

المشكلات الزوجية وكيفية علاجها

تأليف

سوزان عبدالمجيد أغا

دار زاد للنشر والتوزيع

١٣ ميدان التحرير - القاهرة - تليفون: ٥٧٥٨١١ - ٥٧٩٣١٨٨

info@zadmall.com

zadmall.com

obeikandi.com

محتويات الكتاب

مقدمة

٥

❖ الباب الأول : المشكلات العامة

٩

- ١- اغتراب الزوج ١١
- ٢- عمل الزوجة ١٧
- ٣- المشكلات المادية ٢٢
- ٤- مشكلات عائلة الزوج ٢٥
- ٥- الفراغ ٣١
- ٦- عدم وجود مشاكل ٣٦
- ٧- فتور العلاقة الزوجية الأسباب والعلاج ٣٨

❖ الباب الثاني : علاقات الزوج الخاصة

٤٥

- ١- نزوات الزوج ٤٧
- ٢- علامات وجود المرأة الأخرى ٥٥
- برنامج سلوكي ١ ٦٠
- برنامج سلوكي ٢ ٦٣

٦٧ الباب الثالث : مشكلات متنوعة

٦٩ ١- إدمان التلفزيون

٦٩ ٢- الهروب إلى المقهى

٧٠ ٣- الأب الحاضر الغائب

٧٠ ٤- إدمان التلفزيون

٧١ ٥- تعصب الزوج القروي

٧٢ الباب الرابع : قالوا عن الزواج

٧٧ الخاتمة

مقدمة

عزيزتي الزوجة ... عزيزي الزوج ... أعزائي كل من هو مقبل على الزواج ... عزيزي كل من مارس التجربة بكل حلوها ومرها عزيزتي كل زوجة أقيمت على الحياة الزوجية بتفائل وانسجام وأصرت على نجاح الرحلة حتى تؤتي بشمارها المرجوة .

عزيزتي فتاة اليوم المقبلة على الزواج .. ماذا بعد رحلة إعداد وتجهيز عرس الزوجية ؟ عزيزي الشاب ماذا بعد أن شاركت خطيبتك رحلة الحب والجمال والأناقة ؟؟

أعزائي كل من الزوج والزوجة هل انتهت رحلة كل جميل وأنيق ومبهر ؟؟ هل انتهت رحلة طيات الحب والتسامح والتفاني في إبراز كل الإعجاب وتمسك كل منكما بالآخر .

لا سيداتي سادتي إن رحلة تكوين عرس الزوجية بكل حلاوتها وتفاؤلها إن كانت قد انتهت ، فلنبداً رحلة أخرى رائعة هائلة ولكن بشكل أكثر جدية والتزام هي مرحلة الزواج نفسه وتكوين أسرة سعيدة هادئة يشوبها جو من الوئام والاستقرار والسعادة .

ولكن سيدتي ... سيدي هل رحلة الزواج تمر دون مشكلات أو عقبات تهدد الاستقرار والاستمرار ... نعم سيدتي إن هذا يحدث في كثير من الأحيان ... بل في معظم الأحيان أن وجود شخصين تحت سقف واحد كل له عاداته وتقاليده وأسلوب إدارة حياته قد يتعارض كل منها مع الآخر ولو إلى حين ... حتى يتم التفاهم والانسجام .

إن صفة التسامح وتقبل الآخر التي كانت تسود أيام الخطبة لا بد أن تستمر في مرحلة الزواج حتى لتكون هي قاعدة التعامل والتفاعل لكل منكما مع الآخر بشكل متآلف .

وإذا كان هذا الكتاب الذي بين يديك سيديّ يستعرض معك بعض المشكلات التي قد تعترض إبحار سفينتك بهدوء وأمان ... فإنه يعرض لك أيضاً بعض الحلول التي تساعدك على الرسو على بر الأمان .

إنها الحياة سيديّ ... ليست وقفاً على السعادة فقط وإنما كما يقول القرآن الكريم بسم الله الرحمن الرحيم " خلق الإنسان في كبد " صدق الله العظيم، فقد تكون الحياة الزوجية بها بعض المعاناة حول شيء ما ، ولكني سيديّ قد أسدى لك النصيحة ، لا تدعى تلك المعاناة أو تلك المشكلات تصل بك إلى جو من الاختناق والسلبية واقفة موقف الحائر السلبي حتى تحيطك المشكلة وتصل بك إلى حد وقف المسيرة . وهذا هو الفشل بعينه .

لا سيديّ ... إذا علمت أننا جميعاً نمر بمشكلات عديدة في حياتنا الزوجية ، ولكنها تختلف كل منا عن الآخر فكل منا له مشكلاته المختلفة عن الآخر وكل منا يختلف عن الآخر في أسلوب المعالجة ... إلا أن العلماء والخبراء قد يجمعون على طرق الحل مع قليل من الاختلاف ، فلك أن تختاري طرق التعامل مع المشكلات، وطرق التصرف في الحلول .

مثلاً لقد عرضنا لبعض المشكلات التي تنشأ نتيجة السفر أو اغتراب الزوج وهناك مشكلات تنشأ بسبب البطالة أو كثرة وقت الفراغ لقد تناولناها بالشرح الوافي ووضع الحلول المناسبة .

كما تناولنا أيضاً مشكلات بسيطة أخرى تتعلق ببعض السلبيات في العادات والتقاليد التي قد تروق للطرف الآخر فمثلاً هناك مشكلة خاصة بالزوجة وهي وقت الفراغ وعدم وجود مشكلة فهناك الحياة المادية الميسورة ، والحياة الترفيهية الميسورة فتلجأ الزوجة إلى اختلاق المشكلات والتقنن في التركيز على سلبيات السلوك لدى الزوج ، كالتعصب الشديد للكرة أو إيمان التلفزيون أو إيمان الحديث التليفوني ... وهكذا .

كما تناولنا أيضاً مشكلة علاقات الزوج ونزواته وهي أحد المعاول الشديدة التي تساهم في هدم الحياة الزوجية ، كما تساهم في زلزلة الاستقرار وخاصة إذا لم نتعامل الزوجة مع الأمر بحكمة وحكمة وهدوء واتزان .

لقد تناولنا تلك المشكلة سيدتي أيضاً بنوع من وضع الحلول والبرامج لكيفية استعادة الزوج ولكيفية استعادة الثقة به ... وكيفية استعادة الثقة بالنفس أيضاً .

كل هذا سيدتي لا بد أن يصاحبه الهدوء والسكينة والتعامل الجيد والتسامح والتفاهل حتى تستعيد الأسرة حالة الأمان والاستقرار في جو من المودة والرحمة والحب والتفاهل .

"والله ولي التوفيق"



obeikandi.com

الباب الأول المشكلات العامة

obeikandi.com

١- اغتراب الزوج

تجمعت الأسباب وتشابكت الأيدي وتحالفت الأقدار على أن تعيش بعض الأسر حالة من التشتت وعدم الاستقرار نتيجة لسفر أو اغتراب عائل الأسرة أو ربان السفينة لجمع المال لمحاولة رفع مستوى معيشة الأسرة ولكن سيدتي ما جدوى هذا السفر وترك مهمة مباشرة الزوجة والأبناء ورعايتهم معنوياً وما هي مضار ابتعاد رب الأسرة عن أسرته لفترات طويلة تتخللها بعض الأيام القلائل التي يقضيها رب الأسرة مع ذويه كالضيف .

سيدتي نعود إلى بداية المشكلة وكيف وصل بنا الأمر إلى هذا الحال من التشتت والتفكك الأسري وطبعاً قبل أن تشير أصابع الاتهام إلى الزوج نفسه بحجة الطموح والسعي إلى الرزق أينما كان لا بد أن نحاول إرجاع الأسباب إلى أصولها الحقيقية وهي أنت عزيزتي حواء نعم أنت ، أنت وراء الأسباب الخفية التي تدفع الزوج إلى الاغتراب أنت التي تحاولين دائماً التذمر من قلة الإمكانات، أنت التي تطلبين أكثر من قدرات الزوج ، أنت التي تحاولين التشبه بالأخريات من الأقارب والجيران أنت تحاولين اقتناء كل ما يصادفك في غدوك ورواحك من أشياء لك غنى عنها أو لا غنى لك عنها ، أنت تحاولين تضخيم مشكلات نقص المادة حتى يتخيلها الزوج شبحاً يحاول أن يقهره حتى آخر الدنيا . حتى آخر العمر . طبعاً سيتبادر إلى ذهنك أنني ضد فكرة سفر الزوج وبحثه عن المادة والحد من طموحاته

لا سيدتي إنني أؤمن بفكرة السفر والبحث عن الرزق أينما كان وإنني أؤمن بالانفتاح على العالم والسفر والترحال من بلد إلى أخرى فإنه يزيد الإنسان حنكة

وخبرة وتجربة ، إلا أن ذلك لابد أن يكون قبل الزواج والالتزام برعاية أسرة مكونة من زوجة وأبناء مهما كانت مراحل عمرهم . إن الشباب عندما يسافر للخارج فيحاول تحقيق أهدافه من تكوين بعض الأموال التي تمكنه من إتمام زواجه ووضع حجر الأساس لحياته العائلية ولكن فيما عدا ذلك فإن سلبات الاغتراب تتعدى ايجابياته بشكل كبير حتى لنجد أن الكثيرين تتنابهم حالات الألم والندم لما يعانون من الآثار المترتبة على الاغتراب وترك الأسرة بجميع مشاكلها وإذا كنت تهتمين بهذا الأمر فتعالى نستعرض أهم هذه السلبات التي تصيب الأسرة من جراء اغتراب الزوج . ومدى انعكاس تلك السلبات على معنوياتك أنت شخصياً وبالتالي معنويات الأبناء، ألا تشعرين سيدتي أثناء رحلة توديعك لزوجك ببداية رحلة شقاء لا حدود لها، لقيامك بدور الأب والأم معاً، هذا الدور الذي لم تخلقي من أجله إلا فى الحالات القصوى كالترمل مثلاً لا قدر الله ، ألا تشعرين أنك وحيدة تعانين الخوف والذعر من مجرد الخروج بمفردك أو المكوث بمفردك ، ألا تتشككين من محاولة تقديم الخدمات لك من قبل الأصدقاء والرجال ألا تحسب عليك ابتهاماتك ؟ ألا تحسب عليك خطواتك ألا تشعرين بخوف اقتراب أزواج صديقاتك منك ؟ أو شعور صديقاتك بذلك .

إننا حقاً معاناة لا تساويها معاناة أخرى ولا تعوض عنها أثمان الأشياء مهما كانت سواء بعض الأجهزة الفاخرة أو المجوهرات أو غيرها ، انظري إلى مرآتك انظري إلى الأيام التي تنساب من بين أيديك وأصابعك انظري إلى الليل الصامت الحزين الذي تقضيه بين جنبات منزلك دون أنيس أو جليس تفرق بينكما الأميال ولا يدفى وحدتك بعض الكلمات عبر الأثير التي لا تغنى عن وجود رب الأسرة بين أبنائك .

انظري إلى نظرة الانتظار فى عيون أبنائك فى الأيام العادية أو فى المناسبات

حيث لا تستطيعي مهما أوتيت من لباقة وكياسة تبرير غياب الأب بمختلف الحجج والأقوال فإن ذلك لا يشبع احتياجاتهم حتى إلى تلك النظرة الجانبية، الردود التي يحيط بها الأب الأبناء ولغتهم بها يشعرون بالدفع والأمان بوجود الأب . وهو الأمان وهو الحنان وهو رغد العيش وهو الحماية مهما كانت مراحل عمر الأبناء ، أي إنك قد تتذرعين بالاعتقاد أن الأبناء ما زالو فى مراحل صغيرة من العمر قد يحتاجون فييا إلى الأب قدر احتياجاتهم إليك لا عزيزتي فإن الطفل يحتاج إلى عطف الأب مهما كان عمره ، فهو يستقى منه روح التصرف فى جميع التصرفات، فلا تغريه ببعض الألعاب التي تحضرها إليه للتسلية عن وجود الأب فيو يسبب له الخواء النفسى والتصدع المعنوي ؛ أما إذا واصل الأب اغترابه ووصل الأبناء إلى سن الطفولة المتأخرة فإن حل المشاكل النفسية تصيب الطفل أو الطفلة لأنه يشعر بافتقاد شيء ما ولكن أقرانه مهما كانت سعة ذات يده فإنه يتباهى بوجودها ولكنه فى أعماق نفسه يشعر بانتقاص شيء ما لا يعوض عنه أبدا ، أما إذا وصلنا إلى مرحلة المراهقة وتمادي الأب فى غيابه عن أسرته فلن يتقبل الأبناء وجود ذلك الضيف بينهم لأكثر من عدة أيام فلم يتعودوا وجوده ولم يتعودوا تلقى التوجيه منه أو الأوامر بل تعودوها من الأم ولم يتعود الأب نفسه وجوده معهم فيحدث التصدع النفسى لديه فلا يقبل أن ينازعه أحد قيادة الأسرة ولا يقبل الأبناء قيادة ذلك الغريب، كما يرفض الأبناء سلوك التقويم من الأب أو الاعتراض من الأب فلم يعتادوا ذلك الحزم منه من قبل فى تلك الأيام المعدودات التي يقضيها بينهم كل عام أو عامين حيث اعتادوا أن يلهمو معهم ويمرحوا دون التعرض لمشاكلهم مخافة أن تنتهي تلك الأيام القلائل فى الانغماس فى تلك المشكلات ومحاولة إيجاد الحلول لها . من هنا نتفتح شخصية الأبناء بين أم تهدم صرح وجودها متربعة على عرش المنزل بما يصاحب ذلك من توجيه وإرشاد ونصح فلم تعد هى تلك المثل الأعلى وبين أب لم

يعتادوا هم أن يكون مثلهم الأعلى فلم يعد بالنسبة لهم سوى مصدر الإمداد المادي فقط ذلك الإمداد الذي يتضاءل معه إحساسهم بوجوده كموجه أو صاحب سلطة التوجيه والإرشاد لا سيما إذا وضحت علامات الخلاف بين الأم والأب أمام الأبناء في اختلاف وجهات النظر بعد هذا العمر المديد من الاغتراب .

ولكن ماذا نفعل إزاء هذه المشكلة أبعودة الأب أدرجه ؟ فيأخذ بروح التكيف مع أسرته مسلماً بالاكفاء بالإمداد بالمال فقط . أم يسلم الأب بوجوده كضيف بين أسرته وفي منزله ؟ إنها معاناة لا يستطيع أحد أن يقيم مداها إلا من عاشها وتجرع مرارتها ، إنها الاختيار بين أمرين ؟ كلاهما أمر من الآخر .

وما موقف الزوجة في ذلك الوقت ؟ حيث تقف في مفترق الطرق فإنها تشعر بما يشعر به الأبناء فقد تحس بثقل وجود هذا الرجل بالمنزل كما تشعر بشقاء أبنائها من جراء الهوة السحيقة التي تحدث بينهم وبين الأب ، فلم يعد ذلك الأب الحاني عليها فقد تغير فلم يتعود صفاتها أو ردود أفعالها فيقوم بالتعليق القاتر أو الساخر الذي لا تتقبله في أحيان كثيرة ، أو يقوم بالمقارنة كما يحدث في معظم الأحيان حتى لتمتد تلك المقارنات إلى تصرفاتها وتصرفات أبنائها ومنزلها وذوقها هذا ناهيك عن الشوارع والازدحام والميادين والجو والأتربة وسوء المعاملة وما غير ذلك من ترفع واشمئزاز قد يثير حفيظة الزوجة في كثير من الأحيان . طبعاً سيدتي أنا لست ضد السفر والتعرف على عادات الشعوب والإطلاع على مختلف نظم الحياة خارج البلاد ولكنني ضد تلك النظرة الساخرة التي يعود بها الإنسان من الخارج مهما كانت طبيعة عمله وطبيعة البلد التي تعامل معها .

وإذا تركنا الجوانب النفسية السلبية التي تعود على كلا الطرفين من جراء الاغتراب قلهم أبناء نستعرض سلبيات وجود المادة بعد هذا العمر المضني وهل

تعوضنا تلك الحفنة من المال عما سببه لنا وجودها من آثار جانبية إنها أسئلة تدور بخلدني بعد أن قمت باستعراض بعض الحالات التي تغيب فيها الأب محاولاً أن يعوض أسرته حرمانها منه بكثرة الإمداد المادي لهم .

انعكاس كثرة المادة على الأبناء:

إن طبيعة الأم وما يشوبها من طغيان العاطفة وتغليبها كطبيعة أي امرأة على أي تصرف فإن الأم تحاول أن تعوض أبنائها على عدم وجود الأب بالإغداق عليهم بالهدايا والنقود حتى لتصبح حياتهم درب من الفوضى لسرعة تلبية المطالب وخاصة المادية هذا من ناحية الأطفال أما إذا تجاوز الأبناء سن الطفولة فإن كثرة المال لديهم تجعلهم محط الأنظار من الأصدقاء والزملاء فإما أن يثير ذلك حقدهم ومقتهم وإما أن يتقرب إليهم الأغراب من أجل المادة فلا تكون هناك الصداقة الحقة فتكون روح الزعامة عند الابن بتفوقه المادي حتى ليتركه أصدقاؤه في الوقت الذي يعجز فيه عن تدبير المادة اللازمة لالتفاف أصحابه حوله .

من هنا تتكون الكثير من العقد النفسية فلا يثق الطفل أو المراهق في تلك الصداقة حيث إنها مرتبطة بالمادة وموقوتة بفقدانه إياها كما إنه قد يعتاد ذلك فيصاحب العنف والضجيج طلبها أو أحياناً قد تصاحبها الحيلة والدهاء وهذا أضعف الإيمان إن لم تمتد يد الابن للسرقة لا قدر الله .

سيدتي تلاحظي أنني أحدثك عن السلبيات التي تحدث من جراء الاغتراب ولكن لا أقدم لك الحل أو المعالجة لأنني أؤمن أنني لا بد أن أقضى على السبب الجوهرى لتفشي تلك المشكلة حتى لا نتولد تلك المشكلات .

تعالى سيدتي وأعيدي حساباتك فطالما إنك سيدة متزوجة إذا لا ينقصك المنزل أو العيش السعيد فهو موجود ، إذا ماذا ينقصك ؟ ... أهى بعض الأجهزة وبعض

الحلى؟

فهل يساوى تحطم معنوياتك تلك الأشياء التافهة أتعوضك تلك الأشياء انحراف سلوك الابن أو الابنة ، أتعوضك الشقة التملك تلك الشعيرات البيضاء التى تكاثرت فى رأسك؟ أتعوضك رصيدك بالبنك عقوق أبنائك دون مردود؟ هيهات عزيزتى حواء هيهات أن تحصلي على كل شيء دون معاناة يعلم الله ما تخلفه من آثار محزنة هيهات ... هيهات عودي إلى الالتفاف حول زوجك وأبناءك، لا تدفعيه إلى تلك المحنة جزاك الله كل خير .



٢- عمل الزوجه

من المشكلات التي تواجه قارب الحياة الزوجية وهي مشكلة تكاد تعصف به تماماً هي مشكلة عمل الزوجة وهي تشكل اختلافاً جذرياً في وجهات النظر في الحياة حتى ليتشبث كل منكما بوجهة نظره ، فأنت تحرصين على تحقيق الذات والكبرياء والكرامة إلى آخر ذلك من تلك الاعتبارات أو المقولات على حد أصح ، وهو يتشبث بشرقيته ورجولته وكرامته ويجد أن هذه القوامة مرجعها ، الإنفاق كما يشير القرآن الكريم بذلك في قول الله تعالى " الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا " صدق الله العظيم، إلى أي مدى يمكن أن يحتدم الصراع بينكما ، إنها مسألة جوهرية قد تعصف بكل منكما على حده في أقصى بعد عن الآخر ، فما هو الحل في تلك المشكلة إذا أردت أن أسدي لك النصيحة سيدتي ، وأنا امرأة مثلك فاسمحي لي أن أتحدث معك بإفاضة في هذا الموضوع حتى ليكن له عدة أفرع نتناول كل منها على حدة .

سيدتي : إذا وضعت نفسك أنت مكان الرجل وفكرت بعقله ، فإذا كان الرجل يحبك ويحترمك ، ألا يحس بالوحدة وعدم المشاركة بسبب عدم وجودك معه أثناء تناول أي من الوجبات مثلاً ، ألا تحرميه من وجودك أثناء يوم العطلة بحجة أنك تستغلين هذا اليوم لترتيب المنزل وإعداد بعض الأشياء وتجهيزها للأسبوع القادم ، وألا تتشغلي عن مشاركته متابعة برامج التليفزيون المحببة إليه بحجة التوجه للراحة والاسترخاء بعد عناء يوم طويل من الإجهاد والتعب ألا تتصارع أفكاره حينما تخرجين للعمل بكامل زينتك لكي يراك زملاؤك وزميلاتك في أبيهي صورة لك ، وهو لا يرى منك سوى العيوس والكدر والإرهاق ، والملل والضيق والقوى

المشكلات الزوجية وكيفية علاجها

المنهكة ، فكل طاقائك قد استنفذت أثناء وجودك بالعمل ، أحس الرجل أنه فارسك وقائد سفينتك ، وأنت تقفين معه في المنزل على قدم المساواة من حيث الخروج في نفس الموعد ، وأحياناً قد تتركه بالمنزل إذا ألم به بعض التعب بحجة عدم وجود أجازته أو عدم رغبتك في تعطيل عملك .

سيدتي : ماذا عن راتبك الشهري اعتقد أنه يسبب بعض المشكلات سنتناولها بإفاضة في حينها .

من جانب آخر قد لا يحس الزوج أنه يقع في بؤرة الشعور والاهتمام لديك فيشعر بالإهمال ، الذي قد يدفعه إلى الشجار الدائم والقسوة في معاملتك واختلاق أسباب الاختلاف أو التذرع بالأسباب الواهية لإيجاد المشكلات التي تعطلك عن العمل ، هذا إن كنت أنت تتصرفين بقيمة المثالية من هذه الناحية .

سيدتي ، ماذا عن حالتك النفسية ولتزانك المعنوي هل تستطيعي أن تكلمي جماع ثورك وأنت عائدة من العمل في يوم مملوء بالعناء ، لتضطدمي بهذا الزوج المنهك المتعب مثلك تماماً ، يكفي أن ينطق أو يعبر أحدهما عن استياءه لأحد الأشياء أو المواقف حتى تقوم مشجرة حامية الوطيس عناصرها كلها متأججة مشتعلة مبعثها تؤثر الأعصاب والمخاطر .

وإذا كنت قد استشهدت بهذين البيتين في أحد مؤلفاتي السابقة فاسمحي لي أن أوردتها في هذا الموضع حيث تفيد معانيها كثيراً . فيقول الشاعر :

خذي العفو مني تستخدميني مودتي

ولا تنطقي في ثورتى حين أغضب

فإنى رأيت الحب في القلب والأذى

إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب

هذا الشاعر يعبر عما يدور بخلدّه ويحتّم في نفسه كرجل وعما يريده من زوجته في لحظة الثورة والغضب ، فأنى لك أن تقابلي غضبه برد فعل هادئ وأنت نفسك في حالة عصبية ثائرة لما تلاقيه من معاناة ليومك بالعمل فأصبحتما تعيشان نفس الظروف سوياً في لحظة واحدة ، كيف تستطيعي معاونة زوجك على تخطي مرحلة الغضب والثورة التي تصاحبه أثناء أو فور عودته من العمل بعد يوم منك مملوء بمعاونة العمل .

معذرة سيدتي إن كنت اختلفت معك في هذه القضية واقفة إلى جانب الزوج بكل الأسباب المنطقية التي تساعدك على ترك العمل والبحث عن ذاتك داخل المنزل ، ولتصهري داخل بوتقة الحب والعطاء وإنكار الذات حتى ليصبح كل جزء من منزلك وكل لحظة من حياة زوجك تنطق بجذك واجتهادك وجمال بصماتك وانعكاسات روحك الجميلة الخلاقة داخل منزلك ، وليدر زوجك في ذلك من السحر والجمال والانبهار الدائم والفخر والتفاخر بك بين أقرانه وأحبائه ، كوني نياشين تسجيل تقدمه ونجاحاته التي تعود عليك بالخير والتباهي والعزة والكرامة ، فالرجاء كل الرجاء ألا تجعل نقطة الخلاف هذه معوقاً يهدم حياتك الزوجية ، ولتعطه الراية ولتكوني دافعاً له على تحقيق التفوق والعطاء لعمله .

أيّها الزوجة كوني شاطناً ترتمي في أحضان الأمواج العاتية فلتحتويها وتسنو عبيها ، ولا تكوني موجة عارمة تاكل الشيطان بلا رحمة أو هودة وتجور عليها فتذهب بها القهقري ، رغم تباكيك عليه وزهوك وانتصارك في آن واحد .

عودي سيدتي إلى رشدك وصوابك ، واجعلي ملئ عينيك زوجك ومنزلك ، واملئي قلبك حباً وحناناً تقدميه على من اخترت لك زوجاً وشريكاً لحياتك ، وعلى من اختارك مزاراً وينبعاً للرد والراحة لبيتها إياك طيلة أيام حياته بمختلف مراحلها.

عودي سيدتي إلى منزلك خضوعاً لرغبة زوجك كي تحققي ذاتك من خلال جمال مظهرك فلم تعد نساءنا تحملن من الأنوثة سوى الأسم فقط أما الشكل فتد طغت عليه المساحيق تحاول إخفاء عيوب كثيرة وأياما رسمت خطوطاً من الإرهاق والتعب والتمزق بين العمل والمنزل ، عودي سيدتي كي يراك زوجك تلك المرأة الجميلة الرقيقة الوديدة الحانية الشاعرية ، التي كان يراها أيام الخطبة ، فيخلب جمالها قلبه ، ويذهب سحرها لبه ، أين أنت سيدتي من هذا الشكل الجميل لقد ارتسمت خطوطاً من الجدية الزائدة ، التحرر الزائد أو الإهمال القبيح . الذي ينفر زوجك منك ، فيفر من أمامك تاركاً منزله المهمل فلم يعد واحتة الجميلة التي يستجم فيها مع محبوبته الرقيقة.

كوني امرأة متجددة مبدعة خالقة اتركى العمل الذي يفرض عليك الرقابة والنظام الحرفي القاسي الممل اجعلي يوماً للخروج والنزهة مع زوجك ، اجعلي يوماً لزيارة الأهل والأصدقاء ، اجعلي آخر يقضى داخل المنزل الأنيق البسيط ، غيري أركان ونظام منزلك ، فعملك لا يتيح لك وقت الفراغ الكافي كي تقومى بمثل هذه الأعمال التي تكسر حدة الملل والرتابة لدى الزوج وهى من أشد أعداء الحياة الزوجية ، سيدتي لا تبخلي على زوجك بمجهوداتك كي تدخريها لخدمة الآخرين . فى مجال العمل ، فأجواء العمل لا تحتاجك فيلادنا مليئة بالرجال ، نعم لقد اثبتى وجودك واعترفت الدنيا بأنك قادرة على الأعمال المكتبية وغيرها من الأعمال الخارجية فلا تكوني حجر عثرة فى سبيل تقدمه ، لابد إن تعترفي سيدتي أن عملك خارج المنزل له سلبيات على منزلك وعلى المجتمع ، أفيقي أيتها المرأة ، ولترجعي إلى حرمك العظيم محترمة رغبة زوجك فى بقائك بالمنزل طائفة له صاغرة لطبيعة تكوينك الأنثوي الجميل الذي حباك الله إياه لتعتني به لا أن تشويهه بسياط من الفوضى والإهمال والمعاناة .

بأي حجة كانت سواء تحقيق الذات أو الكبرياء والكرامة أين تذهب كرامتك وأنت تخالفين زوجك وتذهبين للعمل رغم أنه ، أين كبرياءك ورتبتك في العمل ينتقص من قدرك ويعنفك حين تتأخرين أو تهملين في بعض جوانب خطوات العمل، أين كبرياءك وأنت تبكين لرئيس العمل معذرة عن غيابك ، أو تتأخري بأي حجة كانت سواء مرض ابنك أو زوجك أو المواصلات أو غيرها

أطيعي زوجك سيدتي إذ كانت هذه أحد نقاط الخلاف في حياتك الزوجية ، وامحي أسباب الخلاف وأظنك سوف لا يلحق بك الندم أبدا ، ولتشغلك متطلبات الحياة الجادة منها والترفيهية داخل محيط منزلك وأسرتك .



٣- المشكلات المادية

سيدتي أن المشكلات التي تترتب على الماديات تعتبر بمثابة السهم الفائز القاتل فى جسد الحياة الزوجية لذلك اسمحي لي سيدتي أن انتحي بك جانباً لأبتك النصيح والإرشاد ، فأرجو أن تتقبلي كلامي لأنني أعرف الكثيرات من النساء اللاتي يتطلعن إلى مستوى يفوق مستواهن المادي فى الوقت الذي يكون فيه دخل الزوج محدود من هنا تنطلق شرارة الخلافات الزوجية ، ويكد الزوج ويكدح كى يوفر ليا متطلباتها المتلاحقة فلا يكاد ينتهي من توفير إحداها حتى تلاحقه بمطلب آخر حتى ليكاد لا يفيق من إرضاء أطماعها حتى تتلاحق أنفاسه مرة أخرى استجابة لإصرارها وعنادها وإشارات المتكررة لما تحتاجه وما لا تحتاجه ، لا سيدتي الترقى بالعقل والتعقل فى مطالبك ولا تحاولي تقليد الجارات والأقارب ، فكل له ميزانيته التي تخضع لطبيعة عمله وبالتالي لمدى حصوله على المادة ، لا سيدتي فكل ينفق من ذي سعته فلا تطالبه بما لا يطاق ولا تجعله يشعر بأنه مجرد منبع للمادة أو وسيلة للحصول على متطلباتك وتحقيق رغباتك كفى عن ذلك فوراً ولا تجعلى نقطة الخلاف تزداد عمقاً لأن ذلك يجعل الزوج يفر هارباً منك متحاشياً لقاءك دائماً ، خففى عنه ضغوط ومتطلبات الأبناء قدر ما تستطيعين ، قومي بصنع معظم الأشياء بالمنزل حتى توفرى وترشدي استهلاكك ، قومي بتجديد دولاب ملابسك بوسائل مختلفة ولا تطالبه بالشراء دائماً ، حاولي أن تساعد أولادك فى التحصيل والمذاكرة بقدر الإمكان للتقليل من المطالبة بالدروس الخاصة ، ادخري الوقت لصنع بعض الحلوى بالمنزل وقدميها بشكل جميل وظريف ، قللي من استخدام الكهرباء بقدر الإمكان ، مجمل القول حاولي أنت ترشيد الاستهلاك كي تساندي زوجك ولا تحمليه فوق طاقته ، حاولي أن توفرى من ميزانيتك قدراً من

المشكلات الروحية وكيفية علاجها

المال للطوارئ التي تصاحب رحلة الحياة سواء للمرض أو المناسبات أو النزهة وغيرها ... كوني حكيمة في التعامل المادي داخل أسرتك ، وأظنني قد استرشدت بحديث في الباب الأول للرسول عليه الصلاة والسلام يرشدك إلى ذلك فلترجعي إليه وتتمعني وتدققي في معناه حتى لتكوني تلك المرأة الصالحة الراحية لمجريات الأمور حولها ...

إياك سيدتي وأن تقالي من قدر زوجك بحجة عدم استجابته المادية لمطالبك فهو يصاب بخيبة الأمل والعجز لذلك الشعور ، فيعبر عن ذلك الشاعر بكل مرارة وألم قد ينطق به معظم الرجال في هذه الحالة يقول الشاعر:

إذا رأت أهل الكيس ممثلاً

تبسمت وددت مني تمازحني

وإذا رأت خالياً من دراهمه

تجهمت وانثنت عني تقابحني

لا سيدتي سائدي زوجك في السراء والضراء ووجهي نظرك نحو ما أعطاك الله من هبات أخرى قد تتمثل في الصحة والجمال والذكاء ، فليس كل من لديه المال سعيداً ، فلا تنظري بما لدي الآخرين ولتبذلي جهدك بأن تسعدي آل منزلك بما لديك من إمكانيات مهما كانت ضعيفة .

لقد تحدثت معك سيدتي عن المشكلة المادية من أحد جوانبها وهو ضعف الدخل، ولكن للمشكلة شق آخر قد تعاني من التهاب جذوته بعض الأسر وهي مشكلة كل زوجة وما يترتب عليها من خلافات وكذلك المشاجرات والمشاحنات ، ولكن ما هي تفاصيل هذه المشكلة ؟ هناك بعض الزوجات يفوق دخلهم (دخل الزوج) وتفاخر بذلك الزوجة دائماً أمام زوجها ، مما يشعره بأن زوجته تنتقص من

المشكلات الزوجية وكيفية علاجها

قدره فيسبب له ذلك ألماً نفسياً رهيباً وضغطاً نفسياً يتحول إلى شجار دائم ومحاولة مستميتة منه لممارسة سلطانه كرجل ، وذلك بالعنف وعدم الروية والعصبية الواضحة ، لذلك عزيزتي حاولي ألا تتعمدي أن تذكرتي ذلك دائماً أمام الزوج وأمام الأصدقاء والأقارب ، فهذا يجرح كرامته وكبريائه وخاصة في مجتمعنا الشرقي ، فلا تقولي لماذا إنها طبيعة الرجل ولا يمكن أن يحيد عنها ، فحاولي أنت دائماً إظهار حبك له وتواضعك وإنك لولادة ما استطعت أن تصلي لما أنت فيه من تفوق ، اذكرتي له عدم قدرتك على الاستغناء عنه، أفسحي له الطريق كي يثبت وجوده ولا تطغي على شخصيته بحجة تفوقك في العمل وأن دخلك أكبر من دخله ، فإنك بذلك تسارعي بخلق أسياح من حديد تقف حائلاً بينك وبينه ، فتلاشي سيدتي ذلك وكوني متواضعة حانية رقيقة حسنة المعشر والأداء ناكرة لذاتك ، منطوعة لخدمة أسرتك دون حاجة للثناء عليك أو الاعتراف بأفضالك فهذا واجبك الذي وضعك فيه القدر زوجة ومسئولة من جميع الجهات . فمجرد ذكر كلمة " الرصيد أو المرتب " تجعل الزوج يحاول إثبات الوجود بالثورة العارمة وخلق أسباب واهية للشجار ، فالرجاء كل الرجاء أن تتجنبي ذلك .



٤- مشكلات عائلة الزوج

أثرت سيدتي أن أتحدث في نقطة من أهم نقاط نشوب الخلاف بين الزوجين ، وهى عائلة الزوج ، ونحن لا نستطيع تقبل أي تكرار بوجود مواطن للخلاف بين أهل الزوج وبينك ، وخاصة إن كان هناك اختلاف في الثقافة أو اختلاف في الحياة الاجتماعية والبيئية وفي هذا المجال لا نغفل أبداً التحفظات التي يضعها أهل الزوج تجاه تلك القاعدة ، التي تستحوذ على قلب ابنهم أو أخيه ، فتبدأ أنواع الخلاف في التشوب وعليك أنت يقع العبء الأكبر في هذا المجال ، فلا تحملي الزوج نتيجة أخطاء أهله أو عائلته تجاهك ، وتصدي لهم أنت بمعالجة الأمور حيث قلما يتحمل ذلك أهل الزوج ، فيوجهون اللوم إليك بمختلف الطرق . عليك بوضع نفسك مكانهم تماماً ، وكوني موضوعية في حكمك ، هل كان سيختلف تصرفك عما يحدث بالفعل؟ إذا كانت الإجابة بنعم فالتنمسي لهم العذر وإذا كانت الإجابة بلا فعليك باستيعاب الأمور ، ومردها إلى عدم التكيف مع الوضع الجديد من قبلك وقبلهم ، وشيئاً فشيئاً سوف تتقارب وجهات النظر .

غالباً ما تتناول الأمور بفرض السيطرة على حياتك وحياة زوجك ، وهذا مواطن الخلاف الأكبر بينك وبينهم ، حاولي بكل لباقة أن تضعي حداً لكل تدخل عليك أن تتمتع بالكياسة والصبر في معالجة الأمور ، وغالباً ما يحدث هذا من قبل والد الزوج ، فاسمحي لها بأن تثبت وجودها ، اسمحي لها بأن يكون لها رأي بالمنزل ، ولا تلغيها تماماً ولكن مع عدم إنكار الذات إلى حد بعيد بطريقة سلبية تماماً ، فتصبح حياتك ألعبوبة في يد الآخرين حاولي أن تنثني على أفعالها إذا قامت برعاية طفلك ، ولا تهاجمها بحجة إن أسلوبك يختلف تماماً عن ذلك . ولكن ماذا

يحدث إذا بدأت هي بمهاجمتك ؟ عليك باستيعاب الأمر ولا تتكري خبرتها ، واعتذري بحجة أنك فعلاً كنت ستقومين بفعل ذلك لولا أن الوقت لم يسعفك " كوني شاطناً لاستيعاب تلك الأمواج العاتية ، جنبى الزوج الوقوع في الموقف الحرج فى الاختيار فكل منكما تشده ناحيتها، ولا تسلمي لها إنها هي الحبل الأقوى ، كوني مثله تماماً فى رعايتها ، نعم لن تصل درجة محبتها لك محبتها له ولكن لا لوم عليها ، فقد خلقنا الله كذلك . إن تلك المواقف تؤدي إلى تمزق الزوج وجدانياً ، فيهرب دائماً من ساحة تلك المعركة سواء كنت أنت فيها أم معركة افتعلتها والدته في عدم وجودك . عليك أن تلتصبي لها الأعذار ، عليك بالاعتراف بنبأين أفكار الأجيال على مستوى البشرية ، وقد يحدث ذلك معك أنت ووالدتك نفسها .

كوني صديقة للجميع مع العلم بأنهم لن يتقبلوا صداقتك بسهولة ، وقد تقابلين بالنقد فى كل تصرف ، وجبى اهتمامك شطر زوجك ورعايته ورعاية منزلك ، وزيارتهم فى المناسبات ، والقيام بأداء الواجبات خير قيام دون أن تنتظري الشكر أو إبداء مشاعر الامتنان ، حتى لا تفاجئ بالنقد حيال كل تصرف ، ولا تنتظري أن تكون معاملتهم لك مثل معاملتك لهم ضعي نفسك فى موضع والدته ، بالتأكيد سوف تتال منك مشاعر الغيرة أحياناً ، فالأم أحياناً لا تتخيل أن أبنها سيكون ملكاً لآخرى بعد كل هذا العناء الذي بذلته فى تنشئته ، ولذلك لا تتورعي عن ذكر مشاعر الامتنان لها دون مDAHنة أو رياء . رويداً رويداً ستشعر بك ، وبكونك بحق بديلة عن إحدى بناتها أو ضمنهن ، أما من جهتك أنت فتخلي عن مشاعر كونك نداً لها ، ولا تعاملها بمشاعر الأنانية تجاه الأم من هنا سوف يزداد حب وتقدير زوجك لك .

دعك من ثقافات الأمور ولا تدعى أحداً ينال منك فى الدوران فى حلقة مفرغة بين عائلتك وعائلته ، وعدد الزيارات ، وعدد المناسبات ، ومن أحبك منهم وهكذا ، دعك ممن لم يحبك وضعيه فى موضعه على ألا يتخطاه ، أما من أحبك فتقاني فى

خدمته ، واعلمي أن الله كما خلق الخير خلق الشيطان متمثلاً في بلائه وشره ، فاصبري لأقصى حدود الصبر ، وتسليحي بالذكاء والكياسة وحسن المعاملة.

وإذا كنت لا أود الإطالة في الحديث عن هذا الجانب من الحياة لأنك لا يمكن أن تضعي له نقاطاً تحده كما أنه لا يمكن أن يوضع له دستور يحكمه إلا أننا اكتفينا بوضع إطار يمكن إن يحيط بتلك العلاقات ، حتى لا تغلت من أيدينا الأمور .

ومن العجيب أنني في أثناء حديثي معك في هذا الفصل ، قد تصادف وقرأت مقالاً بجريدة "الأهرام" يتناول بالبحث موضوع علاقة الزوجة بأهل الزوج وخاصة أخواته وأمه وخلصه هذا المقال أن الكاتب يرجع وجود نقاط الخلاف وتصاعد حدة المشكلات التي تصل إلى حد العداء ، يرجع مراده إلى تدني الفقر كما أسماه فقد تنهم الزوجة أكثر من اتهام ، وذلك كنوع من الغيرة منها إذا تخطت حدود إمكانيات ما تملكه أكثر مما لديهم ، وعادة ما تغار النساء من بعضهن أو تغار الزوجة نفسها من أحد أو إحدى القريبات ، فتكيل له العداء أو لها لذلك نجد أن كاتب المقال قد أرجع أسباب عدم حسن التعامل بين الزوجة وأهل الزوج إلى الغيرة ومردّها تدني الفقر ، إذا كنت أتفق معه في هذا الرأي إلا أنني أتخفظ في بعض نقاطه ، وهي أن الجميع يعيش الآن تقريباً في مرحلة واحدة من الجد والكفاح من أجل تلبية متطلبات الحياة الرئيسية ، فكل يعيش في صراع دائم من أجل الوصول إلى حياة معيشية أفضل ، لذلك قد لا تنصب الغيرة بالتحديد في أهل الزوج أو زوجة الابن لذلك فموطن النزاع قد لا يكون مرده "الفقر" في أغلب الأحيان ، فالفتاة تعيش مرحلة الكفاح الآن عن اقتناع وتفهم للأمور ، لذلك عندما تصبح زوجة فإنها تتمتع بالقدر الكافي من النضج الفكري ، ومن الطبيعي أن نكبج جماح النظر إلى ما في يد الغير ، أو الغيرة أو الحسد ، فهي تعرف حدودها .

أما إذا نظرنا إلى عمل المرأة من جية النظرة الإيجابية ، فنجد أن التزامها بأعمال خارج المنزل بشكل منتظم ، أصبح لا يسمح لها بتدخل توافق الأمور في حياتها ، مما جنبها الكثير من المشكلات مع أهل الزوج ، وإذا كانت معظم النار من مستصغر الشرر فإن انشغال المرأة بعملها جعلها لا تعطي اهتماماً لمعاداة أحد.

أما اشتعال جذور المشكلات من قبل أهل الزوج فسرعان ما تخدم إذا لم تجد مرتعاً لسرياتها . وقد تعرض الكاتب أيضاً لمشكلة " الحماية " وقد أولاهها عنايته ، فإني أعتمد أن "الحماية" وهي والددة الزوج قد أصبحت الآن سيدة متعلمة عاملة في أحيان كثيرة لا تجد الكثير من الوقت لمناصبه امرأة الابن العدا والتفنن في مضايقتها ، كما أنها تعي تماماً أن "امرأة الابن " إنسانة متعلمة وكاملة في أحيان كثيرة إذن فهي تعيش نفس الظروف التي تعيشها هي من معاناة بين البيت والعمل ، مما يجعلها تشعر بشعورها وتترك مقدار تضحياتها من أجل ابنها وأسرته ، فنجد أن والددة الزوج قد أصبحت على قدر من التعليم يسمح لها بالتعامل بعقلانية ومودة ، دون حب لفرض السيطرة بالجهل والتعنت فالיום تسمح "والدة الزوج" لأي جديد أن يفرض نفسه ويثبت وجوده في مرونة وسعة أفق وحسن التعامل . كما نجد إن والددة الزوج أصبحت تترك تماماً كم تعب أهل تلك الفتاة من أجل تعليمها ووصولها إلى هذا المستوى نتيجة معاناتها مع ابنها وأبنتها لذلك فهي تترك وتعني جيداً قدر زوجة الابن ، لذلك فهي تحترمها وتحرص على مودتها ، وبالتالي يكون الحب متبادلاً بين الاثنين .

وإذا كانت " الحماية " اليوم إنسانة متعلمة ناضجة متفهمة للحياة مما يقلل من حدة مناصبه امرأة الابن العدا ، فإني أرى أن استقلالية المنزل قد قللت أيضاً إلى حد كبير من وجود تلك المشكلات التي كانت تضع الزوج في حرج دائم مع زوجته

تارة ومع أهله تارة أخرى ، يصل إلى حد الضجر أو ظلم لأحد الأطراف ، وغالباً ما تكون الزوجة ، فيصل بها الأمر إلى حد الجريمة كما كنا نرى سلفاً في بعض الحوادث وخاصة في الريف .

عزيزتي ، ماذا لو اتخذت من " والدة الزوج " والدة لك فلم تعد الآراء تختلف بين جيلك وجيلها لذلك سنجد دائماً التقارب في وجهات النظر ، وبالتالي نقلل حدة وجود الخلافات بينكما فيمكنك أن تتنازلي ولو قليلاً في مقابل فارق السن بينكما . وإذا كان التقارب الفكري وانتشار الوعي في المجتمع الإنساني ككل قد أصبح يفرض نفسه ، فلم نرى قصص الأفلام تتكرر على المستوي الغالب الأعظم ، فلم نرى الفتاة الشابة الفلاحية الفقيرة تتزوج ابن الباشا ، كي تثير الأحقاد ومعاداة أهل الزوج لها ، كما لم يعد يحدث العكس فابنة الباشا لم تعد تحب أو تتزوج ابن الخادم ، لذلك لم نعد نرى بجلاء فوارق الطبقات في الزواج إلا في حالات نادرة جداً ، فالفتاة تتزوج حيث يجمعها بمن اختارت مكان الدراسة ، كالجامعة التي دابة فيها الطبيعة إلى حد كبير أو تتزوج حيث نجد زميلها في العمل ، فنجد أنهما غالباً من طبقة واحدة وهكذا ، لذلك تتقارب وجهات النظر علمياً وعملياً في معظم جوانب الحياة لذلك تختفي الفوارق التي تضع الأحقاد وتسبب الغيرة والحسد ، وبالتالي تقلل من وجود المشكلات .

عزيزتي ، ماذا لو نظرت لوالدة زوجك نظرة حانية مشفقة ؟ ماذا لو دفعت ابنها لزيادة حسن معاملتها ؟ ماذا لو تغاضيت عن مواقفها العدائية الطبيعية منك ؟ فإنك ستصبحين "حماة" في يوم من الأيام ، ماذا لو تذكرت تعب والدتك من أجلك ، وبالتالي تعب والدته من أجله ؟ ماذا لو سارعت إلى زيارتها بين الحين والآخر ، ولا تنتظرين المناسبات ؟ ماذا لو عاملتيها معاملة الابنة الحنونة ؟ ماذا لو أزلت الحواجز فتبثيها أفراحك وأحزانك منتظرة المشورة وخلاصة التجربة ؟ ماذا لو

أحسنّت استقبالها وتفانيت في خدمتها دون تذمر أو امتناع ؟ ماذا لو أشركتها في بعض الأعمال الصغيرة أو بعض ما يعترض حياتك من أمور صغيرة حتى تشعر بأهميتها وأن منزلتها في الحياة مازالت مستمرة ، فتحس بقيمة وجودها ، وأن رسالتها لم تنته .

لا تدخري وسعاً في إسعادها ، فستجدين من تسعد والدتك أنت أيضاً ، علاوة على إسعادك لها . اسمحي لغشاوة عينيك أن تتجلي ، ولا تقابلي عداها لك بعداء ، فلا بد أن تنكسر حدة معاملتها لك في مقابل تعاملك الحسن معها فيكفيها حرجاً ما أنت فيه من أدب قلناخذي عهداً على نفسك بذلك ، وليكن التسامح والتسامي هو عنوان تعاملك وإذا كنت قد أطلت عليك الحديث في هذا الموضوع فمعذرة ، لأنني لا أمل الحديث فيه حتى يجف حلقي وقلمي ، إنه علم الحياة قد لا نجده كثيراً في الكتب ، ولكننا نعترك فيه لوجودنا في خوض هذه الحياة.



٥- الفراغ

عزيزتى الزوجة / عزيزي الزوج . وماذا بعد أن توافرت لنا معظم وسائل الراحة بالمنزل كما توافرت لنا وسائل التسلية ولكن هل استطاعت هذه الوسائل والأجهزة المعاونة للمرأة فى أداء معظم الواجبات المنزلية ووسائل الترفيه ، فقد أصبحت مجهودات الإنسان العضلية والبدنية مخزونة ، وهى طاقات خلاقة بحث عن توفيرها الإنسان نفسه ، فقد أخذ يلتهث وراء الحصول على الأجهزة المساعدة والمعاونة ، حتى قارب الأمر الاستغناء عنه هو شخصياً ، فاستحضر قنوات التلفزيون أصبحت من خلال الرموت كنترول فأصبح الإنسان يضطلع على ما يحدث فى العالم أجمع بمجرد التعامل مع بعض الأزرار من خلال جهاز بيده ، دون مشقة القيام من مكانه ، فمنذ سنوات نعتقد أن وسائل الإنارة والحصول على المياه وبعض الأخبار سماعيا (جهاز الراديو) تكون من خلال بعض الأزرار المنتشرة بالمنزل هي قمة الرفاهية ، إنما نجد الآن الإنسان يمكن أن يستحضر أخبار أو معاملات أي إنسان على مستوى العالم أجمع بمجرد التعامل مع بعض الأزرار دون أن يقوم من مكانه وهذا يقصد به الكمبيوتر أو الإنترنت ولكن ما جدوى هذه الرفاهية وما هي إيجابياتها وسلبياتها ، طبعاً هذه الإيجابيات معروفة وتفاوتت درجاتها بين شخص وآخر أو امرأة وأخرى .

كيفية التعامل مع وقت الفراغ مسألة مزاجية بحثة فكل حسب رغبته ، ولكن كيفية التعامل مع وقت الفراغ هي فن أيضاً فيمكن أن نعطي هذا الموضوع اهتماما أكثر من المعتاد ، فإذا تصورنا أن الزوجة لا تعمل فيل من الممكن أن تكون هذه المرأة مصدر لا فتعال المشكلات مع الزوج أو الأقارب أو الجيران . وهل هذه

المشكلات الزوجية وكيفية علاجها

المشكلات التي تفتعلها الزوجة ليست وليدة الصدفة وهل يمكن تحجيم المشكلة وعدم التماذي فيها ، فالزوجة التي لديها الكثير من وقت الفراغ تمتلك سلاحاً قاتلاً لتحطيم جزء كبير من السعادة وعناصرها مثل الثقة في النفس والثقة في الزوج ، وتجد المرأة التي تعاني من الفراغ مرتعاً للخلافات في مجال الغيرة والبحث وراء الزوج في كل صغيرة وكبيرة والالتفات إلى كل حركاته ولفاته وهمساته وأناقته بحيث لا تفوتها فائته إلا وصنعت منها سبباً يعزز بعض هواجسها ، وتظل تبعث النكبات من هذه المشكلة فتزداد هوة الصراع بينها وبين زوجها وهي بداخلها لا تريد أن تنتهي هذه المشكلة لأنها هي شغلها الشاغل ، فهي كل ما يستحوذ على اهتمامها ، فهي غالباً ما تبحث وراء الزوج عن موعد حضوره وخروجه ودخوله سواء بالمنزل أو خارجه ثم تبحث عن زميلاته ومواقفهن من الحياة سواء متزوجات أو سعيديات أو مهمومات أو وحيدات وكيف يتعامل معهن ، هل بقدر من الاهتمام وإلى أي مدى وصل به هذا الاهتمام ، وهل الزميلات جميلات أو متكلفات أو أو ... إلخ ، هذا ناهيك عن الفحص الذي تصول وتجول به بين الأقارب والجيران وأصدقاء النادي وأصدقاء الأولاد ، إنها دقائق الأمور التي لا تنتهي وقد تكون غير مريحة أو ملفنة في شيء فهي الوحيدة صاحبة هذا الاهتمام ، ولكن ماذا بعد أن تتكون لديها مشكلة واستطاعت أن تشرك الزوج وتوقع به في منحدر هذه المغبة ، فسرعان ما تتصلب أصابع الاتهام وقد تتصاعد المشكلة وتتعدى ترك المنزل لأحد الطرفين ، وقد تصل الأمور إلى أن يتدخل بعض الأقارب مما يزيد الطين بلة فقد يكون هذا الوسيط يعاني من وقت الفراغ أيضاً فسيجد نفسه متسيد الموقف على مستوى العائلة الكبيرة فهذا يسعده أن يكون زعيماً فيذهب متألقاً ناصحاً مهتداً متوعداً محسناً على أن تنتهي هذه المشكلة فهي تستقطب بعض وقت فراغه كما قد تعطيه الأهمية لبعض الوقت على مستوى الأسرة ، سيدتي ما أكثر الأسر التي دسرها وقت الفراغ،

فحاولى ألا تندمجى فى تلك المشكلات ولا تعطيهما أكبر من حجمها إذا كان لديك وقت فراغ وحاولى اكتساب المهارات المفيدة كتعلم اللغات أو صناعة الحلوى أو إتقان الحياكة ، أو حضور الندوات التي تهتم المرأة أو كتابة المذكرات ... وهكذا .

أما وقت الفراغ لدى الرجل ، فهي طاقة كبرى وللأسف فإن تلك المشكلة لا يستطيع الزوج أن يتعامل معها ولا الزوجة ، فقد يستغنى عن الزوج وقد يصل لسن المعاش ، وقد يستغنى عنه وهو شاب فى الثلاثين مثلاً ، أو يفشل فى بعض مشروعاته ، لذلك يتحول الأمر إلى الكثير من وقت الفراغ الذي يمزقه تمزيقاً نفسياً مقبهاً طبعاً هذا يحدث خاصة إذا كانت الزوجة تعمل وتحفظ بعملها ، طبعاً هنا لن نتحدث عن المشكلات التي يمكن أن يحدثها الرجل ، كما تحدثنا عن المشكلات التي تحدثها المرأة إذا كانت تعاني من وقت الفراغ وإنما هنا يتعاطم الأمر أكثر كثيراً ، فهو يغار ، ويشك فى زوجته ناهيك عما ضاع ... وأهمل ... تارة واسكب ... ومزق ... تفرع ... تحطم ... ثم ناهيك عن صفات التبذير ... والمكر ... والدهاء ... والانقسام والعداء ، والابتعاد ... واللامبالاة ... وسوء أحوال الأبناء ، وكلها اتهامات تصول وتجول فى جنبات المنزل صباحاً ومساءً ناهيك عن العنف والتلفظ والإيذاء النفسي والجسدي إن أمكن ثم ناهيك عن مواقف الشجب ، والرفض لمعظم المناسبات سواء الحزينة أو السعيدة فهو لا يحب المشاركة على مستوى الأقارب والجيران ، هذا بالإضافة إلى توزيع الاتهامات ليل نهار على سياسة البلاد وسياسة المنزل وسياسة الدول هذا بالإضافة طبعاً للنقمة على المعيشة والتعليم والاقتصاد ، وذكر المر قبل الحلو هذا إن ذكر الحلو ناهيك عن النظر الدائم إلى نصف الكوب الفارغ وتجاهل المملوء ، هذا طبعاً دون إغفال توزيع قدر من الانتقادات إلى برامج التلفزيون واحترام الفيديو ، وملابس الحاضر الغائب والقريب البعيد ، طبعاً هذه الصورة المعتمدة لتوزيع طاقات وطاقت من الاكتئاب فى جنبات

المنزل ، وكأننا نتجرع مرارة الكأس والأيام يوماً منتظرين إنهاء تلك الحياة فى كل يوم مرات ومرات .

إنها نعمة ندعوا الله أن لا تحدث كواقع فى منزلك وهل ستقفي متفرجة سيدتي، ما هي طريقة التعامل مع هذه المشكلة وطبعاً لن أقول لك حل هذه المشكلة لأن الحل الأوحده هو إيجاد فرصة عمل مناسبة وليست أي فرصة عمل لأن الزوج يكون شديد الحساسية من طبيعة العمل الذي يوجه إليه ، عموماً مثلما قلت لك مسبقاً أن نحاول أن نضع مقترحات التعامل مع المشكلة مع وجودها وليس حلها .

أولى هذه الحلول هو اختلاق فرص التعامل الوقتي مع المشكلة كأن نبحث عن أماكن الندوات والمؤتمرات التي تزيد من البهجة وأعمال العقل وزيادة الصداقات وخاصة إذا كانت هناك فرصة لزيادة اكتساب المهارات التنقيفية والعقلية مثل جلسات المناقشات فى مختلف المجالات والتعرف على مهارات أكثر مثل الكمبيوتر .. وغيره كما يمكننا أيضاً افتعال المناسبات مثل عقد لقاء أسبوعي أسرى لتجاذب أطراف الحديث كما يمكن أن يكون هناك أكثر من شخص من الأصدقاء للارتباط به لمناقشة بعض الأمور الجادة أو الفرعية والنظر إلى متابعة مذاكرة الأولاد أو التركيز على بعض المواد التي قد يتفوق فيها الأب . فيمكن أن نخصه بالتعامل مع تلك المواد الدراسية مع الأبناء بشكل منتظم ، كما يمكن أن نوجه نظر الزوج إلى مشاركة المرأة عملها كإشراكه فى توجهاتها والتعاون معها فى بعض المواقف وإبداء الآراء ، وعلى الزوجة ألا تترك زوجها منهياً لوقت الفراغ حتى لا يتحول إلى شخصية هامشية خاوية تعاني قدراً من الخواء النفسي قد تنتهم بالتفاهة ، فهو حينئذ يتابع باهتمام بعض الأمور الغير جادة مثل برامج التلفزيون الترفيهية ، والجلوس بالمقهى ومتابعة مباريات كرة القدم فهو يتحول إلى شخصية غريبة مغيبة، لا هم لها إلا التعصب والبغضاء .

حتى تصبح عادة الاهتمام بكل ما هو هامشي وغير مؤثر ، فيصبح الرجل شخصيته ضعيفة يتسم باللامبالاة والسلبية في المواقف الجادة ، حاد معاند في المواقف التأفهة ، متصلب الرأي حاد المزاج فى الأمور السطحية .
أعانك الله سيدتي فى التغلب على تلك المحنة .



٦- عدم وجود مشاكل

وإذا كنا بصدد الحديث عن المشكلات التي تصادف أو تعترض مسيرات الحياة الأسرية أو الزوجية بشكل حاد وقد تؤدي إلى الاختلاف الشديد والتباين في الطابع مما يؤدي إلى تباعد أو اصر الحياة وبالتالي الانبهار أو القتل وإذا كان هذا الحديث قد تناولته في الفصول السابقة فإننا في هذا الفصل نركز على بعض المشكلات العابرة التي قد تتضخم وتشتعل في رأس وعقب كل من الزوج والزوجة فتصبح من المشكلات الحادة .

التي تؤدي إلى البعد عن الصحة النفسية والعائلية بين الزوج والزوجة من ضمن هذه المشكلات عدم وجود مشكلة فنحن نشير إلى هذا ليس نوعاً من المزاح ولا درباً من التهريج وإنما هذا يحدث فعلاً في بعض البيوت أو الأسر المصرية أو العربية . وقد إطلاعنا على هذا بحكم وجودنا في مكتب الاستشارات الأسرية .

فهناك فئة من السيدات بالفعل ليس لديهن مشكلة ... فإمكانياتهن المادية عالية ولا ينقصهن شيء وبالتالي يبحثن عن افتعال المشاكل مع أزواجهن فمثلاً نجد من تقول ده بيكلم 'مامته' كثيراً والأخرى تقول إن الجارة بتعاكسه ... وهكذا .

فهذه الفئة من النساء مشكلتين أنهن ليس لديهن مشكلة ولكننا نستطيع أن نقول أن السعادة الزوجية هي مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر، فيمكن أن يرى الزوج مثلاً إن سعادته في قراءة كتاب فلماذا لا تحاول المرأة هنا توفير السعادة الزوجية لزوجها بأن تشتري له كتاباً يحب أن يقرأه أو تقيم له مكتبة صغيرة في ركن من المنزل . وبالتالي ستكون هي مصدر سعادته وليس مصدر نكده .

فالزواج هو مودة ورحمة والود والتفاهم والاحترام المتبادل والصراحة المطلقة بين الزوجين وما زال السؤال يبقى فماذا سيخسر كل طرف سواء الزوج أو الزوجة لو بادر بإبداء مشاعره وحبّه تجاه الطرف الآخر ؟ لن يخسر شيئاً بل سيكسب قلب شريكه وحبّه واحترامه ووده .

وإذا كنا نتحدث عن المشكلات الصغيرة التي قد تتفاقم وتتضخم فإننا لابد أن نشير إلى بعض المشكلات الصغيرة التي تعاني منها الأسرة المصرية حديثاً وهي وليدة العصر ومن إفراز صراع الحضارات وورود بعض العادات الغربية إلى المجتمعات المصرية والعربية التي قد يتمسك بها بعض الأزواج أو الزوجات فنكون نبعاً لخلق الصدام بين الزوج والزوجة أو بين أفراد الأسرة عموماً من آباء وأبناء وأمهات على سبيل المثال نجد من تلك المشكلات .



٧- فتور العلاقة الزوجية الأسباب والعلاج

سيدتي ... إذا كنا نتحدث عن العلاقة الزوجية فلا بد أن نتحدث عن المعاول التي قد تهدم الحياة الزوجية شيئاً فشيئاً ، حتى تصبح الحياة بين الطرفين درباً من المستحيل وأحد هذه المعاول هو فتور العلاقة بين الزوجين وهذا الفتور إما موجود بالفعل ويحس به الزوج قدر ما تحسه الزوجة ، أو هو غير موجود دائماً تتخيله الزوجة ، وفي هذه الحالة تكون هي السبب فيه ، هذا الشعور بالفتور نحذر منه كل زوجة ، فعندما يستبد بيا يكون بمثابة الوحش الكاسر الذي يتسلل تدريجياً ليفترس كلا الزوجين .

اسمحي لي سيدتي أن نتناول كل نوع على حدة :-

فالنوع الأول :

هو وجود الفتور فعلاً بين الزوجين فعليك أن ترجعي إلى أسباب وجوده ومحاولة علاجها

أولاً: يجب أن تضعي في اعتبارك أن أيام الخطوبة والأيام الأولى من الزواج ، إنما تضع غشاوة كبيرة على عيني كلا الزوجين سرعان ما تتجلى هذه الغشاوة ، فهي ما تلبث أن تزول تدريجياً مع مضي الوقت ، فتبدأ الزوجة تنظر إلى زوجها بشيء من الإحباط وخيبة الأمل ، لأنها قد وضعت في اعتبارها صورة معينة ، وردود فعل معينة ، قد تفاجأ بأن ردود هذه الأفعال متغيرة إلى حد كبير بمرور الوقت ففي أيام الخطوبة قد يفضلها الزوج ويضعها في المرتبة الأولى ويلبي لها جميع طلباتها . تحس هذا في الأيام الأولى من الزواج أيضاً ، أما بعد ذلك فينظر

الزوج إلى كل شيء بعين التعقل والتمهل . فتفسر ذلك الزوجة على أنه فتور من قبل الزوج ، فلم يعد يلبي متطلباتها في الحال .

نعم لم تعد لديه نفس اللفتة ، قد يثور لأسباب تافهة ، لا لم يكن كذلك . وأريد أن أتمحص في قلبي أو بحثي هذا فأقول : إن المرأة غير المثقفة هي التي تسمح لنفسها بسيطرة تلك الأفكار عليها وعلى واقعها الفعلي فعلى الزوجة أن تدرك أن زوجها إنسان عادي أو بشر ، فهو معرض لكل مشاعر الضجر والضيق والعصبية والملل وغير ذلك من الأحاسيس السلبية التي قد لا تتوقعها الزوجة . فالأيام الأولى بنفس أسلوب المعيشة بها لا يمكن أن يكون هو منوال الحياة على الدوام وعلى الزوجة أن تدرك ذلك تماماً وتتوجه إلى تحمل أعباء الحياة مع زوجها، بحيث لا تفقد إثرائتها أو ابتسامتها . وعليها أن تدرك نواحي القصور في زوجها ، وتحولها إلى إيجابيات دون أن تفاجأ بذلك ، فتتحول بالشكوى إلى هذا وذاك ؛ فبعد الأيام الأولى تتجه المشاعر والعواطف إلى الاعتدال الطبيعي . وتزول الغشاوة التي غالباً ما تكون كثيفة إذا كانت الزوجة على قدر قليل من الوعي والإدراك .

وإذا كنت قد أطلعت على بحث لعالمة النفس الأمريكية " اديلاد ميراي " حول كيفية إقامة علاقات زوجية ناضجة على مختلف المستويات ، أقول إن السبب وراء شعورك بهذا الإحساس يرجع إلى تغير نظرتك تجاه زوجك! وليس إلى التغير في موقفه ناحيتك فهلاً عرفت سيدتي طباع زوجك؟! قد يكون من النوع سريع الملل ولم تدركي أنت ذلك ولم تحاولي التأثير في نظام أو روتين الحياة اليومية ... هكذا.

ثانياً : النوع الثاني من الفتور بين الزوجين وهو عدم وجود هذا الفتور على الإطلاق، وإنما هو مجرد إحساس يتضخم داخل تلك الزوجة باهتمامها المرضي

بزوجها ، فهي تعد عليه أنفاسه ، ماذا لو جلس على الأريكة المقابلة للتلفزيون ولم يجلس بجانبها ، وماذا لو اندمج مع أحداث الفيلم ولم يستمع إلى روايتها عن بعض الأحداث اليومية التي مرت بها، لا إنه لم يعد يحبها ، لا يا سيدتى إن الحب فى أثناء الزواج إنما يكمن فى المشاعر التي تتم عن الرحمة والود وتبادل الرأي والشعور بانتماء كل منكما للآخر ... وهكذا .

ولكن ... ماذا لو حدث هذا بالفعل وأحسست بوجود هذا الفتور سواء كان موجوداً فعلاً أو تضخمت الأمور فى مخيلتك؟! أسمحى لى أن استرشد بما جاء فى بحث الأستاذة الشيرة " انيلاذ ميراي " .

فىى تسوق بعض النصائح التي أدرجتها فى كتابها الأخير حول سبل تحقيق السعادة الزوجية

♡ انظري إلى الحب على أنه إطار لدائرة كبيرة تضم كافة المشاعر والأحاسيس، ولا تتوهمي ! إن حب زوجك سيجنبك مدى الحياة الخوض فى المشاعر الإنسانية الأخرى ، مثل الغضب والضيق والتبرم والحزن إلخ.

♡ تقبلي زوجك على أنه بشر من الممكن أن يخطئ بل وتنتابه جميع المشاعر الإنسانية بسلبياتها وإيجابياتها ولا تنظري له مدى الحياة على أنه ذلك العاشق الخالي من أي عيوب كما كنت ترينه أيام الخطوبة !.

♡ دربي نفسك على مقاومة الأزمت النفسية والمادية ، ولا تعتقدي إن الهروب من الأزمة أو الطلاق هو الحل ؛! لأن التعود على أسلوب الانسحاب لن يمكنك من الصمود أمام باقي الصعاب

♡ لا تغفلي النواحي التي تقرب بينك وبين زوجك حتى تحققي أكبر قسط من السعادة ، وحاولي دائماً إحياء تلك النواحي .

♡ تجنبى الحسرة والبكاء على أيام شهر العسل ، والنواح على فتور الزوج من ناحيتك ، واعلمي أن هذا الأسلوب يؤدي إلى نتائج عكسية . ولا يجدد أية مشاعر ، وخاصة من طرف الزوج ، وإنما قومي أنت باسترجاع تلك الصورة بالفعل .

♡ حاولي أن تكوني مرنة حتى تتكيفي مع ظروف حياتك وما يطرأ عليها من تغيرات ، ولا تكتفي بذكر الحسب والنسب ومجد العائلة ، فهذا كفيل بأن يثير زوجك وقد يفسد العلاقة بينكما لاتساع الهوة بينكما.

♡ سيدتي تغادى الثورة المجنونة معه فى نفس اللحظة فهذا التصرف لا يحمى عقباه إذا لم تتداركي أنت الموقف وتحافظي على هدوئك . حاولي أن تمتصى ثورة غضبه بمختلف الطرق حتى تصلي به إلى مرحلة الهدوء والسكينة، وبعد ذلك تستطيعين أن تناقسيه فى نفس الأمر بهدوء واتزان وستجدين أن رد فعله مختلف تماماً ، ويمكن أن يناقشك فى الأمور بهدوء حتى تستطيع أن تصلا إلى الحل المناسب بعيداً عن الشجار والعصبية . حاولي دائماً أن تكوني تلك المرأة فتاة الأحلام ! الرقيقة ... البسيطة الواعية حاولي أن تكوني عليها حتى الممات ، لا بد أن يكون رد فعلك هادئاً حيث يتطلب الموقف والهدوء ، ولا تبالغي فى قوتك إذا تطلب الموقف بعض الانفعال حتى لا تنتهي بالبرود ، ولكن حاولي أن يكون الانطباع الأساسي لجميع تصرفاتك هو الهدوء والسكينة ورهافة الحس والرفقة والمرح.

♡ حاولي دائماً ألا تثيري نقاطاً قد يعتبرها الزوج ميانة له كأن تذكريه دائماً بأن مركزك في العمل أكبر من مركزه ، وأنتك حصلت على بعض الترقيات سريعاً أكثر منه ، أو أن راتبك يفوق راتبه ، وتستطيعين أن تسددي به العجز في معظم ميزانية المنزل . إن هذا الكلام يكون بؤرة لجرح كبريائه ، وبالتالي يخلق لك بعض المشاكل لانتضاء علي أمامه ، ولا يتقبل منك الأعدار ، ويخلق أسباباً عديدة للشجار لإثبات وجوده ، فحاذري من كثرة الحديث أو التتويه عن تلك النقاط ؛ لأنه هو بداخله يعرفها ويعترف بها في معظم ردود أفعاله ، فكوني حذرة لبقة وتحلى بقدر من حسن التصرف والكياسة يدفعانه للاعتراف بأفضالك دون أن تدفعيه أنت لذلك فتصلي إلى نتيجة عكسية .

♡ اجعلي زوجك يفعل كل ما يريد داخل منزله ، حتى لو كان ذلك في غير حدود العقل والرزانة التي جذبت نظرك إليه كأن يغنى مثلاً بصوت عال أو يتمايل ويترقص ؛ فلا تصدميه بقولك الساخر إنه خرج عن حدود الاتزان ، فاسمحي له ببعض التهريج سواء معك أو مع الأبناء أو الضيوف إذا كانوا يتقبلون ذلك منه ولا تخرجيه أمامهم . كما يمكنك ألا تصدميه بقولك أن مركزه أو سنه لا يسمحان له بالغناء أو التهريج . واجعلي منزله ذلك المكان الذي يستطيع فيه أن يخلع فيه كل قيود قد تحد من تحركاته وتصرفاته .

♡ اهتمي دائماً بمظهرك داخل المنزل لأن كثيراً من السيدات المصريات يجعلن من الزواج ووجود الأولاد نهاية المطاف ، ويعتبرن مرحلة الخطوبة والتألق قد انتهت بالزواج بلا رجعة ، فتهمل السيدة مظهرها على الأكثر داخل المنزل ، وخاصة إذا كانت امرأة عاملة ، فهي تكفي بالتبرج

والتزين خارج المنزل ، وتجعل الشعر المعقوف وثياب التنظيف هي كل ما ترتدي لزوجها داخل المنزل ، لان غريزتها في حب التزين قد أشبعتها عند الاستعداد للخروج للعمل ، أما إذا كانت السيدة ربة منزل فقد يأخذها منزلها ومتطلباته ومتطلبات الأبناء إلى أبعد الحدود حتى تنسى مظهرها وتهمل أناقتها ، متناسية أن زوجها من حقه عليها أن يراها مهندمة منظمة في غير ابتذال لأن لديه من الزميلات ما تظهر أمامه في كامل زينتهن فسرعان ما يقارن الزوج بين الاثنين بمجرد أن تقع عيناه على مظهر زوجته المهمل ، وتبدأ المتاعب في هروب الزوج من المنزل وتفاقمها ، وعدم شعور الزوج بالراحة وبالتالي انعكاس ذلك في تصرفاته تجاه الزوجة فتقابل ذلك بالتأفف والكرهية وابتعاد كل منهما عن الآخر حتى تفتر بينهما العلاقة الزوجية سيديتي .. اجتذبي صداقة زوجك بالمحافظة على أن يكون رد فعلك هادئاً في الأمور التي تتطلب ذلك فمثلاً سيديتي :

❖ إذا كانت هناك مشكلة تعترض حياتك اليومية فلا تتحدثي فيها بمجرد رجوع الزوج من عمله وبمجرد أن تقع عيناك عليه ، وإنما ابدئي المقابلة بالتحية والسؤال عن أحواله في اختصار ثم انتظري حتى يتناول طعامه ولا تتناقشي في هذه المشكلة أو القضية في أثناء تناول الطعام ، وإنما اجعلي حديثك مرحاً ، وفي أغلب الأحيان كوني منصتة أكثر منك متكلمة أثناء تناول الطعام؛ لأن الزوج يعتبر المنزل هو الراحة الخضراء التي يود الوصول إليها بأسرع ما يمكن حتى يستريح في أحضانها من عناء يومه الطويل فيلقى بكل همومه وأوجاعه ومشاكله ، فعليك أن تحتويه وتنصتي إلى مشاكله ، وتلقى على مسامحة ما يريح أعصابه من كلمات تشد من أزره ، حتى ينتهي من تناول طعامه ، ويخلد إلى الراحة قليلاً ثم قومي

باستعراض مشكلتك بشكل مبسط ، وناقشيه فيها ولا مانع من الأخذ برأيه
فى حلها ، ولا تجعلى هذه المشكلة عقبة فى طريق الحياة معاً حتى لو
كانت لا تمسكما معاً إذن باختصار يمكن القول بأنه عند حضور الزوج
من عمله يجب ألا تبادريه أنت بمشاكلك وإنما كوني مستمعة جيدة
لمشاكله، قد تكون لديه مشكلة أكبر من تلك التي تودين الحديث عنها
ومناقشتها فتنضاعل أهمية مشكلتك وقد تؤثرين عدم الحديث عنها أو
تحدثين عنها حديثاً عابراً وقت تناول الشاي بعد العصر .

تذكري سيدتي أن الاهتمام بمظهرك داخل المنزل فى غير مغالاة يجعل منك
تلك الزهرة المتفتحة التي يفوح منها عطر الأنوثة والجاذبية فتجتمع الفراشات
المتمثلة فى زوجك وأبنائك على الارشاف من رحيقها إذ كيف يتسنى لنا أن نأكل
الطعام بشهية مع أم قد أعدته دون أن تعد نفسها لتقديمه فتبدو مهملة المنظر ؟! أو
كيف للزوج أن يرتمي فى أحضان زوجته بهوميه مع وجه مكدر مكدود بمختلف
أنواع الإهمال سواء من حيث المظهر أو الجوهر ؟.



الباب الثاني

علاقات الزوج الخاصة

obeikandi.com

١- نزوات الزوج

إذا كانت الحياة الزوجية مسيحة تتوالى حباتها واحدة تلو الأخرى فى نظام بديع، إلا أن بها وقفات تستدعى الانتباه ولو قليلا حتى يمكن للمرء أن يعاود التسبيح فى حلقة كاملة متكاملة يجمع الود والحب والتفاني وجميع معاني الألفة والمودة بين حباتها، تلك الوقفات تجعلنا نلتقط أنفاسنا ونحسب مآلنا وما علينا .

أقصد سيدتي أن استمرار الحياة الزوجية قد تعترضه بعض النقاط التي يجب الوقوف عندها ومراجعة النفس وإذا كنا قد استعرضنا بعض المشكلات التي تعترض طريق الحياة الزوجية نتيجة تعلق المرأة بها ، فإننا نؤثر الحديث فى الكتاب عن مشكلة خطيرة تعترض زورك أحيانا فتجديه يمنة ويسرة على غير هوادة ، إنها المرأة الأخرى ومعذرة سيدتي ، فقد ساقني الحديث عن العلاقة الزوجية إلى الحديث عن المرأة الأخرى فى حياة الزوج ، فمن هى تلك المرأة ؟ وهل هى موجودة فعلاً أم إنه شبح من نسج الغيرة القائلة ؟ وما هى مواصفاتها ؟ ومن السبب فى اتجاه الزوج إليها بمشاعره ؟ وما هو العلاج الذي يجب عليك اتخاذه لاسترجاع زوجك ؟ هل يقع العبء على الزوج كلية ؟ أم أنك الملام الأول والأخير!؟.

سيدتي ... تعالى نظرح الأمر بطريقة جلية واضحة بدون مجاملات حتى نضع أيدينا على مواطن الخطأ كي يتم علاجه ، وبالصبر يمكن أن يعود الطائر إلى عشه سالماً ، وليس أمامك سوى العفو وسعة الصدر .

عزيزتي .. إنني أرجع كل المسؤولية فى اتجاه الزوج إلى امرأة أخرى إليك

أنت، فأنت المسئول الأول والأخير عن انحراف زوجك مزاجياً وبالتالي اتجاهه إلى امرأة أخرى ، لأنك لم تستطعي الاحتفاظ به واحتواءه في أحضان المحبة والرقّة وعذوبة القول والفعل .

سيدتي .. ماذا تملكين من أسباب الاحتفاظ بالزوج ؟ إنك تملكين الكثير من الأسباب إلا إنك قد تجهلين أساليب التعامل مع الزوج ، حتى يتحصن أمام رقّة ونعومة المرأة الأخرى التي تحاول بمختلف الطرق عن علم أو غير علم أن تجذبه إليها لإثبات قدرتها بل وتمكنها من اجتذابه حتى الرجل المحصن أو الرجل المتزوج، قد تعلمين أسباب الاحتفاظ بالزوج إلا أنك قد تجهلينها نتيجة بعض النصائح الخاطئة سواء من الأقارب أو الصديقات أو إنك قد تنسيها في زحمة الحياة متوجهة بكل عنايتك إلى الأبناء وشئون العمل داخل وخارج المنزل .

بادئ ذي بدء لا بد أن تضعي نصب عينك أنك زوجة قبل أن تكون أما ، وحبّية أو زوجة مختارة أو منتقاة بعد عناء البحث عن شريكة الحياة قبل أن تكوني مديرة للمنزل . إذن عليك الاحتفاظ بتلك الصورة في عيون زوجك ، فلا تشغاك مهام الحياة عن ذلك ، لا بد وأنني ألح على هذا الطلب أن تخصصي وقتاً كافياً بما لا يقل عن مشاغل الحياة وتناولي معه أطراف الحديث . اجعليه يتكلم معك بما يجول في خاطره من أفكار ، وما يدور في ذهنه من هواجس أو أفراح أو أحزان ، وكوني له مستمعة جيداً ، حلقي معه في آفاق الطموح ، واهدني معه في سكينته . استوعبي مشكلات عمله وشاركيه مناقشتها ، أي نوع من المشكلات سواء تجاه أهله أو الأطفال أو الأقارب أو الجيران ، إذا طرحها عليك فعليك بالإنصات له والإنصات إلى حلوله ، وبإدليه الرأي وأنتي على ما وصلت إليه أفكاره من نتائج شخصية ، باركي خطته ، اهتمي بخطواته خطوة بخطوة ، وذلك في أثناء جلستك معه اليومية مع إعداد بعض المشروبات أو شيء من الحلوى الخفيفة في أثناء تلك

المشكلات الروحية وكيفية علاجها

الجلسة . لا تهملني مظهرك ، ولكن دون مبالغة حتى لا يتسرب إليه الإحساس بالخربة عنك ، فينتابه الشعور بفقدان الأمان . وبالتالي تقوم الحواجز بينكما ، اجعلي المناقشة مثمرة وهادئة ، لا تصرّي على آرائك . أفسحي له الطريق . بثي الثقة في نفسه، وعلى صعيد آخر اجعلي المناقشة في موضوعات عامة ، أو اجعليه يتحكم هو فيها بطرح كل ما يعتل في ذهنه.

وأرجو أن تقطني سيدتي إلى أن الجفاء وقسوة الزوج وسوء معاملته للمرأة قد لا تفسدها ، فهي تملك من الحكمة ما يجعلها تستوعب كل ذلك من أجل الأبناء ، وهى غريزة طبيعية ، ولكن سيدتي نجد أن القسوة والجفاء وسوء معاملة الزوجة للزوج قد تؤدي إلى انحراف الزوج و سبل الانحراف كثيرة ونحن بصدد الحديث عن اتجاه الزوج بكل اهتمامه إلى امرأة أخرى .

إذا كانت الزوجة تقع في بؤرة اهتمام الزوج في وقت الخطوبة والأيام الأولى من الزواج فعليها ألا تنتظر ذلك دائماً معتمدة على أن ذلك أمر مفروغ منه بحكم أنهما أصبحا في مكان واحد ، فهي تنتظر منه الاهتمام بها ، وتتصرف تجاهه بلا مبالاة ، وشيئاً فشيئاً تتعود ذلك ، في حين ينتظر هو منها الاهتمام . فمن هنا تبدأ أسوار الحديد في الارتفاع بين الزوجين وبالتالي جفاء المعاملة وهروب الزوج إلى من يتنسم لديها رحيق الاهتمام والتشجيع ، ومشاركته شعوره . وهناك من السيدات من تجعل من الرجل بطلاً مغواراً في 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 اهتمامك بزوجك مركزاً في المشاعر الدافئة ، والعلاقة الوثيقة . أخرجي الأعباء اليومية جانباً حتى لا تعجزى عن تقديم أرق المشاعر لزوجك .

ولكن سيدتي ... ما هو نوع الاهتمام بزوجك ؟ هل تحاصرينه بالأسئلة ليل

نهار بحجة اهتمامك به ؟ هل توجهي له التعليمات في كل صغيرة وكبيرة بحكم اهتمامك به وبصمته ؟ هل تحاصرينه بكوب اللبن والأطعمة الصحية الخالية من الدهون التي تسبب الكولسترول ، ومنع الأطعمة التي ترفع الضغط ، والذهاب إلى الفرائش مبكراً حتى يتسنى له الذهاب إلى العمل مبكراً ، وإلقاء الأوامر بأن يلبس هذا ويترك ذلك ، إلى غير ذلك من تعاليم ونصائح ونظم وقوانين وإن كانت كلها تتبع من الاهتمام به إلا أن الاهتمام في وضع دستور الاهتمام به قد يأتي بنتائج عكسية تماماً ، فيضيق الزوج بتلك القيود . ولكن كيف يكون الاهتمام ؟ أنه يكون بمراعاة شعور الزوج ومشاركته أفراحه وأحزانه ، وتفضيل مصالحته على مصلحتك ، والاهتمام بالمشاعر وتوجيهه بؤرة شعورك وعواطفك تجاهه ... وهكذا.

وإنه ليس من العبث أو الرجعية إذا عومل الزوج بكلمات المجاملة الرقيقة على كل فعل يقوم به حتى إذا أراد الذهاب إلى المطبخ أو أراد فعل شيء 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 بتفوق معين في مجال العمل وهكذا . ولا مانع من إن تشركيه في مشاكلهم ، ولكن ليس بالشكل الذي يضايقه ويضنيه ويجعله هائماً حائراً نفسياً ، فالمرأة لها قدرة أكبر على العطاء والتضحية ، فكوني متوازنة لا تبعديه تماماً عن الأطفال بحجة ألا تشغليه أو تضيعي وقته أو بحجة التضحية وإنك تحملين القدر الأكبر من الأعباء ، فإذا كان ذلك تقانياً من وجهة نظرك، فإنه يبعد الزوج نهائياً عن جو الأسرة والاندماج بين أشخاصها ، والشعور بأنه رب هذه الأسرة ، وبالتالي يشعر بعدم الانتماء مما يساعد على سهولة انجذابه إلى المرأة الأخرى . فلنكن تصرفاتك كلها تحوى معنى الحب والاحترام والتفاني والاندماج ، كل منكما يده في يد الآخر ، فلنستأبك الأيدي للحفاظ على الأسرة وإذا وجهت الحديث شطر الاحتفاظ بالزواج

فليكن هناك القدر الوجيز من العناية بنفسك ومظهرك إلى جانب العناية بمنزلك وأطفالك ، وإذا كان الجانب الجنسي 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 تفتني 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 كشريك مدى الحياة، رافعاً هامتها ، مقدراً لها كل جميل فلا يمل من مؤانستها ومصاحبته فتكون هي بؤرة اهتمامه وحبه واحترامه وتقديره .

بقيت نقطة أرجأت الحديث فيها سيدتي ، وهي عمك خارج المنزل ونتائجه ، فقد يؤدي تقدمك في العمل 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 كلية ، وأنت تحققين فيه خير النتائج ، فنتيجة ذلك يلجأ هو إلى من تشعره بأهميته وأهمية وجوده .

فيحسن بك سيدتي في تلك الزاوية أن ترجعي ما وصلت إليه إلى وقوفه بجانبك، وأن تشجيعه ذلك قد يأتي بنتائج طيبة معك ، فلا تنسى كلمات المجاملة الرقيقة التي تشعره بأنه شريك في هذا النجاح والتقدم وبالتالي لا يكره الإنسان فعلاً قد شارك هو فيه ، وبالتالي لن يكره حديثك عن تفوقك في العمل.

ولكن من هي المرأة الأخرى في حياة زوجك ؟ وهل هي فعلاً تحتل مركزاً داخل ذاكرته أو فكره ؟ وإنها سكرتيرة العمل أو المكتب إذا كنت أنت لا تملكين

إنها إحدى الزميلات فى العمل إذا كنت أنت لا تحسنين الإنصات لزوجك ومشاكله وانفعالاته وتعامله بجهاء، إنها زميلة الطريق إذا كنت أنت قد بدأت الإهمال فى مظهرك .

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

سيدتي ... تستطيعي أن تتغلبى على ضعف زوجك تجاه هؤلاء إذا احتفظت بذلك الخيط الحريري بينك وبينه ، على ألا يكون رباطاً واهياً بتحمل الشد وال جذب .

تحدثنا سيدتي عن الحفاظ على الزوج ومحاولة اجتذابه دائماً خشية الاندفاع إلى امرأة أخرى ولكن ماذا يحدث وقد تعرضت لهذا الموقف لا قدر الله . اهمس فى أذنك وأعود فأكرر إياك ، إياك والغضب الشديد والثورة العارمة ، إنها لن تزيد الطين إلا بلة . حاولى بقدر الإمكان ألا تصدرى الحكم عليه بالإعدام ، حاولى أن تلتزمى الهدوء والسكينة والصبر ، وراجعى نفسك أكثر من مرة من زوايا مختلفة ففي معظم الأحيان تكونين أنت المخطئة دون أن تدري . حاولى ألا تتبعدي وجدانياً عنه فيذه قمة السلبية وحاولى ألا تصبى جام غضبك ، أصلحي العيوب التي صارحت نفسك بها فى صمت بقدر الإمكان ، لأن المرأة الأخرى سرعان ما تظهر عيوبها إذا أصلحت أنت عيوبك ، فيجد الزوج فيك ما اقتنعه فيها ويعود الطائر إلى عشه ليجد فيه الراحة والسكينة والأمان ، حاولى أنت أن تلتزمى بضبط النفس ، وكونى على قدر وافي من الذكاء والهدوء ، ولا تعرضى بوجهك عنه فذلك يعتبر سلبية منك ولكن اهتمى بمنزلك ومتطلباته ، واهتمى بأطفالك واهتمى بصفة دائمة بمظهرك ، ووجهى اهتمامك له أيضاً كالمعتاد ، بل زيدي فى ذلك الاهتمام واكتفى بأن توجهي إليه نظرات اللوم والعتاب الصامتة ، فهي بمثابة السيوط التي ترجع

المذنب عن ذنبه ، و حذار سيدتي أن تزعلي مسامع أبنائك بمشاكلك حتى لا تتكون لديهم الكراهية والعداء لوالدهم ، وقد يتمادى الابن في الدفاع عن أسرته فيتوجه إلى المرأة الأخرى بأصابع الجريمة ، كما حدث في قصة المدرسة التي قتلها الطالب لديها في الفصل الدراسي ، وما أعتقد أن ذلك الشاب قد اندفع من جراء نفسه وإنما اعتقد أن لأمه دوراً كبيراً في اغتيال براءة طفولته بتعكير صفو مسامعه بقصص مشاكلها مع الوالد ، واتجاه الوالد إلى تلك المرأة، فما كان من ذلك الطفل أو الشاب إلا الاندفاع لتخليص الأب من براثن تلك المرأة التي لا يعلم إلا الله ما كان يكمن في مكنون نفسها . وهل هناك علاقة بينها وبين الأب فعلاً ؟! أو هي من صنع تلك المرأة الغيورة ؟ أعود فأكرر سيدتي لا تشركي أبنائك في تلك القضية بالذات ، ولكن ماذا لو كان الأبناء على وعى أو قدر من التطبع يسمح لهم بتفهم الأمر وملاحظته ؟ في هذه الحالة حاولي أن تغيري من وجهة نظرهم ، وأن تدمجهم في بعض الأنشطة التي تنمي مواهبهم أو الانغماس في مذاكرتهم إلى أبعد الحدود ، حاولي أن تفصلي تماماً بينهم وبين تلك المشكلة ، فقد يحدث ما لا يحمد عقباه .

ولكن ماذا وقد أنت مجهوداتك بنتائج مثمرة وعاد الزوج إلى رشده ، وعاد إليك نادماً مبدئاً أسفه ، أو لمحت في عينه 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 والحبيبة " ، وأنتي أتفق معها في نفس الرأي الآتي ذكره : إنه يمكنك أن تطوي صفحة الأحزان ، وشيناً فشيناً سرعان ما تلتئم الجراح ، ولا يبقى لديك سوى تقديم أجمل مشاعر الود والمحبة والتفاني في الإخلاص ، ولا تكرري ذكر زلاته ولا تنهري عليه بسيل الاتهامات ، فمعاملتك له بالود كفيلاً بأن يرجعه إلى صوابه ، على أن يجد لديه امرأة جديدة تماماً ، خالية من السلبيات التي دفعته للاتجاه للمرأة

الأخرى ، كوني له أختاً بكل ما تحمله تلك الكلمة من معان ، كوني له أماً حانية فلم تكن تلك الرحلة سعيدة كما تعتقدن دائماً، تضاربت فيها الأحاسيس والمشاعر والتردد وعدم الارتياح ، فاحتويه بحنانك ، كوني له نعم الصديق حين يتطلب الأمر ذلك ويريد أن يسر إليك ببعض الأمور ، كوني له زوجة حنونة مشرقة إذا تطلب الأمر ذلك . كوني سنداً لا قيوداً ، اجعلي قيدك له هو الحب الصادق فيبادلك حباً بحب مضاعف فتخلقان معاً في سماء السعادة .



٢- علامات وجود المرأة الأخرى

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 وعوامل يمكن أن تكون مؤشراً يدل على وجود المرأة الأخرى بالإضافة إلى الإحساس الداخلي لديك أنت سيدتي ، على ألا يكون إحساساً مريضاً مرجعه كونك امرأة غيرة تغلب عليك تلك الصفة . ومن تلك العلامات :

❖ إذا اضطربت مواعيد حضور الزوج للمنزل دون مبررات تذكر أو مبررات معقولة ، قد يدل هذا على مجرد الفتور في العلاقة الزوجية ، وقد بدأ الزوج يتجه لأصدقائه التماساً للمؤانسة فليس هذا دليلاً على وجود المرأة الأخرى . ولكن حذار من معاملة الزوج " كالمخبر السري " فقد تكون أسباب اضطراب مواعيده أسباباً معقولة أو فعلاً يخرج عن إرادته ، هنا نجد أن الإحساس لدى الزوجة ينبئها 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 أحسنت التصرف أو أخطأت .

❖ الثورة والضيق لأتفه الأسباب ، وتكرار الخلاف لأسباب واهية من قبله

❖ انعدام الحوار بين الزوجين . وضيق الزوج بهذا الحوار

☞ يكون الزوج دائم التعبير على أن 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 شيء تنبيهك به حاستك كامرأة ، وفي هذه الحالة عليك ألا تحملي الأمور أكثر مما تحتمل ، وفي نفس الوقت عليك ألا تهمل وجود تلك العلاقات فتصلين إلى مرحلة الندم وسارعي بالنظر في المرأة ولا حظي ما بدا عليك من تغيرات نتيجة إهمال مظهرك سارعي بوضع رجم لإنقاص وزنك ، سارعي بتوفير الوقت الكافي للحديث مع الزوج وموانسته وتذكري دائماً أن الحب ليس هو الغزل والتهيام من قبلك أو من قبل الزوج . فالحب دائماً هو التفاهم والصداقة والاقتراب المعنوي لكل منكما بالآخر .

كنت أود ألا ألحق تلك الخاتمة بذلك الجانب من هذا الحديث ولكنه القدر الذي قد يريد لك الانفصال عن ذلك 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 يا سيدتي ، أطوى تلك الصفحة تماماً ، وأبدئي صفحة جديدة تعتمدين فيها إلى حد كبير على الله ثم على نفسك ، وضعي جل اهتمامك في الصلاة وبعض الأنشطة التي تعود عليك بالنفع ، ولا تتوجهي بالشكوى إلى الصديقات والأقارب ، ولا تنقل عليهم أحزانك ، فهذا الأسلوب لا يثير سوى العطف والشفقة بشكل مؤقت سرعان ما ينقلب إلى ملل وهروب ، فتصبح صحبتك درباً من الوجيع والسأم .

سيدتي فى هذه الحالة اسمحي لنفسك بالتناجي مع نفسك على انفراد ضعى خطوطاً جديدة لحياتك فالمرأة التي يهجرها زوجها تشعر بأن مصدر السعادة والحب قد نضب ، لا يا سيدتي .. أنت وحدك مركز أساسى فى تلك المشكلة ، فانفضي تراب الحزن والشكوى وتوجيه الاتهامات ، واتجهى إلى نفسك وأطفالك ، كونى حريصة مع الصديقات اللاتي قد يرهبن مصاحبتك ، وأستطيع أن أوجه لك النصيح فى بعض نقاط ذكرتها لنا كاتبة أمريكية شابة عانت من نفس المشكلة . وكيف استطاعت التغلب عليها فأوردت لنا خلاصة تجربتها فى هذا الموضوع فانت معها بنتائج مثمرة :

❖ لا بد أن تعترفي بينك وبين نفسك بأن الوضع الاجتماعي قد تغير ، وعليك مواجهة التغيرات النفسية المترتبة على ذلك .

❖ الاعتماد على النفس كلية فى مواجهة المشكلات حتى لا تضطري إلى الوضع فى أزمة جديدة لرفض الأصدقاء أو الصديقات مساعدتك وأنت بوضعك الجديد .

❖ حاولى عدم الإثقال على الأبناء للحصول منهم على بديل للدفء العاطفي الذي تفقده الزوجة برحيل الزوج ، وحاولي ألا تستدري عطفهم بالطرق المعهودة باستثارة غضبهم نحو أبيهم أو البكاء الدائم .

❖ لا تحاولي ألا تتجهى إلى الهروب من المشكلة بالاندماج فى الأكل أو تناول الأقراص المهدئة وتتعودى على النوم لساعات عديدة ، أو الدخول فى مشروعات عاطفي جديد لإثبات ذاتك ... لا يا سيدتي .. كل هذه الحلول تتجم عنها مشكلات يصعب حلها . فهي حلول واتجاهات مؤقتة لا طائل من ورائها سوى سلبيات جديدة فى حياتك ،

- ❖ حاولي أن تشغلي نفسك بأعمال نافعة أو تندمجي في عملك الفعلي .
الأساسي فهو يعود عليك بنتائج مبهجة حين تحصلين على التفوق فيه
- ❖ اختاري بقدر الإمكان الصحبة المرحّة في غير ابتذال وتجنّبي الحديث مع الجارات والصديقات عن الزوج السابق .
- ❖ حاولي مساعدة الآخرين بقدر الإمكان مثل رعاية أطفال العائلة الذين يستحقون ذلك أو دور رعاية الأطفال أو المسنين . فكل ذلك يأتي بنتائج تعزز من استقرارك النفسي والمعنوي إلى حد كبير .
- ❖ ضعي برنامجاً لتجديد منزلك إذا سمحت لك الظروف ، ثم ضعي برنامج للرحلات وتغيير الأماكن التي تذكرك بالزوج السابق .
- ❖ إذا كان بيدك موضوع الانفصال فعليك أن تعدّي نفسك لتلك المرحلة من عدم الاستقرار ، ولكن عليك ألا تدعيها تطول بك فتتخرطي في الأحزان.
- ❖ عليك التأقلم على الوضع الجديد إذا هجرك الزوج لا قدر الله بأن تكوني مرفوعة الهامة واثقة بنفسك ، حتى لا يترزع إيمانك بالقضاء والقدر في تسيير أمور حياتنا.
- ❖ وأخيراً وليس آخراً أتمني أن تتحاشى وقوع مثل هذا الموقف بقدر الإمكان .
وفقك الله وهداك إلى سواء السبيل . الذي يثرى حياتك الزوجية بالخير والحب والتفاهم وحسن المعشر والتآلف والود والرحمة والمشاركة النبيلة الإيجابية فأنفة الحسن والروعة .

سیدتی احرصی علی أن تجیدی عزف تلك السیمفونیة ذات اللحن الرائع بأنامل
من ذهب حتی تصل إلى أسمع زوجك ووجدانه فتمتلك علیه أحاسیسه ومشاعره
فتتركي بذلك أثراً جميلاً فی محیط أسرته بالحب والخیر والأمان .



برنامج سلوكي ١

الثقة بالنفس:

يفقد الإنسان ثقته بنفسه عندما يشعر أن هناك مشكلة يصعب التعامل معها حيث يشعر الفرد بوجود عائق معين يحول بينه وبين تحقيق هدف معين مثل محاولة الاستئثار بالزوج وامتلاك عليه قلبه وعقله ، وهذا الشعور ينتاب الزوجة عندما تشعر أن الزوج قد أنصرف عنها أو ينصرف عنها رويداً رويداً إلى امرأة أخرى أو بالسفر لمدة طويلة أو العمل المضني في محاولة لاكتناز المال والحصول على مراكز علمية وأدبية عالية فيوجه الزوج كل اهتمامه إلى تحقيق طموحاته سواء بالالتفات إلى الأشياء السابقة أو الانغماس في ملذات الحياة منصرفاً بذلك عن زوجته وأبنائه بشكل يفقد الأولاد والزوجة معه ثقتهم بأنفسهم .

تحديد المشكلة :

تتجه الزوجة إلى تحديد المشكلة وأسبابها أو تلجأ لأحد المتخصصين في ذلك لتحديد الأسباب بموضوعية وعدم انحياز وذلك لوضع الحلول ومقترحات الحلول للوصول إلى أمثل النتائج المرضية بما يمكننا من اجتياز الأزمة بنجاح والحصول على أفضل النتائج وتجنب الصراع من الزوج والأبناء وتجنب الانهيار العصبي والنفسي ولنتمكن من استعادة الثقة بالنفس وهي النقاط الرئيسية التي نقابلنا في طرق التعامل مع المشكلة .

مقترحات الحل :- أولاً نضع أيدينا على الأسباب بموضوعية حتى نتمكن من وضع فروض أو مقترحات الحل .

قد يكون انصراف الزوج بسبب إهمال الزوجة له "وهذا لا يعنى الأمور المعتادة" وإنما يعنى انصراف الزوجة كنوع من الاطمئنان على الحياة ودوام الاستقرار ، أي نوع من الاطمئنان على الزوج وإعطاء الأمان للظروف والمعيشة وتنقضي الأحوال بالاهتمام بالمنزل عموماً والمذاكرة والتوجه إلى العمل والعناء الأسرى لكن غير مراعية لخصوصية العناية بالزوج عناية خاصة تشعره بالوجود والاهتمام بجميع تصرفاته لما كان يحدث من قبل بداخل عقله وقلبه ونبضه ودمائه وكل هذا نحن نتحدث أو نتكلم عن أسباب المشكلة .

وقد تكون المشكلة إهمال الذات ، وقد تكون أسباب المشكلة الاثنان معاً فى متطلبات الحياة المعيشية وإهمال الحياة الذاتية أو بمعنى أصح لب الحياة ومحركها الأساسي وهو خلق جو المودة والرحمة وهو لا ينضب أبداً وإنما يحتاج دائماً إلى أن تجليه من وقت لآخر حتى يبدو لامعاً مبهرأ ونحن نشعر بالأمان والثقة كل منا بالآخر حتى ننصهر فى بوتقة واحدة هى بوتقة الحب والأمان والمودة والرحمة كما قلنا من قبل .

يبدأ برنامج استعادة الثقة بالنفس الاهتمام بالذات أو بالشكل الخارجى مع التجديد المستمر بشكل لائق غير مبالغ فيه وهذا طبعاً حسب الجو النفسى والعمرى للشخصية فإذا تعدت المرأة سن الأربعين فيجب أن ننظرين للمرأة مرة أخرى وتحاولى استعادة زوجك بشكل انسيابى مرة أخرى دون مغالاة أو بعيداً عن الاحترام والوقار وإنما الاهتمام بروح المرح والاهتمام بالملابس المريحة والاهتمام بالإنقاص من الوزن والاهتمام بالتمارين الرياضية والاهتمام بلباقة الحديث والاهتمام بإرساء قواعد الود والمحبة بين الأقارب والأصدقاء أي أننا يمكن أن نعكس الآية حتى لا نصدم بصد الزوج أو عزوفه عن الاستجابة فيمكن أن تحصلى على هذا الإجراء من الخارج أو الأقارب وهكذا ، حتى تتمكن من استعادة جزء

بسيط من الثقة بالنفس كل هذا في مصاحبة بعضهما لبعض أي الاهتمام بالزوج وبالمظهر الخارجى أمام الزوج ومحاولة جذب انتباهه بشتى الطرق فالحوار والمشاركة فى مشكلات المنزل البسيطة وليست المعقدة حتى لا يشعر بأنه ضئيل الحجم أمام عدم تمكنه من حل هذه المشكلات أو يشعر بالارتياح إلى بعض من هذه المشكلات بعيداً مع المرأة الأخرى حيث تقوم هي بربه من نهر الحب والتخفيف من وقع المشكلات .



برنامج سلوكي ٢

لغة العقل :

أ- القراءة والثقافة العامة مثل متابعة الجرائد اليومية والإصدارات الأسبوعية والشعرية من مجلات وكتب وغيرها تهتم الأدب الاجتماعي مثل القصص والروايات وكتب الطهي والغذاء وما شابه ذلك من ثقافة خفيفة ليست مجهدة للعقل وإنما للتعرف على بعض المعلومات العامة لتزيد من خبرة القارئ في العلوم الحياتية مع محاولة إشراك الأبناء في ذلك ومناقشتهم فيما أطلعوا عليه.

ب- محاولة التعامل مع الكمبيوتر والدخول على شبكة الانترنت والدخول على مواقع ثقافية مفيدة للأسرة

ت- التوجه إلى العمل الاجتماعي المنظم وتعويد الأبناء على المشاركة التطوعية في العمل الاجتماعي والمجتمع المدني في محاولة لإكسابهم المهارات أيضا لتوسيع دائرة المعارف والعلاقات العامة المفيدة لإثراء الشخصية والإحساس باهتمام الناس بك واكتساب الثقة بالنفس وبمباهاة الآخرين بك وبوجهة نظرك المتميزة من خلال الخدمات التي تؤديها للمجتمع ومن خلال تعرفك على بعض الشخصيات المؤثرة والعاملة بجدية في خدمة المجتمع كل هذا سينمي مهارات الحديث والحوار لديك وإتاحة الفرصة بالحديث عن وجهة نظرك في بعض الأمور والإحساس بأهمية وجودك عند الآخر قد تكون صديقة أو زميلة عمل أو مضيقة رحلة أو أيا كان .

ث- توسيع دائرة الارتباط بالأسرة مثل حضور الندوات والمعارض والحفلات والرحلات والمشاركة في التعليق على أحداث الساعة وطرح المناقشة في بعض المسلسلات التلفزيونية والحوارات حول التوجهات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والحديث عن الأسعار والازدحام والدروس الخاصة بالأبناء وإلقاء بعض النكات اللطيفة والحوارات الذكية .

ج- عدم ذكر المرأة الأخرى على الإطلاق لا من قريب أو بعيد أي بشكل حسن أو سيء وعدم التركيز على عيوب شخصيتها وإنما السعي إلى التركيز على الجوانب الإيجابية لدينا ومحاولة شغل الزوج عنها فكرياً وعقلياً بكل شيء متاح من إشراكه في اهتمامات الأولاد تدريجياً واهتمامك أنت شخصياً ومحاولة جذب الانتباه بشكل بين الحين والآخر لاحتلال أكبر مساحة من الوقت والتفكير لك ولأسرتك بعيداً عنها وهذا الأسلوب سوف يقطع جزء من توجهات الزوج إليها وجزء أكبر من طاقاته الموجهة إليها وتوجيه معظم الطاقات الفكرية والعقلية لأسرتك حتى تصل إلى مرحلة الاستحواذ على الاهتمام التام وتتضاءل فرص التوجه إليها شيئاً فشيئاً .

لغة الجسد :

- ١- تدريبات رياضية مشى لمدة ساعة يومياً
- ٢- تطوير دولا ب الملابس وإضفاء لمسة جديدة
- ٣- الاهتمام بالعلاقة الخاصة مع الزوج والعناية بها
- ٤- الاهتمام بتناول الألبان مساء ومشروب خفيف من النعناع صباحاً مع غسل

حديث الروح :

- ١- التقرب إلى الله بانتظام والصلاة وقراءة الكتب الدينية والقرآن أو الإنجيل
- ٢- فتح باب المناقشات مع الزوج والأبناء أثناء تناول الإفطار أو العشاء في بعض الإجابات أو معاني بعض الكلمات والأحاديث الشريفة والاستعانة بمعلومات الزوج وشغل فكره وروحه بالتوجهات الدينية حتى يتلمسها هو تلقائياً من خلال الدين والتعاليم الدينية بدلاً من أن تلقىها أنت على شكل خطبة مملة قد تثير الجدل وتصل إلى الشجار
- ٣- التعامل الروحي ببعض العبارات الجميلة التي تحمل الأشواق والمحبة والخوف في محاولة لجذبه.



obeikandi.com

الباب الثالث مشكلات عابرة

obeikandi.com

١- إدمان التلفزيون !!

وهنا تصرخ الزوجة وتقول : إنه يلومها دائماً على أنها مشغولة طول الوقت بأعمال المنزل وإعداد الطعام ومذاكرة الأولاد ... وبعد كل ذلك يريد لها في قمة الأناقة والشياكة ... وهذا مستحيل تنفيذه وخصوصاً إنه يلجأ إلى التلفزيون وقنواته الفضائية حتى يغلب عليه النوم .

٢- الهروب إلى المقهى !

وعلى النقيض تماماً تقول إحدى الزوجات ... أن زوجها لا يحتمل الجلوس المنزل بالرغم من أنها توفر له جميع سبل الراحة والهدوء ، إلا إنه يفضل الجلوس فى المقهى والضحك والمرح مع أصدقائه ويعود بعد منتصف الليل ؛ وتقول الزوجة: لا أستطيع انتظاره إلى هذه الساعة المتأخر وبالتالي فأنا لا أراه كما يراه أصدقائه ... وهذا يشعرني بالتعاسة لأنني أشعر أن أصدقائه أهم منى .. ويرى د / أحمد زيدان أستاذ علم الاجتماع السياسي ووكيل كلية الآداب جامعة القاهرة . أن السعادة تقل أكثر فى الطبقات المتوسطة وذلك بشكل ملحوظ .

ويقول أيضاً أن العمل والحياة العلمية أصبحاً أكثر وطأة على الإنسان ... وبدأت الأشياء التي يقوم الإنسان باختراعها لإسعاده تتحول شيئاً فشيئاً إلى مصدر شقاء وتعاسة له ... فمثلاً الصحف ووسائل الاتصال والتلفزيون وغيرها الكثير بعد أن كانت تضيف للإنسان سعادة أصبحت مصدر نقمة عليه فلا نستطيع أن نقول أن التقدم يرتبط بالسعادة لأنه أحياناً يرتبط باختفائها .

٣- الأب الغائب الحاضر!!

ومن العجب والعجائب أن كثير من الآباء يتواجدون داخل الأسرة وجود جسدي وهمي بمعنى أنهم لا يشاركون الأسرة أحداثها سواء إن كانت كبيرة أم صغيرة فهم يكتفون بالوجود الظاهري المادي فقط لا العقلي أو الروحي فهم لا يعيشون الأسرة بالرغم من أنهم يعيشون داخل الأسرة.

وتقول زوجة فوجئت !! عندما سمعته يقول لأبني شد حيلك السنة دي شهادة!! فرد عليه الولد أنا في سنة ثانية إعدادي يا بابا ومش شهادة هذا هو حال زوجي أصبح لا يدرى أولاده في أي سنة دراسية ؟ فهو دائماً خارج البيت ... يعمل ليل نهار ويتصور أن دوره ينحصر فقط في توفير المال اللازم لحياتنا وينعش مهمته كأب ... فلا وجود له معنا وكانت النتيجة إنه لا يعرف ابنه في أي سنة ؟

هل نسمى هذه سعادة زوجية

٤- إدمان التليفون !!

يصرح هنا الزوج الذي يقول :- زوجتي تعشق الكلام والتحدث في التليفون فبعد الانتهاء من تناول الغذاء تبدأ مشوار التحدث في التليفون تبدأ بأمرها وقد تستمر المكالمات معها لعدة ساعات ... وتنتهي بالأصدقاء والزميلات في العمل ... ولا تمنحني من وقتها الثمين إلا بضع لحظات بين رنات التليفون .

ويستكمل د / أحمد زيدان كلامه عن اختفاء السعادة ويقول إن السعادة نسبية أي أن ما يسعدني ليس بالضرورة أن يسعد زوجي ... وما أفعله ليس من الضروري أن يسعد الآخرين فلو بحثنا في العوامل المرتبطة بنقصان السعادة سنجد أنها تتركز في عدة نقاط هي :-

المشكلات الزوجية وكيفية علاجها

أولاً : الضغط المادى وفقدان العواطف أحدثا خللاً فى العلاقات بين البشر وأصبح السعي وراء المادة مصدراً من مصادر التعاسة فى العالم كله .

ثانياً: ضغوط الحياة ... وهى تظهر بشكل ملحوظ فى الطبقة المتوسطة وبين ذلك فيما يتصل بالحياة مثل (تعليم الأولاد والمدارس عمل المرأة وخروجها من المنزل خصوصاً إذا كانت تعمل فى مهنة متخصصة .. التربية والعناء فيها) .

٥- التعصب الكروى !!

فى إحدى دول أمريكا اللاتينية ... هناك فريق نسائي قوى يسعى إلى إستصدار قانون يقضى بأن الزوج الذى يقوم بمشاهدة عدت مشاهدات أو أكثر من مباريات كرة القدم متتالية يمكن اعتباره مترف من الناحية القانونية وللزوجة الحق أن تعتبر نفسها أرملة وأن تبدأ فوراً فى قصة الوراثة ومن حقها أيضاً أن تشوف لديها ابن حلال لا زال حى يرزق .

الحاصل هو أن مشاهدة كرة القدم أصبحت لدى البعض إدمان شديد وهذا بدوره يؤدي إلى توتر فى الحياة الزوجية خاصة إذا كان الرجل خائب الأمل ومقصر فى المهام المنزلية ده وكمان منكوب ! والشغلة ما تستحق هذه البهيلة من أجل مشاهدة دورة كرة قدم تكون فى النهاية دولة كاليونان هى الفائزة ببطولتها.



obeikandi.com

الباب الرابع
قالوا عن الزواج

oboi.kandi.com

قال أديب روسي أن الزواج في حالته الراهنة هو أسوأ أنواع الكذب والشكل الأسمى للأنانية .

وقال الفرنسي لافونتين : كل شيء يبعث على السأم لدى الزواج

وقال الإنجليزي اوسكار وايلد الذي مات في العام الأول من القرن الماضي أساس العلاقات الزوجية الصحية سوء تفاهم متبادل .

ويقول مثل أمريكي : يقترن الرجل بالمرأة ليهرب من الوحدة وبعد ذلك مباشرة ينضم إلى أحد الأندية ليهرب من المرأة.

وتقول السيدات في مصر : إن زوجي مصاب ومنغلق وغير اجتماعي يهرب دائماً إلى القنوات الفضائية والضحكات والنكات فقط للأصدقاء .. أهم حاجة عنده المكوث أمام الكمبيوتر والإنترنت لفترات طويلة يصبح خارج البيت واحد ثاني ساعات أبقي مخنوقة منه ... لم يقل كلمة واحدة حلوة منذ عدة سنوات ... يثور لأتفه الأسباب لا يعرف ابنه في أي سنة !

ويقول الرجال ... لم تعد تهتم بمظهرها كما كانت تفعل أيام الخطوبة . روتينية زيادة عن اللزوم واللي نبات فيه نصبح فيه ... عايزه بنك متحرك ... لا تهتم إلا بعملها أتمنى أن يقطعوا الحرارة عن تليفون البيت ... لم أسمع كلمة واحدة حلوة منها منذ قدوم أبننا الأول صوتها عال ودائمة الصراخ في الأولاد .

كلها أسباب أدت إلى اختفاء السعادة الزوجية من البيت المصري ... ومن أجل التعرف على أسباب اختفائها كان هذا الموضوع .

المفروض أننا نطمح في السعادة الزوجية باعتبار أن الزواج هو النظام الأصلح والأفضل للحياة ، بالرغم من عيوبه الكثيرة ... هكذا بدأ يقول د/ على فهمي أستاذ علم الاجتماع بالمركز القومي للبحوث الجنائية والاجتماعية : تبدو السعادة الزوجية كما لو كان لا وجود لها فلماذا ؟!!

وأجيب عن سؤاله : ربما لأن الظروف الاقتصادية منذ زمن قريب أي منذ الانفتاح الإقتصادي في السبعينات أدى إلى إحلال قيم جديدة مكان قيم جميلة كانت تربطنا بعضنا ببعض ولا نستطيع أن نقول السعادة الزوجية قد اختفت بل أصبحت مغلفة بغلاف مادي ، فعندما يتقدم عريس الفتاة لا يسأل أهلها عن أخلاقه وعائلته ... بل يسألون (عنده إيه وماذا يملك) بصرف النظر عن مشروعية ما يملك وبصرف النظر أيضاً عما إذا كان سيستطيع هذا الإنسان أن يحقق السعادة لأبنيتهم؟ لأن السعادة أصبحت الآن في نظر البعض هي (المال) وبالتالي أصبحت العلاقات الزوجية مادية وأصبحت السعادة الزوجية مفتقدة ... وحاليا مفتقدة منذ الشهور الأولى للزواج ويضيف د/ على فهمي إننا أصبحنا (نرمم العلاقة) بين الزوجين بصرف النظر هل هناك سعادة أم لا .

وهذا ما يؤكد هذا الزوج حينما سئل عن السعادة الزوجية ! فقال ... أين هذه السعادة في ظل الظروف التي نعيشها هل يستطيع ... هل يستطيع المرء أن يشعر بالسعادة وهو يدفع مصروفات المدرسة لأولاده ... وفواتير اتليفونات والموبايل والدروس الخصوصية ؟ أستطيع أن أقول إذا دخلت الفواتير من الباب خرجت السعادة من الشباك ؟

الخاتمة

سيدتي .. كوني ينبوعاً صافياً يتدفق بالحب والحنان والخير والمجاملة ، عودي إلى طرح العطاء والتضحية بدون حساب حتى ينجذب لك كل من طأقت نفسه إلى المساعدة من أسرتك ، كوني عاقلة رزينة لا تدخرى سبيلاً لإسعاد زوجك وأطفالك ، كوني طوقاً للنجاة يمتد لزوجك وقت الشدة . عودي للاقتناع بامتلاء زوجك برجولته وعذابه وشقائه من أجلك وأجل أبنائك ، فلم تعد ثورته تينياً وفخراً بذاته كما كان يحدث بالماضي وإنما أصبحت ضغوط الحياة كافية لتلك الثورة ، كوني يداً حانية عليه ، كوني ظلالاً في أوج سعيير الحياة .

عودي إلى الأنوثة وسحر الرقة والدلال ، فالرجل لم يعد في حاجة إلى من يناطحه الفعل والتصرف والقول . ويكفيه ما يعانيه منك في مجال العمل فأنت تنازعيه المنصب والكراسي والمكتب كما تنازعيه رضاء الرؤساء في العمل عودي صاغرة إلى قيم ومبادئ الوالدة والجدة ، فلم تنتج هذه المبادئ سوى العظماء من المشاهير ذوي المراكز المرموقة عن جدارة واقتدار ، احتوى زوجك وأولادك بفيض من المشاعر الفياضة والحنان المتدفق ، اغرسي في أولادك وزوجك ميمما كانت طباعه حب الخير والعطاء والود والمؤانسة .

وأخيراً سيدتي 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 تحوز القبول بصدر رحب ، وسعة أفق تمكنك من الأخذ بسبل النجاح فى حياتك الزوجية .

وأخيرا أدعو لك بالسداد فى خطواتك حتى تصلي بأسرتك إلى ما يرنو إليه كل فرد فيها .



رقم الإيداع
٢٠٠٦ / ١٦٥٢

obeikandi.com