

## القنابل الناسفة

(الأفكار التي تجعل علاقتك بالآخر محبطة)

### أمسية ليست رائعة:

تزوج طارق حورية بعد قصة حب دامت قرابة خمس سنوات، وطارا في رحلة شهر العسل إلى أحد الجزر الآسيوية الجميلة، وبينما هما يتناولان العشاء في أحد المطاعم المتخصصة في تقديم شتى أنواع الأطعمة البحرية، قال طارق لزوجته: عندما نعود يا حبيبتي سنقيم عند أهلي بشكل مؤقت، حتى يتسنى لنا تجهيز القسم الذي أعده لنا أبي في البيت، ردت حورية بشيء من الاستنكار: تقصد الملحق يا حبيبي. امتعض طارق وقال: إنه عشنا الجميل الذي سنفرد فيه سوياً. حورية: بل قل هو السجن الذي يريد أهلك أن يسجنوني داخله. عقد طارق حاجبيه وقال: هل أنت جادة بتلك التعليقات السخيفة؟ نظرت إليه حورية باستخفاف وقالت: وماذا تظن غير ذلك؟ إن أهلي - لم ولن - يوافقوا على أن أقيم في مكان كهذا، إن أبي قادر على أن يوفر لي أحسن البيوت وأفخمها، أنسيت من هو أبي؟ ابتلع طارق الإهانة على مضض وقال: لا لم أنس، ولن أنسى، ولكنني أسكنك حيث أستطيع، وأنت تعلمين بمدى استطاعتي. إنك تعرفينني منذ سنوات، وتعرفين قدراتي المادية، ورضيت بي، أليس كذلك؟ قالت: ومن يجبرني على أن أقيم كما تريد، إنني سأعيش في المكان الذي يليق بي وبأسرتي، أنت تعرف مستوانا يا حبيبي. في اليوم الثاني كان الزوجان يعودان إلى

أرض الوطن، حيث ذهب كل واحد منهما إلى بيت أبيه، وبعدها بأيام كانت حورية تتسلم ورقة طلاقها.

قد يقع الزوجان في الحب، ولكنهما يفشلان في المحافظة عليه، حيث يجد الزوجان نفسيهما في طاحونة دائرة من المشكلات والمجادلات التي لا تنتهي، ويتساءلان عن الأسباب الخفية وراء ذلك، ويتعجبان أين ذهب الحب الذي جمع بين قلبيهما في يوم من الأيام.

الأفكار السلبية لها دور كبير في القضاء على الحب؛ وذلك بما تحدثه من معنويات منخفضة تؤدي إلى تصرفات سلبية ومنفرة للطرف الآخر. فالزوجة التي تحدثها نفسها بأنها وأسرتها أفضل من زوجها وأسرتة، لن تستطيع أن تقدم له الاهتمام والتقدير والتعامل الذي يستحقه.

فحورية التي سألتها أهلها فيما بعد: هل تحبينه؟ قالت: نعم والله أحبه، ولا أريد غيره زوجاً. وكذلك طارق حين سئل السؤال نفسه قال: لم أحب غيرها في يوم من الأيام، ولكنها لم تحافظ على ذلك الحب، لقد شطبت كلماتها وعنجهيتها كل معاني الحب التي سكنت قلبي.

هكذا تدمر الأفكار السلبية الحب بين الزوجين وتقضي على البقية المتبقية منه.

## أهم الأفكار المحبطة والهادمة للعلاقة الزوجية:

### 1. الاستخفاف بالطرف الآخر و عدم تقديره:

خالدة تتزوج للمرة الثانية، بعد زواج دام سنتين وانتهى بالطلاق، دخل زوجها الجديد سامر وهي تحدث صديقتها المقربة عبر الهاتف،

فسارعت إلى الاعتذار لصديقتها وإقبال خط الهاتف للترحيب بزوجها، وفجأة تذكرت أن الحديث مع صديقتها شغلها عن إكمال طبختها التي وضعتها على النار، فركضت إلى المطبخ وقلبها يكاد ينخلع من الخوف، فإذا بالطبخة قد احترقت، وتحول القدر إلى سواد، وامتلأ المطبخ بدخان أسود كثيف، ارتعدت خالدة، وأخذتها الذكرى إلى موقف زوجها الأول حيث نسيت أن توقظه في الوقت المحدد، فما كان منه إلا أن لطمها لكمة على خدها بقيت آثارها أياماً عديدة، وتذكرت حين نسيت أن تتصل بأمه لتخبرها بموعدها مع الطبيب فقواتها ذلك الموعد، فما كان من زوجها إلا أن ركلها في بطنها وخرج مغاضباً، ولم يعد إلا بعد ثلاثة أيام. يا للهول، ترى ماذا سيفعل زوجها الجديد؟!

وبينما هي غارقة في أفكارها المفزعة، إذا بزوجها يضمها ويخرجها من المطبخ قائلاً: فلتذهب الطبخة إلى الجحيم، اخرجي لئلا يخنقك الدخان الكثيف.

تذكرت حينها كلام والدتها: إن الله عز وجل قادر على أن يعوضك خيراً من زوجك السابق، فقد كنت صابرة.

التقدير أساس مهم لنجاح العلاقة الزوجية، وهو عمود رئيس في البناء الأسري، وإذا نُزع التقدير من العلاقة الزوجية أصبحت الحياة فيها لا تطاق.

إذا زرعت المرأة في نفسها أهمية التقدير لزوجها فإنها تنظر إليه على أنه أميرها المطاع، فتذعن لكل ما يريد، وتقدم هواه على هواها، وتتنازل عن بعض ما اعتادت عليه في بيت أهلها من أجله، وتُكرم من يحب وتبغض

من ييغض، وتتودد لأهله، وتترك بعض المسرات التي اعتادت عليها، وتسعى لإرضائه وتلبية رغباته وكأنها خادمتها المطيعة، فهذا لا يضير المرأة العزيزة، ولا ينقص من قدرها، بل إنه يرفعها عند زوجها وينعكس على سلوكه تجاهها، فالرجل الذي يلقى من زوجته التقدير تكبر في عينيه ويبادلها بالمستوى نفسه، وكما ورد في الوصية التي أوصت بها إحدى العربيات ابنتها حين زفّتها فقالت لها: «كوني له أمةً يكن لك عبداً».

يقول جون جراي: «عندما يستجيب الرجل للمرأة بطريقة تعترف بحقوقها ورغباتها وحاجاتها ويعطيها الأفضلية، تشعر بأنها مقدرّة. وعندما يتصرف آخذاً بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها، ستشعر بكل تأكيد بأنها محترمة. وتعبيرات الاحترام الملموسة والمادية، مثل إهداء باقة من زهور، وتذكر يوم الزفاف، تعد أموراً جوهرية لإشباع ثالث حاجة حب أولية لدى المرأة. وعندما تشعر بأنها محترمة يكون من السهل عليها كثيراً أن تعطي رجلها التقدير الذي يستحقه»<sup>(29)</sup>.

---

**الاحترام أساس مهم لنجاح العلاقة الزوجية، وهو عمود رئيس في البناء الأسري، وإذا نزع الاحترام من العلاقة الزوجية أصبحت الحياة فيها لا تطاق.**

---

### أفكار الاستخفاف:

الأفكار التي تراودنا هي التي تقود إلى الاستخفاف، وهي كثيرة، ومن أهمها: هذه الزوجة لا تستحق الاحترام، أو: ماذا قدمت لي هذه الزوجة البسيطة؟ كيف أحترم إنسانة ذات مواصفات عادية، وغيرها نساء

متميزات وذوات مؤهلات عالية. أو: لماذا عليّ دائماً أن أبدي له الاحترام؟ ما هو الشيء المتميز الذي قدّمه لي ولم يفعله غيره من الأزواج؟ أو: يمكنني أن أمضي قُدماً في حياتي دون هذا الزوج الذي يطالبني بالاحترام وكأنه امبراطور على عرشه.

حين يترك الزوجان لأفكارهما العنان، ويقومان بتقويم الآخر وكأنه طالب ووظيفة في شركة عالمية تتطلب مواصفات عالية، فإن ذلك ولاشك يؤدي بهما إلى الاستخفاف بذلك الشريك.

### أفكار الاحترام:

أما الأفكار التي تحثّ على الاحترام، التي يمكن غرسها في العقل فمن الأمثلة عليها: إن زوجتي تستحق أن أحترمها، فهي إنسانة متميزة. أو: أنا أعد نفسي بالأأستخفّ بزوجي ولا أستهزئ به أبداً. أو: مهما حدث بيننا، فإن حق زوجي عليّ عظيم ويجب أن أراعي هذا الحق.

إن النظر إلى الشريك على أنه يستحق الاحترام يجعلك تعطيه إياه، فأنت تقول في نفسك: شريكي إنسان عظيم، صفاته بشكل عام تعجبني، فيتولد لديك شعور بالرضا والاحترام.

### الخسران:

بعض الأزواج يحبون أن يصيغوا أوصافاً مضحكة يصفون بها غيرهم، بل يصفون كل شيء بشكل يدعو إلى السخرية والاستهزاء، وذلك طبع منفر، خاصة إذا استخدمه ذلك الزوج مع زوجته الحساسة؛ فإنها لا تطيقه، وتتسأ بينهما مناوشات ومشاحنات دائمة، أما إذا استخدمه ذلك

الرجل مع أولاده فإنه يخسر كثيراً من المشاعر الجميلة التي يكنها الأبناء  
لآبائهم، ويصبح ذلك الأب ضيفاً ثقيلاً على قلوب أبنائه.

والطامة الكبرى أن ذلك الأب يحب زوجته، لكنه لا يعرف كيف  
يحترمها، ولا يستشعر فداحة ما يقوم به من تنفير وتبغيض لزوجته  
ولأسرته بكاملها. إنه يخسر حبههم وتعاطفهم معه من حيث لا يشعر.

---

**إذا زرعت المرأة في نفسها أهمية الاحترام لزوجها، فإنها تنظر إليه على  
أنه أميرها المطاع، فتذعن لكل ما يريد، وتقدم هواه على هواها، مما  
يرفعها عند زوجها فيبادلها بالاحترام والتقدير.**

---

## 2. النقد:

سميرة جالسة مع زوجها يحتسيان شاي المساء، ويتجادبان أطراف  
الحديث، سميرة: عمتي فاتن تتصل بي خلال أوقات العمل، فإذا اعتذرتُ  
عن الرد عليها لها غضبت. كمال: وماذا تريد عمك المتعجرفة؟ سميرة  
تمتعض وتدافع عن عماتها: لا تقل شيئاً كهذا عن عمتي، إنني أحبها، وإلا  
لما كان بيننا كل هذا التواصل. كمال: وماذا تريد منك هذه المرة؟ سميرة:  
تريدني أن أحدث أبي عن مالها الذي يتاجر لها فيه. كمال: ولماذا لا تكلمه  
هي؟ أليس لها لسان كلسانك؟ سميرة: لقد كلمته عدة مرات ولكنه ....  
يقاطعها كمال معلقاً: يالكم من عائلة! سميرة: ماذا بك أيها الرجل؟ إنك  
لا ترى فيّ ولا في أهلي شيئاً جديراً بالاحترام؟ كمال: آسف، إنها مجرد  
ممازحة يا عزيزتي، ولكن سميرة تدرك في قرارة نفسها أن كمال لا

يمازحها، فهو بالفعل لا يرى عائلتها جديرة بالاحترام، مما يؤذيها ويجرح مشاعرها. كم تتمنى أن يدرك هذا الزوج أن كلامه عن أهلها ليس باباً للممازحة وليس عرضةً للطرفة، فمن يعيب أهلها يعيبها، وما يؤذيهم يؤذيها. ثم إنها لا ترى في أهلها ولا في تصرفاتهم شيئاً يدعو إلى أن يعيرها به.

ولكنه هكذا دائماً يريد أن يعلق عليها وعلى أهلها وينتهز أي فرصة لذلك. ياله من زوج مؤذ.

### الشخصية الجارحة:

إن التركيز على السلبيات يؤدي إلى التجريح، حيث يميل الإنسان - وبشدة - إلى نقد الطرف الآخر. وكما قال الشاعر:

وعينُ الرضا عن كل عيب كليلَةٌ

ولكنَّ عين السخط تُبدي المساويا

كثير من المشكلات التي تعترض سبيل العلاقة الزوجية يكون مردّها إلى التفكير في عيوب الآخر والتركيز عليها، ومن ثم الحديث عنها.

إن عيوب الآخر بلاشك كثيرة، فإن فكرت فيها وبحثت عنها ستجدها بكل سهولة، ولكن ألا تظن أن عيوبك أيضاً كثيرة؟! فإذا ركز عليها شريكك سيكون من السهل اكتشافها وتعريفها أمام الآخرين، فكما تحب أن يستر زوجك عيوبك، استر عيوبه وتغاض عما تراه فيه.

يقول الإمام أحمد بن حنبل: «إن تسعة أعشار حسن العشرة تكمن في التغافل» أي: التغاضي.

إن التفاضلي فن إذا أتقنه الزوج أو الزوجة حصلاً على راحة البال وجنباً رأسيهما الصداق.

فالتفاضلي ليس معناه الحمق ولا الغفلة، وإنما هو تغافل مصطنع يفعله المرء طواعيةً، فهو يرى ويسمع، ولكنه يدّعي أنه لا يرى ولا يسمع، وذلك من أجل أن تمر الأمور بسلام، وهذا يدل على خلق عظيم وشخصية متسامحة يملؤها الحب، تريد أن تتعايش مع الآخر بصفاته الإيجابية، وتغض الطرف عن صفاته وأفعاله السلبية. وهذه منزلة عظيمة لا يرومها إلا صاحب النفس الكريمة.

أما النقد والتحقير فتحرص عليهما الشخصية التي تعاني من نقص أو عيب معين، فهذه الشخصية تتخذ أسلوب الهجوم من أجل الدفاع عن حقيقتها التي تريد أن تخفيها عن الآخرين.

إن الإنسان المشغول بالبحث عن عيوب الآخرين يريد أن يخفف من مشاعر النقص التي لديه بواسطة البرهنة على إخفاقات الآخرين. هذا الشخص يُنصح بالنظر إلى نفسه من وجهة نظر الآخرين الذين ينتقدهم، وأن يتخيل نفسه مكانهم، ثم أن يبحث عن الجوانب الإيجابية فيهم، وبعدها يبحث عن أسباب تشعره بالتواصل معهم<sup>(30)</sup>.

إن الزوج الذي يطلق الأحكام على زوجته بلا مبرر يضع لقلبه العراقيل الصعبة للوقوع في حبها وإقامة علاقة ناجحة تتسم بالود والمحبة، فهو من ناحية لن يرى فيها شيئاً مقبولاً، لأن الذي يبحث عن القواقع يجدها، بينما الذي يبحث عن اللآلئ أيضاً يجدها، ومن ناحية أخرى فإن ذلك البحث الحثيث عن العيوب يحيل العلاقة إلى حرب دائرة الرحي، لا تفك ترمي الزوجين بالمصائب والمشكلات التي لا تنتهي أبداً.

فذلك الزوج يبقى دائم الشكوى من كل فعل وقول، يرسل أسهم لسانه على كل تصرف يبدر من زوجته التي تأخذ بالنتيجة دور المدافع الذي قد يتحول للهجوم كوسيلة فعّالة للدفاع.

---

**إن التواضع فن، إذا أتقنه الزوج أو الزوجة حصلوا على راحة البال وجنباً  
رأسيهما الصداق.**

**فالتواضع ليس معناه الحمق ولا الغفلة، وإنما هو تغافل مصطنع  
يفعله المرء طواعية.**

---

### أفكار النقد:

الأفكار التي تؤدي إلى النقد كثيرة، يجب ألا يتجاهلها الإنسان، مثال ذلك أن يقول أحد الزوجين في نفسه: هذه المرأة تزعجني. أو: كم مرة يجب عليّ أن أفهمها ما أريد؟ أو: لن أستمع مع زوجة لا تفهم شيئاً أبداً. أو: إنها تعيد دائماً نفس القصة؛ فهي تجعل من نفسها أضحوكة للجميع.

ومثال الأفكار التي تراود الزوجة وتجعلها تنتقد كل شيء يصدر من زوجها أن تقول في نفسها: هذا الزوج لا يستحق التضحية. لماذا يطلب مني كل شيء وكأنني خادمة عنده؟ أنا لا أستطيع أن أصبر على طلباته التي لا تنتهي. زوجي يعتقد أنه سلطان زمانه!

هذه الأفكار هي في حقيقتها أفكار سلبية نابعة من حكم عام، لا يريد أن يرى أي جانب غير الذي يريد أن يراه أو يتصوره عن ذلك الشخص. ومن ثم لا بد أن تؤدي تلك الأفكار السوداوية إلى واقع أشد سواداً.

التغاضي يدل على شخصية متسامحة يملؤها الحب، تريد أن تتعايش مع الآخر بصفاته الإيجابية، وتغض الطرف عن صفاته وأفعاله السلبية. وهذه منزلة عظيمة لا يرومها إلا صاحب النفس الكريمة.

### 3. اللوم:

دخل نبيل على زوجته تهاني التي انتهت لتوها من إعداد وجبة العشاء، نظر إليها وقال: رائحة البصل تفوح في كل أرجاء الشقة، يا (هانم) تعلمي أن تفتحي النوافذ وتدعي الهواء يتجدد بعد الطبخ. تهاني: لقد نسيت ذلك، حاضر. دخلت الزوجة لتستحم وخرجت فإذا بالزوج يقول: أتعلمين أنك جعلتني أخسر صفقة رابحة الشهر الماضي بخروجي معكِ إلى السينما؟

تهاني تستغرب وترد: وكيف لي أن أعلم أنك كنت ستعقد صفقة من أي نوع؟! إنك لا تخبرني بتفاصيل تجارتك، صفق نبيل الباب خلفه وهو يلج إلى غرفته، وحين خرج بعد برهة صرخ: يا للهول، ألا يوجد انضباط في هذا البيت المتسيب؟ هرعت تهاني إليه متسائلة - بل مذعورة - : ماذا هناك؟ أجاب ووجنتاه منتفختان من الغضب: أولادك يا (هانم) أفسدوا معجون حلاقتي، أنت لم تنجبي أطفالاً مثل البشر، أنت أنجبت قردة وسانيس!! ألم يكن بإمكانك أن تقفلي عنهم باب الحمام وتحافظي على أغراضي؟ أجابت تهاني وهي مهمومة: لاحظ يا نبيل أنني الآن بلا خادمة، بعد أن ذهبت الخادمة في إجازتها السنوية، إنني أجري في البيت كالمجنونة وراء

الأولاد، وأشغال البيت لا تنتهي، اصبر عليّ قليلاً وتحمل الأولاد فهم أولادك أيضاً. ردّ نبيل بغضب: أنا لا أحتمل هذه العيشة، سأخرج مع أصدقائي!!

يعتقد بعض الناس أنهم باللوم يحلون المشكلة، وفي الحقيقة إنهم يضاعفون الأزمة؛ لأن الذي يتلقى اللوم يكون كالذي يرمى بالحجر فوق رأسه، فكيف سيتجاوب مع الطرف الآخر؟ إن اللوم يعني أنك تقول للملام: إنك مغفل، ولا تفهم كيف تدار الأمور، ما كان ينبغي أن يحدث ما حدث، لماذا تركت الأمور تحدث على هذا النحو؟

والواقع أن ما حدث انتهى بالفعل، وأصبح من أفعال الماضي التي لا يمكن ردّها، فالإنسان لا يتحكم بما حدث. إنه يستطيع التحكم في اللحظة الآنية التي يعيشها فقط، أما ما فعله فقد فعله وانتهى.

قد يقول قائل: أنا ألوم لكي ينتبه الملام فلا يكرر ما فعله مرة أخرى، فأقول له: هذا صحيح، ولكن لكي يأخذ الآخر بتوجيهك ينبغي أن يتهيأ لاستقباله، لا أن يُلقى عليه بالصراخ والتجريح، واللوم لا بد أن يتلازم مع الصراخ والغضب، لذلك فهو لا يفيد في حل المشكلة. ثم إنك بذلك التصرف تعطي مثلاً للآباء ليتعلموا (فن اللوم)، لكنك لا تعلمهم كيف يحلون المشكلة.

---

**يعتقد بعض الناس أنهم باللوم يحلون المشكلة، وفي الحقيقة إنهم يضاعفون الأزمة؛ لأن الذي يتلقى اللوم يكون كالذي يرمى بالحجر فوق رأسه، فكيف سيتجاوب مع الطرف الآخر؟!**

---

## فما هو الحل إذن؟:

أساس اللوم أن ينظر الإنسان إلى الماضي وإلى أفعال الطرف الآخر بمشاعر غاضبة، لذلك فإن اللوم من المعاول الفاعلة في هدم العلاقة الزوجية بل كل علاقة تربط بين البشر.

إن الإنسان الذي يلوم غيره يعيش أسير الماضي، يحاسب الآخر على فعل حدث وانتهى في الزمان الذي مضى، حيث لا مجال لتغييره في الزمن الحاضر، مما يعني أنه يضيع وقته وجهده في أمر لا يمكن تغييره، ولكن يمكن معالجته بفعل آخر، أو يمكن أن يتم تدارك ما حدث بإصلاح ما يمكن إصلاحه.

إن الذي يثور ويلوم يضيع وقته في شيء لا يرجع ما فات، ولا يصلح ما حدث، مثله في ذلك كمثل الذي لدغته أفعى فأخذ يجري وراءها تاركاً السم يتغلغل في عروقه، فهو قد ساعد على وصول السم إلى قلبه بشكل أسرع بجريه خلفها، وكان الأجدر به أن يعالج اللدغة لا أن يركض وراء الأفعى حتى يتمكن السم من جسده!

فالحل برأيي أن نعوّد أنفسنا على البحث عن البدائل حين وقوع المشكلة، فكل مشكلة حل - بل أكثر من حل - فمثلاً: طلب الزوج من زوجته بأن تعدّ عشاءً لأصدقائه في عطلة نهاية الأسبوع، وحين جاء يوم الوليمة تبين أن الزوجة قد نسيت الأمر برمتها، ولم تعدّ شيئاً على الإطلاق، فبدأ الزوج باللوم والتعنيف، وأخذ يسألها: لماذا نسيت؟ ولماذا لم تتذكري؟ والحقيقة أن النسيان ليس بيد الإنسان، وأن ما فعلته الزوجة لم يكن بيدها، وهاهو الزوج يرغب ويضرب ويتوعد، ويصرخ عليها بملء فيه، والزوجة التي أخذ

منها الإحراج كل مأخذ تعتذر بشدة، وتكاد أن تقبل قدميه ليسامحها ويرفع عنها الحرج، ولكن دون جدوى. أخذ الزوج ينعتها بأقسى النعوت وأقبحها، فما كان منها إلا أن عاملته بالمثل وأخذت ترد عن نفسها، فهي ليست كما ينعتها، ولا ترضى بمثل تلك الأوصاف البغيضة. وفي نهاية الأمر حزمت الزوجة أمتعتها وخرجت إلى بيت أهلها.

في مقابل ذلك المثال على اللوم أعرض مثلاً لما يمكن أن يحدث حين نتجنب اللوم:

كان يمكن للزوج أن يقول لزوجته: كيف نسيت، وأنا قد أخبرتك؟ فتجيب الزوجة: ولكنك لم تذكرني، لقد مضت أيام منذ أن أخبرتني، وللأسف فقد نسيت بالفعل، سامحني يا عزيزي، فيقول الزوج: حسناً، لا يفيد اللوم الآن، دعينا نتدبر الأمر؛ ما الذي يمكن أن نطلبه من المطعم؟ فترد الزوجة: كذا وكذا، فيقول: إذن اطلبي ذلك من المطعم ودعهم يحضرونه، واعلمي شيئاً خفيفاً الآن، فتقوم الزوجة بتدبير ما يمكن تدبيره وكلها ندم على فعلتها التي لم تقصدها من الأصل. لكن الزوج يعلم ويقدر أن زوجته لم تكن لتقصر لولا النسيان، وهو يعلم أن النسيان خارج عن إرادة البشر ولا يؤاخذون به.

إذن يمكننا تجنب اللوم، وعمل ما يمكن عمله لحل المشكلة التي تحصل.

أما البحث في الأسباب لكي نتجنب تكرار المشكلة فلا نقع فيها مرة أخرى، فيأتي في مرحلة لاحقة، حيث نسأل أنفسنا: ما الذي يمكن فعله لتجنب ما حدث؟ في الحالة السابقة يمكن أن تقوم الزوجة بكتابة اليوم الذي حدده لها الزوج للوليمة، أو تقيد ذلك التاريخ في هاتفها النقال أو في جهاز الحاسوب، إلى غير ذلك من أساليب التذكير الحديثة، وما أكثرها.

يبينّ جون غراي أن المرأة التي تعطي بلا حدود ولا تتلقى العطاء والقدر ذاتهما من المعاملة، فإنها تميل إلى لوم شريكها، ومن ثم فإن هذا الشريك يبدأ بتوجيه اللوم إليها لكونها سلبية وغير متجاوبة معه، ولكن اللوم في هذه الحالة لا ينفع ولا يحل المشكلة، بل إن الحل في نظره أن تدرك المرأة كيف أسهمت في مشكلتها؛ وذلك بأن تعطي زوجها الثقة والتفهم، وأن تشجعه على البذل، وتطلب منه الإسهام معها في الحياة الزوجية، هذا إلى جانب المغفرة والتجاوز عن التقصير خاصة عندما يخيب ظنّها<sup>(31)</sup>.

---

**إن الذي يثور ويلوم يضيع وقته في شيء، لا يرجع ما فات ولا يصلح ما حدث، مثله في ذلك كمثل الذي لدغته أفعى فأخذ يجري وراءها تاركاً السم يتغلغل في عروقه.**

---

### لكي نبتعد عن اللوم:

إن مما يُنصح به في معالجة اللوم أن يكفّ الإنسان عن استعمال كلمة (لماذا)، لأنها متعلقة بالماضي الذي خرج عن نطاق السيطرة، وأن يتم استبدالها بكلمة (كيف) المتعلقة بالمستقبل الذي من المفترض أن يخطط له الإنسان العاقل، ويعمل على الاستعداد له وتغييره.

إن كلمة (لماذا) حين توجهها لمن أخطأ تكون موجهة، وتقع على قلبه وقوع الصاعقة، ومن ثم لا تعطي مجالاً لحل الإشكالية التي بدرت منه.

### متى نستخدم (لماذا)؟:

استخدم (لماذا) فقط عندما تريد أن تستفيد من دروس الماضي، بلا تجريح ولا إزعاج.

قلها لنفسك قبل أن تقولها للآخرين. مثلاً: لتقل الزوجة لنفسها: لماذا انزعج مني زوجي في سهرة الأسبوع الماضي؟ آه .. الآن عرفت.. لأنني قارنتُ بين أبي وأبيه، ومَن ذا الذي يحب المقارنة؟ يالي من زوجة مؤذية. لابد أن أكون أكثر كياسة ولباقة في التحدث مع زوجي، حسناً، سأقطع على نفسي عهداً أن أحترم أهله كما أريده أن يحترم أهلي.

هكذا تكون قد استفادت من كلمة (لماذا).

### كيف نتفادى قول (لماذا)؟:

بدلاً من أن يقول الزوج لزوجته: لماذا لم تستعدي للخروج بشكل مبكر؟ ليقل مثلاً: هل لك أن تستعدي في المرة القادمة بشكل مبكر؟ فهذا يريحني.

وبدلاً من أن تقول الزوجة لزوجها: لماذا تأخرت في السهرة مع أصدقائك ولم ترد على هاتفي؟ لتقل مثلاً: أرجوك في المرة القادمة أخبرني حين تريد أن تتأخر؛ لأنني أقلق عليك.

### أفكار (لماذا):

ومن أمثلة الأفكار السلبية التي تؤدي إلى اللوم: أن يقول أحد الزوجين في نفسه: لماذا يردد زوجي على مسامعي دائماً أنني عديمة الفهم؟ لماذا لا أجد الاستقبال الحار من زوجتي عندما أعود من الخارج؟ لماذا لا يحضر لي زوجي هدية بين الفينة والفينة؟ لماذا يتأخر زوجي مع أصدقائه كل أسبوع؟ لماذا أعيش معه بهذه الطريقة؟ وهكذا فإن كل (لماذا) تجعل الحياة أكثر صعوبة مع الطرف الآخر، وتزرع بذور الكراهية والشك في قلوب الأزواج.

وبدلاً من (لماذا) يمكنك أن تقول: (كيف): كيف أجعل زوجي يعود باكراً إلى بيته؟ كيف أسترثد ثقة زوجتي؟ كيف أجعل زوجي يتحدث إليّ؟ كيف أجعل زوجتي تدلّني؟ كيف أتعاطف مع زوجي؟ كيف أساعد زوجتي في تربية أبنائنا؟ كيف أدخل السعادة إلى بيتي؟ كيف أجعل زوجي يحبني؟ كيف أعطي زوجتي الاهتمام والرعاية؟

إن الأفكار التي تحمل معنى (كيف) هي أفكار مريحة للنفس، كما أنها جديرة بإيجاد وسائل إبداعية في العلاقة الزوجية، مما يؤدي إلى التجديد والتحسين، وهذا ما يجعل الحياة سعيدة.

---

إن ما ينصح به في معالجة اللوم أن يكف الإنسان عن استعمال كلمة (لماذا) لأنها متعلقة بالماضي الذي خرج عن نطاق السيطرة، وأن يتم استبدالها بكلمة (كيف) المتعلقة بالمستقبل الذي من المفترض أن يخطط له الإنسان العاقل، ويعمل على الاستعداد له وتغييره.

---



## نهاية المطاف

1. إن الأفكار الداخلية السلبية هي المؤثر الأول في كثير من المشكلات التي تحصل بين الزوجين. لذلك فإن الأجدر بالأزواج أن ينتبهوا باستمرار لحديثهم الداخلي ويحللوه، كما أن على الأزواج أن يتقنوا فن اصطياذ الأفكار السلبية، وفي المقابل يتقنوا فن زراعة الأفكار الإيجابية. ومن النافع في ذلك المجال أن يكتب الزوجان بعض الأفكار الإيجابية التي من شأنها أن تصلح الحال بينهما، وتجعل العلاقة أكثر حياً ومودةً وتقبلاً للطرف الآخر، ويرددان تلك الأفكار في عقليهما بشكل دائم، وهو ما يُعرف بالبرمجة اللغوية العصبية، وهي برمجة إيجابية لها نتائج باهرة في حل كثير من المشكلات الزوجية.

2. إن التغيير يبدأ من الداخل، ولا فائدة أن يطلب الإنسان من الآخرين أن يتغيروا من أجله، فالشخص الوحيد الذي يملك الإنسان السيطرة عليه، ومن ثم تغييره: هو نفسه، فليبدأ كل إنسان بنفسه، وليستحوذ على القوة الذاتية التي تمنحه التغيير التي تبدأ بتغيير الأفكار والمعتقدات حول نفسه وحول الحياة والآخرين، وعندها سيكتشف أنه هو الذي يدير دفة حياته، وأن لا أحد سواه له السيطرة على نفسه إلا ما قدره الخالق عز وجل عليه.

3. حين ينظر الزوجان إلى الاختلاف بصفته باعثاً على الخلاف، فعندها تقع الطامة الكبرى، إن ما يحدث من خطأ أن كل واحد من

الزوجين يركز على عيوب الآخر ونقائصه، بل إنه يقوم بتضخيمها، ثم تبدأ المطالبة من الجانبين بأن يغير الآخر نفسه، ومن هنا تبدأ المشكلات. فعلى الأزواج تقبل الاختلاف والرضا به، والتعايش معه بصفته نعمة أنعم الله بها عليهما، فكل واحد منهما يكمل الآخر ويؤدي جانباً أساسياً من جوانب الحياة الزوجية.

4. حين يحدث أي موقف بين الزوجين، فإن كل واحد منهما يفسر ذلك الموقف حسب وجهة نظره والأفكار التي تراوده، مما يسبب كثيراً من المشكلات الزوجية، ومن هنا فعلى الزوجين أن يفسرا المواقف بشكل إيجابي، وأن يتفهم الواحد منهما ما يريده الآخر، فمعظم المشكلات تحدث بسبب عدم الفهم، بينما يكون الزوجان من الداخل متفقين، ولكن عدم وجود المناقشة التي تستوضح وجهات النظر يؤدي إلى الاختلاف والتنازع.

5. كثير من الزوجات يتسببن في مشكلات مع أزواجهن بسبب نقص الثقة أو فقدانها، لذلك عليهن اختيار عبارات تزيد من الثقة في النفس تجاه الزوج، وأن يحرصن على ترديدها وكأنها واجب يومي، حتى يتسنى للعقل أن يتشربها ثم يترجمها في سلوك إيجابي مفعم بالثقة والمحبة.

6. حين يقصر الزوج في إعطاء زوجته الاهتمام الذي تنتظره، فإنه يجلب لنفسه المشكلات والمنغصات، ومن هنا فمن المناسب أن يقوم الأزواج بكتابة قائمة بالمناسبات التي تمر على زوجاتهم، ووضعها في مفكراتهم حتى يتسنى لهم إبداء الاهتمام والاحتفال بتلك المناسبات العزيزة.

7. بعض المشكلات منشؤها تركيز كل زوج على سلبيات الطرف الآخر وتقده، ولذا فعلى الأزواج والزوجات أن يركزوا على إيجابيات شركائهم، ومن النافع في ذلك المجال أن يكتب الواحد منهم قائمة بالإيجابيات، ويقوم بقراءتها بين الفينة والفينة ليذكر نفسه بها ويتشربها بشكل آلي.

8. كن متفائلاً وأحسن الظن بالله عز وجل، وكن سعيداً في كل وقت، وتأكد أن سعادتك ملك يديك، بل ملك أفكارك، ردد في فكري أنك سعيد... وستكون سعيداً بإذن الله تعالى.

جعلني الله وإياكم من سعداء الدنيا والآخرة. آمين.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين





## المراجع

1. القرآن الكريم.
2. الرجال من المريخ والنساء من الزهرة/د.جون غراي/مكتبة جرير/ الطبعة الأولى/2001.
3. أعدّ كتابة حياتك / إيف آش وروب جيراند / مكتبة جرير / الطبعة الأولى/2005.
4. العادات السبع للأسر الأكثر فاعلية/ستيفن ر.كوفي/ مكتبة جرير / الطبعة الأولى/2003.
5. العادات السبع للقادة الإداريين/ستيفن كوفي/المؤسسة العربية للدراسات والنشر/1998.
6. خطوات عظيمة/أنتوني روبنز/ مكتبة جرير/ الطبعة الثالثة/2006.
7. كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك /جون غراي/مكتبة جرير/ الطبعة الأولى/2001.
8. الرجال والنساء والعلاقات بينهما/ د.جون غراي/مكتبة جرير/ الطبعة الثانية/2006.
9. قوة التحكم في الذات/د.إبراهيم الفقي/المركز الكندي للتنمية البشرية/ الطبعة الأولى 2000.

10. دع القلق وابدأ الحياة/ دايل كارنيجي/ المكتبة الثقافية، بيروت، لبنان.
11. الشفاء الذاتي/ أندرو ويل، إم.دي/ مكتبة جرير/ الطبعة الثالثة 2002.
12. المستشار الوافي في الخلافات الزوجية/ د. راشد علي السهل/ الدار العربية للعلوم/ بيروت، لبنان/ الطبعة الأولى 2004.
13. الفكرانية، قوى الأفكار وقوانين عمل الأفكار وأثرها في نشأة العقل العربي الإسلامي وتفجير طاقاته/ محمد عبد الرحمن مرحبا/ دار النهضة العربية/ بيروت، لبنان/ الطبعة الأولى/ 2005.
14. مجلة كل الأسرة الإماراتية / العدد 712.
15. تخلص من الأفكار السلبية والضغوط النفسية/ د. أحمد توفيق/ دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع/ عمان، الأردن/ الطبعة الأولى/ 2006.
16. دليل الإرشاد الأسري، الإرشاد الهاتفي/ إعداد نخبة من المختصين والمختصات/ الإشراف العام: د. عبد الله بن ناصر السدحان/ مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج/ الرياض/ الطبعة الأولى/ 1425هـ، 2004 م.
17. ما تشعر به يمكنك علاجه/ د. جون غراي/ مكتبة جرير/ الطبعة الأولى 2007.

18. إستراتيجيات الحياة/د.فيليب سي.ماكجرو/مكتبة جرير/  
الطبعة الرابعة 2007.

19. getting the love you want/Harville Hendrex, Ph.D.

20. what to say when you talk to your self/Shad  
Helmstetter,Ph.D.





## الهوامش

- (1) قوة التحكم في الذات/ د. إبراهيم الفقي/ ص9.
- (2) الفكرانية/ محمد عبد الرحمن مرحبا/ ص 304.
- (3) دع القلق وابدأ الحياة / ديل كارنيجي ص 118.
- (4) العقل الباطن/ إرهارد ف. فريتاج، مكتبة جرير، ص58.
- (5) انظر: أعد كتابة حياتك/ إيف آش وروب جيراند، ص 31 - 32.
- (6) WHAT TO SAY WHEN YOU TALK TO YOUR SELF/ ص41.
- (7) مجلة كل الأسرة الإماراتية/ العدد 712.
- (8) انظر: تخلص من الأفكار السلبية والضغط النفسية/ د. أحمد توفيق، ص41.
- (9) انظر: خطوات عظيمة ص348.
- (10) انظر: العادات السبع للقادة الإداريين - ستيفن كوفي / ص91، 92.
- (11) تخلص من الأفكار السلبية والضغط النفسية/ د. أحمد توفيق، ص24.

- (12) انظر: , Harville Hendrix / Getting the love you want / Ph.D. ص 130 - 135.
- (13) انظر: إستراتيجيات الحياة/ د.فيليب سي ماكجرو/ ص 201 إلى 222.
- (14) انظر: الشفاء الذاتي/ أندرو وايل، إم. دي. ص 149 - 177.
- (15) انظر: العادات السبع للقادة الإداريين/ ستيفن كوفي ص 37 و38. وانظر كذلك: العادات السبع للأسر الأكثر فعالية/ ستيفن كوفي ص 12 - 23.
- (16) الرجال والنساء والعلاقات بينهما/ د.جون غراي / ص 48.
- (17) انظر: المستشار الوايفي في حل الخلافات الزوجية/ د. راشد على السهل، ص 113 - 115.
- (18) المرجع السابق، ص 25.
- (19) العادات السبع للقادة الإداريين / ستيفن كوفي، ص 67.
- (20) انظر: ماذا تقول عندما تكلم نفسك/ د.شاد هيلمستتر، ص 195.
- (21) انظر: الرجال من المريخ والنساء من الزهرة/ د.جون غراي، ص 21 - 30.
- (22) دليل الإرشاد الأسري / الإرشاد الهاتفي/ ص 187 و 188.
- (23) انظر: الرجال من المريخ والنساء من الزهرة/ جون غراي، ص 191.

- (24) انظر: الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ، ص191.
- (25) أعد كتابة حياتك / ص236.
- (26) أعد كتابة حياتك / ص236.
- (27) العادات السبع للأسر الأكثر فعالية / ص243.
- (28) أعد كتابة حياتك / إيف آش وروب جيراند، ص236.
- (29) الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، ص192 و193.
- (30) انظر: ما تشعر به يمكنك علاجه / جون جراي ص22.
- (31) انظر: الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، ص71.



## التعريف بالكاتبة

● حصة أحمد محمد

- دولة الإمارات العربية المتحدة . دبي

- ماجستير في الشريعة الإسلامية

- مستشارة في العلاقات الزوجية

- دبلوم في البرمجة العصبية اللفوية

- محاضرة ومدربة في مجال العلاقات الاجتماعية

