

## الفصل الأول

### الصحة النفسية . والزواج

هذا الفصل يوضح اللبنة اللازمة لتماسك بنيان الأسرة، حتى يظلها المناخ الذى تسوده المحبة والمودة، والإحساس بالتسامح، للمحافظة على الوحدة الأسرية المتماسكة.

#### العلاقة بين الصحة النفسية . والزواج :

هى القدرة على تحقيق التوافق وحسن التكيف داخل هذا المجتمع الصغير (وهو الأسرة أو العائلة أو البيت) . أى الوصول إلى حالة من التوازن بين الرغبات والاتجاهات الفردية، وبين المسئوليات الروحية والعائلية التى يفرضها المجتمع.

#### أ- الصحة النفسية . والروحية . والشباب :

كلما تسلح الشباب بنعمة القوة وسلاح الإيمان زادت قدرته على أن يقود حياة ناجحة منتصرة. . وأن يعيش أسرة مباركة يسود السلام بين أعضائها، فترقى علاقتهم إلى صدق المحبة، وعمق الإيمان، وملء البركة، والكمال، وإنكار الذات. . وهذه كلها

خطوات على طريق توافق الصحة النفسية الروحية . لتتكون فى النهاية الشخصية السوية المتكاملة ، والقادرة على التوافق التام مع الذات ومع المجتمع . والوصول إلى حب الناس جميعاً حتى الأعداء من منطلق عمق الإيمان بالله.

## ب- الزواج أحد مفاتيح السعادة :

ولكى يستطيع المرء أن يحقق السعادة فى حياته الزوجية ينبغى أن يكون :

١ - إيجابياً فى موقفه ببذل ويعطى بقدر ما يجنى .

- لأن الحياة السعيدة أخذ وعطاء .

- وكلما كان العطاء بسخاء جاء الحصاد أوفر .

٢ - مدركاً أن الزواج مشاطرة الحياة مع إنسان آخر يعمل كل منهما على إسعاد نفسه عن طريق إسعاد شريكه .

- فالحب والثقة وما يصاحبهما من بذل وتعاون مفاتيح البيت السعيد .

أهمية التوفيق فى اختيار شريك الحياة . ومقومات هذا الاختيار :

خير للمرء أن يختار شريك حياته فى تعقل وروية ، وتجنب الانزلاق فى وهدة الإغراء ، والجنس ، والحب الضعيف .

## مقومات الاختيار:

- ألا يكون من غير الطبقة الاجتماعية للطرف الآخر. أو مخالفاً في الثقافة.
- ينبغي توفير الصفات التي تحقق لهما السعادة المشتركة، وفي مقدمة هذه الصفات توفر مخافة الله والضمير الحى.

## هل من الضروري توفر الحب قبل الزواج ؟

- الحب الذى يولد بعد الزواج أقوى وأعظم من الحب السابق للزواج.
- الحب قبل الزواج فيه تكلف وتصنع وافتعال.
- الحب بعد الزواج يزداد عمقاً لأن كل شريك يكتشف فى الآخر صفات من الشرف والأمانة والرقّة والكياسة والذكاء مما يجعله يزداد تعلقاً بشريكه.

## الأسس التى تساعد على تحقيق الصحة النفسية للزوجين :

- ١ - الإقرار بالفروق القائمة بين الناس. وعلى كل شريك أن ينمى فى الآخر مميزاتة، ويحتمل عيوبه ويشاركه فى علاجها.
- ٢ - التوافق فى الميول والهوايات.

٣ - الذكاء، والنضج العقلى: فى حل المشكلات وحسن التصرف فى المواقف المختلفة.

٤ - التكيف الدينى بين الزوجين، والتمسك بأهداف الدين وتعاليمه.

٥ - التكيف الاجتماعى والثقافى: مع الاهتمام فى المقام الأول بالصفات الخلقية.

٦ - تقارب السن: لتجنب اشتعال الغيرة فى الطرف الأكبر سناً من جانب وشعور الطرف الأصغر بالحرمان العاطفى من جانب آخر.

٧ - توفير الاحترام المتبادل بين الزوجين - وتجنب السيطرة والتسلط والشك، والاتهام غير المسئول.

٨ - مراعاة الزواج كالثبات الصغير: التعبير بكلمات الحب. والهدايا.

٩ - الحصول على مشورة كفء إذا لزم الأمر (رجال الدين أو أطباء نفسيين).

١٠ - استعداد كل من الزوجين للإنجاب ورعاية الأطفال من خلال تعرفهم على التنشئة والأساليب الصحية لرعاية الأطفال نفسياً وبدنياً من خلال توفير الدعائم الأساسية للبيت السعيد، ليخرج أطفالاً سعداء.

١١ - العمل على تنظيم الأسرة: مع تجنب زيادة حجم الأسرة إلى الدرجة التي تؤدي إلى عدم القدرة على توفير الصحة النفسية للأبناء، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية بين الأبناء.

### الحب الزوجي. . وتنمية الإحساس بالانتماء المتبادل:

ليس من الميسور تحقيق السعادة الإنسانية بدون حب. . وأى حياة تخلو من الحب حياة فارغة جوفاء، فإن لم تأخذ صورة الحب للإنسان، فهي تأخذ صورة الحب للأشياء غير الحية. كالكتب، المجوهرات، أو الصور أو التحف أو السيارات أو الزهور أو طوابع البريد أو المال أو الأدب أو القراءة أو الكتابة. . وقد تأخذ صورة الرعاية ببعض أنواع الحيوان. . الخ.

ومهما يكن من شأن الصورة التي تظهر أمامنا، فإن الحب عنصر جوهري، ولا يمكن الاستغناء عنه كمقوم أساسى للحياة الإنسانية.

### - الحب. . معناه الإحساس بالانتماء المتبادل :

قد يعنى الحب معانى مختلفة. . أما معناه الحقيقى فهو أنه إحساس بالانتماء المتبادل. . ففى كل زواج يكون هو المقام المشترك. . وقد يكون الجنس فى بعض الأحيان هو العامل المسيطر، وفى حالات أخرى قد يكون ذلك غير هام نسبياً. وفى بعض الأحيان: قد

تكون هناك مجموعة من الاهتمامات المشتركة، ذهنية أو خلقية اجتماعية متشابهة أو قد لا تكون، ولكن في كل حالة يكون الحب فيها عميقاً ودائماً، لا بد من وجود شيء واحد ثابت: اثنان يهتم أحدهما بالآخر، ويعتنى به ويكرس حياته في سبيل سلامته وسعادته. وهذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء المتبادل أى عدم الشعور بالغربة أو الاغتراب.

وأخيراً: إذا أحب الزوجان كل منهما الآخر، فسوف يكون كل منهما وفيًا للآخر، وسوف يثق فيه دائماً، ويتوقع الأفضل دائماً، ويصر على أن يدافع عنه ويحميه دائماً.

### دور الزوجة لتحقيق الإحساس بالانتماء المتبادل:

- على الزوجة أن تتعلم كيف تكون زوجة صالحة من خلال: الطاعة والإخلاص والوفاء والاحترام والتضحية والتواضع والحكمة والقناعة والرضى.

- تتجنب إثارة الخلافات الزوجية، والمبالغة في الإنفاق ولاسيما في الكماليات.

- على الزوجة أن تبذل جهداً أكبر كي تحب أسرة زوجها وتحترم أصدقاءه في وقار وحكمة: أى لا تزيد عن الحد أو تدخل في شكل أو حجم غير معقول أو مبتذل. وكذلك عليها أن تهتم بصديقاتها وأقاربها، فإن ذلك ليس من شأنه أن يوسع من دائرة

معارفها فحسب، ولكن يفتخر الزوج بالمرأة التى وقع اختياره عليها أن يسمع إعجاب أقاربه بها.

- تنمية الاهتمام بعمل الزوج:
- تشجعه على التحدث عن عمله كلما شعر بذلك.
- المشاركة الوجدانية فى مناقشة أموره فى العمل.
- منح الزوج الإحساس بالاستقرار:
- عن طريق خلق بيت يمنح الزوج الشعور بأن له جذوراً يرتبط بها وقلبا محبا يتجاوب معه.
- عن طريق الصحبة الحقيقية عن طريق حبها ورعايتها وتفهمها.
- أن تظهر جذابة، حسنة المظهر:
- بالأناقة، والنظافة، والجمال، والنظام، والذوق اللطيف. كل ذلك يزيد الرابطة الزوجية قوة ومناعة.
- أن تهتم بإشاعة الذوق الرفيع والجمال الهادئ فى البيت:
- بوضع بعض الزهور الجميلة من وقت لآخر تجم الرائحة المنعشة.
- تهتم بمستوى مقبول من حسن الهدام والنظافة للأطفال. دون إرهاب لميزانية البيت. فالحكمة كفيلة بتحقيق السعادة المقصودة.
- أن تحافظ على حيويتها الذهنية بالقراءة والإطلاع:

- على البرامج النافعة المفيدة سواء فى الصحف أو المجلات أو فى الإذاعة والتلفزيون.
- بأن تكون مترفعه عن الإعلام السقيم والتافه.
- بذلك نصل إلى المستوى الفكرى الناضج - وبذلك يسعد الزوج بـزوجة وصديقة ناضجة فى تصرفاتها.
- أن تتسم بالاتزان الوجدانى، وعدم التهور والهيـاج: لتكون مثلاً أعلى أمام أبنائها - فـينشأ أبنـاؤها على الثقة بالنفس والإحساس بالأمان.
- أن تقدم المشورة الصالحة لزوجها ولأبنائها:
- بالإيمان. واستنارة الفكر. والحكمة.
- فيلجأ إليها زوجها وأبنـاؤها بثقة واطمئنان حين تعترضهم مشاكل الحياة وأزماتها.
- على الزوجة الصالحة أن تكون كاتمة أسرار لزوجها ولأبنائها:
- باكتساب ثقتهم وبذلك تسمح لهم بتقريب المسافة بينها وبينهم فيفصحون لها بما يدور فى خلدهم.
- بتشجيعهم للتعبير عما يدور بنفوسهم بتوفير الفرص لكل على حدة بغير تكلف.
- بذلك تخلصهم من التوترات الداخلية التى تسبب لهم الضيق والقلق النفسى.

- عليها أن تشجع زوجها وأبناءها على العبادة الهادئة من خلال :
- غرس القيم الروحية فى الأبناء والزوج.
- من خلال القدوة الصالحة فى هذه الناحية.
- من خلال تجنب الخشونة والعنف والألفاظ الجارحة - التى تتنافى مع الجانب الدينى.
- عليها الاستعداد للتضحية من أجل الترابط الأسرى :
- وتجنب إزالة الكلفة - لىبقى الاحترام قائما - فلا يخطئ أحدهما فى حق الآخر.
- دور الزوج لتحقيق الإحساس بالانتماء المتبادل :**
- ينبغى أن يدرك الزوج حقيقة دوره ومسئوليته كرأس للأسرة ورب لها، وراع مسئول عن أفرادها، ولو أدرك الزوج هذا الدور لكان من الممكن أن تتكون أسرة سعيدة قائمة على دعائم سليمة قوية، تعرف كيف تعيش وتحمل وتضحى وتسعد، ويشعر أفرادها بالانتماء إليها.
- على الزوج أن يقدر زوجته ويضع فى اعتباره :
- حبها - وتقديرها - واحترامها.
- يعمل على إسعادها، لأن سعادتها من سعادته.
- ويوفر لها كل ما تحتاج إليه.

- يعرف كيف يرعى أولاده ويؤدبهم، ويعلمهم الاستقامة والصلاح.
- على الزوج ألا يتهرب من مسؤولياته ويلقى بها على عاتق زوجته بحجة أنه مرهق ومكبل بمسئوليات عمله.
- على الزوج مسامحة زوجته إذا أخطأت :
- يصفح عنها، وبروح الصبح يعاتبها ويتفاهم معها.
- عليه أن يفعل كل ما فى وسعه لكى يقوم اعوجاجها ويصلحه .. بالمحبة والتفاهم.
- على الزوج ألا يبتغى السعادة عن طريق أموال زوجته :
- فليطلب أولاً: السلام، ويتجنب المشاجرات والمخاصمات والاشتباكات.
- لذلك: فعند اختيار الزوجة لا يبحث عن أموالها بل عن أخلاقها أولاً.
- يختار المرأة الحكيمة التى تعرف كيف تستعمل هذا المال.
- أى المرأة المتزنة فى تصرفاتها وكلامها أولاً.
- على الزوج مشاركة الزوجة فى أعباء المنزل ورعاية الأبناء :
- كى يكون القدوة للأبناء فى المشاركة والتعاون.

- هذه المشاركة هي الوسيلة الوحيدة لخلق المناخ الصحى والسليم فى العلاقات الأسرية.

- فالطفل شديد الحساسية لما يجرى حوله ، فإذا لمس العلاقة بين والديه بها الحب والتعاون ، غمره الشعور بالرضى عن الحياة ، والإقبال عليها بحماس.

- على الزوج أن يجعل من وجوده فى حياة الأسرة سبيلاً لكى يتعرف الصغار على ما له من صفات إيجابية.

- يعمل على خلق المناخ الصحى الملائم ، للأسرة ، ليكون وجوده عامل إثراء لشخصية الصغار.

- عليه أن يكون قدوة فى التصرفات والسلوكيات من خلال تحلية بصفات: الصدق - الوفاء - التعاون - التضحية - وإنكار الذات - حب الآخرين - البعد عن الحقد والكراهية - والتدين - والإيمان . الخ

- على الزوج أن يبذل قصارى جهده فى أن يستقل بزوجته عن أسرته :

- فلا راحة مع امرأة تعيش بقربها امرأة أخرى ولو كانت بؤماًها.

- على الزوج ألا يكون عبوساً مولعاً بالرضانة والجد :

- فالمرأة تنفر من هذا الجمود، وأما ما تحبه فهو المرح الواضح الذى ينعش الأسرة، والذى ترى فيه صورة الحركة الجمال والحياة.

- على الزوج أن يقدم إلى امرأته من وقت لآخر بعض الهدايا المتواضعة:

- فتشعر بأنك مهتم بها، فتفرح وتطرب ويملاً نفسها الشعور بالعزة والثقة فالهدايا هى غذاء الصداقة وغذاء الحب.

- على الزوج: الحذر من أن يوجه إليها أية عبارة نابية أمام الناس.  
- فالمرأة حساسة، وأنت إن طعنتها فى كبريائها بوصفها امرأة، فمن الممكن أن تثار لنفسها منك ولو بكلمة تؤذى بها كرامتك أمام الناس.

- على الزوج: ألا يكذب على زوجته:

- على الزوج: ألا يتبرم بامرأته ساعة مرضها:

- فهذه هى الساعة الفاصلة التى تمتحن قلبك وعواطفك.

- على الزوج: تجنب الغيرة والشك. لأنها قد تضيق آخر الأمر بشكوكك. فتنتقم لحماقتك وتنقاد فجأة للشيطان.

## العوامل التى تهدد الصحة النفسية للزوجين:

هناك عوامل تهدد الصحة النفسية للزوجين - ولكن الأزواج والزوجات الذين يرغبون بإخلاص ألا تتحطم حياتهم الزوجية فوق صخور الاختلاف الزوجى - يمكنهم التغلب على هذا التهديد .

### وفيما يلى أهم هذه العوامل وكيفية التغلب عليها:

- إدمان الخمر والمخدرات والميسر.
- استشارة الأقارب والقرباء .
- الإكثار من الأحاديث غير السارة .
- كثرة الشكوى بسبب وبدون سبب.
- الاختلاط بالآخرين بدون حدود.
- الرغبة فى امتلاك الشخص لشريكه.
- الإسراف فى الإنفاق دون تقدير للموارد.
- الإعتراف بالأسرار المتعلقة بالماضى.
- الاعتماد على الطرف الآخر كعامل وحيد فى تحقيق السعادة.
- الاختلاف فى العادات.
- المبالغة فى ارتباط أحد الزوجين بأسرته.
- عدم الانسجام الجنسى بين الزوجين.

لذلك :

- فهناك كتب كثيرة تحتوى على معلومات جنسية مبسطة يستطيع كل فرد أن يستوعبها.

- كما أن الأطباء النفسيين موجودون بوفرة وعلى استعداد لمساعدة أى فرد لديه مشكلة نفسية فى حاجة إلى علاج.

- الاضطراب النفسى أو العقلى قبل الزواج :

- الأشخاص المضطربون نفسياً يكونون شركاء زواج غير سعيد. ولكن كيف تشخص حالتهم؟

الأعراض الشائعة بين المرضى النفسيين:

- يكثر عن عادة من الشكاوى. وعدم الشعور بالمسئولية.

- شديد الاهتمام بصحتهم، وكثيراً ما يترددون على عيادات الأطباء.

- يهتمون بضرورة تعاطى الأقراص المهدئة المختلفة.

- عدم الشعور بالراحة أو بالاستقرار.

- الشعور الدائم بالشقاء - يسبب شقاء من معهم.

- الشكوى من أمراض وهمية تجذب اهتمام الآخرين.

- تنقابه نوبات من: بذئ القول، وجموح الغضب، وثورة الجدل.

لذلك:

١ - يجب على الشخص غير السعيد أن يزور الطبيب النفسى لاستشارته قبل الإقدام على الزواج.

٢ - يجب أن يفكر الإنسان مرتين قبل أن يرتبط مع شريك أو شريكة يبدو عليه الاكتئاب أغلب الوقت ويجد متعه شديدة فى نقد كل إنسان وكل شىء.

٣ - هنا تأتي أهمية فترة الخطبة:

- فترة الاختيار الذى يكشف مثل هذه الأحوال المرضية.

- ننصح بعدم التسرع فى إتمام الزواج إلا بعد الاقتناع الكامل من كل منهما. لضمان رحلة سعيدة وزواج موفق.

**دور الزوجين . لتحقيق الصحة النفسية للأسرة:**

- ليحب أحدهما الآخر حباً صادقاً أساسه الإخلاص، والصراحة والثقة. وليكن حكيماً متيناً قوياً لكى يتحمل ضغط بناء العائلة، ويواجه عواصف الزمن وتقلبات الأحوال وصعوبات الحياة.

- إن الخلافات البسيطة البريئة لأبد منها بين الزوجين، وخصوصاً حديثى الزواج، ولكن يجب تسويتها حالاً وبلطف وبروح الهدوء والمحبة. وبدون تدخل الغير ولا الوالدين.

- أن يراجع نفسه كل مساء. ففى مراجعة النفس راحة وسلام واصلاح.

**سؤال وجواب. . عن الصحة النفسية والزواج:**

● ما هو فرق السن المناسب بين الزوجين؟

فرق السن له تأثير كبير على الصحة النفسية للزوجين ولاسيما إذا كان الفرق كبيرا. حيث إنه حين يصل الزوج إلى السن الذى يتحول فيه إلى الحياة الهادئة، البعيدة عن أى نشاط تكون الزوجة قد بدأت حياتها المشرقة المملوءة بالحيوية والنشاط، فى هذه الحالة تختلف الميول والهوايات - وتنشأ الخلافات بين الزوجين وتصبح الزوجة فى حالة عدم رضا وتندم على سوء حظها. الأمر الذى يؤدى فى النهاية إما إلى انحراف الزوجة أو إصابتها بالاضطراب النفسى.

أما بخصوص فرق السن المناسب بين الزوجين - فتبين من الدراسات المختلفة أن يكون فى حدود ٦ - ٨ سنوات.

وإذا كانت الزوجة فى نفس سن الزوج، فليس لذلك تأثير سيئ على الصحة النفسية للزوجين، مادامت العوامل الأخرى التى تساعد على تحقيق الصحة النفسية للزوجين متوفرة.

● هل لزواج الأقارب تأثير على الصحة النفسية للزوجين؟

من المفضل أن يكون الزواج من غير الأقارب.

تبين من البحوث العلمية المختلفة أن زواج الأقارب يؤدي في بعض الأحيان إلى إنجاب أطفال متخلفين عقليا.

● هل لاختلاف النواحي الثقافية تأثير على الصحة النفسية للزوجين؟

لا يؤدي إلى تأثير سيئ على الصحة النفسية للزوجين:

١ - إذا كان الاختلاف ليس جوهرياً في الناحية الثقافية.

٢ - إذا كانت العوامل الأخرى متوفرة.

● هل مرض أحد المخطوبين يمنع إتمام الزواج؟

يتوقف ذلك على نوع المرض:

١ - إذا كان قابلاً للشفاء التام - يستحسن تأجيل الزواج إلى ما بعد الشفاء.

٢ - إذا كان غير قابل للشفاء أو مزمناً - فإن الزواج سوف لا يكون موفقاً.

٣ - وإذا كان مرضاً عقلياً أو نفسياً - فاحتمال الوراثة فيه كبير - لذلك ينبغي الفحص الطبى النفسى والعصبى قبل الزواج - ضماناً لحل أية مشكلة من هذا النوع.

وكذلك يجب أن نضيف أن الأمانة والضمير الحى يحتكمان  
ألا يكتم الشريك معاناته فى هذا الصدد عن شريكه قبل الزواج. وأن  
يتقدم فى شجاعة إلى الفحص الطبى - حتى إذا كان قد برئ من  
مرضة وحتى يمكنه مواصلة إجراءات الزواج.

● إذا كان الخاطب مدمناً، فهل هذا يؤثر على الزواج مستقبلاً؟

- ينبغي على الخطيبة أن تكن حريصة على عدم إتمام هذا الزواج  
إلا إذا أطلع خطيبها نهائياً عن الإدمان على الأقل عامّاً كاملاً.

- إذا لم يتمكن من تنفيذ ذلك فعليها أن توقف هذا الزواج إذ  
سوف يكون مصيره الفشل.. وذلك لأن:

- الإنسان المدمن يكون عبداً للعادة التى يتعاطاها.

- يؤدى ذلك إلى سلوك منحرف فى سبيل الحصول عليها.

- يضاف إلى ذلك تأثيرها السيئ على جميع أعضاء الجسم  
ولاسيما خلايا المخ.

- ويصاب أخيراً بالاضطرابات النفسية أو العقلية.

● كيف يتحقق التقارب النفسى والفكرى خلال فترة الخطبة؟

من الطبيعى ألا يكون للمخطوبين صورة واحدة أو مطابقة تمام  
التطابق لبعضهما البعض. ولكن أى تباين بروح المحبة الصافية يمكن

أن يتحول إلى تفاهم يزيد من أواصر المحبة الواحدة، ويتطلب هذا أن يتحلى كل طرف بثلاث فضائل أساسية:

الأولى: تفهم الآخر واحترام مشاعره وظروفه.

الثانية: العمل على اللقاء فى منتصف الطريق.

الثالثة: عدم تدخل الآخرين إلا بموافقة الشريك

ولعل هذا يوضح أن:

- التعامل بين المخطوبين يحتاج إلى حكمه من الله للخروج من الذات إلى الآخر، وللتسامى فوق الذات لصالح البيت المشترك والحياة المشتركة.

- أن فترة الخطبة هى أولا وأخيراً فترة اختبار وتعارف قد تنتهى أو لا تنتهى بالزواج، وفقاً لظروف وأسباب وعوامل كثيرة.

ومن هنا كان تميز هذه الفترة بالعلاقات العاطفية الطاهرة لا الطائشة، وبأنها معاونة كل طرف للآخر على تثبيت ما يتميز به من فضائل والتخلص مما يعانى منه من نقائص.

- وأخيراً فإن فترة الخطبة تعتبر من أسعد الفترات التى يمر بها الإنسان وكلما ادخر خلالها المخطوبان رصيда من الحب، والتقارب، والخروج من الذات إلى فهم الآخر، والاستعداد للبذل فى سبيله، كان الحصاد بركة وسلاماً وحياة تمتلئ بروح الود والصدقة والكمال.

## الوصايا العشر للمتزوجين :

- ١ - اعتصما دائما بحبال الدين والفضيلة.
- ٢ - لا تتقابلا إلا وأنتما مبتسمان.
- ٣ - تذكرا لحظات الحب الأول.
- ٤ - لا تسمحوا لهفوة أن تمر دون الصفح عنها.
- ٥ - لو تشدد أحدكما في أمر فليتساهل الآخر.
- ٦ - لا تغضبا معا في وقت واحد.
- ٧ - لا تذكرنا سيئة مضت ولا تندما على ماضى.
- ٨ - لتكن غاية كل منكما راحة شريكة.
- ٩ - لا تجعلا نهاركما يمر على جفاء بينكما.
- ١٠ - لا يكرر أحدكما طلبًا لم يجب لأول مرة.