

٥٥ نصيحة من المجريين والخبراء و علماء النفس

للتخلص من نكد الحياة الزوجية

﴿ ١ ﴾ تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها .

﴿ ٢ ﴾ عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك بفهم ووعي التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط .

﴿ ٣ ﴾ لا تدع أي خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي .

﴿ ٤ ﴾ تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضي المرتبط بامرأة أخرى سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة .

﴿ ٥ ﴾ ابتعد عن المثالية وعش حياتك بطريقة طبيعية ،

ولا تتوقع المعجزات .

﴿ ٦ ﴾ أعرب لزوجتك عن حبك كلما سحت الفرصة لذلك .

﴿ ٧ ﴾ حارب في نفسك الإستسلام للهم والقلق ، وكن دائماً بشوش طلق الوجه متفائلاً .

﴿ ٨ ﴾ إياك والنقد اللاذع أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة .

﴿ ٩ ﴾ الغيرة والشك والشبهات أعداءك فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام .

﴿ ١٠ ﴾ اغرس في شريك حياتك الثقة في نفسه وفيك ، وثق أنت فيه ، وابعث فيه الرضى عن النفس .

﴿ ١١ ﴾ لا يكفي أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً في زواجك ولكن يكفي أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب .

- ﴿ ١٢ ﴾ النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب .
- ﴿ ١٣ ﴾ تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك في الحياة .
- ﴿ ١٤ ﴾ اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك ، وأحب له ما تحب لنفسك .
- ﴿ ١٥ ﴾ الأخذ والعطاء ... تعود كل منهما ، ولا تكن أنانياً تريد أن تأخذ أكثر مما تعطي ، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئاً .
- ﴿ ١٦ ﴾ الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف في كل شيء وتمده بالحب والرعاية والحنان ، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها ، والذي يقدر على سد احتياجاتها وأن توقن بأنها

آخر امرأة في حياته .

﴿ ١٧ ﴾ لا تسارع بإتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة ، بل لنظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث .

﴿ ١٨ ﴾ عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذي لم يحن بعد ، وتصرف في حدود إمكانياتك .

﴿ ١٩ ﴾ عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم .

﴿ ٢٠ ﴾ لا تعتمد على الحب فقط ، وإن كان الحب مهماً وضرورياً في الحياة الزوجية .

﴿ ٢١ ﴾ اعط القدوة من نفسك لشريكك في الحياة ، ودع أفعالك تتحدث وتنبأ عن شخصيتك .

﴿ ٢٢ ﴾ لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل

بينكما وحل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة .

﴿ ٢٣ ﴾ احذري أيتها الزوجة صديقاتك اللاتي يتدخلن في حياتك الخاصة وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد .

﴿ ٢٤ ﴾ لا تعجل بتصحيح ما تراه خطأ من شريك في الحياة ، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد ، ولا تضخم الصغائر .

﴿ ٢٥ ﴾ لا بد من تقبل تبعات الزواج ومسئلياته بنفس راضية وقلب مطمئن .

﴿ ٢٦ ﴾ تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما ، وابتعد عن إحراج شريكك في الحياة .

﴿ ٢٧ ﴾ اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة ، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد ، وتقرب أكثر بينكما .

- ﴿ ٢٨ ﴾ أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه ، ولا تسخر من قدراته .
- ﴿ ٢٩ ﴾ الحقوق المالية لا بد أن تحترم ، ولا يتم التساهل فيها فهي من أكبر أسباب الخلاف .
- ﴿ ٣٠ ﴾ حاول دائماً حصر النزاع في دائرة ضيقة ولا تجعلها تتسع وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك .
- ﴿ ٣١ ﴾ لا تسمح لأحد بالتدخل في حياتك ، لا تكن أنت سبباً في ذلك ، فلا تحكي أسرار بيتك لصديق أو قريب .
- ﴿ ٣٢ ﴾ أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الإرتباط به من قبل ، وأنتك فخورة به وبشخصيته .
- ﴿ ٣٣ ﴾ لا تشرك زوجك في أحزانك ، وحاول جاهداً أن

تتغلب عليها وحدك ، ولكن لا تنسأه في أفراحك .

﴿ ٣٤ ﴾ تذكر حسنات زوجك عند نشوب أي خلاف بينكما ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتسيك حسناته ومزايأه .

﴿ ٣٥ ﴾ اسأل نفسك هذه الأسئلة : حتى تدرك مزايأ شريكك في الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح :
■ ما الذي يعجب كل منكما في الآخر ؟!

■ ما الخبرات السعيدة التي مرت بكما ؟!

■ ما النشاط المشترك السار الذي تستمتعان به حقاً ؟!

■ ماذا يفعل كل منكما ليظهر إهتمامه بالطرف الآخر ؟!

■ ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك ؟!

■ ما أحلامكما المشتركة للمستقبل ؟!

﴿ ٣٦ ﴾ في الخلافات الزوجية احذري أيتها أُر
استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسري
زوجك

﴿ ٣٧ ﴾ « تهادوا ... تحابوا » ليكن ذلك شعار الحياة
الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة

﴿ ٣٨ ﴾ الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب
لطلباتها وطلبات الأولاد ، وتختار الوقت المناسب
أيضاً لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك
الزوج ، أحياناً يكون الوقت المناسب الذي تختارينه
ليس هو الوقت المناسب حقاً ... فكري مرة
وأخرى ...

﴿ ٣٩ ﴾ كرامتي ... كبريائي ... كلمات للشيطان ينفث
بها في قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول
بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن
التصالح ... هل يصح هذا بين الأزواج !؟ .

﴿ ٤٠ ﴾ لا تلغي وجود زوجك ... ولا تلغي وجود زوجتك ...
فالشورى مهمة في الحياة الزوجية ، لا بد أن
يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية وأنه
كم غير مهمل .

﴿ ٤١ ﴾ لا تهرب ... لا تهربي من المنزل عند نشوب
المشكلات ، فالهروب ليس وسيلة للعلاج ... لا
مانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لتصفية
الخلافات .

﴿ ٤٢ ﴾ لا تضايقي زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا
يخصك ، أو تحاولي التطلع على أسرار لا يريد
كشفها لك ، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضي
إلى مكان آخر يستريح فيه .

﴿ ٤٣ ﴾ لا تتعدي عن زوجك ، وتجعلي لنفسك قوقعة
تجلسي فيها وحدك ، ولكن شاركه بقدر الحاجة
حياتك اليومية .

﴿ ٤٤ ﴾ إذا كنت امرأة عاملة فتذكري أن بيتك هو مسئوليتك الأولى ، فحاولي التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت .

﴿ ٤٥ ﴾ لا تتجهمي إذا حضر أهل زوجك إلى البيت ولكن كوني مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم ، وأعلمي أن زوجك يشعرك عندها ويتعرف على انبساطك ...

﴿ ٤٦ ﴾ أكرمي حماتك وناديتها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة ، ولا تحاولي الإختلاف معها ، واذكري ابنها بالخير أمامها .

﴿ ٤٧ ﴾ الجار ثم الجار ... فقد وصى به رسول الله ﷺ ، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته في الأفراح والأطراح .

﴿ ٤٨ ﴾ الإختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالباً إلى

اختلاف القلوب فوافقي زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة .

﴿ ٤٩ ﴾ الهدوء الذي يحتاج إلى الزوج في البيت يمكن أن تحصيلي عليه عن طريق شغل الأولاد في نوع من الألعاب يحتاج إلى شحذ الذهن ، مثل ألعاب الفك والتركيب ... وغيرها .

﴿ ٥٠ ﴾ أبناؤك نعمة كبرى ، فلا تجعلهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم ، والإنشغال عنهم بأي شيء .

﴿ ٥١ ﴾ اقرأي عن سيكولوجية الطفل ، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسني تعامله وتتجنبي ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية ، وبقية من الصراعات النفسية فيما بعد .

﴿ ٥٢ ﴾ كوني عوناً لزوجك على الطاعة ، واطلبي الآخرة كما تطلبي الدنيا .

﴿ ٥٣ ﴾ الإسراف مفسد للحياة الزوجية ، مضيع لنعمة الله تعالى ، والله لا يحب المسرفين ، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة .

﴿ ٥٤ ﴾ سعادتك الزوجية لا تعني خلو الحياة الزوجية من المشاكل ، وإنما تعني قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها ، وألا تؤثر في العلاقة بينك وبين زوجك .

﴿ ٥٥ ﴾ احذري الاختلاف مع زوجك أمام الأولاد أو علو الصوت أمامهم ، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة والتقليد قبل أي شيء آخر ... هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد .



المراجع

المراجع

- [١] تفسير القرآن العظيم ، الحافظ بن كثير القرشي
الدمشقي .
- [٢] فتح الباري بشرح صحيح البخاري ، الإمام بن حجر
العسقلاني .
- [٣] صحيح مسلم بشرح النووي ، الإمام النووي « يحيى
شرف الدين » .
- [٤١] نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار ، الإمام محمد بن
علي الشوكاني .
- [٥] الإصابة في تمييز الصحابة ، الحافظ بن حجر
العسقلاني .
- [٦] الطبقات الكبرى ، الإمام محمد بن سعد الزهري .
- [٧] البداية والنهاية ، الإمام ابن كثير القرشي الدمشقي .
- [٨] حلية الأولياء ، الإمام أبي نعيم الأصفهاني .

- [٩] السلسلة الصحيحة ، العلامة ناصر الدين الألباني .
- [١٠] روضة المحبين ، الإمام بن قيم الجوزية .
- [١١] الإسلام والتربية الجنسية ، د / وجية زين العابدين .
- [١٢] تحفة العروس ، محمد مهدي الاستانبولي .
- [١٣] سيكولوجية الجنس ، د / يوسف مراد .
- [١٤] صحتك النفسية والجنس ، د/ عبد الرحمن عيسوي ،
على عبد الحميد سيد .
- [١٥] الزواج والاستقرار النفسي ، د / زكريا إبراهيم .
- [١٦] الأزمات الزوجية وعلاجها ، د / محمد زكي
شافعي بك .
- [١٧] سيكولوجية المرأة ، د / زكريا إبراهيم .
- [١٨] الصحة النفسية للحياة الزوجية ، أ / صالح عبد العزيز .
- [١٩] دع القلق وابدأ الحياة ، ديل كارينجي .
- [٢٠] كيف تعيش حياة زوجية سعيدة ، أ . عادل فتحي
عبد الله .