

اجعلي زوجك لا يستغنى عنك

✿ أشعري زوجك بأهميته عندك، لأننا في الغالب نهتم بمن يهتم بنا.

✿ شاوريه في أمورك وإن كانت لا تخصه بل حتى وإن كنتِ لن تأخذي برأيه، إن

فعلك هذا يجعله يشعر بأنه مهم في حياتك، وأنت لا تغفلين رأيه.

✿ انتظري زوجك عند قدومه وقابليه بلهفة، اجعليه يشعر بأنك أفتقدتيه فعلا،

زيني اللقاء بتلك الكلمات التي تطرب الأذن وتدغدغ المشاعر واخرجي ما في جعبتك

من جمل رنانة تسعد القلوب. اجعلي البيت المكان الذي يريده زوجك فعلا للراحة

النفسية والجسدية.

✿ كوني مرنة (تحتها عشرين خط)، حنونة، وحاوولي مشاركته ما أمكن، وكلما أتاحت

لذلك فرصة، كوني دائما بجانبه خاصة إذا مرض أو أخفق أو حتى أخطأ في حقك.

✿ اجعلي له الأولوية المطلقة حتى على أولادك، وفضليه على كل شيء وليكن

إرضاءه غايتك وقولي ذلك أمامه.

✿ اتقني الأكلات التي يفضلها زوجك وقولي له بأنك صنعتيها خصيصا لأجله.

✿ تابعي مواعيده، متى يجب أن يأخذ قيلولته، قهوته، حمامه، مواعيد الدواء

الخاص به بل حتى خلوته بنفسه.

✿ أبعدي الرتابة والروتين عن حياتك الزوجية الظاهرة والباطنة، وجددي في

نفسك وأسلوبك ومظهرك.

✿ تطرب أذن الرجل في الغالب لكلمات الإطراء والمديح (بالقدر المناسب غير

المبالغ فيه)، امدحي شخصه ومظهره واذكري صفاته الحسنة، ولتعلمي أن هذا سيسيجعه

للمزيد وسيجعل منك وقوده النفسي.

✿ ووفري تلك الأجواء الشاعرية التي تذكي روح الحب والألفة والمودة بينكما.

♥ خطوات مهمة لتحريك العواطف مع الزوج ♥

لا شك من أن الحل الذي يهيم إبليس -عليه لعائن الله- ويسعى لبثه في قلوب بعض الزوجات بحثاً عن العاطفة والحب المفقود في حياتها الزوجية هو حل قد يحقق شيئاً من رغبات بعض ضعيفات الإيمان من أولئك اللواتي يرغبن في العيش حياة الوهم والحب والأفلام... فيدفعها إلى إنشاء علاقة مع عشيق خارجي، تقضي معه الساعات الطوال على الهاتف ثم تنجرف للقاءه وهكذا في رحلة جميلة جدا مع الحب والهيام ولكن إلى الجحيم ومن ثم خسارة الدنيا والمملكة الصغيرة والزوج والأطفال وخسارة الآخرة بغضب الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** والنار أعادنا الله جميعاً منها... طريق فيه الخزي والعار في الدنيا والدمار الكامل للفاعل وللبيت والأسرة والمجتمع.

ومن هنا كان لزاماً أن نتعاش ونبحث ونوجد حلولاً أخرى تكون خير معين على مواجهة المشكلة أو تصحيح شيء منها فإن لم يحدث ذلك فلا أقل من أنها تولد الصبر والقناعة إلى أنها - أي الحلول - إنما تقضي بها الحياة الدنيا والآخرة خير لمن اتقى.

خطوات تقوم بها الزوجة:

١- إياك أن تشعره بأنه مقصر معك عاطفياً وأنه جامد لا مشاعر له وانك متضايقه من تبدل أحاسيسه فكل ذلك سيزيد جموده وتبلده بل ربما يؤدي ذلك إلى عناد منه يدفعه للزيادة في إهمالك بل على العكس تماماً بالغي في إطاره ومدحه على أمور فعلها لك ولم يلق لها بالاً فمثلاً لو سألك هل تريد الخروج للنزهة أو لتمشية الأولاد قولي له - الله.. شكراً حبيبي على اهتمامك بنا رغم مشاغلك وشكراً على إعطائنا من وقتك وجهدك رغم أنك تجي من العمل تعبان ومرهق... الله يعطيك الصحة ويخليك لنا.

٢- أشعريه دائماً بأنك تعلمين ومتأكدة من أنه يجيك وإن محبته لك ظاهرة جداً من تصرفاته - وليس من كلامه - فالكلام ليس كل شيء وكم من أزواج بارعين في الضحك على زوجاتهم بالكلام وفي حقيقة الأمر يكونوا خائنين لمن أو نصابين يريدون أخذ أموالهن وذلك لا ينطبق على الكل طبعاً والمهم انك لا تشددي عليه ولا تشكلي عليه عبثاً نفسياً أضافياً بضرورة التعبير عن مشاعره بالكلام.

٣- إياك أن تقارنيه مع أبطال الأفلام والمسلسلات سواء ظاهرياً أو ضمناً ولا يشعر هو بذلك منك وحسبسيه بأنك سعيدة جداً مع زوج مسلم يصونك ويرعاك ويحافظ ويخاف عليك ويوفر لك ما تريدين وتتعاونين معه على تربية أبناءكما ومن ثم على طريق الجنة وأن عقلك أكبر بكثير من ذلك الذي ترينه في وسائل الإعلام من خداع وتزوير للحقائق.

لا تفكري دائماً فيما ينقصك وما تحتاجين إليه بل فكري أيضاً في احتياجه هو أيضاً من الحب والحنان المعروفين أكثر عن المرأة لا عن الرجل ولا يكن تعاملك معه بالمثل إن جفا جفيتي وإن أعطى أعطيتي، وإذا أردتية أن يبادر بهدية لك فبادري أنت بإهدائه وإذا أردتية أن يهديك وردة فاهديه أنت وردة مرة واثنان وثلاثة وبعدها سيهديك هو.

٤- إذا فعلت ما تقدم أعذك بإذن الله بأنك ستجدين منه تطوراً ملحوظاً في التعبير عن مشاعره تجاهك وفي تقديم المزيد لك من أجل إسعادك وسيبدأ التفكير كثيراً في كيفية تقدير تضحياتك وصبرك على غلاظته وجفوته في كثير من الأحيان.

٥- إذا أردت أن يعاملك زوجك بما كان يعامل به الرسول ﷺ فعليك أنت أيضاً أن تنظري كيف كانت أمهات المؤمنين رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُنَّ والصحابيات الكرام يعاملن أزواجهن، أقرئي في سيرتهن واختاري قصصاً ومواقفاً كانت بينهم واحكيها دائماً لزوجك بطريقتك وفي أوقات مناسبة وثقي أنه سيتأثر عاجلاً أو آجلاً بها.

انتبهي قد يكون زوجك من النوع الحسي....!

هذه باختصار دورة بسيطة جدا في البرامج العصبية حيث أن الإنسان قد يكون حسي أو بصري أو سمعي وكل إنسان به هذه الأمور الثلاثة لكن تكون حاسة واحدة هي المسيطرة على الباقي.

١- الإنسان السمعي:

غالبًا ما يتذكر الكلمات والمحادثات بسهولة وكلام الشعر والخطب وغيرها والإنسان السمعي عندما يتحدث مع شخص ما فهو شديد التأثر والملاحظة بنبرات الصوت والكلمات وعندما تواجهه مشكلة يبحث عن حلها مع الآخرين ويطلب نصحتهم..... بالنسبة للتركيز تجد أن الأصوات الهادئة تساعد على التركيز بعكس الأصوات المزعجة فهي تثير أعصابه.

الزوج السمعي يتفاعل بالكلام والعبارات لذلك تكون التعبيرات الشفوية أبلغ في التأثير عليه.

٢- الإنسان البصري:

مميزاته غالبًا ما تبقى محفورة في ذاكرته المشاهد والصور والكتابات وكل ما يرى أيضًا من اتصالات بالآخرين كالخطابات والفاكسات وغالبًا ما يحتفظ بمذكرات يدونها له..... ويبحث عن الحلول من الكتب والقواميس وتفضل أن يكون المكان المحيط بك منظمًا وأوراقك مرتبه.

الزوج البصري والله يعينك يكون تركيزه بصري فتثيره التصرفات والحركات الجسدية واللباس أكثر من أي شيء آخر ولا ننسى أن اللباس والتصرفات نوع من أنواع الحوار بين الناس

الإنسان الحسي: وهو الذي لا يتذكر الأشياء إلا بعد تحسسها ويدرك كل ما حوله لذلك عندما يتحدث نجاهه غالباً ما يلوح بيده ويعطي أمثله لما يقول أيضاً الحسي يجب أن يلمس الشخص الذي يجادته وحينها يذاكر يفضل الحركة والانتقال من مكان لآخر بينما ينسى العبارات التي قيلت وتعبيرات الوجوه التي تبدلت بل ينسى حتى الوجوه ذاتها.

٣- الزوج الحسي:

تثيره الملامسات وأكثر ما يتعلق به هو لمس اليد أو غيرها وغالباً ما يكون مرهف الأحاسيس وإذا أردت كسب هذا الزوج فكوني قريبه منه جسدياً لكي يستشعر الوجود الأعظم والزوج الحسي طويل التأمل وغالباً ما يحتفظ أسراره لنفسه.....

بيت لا يقوم على الحب مهذوم.

وجيش لا يحمل الحب مهزوم.

لكن أعظم الحب وأجله، ما جاءت به الملة.

أجمل كلمة في الحب قول الرب: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ فلا تطلب حباً

دونه.

(عائض القرني)

السحر الحلال

في الحياة الزوجية لغات عديدة يتفاهم بها الزوجان ويتحاور عبرها الحبيبان ولكل لغة أثرها وسحرها ولكل مقام لغة قد لا يصلح فيه غيرها فأياكم يجيد هذه اللغات؟؟؟ ومن منا يحسن توظيفها لتقوية المحبة وتوثيق الصلة؟؟؟

إنها لغات تنعش الحياة الزوجية وتسعد الزوجين في حياتها الأسرية ومن هذه اللغات المؤثرة، والتي هي للكثير من المعاني معبرة:

لغة النظرات..

تتكلم فيها العيون فتعبر عما في القلب من شوق ومحبة وأنس وألفة.

وتعطلت لغة الكلام وخاطبت عيني في لغة الهوى عيناك

وتتنوع مفرداتها بحسب بواعثها وغاياتها، فالنظرة الخائبة ليست كالنظرة الدافئة الناعسة.

ونظرة الإعجاب بالجمال تختلف عن نظرة التعبير عن الشوق إلى الوصال.

وهناك نظرة العبارة ونظرة الإشارة يتحاور بها الزوجان وهم بين الأبناء فلا يفهمها سواهما!!! إنها لغة صامتة ولكنها مؤثرة!! هادئة ولكنها مجللة!!! تحرك المشاعر وتطرب لها الضمائر سعادة وسرورًا وحبًا وجورًا وقد أشار صلى الله عليه وآله وسلم إلى هذه اللغة وجعلها من خير متاع الدنيا فقال (إذا نظر إليها - أي الزوجة الصالحة - سرته) أنها نعمة ألهيه ومسررة زوجية..

وإلى جانب هذه اللغة الصامتة لغة أخرى (لامسة)

مفرداتها أكثر من أن تحصر... أنها لغة تداوي الجروح.

وتطيب بها الروح.. وتمسح الأحزان.. ويطرب لها الجنان

وتغمر القلب بأنس القرب ونعيم الحنان..

ولم تكن السنة النبوية على صاحبها أفضل الصلاة والسلام لتغفل هذه اللغة من دعوة تؤكد أثرها بين الزوجين فقال صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في وصف المرأة الودود التي حصل بينها وبين زوجها ما يكدر هذا الود بأنها لا تستطيع أن تنام (حتى تضع يدها على يده وتقول لا أذوق غمضاً حتى ترضى) فهناك تغتفر الزلات وتنسى الخلافات وترتسم الابتسامات وربما حولت لغة اللمس المشاجرة إلى معانقة تفيض فيها العيون فرحاً ويرقص لها القلب طرباً..

ومن أبجديات هذه اللغة لمسة الحنان، ولمسة الإغراء والإثارة، ولمسة الاعتذار التي جاء ذكرها في حديث سيد الأخيار صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

وهناك لغة ثالثة تتحرك لسحرها العجاوات فكيف بمن فضّله الله وكرمه؟؟

فقد وجدوا أن أنثى الحيوان التي تتمتع برائحة أقوى تكون أقدر على اجتذاب الذكور من الإناث الأخرى.

أنها لغة العطر لغة (الشم)... لغة حروفها تجري مع النسفات وتحرك المشاعر والخلجات، لغة يتشر أريجها في أجواء البيت المسلم فيحصل التجاذب، وتزيد من التقارب، وللمرأة في هذه اللغة شأن عظيم..

ولا أحسبكما تظنان أن اللغات السحرية في حياتنا الزوجية تقتصر على ما ذكرنا فإن أنواعها كثيرة ولكن حسبنا الإشارة وكيفينا من العقد ما أحاط بالعنق.

نمت متعبة وكلما تلملت أحسست أنني بحاجة شديدة لمواصلة نومي، وأفقت على دوار يعصف برأسي، ووهن وضعف يجتاحان أوصالي، ورغبة شديدة في معاودة النوم ثانية، أغمضت عيني وأرحت رأسي على الوسادة، فجاءني صوته من الصالة يسأل عني، وهل استيقظت من نومي أو ما زلت طريحة الفراش...!!

جرت أيام هذا الأسبوع ثقيلة، فكأنني لم أعرف الحمل ولا الوحام من قبل، وكأن الغثيان والإعياء يتتابان لي للمرة الأولى.. إلا أن هذه المرة تختلف عما سبق.

نظرت بإعياء إلى الأدوية بجانبني، وعاودني دوار شديد وأنا أتذكر طعمها المر ورائحتها الثقيلة، وضعت يدي على فمي فأحسست بحاجة إلى التقيؤ، وعدت فأخذت نفساً عميقاً وحمدت الله أن النوبة قد زالت...!!

سمعت وقع خطواته تقترب من الباب، ولا تزال أسئلته مستمرة ودانية الصغيرة تجيبه بشقاوتها المعهودة.. يقترب أكثر من الباب.. يده تطرق الباب فأنادي من...!!؟
فيجيب: من يكون؟! أنا.. أبو أسامة.

ونهضت متثاقلة أعد خطواتي لأصل إلى الباب وأفتحه.
السلام عليكم.. طمئيني أو لست أحسن..؟
وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.. الحمد لله لقد زال الألم من بطني.. لكنني أشعر بدوار شديد بين الحين والآخر.

على حافة السرير جلس وأنا ممددة يمسح بيده على جبينني.. ويطمئنني أنها نوبة عارضة ستزول بإذن الله.. ويعود يسألني:

بالتأكيد لم يحضر أحد الأغراض من البقالة.

ومن يحضرها؟

ولا الفواكه والخضار ومستلزمات البيت؟

لا.. لا.. ولا أي شيء.

أم أسامة اسمعيني يا حبيبي!!..!!

يا لوقع تلك الكلمة في نفس.. ويا لعدوبة نطقها من بين شفتيه.. لم أسمعها منه منذ أيام زواجنا الأولى.. أخذتني تلك الكلمة بعيداً.. وكأنه لاحظ شرودي فناداني ثانية:

يا لغاليلة.. أما الأغراض ومستلزمات البيت فسأشترتها وأحضرها بعد اليوم بنفسني وأما أسامة وهبة فسأصحبها إلى الألعاب مساءً.. منذ مدة لم يخرج من المنزل..!

نظرت إليه باستغراب وابتسم وقد أدرك مغزى نظرتي.. جذبت يده متكئة عليها، وتمتمت بتكاسل وضعف: سأكتب لك قائمة بالأغراض التي تلزمنا.

أمسك يدي برفق وأزاحها عن مرفقه طالباً مني بلطف أن أستلقي وأردف قائلاً: لا عليك، لا تكلفي نفسك لقد تفقدت المطبخ وكتبت بنفسني قائمة الأغراض التي تلزمنا.. ها هي.. انظري..!!

ابتسمت له وقلت للمرة الأولى: دعيني أجرب ما هو ليس من عملي فقد أنجح في القيام به.

طبع على جبيني قبله، أحسست أنها شفتني من كل مرضي وتعبي وآلام الحمل، ثم رجاني أن أرتاح في السرير بعد أن نادى هبة لتدخل غرفتي فقد أحتاج إليها واصطحب

أسامة معه إلى البقالة..!!

ما الذي حدث؟.. تساءلت مراراً وإشارة استفهام في ذهني وابتسامة عريضة لم تزل مرتسمة على شفتي منذ خروجه.. أبو أسامة المشاكس العنيد الذي لم يخضع لتداعيات العاطفة الزوجية ولم يروضه سلطان الحب يعود اليوم مبكراً من عمله، ويدخل المطبخ ليتفقدّه ويسجل لائحة بمستلزماتنا..!! أبو أسامة الذي إن عاد إلى البيت تناول الغداء ونام، وبعد أن يصحو من نومه يمضي إلى المقهى ولا يعود منها إلا بعد منتصف الليل، وكلما حاولت التفاهم معه رفع عقيرته وخاطبني بنبرة ذكورية.. ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ﴾ ولست أنتِ من يحدد سلوكي ويوجهني.. كم بكيت بين يدي وبعيداً عن الأطفال كي لا يرونا، وكان في كل مرة يرى دموعي يصد عني برهة ثم يستدير نصف دورة ويخاطبني بأسلوب فهمي كثير من التمثيل: لست أنا من تغرقه دموع التماسيح.

غريب أن يعاملني ذلك الجواد صعب المراس بهذه الرقة..!

قوة غريبة تجري في أوصالي.. بدأ الوهن والضعف ينساب مني ويتساقط، أنهض من سريري وأرتبه.. وتمتد يداي إلى غرفة النوم كلها فتعيد إليها ترتيبها ورونقها أنتقل إلى الحمام لأغسل وجهي وأتنشط، قوة عجيبة تلك التي في داخلي وأستبق الوقت إلى بقية غرف المنزل فأرتبها.. يالا منزلي الرائع كأنني سافرت وتركته منذ أشهر وبين يدي تتغير مناظر الأشياء وتزداد ترتيباً.

لا بد أن أفاجئه، أدير رقم التلفون إلى المطعم وأطلب الوجبة التي يحبها على الغداء فإنه سيعود متعباً من جولة التسوق.. أجد نفسي وقد خرجت من الحمام بعد أن استحمت واستجمعت نشاطي وقوتي وبدلت ملابسني واكتسيت حلة جديدة.. ماذا جرى؟.. أطلع نفسي في المرآة، أنا إنسانة ثانية وثانية.

أنا لست أم أسامة المريضة المتعبة.. رائحة البخور تعبق من شعري وثوبي وتعطر كل الغرف.. أهذا لأنه وضع يده على جبيني.. كل الأدوية والعقاقير لم تستطع أن تعيد

لي حيويتي ونشاطي .. كلمة واحدة عملت بي كل هذا .. سألحك الله يا أبا أسامة .. قلها من زمن، قل لي يا الغالية منذ زمن .. كنت ما مرضت ولا عرفت المرض ..!!

طعام الغداء يصل من المطعم، رتبت السفرة وزيتها وفجأة يرن جرس الباب يعود الغالي محملاً بالأغراض ويتناول طعام الغداء الذي جلبه معه ليعدي مفاجأة .. وعندما ينتقل إلى غرفة السفرة يفتح فاه ويبتسم: .. أحرقك مفاجأة.

قضي وتأملي

هل جربت ذات يوم أن تشاهدي أسراب الطيور وهي تحلق في السماء في نظام بديع؟

هل تأملت في اختلاف الأجناس والألوان واللغات والعادات وطرق التفكير؟

هل شاهدت فيلماً عن مملكة النحل أو النمل وتأملت؟

القوانين التي تحكم هذه الممالك؟

هل تأملت ما في هذا الكون من بحار وأشجار وأزهار وسماء وفضاء وشمس وقمر ونجوم؟

إن هذا التأمل مفيد جداً ...

إنه يقضي على كل الأفكار السيئة والتصورات الخاطئة ..

إنه يبرهن على خطأ نظرية الصراع بين الأشياء، فالأشياء لم تخلق لتتصارع بل خلقت لتتعاون ويكمل بعضها بعضاً.

كيف تستخرجين كلمات الحب من فم زوجك؟

إذا كنتِ أيتها الزوجة الطيبة العفيفة، تعانين من ندرة كلمات الحب والعطف والحنان من زوجك، ذلك لأن أغلب الأزواج يحاول إخفاء هذه المشاعر وعدم إظهارها للزوجة المسكينة؛ ظناً منه أن هذا التصرف يؤثر على رجولته وجديته معها!! فتسقط هيبتة ويقل احترامه في نظره!!، وتشعرين أنه غير مبال بك أو بمظهرك..

إذا كنت تعانين من هذه المشكلة، عليك القيام بالآتي مع الصبر والتحمل حتى تقطفي ثمرة النجاح:

(أ) إذا أردت لزوجك أن يتغير.. وينطلق لسانه بالكلمات العذبة التي تشوقين لسماعها منه، فعليك بممارسة هذا التغيير على نفسك أولاً، وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام.. فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها..

مثال على ذلك: عندما ترينه جالساً على مكتبه أو مستلقياً على سريره.. فتقدمي إليه بلطف واسأليه هل يريد.. هل يطلب.. هل يتمنى.. هل يشتهي أي شيء؟

ثم بعد ذلك أسرع بتحضير ما طلب - ولنفرض أنه طلب منك تحضير فنجان قهوة أو شاي -، وقدميه له واحرصي على أن تكون يدك في أسفل هذا الطبق، وعند تقديمه له حاولي أن تلمس يدك يده بحنان وأنت تداعبينه بأطراف أصابعك.. متبعة ذلك بابتسامة رقيقة، وحاوي في هذه الابتسامة عن ألا تزيد من أن تظهر مقدمة الأسنان، لأن تظهر الفم وما حوى!! وقولي له تفضل (حبيبي).. أو تمهل (حياتي) فهو لا يزال ساخناً..

انصرفي واتركيه يشرب على مهله، وبعدها عودي وتأكدي من أنه قد انتهى من شربه، خذي الكأس أو الفنجان، وانصرفي وقبل ذلك طبعًا لا تنسي الابتسامة التي طلبناها أثناء التقديم، وقولي له بالهناء.. عسى أن يكون قد أعجبك.. هل تريد المزيد؟ فإن طلب المزيد فلا تتأففي بل سارعي على الفور وبنفس الأسلوب مع حركة أخرى..

مثال: إن طلب كوبًا من الماء أو العصير.. حاولي أن تسقيه بنفسك إن استطعت، واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربي معه من نفس الكأس، فإن وافق، فبادري على الفور بسؤاله عن المكان الذي شرب منه، ولا تتقززي من هذا الفعل.. ثم أتبعي ذلك بقولك إن العصير أو الماء قد أصبح طعمه أحلى.. هل تعرف لماذا؟ لأنك شربت منه.. ثم دعيه ليسترخ وانصرفي لعملك، وقبل ذلك اطلبي منه أن يغمض عينيه، فإن فعل، فلا تبخلي عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تسمع إلا كالهمس..

(ب) ضعبي كلمات الحب في أذن زوجك، حتى يتعلم كيف ينطقها.. واطبعي كلمات الحب أمام ناظريه، حتى يعرف متى يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية..

مثال على ذلك: احرصي دائمًا على ترديد كلمة (أحبك) على مسمع زوجك بين الفينة والأخرى، واسأليه بعدها هل هو أيضًا يحبك؟ ولا تقبلي أن تكون إجابته بهز الرأس أو الإيماء، وإنما حاولي أن تستخرجيها من فمه قدر المستطاع حتى يتدرب ويعتاد لسانه على نطقها..

ولا تطمعي حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل، ولا تيأسي من محاولاتك واصبري عليه؛ لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفي عواطفه خلف مظهر هادي وصامت، حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي في نظره!!.

مثال آخر: قومي بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعاني النبيلة والتي تثير انتباه الزوج، وتختلف هذه الكلمات بحسب حالة الرجل، مثل كلمة: (أحبك.. حياتي.. عمري.. روحي.. مشتاقة لك.. فديتك.. تصبح على خير.. صباح الخير.. إلى غيرها من الكلمات التي تسري في النفس البشرية، وتعمل في قلوب وأحاسيس الرجال العجائب..

وبعد كتابتها قومي بوضعها على فراش زوجك، أو على مكتبه في البيت أو في درج السيارة، أو في أي مكان ترينه مناسباً.. بشرط أن يكون في مكان يثير انتباهه..
(لطيفة)..

بعض الزوجات المبدعات في حياتهن الزوجية، يحرصن على أن لا تغيب هذه الكلمات عن نظر زوجها، وخاصة حينما يكون في البيت.. فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما في خلجات نفسها من عواطف جياشة لزوجها.. فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة في أماكن لا تخطر على بال أحد..

مثلاً: تقوم بكتابة كلمة (صباح الخير.. أو سأشواق إليك) بأحمر الشفاه -حتى يسهل تنظيفه -على زجاج المرآة التي يستخدمها الزوج في الصباح، في أثناء استعداده للذهاب إلى العمل..

أو أن تقوم باستغلال شاشة التوقف الخاصة بالحاسب الآلي الخاص بالزوج، وتقومي بكتابه ما تريدين من كلمات في المكان الخاص بها.. وحينما يقوم الزوج بتشغيل الجهاز ليقوم بعمله، قد يتركه لبعض الوقت فتظهر شاشة التوقف ويقرأ ما سطرته أناملك الرقيقة من كلمات..

أما عن الطريقة التي تقومين بالكتابة فيها على الجهاز فيمكنك أن تتبعي الخطوات التالية:

١- قومي بالضغط على الزر الأيمن للفأرة (الماوس)، ستظهر لك قائمة، اختاري من بين البدائل كلمة (خصائص).

٢- سيظهر لك مربع فيه عدد من الأوامر، قومي باختيار كلمة (شاشة توقف).

٣- من نفس المربع قومي باختيار الأمر المكتوب فوقه (شاشة توقف) نص ثلاثي الأبعاد.

٤- من نفس المربع أيضاً قومي باختيار كلمة (إعدادات)، سيظهر لك مربع آخر.

٥- قومي بالكتابة في المربع العلوي في الجهة اليمنى والذي يجاوره كلمة (النص) ما تريد من الجمل والعبارات..

٦- لتغيير نمط الخط، قومي باختيار الأمر (اختيار الخط) من نفس المربع في الجهة اليسرى.

٧- وبعدها قومي باختيار كلمة (موافق)، سيغلق المربع الأول، وأمر (تطبيق) ثم (موافق) وعلى بركة الله، واستعدي للنتائج..

(ج) لا تبخلي عليه بكلمات الإعجاب.. وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تتوقعي كل ما تتمنين، ومع هذا لا تيأسي من محاولاته واستمري..

مثال على ذلك: إذا رأيتَه قد استعد للخروج من المنزل للذهاب إلى العمل.. زيارة أحد من الأقارب أو الأصدقاء.. لصلاة الجمعة مثلاً.. الخ) فأسرعي بتحضير البخور، وسليه عن نوع العطر والطيب الذي يريد أن يضعه على ثيابه.. ثم إذا رأيتَه قد

أتم لباسه واستعد للخروج، هنا يبدأ دورك في المديح والإعجاب - والرجل عادة يحب أن يمتدح أحد لباسه أو مظهره وبالأخص الزوجة أو الأصدقاء، وإن لم يتلفظ هو أو يطلب رأيك في مظهره، لكنه بلسان حاله يقول هيا بادري.. أعطيني رأيك.. -، فلا تبخلي عليه بكل كلمة تعرفينها في المدح والثناء..

كما أنه لا ينبغي لك أن تفوتي فرصة الدعاء له والتبريك عليه ليحميه الله من العين والحسد مثال آخر متعلق بك أنتِ أيتها الزوجة:

احرصي على تجديد شبابك ومظهرك، حتى يراك كأجمل امرأة في العالم.. واهتمي بمظهرك وزينتك في بيتك لزوجك، وتزيني له بكل ما تملكين من نفيس وغال لتكوني في أجمل حلة وأبهى زينة وأحسن شكل.. لتستنطقي قلبه قبل لسانه.. وتستخرجي مكونه الدفين من حب وعبارات رقيقة..

(د) قد يهوى زوجك الكتابة.. أو نظم الشعر.. وكتاباتة هذه قد تكون دون المستوى، وأحب يوماً أن يسمعك بعض ما يكتبه، هنا يأتي دورك في كسب زوجك وجعله ينطق بالكلمة التي تريدين وهو في قمة الفرح، هنا عليك أن تسمعيه كلمات المديح والثناء، وتشجعيه على هذه الموهبة، حتى ولو كنتِ أنتِ المعجبة الوحيدة بهذا!!.. ولكِ أن تتصورتي مشاعر الراحة والسعادة التي تتركها كلماتك هذه في نفس زوجك، بدلاً من أن تؤذي مشاعره وتجلبني نقمته وكرهيته.

لفتة وفائدة للزوجات.. أرجو إخفائها عن الأزواج!!

يمكنك أختي الزوجة العاقلة الحكيمة الذكية أن تشني على كرم زوجك، وتبالغي في مديحه والحديث عن عطفه؛ كأن تقولي: أنت قد غمرتني بفضلك ورعايتك.. أنت قد أكرمتني بعطاياك وهداياك.. أنت لم تترك في نفسي حاجة إلا وقد جلبتها لي.. لا أعرف

كيف أشكرك على هذا الكرم وهذا الخنان.. الخ.. لتحصلي على كل ما تريدي وما تشتهي
- طبعاً في حدود المعقول وفي مقدور الزوج -، وزوجك راض ومستسلم وفرحان..
بدلاً من الكلمات التي تثير غضبه، وتحسه بتقصيره، والمقارنة بينه وبين أزواج
صديقاتك أو أخواتك، فإن ذلك سوف يجلب المشاكل ويزداد عناداً وكرهاً لك، وتزداد
المشاكل..

وختاماً أتمنى أن أكون قد وفقت في طرح هذا الموضوع وهذه النصائح التي اطلعت
عليها ولخصتها ولك أن تتصورى أيتها الزوجة مدى السعادة التي ستحصلين عليها
عن طريق رضا زوجك عنك ومحبه ووده، كيف؟ بقليل من الذكاء واللباقة في اللسان
والكلمات الرقيقة.

كل شيء حولنا يتغير؛ الليل يعقبه نهار، والشمس ما تلبث أن تملأ
الكون حتى يأذن ضوءها بالرحيل، الأطفال يكبرون، الشباب يهرمون،
الآباء يموتون، أنتِ نفسك تتغيرين..

اهتماماتك تتغير بتطور مراحل حياتك...

إذا تيقنت بهذا التغيير المستمر لكل شيء حولك، فإن ذلك يساعدك

على تغيير كل سلوك سلبي لديك واستبداله بسلوك إيجابي.

V كيف تعيدن إليه الابتسامة؟

لكل زوجة أسلوبها في إعادة السرور إلى صدر زوجها، والابتسامة إلى شفثيه، حينما يعود إلى البيت مهمومًا مكتئبًا.. تجيب عن هذا السؤال فيما يلي بعض زوجات رجال السياسة والمال والعلم والأعمال:

قالت الأولى: إنها تعلمت بالتجربة أن أعظم دواء هو أن تسلمه حقيبة العدد والأدوات، وتطلب منه في رفق أن يقوم بصيانة صناير ومحابس المطبخ ودورة المياه، وتعطيه إطارات الصور المفكوكة لتثبيتها، أو تخرج به إلى حديقة البيت، وتشير عليه بري الزهور وتشذيب النجيل والشجيرات. وقالت: إنها وجدت أنه يرحب بهذه الأعمال، لأنها تستأثر بتفكيره، بعيداً عما يشغله من مشكلات فلا يلبث أن يعود إليه البشر.

وقالت الثانية: إنها تقدم له كوباً كبيراً من عصير الفاكهة الطبيعي، وتجلس بجواره تعيد على مسامعه قصص كفاحه الوطني والسياسي حتى وصل إلى ما هو عليه، وتذكره بانتصاراته في معارك صعبة لم تكن مضمونة ولا مأمونة، وأؤكد له إيماني به وبمبادئه، ويقيني من أنه حتماً سيصل إلى أهدافه، فلا يلبث أن تنفج أساريه شيئاً فشيئاً، وينفث عما في صدره، وناقش المشكلة كما لو كنت صوت الضمير، فتترأى له حلول ويزول كربه.

وقالت الثالثة: إنها تقوده إلى خميلة في ركن قصي من الحديقة، وتجلس إلى جواره تلاحظه، وتسأله عن مشكلته، فيتحدث إليها، وتنصت إليه باهتمام حتى يبوح بكل متاعبه، وأقص عليه ما حدث طوال اليوم، وهو ينصت لي باهتمام فيعود إلى طبيعته.

وصرحت الرابعة: بأن زوجها دائماً بشوش، لم تره مبتسماً أبداً، إنه دائماً سعيد يمزح مبتهجاً، إذا بدرت بادرة ضيق على وجهها أو في نبرات صوتها، أجلسها بجواره، وظل يقص عليها آخر الفكاهات، حتى تكاد تنسى موضوع غضبها، ثم طلب منها أن تقصه عليه، ولا يهدأ له بال إلا إذا وجد للمشكلة حلاً.

أما الخامسة: فتأخذ بجوارها في السيارة إلى نزهة على شاطئ البحر حيث يمتد النظر إلى الأفق حيث تلتقي السماء بصفحة الماء وتختفي المشاعر المؤلمة المقلقة، ويصفو الذهن، وتتجدد فيه القدرة على قهر المشكلات.

وقالت السادسة: إنها تميز بين مختلف حالات الكدر التي تنتاب زوجها وتعالج كل حالة بما يناسبها، سواء بكوب من العصير، أو فنجان من القهوة، أو بأن ألتزم الصمت والهدوء والاستعداد التام للاستجابة الفورية لاحتياجاته.

أما السابعة: فتحترم خصوصيات زوجها حينما يعود للبيت مكتئباً لا تحاول أن تقتحم قلعة أسراره، ولا تسأله عن سر اكفهراره، ولا تفرض عليه نوعاً من محاولات إشاعة البهجة والسرور في نفسه فقط، بل تقوده إلى غرفة المكتب وتقدم له حاملاً ولوحات بيضاء، ومجموعة الألوان وأدوات الرسم، التي تحتفظ بها في البيت احتياطياً، وتطلب منه أن يشكو لهذه اللوحة أحزانه... جدير بالذكر أن زوجها رسام معروف، أنتج أفضل لوحاته بهذه الطريقة... بينما تشغل عي نفسها بإعداد عشاء شهي من أطعمته المفضلة، وتتناول معه العشاء على ضوء الشموع. هذا ما تفعله نخبة من الزوجات.

فما الطريقة المثالية لمعالجة حالات الغضب والخوف والاكتئاب والحزن التي تلم بالزوج؟ تستطيع الزوجة أن تكون أكثر عوناً وفاعلية من الطبيب النفسي، لأنها تعرف زوجها أكثر وذلك من طول العشرة معه، وبالتالي تعرف مشاعره بالتحديد بطريقة لا يدانيها فيها خبير، الاكتئاب أصعب من حالتي الغضب والخوف، وأحسن طريقة

لمعاملته هي تشجيع زوجك على ذكر أسباب الاكتئاب، مع عدم الإقلال من قدره بسبب هذه المشاعر التي قد تدل على ضعفه، و عليك مساعدته على التخلص من الاكتئاب بدرء هذه المشاعر.

نفس الطريقة يمكن استخدامها لتخليصه من انفعال الغضب، بقولك: هل تريد الحديث عما ينجصك ويغضبك؟ كيف أستطيع مساعدتك؟

ليكن هدفك الرئيسي هو إعطاء الطرف الآخر فرصة التعبير عن شكواه وتفريغ شحنة غضبه، وسوف تكون مهمتك أصعب إذا كان غضبه موجهاً نحوك، و عليك بمقابلة غضبه بطريقتك العادية، إذا كان رد فعلك في مثل هذه الحالة هو الصمت فاصمتي وإذا كان رد فعلك المعاد هو الصياح فصيحي. إذا انتاب زوجك حالة من الشعور بالخوف على شيء ينبغي أن يكون رد فعلك مريحاً، لا تسخري من خوفه، نجاحك في تحقيق الارتياح لزوجك بيني صلة وثيقة بينكما.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :

«أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهين.

وأربع من الشقاء: المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء، والمسكن الضيق.»

(أخرجه الحاكم وصححه الألباني)

كيف تحيين الحب في زواج متهالك؟

العلاقة الزوجية إذا طال أمدها، قد تحتاج إلى إعادة شبابها بضخ دماء الحب وروح الرومانسية في كيانها، كثيراً ما ينساق الزوجان في تيار الاعتياد، ويصبح الزواج تحصيل حاصل، يفقد عبيره ومذاقه ودفئه، وقد تشعر الزوجة بأن حب زوجها قد فتر، ولم يعد مشتتاً كما كان في فترة الخطبة وشهر العسل، فماذا عساها أن تصنع؟؟

هذا الفتور، تحس به الزوجة في حركات الزوج وتصرفاته، مهما حاول إخفاء مشاعره بمختلف وسائل المجاملة. ينبغي عليها في هذه الحالة أن تبادر بتصحيح الموقف، وتنشيط اهتمامه بها، وإعادة الدفء إلى قلبه، لأن شغف الزوج بزوجته إذا ترنح اهترت له الحياة الأسرية بأكملها، وتأثرت به حياة الأولاد.

لا ينبغي أن يصل الزواج إلى هذا المصير الكئيب، سحر الرومانسية يمكن استرداده في أي حياة زوجية، إذا تبنى الزوجان اتجاهاً إيجابياً نشطاً بشأن علاقتها.

فيما يلي بعض الطرق والخطط التي وضعها كبار علماء الاجتماع المتخصصين في شؤون الزواج والأسرة، بقصد ضخ الحيوية والنشاط في الزواج المرهق:

✿ البسي لزوجك في البيت أحسن الثياب، وكأنك على موعد معه أيام الخطبة، حينما كنت تتوقعين زيارته لمنزل أسرته... إن إهمال هذه النقطة المهمة يشوه جمال المرأة ويضعف أنوثتها، وينفر الرجل منها..

✿ لا طفيه بالكلمات التي تشنف أذنه، والبسمة التي تروق لعينيه، والطعام الذي يسيل لعابه. وأكد لي له ثقته بنفسه، وثقتك به..

✽ اذكري له الصفات الحسنه التي يتميز بها، والتي تحبينها فيه. وتجنبي أية محاولة لنقله. وعودي معه بخيالك إلى أيام الزواج الأولى وذكرياتهما المحببة.

✽ رتبي مع زوجك الخروج وحدكما في نزهه نهاية الأسبوع، بشرط رضاه وما يتفق مع ظروفه. وتصرفي كما لو كنتما في اللقاء الأول.

✽ وفري له جواشاعريا بالمنزل، وابعدي عنه ضجيج الأولاد والأعمال المنزلية واسمعيه ما يحب، واجعلي الأضواء من حوله خافته مريحة للأعصاب ما لم يكن يريد القراءة، ولا تتركي أن ترى عينه شيء يؤذي، وعطري الأشياء بالعطر الذي يفضله...

✽ لا تغبني نفسك حقها.. ولا تحجلي من مشاعر الرومانسية، يعتقد بعض قدامى الأزواج والزوجات أن قطار الرومانسية قد فات، الرومانسية ليست مقصورة على الفتیان، إنها ملك مشاع لكل شخص، ولجميع الأعمار.

✽ تخلصي من الكبت، وتبسطي مع الطرف الآخر، والتحمي به، وتماسكا لا تحجلي منه.

✽ إذا كنتِ من المسرفات في التعامل مع المال، فاطلبي من زوجك أن يهتم بمصاريف المنزل والتسوق، وخذي منه فقط حاجتك اليومية من المصروف، وركزي على احتياجات المنزل إن كان لا بد لك أن تهتمي بذلك.

✽ إذا كنتِ امرأة عصبية وتعرضتِ لموقف معين أمام زوجك أثار غضبك، سيطري على أعصابك قدر المستطاع وأفرغي طاقتك العصبية في مكان آخر بعيدا عنه من دون أن تشعر به بشيء حتى تهدأي وتزول أي آثار على وجهك تشير إلى عصبيتك.

✽ إذا كنتِ ممن يغرن على أزواجهن من أي إنسانة أخرى، احرصي ألا تظهري هذه الغيرة أمام زوجك، فلا تتحدثي كثيرا عن الموضوع الذي أثار غيرتك أو أن تذمي

المرأة التي تشعرين بالغيرة تجاهها، بل تجاهلي الأمر وأشعري زوجك أنك واثقة كثيرا بنفسك.

✿ إذا كنتِ امرأة كسولة فيأيك أن تشعرى زوجك بذلك، بل على العكس أشعريه دائماً أنك نشيطة تحب الحركة حتى لو كنتِ غير ذلك، فاحرصي مثلاً ألا يدخل المنزل وأنت نائمة في الفراش، بل اجعليه يراك منمكة في أعمال المنزل أو المطبخ.

✿ تجنبي أن تكوني زوجة مهملة بنفسها، خصوصاً أمام زوجك حتى لو كنتِ من النساء اللواتي لا يعتبرن أن هناك أي ضرورة للإهتمام بهذا الأمر بعد الزواج، بل على العكس، عليك أن تهتمي بنظافتك وأناقتك وإياك أن تستقبلي زوجك بعد عودته من العمل بثياب المطبخ.

✿ إذا كان صوتك مرتفعاً بطبيعته فاحرصي على ألا يكون كذلك أمام زوجك، لأن الرجل لا يحب المرأة ذات الصوت المرتفع، وبإمكانك السيطرة على ذلك عن طريق التآني أثناء الحديث والتفكير بما ستقولينه، وأشعري نفسك دائماً أن هناك من يسمعك وأنت تتحدثين وبنزعج من صوتك العالي.

✿ إذا كنتِ من النساء اللواتي يجيبن الثرثرة، فتجنبي ذلك أمام زوجك، فمن المؤكد أنه لا يحب المرأة الثرثارة، فلا تحاولي النقاش أو الجدال في مواضيع الآخرين وحاولي أن تختصري دائماً في أحاديثك أمامه، واتركي رغبتك تلك للوقت الذي تلتقين فيه بصديقاتك.

✿ إذا كنتِ امرأة تحب السيطرة فاعلمي أن الزوج أكثر إنسان يكره سيطرة المرأة، لأن ذلك يشعره بعدم أنوثتها، لذا أشعري زوجك أنه صاحب الأمر والنهي وهو المسيطر الوحيد في البيت وأنت امرأة مسالمة تأخذ بأراء الآخرين ولا تتمسك فقط برأيها.

✽ اجعلي عينيك دائماً على الطفل الساكن بداخله، واستقطبيه بكل الطرق التي يستقطب بها الأطفال بدءاً من «الحدوتة».. وانتهاءً بقطعة الشيكولاته «أو أي شيء له علاقة بمعدته»!

✽ حاذري من أن تكوني كتاباً مفتوحاً أمامه يستطيع أن يتوقع محتوى الصفحات التالية منه، فإن تمكن بعبقريته من معرفة الخطوة التالية، فسارعي إلى تغيير الأحداث لتخالف توقعاته، وتحفظ لك ولحياتك معه عنصر التشويق!!

✽ عندما تختلفين معه في موضوع ما ويكون متمكناً ومقتنعاً به، انقلي النقاش إلى ملعب آخر تجيدين المحاوره فيه، وذلك باختيار أضعف النقاط في موضوعه واعتبارها نقطة الخلاف الحقيقية!!

✽ لا تهتري عندما يهدد ويتوعد، واحتفظي بهدوثك لتعرفي موطن قدمك التالية، فهدوؤك سيجعله يعتقد أن تهديده غير ذي جدوى لديك، فيتراجع عنه ويبحث عن أسلوب آخر.

✽ لاتعيريه بماضيه المتواضع - الوظيفي أو العائلي - ودعي لبلاطه شرف الاعتراف، وسيفعلها بمحض إرادته، وساعتها عليك بالإشادة بعصاميته المتفردة، التي لا يذكرها أحد.. لعدم وجودها أصلاً!! وتذكري أن المتغابي هو سيد قومه.. وليس الذكي!!

✽ غيرتك من امرأة أخرى أمامه تفتح عينيه على ما خفي من أمرها، فعليك بالتجاهل - بوعي - ثم تقليد مواطن حسنها فيما بعد، فإذا فطن لذلك، فأياك والاعتراف، وأنكري أنك لاحظت شيئاً فيها مما يقوله، ومن دون أن تختمي بالعبارة الساذجة «هي مين دي.. اللي أناها أغير منها؟»!

✽ اختاري الموعد المناسب لمطالبك، ولا تضيعي هباء ما وهبك الله من قدرات الأنثى، وتذكري أن معظم رفض الأزواج لمطالب زوجاتهم لا يكون للموضوع، بقدر ما يكون للتوقيت الذي تناقش فيه هذه المطالب.



اختبارات للزوجات!!!

الاختبار الأول- هل أنت زوجة أحلامه؟

أقدم لكن اختبار بسيط تستطيعين من خلاله أن تكتشفي... هل أنت زوجة أحلامه؟؟!!

قد تشعر الزوجة أو الخطيبة أحياناً إنها ليست شريكة الحياة المثالية، أو أنها لا تعرف كيف يراها زوجها، أو كيف يمكن أن يتوقع زوج المستقبل شخصيتها، وهل هي تملك كل المواصفات التي أو يحلم بها؟

اكتشفي في الاختبار التالي، شخصيتك في عيني زوجك واسمعي نصيحة الخبراء كي تكوني أفضل حالاً...

اطرحي على نفسك الأسئلة التالية وأشيري إلى الجواب الذي يناسبك..

١- أي نوع من الملابس يفضل زوجك؟

(أ) الملابس المريحة. (ب) الملابس الرسمية. (ج) حسب المناسبة.

٢- كيف تفضين قيادة زوجك أو خطيبك للسيارة؟

(أ) سريعة. (ب) مريحة. (ج) متهورة.

٣- حدي شخصية زوجك كما ترينها؟

(أ) اجتماعي. (ب) مميز. (ج) متحفظ.

٤- إذا طلبت طلباً غير متوقع منه!!

(أ) يوافق. (ب) يتردد. (ج) يقرر حسب الظروف.

٥- تصفين علاقة زوجك بالمال؟

(أ) واقعية. (ب) مسرف. (ج) مقتصد.

٦- أي الأجواء يفضلها؟

(أ) الريف. (ب) الحفلات العامة. (ج) الأجواء العائلية.

٧- ما هو رد فعله عندما تغيرين مظهرك وتسريحتك؟

(أ) يفاجأ. (ب) يعجب. (ج) يسألني لماذا فعلت هذا؟

النتيجة..

إذا كانت معظم إجابتك (أ) ..

يجب زوجك أن تكون لك شخصية مريحة لا تتوقف عند التفاصيل الصغيرة وتحولها إلى مشاكل.. وهو بدوره يجب أن يتعامل مع الحياة اليومية ببساطة وبساطة، كما يحتاج إلى أن تقفي إلى جانبه وتحثيه على النجاح وتتمني ما يحققه من تفوق في عمله.
نصيحتي لك:

يمكنك الاهتمام أكثر بعالم زوجك الخاص فهو يجب الزوجة التي تشاركه اهتماماته، وتعرف الكثير عن أجواء عمله..

إذا كانت معظم إجابتك (ب) ..

يهتم زوجك بمظهرك ويرتاح عندما يعرف انك غير مقصرة في الاهتمام بنفسك من هذا الجانب، وعموما هو يراك شخصية مضيئة في حياته ويحس بتميزك الذي يكمل تميزه أو نجاحه، ربما تستطيعين اكتشاف مدى إعجابه بك عندما ترافقيه إلى حفل عام أو تنجحين في إقامة حفل عائلي كبير..

نصيحتي لك:

لا تحاولي إشغاله بتفاصيل اهتمامك بمظهره فهو يفضل رؤيتك متأقمة من دون أن يعرف كيف ولماذا؟

حاولي كذلك إلا تسأليه عن رأيه في كثير من تفاصيل هذه الأمور..
إذا كانت معظم إجابتك (ج)..

يحب زوجك في شخصيتك ما يذكره بأمه، وانه يحب حنانك واهتمامك الكبير ببيتك وأولادك، وبه طبعاً، ومع ذلك قد تفاجئين أحياناً بأنه يشعر بالملل أو يكره الروتين، في هذه الحالة تذكري شهرزاد وفكري بإشغاله حكايات واهتمامات جديدة..

نصيحتي لك:

رغم أن الحياة العائلية هي الملاذ الوحيد لزوجك، إلا أنه تغير الديكور بين وقت وآخر وإشراكه في قراءة مجلة أو كتاب أو مشاهدة البحر ورماله ينعش حياتكما معا. ويزيد من تألقك في عينيه..

الاختبار الثاني- تحديد الشخصية:

١- إذا كان زوجك ميسور الحال عند الزواج ثم مر بضائقة مالية لا تعرفين متى ستنتهي.. ستكون ردة فعلك:

(أ) الصبر والرضا والتأقلم.

(ب) أقف بجانبه وأحاول العثور على عمل لمساعدته إذا أمكن.

(ج) أتدمر وربما أفكر في الانفصال.

٢- إذا قام زوجك بدعوة أصدقائه للعشاء دون أن يخبرك مسبقاً:

- (أ) أقوم بالضيافة وأطلب وجبة جاهزة من المطعم.
- (ب) أقوم بالضيافة كاملة وأناقشه بهدوء بعد انصرافهم.
- (ج) أرفض القيام بالضيافة بتاتاً لأنه لم يحترم وجودي.

٣- إذا زارك إحدى قريبات زوجك في الوقت المخصص لراحتك:

- (أ) أستقبلها بترحاب كالعادة.
- (ب) أستقبلها بترحاب وأتجاذب معها أطراف الحديث بسرور.
- (ج) أظل في غرفتي وأرسل من يعتذر للضيافة عن المقابلة.

٤- إذا مرض زوجك ولزم الفراش فترة طويلة:

- (أ) أخدمه ليل نهار وأنتظر الشفاء.
- (ب) أقرب منه أكثر وأحاول رفع معنوياته وأهتم بشؤونه.
- (ج) لا أغير جدولي اليومي، وربما أحضرت له ممرضة.

٥- إذا تأخر زوجك في سهرة مع الأصدقاء:

- (أ) أنام في مواعدي كأني يوم عادي.
- (ب) أنتظره ليحك لي عن سهرته وأخبره أنني فرحة لسروره.
- (ج) أطارده بالهاتف وأتذمر، وربما أتشاجر معه لأنه أهملني.

٦- نوى زوجك شراء ملابس جديدة له:

- (أ) لن يشغلني ذلك الأمر على الإطلاق.
- (ب) أذهب معه لأساعده في انتقاء ما يليق به من ملابس.
- (ج) أطلبه بمبلغ مالي يساوي ما سينفقه في شراء الملابس لأشتري مثله.

٧- سألتك زوجك أن تعدي له طبقه المفضل في يوم الإجازة:

- (أ) أطبخ له ما شاء من الأطعمة.
 (ب) أعد له طبقه المفضل وأزين المائدة أيضًا.
 (ج) أخبره بأن يوم الإجازة هو يوم راحتي ولن أقوم بعمل أي شيء.

٨- سألتك زوجك أن تزوري أخته بعد ولادتها بالمستشفى:

- (أ) أذهب لزيارتها والاطمئنان عليها.
 (ب) أقوم بزيارتها وأحضر لها هدية مناسبة وأقدم لها بعض الخدمات.
 (ج) أراجع جدولتي اليومي، فإن وجدت وقتًا فارغًا ذهبت إليها.

٩- سكب زوجك العصير - دون قصد - على أفخر سجادة لديك:

- (أ) أحضر سائل إزالة البقع وأنظف السجادة.
 (ب) أخبره ألا ينزعج لذلك وأقوم بإزالة البقع وتنظيف السجادة.
 (ج) أنظفها وأنا متذمرة حتى يأخذ حذره في المرات المقبلة.

١٠- طلب زوجك منك كي ملابسه في يوم مشحون بالأعمال المنزلية:

- (أ) أضغط على نفسي وأعد له ما شاء.
 (ب) أقوم بتأجيل بعض الأعمال لوقت آخر، وأعد له ملابسه، فزوجي أول اهتماماتي.

(ج) أرفض بشدة لأنه لم يراع ضغوط الأعمال المنزلية.

إذا كانت معظم إجاباتك (أ):

فأنتِ ستصبحين زوجة مسالمة معطاءة، ولكنك تحتاجين لإضفاء بعض الحيوية على حياتك الزوجية.. كوني أكثر حضورًا في حياة زوجك.

إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

فأنت ستكونين زوجة رائعة تمتلكين شخصية إيجابية، وتؤمنين بالمناقشة والمشاركة وتحبين العطاء، ولكن بدكاء. هنيئاً لمن يتزوجك.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج):

فأنت زوجة مستقبلك في خطر، عليك إعادة النظر في نظرتك للحياة، كوني أكثر عطاءً، لا تتمحوري حول ذاتك.

الاختبار الثالث- هل أنت زوجة مدبرة مقتصدة رغم مقدرتك على شراء كل شيء؟

من السمات الأصيلة التي تتمتع بها الزوجة العربية قدرتها أو محاولتها الجادة للوقوف بجانب زوجها، خاصة عند مرور الأسرة بضائقة مالية، فتحاول قدر استطاعتها تحقيق التوازن عند تعاملها مع ميزانية البيت. فهل أنت من هذا النوع؟ زوجة مدبرة مقتصدة رغم مقدرتك على شراء كل شيء؟ أم أنك زوجة لا تراعين، وتنساقين نحو ما تريدين من مشتريات؟

لتعرفي الجواب اجتازي هذا الاختبار الذي أشرف عليه الدكتور إسماعيل يوسف، اختصاصي طب نفسي جامعة قناة السويس، وكوني أمينة مع نفسك:

١- هل تحرصين على تعليم أولادك معنى الاقتصاد؟

نعم أحياناً لا

٢- إذا حدث ورفضت شراء عرض لأحد أبنائك هل تبررين تصرفك، وتفهمينه وجهة نظرك؟

نعم أحياناً لا

٣- تضعين أمامك كل شهر لائحة بالأشياء الضرورية التي يحتاج إليها البيت؟

نعم أحياناً لا

٤- في السوق هل تشتريين حقاً ما يلزمك، أم تطمعين في كل ما تقع عليه عينك؟

نعم أحياناً لا

٥- هل تقتصين فترة الأوكازيون؛ لشراء ما يلزمك بسعر أرخص، أم لا يهمك

الموضوع؟

نعم أحياناً لا

٦- تشتريين الأجود والأبقي صلاحية حتى لو كان أغلى قليلاً؟

نعم أحياناً لا

٧- هل تتفقد بين الحين والآخر مخزونك من الطعام؛ لتستعملي القديم قبل

الجديد؟

نعم أحياناً لا

٨- تشتريين الملابس الجديدة، فهل تحرصين على إعطاء بعض القديم لمن يستحقها

ويحتاجها؟

نعم أحياناً لا

٩- هل تعودين أطفالك - أخواتك - من صغرهم على حب الأطعمة وشكر النعمة؟

نعم أحياناً لا

١٠- هل تقولين دائماً: الحمد لله على كل شيء أمامك وفي متناول أولادك؟

نعم أحياناً لا

١١- هل تهتمين بشرح ما يعانیه الأب من جهد في سبيل الحصول على المال؟

نعم
أحياناً
لا

١٢- هل تحاولين الادخار من ميزانية البيت استعداداً للمدارس أو العطلات أو الأعياد؟

نعم
أحياناً
لا

١٣- تتفقدين الأجهزة الإلكترونية، وأثاث منزلك، لإصلاحها إذا لزم الأمر في الوقت

المناسب؟

نعم
أحياناً
لا

١٤- من طبيعتك التجديد في منزلك، فهل تحاولين بقدر المستطاع عدم إقلاق ما عندك

حتى تقدميه بحالة جيدة لمن يستحقه؟

نعم
أحياناً
لا

١٥- عند إقامة الولائم هل تحرصين على إرسال المتبقي من الطعام لمن يحتاج بدلاً من

رميه مع النفايات؟

نعم
أحياناً
لا

١٦- هل تحرصين على تنبيه خادماتك ومتابعتهن للمحافظة على مؤن البيت؟

نعم
أحياناً
لا

١٧- في الأعياد والمناسبات هل تحددين لأولادك ميزانية شراء، ليلتزموا بها؟

نعم
أحياناً
لا

١٨- هل تشعرين فعلاً بأهمية أن تكوني شخصية مدبرة مقتصدة في حياتك؟

نعم أحياناً لا

١٩- هل يعرف زوجك عنك هذه الصفة، ويحس بها ويمدحك من أجلها؟

نعم أحياناً لا

٢٠- هل تشعرين بالسعادة والرضا أمام كل قرش تقتصدينه وكل عمل خير دبرته؟

نعم أحياناً لا

النتائج: حفظ النعمة.

إذا كان معظم أجوبتك (نعم):

أنت قنوعة، وزوجة مقتصدة، غير مبذرة، تراعين ميزانية بيتك، تحافظين على مال زوجك، وهذا شيء جميل، وصفة جمالية يجب أن تتحلى بها كل زوجة، والأجمل أنك تحاولين، بل تجاهدين لوضع أسس هذه الصفة في بيتك بصورة واضحة، وبكلمات وجمل صريحة حتى يتعلمها أولادك، ويشبوا عليها.

اقتصادك في أمور المنزل، وتديريك وادخارك بما يكفي لشراء شيء تحتاجينه أو يطلبه الأبناء ربما للقيام برحلة أسرية جميلة من الأمور التي تسعد زوجك والأبناء معاً.

نصيحتنا: استمري على ذلك السلوك، وبهذا تحفظين النعمة من الزوال، وتعودين أبناءك على عادة طيبة، ولكن حذارٍ من التقثير على نفسك وعائلتك؛ حتى لا تقعي في فخ البخل والشح.

جميل أن تكوني مقتصدة، ولكن دلي نفسك من وقت لآخر، وأعطي أولادك مصروفًا زائدًا أحياناً ليشتروا ما يريدون.

الاختبار الرابع- أي نوع من الزوجات أنت؟

كل زوجين يلمان بتحقيق السعادة الزوجية، وبعضهم يبذل في سبيل ذلك جهودًا كبيرة والبعض الآخر يبذل جهودًا عادية وفي النهاية قد يصلون إلى السعادة وقد يصلون الطريق، وحلم السعادة يحتاج من الزوجة بذل الكثير من الجهد، يبدأ منذ شهور الزواج الأولى والتي تتطلب وضع أسس سليمة لبناء حياة سعيدة موفقة، فمن الزوجات يعرف أصول السعادة الزوجية ومن تطبقها؟ الاستطلاع التالي يوضح لك الكثير من هذه الأمور، ويوضح لك ما هو أهم وهو من أي الزوجات أنت؟

١- دخول البيت بنية صادقة، وحب كبير، وأمل في تكوين أسرة تدوم وتدوم:

(أ) حلمي وهدفي من الزواج. (ب) حلم يتحقق بجهود الطرفين.

٢- لكل زوجة عادات وتقاليد تسير عليها، ولا بد من احترام عادات الزوج:

(أ) مقولة صحيحة. (ب) إلى حد كبير.

٣- إلقاء السلام عند الدخول والخروج من البيت:

(أ) عادة مستحبة. (ب) لها تأثيرها الطيب.

٤- الاعتذار - بلا تردد أو خجل - إذا أخطأت في حق زوجك:

(أ) أمر واجب. (ب) وهل يعتذر هو؟

٥- اعتذر زوجك عن تصرف لم يقصده، أو كلمة لا يعنيها:

(أ) أعفو وأتسامح. (ب) آخذ وقتًا لأنسى.

٦- جاء لزوجك خطاب على البيت، أوراق في حقيبته، رسائل على جواله:

(أ) أحترم خصوصياته، ولا أطل. (ب) الفضول يغلبني أحيانًا.

٧- خرجت للعمل، أو لزيارة عائلية، وزوجك بالبيت:

(أ) استأذنه أولاً، وأسأله عما يحتاج إليه. (ب) لا بد أن يكون لديه خبر مسبق.

٨- الزوجان يعملان، مسؤولية البيت تقع على من؟

(أ) بالاتفاق يتم تقسيم المسؤوليات. (ب) كل حسب استطاعته.

٩- يضع زوجك حاجياته -كتبه، أوراقه- في مكان يعرفه، وأنت ترتبين البيت:

(أ) أنظف وأرتب وأحافظ عليها. (ب) الترتيب والنظام أولاً.

١٠- طرأت عليكما مشكلة، ولا بد من وضع الحلول:

(أ) بالنقاش والتفاهم دون عصبية. (ب) عليه حل المشكلة وحده.

١١- لزوجك هوايات يحب ممارستها، وأنت لا تفضلينها:

(أ) عليّ تقديرها وعدم التقليل من شأنها. (ب) ولي هوايات أنا أيضاً.

١٢- عرفت زوجك - بعد الزواج - عصبي المزاج، عالي الصوت، مندفعاً:

(أ) لا أقابلها بعصبية مماثلة. (ب) يضايقني هذا.

١٣- حدث خلاف بينك وبين زوجك، هل تنبشين في الماضي:

(أ) لا أبتكر مشاكل جديدة. (ب) لكل فعل رد فعل.

١٤- ارتكبت خطأ ما في نطاق بيتك، انتابك بعض الخوف من ردود فعل زوجك:

(أ) أخبره بتفاصيل الحقيقة. (ب) أحاول إخفاء الحقيقة.

١٥- أخطأ زوجك في حقك، تصرف بشكل غير مقصود، فسبب لك ألماً نفسياً، فهل

تتسامحين؟

(أ) ما أجيل العفو عند المقدرة. (ب) حسب حجم الخطأ.

١٦- جاء زوجك مهموماً بمشاكل ما في عمله، تقدمين له النصيحة والكلمة الطيبة، أم

تصمتين عن الكلام؟

(أ) النصيحة والكلمة الطيبة. (ب) أحاول التفاهم معه للوصول لحل.

١٧- ماذا عن مشاركة الزوجة لزوجها فيما يُضرحه وما يُحزنه؟

(أ) واجب محب مطلوب. (ب) مسؤولية كل زوجة.

١٨- عجز زوجك عن تكملة نفقات المعيشة في الأيام الأخيرة من الشهر:

(أ) أتقبل الأمر، وأيسره له. (ب) أساعده إن استطعت.

١٩- حب لغيرك ما تحبه لنفسك:

(أ) مقولة عادلة. (ب) أسلوب تعامل.

٢٠- تعرّض زوجك لشدة مالية أو نفسية، سوف يترتب عليها وقوع تغيير في أسلوب

المعيشة:

(أ) أفق بجانبه في السراء والضراء. (ب) أشاركه همومه.

٢١- المزاح، وخفة الروح، ورفع الكلفة في الحوار والتعامل بين الزوجين:

(أ) مقبول دون إفراط. (ب) درجة من الرفاق والسعادة.

٢٢- لزوجي ألقاب يحب مناداته بها، وأخرى لا يفضلها:

(أ) أنطق بها يحبه. (ب) حسب حالتي النفسية.

النتائج: نجاح وبتفوق.

إذا احتوت إجاباتك على أكثر من ١٦ (١):

أمامك حياة زوجية تمتلئ بالسعادة والهناء، حياة مستقرة تدوم لسنوات وسنوات،

فداخلك نية الحب صادقة، والتفاهم والرغبة في مشاركة زوجك في السراء والضراء

واضحة، وأسلوبك في التعامل جميل، تحترمين عادات زوجك وطريقته في الحياة والتعامل مع الآخرين، تقدّرين ما يقوم به من مجهودات لإسعادك، تحافظين على خصوصياته ولا تقتربين منها، تتعاملين معه بذوق ورقة وأدب، حتى إن تعصب عليكِ وعلا صوته، وكل هذا جميل، وسيرد إليك وفقاً للحكمة التي تقول: «المعاملة بالمثل».

فأنتِ تعتذرين إن أخطأتِ، وتقبلين اعتذاره بعفو وتسامح ودون لوم، لكل منكما مسؤولياته التي يقوم بها من تلقاء نفسه، وإن حدث خلاف، فالعتاب دون سبب أو ألفاظ جارحة، أو تذكير بالماضي حتى تمر العاصفة.

وهذه الصفات مجتمعة، إن التزمتِ بها، وداومتِ عليها، فإنك سوف تضمنين اجتياز العام الأول من الزواج، بنجاح وتفوق، مما يؤهلك للعام الثاني والثالث وحتى آخر العمر.

أفكارك خاطئة:

إذا كانت إجاباتك من ١٠ (ب):

هذا مؤشر على أنك تُقبلين على سنة أولى زواج، وأنت غير مهياة بعد، برأسك أفكار غير صحيحة، أو غير مريحة عن ماهية الزواج وطبيعة الزوج، أخذتها من تجارب غير ناجحة، شاهدتها، أو سمعت عنها، ولا تعلمين أن الزواج حقيقته الأولى والأخيرة رباط مقدس، يجمع بين قلبين وشخصين، ارتضيا أن يسيرا معاً رحلة الزواج كاملة، بحلوها ومرها، بمشقاتها وأفراحها، حتى ينعمان بأحفادهما، وهذا لم يظهر في إجابتك، وكأنك تنظرين للزوج نظرة ندية، متحفزة له، متعالية، إن فعل، فعلت، إن رفض، رفضت، إن اعتذر، اعتذرت، متناسية أو غافلة عن دفع المشاركة وحلاوة التفاهم، وطعم الوفاق، تذكري دائماً، أن المعاملة الطيبة -المبينة على الحب والتسامح وعدم الانفعال- تُشكّل بدورها إحساساً بالأمان النفسي الصحي لدى الزوج والزوجة معاً، فالحياة الزوجية شركة، قاعدتها وأولها الحب، وثانيها التنازل عن الهفوات، وثالثها الاحترام لأشياء الآخر، مهما كانت صغيرة.

الاختبار الخامس - قيمي نفسك دائماً :

١- أودعه كل يوم بابتسامة وأحسن استقباله :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٢- أتذكر نعمة الزوج ونعمة البيت وأشكر الله عليهما :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٣- أطمئن على أحوال زوجي خلال اليوم :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٤- أستمع إلى مشكلاته وأشاركه في حلها :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٥- أمتص غضبه إن كان منفعلاً ولا أستفزه :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٦- أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٧- لا أثقل عليه بكثرة الطلبات :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٨- أساعده في أموره وأخفف عنه آلامه :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٩- أحاول إرضاء أهله، خاصة أمه، وأمدحه أمامهم :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٠- أكثر من الكلمات الجميلة (يا حبيبي - يا عمري..):

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١١- لا اقاطعه حين يتحدث وأحسن الاستماع له :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٢- أتجنب الشكوى المستمرة، وأحاول حل المشكلات بحكمة :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٣- أحافظ على اذكار الأحوال في بيتي وأذكر بها اولادي :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٤- أتغافل عن صغائر الأمور وأتسامح لو أخطأ في حقي :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٥- أحرص على تزييني لزوجي طاعة لله وأحرص على التجديد :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٦- أنهي أي خلاف قبل أن أنام، فقد يكون آخر عهدي به :

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٧- أمنح زوجي الثناء المخلص من وقت لآخر:

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٨- أعينه على التميز والنجاح؛ فنجاحه نجاح لي أيضاً:

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

١٩- يتحدث معي زوجي عن أحلامه وطموحاته ويبث لي همومه أحزانه:

دائماً (٣ درجات) غالباً (درجتان) أحياناً (درجة واحدة) أبداً (صفر)

٢٠- أتوجه دائماً بالدعاء إلى الله ليصلح زوجي وأبنائي:

أعط نفسك درجة واعرفي نفسك:

- أقل من ١٠ الله يصبره، له الجنة إن شاء الله.
- من ١٠ إلى ٢٠ راجعي نفسك قبل فوات الأوان.
- من ٢٠ إلى ٤٠ احذري هذه العقبات حتى لا تعكر صفو حياتك.
- من ٤٠ إلى ٦٠ هنيئاً لك يا خير راعية نعمة السعادة في الدنيا قبل الآخرة.

الاختبار السادس- هل حياتك الزوجية بحاجة إلى تغيير؟

التوازن بين حياتك الأسرية والشخصية مشكلة صعبة قد تؤثر عليك وعلى حياتك كلها، لذا ينصحك الخبراء بضرورة اكتساب مهارات جديدة تساعدك في تقوية هذا التوازن للوصول إلى قمة النجاح وكسر الملل والروتين الذي يهدم حياتك ويقف أمام استمرارها.

وفي السطور التالية، نقدم لك اختبار شخصي يساعدك في الكشف عن مدى ما تحتاجينه من تغيير واكتساب مهارات الحياة التي تُحدث التوازن في حياتك الشخصية والأسرية، وتحرز لك النجاح والتقدم فيها.

أجيبني عن الأسئلة التالية بأن تضعي علامة في المربع المناسب أمام كل منها، وقومي بحساب نتائجك بالنقاط كما يلي:

نعم = نقطتان أحياناً = نقطة واحدة لا = صفر

وإليك الاختبار:

١- هل تشعرين بأن هناك توازناً بين حياتك الأسرية وحياتك الشخصية ؟

نعم أحياناً لا

٢- هل لديك وقت كافٍ تؤدي فيه متطلباتك اليومية ؟

نعم أحياناً لا

٣- هل علاقاتك بأبنائك وزوجك تسير على ما يرام ؟

نعم أحياناً لا

٤- هل تقومين بعادات إيجابية تدعمك وتساندك ؟

نعم أحياناً لا

٥- هل تثقين بنفسك وتنظرين بإيجابية إلى حياتك الأسرية ؟

نعم أحياناً لا

٦- هل حياتك اليومية سهلة وعندك مساحة كافية لفعل شيء جديد ؟

نعم أحياناً لا

٧- هل خزانتك ملابسك وأدراجك مرتبة بشكل جيد، وملابس أبنائك نظيفة ومكوية ؟

نعم أحياناً لا

٨- هل تتخلصين من أي موضوع أو أي شيء يزعجك في البيت ؟

نعم أحياناً لا

٩- هل لديك مشروعات مؤجلة، أو قطع من الأثاث وأغراض المنزل التي لا تحتاجينها ؟

نعم أحياناً لا

١٠- هل لديك لكل يوم خطة عملية؟

نعم أحياناً لا

١١- هل من الممكن أن تقولي لا عندما تحتاجين أن تقوليها؟

نعم أحياناً لا

١٢- هل تديرين أولوياتك وأوليات زوجك وأبنائك بجدارة؟

نعم أحياناً لا

١٣- هل يحدث أن تأخر أحد أبنائك دراسياً؟

نعم أحياناً لا

١٤- هل تمتلكين وقتاً خاصاً للاسترخاء أو عمل ما تريدين؟

نعم أحياناً لا

١٥- هل تشعرين برضا زوجك عنك ودعمه لك؟

نعم أحياناً لا

١٦- هل أنجزت الكثير من النجاحات على المستويين الشخصي والأسري؟

نعم أحياناً لا

١٧- هل تقومين بالكشف الدوري الصحي لك ولأبنائك، وتحرصين على مواعيد

التطعيمات والأسنان؟

نعم أحياناً لا

١٨- هل احتياجاتك المالية مدبرة ولديك توفيرك الشخصي أو الخاص بالأزمات الأسرية؟

نعم أحياناً لا

١٩- هل تعرفين ما تملكين من إيجابية في حياتك، وتقومين بتذكير نفسك بها وتتحركين إلى الأمام؟

نعم أحياناً لا

٢٠- هل لديك خطة مالية للسنوات القادمة، وأبناؤك وزوجك يساندونك على تحقيقها؟

نعم أحياناً لا

٢١- هل أنت لا تلجئين إلى تسويق أو تأجيل الأمور وهي تسير بانتظام؟

نعم أحياناً لا

٢٢- هل حدث أن تأخرت عن مواعيدك المحددة، أو أحد من أفراد أسرتك تأخر؟

نعم أحياناً لا

٢٣- هل بيتك ومكان عملك منظم ومشجع للإنجاز؟

نعم أحياناً لا

٢٤- هل تستخدمين الهاتف، والتلفاز، والصحف المحلية في حدود معقولة؟

نعم أحياناً لا

٢٥- هل صحتك وأسرتك جيدة ولديكم عادات غذائية وصحية؟

نعم أحياناً لا

والآن إليك النتائج: كراسة تحقيق الأمنيات

إذا حصلتِ على نتيجة أقل من ٢٠، فأنتِ واثقة من بعض الجوانب في حياتكِ على المستويين الأسري والشخصي، ولكن تحتاجين للتحسين والتغيير في الجوانب الأخرى على قدر كبير، غير أن لديكِ من الإمكانيات والقدرات الشخصية للاستفادة من التوجيهات والنصائح والتدريب على الحياة في الجانبين الشخصي والأسري الكثير، فأنتِ مُحدثين التغييرات التي تريدينها لحياتكِ، وتقيمين ذاتكِ، وتتعرفين على مواطن القوة فيها وتستغلينها.

اكتبي خطة عمل لتغيير حياتكِ وتقوية إطار العمل الذي يدعمكِ في استغلال ما وهبكِ الله من إمكانيات وطاقات حقيقية، بهذا تتضح لديكِ رؤيتكِ الشخصية وتحديد أهدافكِ أكثر.

وينصحكِ الخبراء بأن تجعلي لكِ كراسة وسميها «كراسة تحقيق الأمنيات» بحيث تكون شريككِ في النجاح، وضعيها في مكان قريب منك، واكتبي فيها خطتكِ ورؤيتكِ وأهدافكِ وأفكاركِ، وراقبي تقدمكِ فيها، فهي ستكون مسؤولة عن تغيير حياتكِ.

أزيلي العقبات!

- أما إذا حصلتِ على نتيجة من ١٨ إلى ٣٠، فهذا رائع، لأنَّ حياتكِ على المستويين الشخصي والأسري على قدر كبير من السير على ما يرام، غير أن هناك بعض العقبات والصعوبات التي تواجهكِ في بعض الأمور وليس كل الوقت، ستكون حياتكِ على المستويين الشخصي والأسري أكثر فاعلية وإنجاز، وتحققين التكامل الذي تطمحين إليه في الجانبين بخطوات بسيطة جداً، وتحصلين على ما تريدين في حياتكِ، تغييرين في حياتكِ باستمرار، ولكن احذري أن ينقلب هذا التغيير إلى هوس تبذرين من أجله أموالاً فوق طاقتكِ وطاقته زوجك!

وينصحك الخبراء بأن تحددى ثلاثة إنجازات على المستوى الأسري وثلاثة على المستوى الشخصي في حياتك، اجعلها دافعاً عن الرضا بماضيك وشعلة لطاقتك الإيجابية، وتشجيعاً لك على اكتساب صفة إيجابية عن نفسك.

علمي الآخرين

- وإذا حصلت على عدد نقاط أكثر من ٣٠، مبروك، يتضح أنك تعرفين رؤيتك وأهدافك جيداً، وتمتلكين خطة عمل لتحقيق أهدافك، وخطوات بسيطة جداً، لتصلي إلى ما تريدين والاستفادة من إمكانياتك وطاقاتك الكاملة، هذه النصائح والتوجيهات ستكون تحفيزاً لك لتحقيق الـ ١٠٪ أو ٢٠٪ الباقية.

وينصحك الخبراء بأن تشجعي نفسك كلما تقدمت وأنجزت عملاً ما، وكافئتها بهدية بسيطة تبهجك وتدخل السرور على قلبك، وتحفزك على الاستمرار والتقدم إلى الأمام، وخصصي بعض الوقت لتأمل الأمور، لا تحتفظي بقدراتك لنفسك، فتوجيه الآخرين ممن يتقبلون التوجيه لتغيير الملل في حياتهم أمر جيد، وهو بالمقابل يعطيك فرصة لمعاشرة أناس أفضل.

الاختبار السابع: مامدى السعادة التي تنعمين بها؟

هل سبق وأن رأيت زوجين ولاحظتي شيء من الحنين وربما بشيء من الحسد وهما يتبدلان أطراف الحديث الرومانسي اللطيف ويبدلان سبلا لمداعبة أرواحها بشفافية عظيمه تملؤها المحبة؟

أحياناً ننظر للمتزوجين حديثاً بنظرة حب ونتمنى أن ترجع لحظات عشناها مثلهم كانت تلك الأيام أروع الأيام. هل تذكرينها؟

ليس من الضروري أن تكوني تعيسة في حياتك الزوجية لكي تتمنى تلك الأيام أن تعود، أو تتمنى المزيد من السعادة فمن الممكن أن تكون حياتك الزوجية ترتبط بشموله الالتزام والرعاية الزوجية المتبادلة، لكن قد تكوني غير راضية تمام الرضا الذاتي، وكثيراً من الأحيان تصابين بحالة متكررة من الإحباط من جراء الخصال الغريبة التي يتسم بها شريك حياتك، وبينك وبين نفسك تتسائلين «ماذا لو كان زوجي بهذا الصفة أو بتلك»....

أحياناً كثيرة تقولين أنا جداً سعيدة ولكن في أوقات الأزمات والضغوط والمشاكل تكتشفين أن هنالك خلل وتقولين هناك نقاط ضعف بعلاقتي مع زوجي.

ومن الممكن أن تكوني مرتاحة بحياتك الزوجية ولكنك إذا ما أستلقيتي بجوار زوجك النائم ليلاً ينتابك شعوراً بعدم الرضا والقساوة بقلبك... شعور صامت بأنك ليست سعيدة مع زوجك بالقدر الذي كنت تتمينيه، وأنه يجب إدخال بعض التحسينات على علاقتك به.

وعندما تتعمقين بداخلك، لتعرفي ما الذي يجب أن ادخله بحياتي الزوجية حتى نعم بمزيد من الحب الزوجي، ستكتشفين أن التواصل في الحلاقة الحميمة بينك وبين زوجك بطريقة جديدة وأكثر ابتكاراً هو مرادك.

إن المزيد من المرح بحياتنا لا يعتبر شيء مسلي بل يجب أن يكون من ضروريات حياتنا حتى نعيش حياة أفضل ونحن بالتأكيد نستحقها، ونستحق أن نعيشها كزوجين.

إذن كيف يمكن تحويل علاقة زوجية متقلبة إلى علاقة مشبعة؟

وكيف يمكننا أن نحول زواج مشبع إلى زواج أكثر سعادة؟

إلى أي مدى أنا سعيدة بزواجي؟

في الثمانيات والتسعينيات نسبة الطلاق كانت مرتفعه جدا بعكس العشرين سنة الماضية حيث قلت فيها نسبة طلاق السعداء من الأزواج حيث كان الطلاق سابقا منتشر بين الأزواج الذين نستطيع وصفهم بأنهم سعداء جدًا.

صرحت إحدى أقوى الدراسات العالمية في العلاقة الزوجية أن على ما يقارب ٦٠٪ على الأشخاص المشاركين. أنهم يصفون سعادتهم الزوجية «بالسعادة الجملة».

ومن هؤلاء ٦٤٪ فقط صرح أن أزواجهم يحترمون أرائهم

ونسبة ٦٠٪ فقط أزواجهم أشعروهم بأنهم أشخاص مهمين

ونسبة ٥٠٪ فقط أزواجهم رومانسيون.

ومن بين تلك النسبة كانت فئة من النساء اللاتي صرحن بأنهن مررن بأوقات كن على استعداد فيها للانفصال عن أزواجهن!!

أن أفضل مؤشر على السعادة الإجمالية في الحياة هي السعادة الزوجية

فالزواج السعيد يكون مبني راسخ وقوي للإشباع العاطفي والحياة الأسرية السعيدة والصحة السليمة.

فالأزواج السعداء يعيشون حياة أطول بصحة جيدة، ينجبون أطفال أذكاء أقوياء ومستقرين نفسياً.

هل هناك عمر للسعادة الزوجية؟

بالطبع لا. أكثر الأزواج كانوا متفاهمين ببداية زواجهم ولم يكونوا سعداء أبدًا وبعد مرور عشر سنوات على زواجهم دب الحياة السعيدة حياتهم فأصبحوا أشخاص تروهم السعادة الدائمة.

ما الذي يجعل الزواج السعيد سعيداً؟

لا يوجد سبب يجعلك دائماً وأبداً سعيداً ولا نقصد أن تكون حياتك دائماً مبتسمة. السعادة ترتبط بأحداث متسلسلة فعندما يكون زوجك رجل حنون عطف وأب متفهم ورقيق وحبيب يعلم كيف يقدك بعطاء الحب اللامحدود فأنت بكل تأكيد سعيدة.

وعندما يكون زوجك إنسان يشملك وبيتك وأبنائك بالرعاية والاهتمام والاستقامة والانجازات فبكل تأكيد أنتي سعيدة. ومع ذلك تمر بك حالات تشعرين فيها بالتعاسة من آن لآخر.

من هنا يجب أن نعلم أن السعادة الدائمة دائماً وأبداً مستحيلة ودائماً تبقى متذبذبة. ولكن هذا لا يمنع أن نهى لها الأسباب ما مدى السعادة التي تنعمين بها؟

سيمنحك هذا الاختبار التالي فكرة عن موقف علاقتك الزوجية السعيدة. ضعني لنفسك خمس نقاط (أ) ثلاث نقاط (ب) ونقطه واحده (ج) في الأعداد الفردية. في الأعداد الزوجية ضعني العكس نقطة واحد (أ) ثلاث (ب) خمس (ج):

١- عندما نكون بعبيدين عن بعضنا البعض أفكر في شريك حياتي بحب.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٢- تميل الشجارات التي تنشب بيني وبين شريك حياتي إلى التناقص دون الوصول لحل مرض.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٣- إنني معجبة بشريك حياتي.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٤- احذنا على الأقل يعاني من مشكلة إدمانية (كحول، مخدرات، مقامرة، دخان)

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٥- إذا قال شريك حياتي أو قام بفعل لم يرق لي، لا انظر إليه أنه يعاني من مشكلة كبيرة

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٦- كثيراً ماينطلق شريك حياتي أو يقوم بأفعال جارحة.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٧- إننا نعيش بعشرين دقيقة من الحياة الهائلة يوميا بحد ادني.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٨- كثيراً مايفرض على شريك حياتي رأيه على مجريات الأمور.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٩- كلانا يستطيع الاعتراف بالخطأ عند وقوع فيه.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

١٠- إنني غيرراضية عن علاقتنا الحميمة.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

١١- إننا نبدي حبنا لبعضنا بصفة مستمرة

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

١٢- إنني أتخيل اهجر شريك حياتي من اجل شخص آخر.

(أ) صحيح غالباً. (ب) صحيح أحياناً. (ج) غير صحيح غالباً.

٥٥:٥٠ من الأرجح أنك تتمتعين بعلاقة زوجية سعيدة جداً تتطلب شيئاً طفيفاً من التحسين في جانب أو جانبيين.

٤٩:٤٠ من الأرجح أن علاقتك الزوجية سعيدة أو سعيدة لحد ما. ولكنك في حاجة إلى تحسين العديد من جوانب علاقتك.

٣٩:٢٨ من الأرجح أن علاقتك الزوجية مريحة على الأكثر ومفعمة ببعض لحظات السعادة بين الحين والآخر. لقد حان الوقت لتحديث زواجك.

٢٠:٢٧ علاقتك الزوجية ليست مشبعة جداً. ربما إنك تنعمين بلحظات الرضا، ولكنك في الأغلب تعيسة، وربما كنت مكتئبة أيضاً. احرصي على إصلاح زواجك الآن قبل فوات الأوان.

فيما أقل: أنت تعيسة جداً في علاقتك الزوجية، وإدخال أي تحسينات لن يجدي دون الاستعانة بخبراء العلاقات الزوجية.

إن التمرين هذا ليس معقد وهو مصمم بحيث تحدثين تغييراً سريعاً (في غضون ساعات أو أيام أو أسابيع قليلة) في العلاقات السعيدة التي تحتاجين تغيير بسيط في عدة جوانب.

بالنسبة للعلاقات التي تشوبها حالات خطير كالإدمان، أو المعاملة المهينة فالنصيحة هنا باستشارات خبراء.

عزيزتي بعد هذا الاختبار هل فكرتي بأي نوع من المشاكل أنك تعانيين؟ هل هي علاقتك الحميمة بزوجك؟ أم في طريقة معاملته لك أم معاملتك له؟ أو من العناد الذي يصير على أحد منكما؟

هل تعلمين؟

أن الزواج السعيد من الممكن أن يحسن من حالتك الصحية بقدر كبير، ففي إحدى الدراسات تم تقييم ١٠ آلاف رجل للكشف عنم سيتعرض للذبحة الصدرية، وهي ينخفض فيها ضخ الدم للقلب، فكانت النتيجة أن الذين يعانون من جفاف المشاعر الزوجية هم عرضة أكثر للذبحة بعكس من يتمتع بعلاقة حب رائعة مع زوجته.

ولقد قامت إحدى الباحثات على وظائف جهاز المناعة للنساء المتزوجات، واكتشفت الباحثة أن الجهاز المناعي لدي النساء المشبعات بالحب يعمل بكفاءة أكبر مما يعانين من قلة الإشباع العاطفي بينها وبين زوجها.

إذن نستنتج: علاقة زوجية مشبعة بالسعادة = تمتع زوجين بصحة جيدة.

والعكس صحيح

بعد هذا كله... وبعد ما فهمنا أن الحياة السعيدة بين الزوجين سبب رئيسي للعيش بسلام نفسي معك ومع أسرتك وتمتع بصحة جيدة وتمتع أبنائك بصحة جيدة وعرفنا وفهمنا أنه للسعادة ما في أيام محددة ولا لحظات محددة ولا أوقات المفروض توقف عندها المفروض نحاول جعلها دائماً بكل الوسائل ونتجنب مسببات التعاسة في حياتنا.