

## طرق رهيبة لتدفعي زوجك ليساعدك في المنزل

تكشف دراسة أجريت بجامعة (براون) أنه حتى في المنازل التي يعمل فيها كلا الزوجين لدوامات كاملة فإن النساء يمضين ما يقارب أربعين ساعة أسبوعياً في أداء أعمال المنزل في حين أن ساعات عمل الزوج في الأسبوع لا تربو على ١٧ ساعة.

«بات لوف» خبيرة العلاقات الزوجية ومؤلفة كتاب «حقيقة الحب» تقول: إن الحل هو إقناع زوجك بتحمل جزء أكبر من أعباء المنزل. إليك السبل إلى ذلك:

👉 توقفي عن التقاط الأشياء خلف زوجك، فبعد أن يمضي أسبوعاً وهو يدوس على جواربه المتسخة وملابسه المبعثرة هنا وهناك سيدرك أنها ستبقى في مكانها إلى أن يقوم بالتقاطها بنفسه.

👉 دعيه يعرف ما هو مطلوب منه بالتحديد؛ فالرجال لا يعرفون دوماً ما ينبغي فعله إذ يجب عليك ذكر ما يتوجب عليه القيام به فلا يكفي أن تطلبي منه ترتيب الصالة، بل يجب أن تحدد له الخطوات المطلوب منه اتباعها لتحقيق ذلك. وإلا فإنه سيكتفي بترتيب الأثاث تاركاً المكان مغبراً.

👉 امتدحيه عندما يؤدي المهمة بشكل جيد فإذا ما أدى مثلاً أربعة أعمال منزلية جيداً وأخطأ في الخامس مثلاً لا تنتقديه، ولكن أخبريه أنه أجاد غسل الصحون وتحضير الطعام مثلاً، واغفري له مزجه بين الغسيل الأبيض والملون.

👉 لا تلحي في تذكيره بالمهام المطلوبة؛ فمخ الرجل متوجه بطبيعته نحو العمل وإذا قال بأنه سيصلح خيوط الستائر يوم الجمعة لا تبدئي بالإلحاح عليه لو لم يفعل ذلك يوم الخميس؛ فأغلب الاحتمال أنه سيفي بوعدده.

اشكره بطريقة رومانسية؛ فالرجال - حسب الدكتورة «بات لوف» - يستمتعون عادة برؤية زوجاتهم سعيدات، ولذلك لا تكوني بخيلة في إبداء علامات الرضا والسعادة حينما يبذل زوجك جهدًا أكبر في مساعدتك في أعباء المنزل.

### ذكريات السعادة

هناك مواقف ولاشك سبق وأن أدخلت السعادة على قلوبنا...  
سواء كان هذا الموقف نزهة ما، أو جلوس مع شخص ما...  
أو عمل ما نقوم به، أن لنا أن نستحضر ذكريات السعادة هذه، فهي  
كذلك شيء نملكه ونستعيد منها ما نستطيع فيزداد استمتاعنا وتزداد  
سعادتنا..  
فكري فيما تملكين أكثر مما تفكري فيما تفتقرين، واستمتعي  
بما تملكين بدلًا من التفكير فيما لا تملكين.

## كيف تحتفظين بقلب زوجك؟

إن المرأة إذا كانت ماهرة في فتح قلب الرجل والدخول فيه، فإنها يجب أن تكون على نفس الدرجة من المهارة في الاحتفاظ بهذا القلب الذي استولت عليه، وجعلته يرتشف حبها، وحتى خيل إليها أنه لا يستطيع أن يعيش بدونها..

والمرأة عند الزواج تكون في نشوة عاطفية تشغلها عن حقيقة لامناص منها... أن العلاقة التي تربطها بزوجها يمكن أن تنحل في أي وقت... فالله تعالى قد شرع الطلاق، كما شرع الزواج.. والطلاق هزة عنيفة تهدم البيت الذي بنا على الحب والألفة...

فلو أن المرأة وضعت في اعتبارها أن الزوج الذي يمنحها عليها ويظهرها بأفياء الرحمة والمودة... قد يتقلص وينتهي في أي لحظة، لفكرت في أي خطوة قبل أن تخطوها، وفي أي عمل قبل أن تقدم عليه. وبذلك تحتفظ إلى حد كبير بقلب زوجها وعواطفه ومشاعره وأحاسيسه....

والاحتفاظ بقلب الرجل يتطلب من الزوجة أنفا حساسا يشم كل رائحة يبغضها الرجل.. فتبتعد عنها والروائح المبعوضة قد تأتي من الجارات والصدقات...

الأنف الحساس عند الزوجة يميز بين الروائح الطيبة والروائح الخبيثة.. فإذا شأت أن يظل قلب زوجها في يدها، أن تجعل رغباته ذات أولوية في تصرفاتها....

أما إذا اعتبرت أن علاقاتها مسألة تخصها، فلا تلوم إلا نفسها إذا وجدت أن قلب زوجها أوصد دونها، وبالتالي تجرده حياتها من عطر الحب وسناه.....

إن الزواج سعادة وتضحية.... أما السعادة فلأن المرأة وجدت رجلا حسنها الله في عينية، فاختارها شريكة حياته لتصحبه في رحلة حياته، وتقاسمه السراء والضراء، وأما

التضحية فالزواج يجعل حريتها بيد الرجل.. فلا تتصرف إلا بمعرفته، ولا تمارس عملاً إلا بموافقته ولا تزور أهلها إلا بعد استئذانه.. في المقابل جعل الإسلام حمايتها واجبا على الزوج.

والزوجة هي عرض الرجل وشرفه، يجب أن تحفظ نفسها وبيتها ولا تأتي بتصرفات ينكرها الزوج، أو تسقط حق من حقوق زوجها... فيتحول قلبه عنها لأن القلب متقلب دائماً، ومهمة المرأة أن تجعله يتقلب تجاهها، فإذا وجدة من زوجها تدليلاً لها فعليها أن تستقبل هذا التدليل بإسراف في الاهتمام به، ورعاية شئونه، وبذلك تحتفظ بقلبه، وتبقي على عواطفه، وتوثق مشاعرها بمشاعره.



## قصيدة تمنع الطلاق بين الزوجين

هي قصة حدثت وقائعها في أوائل الثلاثينات من هذا القرن..

إنها قصة طريفة تؤكد أن قصائد الشعر يمكن أن تكون وسيلة واقعية فعالة للحب والسعادة الزوجية، ويمكن أن تمنع كثيراً عن المشاكل وعلى رأسها الطلاق..

إنها قصة سيدة مصرية كانت متزوجة من ضابط بوليس كبير، ولكن الزوج هجر زوجته فجأة وابتعد عنها وأخذ يفكر في الطلاق منها وإنهاء حياته الزوجية معها.

كان ذلك سنة ١٩٣٤..

وفكرت السيدة التي كانت تحب زوجها أشد الحب. ماذا تفعل في هذه المحنة التي تواجهها، هل تنتظر حتى تتلقى ورقة من زوجها تقول لها: أنت طالق؟ هل تكتفي بالبكاء والدموع، ومواجهة المصيبة بموقف سلبي؟..

كانت هذه السيدة مثقفة، تقرأ بكثرة، وكانت شاعرة تكتب الشعر لنفسها، وإن لم تكن تنشره.. وعندما واجهتها المحنة، وهجرها زوجها، وأصبحت على حافة الطلاق فكرت في سلاح تقف به في وجه هذه الظروف الصعبة. وقررت أن تستخدم سلاح الشعر..

قررت أن تكتب قصيدة تستميل بها قلب زوجها وتناقشه فيها وتدعوه للعودة إليها، وتناقشه وتدعوه للعودة إليها..

وأرسلت الشاعرة هذه القصيدة إلى إحدى المجلات الأدبية الكبرى التي كانت تصدر في مصر ووقعت القصيدة باسمها الكامل وهو: منيرة توفيق حرم الصاغ محمد ماهر رشدي مأمور بندر الزقازيق.

وجعلت الشاعرة عنوان القصيدة صريحا لا لف فيه ولا دوران، وكان هذا العنوان هو: «إلى زوجي الفاضل».

ونشرت المجلة الأدبية هذه القصيدة بعد أن وصفتها بأنها «قصيدة طريفة من الأدب النسوي الجميل».

ولم تلجأ منيرة في هذه القصيدة إلى أي رمز أو إخفاء لمشكلتها بل عرضت هذه المشكلة بشكل صريح مباشر، وبدأت قصيدتها بوصف حالة الحزن والقلق التي تعيش فيها بسبب هجران زوجها الحبيب فقالت:

طال السهاد وأرقت	عيني الكوارث والنوازل
لما جفاني من أحب	وراح تشغله الشواغل
وطوى صحيفة حينا	وأصاخ سمعا للعواذل
يا أيها الزوج الكريم	وأيتها الحب المواصل
ما لي أراك معاندي	ومعانبي من غير طائل
لم ترع لي صلة الهوى	وهجراني والهجر قاتل
هل رمت أن تغدو طليقا	لا يحول هواك حائل
أو رمت غيري زوجة؟	يا للأسى مما تحاول
إن تبغ مالا فإلذي	تدريه أن المال زائل
أو تبغ أصلا فإلتي	قاطعتها بنت الأمائل
أو تبغ حسنا فالمحاسن	جممة عندي موائل
أو تبغ آدابا فأشعاري	على أدبي دلائل
أنا ما حفظت سوى الوفاء	ولا ادخرت سوى الفضائل
وأنا، ولي شرف العضاف	أعد مفخرة المنازل

وكنت فيه غير عادل  
 حلوا التواصل والتراسل  
 أو تنمق من رسائل  
 وتمد أسباب التحايل  
 تبديه من غر الشمايل  
 أنصفتي وأن السعد مائل  
 بالعقوق ولا بالمخاتل  
 والحب شيمته التساهل  
 فاقتنصوك في شر الحبائل  
 عيش المقيد بالسلاسل  
 لما تزل خير الحلائل  
 في جفاك ولم أحاول  
 ولم تدار ولم تجامل  
 والموت فيما أنت فاعل  
 في العشي وفي الأصائل  
 بيني وبينك «بالتبادل»  
 وأين ولي سحر بابل  
 في الهوى إنني أسائل  
 بي، أم أنت ذاهل  
 وارجع إلى زين العقائل

فجزيتني شر الجزاء  
 أنسيت عهداً قد مضى  
 أيام تبذل من وسائل  
 وتبث معسول المني  
 ولبثت تغريني بما  
 فحسبت أن الدهر  
 ظناً بأنك لم تكن لا  
 ماذا جرى فهجرتني  
 عاشرت أهل السوء  
 ومضيت تطلب بينهم  
 ورضيت هجر خلية  
 والله ما فكرت يوماً  
 فحضوت يا قاسي الطباع  
 فاعلم بأنك قاتلي  
 أين المسائل والمواصل  
 أين المودة في الهوى  
 أين الحديث العذب منك  
 إنني أسائل أين عهدك  
 أعلمت ما فعل النوى  
 فاربأ بنفسك وانها

وهكذا تستغل هذه السيدة فنها في تقويم زوجها والتعبير عن مشكلتها، وتحاول أن تستغل سحر الفن، بدلا من سحر الأنوثة في معالج هذا الزوج الهاجر، وهي تفعل

ذلك علنا أمام الرأي العام، فتنشر القصيدة في مجلة أسبوعية معروفة وتنشر اسمها واسم زوجها في عنوان القصيدة وتعبر عن مشكلتها بصراحة ووضوح كاملين. وقد كان هذا الموقف من جانب هذه السيدة.

وحدث بعد نشر القصيدة تعاطف معها الرأي العام أشد التعاطف ووقف الرأي العام النسائي إلى جانب الزوجة الشاعرة وعبر عن رفضه لموقف الزوج وتأييده لزوجته تأييداً كاملاً.

عاد الزوج إلى زوجته بعد أن قرأ قصيدتها ولعله تأثر بالضغط المعنوي الذي مارسه الرأي العام ضده في القصائد التي نشرها أصحابها تأييداً للزوجة وهجوماً على الأزواج..

المهم أن القصيدة التي كتبها الزوجة منعت الطلاق بين الزوجين وأعدت الصفاء والسعادة إلى البيت الذي كاد ينهدم.

قرأت القصة فأعجبتني فنقلتها عليها تساعد بعض الزوجات على تجاوز بعض الخلافات مع الأزواج وطريقة رائعة لعودة الوثام والحب بين الزوجين.

المصدر: منتديات الفن والأدب والشعر



## أفكار لتكوني أسعد امرأة

هذه الفكرة تستطيعين تطبيقها في أي وقت.. ولا تقولي إني أعرف زوجي وأفهمه من العشرة والعيش معه... لا عزيزتي فكل إنسان يتغير مع الأيام.. وبسبب ظروف الحياة المختلفة... فكل فترة تطرأ تغيرات على شخصيته وتفكيره واهتماماته وحتى تصرفاته...

ولا تقولي خلاص أنا الآن لدي أطفال وضاعت الفرصة... لا يا أختي... أنتِ توكلي على الله وابدئي وستلاحظين وتعرفين أشياء في زوجك ما كنتِ تعرفينها من قبل...

والفكرة هي:

احضري كشكول (دفتر) ملون من الداخل وأكتبي سؤال في كل صفحة من الأسئلة التي تودين معرفة إجاباتها من زوجك... وقولي له إنها لعبة إذا كانت الإجابات قريبه من الرقم الذهبي (طبعاً ما في رقم ذهبي فقط للتشجيع) سأقدم لك هدية (شرط أن تكون الهدية رمزية مثل كرت أو وردة أو عطر.. الخ)... وأهم شيء أنك تختاري الوقت المناسب للعبة... بمعنى أن يكون مرتاح وعليه تبدو سمة السعادة.

والآن إليك مثال على تلك الأسئلة والغرض منها...

❁ إذا أتاحت لك الفرصة لتغيير اسمك... هل ستغيره؟

فإذا قال نعم... فهذا يعني أن شيئاً ما يضايق ويقلق زوجك... أو أنه غير راضٍ عن وضعه أو نفسه.. وإذا قال لا فهو راضٍ عن نفسه ووضعه والحمد لله... تستطيعين أن تسألينه بعدها لماذا تريد أن تغير اسمك لتعرفي السبب والحل يتحدد بمعرفة المشكلة..

هل تعتقد أنك حققت طموحك في الحياة... من خلال وظيفتك وهل تود أن

تغير وظيفتك؟

من هذا السؤال ستعرفين طموح زوجك وعليك تشجيعه ومساندته في تحقيقه إذا لم يحققه... وإذا قال إنه راض عن وظيفته فامدحيه وشجعيه وحاولي في وقت لاحق أن تتناقشي معه في طبيعة عمله وبالتالي ابذلي جهدك في البحث عن أفكار تخدم زوجك في عمله وتميزه.. ولا تنسي توفير الجو المناسب له في البيت... وإذا أراد أن يغير وظيفته فاعلمي منه ما هو المجال الذي يود العمل فيه... وشجعيه على دخول الدورات المناسبة لمجاله ومن ثم المحاولة في البحث عن العمل الذي يهتم فيه... ولا تنسي أن تعجلي البيت.. راحة له من هم وضيق العمل.

ما هي الأشياء التي تهلك في الحياة أكثر؟

أعطيه اختيارات ليرتبها حسب الأولوية..مثل: الدين - المال - العمل والترقية - الزوجة والأبناء - الأصدقاء - الدراسة (وتستطيعين أن تضعي أي اختيار) ودعيه يجيب بكل صراحة... ولا تحزني إذا لم يكن اختياره الأول (الزوجة والأبناء).. فالإجابة والترتيب هنا سيكون حسب حالته النفسية والشيء الذي يشغل باله في نفس الوقت... فهو من المؤكد أنه يحبكم وأنتم الأهم عنده لكن إجابته ستكشف لك ما الذي يشغل تفكيره هذه الأيام وما الذي يقلقه..

بعدها ادخلي في شخصيته:

هل تعتقد أن لديك عيوب.. وهل تود أن تغيرها؟

فإذا قال العصبية مثلاً... فاعلمي أنه غير راضي عن هذا الطبع ويريد أن يغيره... فدورك أن تتفهمي ذلك وتتصرفي بحكمه عندما يغضب.... وهكذا...

✽ عندما تغضب.. ما هو التصرف الذي تود أن تقوم به لتهدأ؟

أعطيه الاختيارات: تتوضأ وتصلي ركعتين - تلتزم الصمت - تخرج من البيت - تنام لفترة - تخرج مع الأصدقاء - أو ضع الاختيارات التي تريدينها

ومن إجابته ستعرفين كيف تهدينه إذا غضب... وتقين شر رداً فعله إذا غضب... لأن من الزوجات إذا غضب زوجها منها وخرج من البيت تشيل الدنيا عليه وتضخم الموضوع ولا تدرك أن هذه طريقه يتبعها ليهدأ ويبتعد عن زوجته لكي لا يضرها.

✽ ما الذي يحزنك... وهل تحب أن تخبر أحد عن حزنك.. وما الذي يخفف

حزنك؟

من هنا ستعرفين كيف تتصرفين إذا كان حزين وإذا كان لا يحب إخبار أحد بحزنه فلا تصري عليه ولا تحنين.. ولا تحاولين تقنطين معه أي موضوع.. أو تشتكين من الأولاد... حاولي تحسيسه إنك معه وبجنبه متى ما احتاجك....

✽ ما الشيء الذي يقلقك؟

ومن إجابته ستعرفين ما يقلقه وكيف تساعدينه في التغلب على هذا القلق المحاوله في حل مشكلته.

✽ ما هي الصفات التي لا تحب أن يتصف بها الناس من حولك؟

ومهم أن تعرفي تلك الصفات لتتجنبيها..

✽ ما هي الأشياء التي تعتقد أنها تؤثر على نفسيته ومزاجك؟

هنا أيضاً ستعرفين الأشياء التي تؤثر على نفسيته ومزاجه وتتجنبيها

بإمكانك أيضاً أن تضعي أسئلة مباشرة مثل:

❁ ما هو اللون المفضل عندك؟

إذا كررت لعبة الأسئلة كل سنة تقريباً ستلاحظين أن لونه المفضل يتغير كل سنة.

❁ ما هي طبقك المفضل؟

معرفة طبقه المفضل لا يعني أن تطبخينه له كل يوم.. لازم تفاجئينه به كل فترة وفترة.

❁ ما هو مكانك المفضل تحب أن تقضي فيه أغلب وقتك؟

إذا طال غيابه عن المنزل ممكن تعرفين مكانه دون أن يخبرك أو تسألينه.

❁ ما هو حيوانك المفضل؟

بإجابته يمكنك أن تحصلي على المعلومات عن طبيعة هذا الحيوان وتعرفين سر اختياره..

❁ ما هو كتابك المفضل؟

بإمكانك أن تقرئي الكتاب نفسه لتناقشيه فيه... أو يوم من الأيام اجلسي معه واطلبي منه يخبرك عن الكتاب..

❁ ما هي هوايتك المفضلة أو اهتماماتك؟

وحتى لو تعرفين هواياته... لا يمنع أن تسألينه فالاهتمامات والهوايات تختلف مع الأيام.. وحاوولي تشجيعه على ممارستها حتى لو تحالف اهتماماتك وهواياتك..

بعدها الأسئلة المختصة بالحياة الزوجية

وهنا نصيحة... لا تضعي أسئلة لتحصلي على كلمات المدح والشكر ورأيه

فيك...

بل اسأليه عن الأمور التي ستساعدك في معرفة الشيء الذي ينقصك والأمور التي يعانى منها..

❁ ما الشيء الذي تريده من زوجتك وبصراحة؟

وهنا أعطيه الحرية المطلقة والأمان ليقول ما بداخله.. فإجابته ستكون لمصلحتك لأنك ستعرفين ما يضايقه أو ينقصك أو حتى ممكن يمدحك دون أن تطلبي..

❁ هل أنت راضي عن حياتك الزوجية أم انك تظن أن هناك خلل ما؟ وما هو؟

طبعاً إجابة هذا السؤال أيضاً مهمة.. وستستفيدين منها في تغيير الحياة الزوجية..

❁ هل تظن أن السعادة الزوجية مرهونة بيد الزوجة أو الزوج أم الاثنين معاً؟

فإذا قال الزوجة.. فأمامك مجهود كبير.... وإذا قال الزوج.. فهو يحس بتقصيره فعليك أن تطمئنيه وتغيري نظرته لنفسه.. أما إذا قال الاثنين.. فكل المطلوب هو التجديد وتغيير الروتين والنقاش في دور كل منكما...

❁ من هي الزوجة المثالية والناجحة بنظرك؟

أيضاً من إجابته ستعرفين الأشياء التي تنقصك وتكملها.. وإذا لاحظتي أن كلامه كله ينطبق عليك.. فالحمد لله..

❁ كيف تحافظ الزوجة على زوجها وتجعله لا يرى امرأة غيرها؟

❁ هل ترى أن تربية أبناءك جيدة... وإن كانت لا فما الذي ينقصها؟

❁ ما الذي يهكم أكثر في الزوجة؟

ضعي له خيارات.. ودعيه يختار حسب الأولوية: الشكل - النظافة - الذكاء - الطبخ - الرومانسية - الحنان - تحمل المسئولية - الثقافة.... يعني ضعبي الاختيارات

التي تريدنها..... وعن طريق الأجوبة والترتيب ستعرفين على ماذا تركزين اهتمامك أكثر في الفترة المقبلة...

✽ ما هي التصرفات التي تضايقتك في الزوجة؟

طبعًا لا بد أن تعرفينها حتى تتجنبينها..

✽ هل يهملك التغيير في حياتك الزوجية... وكيف يكون برأيك؟

وتستطيعين أن تسأليه أسئلة خاصة جدًا تدور حول علاقاتكما الخاصة وعلاقاتكما بعائليتك وعائلته والجيران والأصدقاء ومستقبل الأولاد ودراساتهم...

✽ واسأليه بالأخير: إذا كان عندك مصباح علاء الدين السحري.. وخرج منها

المارد وطلب منك تطلب ٣ أمنيات ويحققها ماذا تطلب منه؟

بهذا السؤال ستعرفين أمنيات زوجك وإذا تقدرين تحققين لو أمنية واحدة له سيكون هذا إنجازًا لصالحك..

اطرحي عليه الأسئلة التي تبينها لكن لا تتناقشين في الأجوبة بنفس الوقت...  
سجلي الأجوبة واستفيدي منها في التغيير ومعرفة كيفية التعامل معه...

وهذه أول خطوة للتغيير للأفضل.

## وقفات للمرأة الصالحة في بيتها مع زوجها..

### الاحترام المتبادل..

تجنب اللوم وإبداء الملاحظات وكشف العيوب في المجتمعات.. وإذا كان لا بد من الملاحظة فمن الأفضل أن تحصل في الوقت الملائم بشكل لطيف لبق بعيداً عن مسامع الناس وعيونهم..

### الشكل الحسن..

الاهتمام بالمظهر ومراعاته في جميع الأوقات هو الطريق الى رضى زوجك ومحبه..

### التوافق في العقليته..

المطلوب من الزوجة أن تسعد زوجها.. وتبتعد عن معاكسته ومشاكسته.. ولا تصر على مطالبها وفرض آرائها..

### التفاهم..

لا تتوهمي أن هناك حياة زوجية لن يحصل فيها خلافات ومشكلات معينة.. لذلك فالتفاهم يجب أن يسود.. والخلاف في حال حصوله يجب ألا يتعدى الخط الأحمر.. وبذلك يعود الونام بعد مرور فترة سوء التفاهم.. وينصح علماء الاجتماع الزوجين الجديدين بأن يتفهم كل منهما نفسية الآخر.. وميوله وشعوره وتصرفاته وطباعه.. وعليهما بالتالي تقديم أدنى حد من التضحية كي يستمر الحب وينمو ويملاً البيت فرحاً وبهجة..

### لا تكوني الشاكية الباكيتة..

كثرة إظهار الشكوى والتعب ونقل مشاكل الطفل الصغير والظن أن ذلك مما يستجلب اهتمام الزوج وعطفه وإحساسه بها فما أن يجلس إلا وتسرد عليه ما حصل من صغيرها من تعب ومرض أو ما شابه ذلك..

فمحاولة التخفيف وتهيئة الجو المناسب له بعد ما يعود من عمله مرهقا هي الأولى ..  
وما أجملها إذا كللت بتخفيف من معاناته وسؤال الله الإعانة له ..

**عليك بالقناعة..**

قال عليه السلام : « انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم» ..

لو أن كل امرأة قنعت بما كتب الله لعاشتها في سعادة بالغة وأبعدت عن نفسها الكثير من الأمراض النفسية والعضوية ..

**حلول الأزمات الزوجية..**

أي حياة زوجية لا بد أن تتعرض في بعض الأحيان للإصابة بالملل أو الفتور ..  
وتضغط الأزمات المالية أحياناً بثقلها على الحياة الزوجية مما يزيد الأمور تعقيداً ..

وينصح خبراء علم الاجتماع الزوجين الجديدين باللجوء إلى الحلول التالية:  
\* اعتماد الحوار في الحياة الزوجية ..

\* الجلوس وجهاً لوجه للبحث عن إيجاد حل ملائم لأي مشكلة قد تطرأ ..

\* محاولة إيجاد هوايات مشتركة بين الزوجين .. فإذا كان الزوج يهوى المطالعة فعلى الزوجة مشاركته في هوايته قدر الإمكان ..

\* في حال حصول خلاف ما .. حاذري من إدخال ثالث .. بل اعلمي على حل كل الخلافات مهما كبرت داخل البيت بينك وبين شريك حياتك .. فمن الأفضل عدم إطلاع أي شخص آخر على ما يجري في المنزل ..

هناك حل بسيط للمشكلات اليومية قد نغفل عنه أحياناً... وهو التجاهل! ليس كل مشكلة من الواجب أن تطرح لنقاش! لن ننتهي عندها! وقد تكبر بعض المشكلات عندما تناقش بطريقة غير صحيحة.. لذلك من المهم تجاهل بعض الأمور وغض الطرف عنها وكأنها لم تحدث... وكما يقال:

وعين الرضا عن كل عيب كليلية      كما أن عين السخط تبدي المساوي  
عندها تموت تلك المشاكل في مهدها قبل أن تكبر.

لا تعتبر السعادة سعادة إلا إذا اشترك فيها أكثر من شخص، ولا  
يعتبر الألم ألماً إلا إذا تحمله شخص واحد.

## ♥ همسات لتعلم فن الرقة مع الزوج ♥

إذا أرادت المرأة أن تملك قلب زوجها وتكمل جمالها فعليها التمسك بذلك المفتاح الماسي الذي به تستطيع أن تسحر به زوجها وتتم به رقتها وأنوثتها.....  
هذا ليس بالشيء الصعب ما عليها سوى الالتزام ببعض الأمور التي تستطيع من خلالها الحصول على تلك الرقة وهي:

١- خفض الصوت.....فما أجمل أن تهمس الزوجة في أذى زوجها الألفاظ العذبة التي تحمي معاني الحب في قلبه.....وتحاول أن تجعل خفض الصوت عادة لها في سائر حديثها.....  
٢- الهدوء.... عليك السيطرة على أعصابك والتزام الهدوء حتى عند احتدام النقاش بينكما أو إزعاج الأطفال لك.

٣- استخدام الألفاظ الراقية..... عودي نفسك على استخدام المفردات اللبقة والمتحضرة في سائر حديثك ومع كل الناس وخصوصاً زوجك وانبذي كل لفظ سيء من قاموسك....

٤- الحنان...كوني دائماً إنسانة حنونة واحلمي بين ضلوعك قلباً رحوماً ينبض بالعاطفة والإحساس.....

٥- الدلال..اجعلي من كلامك ونظراتك وحرركاتك مع زوجك غنج ودلال فذلك من لأمر التي تجذب الزوج وتحرك مشاعره....

٦- ذكر الله...فهذا من الأمور التي تجعل القلب ليناً ورقيقاً ومطمئناً....  
وأخيراً تذكري أختي أنك أنثى وأن القسوة والجفاف تولد الجفاء والكرهية بين الزوجين.....

ولا بد أن أي امرأة تتصف بهذه الصفات هي فعلاً مفعمة بالرقة والأنوثة....

## معالجة كراهيتك لزوجك

لكل داء دواء، ولكل مشكلة حل، ولكل قضية حكم، ولكل متاعب ومعاينة للمرأة وأد للراحة في الإسلام، بتشريعاته وأحكامه التي لم تغادر صغيرة ولا كبيرة في الحياة إلا وضعت لها ما يناسبها من حلول بدقة متناهية، تستعصي على كبار المتخصصين في شتى العلوم الإنسانية، فلا يمكنهم فهم كنهها، أو حتى مجرد الاقتراب من حماها، أو الوقوف على معلم جوهرى من معالمها، وبخاصة ما يتصل بالمرأة عندما تتأبها مشاعر الضيق والنفور والكراهية تجاه زوجها، من غير سبب أو بسبب ظاهر، لأن النفس البشرية بئر عميقة لا يقف على ظاهرها وباطنها سوى خالقها - جل في علاه - ولا يضع الحلول السوية والحاسمة والمريحة لهذه النفس سوى الله تعالى.

لذا جاء الإسلام بالحلول المناسبة لكراهية المرأة زوجها سواء أكانت هذه الكراهية من غير سبب ظاهر أم بسبب، وذلك لحماية أفراد المجتمع من الآثار المدمرة لهذه الكراهية وتداعياتها، إذا لم يتم تداركها بالعلاج الإسلامى الناجع، للقضاء على أساس الداء قبل استفحاله، في الوقت المناسب، وبمتمهى الحكمة والواقعية والإنصاف.

### ماهية الكراهية:

إن الحكم على الشيء فرع عن تصوره، وحقيقة الكراهية وجوهرها يتمثل في أمور معينة، قد تصعب الإحاطة بها، ولذلك يقتضى الأمر ضرورة التعرف إلى معنى الكراهية لغة واصطلاحاً، لأن اللغة هي أوعية للمعاني، فهي تحمل بين طياتها ما يدور في خلد الإنسان، وتعبر عنه كما قال الشاعر:

إن الكلام لضي الضؤاد وإنما جُعلَ اللسان عن الضؤاد دليلاً

وعلى ذلك فإن الكراهية في اللغة: هي مصدر كره، فيقال كره كراهية، والكره - بالضم والفتح - لغتان، وهو يعني البغض، فكَّره إليه الأمر، يعني بغضه فيه.

ويمكن تعريف الكراهية اصطلاحًا: بأنها البغض القلبي، والنفور الذاتي، والرفض النفساني، المتمثل في طغيان مشاعر الصدور والبعد عن شخص معين، بسبب ظاهر أو خفي.

ولا غرابة في هذا، لأن من أحب لسبب فإنه بالضرورة يبغض لضده، لأن الحب والكراهية وجهان لعملة واحدة، ومن ثمَّ يقول الغزالي: كل واحد من الحب والبغض داء دفين في القلب، إنما يترشح عند الغلبة، ويترشح بظهور أفعال المحبين والمبغضين في المقاربة والمباعدة، وفي المخالفة والموافقة.

يؤكد هذا المعنى قول ابن القيم: يجتمع في القلب بغض أذى الحبيب وكرهته من وجه، ومحبته من وجه آخر، فيحبه ويبغض أذاه، وهذا هو الواقع، والغالب منها يوارى المغلوب، ويبقى الحكم له. وبذا يتضح معنى الكراهية باعتبارها ضد الحب، ويضدها تتميز الأشياء.

### لب المشكلة:

لا شيء يأتي من لا شيء، أي أنه لا كراهية بلا سبب كامن أو ظاهر، لأنها شعور يسري في قلب ونبض الإنسان عمومًا، وفي حياة وكيان المرأة على وجه الخصوص، فالمرأة مجموعة من المشاعر والأحاسيس، بل هي رمز الحنان والمحبة والعطاء المتدفق والمتجدد المشمول بالإيثار في أغلب الأحيان، لأنها الأم والأخت والبنات والعممة والخالة... فهي الرحم لكل أبناء آدم ﷺ، لذلك نجدها تشعر بالظلم والقهر، وتتولد بجنبتها نزعات الكراهية والبغضاء عندما تفتقد العدل، وتحرم من مجرد الإنصاف، فهي لا تريد غالبًا سوى السعادة لمن حولها، على أن تشملها أيضًا نسمات الحب الرطبة أو المضمخة

بالعبير الفواح بالرخاء والإخلاص، لقاء تعبها وسهرها ومعاناتها من أجل المشاركة الفعالة في تشييد بنيان الأسرة الشامخ، على أسس من المودة والمحبة والعطاء المستمر.

فإذا جحد دورها، وغمط حقها، ولم ينظر إلا لمفاتها أو لجسدها بعيداً عن مشاعرها وأحاسيسها.. فإنها ستتفر من هذه الحياة، وتقع فريسة في شرك الكراهية، لشعورها بالظلم والقهر والتسلط، والنظرة الدونية ممن حولها، بلا سبب أو منطق مقبول. عندئذ تظهر المشكلة، المبدورة في نفس المرأة منذ مدة - سواء طالت أم قصرت - بعد أن تشبعت جذورها وتشعبت وامتدت في نفسها، بسبب من الأسباب الباعثة على الكراهية، سواء ظاهرة أكانت هذه الأسباب أم خفية، لأنها لم تعالج من البداية على النحو المشروع، ولذلك تؤدي إلى تدمير الحياة الزوجية، في وقت (ما)، وربما بلا مقدمات، أو حتى مجرد شكوى أو تضجر، وهذا هو لب المشكلة.

### الأسباب الظاهرة للكراهية:

يمكن إجمال الأسباب الظاهرة لكراهية المرأة زوجها في نقاط معينة أهمها ما يلي:

١- عدم المعاشرة بالمعروف، أي بترك توجيه أي نوع من الأذى إلى الزوجة بالقول أو بالفعل، أو حتى مجرد التهديد بالعقاب أو بالطلاق أو بالتجسس عليها بلا دواعي لذلك.

٢- عدم الإنفاق أو التقصير عليها بصورة ملموسة، تؤدي إلى حرمان الزوجة ربما من الضرورات، بسبب بخل الزوج عليها أو على أبنائه، بالرغم من سعة يده وظهور غناه، وقدرته على الإنفاق المعتدل بلا إفراط أو تفريط، وهذا البخل والتقتير يعتبر من أهم وأبرز الأسباب الظاهرة لكراهية المرأة زوجها.

- ٣- عدم الاعتدال في الغيرة، لأنها إذا اندلعت شرارتها فقد تحرق البيت، ولكن عندما تمارس باعتدال فإنها تدخل السرور إلى المنزل، لكنها تعني حفظ المرأة وصيانتها، والحرص على كل ما يصون عرضها، تعبيراً عن الحب الصادق، والغيرة المحموده.
- ٤- عدم كتمان الأسرار الزوجية، وبخاصة ما يتم بينهما في علاقتهما الحميمة، وذلك لقول رسول الله ﷺ: «إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته ونفضي إليه، ثم ينشر سرها» وقال ﷺ عن هؤلاء الذين يفعلون ذلك ما روته أسماء بنت يزيد عنه عليه الصلاة والسلام: «فإنما ذلك مثل شيطان لقي شيطانه في طريق، فغشيها والناس ينظرون»، وكفى بهذا تنفيراً، وأي تنفير!

٥- وجود العيوب المنفرة، سواء كانت خلقية أو خلقية، ومن أهمها عدم الحرص على النظافة أو وجود عيب عضوي ظاهر تتعذر معه مواصلة الحياة الزوجية بما فيها من سكينة واستقرار.

٦- وقوع الخيانة الزوجية، لأنه لا شيء يجرح المرأة، بل يطعننها في مقتل سوى إحساسها بتعلق زوجها بامرأة غيرها ويتسع جرحها، ويشتعل قلبها، وتنسحق مشاعرها إذا تأكدت من خيانة زوجها، وقد تسارع إلى إنهاء علاقة الزوجية فلا يمكنها زوجها من مرادها فتزداد كراهيتها له، وربما بلغت حدًا يمكن أن يتصور معه وقوع ما لا تحمد عقباه، بسبب هذا الكراهية المقيتة.

٧- هجر فراش الزوجية بلا سبب مشروع، لأن هجر الزوج لزوجته لا يعنى بالنسبة لها سوى الكراهية المجسدة، والبغض الشديد، وبخاصة عندما يكون بلا حاجة أو ضرورة، ومن غير سبب ظاهر يعود إليها.

تلكم هي أهم الأسباب الظاهرة لكرهية المرأة زوجها، أما الأسباب غير الظاهرة لكرهية لكرهية المرأة زوجها تتمثل فيما يلي:

- ١- غياب أو تغييب مشاعر الحب، لأن عدم الشعور بالحب المتبادل بين الزوجين يجعل العلاقة بينهما مجرد مساكنة، أو زواج مصلحة بارد لا حياة فيه ولا دفء.
  - ٢- افتقاد الشعور بالأمن أو الطمأنينة، بسبب توقعها لغدر الزوج بها، كونه يهددها تصریحًا أو تلميحًا بالزواج بأخرى، لمجرد وقوع خلاف بسيط في وجهات النظر.
  - ٣- الامتناع عن إعفاف الزوجة، بسبب الإهمال لها أو العجز عن إشباعها لأمر ظاهر أو خفي، واستحياء الزوجة من الإفصاح عن رغبتها المضطربة، وشوقها الشديد للمعاشرة، لأنها ترى يهملها.
  - ٤ - انعدام التوافق النفسي، يقول ابن حزم في هذا الشأن: (ترى الشخصين يتباغضان لا لمعنى ولا لعلة، ويستثقل بعضهما بعضًا بلا سبب، فالنفور وعدم التوافق النفسي، وانقطاع التواصل الروحاني بين الزوجين، يعتبر من أدق وأخفى الأسباب، ولعل سببه يرجع لقول رسول الله ﷺ: «الأرواح جنود مجتدة فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف».
- وهذا لا يعني انتشار التباغض بينهما، فلربما يجب أحدهما الآخر، والآخر يبغضه، وبالعكس، فالحب من طرف واحد أمر واقع ومشاهد ولا ينكره إلا مكابر، وعدم التوافق النفسي هو معول هدم للأسرة، إذ لم يتداركه الحرص من الزوجين على الاستمرار لاعتبارات أخرى.
- ٥ - انعدام المصارحة وتأخر المصالحة عند وقوع الشقاق أو ظهور أسبابه، وذلك قبل أن يستفحل خطره، ويهدد كيان الأسرة فالكتمان للآلام المجهولة المصدر وعدم

مسارعة الزوج لاسترضاء زوجته عقب استغضابها مباشرة أو بفترة وجيزة، يغرس في نفسها بذور البغض، ويبعث في قلبها نبضات الكراهية... لاستشعارها الإهانة من زوجها، ولتأخره في جبر ما صدعته هذه الإهانة التي قد لا تغتفر إذا تأخرت المصارحة أو تعثرت المصالحة، بسبب التكبر أو العناد أو التقاعس غير المبرر.

ولا يمكننا حصر أسباب الكراهية غير الظاهرة، نظرًا لتداخلها وصعوبة وضع معيار موضوعي لها، لأنها تتفاوت زيادة ونقصانًا بحسب ما يكمن في نفسية كل زوجة، لكنها لا تخرج - في الجملة - عن ما ذكرناه، من أسباب كامنة تؤدي غالبًا إلى كراهية الزوجة لزوجها، من حيث تدري أو لا تدري، لتراكم أسباب هذه الكراهية في النفس بلا اجتثاث أو تناس أو إسقاط لحساباتها القاسية.

### آثار الكراهية على عرين الزوجية والمجتمع:

إذا استشرت روح الكراهية في الأسرة، واندلعت نيرانها الخفية في جنباتها، فإنها ستلحق الضرر بالزوجة ذاتها، فضلًا عن الزوج والأبناء، ومن ثم المجتمع، لأن الأسرة هي الخلية الأولى للمجتمع، فالكراهية لا يتولد عنها سوى المزيد من النفور، ولذلك يدعونا الإسلام إلى بذل المحبة حتى لمن يعاديننا من إخواننا أو أخواتنا في الدين أو الإنسانية قال تعالى: ﴿ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: ٣٤]، لأن الآثار المدمرة للكراهية قد تدفع بالزوجة إلى التخلص من زوجها غدراً أو العكس، بل قد تدفع بأحد الزوجين إلى التخلص من ثمار هذه الزوجية، بالقتل أو الاضطهاد لفلذات الأكباد من البنين والبنات، بلا ذنب ارتكبه، ولكن ربما يحدث هذا بسبب الكراهية المنغرس في قلب الزوجة لسبب ظاهرة أو خفي، والمجتمع في النهاية هو الذي يتحمل نتائج هذه الكراهية بفقده لبنة من لبناته، وهنا تحدث المعاناة من الاضمحلال والتفكك للروابط الاجتماعية بسبب تداعيات هذه الكراهية، لأن الأم

مدرسة من يحسن إعدادها، يحدد أمة طيبة الأعراق، قوية متماسكة، مترابطة مترابطة، وتلكم أخطر الآثار الناجمة عن كراهية المرأة زوجها.

**العلاج الإسلامي لكراهية المرأة زوجها:**

لا داء بلا دواء، لكن قد يعرفه من يعرفه، وقد يجمله من يجمله، فالبحث عن الدواء لمعالجة الداء، بعد الفحص والتشخيص، أمر لا مناص منه، وداء الأبدان قد يكون من اليسير علاجه، لكن داء النفوس وما ينظم فيها من كراهية عميقة، أو بغضاء شديدة، قد تعجز عنه أنجع الأدوية وأكثرها فاعلية في ظلال الحياة الطبيعية أو السوية لأن الكراهية سرطان خبيث الذي قد يقاوم الدواء، ويعمل على استشراف واستفحال البلاء بانتشار الداء في النفس البشرية الضعيفة لتعاني منه ومن ويلاته ربما حتى الممات.

لكن خالق النفس الذي سواها جل في علاه، يعلم ما ينضوي في نفوس مخلوقاته مصداقاً لقوله سبحانه: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [المك: ١٤] بلي يعلم علماً تاماً شاملاً، لذلك شرع الدواء الناجع لتلكم الكراهية التي تهدد كيان الأسرة، وتنال من نفس وبدن الزوجة، بلا ذنب - أحياناً - ولا جريرة، ويتمثل العلاج الإسلامي لداء كراهية المرأة زوجها فيما يلي:

**( أ ) توافر أسباب الوقاية من سرطان الكراهية قبل الزواج:**

الكراهية لا تتولد في لحظة واحدة، بل تتولد عندما تتوافر بواعثها أو أسبابها، الظاهرة أو الخفية، والإسلام يحض على مراعاة مشاعر المرأة عند خطبتها، فيدعو إلى الأخذ برأيها والاستجابة لرغبتها المشروعة، ولا أدل على ذلك مما ورد عن رسول الله ﷺ: أنه جاءته فتاة فقالت: إن أبي زوجني ابن أخيه ليرفع به خسيسته. قال: فجعل الأمر إليها. فقالت: قد أجزت ما صنع أبي ولكن أردت أن تعلم النساء أن ليس للآباء من الأمر شيء، ولا بد من مراعاة الكفاءة - في الأصل - فالنكاح

يعتد للعمر، ويشتمل على أغراض ومقاصد كالإزدواج، الصحة، والألفة، وتأسيس القربات، ولا ينتظم ذلك عادة إلا بين الأكفاء، ومن مزايا الخطبة أنها تمكّن الخاطب من النظر إلى من يرغب في الارتباط بها، وتمكّنها هي أيضًا من النظر إليه حتى يطمئن قلبها ويشعر بالألفة والمحبة تجاه من يخاطبها بالقدر الذي يشعر به هو أيضًا، فلا يكفي الاعتداد بمشاعر خاطب على حساب مخطوبة، بل يعتد برغبتها معًا، فقد ورد عن المغيرة بن شعبه أنه خطب امرأة فقال له النبي ﷺ: «انظر إليها، فإنه أحرى أن يؤدم بينكما» أي يؤلف بين قلوبكما، ويجمع شملكما على المودة والرحمة، والأحاديث كثيرة في هذا الشأن، كلها تدعو إلى النظر إلى كل ما يدعو إلى الارتباط، وإشباع نهم الرغبة بعد الزواج، لأن من أهم أهداف النكاح إعفاف الزوجين، ولا يتحقق ذلك بصورة مثلى - غالبًا - إلا عن قناعة وطيب نفس ومحبة أو توافق وقبول من الطرفين، وهذه البداية هي أنجح السبل للوقاية من نيران الكراهية التي قد تحدث بعد الزواج، والوقاية خير من العلاج.

### (ب) توافر أسباب النجاح للعلاقة بعد الزواج:

ما سمي القلب قلبًا إلا لتقلبه، وما سميت النفس نفسًا إلا لنسيانها، فالقلب يتقلب بين الحب والبغض، والمودة والنفور، والنفس يعترها الرضا والسخط، وهي عرضة للسلاوان والنسيان بمرور الزمان، لأخطر ما قد يحيق أو ينزل بها من أحداث جسام - غالبًا - تلکم هي الطبيعة البشرية، ومن هنا جاء العلاج والدواء الإسلامي لاجتثاث جذور الكراهية، وتخصيص علاقة الزوجية من برائن داء الكراهية الذي قد يستشري لأسباب واهية ما لم يتم القضاء الفوري على مسبباته وبواعثه، أو تدارك آثاره ومثاليه، بالحرص على إزالتها بمنتهى القوة والحسم من خلال المنهج الإسلامي المتمثل فيما يلي:

١ - الدعوة إلى الصبر أو التصبر، وينبغي للزوجة أن تتعلم كيف تحب زوجها، فإن العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم والحب يتحقق ببذل المزيد من الحب، لكي يحدث

التجاوب بين الطرفين، قال رسول الله ﷺ: «لا يفرق مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر» فالحديث يحض على عدم التباغض بين الزوج وزوجته، لأن لكل واحد منهما من الصفات أو الخصال ما يشتمل على الحميد والذميم، والكمال لله وحده - جل في علاه - فلتنظر المرأة للصفات الحميدة في زوجها، ولتصبر صبراً جميلاً حتى يتحقق لها الخير بفضل التمسك بتلابيب هذا الصبر الجميل.

٢ - علاج نشوز الزوجة بالسبل الشرعية بلا إفراط أو تفريط، وذلك لحسم ووأد مادة الكراهية في مهدها، فلا تتمكن من قلب الزوجة، ولا تجدها موطئاً في نفسها بعد تناولها للعلاج الإسلامي وتجاوبها معه بمتهمي السباحة والرضا، وهذا الحل حاسم مصداقاً لقوله تعالى: ﴿إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا﴾ [النساء: ٣٥].

**(ج) توافر أسباب إنهاء العلاقة الزوجية بصورة سلمية عند استحكام النذور:**

فلا يمكن إجبار زوجة على الاستمرار مع زوج تبغضه أو لا تطيق العيش معه، وذلك بعد استفاد جميع أدوية وسبل تلافي إنهاء الرباط المقدس الذي يجمعها، وبخاصة ما نص عليه الشارع الحكيم - جلّ وعلا - عندئذ لامناص من اللجوء إلى الحلول والأدوية الإسلامية للتخلص من داء الكراهية بصورة سوية، وبغير تداعيات سلبية شديدة أو غليظة على الأسرة، فشرع الإسلام نقض عرى الزوجية المتهاككة بإحدى الوسائل التالية:

- ١ - إعطاء الزوجة الحق في طلب الطلاق بصورة ودية من زوجها إذا توافرت أسبابه.
- ٢ - إعطاء الحق في طلب الخلع، وذلك برد ما أخذته من مهر أو بحسب الاتفاق.

٣- إعطاء الزوجة الحق في اللجوء إلى القضاء لطلب التطليق للضرر أو للكرهية إذا كانت أسبابها ظاهرة، أو تتمثل في جرم وقع على الزوجة، فيمكنها إثباته للتخلص من هذه الزوجية.

تلكم أهم أسباب التداوي والعلاج الإسلامي لكرهية الزوجة لزوجها.

وإذا الحب أتى بذنب واحد جاءت محاسنه بألف شفيح

## خمس نصائح لتحسين علاقتك بزوجك

♥ خصصي وقت أكبر للتكلم مع زوجك حول علاقتكما الزوجية.. وبدل أن تركز على السلبيات في علاقتك الزوجية كوني أكثر إيجابية في كلامك مع الزوج حول علاقتكما الزوجية.....

♥ تكلمي معه عن نفسك وليس عن الأولاد أو عن متطلبات الحياة التي لا تنتهي.. لا تستغلي ساعات الصفاء لمناقشة القروض أو الإصلاحات التي يجب إجراءها داخل المنزل.....

♥ تناولي الوجبات معه.. فإذا كان الزوج يعمل لساعات طويلة فلا تتركي له طعامه في الثلاجة.. بل حاوли الجلوس معه أثناء تناول الوجبة وقومي بالتحدث معه والتخفيف من أعباء وضغوط العمل عند عودته للمنزل..... بهذه الطريقة تساعدنه على الانفتاح أكثر ويصبح هو بالتالي مقدرًا أكثر لما تفعلينه من أجله مما ينعكس بالإيجاب على علاقتكما الزوجية.....

♥ كوني حازمة في وضع وقت محدد للنوم للأطفال.. بهذه الطريقة تكونين قد خصصت وقت أكبر للتكلم مع الزوج بحيث تخصصين وقتًا أكبر لعلاقتك الزوجية بعيدًا عن هموم حياتك اليومية المثقلة بالمشاكل.....

♥ ذكري نفسك دائمًا بأن الزواج الصحي والعلاقة القائمة على التفاهم هي أساس الحياة الزوجية السعيدة.....

فكل خطوة تقومين فيها لتحسين علاقتك مع زوجك ستنعكس إيجابيا على جميع الأطراف.. فكما تفنين نفسك في سبيل تربية أطفالك يجب أن تلتفتي إلى علاقتك بزوجك وأن تعطيه نفس القدر من الأهمية.....

♥ حاولي تنسيق موعد نومكما معا بحيث تذهبان إلى الفراش معا في نفس الوقت.. حتى إذا لم تكوني تشعرين بأنك بحاجة إلى النوم.. ذلك يزيد من الحميمية بينكما ويزيد الدفء في العلاقة الزوجية.....

♥ استمتعي بهذه اللحظات من السكينة والحنان المتبادل واستعيني بها على مشاكل الحياة والأولاد.. بعد أن يخلد إلى النوم يمكنك الخروج ثانية لمتابعة ما كنت تقومين به.....

ويقول علماء النفس إن التسامح أفضل طريقة للتخلص من الشعور بالتعاسة أو المعاناة التي قد نواجهها في رحلة الحياة، لكن البعض يجد صعوبة في التسامح بل واستحالتة.....

ويؤكد علماء النفس أن الحياة يمكن أن تسير بلا عواصف أو زواجع إذا فتح كل طرف أذنيه ليسمع الطرف الآخر.. ويحاول أن يجد إجابة لسؤال شريك حياته ولا يجب أن نلقي بالأسئلة وراء ظهرنا، إن حسن الاستماع من الشروط الأساسية للتواصل الجيد بين الزوجين وهو دليل على الاهتمام والتقدير.....

ويضيف علماء النفس، أن الثقة هي أساس العلاقة الصحيحة بين الزوجين والصدق ركن أساسي في بناء هذه الثقة، وعلى كل من الطرفين أن يكون موضوعياً عندما يتعامل مع الآخر، وأن يتحمل المسؤولية الكاملة عن تصرفاته ولا يحاول إلقاء اللوم أو التبعية على الآخر.. وإذا ارتكب أحد الطرفين خطأ فليعترف به وعلى كل منهما أن يُخصص وقتاً يومياً للحوار مع الآخر.....

## كيف تخفين عيوبك عن زوجك؟



فإذا كنتِ مثلاً لا تحسنين الطهي، علمي نفسك ذلك عن طريق كتب الطبخ وبرامج التلفزيون المتاحة بالعشرات أمامك، واحرصي ألا تذكري أمام زوجك مصادر وصفاتك، بل قولي إنك تعلمتها قبل الزواج.

✽ إن كنت ممن يرتبكن في ترتيب المنزل أو إعداد الطعام وترتيب السفارة قبل وصول زوجك، لا تشعره بذلك أبداً، بل اجعلي حجتك أنك كنتِ منهمكة طوال النهار في أمور أخرى، وحاوولي جهديك أن تقسمي وقتك، كأن تخصصي صباحك للطهي أو لاثم ترتيب المنزل، ويمكنك الاستفادة من خبرة والدتك أو إحدى صديقاتك، ولا بأس أن تطلبي من إحداهن المساعدة قليلاً لكي تعتادي على القيام بكل هذه الأعمال بمفردك لاحقاً.

✽ 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 وتعرضت لموقف معين أمام زوجك أثار غضبك، سيطري على أعصابك قدر المستطاع وأفرغي طاقتك العصبية في مكان آخر بعيداً عنه من دون أن تشعره بشيء حتى تهدئي وترولي أي آثار على وجهك تشير إلى عصبيتك.

✽ إذا كنتِ ممن يغرن على أزواجهن من أي إنسانة أخرى، احرصي ألا تظهر هذه الغيرة أمام زوجك، فلا تتحدثي كثيراً عن الموضوع الذي أثار غيرتك أو أن تذمي المرأة التي تشعرين بالغيرة تجاهها، بل تجاهلي الأمر واشعري زوجك أنك واثقة كثيراً بنفسك.

❖ إذا كنتِ امرأة كسولة فإياك أن تشعري زوجك بذلك، بل على العكس أشعريه دائماً أنك نشيطة تحب الحركة حتى لو كنت غير ذلك، فاحرصي مثلاً ألا يدخل المنزل وأنت نائمة في الفراش، بل اجعليه يراك منهمكة في أعمال المنزل أو المطبخ

❖ تجنبي أن تكوني زوجة مهملة بنفسها، خصوصاً أمام زوجك حتى لو كنت 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 التأي أثناء الحديث والتفكير بما ستقولينه، وأشعري نفسك دائماً أن هناك من يسمعك وأنت تتحدثين ويزعج 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 الجدل 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.