

## الفصل السابع

### سبب الفشل في الظفر بالسعادة

المقدمة

(١) لِمَ يفشل كثير منا في الظفر بالسعادة؟

(٢) سموم الشقاء وحلاجها :

- السم رقم (١) .. العيوب.
- السم رقم (٢) .. الخوف.
- السم رقم (٣) .. الأنانية.
- السم رقم (٤) .. الركود.
- السم رقم (٥) .. مركب النقص.
- السم رقم (٦) .. عشق الذات (الترجسية).
- السم رقم (٧) .. الرثاء للنفس.
- السم رقم (٨) .. عدم التسامح.
- السم رقم (٩) .. الكراهية.



obeikandi.com

## المقدمة

لقد صدق دارون حين قال: «إن البقاء للأصلح».

فإن الضعيف يخور ويتهاوى، أما القوي فيبقى، وكل إنسان منا يختار - شعوريا أو لا شعوريا - هل يواجه الحياة بقلب جرىء أو بقلب ضعيف وان؟، وهل يتقدم لمصارعة العدو ومقاومته، أم يستسلم ويتقهقر؟.

وحين تتراكم المتاعب على رؤوسنا فإننا نجد إغراء في الالتجاء إلى أي شيء، طيباً كان أو خبيثاً، يساعدنا على النسيان، أو على الفرار من الحقيقة المؤلمة.

### ١- لمَ يفتننا كثير منا في الظفر بالسعادة؟

\* إننا طالما سمعنا «كيف تكون سعيداً؟ ولكننا لم نسمع الكثير عن: لِمَ نشقى؟».

\* «والطبيب قبل أن يتعلم (كيف) يشفي المريض لا بد أن يتعلم «لِمَ» هو مريض؟».

\* والشقاء مرض بلا مراء، بل هو تسمم ذاتي للعقل، فلنعالجه إذن كمرض له علاج شاف محدد في تناول أيدينا، فضع يائناً له، كما تلون أعراض مرض جسماني.

وفيما يلي نذكر سموم الشقاء وأعراضها، ولكل منها ترياق محدد، فابحث من خلالها عن أسباب شقائك وعلاجها.

### ٢- سموم الشقاء وعلاجها:

السموم (١) .. الهروب:

الأعراض: الفرار والهروب من الحقيقة، التنصل من تبعات الحياة، وعدم القدرة على تقبلها: السعادة الزائفة.

ملاحظة: الأشخاص الذين يقبلون على احتساء الخمر رغبة في إغراق أحزانهم، وهي إحدى وسائل الفرار - يتحرون لا شعورياً.  
الترياق: الواقعية .

التوجيه: واجه الحقيقة، قم بواجباتك والتزاماتك، وقابل الصعاب برباطة جأش، توقف عن التفرير بنفسك فإنك لن تستطيع حل مشاكلك، فمستشفيات الأمراض العقلية مكتظة بالأشخاص الذين سمحوا لأنفسهم بأن تهزمهم أحزانهم الشخصية». اعقد العزم على أن تتحدى من الآن فصاعداً كل عقبة تعترض طريقك، دون أن تستسلم لها، واعترف بأن الأشياء القيمة هي غالباً صعبة المنال .  
السم رقم (٢) .. الخوف:

الأعراض: فقدان الثقة، العصبية، المخاوف المرضية «الفوبيا» المبالغ فيها، القلق .

ملاحظة: الاضطرابات المالية، وعدم الاستقرار المالي، والمتاعب الزوجية، والمصاعب الجنسية، والخلافات العائلية، والقلق بسبب سوء الصحة، كلها تستقر كأجسام غريبة في صميم العقل، وتحدث «خارجاً عقلياً» وليس للقلق والمخاوف من تحمل إلا أن تمهد السبيل للشقاء والتعاسة، وتقضي على الحماسة للحياة.  
الترياق: الشجاعة .

التوجيه: لا تحاول أن تصبح مدمن قلق، وضع نصب عينيك أن ٩٠٪ من الأمور التي تثير قلقنا لا تقع ولا تحدث ألبتة، والشجاعة هي خير السبل الدفاعية للحيلولة دون اقتحام الخوف عقولنا .

وتستطيع أن تفوز بالشجاعة تدريجياً، فالمرء عادة يستطيع أن يقويها ويألفها بالتنظيم، واستخدم هذه الشجاعة في كل حروبك ضد عوائقك الكبرى . وفهم الخوف هو نصف العلاج، وبدلاً من الإغضاء عن مشكلتك عليك أن تواجهها وتحللها تحليلاً دقيقاً، وتبحث عن حل لها بعقل وحكمة .

فإذا كنت لا تزال تشعر بأنك بحاجة إلى معونة وإرشاد وتبصير، فلا تتردد في أن تعرض أمرك في صراحة على الطبيب النفسي، فهو كفيل بأن يعلمك كيف تستعيد ثقتك بنفسك، وهو ما يفعله الطب النفسي للمريض، وهو أمر لا غنى لإنسان عنه، فإنه الخط الفاصل بين السعادة والشقاء، وبين النجاح والفشل.

### السم رقم (٣).. الأناثية:

الأعراض: الجشع، والطمع، والمادية، والإفراط في العداء، والرغبة في الأخذ دون العطاء، وقليل من الإنتاج مع توقع الكثير من الجزاء.

### الترياق: الإيثار، الأريحية:

التوجيه: لا تستغل أصدقاءك، لا تصنع جميلاً وأنت منتظر الجزاء، إن السعادة الحقة تأتي عن الرضاء النفسي الناشئ عن معاونة الآخرين، وتقديم التضحية دون انتظار الجزاء، ولن يخيب أملك يوماً، فللعطف جزاؤه دائماً، فحاول أن تغير طبيقتك، وأن تصنع جميلاً لصديقك حتى لو لم يقدره، حاول أن تبتمس في وجه كل إنسان في الصباح، فإن أثر ابتسامتك سيشتيع السرور في نفسك، وهذا هو المهم، فإن السعادة تبدأ من الداخل.

### السم رقم (٤).. الركود:

الأعراض: الشعور أنك سقطت في وحدة، وأنتك تسير في حياتك على وتيرة واحدة لا يتخللها السرور، وتؤدي العمل الذي ظللت تؤديه أعواماً طويلة دون أن يتخلله تغييز، وتسير في الحياة بلا هدف وبالتالي بلا أمل.

### الترياق: الطموح:

التوجيه: كما تفعل في تنويع طعامك لجعله شهياً، يجب أن تضع التوابل في حياتك بأن تنفس عن نفسك بضروب التسلية، ارفع نفسك فوق أمور الحياة المألوفة، واجعل لنفسك أهدافاً تسعى لتحقيقها، وتسلح بالحماسة للحياة، ضع

قائمة بالأمور التي تود أن تنجزها في هذا الأسبوع والأسبوع الذي يليه وما بعدهما، الأمور التي تبعث الكبرياء في نفسك إذا ما أدتها، لا تجلس في انتظار سنوح الفرص بل اخلقها.

إذا كنت طموحاً، وكنت مثابراً، وعاقداً العزم على السير قُدماً، فما من قوة في الأرض تقف عقبة في طريقك، أو تصدك عن غايتك، ولا تنضم إلى أولئك الأفراد الذين يشقون لأنهم لم يؤدوا يوماً عملاً جديراً بالذكر، أو لم يبذلوا أي مجهود.

السم رقم (٧).. مركب النقص:

الأعراض: الهيبة، الخجل، الجبن، فقدان الثقة بالنفس، الشعور بالنقص.  
الترياق: الثقة.

التوجيه: إن الثقة للنجاح كالهواء للرثة.

وكما يقول دارون: «إن الذين يستطيعون الانتصار هم الذين يعتقدون أنهم يستطيعون»، والثقة تكتسب ولا تورث، فعود نفسك الثقة بنفسك، تكسب نصف المعركة.

إن مما يزيد من تعقيد علاج العصائيين أنهم يفتقرون إلى الثقة بأنفسهم، وإليك حقيقة دعها ترسب في أعماق عقلك:

«إن النجاح يبدأ من اللحظة التي تفرس فيها الثقة في نفسك».

السم رقم (٦).. عتلق الذات «الدرجسية»:

الأعراض: مركب التفوق، الإفراط في تقدير الذات، الغرور الزائد، الخيلاء، الكبرياء الزائفة.  
الترياق: التواضع.

التوجيه: لا تنشُد الشهرة بطريقة ممقوتة .

فالأشخاص المغرورون يفقدون أصدقاءهم بسهولة، وفقدان الأصدقاء ينشر  
التعاسة، فالثقة بالنفس إذا زادت عن حدها أصبحت عائقًا، كفقدانها. فلا تكن  
ذلك الذي يعرف كل شيء، وتعلم عن طريق الإصغاء.  
فالتواضع طبيعة عند كل نوابغ الرجال وعباقرتهم.  
والناس يتقبلونك على حقيقتك لا على ما تحاول الظهور به.

السم رقم (٧).. الرثاء للنفس:

الأعراض: العبوس، شرود الذهن، نوبات دورية من الكآبة، الاستغراق في  
النفس، السعي وراء العطف، إنكار عدم الجدارة والاتهام الذاتي.  
الترياق: التسامي.

التوجيه: لا تكن منطويًا على ذاتك، انس نفسك، وتجنب أن تصبح عاطفيًا،  
باكيًا، مكروبًا من جراء شعورك بالقنوط، ولا تلازم الدار باستمرار، بل عليك أن  
تنشئ لنفسك في الخارج أمورًا تثير اهتمامك. ووثق صلتك بالأمور الجميلة في  
الحياة، واختر لنفسك هواية تشغل بها نفسك في أوقات فراغك: كالأدب، أو  
الفن، أو الموسيقى، ففيها تثقيف ذاتي.

وتثقيف الروح ضروري للسعادة، أما الرثاء للذات فلا يؤدي إلا إلى الشعور  
بالكآبة وعدم الرضاء عن النفس، ونظرة التشاؤم للحياة، إنه ليس طبيعيًا أن يشعر  
الإنسان بالحزن على نفسه، فهاجم هذا الإحساس بتكوين روح الدعابة.

السم رقم (٨).. عدم التسامح:

الأعراض: كراهية الطبقات، الذم والتفريع، ضيق الذهن، التعاضم، كراهية  
الأجناس، التزمت الديني، رد الفعل العاطفي المتذبذب.  
الترياق: ضبط النفس.

التوجيه: هدى عواطفك عن طريق ضبط النفس. وانظر إليها نظرة ذكية، واذكر أن العالم لكل هؤلاء الناس، وأنه للجميع، سواء رضيت أم لم ترض، فيجب أن تروض نفسك على احتمال خصائص الناس المحيطين بك، ولا تحكم على الرجل بجنسه أو دينه أو رصيده في البنك، بل بصفاته وأخلاقه.

السم رقم (١).. الكراهية:

الأعراض: الرغبة في الانتقام، الشعور بالاضطهاد، القسوة، الحرب.

الترياق: الحب.

التوجيه: طهر قلبك من الحقد والكراهية، وتعلم أن تصفح وتنسى، إن الكراهية هي «المادة» التي يصنع منها الشقاء والتعاسة، والناس الذين يكرهون، يكرهون أنفسهم لأنهم يكرهون، فلم إذن تحتفظ بالأحقاد؟ أما من ناحية الانتقام «الذي هو رد فعل طفلي»، فإنك تتملق عدوك حين يتعين كل هذا الاهتمام به. إن هناك ترياقاً وحيداً للكراهية، ذلك هو «الحب». إنه أقوى ما يحلله الإنسان.

وبعد: فهذه سموم الشقاء وطرق الشفاء منها، فما عليك إلا أن ترجع إليها حين تشعر بالكآبة وهبوط الهمة، واستخدمها كأسعاف أولى في وقت الضرورة.



## الفصل الثامن

### السحابة.. والروح المعنوية

#### المقدمة

(١) أثر العمل على الأتزان النفسي.

(٢) الهزايا العظيمة للعمل.. والإحساس بالسعادة.

(٣) عوامل تحقيق السعادة للعاملية:

أولاً: رغبات العاهلية.

ثانياً: الروح المعنوية للعاهلية.

ثالثاً: القيادة الديمقراطية.

رابعاً: ببناء العامل.

خامساً: العوامل الأسرية.

سادساً: العوامل التي تساعد على توفير السعادة للعاهلية.



obeikandi.com

## المقدمة:

يعتبر العمل أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان؛ ولهذا فليس لنا أن ننظر إليه على أساس أن فيه تهديداً للاتزان النفسي للإنسان، أو أنه يضر بصحته النفسية.

إن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً فنياً تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته، وتحقيق أهدافه الحيوية، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

(١) أثر العمل على الاتزان النفسي:

لا شك أن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسي، يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فمن طريق العمل:

- \* يكتسب الإنسان قوة ويطمئن إلى مستقبله - فيشعر بالسعادة.

- \* هو وسيلة للتأثير في البيئة التي يعيش فيها.

- \* وعن طريقه يسعى الفرد، ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً في المجتمع الذي ينتمي إليه.

## علاقة العمل.. والصحة النفسية:

هناك علاقة واضحة بين الصحة النفسية، وما يتركه العمل من آثار، فلا شك أن الفشل أو الإحباط في العمل قد يؤدي إلى اضطراب الاتزان النفسي لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلاً طبيعيين راضين عن أنفسهم.

## (٢) المزايا العظيمة للعمل.. والإحساس بالسعادة:

١- يملأ فراغ ساعات كثيرة من النهار من غير أن يحتاج المرء أن يقرر ماذا يصنع اليوم، ومعظم الناس إذا ما تركوا لأنفسهم أحراراً في ملء وقتهم، حسب اختيارهم، يتحIRON في انتقاء شيء سار لإغرائهم ببذل الجهد.

\* شغل وقت الفراغ بذكاء هي آخر مبتكرات العصر الحديث .

\* العمل مرغوب فيه لأنه واق من الضجر:

لأن الضجر الذي يمس المرء وهو يقوم بعمل ضروري وإن كان غير شاق لا يقاس بالضجر الذي يشعر به عندما يكون لديه ما يصنعه في أيامه المتوالية .

\* العمل يجعل العطلات شديدة المتعة عندما يجيء وقتها:

وما لم يكن المرء مضطراً للعمل الشاق بصورة تضر بصحته، فهو خليق أن يجد في وقت فراغه من الإقبال الاستمتاعى أكثر مما يمكن أن يجده الشخص المتعطل .

(٢) العمل يتيح فرص النجاح وتحقيق الطموح والأهداف:

إن معظم العمل المدفوع الأجر، ولبعض العمل بغير أجر أنه يتيح فرص النجاح وتحقيق الطموح والأهداف، والإحساس بالسعادة .

وتحقيق الأهداف من أهم مكونات السعادة والنجاح في الحياة على المدى الطويل، هذا ما يحققه العمل لمعظم الناس .

\* العمل يقترن بقتل الوقت وبتحقيق متنفساً للطموح:

معظم الأعمال تقترن بقتل الوقت، وتتيح متنفساً - مهما كانت متواضعة - للطموح، وذلك كان لجعل المرء - وإن كان عملاً مملًا - أسعد حالاً في المتوسط ممن لا عمل له إطلاقاً .

أما حين يكون العمل شاقاً فهو كفيلاً بحال من الرضا أسمى بكثير من مجرد الراحة من الملل، وفي الإمكان ترتيب الأعمال التي فيها بعض الطرافة .

\* العمل البناء.. والسعادة:

هناك مصدر هام لجعل العمل مصدراً للسعادة، وهو أن يكون العمل بناء.. ففي بعض الأعمال يجري بناء شيء ما، يبقى بمثابة الصرح عندما يتم العمل .

والرضا المستمر من النجاح في عملية بناء كبير وأعظم ما يمكن أن تقدمه الحياة؛ وإن كان كذلك للأسف لا يتاح في مستوياته العليا إلا لذوي القدرات الاستثنائية.

\* فعمل أولئك الساسة من رجال الدولة الذين وقفوا حياتهم على استخراج النظام من ظلمات الفوضى، وأبرز الأمثلة على ذلك هم: الفنانون ورجال التعليم، فكبار الفنانين، وكبار رجال التعليم يقومون بأعمال مبهجة في ذاتها، وتوفر لهم وهم يقومون بها احترام من يستحق احترامهم، الحرص عليه، والسعي إليه، ويمنحهم ذلك أعظم سلطان ممكن، أعني السلطان على أفكار الناس ومشاعرهم. . وهم أيضاً على حق أن يحسنوا الرأي في أنفسهم.

\* فهذا المزيج من الظروف السعيدة ينبغي، فيما أعتقد، أن تكون كافية لإسعاد أي إنسان، ويكفل له النجاح في الحياة.

#### • العمل ودوافع المرء للبناء:

كلما تيسر للمرء أن يقوم بعمل مرض لدوافعه البناء من غير أن يتضور جوعاً بالفعل، فمن الخير له ولمصلحته سعادته الخاصة أن يقوم به، ويفضله على عمل آخر أعلى أجراً بكثير ولكنه لا يستحق أن يؤدي لذاته.

فالسعادة الحقيقية تكاد تكون مستحيلة بدون احترام للذات والشخص الذي يخجل أو يخزي من عمله لا يمكن أن يحقق احترامه له.

#### (٣) عوامل تحقيق السعادة للعاملين:

##### أولاً: رغبات العاملين:

هناك رغبات كثيرة للعامل في أي مؤسسة، وتحقيق هذه الرغبات يزيل عنه مشاعر الخوف، فيؤدي عمله بروح وثابة، كما يشعر بالاستقرار النفسي في مجال العمل والأسرة.

وقد قدم أحد الباحثين، قائمة بهذه الرغبات نلخصها على النحو التالي:

- ١- طمأنينة العامل على الاستقرار في عمله وعدم فصله من الخدمة أو فصله دون أسباب.
- ٢- وضوح التعليمات التي توجه إليه وتحديد المسؤولية، والاختصاص، واستشارته عند العزم على إحداث تغييرات في العمل.
- ٣- الظروف الفيزيائية الحسنة (الإضاءة الجيدة، التهوية، تجنب الضوضاء).
- ٤- الوقاية من الحوادث والمرض.
- ٥- أن تكون الأجور موزعة توزيعاً عادلاً وفق مهارات العمال وأن تكون كافية لكي نضمن للعامل حياة كريمة.
- ٦- تحديد ساعات العمل بطريقة لا ترهق العامل.
- ٧- معاملة العامل معاملة إنسانية باحترام رأيه، وأخذ صوته، وإتاحة الفرصة له للاستشارة، والاقتراح، وثقة رؤسائه به.
- ٨- الاستماع لشكواه وتسويتها تسوية منصفة.
- ٩- وجود فرص الترقية والتقدم أمامه.
- ١٠- الخدمات الترويحية وأوقات الفراغ.
- ١١- التأمين ضد الشيخوخة والموت.
- ١٢- ارتفاع مستوى رفاهية الأسرة، ومستوى ثقافته وتربية أطفاله.
- ١٣- الإشراف المتعهد بالعدل.

ثانياً: الروح المعنوية بين العاملين:

هناك علاقة بين الروح المعنوية . . والسعادة.

وتتوقف الروح المعنوية للعامل إلى حد كبير على مدى إرضاء حاجاته النفسية المختلفة، وما يحيط به في عمله من جو مادي ومعنوي.

فالروح المعنوية العالية للعاملين مرهونة بعوامل وظروف شتى، من أهمها:

١- الاستماع إلى شكواه إن شعر أنه ظلم.

٢- القيادة الديمقراطية في المؤسسة.

٣- التقدير المنصف للعامل وتشجيعه على ما يقوم به من أعمال، واشتراكه

في وضع خطة العمل وأهدافه.

٤- إتاحة فرصة التقدم والترقي أمامه.

٥- إشعاره أن المؤسسة تهتم براحته.

نتائج توفير الروح المعنوية العالية بين العاملين:

١- وجود أقل قدر من الصراع بين الأفراد.

٢- قدرة الجماعة على التكيف للظروف المتغيرة في المؤسسة.

٣- الشعور بالانتماء بين أفراد الجماعة.

٤- قيام اتجاهات إيجابية نحو العمل والزملاء والرؤساء.

طرق قياس الروح المعنوية للعاملين:

\* فحص سجلات المؤسسة لمعرفة مستوى العمل العام.

\* درجة تغيبهم أو تأخرهم في الحضور أو انصرافهم قبل موعد الترويح.

\* كثرة الحوادث والمرض أو التمارض.

\* نسبة من يتركون العمل.

ثالثاً: القيادة الديمقراطية:

تساعد القيادة الديمقراطية في المؤسسة على شعور العاملين بالطمأنينة

والسعادة.

إن الرئيس الديمقراطي في أي عمل، هو الذي يوزع السلطات والمسؤوليات على غيره من العاملين، ويحل المشكلات عن طريق المناقشات الجماعية مع العاملين كفرد منهم ويشجع كل فرد على إبداء رأيه. . ويحيط الجماعة بجو من الأمن العاطفي يستطيع فيه الأعضاء أن يعملوا فيه بطمأنينة.

رابعاً: رضا العامل:

هناك عوامل تؤدي إلى رضا العامل أو سخطه وتأزمه، وهذه العوامل على أنواع منها:

١- عوامل تتصل بعمله:

وخاصة ما هو خاص بالتقدم التكنولوجي، إذ تؤدي التغيرات التكنولوجية في كثير من الأحيان إلى إحباط كبير يصيب العامل.

فالعامل الذي أتعب نفسه في كسب مهارة معينة، ثم يفاجأ باختراع جديد يجعلها عديمة الجدوى. . أو

العامل الذي يجد نفسه مضطراً إلى كسب مهارة جديدة أو طراز جديد من العمل إذا كان مهياً أو غير مهين له.

كل ذلك يثير قلقه ويهدده ويفقده ثقته بنفسه.

\* ولهذا كان واجباً على إدارة كل مؤسسة إدخال هذه التغيرات بصورة تدريجية.

\* كما أنه من الضروري أن تبادر الإدارة عند إدخال التجديدات التكنولوجية في المؤسسات أن تعمل على طمئنة العاملين على أن الخبير لن يمس أمنهم ومصالحهم ومكانتهم في شيء.

٢- الأجر:

هناك علاقة وثيقة بين ما يتقاضاه العامل من أجر، وبين حالته النفسية، ذلك أنه كلما زاد دخل العامل سوف يترتب عن ذلك رفع مستوى المعيشة بسبب زيادة

دخله الذي سيحقق له الرضا والسعادة. من هذا تبدو أهمية مشاركة العاملين في الأرباح ومنح الجوائز.

والمشاركة في الأرباح والجوائز لا تعتبر فقط نظاماً تحليه العدالة ويمنحه المنطق فحسب، بل إنه فوق ذلك يعتبر وسيلة من وسائل رفع مستوى الصحة النفسية للعاملين، ورفع الروح المعنوية فيهم، وإحساسهم بالسعادة.

خامساً: العوامل الأسرية:

تفيد العلاقات الأسرية منها ما كان بين الزوج والزوجة، أو بين الأبناء والآباء، من العوامل التي تؤدي إلى اضطراب العامل، وإلى سوء تكيفه في عمله، وذلك إذا كانت العلاقات الأسرية يسودها التفكك وعدم الاستقرار.

إن العامل الذي لا يشعر بالاستقرار العائلي يتعرض دون شك إلى الكثير من الأزمات النفسية التي تنعكس على عمله، وعلى علاقاته بزملائه، وحتى على علاقته بأفراد أسرته.

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت على العمال المشكلين في المصانع أنهم يعانون قلقاً شديداً بسبب الشقاق بين الزوج وزوجته، أو بسبب وجود ابن منحرف سلوكياً أو ابنة جانحة.

لذلك كان من الواجب على المسؤولين بالمؤسسات:

دراسة حالة هؤلاء العاملين في البيئة الأسرية، ليقفوا على العوامل التي تؤدي إلى الاضطراب، ثم العمل على تخفيف حدة هذه العوامل حتى يستطيعوا المساهمة في عملية الإنتاج بحماس وقوة.

سادساً: العوامل التي تساعد على توفير السعادة للعاملين:

(١) إزالة عوامل القلق والتوتر بين العاملين:

إن هذه العوامل لا تؤدي فقط إلى قلة الإنتاج، وتعطيل العمل، بل إنها تؤدي أيضاً إلى ضعف القدرة على بذل الجهد والمثابرة وضبط الانتباه، مما يؤدي إلى أضرار جسيمة.

لذلك، تهتم الصحة النفسية بإزالة عوامل القلق التي يعانيها العاملون، وتعمل على تكوين اتجاهات إيجابية لديهم نحو العمل بتدريبهم وإعدادهم للقيام بالأعمال المختلفة.

### (٢) العمل على خلق علاقات إنسانية بين المشتغلين:

وذلك بين رؤساء ومرؤوسين، إذ إن لهذه العلاقات الإنسانية أثراً كبيراً على حسن سير العمل، وزيادة الإنتاج نتيجة لتعاون القائمين بالعمل وتأثرهم. ولن يسير العمل، أو يتحقق التعاون فيه إلا إذا كانت العلاقة بين أفرادها طيبة.

وهذا يتطلب متابعة العلاقات بين العاملين بعضهم وبعض، بين العمال ورؤسائهم. والبحث عن العوامل التي تؤدي إلى اضطراب تلك العلاقات والعمل على تلافيتها وتدعيم العلاقات الإنسانية في العمل.

### (٣) المبادرة إلى علاج الاضطرابات النفسية التي تظهر:

بين العاملين في أدوارها المبكرة، حتى لا تتفاقم وتؤدي إلى الإضرار بالفرد نفسه وبالعمل في مكان عمله.

هذا إلى جانب الاهتمام بصحة العاملين الجسمية لما بين ذلك وبين الصحة النفسية من علاقة وطيدة، ولأنها تقلل من قدرة العامل على الإنتاج.

### (٤) خلق الوعي بين المديرين لأهمية تكوين علاقات طيبة بينهم وبين العاملين:

هذه العلاقة تؤثر تأثيراً كبيراً على الصحة النفسية وعلى الإنتاج. فإذا كان المدير من النمط الدكتاتوري الذي يقسو على العاملين ويستخدم كافة الأساليب لسلب حقوقهم، فليس من المتوقع أن يحب العاملون عملهم ويقبلوا عليه. والعكس صحيح، فإذا كان عطوفاً عليهم ويشجعهم أديباً ومادياً ويعاملهم كأدميين لا كآلات ويهتم بمشكلاتهم العادية والأسرية، فإن ذلك يجب إليهم أعمالهم، ويجعلهم يبذلون أقصى الجهد في الإنتاج.

(٥) تنظيم عمليات التوجيه الجمعي للعاملين:

يقصد معالجة المشكلات الجماعية التي من شأنها أن تؤثر في الإنتاج، وفي حسن سير العمل مثل استخدام الوسائل المتاحة أو التباطؤ في العمل أو عن القدرة على مواصلة بذل الجهد... إلخ.

(٦) وضع سياسة لتدريب العاملين وإعدادهم للأعمال المنوطة بهم:

وذلك عن طريق استخدام الوسائل النفسية المختلفة في التعليم والتدريب بحيث يستطيع العاملون اكتساب المهارات المهنية المختلفة التي تجعلهم يقدمون أحسن الإنتاج بأقل جهد ممكن، فيشعرون بالسعادة والثقة بالنفس.

(٧) استبعاد العاملين الجدد:

الذين يظهر عليهم عدم الاستعداد لممارسة المهنة، أو لديهم الاستعداد للوقوع في الحوادث، أو إثارة المشاكل بين العاملين.



oboi.kandi.com

## الفصل التاسع

### السعادة .. والنجاح في العمل

#### المقدمة

(أ) حب العمل والحماس له.

(ب) دهائم نجاح المرء في العمل.. والسعادة في الحياة :

- ١- اجعل من معنيتك فناً رفيعاً.
  - ٢- يجب أن تبلغ بك ما تعمل مبلغ الكمال والامتياز.
  - ٣- لا تبدأ أبداً عملاً إلا وتتمه.
  - ٤- كن باستمرار مهتماً على كل جديد من نوع عملك.
  - ٥- احرص على الكمال حتى في أنفه أعمالك.
  - ٦- عمق الحماس في العمل.
  - ٧- تجنب التردد في التنفيذ.
  - ٨- كن حائماً مع نفسك أو لا، ثم مع الناس.
  - ٩- لا بد للنجاح في العمل من النظام.
  - ١٠- لا بد من النجاح في العمل من العزم.
  - ١١- ابتعد عن ضيوع وقتك.
  - ١٢- ينبغي أن تعتزل العمل بين الحين والحين.
- (ج) وأخيراً، فالعمل وقاية من الملل والذيلة والفقر.



obeikandi.com

## المقدمة:

إن كنت تريد أن تعيش حياتك كما تحب أن تحياها، وأن تكون ناجحاً في عملك، ولكي تصل إلى ذلك، يجب أن تحب جميع الأشياء التي تهتم بها للمعاش وللهواية.

### ولكي تحقق ذلك:

\* يجب أن تعمل بإخلاص، فإن الذي يعمل ضد ضميره يشعر على الدوام بالقلق، فهو غير مقتنع بما يفعل وغير راضٍ عن نفسه.

\* لا تطع صوت العقل، ولا صوت القوة، ولا صوت الضرورة، بل صوت الحكمة الذي يصدر عن أعماق ضميرك وبمحض اختيارك، لا لأنه وحي مصلحتك أو منفعتك أو خوفك، بل لأنه يرضي مثلك الأعلى الذي يعبر عنه ضميرك. فذلك هو الطريق المؤدى إلى الأمن، والهدوء، وسكينة النفس التي لا تتفق إلا للحكماء وهم صفوة الناس.

### (أ) حب العمل والحماس له:

\* إن حبك لعملك يجعلك تتحمس له، وسواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره أو في عزلة تامة، ففي استطاعتك أن تعمل وأن تنميها.

\* وبحبك لعملك، يزداد كل يوم إتقاناً وإحساناً، وتتفوق في كل يوم عن أمسه، ومتى نمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماسك وحبك لعملك يسري في جميع جوانب نفسك سريان النار في الهشيم.

أما الذي يقضي سحابة نهار حالماً، فلا قدرة لديه على التنفيذ، ذلك أنه لا قدرة لديه على الحماس وحب العمل، وأنه قد يصلح لعمل متواضع، ولكنه لا يصلح لعمل هام، ولن يغدو سيداً مرموقاً، إنه مرشح للخمود لا للخلود.

وأخيراً، يجب أن نعي جيداً هذه الحقيقة:

\* هناك علاقة وثيقة بين النجاح في العمل والسعادة في الحياة.

\* وكذلك علاقة وثيقة بين الكآبة والفشل وعدم المبالاة والاهتمام، فمن لا حماس لديهم لا ينعمون بالسعادة في الحياة.

\* ولما كان المرء لا يعيش إلا مرة واحدة، فهم بذلك يفسدون حياتهم، وهذا هو الفرق بين المتشائم والمتفائل، فالمتفائل تشرق الحماسة في كل جوانب حياته، فهو لهذا إنسان سعيد حتى في أحلك الظروف.

(ب) دعائم نجاح المرء في العمل والسعادة في الحياة:

هناك دعائم أساسية تساعد المرء على النجاح في العمل، وتبعث فيه الإحساس بالرضا والسعادة، والاقتناع، والثقة بالنفس، والحماس للحياة.

وفيما يلي أهمية هذه الأسس التي تساعد على تحقيق النجاح في العمل، والسعادة في الحياة:

(أ) اجعل من مهنتك فناً رفيعاً:

\* أيًا ما كانت مهنتك فلا بد لك فيها من التفوق، ولا تقبل عليها إلا بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجابة وحثاً.

\* اجعل منها فناً رفيعاً، ثم اجعل من نفسك أستاذاً في هذا الفن، وأنتك تستطيع أن تصل إلى هذا الفن إن أنت أحببت مهنتك، راقب الناجحين جميعاً، فلن تجد فيهم إنساناً يكره مهنته من قلبه، فإن لم تكن تكره مهنتك الحالية، فحاول أن تحمل نفسك على حبها والإخلاص لها، فإنها ستصل بك إلى مرحلة أخرى، ربما كانت العمل الذي تحبه حباً طبعياً.

(٢) يجب أن تبلغ بكل ما تعمل مبلغ الكمال والامتياز:

- \* لكي تصل إلى الامتياز، يجب أن تبلغ الكمال في كل ما تعمل، وثق أن كل من مارس مهنته عن حب وشغف وأمانة وإخلاص يصل إلى الامتياز في فنه، ولن يعدم من يبحث عنه لأنه يساوي أكثر من وزنه ذهبًا، لا طريق إلى النجاح في العمل، والسعادة في الحياة إلا بالحب والامتياز والاجتهاد في العمل.
- (٣) لا تبدأ أبدًا عملاً إلا وتتمه:

- \* إن المثابرة هي أساس النجاح، ونحن نعرف رجالاً بدأوا عشرات المشروعات المختلفة، فلم ينموا واحداً منها قط. هؤلاء هم الفاشلون.
- \* فحين تبذل مجهوداً طويلاً المدى للوصول إلى هدفك وتجد العقبات تعترض طريقك، تذكر مَثَل النملة في دأبها ومثابرتها، وكيف أن العقبات الجسام لا تشيها عن غايتها.
- \* ولتنمية المثابرة: اجعل نصب عينيك أن تتم كل ما تبدأ فيه. ولا ترجع أبداً قبل بلوغ الغاية متى بدأت. فكر ما شئت قبل أن تبدأ مهما كان الموضوع تافهاً لكي لا تعرض نفسك للتراجع قبل إتمامه.
- \* إن تحدثت في موضوع فأتمه، وافرغ منه قبل أن تتحدث في موضوع آخر.
- \* إن بدأت في قراءة كتاب، فأتمه قبل أن تبدأ كتاباً غيره.
- \* اجعل حياتك على العموم هدفاً تضحى في سبيله بكل الأحداث الثانوية، أو تجعلها تابعة له، لا تجعل هذا الهدف يغيب عن نظرك ساعة أو لحظة بل ازحف على الدوام إليه.
- \* لا تنظر وراءك إلا لكي تشعر بابتهاج لطول الرحلة التي قطعتها في زحفك للنجاح.

(٤) كن باستمرار مطلعاً على كل جديد في نوع عملك:

- \* كن باستمرار مطلعاً على كل ما يكتب أو يبتكر أو ينشر عن نوع عملك.

\* وادرس الوسائل الجديدة، واستخدم دائماً أحدث المكتشفات وآخر الابتكارات في مجال عملك.

\* إن كنت قد تخيرت مهنة، يجب ألا تكتفي فيها بحظ المبتدئين، فإنك إن جمدت في مكانك تخطاك غيرك في السباق إلى النجاح.

\* إن من لا ينجحون في الحياة هم الذين لم يعيروا أعمالهم كل انتباههم وعنايتهم، ولم يجعلوا همهم في طلب الرقي والتقدم.

(٥) احرص على الكمال حتى في أتفه أعمالك:

إن أردت أن تكون سعيداً، موفقاً في عملك، متمتعاً بالصحة النفسية، فاحرص على الكمال حتى في أتفه أعمالك، ستجد على الدوام في تجديد العمل مصدراً عظيماً للابتهاج. وذلك الابتهاج سيملاً جوانحك بحماسة جديدة على الفور، تسمح لك بإتمام أعمال أعظم وأهم.

وستحفزك الحماسة لتركيز كل ملكاتك في نقطة معينة، فتبدو سباقاً في مهتك.

فالحماسة نار تزداد تأججاً كلما تقدمت مرحلة جديدة، فكل مجهود تبذله، وكل صعوبة تتغلب عليها، تملؤك سعادة واغتراباً داخليين يحركان فيك أوتار الحماسة، وتكبر حماسة الفنان كلما انهمك في العمل والدراسة والتمرين.

(٦) عمق الحماس في العمل:

إن منهاج الحماسة هو هو، أيًا ما كانت الموهبة، وسواء كانت مهتك مما يمارس بين سمع الجمهور ويصره أو في عزلة تامة، ففي استطاعتك وأنت تعمل أن تنميها.

\* فازدد في كل يوم إتقاناً لعملك وإحساناً، وتفوق في كل يوم عن أمسك.

\* ومتى تمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماسك لعملك يسري في جميع جوانب نفسك سريان النار في الهشيم.

\* تبتدئ آثار الحماسة ظاهرة في عمق العمل، وفي سرعته كما تبتدئ في إتقانه وجماله.

(٧) تجنب التردد في التنفيذ:

\* إن الزمن لا يتظر أبداً، فمتى عازمت على عمل فاعمله فوراً، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

\* إن الأشخاص المترددين، الذين لا يستقرون عند رأي لا يفعلون شيئاً نافعاً، فكلما عزموا على أمر لجأوا إلى تأجيله دون تنفيذه.

\* فإذا كان الشيء نافعاً ولم تنفذه في الحال، فأنت إذن خاسر، على الأقل المدة التي تنقضي بين هذه اللحظة ولحظة التنفيذ.

\* ولكي تتحول الفكرة إلى عمل، يجب أن تكون واضحة ومحددة.

\* ولكي تنفذ على الفور، يجب أن تكون قوية وعميقة فعمق كل فكرة تراها تافهة، ينبغي أن تحققها على الفور.

وأخيراً، في كل مرة تقوم بأي عمل مهما كان، يجب أن تقوم به بمجرد عزمك على ذلك دون غير تأخير.

(٨) كن حازماً مع نفسك أولاً، ثم مع الناس:

كن ذا عزيمة، ولكن يجب قبل أن تكون ذا عزيمة، يجب أن تكون ذا رأي، ففكر جيداً، وليس المهم وقت التفكير، وإنما عمقه ودقته واستقصاؤه، حتى إذا تبينت الصواب فاعزم في الحال، ونفذ على الفور، فإن الفرصة إذا أفلتت قد لا تسنح مرة أخرى.

وإن كانت الفرصة لا تفلت فضياع الوقت انحلال وسخف، والتراخي في حد ذاته رذيلة لا تليق بإنسان نذر نفسه للسيادة والقيادة والعمل، فمن لم يكن سيد نفسه لم يصلح سيداً لأحد.

جسم سليم يسيره ويصونه عقل سليم وإرادة حازمة، ذلك هو الطريق إلى السعادة والسيادة والعمل الناجح.

(٩) لابد للنجاح في العمل من النظام:

إن كمية العمل المنظم التي يمكن أن ينجزها رجل يكون جالساً إلى مكتبه في فجر كل يوم أو في عمله أيّ ما كان لأشبه بالمعجزة.

وهناك حقيقة جديرة بالتأمل:

فلو أن كاتباً أنتج صفحتين فقط كل يوم لبلغ مجموع إنتاجه بعد حياة طويلة، ما يساوي في الكم، وليس في الكيف بالتأكيد، مجموع كتابات أشهر العلماء.

(١٠) لابد للنجاح في العمل من الهدوء:

الإنسان يحتاج إلى الهدوء لينجز أعماله بنجاح مثمر.

وهذا صحيح بالنسبة للكاتب الذي يحتاج إلى وقت ينسى فيه العالم الخارجي، ويتفرغ لأفكاره وتصويراته. الأمر الذي يؤدي إلى القدرة على التركيز في التفكير والإنتاج البناء الذي تفوقه الضوضاء.

(١١) ابتعد عن يضيعون وقتك:

إنهم لا يرحمون، بل إنهم ليأخذون ممن لا يقاومهم آخر دقيقة من وقته، دون أن يفكروا في أنه لو ترك وحده لأنجز عملاً فنياً قيماً، فهؤلاء يلجأون إلى طرق شتى لإضاعة الوقت منها: الإفراط في الزيارة الشخصية، والتليفون، ورسالة البريد، ومن الخطأ الفادح أن يؤخذوا باللطف، بل يجب أن يعاملوا بشيء من الحزم، كي يقلعوا عن هذا السلوك المدمر في إضاعة الوقت.

(١٢) ينبغي أن تعزل العمل بين الحين والحين:

كل عظماء العالم أو جلهم، يعرفون كيف يعزلون العمل بين الحين والحين، فهم يملكون منازل في الريف، واستراحات في الجبال، وأكواخاً على شاطئ

البحر، حيث يتحررون من كل التبعات حتى عن تربطهم بهم روابط الود والصدقة، ومما لا شك فيه بعد هذه الفترة حتى لو كانت قصيرة تساعد الفرد على العودة إلى العمل بحماس وسعادة، ونجاح في العمل والإنتاج.

(ج) وأخيراً.. فالعمل وقاية من الملل والرهبة والفقير:

\* هو علاج لكل الشرور المتخيلة.

\* فليبارك الله العمل، هذا ما كان يردده دائماً أحد علماء النفس.

\* ويقول شيلي: «إن غبطة الروح مبعثها العمل».

\* فالعمل بنشاط ينقذ الرجل من نفسه، والكسل يجعله فريسة للأسف إلى الذي لا ينفع.

\* كذلك الحال في فن الحكم:

والقاعدة الأولى فيه هو أن يظل الشعب قائماً بعمله. فمن المحال أن يحكم أحد شعباً قد استولى عليه الملل والكسل. إن الشعب المشغول يعمل يؤمن بأنه نافع يؤديه بمحض إرادته ورغبته، فهو شعب سعيد حقاً.



obeikandi.com

## الفصل العاشر

### مقومات السعادة الزوجية

- (١) الزواج أحد مفااتيلا السعادة.
- (٢) المقومات الأساسية للزواج.
- (٣) أهمية التوفيق في اختيار شريك الحياة.
- (٤) هل هو الضروي نوافر الحب قبل الزواج؟
- (٥) الأسس التي تساعد على تحقيق السعادة الزوجية.
- (٦) وأخيراً ...



obeikandi.com

## (١) الزواج أحد مفاتيح السعادة:

السعادة لا توافي المرء من تلقاء نفسها، بل لابد أن يتخذ المرء من ناحيته خطوة إيجابية للاقتراب منها والالتقاء بها، يجب أن يعمل وأن يهب بقدر ما يجني على الأقل، وأن يكون نافعاً لسواه، ولعل من أعظم ميادين الحياة كلها التي يمكن للإنسان أن يمارس فيه بهمة العمل من أجل السعادة، ويهب من نفسه وخدماته، ويكون نافعاً للغير يسعد سواه هو «ميدان الزواج .. والحياة الزوجية».

فالزواج يسمو بعواطف المرء من الانانية ليكرس حياته لإسعاد الغير الأمر الذي يوفر فيه لنفسه أيضاً، في جهاده النبيل هذا.. أسباب السعادة بل أنبل سعادة.

ولكي يستطيع المرء أن يحقق السعادة في حياته الزوجية ينبغي أن يكون إيجابياً في موقعه يهب ويعطي بقدر ما يجني ويأخذ، فالحياة السعيدة أخذ وعطاء، وكلما كان العطاء سخاء جاء الحصاد أوفر، وكلما كان الجود بغير طمع ارتد ثواباً أجزل.

ولذلك ينبغي أن تعرف أن الزواج ليس مجرد تكوين أسرة فحسب، وإنما هو مشاطرة الحياة مع إنسان آخر ليعمل كل منهما بعد ذلك على إسعاد نفسه عن طريق إسعاد شريكه.

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

## (٢) المقومات الأساسية للزواج:

الزواج مسئولية يتعاون في أدائها والقيام بها اثنان مؤمن ومؤمنة، يقصدان الزواج؛ لذلك ينبغي أن يعرفا حقيقة النواحي الثلاث للزواج، وأن كلا منهما وسيلة وغاية في آن واحد، والتي بواسطتها يمكن تحقيق السعادة الدائمة للزواج.

### (أ) الناحية العاطفية:

وتهدف إلى تحقيق الترابط أو على الأصح الزمالة الروحية والنفسية التي تتيح للفرد ريفقًا في الحياة يمدّه بالسعادة، والمآزره في الكفاح نحو النجاح والسعادة، وهو في نفس الوقت تزاد رغبته في النجاح والسعادة من أجل الزميل الذي يمدّه بالقوت العاطفي .

### (ب) الناحية الفكرية:

وتهدف إلى الحصول على أنيس يبدد وحشة الوحدة في الحياة، ويساعد المرء على الاستقرار ويبدله التفاهم، والرأي، والمشورة في شئون الحياة .  
ويعطف على مبادئه وأهدافه في الحياة ويسرّي عنه عناء الحياة ومتاعب الكفاح .

### (ج) الناحية الجسمية:

وتهدف إلى إشباع الجانب الحسي الفطري، صوتًا لطهارة الحياة: روحًا وفكرًا وجسدًا، وحفظًا للنوع، وتزويدًا لكيان المجتمع بخلايا جيدة، ويصبح الاثنان جسدًا واحدًا وليس بعد اثنين . .

وإذا كان جمال الجسد لا يلبث أن ينزوي مع تقدم العمر، فإن جمال العقل وجمال الروح هما الباقيان، يظلان أهم مصادر للسعادة الزوجية في أواخر العمر .

### (٣) أهمية التوفيق في اختيار شريك الحياة:

خير للمرء أن يختار شريك الحياة في تعقل ودراية، من أن ينزلق في شهوة الإغراء، والجنس . والحب الضعيف مع الأمل في نموه في المستقبل، أفضل من الحب المندفع الذي لا ينمو . . ويجب هنا ألا تنسى أن الحب غير الامتتان .

الأول تعقل، والثاني غريزي، بل هما متناقضان أحيانًا، بحيث إذا زاد حنان الحب ضعف عدوان الشهوة .

ويجب أن يكون للقيم والمعايير البشرية التفضل على القيم والأوزان الاجتماعية، في اختيار الزوج أو الزوجة.. فالجمال والصحة والذكاء قيم بشرية، يجب أن تفضل على الثراء والمكانة والثقافة لأن هذه قيم اجتماعية.

#### (ع) هل من الضروري توافر الحب قبل الزواج:

الحب قبل الزواج ليس شرطاً لازماً لدوام الزواج وسعادته، بل إن من الخير أن ينشأ الحب بعد الزواج على أسس من المعاشرة والرغبة في التعاون، وليس في هذا إنكار لقيمة الحب السابق للزواج، ولكن من ناحية أخرى فإن غياب هذا الحب ليس معناه أن الزواج مقضي عليه بالفشل لا محالة، وأن عدم وجود هذا الحب معناه ألا سبيل إلى تولده بعد الزواج.

بل الواقع أن الحب الذي يتولد بعد الزواج أقوى وأعظم من الحب السابق للزواج، وذلك لأننا نكتشف كل يوم في هذا الشريك صفات من الشرف والأمانة والرفقة والكياسة والذكاء يجعلنا نحبه ونعجب به.

بل الواقع أن الحب، لا يجد كل مكوناته ومؤهلاته أيام الخطبة السابقة للزواج لما فيها من تكلف، وأيضاً لما يقوم به كثيرون من الخاطبين والمخطوبات من افتعال في أوقات الزيارة. أما بعد الزواج، فإن التكلف يسقط ويبدو كل من الزوجين على طبيعته ومستوى تربيته، فإذا استحق الحب على هذا المستوى وبهذه الطبيعة، فإنه يجب التعامل معه على أساس الحب والتفاهم.

#### (د) الأسس التي تساعد على تحقيق السعادة الزوجية:

إن الزواج حياة مشتركة بين رجل وامرأة، لكل منهما سماته النفسية وطبائه الشخصية، هناك بعض السمات والطبائع التي لا بد أن يتشابه فيها الطرفان، وإلا تعذر تحقيق التفاهم والامتزاج بينهما.. ومن أهمها:

سمات الجدية، والالتزام، والإحساس بالمسئولية والإيجابية في الحياة.

فالإنسان الإيجابي الجاد الذي يميل للنهوض بمسئوليته يجد مشقة بالغة في التوافق مع شريك سلبى، كسول، مستهتر يميل دائماً للهرب من مسؤولياته، وعلى صخرة هذا التناقض في السمات بين الطرفين تتحطم الحياة الزوجية، بينما يفضل تشابه هذه السمات بالذات بين الطرفين، وصدق الرغبة بينهما في السعادة والاستقرار، وتوفير الأمان للأطفال، ويجد كل منهما لدى الآخر بغيته ونصفه الآخر الصحيح.

وفيما يلي الأسس التي تساعد على تحقيق السعادة الزوجية:

#### (١) الإقرار بالفروق القائمة بين الناس:

طالما أنه لا يوجد إنسان إلا ويختلف عن الآخر، ويتميز بخصائص تختلف عن الآخرين، وإننا لا نستطيع أن نصب الناس في قوالب تقوم على مواصفات نضعها لأنفسنا وبأنفسنا. أي نشكل إنساناً طبقاً لمواصفات نريدها نحن منه، لا كما يريدنا هو لنفسه، أو كما أرادتها الظروف الوراثية والبيئة؛ لذلك ينبغي قبول هذه الفوارق والاختلافات التي تقوم على أطراف الزواج وأفراد الأسر التي يرتبط بها هؤلاء، فالزواج شركة بين طرفين يتلاقيان معاً بمميزاتهما وصفاتهما، وعلى كل شريك أن ينمي في الآخر مميزاتة ويحتمل معه صفاته ويشاركه علاجها والتخلص منها.

#### (٢) التوافق في الميول والهوايات:

التوافق في الميول والهوايات بين الزوجين من الدعائم التي تقوم عليها السعادة الزوجية. ولتوضيح أهمية هذه الناحية، يمكن أن نتصور شخصاً يميل إلى الخروج إلى الحلاء، وقضاء الوقت في السهرات، وفي طباعه نوع من الجرأة وحب المخاطرة، لو أن هذا الشخص تزوج بفتاة من النوع الهادئ وهوايتها المفضلة ملازمة المنزل والزهد في الخروج، وعدم الميل إلى الوجود في المجتمعات والسهرات، لا تحتل المخاطرة أو الميل إلى الأعمال الجريئة. . مثل هذا النوع من الزواج لا يدوم طويلاً لعدم توافق

الميول والطباع واختلافها جذرياً أي: كلياً وجزئياً، مما يؤدي إلى الخلافات المستمرة بسبب تعارض رغبات الزوجين واختلافهما في قضاء وقت الفراغ.

ولا شك أن الزوجة التي تكون مثالية في أفكارها ومعتقداتها الدينية والخلقية تتعب كثيراً لو أنها تزوجت من شخص مستهتر أو إباحي، لا يؤمن بالمبادئ الدينية والخلقية التي تتحلى بها الزوجة.

لذلك كان من أهم دعائم السعادة الزوجية أن يراعي الشخص في اختيار شريك حياته أن يكون متفقاً معه في الطباع المزاجية، والصفات الخلقية حتى يسهل التوافق والانسجام بينهما في حياتهما الزوجية المشتركة.

(٣) توافر الذكاء والنضج العقلي:

يجب ألا يكون بين الطرفين تفاوت كبير من حيث الذكاء والتفكير.

فالذكاء هو سلاح الشخصية الذي يساعد على تحقيق السعادة الزوجية، وهو القدرة العقلية التي تظهر آثارها في حل المشكلات والتغلب على الصعوبات والتصرف في المواقف المختلفة وخاصة الطارئة منها. وهو الذي يساعد على التعلم وعلى الاستفادة من التجارب والخبرات التي تمر به.

إن كثيراً من المتاعب الزوجية يرجع أصلها إلى عدم نضج عقلية الزوج أو الزوجة بالدرجة الكافية التي تساعد على حل المشكلات قبل تفاقمها.

لذلك، فإن توافر عامل الذكاء والنضج العقلي من الدعائم الهامة لتوفير السعادة الزوجية، واستقرار الحياة الأسرية.

(٤) التكيف الديني:

ينبغي أن يكون الزوجان متفقين من الناحية الدينية، فإذا تمسكا بأهداب الدين وتعاليمه، تحققت لهما السعادة الزوجية في الحاضر والمستقبل، فإحساسهما أن الله بجانبهما يساعد على التغلب على صعوبات الحياة، ويبعث في قلوبهما

الشعور بالأمان، والمحبة، والتسامح، فضلاً عن التغاضي عن الأخطاء، والسعي إلى دوام الحياة الزوجية مستقبلاً على أسس قوية من الإيمان والتقوى، وينتقل هذا بدوره إلى الأبناء، فينشأون على هذه الدعائم القوية التي تضمن لهم حياة هانئة هادئة، بعيدة عن عواصف الحقد والكراهية، وعدم الرضا، وقائمة على الإيمان الذي يقضي على القلق، وينمي روح الطمأنينة والثقة في النجاح، ومواجهة الصعاب، والآلام بشجاعة واحتمال.

#### (٥) التكيف الاجتماعي:

حتى يمكن تحقيق السعادة الزوجية، ينبغي أن يكون كلا الطرفين متفهمين في النواحي الاجتماعية والثقافية؛ لأن الفوارق الكبيرة في هذه النواحي تهدد بزواج مشكل مآله الفشل لأنه يستلزم الكثير من الجهد لتحقيق التكيف والتوافق. إذ يشعر كل من الطرفين بفقدان الاحترام بالنسبة للآخر، وسرعان ما تكبر الاختلافات بينهما حتى ترتبط بمواقف أعمق، وتسبب الانهيار الزوجي.

لذلك، ينبغي في اختيار الزوج أو الزوجة الاهتمام في المقام الأول بالصفات الخلقية وتقارب المستوى الثقافي والاجتماعي بين الزوجين، وألا تقتصر النظرة إلى النواحي المادية أو النسب والحسب.

#### (٦) التوافق في السن:

يعتبر من ضروريات الحياة الزوجية السعيدة، والنجاح في الحياة، وكم من مأس تحدث نتيجة الزواج بشريك لا يوجد توافق معه في السن.

\* الشاب الذي يتزوج سيدة أكبر منه سناً من أجل مالها.

\* الشابة الصغيرة التي تتزوج برجل في سن والدها فتكون له ممرضة وليست زوجة.

\* وفي مثل هذه الزيجات التي تفتقد إلى التوافق في السن، تنفسخ العلاقات وتنشأ الغيرة، والشك، وعدم الثقة، وما يتبعها من مأس لا يمكن معها أن تستمر حياة زوجية مستقرة وسعيدة.

## (٧) التوافق الاقتصادي:

فهو ركن أساسي من أركان الحياة الزوجية .

ونقطة هامة لكرامة الزوج والزوجة واحترام كل منهما للآخر .

وحتى لا يكون الزواج صفقة تجارية، يشعر فيها أحد الطرفين أنه يشتري الآخر، ويشعر الآخر بالهانة لأنه باع نفسه .

ويفتح الباب على مصراعيه للمعايرة، والمفاخرة، والاستعلاء، وكلها أشياء تفسد الحياة الزوجية، وتعصف بالحياة الزوجية السعيدة .

ولكن النظرة المادية للأمر التي تسيطر على الكثيرين في عصرنا هذا تدفع الشباب إلى السعي وراء زواج يحقق مستوى اقتصاديا وحياة رغدة .

\* فيفضل الشاب أن يضحي بكل شيء من أجل الارتباط بزوجة توفر عليه الجهد والسعي والعمل الشاق والجهد .

\* ونجد الفتاة تفضل الارتباط بزواج جاهز يستطيع أن يوفر لها الشقة والسيارة والكماليات والحياة الناعمة، ومن أجل هذه الأشياء المادية تضحي بعاطفتها، وأحياناً بكرامتها وأدميتها .

## (٨) توافر الاحترام المتبادل بين الزوجين:

الحب المثالي هو الذي يحترم فيه الطرفان كل منهما الآخر، وإلا ابتذل الحب وأصبح لهواً ومتعة، ويوم يفقد أحد الزوجين احترام الآخر يوم تبدأ الحياة الزوجية في الانهيار. والاحترام المطلوب ليس أمام الناس فقط بل وفي البيت فيما بين الزوجين منفردين، وعلى الأخص أمام الأولاد والخدم .

فالحياة الزوجية لا تقوم فقط على عقد زواج .

وإنما تقوم على الحب والاحترام المتبادل والوفاء والانسجام والتجانس بين الزوج وزوجته على أساس التوافق والتكامل مع الجهد الذي يبذل في هذا السبيل

لتحقيق هذا الانسجام، وتجديد عاطفة الحب والالتزام بكل الوسائل الممكنة، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى السعادة الزوجية، والنجاح في الحياة.

(٩) التوافق في النظرة إلى إنجاب الأطفال وأسلوب تربيتهن:

وذلك عن طريق التعرف على الجوانب والمعلومات المتصلة بهذه الناحية، وأن يدركا المسؤوليات المتعلقة بالأمومة والابوة، وإنجاب الأطفال وتنشئتهم، والأساليب الصحيحة لإشباع حاجاتهم، والرعاية الواجب توافرها لهم.

فاليبت السعيد يخرج أطفالاً سعداء.

والاطفال في الظروف الطبيعية من العوامل التي تقوي الرابطة بين الزوجين فهم يجمعون ولا يفرقون، ولكن المرأة في بعض الأحيان تنسى أنها زوجة كما أنها أم، وإن واجبها الأول هو إسعاد زوجها، وتدبير أموره، فحيثما يصبح الزوج غيراً من شدة اهتمامها بالاطفال، إذ يحس أنه كم مهمل ومنبوذ، ويجد أن كل شيء يضحى به من أجل الأطفال وأنه من ضمن هذه الأشياء المضحى بها، فلا ينال أي قدر من الاهتمام من زوجته ما قد يثيره باستمرار فيصح عصياً.

والزوجة الحكيمة هي التي تمسك العصا من الوسط بلا إفراط ولا تفريط، وكذلك الزوج، حتى يصبح الأطفال سبب دعم للحب وليس سبب انفصام له.

بمعنى أوضح ينبغي على الزوجة أن تحرص ألا تفني نفسها في أطفالها مستبعدة في سبيل ذلك أي شيء آخر في حياتها، كما يجب أن تعمل على ترتيب بعض الاحتفالات والرحلات في عطلة نهاية الأسبوع، لتخلو هي وزوجها - إذا أمكن - بعيداً عن الأطفال، إما بمفردهما أو مع بعض أصدقاء العائلة.

وكذلك، ينبغي أن يفهم كل من الزوجين أن هناءهما الشخصي أمر ضروري، وأنهما إن لم يكونا سعيدين معاً فسوف لا يكون الأطفال سعداء فإن فاقد الشيء لا يعطيه.

## (١٠) العمل على تنظيم الأسرة:

يجب ألا يمتد ذلك طويلاً في بدء الحياة الزوجية، وألا تتأخر عمليات الإنجاب، لأن تكوين الأسرة وإنجاب الأطفال يجب أن يبدأ مبكراً، ثم يبدأ تحديد فترات الإنجاب بعد ذلك، كما ينبغي مراعاة عدم زيادة حجم الأسرة إلى الدرجة التي تصل إلى عدم القدرة على توفير الصحة النفسية لأبنائها، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية، وبعض مظاهر الانحراف بينهم: كالطفل العدواني، والطفل الخجول، والطفل المغرور، والطفل المنطوي، والطفل الجانح، أو أي صورة من صور الانحراف.

وكذلك كلما قل حجم الأسرة زادت العوامل التي تساعد على تكوين الطفل السعيد، الناجح، والطفل الطبيعي في تصرفاته وسلوكه، والطفل الممتاز في خلقه والمعتدل في طباعه. . . وهكذا.

## (١١) التوافق في الحصول على مثلثة كفة؛ إذا لزم الأمر:

المشكلات والصعوبات التي تصادف الفرد لا يستطيع أن يحلها بنفسه في بعض الأحيان؛ ولذا يجب أن يستعين باستشارة من يوثق بهم.

فالاستشارات الزوجية أصبحت ضرورة وتحتاج إلى التخصص، ولرجال الدين، والأطباء النفسيين، والإخصائيين الاجتماعيين دور هام في الخدمات الاستشارية الزوجية. . . فقد تكون المشكلات أسبابها العميقة المختلفة التي تحتاج لمن يعاون في إبرازها حتى يدركها صاحبها، ويحس بوجودها، وبالعوامل المؤثرة فيها ليسهل بعد ذلك تقبل العلاج اللازم والملائم.

## (١٢) يجب أن يراعى الزواج كالنبات الصغير:

الزواج يحتاج إلى الرعاية والعناية والاهتمام، ولا بد أن تقوى جذوره بالانتباه المتبادل، والمجاملات المستمرة، وهما من مظاهر العواطف والاعتبار. وهذان يعتبران كالشمس والماء اللازمين لنمو النبات وازدهاره.

ولابد من وسيلة اتصال للتعبير المتبادل عن العواطف، بالكلمة، والمجاملة، على أن الحب وهو أعمق من الكلمات لابد من التعبير عنه في كثير من الأحيان، وكما أن رعاية النبات تحتاج أيضاً من وقت لآخر لإزالة الأعشاب الضارة من حوله، فلا بد أيضاً من إزالة المضايقات والمتاعب والصعوبات ومنع تراكمها.

كما يجب أن تناقش الصعوبات كلما ظهرت والعمل على عدم قيامها. وبذلك تزول المشكلات، وينمو الزواج ويتزعرع، أي أن يقف الزوجان معاً بين وقت وآخر موقف التقويم لحياتهما ليزداد عطاء كل منهما للآخر، ويعالج كل منهما ما يضايق شريكه أو يتعبه.

#### والمثل الآتي يوضح الآتي:

جاءني ذات مرة رجل في منتصف العمر يسألني النصح في تحسين علاقته مع زوجته، وقال:

«لقد اتسم سلوك زوجتي بالبرود واللامبالاة، ولست أدري ما السبب، فإنها لا تبدي أي اهتمام بأي شيء، ولم تعد تبدي أي رغبة في الوفاء بالتزاماتها كزوجة».

وبعد عدة مقابلات مع زوجته، اكتشفت اللغز الكامن وراء عدم مبالاتها. . كان زوجها شديد الأنانية، عديم المبالاة، كان يعيش كزوج أعزب، إلى أن أيقنت زوجته بأنها تلعب دور الوصيصة في المنزل، كان يطالبها دائماً وجبات الطعام في المواعيد المحددة، والعناية بغسل ثيابه وكيها، وإذا فرغ من تناول العشاء استغرق في القراءة بدون أن يعطي لها أو لأولادهما نصيباً من وقته أو عنايته.

ولقد كان زوجها رجلاً ناجحاً في عمله، وله دخل محترم، ولكن عينيه كانت لا ترى الحقيقة الهامة وهي: أن أسرته تحتاج إلى شيء أكثر من الراحة المادية. . إنها تحتاج إلى رعايته ووجه واهتمامه.

وفي الحقيقة نستطيع إنقاذ أي نوع من الزوجات من الانهيار إذا تبينا مصدر الاضطراب النفسي الذي يهدد السعادة الزوجية، على أن يعمل كل منهما بأمانة للتخلص من هذه الأسباب، وإزالة البواعث المكبوتة التي تؤدي إلى عدم الوفاق. وفي الحالة السابقة، أدرك الزوج سبب إعراض زوجته عنه، وأمكنه استبصار عناصر الموقف جيداً، فعدل عن سلوكه، وعادت للأسرة سعادتها المفقودة.

(٦) وأخيراً:

مما سبق يتضح المقومات الأساسية التي تؤدي إلى السعادة الزوجية نتيجة لتحقيق التوافق الزوجي.

وأرجو أن يكون ذلك شعاعاً يضيء الطريق أمام الشباب في سبيل توفير حياة أسرية يظللها الحب الحقيقي والمتمتعة بالسعادة الزوجية، والنجاح في الحياة، وخلق أبناء سعداء يخدمون وطنهم فتسعد بهم أسرهم، ويفتخر الوطن بأعمالهم.



obeikandi.com

## الفصل الحادي عشر

### محوقات السحاجة الزوجية

المقدمة :

- ١- ادهاء الكمر والمخدبات والميسر.
- ٢- استشفاة الأقارب والغنياء.
- ٣- الأكتارهه الحدين مخير السار.
- ٤- كثرة الشكوى بسبب وهدون سبب.
- ٥- الاختلاط بالآخريه بدون حدود.
- ٦- الرغبة في امتلاك الشخص لشريكه.
- ٧- الإسراف في الإنفاق دون تقدير للموارد.
- ٨- الاحتراف بالأسرار المتعلقة بالماضي.
- ٩- الاعتماد على الطرف الآخر في تحقيق السعادة.
- ١٠- الاختلاف في العادات.
- ١١- المطالعة في ارتباط أحد الزوجيه بأسرته.
- ١٢- عدم الانسجام الجنسي بينه الزوجيه.
- ١٣- الاضطراب النفسي في الزواج.

وأخيراً...



obeikandi.com

## المقدمة:

هناك عوامل تعوق الإحساس بالسعادة الزوجية، ولكن الأزواج والزوجات الذين يرغبون بإخلاص ألا تتحطم حياتهم الزوجية فوق صخور الاختلاف الزوجي يمكنهم التغلب عليها.

وفيما يلي أهم هذه المعوقات وكيفية التغلب عليها:

### (١) إدمان الخمر والمخدرات والميسر:

الخمر والمخدرات والميسر تؤدي إلى جفاف الحب وموته، فالمرأة المتزوجة من رجل سيّير مدمن، أو الرجل المتزوج من امرأة تدمن الخمر، يعيش كلاهما حياته كما لو كان يصعد جبلا باستمرار، ويفقد المعركة تلو المعركة في محاولة التمسك بحبه للآخر.

والغالبية الكبرى من الحالات لا يعرف الشريك البريء عادة بأي شيء عن وجود مثل هذه الحالة، أو أن الإدمان قد لا يظهر إلا بعد الزواج.

وهذا يمثل مشكلة مأساوية حقيقية؛ لأنه ليس هناك ما يمكن عمله أكثر من إتاحة الرعاية الطبية النفسية للشخص المصاب.

### (٢) استئثار الأقارب والغرباء:

الاعتماد الزائد انفعاليا أو اقتصاديا على أسرة أحد الزوجين من أكثر الأسباب الشائعة التي تهدد سعادة الزوجين، فكثيراً ما يعتمد الزوج أو الزوجة على الأم أو الأب أو بعض الأقارب للإرشاد والمساندة.

وليس أسوأ من ذلك من حيث تأثيره النفسي، لأنه من الوجهة العملية يكون بمثابة عدم الثقة في الطرف الآخر، الأمر الذي يدعو إلى الاتجاه إلى إنسان آخر طالباً المساعدة، وبطبيعة الحال سوف يؤدي هذا بالشريك الآخر إلى مزيد من

الضيق، ولسوء الحظ فإن أغلب العائلات تتوق في هذه المناسبات إلى التقدم بالعديد من الاقتراحات والأفكار والتعقيبات مما يؤدي عادة إلى تفاقم الشقاق والمناقشة فضلاً عن العراك المستمر، وخاصة إذا كان ما يقال يلقي آذانا مصغية ويؤخذ مأخذ الجدل.

إن الأقارب الذين يستخدمون نفوذهم ليتدخلوا ويحطموا الزواج هم في الواقع غرباء؛ لذلك ينبغي تجنب استشارة الأقارب والغرباء، وحبذا الاكتفاء باستشارة رجل الدين أو الطبيب النفسي، وترك الموضوع لفترة حتى تهدأ الخواطر.

### (٣) الإكثار من الحديث غير السام:

الجدل يستلزم وجود طرفين، فإذا لم يستطع المناقشة مع الطرف الآخر، وهو مسيطر تمامًا على أعصابه، فليتجنب التحدث عن أية خلافات لأنها تكون عادة قليلة الأهمية. أو فليتظر على الأقل حتى تهدأ ثأثرته، أو حتى يدرب نفسه على التحدث بهدوء وبدون استخدام الألفاظ الثابتة العنيفة، إذ يجب أن يتعلم التمييز بين الجدل العقيم والمناقشة السليمة.

وكقول أحد الحكماء: «المباحثات العنيفة والسخيفة اجتنبها - ما دامت تولد خصومات، وعبد الله لا يجب أن يخاصم».

ويقول الحكيم: «الجواب اللين يصرف الغضب».

### (٤) كثرة التلذذ بسبب وبدون سبب:

الشخص العادي غالباً ما يتمرد على الأشخاص الذين يدأبون على البحث عن الأخطاء، والذين يشكون دائماً من أقل معاناة، ولا يفتأون يترددون على الأطباء، ويتذمرون من عملهم ومسئولياتهم العائلية من جانب آخر، فالأشخاص العاديون هم الذين يرسمون خططهم بهدوء، ويصلحون المواقف التي تسبب لهم الضيق والانزعاج.

لذلك، فمن الأصح أن تفعل شيئاً لإصلاح الخلل بدلا من التذمر والتزام الجمود، ولعل في توافر روح الشكر والقناعة خير حل لهذه المشكلة بالذات.

(5) الاختلاط بالآخرين بدون حدود:

الاختلاط بالجميع؛ الأهل، والأصدقاء، والصديقات، والجيران، والزيارات واللقاءات دائما ينبغي أن تكون ثنائية، أي أن يكون الزوجان دائما معا فيها، سواء في البيت أو النوادي، على الأقل لاتقاء شر السنة الناس.

وينبغي ألا تداع فيها الأسرار، ومن كتم سرا سلم وأمن وتحصن ضد غدر المستقبل، ونوع خاص من الأسرار ينبغي الاحتفاظ به بين الزوجين، ألا وهو أسرار العلاقة الجنسية بينهما، وإلا فهي بإذاعتها يهبطان إلى مستوى الغريزة البهيمية الرخيصة، وينتهكان سرا من أقدس المقدسات في علاقتهما الزوجية، وإذا سمحا لنفسيهما بالحديث فيها فمع المختصين فقط سواء على المستوى الروحي أو الطبي.

(6) الرغبة في امتلاك الشخص للثريكه:

الزواج شركة يساهم فيها كل من الزوجين بنصف رأس المال، وهذه الشركة تستلزم التعاون، وليس السعي لقهر الآخر أو التفوق عليه، والمرء لا يستطيع أن يشكل الشريك الآخر تبعاً لطبيعته في أي أو كل شيء.

فرغماً عن أن هناك شيئاً اسمه العلاقة الزوجية فإن كلا من الشريكين لا يزال حراً في تفكيره، ومن حقه أن يحتفظ بحقوق معينة باعتباره فرداً له سماته، إن حب الملكية في الزواج حب غير طبيعي.

أما الحب الحقيقي فهو حب الشخص للآخر، والحرص على تحقيق رغباته، واحترام عاداته، والسعي في إيجابية إلى تهيئة الجو للمواقف التي يحبها، ويسعد بوجوده فيها، كقضاء بعض الوقت مع أصدقائه القدامى أو إقباله على قراءات معينة، أو صنف معين من الطعام.

## (٧) الإسراف في الاتفاق دون تقدير للموارد:

العامل الاقتصادي يلعب دوراً هاماً في السعادة الزوجية، وفي صميم العلاقات الزوجية، فالزوج قد يتهم الزوجة بالإسراف وسوء التصرف في إدارة المنزل، والزوجة قد تأخذ على زوجها أنه لا يحسن الإنفاق، وبذلك قد يشعر أحد الطرفين أن الآخر يهضم حقه أو يسيء معاملته، والفقر عامل هدم قوي في صميم كيان الأسرة، وقد يؤدي إسراف الزوجة أو الزوج إلى الاستدانة.

لذلك، ينبغي تجنب الديون والأقساط والسلفة من البنوك أو الرهونات، وحبذا أن تبدأ الحياة الزوجية دون معاناة من ديون متراكمة، والتضحية بالمظاهر هنا واجبة. ومن أمثالنا الشعبية الحكيمة: «على قد لحافك مد رجلك».

## (٨) الاعتراف بالأسرار المتعلقة بالماضي:

حذار أن يعترف أحد الزوجين للآخر بماضيه، ويكشف أسراره إن كان له ماضٍ، وحذار أن يسأل أي من الطرفين الآخر عن ماضيه أو يهتم بهذه النقطة، فلا موضع له ولا مكان على الإطلاق له، ويليق كل منهما بماضيه إلى الوراء عملاً بقول أحد الحكماء: «الأشياء العتيقة قد مضت هو ذا الكل صار جديداً»، وليكن أسراره فهو لم يكن قبل الخطبة مسئولاً أمام الطرف الآخر، ومهما غفر له الآخر، فربما تشتعل في نفسه نار غيرة كامنة تحت التراب فتتزعزع ثقته فيه بغير داع من وقت الآخر.

## (٩) الاعتماد على الطرف الآخر في تحقيق السعادة:

يجب أن يبين كل من الشريكين في نفسه دواعي اهتمام خارجية كافية، بحيث يمكن أن يجعل حياته الزوجية موفقة، وبمعنى أوضح أن تكون لكل هواياته المفضلة التي يشرك فيها زميله فيضفي السعادة والمزيد من الحب على علاقتهما المشتركة، ومن أمثلة هذه الهوايات:

مطالعة الصحف والمجلات والكتب، الاستماع إلى الموسيقى، الرياضة بأنواعها، الانضمام إلى النوادي، أو تلقى منهجًا في قسم الخدمة العامة بإحدى الجامعات.. إلخ، وباختصار ينبغي أن تكون الحياة ديناميكية: فيها الجهد وفيها اللعب. فإن الأشخاص غير السعداء في حياتهم الزوجية هم الكسالى، أو الذين لا هواية لهم، وهؤلاء يجدون دائما عذرا يتعللون به عن شقاتهم، وأغلبهم يعلل ذلك بأنه كان من الممكن أن تتغير حياته كلها لو أنه تزوج شريكًا آخر.

فعلى هؤلاء الأزواج والزوجات أن يغيروا أنفسهم أولا قبل أن يتوقعوا حدوث تغير في شركائهم، عليهم أن يكتشفوا أنفسهم ونواحي القوة والجدة فيها، وعلى الشريك الآخر معاونة شريكه على هذا الكشف، فكثيرا ما أدى ذلك إلى سعادة الطرفين.

#### (١٠) الاختلاف في العادات:

قد يكتشف أحد الشريكين في الآخر الإهمال في المظهر أو النظافة في المنزل، أو تديير الحياة المنزلية، فيشعر أنه أساء الاختيار أو هبط إلى مستوى اجتماعي أقل من مستواه مما يؤدي إلى فقدانه الاحترام بالنسبة للطرف الآخر، وسرعان ما تتفاقم هذه الاختلافات الصغيرة حتى ترتبط بمواقف أعمق، مما قد يسبب الانهيار الزوجي.

لذلك، ينبغي على كل منهما أن يتعاونوا كي يجعلوا من البيت مكانًا منظمًا نظيفًا يشعران فيه بالراحة النفسية، ويصير مركزًا لنشاط الزوج أو الزوجة ومكان لقاء للأنشطة المشتركة بين الزوجين، ولعل في هذا ما يزيد من حب الزوج بالذات لبيته، وعدم فراره إلى المقهى أو السهر خارج المنزل.

#### (١١) المبالغة في ارتباط أحد الزوجين بأسرته:

إن مجرد إبداء أي من الشريكين شعورًا بالاهتمام الشديد والتمسك المبالغ فيه بأسرته هو تحذير للشريك الآخر، لأن معناه أن الشريك أصبح نصف زوج ونصف ابن (أو نصف زوجة ونصف ابنة) وهو لن ينجح في أي منهما.

إن الراشدين الذين يعجزون عن قطع الروابط العائلية غير الصحية يعتبرون غير ناجحين في زواجهم، فالفطام من مثل هذه الروابط أمر أساسي في نجاح حياة العروسين الجديدين بالذات - حسناً أن تبقى المحبة الوالديه أو المعنوية لكن بالاسلوب النفسي الصحي، إن زواج أمثال هؤلاء الأشخاص غير الناضجين معناه أن المتاعب تقف دائما على عتبة الباب وهي في حالة من الاستعداد لأن تطل برأسها في أية لحظة.. وفي العادة يبدي هؤلاء الأشخاص رغبة جامحة في تملك الشريك الآخر، ويصبحون شديدي الغيرة عند أول مبادرة تدل على تحول الحب منهم.

(١٢) عدم الانسجام الجنسي بين الزوجين:

تدل الإحصائيات الحديثة على أن أغلب حوادث الطلاق ترجع إلى عدم الملاءمة الجنسية بين الزوجين، فليس هناك شخص يكون مهيباً للزواج بدرجة كافية إلا إذا ألم بقدر معقول من المعلومات الجنسية.

فالفتاة التي تعتبر الشئون الجنسية أمورا شريفة، وتقلل من شأن الدور الذي يلعبه الانسجام الجنسي في الزواج، لا تصلح لأن تكون شريكة الحياة، وبالتالي فإن من يقدم على الزواج منها إنما يقدم على مجازفة.

وبالمثل: فالرجل الذي يكبت عاطفته الجنسية بشكل غير عادي ويتصرف مع شريكته كما لو كانت أخته، غالباً ما يكون زوجاً بغيضاً، ويصبح انعدام كفاءته في الشئون الجنسية مصدر الكثير من الأحزان والمتاعب والمشكلات.

فالزوجان اللذان لا يستطيعان الوصول إلى حالة التألف الجنسي هم عادة ما يكثران من الاختلاف والتشاجر.

والزوجة الباردة جنسياً تصعب معها الحياة الهائثة.

كما أن الزوج الذي يعاني من العجز الجنسي يصبح كثير الشكوى من اعتلال صحته، وشعوره بالنقص، وليس هناك عذر اليوم للشكوى من هذه النواحي، فقد نشرت كتب كثيرة تحتوي على معلومات جنسية علمية مبسطة يستطيع كل فرد أن يستوعب محتوياتها.

كما أن الأطباء النفسيين موجودون بوفرة وعلى استعداد لمساعدة أي فرد لديه مشكلة جنسية شديدة وفي حاجة إلى علاج.

### (١٣) الاضطراب النفسي في الزواج:

الأشخاص المضطربون نفسياً يكونون عادة شركاء زواج سيئين، ولكن كيف تشخص حالتهم:

إن المرضى النفسيين، يكثرون عادة من الشكوى، وهم شديدو الاهتمام بصحتهم، ويترددون على عيادات الأطباء للحصول على مختلف (الأقراص المهدئة).

### ومن الأعراض التي تظهر عليهم:

الإحساس بالقلق والاكئاب، يجد المتعة الشديدة في نقد كل إنسان وكل شيء، يعاني من تضخم متاعبه، وقد يشكو من أمراض وهمية يحب في أعماقه أن يمرض بها ليستدر الإشفاق، وجذب الاهتمام، ويبدى أحياناً مزاجاً سيئاً بالالتجاء إلى بذاءة القول، وجموح الغضب، وثورة الجدل.

والحقيقة أنها لمجارفة كبيرة ومسئولية ثقيلة أن يتم الزواج من شخص من هذا الطراز.

لذلك، يجب على الشخص غير السعيد أن يزور الطبيب النفسي لاستشارته قبل أن يجازف بالإقدام على الزواج، ومن الأصوب أن يفكر الإنسان مرتين قبل أن يرتبط برباط الزوجية مع سيده أو رجل تبدو عليه الأعراض المذكورة.

وأخيراً.. ومن هنا كانت أهمية الفحص الطبي النفسي، والتلاؤم الديني والاجتماعي قبل وبعد الزواج، لدى المتخصصين. ومن هنا تأتي أهمية فترة الخطبة فهي فترة الاختيار التي تكشف مثل هذه الأحوال المرضية.

ونحب هنا أن ننصح كلا من الخطيبين بالتأني وعدم التسرع في إتمام الزواج قبل أن يقتنع كل طرف بأنه مقبل على رحلة سعيدة موفقة.. . رحلة الحياة كلها، بل رحلة المصير الزمني والأبدي.

