ ذكره أن ما ينفقه عليك وعلى أبنائك، أفضل مما ينفقه على أي شيء آخر، واتلي على مسامعه قوله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «دِينَارٌ أَنْفَقْتُهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتُهُ فِي رَقَبَةٍ، وَدِينَارٌ تَصَدَّقْتَ بِهِ عَلَى مَسْكِينٍ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتُهُ عَلَى أَهْلِكَ، أَعْظَمُهُمَا أَجْراً الَّذِي أَنْفَقْتُهُ عَلَى أَهْلِكَ» (١).

✽ إذا كان شحيحاً بخيلاً مقصراً في مصروفك وأولادك، من حَقك أن تأخذي من ماله خلسة ما يكفيك أنت وأولادك في حدود احتياجاتكم وبما يتماشى مع مستواكم الاجتماعي ودون زيادة أو إسراف، وليكن ذلك خلسة وبحنكة وتخطيط. فقد جاء في الصحيحين عن عائشة **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا** أن هندا قالت: «يا رسول

(١) «صحيح الجامع» للألباني برقم (٣٣٩٨).

الله، إن أبا سفيان رجل شحيح، لا يعطيني من النفقة ما يكفيني ويكفي بني إلا ما أخذت من ماله بغير علمه، فهل عليّ في ذلك من جناح؟ فقال رسول الله ﷺ: «خذي من ماله بالمعروف ما يكفيك ويكفي بنيك» (١).

تذكرني أن من الفروقات بين الرجل والمرأة أن الرجل مُصمَّم على (الأخذ)، فهو لا يبادر عادة بالعطاء، فلا يعطي إلا إذا طُلب منه، بل وحتى مع الطلب، فإنه في كثير من الأحيان ينساه ما لم يُذكر به، لأنه لم يتعود أن يعطي، وإنما تعود أن يأخذ.

وإذا أردت أن تطالبه مثلاً بمصروفك الشهري، فإياك أن تذكره بأسلوب الطلب المباشر أو تمزجيه بشيء من النصيح أو النقد، فإنه في هذه الحالة سيحجم عن العطاء، لتبدأ مشكلة جديدة.

ولكن ذكره بأسلوب لا يخلو من الرقة والحنان، واستخدمي العبارات المحفزة كعبارة: (حبيبي الله يرزقك من واسع فضله ولا يجرمنا منك لا تنس مصروفي) ونحو ذلك من العبارات التحفيزية التي تحصلين فيه على مرادها بكل حب وسرور، دون إشعاره أن هذا واجبه أو أنه مكره على ذلك.



النموذج الثالث عشر: افتقاد الحب بين الزوجين

الحياة الزوجية في أكمل صورها قائمة على الحب والود، لكن حينما يخبو هذا الحب وتنطفئ شرارته، أو حينما يشعر أحد الزوجين بعدم الارتياح للطرف الآخر، هل يعني هذا أن الحياة الزوجية ينبغي أن تتوقف ويحصل الفراق والطلاق !!.

هل الحياة الزوجية لا تقوم إلا على الحب والمودة؟!

يقول **تَعَالَى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الرُّوم: ٢١]**. بينت هذه الآية أن الحياة تقوم على أمرين: مودة ورحمة، فإذا كانت المودة والرحمة متواجدتين، فهذا هو الكمال المنشود، وتلك هي الحياة الأسرية التي يطلبها كل أحد. لكن إن فقدت المودة، فهناك الرحمة، وإن فقدت الرحمة فهناك المودة، فكلاهما عامل من عوامل قيام الأسرة. بالإضافة إلى توافر صفات أخرى مهمة،: كتدين الشخص وأخلاقه وصفاته الحسنة، وهذه الصفات إن أتى معها الحب بعد ذلك فخير، وإن لم يأت تبقى العشرة الطيبة.

وعليه، فإن الحياة الزوجية ليست عشقاً وحباً وهياماً وتعلقاً ومشاعر مستمرة، وإنما هي رحمة، واحترام متبادل، ومصلحة مشتركة، وتربية للأبناء، إضافة إلى عامل السكن والمودة، لهذا قد يضطر الزوج إلى البقاء مع زوجة لا يجد لها في نفسه تلك المحبة، ولكنه يمسكها بحسن خلقها وتعاملها، أو لوجود أطفال بينهما. وكذلك الزوجة قد تفعل نفس الشيء مع الزوج. فالحياة الزوجية كما نفهمها من الآية السابقة؛ مودة ورحمة، وليست مودة فقط.

كيف يفهم العقلاء طبيعة العلاقة الزوجية؟

إذا أردنا المقارنة بين فهمنا للحياة الزوجية، وفهم من سبقنا، تأمل كيف فهم عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ طبيعة الحياة الزوجية وما الأمور التي يجب أن تقوم عليها، حينما عاتب المرأة التي صرحت لزوجها ببغضه، فقال لها:

«أنت التي تحدثين زوجك أنك تبغضينه، فقالت: إنه ناشدني فتخرجت أن أكذب، أفأكذب يا أمير المؤمنين؟ قال: نعم فاكذبي. فإن كانت إحداكن لا تحب أحدا فلا تحدثه بذلك، فإن أقل البيوت الذي يبنى على الحب، ولكن الناس يتعاشرون بالإسلام والأحساب. وفي رواية أخرى قال لها عمر: بلى فلتكذب إحداكن ولتُجَمِّل، فليس كل البيوت تبنى على الحب، ولكن معاشرة على الأحساب والإسلام»^(١).

ذلك المفهوم الذي كان يفهمه السلف وبعض الخلف، يدل على أنه ليس شرطاً أن الحياة الزوجية لا تقوم إلا على الحب والمودة، «وإلا لانهدمت غالب البيوت، فالأصل في الأسرة أن يقوم الزوج بما أوجبه الله عليه من النفقة والكسوة والمسكن، والمعاشرة بالحسنى، فإذا فعل ذلك فقد قام بما هو كاف لقيام البيت والقبول عند الله تَعَالَى، إلا إنه من الأفضل والأكمل إن تيسر ما يكمل الحياة الزوجية من التجاذب والتوافق والاشتياق، فإن لم يتيسر فعلى الزوجين أن يقوموا بواجباتهما ويأخذا حقوقهما وهو الحد الأدنى الذي تقوم عليه الحياة، والرجل يؤدي حقوق زوجته ويعاملها بحسن الأخلاق من أجل الثواب من رب الأرباب وليس من زوجته، فهذا مما يقربه من الله تَعَالَى، والشرعية أباحت له أن يتزوج بثانية وثالثة ورابعة، مع إبقائه زوجته الأولى مادامت قادرة على تربية أبناء صالحين»^(٢).

(١) انظر: «التاريخ الكبير»، البخاري (١٥٢/٤). و«تهذيب الآثار» لابن جرير الطبري رقم (٢٣٦).

(٢) «المرأة من البحر والرجل من المحيط»، عبد الله الداود (ص: ١٥٣).

وللأسف البعض إذا لم يشعر بشيء من الحب، كره كل شيء في الطرف الآخر، وغض الطرف عن جميع محاسنه، وتلك المصيبة والطامة التي تفسد العلاقات وتهدم البيوت!!! وانظر إلى أصحاب العقول الناضجة، كيف يتعاملون في مثل هذه المواقف: حدثني أحد أبناء العم كبار السن، أن أحد أصحابه ذكر له قصة زواجه بأم أولاده فقال:

دخلت بزوجتي فلم أرتح لها ولم أجد لها أي مودة في قلبي، وعندما أصبحت قلت لها: يا بنت الأجواد الحقي بأهلك. فقالت: وماذا يقول الناس [تقصد خشيتها أن يلوك الناس عرضها أنها ليست بكرًا]، لعلك تمهليني شهرًا وبعدها إن رأيت تسريحي فأنت وذاك. يقول: فرأيت منها خلال هذه الفترة كل التبعل وحسن العشرة، ولم أر منها ما يسوؤني. وقبل نهاية الشهر المتفق عليه، تغير رأيي تجاهها - رغم عدم مودتي لها - وأيقنت أنني لن أجد من يماثلها، فأصبحت أم أولادي حتى يومنا هذا.

والارتياح النفسي لا شك أنه مهم لحصول المودة، ولكن هذا أثناء الخطبة، أو على أقل تقدير أثناء الملكة، فإذا لم يشعر بها عليه أن يعتذر عن إكمال مراسم خطبته أو ملكته. أما بعد الزواج، إذا لم يجد لها تلك المودة في نفسه، فليُنظر فإن كانت: ذات دين، طيبة القلب، حسنة العشرة، متذممة له، تراعيه أكثر من نفسها..، فتلك الصفات نادرة، وهي كفيلة بحياة زوجية كريمة، والمودة قد تأتي مع العشرة، وإن كانت ليست شرطًا للحياة الزوجية، فإذا وجد الزوج في زوجته حسن التعامل والقيام بحقوقه واحترامه وتقديره وأنجبت له الأولاد النجباء، فماذا يريد غير ذلك، يقول **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩]**.

يقول ابن كثير رَحِمَهُ اللهُ: «أي فعسى أن يكون في إمساكهن مع الكراهية خير كثير لكم في الدنيا والآخرة، كما قال ابن عباس في هذه الآية: هو أن يعطف عليها فيرزق منها ولدًا، أو يكون في ذلك الولد خير كثير»^(١).



(١) «تفسير القرآن العظيم» (١/٤٦٦).

الخاتمة

السعادة الزوجية مطلب لكل البشر، وبها تحصل الحياة الهانئة الخالية من الهموم والغموم، وبها يتم السرور والمتعة في هذه الدنيا، ولذلك أسباب متعددة، على الزوجين أن يدركا ويعملا بها، فالزواج الموفق ليس خبط عشواء، وإنما هو بعد توفيق الله، مهارة وإدارة ووعي وتفهم، من علمها فاق الجاهل بها راحة وسعادة.

وقد حاولت في هذا الكتاب قدر وسعي أن أبين وأفصل أهم المهارات والفنون التي تساعد الزوجين ليتكيفوا ويتوافقا مع بعضهما البعض؛ من خلال عرض نماذج لأكثر المنغصات الزوجية انتشاراً بين الأزواج في البيئة السعودية والخليجية والعربية، مع ذكر بعض الحلول من خلال آلية التعامل مع تلك المنغصات بحكمة ووعي ومنطق.

وقد عملت جاهداً أن تكون حلوله عملية، وأسلوبه واقعياً، يتناسب مع بيئتنا وتقاليدنا ويوافق شرعنا ومنهجنا، راجياً من الله **تعالى** أن يكون هذا الكتاب عوناً للأزواج، ونوراً ينير طريقهم، ودليلاً إجرائياً للتعامل مع منغصات حياتهم، وأن يجدوا فيه الإجابات الشافية لكثير من المشكلات والمنغصات التي يتساءلون ويبحثون عنها، وأن يكون سبباً في تغيير وتحسين نمط حياة كثير منهم؛ كي ينعموا بحياة سعيدة هانئة مطمئنة.

وأصلي وأسلم على خير خلقنا نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن اتبع نهجه إلى يوم الدين وسلم تسليماً كثيراً.

عبد العزيز بن عبد الله الحسني

الرياض

المملكة العربية السعودية

فهرس البوضعات

المقدمة ٥

تمهيد ٧

المنغصات الزوجية

منشؤها ٧

أنواعها ٨

١- منغصات عابرة ٨

٢- منغصات متكررة ٨

٣- منغصات مستعصية ٩

متى يحق للمرأة طلب الانفصال؟ ١٠

أصناف الناس تجاه المنغصات الزوجية

صنف إيجابي (يملك مهارات التعامل معها) ١٢

صنف سلبي (يشعر ألا حل لها) ١٢

صنف يجهل التعامل معها ١٢

مهارات التعامل مع المنغصات الزوجية

١- الشعور بالمشكلة ١٢

٢- تشخيص المشكلة ١٣

- ٣- تحليل المشكلة والبحث في أسبابها ١٣
- ٤- وضع قائمة بالحلول واختيار الأنسب منها ١٣
- نماذج لتشخيص وتحليل بعض المشكلات الزوجية ١٤
- قواعد للتعامل مع المنغصات الزوجية ١٦

نماذج للمنغصات الزوجية

(أفكار للحد منها والتعايش معها)

- النموذج الأول: الخيانة الزوجية ٢٠
- أثر الفراغ العاطفي ٢٠
- أسباب الخيانة ٢٢
- ما لا تعلمه لا يجرحك ٢٤
- أفكار للحد من المشكلة ٢٤
- كيف تتصرف المرأة عند خيانة الزوج ٢٤
- النموذج الثاني: تدخل الأهل في مشكلات الزوجين ٢٩
- الآثار السلبية لتدخل الأم ٢٩
- متى يتدخل الأهل؟ ٣٠
- أفكار للحد من المشكلة ٣١
- النموذج الثالث: الغيرة والشك بين الزوجين ٣٣
- أنواع الغيرة ٣٣

٣٣ غيرة فطرية معتدلة

٣٤ غيرة مَرَضِيَّة مَذْمُومَة

٣٥ حكم التجسس على جوال الشريك

٣٦ لا تعايش إلا بالثقة وحسن الظن

٣٧ أفكار للحد من الغيرة المذمومة

٤٠ **النموذج الرابع: الصمت الزوجي (الطلاق العاطفي)**

٤٠ أسباب الصمت

٤١ لماذا يكون الرجل متحدثاً خارج بيته صامتاً داخله؟

٤٢ أفكار معينة لكسر حاجز صمت الرجل

٤٥ **النموذج الخامس: كثرة التذمر والتشكي**

٤٦ سبب المبالغة في تشكي المرأة

٤٧ أفكار للحد من المشكلة

٤٧ الأسلوب الأمثل للفت نظر الرجل ليتفاعل مع المرأة

٥١ **النموذج السادس: كثرة سهر الزوج خارج المنزل**

٥١ أسباب كثرة خروج الرجل من المنزل

٥٢ حددى السبب المباشر وعالجه

٥٢ أفكار للحد من المشكلة

النموذج السابع: الزوج البيتوتي ٥٥

لماذا يجب على الزوج إتاحة الفرصة لأهله للخلوة بأنفسهم ٥٦

واجب الزوجة ٥٧

أفكار للحد من المشكلة ٥٧

النموذج الثامن: الزوج المتسلط ٦٠

أهمية اكتساب الشخصية المتوازنة ٦٠

أفكار للحد من تسلط الزوج ٦١

النموذج التاسع: الحساسية الزائدة ٦٥

المقصود بالحساسية الزائدة ٦٥

سمات الشخص الحساس ٦٥

أفكار للتعامل مع الشريك الحساس ٦٦

النموذج العاشر: الزوج العصبي ٦٨

أسباب عصبية الرجل ٦٨

الجوانب الإيجابية للشخصية العصبية ٦٨

سمات الرجل الهادئ ٦٨

سمات الرجل العصبي ٦٩

أفكار معينة لإدارة عصبية الزوج ٧٠

عواقب القسوة على الزوجة ٧٢

- ٧٥ النموذج الحادي عشر: عمل الزوجة وراتبها
- ٧٥ أهم أسباب طلاق المرأة العاملة
- ٧٦ النفقة مسؤولية من؟!
- ٧٧ أفكار للحد من المشكلة
- ٧٧ رسالة للزوجة: (حتى لا يصبح راتبك وبالأعلى عليك)
- ٧٨ رسالة للزوج: (اربأ بنفسك عن مال الزوجة)
- ٨٠ النموذج الثاني عشر: الزوج البخيل
- ٨٠ الفرق بين الحرص والبخل
- ٨٠ أفكار للتعامل مع الزوج البخيل
- ٨٤ النموذج الثالث عشر: افتقاد الحب بين الزوجين
- ٨٤ هل الحياة الزوجية لا تقوم إلا على المحبة والمودة؟
- ٨٥ كيف يفهم العقلاء طبيعة العلاقة الزوجية؟
- ٨٩ الخاتمة
- ٩١ فهرس الموضوعات

