

الباب الرابع

المرأة الأخرى في

حياة زوجك

وكيفية إحتواء المشكلة

الباب الرابع

المرأة الأخرى فى حياة زوجك

وكيفية إحتواء المشكلة

إذا كانت الحياة الزوجية مسبحة تتوالى واحدة تلو الأخرى فى نظام بديع إلا ان بها وقفات تستدعى الإنتباه ولو قليل حتى يمكن للمرء أن يعاود التسبيح فى حلقة كاملة متكاملة ، يجمع بالود والحب والتفانى وجميع معانى الألفة والمودة بين حياتها، تلك الوقفات تجعلنا نلتقط أنفاسنا ونحسب ما لنا وما علينا .

أقصد سيدتى إن إستمرار الحياة الزوجية قد تعترضه بعض النقاط التى يجب الوقوف عندها ومراجعة النفس .

وإذا كنا قد استعرضنا بعض المشكلات التى تعترض طريق الحياة الزوجية ، واستعرضنا بعض الصفات المذمومة التى تكرر من صفو الحياة الزوجية نتيجة تعلق المرأة بها ، فإننا

يؤثر الحديث في العصر المعاصر عن مشكلة حظيرة بعير من زورقك أحداً فنحيد به بئمة ويسرة في غير هوادة إبنها المرأة الأخرى.

ومعذرة سيدتي فقد ساقني الحديث عن العلاقة الزوجية إلى الحديث عن المرأة الأخرى في حياة الزوج ، فمن هي تلك المرأة وهل هي موجودة فعلاً أم أنه شبح من نسج الغيرة القائلة ، وما هي مواصفاتها ؟.. ومن السبب في اتجاه الزوج إليها بمشاعره .. وما هو العلاج الذي يجب عليك إتخاذة لاسترجاع روجك ؟.. وهل يقع العبء على الروح كلية ؟.. أم أنك الملام الأول والأخير ؟..

سيدتي .. تعالى بطرح الأمر بطريقة جلية واضحة بدون مجاملات حتى تضع أيدينا على موضح الخطأ كي يتم علاجه ، وبالصبر يمكن أن يعود الطائر إلى عشه سالماً . وليس أمنه سوى العفو وسعة الصدر .

عزيزتي .. إبنى أرجع كل المسؤولية في اتجاه الزوج إلى امرأة أخرى إليك أنت ، فأنت المسئول الأول والأخير عن

إنحراف زوجك مزاجياً وبالتالى إتجاهه إلى امرأة أخرى ،
لأنك لم تستطيعى الاحتفاظ به ، واحتواءه فى أحضان المحبة
والرقة وعذوبة القول والفعل .

سيدتى . . ماذا تملكين من أسباب الاحتفاظ بالزوج ..؟ إنك
تملكين بالتأكيد جميع الأسباب ، إلا إنك قد تجهلين أساليب
التعامل مع الزوج ، حتى يتحصن أمام رقة ونعومة المرأة
الأخرى التى تحاول بمختلف الطرق عن علم أو غير علم ،
أن تجذبه إليها ، لإثبات قدرتها بل وتمكنها من إجتذاب حتى
الرجل المحصن أو الرجل المتزوج .

قد تعلمين أسباب الاحتفاظ بالزوج إلا أنك قد تتجاهلينها نتيجة
بعض النصائح الخاطئة سواء من الأقارب أو الصديقات ، أو
إنك قد تتسنيها فى زحمة الحياة ، متوجهة بكل عنايتك إلى
الأبناء وشئون العمل داخل وخارج المنزل .

بادئى ذى بدء لابد أن تضعى نصب عينيك أنك زوجة قبل أن
تكونى أما ، وحببية أو زوجة مختارة أو منتقاه بعد عناء
البحث عن شريك الحياة ، قبل أن تكونى مديرة للمنزل ،

إذن عليك الاحتفاظ بتلك الصورة فى عيون زوجك ، فلا تشغلك مهام الحياة عن ذلك ، لابد وإننى أتح على هذا الطلب أن تخصصى وقتاً كافياً بما لا يقل عن ساعة فى اليوم للجلوس مع زوجك بعيداً عن مشاغل الحياة ، وتتاولى معه أطراف الحديث .

اجعليه يتكلم معك يَجول فى خاطره من أفكار ، وما يدر فى ذهنه من هواجس أو أفراح أو أحزان ، كونى له مستمعة جيدة حلقى معه فى آفاق الطموح ، واهدنى معه فى سكينه .

أستوعبى مشكلات عمله وشاركه مناقشاتها ، أى نوع من المشكلات سواء إتجاه أهله أو الأطفال أو الأقارب أو الجيران ، إذا طرحها عليك فعليك بالإتصات له والإتصات إلى حلوله ، بادليه الرأى وإثنى على ما وصلت إليه أفكاره من نتائج .

شجعيه ، باركى خططه ، إهتمى بخطواته خطوة بخطوة ، وذلك فى أثناء جلستك معه اليومية ، مع إعداد بعض المشروبات أو شئ من الحلوى الخيفة فى أثناء تلك الجلسة.

لا تهمل مظهرك ، ولكن دون مبالغة حتى لا يتسرب إليه
الاحساس بالغربة عنك ، فينتابه الشعور بفقدان الأمان
وبالتالى تقوم الحواجز بينكما ، اجعلى المناقشة مثمرة وهادئة ،
لا تصرى على أرائك ، أفسحى له الطريق ، بثى الثقة فى
نفسه ، وعلى صعيداً آخر اجعلى المناقشة فى موضوعات
عامة ، أو جعليه يتحكم هو فيها بطرح كل يحتمل فى ذهنه .

وأرجو أن تغطى سيدتى إلى أن الجفاء وقسوة الزوج وسوء
معاملته للمرأة قد لا تقسدها ، فهى تملك من الحكمة ما يجعلها
تستوعب كل ذلك من أجل الأبناء ، وهى غريزة طبيعية ،
ولكن سيدتى نجد ان القسوة والجفاء وسوء معاملة الزوجة
والزوج وقد تؤدي إلى احراق الزوج .

وسبل الإحراق كثيرة ونحن بصدد الحديث عن إتجاه الزوج
بكل إهتمامه إلى المرأة الأخرى .

وإذا كانت الزوجة تقع فى بؤرة إهتمام الزوج فى وقت
الخطوبة والأيام الأولى للزواج ، فعليها ألا تنتظر ذلك دائماً
معتمدة على أن ذلك أمر مفروغ منه بحكم إنهما أصبحا فى

مكان واحد ، فهي تنتظر منه الإهتمام بها ، وتتصرف تجاهه بلا مبالاه ، وشيئاً فشيئاً تتعود ذلك فحين ينتظر هو منها الإهتمام ، ومن هنا تبدأ أسوار الحديد فى الارتفاع بين الزوجين وبالتالى جفاء المعاملة وهروب الزوج إلى من يتسم لديها رحيق الإهتمام والتشجيع ، ومشاركته شعوره . وهناك من السيدات من تجعل من الرجل بطلاً مغروراً فى كل خطواته ، حتى يصبح ثابت الخطى على طريق الحياة ، ومن هنا يشعر بالتناقض بين معاملة زوجته له ومعاملة المرأة الأخرى ، لذلك أرجو منك أن يكون إهتمامك بزوجك مركزاً فى المشاعر الدافئة ، والعلاقة الوثيقة .

إطرحى الأعباء اليومية جانباً حتى لا تعجزى عن تقديم أرق المشاعر لزوجك .

ولكن سيدتى ما هو نوع الإهتمام بزوجك ؟.. هل تحاصرينه بالأسئلة ليل نهار بحجة إهتمامك به ؟.. هل توجهى له التعليمات فى كل صغيرة وكبيرة بحكم إهتمامك به وبصحته ؟.. هل تحاصرينه بكوب اللبن والأطعمة الصحية

الخالية من الدهون التى تسبب الكوليسترول ، ومنع الأطعمة
التي ترفع الضغط ، الذهاب إلى الفراش مبكراً حتى يتسنى له
الذهاب إلى العمل مبكراً ، وإلقاء الأوامر بأن يلبس هذا
ويترك ذاك ، إلى غير ذلك من تعاليم ، ونصائح ونظم
وقوانين ، وأن كانت كلها تتبع من الإهتمام به إلا أن الإهتمامك
في وضع دستور الإهتمام به قد يأتى بنتائج عكسية تماماً
فيضيق الزوج بتلك القيود .

ولكن كيف يكون الإهتمام ..؟ إنه يكون بمراعاة لشعور
الزوج ومشاركته أفراحه وأحزانه وتفضيل مصلحته على
مصلحتك، والإهتمام بالمشاعر وتوجيهه بؤرة شعورك
وعواطفك تجاهه .. وهكذا .

إنه ليس من العبث أو من الرجعية إذا غومل الزوج بكلمات
المجاملة الرقيقة على كل فعل يقوم به ، حتى إذا أراد الذهاب
إلى " المطبخ " أو أراد فعل شئ بيده ، فلا بد ألا يوبخ لعدم
قدرته على فعله كما تفعلينه أنت ، كما يجب أن تجامله

بكلمات الإعزاز والإكبار إذا سرد عليك قصة أو موقفاً يعبر
عن إنفراده يتفوق معين في مجال العمل .. وهكذا .

سيدتي .. بقى جانب الأطفال فمهما بلغ عدد الأطفال لديك،
فأرجو أن تجعلى من زوجك الاهتمام الأول ، ولا مانع من
أن تشركيه في مشاكلهم ولكن ليس بالشكل الذى يضنيه
ويجعله هائماً حائراً نفسياً ، فالمرأة لها قدرة أكبر على العطاء
والتضحية ، فكوى متوازنة لا تبعديه تماماً عن الأطفال
بحجة ألا تشغليه أو تضعى وقته أو بحجة التضحية وإنك
تحملين القدر الأكبر من الأعباء ، فإذا كان ذلك تقانياً من
وجهة نظرك ، فإن يبعد الزوج نهائياً عن جو الأسرة
والاندماج بين أشخاصها ، والشعور بأنه رب هذه الأسرة ،
وبالتالى يشعر بعدم الانتماء مما يساعد على سهولة انجذابه
إلى المرأة الأخرى .

فلتكن تصرفاتك كلها تحوى معنى الحب والاحترام والتفانى
والاندماج ، كل منكما يده في يد الآخر ، فلتتشابك الأيدي
لحفاظ على الأسرة .

وإذا وجهت الحديث شطر الاحتفاظ بالزوج فليكن هناك القدر الوفير من العناية بنفسك ومظهرك إلى جانب العناية بمنزلك وأطفالك ، وإذا كان الجانب الجنسى ثقل أهميته من قبل الطرفين بمرور الوقت ، فعليك ألا تهمل مظهرك مهما كانت الظروف ، فزوجك يريد ألا تقع عيناه إلا على كل حسن ، ولكن دون تكلف أو مغالاة في العناية بمظهرك على حساب أشياء أخرى .

كوني جميلة مبتسمة وضاعة ، فعليك أن تقضى إلى أن هناك مراحل قد يضعف فيها الزوج فيلجأ إلى المرأة الأخرى مع تزايد إرهاقك بالأطفال ومشاكلهم ، وأعباء المنزل ، وإهمالك لمظهرك .

فالمرأة الذكية يمكنها أن تحتفظ بزوجها كشريكة مدى الحياة ، رافعة هامتها ، ومقدراً لها كل جميل ، فلا يمل مؤنسيتها ومصاحبيتها ، فتكون هي بؤرة اهتمامه وحبه واحترامه وتقديره .

بقيت نقطه أرجأت الحديث فيها سيدتى ، وهى عمك خارج المنزل ونتائجه ، فقد يؤدى تقدمك في عمك وذكر ذلك دائماً ، وتحقيق المركز المرموق دائماً قد يشعره بعدم الأهمية لديك وأنت لست في حاجة إليه ، قد تذكرين له دائماً ذلك بحسن نية إلا أنه في أحيان كثيرة لا يأخذ الأمور بذلك المغزى ، ويترجم ذلك بتحول اهتمامك إلى العمل كليه ، وإنك تحقّق فيه خير النتائج ، فيتجه هو إلى من تشعره بأهميته وجوده .

فيحسن بك سيدتى في تلك الزاوية أن ترجعى ما واصلت إليه إلى وقوفه بجانبك ، إن تشجّيعه لك قد أتى بنتائج طيبه معك ، فلا تنسى كلمات المجاملة الرقيقة التى تشعره بأنه شريك في هذا النجاح والتقدم ، وبالتالي لا يكره الإنسان فعلاً قد شارك هو فيه وبالتالي لن يكره حديثك عن تفوّك في العمل.

ولكن من هى المرأة الأخرى في حياة زوجك ؟.. وهل هى فعلاً تحتل مركزاً داخل ذاكرته أو فكره ؟.. إنها سكرتيرة العمل أو المكتب إذا كنت أنت لا تملكى اللباقة في الكلام واللباقة البدنية.

إنها إحدى الزميلات في العمل إذا كنت لا تحسنين الإتصالات
لزوجك ومشاكله وانفعالاته ، وتعاملينه بجفاء ، إنها زميلة
الطريق إذا كنت أنت قد بدأت الإهمال في مظهرك .

إنها الحب الأول ، أو زميلة الدراسة ، حين لا تملكين أنت
التأثير العاطفي .

سيدتى .. تستطيعين أن تتغلبى على ضعف زوجك تجاه
هؤلاء ، إذا احتفظت بذلك الخيط الحريري بينك وبينه ، على
ألا يكون رباطاً واهياً لا يتحمل الشد والجذب .

تحدثنا سيدتى عن الحفاظ على الزوج ومحاولة اجتذابه دائماً ،
خشيه الاندفاع إلى امرأة أخرى ، لكن ماذا يحدث وقد
تعرضت لهذا الموقف لا قدر الله .

أهمس في أذنيك وأعود فأكرر ، إياك وإياك والغضب الشديد
والثورة العارمة ، إنها لن تزيد " الطين إلا بلة " .

حاولى بقدر الإمكان ألا تصدرى الحكم عليه بالإعدام ،
حاولى أن تلتزمى الهدوء والسكينة والصبر ، راجعى نفسك

أكثر من مرة من زوايا مختلفة ، ففي معظم الأحيان تكونين أنت المخطئة دون أن تدري ، حاولي ألا تبغدي وجداناً عنه، فهذه قمة السلبية ، وحاولي ألا تصبي جام غضبك .

أصلحي العيوب التي صارحت نفسك بها في صمت بقدر الإمكان، لأن المرأة الأخرى سرعان ما تظهر عيوبها

إذا أصلحت أنت عيوبك ، فيجد الزوج فيك ما افتقده فيها ، ويعود الطائر إلى عشه ، ليجد فيه الراحة والسكينة والأمان ، حاولي أنت أن تلتزمي بضبط النفس ، كوني على قدر وافي من الذكاء والهدوء ، ولا تعرضي بوجهك عنه فذلك سلبية منك ، ولكن اهتمي بمنزلك ومتطلباته ، واهتمي بأطفالك ، واهتمي بصفة دائمة بمظهرك ، ووجهي اهتمامك به أيضاً كالمعتاد ، بل زيدي في ذلك الاهتمام ، واكتفي بأن توجهي عليه نظرات اللوم والعتاب الصامتة ، فهي بمثابة السياط التي ترجع المذنب عن ذنبه ، وحذار سيدتي أن ترعجي مسامع أبنائك بمشاكلك حتى لا تتكون لديهم الكراهية والعداء لوالدهم، وقد يتمادى الابن في الدفاع عن عش أسرته فيتوجه

إلى المرأة الأخرى بأصابع الجريمة ، كما حدث في قصة
المُدْرسة التى قتلها طالب لديها في الفصل الدراسي ، وما
أعتقد أن ذلك الشاب قد اندفع من جراء نفسه ، وإنما أعتقد أن
لأُمه دوراً كبيراً في اغتيال براءة طفولته بتعكير صفو
مسامحه بقصص مشاكلها مع الوالد واتجاه الوالد إلى تلك
المرأة ، فما كان من ذلك الطفل أو الشاب إلا الاندفاع
لتخليص الأب من برائن تلك المرأة التى لا يعلم إلا الله ما
كان يكمن في مكنون نفسها ، وهل هناك علاقة بينها وبين
الأب فعلاً ؟.. أو هى من صنع تلك المرأة الغيورة ..؟ أعود
فأكرر سيدتى لا تشركى أبناك في تلك القضية بالذات ، ولكن
ماذا لو كان الأبناء على وعى أو قدر من النضج يسمح لهم
بتفهم الأمر وملاحظته ..؟ في هذه الحالة حاولى أن تُغيرى
من وجهة أنظارهم، وأن تدمجهم في بعض الأنشطة التى
تتمى مواهبهم أو الانغماس في مذاكرتهم إلى أبعد الحدود ،
وحاولى أن تفصلى تماماً بينهم وبين تلك المشكلة ، فقد
يحدث ما لا يحمد عقباه .

ولكن ماذا وقد أنت مجهوداتك بنتائج مثمرة ، وعاد الزوج إلى رشد ، وعاد إليك نادماً مبدئياً أسفه ، أو لمحت في عينيه ما ينم عن الندم والألم ؟.. فماذا يكون موقفك أنت ؟.. في هذا الصدد تقول الأستاذة الأمريكية التي تقوم بإعطاء دورات تدريبية حول فن السعادة الزوجية ، وفي نفس الوقت هي مؤلفة كتاب " الزوجة والحبية " ، وأنتى أنفق معها في نفس الرأي الآتي ذكره :

إنه يمكنك أن تطوى صفحه الأحران ، وشيناً فشيناً سرعان ما تلتئم الجراح ، ولا يبقى لديك سوى تقديم أجمل مشاعر الود والمحبة والتفاني في الإخلاص ، ولا تكرر ذكر زلاته ، ولا تنهمري عليه بسيل الاتهامات ، فمعاملتك له بالود كفيل بأن يرجعه إلى صوابه ، على أن يجد لديك إمرأه جديدة تماماً ، خاليه من السلبيات التي دفعت للاتجاه للمرأة الأخرى كوني له أختاً بكل ما تحمله تلك الكلمة من معان ، كوني له أماً حانية ، فلم تكن تلك الرحلة سعيدة كما تعتقدين دائماً، تضاربت فيها الأحاسيس والمشاعر والتردد وعدم الارتياح ، فاحتويه بجانبك ، كوني له نعم الصديقة حين

يَتَطَلَّب الأمر ذلك ويريد أن يسر إليك ببعض الأمور ، كوني له زوجة حنوناً مشرقة إذا تَطَلَّب الأمر ذلك . كوني سنداً لا قيوداً ، اجعلي قيدك له هو الحب الصادق فيبادلك حباً بحب مضاعف فتحلقان معاً في سماء السعادة .

ما هي علامات وجود المرأة الأخرى في حياة زوجك ؟..

سيدتي .. كيف تتعرفين على وجود المرأة الأخرى في حياة زوجك ؟.. وكيف تتغلغل تلك المرأة في حياتك الزوجية ؟.. وهل تغفلين وجود تلك العلامات أو تتجاهلينها ؟.. وهل هي مؤشر لخطر قادم أم إنها علامات عابرة أعطيتها أنت أكثر من أهميتها ؟.. طبعاً ليست هناك قواعد ثابتة لاستشعار تلك الأمور ولكن هناك عدة مواقف وعواصم يمكن أن تكون مؤشراً يدل على وجود المرأة الأخرى بالإضافة إلى الإحساس الداخلي لديك أنت سيدتي على ألا يكون إحساساً مريضاً مرجعة كونك امرأة غيورة تغلب عليك تلك الصفة ، ومن تلك العلامات :

* إذا اضطربت مواعيد حضور الزوج إلى المنزل دون مبررات تذكر أو مبررات معقولة قد يدل هذا على مجرد التوتر في العلاقة الزوجية وقد بدء الزوج يتجه لأصدقائه التماساً للموانسة فليس هذا دليل على وجود المرأة الأخرى، ولكن حاذرى من معاملة الزوج كالمخبر السرى فقد تكون أسباب اضطراب مواعيده أسباباً معقولة أو فعلاً يخرج عن إرادته هنا نجد أن الإحساس لدى الزوجة يبينها بما في الأمر.

* حنين الزوج الدائم إلى مصاحبة الأصدقاء ومشاركتهم أوقاتهم وهذا يدل على فتور العلاقة الزوجية إلى حد كبير.

* يتكلم الزوج بإعجاب عن إحدى الزميلات بتكرار دائم ويمكنك الاستنباط بأنه ينصرها دائماً سواء لأحسنت التصرف أو أخطأت .

* الثورة والضيق لأنفه الأسباب ، وتكرار الخلاف لأسباب واحدة من قبله .

• انعدام الحوار بين الزوجين ، وضيق الزوج بهذا الحوار .

• يكون الزوج دائم التعبير عن الأوقات التي يقضيها خارج المنزل هي أسعد لحظاته .

• أما إذا كان الزوج من نوعية خاصة ، فهو يزيد في الاهتمام بتلبية طلباتك ، ولكن مع وجود الفتور في العلاقة الزوجية وهذا شئ تتبئك به حاستك كإمرأة وفي هذه الحالة عليك ألا تحملي الأمور أكثر مما تحتمل ، وفي نفس الوقت عليك ألا تهملی وجود تلك العلامات فتصلی إلى مرحلة الندم .

• سارعى بالنظر في المرأة ولاحظی ما بدى عليك من تغيرات نتيجة إهمال مظهرک ، سارعى بوضع ريجيم لإتقاص وزنك ، سارعى بتوفير الوقت الكافى للحديث مع الزوج ومؤانسته . وتذكرى دائماً أن الحب ليس الغزل والهيام من قبلك أو من قبل الزوج .

فالحب هو دائماً هو التفاهم والصدقة والاقتراب المعنوي لكل
منكما بالآخر ..

كنت أود ألا ألحق تلك الخاتمة بذلك الجانب من هذا
الحديث ، ولكنه القدر الذي قد يريد لك الانفصال عن هذا
الزوج .

ماذا يكون رد الفعل لديك إذا تحكمت الأقدار وتدخلت لتفصل
بينك وبين زوجك ..؟ أتستسلمين للأحزان والعزلة واتهامه
بالنكران والجحود ، وتوجيه اللوم إلى الحظ الشقي الذي زج
بك إلى تلك الضائقة ..؟

لا ياسيدتي .. إطوي تلك الصفحة تماماً ، وابدني صفحة
جديدة تعتمدين فيها إلى حد كبير على الله وعلى نفسك ،
وضعي جل اهتمامك في الصلاة وبعض الأنشطة التي تعود
عليك بالنفع ، ولا تتوجهي بالشكوى إلى الصديقات
والأقارب ، ولا تنقلي عليهم بأحزانك ، فهذا الأسلوب لا
يثير سوى العطف والشفقة بشكل مؤقت سرعان ما ينقلب

إلى الملل والهروب ، فتصبح صحبتك ضرباً من الوجيعة
والسام .

سيدتى . . في هذه الحالة اسمحي لنفسك بالتناجى مع نفسك
على انفراد ، ضعي خطوطاً جديدة في حياتك ، فالمرأة التى
يهجرها زوجها تشعر بأن مصدر السعادة والحب قد نضب .

لا يا سيدتى أنت وحدك مركز أساسياً في تلك المشكلة ،
فانفضى تراب الحزن والشكوى وتوجيه الاتهامات ، واتجهي
إلى نفسك وأطفالك ، كونى حريصة مع الصديقات اللاتى قد
يرهن مصاحبتك وأستطيع أن أوجه لك النصيح في بعض
نقاط ذكرتها لنا كاتبة أمريكية شابة عانت من نفس المشكلة ،
وكيف استطاعت التغلب عليها ، فأوردت لنا خلاصة تجربتها
في هذا الموضوع ، فأتت معها نتائج مثمرة :

* لابد أن تعترفى بينك وبين نفسك بأن الوضع الاجتماعى
قد تغير ، وعليك مواجهة التغيرات النفسية المترتبة على
ذلك .

• الاعتماد على النفس كلية في مواجهة المشكلات حتى لا تضطرى إلى الوقوع في أزمة جديدة لرفض الأصدقاء أو الصديقات مساعدتك وأنت بوضعك الجديد

• حاولى عدم الإقبال على الأبناء للحصول منهم على الدفء العاطفى الذى تفقده الزوجة برحيل الروح ، وحاولى ألا تستدرى عطفهم بالطرق المعهودة باستثارة غضبهم نحو أبيهم أو البكاء الدائم .

• حاولى ألا تتجهى إلى الهروب من المشكلة بالاندماج في الأكل ، أو تناول الأقراص المهدئة أو النوم لساعات عديدة ، أو الدخول في مشروع عاطفى جديد لإثبات ذاتك ... لا يا سيدتى .. كل هذه الحلول ينجم عنها مشكلات يصعب حلها ، فهى حلول واتجاهات لا طائل من ورائها سوى سلبيات جديدة في حياتك .

• حاولى أن تشغلى نفسك بأعمال نافعة أو تدمجى فى عمالك الفعلى الأساسى فهو يعود عليك بنتائج مبهجة حين تحصلين على التفوق فيه .

• اختاري بقدر الإمكان الصحبة المرحّة في غير ابتذال ،
وتجيبى الحديث مع الجارات والصديقات عن الزوج .

• حاولى مساعدة الآخرين بقدر الإمكان مثل رعاية أطفال
العائلة الذين يستحقون ذلك أو دور رعاية الأطفال أو
المسنين ، وكل ذلك يأتى بنتائج تعزز من استقرارك
النفسى والمعنوى إلى حد كبير .

• ضعى برنامجاً لتجديد منزك إذا سمحت لك الظروف ، ثم
ضعى برنامجاً للرحلات وتغيير الأماكن التى تذكرك
بالزوج السابق .

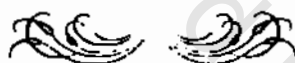
• إذا كان بيدك موضوع الانفصال فعليك أن تعدى نفسك
لتلك المرحلة من عدم الاستقرار ، ولكن عليك ألا تدعيها
تطول بك فتتخرطى فى الأخران .

• عليك التأقلم على الوضع الجديد إذا هجرك الزوج لا قدر
الله بأن تكونى مرفوعة الهامة واثقة بنفسك ، حتى لا
يتزعزع إيمانك بالقضاء والقدر في تسيير أمور حياتنا .

وأخيراً وليس أخراً أتمنى أن تتحاشى وقوع مثل هذا الموقف
بقدر الإمكان .

وفقك الله وهداك إلى سواء السبيل . الذى يثرى حياتك
الزوجية بالخير والحب والتفاهم وحسن المعشر والتآلف والود
والرحمة والمشاركة النبيلة الإيجابية فائقة الحسن والروعة .

سيدتى .. احرصى أن تجيدى عزف تلك السيمفونية ذات
اللحن الرائع بأنامل من ذهب حتى تصل إلى أسماع زوجك
ووجدانه فتمتلك عليه أحاسيسه ومشاعره فتتركى بذلك أثراً
جميلاً في محيط أسرته بالحب والخير والأمان .



الخاتمة

سيدتى ، كونى ينبوع صافيا يتدفق بالحب والحنان والخير والمجاملة ، عودى إلى صرح العطاء والتضحية بدون حساب حتى ينجذب للمثول أمامك كل من تأقت نفسه إلى المساعدة من أسرتك ، كونى عاقلة رزينة لا تدخرى سبيلاً لإسعاد زوجك وأطفالك ، كونى طوقاً للنجاة يمتد لزوجك وقت الشدة ، عودى للاقتناع بخيلاء زوجك برجولته وعذابه وشقائه من أجلك وأجل أبنائك ، فلم تعد ثورته تيهأ وفخراً بذاته كما كان في الماضى وإنما أصبحت ضغوط الحياة كافية لتلك الثورة ، كونى يداً حانية عليّة ، وكونى ظلالاً فى أوج سكير الحياة .

عودى إلى الأثوثة وسحر الرقة والدلال ، فالرجل لم يعد فى حاجة إلى من يناطحه العقل والتصرف والقول .

ويكفيه ما يعانيه منك فى مجال العمل فأنت تتازعيه المنصب والكرسى والمكتب كما تتازعيه رضاء الرؤساء فى العمل ، عودى صاغرة إلى قيم ومبادئ الوالدة والجدة فلم تنتج هذه المبادئ سوى العظماء من المشاهير ذوى المراكز المرموقة

عن جدارة واقتدار ، إحتوى زوجك وأولادك بغيض من
المشاعر الفياضة والحنان المتدفق ، اغرسى فى أولادك
وزوجك مهما كانت طباعه حب الخير والعطاء والود
والمؤانسة .

وأخيراً سيدتى أرجو أن أكون قد أسديت النصح إليك عن
طريق الجمع بين تعاليم الأديان السماوية وبين بعض إرشادات
مدارس الفكر الميتمة بالدراسات الاجتماعية والنفسية ، أرجو
أن تجود القبول بصدر رحب ، وسعة أفق تمكنك من الأخذ
بسبل النجاح فى حياتك الزوجية .

وأخيراً أدعو لك بالسداد فى خطواتك حتى تصلى بأسرتك إلى
ما يرنو كل فرد فيها من نجاح .



مع تحيات المؤلفة

سوزان أغا

فهرس

الباب الأول

٨.....العلاقه الزوجيه

الفصل الأول

١١.....رأى الدين فى معامله الزوج

الفصل الثانى

١٨.....كيفية التعرف على شخصية الزوج

الفصل الثالث

٣٧.....كيفية التعرف على شخصية المرأة وصفاتها

الباب الثانى

الفصل الأول

٧٣.....إغتراب الزوج

الفصل الثانى

٨٤.....عمل الزوجه

الفصل الثالث

٩٤.....المشكلات الماديه

الفصل الرابع

مشكلات عائلة الزوج ١٠٠

الباب الثالث

فنون العلاقة الزوجية أسبابها وعلاجها ١١٢

الباب الرابع

المرأة الأخرى في الحياة الزوجية ١٢٤

الخاتمة ١٤٧

رقم الإيداع ٩٥/١٠٠٩٢

التسجيل الدولي /

تصحیح الاختصاص المتلبيه

للمصححة	للمطر	للخطأ	الصواب
٥١	١	يبد	يبد
٦٠	١	لثبيته	لثبيته
٦١	٥	لأن	لأنه
٦٨	٢	لخلاف	لخلاف
٧٥	٥	لأثر	لأثر
٧٧	٢	لتنوعين	لتنوعين
٧٧	٣	لضغرة	لضغرة
٧٩	٦	لأختيار	لأختيار
٨١	٣	لأبناء	(مكررة)
٨١	٣	لأنه	لأن
٨١	١٢	لحيلة ردهام	الحيلة ودهام
٨٢	١٢	لإلتفاف	لإلتفاف
٨٧	٢	لميتها	لميتها
٨٩	٦	لويك	لويك
٩٠	٦	لمرحله	لرحله
١٠٧	١٣	ولده	ولده
١٢٨	٦	في منك بجول	منك بما بجول
١٢٨	الأخير	الخيلة	الخيلة
١٢٩	٦	جطيه	جطيه
١٢٩	٩	طيمة	طبيعة
١٣٠	٦	مغرورا	مغرورا
١٣٤	٧	أهمله	باهمله
١٣٦	٩	لثلاث	لثلاث
١٣٨	٦	للحبة	للحبة
١٣٨	١١	لله	لله
١٤٠	١٢	لأصفت	لأصفت
١٤٨	١	لبيض	لبيض
١٤٨	٨	لجود	لجود

تصحیح الاخطاء المطبعية

الصالحة	السطر	الخطا	للتصواب
٤	٨	أنتلجيك	أناجيك
٥	١٣	كسى	كن
١٣	٩	أر ردها	أوردها
١٥	٩	توى	تر
١٥	١٢	بسمهم	بسلم
١٦	٣	أوليت	أوليت
١٦	الأخير	أولية	أولية
١٩	١٠	لشخصيك	لشخصيك
١٩	١١	لهظنه	تصلحى
٢٠	١٠	لهتاد	لهعاده
٢٠	١١	لظفى	لضفى
٢١	٢	تزيك	تزيده
٢١	٤	لزالدة عن	لزالدة به عن الحد
٢٢	٤	الزهر	لزهو
٢٢	١١	دالم	دالما
٢٢	١٣	منه	منك
٢٣	١٢	لتنميط	لتنميط
٢٣	١٦	الإلهام	بالإلهام
٢٦	٨	لأه	لم لأه
٢٦	١٦	كثلى	كثف
٢٦	الأخير	لصتنمى	لصطنمى
٢٧	١١	لأن	لأه
٢٨	١٤	لصرف	إلى صه
٣١	١١	ولكنه	ولكنه
٤٣	الأخير	لتمروا	تمروا
٤٥	٦	ولا	لا
٤٦	٢	لأسمى بالملك	لأسمى بالملك
٥٠	٢	ولها	ولعها