

جَدِّدْ حَيَاتَكَ الزَّوْجِيَّةَ

ح دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع، ١٤٤٠هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
الحسيني، عبد العزيز عبد الله إبراهيم
جدد زواجك؛ مهارات للتعامل مع الملل والجفاف العاطفي
بين الزوجين/ عبد العزيز عبد الله الحسيني
الرياض، ١٤٤٠هـ.
ص: ٨٠؛ سم: ١٧ × ٢٤؛
ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٨٢٣٨ - ٢٦ - ٤
١. الزواج ٢. العلاقات الزوجية أ. العنوان
ديوي: ٣٠١.٤٢ ١٤٤٠/٢٤٧٦

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٢٤٧٦هـ
ردمك: ٩٧٨ - ٦٠٣ - ٨٢٣٨ - ٢٦ - ٤

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



دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية
ص. ب: ٢٧٢٦١ الرياض ١١٤١٧
هاتف: + ٩٦٦١١ ٤٩١٤٧٧٦
+ ٩٦٦١١ ٤٩٦٨٩٩٤
فاكس: + ٩٦٦١١ ٤٤٥٣٢٠٣

E-mail: eshbelia@hotmail.com



@k_eshbelia



@k_eshbelia



@k.eshbelia

جَدِّدْ حَيَاتَكَ الزَّوْجِيَّةَ

(أفكار للحد من الملل والجفاف العاطفي بين الزوجين)

عبد العزيز بن عبد الله الحسني



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المُقَدِّمَةُ

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 محمداً عبده ورسوله.

أما بعد:

فإن الملل والجفاف العاطفي بين الزوجين، حالة شائعة، تنتشر في كثير من البيوت، ويكتوي بنارها كثير من الأسر.

فمع تقادم الشهور والأعوام، وقدم الذرية والأطفال، قد يأتي اليوم الذي تنضب فيه المشاعر المتبادلة بين الزوجين، فتصاب العلاقة الزوجية بشيء من الملل والفقر والجفاف والبرود العاطفي.. وكما قيل: تكثر الطفيليات في الماء الراكد.

ووجود الملل والجفاف العاطفي في العلاقة الزوجية بين فترة وأخرى، لا يعني بالضرورة غياب المودة بين الزوجين، وإنما يعكس روتين الحياة اليومية واستسلام الأزواج له، وعدم تحريك المياه الراكة بينهما لتجديد العلاقة وتنشيطها، وإذا ما أهملت هذه المشكلة، وتُركت بلا علاج، أصبحت هي العدو الأول للحياة الزوجية، ومع الوقت تدمر العلاقة وتجعل الشريكين معرضين دوماً للخلافات، وسائر أنواع المشكلات.

وما آمله وأرجوه أن يجد المتزوجون في هذا الكتاب ما يعينهم على تجنب الوقوع في هذه المشكلة، وأن يكون دليلاً وهادياً لمن يعاني منها، لتجديد حياتهم الزوجية، وتحسين علاقاتهم الأسرية، وتقوية روابطهم العائلية، وفتح صفحة جديدة لبداية علاقة سعيدة راشدة ناضجة بإذن الله.

فأَسْأَلُ اللهَ تَعَالَى أنْ يَنْفَعَ بِهَذَا الْكِتَابِ، وَأَنْ يَكُونَ سَبَبًا فِي تَجْدِيدِ وإِحْيَاءِ وَتَقْوِيَةِ
عِلَاقَةِ كَثِيرٍ مِنَ الْأَزْوَاجِ؛ لِيَنْعَمُوا بِالْمَتْعَةِ وَالسَّعَادَةِ، وَيَتَحَقَّقَ الْهَدَفُ مِنْ إِرْتِبَاطِهِمْ
وَزَوَاجِهِمْ.

عبد العزيز بن عبد الله المحسن

الملل والجفاف العاطفي بين الزوجين (مشكلة أهملت فتفاقت)

أسبابه:

الملل والجفاف العاطفي بين الزوجين، لا ينزل علينا من السماء فجأة، بل له مقدمات ومؤشرات ومظاهر، ومتى ما أحسنا التعامل معها، أمكن تجنب الوقوع في هذه المصيدة، ومن هذه المؤشرات الأسباب التالية:

١- التعود على الآخر، فطول العشرة - دون تجديد - يجعل الحياة الزوجية تعتاد على روتين يومي متكرر، وعلى الركون إلى أحداث المعيشة المعتادة، فيصبح نظام ونمط ونوع وأسلوب وطريقة حياتها واحداً، وحتى العلاقة الحميمة لم تتغير ممارستها أو تتجدد أوضاعها، فكل منهما اعتاد الحياة مع الآخر بشكل روتيني ممل رتيب متكرر.

٢- غياب عنصر الإثارة والتجديد بينهما، فالحياة تحولت إلى وضع (التعود)، بحيث لم يتبق لدى أي طرف منهما ما يثير به الآخر.

٣- عدم الوعي بأهمية المسألة الجنسية بين الزوجين، وأنها ترمومتر العلاقة الزوجية، فإذا أهمل التجديد فيها، أصبحت العملية الجنسية عبارة عن عملية آلية روتينية، وإذا أصبحت كذلك تحولت العلاقة بين الزوجين إلى روتين لا طعم له ولا متعة.

٤- عدم إشباع الحاجات الأساسية لكل منهما.

٥- ضغوط الحياة وزيادة الأعباء والمسؤوليات.

- ٦- الرضا بالواقع وعدم قدرتهما أو رغبتهما في تحريك المياه الراكة في حياتهما.
- ٧- قلة الوسائل والفترات الترويحية بين الزوجين.
- ٨- مرض أحد الزوجين لفترة طويلة.
- ٩- نقص المهارات الإيجابية بين الزوجين، وعدم قدرتهما أو أحدهما على السعي للتغيير والتجديد.
- ١٠- التنشئة الاجتماعية السلبية التي تحول دون البوح بالعواطف والمشاعر الرومانسية بين الأزواج.
- ١١- إحباطات الزوجين أو أحدهما، لكثرة سماعه عن العلاقة الرومانسية الجيدة التي تربط أحد أصدقائه أو أقربائه بزوجه، أو لعدم قدرته على مجارة ما يشاهده ويتابعه عبر وسائل الإعلام المختلفة، وما تعرضه من صور ونماذج غير واقعية عن العلاقات الزوجية وما يصاحبها من الحب والهيام والرومانسية، أو شعور أحدهما بتزكية نفسه وأن الآخر مقصر لا يفهم الحياة الزوجية، وأنه أبعد ما يكون عن العواطف والرومانسية.. إلخ، فيسقط ما وصلت إليه أوضاعهما من الجفاف والملل على صاحبه، ويرى نفسه من ذلك كله.
- ١٢- انصراف الزوجة الزائد إلى أطفالها ورعايتهم ومتابعة شؤونهم..، ما يجعلها تهمل زوجها، بل وتهمل نفسها وتغفل عن العناية بجسمها وتقويم جسمها بعد كل حمل وإنجاب ورضاعة.
- ١٣- قد يكون سبب الملل والروتين الذي يعيشه الزوجان نتيجة إهمال عن حسن نية، لشعورهما أن العلاقة - أصبحت بوجود الأولاد - متينة وأبدية وأنه

لا يمكن لأحدهما أن يفكر بالتخلي عن الآخر بسبب ذلك، ما يجعل الإهمال يتزايد مع مرور الوقت إلى حد التجاهل غير المتعمد، إلى أن يحصل الانفصال العاطفي والبحث عن التجديد خارج المنزل، كل فيما يفتقده.

١٤- غياب ثقافة الاحترام والإحسان لبعضهما البعض.

١٥- قلة التواصل بين الزوجين، وإن حدث فهو مجرد تدمير متبادل من المشاكل اليومية ومشاكل الأبناء ونحو ذلك، والاستمرار على هذا الحال يخلق جوًّا من الملل والتوتر في ظل ضغوط الحياة وصعوباتها، وقد يتحول التوتر والملل الذي يعيشانه إلى شعور دائم بالعصبية والنفرة.

١٦- غياب ثقافة حل المشكلات والتعامل مع المستجدات.

١٧- تقاعس المجتمع بكافة مؤسساته عن القيام بدوره في تأهيل الزوج والزوجة لمرحلة ما بعد الزواج، وإعدادهما إعدادًا كافيًا لتنشيط علاقاتهما وإكسابهما الخبرات اللازمة للتغيير والتجديد في حياتهما.

١٨- اعتقاد المرأة أن ما تقدمه للرجل من إعداد الأكل ونظافة المنزل وترتيبه وغسيل الثياب وكيّها..، أنها بهذا قد استوفت جميع احتياجات الرجل وحقوقه. واعتقاد الرجل كذلك أنه حينما يتكفل بمصاريف المنزل والتبضع له، ويقدم لزوجته ما تحتاجه من الخدمات الحياتية المختلفة ويتكفل بتنقلاتها..، أنه بهذا قد أدى ما عليه تجاه زوجته. وعلى أهمية مثل تلك الأمور الخدمية إلا إن هناك حاجات نفسية أخرى تفتقدها المرأة، ويفتقدها الرجل وهي بالنسبة لهما أهم من تلك الأمور الخدمية التي يقدمانها لبعض.

مظاهره:

- ١- ضعف التواصل بينهما، واقتصارها على الحديث في المشكلات المادية، ومشكلات الأبناء، والطلبات الحياتية فحسب.
- ٢- انعدام لغة الحوار، ما يؤدي إلى وقوع المشكلات، فيتجاهل أحدهما الآخر تجنباً للمزيد من المشكلات.
- ٣- تجاهل المبادرات التي يُظهرها أحد الأطراف، وعدم الإشادة بأي عمل ينجزه الآخر.
- ٤- كثرة النقد من الطرفين للآخر.
- ٥- تكبير الأخطاء وتجسيمها.
- ٦- إهمال الرجل لزوجته ورغبته أن تجلس أطول فترة ممكنة عند أهلها.
- ٧- عدم احترام الزوجة والنظر إليها بدونية.
- ٨- تجاهلها وعدم حرصه على الرد على اتصالاتها الهاتفية.
- ٩- العزلة وتجنب الجلوس مع بعض.
- ١٠- الضيق من الجلوس في المنزل، والرغبة في الخروج منه.
- ١١- كثرة خروج الزوجة لأهلها، وكثرة خروج الزوج لزملائه واستراحاته.
- ١٢- الحديث عن مشكلاتهما، وسوء علاقتهما ونقله للآخرين.
- ١٣- الصمت والعنف والعناد.
- ١٤- تبدل المشاعر؛ فلا عبارات ولا كلمات عاطفية متبادلة بين الشريكين.

- ١٥- لجوء كل من الزوجين أو أحدهما إلى تصفح جهاز الجوال أو (الآي باد) عند الاستلقاء على السرير، وبشكل يومي حتى يخلدا إلى النوم.
- ١٦- نوم كل منهما منفرداً عن الآخر في غرفة مستقلة.

آثاره:

ضعف العلاقة أو الملل أو الجفاف أو الفتور أو البرود العاطفي بين الزوجين، شعور يعتبره الزوجان نذير خطر، وقد يكون مفيداً إذا أدرك الزوجان أنه طور عابر، يعني الحاجة الماسة إلى التغيير والتجديد في نمط حياتهما.

وإذا لم يستيقظ الزوجان من غفوتها -أو أحدهما- ويعيدا تصحيح مسار علاقتهما، واستمرا في تجاهل هذا الإنذار، فإنه يترتب عليه الأمور التالية:

١- توسيع الهوة وزيادة الفجوة بين الزوجين، ما يضطرهما إلى التباعد المعنوي والحسي، وإلى انصراف كل منهما إلى بناء ما تيسر له من العلاقات التي تملأ عليه حياته، بعد أن فقد العواطف الدافئة والمشاعر الحانية في بيته.

٢- انصراف المرأة إلى أهلها واستراحاتهم وتنقلاتهم، والرجل إلى أصدقائه واستراحاته وسفرياتة مع زملائه.

٣- الجفاف العاطفي والانفصال الروحي وغلبة الصمت فيما بينهما.

٤- تصبح الأسرة مهيأة للانفجار عند أدنى مشكلة، بحيث أنهما -أو أحدهما- لم يعد يحتمل أي خطأ يصدر من الآخر أو يتغافل عنه.

٥- دخول مرحلة التعمد، وهي من أخطر المراحل في الحياة الزوجية، وإذا لم يتدارك الزوجان خطورتها؛ فإن حياتهما تصبح عقيمة لا طعم فيها ولا متعة.

٦- إهمال كل منهما الآخر، والتقصير في الحقوق والواجبات.

- ٧- ضعف الغيرة والاهتمام وعدم تقدير المسؤولية والالتزام بواجباته الزوجية.
- ٨- افتقاد المودة والرحمة والسكن من الحياة الزوجية، والشعور بالتعاسة والحرمان.
- ٩- عيش كل من الزوجين بمنأى عن شريكه معنوياً، فهما وإن كانا يعيشان تحت سقف واحد؛ إلا إن كلاً منهما مستقل عن الآخر بمشاعره وأسراره، ويصبح الغموض بينهما سائداً، فلا أحد يعرف عن علاقات صاحبه ولا عن أسراره ولا من هم معارفه وأصدقائه..
- ١٠- القيام بالمسؤوليات المناطة بكل منهما للآخر، بطريقة شكلية آلية لا روح فيها ولا حياة.
- ١١- إخفاق الأبناء في دراستهم، وتشتتهم وقلقهم، وانشغال فكرهم بالجفوة التي بين والديهم، وربما أدى ذلك إلى انحراف بعضهم.
- ١٢- قد يتضجر الزوج مما وصلت إليه أوضاعه، والزوجة غير مبالية، فتفقد يوماً على نأى زواجه الثاني.
- ١٣- قد يؤدي استمرار الملل فيما بين الزوجين إلى الخيانة الزوجية، وبالذات مع ضعف الإيمان.
- ١٤- الطلاق.

لماذا تجديد العلاقة؟

- ١- أولاً؛ احتساب الأجر والثواب من الله **تَعَالَى** لإدخال السرور والسعادة في نفس الآخر، فعندما يجدد كل منهما في نفسه فإنه يضيف على زوجه وأسرته جواً من البهجة والسعادة وراحة البال والطمأنينة الأسرية.

٢- تحقيق السعادة في الدنيا والاستمتاع بالحياة عمومًا وبالعلاقة الزوجية خصوصًا.

٣- إعادة إحياء العلاقة من جديد وتحسين الأوضاع النفسية والمعيشية بينهما، واستمتاع كل منهما بالآخر، وإشباعه عاطفيًا وجنسيًا.

٤- إعادة اكتشاف إيجابيات الطرف الآخر.

٥- تجاهل التجديد والاستمرار على هذه العلاقة الروتينية المملة ليست في صالح الطرفين، فسيؤدي حتمًا إلى مزيد من التآزم بينهما، وحرمان نفسيهما من أمر مشروع يجب أن يسعى إليه كل إنسان عاقل ناضج.

٦- حتى لا يلجأ أو أحدهما إلى البحث عن التجديد خارج المنزل، إما بكثرة الخروج والسهر وكثرة الرحلات والأسفار، أو البحث عما يشبعه بعلاقات غير شرعية أو سلوك خاطئ.

٧- عدم قيام كل من الزوجين بدوره الذي ينبغي أن يكون، نموذجًا طيبًا يتخذي به الأولاد، سيؤثر تأثيرًا سلبيًا عليهم في مستقبل حياتهم، كونهم قد نشؤوا في بيئة روتينية مملة جافة، لم يروا أو يسمعوا من والديهم أي عواطف أو أحاسيس متبادلة، فيظنون أن كل واحد من الوالدين لا يملك أي مشاعر تجاه الآخر، فيشبون وينشؤون على أن هذه هي طبيعة الحياة الزوجية، ويتبرمجون على هذه الثقافة التي سيمارسونها في مستقبل حياتهم الخاصة حينما يصبحون أزواجًا!!.

٨- يوازي ذلك في الأهمية أيضًا، الخشية من أن يكون نمو الأبناء والبنات النفسي مشوهًا، لافتقادهم للحب والحنان والعاطفة داخل أسوار منزلهم، والخوف من أن يبحثوا عنه خارجه.

- ٩- حتى لا تصبح الأسرة كبيت العنكبوت، تحيط به المشكلات من كل جانب، ويغلفه الروتين والملل والجفاء، فتصبح الأسرة في حالة تأهب دائم وصدام متكرر ومواجهة مستمرة.
- ١٠- أن أصبحوا متأخرًا خير من ألا أصبحوا أبدًا، فالعقل ينضج، والعمر يتقدم، والنظرة للأمور تختلف، والاستيعاب يتسع، والفهم يقوى، فلماذا لا أتغير وأجدد حياتي!!.
- ١١- التجديد ليس ترفاً بل ضرورة من ضرورات الحياة.
- ١٢- التجديد استثمار لكل الإمكانيات المتاحة.

هل الزواج الثاني يحل المشكلة؟!

الملل والروتين والجفاف العاطفي في العلاقة الزوجية؛ مرحلة طبيعية تمر به كثير من الأسر، إذا تُركت الأمور تمضي هكذا دون تحريك للمياه الراكدة.

وبعض الأزواج لديه حساسية مفرطة، فهو ملول بطبعه، فما إن يشعر بشيء من الروتين أو الجفاف في علاقته بزوجه، حتى يُشغل نفسه بهاجس التغيير والتجديد، وبدلاً من أن يبحث في إمكانية تجديد علاقته بزوجه أولاً، يلجأ إلى التفكير في الانفصال عنها، أو التجديد بالزواج الثاني!!، وهذا تفكير سلبي عواقبه وآثاره غير حميدة، يقول عمرو بن العاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ مبيناً قاعدة من أهم قواعد التعامل مع الملل: «لا أمل ثوبي ما وسعني، ولا أمل زوجتي ما أحسنت عشري، ولا أمل دابتي ما حملتني. إن المُلل من سيئ الأخلاق»^(١). فالتذمر من الملل مع بقاء العشرة الطيبة، طبع سيئ وخلق رديء، فطالما أن الزوجة طيبة القلب، وحسنة العشرة، فلماذا المثالية الزائدة، ولماذا يخلق الإنسان في حياته ألواناً من الشقاء والتعاسة.

(١) «تاريخ دمشق»، ابن عساكر (٤٦/١٨٣).

وحتى إذا وصل الملل إلى منتهاه، فلماذا يفكر الزوج بالانفصال، أو حتى بالزواج الثاني بحثاً عن تجديد حياته، مع إمكانية ذلك مع زوجته وأم أولاده.

ولست هنا ضد الزواج الثاني، لكن إذا كان سببه الملل والجفاف مع الأولى - دون أي بذل لتجديد العلاقة معها -، فسوف يتكرر مع الثانية بالضرورة.

متى يكون التجديد؟!

إذا شعر الزوج أن علاقته مع زوجته وصلت إلى حد الملل والجفاف العاطفي، بحث أصبح فيها نمط حياتها متكرراً لا يتغير، واعتاد كل منهما العيش مع الآخر بشكل روتيني لا يتجدد، وأصبح نظام حياتها في نسق واحد محدد ومجدول تلقائياً، وتحولت العلاقة الحميمية بينهما إلى مجرد شحنة من الهرمونات يتم التخلص منها آلياً، ثم يخلد كل منهما إلى النوم دون أن تؤثر فيهما عاطفياً أو تقرّبهما نفسياً، وأصبح الزوج يُكثر من ترك البيت إلى أصدقائه واستراحاته، ويجعل منه مجرد مكان للنوم والأكل فحسب، والزوجة انصرفت إلى أهلها واستراحاتهم وتنقلاتهم، بحيث لم يتبق لدى أي طرف منهما ما يثير به الآخر.

فهنا لابد من التفكير جدياً بالتغيير والتجديد، لأن العلاقة - حينئذ - تحولت إلى وضع الملل والجفاف العاطفي المستمر، أي إن العلاقة بين الزوجين أصبحت روتينية لا طعم لها ولا متعة، وليس فيها أي نوع من أنواع الإثارة الجاذبة، كما هو حال وواقع كثير من الأسر اليوم، التي علا علاقاتها الصداً، وغطّت أركانها الثلوج، واكتست بالجفاف والملل. والحل ليس بالتفكير بالانفصال ولا في الزواج الثاني، وإنما في تجديد العلاقة أولاً وقبل كل شيء.

معوقات وعقبات تحول دون التجديد

١ - الإيحاءات النفسية السلبية:

بعض الأزواج قد لا يوفّق بزوجة - أو زوج - جيد يحسن التعامل معه، فيكثر من التذمر وتكرار العبارات الإيحاءية السلبية على نحو مستمر، فيتأفف من مشكلات شريكه وتصرفاته، ويكثر التذمر من طبائعه وأخلاقه..، فتجد أحدهما يكرر مثلاً عبارة: (الله يخلف عليّ ما وفقت بالزوج الي أتمناه) أو (حياتي ضاعت مع شخص ما يستاهل) أو (حياتي كلها ملل).. إلخ، أو حينما يحدث أحدهما نفسه أن (الحب الذي بينه وشريكه قد ذبل)، وأن (الاهتمام قد اختفى) أو أن (المشاعر قد جفّت من حياتها)، فإن مثل تلك العبارات أو الإيحاءات السلبية إذا تكررت من صاحبها، استقرت في عقله اللاواعي، حتى تصبح قناعة تؤثر في سعادته دون أن يشعر، (فسعادتك وشقاؤك هي في الواقع انعكاس لتفكيرك).

وعقبة أخرى، قد تزرعها الزوجة في طريق سعادتها؛ حينما تفكر بتجديد علاقتها مع زوجها وتقرأ بعض الوسائل المعينة في ذلك، تبدأ بوضع العراقيل النفسية والإيحاءات السلبية لنفسها فتردد: (لا أستطيع.. ما تعودت.. أستحي)، فتلك الرسائل، هي أقصر الطرق للقضاء على ثقتها بذاتها، وإذا فقدت المرأة الثقة بنفسها، عاشت بقية حياتها محطّمة لا قيمة لها عند نفسها وزوجها.

وعقبة ثالثة، قد تضعها المرأة أو الرجل في طريق سعادتهما، حينما يتصور أو تتصور هي أنه فات الأوان، (ولم يعد بالعمر مثل الذي مضى) ونحو ذلك من الإيحاءات السلبية التي تدمر الحياة الزوجية، وكأنه لا أمل في استعادة لذة البدايات الأولى للزواج.

ولذا لا بد من تجنب تلك الرسائل السلبية والهواجس الشيطانية وزرع الثقة في النفس أولاً، بالشعور بالفخر في الذات والثقة بالميزات، وحديث النفس بالقدرة على التجديد والعزم عليه، وتكرار ذلك في النفس باستمرار. (تكرار السلوك وتعزيزه؛ يؤدي إلى ظهوره والقناعة به). فأزل الأوهام المعيقة أولاً، لتمضي في تحسين علاقتك بزوجك.

٢- التركيز على السلبيات دون الإيجابيات:

وهذا الأمر بحد ذاته عقبة كبرى أمام أي تجديد للعلاقة بين أي زوجين، فمن يعزم على التخلص من الملل والروتين في حياته، عليه أن يتخلص أولاً من التفكير في السلبيات التي يحملها عن صاحبه، وألا يسمح للماضي بفرض نفسه على المستقبل، وأن يتقبل شريكه كما هو، وأن يفتح صفحة جديدة عنوانها التسامح، وأن يرضى بصاحبه رغم جوانب القصور عنده، فلا يوجد إنسان كامل.

ومهم جداً ألا يضع له نموذجاً خاصاً يقيس به شريكه، فإن هذا يجعله دائماً غير راضٍ عنه، لأنه سيركز فقط على الأشياء الناقصة فيه مقارنة بالنموذج المثالي في عقله أو خياله. وأن يتناسى سلبيات شريكه ويركز على إيجابياته فحسب.

وقد وجهنا رسولنا الكريم ﷺ إلى تجنب ذلك التفكير السلبي بالتركيز على النقائص فقط، فقال: «لا يفرح مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر»^(١)، وهي قاعدة شرعية في التوافق ودوام السعادة الزوجية، فإذا كرهت من زوجتك - أو زوجك - نقصاً في جانب، فابحث عن بقية الأمور الجميلة والرائعة الكثيرة، ليتضاءل ذلك النقص بجانب الأمور الإيجابية الأخرى. وأذكر في هذه المناسبة أن أحد الزملاء

(١) «صحيح مسلم» برقم (١٤٦٩).

اتصلت به امرأة تستشيريه في ترك زوجها لسوء عشرته، فقال لها اكتبني في ورقة جميع ما تعرفينه عن إيجابياته واتصلي غداً في مثل هذا الوقت لأعطيك رأيي، وحينما اتصلت به من الغد وجدها قد غيّرت رأيها بعد أن أدركت أن لديه إيجابيات تفوق سلبياته!!.

وهذه القاعدة هي بمثابة المنصة التي تنطلق منها فكرة البدء بالخطوات الأولى لتجديد العلاقة وتنميتها، وبالعامل بها تعود المودة والمحبة إلى سابق عهدها، وتتجدد العلاقة وتنمو وتزدهر بينهما، إذ من غير المعقول أن يفكر الإنسان بتغيير وتجديد علاقته بشريكه، وهو مازال يحمل في رأسه الأوهام السلبية المتراكمة حول صاحبه.

٣- العناد وادعاء عدم التقصير:

العناد .. وتركية النفس .. والمكابرة .. واتهام الآخر ولومه .. إلخ، تلك الادعاءات من أهم الحواجز التي تقف حائلة أمام مجرد محاولة التغيير والتجديد، فحينما يقيّم الإنسان نفسه فإنه يراها كاملة، والعاقل إذا أراد تقييم نفسه، عليه بنظرة الآخرين له، فهم المرأة العاكسة لأفعاله وسلوكه وتصرفاته، أما الذي يزعم الكمال في علاقاته، ويرى أن غيره مقصر في كل أحواله، فهو بحاجة إلى علاج نفسي.

ولذا فإن من يريد تجديد علاقته بصاحبه فلا بد أن يستمع لشريكه أولاً في الأمور التي يأخذها كل منهما على الآخر، فمن غير المعقول أن يحصل التجديد والتغيير وكل منهما يرى أنه غير مقصر في حق الآخر، أو أن يعتقد أنه مُشبع لصاحبه في شكله ومظهره ولبسه وسلوكه... والآخر لا يستطيع مفاتحته بنقيض ذلك، لعلمه أنه أو أنها ستثور وتنتفض إن هو انتقدها في لبسها أو سلوكها أو حتى شكلها ومظهرها.

٤- رفع سقف الطموحات:

البعض من الأزواج يقيس مستوى ودرجة علاقته العاطفية بزوجه، بما يسمعه ويقارنه من العلاقات الإيجابية بين زوجين من أقاربه أو بعض زملائه، أو بما يتابعه في الأفلام والمسلسلات وما يقرؤه في الروايات الحاملة، وينسى أن البيوت أسرار، وأن كلاً يشكو دهره وما ينغص حياته، وأن ما يسمعه من غيره إنما هو ما يظهر من محاسن علاقتهما فحسب، وإلا لو اطلع على ما خفي عليه من حياتهما، لحمد ربه وأثنى على زوجه. كما ينسى أن المشاعر الرومانسية المطلوبة بين الزوجين، ليست كتلك التي يصورها الإعلام، من الغزل الدائم والنظرات الجنسية المتبادلة طوال الوقت، فما يشاهده تمثيل في تمثيل، هدفه الإثارة وتحريك الغرائز لجذب المشاهد وضمان المتابعة.

والمشاعر الحقيقية التي - تجدد الحياة وتذهب مللها - هي عبارة عن: الاحترام والتقدير والإعجاب والسكن والمودة والرحمة والشكر والثناء عند كل معروف، والاعتذار عند كل خطأ، واستبدال بعض العبارات الروتينية عند النداء بأخرى عاطفية، ونحو ذلك من العبارات الجميلة والأفعال الحميدة المتبادلة التي تجمع القلوب وتؤلف الأفتدة، وتلك هي الرومانسية المطلوبة بين أي زوجين.

أما المبالغة في طلب حياة زوجية قائمة على حب سيدوم لهيبه، ورومانسية سيستمر وهجها، وعواطف حاملة، فهذا من المثاليات التي لا يمكن أن توجد سوى في الأفلام والمسلسلات.

وبعض الأزواج - نتيجة لتراكم مشكلاته مع زوجه - قد يرى أن شريكه لا يستحق أن يبذل ويجدد الحياة من أجله، أو قد يرى صعوبة التغيير والتجديد.

لكن العاقل من يسعى إلى تقليل مشكلاته وتحسين وضعه، فليس صحيحًا ما يفكر به البعض؛ إما سعادة كاملة أو أن أستمّر في ما أنا عليه من الملل والروتين الممل!!، فإذا حصل تجديد بنسبة ٣٠٪ أو ٢٠٪ أو حتى ١٠٪، فالعاقل ينبغي أن يسعى ويبدل من أجل الوصول إلى ذلك، فما بالك أن التغيير وإن كان قليلاً، إلا إنه سيتبعه لزماً تغيير أكثر وأكبر، فالتجديد يجر بعضه بعضاً.

ولذا يجب القناعة أولاً بإمكانية تغيير العلاقة وتجديدها، وعدم رفع سقف الطموح، بحيث يظن الشخص أن تجديد الحياة وتغييرها، يعني حياة خالية من المشكلات والمنغصات، وإن حصل خلاف ذلك، توقف عند أدنى مشكلة، فراجع كما كان أو أشد!!.

وعليه لا بد من الإيمان أن الحياة الزوجية شأنها شأن الحياة الدنيا؛ راحة يعترئها كبد، وسعادة لا تخلو من منغصات، وفرح وترح، وعناء وهناء.

كما أنه لا بد من القناعة أيضاً أن التجديد ليس شرطاً، بل ولا لازماً أن يكون في كل شيء؛ بل يكفي أن يتجدد أمران أو ثلاثة في كل منهما.

كما أنه لا بد من القناعة كذلك أن الملل في العلاقات الزوجية حالة طبيعية وتصيب الجميع، فالمشاعر تتغير بتغير الظروف والنفسيات، ولا مشكلة من وجود المشاعر الباردة أحياناً والملل أحياناً أخرى، طالما أنها عارضة ومؤقتة، لكن في حال استمرارها لفترات طويلة ومزمنة، فهنا لا بد من التحرك وجلس الزوجين لمناقشة الملل والروتين الذي أصاب حياتهما، وآلية التجديد فيه، وما لذي ينبغي أن يتم تجديده.

٥- اليأس من إمكانية التجديد :

بعض الأزواج قد تعترضه مع شريكه مشكلات وعقبات وملل وجفاف، وأحياناً تكون من السهولة بحيث لا تحتاج إلى كثير تأمل لحلها، لكنه يقف أمامها مشدوهاً حائراً يقلب أوجاعه لا يعرف كيف يتعامل معها، فيتجاهلها إما متغافلاً لها، وإما يئساً من حلها..، فيتراكم الملل ويزداد الجفاف وقد يصل إلى مرحلة لا تحمد عقباها، بينما هي - أو هو - تمتلك من الحلول والمهارات الفطرية ما يجعلها تتغلب على جميع مشكلاتها، فيما لو فكرت أو بحثت أو نقّبت أو استفسرت أو استشارت أهل الخبرة والحكمة عن الطرق والوسائل التي يمكن أن تتعامل بها مع مشكلتها وتتغلب على الملل المصاحب لعلاقتها بزوجها.

وليتبين لك القدرات التي يمتلكها - كل البشر - في إدارة مشكلاته وتصريف أموره إذا دعت الحاجة لذلك، إليك القصة الرمزية التالية التي تبين ذلك:

يحكى أن زوجة أنت حكيماً تظنه ساحراً، وطلبت منه أن يعمل لها عملاً يجلب حب زوجها، بحيث لا يحب سواها، فقال لها إنك تطلبين أمراً عظيماً، ولا يمكنك ذلك إلا بإحضار شعرة من رقبة الأسد في الغابة، لأعمل منها السحر، وهنا بلعت الزوجة ريقها، وقالت: وأنى لي الحصول على شعرة من أسد مفترس، ابحت لي عن طريقة أيسر وأكثر أمناً، فذكر الحكيم أن الأمر متوقف على ذلك ولا بد، ومتى كنت مهتمة بحياتك الزوجية فستجدين طريقة مناسبة لتحقيق الهدف.

وبالفعل ذهبت المرأة وهي تفكر في كيفية الحصول على تلك الشعرة المطلوبة، فاستشارت من تشق بحكمته، فقليل لها: إن الأسد لا يفترس إلا إذا جاع، وعليها أن تشبعه وتدلله حتى تأمن شره، فأخذت بالنصيحة وذهبت إلى الغابة، وبدأت ترمي

للأسد قطع اللحم ثم تبعد عنه، واستمرت في إلقاء اللحم، وصارت تقترب منه بالتدريج، ومع الوقت كانت تقترب منه أكثر فأكثر، وتوفر له كل ما يجب، إلى أن أَلْفَتْ الأسد وألفها، حتى جاء اليوم الذي تمدد الأسد بجانبها، فوضعت يدها على رأسه، وأخذت تمسح على شعره ورقبته بكل حنان، وبينما الأسد في هذا الاستمتاع والاسترخاء لم يكن من الصعب أن تسحب المرأة الشعرة بكل هدوء.

وما إن أحست بتملك الشعرة حتى أسرع نحو الحكيم، لتعطيه إياها والفرحة لا تسعها، لخصوها على السر الذي سيجلب لها حب زوجها، وأنها ستكون الملاك الذي سيتربع على قلب زوجها إلى الأبد.

فلما رأى الحكيم الشعرة سألها: ماذا فعلت حتى استطعت أن تحصيلي على هذه الشعرة؟! فشرحت له خطة ترويض الأسد، وكيف عرفت المدخل إلى قلبه بتوفير ما يجب، وكيف صبرت وتحملت إلى أن حان وقت قطف الثمرة.

وهنا قال الحكيم: يا أمة الله، زوجك لن يكون أكثر شراسة من الأسد، افعلي مع زوجك مثل ما فعلت مع الأسد تملكه (١).



(١) انظر: «٥٠ قاعدة فقهية في بناء العلاقة الزوجية»، أ.د. محمد المبارك (ص: ٨٢).

تجديد العلاقة مسؤولية من؟!

المتضرر يبادر:

مسؤولية القضاء على الملل والجفاف في العلاقة الزوجية وإعادة إحيائها من جديد؛ مسؤولية مشتركة، ينبغي أن يبادر إلى ذلك كلا الطرفين، لأن ما حدث من تحول تدريجي في العلاقة بينهما، إنما هو نتاج معطيات الشريكين معاً.

والاستمرار في العناد وعدم الاهتمام بعملية التجديد ليس من صالح الطرفين، وسيؤدي في النهاية إلى مزيد من التأزم والشقاء، فهما معاً بحاجة إلى الاستقرار والسعادة، ويمكنهما الحصول على ذلك بقليل من تغيير حياتهما وتجديد علاقتهما.

ولكن في حال كان أحدهما غير مبالٍ أو مهتم بالمبادرة في التجديد، فإن القاعدة الذهبية في ذلك تقول: (المتضرر يبادر).

ولذا فعلى من يكتوي بنار الملل والجفاف العاطفي والنفسي أكثر من الآخر، أن يبادر إلى إصلاح الخلل وإعادة العلاقة إلى ما كانت عليه في سابق عهدها، بدلاً من كثرة التبرم وإلقاء اللوم على الآخر، مع أن الأصل أن يحمل كل منهما نفسه قدرًا من المسؤولية.

زمام المبادرة بالتجديد .. بين الرجل والمرأة:

لكن في حال كان الزوج منصرفاً غير مبالٍ في المبادرة إلى التجديد - وهو الغالب -، فعلى الزوجة أن تأخذ بزمام المبادرة في ذلك، ولا يعني هذا ألا دور للزوج في عملية التجديد والتغيير، وإنما دوره يكمن في الاستجابة للمبادرات التي تطلقها الزوجة، كونها هي من يقود السفينة ويوجه الدفة ويتابع البوصلة حتى ترسو الأسرة على شاطئ الأمان والاستقرار.

كما أن هذا لا يعني أيضًا تحميلها وحدها مسؤولية الملل والجفاف الذي أصاب حياتهما، كما أنني لا أنزّه الزوج أو أبرؤه من تحمل جزء من المسؤولية أو حتى الجانب الأكبر منها. وإنما قلنا أن على الزوجة أن تأخذ بزمام المبادرة في عملية التجديد، للأسباب الآتية:

١- أن الرجل في الغالب لا يبالي بذلك عادة، فبقاؤه في المنزل محدود، ولديه خارجه بدائل أخرى متعددة، فهو يمضي غالب وقته في عمله ثم في استراحاته بين زملائه، وزياراته لأقربائه.. بينما غالب الزوجات خياراتهن البديلة محدودة، بل ومعظمهن ليس لديهن أي خيارات أخرى، فالزوجة تمضي معظم أسبوعها في المنزل ولا تغادره إلا لماما، ما يجعلها تكتوي بنار تبدل حياتها الزوجية وجفافها. ولأنها الأكثر تضررًا من آثار جفاف العلاقة وبرودتها، فإن العقل والمنطق يوجب على المتضرر الأول أن يكون له الدور الأكبر في عملية المبادرة في التجديد والتغيير، وبالذات إذا رأى أن الطرف الآخر معرض غير مبال، و(السعادة صدى، فإذا أردت أن تسعد فأسعد غيرك لينعكس عليك).

٢- أن المرأة في الغالب هي الأكثر تضررًا من الزوج، إذا ما حصل ملل أو جفاف عاطفي بينهما.

٣- أن المرأة في الغالب أسرع استجابة للتضحية من الرجل، لطبيعتها العاطفية وتكوينها النفسي، ومن يتأمل أدبيات العرب القديمة الخاصة بوصايا الزواج، يجد أنها دائمًا ما توجه من قبل الأم لابنتها أو الأب لابنته، وحتى الكتب الأجنبية التي تُعنى بالعلاقات الزوجية لا تكاد تجد كتابًا في هذا المجال؛ إلا وهو يخاطب المرأة بالعناية بالزوج والحفاظ على البيت، وكأن المرأة مُنحت قدرة فطرية لا يملكها الرجل، وهو الواقع فعلاً.

٤- كما أنها الأكثر حرصًا على الارتقاء بحياتها الزوجية والأكثر اهتمامًا بالحفاظ على بيتها، كما هو مشاهد ملموس ومجرب محسوس.

٥- كما أثبتت الدراسات العلمية، أن المرأة هي صاحبة الإرادة المحركة في التدبير والتخطيط والتنفيذ، وأن لديها القدرة على التجديد والابتكار أكثر من الرجل، كونها تستخدم الجانب الأيمن من الدماغ، وهو المسؤول عن الخيال والإبداع والابتكار والتخيلات والألوان والتفكير العاطفي والتذوق والجمال .. الذي تتفوق فيه على الرجل، وهذه الأمور هي التي تقوم عليها وسائل تجديد العلاقة وتغيير نمطها.

أما إذا قرر كل منهما العناد، وعدم المبادرة في التغيير والتجديد، والاكتفاء بتوجيه اللوم بالتقصير إلى الشريك وأنه من يجب أن يبادر أولاً إلى ذلك. أو أن نحكم عليه مسبقاً أنه لن يتجاوب أو يتفاعل مهما عمل الآخر له!!، فإن هذا سيؤدي إلى بقاء كل منهما على ما هو عليه حتى يفوق الهمم الاحتمال. (فحاذر أن تغلق الباب إذا فتحه شريكك، أو تطفئ الشموع إذا أضاءها الآخر).



التهيئة والإعداد للتجديد

التخطيط وأثره:

حينما يهم المرء مثلاً بالقيام برحلة سفر للنزهة أو السياحة، فإنه يستعد لذلك نفسياً وذهنياً ويمضي الأيام وربما الأشهر للتخطيط لتلك الرحلة، فهو أولاً يحدد ميزانية السفر.. ثم البلد أو المنطقة التي يرغب التوجه إليها.. ثم يبدأ بجمع المعلومات عن ذلك البلد (عملته وأماكن صرفها).. ويتأكد من حالة الطقس لاختيار الملابس (صيفية، أم شتوية، أم ربيعية).. وهل يتطلب ذلك البلد تأشيرة للدخول أم لا؟، ثم يحدد المدن التي سيتنقل إليها، ويجمع المعلومات حول أماكن السكن (منتجع أو فندق أو شقة ويفاضل بينها).. ثم يحدد الأماكن التي سيزورها (آثار أو معالم سياحية أو مشاهدة العادات الغريبة أو زيارة الأماكن الطبيعية).. ويحدد أماكن التسوق. وأفضل الشواطئ.. وأشهر المطاعم والمأكولات.. إلخ.. ثم يتأكد من صلاحية الجوازات.. وأي خطوط السفر يختار.. وهناك هل (يستأجر سيارة بسائقها أم يعتمد على وسائل النقل من القطارات أو سيارات الأجرة).. ويحدد برنامج اليوم.. وأوقات نومه.. ثم يتأكد من اللوازم الضرورية للسفر ويدون أهم احتياجاته.. إلى غير ذلك من التخطيط والاستعداد الذهني والنفسي والمالي.

وإذا كان السفر - ووقته قد لا يتجاوز الأسبوعين أو الثلاثة - لا ينجح ولا يستمتع به الإنسان؛ إلا بقدر النجاح في التخطيط له، فأين ذلك من أمر أهم منه وأعظم، وهو مشروع تجديد العلاقة مع شريك العمر، ألا يحتاج ذلك إلى عمل وتخطيط واستعداد ذهني ونفسي؟!..

أساسيات عند وضع الخطة:

قبل أن تضع خطة التجديد لا بد من مراعاة أمور مهمة حتى يمكن الخروج بنقاط محددة ممكنة، وخطة زمنية متدرجة قابلة للتطبيق، من خلال اتباع النقاط التالية:

١- احرص على اختيار الوقت والمكان المناسبين لفتح موضوع التجديد ومناقشته.

وفيها يتم عقد جلسة مصارحة مع الآخر، يبين له فيها حاجتهما إلى تجديد حياتهما وتنشيطهما، وإعادة ما كانا عليه من استمتاع ببعضهما ببعض..

٢- أن يحدد كل منهما الأمور التي يود تجديدها في الآخر، وأن يتحسس مواطن المشكلات المتكررة، ومحاولة حصرها ومعرفة آلية التعامل معها، والتعايش مع ما لا يمكن تغييره أو تعديله، وماذا يتوقع كل منكما من الآخر، دون إلقاء التهم أو اللوم على ما فات، وهذا شرط أساس.

٣- محاولة حصر أهم الأمور التي قد تكون السبب في الملل والجفاف الذي يعيشانه، وعلى كل منهما أن يشبع الآخر في الجانب الذي يفتقده منه شريكه، وأن يتكلفه حتى يتطبع به، قال ﷺ: «إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالتَّعَلُّمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالتَّحَلُّمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ الْخَيْرَ يُعْطِهِ، وَمَنْ يَتَّقِ الشَّرَّ يُؤَفِّهِ» (١).

٤- الاتفاق على مبادئ أساسية لا يمكن أن يتحقق التجديد بدونها، ومن أهمها الاحترام والتقدير المتبادل وتفهم احتياجات الآخر، والتنازل عن بعض الأمور التي لا يستطيع الآخر التجديد فيها.

٥- تذكير كل منهما صاحبه أن ما حصل بينهما من الملل والجفاف الذي أصاب علاقتهما، لا يعني أنهما أو أحدهما كان سيئاً، وإنما طبيعة الحياة وتقادم السنين

(١) «صحيح الجامع»، الألباني، رقم: (٢٣٢٨).

وقدوم الأطفال وما يصاحب ذلك، أثر على سير العلاقة وأصابها بالبرود والروتين.

٦- الاتفاق على أن يتقبل كل منهما شخصية الآخر بدون شروط، ويتفهم عيوبها قبل مزاياها، وعليه ألا يتدمر أو يعيب على الطرف الآخر، أمراً لا يستطيع تعديله أو تهذيبه، فبعض هذه العيوب قد تذوب تلقائياً عندما يندجان ببعض.

٧- أن يعي الزوجان جيداً، أن عملية التغير والتجديد، لا تحتاج إلى مجرد عزيمة وإرادة فحسب، وإنما تحتاج إلى ما هو أهم من ذلك وأكبر، تحتاج إلى القناعة بأهمية التجديد والفهم والنضج وإدراك أثر التغير، وأن الحياة قصيرة يجب الاستمتاع فيها بكل دقائقها ولحظاتها، ومن الخطأ قضاؤها بمشاحنات وهموم يمكن تداركها وإنهاؤها.

٨- أن يحرص كل منهما على تثقيف نفسه في هذا المجال، ودراسة الفروقات النفسية والسلوكية والعاطفية والجنسية بين الرجل والمرأة، والتعرف على الوسائل والآليات المعينة على التغير والتجديد، من خلال القراءة والاطلاع في الكتب المتخصصة، وهي كثيرة ومتوافرة، - ولعل قراءتك لهذا الكتاب أحد المعينات على ذلك -، وكذا البحث في المواقع الإلكترونية والمنتديات الجيدة التي تُعنى بالتغير والتجديد، وكذا متابعة مقاطع (اليوتيوب والسناپ وغيرها) لأهل الخبرة في العلاقات الزوجية، ففي ذلك مراجعة للنفس، وإثراء للثقافة الزوجية، ومعرفة لاحتياجات الطرف الآخر وبالذات النفسية والعاطفية والجنسية، وإعادة إشباعها من جديد.

٩- الالتحاق بدورة عن العلاقات الزوجية أو حتى الاستفادة من دورات تأهيل المقبلين على الزواج، ونحو ذلك.

١٠- على كل منهما أن يخصص وقتاً ليتخيل ما يريد تنفيذه، ثم يتخيل كيف ستصبح حياته بعد ذلك، ولكن دون مبالغة، بحيث يظن أن التجديد يعني حياة خالية من المشكلات والمنغصات، أو أنه سيعيش حياة رومانسية كما يشاهده في الأفلام والمسلسلات.

وإذا تم الاتفاق على ذلك وتوفرت القناعات بأهمية التجديد فقد اكتمل نصف مشوار التغيير، ويتبقى استعدادات ومجهودات الزوجين للقيام بأدوارهما لإنجاز مهمة تجديد حياتهما وإحياء سعادتهما من جديد.

وفيما يلي بيان للمجالات التي ينبغي التجديد فيها والمهام التي على كل منهما القيام بها، لتكتمل عملية التجديد من الطرفين ويستعيدا لذة البدايات الأولى لزوجهما بإذن الله.



خطة التجديد ومجالاتها

(حتى تستعيدا لذة البدايات)

أولاً: دور الزوجة

تغيري ليتغير:

في حال اقتناع الزوجة بالمبادرة بعملية التغير والتجديد، فعليها أن تعلم جيداً، أن مطالبة الرجل بالتجاوب معها في عملية التجديد، لا يأتي بالنصح أو التوجيه أو النقاش ورفع الصوت، وإنما إذا أردتي من الرجل أن يتغير فعلاً، فعليك أن تتغيري أولاً ليتغير هو تبعاً، فالسعادة صدى، وكما قيل: (من كان يريد المزيد من الحب في حياته فليكن هو مصدره). ومجالات التجديد كثيرة ومتنوعة، أذكر منها على سبيل المثال، الأفكار الآتية:

١- تفقدي مظهرك:

المرأة - بالفطرة - تحب مظهرها وشكلها وجسدها وتعتني به منذ نشأتها، وتبرزه في أجمل صورة له، إلا إنه بعد مضي عدة سنوات من زواجها، ومواكبة للتجديد والتغير ينبغي عليها أن تتفقد ذلك كله وتتابعه بمزيد من العناية والاهتمام، وأن توجد حلاً وعلاجاً - إن كان ثمة مشكلة في أحد نواحي جسمها -، لما في ذلك من أهمية بالغة في زيادة روابط الألفة والمحبة وتجديد التجانس بينها وزوجها، ولما له من أثر بالغ أيضاً في نجاح اللقاءات الحميمة بينهما، حتى تصبح ممتعة متجددة على الدوام، ومن هذه الأمور التي ينبغي تفقدها ما يأتي:

✽ بداية لا بد من الالتفات إلى المظهر الخارجي، فإن كان الوزن زائداً فإن من أولويات التغير، زيارة أخصائية تغذية لوضع برنامج تدريبي وحمية غذائية مناسبة. وتجديد مظهرك ليس لأجل الزوج فحسب؛ بل لذاتك وصحتك أولاً،

كما أن السعي إلى ذلك أيضًا اتباع لما يحبه الله ويرضاه: «إن الله جميل يحب الجمال»^(١). واعلمي أن العمر الحقيقي للمرأة ليس في سنّها، وإنما في روحها وما يبدو عليه مظهرها.

✽ جدي قصة شعرك وطريقة تسريحته ولونه، وأظهري كل ما يثير حواس الزوج، ويبيج غرائزه، ويجرك سعار شهوته، من لبس الثياب القصيرة، وقمصان النوم المثيرة، (والبناطيل) الأنيقة، والملابس لها سحرها وفتنتها، وتستطيع الزوجة - كل زوجة - أن تبدو جميلة وحسنة متجددة في نظر زوجها من خلال معرفة ذوقه في هيئتها وشكلها وملابسها ونوعية عطرها. واحذري من التبذل في ملبسك وشكلك أمام زوجك فتقولي: «هذا أبو أولادي، فيرى ما لا يشتهي، فينفر القلب وتبقى المعاشرة بغير المحبة»^(٢).

✽ تفقدي رائحة فمك، فهي مشكلة مؤرقة لمن يعانيتها، فطالما فرقت بين الزوج وزوجه، وبين الخلان والأحباب، وهي آفة مَرَضِيَّة متى تم تشخيصها أمكن إزالة أسبابها والتخلص منها.

وللأسف فإن تلك الرائحة قد يشمّها من حولنا دون أن نشعر بها، والناس يجاملون ويسكتون، وقد يكون الزوج أو الزوجة كذلك، فيستاء الآخر ويتباعد عنه دون أن يوضح له السبب؛ بل وقد ينفر من القرب منه والحياة معه^(٣).

(١) صححه الألباني في «صحيح الترغيب والترهيب»، (٢٩١٢).

(٢) «صيد الخاطر»، ابن الجوزي (ص: ٤٩١).

(٣) وقد مرّ عليّ في الاستشارات أن زوجًا قبل زوجته، في أول لقاء بينهما بعد الملكة، فكان هذا اللقاء هو الأول والأخير بينهما، إذ رفضت الفتاة الاستمرار معه، بعد أن اشمأزت من رائحة فمه الكريهة.

وقد أثبتت البحوث والدراسات التي أجريت أخيراً أن (٩٨ ٪) من حالات رائحة الفم الكريهة سببها في الفم سواء من: اللسان، أو اللثة، أو اللوزتين، أو ترسب الأطعمة، أو التسوس، أو نخر الأسنان، أو تركيبات أطقم الأسنان غير الصحيحة، أو نقص إفراز اللعاب، أو عدم الاهتمام بصحة الفم، أو إهمال تنظيف اللسان، أو امتلاك طقم الأسنان المتحرك سواء كان كاملاً أو جزئياً، أو انغراز أجسام غريبة في أسطح الفم.. إلخ^(١). ومن يعاني من تلك الآفة يجب عليه مراجعة طبيب الأسنان أو الباطنية لتحديد مصدر الرائحة وعلاجها. والواجب على كل منهما أن يشعر صاحبه إذا شم منه أي رائحة كريهة من فمه أو جسمه، فعلاجه متيسر ودواؤه متوفر. ولئلا يقع الإنسان في مثل تلك المشكلة فإن عليه ألا يتوقف عن تفقد رائحة فمه، ولا يميل من تفريش أسنانه ولسانه بالفرشاة، مع إكثاره من السواك في كل حين.

كما يجب تفقد رائحة الجسم فبعض الناس، يعاني من فرط إفراز العرق في نواحي معينة من جسمه، ما يتطلب زيارة الطبيب لعلاج ذلك، مع كثرة النظافة العامة والاستحمام واستعمال الكريمات الطبية الخاصة والعطور الجيدة، حتى تصبح رائحة الجسد طيبة زكية، ولذلك أهمية كبيرة في العلاقة الزوجية، فالمرأة أو الرجل تزداد جاذبيته لدى الآخر، عندما تنبعث منه رائحة طيبة والعكس صحيح.

❁ الإفرازات العادية المهبلية التي ليس لها رائحة، وغير مصحوبة بحرقان أو حكة مستمر، هي طبيعية وضرورية لتلين المكان، لكن إن وُجد أي تغير في تلك الإفرازات التي اعتدت عليها فاستشيري طبيبتك، لأخذ العلاج المناسب. وتذكري دائماً أن الروائح غير الجيدة تنفّر الزوج وربما تنهي العلاقة، ولذا

(١) دكتور عميد خالد عبد الحميد، استشاري ومدير مركز الأسنان في مستشفى دلة، انظر موقع:

لا بد من الحرص على نظافة المكان جيداً، ولا بأس من استعمال بعض المعطرات ونحوها مع الماء أثناء الاستحمام وبالذات قبيل اللقاءات الجنسية. ونؤكد مرة بعد أخرى على ضرورة الاهتمام بالرائحة كثيراً، لما فيها من زيادة روابط الألفة والاستمتاع بين الزوجين، وأقصد بالرائحة؛ كل ما يمكن شمه؛ كرائحة الجسد، ورائحة الفم، ورائحة الشعر، ورائحة الفرج..، كل هذه الأماكن وغيرها، يجب إزالة أي رائحة منفرة تصدر منها، ثم إضافة روائح زكية جميلة تعبر عن رقي الشخص واحترامه لشريكه^(١).

٢- جدي نمط حياتك:

✽ جدي في نظام وترتيب منزلك، وضعي اللمسات الرقيقة على الأثاث، وكذا تغيير أماكنه من وقت لآخر - حسب الإمكان -، ووضع المفارش والزهور واللمسات الأنيقة في المنزل، وتجديدها من وقت لآخر، يضيفي على البيت جواً من التغيير والبهجة والسرور.

✽ جدي في نوعية الطعام وأشكال تقديمه وأماكن تناوله؛ وتعلمي بين فترة وأخرى طبخة جديدة تنوعين بها طريقة الطعام الروتيني اليومي.

✽ أعيدي النظر في طريقة وداعك واستقبالك له كلما خرج أو عاد إلى المنزل، فعوديه على ألا يخرج من البيت إلا بضممة وقبله، ومثلها كلما عاد إلى المنزل، ولا تتنازلي عن ذلك حتى في حال حصول سوء تفاهم بينكما. فحينما يعود الزوج إلى منزله، ويجد زوجته في استقباله، مبتسمة متعطرة، وتبادره بضممة وقبله، فإن لذلك أبلغ الأثر في سلوكه بقية يومه.

(١) انظر: «الإبداع في الحياة الزوجية»، عاطف الكنيدري، موقع الزواج في الإسلام:

blog-post_3983.html/03/marriageinislame.blogspot.com/2013

❁ كما أنه من غير المعقول أن يخرج إلى عمله في الصباح الباكر وأنت في سبات عميق، أو أن يعود إليه - حتى وإن كان آخر الليل - وأنت كذلك، وإذا كان زوجك قد اعتاد الاستيقاظ لوحده عند ذهابه إلى العمل، فعوّدي نفسك على الاستيقاظ معه صباحًا، وأعدي له الإفطار، وساعديه على اختيار ملابسه وتطيبه وإغلاق أزرار ثوبه.

❁ اتفقي معه بين فترة وأخرى في أيام الإجازات، على الاستيقاظ مبكرًا لتناول الإفطار خارج المنزل، أو الخروج لتناول القهوة، فهي طريقة رائعة لبدء اليوم بطريقة مختلفة تمامًا.

❁ التفتي كذلك إلى الاهتمام بالرسائل الحميمة، واكتبي فيها عبارات دافئة، وخاطبيه بأكثر الألفاظ حبًا إلى نفسه، وأكثر الصيغ قربًا من قلبه. وتجنبي الرسائل ذات القوالب الجاهزة، التي توجد في بعض الكتب والمواقع، أو المتكررة التي تنتقل من جوال لآخر، فذلك لا طعم فيها ولا رائحة، فجمال الرسالة في صدقها وتأثيرها في وجدان الشريك وخروجها من القلب مهما كان أسلوبها ركيكًا وأخطاؤها كثيرة.

❁ امتدحي أي بادرة تربنها من زوجك مهما كانت صغيرة واشكريه عليها فهذا السلوك يحثه ويشجعه للمزيد.

❁ اجعلي من بيتك مملكة تستمتع فيه وتحبب الزوج إليه، ولا تجعله كالسجن تتأفف من كثرة الجلوس فيه، فينعكس على الزوج فيضجر منك ومنه ويبحث عن الأنس خارجه.

✿ نظمي وقتك بأن تجعل هناك ساعات للمنزل، وساعات للأولاد، وهناك أيضًا وقتًا خاصًا لك أنت وزوجك فقط، تخرجان فيه سوياً بين فترة وأخرى لتناول العشاء بالخارج وحدكما.

✿ حينما يسافر زوجك أو يخرج في نزهة مع أصحابه، - ويذهب بك إلى بيت أهلك - جربي أن تكوني في البيت قبل عودته، ليجدك في استقباله، والمنزل في أحسن حالاته، وطعام البيت - الذي هو في شوق إليه - قد تم تجهزه وإعداده. بدلاً من الطريقة التقليدية المعتادة، التي يذهب فيها الزوج لإحضار زوجه من عند أهلها بعد عودته من سفره مجهداً جائعاً ليجد البيت مغبراً غير مرتّب. فمثل تلك اللفتات - التي ربما كانت الزوجة غافلة عنها -، لها أثرها عند الزوج في مشاعره وأحاسيسه.

✿ ومثلها حينما تلد الزوجة فتتوجه إلى بيت أهلها، لتمضي عندهم فترة الأربعين يوماً - كما هي عادة بعض المناطق -، بينما الزوج في بيته يعاني الوحدة والفراغ. فلو اكتفت الزوجة بالمناسب من الأيام - التي تشعر معها بقدرتها على العودة إلى بيتها وزوجها -، تقديرًا له ومراعاة لشخصه الكريم، لحفظ لها الزوج ذلك، وكان له صدى طيباً في نفسه.

✿ إذا أردت طلب شيء من زوجك، فاختراري الوقت المناسب، وأن يسبق ذلك عبارات الجذب كقولك: قلبي لو سمحت.. حبيبي أرجو ألا أزعجك.. عيوني أنت.. نور بيتي (أبي) منك طلب.. وليكن ذلك بدلال ورقة.

✿ في حال كان زوجك قليل المشاعر، فلا تتوقعي منه أن يعاملك برومانسية حاملة، فغالبًا لن يفعل، فقط حاولي أن تتأقلمي مع طباعه وتهذي ما تستطيعين منها.

✽ الخطأ وكذا التقصير أو عدم التفاعل من قبل الزوج أثناء عملية التجديد وارد، وإذا حصل شيء من ذلك، فلا تتوقفي عن مواصلة ما بدأت القيام به، ولا تقومي بمعاقبة الزوج في الحال، لكن انتظري يومًا أو يومين ثم عاتبيه ليتفاعل معك ويقدر جهدك وحرصك ولكن بهدوء.

✽ جدد أسلوب التعامل مع زوجك، وحاولي دائمًا أن تزيли الشوك من طريقكما، وأقصد بذلك تغيير الممارسات السلبية التي كنتِ تقومين بها وقد تكون سببًا في تعكير صفو سعادتكما، كالجدال العقيم، ومقارنته بغيره، وتذكيره دائمًا بمشكلاته المعيشية.. إلخ. وحينما ينشغل عنك مثلاً بجهاز الحاسب أو التلفاز أو بالجوال ونحوه، فصرخك عليه بأنك مللت من حياتك، لن يزيده إلا عنادًا، كما أن تجاهلك له سيؤدي لنفس النتيجة، ولكن تعلمي كيف تهزمي جهاز الحاسب أو التلفاز، بأسلوبك وطريقتك وحيلك، وحذاري من محاولة هزيمته هو بذاته وتوجيه النقد لشخصه، فهو الغنيمة لا الخصم.

٣- جدد اللقاءات الحميمية:

نسمع وبكثرة القصص والنكت التي يتداولها كثير من الرجال فيما بينهم عن الملل الجنسي الذي يشعرون به ويعانون منه بعد مضي فترة من الزواج، وتمنيهم التجديد بالزواج الثاني لتعود لهم المتعة والنشاط والقوة مرة أخرى. وفي الواقع كثير من الرجال حينما يمني النفس بزوجة ثانية، فإن ذلك ليس عائدًا إلى ملله من الزوجة نفسها، بقدر ما هو من الملل والروتين المتكرر في اللقاءات الجنسية بينه وزوجه.

والذي ينبغي أن تعيه الزوجة جيدًا أن الجنس بالنسبة للرجل حاجة أولوية وهدف من أهم أهداف حياته، وحينما يعتاد الرجل أسلوبًا واحدًا وطريقة لا تتغير في الممارسة،

فإنه يصاب بالبرود والفتور الذي ينعكس على حياته كلها، يقول استشاري العلاقات الأسرية الأستاذ خليفه المحرزي: «من خلال تعاملي مع الكثير من المشكلات الأسرية التي تجاوزت أكثر من (٢٠, ٠٠٠) حالة، وجدت أن الكثير من العلاقات الزوجية التي انهارت وتهللت، كانت بداياتها فتور العلاقة السريرية، وطريقة تعاطي الشريكين مع الحياة الجنسية بصورة سلبية»^(١).

ولذا فإن التغيير والتجديد في أسلوب اللقاءات الحميمة، ونقلها من الروتين الممل، إلى ممارسة جاذبة، من خلال تغيير الأوضاع، وطريقة الممارسة، وأسلوب تفاعل الزوجة.. إلخ، فإن في ذلك تجديداً للعلاقة وحافزاً يدفع الرجل ليتجاوب مع شريكه في جميع مشاعره وأحاسيسه، فالعلاقة الحميمة هي ترمومتر العلاقة الزوجية، وإذا تجددت العلاقة الحميمة تجدد ما بعدها لازماً.

والتجديد في ذلك ينبغي أن يشمل المقدمات الجنسية والتهيئة النفسية، كالتشكيل في القمصان الداخلية والعطورات، وكذا تغيير أماكن الأثاث في غرفة النوم واستعمال الورود والشموع وتغيير ألوان الإضاءة وزيادة المرايا، إضافة إلى التفتن بالرقص وغيرها.

وأمر مهم آخر وهو الاتفاق على إخراج التلفاز من غرفة النوم - إن كان موجوداً فيها - وكذا جهاز الحاسب ونحوه من (الآي باد) أو الجوال، والاتفاق مع الزوج على قطع عاداته الليلية بتصفح الجوال بالذات عند الاستلقاء على سريره، فمثل هذه العادة - إن وجدت - تسرق انتباه الزوج وتجعله ينصرف وينشغل عن الزوجة، واستمرار ذلك يصبح إدماناً يصعب الخلاص منه، ويحيل علاقتهما إلى علاقة روتينية رتيبة.

(١) «١٤٦ طريقة للحب بين الزوجين» (ص: ٦).

كما ينبغي أيضًا أن يكون هناك تنوع في مكان ممارسة العلاقة الحميمة، وعدم التقيد بأدائها في يوم أو وقت أو مكان بعينه، فالتنوع هو كالبهارات التي لا غنى عنها لتجديد العلاقة الجنسية.

وفي قوله **تَعَالَى: ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ..﴾** [البقرة: ٢٢٣]، تقول الدكتورة هبة قطب، في تدبرها لهذه الآية:

(أنى): هذه الكلمة صغيرة في الحجم، عملاقة في المعنى والدلالة، وهي ظرف بلغة النحو والقواعد اللغوية، ولكنها تتمتع بمعان أكثر عمقًا بكثير مما قد نتخيل. فهذا الظرف لغويًا يفيد أكثر من معنى ومنها:

(أ) (أنى بمعنى وقتما): وفي ذلك حث على تنوع توقيت ممارسة العملية الجنسية، فللزوجة إقامة العلاقة في أي وقت من أوقات اليوم، والآن أصبح علماء النفس الجنسي، ينادون بهذا التنوع في توقيت أداء العلاقة الجنسية لما في ذلك من مساهمة في كسر الملل الذي قد يؤثر على العلاقة الزوجية وخصوصًا بعد السنوات القلائل الأولى من الزواج.

(ب) (أنى بمعنى أينما): أي في أي مكان، وفي ذلك حث على تغيير مكان إقامة العلاقة، ومكان العلاقة هنا ليس معناه المنزل أو البلد فقط، ولكن أيضًا على حدود أضيق بمعنى تغيير الغرفة أو حتى تغيير مكان الأداء داخل الغرفة نفسها، وقد أثبت البحث في علم النفس الجنسي أيضًا؛ أن لذلك علاقة كبيرة ومساهمة جيدة في كسر حدة الملل التي تتسرب إلى نفس الزوجين من جرّاء القيام بالعلاقة دائمًا في المكان نفسه وبالسيناريو نفسه، ما يقلل من البهجة المصاحبة لها.

(ج) (أنى بمعنى كيفما): فتلك الدلالة العظيمة لهذا المعنى الكامن، الذي يمثل فقط ثالث المعاني المتضمنة لكلمة (أنى)، وهي دلالة تغيير الأوضاع الجنسية، تلك الأوضاع التي تسهم في زيادة المتعة الجنسية وتحقيق التشبع النفسي والعاطفي وتأثيرها العظيم في نفس شركاء العلاقة الجنسية.

(د) تأتي بعد ذلك كله؛ كلمة (شئتم)، لتصير الجملة (أنى شئتم): وفي هذا أيضاً دلالة، على حرية بحثة ومكفولة للزوجين، وهي حرية التغيير في طريقة أداء العلاقة، وهي تربو على العشرات وربما المئات مما يتنافى قطعاً مع الشعور بالملل الجنسي^(١).

ومادام الأمر كذلك، فلماذا نحدد العلاقة وبشكل دائم بطريقة واحدة ومكررة، وبالليل والظلام فحسب، ويوم مخصص، وبأوضاع ثابتة لا تتغير، حتى تصبح في النهاية عملية آلية ميكانيكية روتينية ومجرد أداء واجب، لا طعم لها ولا أثر إيجابي على علاقتها ببعض.

٤- عوديه على جلسة أسرية يومية:

اتفقي معه على تحديد جلسة خاصة ودائمة بشكل يومي، تتناولان فيها مع الأبناء القهوة والشاي بعد العصر أو المغرب مثلاً، ونوع في ذلك فمرة في الصالة وأخرى في الملحق، وثالثة في سطح المنزل، ورابعة في مقدمة البيت..، واحرصي ألا تفسدي هذه الجلسات بمحاسبتها على تقصير ونحوه، بل بيني له وبشكل يومي فرحك وسعادتك الغامرة وتهليلك بجلوسه معكم. وإن حصل فيها بين فترة وأخرى قراءة من كتاب مفيد

(١) انظر: الجنس في الإسلام، للدكتورة. هبة قطب، استاذ الصحة الجنسية جامعة عين شمس

لا يتجاوز الدقيقتين، أو تكليف أحد الأبناء بالبحث عن فائدة في المجال الذي يميل إليه ومساعدته في البداية على ذلك فحسن، فإن في ذلك زيادة في التقارب العاطفي والألفة بينك وزوجك وأفراد الأسرة عموماً.

٥- شاركه ميوله واهتماماته:

من أهم مقومات التوافق والانسجام بين أي زوجين، مشاركة كل منهما الآخر ميوله واهتماماته، والتباعد فيها ربما يتسبب في غياب مساحة مشتركة في التقارب بينهما، فكلما كانت الميول والاهتمامات مشتركة، كلما كان التقارب أكثر وكلما قلت الفجوة بينهما. فلدى الرجل حاجة إلى أن يشعر أن هناك من يوافقه في الاهتمامات والميول، وهذا النداء الخفي إذا لم يجده عند شريكته بحث عنه في عمله واستراحاته وزملائه.. أو أي مكان آخر يشبعه في هذا الجانب، ومن ثم يعطيه النصيب الأكبر من وقته واهتمامه.

٦- عددي أدوارك علاقتك به:

حتى تكوني كل شيء في حياته، لا تجعل من نفسك مجرد زوجة فحسب؛ بل عددي أدوارك معه، فمرة عاشقة، ومرة صديقة، ومرة أم، وأخرى عاقلة ناضجة، ومرة صبية لعوب..

فالزوجة الحصيفة تدرك احتياجات الرجل، وتعرف بفطرتها أن الرجل جزء منه كالطفل يحتاج إلى أم، وجزء منه ناضج واعٍ منطقي يحتاج إلى امرأة ناضجة، وبه جزء أبوي يحتاج فيه أن يؤدي دور القائد الراعي المسؤول والقائد، ولهذا فهي تعطيه حنان الأم وحب المرأة العاشقة وخضوع الابنة المتفهمة.

كما يحتاج أحياناً إلى حنان الأم واحتوائها ورعايتها ومتابعته في أكله والاطمئنان عليه أثناء غيابه، الرجل يحتاج إلى أن يُعبّر عن الطفل الذي بداخله، والطفل بحاجة إلى أم وليس زوجة^(١).

فتعامل مع أحياناً، كما لو أنه طفل كبير، فإذا جلس لا تجلسيه إلا في حضنك، وإذا تمدد ليرتاح لا يتمدد إلا على فخذك، وإذا اتكأ لا يتكأ إلا في حجرك، تقول عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «كان يتكئ في حجري وأنا حائض»^(٢).

وهكذا تتعامل الزوجة مع جميع احتياجات الرجل الفطرية، وتستحوذ على حياته وتجدد علاقتها به من خلال معرفتها لتلك الاحتياجات وإشباعها، بشرط أن تعرف متى يحتاج إلى هذا ومتى يحتاج إلى ذاك.

٧- أشبعي احتياجاته النفسية:

بعض الزوجات تظن أن مجرد القيام باحتياجات الرجل الخدمية، من إعداد الأكل ونظافة المنزل وترتيبه وغسيل الثياب وكيّها ونحو ذلك، أنها بهذا قد استوفت جميع احتياجاته!!.

وتنسى أن هناك احتياجات أخرى يفتقدها الزوج، وهي بالنسبة إليه أهم من تلك الأمور الخدمية التي تقوم بها الزوجة.

ومن يتتبع مجالس بعض الرجال يجد أن كثيراً منهم يمني النفس؛ بل ويبادر بعضهم إلى الزواج من خارج بلدانهم، لأنهم يرون أن للنساء الأجنبية أسلوب مختلف بالعناية

(١) انظر: «متاعب الزواج»، د. عادل صادق (ص: ٢٦٤).

(٢) «صحيح البخاري» برقم (٢٩٧).

بالزوج، ومعرفة احتياجاته النفسية فيشبعنه بها، بخلاف بعض بنات البلد اللاتي ينصبّ اهتمامهن على الزوج بالعناية الخدمية فحسب.

فلم لا تلتفت الزوجة إلى إشباع الزوج بمثل تلك الاحتياجات النفسية، وتبحث عن رغباته الأخرى وتسعى إلى تجديد علاقتها معه من خلال تلبيتها وإشباعها لتكون امرأة (لعوبًا) بين يديه.

ثانيًا: دور الزوج

دور الزوج مهم في التجاوب والتفاعل مع ما تقدمه الزوجة وما تبذله من أجل إسعاد شريكها وتغيير نمط حياتها وتجديده، ولا يكفي ذلك؛ بل لا بد أن يكون دوره متوازنًا مع دور الزوجة من خلال بذل ومبادرته بالمهام الآتية:

١- قدّر ما تفعله من أجلك:

ما تبذله الزوجة من أجلك شيء عظيم، فساندها في ذلك وارفع من روحها المعنوية وأشعرها بقيمتها ومكانتها في نفسك، وحاول أن تزيد من كلمات الحب والثناء، وأكثر من المجاملات فالزوجة تحب الرجل الذي يخبرها أنها جميلة بشكل مستمر، وأن ذوقها في اختيار ملابسها أكثر من رائع، وأنتك تنهر بأسلوبها في تربية الأطفال، وفي الطريقة التي تحضر بها الطعام...، فمثل هذه العبارات الجميلة - وغيرها كثير - تعمل على تقليل الجهد الذي يُلقى عليها من الأعباء اليومية، ويجعلها أكثر رغبة في تقديم المزيد من المشاعر الفياضة والعناية بمنزلها وزوجها وأطفالها.

فالإكثار من الكلام الرقيق له مفعول السحر على الزوجة، فهو يعمل على نقلها من عالم الإرهاق والتعب؛ إلى عالم الرومانسية والحب والحنان، فالعطاء هو طريقك للأخذ،

والإنسان يُظهر أفضل ما فيه عندما يشعر بالتقدير والثناء على ما يؤدّيه، فهو يجعل الزوجة أكثر إقبالاً على الحياة، وبدورها تجعل من المنزل جنة تعيش فيه أنت وهي.

والسعادة والراحة والاستقرار الذي تُشعر زوجته به، وعبارات الشكر والتقدير التي تظهر منك لها، هو في النهاية صدى ينعكس عليك.

٢- عبّر لها عن امتنانك بأساليب مختلفة:

الرسائل - المكتوبة أو عبر الجوال - وسيلة مهمة من وسائل التعبير عن المشاعر التي يفتقدها الكثير من الأزواج، بالرغم من أثرها الفعال في تغيير الروتين اليومي بل وفي تغيير نمط الحياة عموماً، فبين الحين والآخر قم بكتابة ورقة صغيرة فيها كلمات رقيقة واطرحها في مكان مناسب لزوجتك، فمرة تعبر فيها عن امتنانك لتحضيرها أكلة شهية بذلت جهداً في إعدادها، ومرة لجهد بذلته في نظافة المنزل وإعادة ترتيبه، ورسالة عبر الجوال تبدي فيها اشتياقك لرؤيتها وأنت في العمل أو الاستراحة، وشكراً أكثر وثناء أكبر على قيامها بإعداد وجبة لمناسبة استضفت فيها ضيوفك.

فمثل هذه الرسائل بالرغم من بساطتها وسهولة القيام بها، إلا إن لها مفعول السحر في نفس الزوجة، فهي تؤثر بها بشكل ينعكس على حياتك وسعادتك.

يقول الشاعر:

خدعوها بقولهم حسناء والغواني يغرهن الثناء
فاتقوا الله في قلوب العذارى فالعذارى قلوبهن هواء

٣- اعتن بنفسك وجسدك:

احرص على تفقد جسمك، فبعض الرجال يهمل نفسه وتفقد جسده وتطيبه والعناية به، ويظن أن واجب العناية بالجسد خاص بالمرأة فحسب، فيهمل جسمه وحلاقة

ما ينبغي حلاقتة، كما يهمل ما قد يفرزه جسده من روائح العرق في بعض أنحائه، دون أن يحاول علاج ذلك - إن كان يحتاج لعلاج - أو متابعة نظافته والعناية به وتخليصه مما يصدر منه من روائح منفرة. قال **نَحْلَى**: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [البقرة: ٢٢٨]. فكما تحب أن تتجمل لك وتلبس لك وتطيب لك...، فالواجب عليك المعاملة بالمثل.

٤- تفرغ لبيتك وأهلك:

الزوجة يؤرقها انشغال زوجها عنها وعن أبنائه وإهماله لمنزله، فمثل هذا الغياب يولد لديها الكثير من القلق والخوف، فضلاً عن زيادة حجم المسؤوليات والواجبات المطلوبة منها، وربما كان سبباً رئيساً لولادة فجوة وجفاء بين الزوجين، لتتوالى فيما بعد الكثير من المشكلات والخلافات التي قد تعصف بالحياة الزوجية، خاصة 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 بالترويح عن نفسه بالتنقل بين الاستراحات والزيارات، وكثرة الأسفار (والكشطات)، تاركاً خلفه زوجته وأبناءه يحلمون بسفرة أو نزهة برية طال انتظارها.

كما لا يخفى أيضاً أن بعض الأشخاص قد يكون في بيته ولكن جسماً بلا روح، فمن حين دخوله البيت يلجأ إلى جهازه الحاسوبي أو متابعة التلفاز، وإن مل من هذا وذاك؛ لجأ إلى الجوال الذي يجلس يقلب فيه بالساعات!!.

والإدمان على مثل تلك الأجهزة، من شأنه أن يزيد من أوار مشكلة الجفاف والتباعد العاطفي بين الزوج وزوجه، كما أنه لا يمكن أن يجدد حياة أو يغيّر علاقة، فلا بد أن يستيقظ الزوج من إدمانه ويصحو من غفوته، فالحياة أقصر من أن تضيع بممارسات غير مسؤولة، وتنظيم الوقت كفيل بالقضاء على هذه المشكلة والالتفات إلى الزوجة وإعطائها النصيب الكافي والحق الوافي، اللازم لتنشيط العلاقة وتجديد روحها.

فهي تحتاج إلى زوج يكون لها وقت الحزن صديقاً، ووقت الحاجة حبيباً، ووقت النصيحة أخاً، ووقت الشدة أباً.

٥- لا تكن رسمياً في بيتك:

شخصيتك في المنزل ينبغي أن تختلف عنه خارجه، فإذا كنت خارج منزلك رسمياً ومُحاسباً على ألفاظك وتصرفاتك، فإنك في البيت ينبغي أن تكون بسيطاً، متبسّطاً، ودوداً، تتعامل مع زوجتك وأبنائك كالصبي عند أهله بعيداً عن المجاملات والرسميات، يقول عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (ينبغي على المرء أن يكون صيباً عند أهله، فإذا طلبوه في مواطن الرجولة وجدوه رجلاً).

فالبيت ليس مكاناً للمبالغة في الجدّية ولا للرسميات المبالغ فيها، يقول ابن مفلح رَحِمَهُ اللَّهُ: «العاقل إذا خلا بزوجه ترك العقل في زاوية كالشيخ الموقر، وداعب ومازح وهازل ليعطي الزوجة والنفس حقهما، وإن خلا بأطفاله خرج في صورة طفل..»^(١).

٦- اجعلها صديقتك ومستودع أسرارك وهمومك:

الصديق مهما امتدت العلاقة به إلا إنها قد لا تدوم؛ بل وقد تنقطع عند أدنى مشكلة، وإذا كانت العلاقة معه متينة فعنده من المشكلات ما يشغله عنك، والزميل تبقى العلاقة به مجرد علاقة عمل، أما الأخ فقد يصعب اطلاعه على بعض الأسرار والهموم، فلم يبق سوى الزوجة الحنون التي تشاركك أحلامك وتشكو إليها همومك، وتحب لك الخير كما تحبه لنفسها، وتقلق لمشكلاتك أكثر من أعز أصدقائك، وتتفاعل معك دون ملل أو تذمر، وفرحك فرحها وحزنك حزنها، فلن تجد من يقاسمك الوجود سوى زوجتك،

(١) «الآداب الشرعية»، (٣/ ٢٣٩).

ولن يتحمل عنك الألم سوى زوجتك، ولن يسهر على مرضك سوى زوجتك، بل ولن تجد من يكتُم سرِّك ويستتر عيبك، وينشر حسناتك، ويطوي سيئاتك، سوى زوجتك، ولذا قيل من يستند - بعد الله - على زوجة تحبه لا يسقط أبداً. ولن تعرف تلك الحقائق حتى تمر بأوقات عصبية، حينها ستعرف الفرق بين زوجك وصديقك.

فالزوجة هي الجديرة - وحدها لا غيرها - بأن تكون مستودع أسرارك وهمومك وأشجانك، وهي التي تفرح - وحدها لا غيرها - بمشاركة زوجها كل ما يمر به من شجون وهموم وأسرار، وهي - وحدها لا غيرها - التي لا تنتهي العلاقة بها بمجرد حصول مشكلة بينها وزوجها، بينما الصديق أو القريب قد تنتهي العلاقة به عند حصول أدنى مشكلة.

من أجل ذلك حاول أن تشرك زوجك في همومك وأفراحك، فذلك يُشعرها بمدى أهميتها وحبك لها، ويشعرها أنها المفضلة إلى قلبك أكثر من أصدقائك وزملائك. وهذا بحد ذاته يقوي علاقتكما ويزيد ارتباطكما، ويشعرها أنها في دائرة حياتك واهتماماتك، وهو من أهم الوسائل المعينة على تجديد العلاقة وعودتها إلى مجراها الطبيعي.

فلا تفرط في قلب أحبك؛ لأنه من الصعب أن تجد قلباً يمنحك السعادة، فالقلوب التي تعطي بلا مقابل بالكاد تعثر عليها.

وللأسف نعيش بعض الأشخاص الذين يجعلون من الغموض مع زوجاتهم منهجاً يسرون عليه ويتعاملون به، فلا تعرف الزوجة الكثير عن حياة زوجها، أو أسماء أصدقائه، ولا حتى أين يذهب وأين يسهر، فضلاً عن خواصه وأسراره!!.

وتأمل سيرة سماحة والدنا الشيخ عبد العزيز بن باز رحمهُ اللهُ، فقد كان إذا «سافر إلى مكة أو الطائف يتصل يومياً بزوجتيه، - على كثرة مشاغله -، ويتلطف معهن ويخبرهن

بما فعل يومه ذلك»^(١). بينما بعض الأشخاص، يظن أن الاتصال بزوجه وإخبارها بما عمله في سفره أو رحلته مع أصدقائه، منقصة أو قدحاً في شخصيته!! بل وحتى بعض أصدقائه ربما يسخرون منه ويذمونهم ويعيبون عليه إن فعل ذلك!!، بينما احترام الزوجة وتدليلها والرفق بها أعظم ألوان الرجولة للرجل الواثق من نفسه.

ولو طبق مثل ذلك الرجل المشغول عن بيته بأعماله أو ارتباطاته المختلفة، وقصّ على زوجته بعد عودته أهم ما قام به طيلة يومه، لذهب كثير من الأشياء التي تنقّمها الزوجة على زوجها بسبب كثرة خروجه أو طول فترة غيابه عن المنزل.

٧- فاجئها:

المفاجأة لها أثر كبير في نفس الشريك، ومهما كانت بساطتها وقيمتها، إلا إنها تبعث على تجديد روح العلاقة مع الزوجة، فتقديم الهدية مثلاً لها وقع جميل، والأجل منه حينما تكون الهدية مفاجأة، وحتى لا تفقد بريقها ووقعها من الاعتياد على تقديم الهدية مباشرة، جرّب أن يكون تقديمك لها بشكل غير مباشر، فإذا كانت ذهباً مثلاً اجعلها بين مقتنياتها بعلبتها المميزة مع بطاقة إهداء، لتكتشفها بنفسها فجأة.

وإذا كان قميص نوم أو فستان فعلقها بين ملابسها في دولابها مع عبارة إهداء رقيقة.

كما يمكن وضع الهدية - قنينة طيب أو نحوها - في أحد أرفف المطبخ بين الصحون، ومعها إهداء لطيف يحمل عبارات الود والعرفان على جهدها وتعبها في مطبخها، وتخيل حينما تعثر عليه وأنت خارج البيت، ما مشاعرها وهي تنتظر عودتك بفارغ الصبر؟،

(١) «جوانب من سيرة الإمام عبد العزيز بن باز»، د. محمد الحمد (ص: ٢٢٦).

وتذكر أنه ليس المهم في الهدية قيمتها المادية؛ بل مناسبتها وملاءمتها لذوقها، وتعبيرك عن شعورك بحبك وتقديرك لها. ومن المفاجآت السارة للزوجة:

✽ أن تفاجئها بإقامة حفلة مصغرة بعد إنجاز قامت به.

✽ أو بعد شفائها من مرض ألمَّ بها.

✽ أو أن تقوم بعمل القهوة والشاي وشراء بعض الحلا، وأخذها لمشوار معين، ثم تُفاجئها بالتوجه لإحدى الحدائق وإنزال أغراضك أمامها. (ولك أن تتصور مدى وقع ذلك على نفسياتها وشعورها تجاهك).

✽ ويمكن أيضًا، أن تقوم - إذا استيقظت قبلها - بإعداد فنجان قهوة وإفطار بسيط.

✽ أو أن تقوم يومًا ما، بإعداد وجبة الغداء أو العشاء بنفسك - خاصة إن كنت ممن يجيد ويهوى الطبخ -، فهناك شعور جيد وإحساس جميل في نفس الزوجة، حينما تقوم أنت بعمل اعتادت أن يكون من واجباتها، ولا تأنف من ذلك ولن ينقلب الكون لعلك.. ولكن ستنقلب حياتك الزوجية إلى الأفضل.

٨- عزز سلوكياتها:

يدوم الحب وتستمر الإيجابيات بالتشجيع والتحفيز والتعزيز، وينطفئ بالإهمال واللامبالاة وعدم التقدير، وقد يكون هناك بعض الإيجابيات التي ربما تكون قد خبت وانطفأت في نفس الزوجة بسبب إهمال تشجيعها وتحفيزها والثناء عليها.

وبدلاً من مصارحتها بذلك يمكن حصر جميع الصفات الإيجابية عندها، وإرسالها برسالة رومانسية وتعنونها مثلاً بـ (عشرون سبباً يدعوني لحبك)، وتذكر من ضمنها تلك الإيجابيات التي انطفأت، وستلاحظ أن تلك الصفات قد عادت أفضل مما كانت.

ولا تنس أن تحافظ على جميع الإيجابيات التي تظهر منها، فجميعها تستمر وتنمو
بالثناء والتقدير والتحفيز، وتنطفئ بالإهمال واللامبالاة.



ثالثاً: أدوار مشتركة (مقترحات وأفكار)

١- أعيد النظر في أسلوب التواصل بينكما:

النجاح في العلاقة الزوجية أو الإخفاق فيها، يعتمد وبشكل أساسي على مدى قدرة الشريك على التواصل مع شريكه، وبقدر إجادة التواصل أو الإخفاق فيه، تكون سعادة الحياة الزوجية ومتعتها أو برودها وفطورها.

ولذا فإن التجديد في العلاقة الزوجية لن يكتمل وينضبط - مهما بذل الزوجان - حتى يعيد النظر في أسلوب التواصل بينهما، فإن كان قائماً على توجيه الاتهامات المتبادلة، وكثرة اللوم، والوقوف عند كل خطأ أو تقصير، ورفع الصوت عند كل طلب أو نقاش، ونحو ذلك من المواقف والعبارات الخشنة المنفرة، فإن من شأن ذلك أن يغلق باب التواصل بينهما ويستمر ابتعادهما نفسياً وجسدياً.

أما إن كان أسلوب تواصلهما قائماً على التنازل والتغافل وعلى الكلمات التي تدفع نحو التحفيز والتشجيع، أو العبارات اللينة الرقيقة التي تجعل الآخر يتواصل بكل حب وتقدير، ويعترف بخطئه وقصوره إن حصل، أو الكلمات الجذابة التي تجعل الشريك يتعطش لاستماع المزيد...، فإن من شأن تلك الأساليب أن تجمع ولا تفرق، وتصلح ولا تفسد^(١).

وليتبين لك أهمية التواصل وأثره في العلاقات عموماً، فقد أثبتت الدراسات أن ٨٥٪ من النجاح الذي يحققه الإنسان في عمله وعلاقاته، يعتمد بالدرجة الأولى على

(١) انظر: «كيف تستعيد زواجك قبل فوات الأوان»، جاري سولي ود. جريج سمولي (ص: ١٠٨ وما بعدها).

مدى براعته في التواصل مع الآخرين، أما الكفاءة والمهارة المهنية فلا تشكل سوى ١٥٪ من النجاح الذي يحققه الإنسان في حياته عمومًا^(١).

بمعنى أن معظم الذين يصلون إلى المناصب القيادية وإلى التصدر في كثير من المجالات، لا يصلون إليها بقدراتهم العملية ولا بكفاءاتهم المهنية ولا بشهاداتهم الأكاديمية، وإنما بقدراتهم على تكوين العلاقات الشخصية، من خلال التواصل الجيد مع أصحاب القرارات!! وإذا كان هذا يتحقق في عموم العلاقات الاجتماعية، فمن باب أولى أن يتحقق في العلاقة بين الزوجين، من خلال قدرتهما على التقارب والتواصل الجيد بنوعيه اللغوي والجسدي، بغض النظر عما يملكه كل منهما من إمكانيات أو شهادات ونحوها.

ولهذا لا تكاد توجد دراسة عن المشكلات الزوجية إلا وتذكر أن من أهم أسبابه؛ انعدام التواصل الجيد بين الزوجين، أو الأسلوب الخاطئ في إدارة الحوار بينهما. وقد أكدت إحدى الدراسات «أن ٩٢٪ من المشاكل الأسرية، سببها انعدام التواصل الناجح بين الزوجين»^(٢).

والتواصل أو الحوار فن وأسلوب، له آداب وفنون ومهارات، يجب أن يتعلمه الزوجان، بدلاً من أسلوب التواصل العقيم الذي يقوم على الأقوى صوتاً والأكثر حدة، وعلى التنافس لإثبات الفوز وفرض الرأي، ومثل هذا التواصل لا يمكن أن يبني بيتاً، ولا يثمر سعادة، ولا توافقاً وانسجاماً.

(١) انظر: «البرنامج المتكامل لإعداد وتأهيل المدرب والمستشار الأسري»، د. محمد بن علي المحسن (ص: ٥٣).

(٢) المرجع السابق (ص: ٦٩).

مهارات التواصل الجيد بين الزوجين:

حتى يكون التواصل ناجحًا ومحققًا لأهدافه، فإن من أهم الفنون والمهارات والآداب التي يجب مراعاتها عند الحوار ما يأتي:

✽ أولاً وقبل كل شيء، اختيار الوقت المناسب للتواصل وفتح الحوار، فلا يتم فتحه في حال قدوم الزوج للتو من عمله، ولا ما إذا كان مريضاً، أو متوتراً ومتضايقاً، ولا أمام الأبناء، ولا أثناء أو بعيد وقوع خلاف أو مشكلة ما، وحبذا لو طلب من يريد الحوار تحديد الوقت والمكان المناسبين مسبقاً. فتكونان مستعدين وفي حالة نفسية جيدة للاستماع والاستجابة لبعضكما.

✽ تذكر أن أفضل وقت للحوار هو ما كان في لحظة ود وصفاء، فاقتنص مثل هذه الأوقات.

✽ حاول أن تنظر للموضوع من وجهة نظر الشخص المحاور، لا من وجهة نظرك أنت، فاعمل له وجهة نظر صحيحة وأنت لا تعلم.

✽ قبل أن يبدأ المحاور حديثه يجب أن يؤكد للطرف الآخر مسألة حرصه على رضاه، وأنه مهما اختلف رأيه عنه فلن يكون في الأخير إلا ما يرضيه. (ومثل هذه العبارات تقطع ظنون الآخر ووساوس الشيطان على قلبه فلا يعتقد أنك تريد فرض رأيك عليه، أو إلصاق المعايير والتهم به).

✽ عند بدء الحوار من الأفضل أن يبدأ المحاور بذكر الإيجابيات والصفات الحسنة في شخصية الآخر وشكره وتشجيعه عليها، فهي طريقة رائعة ومجربة في التأثير عليه، كأن يقول له: أنت طيب القلب، وكريم اليد، ولم تقصر معنا في شيء قط، وجمائلك علينا كبيرة ولا يوجد في الدنيا مثلك.. لكن، هنالك مسألة أرجو أن يتسع صدرك لتحدث فيها..

❁ لا ترفع صوتك، فعلّوه دليل على ضعف موقف المحاور، وكلما كان رقيقاً وناعماً ومنخفضاً وهادئاً أكثر، كان أكثر وقعاً على قلب الآخر.

❁ تجنب الإشارة باليد بانفعال أثناء الحديث، وكأنك في حلبة ملاكمة، وإنما ينبغي على المحاور أن يُشغل يديه بالقبض على يد الآخر والمسح على جسده، فالمسح على الجسد يهدئ النفسية ويهيئها للتقبل.

❁ حاور ولا تجادل، وفي حال غضب أحد الطرفين، فعلى الآخر أن يقول: نعم، معك حق، أبشر، كلامك صحيح وفوق رأسي - حتى ولو لم يكن يراه كذلك -، ولكن ما رأيك لو نجرب فكرة أخرى أو رأياً آخر، واحكم أنت عليه فإن أعجبك وإلا فرفضه، ثم اطرح ما لديك..

❁ لا تدخل مع موضوعك، موضوعات أخرى مدفونة أو قديمة سبق وأن أشبعت طرْحاً ونقاشاً.

❁ لا تحاول تشبيه الطرف الآخر في أخطائه بأحد، كأن تقول: أنت مثل أبيك البخل.. أو أخيك العصبي.. أو مثل أمك الباردة ونحو ذلك.

❁ استمع للمتحدث بإعجاب، - حتى ولو لم تكن حقاً معجباً بكلامه - ولا تقاطعه أبداً أثناء الحديث - حتى ولو لم يعجبك حديثه -، وإنما انتظر حتى ينهي حديثه ثم ابدأ مداخلتك، فكلما بالغت في احترامه أثناء الحديث بادلِكَ احتراماً مثله.

❁ لا بد من التحمل وسعة الصدر وامتصاص غضب الآخر، فكثيراً ما ينتهي الحوار من نقطة البداية بالشجار، أو انسحاب أحد الطرفين لخطأ وقع من الآخر.

- ✽ يجب إغلاق الحوار إذا تطور إلى الأسوأ، وتأجيله إلى وقت لاحق ^(١).
- ✽ لا تتعامل مع الآخر بمبدأ (خاسر، وفائز) فالحوار ليس معركة لا بد أن ينتصر فيها طرف على حساب الآخر، أو أن تقنعه بوجهة نظرك، ويكفي أن تتوصلا إلى حل وسط.
- ✽ احذر أن يتحول الحوار إلى جدال، ففرق بين الحوار والجدال كما السماء والأرض، فالحوار: نقاش هادئ ومتزن، يهدف للوصول إلى حل يرضي الطرفين.
- ✽ أما الجدال فهو: «نقاش حاد مليء بالعبارات القاسية الجارحة، تغيب فيه الحقائق وتختفي من سمائه شمس الإنصاف، وغالبًا ما ينتهي بجفاء وقطيعة، وعين المجادل لا تبحث عن الحل وإنما عن عيوب الشخص الآخر، عن ثغرة في حديثه أو شخصيته تمكنه من إلقاء تبعة المشكلة عليه» ^(٢).
- ✽ احذر من المنّ، على جميل فعلته فتقوم بتعداد أفضالك أو مواقفك الحسنة مع شريكك، فهذا الفعل لا يليق بالكرام.
- ✽ لا تترك المكان الذي تتحاوران فيه والآخر مستمر في كلامه، حتى تتفقا على أن الحوار قد انتهى، أو أنكما قررتما تأجيله إلى وقت محدد آخر.
- ✽ احذري من التهديد أثناء اشتداد الحوار بترك البيت.
- ✽ واحذر كذلك من معايرة شريكك بعيوبه أو نقاط ضعفه، أو استخدام الكلمات الجارحة.

(١) انظر: «كيف تؤثرين على زوجك»، شيخة الدهمش (ص: ٣٩).

(٢) «أسطورة الحب»، كريم الشاذلي (ص: ٩٨).

في الرسالة غنية:

قد يتعذر على أحد الطرفين، التعبير عما في النفس، أو قد يخشى عواقب المواجهة، أو لمعرفته مسبقاً أن الآخر عصبي حاد المزاج لا يصلح معه التواصل، أو حتى يرفض مبدأ الحوار، فيمكنه حينئذ اللجوء إلى الكتابة عبر رسالة يُنقّحها ويراجعها حتى يأنس لها، أو عبر (الواتس ونحوه) ففيه إمكانية الحوار والأخذ والعطاء والتفكير ملياً قبل الرد بالمناسب.

٢- لا زواج سعيد دون مشاعر:

الإشباع العاطفي قد يغيب عن أذهان بعض الأزواج بعد فترة من الزواج، إذ يعتادان على نمطية رتيبة، وينصرف كل منهما لشؤونه، وتصبح علاقتهما جديداً قاحلة من كل عواطف، حتى في الأوقات الحميمة بينهما.

ولكن ينبغي أن يلاحظ الزوجان أن الإشباع العاطفي يختلف مفهومه وطرق التعبير عنه عند الأفراد حسب الوعي والثقافة والبيئة والإمكانات والطباع، وعلى الزوجين توضيح متطلبات كل منهما وحاجتهما للشريك منذ بداية جلسة الاتفاق على تجديد العلاقة، وأن يتفهّم كلٌّ منهما الآخر ويسعى لإشباع حاجاته.

مع العلم أن الرجال في خلقتهم وتكوينهم، ليسوا كالنساء في أحاسيسهم ومشاعرهم وعواطفهم، - ولا يتوقع منهم أن يكونوا كذلك -، فالغالب أن الرجال يعبرون عن مشاعرهم (بالأفعال) من خلال البذل وعدم التقصير في احتياجات المنزل وتوفير متطلبات المرأة، بينما النساء في الغالب تعبر عن مشاعرهن (بالأقوال) من الكلمات الفياضة والحب والحنان الذي يحتاجه الرجل. وقد يكونان جميعاً يعبران عن حبهما بالأفعال فحسب. وهذا ما درجت عليه كثير من الأسر في مجتمعنا وبيئتنا المحلية.

ومن الأمور الأساسية في العلاقة العاطفية التي على الزوجين أن يعوّدوا نفسيهما عليها دائماً وأبداً؛ الضم والقبلة بمناسبة وبدون مناسبة، وبالذات عند عودة الزوج إلى المنزل أو الخروج منه، تقول الطيبة النفسية سُها عيد: «العناق والاحتضان بين الزوجين يعمل على تفريغ شحنة الألم المكبوتة والطاقة السلبية، كما أنه مفيد للقلب ومهم جداً للتوازن والصحة النفسية، وقد أثبتت الدراسات أن الزوجات اللاتي ينعمن بالاحتضان من قبل الزوج، هنّ أكثر قدرة على تحمل الصدمات والأزمات النفسية، لما له من أثر بالغ في بعث الراحة والثقة»^(١).

وتقول الدكتورة (كارمن غريفثر) الناطقة باسم مؤسسة القلب البريطانية: «لقد بينت كل الدراسات السابقة، - ولعل أشهرها الدراسة التي قامت بها البروفسورة غروين-، أن المعانقة بين الأزواج تقلل من تأثيرات الإجهاد، حيث قامت الدكتور بفرض المشاركين إلى مجموعتين من الأزواج، وطلبت من كل فرد من المجموعتين التحدث عن حادثة أغضبته. وطلبت من المجموعة الأولى التحدث وأيديهم متشابكة أو متعانقين. وطلبت من المجموعة الثانية أن يتحدث كل منهم وهو بعيد عن الآخر.

فوجدت أنه قد ارتفع مستوى ضغط الدم أكثر بين المجموعة التي لم تتعانق، بالمقارنة مع المجموعة التي تلقت دعم الشريك.

كذلك وجدوا أنه قد ارتفع معدل نبضات القلب بين أولئك الذين لم يتعانقوا، بنسبة عشر ضربات في الدقيقة، بالمقارنة مع خمس ضربات في الدقيقة للمتعانقين»^(٢). فتأمل ما مضى ثم أعد تأمله مرة بعد أخرى لتقف على مدى تأثير العواطف والمشاعر والأحاسيس على الزوجين.

(١) مجلة الوسط، الأحد ١٨ سبتمبر ٢٠١٦ م.

(٢) «١٤٦ طريقة للحب بين الزوجين»، خليفه المحرزي (ص: ١٩٨).

ولهذاؤكد أنه لا زواج سعيد دون مشاعر وأحاسيس وعواطف متبادلة بين الزوجين، فاحرصا على إشباع هذه المشاعر لا أقول أولاً فحسب؛ وإنما أولاً وثانياً وثالثاً.

ولا أقصد بهذا الإفراط في ذلك، وإنما لا بد من التوازن بين الإقبال والتمنع، وهذا شرط مهم، فلا يُقبل على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يتمنع وينصرف عن صاحبه كلياً، وقد نُهي عن الميل الشديد في المودة، وكثرة الإفراط في المحبة. ويحتاج التمتع إلى فطنة وذكاء فلا إفراط ولا تفريط.

٣- احصلا على إجازة بين وقت وآخر:

يعيش الزوجان في روتين يومي متكرر، فهما لا يكادان يفارقان بعضهما البعض، في الليل والنهار والشدة والرخاء، وهذا ليس مستحسنًا ومحبيًا، فبعض الأزواج يمل من هذا الروتين، والرجل عادة لديه نزعة للعزوية، ففيها تغيير وتجديد لحياته، يقول الإمام ابن الجوزي رحمه الله: «ولا ينبغي للمرأة أن تقرب من زوجها كثيرًا فتمل، ولا تبعد عنه فينساها»^(١). ولذا لا بد للزوجين أن يبتعدا عن بعضهما البعض بين فترة وأخرى، كأن تسافر الزوجة مع أهلها والزوج مع زملائه، أو أن تمكث الزوجة عند أهلها فترة من الوقت بين حين وآخر، وفي تلك الإجازة تتحقق الإيجابيات التالية:

✽ الحد من مظاهر السلوك السلبي لاجتماع الزوجين دائماً وأبداً في مكان واحد ولوقت طويل.

✽ إشعال نار الشوق في قلوبهما.

✽ مراجعة حساباتهما وتصفية قلوبهما.

(١) «صيد الخاطر» (ص: ٤٩١).

✿ تجدد حيويتهما ونشاطهما.

✿ فرصة لالتقاط الأنفاس وتجديد دماء الحياة والتحرر من مسؤوليات بعضها البعض.

ولتثمر هذه الإجازة فإنه يشترط لها أربعة شروط:

✿ ألا تكون بعد خلاف أو مشكلة بينهما.

✿ ألا تكون خلال فترات مقاربة.

✿ ألا تطول مدتها بل تكون أيامًا قليلة.

✿ أن يفترق فيها الزوجان برغبتها وباتفاق بينهما وبوعي ونُضج منهما.

وحينئذ فإنها ستعود عليهما بالتجديد والحنين وشوق كل منهما للآخر. أما الإجازة التي يذهب فيها كل واحد منهما بدافع الغضب أو بعد خلاف، فمثل هذا ينبغي ألا يحصل أصلًا، وإن حصل ينبغي عدم إطالته، لأنها ستكون فرصة لتدخل الشيطان لاستمرار المشكلة وإطالة أمدها.

٤- اعمال على تنمية الأمانى المشتركة:

في بداية العلاقة الزوجية كان الزوجان يخططان باستمرار لكل ما يخص حياتهما ومستقبلهما، من مشاريعهما وأحلامهما وأهدافهما وآمالهما..، لكن بمرور الوقت يسيطر عليهما روتين ورتابة العلاقة الزوجية، ثم يتوقفان ببطء عن ذلك.

ولذا من المهم إحياء واستمرار الأحلام والآمال المشتركة بين الزوجين بالتفكير بشيء يخصهما ويسعيان إلى تحقيقه، ويقضيان الوقت الطويل في التفكير فيه والتخطيط له؛ كمناقشة وضع الأولاد وما يتعلق بحياتهم ومستقبلهم، أو التفكير في بناء بيت المستقبل ونوعيته وتصميمه وموقعه أو ترميم ما يحتاج إليه، أو تغيير بعض الأثاث أو تجديده،

أو التفكير في رحلة سفر والتخطيط لها.. إلخ، فعندما يحدد الزوجان أهدافاً أو آمالاً لحياتهما يفكران فيها ويسعيان إلى تحقيقها ويكثران الحديث عنها، فإن من شأنه أن يوقد بينهما جذوة التعلق والولاء، ويذكي شعلة الحب، وينعش العلاقة، ويعطي لكلا الزوجين الإحساس بالأمان، فالعلاقة الجيدة بلا آمال أو أهداف أو مشاريع لا تلبث أن تضعف ويصيبها الملل والوهن.

٥- استثمرا مواسم الخيرات:

شرع الله **سُبْحَانَهُ** لعباده عبادات متنوعة، وجعل هناك مواسم تعبدية مختلفة، فما إن ينتهي موسم عبادة، حتى يبدأ آخر له عمل ونمط وأسلوب تعبدية يختلف عن سابقه، وذلك لتجديد نشاط العبد واستمرار عبوديته لله **سُبْحَانَهُ** بكل همة ونشاط.

ويمكن الاستفادة من ذلك بأن يكون للزوجين وأبنائهما وقفة قبل بداية كل موسم، والتشاور فيما بينهم حول كيفية استشاره والتخطيط لآلية عمل مناسب يتعدى نفعه:

❁ كأن يتم شراء بعض الملابس الشتوية وتوزيعها على العمال في بداية فصل الشتاء.

❁ أو توزيع المياه على العمال في الشوارع وقت عملهم في الصيف.

❁ أو عمل قهوة مع التمر والذهاب به إلى المسجد أحياناً ليتناولوه العمال بكل لهفة بعد صلوات العصر أو المغرب مثلاً.

❁ وتكرار ذلك بين وقت وآخر، سيجد الزوجان أثر ذلك سعادة وبركة في حياتهما، ولن يجدا معه مكاناً للملل في حياتهما.

٦- أودعا في رصيدك ما يسندكما وقت الحاجة:

بعيداً عن المثاليات الرومانسية حول تعريف الحب ومفهومه، إلا إنه ببساطة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالارتياح النفسي وبحسن المعاملة فحسب، فحينما تسأل شخصاً لماذا تحب شريكك؟ فسيجيبك مباشرة: لأنه يعاملني بلطف، أو لأنه طيب معي، أو لأنني لم أر منه إلا كل خير..، ولو حصل غير ذلك فإن الحب يزول أو يضعف، وقد يزول بزوال ذلك.

ولتوضيح ذلك فإننا نشبه الحب بالنظام المصرفي، فكما هو معروف فإن النظام المصرفي يقوم على نشاطين رئيسين؛ (سحب وإيداع)، والمشاعر الإنسانية تتشابه إلى حد كبير مع هذا النظام.

وحتى لو كان هناك تضاد مبدئياً بين النظام المالي بجموده والمشاعر الإنسانية برقتها، إلا إن كليهما - الرصيد البنكي والعلاقة الزوجية - يزيدان بالإيداع، ويقلان بالسحب، بمعنى أن العلاقة بين الزوجين، تزيد كلما وضعنا في رصيدها سلوكيات عاطفية ومشاعر طيبة وتعاملاً حسناً..، وينقصان كلما حدث بينهما سلوكاً سيئاً أو شجاراً غير مقبول.

ومتى كان رصيدك في بنك العلاقة كبيراً، أمكنك أن تُغطّي أي سحبيات طارئة قد تحدث، أي إن الرصيد الذي به كلمات طيبات، وقبلات دافئات، وضمائم حانيات، وإقالة عثرات، وتضحيات، ومساعدة الآخر في عمله، وتقديره، وشكره، والاعتذار عند الخطأ.. إلخ، مثل هذا الرصيد الممتلئ بمثل تلك المشاعر لن يتأثر كثيراً إذا ما سُحب منه ما يخالف ذلك؛ من التفوه بكلمة في حال غضب، أو تجاهل طلب، أو تقصير في حق من حقوق الشريك.. إلخ، فما أودع في رصيد العلاقة يُغطّي ويزيد.

وفي المقابل حينما يكون رصيدك من العلاقة مع الشريك قليلاً، فلن تجد فيه ما يعينك إذا ما حدث طارئ من لحظة غضب أو كلمة قاسية.. ونحو ذلك.

وهكذا كلما كان رصيدك مليئاً بالجميل من المشاعر والعواطف والتضحيات، أمكنك التغلب على صعوبات الحياة والعيش مع شريكك بطمأنينة وراحة بال، لأن الرصيد مليء ولن يتأثر بالسحب القليل (١).

٧- تدريباً على عمل (المساج):

يعتبر التدليك أو ما يسمى بـ (المساج) من أهم الطرق الطبيعية التي تعمل على كسر الروتين، وتجديد العلاقة بين الزوجين.

كما أنه من أهم أنواع الطرق العلاجية لمعظم المشاكل الجنسية الناتجة عن الروتين والملل، لأنه يعزز الطاقة الجنسية لدى الزوجين، ويحد من مشاعر الإحباط واليأس، ويحفز من زيادة قدرة التواصل بين الطرفين، مما يجلب لهما المزيد من مشاعر السعادة.

والفوائد الصحية والنفسية للتدليك كثيرة ومتعددة منها مثلاً:

- ✽ أنه يخفف التوترات النفسية والاضطرابات العصبية والضغطات الحياتية التي يتعرض لها كلا الطرفين.
- ✽ يعمل على تهدئة الأعصاب واسترخاء العضلات.
- ✽ يؤدي إلى زيادة الشعور بالرغبة الجنسية، ويزيد من قوة العلاقة والترابط بين الزوجين.
- ✽ يعالج الضعف الجنسي، بل هو من أهم العلاجات الطبيعية الفعالة في التخلص من حالات الضعف الذي يعاني منه الرجال والنساء، حيث يقوم بتعزيز الإثارة الجنسية لدى الطرفين.

(١) انظر: «أسطورة الحب»، كريم الشاذلي (ص: ٧٦).

ولذا من المهم جداً أن يتعرف الزوجان ويتدربا - عن طريق مواقع اليوتيوب وغيرها - على عملية التدليك ليمارسانه معاً بالتبادل، فهو ليس مجرد تدليك للعضلات، وإضفاء شعور بالراحة والاسترخاء فحسب، بل هو بالنسبة للزوجين تعبير عن الحب، يؤدي إلى مرحلة جديدة من النشاط الجسماني، إضافة إلى أنه وسيلة جديدة لكسر الروتين، وإضفاء روح البهجة على الحياة الزوجية.

٨- رَوْحاً عَنْ نَفْسِيكَمَا:

الترويح عن النفس وتنشيط العلاقة، أمر مطلوب؛ بل ضرورة لا بد منها، وبالذات في هذا الزمن الصعب الذي أصبحت فيه النفوس محملة بضغوط الحياة المختلفة. والترويح عن النفس لقتل الروتين وتنشيط العلاقة له صور متعددة منها على سبيل المثال:

- ✽ الاستفادة من بعض الإجازات بالسفر، وليس شرطاً أن يكون مكلفاً، فيمكن أن يكون إلى قرية أو مدينة قريبة في إجازة نهاية الأسبوع فحسب، كما يمكن أن يكون إلى فندق أو شقة في المدينة نفسها التي يقطنها الزوجان.
- ✽ تخصيص يوم معين في الأسبوع للخروج للترفيه عن النفس والابتعاد عن الروتين المنزلي لتناول وجبة العشاء إما في أحد المطاعم، أو في نزهة برية.
- ✽ خروج الزوج والزوجة فقط دون الأبناء، وحبذا لو كان الذهاب إلى مكان شاعري [محل كافي] مثلاً أو مكان له ذكريات جميلة في حياة الزوجين، ولو حُتِمت النزهة بهدية رقيقة من أحد الزوجين لكان أفضل وأروع.
- ✽ محاولة إعادة الذكريات الجميلة بين الزوجين، كذكرى ليلة الزواج بإعادة تمثيلها ولبس ملابسها، وذكريات شهر العسل بالسفر إلى المكان نفسه - إن

أمكن - وتجديد الذكريات الجميلة هناك، والتحدث عن ذكريات الماضي الجميلة؛ فإن الحديث عنها يجددها كما لو كانت وقعت بالأمس، ويضفي على الحياة الزوجية متعة وحيوية، وإعادة الذكريات الجميلة بين الزوجين تجدد العلاقة الزوجية وتنعشها.

✿ تحاورا عن الحاضر بإيجابياته وسلبياته، وكيف تستطيعان التغلب على مشكلاته، فذلك يعطي الزوجين فرصة لحل الخلافات التي قد تنشأ بينهما بما يؤدي في النهاية الى التقليل من الأثر السلبي لهذه الخلافات.

✿ إعادة الحيوية للمناسبات العائلية ومن ذلك مثلاً:

- استقبال الزوجة أثناء قدومها من مشفى الولادة.
- إقامة حفلة بمناسبة المولود الجديد.
- الاحتفال بالتفوق بالنجاح لأحد أفراد الأسرة.
- الاحتفال بشفاء أحد الأبناء من مرض.
- حصول الزوج على علاوة في عمله.
- قدوم عيد الفطر المبارك، مع تبادل الهدايا البسيطة أثناءها.
- وكل ذلك يظهر الاهتمام بشريك العمر ويسعد الأسرة ويجدد حياتها ويضفي عليها المتعة والحيوية.

٩- مارسا بعض الألعاب:

للألعاب بكل أنواعها، دور مهم في تنشيط الحياة الزوجية، حيث تكسر الروتين المتكرر، وتجدد المزاج، وتضفي جواً من المداعبة والمرح، وتحقق المودة وتزيد المحبة، وهي فرصة للتغيير والتجديد وقضاء وقت ممتع مع الحبيب في شيء يدخل الفرح والسرور،

إضافة إلى أن المشاركة والتنافس بين الزوجين تعطي قابلية للتضحية وصدراً أوسع لتقبل الهزيمة بعض الأحيان، أو إدخال البهجة على الطرف الآخر ومجاراته ليُحقق النصر.

وأثر اللعب على الزوجة نفسياً أكبر منه على الزوج، بحكم العاطفة الجياشة التي تمتلكها فيزداد الحب لديها ويرضيها ذلك وترداد قرباً منه، مما يستلزم اقتناء بعض الألعاب الذكية أو الحركية أو الإلكترونية المناسبة للطرفين، وهي كثيرة ومتعددة وفيها ما يناسب جميع الأعمار والأذواق، ما يتطلب تخصيص وقت كافٍ، وبشكل أسبوعي أو نحوه.

حتى تستمر مسيرة التجديد

١- ماذا يريد كل منهما من الآخر؟

لتستمر مسيرة التجديد، لابد لكل منهما أن يعلم حدود هذه العلاقة واحتياجاتها، وإذا علم طرفا العلاقة ما لهما وما عليهما في عملية التغيير والتجديد، وتفهم كل منهما ماذا يريد الآخر وماهي احتياجاته، فإن الطرفين قد ملكا مفاتيح الراحة والطمأنينة والسكينة لحياتهما، وتحقيق تلك الاحتياجات بينهما؛ ينظم حياتهما الزوجية، ويؤكد حسن عشرتهما، ويجعل ما بينهما من سالف الأيام الجميلة تعود من جديد بكل عطاءاتها وتضحياتها.

ويجب على كل منهما أن يعطي قبل أن يأخذ، ويفي بحقوق شريكه باختياره، وطواعية دون إجبار. وعلى الآخر أن يقابل هذا الإحسان بإحسان أفضل منه، فيسرع بالوفاء باحتياجات شريكه كاملة من غير نقصان. عندها - وعندها فقط - يصبح للحياة الزوجية طعم مختلف، وتعود من جديد أكثر سعادة ومتعة، بعد أن كاد الإهمال يُغيب استمتاع بعضهما ببعض.

ماذا تريد الزوجة؟

✽ تريد من زوجها أن يتهاهى مع التغيرات التي تحدثها في نفسها وبيتها وأسلوب تواصلها.

✽ وتريد منه أن يقدّر مبادراتها لتجديد حياته، وحرصها وسعيها من أجله، وأن يبادلها ذلك بمثله، فيغير من تعامله معها وسلوكه تجاهها.

✽ وتريد منه أن يتجنب إهمالها جسدياً ونفسياً وعاطفياً، مهما كانت مشاغله أو مشاكله أو مشاعره، وأن تكون محور حياته، ومحط تفكيره واهتمامه ووجدانه، فالإهمال يقتل كل جميل في العلاقة الزوجية، ويؤد أي عملية تجديد أو تغيير فيها.

✽ وتريد منه أن يتفاعل معها في مبادراتها، فإذا وجد أن الملل بدأ يتسرب إلى حياته والمياه تميل إلى الركود، بادر إلى تحريك ذلك بسفرة أو رحلة أو نزهة أو عشاء خاص أو حتى مساعدتها في بعض أعمال البيت، وهذا خلق سيد البشر ﷺ، ففي صحيح البخاري عن الأسود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: سألت عائشة ما كان النبي ﷺ يصنع في بيته؟ قالت: كان يكون في مهنة أهله - تعني في خدمة أهله - فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة»^(١).

✽ وتريد منه أن يفهم طبيعة شخصيتها، فلكل امرأة شخصية تختلف عن الأخرى، ولكل شخصية مفاتيحها، فعليه أن يفهمها ويعرف مفاتيحها ليحسن التعامل معها.

✽ وتريد منه عدم مقارنتها بغيرها، كونه لا يسمع عن غيرها سوى الجوانب الإيجابية، ولا يعرف دواخلهن السلبية، ولو عرف ذلك لنذهن.

(١) البخاري برقم (٥٦٩٢).

- ✿ وتريد منه كذلك أن يتفهم شخصيتها وطبيعتها، فلا يطالبها بما لا تستطيع.
- ✿ وتريد منه أن يحبها كما هي، ذلك الحب غير المشروط الذي يتجاوز عيوب الزمن وتفاصيل الشكل، أي أن يحبها بكل كيائها وبكل جمالها وبكل نقصاتها وبكل قوتها وبكل ضعفها.
- ✿ وتريد منه أن يعرف تقلباتها البيولوجية (الدورة الشهرية والحمل والوحم والولادة) ويقدر حالتها النفسية أثناءها.
- ✿ وتريد منه أن يهتم بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينهما، فيتذكر مناسباتها السعيدة، ويقدر اهتماماتها وهواياتها مهما كانت متواضعة في نظره.
- ✿ تريد منه أن يمتدح كل شيء جميل فيها، وأن يخرجها في نزهة منفردين ويمارسا فيها عبارات الحب وتبادل المشاعر، وأن يذهبها في إجازة معاً لمدة يوم أو يومين، وأن يستمتع بكلامها ويتفهم أفكارها جيداً حتى وإن كانت دون أفكاره أو مختلفة عنه.
- ✿ وتريد منه أن يسيطر على مشاعره السلبية نحوها، خاصة في لحظات الغضب، ويحاول أن يجد لها عذراً وتبريراً، وإذا لم يجد فيكفي أن يعلم أنه لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب، ويكفي أنها تبذل طاقتها لإسعاده وتجديد حياته.
- ✿ وأن يجعلها تشعر بمسؤوليته عنها ورعايته لها واهتمامه بها، فهذا يجعله رجلاً حقيقياً في عينيها، فالمرأة السوية دائماً بحاجة إلى الإحساس بمن يرهاها ويكون مسؤولاً عنها، لأن الرعاية والمسؤولية هي العلامات الحقيقية للحب والرضا.
- ✿ وتريد منه أن يتزين لها كما يحب أن تتزين له، ويتودد لها كما يحب أن تتودد له، ويتجدد لها كما تتجدد له.

❁ وأن يحافظ على استمرار الحوار بينهما بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية، فلا يبخل بكلمة حب، ونظرة إعجاب، ولمسة ود، وضمة حنان.

❁ وتريد منه ألا يجمع زلاتها بصمت، ثم ينفجر بلا مقدمات.

❁ وأن يهتم بأن تكون العلاقة الجنسية في أحسن صورها وأكمل فنونها كي يسعدا معاً

وينعكس على باقي نواحي حياتهما، فهذه العلاقة هي ترمومتر العلاقة الزوجية، فالسعادة الزوجية تبدأ من الفراش، وكذلك الطلاق في معظم حالاته يبدأ من الفراش.

❁ وأن يكرمها إذا أحبها، وإذا كرهها فلا يظلمها، فهذه هي صفات الزوج النبيل الكريم العظيم. (فهي لا تريد منك سوى القليل لتعطيك الكثير).

ماذا يريد الزوج؟

❁ يريد من زوجته أن تستمر في تغيير نمط حياتها السابق لتكون متجددة على الدوام، فهذا يجعلها تشعر بالسعادة لذاتها، ويجعل زوجها في حالة فرح واحتفاء بها؛ لأنه يراها امرأة جديدة في تعاملها ونفسيته وجسمها وشكلها ولبسها..، فلا يمل ولا يبحث عن شيء جديد خارج البيت.

❁ ويريد منها إذا وجدت أن الملل بدأ يتسرب إلى حياتها والمياه تميل إلى الركود، أن تحاول تحريك ذلك بحثه على رحلة أو نزهة أو عشاء خاص أو أي شيء تراه مناسباً.

❁ ويريد منها أن تفهم طبيعة شخصيته، فلكل شخصية مفاتيح ومداخل، والزوجة الذكية هي من يعرف هذه المفاتيح والمداخل، فتكيّف نفسها مع

طبيعته بمرونة وفاعلية، وتعرف الأشياء التي يهتم بها ويحرص عليها، فتسعى إلى التجديد والتغيير فيها.

✿ ويريد منها أن تفهم ظروف بيئته ونشأته، وتتفهم عاداته وتقاليده، فهي تؤثر كثيرًا في تصوراتها ومشاعره وسلوكه وعلاقاتها بها، وفهمها لظروف نشأته وعاداته وتقاليده ليس للمعايرة أو السب وقت الغضب، ولكن لتقدير الظروف والتماس الأعذار حتى لا تؤثر على علاقتها ومن ثم تتأثر مسيرة التجديد والتغيير.

✿ وأن تحبه كما هو بحسناته وأخطائه، ولا تقارنه بغيره أو تضع نموذجًا خاصًا بها تقيسه عليه، وعلى المرأة أن تعلم أن كل رجل - وليس زوجها فقط - له مزايا وعيوب لأنه أولاً وأخيرًا إنسان.

✿ وأن ترضى به رغم جوانب القصور لديه، فلا يوجد إنسان كامل، وأن الرضا في الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها، وأن تعلم أن ما فاتها أو ما ينقصها في زوجها، سيعوضها الله عنه في الدنيا أو الآخرة.

✿ وألا تكثر من لومه وانتقاده، فإن هذا يكسر تقديره لذاته وتقدير الزوجة له، ويقتل الحب بينهما إذ لا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت أو معظم الوقت، وبالإضافة إلى ذلك فإنه يؤثر على عملية التجديد والتغيير وقد يصيبه في مقتل ويرجع الزوجان إلى ما كانا عليه في المربع الأول.

✿ ويريد منها كذلك أن تحترم قدراته ومواهبه مهما كانت يسيرة، ولا تتردد في الثناء عليهما فهذا يدفعه للنمو ويزيد من ثقته بنفسه وتفاعله مع التجديد والتغيير.

❁ وأن تحرص على تجديد ما كان بينهما في سالف الأيام من إمتاعه والاستمتاع معه وبه، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية، فالله خلقهما لیسعد كل منهما الآخر، كأقصى ما تكون السعادة، وسيكافئها الله **سُبْحَانَهُ** على ذلك في الجنة، بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التي أتعبتها في الدنيا.

❁ وأن تحرص على ثقافتها العامة والمتنوعة حتى تكون هناك خطوط اتصال بينها وزوجها - إن كان مثقفًا ويهتم بذلك -، وإلا فإن المرأة المثقفة لها طعم خاص وبريق يميزها، وهي تُغري بالحديث الجذاب المتنوع.

❁ ويريد منها أن تسامحه على زلاته وأخطائه فلا يوجد رجل بلا خطأ، فالرجل إنسان، والإنسان كثيرًا ما يخطئ، فلا تسمح لخطأ مهما كان كبيرًا، أن ينغص عليها حياتها وأن يحفف ما تبذله من أجل تجديد علاقتها بزوجها.

❁ وأن يكون محور حياتها، ومحط تفكيرها واهتمامها ووجدانها، وتحدد حركاتها وسكناتها طبقًا لعلاقتها به، وتكيف جلوسها وانتقالاتها طبقًا لوجوده، وترتب صحوها ونومها على برنامجها اليومي أو تجعل برنامجها اليومي يتوافق معه كما تتوافق أرواحهما.

❁ وأن تتجنب إهماله من جديد مهما كانت مشاغلها أو مشاكلها أو مشاعرها، فالإهمال يقتل كل جميل في العلاقة الزوجية، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطيرة بحثًا عن احتياجات لم تشبع ^(١).



(١) انظر: «تحسين نمط الاتصال في العلاقات الأسرية»، عبد الله العلاف (ص: ٥).

في حال تعثر عملية التجديد (العاقل يجب أن يتدخل وقت الحاجة)

في حال حصول فتور أو عدم تفاعل من الطرف الآخر، فإن على العاقل منهما ألا يدع الأمور تزيد عن حدها ويتعامل هو الآخر بسلبية أو يقوم بتهميش شريكه من باب المعاملة بالمثل أو العناد، بل يجب عليه أن يكون واعياً، وأن يعلم خصائص وطبيعة صاحبه ويحرص على مداراته والتنازل من أجل بقاء الحياة الزوجية واستمرار توهجها، وأن يبادر لتحريك المياه الراكدة، واتخاذ خطوات عملية لتنشيط التجديد واستمراره، والملام هنا ليس المقصر أو غير المتفاعل وإنما الأعقل منهما.

والتخطيط لتجديد العلاقة الزوجية ينبغي أن يكون هدفاً يسعى إليه كل من يعاني الملل والجفاف في علاقته بزوج، لتصحيح مسار أهمل ولم يعالج، وإذا ما تم تنفيذ القليل من تلك الوسائل السالفة، فقد خطا الزوجان خطوات جبارة نحو تجديد سعادتهما واستمتاعهما بحياتهما.



قبل الختام:

ملحوظات لا بد منها

حينما نتحدث عن تجديد الحياة الزوجية، ونذكر مجالاتها والمهام التي ينبغي القيام بها من قبل الزوجين، فإن هذا لا يعني الانشغال الدائم بذلك والاقتصار عليه، بحيث تصبح عملية التجديد هي الهم الوحيد والهاجس الأكيد، فإن الانشغال المبالغ فيه من قبل الزوجين وبحثهما الدائم عن التجديد فيما بينهما، قد يُحيل ذلك إلى مشكلة أخرى، فإذا توقف ولا بد، شعرا - أو أحدهما - بتوقف حياتهما العاطفية، وتلك مشكلة أكبر من سابقتها، وخلق لمشكلة لم تكن في الحسبان.

ولذا ينبغي أن يكون الاستقرار هو المطلب الأول والهدف الأساس، وأن يكون هو القاعدة التي منها ينطلق التجديد مع عدم المبالغة في ذلك، فليس المطلوب من الزوجين أن يعودا كأيام شهر العسل ولا حتى ما بعده، ولا أن تكون حياتهما تنبض بالحب والمشاعر في كل حين، فتلك مثالية غير واقعية، وإنما الهدف الأول هو الاستقرار، مع شيء من تحريك المياه الراكة بتغيير السلوك المتكرر من كلا الزوجين فحسب.

وأمر آخر لا يقل أهمية عن سابقة، وهو ألا يكون التجديد منحصراً فيما بينهما، بل لا بد من البحث عن تجديد حياة كل منهما بمنأى عن الآخر، بحيث يمنح كل منهما صاحبه مساحة من الخصوصية، فيجدد حياته داخل المنزل بالانشغال بهواياته واهتماماته وميوله، وخارجه بالزيارات واللقاءات والمشاركة بدور التحفيظ ومراكز اللياقة الرياضية والرحلات البرية ونحو ذلك.

كما أن على الزوجة بالذات أن تعلم أن الزواج ليس مجرد مشاعر متبادلة، وأحاديث دائمة، فلا بد أن تكوني واقعية ومنطقية في نظرتك وتفكيرك، فلا تطليبي المثالية في علاقتك

بزورك، ولا تتوقعين منه أن يكون متفرغاً للجلوس معك والتغزل بك بشكل مستمر،
فحياة الرجل جملة مسؤوليات وأعباء وعمل وكدح وتعب في سبيل تأمين الرزق
ووسائل الحياة المختلفة، يتخلل ذلك مشكلات وديون وضغوط مع نفسه وخلافات
في عمله وعلاقاته.. إلخ.



الْحَمْدُ

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله عليه وعلى آله أفضل الصلاة وأتم التسليم.

أما بعد:

استمرار الملل والجفاف العاطفي بين الزوجين مشكلة تواجه الكثيرين، والاعتراف بوجود المشكلة والقناعة بضرورة حلها، أولى خطوات العلاج، وحينما يقرر الزوجان ذلك فيأتي أرجو أن يكون هذا الكتاب خير معين لهما للتغلب على هذه المشكلة، وأن يكون ما سطرته ودونته دليلاً وهادياً لهما لفتح صفحة جديدة وبداية علاقة سعيدة بإذن الله.

فأسأل الله تَبَارَكَ وَتَعَالَى أن ينفع بهذا الكتاب، وأن يعم نفعه، ويرزقني أجره، وفي الآخرة بره وذخره، وأن يكون خالصاً لوجهه الكريم، وأن يجعل ثوابه لو الذي إنه سميع مجيب.

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

عبد العزيز بن عبد الله الحسني

الرياض

المملكة العربية السعودية

فَهْرَسُ الْبَوْضُوعَاتِ

المقدمة ٥

الملل والجفاف العاطفي بين الزوجين

(مشكلة أُهملت فتفاقمَت)

أسبابه ٧

مظاهره ١٠

آثاره ١١

لماذا تجديد العلاقة؟ ١٢

هل الزواج الثاني يحل المشكلة؟! ١٤

متى يكون التجديد؟ ١٥

عقبات تحول دون التجديد

١- الإيحاءات النفسية السلبية ١٧

٢- التركيز على السلبيات دون الإيجابيات ١٨

٣- العناد وادعاء عدم التقصير ١٩

٤- رفع سقف الطموحات ٢٠

٥- اليأس من إمكانية التجديد ٢٢

تجديد العلاقة مسؤولية من؟

- المتضرر يبادر ٢٥
- زامم المبادرة بالتجديد بين الرجل والمرأة ٢٥

التهيئة والإعداد للتجديد

- التخطيط وأثره ٢٩
- قبل وضع الخطة ٣٠

خطة التجديد ومجالاتها

(حتى تستعيدا لذة البدايات)

- تغيري ليتغير ٣٣
- أولاً: دور الزوجة ٣٣
- ١- تفقدي مظهرك ٣٣
- ٢- جددي نمط حياتك ٣٦
- ٣- جددي اللقاءات الحميمة ٣٩
- ٤- عوديه على جلسة أسرية يومية ٤٢
- ٥- شاركه ميوله واهتماماته ٤٣
- ٦- عددي أدوار علاقتك به ٤٣
- ٧- أشبعي احتياجاته النفسية ٤٤

٤٥ ثانيًا: دور الزوج (تفاعل معها)

١- قدر ما تفعله من أجلك ٤٥

٢- عبّر لها عن امتنانك بأساليب مختلفة ٤٦

٣- اعتن بنفسك وجسدك ٤٦

٤- تفرغ لأهلك ٤٧

٥- لا تكن رسميًا في بيتك ٤٨

٦- اجعلها صديقتك ومستودع أسرارك ٤٨

٧- فاجئها ٥٠

٨- عزز سلوكياتها ٥١

٥٣ ثالثًا: أدوار مشتركة

١- أعيد النظر في أسلوب التواصل بينكما ٥٣

٢- لا زواج سعيد دون مشاعر ٥٨

٣- احصلا على إجازة بين وقت وآخر ٦٠

٤- اعملا على تنمية الأمانى المشتركة ٦١

٥- استثمرا مواسم الخيرات ٦٢

٦- أودعا في رصيدكما ما يسندكما وقت الحاجة ٦٣

٧- تدربا على عمل (المساج) ٦٤

٨- رَوِّحَا عَنْ نَفْسَيْكُمَا ٦٥

٩- مارِسا بَعْضَ الْأَلْعَابِ الْمُنَاسِبَةِ ٦٦

حتى لا تتوقف مسيرة التجديد

١- ماذا يريد كل منهما من الآخر ؟ ٦٧

ماذا تريد الزوجة ؟ ٦٨

ماذا يريد الزوج ؟ ٧٠

في حال تعثر عملية التجديد ٧٣

قبل الختام.. ملحوظات لا بد منها ٧٥

الخاتمة ٧٧

فهرس الموضوعات ٧٩

