

السَّعَادَةُ الزَّوْجِيَّةُ
السَّرَفُوتُ

النيدى ، شافع محمد سيف
السرفى السعادة الزوجية
ط 1 ، القاهرة : دار الأفاق العربية 2011
190 ص ، 24 سم

تدمك : 978-977-344-193-8
رقم الأيداع : 2011 / 13079
الطبعة الأولى
1432 / 2011 م

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر
دار الأفاق العربية
نشر - توزيع - طباعة
55 شارع محمود طلعت من ش الطيران
مدينة نصر - القاهرة
تليفون : 22617339
تليفاكس : 22610164
Email: daralafk@yahoo. Com
Email : selimafak@live .com



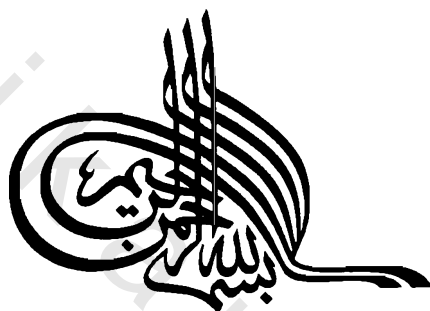
السِّرِّ فِي

السَّعَادَةِ الزَّوْجِيَّةِ

د/ شافع النّیادی



obeikandi.com



obeikandi.com

الإهداء

إلى أغلى ما عندى فى هذه الحياة، إلى والدى العزيزين أطل الله فى
عمرهما.

وإلى زوجتى الغالية وفلذات كبدى أبنائى: محمد وسعيد وخالد
ومريم وروضة، وإلى أشقائى وشقيقاتى وأبنائهم، وإلى كل أسرة
عربية وإسلامية، أهدى هذا الكتاب، سائلاً المولى عزوجل بأسمائه
الحسنى وصفاته العلى أن يكون خالصاً لوجهه الكريم.

المؤلف: د. شافع محمد سيف النياى

obeikandi.com

الفهرس

- ٧ - الإهداء
- ١٣ - المقدمة
- ١٥ - ٣- مفاتيح الطمأنينة والسكينة للحياة الزوجية
- ١٥ - حقوق الزوجة
- ١٩ - حقوق الزوج
- ٢٥ - ٤- الاحترام بين الزوجين
- ٢٥ - متى يجب الزوجان مؤسستهما الزوجية
- ٢٦ - لماذا عدم الاحترام
- ٢٧ - مجالات الاحترام بين الزوجين
- ٢٨ - علامات الاحترام بين الزوجين
- ٣٢ - ٥- مفاتيح التفاهم بين الزوجين
- ٣٥ - ٦- البرود العاطفى
- ٣٨ - ٧- الفروقات النفسية بين الزوجين فى طريقة الحوار
- ٤٢ - ٨- طرق كسب السعادة الزوجية
- ٤٨ - ٩- الطريق إلى قلب الزوجة
- ٥٠ - ١٠- همسات فى أذن الزوج
- ٥٤ - ١١- نشوز الزوج
- ٥٥ - معنى نشوز الزوج

- ٥٦ - أسباب نشوز الزوج
- ٦١ - علاج نشوز الزوج
- ٦٥ - ١٢- منهيات..... في حب الزوجة
- ٦٧ - ١٣- رسالة إلى الزوج
- ٦٩ - ١٤- استراتيجية الزوج لكسب السعادة الزوجية
- ٦٩ - قبل الزواج
- ٧٤ - بعد الزواج
- ٩٠ - ١٥- الحصن الحصين للزوج
- ٩٤ - ١٦- للزوج..... منشطات لزيادة جرعة الحب والرومانسية
- ١٠٠ - ١٧- استراتيجية الزوجة لتحقيق السعادة الزوجية
- ١٠٩ - ١٨- أيتها الزوجة... استثمرى حياتك الزوجية
- ١١٣ - ١٩- العشرة بين الزوجين
- ١١٦ - ٢٠- حُسن معاشرة الزوجة
- ١١٨ - ٢١- باقة ورد للزوجين
- ١٢٧ - ٢٢- الاختلافات بين طبيعة الرجل والمرأة
- ١٢٩ - ٢٣- مصطلحات في السعادة الزوجية
- ١٣٣ - ٢٤- ملامح عاصفة الطلاق
- ١٣٦ - ٢٥- فيتامينات ضد الملل في الحياة الزوجية
- ١٤٠ - ٢٦- مهددات السعادة الزوجية
- ١٤٧ - ٢٧- دراسات وأبحاث على السعادة الزوجية
- ١٤٩ - ٢٨- التكافؤ الجنسي سر الحياة الهادئة والمستقرة
- ١٥٢ - ٢٩- التفاهم الجنسي اساس العلاقة الأسرية السليمة
- ١٥٤ - ٣٠- التوافق النفسي الجنسي بين الزوجين
- ١٥٧ - أسباب سوء التوافق الجنسي

١٦١	٣١- المشكلات الزوجية
١٦١	- الطرق الإيجابية لمواجهة المشكلات الزوجية
١٦١	- الطرق السلبية لمواجهة المشكلات الزوجية
١٦٢	- المذاهب الأربعة لتسوية الخلافات
	(العدواني، غير الحاسم، العدواني السلبي، الحاسم)
١٦٣	- الوقت المناسب لعلاج المشكلات الزوجية
١٦٤	- تقدير مدى الإستعداد لحل المشكلات الزوجية
١٦٥	٣٢- أطواق النجاة من بحر المشاكل الزوجية
١٧٣	٣٣- اختيار الحل الأمثل للمشاكل الزوجية
١٧٧	٣٤- معركة اختلاف الآراء بين الزوجين
١٧٩	٣٥- عوامل تجنب الخلافات الزوجية
١٨١	٣٦- نتائج تأخير معالجة المشكلة الزوجية
١٨٢	٣٧- فوائد نجنبها من المشكلات الزوجية
١٨٦	٣٨- تمرين.... هل الإبتعاد عن المشكلة أفضل؟
١٨٨	المراجع:

obeikandi.com

المقدمة

إن الحياة الزوجية بكل ما تحمله من معاني ليست مجرد ليلة وردية أو ساعة لقاء أو حتى دقيقة حميمة أو لو كانت كذلك لما ميزنا الله عن باقي مخلوقاته حيث لا يجمع بين زوجين اثنين من أى صنف من المخلوقات إلا التوالد و قضاء الحاجة عنا نحن البشرأفما إن نصفو من لحظة حميمة حتى تجمعنا لحظة مودة و هيام وما إن نخلو من لحظة مودة حتى ندخل فى لحظة إخاء و صداقة، وبالتالي فالحياة الزوجية لا تقتصر على جانب جنسى محض نسعى لتطويره بكل الطرق والفنن فى إيجاد صور و أشكال جديدة و متطورة له و إنها هى سلسلة من العوامل المترابطة و اللبنت المترابطة إن انهدمت إحداها خر البنيان و أصبح صعيدا زلقا!! وكما نسعى لتطوير جانب اللقاء العاطفى لا مناص من تطوير باقى الجوانب.

والزواج من أعظم نعم الله على عباده، الزواج السعيد هو القائم على أسس صحيحة، هو قوة للأمة، وتجديد لشبابها، وتكثير لأجيالها. "تزوجوا الولود الودود؛ فإنى مكاثركم". الزواج السعيد فرصة للتعارف بين الأسر والعوائل، والمدن والبلاد. والنجاح والفشل فى الحياة الزوجية قضية تختلف من إنسان لآخر، فما أراه نجاحا قد يعده غيرى فشلا، ولكن ثمة أموراً ينبغى اعتمادها كأصل فى مسألة النجاح والفشل، ويتفق عليها الجميع، فالمرأة إذا لم تحترم زوجها وتحافظ على سمعته فلا يقول عاقل: إن هذا الزواج ناجح. والرجل إذا كان مهملا لبيته، تاركا لزوجته وأولاده من أجل تحقيق رغباته الخاصة؛ فلا يستطيع أحد -أيضا- أن يقول عن هذا الزواج إنه ناجح. وإن كانت هناك حقيقة تقول: إن الفشل والنجاح متقلبان فى الحياة الزوجية، بمعنى أن الزواج قد يبدأ ناجحا ثم يفشل، أو يبدأ فاشلا ولكن الزوجين يتخذان الأسباب، ويعالجان الفشل؛ فتتقلب حياتهما نجاحا. وهذا هو

المطلوب، العبور بالزواج إلى بر الأمان. وأعلى درجات النجاح أو السعادة في العلاقة الزوجية هي: أن يكون النجاح في الدنيا والآخرة. فدستور الحياة ثلاث نقاط: - الحوار - الحب - التضحية.

فالسعادة الزوجية ليست أمراً صعب المنال، إنها في متناول أيدينا بشرط ألا نترك العادات الخاطئة والتقاليد السلبية تتحكم فينا. وكثيراً ما تصبح السعادة الزوجية مجرد قناع مزيف يرتديه الزوج أو الزوجة أمام الآخرين. وقد يحاول كل طرف إظهار الطرف الآخر في صورة مثالية أقرب إلى الخيال ليتعد عن قسوة الواقع ومرارته، وقد تتعدد التبريرات حول لجوء الأزواج إلى التظاهر بالسعادة الزوجية.

ومن خلال كتاب (السر... في السعادة الزوجية) سأطرق تقريباً جميع السبل والطرق التي تؤدي إلى زرع السعادة الزوجية، وبناء أسرة تتمتع بالسعادة والطمأنينة بإذن الله تعالى.

د. شافع محمد سيف النيادي

مفاتيح الطمأنينة والسكينة للحياة الزوجية

جعل الإسلام لكل من الزوجين حقوقًا كما جعل عليه واجبات، يجب أن يعلمها خير علم، حتى يؤدي ما عليه من واجب خير أداء، ويطلب ما له من حق بصورة لاثقة، وإذا علم الزوج والزوجة ما له وما عليه، فقد ملك مفتاح الطمأنينة والسكينة لحياته، وتلك الحقوق تنظم الحياة الزوجية، وتؤكد حسن العشرة بين الزوجين، ويحسن بكل واحد منهما أن يعطى قبل أن يأخذ، ويفى بحقوق شريكه باختياره؛ طوعية دون إجبار، وعلى الآخر أن يقابل هذا الإحسان بإحسان أفضل منه، فيسرع بالوفاء بحقوق شريكه كاملة من غير نقصان.

حقوق الزوجة:

للزوجة حقوق على زوجها يلزمه الوفاء بها، ولا يجوز له التقصير في أدائها، قال تعالى: {ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف} البقرة: ٢٢٨.

وهذه الحقوق هي:

١- النفقة: أوجب الإسلام على الرجل أن ينفق على زوجته من ماله وإن كانت ميسورة الحال، فيوفر لها الطعام والشراب والمسكن والملبس المناسب بلا تقصير ولا إسراف، قال تعالى: {لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله لا يكلف الله نفسًا إلا ما آتاها} [الطلاق ٧]، وقال: {وأسكنوهن من حيث سكنتم من وجدكم ولا تضاروهن لتضيقتوا عليهن} [الطلاق ٦].

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في النفقة على الزوجة والأبناء، فقال صلى

الله عليه وسلم: (دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجرًا الذي أنفقته على أهلك) رواه مسلم. وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا: (إذا أنفق الرجل على أهله نفقة وهو يحتسبها (أى: يبتغى بها وجه الله ورضاه) كانت له صدقة) متفق عليه وإذا أنفقت المرأة من مال زوجها في سبيل الله من غير إفساد ولا إسراف، كان ذلك حسنة في ميزان زوجها، عن عائشة - رضى الله عنها - قالت: إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها - غير مفسدة - كان لها أجرها بما أنفقت، ولزوجها أجره بما كسب [رواه مسلم].

وللزوجة أن تأخذ من مال زوجها - من غير إذنه - ما يكفيها، إذا قصر في الإنفاق عليها وعلى أبنائها، ولا تزيد عن حد الكفاية. فقد سألت السيدة هند بنت عتبة - رضى الله عنها - رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: يا رسول الله، إن أبا سفيان (زوجها) رجل شحيح، وليس يعطينى ما يكفينى وولدى إلا ما أخذت منه، وهو لا يعلم، فقال صلى الله عليه وسلم: (خذى ما يكفيك وولدك بالمعروف) متفق عليه.

٢- حسن العشرة: يجب على الرجل أن يدخل السرور على أهله، وأن يسعد زوجته ويلاطفها، لتدوم المودة، ويستمر الوفاق. قال تعالى: {وعاشروهن بالمعروف فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئًا ويجعل الله فيه خيرًا كثيرًا} النساء: ١٩.

وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم نموذجًا عمليًا لحسن معاشره النساء، فكان يداعب أزواجه، ويلاطفهن، وسابق عائشة - رضى الله عنها - فسبقته، ثم سابقها بعد ذلك فسبقها، فقال: (هذه بتلك) رواه ابن ماجه، وقال: (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلى) ابن ماجه.

وقال صلى الله عليه وسلم: (أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا، وألطفهم بأهله) رواه الترمذى، وتقول السيدة عائشة - رضى الله عنها -: كان النبي صلى الله عليه

وسلم يكون في مهنة أهله (أى: يساعدهن في إنجاز بعض الأعمال الخاصة بهن)، فإذا سمع الأذان خرج. (رواه البخارى، وأبو داود).

ولحسن العشرة بين الزوجين صور تؤكد المحبة والمودة، وهى:

أ- السماح للزوجة بالتعبير عن رأيها: فالحياة الزوجية مشاركة بين الزوجين، والرجل يعطى زوجته الفرصة لتعبير عن رأيها فيما يدور داخل بيتها، وهذا مما يجعل الحياة بين الزوجين يسيرة وسعيدة. ويجب على الرجل أن يحترم رأى زوجته، ويقدره إذا كان صواباً، وإن خالف رأيه. فذات يوم وقفت زوجة عمر بن الخطاب لتراجع (أى تناقشه) -رضى الله عنهما- فلما أنكر عليها ذلك، قالت: ولم تنكر أن أراجعك؟ فوالله إن أزواج النبی صلی الله عليه وسلم ليراجعنه. رواه البخارى.

ولما طلب النبی صلی الله عليه وسلم من الصحابة أن يتحللوا من العمرة ليعودوا إلى المدينة (وكان ذلك عقب صلح الحديبية سنة ست من الهجرة)، تأخر المسلمون في امتثال أمر النبی صلی الله عليه وسلم، وقد كانوا محزونين من شروط صلح الحديبية، وعدم تمكنهم من أداء العمرة في ذلك العام، فدخل النبی صلی الله عليه وسلم على أم سلمة -رضى الله عنها- فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة: يا رسول الله. أتحب ذلك؟ اخرج، ثم لا تكلم أحداً منهم، حتى تنحر بُدْنَك، وتدعو حالقك فيحلقك. فخرج فلم يكلم أحداً منهم حتى فعل ذلك، فلما رأى المسلمون ما صنع النبی صلی الله عليه وسلم زال عنهم الذهول، وأحسوا خطر المعصية لأمر النبی صلی الله عليه وسلم، فقاموا ينحرون هَدْیَهم، ويحلق بعضهم بعضاً، وذلك بفضل مشورة أم سلمة.

ب- التبسم والملاطفة والبر: يجب على الرجل أن يكون مبسوط الوجه مع أهله، فلا يكون متجهماً في بيته يُرهب الكبير والصغير، بل يقابل إساءة الزوجة بالعفو الجميل، والابتسامة الهادئة مع نصحتها بلطف، فتسود المحبة تبعاً لذلك ويذهب الغضب.

فعن معاوية بن حيدة -رضى الله عنه- قال: قلت: يا رسول الله! ما حق زوجة

أحدنا عليه؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه ولا تقبح (أى: لا تقل لها: قبحك الله)، ولا تهجر إلا في البيت) رواه أبو داود وابن حبان، وقال صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج ما في الضلع أعلاه؛ فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج) متفق عليه.

٣- تحصيل الزوجة بالجماع: الجماع حق مشترك بين الزوجين، يستمتع كل منهما بالآخر، فبه يعف الرجل والزوجة، ويبعدان عن الفاحشة، ويؤجران في الآخرة. وللزوجة على الرجل أن يوفيهما حقها هذا، وأن يلاطفها ويداعبها، وعلى المرأة مثل ذلك.

وقد اجتهد بعض العلماء؛ فقالوا: إنه يستحب للرجل أن يجامع زوجته مرة -على الأقل- كل أربع ليال، على أساس أن الشرع قد أباح للرجل الزواج بأربع نسوة، ولا يجوز للرجل أن يسافر سفرًا طويلاً، ويترك زوجته وحيدة، تشتاق إليه، وترغب فيه. فإما أن يصطحبها معه، وإما ألا يغيب عنها أكثر من أربعة أشهر.

٤- العدل بين الزوجات: من عظمة التشريع الإسلامى، ورحمة الله بعباده المؤمنين، ومنعاً للفتنة وانتشار الفاحشة، ورعاية للأرامل اللاتي استشهد أزواجهن، وتحصيئاً للمسلمين، أباح الإسلام تعدد الزوجات، وقصره على أربع يَكُنَّ في عصمة الرجل في وقت واحد، والمرأة الصالحة لا تمنع زوجها من أن يتزوج بأخرى، إذا كان في ذلك إحصان له، أو لمرض أصابها، أو لرعاية أرملة، أو لمجابهة زيادة عدد النساء في المجتمع عن عدد الرجال، فإذا تزوج الرجل بأكثر من واحدة فعليه أن يعدل بينهن، قال تعالى: {فانكحوا ما طاب لكم من النساء مثنى وثلاث ورباع فإن خفتن إلا تعدلوا فواحدة أو ما ملكت أيمانكم} النساء ٣.

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من لا يتحرى العدل بينهن، فقال صلى الله عليه وسلم: (من كانت له امرأتان، يميل مع إحداها على الأخرى، جاء يوم القيامة

وأحد شقيه ساقط) رواه الترمذى. وكان النبى صلى الله عليه وسلم يعدل بين زوجاته، حتى إنه كان يقرع بينهما عند سفره. البخارى.

والعدل بين الزوجات يقتضى الإنفاق عليهن بالتساوى فى المأكل والمشرب، والملبس والسكن، والمبيت عندهن، أما العدل بينهما فى الجانب العاطفى، فذلك أمر لا يملكه الإنسان، فقد يميل قلبه إلى إحدى زوجاته أكثر من ميله للأخرى، وهذا لا يعنى أن يعطيها أكثر من الأخريات بأية حال من الأحوال.

عن عائشة -رضى الله عنها- قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقسم بين نسائه فيعدل، ثم يقول: (اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك ولا أملك) رواه أبو داود، والترمذى، والنسائى، وابن ماجه. وفى ذلك نزل قوله تعالى: {ولن تستطيعوا أن تعدلوا بين النساء ولو حرصتم فلا تميلوا كل الميل فتذروها كالمعلقة} النساء: ١٢٩.

٥- المهر: وهو أحد حقوق الزوجة على الزوج، ولها أن تأخذه كاملاً، أو تأخذ بعضه وتعفو عن البعض الآخر، أو تعفو عنه كله.

حقوق الزوج:

يمثل الرجل فى الأسرة دور الرىان فى السفينة، وهذا لا يعنى إلغاء دور المرأة، فالحياة الزوجية مشاركة بين الرجل والمرأة، رأس المال فيها المودة والرحمة، والرجل عليه واجبات تحمل أعباء الحياة ومسئولياتها، وتحمل مشكلاتها، وكما أن للمرأة حقوقاً على زوجها، فإن له حقوقاً عليها، إذا قامت بها سعد وسعدت، وعاشا حياة طيبة كريمة، قال تعالى: {ولهن مثل الذى عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم} البقرة: ٢٢٨.

وقد سألت السيدة عائشة -رضى الله عنها- رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: أى الناس أعظم حقاً على المرأة؟ قال: (زوجها)، فقالت: فأى الناس أعظم حقاً على الرجل؟ قال: (أمه) رواه الحاكم، والبزار.

وللرجل على المرأة حق القوامة، فعلى المرأة أن تستأذن زوجها في الخروج من البيت، أو الإنفاق من ماله، أو نحو ذلك، ولكن ليس للزوج أن يسيء فهم معنى القوامة، فيمنع زوجته من الخروج، إذا كان لها عذر مقبول، كصلة الرحم أو قضاء بعض الحاجات الضرورية. فما أكرم النساء إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم.

والقوامة للرجل دون المرأة، فالرجل له القدرة على تحمل مشاق العمل، وتبعات الحياة، ويستطيع أن ينظر إلى الأمور نظرة مستقبلية، فيقدم ما حقه التقديم، ويؤخر ما حقه التأخير، قال تعالى: {الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم} النساء ٣٤.

ومن الحقوق التي يجب على الزوجة القيام بها تجاه زوجها:

١ - الطاعة:

أوجب الإسلام على المرأة طاعة زوجها، ما لم يأمرها بمعصية الله تعالى، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وقد أعدَّ الله تعالى لها الجنة إذا أحسنت طاعته، فقال صلى الله عليه وسلم: (إذا صلَّت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أى أبواب الجنة شئت) رواه أحمد، والطبراني.

وقال أيضًا: (أيما امرأة ماتت، وزوجها عنها راضٍ؛ دخلت الجنة) رواه ابن ماجه . وروى عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: جاءت امرأة إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله. أنا وافدة النساء إليك؛ هذا الجهاد كتبه الله على الرجال، فإن يصبوا أجروا، وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون، ونحن -معشر النساء- نقوم عليهم، فما لنا من ذلك؟ فقال صلى الله عليه وسلم: (أبلغى من لقيت من النساء أن طاعة الزوج، واعترافًا بحقه يعدل ذلك (أى: يساويه) وقليل منكن من يفعله) رواه البزار، والطبراني.

٢ - تلبية رغبة الزوج في الجماع:

يجب على المرأة أن تطيع زوجها إذا طلبها للجماع، درءًا للفتنة، وإشباعًا للشهوة،

قال صلى الله عليه وسلم: (إن المرأة تقبل في صورة شيطان، وتدبر في صورة شيطان، فإذا رأى أحدكم من امرأة ما يعجبه فليأت أهله، فإن ذلك يرد ما في نفسه) رواه مسلم. وقال صلى الله عليه وسلم أيضًا: (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فلم تأت، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح) رواه البخاري، ومسلم، وأحمد.

ولا طاعة للزوج في الجماع إذا كان هناك مانع شرعى عند زوجته، ومن ذلك:
- أن تكون المرأة في حيض أو نفاس.

- أن تكون صائمة صيام فرض؛ كشهر رمضان، أو نذر، أو قضاء، أو كفارة، أما في الليل فيحل له أن يجامعها؛ لقوله تعالى: {أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن} البقرة: ١٨٧.

- أن تكون مُحَرَّمَةً بحج أو عمرة.

- أن يكون قد طلب جماعها في دبرها

ما يحل للرجل من زوجته في فترة حيضها:

يحرم على الرجل أن يجامع زوجته وهي حائض؛ لقوله تعالى: {فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن} البقرة: ٢٢٢، ويجوز للرجل أن يستمتع بزوجه فيما دون فرجها. وعن عائشة -رضي الله عنها- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأمر إحدانا إذا كانت حائضًا أن تأتزر ويباشرها فوق الإزار. رواه مسلم. فإذا جامع الرجل زوجته وهي حائض، وكان عالمًا بالتحريم، فقد ارتكب كبيرة من الكبائر، عليه أن يتوب منها، وعليه أن يتصدق بدينار إن كان الوطاء في أول الحيض، وبنصف دينار إن كان في آخره؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا واقع الرجل أهله، وهي حائض، إن كان دمًا أحمر فليصدق بدينار، وإن كان أصفر فليصدق بنصف دينار) رواه أبو داود، والحاكم. ويقاس النفاس على الحيض.

٢ - التزين لزوجها:

حيث يجب على المرأة أن تتزين لزوجها، وأن تبدو له في كل يوم كأنها عروس في

ليلة زفافها، وقد عرفت أنواع من الزينة على عهد النبي صلى الله عليه وسلم؛ كالكلحل، والحناء، والعطر. قال صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالإثم، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر) الترمذى، والنسائى.

وكانت النساء تتزين بالحلى، وترتدى الثياب المصبوغة بالعضف (وهو لون أحمر)، وقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم صحابته ألا يدخل أحدهم على زوجته فجأة عند عودته من السفر؛ حتى تتهيأ وتتزين له، فعن جابر -رضى الله عنه- أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يطرق الرجل أهله ليلاً. متفق عليه.

وما أبدع تلك الصورة التى تحكيها إحدى الزوجات، فتقول: إن زوجى رجل يحتطب (يقطع الأخشاب، ويجمعه من الجبل، ثم ينزل إلى السوق فيبيعها، ويشتري ما يحتاجه بيتنا)، أحس بالعناء الذى لقيه فى سبيل رزقنا، وأحس بحرارة عطشه فى الجبل تكاد تحرق حلقى، فأعد له الماء البارد؛ حتى إذا قدم وجده، وقد نسفت متاعى، وأعددت له طعامه، ثم وقفت أنتظره فى أحسن ثيابى، فإذا ولج (دخل) الباب، استقبلته كما تستقبل العروس الذى عشقته، فسلمت نفسى إليه، فإن أراد الراحة أعتته عليها، وإن أرادنى كنت بين ذراعيه كالطفلة الصغيرة يتلهى بها أبوها. وهكذا ينبغى أن تكون كل زوجة مع زوجها. فعلى المرأة أن تتعرف الزينة التى يحبها زوجها، فتتحلى بها، وتجد فيها، وعليها أن تعرف ما لا يحبه فتركه إرضاء وإسعاداً له، وتحسس كل ما يسره فى هذا الجانب.

٤ - حق الاستئذان:

ويجب على المرأة أن تستأذن زوجها فى أمور كثيرة منها صيام التطوع، حيث يحرم عليها أن تصوم بغير إذنه، قال صلى الله عليه وسلم: (لا يحل لامرأة أن تصوم وزوجها شاهد (أى: حاضر) إلا بإذنه، ولا تأذن فى بيته إلا بإذنه) متفق عليه. وقال صلى الله عليه وسلم أيضاً: (ومن حق الزوج على الزوجة ألا تصوم إلا بإذنه، فإن فعلت جاعت وعطشت ولا يقبل منها) رواه الطبرانى. ولا يجوز للمرأة أن تأذن فى بيت زوجها إلا بإذنه، ولا أن تخرج من بيتها لغير حاجة إلا بإذنه.

عن ابن عباس وابن عمر قالا: أتت امرأة من خثعم إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقالت: إني امرأة أيم (لا زوج لي)، وأريد أن أتزوج، فما حق الزوج؟ قال: (إن حق الزوج على الزوجة: إذا أرادها فراودها وهي على ظهر بعير لا تمنعه، ومن حقه ألا تعطى شيئاً من بيته إلا بإذنه، فإن فعلت كان الوزر عليها، والأجر له، ومن حقه ألا تصوم تطوعاً إلا بإذنه، فإن فعلت جاعت وعطشت، ولم يُتَقَبَل منها، وإن خرجت من بيتها بغير إذنه لعنتها الملائكة حتى ترجع إلى بيته أو أن تتوب) البيهقي، والطبراني.

٥ - المحافظة على عرضه وماله:

يجب على المرأة أن تحافظ على عرضها، وأن تصونه عن الشبهات، ففي ذلك إرضاء للزوج، وأن تحفظ مال زوجها فلا تبدده، ولا تنفقه في غير مصارفه الشرعية، فحسن التدبير نصف المعيشة، وللزوجة أن تنفق من مال زوجها بإذنه. عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها - غير مفسدة - كان لها أجرها بما أنفقت، ولزوجها أجره بما كسب. رواه مسلم.

٦ - الاعتراف بفضله:

يسعى الرجل ويكدح؛ لينفق على زوجته وأولاده، ويوفر لهم حياة هادئة سعيدة، بعيدة عن ذل الحاجة والسؤال، والرجل يحصن زوجته بالجماع، ويكفيها مئونة مواجهة مشاكل الحياة؛ ولذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لو أمرت أحدًا أن يسجد لأحد، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، من عظم حقه عليها) رواه أبو داود، والترمذي، وابن حبان.

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم النساء أن يجحدن فضل أزواجهن، فقال صلى الله عليه وسلم: (اطلعتُ في النار، فإذا أكثر أهلها النساء؛ يكفرن العشير، لو أحسنت إلى إحداهن الدهر، ثم رأت منك شيئاً، قالت: ما رأيت منك خيراً قط) رواه البخاري. ولا يخفى على الزوجة عظم فضل زوجها عليها، فعليها أن تديم شكره والثناء عليه؛ لتكون بذلك شاكراً لله رب العالمين.

٧ - خدمة الزوج:

الزوجة المسلمة تقوم بما عليها من واجبات، تجاه زوجها وبيتها وأولادها وهي راضية، تبتغى بذلك رضا ربّها تعالى، فقد كانت أسماء بنت أبي بكر تخدم زوجها الزبير بن العوام -رضي الله عنه- في البيت، وكان له فرس، فكانت تقوم على أمره. كما كانت فاطمة -رضي الله عنها، بنت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- تقوم بالخدمة في بيت علي بن أبي طالب زوجها، ولم تستنكف عن القيام باحتياجاته، ولما طلبت من رسول الله صلى الله عليه وسلم خادماً يعينها على شئون البيت، ولم يكن ذلك متوفراً، أمرها الرسول صلى الله عليه وسلم بأن تذكر الله إذا أوتت إلى فراشها، فتسبح وتحمد وتكبر، فهذا عون لها على ما تعانیه من مشقة.

وهذا الحق من باب الالتزام الديني، وليس حقاً قضائياً، وعلى هذا نصّ الشافعي وأحمد وابن حزم وغيرهم.

الاحترام بين الزوجين

الزواج مؤسسة وشراكة بين طرفين تنتج عنها علاقة إنسانية رائعة التكوين بين رجل وأمرأة أساسها الحب والمسؤولية والتفاهم والتواد وإداء الواجبات والالتزام بالوفاء بالحقوق لكل طرف منهما على حسب ما قال الله ورسوله، ولثمرة تلك العلاقة الكريمة بينهما وهى الأولاد.. وهم جيل المستقبل والطبعي أن يكون الزوجان سعيدين معاً، متعاونين دائماً، يحرصان على بيت الزوجية قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: -(أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمُسْكَنُ الْوَاسِعُ، وَالْجَارُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الْهَيَّءُ). رواه ابن حبان فى صحيحه، ولكن متى يكره كل من الزوجين هذه المؤسسة وهذا البيت وما فيه ومن فيه، ولماذا تتوتر العلاقات وتنشر الخلافات؟! ينقصه عنصر كبير جداً. لبقاء البيت سعيداً وهو:- الاحترام.

متى يجب الزوجان مؤسستهما الزوجية، ويتمنيان أن لا يفارقهما؟

يكون ذلك إذا توفر هذا العنصر المهم لنجاح هذه المؤسسة الزوجية إلا وهو الاحترام بينهما، فالإنسان يحب أن يحترم، ويجب من يحترمه، وذلك لأن الاحترام؛ حاجة نفسية للإنسان، فكما يحتاج الإنسان إلى الحب والطعام والشراب، فكذلك هو يحتاج إلى احترام ذاته وعدم إهانته وتحقيره، وعند إحترام الزوجين لبعضهما تظهر هناك علامات واضحة جلية.. حثنا عليها ديننا الحنيف.. وقبل أن أتكلم عن علامات الاحترام يجب الالتزام بهذه الخطوة المهمة التى علمنا إياها ديننا الحنيف.

وبالبداية في المؤسسة الزوجية يجب أن يعرف كل طرف مسؤوليته وتوضع النقاط على الحروف حتى تتضح الأمور للطرفين فلا يسيطر طرف على الآخر:

أ- إعطاء الزوج قوامته على الزوجة وعلى منزله وهذا بداية الاحترام وهذا أمر من الله جل جلاله؛ كما قال الله تعالى (الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ) النساء (٣٤).

ب- معرفة نظام المؤسسة الزوجية: إن الزوج هو رئيس العائلة، الأب يحمي النظام في المنزل، وبين أفراد العائلة، والزوجة صاحبة حقوق متساوية معه والأم، تحل آلام العائلة، والمنزل، وضوائقها، وتزيل الخلافات، والخصومات، بل وتلين، وتحل الأزمات وما يمكن أن يظهر في أي بيت مما يعكر صفوة. لأن الأم هي مصدر الحنان والركة والعطف ولها قدرة ربانية على تلطيف الجو برقتها وأنوثتها وتلين كل صلب.

إذا تم الاعتراف بهذا النظام، هذا أساس بناء الاحترام بين الزوجين. والاحترام واجب من كلا الطرفين ولكل منهما، ونضرب مثلاً في ذلك وهو حبينا محمد عليه الصلاة والسلام، عندما جاءته زوجته السيدة صفية تزوره في اعتكافه في العشر الأواخر من رمضان، فتحدثت عنده ساعة ثم قامت لتذهب، فقام النبي عليه الصلاة والسلام معها ليودعها إلى الباب، وفي رواية أخرى أنه قال لها: لا تعجلي حتى أنصرف معك، وكان بيته في دار أسامة فخرج معها. (رواه البخاري ومسلم).

لماذا عدم الاحترام؟

لعل هناك مفاهيم موجودة لدى الزوج أثرت في علاقته مع زوجته، وقد يكون قد اقتبس هذه السلوكيات والمفاهيم الخاطئة من بيئته أو طريقة تربيته أو من قراءاته، فقد يولد الرجل في بيئة معينة، فيشاهد والده يهين أمه بالألفاظ أو التصرفات، وكذلك الحال بالنسبة للزوجة فيتأثران تربوياً، فإذا تزوج أحدهما بدأ يمارس الدور نفسه الذي شاهده في بيته من عدم احترام الطرف الثاني، أو قد تكون الزوجة تحب أن تفرض سيطرتها على زوجها من خلال عدم احترامه وإهانته أو قد يكون متديناً

وقد فهم بعض النصوص الشرعية فهما خاطئاً كحديث ((خلقت المرأة من ضلع أعوج))، أو أن يستدل بالأثر ((شاوروهن وخالفوهن))، وهذه كلها تدفع لعدم الاحترام إذا أساء الرجل فهمها وتطبيقها.

أحياناً قد يكون عدم الاحترام ردة فعل من طرف تجاه الآخر لكونه لا يحترمه، وأننى أعرف قصة أخرى طلبت الزوجة فيها الطلاق بسبب عدم احترام زوجها لها، فالاحترام إذن حاجة أساسية لدوام استمرار الحياة الزوجية وزيادة المحبة فيها.

مجالات الإحترام بين الزوجين:

أن الاحترام هو قيمة كبيرة بحد ذاتها سواء وجد الحب بين الزوجين أو لم يجد، فما هو شكل الاحترام وماهى مجالاته وكيف يعبر عنه الزوجين:

- احترام الحياة الزوجية بكل معانيها وموathيقها وقيمتها وحقوق وواجبات كل من الزوجين.

- احترام متبادل للعادات والتقاليد والقيم والموروث العائلى لكل من الزوجين.

- احترام متبادل لمشاعر وأحاسيس الآخر حيث يبقى كل منهما بحاجة لمراعاة أحاسيسه ومشاعره بالكلمة الدافئة الطيبة والتعبير عن خلجات النفس والابتعاد عن الاسلوب الجارح والنظرة بازدراء وعدم الاهتمام بمشاعر واحاسيس الآخر قد يؤدى ذلك الى البغضاء.

- احترام الحوار بين الزوجين حيث يفضى عليهما سهولة وديمومة التواصل بينهما الذى هو أساس التقارب فالحديث والنقاش وابداء الاراء ووجهات النظر حول جميع القضايا سواء ما يتعلق بالشؤون الاسرية أو الامور الحياتية بشكل عام أو الشخصية خاصة، فالحوار يحتاج الى درجة عالية من الاحترام والتعذيب بالتعبير سواء بالكلمة أو الاشارة أو الايحاء كذلك الابتسامة وتقبل الرأى الآخر دون استخدام ألفاظ غليظة أو الاستهزاء بالرأى المخالف أو الغضب أو الاهانة.

- قد يكون لكل من الزوجين خصوصياته أو أسرارته التي يرغب بالاحتفاظ
بها من دون المساس بالقواعد الأساسية للحياة الزوجية والتأثير السلبي على أي
منهما، فإن احترام ذلك يضيف على الزوجين مشاعر ود واحترام لا يمكن تجاهله من
قبل الطرفين.

- احترام الهوايات والاهتمامات الخاصة بكل منهما بل يجب تشجيع كل منهما
للآخر على ضرورة ممارستها والتمتع بها ما دامت ليس لها تأثير سلبي على حياتهما
الزوجية ولا تعيق عمل أي منهما وفي حالة تأثيرها سلباً فأسلوب الاقتناع والتفاهم
هو الذي يجب ان يسود وليس العكس.

- لكل من الزوجين أهدافهما وطموحاتهما الخاصة بهما، فعلى الطرفين احترام
ذلك والمساعدة أو المساهمة لتحقيقها بدلاً من الاستخفاف منها أو وضع العراقيل
حتى لا تتحقق.

- ان صلة الرحم مسألة في غاية الأهمية حيث يبقى كل من الطرفين على صلة
وطيدة بأهله وبقرابته فعلى الزوجين احترام علاقة كل منهما بأهله وأقربائه والمساهمة
في تعزيز هذه الصلة كقيامهم بزيارات مشتركة للأهل وإداء الواجبات الضرورية في
بعض المناسبات، دون التأثير على علاقتهما كزوجين في أمورهم الخاصة.

ان هذه بعض من مجالات الاحترام المتبادل بين الزوجين وصورة واضحة لكيفية
الاحترام وممارسته كأسلوب للحياة.

علامات الإحترام بين الزوجين:-

كيف نعرف أن هذين الزوجين يحترمان بعضهما:-

أولاً: النظر والاستماع:

لغة العيون وما أهميتها للزوجين لبث هذه الشعور الجميل للإحترام والمحبة
وهذا

ماوجهنا ديننا الخفيف عليه والإستماع؛ والرضا من وعن الطرف الآخر؛ وبث

شعور الرضى مهم جداً..والإستماع والإنصات للطرف الآخر عند الكلام.. قال الله تعالى: (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ)البقرة٢٨٨. وكما قال صلى الله عليه وسلم:- عن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قيل: يارسول الله أى النساء خير؟ قال: (التي تسره إذا نظر؛ وتطيعه إذا أمر؛ ولا تخالفه فى نفسها ولا ماله؛ بما يكره)رواه الحاكم. وأعنى أن ينظر أحدهما إلى الآخر أثناء حديثه إليه، وأن يحسن الاستماع إليه، فإذا تحقق ذلك، تحقق الاحترام لذات الآخر.

والطاعة من الزوجة للزوج من غير معصية الخالق؛ كما أمرنا ديننا الحنيف وخضوع الزوجة للزوج هذا له سحر عظيم لتلين قلب أقسى زوج وزيادة محبته وإحترامه فى قلبه لها.والله هو الذى خلقنا وهو أعلم بنفسياتنا ومطالبها(سبحان الله) ومعاملة الزوج (ند..بند) تفقد الاحترام بينهما وينتهى هذا التكوين الرائع وتنفرد الأسرة..أو يدب النزاع.

ثانياً: الاستجابة للمشاعر:

أى أن يشارك كل طرف الآخر مشاعره فى أحزانه وأفراحه، فإن هذا من علامات الاحترام، أما لو تركه لوحده فى مشاعره، فإن الطرف الآخر يستنتج من ذلك عدم اهتمام الآخر به أو بمشاعره وعدم تقديره أو احترامه.

مثال:-

لو شوهد فى عيني أحد الطرفين أثر الحزن أو الألم أو القلق وهذا واضح فى صورته حتى لو لم يتكلم أو أفصح عن ذلك؛ ولم يسأل عنه وبدأت على الطرف الآخر مشاعر الفرح والسرور...!!! هذا من قلة الاحترام والاهتمام بالشخص وديننا الحنيف أمرنا بمشاركة الناس بأفراحهم وأتراحهم؛ فكيف بالأزواج والزوجات. أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: -(المُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ، مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (رواه البخارى ومسلم. أما مشاركتهما لبعضكما فى الفرح والترح تدخل السرور فى القلوب وهذا من دلائل وجود الإحترام.

ثالثًا: الدفاع عن الطرف الآخر في وجوده وغيابه:

نعنى به دفاع أحد الزوجين عن الآخر أمام أهله أو أصحابه إذا تحدثوا عنه بسوء أو منقصة، فإن هذا التصرف الدفاعي يعطى له شعورا باحترام العلاقة الزوجية القائمة بينهما. وإحترام كل منهما الآخر هذا ما علمنا ديننا الحنيف قال صلى الله عليه وسلم: (من ذب عن عرض أخيه بالغيبة؛ كان حقًا على الله أن يعتقه من النار) رواه أحمد.

رابعًا: أدب اللسان واليد:

أى أدب اللسان واليد في التعامل مع الطرف الآخر وعدم الاستهزاء بشكله أو تصرفاته أو لباسه، وعدم ضربه أو تحقيره أو شتمه، فإن هذه التصرفات تؤثر في العلاقة الزوجية سلبيًا وتهدم بنيان الأسرة، وتزيد من الكراهية بين الزوجين، وأنه دليل على عدم احترام ولقد نهانا ربنا جل وعلا عن كل هذا في هذه الآية الكريمة:- قال الله تعالى:- (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا) الحجرات ١١. وكذلك نهانا ديننا الحنيف عن الإهانة بالضرب للوجه لأنه من التحقير للإنسان وقلة الاحترام، كما ورد أنه جاء معاوية بن حيدة -رضى الله عنه - إلى النبی صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ماحق زوج أحدنا عليه؟ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (تطعمها إذا أكلت وتكسوها إذا أكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت) رواه أحمد.

وكذلك حثنا ديننا على الكلام الطيب اللطيف، كما قال صلى الله عليه وسلم:- (اتقوا النار ولو بشق تمرة، فمن لم يجد فبكلمة طيبة) متفق عليه. والكلام الطيب الرقيق بين الطرفين ينمى المودة والإحترام بين الزوجين، ويستبدل عن ذلك (الحوار الزوجي الهادف).

خامسًا: التربية:

ونعنى بها تربية الأبناء وتوجيههم نحو احترام الوالدين، فمثلا إذا دخل الابن، يقول له والده: هل قبلت رأس أمك؟ فإن مثل هذا التصرف يعطى للأم الشعور بالاحترام، وكذلك تفعل الأم مع أبنائها تجاه والدهم.

إذ وجدت الخطوات السَّابِقة إذاً يوجد احترام بين الزوجين وهذا هو سر
السعادة الزوجية والذي ينتج عنه الروابط الخفية الفولاذية القوية التي تجعل
الزوجين لا يستغنيان عن بعضهما وبه يزيد الحب والرحمة والمودة بحول الله
وقوته، قال الله تعالى: (وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً) الروم ٢٢.

* * *

مفاتيح التفاهم بين الزوجين

هناك عدة فوارق بين الرجل والمرأة من أهمها اختلاف اللغة بين الجنسين، فلغة الرجل تترجم أفكاره وطموحاته وتهدف للعمل والإنجاز ولغة المرأة تترجم أحاسيسها ومشاعرها وتهدف للحب والاحترام بمعنى أن تتكلم بعاطفتها رغبة في الحب بينما الرجل يتكلم بعقله رغبة في النجاح، وتختلف نظرة الرجل عن المرأة في أغلب الأمور فكل منهما له نظرة تتفق وطبيعة تكوينه وأصل خلقته ويؤكد على أن هذا الاختلاف هو أحد أهم أسباب التنافر وحدوث المشاكل بين الزوجين.

فجهل أحدهما بلغة الآخر يمنع كليهما من الوصول لصاحبه ويحول دون التفاهم بينهما.

فالرجل حينما يعود إلى بيته محملاً بالأغراض التي يحتاجها البيت كأنه يقول لزوجته وأولاده رسالة مفادها أنني أحبكم ولذلك فإنني أهتم بكم.. بعض النساء لا يفهمن ذلك! فالرجل يقول لزوجته أحبكِ ولكن ليس بلسانه إنما بأعماله، ولكن تريدها دائماً بكلماته ونظراته ولمساته لا بأعماله فحسب.

و حينما تتدخل في شؤون زوجها الخاصة والعامة وتقدم له النصيحة إنما تريد أن تقول له أحبكِ لذلك أهتم بكل شؤونك، لكن الرجل لا يعجبه ذلك فهو السيد الخبير بكل الأمور ويفهم النصائح من زوجته على أنها تسلط ونوع من أنواع الوصاية عليه وهي ليست كذلك.

وعلى الرغم من الفوارق السيكلولوجية والجسدية بين الزوجين إلا أنه لا بد من

الوصول إلى لغة مشتركة للتفاهم بين الزوجين تنير دربهم للوصول للسعادة الزوجية، ومن مفاتيح التفاهم بين الزوجين ما يأتي:

١- الحوار:

يعتبر الحوار هو أهم مفتاح للتفاهم بين الزوجين، وركن من أركان الحياة الزوجية وبدونه يفقد الزواج مذاقه الحلو الذي يلون الحياة بطعمه المميز، وتعطيل لغة الحوار بين الزوجين يؤدي إلى الملل وتفاقم المشكلات فيجب أن نجد أولاً الحوار الهادف الواعي ونتعلم آدابه وأصوله حتى نصل إلى هدفنا المنشود وهو عدم تشتيت الكيان الأسرى كما يجب علينا قبل أن نتعلم كيف نتحاور نتعلم كيف نصت فالإنصات فن يجب أن يتقنه الزوجان.

٢- الاحترام:

فالإنسان يحب أن يُحترم، ويجب من يحترمه، وذلك لأن الاحترام حاجة نفسية للإنسان، فكما يحتاج الإنسان إلى الحب والطعام والشراب، فكذلك هو يحتاج إلى احترام ذاته وعدم إهانته وتحقيره، فما بالنزواجين، فالاحترام بينهما سر من أسرار السعادة الزوجية ويعتبر من أولويات الحياة الزوجية واستمرارها ومن علامات وجود الاحترام بين الزوجين كما ذكرنا سابقاً: الإنصات، بث الشعور بالرضا، المشاركة في المشاعر المفرحة والمحنة، الدفاع عن الطرف الآخر في وجوده وغيابه، عدم النقد وخاصة أمام الآخرين وغير ذلك كثير.

٣- الواقعية:

أن نتحلّى بالواقعية ونكون على علم ودراية وثقافة أنه لا يوجد أسرة أو بيت يخلو من المشكلات أو سوء التفاهم ولكن بدرجات متفاوتة فنحاول أن نعرز داخلنا حب المثابرة والصبر ونتقبل الآخر كما هو ونحترم مشاعره وخصوصياته ونعلم أن لكل منا مناطق يحظر الاقتراب منها ولكل منا بيئة مختلفة وطبع أكثر اختلافاً فيجب أن نراعى ذلك كثيراً عندما نريد أن نوجد التفاهم بيننا.

٤- عدم تدخل طرف ثالث:

إنَّ الحياة الزوجية ستكون مبنية على التفاهم واحتواء كل المشكلات ما دام التفاهم بين الزوجين دون تدخل من طرف ثالث. لأنَّ التدخل (غالبًا) ما يعكر الحياة ويجعل الحلول صعبة المنال نعم، قد تستشيران أهل العقل والخبرة وتستفيدان من تجارب غيرك، لكن لا تسمحا لأحد أبدًا أن يتدخل في حياتكما وعلاقتكما ببعض، فلا أختك ولا أخوك ولا والدك ولا والدتك يحق لهم ذلك، وإنما يقف دورهم عند بذل النصيح لك.

التفاهم هو مفتاح السعادة بين الزوجين، فالعلاقة بين الزوجين تبدأ قوية دافئة مليئة بالمشاعر الطيبة، والأحاسيس الجميلة، وقد تفر هذه العلاقة مع مضي الوقت، وتصبح رمادًا لا دفء فيه ولا ضياء. وهذه المشكلة هي أخطر ما يصيب الحياة الزوجية، ويُحدث في صَرحها تصدُّعات وشروخ، وعلى الزوجة أن تعطي هذه المشكلة كل اهتمامها لتتغلب عليها، حتى تكون علاقتها بزوجها علاقة تواصل دائم، وحب متجدد.

ولكى نسعد ونصبح متفاهمين يجب أن ننتبه للفروقات التي بيننا ونعلم أن لكل منا تركيبتها الخاصة لكي تسير بنا سفينة الحياة في حب وهناء.

البرود العاطفى

ثمة أسئلة كثيرة تنطلق من شفاه الزوج أو الزوجة: لماذا يعاملني زوجى أو لماذا تعاملنى زوجتى، بجفاء، وبرود، بالصمت، تجاهل، لماذا العبوس والجمود وعدم الإفصاح عن المشاعر؟..

هذه الأسئلة التى تدور فى أذهان المتزوجين، ونؤكد أن البرود العاطفى بمثابة جليد ربما يعترى الحياة لزوجية ويتم إذابته بالابتسامة.

إن الله قد حدّد الغاية الأسمى من الزواج، حيث قال تعالى فى محكم آياته: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة) الروم (٢١)، وهذا يتحقق من خلال سلوكيات الزوجين المتمثلة فى:

١ - ليس الحكمة بإعطاء الطرف الآخر من دون حسابان، بل بالكيفية فى إعطاء الآخر ما يحتاجه فعلاً، وهذا ما يغيب عن الكثير من الزوجات والأزواج فى إعطاء الآخر على طريقتة من دون أن يفكر بالكيفية الملائمة المرضية للطرف الآخر.

٢ - الابتسامة فى وجه المؤمن صدقة، فهاذا سيكون مفعولها بين الزوجين، من المسلم به أن الابتسامة تعطى جواً من الودية بين الزوجين.

٣ - التعاطف والاحترام بين الزوجين يأخذ بالعلاقة الزوجية نحو الود والمحبة.

٤ - العمل بما يريده الطرف الآخر وعلى وجه العموم:

هذا ما يريده الزوج من زوجته: العطاء، الأنوثة، الحنان، والتقدير.

هذا ما تريده الزوجة من زوجها: الاستماع لها، يطرب أذنها بالكلام الطيب، الحنان، والتقدير.

وهنا أحب أن أوضح بعض ردود الفعل التى يجب ان تصدر من أحد الطرفين فى المواقف الآتية:

أ- عند حدوث اختلاف:

لو حدث اختلاف فى وجهات النظر كيف يتصرف الزوجان مع بعضهما؟ الاختلاف لا يفسد للود قضية، نختلف فى الآراء، فأنا لى وجهة نظرى الخاصة بناء على ما أعرف وأرى (خبراتى)، وهى لها وجهة نظرها الخاصة بناء على ما تعرف وترى (خبراتها). لكننا فى الوقت ذاته نتفق على الحب والاحترام فى ما بيننا.

ب- الجفاء العاطفى:

عند حدوث البرود العاطفى أن يكون التصرف كالاتى:

- أول تصرف سليم سيكون المبادرة بالتغيير، أى عدم انتظار مبادرة الطرف الآخر حتى لا يمر الوقت ويزيد اتساع الفجوة (الحاجز) بين الطرفين.

- فتح باب الحوار الذى هو لغة التواصل البشرى مع أى كان، فما بالك بشخصين يعيشان تحت سقف واحد بينهما شراكة هى الزواج!، كيف تستمر هذه الشراكة من دون حوار لفهم الآخر والتكيف معه؟!، حين يفقد الزوجان الحوار تصل العلاقة الزوجية لمرحلة العبء بمعنى أن الزوجين يؤديان مهامهما الزوجية من باب الواجب فقط من دون رغبة أو شعور مما يجعلها عبئًا على كاهل الطرفين.

ونشير إلى خصائص الحوار بين الزوجين كالتالى:

١- أن يكون الحوار إيجابيًا يبحث عن الحل وليس إصااق الخطأ بالآخر.

٢- احترام الرأى الآخر وإن كان مخالفًا.

٣- تخير الأوقات المناسبة للحوار.

٤- تخير المواضيع المناسبة للحوار، فليس الحوار قائمة باحتياجات المطبخ أو الأولاد، بل الحوار المفتوح ربما يكون حول حدث أو شيء معين، أو إبداء الرأي حول موضوع ما، أو حول العلاقة الخاصة هل هو/ هي يعطى الطرف الآخر بدرجة الإرضاء أم لا؟، وهل هناك أشياء معينة يود الطرف الآخر عملها له، وهكذا، هذه أمثلة بسيطة لبعض الحوارات الزوجية المهمة.

٥- إعطاء الطرف الآخر وإشعاره بالاحترام والتقدير خلال الحوارات حتى تكون هناك رغبة بالاستمرار والتجاوب مع الآخر.

٦- البحث عن شيء أو اهتمام مشترك بين الطرفين يبقيهما على تواصل واتفاق.

ج- فنون الاعتذار:

ليس هناك امتهان بين الزوجين، لا نريد التفكير أن هناك متضرراً من الاعتذار لأن هذا النوع من التفكير هو ما يعقد الأمور ويخلق الحواجز بين الطرفين. أحياناً يعتذر أحد الطرفين للآخر رغم أنه لم يخطئ مما يجعل الآخر يدرك خطأه ويكون عَلم الطرف المخطئ على الاعتذار ونبهه على خطئه بهدوء، وهذا فن من فنون الاعتذار، كما أن قبول الاعتذار هو تقدير للآخر، لكن يظل السؤال الأهم: لم نخطئ ثم نعتذر؟!

* * *

الفروقات النفسية بين الزوجين فى طريقة الحوار

فى كثير من الأحيان تحدث الأخطاء بين الزوجين بسبب طريقة الحوار، وموضوع الحوار هو موضوع أساسى للحياة الزوجية، وحتى يكون الحوار ناجحاً يجب أن أعرف وأن أفهم الطرف نفسياً وتوجد فروق نفسية بين الزوجين فى طريقة الحوار وهى كالآتى:

١- الرجل لا يتكلم ولا يتحاور إلا لهدف معين، فهو لا يقصد الحوار بذاته وليس الحوار لديه هو الغاية وإنما هو يريد أن يوصل إليك معلومة معينة أو أنه يريد أن يأخذ منك معلومة معينة أيضاً تأكدى تماماً أنه لا يقصد من خلال الكلام التسلية العشوائية لأن الحوار بالنسبة للرجل هو طريق للتواصل بالكلام مع رجل آخر وليس مع المرأة، بينما المرأة تستطيع الحوار مع الرجل ومع مثيلاتها من النساء.

٢- أحياناً يكون الرجل يحترم زوجته جداً فيمرّر تسمية خفية فيقول (الله يعطيك العافية والله إنت تعبانة كثير مع الأولاد وفى البيت) هذه ربما تكون عند بعض الرجال تمرير ملاحظة بأنك مقصرة تجاهه لذلك يجب أن تنتبهى لفحوى كلامه وأن تلاحظى نفسك هل أنت مقصرة تجاهه؟

٣- تحدث المشاكل الزوجية بسبب أنك تتعاملين مع الزوج بطريقة الأنثى وكذلك هو يتعامل معك بطريقة الذكر، لذا يجب أن تتذكرى دائماً أنه هناك اختلافات عقلية وفكرية ونفسية واجتماعية بينكما ولقد أثبتت الدراسات على أن هناك اختلافات كثيرة بين الطرفين (وليس الذكر كالأنثى) وبالتالي تحدث

الصدامات والاختلافات بسبب هذا التباين، عند حدوث حوار بينكما لا تقولى له ما قصدك بهذا الكلام؟ ولكن قولى له أنت تقصد بكلامك كذا، حتى تصلى للهدف أو النقطة التى يريد أن يوصلها إليك.

٤- موضوع الحوار نحن بحاجة لأن نركز فيه على هدف الحوار.

٥- المنزل بالنسبة لمعظم الرجال هو المكان الذى لا يتوجب عليه الكلام فيه، فهو فى الأصل يكون تعبًا من الخارج ويكون قد استنفذ كل طاقاته فى الكلام فهو شعبان من قضية الأخذ والعطاء والجدل فالبيت بالنسبة له هو الراحة، فلما يأتى للبيت ولا يجد هذه الراحة فهو يريد الصمت والزوجة تريد أن تحدثه بما جرى معها فى يومها، فيبدأ يبحث عن حجج للزوجة للخروج من المنزل بحثا عن الراحة، لا تضغطى عليه بصمته تكلمى معه قليلا ولا تتضايقى إن وجدتيه هكذا.

٦- الرجل لا يستخدم الحوار إلا إذا أراد أن يستفسر عن أمور أو عن سبب مشكلة وقعت، فهو لا يتكلم إلا لهدف. تركيبة عقل الرجل أنه ينظر للأمور بكمية فهو ليس المبادر أبدا بينما النساء ينظرن للجزئيات وبالتالي هى عملية تكامل بين الطرفين.

٧- يجد الرجل صعوبة فى التعبير عن مشاعره تجاه زوجته، فهو يتحدث بينه وبين نفسه عن إيجابيات زوجته ولكنه لا يبوح بذلك، وهذه طبيعة فى الرجل وليس نتيجة لطريقة التربية، وكما قلنا سابقا كونى أنت المبادرة فالرجل معطاء عندما يطلب منه، فإذا كنت منزعة من عدم كلامه حاولى أنت أن تمدحيه وأنت تبرزى بعض الكلمات من باب الدعابة.

٨- تشعر النساء بقيمتهن الذاتية من خلال المشاعر وهى عكس الرجل فعندما يملأها الرجل بالمشاعر تشعر بالدعم وهو الأساس لديها وهو نوع من الامتنان ونوع من الدافع لاستمرارها فى عملها، والأصل فى الرجل هو عدم التعبير فإذا مدح الزوجة أو عبّر عن مشاعره فليس ذلك تمثيلا فهو يشعر أنه تستحق ذلك وإن لم يكن هذا من قلبه وصادقا فى أحاسيسه فهو لا يستطيع أن يقوله، لأنه إن لم تكن

تستحقه ربما يقول في نفسه لماذا أمدحها وتكبر على؟!، وهناك من النساء من لا تسمع كلمة مديح من زوجها ولكنه عندما يجتمع بأصحابه يبدأ بمدحها بوجودها أو من ورائها دون أن تعلم وهذا يكون سببه هو أنه يريد أن يفخر بها أمام أصدقائه ويتباهى بأنه رجل ناجح في حياته وهو نوع من المديح لنفسه، أما إن كان الرجل يمدح زوجته في البيت فمعناها أنه صادق في مدحه أمام الغير، قد لا يبوح الرجل بمشاعره وخصوصا إن كانت الزوجة عندها ثقة كبيرة بنفسها فهو باعتقاده أنها لن تتأثر بكلامه بما لديها من ميزات وأنها ليست بحاجة لهذا الكلام، لذلك الرجل إن كان راضيا عن زوجته ومرتاحا معها فهو سوف يمدحها، إنما المرأة المزعجة والتي تستقبل زوجها بالمشاكل وسوء المعاملة فهو بالتأكيد لن يبوح لها بأى كلمة، ونقول ما ضاع حق وراءه مطالب، فكما أنت تطالين بحقوق مادية طالبي بحقوقك المعنوية بلطف وحكمة وبكلمات مداعبة فهذا الأمر بما أنه مهم لك فاسعى لإنجاحه وللحصول عليه وتذكرى أن الرجل خلق من تراب فهو مخلوق من مادة بينما المرأة خلقت من ضلعه (أى من كائن حى) وهذا الذى يجعل الرجل عقلانى ويجعل المرأة عاطفية.

٩- الزوجة داخل المنزل تكثر الكلام وتتكلم في أمور شتى بل وعدة مواضيع في جلسة واحدة فهي تنتقل من حديث لآخر، ولذلك الرجل عندما يستمع يتشتت عن أساس الموضوع الذى كنت تتكلمين فيه وتريدين رأيه فيه، لذلك قد لا يعرف الزوج كيف يجيبك وعن أى موضوع تتحدثين فإرد عليك حينما تسأليه ما رأيك بالموضوع فيجيبك أى موضوع؟ وتبدأ هنا الخلافات وبأنك بذلت جهد في الكلام وهو كأنه غير مبالي بالموضوع بسبب طريقة جوابه لك، لذلك من المهم جدا أن تنتبهى لنفسك حددى المواضيع التى تطرحيها حتى لا تكونى مملّة، واجعلى الموضوع المهم لديك هو فى الحوار ولا تتكلمى بطريقة عشوائية (صفى مواضيعك)، أما المواضيع الأخرى الغير مهمة والثانوية فتكلمى بها مع امرأة مثلك (صديقة حميمة أو قريبة) بحيث يكون طرح المواضيع لحلها لا للغيبة، وانتبهى من أن تفضى كل شيء تملكينه أما ابتكت لأنها ممكن تتأثر فيك وتتأثر بتصرفاتك فتصبح

تتصرف تصرفات خاطئة بسبب ما ترميه على مسامعها، فأنت بالنسبة لها قدوة
وممكن أنها تنتقدك أكثر من أن توافقك.

الحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال ودى، فأقل شئ يزعجها ويعكر مزاجها
فهى لا تتعامل إلا من خلال راحتها النفسية لا العقلية، لذلك قد نرى أنه مهما كانت
حياتها مرتاحة ومستقرة وكل شئ تمام فإن أزعجتها الخادمة مثلا تتعكر ويتعكر
صفو حياتها.

* * *

طرق كسب السعادة الزوجية

يمكن تحقيق السعادة الزوجية بالتعرف على عوائق الحياة الزوجية، وعوامل فشلها وكيفية تفاديها. والتوكل على الله والشعور بمعيته، فذلك من أسباب النجاة. وقوة الإرادة، فإن علماء النفس المحدثون يؤكدون أن استخدام علم البرمجة العقلية أو الإيحاء الذاتى له أكبر الأثر فى تقوية الإرادة، تحويل الألم إلى سعادة، والمحنة إلى منحة؛ فالرضا بالقضاء والقدر هو الذى يحول الألم إلى سعادة، والاستغفار والدعاء، وكم من عائق للسعادة الزوجية قد زال بسبب الدعاء، وعلينا النظر إلى الأمور بغير تعقيد؛ فالتجارب تدلنا على أنه كلما سهلنا الصعب وبسطنا المعقد؛ كان الأمر سهلاً ميسراً، فلا نبالغ فى الوصف والشكوى، ولا نظلم تاريخ العلاقة الزوجية، وما انقادت الآمال إلا لصابر. وعلينا عقد جلسة مصارحة فى مكان مناسب، ووقت مناسب، ونفسية مهيئة للاستماع، وكلمات رقيقة بعيدة عن الاتهام والتشهير. فكم من مشكلة تم حلها وعلاجها بسبب جلسة مصارحة ووثام!، فكل شيء يمكن إخضاعه للمناقشة، وكما قيل: "الصراحة راحة".

الحب: القلب هو مصدر سعادتك، وليس البنك ولا المعدة. إن الكوخ الذى تضحك فيه المرأة خير من القصر الذى تبكى فيه. المرأة السعيدة هى من تجد رجلاً تحبه ويحبها. خير ما يكسب الرجل بعد تقوى الله - عز وجل.

بعض الطرق والأساليب لكسب السعادة الزوجية:

أخذت هذه الطرق والأساليب من المجربين والخبراء وعلماء النفس لكسب

السعادة الزوجية، ولا يعنى أنها قد حصرت فى هذه النقاط، بل هناك الكثير والكثير منها، ومن هذه الطرق والآاليب ماأتى:

١- تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

٢- عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعى التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

٣- لا تدع أى خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالى.

٤- تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضى المرتبط بامرأة أخرى، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

٥- ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.

٦- أعرب لزوجتك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة.

٧- حارب فى نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً بشوشاً طلق الوجه متفائلاً.

٨- إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٩- حاول دائماً حصر النزاع فى دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تغلت من يدك.

١٠- الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

١١- اغرس فى شريك حياتك الثقة فى نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

١٢- لا يكفى أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً فى زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.

١٣- النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

- ١٤- تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك في الحياة.
- ١٥- اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك.
- ١٦- الأخذ والعطاء.. تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانيًا تريد أن تأخذ أكثر مما تعطى، أو تأخذ كل شيء ولا تعطى شيئًا.
- ١٧- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها، والذي يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة في حياته.
- ١٨- لا تسارع باتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة، بل لنظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.
- ١٩- عش يومك ولا تفكر بهوموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرف في حدود إمكانياتك.
- ٢٠- عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.
- ٢١- لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهمًا وضروريًا في الحياة الزوجية.
- ٢٢- أعط القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.
- ٢٣- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.
- ٢٤- لا تعجل بصحيح ما تراه خطأ من شريكك في الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.
- ٢٥- لا بد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

٢٦- تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إخراج شريكك في الحياة.

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

٢٨- أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

٢٩- الحقوق المالية لا بد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهي من أكبر أسباب الخلاف.

٣٠- لا تشرك زوجك في كل أحرانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه في أفراحك.

٣١- احذري أيتها الزوجة صديقاتك اللاتي يتدخلن في حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصيح والإرشاد.

٣٢- أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباط به، وأنتك فخورة به وبشخصيته.

٣٣- تذكر حسنات زوجك عند نشوب أى خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسبك حسناته ومزاياه.

٣٤- اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك في الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح:-

- ما الذى يعجب كل منكما فى الآخر؟!

- ما الخبرات السعيدة التى مرت بكما؟!

- ما النشاط المشترك السار الذى تستمتعان به حقاً؟!

- ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!

- ماذا تنتظر من شريكك لشعر أنه يحبك ويقدرك؟!

- ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

٣٥- فى الخلافات الزوجية احذرى أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسرى زوجك.

٣٦- تهادوا.. تحابوا.. ليكون ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧- الزوجة الذكية هى التى تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضًا لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحيانًا يكون الوقت المناسب الذى تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقًا.. فكرى مرة وأخرى.

٣٨- كرامتى.. كبريائى.. كلمات للشيطان ينفث بها فى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهدًا أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!!

٣٩- لا تلغى وجود زوجك.. ولا تلغى وجود زوجتك.. فالشورى مهمة فى الحياة الزوجية، ولا بد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك فى الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

٤٠- لا تهرب.. ولا تهربى من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولا مانع من الهدوء قليلًا ثم العودة لحل الخلافات.

٤١- لا تضايقى زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولى التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سترك الزوج المنزل ويمضى إلى مكان آخر يستريح فيه.

٤٢- لا تبتعدى عن زوجك وتجعلى لنفسك قوقعة تجلسى فيها وحدك، ولكن شاركه بقدر الحاجة.

٤٣- إذا كنت امرأة عاملة فتذكرى أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولى التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤- لا تتجهمى إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كونى مثالا للترحاب

وحسن الضيافة والكرم، واعلمى أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥- أكرمى حماتك وناديتها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولى الاختلاف معها، واذكرى ابنها بالخير أمامها.

٤٦- الجار ثم الجار.. فقد وصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته فى الأفراح والأتراح، مما وصى به ديننا الحنيف.

٤٧- الاختلاف الدائم فى رأى يؤدى غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقى زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمى أن الطاعة فى غير معصية الله، وأنها فى المعروف.

٤٨- الهدوء الذى يحتاج إليه الزوج فى البيت يمكن أن تحصلى عليه عن طريق شغل الأولاد فى نوع من الألعاب الذى يحتاج إلى شحذ الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب.. وغيرها.

٤٩- أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعلهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأى شيء.

٥٠- اقرئى عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسنى تعامله وتتجنبى ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

٥١- كونى عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبى الآخرة كما تطلبى الدنيا.

٥٢- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة.

٥٣- سعادتك الزوجية لا تعنى خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعنى قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر فى العلاقة بينك وبين زوجك.

٥٤- احذرى الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم

يتعلمون أولاً بالقدوة والتقليد قبل أى شيء آخر؛ لأن هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.

٥٥ - لا تسمح لأحد بالتدخل في حياتك، ولا تكن أنت سبباً في ذلك فلا تحكى أسرار بيتك لصديق أو قريب.

الطريق إلى قلب الزوجة:

أيها الزوج الطريق إلى قلب زوجتك ليس صعباً بل هو في قمة السهولة، ما عليك إلا أن تطلع هذا السلم والذي يتكون من الدرجات الآتية:

١ - الإصغاء:

أهم مجاملة يمكن أن تعطيها للمرأة، فبالإصغاء تعطيها الإحساس بأنك مهتم بها وبأدق تفاصيل حياتها، فهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها، ومن خلال جلوسك معها واصغائك الجيد لها، يتولد إحساس عميق من التفاهم والتقارب، ومن جانبها بالامتنان لك.

٢ - التأييد:

تحلو للمرأة أن تشعر بأن زوجها ورائها دائماً، يساندها ويؤازرها ويحميها من أى موقف قد تتعرض له من وجهة نظرها فيعطيها ذلك الإحساس قوة وصلابة في مواجهة الأمور.

٣ - الإعجاب:

تعشق المرأة أن تشعر بأن زوجها معجب بها، بأسلوب تفكيرها مثلاً بأناعتها، بمهارتها في الطبخ والتنظيم بطريقة تصفيف شعرها، بذوقها في انتقاء العطور التي تضعها، بشخصيتها، بخفة الظل التي تتمتع بها بشجاعتها، بمستواها العلمي أو الثقافي.. فهي دائماً تنتظر من الزوج كلمة إعجاب وهمسة إطراء

٤ - الاهتمام:

حاول بقدر استطاعتك أن تظهر اهتماماً كبيراً بزوجتك وكأنها محور حياتك

فذلك يسعدها كثيرا ويعطيها إحساسا أكبر بالثقة في نفسها وذلك الاهتمام قد يتسع ليشمل الأشياء التي تهتم بها فتوجد بذلك اهتمامات مشتركة تقرب مسافة التفاهم بينكما.. وهذا بالقطع يحقق لها التوازن النفسى فى حياتها.

٥- ادفع بها للأمام:

كن دائما وراءها، لتشجعها على أن تكون هى الشخصية التى تحلم هى أن تكونها، بشرط أن تبقى أنت فى الظل، حاول أن تمتزج بها على المستوى العاطفى والعقلى والثقافى، وأظهر لها دائما ودا وتعاطفا واحتواء، فالمرأة مهما تكن قوية الشخصية، فهى تسعد بأن تجد زوجها يحتويها، ويحميها.

* * *

همسات فى أذن الزوج

قد ينشغل الزوج فى زحمة الحياة عن زوجته التى تتمنى لو تحظى بجزء من وقته واهتمامه ليعود الدفء الى قلبها وجوارحه، فكيف لزوج ان يسحر قلب زوجته ويجعل الحب لديها متاججا؟

ايها الزوج الكريم بعد أن صعدت السلم أريد أن اهمس فى إذنك هذه الهمسات ستساعدك على جعل قلب زوجتك متاججا بحبك:

- ١- تعود على الإنصات لها وتوجيه الأسئلة.
- ٢- لا تمل مشاكلها بل تعاطف معها.
- ٣- أجلب لها الورود فى المناسبات الخاصة.
- ٤- امدح مظهرها.
- ٥- صدق مشاعرها عندما تكون حزينة.
- ٦- إذا تأخرت عنها اتصل بها وأعلمها بالأمر.
- ٧- إذا طلبت مساندتك لها فى موقف ما أجب بنعم أو لا دون أن تشعرها أنها أخطأت فى طلبها.
- ٨- عندما تجرح مشاعرها تعاطف معها واعتذر وأصمت ولا تقدم الحلول والتفسيرات.
- ٩- إذا أردت الاختلاء بنفسك أعلمها بذلك وأبلغها أنك تريد بعض الوقت للتفكير بأشياء تخص عملك.

- ١٠ - بعد عودتك إليها اعترف لها بما يضايقك بطريقة لا تجعلها تشعر أنك تلومها ولا تجعلها تذهب خيالها بعيدا.
- ١١ - عندما تكلمك انظر إليها واطرك المجلة أو الصحيفة وأخفض صوت التلفاز وأعطاها كامل انتباهك
- ١٢ - عندما تخرج اسألها إن كانت تريد شيئاً.
- ١٣ - اتصل بها وأنت في العمل لتطمئن عليها.
- ١٤ - تعطر بالعطر الذي يعجبها وكن نظيفاً وأنت معها.
- ١٥ - لا مانع أن تدلها أمام الآخرين.
- ١٦ - أمسك يديها وتلمسها بحنان.
- ١٧ - اختر مطاعم للعشاء ولا تلقى مسؤولية الاختيار عليها.
- ١٨ - اهتم بها عندما تكونان مع الآخرين.
- ١٩ - اهتم بها أمام الأطفال الصغار إن كانوا أولاد أختك أو أخيك واجعلها تشعر أنها أولى اهتماماتك.
- ٢٠ - اكتب لها كلمات حب في المناسبات الخاصة.
- ٢١ - تحدث معها عن ما تحب.
- ٢٢ - افتح لها الباب قبل الدخول للسيارة.
- ٢٣ - أنصت إليها وهي تتكلم انظر إلى عينيها
- ٢٤ - لا تجب على الهاتف وأنت معها تبادلان كلام الحب.
- ٢٥ - تمشي معها بين وقت وآخر فالمشي تحت سقف السماء يجدد الحب.
- ٢٦ - أخبرها أنك اشتقت لها عندما تبتعد عنها.
- ٢٧ - اجعلها حبيبتك وأختك وأمك وزوجتك وعشيقتك وأم لأطفالك. اجعلها أسعد إنسانة في الوجود.
- ٢٨ - استمع لزوجتك امنحها قلباً وأذنًا صاغية امنحها شيئاً من وقتك حتى لو كانت تتحدث في أمور لا تهتمك فمشاركتك لها بالاستماع سيوصلها إلى التحدث عن اهتزاز مشاعرها نحوك وقد يصفوا الجو ويزول التوتر.

- ٢٩- أحذر من التفريط بيوم إجازتك دون أن تقضى جزءاً منه على الأقل معها. لا تشعرها بأولية أصدقائك في حياتك فالأولية يجب أن تكون لشريكة حياتك
- ٣٠- كن متواصلاً معها هاتفياً إذا طالت ساعات خروجك من البيت سواء في العمل أو لأى سبب آخر. أشعرها بالاهتمام عن طريق الكلمة الحلوة والسؤال عنها
- ٣١- تذكر المناسبات التى تهمها فهى فرصة لتقديم الهدية والخروج لأحياء حياتكما فى جلسة هادئة. فهذه المناسبات تجدد النبض فى مشاعر قد تغفل أنت عنها
- ٣٢- أظهر احترامك وحبك لها أمام أسرتيكما فهذا يدعمها نفسياً ويعزز شعورها باحترامك أيضاً. واحرص على التواجد معها فى زيارتك العائلية للأسرتين
- ٣٣- احذر من تكرار مفاجأتها بدعوات لا تكون مستعدة لها حتى لو كان المدعوون من أفراد أسرتك حاول دائماً أن تجعلها مستعدة ولا تربكها بأى طلب
- ٣٤- تودد لها دائماً فى المنزل وخارجه بالكلمات الحلوة التى تنوع بيت الغزل والثناء والشكر فالكلمة الحلوة شجرة لا يسقيها إلا استمرارك عليها
- ٣٥- شاركها من حين لآخر بعض الأعمال المنزلية فحتى مع وجود خادمة فى المنزل هناك أمور لا بد أن تقوم بها ربة المنزل شاركها وعاونها فمشاركة واحدة فى الأسبوع أو حتى فى الشهر تمنحها القدرة على المواصلة فى إحساس مفعم بالأمثال لك.
- ٣٦- أحذر من إثارة غيرتها من تكرار مديح نساء أخريات حتى لو كنّ نجمات السينما التى تعرف مسبقاً أنك لن تصل إليهنّ ولكن هذا إذا تكرر سيفقدها احترامها لك وثقتها بنفسها امنحها احترامك وحبك دائماً.
- ٣٧- فاجئها بمفاجأة سارة من حين لآخر وذلك لتجنب الوقوع فى الروتين اليومى فالمفاجأة تضيف على العلاقة عامل الاثارة والتشويق.
- ٣٨- كن حنوناً ودليلاً فلا شئ يأسر قلبها مثل العناية بها وتلبية رغابتها ضمن المعقول.

٣٩- كن انيقاً فذلك يدل على ذوقك الرفيع.

٤٠- أشعرها باهميتها عندك ولا تهملها.

فحين تشعر بحبك وإخلاصك لها، سوف تجعلك أسعد مخلوق على وجه الأرض.

* * *

نشوز الزوج

أمر الإسلام بحسن العشرة بين الزوجين وحث على التسامح والعفو والتواد والتراحم بينهما، قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْتَكِرُونَ) سورة الروم ٢١. فالزوج لا يجد راحته ولا سعادته إلا في بيته، وكذا الزوجة، عن عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا النَّجَاةُ؟ قَالَ: (امْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ). أخرجه أحمدو "الترمذی".

لكن أحياناً يحدث نوع من النشوز والتمرد على الحياة الزوجية من قبل الزوجة، بسبب تعذر العشرة بينها وبين زوجها، أو بأسباب ترجع إلى طبيعة المرأة، ولقد وضع الإسلام الحكيم الحلول العملية لتمرد الزوجة ونشوزها، فقال سبحانه: (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي خِفَافُونَ نُّشُوزُهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ إِنِ اطَّعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا (٣٤) وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا) سورة النساء. ولكن قد يكون النشوز والتمرد من قبل الزوج، وهذا هو موضوعنا، وكما أشار القرآن الكريم إلى نشوز الزوجة، وأوضح حلول هذه المشكلة، فإنه كذلك قد أشار إلى نشوز الزوج وبين حل تلك المشكلة، قال تعالى: (وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ

الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا (١٢٨) وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا (١٢٩) وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا) سورة النساء.

أولاً: معنى نشوز الزوج:

قال ابن عادل قال الكلبي: نشوز الرَّجُلُ للزوجة: ترك مُجَامَعَتِهَا، وإِعْرَاضَهُ بوجهه عَنْهَا، وقلة مُجَالَسَتِهَا. تفسير اللباب.

وقال الطبري (خافت من بعلمها نشوزاً أو إعراضاً)، قال: هي المرأة تكون عند الرجل حتى تكبر، فيريد أن يتزوج عليها، فيتصالحان بينهما صلحاً، على أن لها يوماً، ولهذه يومان أو ثلاثة. تفسير الطبري..

وقال الشنقيطي: (وأصل النشوز في اللغة الارتفاع، فالمرأة الناشز كأنها ترتفع عن المكان الذي يضاجعها فيه زوجها، وهو في اصطلاح الفقهاء الخروج عن طاعة الزوج، وكأن نشوز الرجل ارتفاعه أيضاً عن المحل الذي فيه الزوجة وتركه مضاجعتها، والعلم عند الله تعالى). أضواء البيان.

إذن فالنشوز هو الخروج عن الواجبات التي تطلب من الزوجين في إطار الأسرة، فكل من الزوجين له حقوق وعليه واجبات، فإذا ما تخلى عن واجباته أُعتبر متمرّداً وناشزاً.

ويمكن القول أن نشوز الرجل أخطر وأشد على حياة الأسرة من نشوز المرأة، ذلك أن الرجل له دور كبير ومؤثر داخل الأسرة فهو المفكر والموجه والراعى بما يكتسب من خبرات مجتمعية زائدة عن خبرات المرأة بحكم احتكاكه الدائم والمتكرر بمختلف جوانب الحياة.

فخطورة نشوز الزوج على الأسرة لا تتوقف عند حد معين ذلك انه يحدث فقدان لنجم القرارات المدروسة ويفقد قوامته على أسرته فيفتقر الأبناء القدوة التي يحاكونها.

ثانياً/ من أسباب نشوز الزوج:

قد تنشز المرأة وتتمرد على الحياة الزوجية لأسباب كثيرة منها: سوء معاشرة الزوج لها وبخله وتقتيره عليها، وغيرته القاتلة المدمرة، وكذا التدخلات الخارجية من أهله إلى آخر الأسباب، وقد تنشز لأسباب مجهولة ربما لا يدري بها أحد إلا الزوجة فقط.

أما نشوز الزوج فله أسبابه أيضاً؛ ومنها أسباب قد تكون طبيعية ومنطقية وأسباب قد تكون غير منطقية.

فمن أسباب نشوز الزوج وتمرده على الحياة الزوجية:

أ- سوء المعاشرة من قبل الزوجة.

فقد جعل الإسلام طاعة الزوجة لزوجها من أولى الحقوق في الحياة الزوجية، بل جعل طاعته من طاعة الله تعالى، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا، وَصَامَتْ شَهْرَهَا، وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا، قِيلَ لَهَا: ادْخُلِي الْجَنَّةَ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتَ. أخرجه أحمد.

فالزوجة العاقلة ينبغي عليها أن لا تسىء معاملة زوجها، ولا تخالفه، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ؛ سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ النِّسَاءِ خَيْرٌ؟ قَالَ: الَّذِي تَسْرُّهُ إِذَا نَظَرَ، وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ، وَلَا تُخَالِفُهُ فِيمَا يَكْرَهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ. رواه النسائي.

بل ينبغي عليها أن تلبى حاجاته الطبيعية ولا تمنعه من نفسها دون عذر، حتى لا تستوجب غضب الله تعالى عليها، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا دَعَا الرَّجُلُ امْرَأَتَهُ إِلَى فِرَاشِهِ، فَأَبَتْ عَلَيْهِ، فَبَاتَ وَهُوَ غَضْبَانٌ، لَعَنَتْهَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّى تُصْبِحَ. أخرجه البخاري ومسلم.

قال ابن القيم رحمه الله: (وينبغي للمرأة العاقلة إذا وجدت زوجاً صالحاً يلائمها، أن تحتهد في مرضاته، وتتجنب ما يؤذيه، فإنها متى آذته أو تعرضت لما يكره، أوجب ذلك ملالته، وبقي ذلك في نفسه، وربما وجد فرصته فتركها أو أثر غيرها). ابن القيم: أحكام النساء.

فالزوجة التى تتمتع عن زوجها وتعصيه ولا تحسن معاشرته، ولا تجعل البيت واحة للسكينة والسعادة تكون سبباً فى نشوز الزوج وكراهيته ونفوره من الحياة الزوجية، الأمر الذى يقرب القلب المديح للزوجة والثناء عليها إلى ذم وهجاء لكل ما تقوم به.

ب - انقطاع الحوار والتفاهم بين الزوجين (الطلاق النفسى).

انقطاع الحوار والتفاهم بين الزوجين من أسباب نشوز الزوج وتمرده على الحياة الزوجية، إذ ينبغى أن يكون هناك ثمة تفاهم وتواد بين الزوجين وأن يكون بينهما تواصل ومحبة، عَنْ عُرْوَةَ، عَنْ عَائِشَةَ. قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَا أَعْلَمُ إِذَا كُنْتُ عَنْ رَاضِيَةٍ، وَإِذَا كُنْتُ عَلَى غَضَبِي قَالَتْ: فَقُلْتُ: وَمِنْ أَيْنَ تَعْرِفُ ذَلِكَ؟ قَالَ: أَمَا إِذَا كُنْتُ عَنْ رَاضِيَةٍ، فَإِنَّكَ تَقُولِينَ: لَا. وَرَبِّ مُحَمَّدٍ وَإِذَا كُنْتُ غَضَبِي، قُلْتُ: لَا. وَرَبِّ إِبْرَاهِيمَ. قَالَتْ: قُلْتُ: أَجَلْ. وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَهْجُرُ إِلَّا أَسْمَكَ. أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَالْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

لكن أحياناً من كثرة المشاكل والخلافات بين الزوجين، وكثرة الصدمات بينهما يحدث ما يسمى بالطلاق النفسى، وهو عدم التواصل والحوار بين الزوجين فيصل الأمر إلى حد التقاطع والتهاجر، وإذا ما حدث حوار بينهما فإنه حوار يقوم على المماراة والمجادلة العقيمة والعتاب الأليم، مما يؤدي إلى نشوز الزوج ونفوره من الحياة الزوجية.

قال الطائى:

وقائلة أهلك بالجوْدِ مالنا ونفسك حتى ضَرَّ نفسك جودها
فقلتُ دعينى إنما تلك عادتى لكل كريم عادةٌ يستعيدُها

ت - كبر سن الزوجة وعجزها عن الوفاء بحقوق الزوج.

من أسباب نشوز الزوج ونفوره من الحياة الزوجية كبر سن الزوجة وعجزها عن الوفاء بحقوق الزوج، عَنْ عُرْوَةَ، قَالَ: قَالَتْ عَائِشَةُ: يَا ابْنَ أَخْتِي؛ كَانَ رَسُولُ

الله صلى الله عليه وسلم لا يُفْضَلُ بَعْضُنَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْقِسْمِ، مِنْ مُكْتَبَةٍ عِنْدَنَا، وَكَانَ قَلَّ يَوْمٌ إِلَّا وَهُوَ يَطُوفُ عَلَيْنَا جَمِيعًا فَيَدُونُ مِنْ كُلِّ امْرَأَةٍ مِنْ غَيْرِ مَسِيَسٍ حَتَّى يَبْلُغَ إِلَى الَّتِي هُوَ يَوْمُهَا فَيَبِيتُ عِنْدَهَا، وَلَقَدْ قَالَتْ سَوْدَةُ بِنْتُ زَمْعَةَ حِينَ اسْتَنْتَ وَفَرَقْتَ أَنْ يُفَارِقَهَا رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَا رَسُولَ اللَّهِ يَوْمِي لِعَائِشَةَ. فَقَبِلَ ذَلِكَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم مِنْهَا قَالَتْ نَقُولُ فِي ذَلِكَ أَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى وَفِي أَشْبَاهِهَا أَرَاهُ قَالَ (وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ) سورة النساء ١٢٨.

قال القرطبي: (ونزلت الآية بسبب سودة بنت زمعة. روى الترمذى عن ابن عباس قال: خشيت سودة أن يطلقها رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: لا تطلقني وأمسكني، وأجعل يومى منك لعائشة؛ ففعل فنزلت: {فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ} فما اصطلحا عليه من شيء فهو جائز، قال: هذا حديث حسن غريب. تفسير القرطبي.

قَالَ الشَّاعِرُ:

أَرَى صَاحِبَ النِّسَوَانِ يَخْسَبُ أَتَهَا سُوءٌ وَبَوْنٌ بَيْنَهُنَّ بَعِيدُ
فَمِنْهُنَّ جَنَاتٌ يَفِىءُ ظِلَالُهَا وَمِنْهُنَّ نِيرَانٌ لَهْنٌ وَقُودُ

ث - الشجار والمساكسات بين زوجاته.

فقد يكون الرجل متزوجاً بأكثر من زوجة فتحدث بينهم المناوشات والمساكسات التى تجعل الزوج ينفر من البيت، ويكره الحياة الزوجية بكل ما فيها، ويفلت الزمام من يده، وتنقلب الأمور عليه. روى أن أعرابياً دخل على الحجاج فسمعه يقول: لا تكتمل النعمة على المرء حتى ينكح أربع نساء يجتمعن عنده، فانصرف الأعرابى فباع متاع بيته، وتزوج أربع نساء، فلم توافقه منهن واحدة، خرجت واحدة حمقاء رعناء، والثانية متبرجة، والثالثة فارك أو قال فروك، والرابعة

مذكرة، فدخل على الحجاج فقال: أصلح الله الأمير، سمعت منك كلاماً أردت أن تتم لي به قرة عين؛ فبعت جميع ما أملك، حتى تزوجت أربع نسوة، فلم توافقني منهن واحدة، وقد قلت فيهن شعراً، فاسمع مني، قال: قل. فقال:

تزوجتُ أبغى قُرّة العين أربعاً	فيا ليت أنى لم أكن أتزوجُ
ويا ليتنى أعمى أصمُّ ولم أكنُ	تزوجتُ بل ياليت أنى تُحدِّجُ
فواحدة ما تعرفُ الله ربّها ولا	ما التقي تدرى ولا ما التَّحرجُ
وثانية ما إن تقرَّ بيتها	مذكّرة مشهورة تتبرِّجُ
وثالثة حمقاء رَعْناء سخيضة	فكل الذى تأتى من الأمر أعوجُ
ورابعة مفروكة ذات شِرة	فليست بها نفسى مدى الدهر تُبهجُ
فهنَّ طلاق كلهن بوائن ثلاثاً	ثلاثاً فاسهدوا لا تلجلجوا

فضحك الحجاج حتى كاد يسقط من سريره، ثم قال له: كم مهورهن؟ قال: أربعة آلاف درهم. فأمر له بثمانية آلاف درهم. ابن عبد البر (بهجة المجالس وأنس المجالس).

وقال الأصمعي: قيل لأعرابي: من لم يتزوج امرأتين لم يذق لذة العيش، فتزوج امرأتين ثم ندم، فقال:

تزوجتُ اثنتين لفرط جهلى	بما يشقى به زوج اثنتين
فقلتُ أصيرُ بينهما خروفاً	أنعم بين أكرم نعجتين
فصرتُ كنعجة تُمسى وتُضحى	تَرَدَّدُ بين أخبث ذئبتين
رضى هذى يهيجُ سُخط هذى	فما أغرى من إحدى السخطتين
وألقي في المعيشة كلُّ بُوس	كذلك المرء بين الضَّرتين
لهذى ليلة ولتلك أخرى	عتاب دائم في الليلتين

ج- أسباب خاصة بالإنجاب.

قد يكون سبب نشوز الزوج أسبابًا خاصة بالإنجاب فقد تكون الزوجة عقيم أو لديها تأخر في الإنجاب، فلا يرضى الزوج بذلك، ولا يدرك أن الأمر بيد الله تعالى وحده كما قال سبحانه: (لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاءً وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ (٤٩) أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (٥٠)) سورة الشورى.

فيكون ذلك سببًا في نفور الزوج من الحياة الزوجية، أو قد ينشز الزوج وينفر بسبب حرمانه من الأولاد الذكور، فبعض من لا علم لهم ولا فقه يتضايقون من إنجاب البنات، ويكرهون زوجاتهم بسبب ذلك، متناسين أن هذا من النعم التي ينعم الله بها على العبد، عَنْ عُرْوَةَ، أَنَّ عَائِشَةَ زَوْجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ: جَاءَنِي امْرَأَةٌ، وَمَعَهَا ابْنَتَانِ لَهَا فَسَأَلَتْنِي فَلَمْ يَجِدْ عِنْدِي شَيْئًا غَيْرَ تَمْرَةٍ وَاحِدَةٍ. فَأَعْطَيْتُهَا إِيَّاهَا. فَأَخَذَتْهَا فَقَسَمَتْهَا بَيْنَ ابْنَتَيْهَا. وَلَمْ تَأْكُلْ مِنْهَا شَيْئًا. ثُمَّ قَامَتْ فَخَرَجَتْ وَابْنَتَاهَا. فَدَخَلَ عَلَيْهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَدَّثَتْهُ حَدِيثَهَا. فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ ابْتُلِيَ مِنَ الْبَنَاتِ بِشَيْءٍ، فَأَحْسَنَ إِلَيْهِنَّ، كُنَّ لَهُ سِتْرًا مِنَ النَّارِ. أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَالبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.

كان لأبى حمزة الأعرابي زوجتان فولدت إحداهما ابنة، فعزّ عليه، واجتنبها وصار في بيت ضرتهما إلى جنبها فأحست به يومًا في بيت صاحبتهما، فجعلت ترقص ابنتها الطفلة وتقول:

ما لأبى حمزة لا يأتينا يظلّ في البيت الذى يلينا

غضبان ألا نلد البينا تالله ما ذلك فى أيدينا

بل نحن كالأرض لزارعينا نبت بما قد زرعوه فينا

فعرف أبو حمزة قبح ما فعل، وراجع امرأته. ابن عبد البر: بهجة المجالس وأنس المجالس.

ح - أسباب ترجع إلى طبيعة الزوج.

فبعض الأزواج لديهم نوع من التمرد على الحياة الزوجية، ويرى أن بها قيودًا قد تمنعه من الحركة وتحد من حريته، حريته في الانطلاق والتصرف كما يشاء، حريته في عدم الالتزام بالمسؤوليات التي تلقى على عاتق رب الأسرة، حريته في أن يخرج كما يشاء ويدخل كما يشاء ولا يعرف أهله عنه شيئًا، قال الشاعر:

دعيني لا أبالك أن تطيقي لحاك الله قد أنزفت ريقى

وهذا التمرد من الزوج يؤدي إلى نشوزه وعصيانه وهجره الدائم للبيت ومن ثم تقصيره في واجباته وحقوقه تجاه زوجته وأولاده.

ثالثًا: علاج نشوز الزوج:

١ - أن يفهم الزوج طبيعة المرأة:

من سبل العلاج لنشوز الزوج أن يعرف الزوج أن للمرأة طبيعة تختلف عن طبيعته، فهو بطبيعته يحكم عقله قبل عاطفته، ويقدم الحكمة على المشاعر الجياشة، أما المرأة فإن عاطفتها تسبق عقلها، ومشاعرها تسبق حكمتها لذا فإنه يصعب على الزوج أن يجد زوجة كاملة في كل شيء كما هو الحال بالنسبة للرجل قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إنما الناس كإبل مثة لا تكاد تجد فيها راحلة) البخارى ومسلم. لذا فقد نبه النبي صلى الله عليه وسلم الرجل أن لا ييغض ولا يحتقر زوجته لبعض التصرفات والأخلاق السيئة فيها فهي ليست معصومة من الأخطاء قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضى منها آخر) رواه مسلم. قال القرطبي: أى لا ييغضها بغضًا كليًا يحمله على فراقها بل يغفر سيئتها بحسنتها، ويتغاضى عما يكره لما يحب.

وقال الشيخ عبد الرحمن السعدى عند شرحه للحديث: (والناس في هذا ثلاثة أقسام: أعلاهم: من لحظ الأخلاق الجميلة والمحاسن، وغضَّ عن المساوئ بالكلية وتناساها. وأقلهم توفيقًا وإيمانًا وأخلاقًا جميلة: من عكس القضية، فأهدر المحاسن

مهما كانت وجعل المساوي نصب عينيه ! وربما مدّدها وبسطها وفسرها بظنون وتأويلات، تجعل القليل كثيرًا، كما هو الواقع. القسم الثالث: من لحظ الأمرين ووازن بينهما، وعامل زوجته بمقتضى كل واحد منهما وهذا منصف، ولكنه قد حرم الكمال)

قال الشاعر:

إِنَّ النِّسَاءَ كَأَشْجَارٍ نَبْتَنَ مَعَا مِنْهُنَّ مُرٌّ وَبَعْضُ الْمُرِّ مَأْكُولٌ
إِنَّ النِّسَاءَ وَلَوْ صُوِّرْنَ مِنْ ذَهَبٍ فِيهِنَّ مِنْ هَفَوَاتِ الْجَهْلِ تَخْيِيلٌ
إِنَّ النِّسَاءَ مَتَى يُنْهَيَنَّ عَنْ خُلُقٍ فَإِنَّهُ وَاجِبٌ لَا بُدَّ مَفْعُولٌ
وَمَا وَعَدْنَاكَ مِنْ شَرٍّ وَفَيْنَ بِهِ وَمَا وَعَدْنَاكَ مِنْ خَيْرٍ فَمَمْطُولٌ

٢- محاولة الصلح بين الزوجين:

وذلك بموجب قوله سبحانه: (فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ) سورة النساء ١٢٨.. فلا بد من تقريب وجهات النظر بين الزوجين ومحاولة الإصلاح بينهما.

قال ابن العربي: (وَجَدْتُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَذِنَ فِي نُشُوزِ الزَّوْجِ بَأَنْ يُصْلِحَا، وَيَبَيَّنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَلِكَ، وَيَبَيَّنَ فِي نُشُوزِ الْمَرْأَةِ بِالضَّرْبِ، وَأَذِنَ فِي خَوْفِهَا أَلَّا يُقَيِّمًا حُدُودَ اللَّهِ بِالْخُلْعِ، وَذَلِكَ يُشْبِهُ أَنْ يَكُونَ بِرِضَاءِ الْمَرْأَةِ). أحكام القرآن.

وقال السعدي: (أى: إذا خافت المرأة نشوز زوجها أى: ترفعه عنها وعدم رغبته فيها وإعراضه عنها، فالأحسن في هذه الحالة أن يصلحا بينهما صلحا بأن تسمح المرأة عن بعض حقوقها اللازمة لزوجها على وجه تبقى مع زوجها، إما أن ترضى بأقل من الواجب لها من النفقة أو الكسوة أو المسكن، أو القسم بأن تسقط حقها منه، أو تهب يومها وليلتها لزوجها أو لضرتها). تفسير السعدي.

٣- إذا كان النشوز لعلة مقبولة يبقى عليها مقابل تنازها عن بعض حقوقها:

قال الإمام مالك (إن المرء إذا نشز عن امرأته أو أعرض عنها فإن عليه من الحق

أن يعرض عليها أن يطلقها أو تستقر عنده على ما رأت من الأثرة في القسم من نفسه وماله، فإن استقرت عنده على ذلك وكرهت أن يطلقها فلا جناح عليه فيما أثر عليها به من ذلك. وإن لم يعرض عليها الطلاق فصالحها على أن يعطيها من ماله ما ترضى به وتقر عنده على تلك الأثرة في القسم من ماله ونفسه صلح ذلك وجاز صلحها عليه وذلك الصلح الذي قال الله: {فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ} النساء (١٢٨) قال ابن شهاب وذكر لي أن رافع بن خديج تزوج بنت محمد بن سلمة فكانت عنده حتى إذا كبرت تزوج عليها فتاة شابة فأثر الشابة عليها فناشدته الطلاق فطلقها واحدة، ثم أمهلها حتى إذا كادت تحل راجعها ثم عاد فأثر الشابة عليها فناشدته الطلاق فطلقها أخرى ثم راجعها، ثم عاد فأثر الشابة أيضا عليها ثم سأله الطلاق فقال ما شئت إنما بقيت لك تطليقة واحدة فإن شئت استقررت على ما ترين من الأثرة وإن شئت فارقتك؟ قالت: لا بل أستقر على الأثرة فأمسكها على ذلك فكان صلحها ذلك ولم ير رافع عليه إثما حين رضيت بأن تستقر عنده على الأثرة فيما أثر به عليها.

وروى ابن وهب عن عبد الجبار بن عمر عن ابن شهاب أن رافع بن خديج تزوج جارية شابة وعنده بنت محمد بن سلمة وكانت جلست فأثر الشابة فأشارت عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: (يا رافع اعدل بينهما ولا تفارقها) فقال لها رافع في آخر ذلك (إن أحببت أن تقرى على ما أنت عليه من الأثرة قررت وإن أحببت أن أفارقك فارقتك). قال فنزل القرآن: {وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُورًا أَوْ إِعْرَاضًا} النساء: ١٢٨، قال فرضيت بذلك الصلح وقرت معه. المدونة الكبرى. قال الشاعر:

هي الضلع العوجاء لست تُقيمها ألا إن تقويم الضلوع انكسارها
فيجمعن ضعفاً واقتداراً على الفتى ليس عجيباً ضعفها واقتدارها

ولا ننس أخيراً قول الله تعالى: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (١٩)) سورة النساء، ووصية النبي صلى الله

عليه وسلم في حجة الوداع: (أَلَا وَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا، فَإِنَّهُنَّ هُنَّ عَوَانٌ عِنْدَكُمْ، لَيْسَ تَمْلِكُونَ مِنْهُنَّ شَيْئًا غَيْرَ ذَلِكَ، إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ، فَإِنْ فَعَلْنَ فَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ، وَاضْرِبُوهُنَّ ضَرْبًا غَيْرَ مُبَرِّحٍ، فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا). أخرجهم أحمد وأبو داود وابن ماجه، وقوله: (خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي. أخرجهم ابن ماجه.

منهيات.... فى حب الزوجة

المراه هذه الورده الجميله وهذا الكائن الرقيق الذى لايمكن لأى رجل أن يعيش من دونه.كيف تسكن هذا القلب الحنون الذى هو أعلى ما لديها؟ وكيف تفهم أحاسيسها ومشاعرها التى هى نهر من العطاء والحب والمعانى الجميله؟؟ برأى لا يتم ذلك الا عن طريق لاءات !! نعم لاءات الحب.. وهى التى يجب أن تكون خطوطا عريضه فى أى علاقه زوجية ناجحه، وهى كالآتى:

لا..... تفترض أنها تتصرف كما تتصرف أنت لأنها تختلف عنك..

لا..... تهملها وامنعها الحب والعطف والأمان لأنها بطبيعتها تحتاج اليها.

لا..... تستهين بشكواها فهى تبحث دائما عن يشعرها بأنه ملاذها الآمن.

لا..... تبخل عليها بالهدايا والخروج من حين لآخر فهى لاتحب الزوج البخيل.

لا..... تغفل عن ابراز غيرتك عليها فهذا يرضى أنوثتها.

لا..... تنسى التغزل بها حتى ترضى غرورها.

لا..... تظهر عيوبها بشكل صحيح فهى لاتحب النقد..

لا..... تهملها لأن المراه تحب من يستمع اليها.

لا..... تخنها فان أصعب شئ على المراه خيانه الحبيب.

لا..... تستهزئ بها أو بمشاعرها لأنها كائن رقيق لايتحمل التجريح.

لا..... تهمل فى واجباتك وعودك.. فتحقيق هذا يشعرها بحبك لها.

لا..... تنظر الى غيرها فهذا أكبر جرح لكرامتها.

لا..... تستخف باقتراحاتها لحل المشاكل التى تواجهكم فهذا يشعرها بعدم أهميتها

لا..... تتدخل كثيرا فى شؤونها الخاصه وامنحها الثقه فان هذا يشعرها بانها ملكه متوجه داخل قلبك.

لا..... تأخذها فهي بحاجه دائمه الى شخص تثق به وتعتمد عليه حتى تشعر بالراحه.

رسالة إلى الزوج

كثير من الأزواج يشتكون ويكثرون الشكوى: لا نشعر بسعادة في حياتنا الزوجية.. زوجتى لا تبادلى الشعور بالحب.. زوجتى سريعة الغضب.. زوجتى لا تهتم بمظهرها أمامى.. زوجتى أنانية.. زوجتى كثيرة الطلبات.. زوجتى لا تهتم بالفرائض الدينية.. زوجتى ليست على قدر من العلم والثقافة.. زوجتى تفتعل المشكلات.. زوجتى كثيرة الشكوك والظنون.. زوجتى تتأخر فى تلبية طلباتى.. زوجتى لا تهتم إلا بأبنائها.. زوجتى تكره عائلتى... وهكذا دواليك.. سلسلة من الأسباب التى يجعلها الأزواج سبباً فى فشلهم وفقدانهم السعادة الزوجية التى كانوا ينشدونها..

ولو نظرنا فى واقع الأمر لوجدنا أن الخطأ ابتداء هو من الأزواج أنفسهم، إذ لم يحسنوا الاختيار ولم يدققوا فى صفات من سشاركهم حياتهم، وستتحمل مسئولية تنظيم حياتهم وتربية أبنائهم.

قال الشاعر:

فكيف نظن بالأبناء خيراً إذا نشئوا بحضن الجاهلات؟!
وهل يرجى لأطفال كمال إذا ارتضعوا ثدى الناقصات؟!

لا تصنع الأخطاء ولا تضخمها: وقد تكون أخطاء الزوجة من صنع الزوج نفسه، بحيث يكون هو المتسبب فى حدوث تلك الأخطاء وافتعال تلك المشكلات. وقد يكون الزوج من النوع الذى يضخم الأخطاء وينسى المحاسن، فيجعل من

الحبة قبة، ويبنى من التصرفات العادية تلالاً من الأوهام والظنون الفاسدة والشكوك المدمرة، وعلى من هذا حاله أن يعيد النظر في نفسه أولاً، ويقوم بإصلاحها وتقويمها حتى تكون جديرة بالحكم على الآخرين، فمن لم يستطع قيادة نفسه أنى له أن يتمكن من قيادة غيره!، وعلى كل الأحوال فالصبر على أخطاء الزوجة وهفواتها أمر مطلوب، وكل إنسان معرض للخطأ والزلل والنسيان. قال الشاعر:

من ذا الذى ماساء قط ومن له الحسنى فقط؟

وقال صلى الله عليه وسلم: "استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وأن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيراً" [متفق عليه].

وفى رواية لمسلم: "إن المرأة خلقت من ضلع، لن تستقيم على طريقة، فإن استمتعت بها استمتعت بها وبها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها، وكسرها طلاقها".

قال النووي رحمه الله: وفى هذا الحديث: ملاطفة النساء، والإحسان إليهن، والصبر على عوج أخلاقهن، واحتمال ضعف عقولهن، وكراهة طلاقهن بلا سبب، وأنه لا يطمع باستقامتها، والله أعلم. [شرح صحيح مسلم]

استراتيجية الزوج لكسب السعادة الزوجية

كثير من الناس يشعرون أنهم كانوا في عزوبيتهم أسعد حالا منهم بعد زواجهم، ويكفى أن نعرف أن زيجتين من كل ثلاث تبوء بالفشل، وذلك للأخطاء التي يرتكبها الزوجان قبل وبعد الزواج، وإن الزيادة المتنامية في نسب الطلاق - ناهيك عن الخيانات الزوجية - لتدل بوضوح على تعاضم هذه المشكلة وحاجتنا جميعا - رجالا ونساء - إلى أسس واضحة يقوم عليها بناء الحياة الزوجية.

وهذه بعض الإستراتيجيات العملية - أقدمها للأزواج - أرجو أن تكون معينا لهم على نجاحهم في حياتهم الزوجية، هاديا لهم السعادة الزوجية التي طالما كانوا ينشدونها:

أولاً: قبل الزواج:

(١) حدد هدفك من الزواج:

هناك فئات كثيرة تفهم الزواج فهما خاطئا أو قاصرا، ولا تتصور الحكم العظيمة التي شرع من أجلها:

- فمنهم من يرى أنه متعة وشهوة جسدية فحسب.
- ومنهم من يرى أنه سبيل للإنجاب والتفاخر بكثرة الأولاد.
- ومنهم من يرى أنه فرصة للسيطرة والقيادة وبسط النفوذ.
- ومنهم من يرى أنه فرصة لإعفاف النفس وتكثير سواد المؤمنين.

- ومنهم من يرى أنه عادة توارثها الأبناء عن الآباء.

وقليل منهم من يرى أنه رسالة! ومسئولية عظيمة، وتعاون مستمر، وتضحية دائمة في سبيل إسعاد البشرية وتوجيهها إلى الطريق السليم.

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ} (١٣) سورة الحجرات
وقال تعالى: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (٢١) سورة الروم
(٢) اظفر بذات الدين:

* قال النبي صلى الله عليه وسلم تنكح المرأة لأربع: لماها، ولحسبها، ولجمهاها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك " [متفق عليه].

* وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة" [رواه مسلم].

* وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيئ. وأربع من الشقاء المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء، والمسكن الضيق" [رواه الحاكم والبيهقي وصححه الألباني].

(٣) الودود الولود العؤود:

* وقال صلى الله عليه وسلم: "ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة؟ الودود الولود العؤود، التي إذا طلمت قالت: هذه يدي في يدك، لا أذوق غمضاً حتى ترضى" [رواه الدارقطني والطبراني وحسنه الألباني].

(٤) الهينة اللينة السهلة:

* قال صلى الله عليه وسلم: "ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غداً؟ على كل هين لين، قريب سهل" [أخرجه الترمذي وصححه الألباني].

(٥) العابدة المطيعة:

* قال صلى الله عليه وسلم: "إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحصنت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أى أبواب الجنة شئت" [رواه ابن حبان وصححه الألباني].

(٦) الطاهرة العفيفة:

قيل لأم المؤمنين عائشة رضى الله عنها أى النساء أفضل؟ فقالت: التى لا تعرف عيب المقال، ولا تهتدى لمكر الرجال، فارغة القلب إلا من الزينة لبعْلِها، ولإبقاء الصيانة على أهلها.

(٧) إياك وهؤلاء:

قال بعض العرب: لا تنكحوا من النساء ستة: لا أنانة، ولا منانة، ولا حنانة ولا تنكحوا حداقة، ولا براقاة، ولا شداقة.

* والأنانة: هى التى تكثر التشكى والأنين، وتعصب رأسها كل ساعة.

* المنانة: التى تمن على زوجها فتقول: فعلت لأجلك كذا وكذا.

* والحنانة: التى تحن إلى زوج آخر، أو ولدها من زوج آخر.

* والحداقة: التى ترمى إلى كل شيء بحدقتها فتشبهه، وتكلف الزوج شراءه.

* والبراقة: تحتمل معنيين:

أحدهما: أن تمضى معظم وقتها فى تصقيل وجهها وتزيينه ليكون لوجهها بريق محصل بالصنع.

والثانى: أن تغضب على الطعام، فلا تأكل إلا وحدها، وتستقل نصيبها من كل شيء.

* والشداقة: المتشدة الكثيرة الكلام.

(٨) حسنة الخلق صابرة:

عن ابن جعدبة قال: كان فى قريش رجل فى خلقه سوء، وفى يده سماح، وكان ذا

مال، فكان لا يكاد يتزوج امرأة إلا فارقها لسوء خلقه وقلة احتماها، فخطب امرأة من قريش جلييلة القدر، وبلغها عنه سوء - فلما انقطع ما بينهما من المهر قال لها يا هذه! إن في سوء خلق، فإن كان بك صبر، وإلا فلست أغرك بى. فقالت له أسوأ خلقاً منك لمن يحوجك إلى سوء الخلق، ثم تزوجته، فما جرى بينهما كلمة حتى فرق بينهما الموت.

(٩) التكافؤ:

لا تتزوج امرأة ترى أنها تسدى إليك معروفاً بزواجها منك، واعلم أنك إذا فعلت ذلك فسوف تتحول حياتكما الزوجية إلى نكل دائم وتعاسة مستمرة. فإما أن ترضخ لزواجك باعتبارها صاحبة المعروف والشريك الأعلى، وبذلك تفقد اعتبارك وإحساسك بالأهمية، وإما أن تطالب بحقوقك في القوامة والريادة والمسئولية، وعند ذلك لن تخضع لك شريكك لأنها تنظر إليك على الدوام نظرة الشريك الأدنى، ففي كلا الحالتين سوف تنشأ المشكلات، والسلامة ألا تقدم على مثل هذا الزواج.

(١٠) التقارب:

لا تتزوج امرأة على نقيضك تماماً في الذوق والمشارب والاهتمامات؛ لأن هذه الأشياء هي التي تكون حياتكما الزوجية متعتها فكلما كانت الشقة بينكما بعيدة كلما فقدت حياتكما الزوجية متعتها. وكلما تزايدت عاداتكما وصفاتكما واهتماماتكما المتشابهة كلما قويت سعادتكما وازدادت فرص نجاحكما.

(١١) لا تخف عيوبك عمن اخترتها أن تكون شريكه حياتك:

بل أطلعها على عيوبك كلها، كحدة الطبع، وسرعة الغضب، وشدة الغيرة التي تجاوز الحد المحمود، والحرص الشديد، وغير ذلك، فإن رضيت بك على ذلك فهذا شأنها، وربما استطاعت أن تغير فيك هذه الصفات السلبية وتجعل عوضاً عنها صفات إيجابية. أما إذا لم تظهر سوى صفاتك الحميدة، وطباعك الرشيدة، وبالغت في كتمان العيوب، فسرعان ما سيتكشف أمرك بعد الزواج، وستظهر بصورة

الكاذب المخادع أمام زوجتك، وهذا نذير بالخطر المحدق بحياتكما الزوجية.

(١٣) اتفقا على كل شيء قبل الزواج:

حتى لا تكثر بينكما الخلافات بعد الزواج، ومن الأشياء التي يجب الاتفاق بشأنها:

- طبيعة ومكان وأثاث منزل الزوجية
- كيفية الإنفاق.
- عمل الزوجة.
- خروج الزوجة.
- نظرتكما للمناسبات والعادات الاجتماعية.
- وقبل ذلك الاتفاق على هدفكما من الزواج، بل في الحياة كلها: {وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ} (٥٦) سورة الذاريات

من صور الاتفاق

روى أن شريحًا القاضي قابل الشعبي يومًا، فسأله الشعبي عن حاله في بيته فقال له: من عشرين عامًا لم أر ما يغضبني من أهلي!

قال له: وكيف ذلك؟

قال شريح: من أول ليلة دخلت على امرأتى رأيت فيها حسنًا فأتنا، وجمالًا نادرًا، قلت في نفسي: سوف أتطهر وأصلى ركعتين شكرًا لله، فلما سلمت وجدت زوجتى تصلى بصلاتي وتسلم بسلامي. فلما خلا البيت من الأصحاب والأصدقاء قمت إليها فمددت يدي نحوها، فقالت: على رسلك يا أبا أمية، كما أنت، ثم قالت الحمد لله أحمدته وأستعينه، وأصلى على محمد وآله، أما بعد: إني امرأة غريبة لا أعلم لى بأخلاقك، فبين لى ما تحب فأتية وما تكره فأتركه، وقالت: إنه كان فى قومك من تتزوجه من نسائك، وفى قومى من الرجال من هو كفى لى، ولكن إذا قضى الله أمرًا كان مفعولًا، وقد ملكت فاصنع ما أمرك به الله،

إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان، أقول قولي هذا، وأستغفر الله لي ولك.
قال شريح: فأحوجتني - والله - يا شعبي إلى الخطبة في ذلك الموضع فقلت:
الحمد لله أحده وأستعينه، وأصلى على النبي وآله وسلم، وبعد: فإنك قلت كلامًا
إن ثبت عليه يكن ذلك حظك، وإن تدّعيه يكن حجة عليك. أحب كذا وكذا،
وأكره كذا وكذا، وما رأيت من حسنة فأنشرها، وما رأيت من سيئة فاستريها.
فقلت: كيف محبتك لزيارة أهلي؟

قلت: ما أحب أن يملني أصهارى.

فقلت: فمن تحب من جيرائك أن يدخل دارك فأذن له، ومن تكره فأكره؟
قلت: بنو فلان قوم صالحون، وبنو فلان قوم سوء.

قال شريح: فبت معها بأنعم ليلة، فمكثت معي عشرين عامًا لم أعقب عليها في
شيء إلا مرة، وكنت لها ظالمًا.

بعد الزواج

(١) ارض بما قسم الله لك:

إذا تزوجت امرأة فيجب عليك أن ترضى بها زوجة لك، إذ لا مفر لك من ذلك،
ولن تجنى من وراء غضبك لها وكرهك إياها إلا الحسرة والتعاسة والفشل في الحياة.
أين نحن من هؤلاء؟

قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عمل عندك؟

قال: كنت في صبوتي يجتهد أهلي أن أتزوج فأبى. فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا
عثمان! أسألك بالله أن تتزوجني، فأحضرت أباهما، وكان فقيرًا فزوّجني منها، وفرح
بذلك.

فلما دخلت إلى رأيها عوراء، عرجاء مشومة!! قال: وكانت لمحبتها لي تمنعني
الخروج فأقعد حفظًا لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئًا. فبقيت هكذا خمس عشر
حتى ماتت، فما من عمل شيء هو أرجى عندى من حفظي لقلبها. [صيد الخاطر].

(٢) اعلم أن أهم ما ينبغى لك إدراكه هو أن سعادتك في الزواج تتوقف على ما تفعله بعد زواجك، فإذا كنت شخصاً مترناً عاقلاً خالياً من العقد النفسية، مستقيماً على شرع الله، ففى استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة في الزواج، فالزواج برغم مشكلاته ومصاعبه هو أفضل طرق الحياة وأرضاها.

(٣) جدد حبك لزوجتك:

لا يمكن أن تستمر سعادتك الزوجية إلا بتجديد حبك لزوجتك، فالحب هو الذى يصنع الزواج السعيد، بل هو الباعث على كل التصرفات الحميدة.

(٤) اعلم أن زوجتك ليست أنت:

على الرغم من نقاط الاتفاق التى تجمع بينك وبين زوجتك، فينبغى عليك أن تقدر ما تفرد به عنك زوجتك من نقاط اختلاف فلا يمكن لاثنيين يجتمعان في خلية زوجية أن يكونا متطابقين تماماً تطابق نصفى الكرة ولا بد أن يكون كل منهما متفرداً بشخصية مميزة وذاتية محددة، تجعله بعيداً عن التماثل مع صاحبه.

(٥) لا تظن أن الكارثة قد وقعت عند أى خلاف:

قد تنشأ الخلافات والمنغصات والمشكلات في أى لحظة، ولأى سبب، وذلك لاختلاف رغبات كل من الزوجين، وعند ذلك عليك أن تقبل هذه الاختلافات على أنها أمر طبيعى لا بد منه، وتحاول علاجها بالنقاش الهادئ والحوار البناء فلكل داء دواء، ولكل مشكلة علاج، فلا تيأس من علاج أى مشكلة إذا كنت تتطلع إلى تأسيس حياة زوجية سعيدة.

(٦) حاول تخاشى إثارة الموضوعات التى تثير حساسية زوجتك:

وتستدعى غضبها، واجتنب القيام أمامها بعمل شيء تعرف سلفاً أنها لا ترضى عنه.

(٧) لا تكن معارضاً لكل اقتراح أو رأى يصدر عن زوجتك:

فإن ذلك يؤلمها ويفقدها الإحساس بقيمتها عندك، مما يؤثر على سعادتكما الزوجية، وعليك - بدلاً من ذلك - أن تشجعها على إبداء رأيها، وتحمد الصواب

من آرائها، ولا تظهر المعارضة لأمر تعرف أنها محبوبة ومرغوبة لديها إلا ما كان فيه محذور شرعى، وفي هذه الحالة عليك التوجيه بلطف ولين ورفق.

(٨) اعلم أن قوامه الرجل على زوجته لا تعنى البطش والتعالى والتكبر:

وإنما تعنى الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة ووضع كل أمر في موضعه شدة وليناً، ولا شك أن سوء استخدام الرجل لصلاحياته المعطاة له يؤدي إلى نقيض السعادة. [انظر الخلافات الزوجية في ضوء الكتاب والسنة].

(٩) اعرف طبيعة زوجتك:

إن جانب العاطفة لدى المرأة أقوى منه لدى الرجل، وقد يطغى عليها هذا الجانب فتقوم بتصرفات خاطئة، والواجب عليك عندئذ ألا تقابل هذه الثورة العاطفية بثورة أخرى غضبية منشؤها إرادتك إظهار رجولتك، فإن الرجولة الحقيقية تعنى التعقل في جميع التصرفات، ووضع الأمور في نصابها، وقيادة سفينة الحياة حتى تصل إلى بر الأمان.

(١٠) أشعر نفسك بالرضا والسعادة:

لا تكن كهؤلاء الرجال الذين لا يرون ما عند زوجاتهم من الإيجابيات والفضائل ولا ينظرون إليهن إلا بعين التقصير والانتقاص
قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة كما أن عين السخط تبدى المساويا
وقال آخر:

نظروا بعين عداوة لو أنها عين الرضا لاستحسنوا ما استقبحوا

(١١) لا تتخيل أن امرأة أحسن من زوجتك:

قال ابن الجوزي: "أكثر شهوات الحسن النساء. وقد يرى الإنسان امرأة في ثيابها، فيتخيل له أنها أحسن من زوجته، أو يتصور بفكره المستحسنات، وفكره لا

ينظر إلا إلى الحسن من المرأة، فيسعى في التزوج والتسرى، فإذا حصل له مراده لم يزل ينظر في عيوب الحاصل التي ما كان يتفكر فيها، فيمل ويطلب شيئاً آخر، ولا يدري أن حصول أغراضه في الظاهر ربما اشتمل على محن، منها أن تكون الثانية لا دين لها أو لا عقل، أو لا محبة لها أو لا تدبير، فيفوت أكثر مما حصل!

وهذا المعنى هو الذى أوقع الزناة في الفواحش، لأنهم يجالسون المرأة حال استتار عيوبها عنهم، وظهور محاسنها، فتلذذهم تلك الساعة ثم ينتقلون إلى أخرى.

فليعلم العاقل أن لا سبيل إلى! مراد تام كما يريد: { وَلَسْتُمْ بِأَخِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ } سورة البقرة ٢٦٧، وذو الأنفة يأنف من الوسخ صورة وعيب الخلق معنى، فليقنع بما باطنه الدين وظاهره السر والقناعة، فإنه يعيش مرفه السر طيب القلب. ومتى استكثر فإنها يستكثر من شغل قلبه ورقة دينه "[صيد الخاطر].

(١٢) لا تفتش عن العيوب الخفية:

قال ابن الجوزى: "ينبغي للعاقل أن يكون له وقت معلوم يأمر زوجته بالتصنع له فيه، ثم يغمض عن التفتيش، لطيب له عيشه، وينبغي لها أن تتفقد من نفسها هذا، فلا تحضره إلا على أحسن حال، وبمثل هذا يدوم العيش.

فأما إذا حصلت البذلة بانث بها العيوب، فنبت - أى نفرت - النفس وطلبت الاستبدال، ثم يقع في الثانية مثل ما يقع في الأولى.

وكذلك ينبغي أن يتصنع لها كتصنعها له ليدوم الود بحسن الائتلاف.

ومتى لم يجر الأمر على هذا في حق من له أنفة من شيء تنبو عنه النفس، وقع في أحد أمرين: إما الإعراض عنها، وإما الاستبدال بها.

ويحتاج في حالة الإعراض إلى صبر عن أغراضه. وفي حالة الاستبدال إلى فضل مؤنة، وكلاهما يؤذى.

ومتى لم يستعمل ما وصفنا لم يطب له عيش في متعة، ولم يقدر على دفع الزمان كما ينبغي.

(١٣) أسعد زوجتك تسعد:

أعط لتأخذ، هذا هو أحد قوانين الحياة، فإذا أعطيت لزوجتك السعادة حصلت عليها، واعلم أن المستفيد الأول من سعادة زوجتك هو أنت، لأنك إذا نجحت في إسعادها فسوف لا تدخر وسعاً لإسعادك ورد الجميل إليك، فإحساس المرأة المرهف يأبى أن يأخذ ولا يعطى؛ لأنها بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل من تحب.

ولإسعاد زوجتك:

- * قم باستشارتها في أمورك.
- * استخدم معها الأسلوب الرقيق.
- * تلمظ في الأوامر ولا تقرن أوامرك بالتعالى والتكبر.
- * وفر لها ما يلزمها من نفقة وما تحتاجه من أجهزة منزلية.
- * مازحها ولاعبها وضاحكها في بعض الأوقات.
- * اجعل لها جزءاً من وقتك، ولا تجعل عملك يلهيك عن إيناسها.
- * أعلمها بحبك لها وغيرتك عليها.
- * قدم لها الهدايا.
- * راع توترها صحياً ونفسياً واجتهد في حل مشكلاتها.
- * تجاوز عن هفواتها ولا تكثر عليها الطلبات.

(١٤) اهتم بالنظافة:

من أهم الأمور التي يسعد بها الرجل مع المرأة وتسعد بها المرأة مع الرجل النظافة، وإن إهمال هذا الجانب يوجب نفور كل من الطرفين من الآخر، وقد نشأت خلافات زوجية ومشكلات أدت إلى الطلاق بسبب إهمال الرجل تنظيف فمه أو بدنه أو إبطه أو إصراره على التدخين، أو تركه تنظيف الحمام بعد قضاء حاجته، أو غير ذلك من الأمور التي تدل على عدم اكتراث الرجل بأمر النظافة.

قال ابن الجوزي: ((تلمحت على خلق كثير من الناس إهمال أبدانهم، فمنهم من لا ينظف فمه بالخلال بعد الأكل، ومنهم من لا ينقى يديه بغسلهما من الزهم - رائحة اللحم والدهون - ومنهم من لا يكاد يستاك، وفيهم من لا يكتحل، ومنهم من لا يراعى الإبط إلى غير ذلك، فيعود هذا الإهمال بالخلل في الدين والدنيا.

أما الدين، فإنه قد أمر المؤمن بالتنظف والاعتسال للجمعة لأجل اجتماعه بالناس، ونهى عن دخول المسجد إذا أكل الثوم، أمر الشرع بتقية البراجم وقص الأظفار والسواك والاستحداد (حلق العانة) وغير ذلك من الآداب.

و أما الدنيا ((فإنى رأيت جماعة المهملين أنفسهم يتقدمون إلى السرار - المناجاة عن قرب - والغفلة التي أوجبت إهمالهم أنفسهم أوجبت جهلهم بالأذى الحادث عنهم، فإذا أخذوا في مناجاة السر يمكن أن أصدف عنهم، لأنهم يقصد السر، فألقى الشدائد من ريح أفواههم.

ثم يوجب مثل هذا نفور المرأة، وقد لا تستحسن ذكر ذلك الرجل، فيشمر ذلك التفاتها عنه.

وقد كان ابن عباس رضى الله عنهما يقول: إني لأحب أن أترين للمرأة كما أحب أن تترين لى.

وقد كان النبی صلی الله عليه وسلم أنظف الناس وأطيب الناس، وكان يكره أن يشم منه ریح لیست طيبة.

وقد قالت الحكماء: من نظف ثوبه قلّ همّه، ومن طاب ريحه زاد عقله.

ثم إنه يقرب من قلوب الخلق، وتحبّ النفوس لنظافته وطيبه.

ثم إنه يؤنس الزوجة بتلك الحال، النساء شقائق الرجال، فكما أنه يكره الشيء منها، فكذلك هي تكرهه، وربما صبر هو على ما يكره وهي لا تصبر" [صيد الخاطر باختصار]

(١٥) نخلص من القلق:

القلق عدو السعادة وقاتلها، ومن عاش في أسر القلق النفسى لا ترجى له سعادة وكثير من الناس ينتابهم القلق خوفاً على حياتهم الزوجية من التصدع والانهيار فينبغى على هؤلاء أن يعلموا أن القلق لا يفيد شيئاً، ولا يحل مشكلة، بل إنه على العكس من ذلك يزيد المشكلات ويشل العقل عن التفكير فى الحلول الصحيحة، ولأنه مشكلة فى حد ذاته فينبغى علاجه أولاً ثم علاج باقى المشكلات بعد ذلك.

ويكون القلق المرتبط بالحياة الزوجية عادة بسبب ما يلى:

- أ- الخوف من عدم القدرة على الإنفاق.
- ب- الخوف من حدوث مشكلات مالية.
- ج- الخوف من تغيير سلوك الزوجة وحدث ما يوجب الشقاق.
- د- الخوف من عدم القدرة على التوافق الجنسى وإشباع حاجة الزوجة فى هذا الجانب.

هـ- الخوف من حدوث وفاة مفاجئة فتضيع الأسرة.

فهذا النوع من القلق لا داعى له وهو يصيب أولئك المذبذبين الذين يعتمدون على الأسباب ولا يتوكلون على مسبب الأسباب، فالواجب أن يعمل الإنسان ويترك النتائج على الله تعالى، وأن يرضى بالقضاء والقدر ولا بأس أن يأخذ بالأسباب، ويدفع القدر بالقدر، مع التوكل التام على الله واللجوء والتضرع إليه، وسؤاله العفو والعافية.

(١٦) لا تكن سريع الغضب:

إن التخلص من الغضب بالكلية أمر عسير، إلا أن العاقل لا يكون سريع الغضب بحيث يستفزه أى تصرف، وكذلك فإنه لا يسيطر عليه الغضب بحيث يصبح من سماته، فإنه إذا كان كذلك فقد السعادة، وامتألت حياته بالنكد والأحزان، لأن الغضب إذا زاد عن حده خرج عن حدود العدل والرحمة والإنصاف، إلى الظلم والقسوة والإجحاف.

قال النبي صلى الله عليه: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب [متفق عليه]."

إن كثيرًا من حالات الطلاق تقع تحت تأثير الغضب، ولذلك فإن الرجل إذا هدأت ثورة غضبه ندم على هذا التصرف الذى وقع منه وقد يكون طلاقًا بائنًا فلا ينفع ندمه حينئذ ويخسر زوجته التى يحبها، ولا يمكن استدراك أمره إلا أن ينكحها رجل آخر وطلقها، وهذا من أشق الأمور على ذى الأنفة.

(١٧) لا تحتفظ بذكرىات الآلام:

بعض الرجال يجعلون لأخطاء زوجاتهم وهفواتهن وسوء تصرفاتهن خزانة فى صدورهم، ويظلون يجمعون هذه الأخطاء والهفات والكلمات المؤلمة خطأ خطأ وكلمة كلمة، حتى إذا وقع خلاف ما فتحوا تلك الخزانة وأخرجوا ما بداخلها من ذكرىات الآلام مما يزيد حجم المشكلة ويوسع رقعة الخلاف.

ولا يمكن هؤلاء أن يسعدوا فى حياتهم الزوجية طالما أنهم يحتفظون بهذه الذكرىات المؤلمة، والواجب عليهم أن يفتحوا تلك الخزانة ويلقوا ما بداخلها ولا يحتفظوا إلا بالذكرىات السعيدة، والأيام الجميلة، والليالى الرائعة التى قضوها مع زوجاتهم، فالحر من راعى وداد لحظة!!

(١٨) ابتغ الأجر من الله:

ولكى تشعر بالسعادة الزوجية عليك أن تعرف ما ينتظرك من أجر وثواب على إحسانك لزوجتك ورفقك بها، ومحبتك لها؛ بل إن النبي صلى الله عليه وسلم جعل أجرًا فى اللقاء بين الزوجين، فعن أبى ذر رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "وفى بضع أحدكم صدقة" قالوا: يا رسول الله! أىأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: "أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له أجر" [رواه مسلم].

قال الإمام النووى: "وفى هذا دليل على أن المباحات تصير طاعات بالنيات

الصادقات، فالجماع يكون عبادة إذا نوى به قضاء حق الزوجة ومعاشرتها بالمعروف الذى أمر الله تعالى به، أو طلب ولد صالح، أو إعفاف نفسه، أو إعفاف الزوجة، ومنعهما جميعاً من النظر إلى حرام أو الفكر فيه، أو الهم به، أو غير ذلك من المقاصد الصالحة". وقال النبى صلى الله عليه وسلم لسعد بن أبى وقاص: "... ولست تنفق نفقة تبتغى بها وجه الله إلا أجرت عليها، حتى اللقمة تجعلها في فيه امرأتك" [متفق عليه].

(١٩) تخلص من التصورات الخاطئة عن النساء:

بعض الرجال يعاملون زوجاتهم من خلال تصورات خاطئة توارثوها عن آبائهم، مثل اعتقاد البعض أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان أو أنها تأخذ ولا تعطى، أو أنها تتمتع بقدر كبير من الحقد والكراهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياساً للتعامل بين الزوجين كفيل بإفساد الحياة الزوجية وإفشالها.

(٢٠) لا تنتظر السامة والفشل:

هناك أناس كان يمكنهم أن يكونوا فى قمة السعادة مع زوجاتهم لولا اعتقاد خاطئ يملك عليهم تفكيرهم، وهو أنه سيأتى اليوم الذى ستمكن فيه المشكلات من الوصول إلى هذه السعادة وتدميرها، وستحصل يومئذ السامة والملل من هذه الحياة.

والحقيقة أنه ليس حتماً أن يأتى ذلك ليوم، فهناك نماذج كثيرة من البشر ظلت على سعادتها إلى أن فرق بينهما الموت، ولم يسمحوا لشيء ذى بال أن يعكر عليهم صفو حياتهم أو يفقدهم بريق سعادتهم.

(٢١) عليك بالصّمت:

قد ينشأ بينك وبين زوجتك خلاف ما يفعلو صوتكما وتلجآن إلى الصياح، ويضيع الحق وسط صراخكما، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يكون هناك حل لتلك المشكلة وحسم لذلك الخلاف، والحل الأمثل للخروج من هذه الورطة أن تقترح هذا الاقتراح:

لنحاول الصمت لحظة بدلاً من الاسترسال في هذا الصراخ. وسترى مفعول هذه اللحظات من الصمت، إنه مفعول عظيم، أما إذا استطعت أن تحول الصمت إلى ابتسام فتكون قد بلغت غاية الأمل.

إن الصمت علاج فعال يهيئ الإنسان للتفكير السليم والحكم الصحيح على الأحداث، وقد يكون سبباً في اعتراف المخطئ بخطئه وإنهاء المشكلة قبل تطورها. (٢٢) اجتنب النقد العقيم:

هناك فرق بين النصيحة والإرشاد الذي تفوح منه رائحة المحبة والاحترام وبين النقد العقيم الذي هو نوع من التوبيخ والتعير.

إن هذا النوع من النقد سهم قاتل للسعادة الزوجية إذا تكرر وانعدمت فيه اللباقة واللفظ.

إن على الزوج أن يتحلى بالكياسة عند نصيح زوجته وإرشادها إلى أمر ما، فمع أنها أقدر على تحمل أخطاء زوجها من الغير، إلا أنها إنسانة ذات مشاعر، فإذا ما نفر قلبها صعب رده إلى مكانه، وعندئذ تبدأ منغصات الحياة في العمل. تقول الكاتبة دورتي ديكس الأخصائية في البحث وتقصى أسباب الطلاق: (إن أكثر من نصف الزوجات اللواتي يمكن أن يحظين بالسعادة يتحطمن في العادة على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده) وهي تعنى النقد العقيم الذي يكسر القلب، ويذل النفس. [انظر كيف تكسب الأصدقاء داييل كارنيجي].

(٢٣) لا تكن زوجاً جاهلاً:

إن الجاهل بالحياة الجنسية بين الزوجين يؤدي إلى النفور المتبادل بينهما، وقد يتعذر مع ذلك استمرار تلك الحياة الزوجية، فليجأ الزوجان إلى الانفصال. لقد أعلنت الدكتورة (كاترين ديفيز) السكرتيرة العامة لمكتب الصحة الاجتماعية أن أهم أسباب الطلاق في أمريكا هو عدم التوافق الجنسي بين الأزواج.

وقد بحث الدكتور "بول بوبينو" مدير معهد الصلات العائلية في لوس

أنجلوس آلفا من الزيجات، وخرج من بحثه الواسع بأربعة أسباب رئيسية للإخفاق في الزواج؟ هى على هذا الترتيب:

أ- عدم التوافق الجنسي.

ب- تضارب الآراء والمشارب.

ج- المشكلات المادية.

د- الشذوذ العقلى، أو العاطفى، أو الجثمانى.

فالناحية الجنسية- بلا شك- من أهم الأمور التى تجعل الزواج ناجحاً أو مائلاً إلى الفشل. فعلى الزوجين أن يدرسا الأحكام الشرعية المتعلقة بهذه الناحية، ولا يهملوا كذلك الجوانب النفسية لهذه العلاقة حتى يسعدا فى زواجهما ويظلل حياتهما المودة والرحمة.

(٢٤) لا تحاول فرض رأيك بالقوة:

إن الإقناع شيء وفرض الرأى بالقوة شيء آخر، ولا يلجأ إلى هذا الأخير إلا من قصر رأيه، وضعفت حجته، وزل منطقته، وما أجمل هذه الحكاية التى يروى فيها أن زوجاً قبض على طائر صغير، وأخذ يتأمله مع زوجته، ثم قال: ما أجمل هذا العصفور! فأجابته الزوجة: عفواً إنها عصفورة.

فقال الزوج: عصفور.

فقالت الزوجة: عصفورة.

وتشبت كل منهما برأيه، واحتدم الجدل، وتحول إلى مناقشة، فمشاجرة لم تهدأ نارها إلا بعد وقت طويل.

وبعد مضى سنة تذكّر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكاً: أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور؟

قالت: نعم أذكر، وقد فكرت بالطلاق يومذاك، ولكننى أشكر الله على النهاية

السعيدة، وأعترف لك يا عزيزي أنك كنت على خطأ في إحداث كل هذه الأزمة بسبب عصفورة.

فقال الزوج: عصفورة! ولكنه عصفور

قالت: كلا! بل عصفورة.

واحتدم القتال من جديد!!

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات!

حاول ألا تفرض رأيك، وإذا رأيت عدم استعداد الطرف الآخر لقبوله فاسكت لتوفر على نفسك متاعب لا حاجة لك بها. [انظر الموسوعة النفسية].

(٢٥) لا تغذ نفسك بالأفكار السوداء:

بعض الناس يجاهدون ضد السعادة كما يجاهد الغريق ضد من يسعى لإنقاذه. لا تقل إن السعادة والتفاؤل ضرب من الوهم، بل قل: إن على عينيك غشاوة تمنعك من رؤية السرور حيث هو.

ارفع هذه الغشاوة، وثق بما يساعدك على رؤية ما هو جميل وجيد في نفسك وفي غيرك وفي العالم من حولك، ولا تسترسل وراء ضلالك وأوهامك. [الموسوعة النفسية].

(٢٦) لم نفسك أولاً:

يعجبني قول أحد السلف رحمه الله: إنى لأعصى الله فأعرف ذلك في خلق دابتي وزوجتي.

وقال آخر: نظرت نظرة محرمة فنسيت القرآن بعد أربعين سنة!

إن هؤلاء العقلاء إذا رأوا تغيراً في حياتهم، وضيقاً في معيشتهم، وتعييراً في أمورهم ألقوا باللوم على أنفسهم وحاسبوها محاسبة الشريك الشحيح لشريكه، ورأوا أنهم ما أوتوا إلا من قبل التفريط في طاعة الله وركوب معصيته.

ومن ذلك أنهم إذا رأوا تغييرا في سلوك زوجاتهم قاموا بإصلاح ما بينهم وبين ربهم، وطلبوا منه تعالى أن يصلح زوجاتهم وذرياتهم، وهؤلاء حقيقة هم السعداء في الحياة الدنيا وفي الآخرة.

(٢٧) اشترك مع زوجتك في الأعمال الخيرية:

إن اشتراكك مع زوجتك في أعمال خيرية تزيد المحبة بينكما، فالعطاء من الأمور الهامة التي تؤدي إلى مزيد من الترابط بين الزوجين، فعليكما أن تتناقشا بشأن يتيم تكفلونه، أو أسرة فقيرة تدعمونها، أو مشروع خيري كبناء مسجد أو مدرسة أو مستشفى أو حفر بئر أو غير ذلك من المشروعات الخيرية التي يمكن أن تسهموا فيها معًا.

(٢٨) شارك زوجتك متعتها:

إذا كان لزوجتك هواية من الهوايات كالعناية بالزهور وزراعتها، أو القراءة، أو رسم بعض اللوحات الجميلة، أو صناعة بعض التحف البسيطة، فمن الأفضل أن تشاركها في ذلك ولو لبعض الوقت، فإن ذلك يسعدك كثيرًا ويقوى ثقتها فيك وفي نفسها.

وإذا اشركتما في قراءة كتاب وتناقشتما حول قضاياه كان ذلك جيدًا، وكذلك إذا اشركتما في حفظ بعض سور القرآن وتسابقتما فيمن يسبق الآخر بالحفظ ازدادت سعادتكما، مع ما ستحصلان عليه من فائدة وأجر كبير.

(٢٩) ثق بزوجتك:

إن أولى الناس بثقتك فيهم هي زوجتك لأنكما ترتبطان برباط قوى هو رباط الزوجية، فلا ينبغي عليك أن ترصد كل تصرفات زوجتك وترتاب في أفعالها، طالما أنها من أهل الصيانة والتدين ولم يصدر منها ما يخالف ذلك، فقد أساء كثير من الناس ظنونهم بزوجاتهم ولم يجدوا من وراء ذلك إلا نكد العيش والتعاسة المستمرة.

(٣٠) كن متقبلاً للتغيير:

من المهم دائماً أن تقبل التغيير، وإذا نظرت حولك فسوف ترى أن كل شيء يتغير، أطفالك يكبرون، وآباؤك يموتون، وأنت نفسك تتغير، واهتماماتك تتغير بمرور الوقت، وهذا يساعدك على أن تتقبل تغيير كل سلوك سلبي لديك واستبداله بسلوك إيجابي ومن ذلك:

عادة التدخين التي ثبت ضررها صحياً وحرمتها دينياً، فلماذا لا تقبل تغيير هذه العادة القبيحة بممارسة الرياضة مثلاً؟!

تذكر أنك كلما ازدادت قدرتك على تغيير عاداتك السلبية كلما ازدادت فرص سعادتك وراحتك النفسية ونجاحك في الحياة.

(٣١) مارس السعادة الزوجية:

إن معرفة كل شيء عن قيادة الطائرات لا يؤهل المرء لكى يقود طائرة، ولكن عليه أن يتدرب على ذلك ويطبق ما تعلمه نظرياً. كذلك الأمر في جانب السعادة الزوجية، حيث لا يكفى معرفة قوانين هذه السعادة في حصولها، والمفيد في ذلك لمن ينشد السعادة الزوجية أن يمارس بصورة فعلية هذه السعادة، وذلك بتطبيق قواعدها وتنفيذ قواعدها بصورة فعلية في حياته الزوجية.

(٣٢) انظر إلى من هو أسفل منك:

إذا أردت أن تدوم عليك سعادتك الزوجية فانظر إلى من يعانى فقدان هذه السعادة بصورة دائمة.

- انظر إلى من يعيش في نكد دائم وتعاسة مستمرة.

- انظر إلى من لا يستطيع توفير ضرورات الحياة لزوجته وأولاده.

- انظر إلى أصحاب الأمراض المزمنة التى أفقدتهم الفرح والبهجة والاستمتاع بالحياة

- انظر إلى غيرك ممن تعدوا سن الزواج - رجالاً ونساء - ومع ذلك لم يجدوا طريقاً للزواج والاستقرار.

(٣٣) تنغيب قليلاً:

قد تحدث المشكلات بسبب وجود الرجل في البيت بصورة دائمة، فهو دائماً يرى امرأته وتراه، ويخالطها وتخالطه، مما ينتج في بعض الأحيان الملل والسآمة، فتفقد الحياة الزوجية بريقها نتيجة ذلك، ولكي ينجح الزوج في إعادة السعادة إلى حياته الزوجية يمكنه أن يتغيب عن زوجته ولو لعدة أيام، يسافر خلالها لأمر تجارية، أو يذهب إلى مكة لأداء العمرة، أو يترك زوجته عند أهلها يومين أو ثلاثة، فهذه الغيبة - بلا شك - سوف تشعره بالاشتياق إلى زوجته، وسوف تشتاق هي أيضاً إليه، وعندئذ سيكون اللقاء بينهما متجدداً، كأنه أول لقاء بينهما!!

(٣٤) اجعل لك أهدافاً عليا في الحياة:

فإن صاحب الأهداف العليا والمقاصد السامية يعرف أن استقراره في الحياة هو السبيل الموصل لتلك الأهداف والمقاصد، وعندئذ يسعى جاهداً لكي يكون مستقراً وسعيداً في حياته.

(٣٥) وأخيراً: كن دائم الاتصال بربك:

إن دوام الاتصال بالله تعالى كفيل بإسعادك، وإن انقطاع صلتك بالله عز وجل كفيل بشقائك، قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد: ٢٨].

وقال تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} [طه: ١٢٨]. ولكي تكون دائم الصلة بالله عز وجل:

أ- حافظ على الصلوات الخمس في جماعة.

ب- اجتهد في أداء النوافل.

ب- أكثر من ذكر الله عز وجل.

د- عليك بكثرة الدعاء والثناء والتضرع إلى الله.

هـ- أكثر من الاستغفار.

و- أكثر من تلاوة القرآن.

ز- أكثر من الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.

ح- التزم التزامًا كليًا بأداء الفرائض وترك المحرمات.

ط- صاحب من يذكرك بالله.

ي- احضر مجالس العلم والذكر.

ك- طهر بيتك من المنكرات.

ولقد أسفرت دراسة أجراها طبيب نفسى على الرجال والنساء، فى محاولة للتعرف أى الجنسين أكثر تقبلا للسعادة؟ فوجد أن النساء أقدر من الرجال على استيعاب السعادة، وعلى استيعاب التعاسة فى الوقت نفسه. فإذا أتيح للمرأة مقومات الحياة الطيبة من بيت طيب، وزوج صالح، وأطفال، فإنها تكون سعيدة. وبضد ذلك، فإن المرأة إذا حرمت من هذه الأشياء؛ فإنها تتجشم من البؤس، والشقاء، والتعاسة، أضعاف ما يتجشمه الرجل.

الحصن الحصين للزوج

بينما ارتفعت معدلات الطلاق على مستوى العالم في السنوات الأخيرة بسبب فشل العلاقات الزوجية، فإن الكثير من الزوجات الناجحة استمرت لسنوات طويلة. والزواج الناجح الذى يقاوم السقوط والفشل كلما مرت عليه السنون لا يأتى من فراغ، فهناك أمور تعتبر بمنزلة كلمات السر وراء نجاحه، فيما يلي بعضها:

١- أمسك لسانك:

الإساءة اللفظية واحدة من أكثر الأفعال التى يمكن أن تضرب الزواج فى مقتل على المدى البعيد، على كل طرف أن يتعلم كيف يكبح جماح لسانه وأن يرد بلطف خاصة فى أوقات الغضب والضيق. ابتعاد الزوجين عن توجيه الإساءة اللفظية الى بعضهما البعض والإبقاء على الاحترام المتبادل بينهما حتى خلال مناقشة الخلافات الحادة أحد أهم أسرار الزواج الناجح.

٢- أبق عينيك نصف مغلقتين:

إنها القصة التى حدثت ملايين المرات وتحدث كل يوم.. فى فترة الخطبة أو قبل الزواج يرسم كل طرف للآخر صورة حاملة وخيالية تكون أبعد ما يكون عن الواقع، وبعد الزواج تظهر نقاط الضعف والاختلاف، ويبدأ تصيد الأخطاء. أحد أهم مفاتيح الزواج الناجح أن يعى كل طرف مساحة الاختلاف بين شخصيته وشخصية الطرف الآخر، فلا يوجد شخص مطابق تماما لنفسه إلا فى المرأة. اعملوا بالمقولة البليغة (لبنيامين فرانكلين) أحد مؤسسى أميركا: «أبق عينيك مفتوحتين على مصراعيهما قبل الزواج ونصف مغلقتين بعده».

٣- الحلول الوسط:

يفشل الكثير من الزوجات بسبب فشل الزوجين في الوصول إلى حل وسط فيما يتعلق بنزاعاتهما وخلافاتهما، فشعور أحد الطرفين بأنه مطالب وحده بأن يقدم تنازلات طوال الوقت، شعور غير مريح وغير صحي داخل إطار العلاقة الزوجية، لأن كل طرف يريد أن يشعر بأنه حصل على صفقة عادلة في النهاية. والوصول إلى حلول وسط يرضى بها الطرفان، واحد من أهم أسرار الزواج الناجح وطويل الأمد.

٤- التفاعل الجنسي:

عدم وجود تفاعل جنسى من أكثر العلامات دلالة على وجود أزمة بين الزوجين، فعدم رضا أحد الطرفين عن العلاقة الجنسية وعدم تنبه الطرف الآخر لذلك مؤشر خطر.

وجود التفاعل الجنسي رسالة قوية على متانة العلاقة الزوجية بين الطرفين، وهذا التفاعل الذى يشمل كمية ونوعية العلاقة الحميمة بين الزوجين يجب أن يعتمد الصراحة والصدق من الطرفين من أجل تحسين العلاقة الحميمة بينهما باستمرار.

٥- تقسيم العمل المنزلى:

الكثير من حالات الزواج التى استمرت طويلا تتميزها العدالة والمعاملة بالمثل. ومن الأشياء التى تبديد الشعور بالاستياء، خاصة لدى الزوجات العاملات، تحمل الزوج لبعض الأعباء المنزلية. وليس المقصود بالأعباء المنزلية هو غسل الأطباق فقط، وإنما فى تربية الأبناء أو توفير مستلزمات المنزل أو المحافظة على نظافة المنزل أو استرجاع الدروس للأبناء وما شابه ذلك. تقاسم العمل المنزلى سر مهم لحياة زوجية سعيدة وناجحة.

٦- الصراحة راحة:

لا تخلو الحياة الزوجية من بعض الآفات، لكن أخطرها عدم الصراحة واللف

والدوران والمحاولة. عندما يفاجأ الطرف الآخر بهذه الآفات سيشعر بالخداع ومن ثم بعدم الثقة بشريك العمر. إن الصراحة والوضوح من أهم أسرار الزواج الجيد.

٧- الهروب لبعض الوقت معا:

يوجد الكثير من الأشياء التي تجعل الزوجين يقضيان الأيام وربما الأسابيع والشهور متباعدين: قضاء فترات طويلة في العمل، السفر، الأطفال، لا يوجد زواج ناجح بدون تواصل.

من أهم أسرار الأزواج السعداء أنهم يعرفون جيدا كيف يقتنصون بعض الوقت وسط مشاغل الحياة للهروب معا: تناول العشاء في مطعم، التمشية على شاطئ البحر، التنزه في الحديقة، التريض معًا، أمثلة قليلة على اقتناص هذا الوقت حتى لو كان مجرد ساعات قليلة.

٨- استخدام لغة مهذبة:

من أكثر الأشياء التي تهدد العلاقات الزوجية استخدام لغة خشنة تبعث رسالة إلى الطرف الآخر بعدم الاحترام والإهانة والسخرية. نحن نستخدم يوميا في علاقاتنا مع الغرباء لغة مهذبة من خلال كلمات تنم عن الاحترام والتقدير مثل: «من فضلك» و«شكرا» و«إذا سمحت»، فلماذا لا نستخدمها في حياتنا الزوجية؟

٩- الثقة المالية:

المشاكل الناتجة من الأمور المالية من أشهر أسباب فشل العلاقات الزوجية، خاصة في أيام الأزمات المالية الضاغطة، لذلك يعتبر التفاهم بين الزوجين حول كل ما يتعلق بالمال أحد أهم مفاتيح نجاحهما في الاستمرار معا لسنوات طويلة. رأسان أفضل من واحد كما يقول المثل، وهنا ينبغي للزوجين إدارة المال كفريق واحد، وأن يخططا معا لوضع الميزانية المالية والتخطيط لكيفية إنفاقها، وأن يثق كل منهما بالآخر عندما يتعلق الأمر بالمسائل المالية.

١٠- احترام الخصوصية:

من الأخطاء التي يقع فيها الكثير من الأزواج أنهم يعتقدون أن الزواج امتلاك بلا حدود، حيث يحولون العلاقة الزوجية إلى قيد.

من أهم اسرار الزواج الناجح سماح كل طرف للآخر بالتمتع بالفردية وبالخصوصية لبعض الوقت، وأن يتركها لبعضها البعض مساحة يتمتعان من خلالها بالخصوصية، كممارسة الهوايات ولقاء الأصدقاء.

١١- لغة الحب:

يحتاج الزواج الناجح دائما إلى لغة تشعر الطرف الآخر بالحب والتقدير والإعجاب، هذه اللغة مفرداتها في غاية البساطة: كلمة «أحبك»، لمسة، عناق، قبلة، هدية، هذه المفردات البسيطة أفضل مفتاح لإنعاش الحياة الزوجية.

للزواج... منشطة لزيادة الحب والرومانسية

الحب بين الزوجين والرومانسية في التعامل بينهما تعترها فترات من الضعف والفتور.. وأحيانا الجفاف الشديد، وبالتالي فهي بحاجة إلى مجموعة من المنشطة لتجديد دورة الحب والرومانسية في الحياة الزوجية.. ولأن غالب (الجفاف العاطفي) يُتهم الرجل بأنه هو المتسبب فيه فأنا سأذكر لك أيها الزوج مجموعة من الوسائل المعينة على تحقيق (الرومانسية) في تعاملك مع زوجتك الغالية:

١- احرص من فترة لأخرى على أن تكتب لزوجتك رسالة عاطفية غرامية.. أو بطاقة شعرية غرامية.. تعبر بها عما تكنه في فؤادك من أحاسيس رقيقة ومشاعر مرهفة وعواطف صادقة.. فإن من البيان لسحرا!!

٢- احرص على تقديم بعض الهدايا المتنوعة لزوجتك ما بين فترة وأخرى، فإن الهدية وسيلة مجربة لتأليف القلوب وزيادة المودة، ولا بد أن ندرك عزيزي الزوج أنه مهما تكون الهدية باهظة الثمن فقيمتها ليست في ثمنها بل المهم هو قيمتها المعنوية والوجدانية في نفس زوجتك!!

٣- أن تحييها بحرارة عند دخول المنزل وكذا الوداع الحار لها عند الخروج منه وما أجمل ما قاله الشاعر عن أثر التحية الصباحية والمسائية في القلوب صبحته عند المساء فقال لى ماذا الصباح؟ وظن ذاك مازاحا فأجبتة: إشراق وجهك غرني حتى توهمت المسا صباحا.

٤- احرص على أن تشتري لها خاتما أو سلسلة تنقش عليها الحرف الأول من اسمك لتلبسها زوجتك دائما!! فيكون اسمك على قلبها دائما في كل وقت.

٥- إن تقديم باقة من الزهور لها أو إهداءها وردة جميلة معبرة.. مظهر مهم من مظاهر الرومانسية في الحياة الزوجية.. وله تأثير عجيب على قلب زوجتك وخاصة إذا فاجأتها بها فإن تأثيرها في القلب أعظم وأشد !!

٦- احرص على تخصيص وقت يومي للجلوس مع زوجتك الغالية والانصات لهما والاستماع لكلامهما وآرائها فإن ذلك يشعرك باهتمامك بها !!

٧- الثناء الدائم على زوجتك سواء على شكلها أو هندامها.. أو نظافة بيتها أو حسن طبخها أو رقة مشاعرها أو عذوبة كلامها مع تنبيهها على جوانب القصور إن وجد فإن هذا مما يساعد على دوام المحبة بين الزوجين

٨- الجلوس مع زوجتك أحيانا في أوقات رومانسية شاعرية !! كجلسة في هدأة الليل تحت ضوء القمر في ليلة بدراء مضيئة أو جلسة بعد الفجر مع شروق الشمس الرائع وزقزقة العصافير ونسمات اهواء الرقيقة والتأمل في ذلك المشهد البديع الجميل فإن كل ذلك يقوى العلاقة العاطفية بين الزوجين !!

٩- أشعر زوجتك بأنك تغار عليها بجنون !! وتحرص على أن تكون ملكا لك وحدك لا يشاركك فيها أحد ولو كان نسيم اهواء أو ضوء الشمس فإن ذلك يزيد من محبة زوجتك لك، لأن من أحب شيئا وتعلق به غار عليه أن يشاركه فيه غيره، لكنني أحذر من أن تتحول تلك الغيرة المحمودة إلى سوء ظن وشكوك، واتهامات بغير أدلة فتلك هي قاصمة الظهر !!

١٠- الذهاب مع زوجتك للمكان الذي قضيتما فيه أول أيام الزواج وأحلى لحظات العمر، لتذكرا معا تلك الأيام الجميلة والذكريات الحلوة فإن هذا يساعد على تجديد العواطف وتقوية المشاعر الرقيقة بينكما ويطرد عن حياتكما الزوجية الرتابة والجمود فإن الشيء بالشيء يذكر !!

١١- التغاضي عن زلات زوجتك وتقصيرها في حقك الشخصي - دون حقوق الله - والصبر على أخطائها واحتمال هفواتها، ولسان حالك يقول لها: إذا لم أصبر عليك وأحتمل أخطائك فمن سيصبر عليك ومن سيحتملك؟؟ !!

- ١٢- الاعتذار إلى زوجتك إذا أخطأت عليها وكنت ظالما لها ولا تستكبرن عن ذلك فإن الاعتراف بالحق فضيلة وإن اعتذارك لها يفرحها جدا ليس لأنها تريد أن تذلك وتهينك بل لأن اعتذارك يشعرها بمكانتها الغالية في نفسك !!
- ١٣- احرص دائما على ملاطفة زوجتك في أثناء التعامل اليومي بينكما وهذه الملاطفة تكون بالكلمة الجميلة.. بالقبلة الرقيقة.. باللمسة الحانية.. بالنظرة الساحرة.. بالضحكة الصافية... بالهمسة الناعمة !!
- ١٤- كن حريصا على إشراك زوجتك معك في التفكير والتخطيط لبعض الأمور المشتركة في البيت !! كتغيير الأثاث أو ترتيبه.. أو بعض أمور الأطفال.. أو التخطيط لرحلة جميلة !!
- ١٥- الاعتدال والتوازن في الإقبال على الزوجة والجلوس معها والقرب منها وكذا في التمتع منها والابتعاد عنها أو الغياب عنها لفترة !!
- ١٦- احرص على مداعبة زوجتك وملاعبتها.. فكل ذلك عبادة وقربة بالنية الصالحة !! ولا تظن أن ذلك يسقط من هيبتك.. أو ينزل من قدرك عندها.. بل على العكس تزداد محبتها لك بسبب ذلك !!
- ١٧- استعمل مع زوجتك لغة العيون.. ونبرات الصوت.. وتقاسيم الوجه وتعبيراته التي تنم وتدل على حبك لها وإعجابك بها.. كما قال الشاعر:
- وتعطلت لغة الكلام وخاطبت عيني في لغة الهوى عيناك
- ١٨- الذهاب في نزهة قصيرة جميلة بعيدا عن جو المنزل وضجيج الأطفال !!
- ١٩- جلسات النقاش الهادئة... والحوار الهادفة وتجاذب أطراف الحديث
- ٢٠- الشكر الدائم لها والثناء المستمر عليها والدعاء الصالح لها إذا قامت لك بخدمة أو صنعت لك شيئا !!
- ٢١- احرص على نداء زوجتك بأحب الأسماء إلى قلبها أو باسم رقيق جميل فيه تدليل لها فإن ذلك مما يفرحها كثيرا !!
- ٢٢- احرص على إشراكها في بعض أمورك الشخصية كنوعية ملابسك.. وألوان ثيابك.. وتنظيم مواعيدك... وكتابة مقالاتك !!

٢٣- وقضية مهمة جدا في تجديد الرومانسية بين الزوجين... ألا وهى محاولة التجديد الدائم لكل شيء في حياتكما.. في الكلمات.. في البطاقات.. في البرنامج اليومي.. في ترتيب أثاث المنزل.. في النزاهات !! في أماكن الجلسات.. فإن التجديد يمنح الحياة الزوجية دفعة قوية من النشاط والحيوية !!

٢٤- احرص دائما على مصارحة زوجتك للأخطاء التى وقعت فيها تنفيسا عما تكتمه في صدرك.. وحتى لا تدع مجالا للشيطان لتكبير تلك الأخطاء في نفسك وتضخيمها وتفسيرها بتفسير غير صحيحة... فالمصارحة بين الزوجين هى أول خطوة لحل الخلافات الزوجية !!

٢٥- التأمل دائما في إيجابيات زوجتك.. وفي الجوانب الحسنة في شخصيتها.. فإن ذلك يساعد على تقوية المحبة والألفة في قلبك لها وهذا مصداق قول النبي صلى الله عليه وسلم " لا يفرك (أى لا يكره) مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضى منها آخر.) متفق عليه.

٢٦- احرص دائما في تعاملك اليومي مع زوجتك.. على الكلمة الطيبة والبسمة الصافية مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم (الكلمة الطيبة صدقة، وتبسمك في وجه أخيك صدقة) حديث صحيح.

٢٧- وقد يقول بعض الأزواج: أنا لا أشعر تجاه زوجتى.. بأى حب لها أو تعلق بها أو عاطفة رقيقة تجاهها !! وأقول له: لا بد أن تدرك عزيزى الزوج أن (الحب والتعلق بين الزوجين) قضية تراكمية وليست وقتية... بمعنى أنها لا تأتى هكذا فجأة من أول نظرة بل مع دوام المعاملة الحسنة لزوجتك، واستمرار الاحترام والتقدير لها.. وإطلاعك كل يوم على صفاتها وأخلاقها الكريمة وتفانيها في خدمتك.. يتولد الحب.. وتنمو شجرة المودة.. وترعرع بذرة العشق والغرام بينكما !! فلا تستعجل قطع الثمرة.

٢٨- أن يعطيها قيمتها: القيمة في هذه الحياة تستمد من أشياء مختلفة أعلاها الدين ثم العلم والمال والجمال والمنصب والجاه ونحو هذا، الحب له قيمة عند البشر وله أهمية كبيرة عند الزوجة اذا شعرت أن زوجها يهتم بها وبقيمتها حيث

يعطيها ثقة كبيرة في نفسها وتقديرا عاليا لذاتها فالحب جواز مرورها الى بلاد السعادة

٢٩- احترامه لها: فالرجل إذا أحب زوجته احترامها وحرص على كرامتها ومهما كانت شخصيته قوية فإنه يصبح رقيقا معها ويوظف قوته لصالحها وليس لقهرها لأنها شيء ثمين لديه

٣٠- تغير طبيعته معها: حيث إذا أحبها تتغير طبيعته معها بعض الشيء وأحيانا بشكل كبير حسب طبع الرجل فإن كان بخيلا جنح الى الكرم النسبي معها، وإن كان كريها زاد كرمه، الرجل الكتوم يفضي لأمراته المحبوبة ببعض أسرارته، وإن كان صموتا تبسط نسبيا معها ومال الى الثرثرة وانفتح فمه المغلق

٣١- الأناقة أمامها: حتى ولو كان يهمل مظهره فإنه إذا أحب زوجته يعمل على أن يكون أنيقا أمامها ويتزين لها ويعنى بنظافته وطيب رائحته ويهتم بالعطور الجيدة وخاصة العطور التي تفضلها زوجته

٣٢- حب محضرها: الرجل اذا أحب زوجته أحب محضرها وأن تكون أنيقة أمامه خالصة له ما أمكن لا يشغلها عنه أهل ولا أطفال في الساعات التي يود أن تحضر أمامه وهو هنا يحول الحب من نظرية الى تطبيق

٣٣- الشوق لها: فالشوق أقوى دليل على الحب لا يوجد حب بدون شوق إلا إذا وجدت شمس بلا نور فإذا كان الحب زهرا فالشوق عطوره

٣٤- الإحساس بالتناسب: إذا أحس الرجل أن هذه الزوجة هي التي تناسبه من بين جميع النساء من حيث الشعور والطبع والشكل فهذا هو الحب ولو لم تكن هي الاجمل أو الافضل لأنها هي الانسب وهذا هو الالهم.

٣٥- الانشراح والابتسام: من علامات حب الرجل لزوجته انشراحه معها وابتسامه كثيرا في وجهها وهذا لا يحصل تكلفا ولكنه طبيعة كل محب في حضور المحبوب ورجع الصدى التي يبعثها المحبوب الى قلب حبيبته فتفيض على وجهه بشاشة وابتساما وانعكاسا لسعادة القلب.

٣٦- محاولة تحقيق أحلامها: حيث يمنيها ويعدّها ويعمل على تحقيق بعض تلك الأحلام.

٣٧- رفعها إلى مستواه: المرأة إذا أحبّت رجلاً هبطت إلى مستواه والرجل إذا أحب امرأة رفعها إلى مستواه فإذا كانت جاهلة علمها وثقفها وإن كانت سيئة الذوق في اللبس ارتقى بذوقها واعتنى شخصياً بملابسها واختار لها ودرجها وإذا كان لها عادات ذميمة عمل جاهداً على حذفها من حياتها وهكذا والحب يصنع الإعاجيب لأنه طاقة هائلة، والمرأة تهبط إلى مستوى الرجل إذا أحبته لأنها لا تريد أن (تذله) أبداً باشعاره بأي شكل أنها أفضل منه بل تحترمه

٣٨- الغيرة عليها: لأنه يستحيل على الزوج أن يحب زوجته ولا يغار عليها، فالغيرة صفة حميدة في الزوج في حدود المعقول لأنها إذا تعدت الحد المعقول تتحول إلى شك الذي يحول الحياة الزوجية إلى مشاكل

٣٩- البوح لها: البوح الصادق بالحب من أوضح وأصدق علامات الحب ويحدث هذا بشكل مستديم أو يأتي بين الحين والآخر

٤٠- إكرام أهلها: من علامات حب الزوج لزوجته: حب أهل زوجته وأكرامهم والبشاشة والطلاقة بزيارتهم في بيته والترحيب بهم إكراماً لزوجته.

استراتيجية الزوجة لتحقيق السَّعادة الزوجية

المرأة التى لم تدغدغ أنامل الحب عواطفها هى تربة لم يشقها المحراث، إن لم ينبت فيها الزرع والثمر، رعت فيها الحشرات والهوام.

السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه.

الأسرة السعيدة مرتع العطاء والأمان وراحة البال وطريق النجاح، ونقدم لك أيتها الزوجة وصفة نافعة بإذن الله للحياة الزوجية السعيدة فنقول:-

١- عادة الرجل هو الذى يغار على المرأة وإذا بنا نسمع عن غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته ومن أمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها، يا أختاه الحكمة تقول: إذا أردت أن تطاع فمر (فأمر) بما يستطيع.

٢- أشعريه دائما بالأمان والثقة وبأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معا ومع أطفالكما، وابتعدى عن الأحقاد، لا تحقرى أعماله ولا مشروعاته، ولا تقللى من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته، فهذه الأعمال إن وقعت فيها سوف تنسف كل عوامل المحبة والاحترام بينكما.

٣- لماذا نجيد التحدث برقة وإيثار مع الناس ولا نتحدث بذلك مع أزواجنا وأولادنا؟

ليتك يا أختاه من اليوم تبدلين طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك

وخادمته، بل تحدثى بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد، ولا تكررى الكلام بدون فائدة، وابتعدى عن الدعاء عليه بالسوء ومن التهديد فكلا الطريقتين لا فائدة منها إلا زيادة الحقد والمشاكل.. بل أبدلى الجدل بالتفاهم وأبدلى الدعاء السيء بالنصح والإرشاد جربى ذلك وسوف تكسبين بإذن الله.

٤ - مهما طالت العشرة بينكما فلا تهملى أناقتك ولا نظافة المنزل، بالأخص غرفة النوم، فهى أحب الغرف إلى قلب الزوج فعلى المرأة أن توليها عناية خاصة.. فمن خلالها يمكن أن ينسى الزوجان الهموم وترتفع غيوم الخلافات ونكد المعاش وصعوبات الحياة.. وبالتالي عليك أن لا تجعلى شكلها يبدو قديماً أو مهترئاً، بل احرصى على تجديدها ودوام تنظيفها وتغيير ترتيبها بين الحين والآخر.. واحرصى على دوام تعطيها وتزيينها فى حدود طاقة البيت المالية وإياك وإهمالها فهى مدخل الشقاق وعدم الوفاق.

واحرصى على نظافة البيت ولا تندمى على الجهد والوقت الذى سوف تبذلينه فى العناية بزوجك وأبنائه، وعليك مع هذا ألا تغضبى من أخطائهم المتتالية والتى أنت تظنينها جحوداً، قال الشاعر:-

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً ترمى بصخر فتعطى أطيب الثمر

٥ - عليك أن تكتفى جميع أسراركما وإياك ونشر مشاكلكما بين الصديقات ولو بدعوى البحث عن حل، صدقنى يا أختى إن شكواك للناس لن تفيدك شيئاً بل إنها تقلل من شأنك ومن احترامك فى نظر الغير، مع تعريض بيتك للفضائح ونشر ما ينبغى ستره.. وإياك والجدل معه وأمام الأطفال، اتركى الغضب فجميعنا يمكنه أن يعود نفسه على قوة الاحتمال كما أرجو أن لا تخرجيه ولا أن تشكيه لأهله.

٦ - أرجو أن تمحى كلمة (طلقنى) من قاموس حياتك فالطلاق لن يريحك ولا سيما بعد أن تنجى الأطفال، والزوج كثيراً ما يكون متعقلاً ولا يستجيب لمهاترة الزوجة، لكن الحصيلة لتلك المهاترات هو قلق الأبناء وزرع الخوف الدائم فى

حياتهم بالطلاق.. الطلاق يا أختاه هو سبب تعاسة الأبناء وانحراف البنات وتعاسة الأم وتدهور الحياة الاجتماعية.

٧- لا تكذبي على زوجك أبدًا، ولا تعصيه في أمر من الأمور إلا فيما كان فيه معصية لله تبارك وتعالى؛ إذ لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وإن كنت تخافين جبروته لا تقولى له الذى حدث وهو غاضب، أخبريه عندما يكون هادئًا متعقلاً متقبلاً، وسوف يكون الموقف فى صالحك بإذن الله تعالى وقتها سيصبح جميع أبنائك صادقين صرحاء لا يخافون من كلمة الحق وتذكرى بأن الاعتراف بالحق فضيلة.

٨- احرصى على عمل اجتماع أسرى كل أسبوعين مرة يكون الحديث لوالدهم ومرة يكون فيها الحديث لك وقدمى التوجيهات لأبنائك على شكل طلب رقيق وحث الأبناء على النجاح بصورة أمنيات لأن نراكم بإذن الله تعالى كذا وكذا وليس بالأسلوب القديم وهو أسلوب التقرير والتهديد والمقارنة بالآخرين مما يجعلهم يشعرون بالنقص فى نفوسهم فتكون النتائج عكسية.

دائماً وأبداً أسمعى زوجك وأسمعى أبنائك كلمة الحمد، الحمد لله الذى جعلكم أسرة وعائلة واحدة وأعطاكم من نعمه العظيمة وعددى نعم الله عليكم حتى يشعر الجميع بالنعم التى تحيط بكم ويشعر الجميع بالرضى والسعادة، وذكرهم بالله تعالى وبعظيم هذه المنن التى أنعمها عليكم.

٩- تعاملى مع سلبية بذكاء، طالما قبلت الزواج من رجل سلبى، لا تلوميه على سلبية وتذكرى دوماً بأنه ربما تعرض لظروف فى طفولته ومراهقته جعلته سلبياً رغماً عنه، استكشفى ما يستطيع أن يفعله وما هو قادر أن يكون عليه وركزى مجهودك على استفزاز نشاطه وقدراته، أخبريه مثلاً أنك تستطيعين الذهاب لمواجهة مدرس أساء لولدك، لكنك تفضلين أن يذهب هو حتى لا تضطرى للمجادلة مع المدرس.

١٠- تجنبى إثارة عصبية، إياك والمعاملة بالمثل مع زوج عصبى، فعصبيتك ستكون مدمرة لحياتكما معاً، واحذرى أن تخاطبيه وهو فى طوره العصبى. فالعصبية

طبع ليس من السهولة تغييره، ففكّى قليلاً قليلاً شفرة الأمور التي تجعله يتخذ موقفاً عصبياً، حاولى تغييرها ما استطعت، وتأكدى أن الحل الأمثل لزواج عصبى هو تجنب إثارتة

لذلك استخدمى أسلوب المناورة كما تستخدمينه مع طفلك، فكما أن الأطفال ينسون عصبيتهم بقطعة من الحلوى وبكلمة حلوة فالرجال كذلك.

١١- لا تيأسى من صمته أو من المحاولة، ابدأى أنت بالتحدث إليه وأكثرى من الأسئلة عن عمله وعن ما صادفه فى يومه، اسألى عن التفاصيل حتى لو لم تكن تهملك، وكونى مستمعة جيدة واحرصى على التعبير عن استماعك بانفعالات مختلفة تشجعه على الاسترسال فى الحديث، واعلمى أن الإنسان الثرثار هو من وجد أذناً تسمعه وانفعالات تشجعه

١٢- تعلمى إطفاء غيخته، الغيرة هى دليل الحب، لكن الشديدة منها تصبح مزعجة، وأفضل وسيلة هى تجنب ما يثيره، وفى حال تعرضك لأى موقف أثار غيخته فاطفئى نار غيخته بتجنب النظر إليه إذا كنتما مع مجموعة من الناس، وعندما تعودان إلى البيت تجنبى التصادم معه، وأخبريه لاحقاً بأنك لم تكونى تقصدين ما أثار غضبه وأن ذاك الرجل الذى عاكسك إنما أهان نفسه أمام الناس ولا يستحق بأن يثير أى مشكلة بينكما، وتأكدى انه سيستطيع بمرور الوقت التعبير عن غيخته بشكل أفضل

١٣- العناد يولد النكد، العناد أشبه ما يكون خلقة وليس طبعاً، ورغم ذلك لن تعجز الزوجة الذكية عن ترويض هذا الطبع الخلقى. بداية لا تمثلى دور المرشدة النفسية مع زوجك وتعطيه دروساً فى كيفية التخلص من العناد. وهناك اختصاصيون فى مجال العلاقات الزوجية قد توصلوا إلى دراسة تقول بأن أفضل أوقات التحدث مع الرجال هى فى الصباح الباكر، إذ يكون الهورمون الذكري 'تستوستيرون' فى أعلى معدلاته، فيكون أكثر استعداداً لسماع الآراء وتلقى المعلومات وأكثر انفتاحاً لسماع رأى الآخر، وإن كان معارضاً، فاعتنمى دائماً فترة

الصباح لتروضى عناده وتمسكه بموقف ما تريدن تغييره عنه، استخدمى الابتسامة والكلام اللطيف لتخبريه بأنك على استعداد لتلبية رغباته، لكن ستكونين سعيدة جدًا لو كان موقفه غير هذا

١٤- تحكمى فى عصبيتك، بداية تعلمى العدّ إلى المائة عندما يحامل زوجك أى امرأة أمامك بصورة تزعجك أو يهازحها ولا تتسرعى بردة فعلك، وانتظرى أن تعودى للبيت وحضرى له وجبة يحبها وادخلى إلى قلبه عن طريق معدته، وأخبريه بأن تصرفه اليوم قد ضايقك رغم أنك واثقة من نواياه، فى مرة أخرى ربما تمتلئ عينيك بالدموع وهو يهازح زميلة له بصورة تضايقتك، فاحرصى أن يرى هذه الدموع وأخبريه عند سؤاله لك عنها بأنك قد تضايقت من ممازحته لها، لكن لا تحاسبيه، سيكون حذرًا كالأطفال فى مرات أخرى، فالطفل دائمًا سيحذر من إعادة تصرف أنزل بسببه دموع أمه، وزوجك أيضًا سيكون كذلك معك

١٥- لم تتزوجى فارس أحلامك، ولكى يكون تأثير سلبيات طباع زوجك أقل وطأة على نفسك؛ ضعى بين عينيك أنه لا يوجد شخص كامل الصفات، وأنك لم تتزوجى من فارس الأحلام، ولن تفعل ذلك أى امرأة، ففارس الأحلام نحن من نصنعه بحبنا ونظرتنا للأمور الإيجابية دائمًا ومحاوله غض بصر القلب قبل العين عن الأمور السلبية. وتعلمى دائمًا أن تحبى ما تجدين وليس أن تجدى ما تحبين، فهذا ما سوف يجعل حياتك أيها الزوجة أكثر حبًا وأكثر سعادة

١٦- اكتسبى مهاراتك الاجتماعية، أنه فى الكثير من الأحيان تحدث المشاكل بين الزوجين بسبب افتقار أحد الزوجين أو كليهما إلى استخدام مهارات التواصل أو مهارات حل المشكلات، أو ضبط الغضب، أو استخدام هذه المهارات بشكل خاطئ. وأن المهارات الاجتماعية تساعد بالتأكيد على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين، مثل عدم معايرة الزوجة لزوجها، عدم استشارته، وباختصار فإن هذه المهارات تتضمن أمورًا مثل: ماذا أقول؟ كيف أقول؟ متى أقول؟

وإن نسبة كبيرة من المشكلات بين الزوجين فى وقتنا هى مشكلات تواصل، أدى

استمرارها مع الوقت إلى تجريخ الزوجين لبعضهما بعضا، فوصل بهما الأمر إلى فقدان الثقة والاحترام، أى مرحلة اللاتفاهم، وبما أن أغلبية الرجال في مجتمعاتنا الشرقية لهم طبيعة خاصة، تحد كثيرا من مبادرتهم بالتواصل ومن كبج جماع غضبهم، فإن الزوجة هنا لها دور مهم في أخذ زمام الأمور، فعلى سبيل المثال هناك عبارات قد تستخدمها الزوجة بأسلوب معين لبق وحسن، فتخفف من حدوث مشكلة، بينما نفس العبارات إذا ما قيلت بنمط آخر قد تخلق بلبلة في العلاقة الزوجية كأن تقول لزوجها بعد أن يهدأ: 'أنا أعلم بأنك كنت غضبان، لكن جرحتنى..،' فالزوجة الذكية تستطيع أن تتعرف على المواقف التى فى العادة تجعل زوجها يهدأ وتعرف متى يمكنها التحدث معه مجدداً

١٧- انتقادي سبب صمته، هذا ومن جانب آخر فخبراء العلاقات الزوجية يؤكدون لك أنه ربما تكونين أنت السبب فى سلبية طباع زوجك؛ وأهم ما يعاينه الرجل مع زوجة كثيرة الانتقاد هو الخرس المنزلى.

ويقيد الخبراء أن أكثر الرجال يكونون بحاجة ماسة إلى البوح بما يثقل صدورهم، إلا أن معظمهم يخشون أن ينبذوا أو يرفضوا، حيث أن النساء بارعات فى انتقادهن؛ لذلك فهم قلقون من أنهم إذا باحوا بمشاعرهم سوف يقابلون بالسخرية فيصبحوا منبوذين ومخرجين.

واعلمى جيدا عزيزتى الزوجة أن عدم إصدارك الأحكام على شريك حياتك يتيح له البوح لك بما يجول بخاطرهِ خاصة إذا رغبت فى سماع ما يريد قوله. واعلمى جيدا أن الرجل ليس هو الرجل نفسه فى جميع الأوقات، بل يختلف من وقت إلى آخر فى حياته - أو حتى من وقت إلى آخر خلال الأسبوع أو اليوم.. أفسحى له المجال ليظهر لك نفسه باختلاف جوانبه.

١٨- اضبطى مناخ البيت وفق مواعيد زوجك ولا تشعريه بالارتباك فى أدائك للأمور المنزلية فاجئيهِ بحفل أسرى جميل مع حسن اختيار الوقت الذى يتناسب معه.

١٩- تذكرى دائما أنوثتك وحافظى عليها واجتهدى فى إظهارها ولكن بدون تكلف.

٢٠- احذرى أن تقابلى زوجك بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا فعليك أن تؤجل ذلك للحظة المناسبة حتى تجدى منه التعاطف والرقه والحنان.

٢١- اهتمى بأصدقائه ولا تمتعضى من كثرة ترددهم على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصى على إكرامهم تقديرا لزوجك.

٢٢- اعلمى أنه من الضرورى أن تهتمى بملابس زوجك ومظهره حتى لو أبدى هو عدم اهتمامه بذلك، لكنه فى قرارة نفسه سيقدر لك اهتمامك به.

٢٣- لا تنسى الاهتمام بنظافتك الشخصية كرائحة جسدك وهو ما يتطلب منك استخدام الكريمات العطرية ومزيل رائحة العرق حتى لا يجد رائحة غير مستحبة تنفره منك واحرصى على أن تتخلصى من روائح الطعام بعد وقوفك فى المطبخ لمدة طويلة وذلك باستخدام الليمون وغسل اليدين وتعطيرهما.

٢٤- بعض الزوجات تعتقدن أن ارتداء ملابس النوم والإغراء طوال الوقت أمر ضرورى يسعد الزوج ويلفت نظره ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح على الإطلاق، ولكن يكفى أن ترتدى دائما الثياب الأنيقة البسيطة حتى لا يشعر بأنك تحسنى من مظهرك خارج المنزل فقط.

٢٥- احرصى على التجديد دائما حتى تتخلصى من الروتين الذى قد يصيب حياتكما الزوجية بالملل كأن تغيرى بعض ديكورات منزلك ولكن بدون تكاليف باهظة فإمكانك مثلا وضع بعض الإكسسوارات ونباتات الزينة التى تضيفى على منزلك نوعا من الحيوية والنقاء فى الأركان، وإذا كان لديك مفرش قديم قومى بقص أطرافه المتهاكة حتى يمكنك استخدامه فى فرش ركنة صغيرة ويمكنك عمل مساحات من الضوء الذهبى فى المنزل عن طريق تسليط الإضاءة الخافتة على الصور والجدران وفوق الأرفف وتحتها.

٢٦- لا تعتبرى أبداً انك كبرت على الحب مع زوجك، فالقلب يبقى شاباً مهما كبر السن، انسى الأولاد وهمومهم بين وقت وآخر، ودلّعيه ليدلّعك ومازحيه ليمازحك وشجعيه على الخروج إلى المطاعم والمتنزهات والحدائق، فذلك سيرد الحيوية والنشاط لعلاقتكما ومشاعركما.

٢٧- اظهري احتياجك لزوجك فبعض النساء يربطن حاجتهن للرجال بضعف في شخصيتهن وهذا خطأ، فمن الضروري جداً أن تشعر المرأة زوجها بحاجتها له في بعض الأحيان، والحاجة هنا معنوية أكثر مما هي مادية، كما يقول الخبراء، إذن أخبري شريكك أين ومتى تحتاجين وجوده بقربك وكيف يمكن له أن يقوم بذلك، حتى لو كنت تحتاجين لمسة يد أو تربيت على الكتف، فهذا سيشعره بالأهمية وبميوالك الأنثوية تجاهه وقدرته على تطيب خاطرک وإشباع احتياجاتك، ولا تنسى طبعاً أن تعامله بالمثل.

٢٨- الصدق، إن الزوج يجب أن تكون زوجته صادقة معه في كل شيء. فإياكى والكذب، حتى وإن وقعتى في مشكلة، فلا تبوحى له إلا الصدق.. حتى إن كانت عاقبة صدقك تسبب لك مشكلة فلا تهابى.. فإن كان الكذب ينجى فالصدق أنجى. فإن كذبت الزوجة على زوجها ولو مرة سيقى يكذبها إلى أبد الدهر حتى إن صدقت معه بعد ذلك، يبقى أثر كذبتها في عقله لن يمحيه الا أن يشاء الله، فلا تكونى إلا صادقة معه بكل شيء.

٢٩- الطاعة للزوج، فالرجل مهما كان يجب أن تطيعه زوجته في كل شيء، إلا أن يطلب منك معصية - لا قدر الله - لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق" فإن كان غير ذلك فأطيعيه.

دعيه بقوامته عليك، فأكثر ما ينغص الأزواج هو كثرة مجادلة الزوجة بلا فائدة، ويستمر الجدل إلى أمرين..

- الأمر الأول: أن يغضب عليها ولربما فقد سيطرته وضربها وتذهب إلى بيت أهلها وتستمر المفاوضات حول رجوعها وشروط لها أول ما لها من آخر من قبل الأهل، وتبدأ النخرة في السعادة تزداد شيئاً فشيئاً.

- والأمر الثانى: يترك لها البيت ويخرج يدور فى الشارع لا يريد مقابلتها ولا رؤيتها أو يذهب لأحد أصدقائه هاربا ولربما ذهب الزوج لبعض المقاهى، لينسى همه.

٣٠- التعاون على طلب العلم، لم لا تتناولون كتابا معينا.. أنتِ تقرئين مثلا عليه وهو يوضح لك أو يشرح لك أو العكس. لم لا تتناولون موضوعا معينا، وتناقشون فيه بدلا من ضياع الوقت فى ما لا فائدة منه.

٣١- اجعليه ينجل من نفسه: إن كان زوجك مقصر، فى أمور المنزل؛ لا تقارنيه أو تعاليمه بغيره، فأسلوب المقارنة خاطئ جدًا فى التعامل مع هذا الطفل الذى يقبع داخله، وتجنبى أن تتذمرى أمام أهله أو أهلك بأنه مقصر، فقط ذكره دائما بطلبات البيت بشكل يجعله ينجل من نفسه، وأخبريه أنك قد أخرجت كثيرا أمام أخته اليوم عندما طلبت منديلا ولم يكن فى البيت مناديل، وفى مرة أخرى أخبريه أنك تشفقين على صديقتك لأن زوجها مقصر فى طلبات بيته.

أيتها الزوجة.... استثمرى حياتك الزوجية

للاستثمار فى الحياة الزوجية سوف نبدأ من العناصر الأساسية والتي تعتبر الأساس فى العلاقة. هذا الأساس يتألف من عدة أشياء مختلفة أهمها هو: الحب يجب أن يميز الحب كل جوانب حياتك، أحبى زوجك، منزلك، أطفالك وعائلتك الجديدة وبلاساس احبى حياتك الزوجية.

لتمتعى بزواج سعيد وناجح لا يشترط أن تكونى قد عشت قصة حب من قبل الارتباط. ولكن يكفى أن تكونى مقتنعة بزواجك وشخصيته، وان تعطى فرصة للحب لكى ينمو بينكم.

الإرشاد: إذا كان زوجك ليس من النوع الرومانسى ولا يظهر مشاعره الحقيقية حاولى ان ترشديه فى هذا الجزء، أعطيه تلميحات عن الأمور التى تسعدك، أطلعيه على توقعاتك وأحلامك، وأهم شئ أعطيه الوقت اللازم للتعلم. حتى لو كان زوجك لا يتعلم بشكل سريع ولكن تأكدى ان وجوده فى هذا الجو العام المليئ بالحب الذى ستحرصين على خلقه سيجعله يستجيب بشكل كبير.

الحب والثقة: إذا كان الحب موجودا بالفعل، هنا يأتى دور الثقة، وهذه نقطة رئيسية فى قاعدة العلاقة الزوجية. إبدئى بالثقة فى زوجك، كلماته ووعوده كذلك الثقة أفعاله وتصرفاته والأهم من ذلك هو ثقتك فى قدراته ليكون قائداً ومسئولاً عن عائلتك.

الأمان: هل شريك حياتك يجعلك تشعرين بالأمان؟ إذا كان الجواب نعم، فأى

مشكلة غير ذلك يمكن التحكم فيها. وفي الحديث عن الأمان هنا لا تقصد الشكل المباشر منه مثل الحماية من الأخطار والمجرمين.

ولكن الأهم هو شعورك بالأمان والإطمئنان على حياتك الحالية إيمانك بأن زوجك يستطيع الاضطلاع بمسؤولياته حول تأمين مستقبلكم نوع من الحياة التي تطمحون إلى تحقيقها. تأمين أطفالك واحتياجاتهم لتربيتهم في جو صحى.

المشاركة: ثم ننتقل إلى نقطة أخرى وهى المشاركة وتعتبر سر الزواج الناجح وتقوم ليس فقط على الجانب المادى ولكن على تبادل الأفكار والاهتمامات والآمال والأحلام. يمكنكم تبادل الوظائف والمهام أيضًا. حتى تتقاسموا الحياة معا كشركاء حقيقيين.

الآن إذا أردت النجاح امزجى المكونات السابقة من الحب إلى الشراكة، سيكون لديك قاعدة متينة لحياتك مع زوجك، أساس صلب يمكنه ان يواجه صعوبات الحياة المختلفة، ولذلك أحرصى على وجود قاعدة قوية متوازنة لزوجك لأنها سوف تكون بمثابة السهم الأول لمشروعك الاستثمارى.

تحديد الأولويات: وننتقل إلى جزء آخر من الاستثمار يهتم بأمور الحياة اليومية الفعلية. حتى بعد وضع الأسس، وسوف تواجهك مشكلات الحياة اليومية، ومعظم هذه المشاكل ترتبط بنقطة واحدة: تحديد الأولويات، فقد تكونى وأنت وزوجك مرتبطين بشكل كبير، وتتقاسمون الأعباء والمهام بقدر كبير من الحب. ولكن كل واحد منكم لديه قائمة مختلفة من الأولويات. هكذا تبدأ المشاكل.

على سبيل المثال، معظم الرجال لديهم عملهم على رأس قائمة أولوياتهم، ثم تأتى بعد ذلك الأسرة والأصدقاء، وهكذا.. الخ من أجل الحفاظ على السلام داخل بيتك حاولى مناقشة هذه القائمة قبل زواجك. بحيث يمكنك التوصل إلى اتفاق بشأن بعض النقاط التى لن يسبب مشكلة بعد ذلك.

حتى إذا كان العمل مهم جدا لزوجك، لا تتوقعى منه أن يترك العمل فى وقت مبكر ليعود إلى المنزل والجلوس إلى جانبك. بالنسبة للمرأة تختلف قائمة أولوياتها

فالترتيب لديها يكون المنزل، والأسرة والأصدقاء ومن ثم العمل. إذا كان العمل أحد أولوياتك فهذا أمر جيد ولكن حاولي تحقيق التوازن والحرص على الإثنين كحد سواء. لأن زوجك سوف يتوقع منك إدارة المنزل بشكل دائم، وحتى لو كنت تعملين مثله.

عندما تصبحين أما وخاصة مع الطفل الأول، وسوف تتغير قائمة أولوياتك بشكل كبير. فسوف يحتل طفلك الثلاث مناصب الأولى وزوجك سيكون في نهاية هذه القائمة.

وهنا يجب عليك الانتباه فمعظم الرجال لا يتقبلون هذا الوضع. وهنا يجب تضعي أمامك خطورة فقدان زوجك أمام امرأة أخرى يمكن ان تعطيه الحب والرعاية والاهتمام.

فلا تنسى أبدا أن الرجال هم أطفال كبار، تعاملى مع زوجك على هذا الأساس. بعد وضع الأسس، ووضع الأولويات، فقد حان الوقت ليظهر أسلوبك وسلوكك الشخصى. هل أنت إيجابية أم سلبية؟

الإيجابية والواقعية: للاستثمار في هذه النقطة، يجب أن تكونى إيجابية أو تعلمى كى يصبح سلوكك إيجابياً، كذلك حاولى ان تكونى واقعية قدر الإمكان. فعادة ما يكون التحدى الأول الذى يواجه الكثير من الأزواج هو انهم يتوقعون تغيير شركائهم ليصبحوا نسخة منهم.

عندما تنظرين إلى حياتك بشكل واقعى، سوف تدركين أنه من الصعب جدا أن تغير الناس. ولكن يمكنك تحقيق بعض التنازلات للوصول إلى نقطة اتفاق. وبدلاً من محاولة تغيير شريك حياتك، لماذا لا تحاولى ان تحبيه كما هو، وتسلى الضوء على خصاله الجيدة ومميزات شخصيته. مما لا شك فيه أن هذا سينعكس على علاقتكم بشكل إيجابى.

الطموح: نقطة أخرى رئيسية فى سلوكك هو الطموح. يتوقع منك ان تكونى

طموحة تشجعين شريك حياتك لتحسين حياته، ومهنته، ووضع المالى وهواياته،
والأحلام الذى سوف يتطلع إلى تحقيقها.

ان العيش يومًا بيوم يجعل الحياة مادية جدًا، لذلك احلمى، كونى إيجابية
وطموحة لتضيفى بعض الرقة إلى حياتك.

القرب: أخيرًا تذكرى انه يجب ان تكونى قريبة من شريك حياتك. أن تكونى إلى
جواره كلما احتاج لك. إذا اتبعت هذه النصيحة وهذا السلوك الإيجابى، سوف
تفوزين بحب زوجك واحترامه.

العشرة بين الزوجين

كم يحز في نفس المسلم أن تتأزم الخلافات الأسرية عند أتفه الأمور! ولذا نوجه هذا النداء الصادق إلى الرجال عامة، والشباب منهم خاصة الذين آمنوا بالله وصدقوا المرسلين إلى الذين { ... لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ * لِيَجْزِيَهمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَن يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ } [النور: ٣٧ - ٣٨].

إلى الذين يشعرون بأن أعراضهم تيجان على رؤسهم يجب المحافظة عليها وفداؤها بالروح؛ لتبقى صافية نقية، بعيدة عن عبث العابثين، وتلاعب المراهقين، وقد شرع الله النكاح؛ لبقاء البشرية وبثها في الأرض؛ لتحقيق عمارتها، فانتشرت به البشرية، وشيدت الحضارات والمدنيات، فليس الزواج في حكم الله - تعالى - مجرد لقاء للذكر بالأنثى ومعاشرتها فحسب، بل شرع الله الزواج لحكم عظيمة تشمل صلاح الفرد والمجتمع، وهذه المصالح والحكم إنما تتحقق إذا وجد الانسجام بين الزوجين، وسار كل منهما مع شريكه مراعيًا حدود الله، فيُعطي كل زوج ما عليه من الحقوق، ويطلب مثله من الآخر بأدب الزوج المسلم، وفي إطار من الوداد والشفقة واللطف والمحبة.

{ وَهَنٌ مِّثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ } [البقرة: ٢٢٨]. فالرابطة الزوجية متصلة بالعروة الوثقى، لا تنفصم ولا تضعف ما دامت مستظلة بفيء التوجيه الإلهي، وما دام كل واحد من الزوجين يؤدي ما عليه،

فستكون هذه العلاقة أوثق العرى وأقواها، وذلك هو سبيل السعادة الزوجية، وهي مطمح الأزواج في العالم أجمع.

ولكن الأمور قد لا تجري على هوى الإنسان ورغبته، وقلما يتفق الزوجان ويتطابقان من جميع الوجوه، فما من بشر يوافق هوى الآخر في كل صغيرة في الخلق والخلق، وفي دقائق التفكير والسلوك، وخبايا الروح والعاطفة، وليس ذلك التفاوت بضار إذا ما تعاشر الزوجان بالمعروف، وطرحا الهوى جانباً وأكرم كل واحد منهما صاحبه، وحكماً العقل وتركاً نزعات النفس والهوى والشيطان وجلس السوء.

إنما الذى يهدد الرابطة الزوجية تتبع كل واحد للهفوات من الآخر، يستشفها من وراء الحجب أو يستنبطها من فلتات اللسان، فيغريهما ذلك بالتنازع، وكثيراً ما يفضى إلى التقاطع والتدابر.

وقد عالج الإسلام ذريعة إفساد الزوجية هذه فوجه الأزواج إلى توسيع مداركهم والتمسك بعناصر الخير في زوجاتهم، فكثيراً ما تسيطر الكراهة على زوج لحلة في زوجته لا تعجبه، من حيث شكلها الجسمى أو عملها البيتى مثلاً، وينسى الخير الكثير فيها ويحرم الفضل الذى تنطوى عليه، وصدق الله العظيم إذ يقول: {وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا} [النساء: ١٩].

و صدق الحبيب المصطفى - صلى الله عليه وسلم -: ((لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً، رضى منها آخر))؛ رواه مسلم.

وكم شاهدنا وعاشنا أزواجاً ملؤا زوجاتهم وكرهوهن في البداية، فلما رزقهما الله الذرية ووقفوا على أخلاق الزوجات، استقامت أحوالهم وعاشوا في سعادة كبيرة، لكن متى استحكمت الأمور وساءت العشرة، واتسعت دائرة الخلاف، وجب الإنصاف والعدل.

وهنا اوصى الأزواج، فنقول: على كل زوج أن يتدبر أمره، ويتروى كثيراً قبل أن

يخضع لعوامل الكراهية، وليتذكر وصية القرآن وإشادة الرسول - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وليخش الله في معاملة زوجته، فهل درى أنه لا يخلو هو من عيب تصبر عليه امرأته وتتحملة؟ وما أكثر ما تتحمل النساء وتصبر؛ لأنهن بنات الرجال الكرام، ربّوهنَّ على الحشمة والفضيلة وطاعة الزوج والصبر عليه.

ولنقرأ في التاريخ الوصايا من سلف الأمة؛ ففيها توجيه وذكرى؛ قال عبدالله بن جعفر لابنته: "يا بنيّة، إياك والغيرة؛ فإنها مفتاح الطلاق، وإياك والمعاتبة؛ فإنها تورث الضغينة، وعليك بالزينة والطيب".

وقيل: "وإياك وكثرة المعاتبة؛ فهي مقطعة للمودة، وإياك والغيرة في غير موضعها؛ فهي مفتاح الطلاق".

وقال عمر لرجل همّ بطلاق امرأته، وزعم أنه لا يحبها: "أو كل البيوت بُنى على الحب؟ فأين الرعاية والتدّم؟".

وقال المغيرة بن شعبة: "النساء أربع، والرجال أربع؛ رجل مذكر، وامرأة مؤنثة، فهو قوام عليها، ورجل مؤنث وامرأة مذكّرة، فهي قوامه عليه، ورجل مذكر وامرأته مذكّرة، فهما كالوعّلين ينطحان، ورجل مؤنث وامرأة مؤنثة، فهما لا يأتیان بخير ولا يغلّمان".

حسن معاشرة الزوجة

الحقوق الزوجية عظيمة ويترتب عليها أمور مهمة. هذه الزوجة أمانه عندك، ومسئول عنها يوم القيامة. ومن أهم حقوقها ما يلي:

- ١ - الوصاية بالنساء خيرًا.
- ٢ - إعطاؤها حقوقها وعدم بخسها.
- أن يطعمها إذا طعم.
- ويكسوها إذا اكتسى.
- ولا يضرب الوجه.
- ولا يقبح.
- ولا يهجر إلا في البيت.
- ٣ - تعليمها العلم الشرعي وما تحتاج إليه من أمور العبادات وحثها وتشجيعها على ذلك.
- ٤ - معاملتها المعاملة الحسنة والمحافظة على شعورها وتطبيب خاطرها.

من المخالفات عن تلك المعاملة الحسنة:

- بذاءة اللسان.
- تقبيح المرأة خلقة أو خلقًا.
- التأفف من أهلها وذكر نقائصهم.

- سب المرأة وشتمها ومناداتها بالأساء والألقاب القبيحة.
- إظهار النفور والاشمئزاز منها.
- تجريحها بذكر محاسن نساء آخر، وأنهن أجمل وأفضل، فإن ذلك يكدر خاطرها في أمر ليس لها يد فيه.

ومن المحافظة على شعورها وإكرامها :

- التودد إليها بالهدية والكلمة الطيبة.
- عدم تصيد أخطائها ومتابعة زلاتها.
- العفو والصفح والتغاضي خاصة في أمور تجتهد فيها وقد لا توفق.
- ٥- إعفافها وتلبية حاجاتها وإشباع حاجاتها العاطفية.
- بالكلمة الطيبة.
- الثناء الحميد.
- اقتطع من وقتك لها، واجعل لبيتك نصيباً من بشاشتك، ودماثة خلقك.
- ٦- تحمّل أذاها والصبر عليها.
- ٧- المحافظة على مالها وعدم التعرض له إلا بإذنها لا تصريحاً ولا تلميحاً ولا وعداً ولا وعيداً إلا برضاها.
- ٨- من حقوق الزوجة التي عدّد زوجها، العدل بين الزوجات.
- في البقاء والمكث مع كل زوجة.
- التسوية في البيت.
- النفقة.

باقعة ورد للزوجين

من خلال هذه الفقرة أريد أن اهدي لكل زوجين باقعة ورود معطرة بالسعادة والاستقرار في حياتهم الزوجية، وتتكون هذه الباقعة من عدة ورود وهى كالآتى:

الوردة الأولى: العبادة

تعريف العبادة: العبادة لله هى الأقوال والأفعال الظاهره والباطنة والتى ترضى الله عزوجل كالصلاة والزكاة والصيام والأذكار وغيرها وهى تجعل قلب الزوج والزوجة معلقا بالله تعالى وهذه الوردة التى ينال بها العبد رضا ربه، ، فيزرع فيه الحب لأن القلوب بين أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء بمعنى أوضح، ، العلاقة بين قلبى الزوج والزوجة ليست بأيديهما بل هى بيد الله عزوجل فإذا رضى الله عنا، أَرْضَى عَنَا النَّاسَ.

وسائل عملية لإمتلاك وردة العبادة:

المسارعة للخيرات هذه النقطة تشمل كل فعل خير مثل بر الوالدين، صلة الأرحام، دفع الصدقات ومساعدة المحتاج قيام الليل لها مفعولا قويا فى تهذيب القلب وصفاء الروح، الورد القرآنى معا: جميل أن يتشارك الزوجان قراءة الورد (ولوفى التوقيت فقط) عند الاستيقاظ وعند الخلود للنوم، قراءة الأذكار معا، الصوم والإفطار معا.

وبعد ما تحصلون على وردة العبادة ستفوح منها روائح طيبة مثل: صفاء القلب، نقاء الصدر، شفافية الروح، خروج الشياطين

الوردة الثانية : البسمة الرقيقة

تعريف مفتاح البسمة: هي طلاقة الوجه وتلاؤه عند النظر الى الزوج
الزوجه بها يشعر بعمق فرحة اللقاء وسعادة القلب وصدق الحب
أنواع الابتسامات الرقيقة:
بسمة الرضا من أعماق القلب
بسمة الجمال في بسمة الوجه
بسمة تسلب الهموم وتنسى الأحزان
بسمة للغاضب، تستل الآلام ويلسم للجراح.

الوردة الثالثة : الكلمة الطيبة

تعريف ورده الكلمة الطيبة: ونعنى بها انتقاء أرقى الكلمات في التعبير عن الحب
والمشاعر للطرف الآخر، ولا يكتفى الشخص بحمل الهدية أو القيام بالواجبات بل
زينة الهدية في الكلمة المصاحبة، ولذة الطعام في أن نحيطه بأعذب الكلمات وسائل
عملية لتحقيق ورده الكلمة الطيبة: الكلمة الطيبة في أول النهار، الكلمة الطيبة مع
كل لقاء، الكلمة الطيبة مع كل طعام (غذاء القلب والجسد)، الكلمة الطيبة قبل كل
خروج (سوف أفتقدك، أخبرني عن شيء احضره لك)، الكلمة الطيبة مع كل
اهتمام، الكلمة الطيبة عند الغضب (سامحك الله، هداك الله، غفر الله لك)، الكلمة
الطيبة أثناء السفر، الكلمة الطيبة عند المرض، الانتقال من الكلام السيئ إلى
الأحسن.

وبعد ما تحصلون على ورده الكلمة الطيبة ستفوح منها روائح طيبة مثل: كسب
الحسنات (بالصدقه)، استغلال الغضب، الشعور بالراحة والاستمتاع، احساس
بالإرتقاء

الوردة الرابعة : السلام

تعريف السلام: ونعنى به الحرص على افشاء السلام من لحظة الاستيقاظ من

النوم حتى العودة الى الفراش اللذيذ، وأن يكون السلام عنوان كل لقاء أو افتراق..
أنواع وردة السلام:

السلام من أول لحظه بعد الاستيقاظ

السلام قبل الخروج

السلام عند دخول

السلام الخاص قبل السفر

السلام الخاص بعد القدوم من السفر، أو بعد طول غياب.

السلام مع البسمة الأنيقة.

وبعد ما تحصلون على وردة السلام ستفوح منها روائح طيبة مثل: إفشاء السلام،
الوثام، الشعور بالأطمئنان، نشر الرحمة

الوردة الخامسة: العناق

تعريف وردة العناق: هو التصاق بين صدرى الزوجين حتى كأنهما يسمعان
دقات القلب، وهو إشعار بأن الزوجين شيء واحد وكيان واحد (هن لباس لكم
وأنتم لباس لهن)

أنواع العناق:

- عناق عند القدوم مع بسطة الوجه وحلو الكلام
- عناق الوداع مع الدعاء بأن يجتمعا قريباً.....
- عناق فى البيت، وخاصة فى غرفة النوم لإذكاء الحب وليست فقط للحاجة
الجسدية
- عناق بعد المعاشرة للإشعار بأن اشباع الجسد لا يغنى عن اشباع القلب
بالحب وبعد ما تحصلون على وردة العناق ستفوح منها رائحة ذكية مثل:
اقتراب يعمق المودة والحب، الاستمتاع بالأحضان والعناق، يعمق الحب
القلبى.

الوردة السادسة: القبلة:

تعريف وردة القبلة: أعنى بها هنا الإكثار من قبلة الحب والشوق والرضا والشكر والاعتراف بالفضل، لذا يكون موضعها الأساسى الرأس واليدين واليدين وأخيرا قبلة الفم.

أنواع القبل:

- قبلة الشوق على الخدين.
- قبلة الرضا على الجبين.
- قبلة الاعتذار أو الشكر الرقيق على الرأس.
- ما أجمل قبلة تتبعها قبلات.
- قبلة الحب خفيفة لطيفة.
- لكل قبلة مكانها:

- قبلة الرضا على الرأس.
- قبلة الشوق على الخدين
- قبلة الاعتذار على الجبين
- قبلة الاعتراف بالفضل على اليدين
- قبلة التقرب على الفم

وبعدما تحصلون على وردة القبلة ستفوح منها رائحة ذكية مثل: استهلال كل ألوان الفرح، الشعور بالسرور وإزالة الهموم والزعل والحزن.

الوردة السابعة: اللمسة الأنيفة

تعريف وردة اللمسة: نعنى أن لا يغفل زوج أو زوجة عن لمسة حانية كأنها توصيلة الكهرباء السالب مع الموجب فيسير تيار الحب والمودة فى أجواء القلب ويحى فى النفس أن زوجى \ زوجتى جزء منى.

أنواع اللمسات:

- المصافحة في أول اللقاء.

- لمسة على الشعر.

- لمسة على الحاجب.

- لمسة على الخدين.

- لمسة على اليدين.

- لمسة على الأرجل.

- لمسات أثناء الكلام.

ونستطيع ان نستشق من هذه الوردة الروائح الطيبة الآتية: شعور بالمشاركة، شعور بالحنان، إثارة لرغبات جميلة، تعميق الذوق الرفيع.

الوردة الثامنة: حسن الاستماع

تعريف وردة حسن الاستماع: يعنى حسن الإصغاء للزوج إذا تكلم أو للزوجة إذا تكلمت، وهذا يوحى بعمق الاهتمام بالآخر وأن مايقوله موضع التقدير.. وسائل عملية لتحقيق وردة حسن الاستماع: ضع كل شئ في يدك، أغلق التلفاز، ضع الهاتف، ألق الجريدة، اطو الصحف، استمع وتجاوب، لا تقاطع الا لضرورة وبرفق شديد، استمع ولو كان الأمر تافها (المعنى هو الاهتمام بالآخر). وعندما نحصل على وردة حسن الإستماع نتمتع بما يأتى: الاحساس العميق باهتمام الآخرين، الشعور بالتقدير، جعل الآخر مسترخيا مستفيضا في الحوار، تكوين لبنات جديدة في بنيان الحب.

الوردة التاسعة: رقائق العين

تعريف وردة رقائق العين: نعنى به تركيز كل طرف على النظر العميق المتكرر حتى يذوق حلاوة الحب، وينميه من خلال هذه النظرات الدقيقة السامية، ولا ينشغل عنها في الأفراح والأتراح.

وسائل عملية لتحقيق وردة رقائق العين: عند كل لقاء فلنصوب العين الى العين، لا ننظر الى لبسها فقط، ولا ننظر الى يديه عند القدوم بل الى العين، اقتربا جدا حتى يرى كل صورته في عين الآخر، امعنا النظر وبللا العين بنسائم القرب، معا في سحر العين وأمطرا العين بدموع الشوق، نظرة الاشتهااء في آخر الأمر.

كلمات تذكر بحب الحبيب.

أنواع نظرات العيون:

- نظرة اعجاب.

- نظرات الحب.

- نظرة العتاب اللطيف.

وبعدما نحصل على وردة رقائق العين نتمتع بها يأتي: تعلم لغة جديدة (لغة العيون)، الحصول على دليل مادي على صدق الحب، الدخول في عالم سحر الحب، الوثام التام.

الوردة العاشرة: الرسالة

تعريف وردة الرسالة: تعني أن يسجل الزوج أو الزوجة مشاعره القلبية وعواطفه الوجدانية كما هي توثيقا لهذا الحب العميق بينهما وهي صالحة للاستذكار في السفر والحضر معا.

وسائل عملية لتحقيق وردة الرسالة: رسائل الحب عند السفر، رسائل الحب عند المرض، رسائل الحب أثناء الخطبة (مراجعتها)، رسائل الحب عند حفلة الزواج (مراجعتها)، رسائل الحب بدون مناسبة (تجديد الحب).

وبعدما نحصل على وردة الرسالة نتمتع بها يأتي: الحصول على وثيقة دائمة على صدق الحب، وسيلة علاجية في الظروف الصعبة، المساعدة على تذكر الحب عند السفر والاحتفالات.

الوردة الحادية عشر: اللعب والمزاح

تعريف وردة المزاح واللعب: نعنى به أن يكون هناك لعب وسمر وضحك وفرشة بين الزوجين خاصة أو مع الأولاد، ومنه النكتة اللطيفة والنكتة الخفيفة والحرص على إدخال السرور على الزوج أو الزوجة والأولاد والخروج من رتابة الحياة..

وسائل عملية لتحقيق وردة اللعب والمزاح: ملاعبة الأم لأولادها ومداعبتهم، النكتة اللطيفة، المزحة الخفيفة، الحركات الضريفة، اللعبة المحبوبة.

وبعدما نحصل على وردة اللعب والمزاح نتمتع بها يأتى: تفرغ الاحتقان، انشراح الصدر، راحة من المعاناة اليومية، خروج عن المألوف (تغيير)، عزف أنغام الحب على وتر جديد.

الوردة الثانية عشر: الأسرار

تعريف وردة الأسرار: أن يكون هناك أمان كامل فى الشعور بأن أول من تحكى له الأسرار هو الزوج أو الزوجة وأنها سوف تكون فى مأمن ومكمن كامل فى السراء والضراء.

وسائل عملية لتحقيق وردة الأسرار: الصدق فى الحوار، الافضاء بالهموم والأحزان الى الآخر دليل الحب العميق، قلب كالنهر فى رى الحب وكالقبر فى حفظ السر عن الجميع، الافضاء بالسر لاي عنى ذكر ماكن من خطبة سابقة أو حب متبادل، الافضاء بالأسرار لاي عنى أفشاء أسرار الآخرين.

وبعدما نحصل على وردة الأسرار نتمتع بها يأتى: القدرة على التنفيس عن المشاعر والأحاسيس، الاحساس بالأمان، الشعور بالرضا، شعور بالحاجة لمن يحكى له ويأخذ نصيحته فى أخص الأمور.

الوردة الثالثة عشر: الفسحة

تعريف وردة الفسحة: هى الخروج عن المألوف والذهاب الى أماكن تغرى بالمرح

والإرتياح والانفتاح بين الزوجين بل والتركيز في إحياء حبهما ورسم معالم حياتهما معا دون شركاء من الأولاد والأهل وأقارب.

وسائل عملية في تحقيق وردة الفسحة: فسحة قريبة على شاطئ نهر أو بحر أو حديقة أو متحف مرة لكما فقط، وأخرى مع الأولاد، كل يؤثر الآخر على نفسه في الفسحة في المكان الذي يحبه، الأسواق، المتاحف، الشواطئ والمكتبات، فسحة طويلة في بلد آخر (استجمام وهدوء)، فسحة مع آخرين في مخيم مثلاً.

العمره والحج أرقى فسحة للقلوب والنفوس.

ويجب ان يكون هذه الوردة تخطيط مسبق وخاصة لو كانت المدة طويلة أو المسافة بعيدة، فمثلاً:

- ضع أفضل خمس أماكن تحب أن تزورها،

- خطط للبدء خلال شهر ولو في فسحة قريبة لتكون قطر الندى وبل الصدى.

- خطط لفسحة طويلة بعيدة تروى الغليل وتشفى العليل، ضع شعارات لرحلتك مثل (رحلة الأحلام أو معا دائماً سعداء أوحبنا في نداء أو الحب هو الهواء أو ما شابه ذلك).

وبعدما نحصل على وردة الفسحة نتمتع بها يأتي: تغيير، قتل السامة وإنهاء الرتابة، حوار على هامش المتعة في وقت هادئ، التركيز حيث لا توجد منغصات.

الوردة الرابعة عشر: الهدية

تعريف وردة الهدية: هي رمز الحب العميق والتقدير الشديد بأن يلتقط الزوج أو الزوجة هدية بسيطة أو ثمينة، ويقدمها سواء بمناسبة أو بدون مناسبة، لأن تجديد الحب مناسبة دائمة بين الزوجين.

وسائل عملية لتحقيق وردة الهدية: الهدية رمز الحب، تنوع الهدايا، الهدايا في مناسبة (النجاح، الشفاء، الترقية)، هدية بدون مناسبة إلا للحب المتجدد، والاعتراف بالفضل، هدية رمزية، هدايا للأهل، بطاقة مع الهدية.

وبعدما نحصل على وردة الهدية نتمتع بما يأتي: حب متجدد، تنمية أجواء الحب، مداد من المودة الصادقة، شعور بالتقدير.

الوردة الخامسة عشر: المروءة

تعريف وردة المروءة: تعنى الكرم والجود أو حسن التقدير لجهد الآخر والوقوف بجانبه في الأزمات، حتى تتحول المحنة إلى منحة، ويكون البلاء سببا في نماء رصيد الحب، وقوة التقدير بأن شريكه معه في السراء والضراء، وجمالها في المبادرة إلى بذل الفعل مع العدل (العدل هنا بين النفس والآخر).

وسائل عملية لتحقيق وردة المروءة: الفضل فوق العدل مفتاح الحب الأصيل الطويل، بذل الوسع في فعل الخير ونفع الغير، إكرام الزوجة وأهلها، السخاء في العطاء على قدر الاستطاعة (قبل سؤال الطرف الآخر).

وبعدما نحصل على وردة المروءة نتمتع بما يأتي: القناعة بالآخر بلا حدود، لشعور بالأمان الكامل، الارتباط الروحي والعقلي، العشرة بالمعروف، الإحساس بالرقى.

الاختلافات بين طبيعة الرجل والمرأة

في الحقائق العلمية اكتشف الباحثون ان عقل المرأة أصغر من عقل الرجل بنحو ١٥٪ كما توجد اختلافات جوهريه بينهما وهذه الاختلافات هي:

الاختلاف الاول: هو ان عقل المرأة أكثر استجابة لمشاعرها حيث يستجيب عقل المراه للمشاعر الحزينه بمساحه منه تعادل ٨ اضعاف المساحه التى يستجيب لها عقل الرجل وهذا يفسر سبب تاثر المرأة بشكل اشد من الرجل.

الاختلاف الثانى: استخدام المرأة لعقلها يختلف فالمرأة حين تقوم باى عمل مهما كان بسيطاً فان مساحات كبيرة من عقلها تتأثر به وتنبه له وهذا قد يفسر اهتمام المرأة بالتفاصيل الصغيرة.

الاختلاف الثالث: المرأة اقدر على الملاحظة فقد لوحظ ان المرأة اكثر قدره على تسجيل الملاحظات الدقيقة بينما يستخدم الرجل الوصف القياسى أو العام وهذا سبب كون المرأة تهتم بمدح طريقة مكياجها او انسياب شعرها بينما لا يهتم الرجل سوى بالمظهر الكلى عموماً.

الاختلاف الرابع: سمع المرأة وبصرها أقوى حيث بإمكان المرأة سماع الاصوات الهامسة وفهمها جيداً بينما يسمعها الرجل دون أن يعيها، كما يمكنها ان ترى طريقها فى الظلام او تحت ضوء خافت بينما يجد الرجل شيئاً من الصعوبة فى ذلك.

الاختلاف الخامس: عقل المرأة اسرع استجابة وهذا مرتبط بوصلات عقلها

حيث تستجيب سرعه للمؤثرات وتفكر في ردود الفعل مباشرة بينما يكون ذلك ابطاً لدى الرجال وربما يكون ذلك سببا لعجله الكثير من النساء مقارنة بالرجال.

الاختلاف السادس: ان عقل المرأة اكثر انشغالا بالتعبيرات الرمزية فتهتم المرأة غالبا باستخدام لغة الحديث للتعبير عن مشاعرها بينما يستخدم الرجل التعبير المادى بسبب ميل المرأة الى التحرك في منطقته تدعى علميا ب(سلنجات جبرس) وهى منطقته التعبيرات الرمزية وهذا يفسر ميل المرأة لعبارات الحب والمديح بينما لا يهتم بها الرجل ويعتبر التعبير الحقيقى هو بالافعال لا الكلمات.

الاختلاف السابع: عقل المرأة يتعرض للشيخوخة بشكل ابطا، ويتعرض عقل الرجل للشيخوخة اسرع من المرأة حيث يفقد انسجته بمعدلات تزيد ٣ مرات على عقل المرأة الى ان يتساوى حجم عقل الرجل مع عقل المراه فى الاربعينات من العمر فيصبحا اكثر تفهما لبعضهما.

الاختلاف الثامن: المرأة أكثر استعدادا لتعلم المهارات اللغوية المختلفة.

الاختلاف التاسع: عقل المرأة اكثر قدرة على الاستمتاع الحسى فى اكثر من مكان فى عقل المرأة، بينما لا يحدث ذلك عند الرجل وهذا قد يفسر سرعه ضيق الرجل وعصبية مقابل مرونة النساء وقدرتهن على الاستمتاع فى الحد الأدنى من الظروف.

مصطلحات فى السعادة الزوجية

من خلال هذه الفقرة أردت أن أوضح بعض المصطلحات والجمل التى دائماً ما تتردد عند البعض وخاصة عند الحديث عن السعادة الزوجية، وهذه المصطلحات هى:

١- حسن الاختيار: التوافق شرط أساسى لنجاح الزواج هذا العنصر يصنع الألفة بين الشاب والفتاة، وإذا لم يحسن الاختيار فستكون النهاية سريعة، لذلك أنصح أى شابين بالتدقيق وحسن الاختيار.

٢- التوافق الفكرى: التوافق شرط أساسى لنجاح الزواج، أما الزواج بطريقة القيود الاجتماعية التى تفرضها الأسرة فإن مصيره الفشل.

٣- الثقة مفتاح الأمان: لا بد أن يثق كلا الطرفين فى بعضهما البعض، حتى لا يخشى أى طرف من ردود الأفعال التى تقوم على انعدام الثقة.

٤- إيجابيات شريك الحياة: عدم وضع ميكروسكوب لينظر منه كلا الطرفين على سلبات شريك حياته، بل على العكس، والنصيحة هنا للمرأة خاصة، أن تستخدم مكبرها الداخلى لكى ترى إيجابيات زوجها وكذلك الزوج، لا بد أن يتعامل مع زوجته بنفس المعيار حتى يزداد تقدير كل طرف للآخر.

٥- النقاش الحضارى: وذلك لعدم إعطاء فرصة للآخرين للتدخل فى حياتهما، وأن يناقشا مشاكلهما بالأسلوب الحضارى الهادئ، والمهم اختيار الوقت المناسب

والكلمات التى ستعبر عن وجهة نظر كل منهما للآخر، فبداية فشل أية علاقة زوجية تبدأ من حيث تنتهى فرص الحوار بين الطرفين.

٦- حسن الاستماع: لابد أن تحسن المرأة/ الرجل الاستماع إلى شريك حياتها لكن ليس بالضرورة أن يصل إلى حد الإصغاء، فذلك ما قد يفوت الفرصة على المتلقى من فهم ما يريد الطرف الآخر أن يقوله، فهناك فرق كبير فى أن نستمع إلى بداية الحوار ثم نبدأ فى التفكير فى ردود على ما يقال، وبين الإنصات واستيعاب ما يقال ثم الرد عليه بهدوء وعقلانية واتزان وعدم تسرع.

٧- الصداقة باب السعادة: الصداقة شيء هام خاصة فى العلاقة الزوجية، وهى من أهم ركائز الزواج الناجح؛ لأنها باب السعادة، ويوجد العديد من الأزواج السعداء يصفون علاقتهم الزوجية بأنها مبنية على الصداقة قبل أن تكون مبنية على فكرة الزواج التقليدية؛ لذلك ننصح كلا الزوجين بأن يحرصا على تنمية تلك العلاقة وتقويتها بكل الفرص وبشتى الطرق المتاحة.

٨- هوايات مشتركة: الرومانسية تجعل شريك الحياة طفلاً وديعاً، دائماً ما يكون هناك اختلاف فى الهوايات بين الزوجين مما يكون له أثر سلبى عليهما، والحل بسيط، وفى متناول أيديهما، وهو أن يفكرا فى هواية جديدة قد تجمعهما معاً، ومنها على سبيل المثال هواية المشى أو الرياضة وغيرها من الهوايات التى قد تقضى على الملل بين الزوجين وتولد الانسجام بينهما.

٩- رومانسية المنزل: لا بد أن يكون للمرأة حس رومانسى؛ لأن الرومانسية تجعل شريك حياتها طفلاً وديعاً، فالرجل يعانى من العديد من الأمور التى تعكر صفو يومه، منها العمل ومشاكله التى لا تنتهى، وما يلاقىه من إرهاق وتعب، والمرأة تستطيع بلمسات بسيطة أن تخلق جوّاً رومانسياً دافئاً يحتوى زوجها وباقى العائلة، فبعض الشموع العطرية مع إنارة خافتة نسبياً ستعطى حتماً شعوراً بالارتياح والاسترخاء، خصوصاً إذا كان ذلك فى غرفة النوم التى يقصدها الزوجان للراحة بعد يوم شاق من العمل سواء داخل البيت أو خارجه.

١٠- التسامح: تعتقد أن غضبك سوف يكون كاللعة الغامضة عليه، تريد أن تجعله يشعر بالألم ولا تعرف أن مشاعر الغضب السلبية هذه يمكن أن تسيطر على حياتك كلها، فتلك القسوة يمكن أن تؤثر على ذاتك، وعلى كل مشاعرك الموجهة لأطفالك ووالديك وأصدقائك.

١١- سيطر على علاقتك: اختر بنفسك الأسلوب الذى تتبعه فى علاقتك، وهكذا فإنك لن تشعر يوماً بأنك ضحية.

١٢- تقبل المجازفة: لا بد أن تفتح قلبك مرة أخرى لشريكك الذى سبب لك يوماً ألماً كبيراً، فذلك أمر تبدو فيه مخاطرة كبيرة، ولكنك يجب أن تقبل بعض المجازفات.

١٣- تقبل شريكك: يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه برغم اختلافاتكما فإنك ما زلت تقبلنه كما هو، وتريد أن تقف إلى جواره، مما يخفف من حدة الخلافات.

١٤- تقدير الذات: حاول دائماً أن يكون هناك حوار مشترك مع شريكك فى أى أمر بطريقة تجعلك ترفع من شعوره بتقدير ذاته، هو أمر صعب ولكنه فعال.

١٥- امتص غضبه: انتصرا على خلافاتكما، تلك النصيحة خاصة للزوجة (إذا لم تكن تعمل)، لأن الرجل يخرج لمحيط العمل، ويلقى فيه مشاكل وإحباطاً، فيجب على المرأة أن تستقبل زوجها بوجه بشوش وتحسن الاستماع له، ولا تقابله من على الباب بالشكوى من الجيران والأطفال مما يجعله يكره البيت، فيبحث عن مكان آخر يحس فيه بالراحة النفسية والطمأنينة.

١٦- اجعل هدفكما السعادة: لا داعى لأن تغضب أو تنتقد، فليس هناك فائدة من أن تكون دائماً على صواب إذا كانت الأمور بشكل عام لا تسير بشكل صحيح.

١٧- انتصر على خلافاتكما: لا توجد علاقة زوجية بدون خلافات، لكن السؤال المهم هو: كيف تضع حدًا لمناقشاتك مع شريك حياتك قبل أن تبدأ فى تهديد علاقتكما الزوجية؟

١٨- مشاعر إيجابية: لا تدع نفسك تنحصر في دائرة هدامة، وحاولا أن تقدمما أيها الزوجان أقصى ما تستطيعان لكي تستمر علاقتهما، المشاعر الإيجابية ليست كافية، لا بد أن تتحول إلى أفعال لذلك اطلب دائماً المزيد من نفسك أولاً قبل طلبها من شريك حياتك.

١٩- لا تثر الحرب الباردة: إفسادك الأمور هو دائماً ما يكون أمراً مخططاً بعناية عندما يقترح شريك السفر في إجازة مثلاً تقول "إنها فكرة رائعة"، ولكنك تبدأ على الفور في التخطيط لإفساد الرحلة، بعد أن توضح كيف ستكون الرحلة مكلفة، إلى أى مدى سيكون الجو سيئاً، وتختتم حديثك بقولك: "ولكن إذا كنت تريد حقاً الذهاب فسوف آتى معك".

٢٠- لا للتحكم: عادة ما تقاطع شريكك أثناء حديثه، لكي تقول رأيك، أو تغير موضوع الحديث إذا ما بدأت تشعر بأن شريكك على حق، تتصرف كالملاك أمام عائلتك وأصدقائك، وتحكى لهم ما تجد نفسك مضطراً للتعامل معه، وكيف هى مستحيلة الحياة مع شريكك، فكل تلك الأشياء بذور لمشاكل قادمة قد تتفاقم.

ملامح عاصفة الطلاق

ولو نظرنا لأسباب الطلاق عند بعض الأسر، لوجدناها في الأعم الأغلب أسبابًا تافهة لا تستحق أن تهدم كيان الأسرة وتمزق شملها، ولكن غيبة العقل وبعد المصلحين وتدخل الحمقى والجهلاء - يؤزّم الأمور، ويوسّع دائرة الخلاف؛ مما يجعل لَمَّ الشمل صعبًا. ومما نلاحظه عند اسباب الطلاق ما يأتي:

- ١ - أن ظاهرة الطلاق عند الشباب أكثر منها عند غيرهم.
- ٢ - أن الطلاق في الشهور الأولى من الزواج أكثر منه بعد الإنجاب.
- ٣ - أن الطلاق بعد الإنجاب يكون بسبب الزواج على المرأة أو مرضها، أو تمرُّدها على زوجها أو تدخل أحد في حياة الزوجين.
- ٤ - أن السكوت على المشكلات في بدايتها يجعلها تكبر وتتأزم، ولو أن الزوجين عالجاً المشكلات أولاً بأول أو أدخلوا معها من أهل الرأي والعقل والعلم من يحسن إليهما بإصلاحهما، لكان أولى وأجدر بحسم هذه المشكلات.
- ٥ - تدخل الأم والأب في حياة الزوجين؛ فكثيراً من البيوت يكون هدمها بسبب تدخل الأبوين في بعض القضايا الخاصة بين الزوجين.
- ٦ - حديث الزوج عن زوجته والعكس، فكثير من الأزواج والزوجات لا يتورّع بذكر المثالب في الآخر كل مجلس، وأحياناً ينقل الكلام إلى الطرف الآخر، ويكثر الخلاف ويتسع، فيكون سبباً للفراق.

٧- كثير من حالات الطلاق عند الشباب يشيرون إلى أنهم كانوا يظنون أن البنت كذا وكذا، فلما دخلوا عليها وجدوها خلاف ما يتوقعون، وهنا أهمس في أذن الآباء والشباب، وأقول: إن هدى الإسلام أكمل الهدى، فاحرصوا على نظر الخاطب لمخطوبته بأى طريق؛ ليكون الزوجان على بينة، فوالله إن نظره إليها وعدم الرغبة فيها أفضل مئات المرات من دخوله عليها ثم طلاقها، وما علينا إلا أن نفكر قليلاً في مصلحة الزوجين ويتبين لنا الأمر.

٨- معظم حالات الطلاق تأتي من إجبار الشاب على فتاة لا يرغبها، أو إجبار البنت على شاب لا ترغبه، وكأن الرغبة والزواج للأب أو الأم، وإذا ناقشت بعض الآباء، قال: الحب والمودة تأتي بعد الزواج، وهنا الضحية الشاب والفتاة، فلتتقى الله في الأمانة، ولنكن عند المسؤولين، والأب المتصرف يختار الشاب المناسب الذى ترضاه ابنته، فيحقق لها السعادة في الدنيا، وينعم الأجر في الآخرة.

٩- بعض الشباب قبل الزواج يرسم فى ذهنه صورة مثالية للزوجة، من حيث الشكل واللون والجسم، والخدمة والتعامل والعلاقة، بل والصوت والنظرة والحركة، إلى غير ذلك ثم إذا دخل على زوجته، وجد خلاف ما رسم فى ذهنه، ونسى أن هذا من باب المثالية الذى يعسر تحقيقه، بل وتناسى أن له أخوات وخالات وعمات، فهل هنَّ بالصورة التى تخيلها؟

١٠- بعض الأصدقاء والصديقات بحسن نية يتحدثون فى مجالسهم: هذه تتحدث عن زوجها طالب العلم، صاحب الأخلاق العالية، الذى يتعامل معها معاملة رائعة، ويوفىها ويربى أطفالها تربية جيدة، وهذه تتحدث عن زوجها صاحب التجارة، الذى يلبي طلبتها وينتقل بها هنا وهناك، وثالثة تتحدث عن زوجها صاحب الذوق الرفيع، يتبع كل جديد حتى فى دقائق الذهب، ورابعة عن زوجها الذى تأمره وتنهاه، وهكذا بالمقابل يتحدث الأزواج عن زوجاتهم، ويبالغون فى وصفهنَّ حتى فيما ليس لهنَّ من صفات، ولكن من باب إظهار الفضل، وتجد هذا المسكين، أو تلك المسكينة الذين لم يفهما هذا اللغز يحترقان؛ لأنه لا يجد

زوجةً بهذه المواصفات، وهى لا تجد زوجًا بهذه المواصفات، فيبدأ الخلاف وتصدر الكلمات: لو أنك مثل فلان، أو لو أنك مثل فلانة.

١١- بعض الشباب يصطدم بعقبات فى الأيام الأولى من الزواج، فتكبر وتتسع، وتؤدى إلى الفراق، ولو أن هذا الشاب وغيره استشار أهل الخبرة والتجربة، لوجد - بإذن الله - حلاً لمشكلته، وكم من البيوت التى استقام حائها بعد أن كادت تتفرق، لو لا لطف الله، ثم تدخل بعض أهل الخير للمّ الشمل وجمع الصف.

١٢- تدخل بعض أعداء الزوج والزوجة، ونسج شيء مكذوب؛ لإيغار الصدور، وبثّ الخلاف، والإلحاح بطريق غير مباشر على الفرقة والطلاق، وكم وقع فى شرك هؤلاء من شاب بريء، وفناة عفيفة شريفة، والموعود يوم القصاص بين الخلائق يوم يختم على أفواه فتنتطق الجوارح بما عملت.

١٣- كثيرًا ما كان الهاتف سببًا للفرقة، وذلك أن بعض ضعاف النفوس ممن لا يردعهم حياء ولا دين يتجرؤون على البيوت العفيفة، ويتعرضون للآمنين فى غيبة من الرقيب، ونسوا أن الله مطلع عليهم، وأنهم عورات، وأن القاعدة الأصلية فى الإسلام: "عَفُوا، تَعَفَّ نَسَائِكُمْ"، فاحرصوا - بارك الله فيكم - على تجنب أسباب الطلاق؛ لعل الله - سبحانه وتعالى - أن يجعلنا وإياكم مفاتيح للخير مغاليق للشر. زاعات مليئة بالتعليقات التى تظهر شعورك بالتفوق.

فيتامينات ضد الملل فى الحياة الزوجية

يلعب الملل الزوجى أو الفتور الزوجى دورًا كبيرًا سلبيًا فى التعاسة الزوجية، وأسبابه متنوعة، وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته، وتكوين الزوجين وثقافتهما وعقدتهما النفسية وتاريخهما الأسرى، وفى حالات الملل الزوجى تزداد المشكلات الزوجية ويزداد الخصام والصراخ والسلبية وابتعاد كل طرف عن الآخر فى نشاطاته وأهدافه اليومية، ويلجأ البعض إلى الاستغراق فى العمل أو فى هوايات أو نشاطات خاصة يهدف من خلالها أن يثبت نفسه وأن يخفف من إحباطاته وأن يعطى نفسه شيئًا من التوازن والمتعة والتجديد، ولكنه يضيف بذلك مزيدًا من الضغوط على علاقته الزوجية ويساهم بزيادة تسميم أجوائها. ومن الممكن أن يتورط أحد الزوجين فى علاقة عاطفية فاشلة أو مزيفة أو متسربة، يمكنها أن تضيف إلى مشكلات العلاقة الأصلية المضطربة، وربما تؤدى إلى مرحلة اللاعودة أو الطلاق.

ومن الممكن بالطبع حدوث الترميم أو الإصلاح أو التجدد خلال مرحلة الملل الزوجى، وربما يكون الملل والروتين والجمود دافعًا طبيعيًا إلى تجديد العلاقة وإلى اقتراب الزوجين من بعضهما فى كثير من الحالات..

وأخيرًا.. لا بد من التأكيد على أن السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية، وأيضًا

فإن العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيخ وتموت، ولا بد من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة، ولا بد من تقديم كل العون للعلاقة الزوجية ومساعدتها على الاستمرار في تحقيق أهدافها وسعادتها من قبل أطراف العلاقة أولاً ومن قبل الأهل والأصدقاء والمجتمع ثانياً، ولا بد من وجود خدمات متخصصة لرعاية الأسرة والزواج وتقديم الدعم والنصح والعلاج في حالات المشكلات الزوجية والأسرية.

والكلمة الطيبة لها دورها دائماً، وكذلك الحوار والتفاهم ورفع الظلم وتعديله وأخذ كل ذي حق حقه، وتبقى السعادة الزوجية مطلباً وحلماً يسعى الجميع نحوه يشكل مرض الملل في الحياة الزوجية - إن جاز لنا تسميته مرضاً - مشكلة عامة كثيرة الحدوث بين الأزواج، وهي ظاهرة معروفة ومألوفة منذ القدم، لا سيما بعد مرور فترة زمنية على الارتباط، فتصبح الحياة الزوجية عندئذ روتينية، وتمضى الأيام والليالي والعلاقة بين الزوجين تضعف والمسافة تتباعد. وهو شعور يعتبره الزوجان نذير خطر ومحول هدم في هيكل الحياة الزوجية.

وقد يعكس الملل في الحياة الزوجية في كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية، فالحياة لم تعد سهلة كما كانت، لأننا نعيش عالماً متغيراً يتجه نحو التعقيد تحت ضغط التأثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، مما ينتج عنه وضع نفسى غير مستقر، فيؤثر سلباً على سلوك الزوجين يتمثل في عدم التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية.

كما أن طول العشرة بين الزوجين يعتبر سبباً مهماً في حدوث الملل بين الزوجين، ولذا ففى أشهر الزواج الأولى نادراً ما يكون هناك ملل بين الزوجين لجمال تلك الأيام، ولأن كل طرف يحاول جاهداً أن يظهر للطرف الآخر الصفات الحسنة والأمور الجميلة التى يتحلى بها ويخفى نقاط الضعف لديه، ولكن بعد مرور تلك الشهور قد تهدأ العواطف وينتابها الفتور ويصبح كل شيء روتيناً مملاً. ومن صور

ذلك غياب الاهتمام العاطفى والتباعد والإهمال من كلا الطرفين أو أحدهما. لا شك أن الرتابة فى الحياة اليومية دون تغيير أو إبداع فى نمط الحياة تقتل الحب. وعدم التوازن فى أوقات الاجتماع بين الزوجين داخل المنزل، وهى مسألة واردة بين إفراط وتفریط، فالإفراط أن يكون الزوج داخل المنزل لا يخرج منه إلا قليلاً، والتفریط أن يكون الزوج خارج المنزل ساعات طويلة. كما أن عدم الوعى فى المسألة الخاصة بين الزوجين، والتى إما أن تكون مدعاة للضجر والملل. أو أنها تزيد من الألفة والسعادة الزوجية والراحة النفسية. هى فى تقديرى أهم أسباب الملل فى الحياة الزوجية.

وبالتالى يجب أن نعرف أن هناك مشكلة، لأن الاعتراف بالمشكلة هى أولى خطوات العلاج، ومن ثمّ نسعى إلى حل هذه المشكلة والسير فى طريق إشباع العلاقة الزوجية من النواحي الروحية والعاطفية والجسمية والجنسية، لإنعاش الحياة الزوجية من أزماتها. كما يجب أن نفرق بين طول المدة وقصرها، فالملل فى الحياة الزوجية أمر طبيعى بشرط ألا يمتد لفترة طويلة وإلا أصبحنا أمام مشكلة تحتاج إلى بحث.

ومن الخطوات العملية فى علاج مشكلة الملل فى الحياة الزوجية ما يلى:-

١- تغيير نمط الحياة اليومى بمختلف صوره وأشكاله، كالتجديد فى اللباس ونوعية الأكل وطريقة تناوله، وتغيير شكل المنزل بين الحين والآخر وخاصة غرفة النوم كنقل بعض قطع الأثاث والمحتويات من مكان لآخر.

٢- التماس الوسيلة اللطيفة فى اللفظ والتعبير ليعكسا مشاعرهما، كما يجب معرفة احتياجات ومطالب ومشاعر الطرف الآخر حتى يكون هذا العطاء مشبعاً لاحتياجاته ومطالبه، فيكون بذلك أوقع فى النفس من عطاء لا يحتاج إليه ولا يتقبله. وعلى قدر سخاء العطاء من أحد الطرفين يكون سخاء العطاء من الطرف الآخر استغلال المناسبات الجميلة التى يمران بها وتقديم هدية بسيطة يعبر بها عن صدق مشاعره ومحبه ويدخل السرور إلى الطرف الآخر.

٣- الحرص على الاستفادة من العطلات الأسبوعية والخروج في نزهة خلوية وتبادل الأحاديث الودية. كما أن لسفر الزوجين مع بعضهما فوائد عظيمة بعيدة عن الملل يعرفها جيداً من بلغ فائدتها.

٤- الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية إذا روعيت وأعطيت حقوقها، لأن الاختلاط بالناس والمعارف وصلة الأرحام يوسع دائرة الإنسان ويزيد رصيده من الألفة والأصدقاء ويكسبه مهارات وخبرات تحول دونه والملل. وفي رأى أن تباعد الزوجين فترات قصيرة أمرٌ مطلوب، لأنه يزيد من شوقهما إلى بعضهما، فيعودان بمشاعر أكثر صفاءً وعطاءً متجددًا. وليس أفضل من التزام كل من الزوجين بما أمر الله به من حقوق وواجبات على كل منهما تجاه الآخر، ومراعاة الحقوق المشتركة بينهما من مناصحة وشورى وصدق الألفة والمودة وكذلك الواقعية وعدم المثالية الزائدة في الحياة الزوجية للخروج بها من دائرة الملل والفشل.

مهددات السعادة الزوجية

الحياة الزوجية تقوم على الاختيار الحر من قبل الزوجين مما يحملهما مسؤولية نجاحها كاملة ولكن للتدريب على التواصل الزوجي الفاعل دور أساسى فى الاستمتاع بالحياة الزوجية ومن ثم الأسرية لتحقيق أهدافها تجاه الأبناء والمجتمع وتوجد عدة مهددات للحياة الزوجية، يجب على الزوجين الحذر منها، وتجنبها قدر المستطاع لكى لا تهدم بيتهم السعيد وتحوله إلى بيت كثيب وحزن ومغمور بالمشاكل، ومن أهم هذه المهددات للسعادة الزوجية ما يأتى:-

التهديد الأول: البحث عن الأنموذج المفقود:

إن وضع تصور أو أنموذج مثالى للطرف الآخر هو خطر يهدد الحياة الزوجية فى بدايتها، وأى تغير فى نمط هذا الأنموذج بعد الزواج يسبب للعلاقة الزوجية كثيرًا من الهزات والصدمات. إن الفتاة التى تضع فى ذهنها أنموذجًا متكاملًا للزوج ربما لا تجده فى شريك حياتها، وكذلك الزوج الذى يبحث فى فتاته عن أنموذج متخيل فى ذهنه ويريد أن يسقطه على شريكته سيواجه كثيرًا من المشكلات عندما لا يصبح الشريك حسب الأنموذج المرسوم مسبقًا.

لذا فعلى طرفى العلاقة (الزوج والزوجة) التفهم منذ البداية أن الحياة الزوجية هى عبارة عن شركة يجب أن يقدم فيها كلا الطرفين التنازلات للطرف الآخر وأن يكون لديه الاستعداد للتأقلم مع الطرف الآخر، وتقدير كل ما يمكن أن يسهل حياتها معًا. فالحياة الزوجية هى مشروع يحتاج إلى توضيحات من الطرفين لإنجاحه.

التهديد الثاني: المقارنة مع أزواج (زوجات) الآخرين:

إن الله سبحانه وتعالى خلق لكل واحد منا إيجابيات وسلبيات بالإضافة إلى أن كلاً منا لديه مميزات وعيوب وغالباً ما نظهر أفضل ما لدينا أمام الآخرين ولا نعرف بواطن الأمور إلا من خلال المعاشرة والحياة اليومية. وعندما يبدأ الزوجان مسيرة حياتهما الزوجية بعقد المقارنات مع الآخرين فإنهما يحكمان على مؤسسة الزواج بالفشل والانحيار. فكل زوجين هما حالة فريدة ويعكسان أنموذجاً خاصاً لهما، لذلك فبدلاً من المقارنة مع الآخرين يحسن بالزوجين التركيز على مناطق القوة لديها واستثمار الإمكانيات الإيجابية لديها بشكل فاعل لإضافة المزيد من السعادة على حياتهما.

ويجب التأكيد على أن ما ترى من الآخرين في المناسبات العامة ما هو إلا جزء من شخصياتهم ولا يمثل بالضرورة النموذج الكامل لهما؛ إذ إن لهم بعض النواقص كما لنا، لذا لا يجب أن ينساق أى من الزوجين للمقارنة مع الجانب المعلن لشخصيات الآخرين على حساب حياته الزوجية التي توجد فيها جوانب مضيئة تشع للآخرين، وتحتاج من الزوجين اكتشافها واستثمارها.

التهديد الثالث: قبول الشريك الآخر كما أريد أنا فقط:

تعد محاولة التأقلم في الحياة الزوجية؛ -لجعلها أكثر صفاء وسعادة لكلا الطرفين- أحد المؤشرات المهمة في نجاح الحياة الزوجية. فالشريك الذي يريد أن يكون شريكه في العلاقة الزوجية منطبقاً على الأفكار التي يرسمها في ذهنه التي يصوغها له عقله في أحلامه الوردية سيعيش معاناة الحرمان إذا لم يكن الشريك الآخر كما هو مرسوم له مسبقاً. وللخروج من هذا المأزق فعلى الشريكين أن يضعوا نصب أعينهما أنها نشأ في أوساط اجتماعية مختلفة وأن ظروف حياة كل واحد منهما شكلت نمطاً شخصيته بطريقة مختلفة عن الآخر، لذا فإن المعاشرة بالحسنى مع الشريك الآخر كفيلة، بعد توفيق الله سبحانه وتعالى، بتقريب وجهات النظر بينهما.

التهديد الرابع: اختيار الأوقات الغير المناسبة للحوار:

إن أكثر ما يزهق الحوارات الزوجية ويجعلها غير ناجحة وغير قادرة على امتصاص المشكلات التى تقع بين الزوجين هو إخفاق كلا الزوجين أو أحدهما فى اختيار الوقت المناسب للحوار. فالحوار هو فن يجب أن يتعلمه طرفا العلاقة، وهو حرفة ومهارة تحتاج للممارسة والتدريب. فلا يمكن أن نتوقع حوارًا ناجحًا عندما يكون أحد الطرفين متعبًا أو يعانى من ضغوط نفسية أو اجتماعية أو غيرها. كما أن أسلوب الحوار له آداب وفنون يحسن بالطرفين معرفتها مثل الإنصات الجيد، وعدم رفع الصوت بالحديث والتركيز على قضية محددة وغيرها.

التهديد الخامس: استشارة غير ذى الحكمة والفطنة:

عندما ينشب خلاف بين الزوجين ويكون من الضرورة استشارة أحد الأشخاص فالأفضل استشارة شخص محايد لا يعرف الطرفين وليس لديه مصلحة للتحيز لأى منهما. والشخص المحايد ذو المهارة الفنية العالية قادر على إعطاء الزوجين الاستشارة الفنية المساعدة لهما مما يساعد على احتواء الخلافات واستمرار الحياة الزوجية بشكل فاعل.

التهديد السادس: انتقال مشكلاتهما إلى أسرتهما:

إن أخطر ما يهدد الحياة الزوجية، ويؤثر على استقرارها هو انتقال مشكلات الزوجين خارج أسوار المنزل، وخاصة إلى الأهل، فكل طرف سيتحيز لابنه أو ابنته ويتحول الموضوع من خلاف بين الزوجين إلى صراع لا يمكن احتواؤه، أو السيطرة عليه. وقد سبق أن تحدثنا فى أنه إذا كان من الضرورى الحديث عن الخلافات بين الزوجين فيجب أن يكون هذا الحديث مع مختص محايد.

التهديد السابع: عدم الاستعداد لتقديم التنازلات:

سبق أن ذكرنا أنه الحياة الزوجية هى عبارة عن سلسلة من التنازلات من كلا الطرفين، لذا يجب أن يقدم كل طرف للآخر التنازلات الكفيلة باستمرار الحياة

الزوجية الفاعلة. وعلى كل طرف ألا يعتقد أن التنازل هو ضعف منه، أو إقلال من قيمته، وإنما هو متغير مهم، وأساسى فى قواعد إرساء المحبة والمودة والعشرة بالمعروف بين الزوجين.

التهديد الثامن: اجتراح المشكلات السابقة:

يجب على طرفى العلاقة عند مناقشة خلاف نشب بينهما عدم اجتراح المشكلات السابقة حتى لا يتحول الموضوع والخلاف بينهما إلى رغبة فى داخل كل منهما إلى الانتقام من الطرف الآخر، أو تصفية الحسابات، ثم إن مناقشة واجتراح المشكلات السابقة بين الطرفين قد تولد المزيد من الشحناء والعداوة بينهما وقد يؤدى إلى انعدام التواصل الفاعل بينهما.

التهديد التاسع: عدم احترام خصوصية كلا الطرفين:

رغم أن الحياة الزوجية هى شراكة بين الطرفين، واندماج لكل منهما فى الآخر إلا أنه من الضرورى والأساسى لاستمرار علاقة فاعلة بينهما أن يحترم كل واحد منهما خصوصية الطرف الآخر، هذا الاحترام للخصوصية يعنى أن يتيح كل طرف منهما المساحة للآخر لكى يكون لديه شخصية يتحرك فيها بما يشعره أنه ليس مقيداً أو تحت الأنظار أو تحت السيطرة من قبل الشريك الآخر، هذه الخصوصية تتيح لكل منهما ممارسة حياته بشكل أكثر هدوءاً واستقراراً.

التهديد العاشر: الغوص فى تفاصيل سابقة قبل الزواج:

يميل بعض الأزواج إلى تقليب الدفاتر القديمة للطرف الآخر قبل الزواج والتحقيق معه كيف كانت حياته وممارساته مما قد يولد بينهما بعض النفور والتباعد. إن طرفى العلاقة يجب أن يرتبطا فى علاقتهما منذ بداية الزواج ولا يحاولا الغوص فى تفاصيل كثيرة سابقة لفترة الارتباط، ويجب على كل طرف أن يحترم خصوصية ومشاعر الطرف الآخر.

التهديد الحادى عشر : التعدى على حقوق الطرف الآخر :

إن حقوق كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية يجب أن تكون مكفولة ومحترمة، والإسلام قد حدد حقوق كلا الطرفين وواجباتهم، وفي حالة تعدى أى طرف من أطراف العلاقة على حقوق الطرف الآخر فإن ذلك سيشعر الطرف المعتدى عليه، بالظلم، وعدم الاستقرار، ويحول الحياة الزوجية من واحة استقرار إلى طريق مليئة بالأشواك.

التهديد الثانى عشر: جهل فن المفاوضة :

رغم إشارتنا فى القاعدة السّابقة إلى أن كلا الطرفين يجب أن يحترم حقوق الآخر وأن يراعيها إلا أن أحد طرفى العلاقة قد يتجاوز فى ممارساته ويتعدى على حقوق الطرف الآخر فيشعر الطرف المعتدى عليه بالظلم والألم. وكثير من المشكلات الزوجية تقوم بسبب عدم فهم أحد طرفى العلاقة لكيفية المفاوضة السليمة مع الطرف الآخر، فالزواج هو شركة بين طرفين ويجب أن يتعلم كل طرف التفاوض السليم للحفاظ على حقوقه من قبل الطرف الآخر ولا ينتظر أن توهب له وإنما يتعلم كيف يفاض عليها منذ البداية بالعشرة والمودة والأسلوب الحسن.

التهديد الثالث عشر: تضيق زاوية الرؤية :

كثير من الخلافات التى تقع بين طرفى العلاقة الزوجية تكون بسبب التركيز على جزئية صغيرة والنظرة غير الشمولية. فرغم أن الخلافات تحدث بين طرفى العلاقة الزوجية ولكن يجب رؤية هذا الخلاف من أكثر من زاوية ومحاولة تفهم وضع الشريك الآخر، والقاعدة الذهبية فى هذا المجال هى أن تضع نفسك مكان الشريك الآخر وتحاول تفسير الموقف من خلال فهمك لأسباب تصرفه وستكون أكثر حكمة إذا اتبعت هذا الأسلوب فى تجاوز كثير من العقبات الزوجية.

التهديد الرابع عشر: عدم العبرة من التجارب والمواقف السابقة :

رغم أن الخلافات بين طرفى العلاقة ظاهرة سلبية وظاهرة مقلقة لكل منهما إلا أنها تنتهى عادة بالصلح والوفاق، ورجوع طرفى العلاقة للحياة الطبيعية. لذا على

طرفى العلاقة استثمار مثل هذه التجارب وأخذ الدروس منها لعدم استمرار المشكلات السابقة نفسها ومعرفة الآليات والطرق التى تقود إلى العلاقة الأسرية السعيدة.

التهديد الخامس عشر: إهمال الحاضر والانهماك فى المستقبل:

بالرغم من أهمية المستقبل فى حياة كل واحد منا إلا أن الغالبية تقع فى مشكلات نتيجة التفكير فى المستقبل، وعدم التعامل مع الواقع والحاضر بشكل فاعل، لذا على طرفى العلاقة الاهتمام والتفكير قليلاً بالمستقبل ولكن مع التأكيد على الاستمتاع بالحاضر؛ إذ لا يكون الخوف من المستقبل شبحاً يهدد تصرفاتها وكابوساً يؤرق أحلامها.

التهديد السادس عشر: عدم استثمار مفاتيح الشخصية:

كل شخص منا فى شخصيته مفاتيح يمكن للآخرين استثمارها إذا عرفوا طبيعتها، وكيفية التعامل معها، ويفترض أن يعرف كل من الزوجين شخصية الآخر وما المواطن التى يمكن التأثير فيها واستثمارها لتأكيد الترابط والمودة بينهما.

التهديد السابع عشر: تذكر اللحظات السلبية:

عندما يختلف طرفا العلاقة الزوجية فإن ما يسيطر عليهما من مشاعر وأحاسيس فى ذلك الوقت هو الشعور بالغضب من الطرف الآخر وتذكر المواقف السلبية معه، مثل هذه المشاعر لا يمكن أن تساعد فى تقريب وجهات النظر بين طرفى العلاقة، لذا فعلى الطرفين أن يتعودا على تذكر اللحظات والمواقف الإيجابية بينهما التى سبق أن مرا بها؛ إذ يعد ذلك أفضل طريق ممهدة لكل منهما للاعتراف بخطئه أمام الآخر، وإكمال مسيرة الحياة معه. إن الانهماك فى تذكر اللحظات السلبية بينهما سيؤدى إلى المزيد من التباعد بين الطرفين لا إلى حل المشكلة.

التهديد الثامن عشر: عدم تفهم الظروف المحيطة بالطرف الآخر:

لا شك أن الظروف الاجتماعية المحيطة بالشخص تؤثر على مزاجه، وطريقة تعامله مع الآخرين، فالزوج أو الزوجة قد يواجه صعوبات ومشكلات فى العمل أو الحياة أو مع الأقارب مما ينعكس على محيط العائلة الصغيرة وعلى طرفى العلاقة،

وعندما لا يكون لدى طرفى العلاقة (الزوج والزوجة) الاستعداد لتفهم ظروف الطرف الآخر وتجاوز بعض الزلات الناتجة عن الضغوط الاجتماعية والبيئة المحيطة بالفرد فإن المشكلات الزوجية ستستمر ولا يمكن القضاء عليها. إن كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية يجب أن يشعر بأهمية الطرف الآخر ويقدر الظروف المحيطة به ويغفر له بعض النواقص والزلات فذلك يؤكد استمرار العلاقة التوافقية بين الطرفين.

التهديد التاسع عشر: الإلحاح الممل لتحقيق بعض الرغبات:

إن الإصرار على تحقيق جميع المطالب من الشريك الآخر والإلحاح فيها قد يؤدي إلى شيوع الخلاف والصراع بين طرفى العلاقة. لذا على طرفى العلاقة تعلم فن تأجيل بعض الرغبات والمطالب واختيار الآلية المناسبة لطلبها بعيداً عن الإلحاح الممل أو التثبيت الذى يهدد استقرار الوحدة الزوجية.

التهديد العشرون: إهمال ومضات السعادة الزوجية:

هناك ومضات وإشراقات تحدث فى حياة كل زوجين يجب استثمارها وجعلها الوقود الذى يؤكد ترابطهما. إن الحياة الزوجية تستمر وتتجاوز الكثير من الصعوبات عندما يضع كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية نصب عينيه الرغبة الأكيدة فى تقديم كل ما لديه للطرف الآخر دون انتظار مقابل وبدون أن يكون الهدف هو انتظار العطاء من الشريك الآخر، إنها ومضات المحب الذى يعطى دون أن ينتظر المقابل من الطرف الآخر، الذى يشعر أن الحياة شركة هو المسؤول الأول فيها وأن النجاح فى هذه العلاقة مسؤولية فردية يتحملها هو دون الآخر ويجب أن يضطلع بها ويقدم كل ما لديه لإنجاحها.

وهذه الومضات والقواعد هى مؤشرات يمكن لكلا طرفى العلاقة استثمارها وتمييزها بما يحقق السعادة الزوجية ويجعل عش الزوجية سكناً وغطاءً لكل منهما.

دراسات وأبحاث عن السعادة الزوجية

دراسة أمريكية حديثة قد كشفت أن الوفاء والحب لا يكفيان وحدهما لإنجاح العلاقة الزوجية وتحقيق السعادة للأسرة، حيث توصل البروفيسور هوارد ما كمان استاذ الطب النفسى بجامعة دنفر الى أن العنصر الثالث الذى يحقق هذا النجاح هو قدرة الزوجين على مواجهة أى خلافات بأسلوب إيجابى يضمن تجاوز أى أزمات.

من جهتها أكدت د. علياء شكرى استاذة علم الاجتماع بجامعة القاهرة على ضرورة حرص الزوجين على وجود نقطة التقاء مشتركة وبحث اسباب الخلافات حتى لا تخرج السعادة من بيتها الذى يتحول الى أنقاض يصعب إعادة بنائه.

وقالت د. علياء أنه حتى لا يتسلل الملل أو الخلاف بين الزوجين يجب ان ينتبه كل منهما الى ما قد يسببه للآخر من منغصات وأن يتنافس الزوجان بصفة دائمة ويتفهم كل منهما الآخر حتى يكون هناك توازن فى حياتهما، فالزوجة يمكنها مناقشة ما تريده مع زوجها فى لحظات الهدوء لازالة اسباب أى مشاكل تعكر حياتهما، وألا تستقبله بالأسئلة وهو فى حالة ضيق وتوتر، وألا تنفوه بألفاظ جارحة او تظهر عدم تحملها لظروفه.

وأضافت أن الزوج يجب ان يشعر بأنه مسئول عن الأسرة، وأن يعلم بأن صمته داخل المنزل قد يكون سبب الخلافات وليس اتهامه لزوجته بالثرثرة، فالحوار بينهما يجب ألا يكون من طرف واحد، خاصة فيما يتصل بأمور الأسرة

والأولاد والحياة وكل ما يهمهما، كما يجب عليه أن يشعر بها ويحس بآلامها ولو لم تحدث عنها، وان يدللها من وقت لآخر.

وحتى تستمر الحياة يجب ان تتوافر الثقة وان تتسم علاقتها بالمرونة والتقدير والاحترام والتعاون والانسجام والتفاهم والبشاشة في اللقاء وتفادى اسباب الخلاف وإضفاء البهجة على عيش الزوجية.

وأظهرت دراسة أميركية جديدة أن اعتبار شريك الحياة مثاليًا يجعل الأزواج أسعد.

وذكر موقع "هلت دي نيوز" الأميركي أن باحثين في جامعة "نيويورك" وجدوا أن من ينظرون لشركاء حياتهم بشكل غير واقعي على انهم مثاليون يكونون أكثر رضا وسعادة في حياتهم الزوجية من الواقعيين.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة، ساندرا ماراي "يبدو أن المثالية تعيق التراجع في الرضا الذي يصيب الأزواج مع تقدم الوقت".

وأضافت أنه بالنظر إلى هذه الخاصية فإن معدل الرضا عن الحياة الزوجية يتراجع لدى من لا يعتبرون شركائهم مثاليين.

وأشارت إلى ان النظرة الإيجابية للشريك واعتباره مثاليًا أكثر من الواقع، قد يساعد عندما تحدث الأمور، مضيئة أن هذا التفكير الإيجابي ربما "يلوّن طرق الفهم لسلوك الشريك، وربما يعطيهم إحساسًا أقوى بالتفاؤل بإمكانية حل المشكلات في العلاقة".

وشملت الدراسة ٢٢٢ زوجًا جديدًا، جرت متابعتهم على مدى ٣ سنوات فتبين أن من يرون في شريكهم مثاليًا بطريقة غير واقعية كانوا أكثر سعادة في زواجهم من الآخرين، لكن لم تتمكن الدراسة من قياس فترة دوام هذه الإيجابية.

التكافؤ الجنسي، سر الحياة الهادئة والمستقرة:

يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمراً أساسياً في كل زواج سعيد ناضج. ذلك أنه إذا كان السكن هدفاً من أهداف الزواج كما ورد في الآية القرآنية الكريمة: "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة" الروم (٢١)، فإن المشاكل الجنسية منغص كبير لهذا السكن على المستويين النفسي والجسدي. ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الجنسية بين الزوجين عملاً تُؤجر عليه، فقد روى مسلم عن أبي ذر في حديث طويل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "وفي بضع أحدكم صدقة (البضع يعنى الاتصال الجنسي) قالوا يا رسول الله، أيأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟! قال صلى الله عليه وسلم: "أرأيتم لو وضعها في حرام كان عليه وزر؟" قالوا: بلى يا رسول الله، قال: "فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر."

ويصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسي بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة. فالجوع الجنسي والكبت وإخفاق أى من الزوجين في الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولوجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يودى بها تماماً.

ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسي وأن يتنهزا

الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسي لدى الشريك. وملفات المحاكم مليئة بقضايا الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسى أو وجود مشاكل جنسية انبثقت في سرير النوم ثم كبرت وتراكمت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد والعقل.

ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسي وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات والأديان، فهو حافز قوى محبب ومغرى ويبعث لذة ونشوة في أوصال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى. ولاشك بأن تاريخ الحضارات والأديان مفعم بالمفاهيم والتعاليم التي تؤكد على احترام الدافع الجنسي وتنظمه عبر تشجيع مؤسسة الزواج وتطبيق كل ما يفيد استمراره ونقاءه.

يظل الإنسجام الجنسي بين الأزواج من أهم أساسيات السعادة الزوجية، وما من خطر يهدد تلك السعادة مثل فقدان أحدهما أو كلاهما للمتعة في الفراش.. ولكي تتم العلاقة الحميمة بمتعة متكاملة، لابد من مراعاة أمور كثيرة تمهد لبدء الممارسة، ومن هذه المقدمات:

١ - لا تغفلا جانب الزينة والعطر

على الزوجة الراغبة بممارسة الحب مع زوجها والطامحة للإمتاع والإستمتاع، ان تتعطر بعد ان تغتسل لان الزوج يحب ان يشم الريح الطيبة من زوجته، فهي تثير الحس الجنسي فيه وتثيره الرائحة وعليها كذلك ارتداء الملابس الجميلة والعارية، القصير منها والطويل، الشفاف منها والسميك، وحتى الضيق الذى يبرز مفاتها وتتهيج به زوجها.

أما بالنسبة للماكياج، فمن الأفضل أن يكون مناسبا وغير مبالغ فيه، لأن الرجل بطبيعته يكره التكلف الزائد في الماكياج ويستهجنه. أما الشعر، فمن الأفضل تصفيفه بطريقة جميلة وجذابة، وعلى الزوجة أن تهتم أيضا برائحة فمها وبالمناطق التي تكثر فيها الافرازات المسببة للروائح الكريهة، كمنطقة الإبطين والجهاز

التناسلي، فعليها أن تهتم كثيرا بنظافة تلك الأماكن وتعمل على ألا تفوح منها إلا أذكى الروائح. والزوج أيضا يجب ألا يغفل عن هذه الأمور، فهو أيضا مطالب بالاهتمام بنظافته الشخصية وبالتعطر والتزين لزوجته.. فذلك يخدم كثيرا الانسجام الجنسي وبالتالي السعادة الزوجية مدى الحياة.

٢- الملاعبة والمداعبة ضرورية كمقدمات:

المداعبة والملاعبة ضرورية وتساعد كثيرا في الوصول إلى النشوة الجنسية، وبالتالي نجاح عملية الاتصال الحميمي، والمداعبة سواء كانت فعلية أو لفظية أو تحرشات جسدية فهي من أساسيات المعاشرة الزوجية الناجحة، ثم على الزوجين أن يحرصا على الصاق جسديهما ببعض وأن يتعانقا بشدة ويضمنا بعضهما البعض حتى بعد انتهاء العملية الجنسية.

وهناك سحر آخر وهو الكلمة اللطيفة المشاكسة والتحرش اللفظي كأن يقول الرجل لزوجته ما أجمل جسدك وانعمه، ولا بأس للمرأة أن تشارك زوجها تلك المشاكسة اللفظية، كأن تقول له ما أقواك.. فهذه الكلمات المشاكسة لها أثر السحر بين الزوجين أثناء الممارسة.

ومتعة الزوجيين في مخدعها أثناء ممارستها للحب لا تتعارض لا مع الشرع ولا مع القوانين، فهذه المقدمات جميعها ستصل بهم إلى أقصى لذة وخاصة إذا نوعا أوضاع الجماع بينهما بالشكل الذي يزيد من حجم المتعة واللذة.

هذا الموضوع كثير حساس وفعلا إذا لم تتزين المرأة لزوجها وتجعله يرى فيها ما لا يراها غيرها وكل يوم في شكل جديد سيجعله يتلهف للقاء زوجته وهذه مجرد ممارسات ليست بمعقدة وكل واحدة منا يمكنها فعل ذلك.

التفاهم الجنسي

بين الزوجين أساس العلاقة الأسرية السليمة

أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسى بينهما قال تعالى (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة). وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة بل هى أجمل المتع الانسانية المادية على الإطلاق؛ فهى تشبع حاجة مُلحة لدى الرجل والمرأة على السواء. واضطراب إشباع هذه الغريزة يسبب توترًا نفسيًا ونفوسًا بين الزوجين بل إن العلاقة الجنسية بين الزوجين عندما تكون مشبعة ومستقره لكليهما وهناك تفاهم كبير فيها فان ذلك ينعكس على باقى الامور فى العلاقة بينهما، إلى الحد الذى جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع. وكثيرًا ما ينتقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة يبحثون عن العلاج الناجع لشكواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصرحون، إن وراء كل ذلك معاناة واضطرابًا فى العلاقات الجنسية.

وفى المقابل فإن العديد من الصعوبات والمشكلات داخل الأسرة يمكن أن يغطى عليها ويخفف من وقعها وجود توافق جنسى بين الزوجين. ذلك أن الارتواء الجنسي المشبع يجعل الحب وعلاقة المودة يتجددان باستمرار، مما يورث نوعًا من

الرضا عن الآخر؛ يجعل كل زوج يغض الطرف عن هفوات صاحبه، كما قال
الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليله وعين السخط تُبدى المساويا
وسنحاول هنا أن نبين بعض الأسباب التي تسبب سوء التوافق الجنسي بين
الزوجين.

التوافق النفسى الجنىى بين الزوجين

يعنى التوافق النفسى الجنىى بين الزوجين أن كلا من الشخصين المتوافقين يستوفى حاجاته من الآخر ويشبعه، وبالتالى يسعد الطرفان باستمرار العلاقة. والتوافق فى العلاقة الزوجية شيء مهم جداً؛ لأن هناك حاجات لا يمكن أن تلبى إلا من خلال هذه العلاقة ومنها الإشباع العاطفى والجنىى.

وتستطيع أن تلمح علامات التوافق على زوجين محبين بسهولة، فترى علامات الراحة والشبع بادية عليهما فى صورة نضرة فى الوجه وراحة تبدو فى الملامح، وإحساس بالأمان والبهجة ونجاح فى البيت والعمل والحياة. من أول نظرة.

إذن التوافق نعمة من الله يمنحها للأزواج الأوفياء المخلصين الذين يمنحون حبهم ورعايتهم لزوجاتهم أو لأزواجهم. والتوافق تظهر بوادره منذ لحظات التعارف الأولى، فيشعر كل طرف بالراحة والسعادة فى وجود الآخر، ويسعى كل طرف لتلبية احتياجات شريكه، ويشعر كل منهما أنه لا يحتاج أى شيء من طرف آخر ليكمل به نقصا عنده، وتحدث حالة من التناغم بين الطرفين وكأنهما موجتان التقتا وكونتا لحناً رائعاً.

وحين يستقر التوافق بين الزوجين ويتأكد، نجد أن كلا منهما لا يجد نفسه إلا مع الآخر، فلا يمكن أن تتحرك مشاعره أو تتحرك ميوله الجنسية إلا مع شريك حياته، فهو بالتالى لا يستطيع إلا أن يكون وفيًا ومخلصاً لشريكه، أو بمعنى آخر هى حالة من الإخلاص اللاإرادى لأنه لا يقدر على الخيانة حتى لو أتاحت له فرصتها.

مثلث التوافق:

التوافق لا يتطلب أن يتشابه الزوجان أو يتطابقا، ولكنه يتطلب كما قلنا قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها على الرغم من اختلافهما، فهما متكاملان أكثر منهما متشابهين، والسكن والمودة والرحمة هي الأضلاع الثلاثة للتوافق الزوجي، فالسكن يعنى الطمأنينة والهدوء والراحة فى كنف الطرف الآخر، والمودة تعنى الحب والقرب الجميل والرعاية الصادقة المخلصة وهى -أى المودة- أقرب ما تكون فى حالة الرضا، والرحمة تعنى الرفق بالطرف الآخر ومسامحته ونسيان إساءته والإحسان إليه، وهى أقرب ما تكون فى حالة الغضب أو عدم الرضا.

عوامل التناغم:

والتوافق الزوجي ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد، فهو يحدث بين أنماط مختلفة من البشر، يختلفون فى الأعمار والثقافات والميول، ولكن هناك عوامل ربما تنبئ باحتمالات أكثر للتوافق، ومنها:

١- سن الزوجين: فيستحب أن يكون الزوج أكبر سنا من ٣- ٥ سنوات، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن ١٠ سنوات، ومع هذا فهناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا. ويراعى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة حيث إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجية فى سن معينة على تلبية احتياج الزوج الذى ما يزال صغيرا فإن مشكلة اختلاف الاحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق.

٢- التكافؤ الاجتماعى: فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة كان ذلك ادعى للتوافق. وهناك استثناءات أيضا لهذه القاعدة.

٣- التقارب الفكرى والثقافى والدينى: بحيث لا تتعارض كثيرا أفكار وثقافات وانتماءات الطرفين.

وكان يعتقد أن الخبرة الجنسية والعاطفية السابقة لأحد الزوجين تجعله أكثر قدرة

على التوافق مع شريكه، ولكن ثبت أن هذا غير صحيح، فالشخص صاحب العلاقات العاطفية أو الجنسية قبل الزواج كثيرا ما يفشل في التوافق مع زوجته (أو زوجها)، لأن التوافق حالة شخصية تماما تتصل بالشريك العاطفي والجنسي الحالى، وكثيرا ما تكون الخبرة السابقة سببا للفشل؛ لأن صاحب الخبرة يتمسك بنمط نجاحه مع الطرف السابق أو يكون متأثرا بعوامل فشله السابقة.

ترموتر النجاح:

والتوافق الجنسي يعتبر من أهم أركان الزواج السعيد، فالنجاح في العلاقة الجنسية يعتبر ترمومتر العلاقة الزوجية؛ لأنه يعكس النجاح في علاقات أخرى مثل العلاقة العاطفية والعلاقة الاجتماعية والتوافق العقلى والثقافى والرضا المادى. والتوافق الجنسي قد يحدث مع بداية الزواج وقد يتأخر بعض الوقت لعدة شهور وأحيانا سنوات، وهو يعنى الانسجام بين احتياجات الطرفين وقدرة كل منها على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها فى صورة طيبة، فهما متوافقان فى معدل الممارسة ومتوافقان فى زمن الممارسة ومتوافقان فى طقوسها وراضيان بكل ذلك. أما إذا كان هناك اختلاف شديد فى ذلك كأن يكون لدى أحد الطرفين شراهة ولدى الطرف الآخر عزوف أو برود فإن ذلك يتسبب فى مشكلات كثيرة حيث تؤثر هذه التناقضات فى الاحتياجات على العلاقة الزوجية برمتها.

مشاكل العلاقة:

وبعض الأزواج يسألون عن عدد مرات الجماع المناسبة، ولا توجد إجابة محددة لذلك، ولكن العدد هو ما يرتضيه الطرفان ويقدران عليه، وكثيرا ما يأتى الزوجان إلى العيادة النفسية بأعراض كثيرة وشكاوى متعددة ولكن تكون المشكلة الأصلية هى عدم التوافق الجنسي بينهما، لأنه لو حدث التوافق فإن كلا منهما يغفر خطايا الآخر ويتقبلها.

وقد يأتى عدم التوافق نتيجة لاختلاف الطباع الشخصية، كأن تكون المرأة قوية ومسترجلة، والرجل ضعيفا وسليبا، وفى هذا الوضع المقلوب يستحيل التوافق

الجنسى أو العاطفى، ومع هذا يمكن أن يستمر فى علاقتها الزوجية نظرا لاعتبارات أخرى، وهذا الوضع نسميه "سوء التوافق المحسوب" فعلى الرغم من تلك المشاكل بينهما فإن هناك أشياء تجمعهما قد تكون احتياجات مادية أو اجتماعية أو غيرها.

وقد يكون عدم التوافق نتيجة إصابة الزوج بالضعف الجنسى (العنة) أو إصابة الزوجة بالبرود الجنسى، وهذه اضطرابات تحتاج للمساعدة العلاجية، ولكن المشكلة فى مجتمعنا أن الناس تحجل من عرض هذه المشكلات على متخصصين، وتظل المشكلة تستفحل وتفرز مشكلات أخرى حتى يصل الطرفان إلى الطلاق.

أسباب سوء التوافق الجنسى:

١ - الجهل بحق كل من الزوجين فى المتعة والاشباع:

للاسف هناك نظره شائعه بين كثير من الرجال بل ايضا كثير من النساء ان المرأه سلبيه اثناء الجنس فهى دائما منتظره ومتلقيه والبعض يتعامل مع الجنس على انه واجب ثقيل او ينظر له نظره دونيه. ولكن يختلف الامر مع التصور الذى يقتضى بأن تكون الزوجة إيجابية أثناء العملية الجنسية، يكسب هذه العملية مزيداً من الإثارة والحياة والبهجة، ويجعل المرأة أكثر شعوراً بالمتعة وأكثر تحقيقاً للذات. أما اكتفاء المرأة بالانتظارية والمسايرة، دون تلقائية ومبادرة إلى المداعبة والإثارة والمباشرة، يجعل المرأة تخرج من العملية الجنسية دون ارتواء تام لهنهما الجنسى. كما يفقد زوجها قدرًا مهمًا من الإثارة والمتعة.

٢ - عدم وجود التفاعل الجنسى بين الزوجين:

فكثيراً ما تحلو الحياة الجنسية للزوجين من مساعدة كل واحد منهما الآخر على التمتع باللذة وتحقيق الإشباع الجنسى. وهو ما يسبب نفوراً نفسياً قد يتطور إلى علاقات سيئة متوترة. وقد يُصَرَف ذلك التوتر على مستويات متعددة، فيقل الاهتمام بالأسرة، ويهرب الزوج خارج البيت بحثاً عن جو آخر موفر للراحة النفسية، أو قد تنطوى الزوجة على نفسها أسفاً.

ومن ذلك؛ ألا يجد الزوج من زوجته تجاوبًا جنسيًا كافيًا: يبدأ من عدم التزين لزوجها إلى الفعل الإيجابي الممتد إلى آخر مراحل الاتصال الجنسي. أو ألا تجد الزوجة من زوجها الاهتمام بمتعتها الجنسية. فلا يساعدها كما هو ضروري على بلوغ الالتذاذ (أى قمة اللذة الجنسية)، بل بمجرد أن يقضى حاجته ينصرف عنها ويتركها دون ان يتأكد أنها أيضا قد قضت حاجتها او وصلت للاشباع! وهذا قد يترك الزوجه مازالت ترغب استمرار العلاقة لانها لم ترو عطشها بعد، مما قد يسبب انفعالا نفسيا يؤثر تأثيرا سلبيا على العلاقات الأسرية بل انها قد يحدث لها احتقان بالحوض مما قد يسبب لها الآما مبرحه فيما بعد فيحدث ارتباط شرطى سيء للجنس عند الزوجه بدلا من أن يكون مصدرا للمتعه والراحه يصبح مصدرا للالام والمعاناه!! وتجدر الإشارة هنا إلى أن لظروف الحياة وحالة الشخص الجسدية والنفسية تأثيرا فى نشاطه للعملية الجنسية. فحالة التعب والحاجة إلى النوم والتوتر النفسى والقلق والانشغال الشديد والخوف والاكتئاب، كلها حالات تجعل الإنسان - فى الغالب - عاجزا عن أن يُثار جنسياً. وأحيانا لا يشعر أحد الزوجين بمعاناة الطرف الآخر، فيغضب لعدم استجابته للمداعبة والإثارة، فينزوى عنه أو يقاطعه عن سوء فهم. وهذا يفرض على كل زوجين أن يأخذا بعين الاعتبار ظروف الطرف الآخر ووضعيته الجسدية والنفسية.

٣- فتور العواطف بعد فترة من الزواج:

فعادة ما يسبق الحياة الزوجية نوع من تلهف وشوق أحد الزوجين للآخر، وقد يستمر فترة بعد الزواج. لكن كثيرا ما يعقب ذلك فتور فى العاطفة المتأججة، فتخبو رغبة كل واحد من الزوجين إلى صاحبه. قد يكون من أسباب ذلك قصر علاقة المحبة والمودة بين الزوجين على الجانب المادى الجنسي، وعدم محاولة تنمية مختلف جوانبها الإيمانية والمعنوية والفكرية والجسدية.

وقد يكون من أسبابه أيضا عدم محاولة تنمية الحب بينهما ورعايته حتى لا تخبو جذوته وتنطفئ. إن على الزوجين إعادة إحياء الحب بينهما فترة بعد أخرى،

ومراجعة علاقتها وتطويرها. فالكلمة الطيبة، واللفتة الحانية، والهدية ولو بسيطة... والاهتمام والإنصات والإيثار في المعاملة، كل ذلك من ضرورات إحياء الحب. هذا الحب الذى يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى رحابه، وأن يتحدث به وعنه بين الزوجين وأن يُمارس. فإن هذا مما يزيده وينعشه، ويقيه من المنغصات والمثبطات. وهذا وحده يحقق ما علمنا الله تعالى أن ندعو به: ربنا هب لنا من أزواجنا وزرياتنا قرة أعين (الفرقان/ ٧٤).

٤- الأمراض والاضطرابات الجنسية:

فهناك العديد من الاضطرابات الجنسية ذات الجذور العضوية أو النفسية، يمكن أن تكون سببًا في التنافر بين الزوجين. ومن تلك اضطرابات البرود الجنسي أو سرعة القذف لدى الرجل، والمشكلات العضوية لدى المرأة- العامة أو الأنثوية- أو إيلام العملية الجنسية لأسباب قد تكون عضوية عند الزوج أو نفسه لارتباط بفكره خاطئه أو تاريخ مرضى من تحرش سابق أو غير ذلك. وأساس حل كل هذه المشكلات المصاحبه والشفافيه بين الزوجين فى الفراش ومحاولة معرفة متطلبات وتطلعات كل طرف وفهم الجنس والعلاقة الحميمة بشكل أفضل.

٥- إن سيطرة الزوج، وأعباء المرأة في تربية الأطفال:

والعناية بالمنزل وعدم مساعدة الزوج لها وخاصة إذا كانت تشغل وظيفة ما، وكذلك الاحتكاكات اليومية والمشاكل الاقتصادية. كلها عوامل تباعد بين الزوجين، وبالتالي تجعلهما بعيدين عن الالتقاء الجسدى المرضي، وهذا ما يدفع بالزوجة للهروب من ممارسة الجنس مع زوجها. وقد يكون لهذه الحالة الأخيرة سبب آخر أيضا، مثل وجود خلل وعدم انسجام فى الأوضاع والعلاقات الجنسية بين الزوجين.

٦- قد يكون السبب أن المرأة تعاني من كبت جنسى:

أو برودة جنسية وعدم مبالاة بالحصول على المتعة والنشوة الجنسية. يمكن أن يتجلى البرود الجنسي خلال السنين الأولى بعد الزواج، أو بعد ولادة الطفل الأول،

أو بعد مرور مدة زمنية طويلة على الزواج، تظهر خلالها صراعات داخلية تنعكس بدورها على سلوك المرأة وحياتها الجنسية.

٧- والاحتمال في تفسير ظاهرة عدم التوافق الجنسي والتهرب من ممارسة الجنس هو التعب والإرهاق وعد المبالاة بالجنس:

وهذا ما يسبب الكآبة والسويدة النفسية التي تظهر عند بعض الزوجات الشابات، وخاصة الحساسات منهن، بسبب المسؤوليات اليومية والشعور بالإحباط من الزواج الجالب للهموم والتعاسة... إلخ، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى فقدان " الليبدو "، أي الطاقة الجنسية عند الزوجة، وهذه الحالة منتشرة جدا، وقد تتطور وتنعكس على الزوجين معا... إن حل هذه المشكلة يكون باشتراك الزوجين في تحليل العوامل التي أدت إلى هذا الوضع، ومحاولة دفع الحلول الممكنة بالاتفاق التام فيما بينهما.

* * *

المشكلات الزوجية

التعامل مع الخلافات بإيجابية

الطرق الإيجابية لمواجهة المشكلة:

- 1- الذهاب إلى الشخص المعنى بالمشكلة.
- 2- الاحتفاظ بثبات النفس.
- 3- التركيز على القضايا المثارة.
- 4- الاستماع جيدًا.
- 5- المباشرة والصراحة.
- 6- الارتكاز على الحلول.
- 7- افتراض حسن نية الطرف الآخر

الطرق السلبية لمواجهة المشكلة:

- 1- الصراخ.
- 2- إلقاء اللوم على الآخرين.
- 3- انتهاج الطريقة الدفاعية.
- 4- التركيز على النوايا التي تعتقد أن صدر الطرف الآخر منطوق عليها.
- 5- تجاهل الموقف نفسه.
- 6- أسلوب التهكم.

- 7- توجيه الاتهامات الشخصية.
- 8- الشكوى المستمرة من المشكلة.
- 9- إصدار الإنذارات.
- 10- الضغط على الطرف الآخر.
- 11- الاتجاه إلى الآخرين وليس إلى الشخص المعنى بالمشكلة.

المذاهب الأربعة لتسوية الخلافات:

أولاً: المذهب العدواني:

وإذا ما فضلت اتباع المذهب العدواني لحل الخلافات، فمن المتوقع أن تقوم ببعض الأشياء منها:

- 1- توجيه اللوم إلى الأطراف الأخرى.
- 2- مقاطعة الآخرين في أثناء حديثهم.
- 3- اتباع أسلوب الضغط.
- 4- الطلب والأمر.

ثانياً: المذهب غير الحاسم:

وفيما يلي بعض الأمور التي يتكرر ظهورها مع المذهب غير الحاسم لمعالجة الخلافات:

- 1- تجنب الخلاف.
 - 2- تسكين الطرف الآخر.
 - 3- التردد والاعتذار بكثرة.
 - 4- إلقاء الكلام على عواهنه دون الارتكاز على موضوع محدد.
- ثالثاً: المذهب العدواني السلبي:

وفيما يلي بعض السلوكيات التي قد تظهر مع المذهب العدواني - السلبي في مواقف الخلاف:

1- إخبار الآخرين دون التوجه إلى الشخص المعنى.

2- الامتناع عن الحديث.

3- اللجوء إلى النقد اللاذع وأسلوب التهكم والسخرية.

4- كظم الغيظ والثورة العارمة التى تليه.

رابعاً: المذهب الحاسم:

هناك بعض التصرفات التى يمكن أن تقوم بها وأنت تحاول تسوية الخلافات:

1- التوجه إلى الشخص المعنى.

2- المباشرة والإيجابية فى اللغة واللهجة.

3- حل المشكلة بالتعاون مع الأطراف الأخرى.

4- الثبات عل الموقف والاستعداد للتسوية.

الوقت المناسب لعلاج المشكلات:

ما هو الوقت المناسب لمعالجة المشكلة. فيما يلى ثلاثة أفضل خيارات لوضع حلول حاسمة.

1- التعامل مع الأمر المعنى فى التو واللحظة:

فى بعض الأحيان، يكون من الأفضل عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد، وفى الحقيقة فالمسئولية بأكملها تقع عليك، فلا بد وأن تتناقش مع الطرف الآخر فى التو واللحظة عن المشكلة، وهذا خوفاً من أن تتفاقم وتصبح أكثر خطورة.

2- التعامل مع الأمر فى وقت قريب:

فى هذه الحالة، يكون المرء على دراية كافية بحاجته إلى مناقشة المشكلة، ولكن يدرك أكثر أن اللحظة الحالية لا تعد أنسب الأوقات لفعل ذلك، وربما يرجع ذلك إلى أن الموقف مشبوب بالعواطف. إذا ما اختار المرء أن يسوى الموقف فى التو واللحظة، فهو بذلك يكون قد اختار أسوأ توقيت، ومن ناحية أخرى فقد يكون المرء غير مستعد، وليست لديه خطة يمكنه من خلالها التعبير عما يثير قلقه.

3- تجاهل الأمر برمته:

يفيد هذا الخيار الثالث، عندما لا يكون الأمر المعنى على قدر كاف من الأهمية، فمن الممكن أن تتغاضى عن بعض الأمور، دون أن يتسبب لك ذلك فى أى أذى.

تقدير مدى الاستعداد لحل المشكلة:

1- الاستعداد الشخصى:

ما قدرتك للسيطرة على نفسك؟ إلى أى مدى تعتبر أفكارك مرتبة؟ ما الذى ترغب فى تنفيذه؟ عندما تكون لديك إجابات محددة عن هذه الأسئلة فاعلم أنك على أتم الاستعداد لمناقشة الأمور التى تثير قلقك.

2- الحاجة إلى الاستعداد:

كلما كانت المشكلة أكثر خطورة، كنت فى حاجة أكبر إلى أن تكون أكثر استعداداً للتعامل معها، والاستعداد هذا لا يعنى سوى ترتيب الأفكار، والحرص على الوصول إلى نتائج إيجابية، وتحديد خطوات العمل للسيطرة على سير الاجتماع.

3- استعداد الطرف الآخر:

لا شك أن الناس تكون لديهم قدرة أكثر على التعامل مع المشكلات عندما يتخلصوا من توترهم وانفعالاتهم، ويعملون فى هدوء، ولكن ألم تسأل نفسك مطلقاً عما يمكن أن يحدث إذا تعاملت مع أشخاص لا يعرف الهدوء إليها سبيلاً.

4- تأثير المشكلة أو الخلاف:

كلما كان أثر المشكلة أو الخلاف القائم سلبياً، زادت الحاجة إلى معالجة المشكلة فى أقرب وقت ممكن دون تأجيل.

* * *

أطواق النجاة من بحر المشاكل الزوجية

إن هناك عدة أدوات إذا استفاد منها الزوجان وأحسننا التعامل معها، استطاعا أن يتجاوزا الخلافات والمشاكل الزوجية، وبعض هذه الأدوات تحتاج إلى تدريب نفسى ومجاهدة، لكى يستطيع الزوجان التمكن منها، وهى تعتبر بمثابة (طوق النجاة) الذى ينقذ الزوجين من الغرق فى الخلافات الزوجية، ولا يعنى ذلك انه إذا لبس الزوجان طوق النجاة فإنه لن تحدث لهما أى مشاكل أسرية !! وإنما فائدة طوق النجاة أنه يريح نفسية الزوجين عند حدوث المشكلة، ويجعلهما يحسان التعامل مع المشاكل الزوجية، وذلك من خلال النظرات التالية:

* النظرة الصحيحة للمشاكل الزوجية.

* إعطاء المشكلة حجمها الطبيعى.

* عدم تضخيم المشكلة وتعقيدها.

* النظر فى الجانب الإيجابى فى المشكلة الزوجية.

* التعامل مع المشكلة الأسرية بنفسية مطمئنة.

وغير ذلك من الفوائد التى يستطيع كل شخص استنباطها،

ونعنى بذلك أن طوق النجاة ليس بالضرورة يعالج المشكلة، وإنما المهم أن الزوجين يحسان التعامل مع المشكلة مع تخفيض آلامها أثناء العلاج، ومثالنا على ذلك، كمثال المريض إذا دخل غرفة العمليات يعطيه الطبيب بنج فيتخدر لكى تجرى له العملية دون أن يشعر بالألم، ثم يستيقظ بعد انتهاء العملية وزوال أثر المخدر فيشعر ببقايا الألم ثم يتماثل للشفاء، وهذا ما نريده من (طوق النجاة)

ولنبين الآن (أطواق النجاة) التى ستساهم بإذن الله تعالى فى عملية التحضير لحدوث الراحة النفسية عند نزول البلاء الزوجى.

الطوق الأول/ أعظم البلاء:

إن معرفة الزوجين ما هو أعظم البلاء وتذكره يجعلهما دائماً يحمدان الله تعالى على ما يصيبهما من بلاء أو مشاكل سواء أكانت المشاكل زوجية أم غيرها.
وعن أعظم الابتلاءات (قسوة القلب) كما قال حذيفة بن قتادة رحمه الله عندما قال:

(أعظم المصائب قساوة القلب) فلإنسان ينبغي أن يحمد الله تعالى دائماً أن قلبه غير قاس ورطب بالإيمان وبذكر الله تعالى لأن ذلك فيه حفظ للدين فى نفسه وعلمه إذا لم يكن قاس ورطب بالإيمان وبذكر الله تعالى، وهذا ما قرره أحد الصالحين عندما سرق اللص منزله وسمع بالخبر فقال (الحمد لله أن اللص قد سرق منزلى، ولم يسرق التوحيد من قلبى) فهذه معانى عظيمة لو عاشها الإنسان لشعر بالراحة والطمأنينة عند نزول المصائب الزوجية، وأن أحداً غيره لم يصب بمثلها، فهذا إنسان يريد أن يحطم نفسيته ونفسه بيده، والنجاة من ذلك بلبس الطوق الأول للنجاة وهو تذكر أعظم البلاء عند نزول الابتلاء.

الطوق الثانى/ الرضى بالقدر:

على قدر ما يكون لدى الزوجين من الرضى بالقدر بمقدار ما تكون نفسيتهما مطمئنة ومرتاحة عند حدوث المشاكل الزوجية، وكلما قوى الرضى بالقدر عند الزوجين وقويت علاقتهما بربهما، كلما ازداد الاطمئنان والراحة. وقد بين لنا ابن القيم - رحمه الله - المشاهد التى تتعلق بالأمر المقدر على الإنسان والتى إن عرفها الزوجان وتفكروا فيها لم يقلقا عند حدوث المشكلة فقال إذا جرى على العبد مقدور يكرهه فله فيه ستة مشاهد:

*مشهد التوحيد: وهو أن الله هو الذى قدره وشاءه وخلق.

*مشهد العدل: أنه ماض في حكمه، عدل فيه قضاءه.

*مشهد الرحمة: أن رحمته في هذا المقدور غالبية لغضبه وانتقامه.

*مشهد الحكمة: أى إن حكمته سبحانه اقتضت ذلك، وأنه لم يقدره عبثاً.

*مشهد الحمد: إن له سبحانه الحمد التام على ذلك من جميع وجوهه.

*مشهد العبودية: أنه عبد فيصرفه الله تعالى تحت أحكامه القدريّة كما يصرفه تحت أحكامه الدينيّة.

إن هذه المشاهد الستة عظيمة جدّاً إن درّب الزوجان أنفسهما عليها، فإذا نزل البلاء الأسرى عليهما كفقر أو خسارة مالية أو وفاة ولد أو حادث سيارة أو غيرها من الابتلاءات فإذا تذكر الزوجان مشهد التوحيد أو العدل أو الرحمة أو الحكمة فإن هذه المعانى تستلّى نفسه ونفسيته، وستخفف عنه حرارة المصيبة، وستجعله يتعامل معها بنفسية مطمئنة.

الطوق الثالث/ الصبر والصلاة:

إن الطوق الثالث والذي يريح النفس عند نزول البلاء الأسرى الاستعانة بالصبر والصلاة فهما الدواء الشافى والكافى، وقد روى عن ابن عباس رضى الله عنه إنه نعى إليه أخوه وهو فى سفره، فاسترجع (أى قال: إنا لله وإنا إليه راجعون) ثم صلى ركعتين وقال: فعلنا كما أمر الله (واستعينوا بالصبر والصلاة)

فالصبر مفتاح الفرج وأجر الصابرين عظيم عند الله تعالى والصلاة فيها سكينّة وراحة، فإذا حدثت المشكلة الزوجية وصبر واسترجع أحد الزوجين ثم توضأ وصلى ركعتين ودعا فيهما مخاطباً ربه أن يسهل عليه الأمر ويفرج عنه الهم فإنه يشعر بالراحة بعدها، وأنه ليس بمفرده يواجه الصعاب، وإنما معه القوى العزيز الذى لا يعجزه شئ ولا يقهره شئ تبارك وتعالى فتزداد الثقة فى نفس المبتلى سواء أكان زوجاً أو زوجة، ويتعامل مع المشكلة بثبات وحكمة، كما تعامل ابن عباس رضى الله عنه مع حدث الوفاة.

الطوق الرابع / علاج المصائب:

بعض الأزواج والزوجات يصدمون عند حدوث مشكلة زوجية، ولا يحسنون التعامل معها إلى درجة أنهم يعقدونها أكثر، ويزيدون من حجمها حتى لا يستطيعون التعامل معها بعد ذلك، والذي يريح نفوس الأزواج ويجعلها مستقرة، معرفتهم بطرق ووسائل علاج المصيبة إذا حصلت، وقد ذكر أبو عبدالله الحنبلي صاحب كتاب (تسلياة أهل المصائب) عن أبي الفرج ابن الجوزي سبع طرق لعلاج المصيبة، ثم أضاف عليها المؤلف ستة طرق أخرى، وهى كالتالى:

* الأول: أن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء، والكرب لا يجى منه راحة.

* الثانى: أن يعلم أن المصيبة ثابتة.

* الثالث: أن يقدر وجود ما هو أكثر من تلك المصيبة.

* الرابع: النظر إلى حال من ابتلى بمثل هذا البلاء.

* الخامس: النظر فى حال من ابتلى أكثر من هذا البلاء فيهن عليه.

* السادس: رجاء الخلف إن كان من مضى يصح عنه الخلف كالولد.

* السابع: طلب الأجر بالصبر فى فضائله وثواب الصابرين.

* الثامن: أن يعلم العبد أنه كيفما جرى القضاء فهو خير له.

* التاسع: أن يعلم تشديد البلاء يخص الأخيار.

* العاشر: أن يعلم انه مملوك، وليس للمملوك فى نفسه شئ.

* الحادى عشر: أن هذا الواقع وقع برضى المالك فيجب على العبد أن يرضى بها

رضى به السيد.

* الثانى عشر: معاتبة النفس عند الجوع بأن هذا الأمر لابد منه.

* الثالث عشر: إنها هى ساعة فكأن لم تكن.

فمن درب نفسه من الزوجين على هذه العلاجات للمصيبة الزوجية فإنه

سيتلقى المشكلة بصدر رحب، ويحسن التعامل معها.

الطوق الخامس / أسباب تعين على الصبر :

عندما نقول لأحد الزوجين وهو يعاني من مشكلة زوجية أصبر فإن الزمن جزء من العلاج، فإنه يتضايق ويضجر، ونحن لا نلومه، لأن الصبر دواء مر ومكروه، ولا يستطيع ان يتحملة كل زوج أو زوجة، وقد بين لنا ابن القيم الجوزية هذا المعنى وفصل في الأسباب المعينة على الصبر فقال:

(ما جعل الله من داء إلا جعل له دواء، فالصبر كريحه على النفس، فلذلك جعل الله له أسبابا لكي يعين بها على المصيبة.)

الطوق السادس / الرؤية الإيجابية :

إن من الأمور التي تخفف وقع المشكلة الزوجية رؤية الخير والمنافع في الابتلاءات والمصائب الزوجية ونريد أن نؤكد هذا المعنى الآن من خلال المنهج العمري لعمر بن الخطاب رضى الله عنه عندما قال (ما أصبنتى مصيبة إلا وجدت فيها ثلاث نعم:

الأولى: أنها لم تكن فى دينى

الثانية: أنها لم تكن أعظم مما كانت

الثالثة: أن الله يعطى عليها الثواب العظيم والأجر الكبير)

فمثلاً بعض الرجال لا تكن لديه هذه النظرة الإيجابية، وقد يتزوج أكثر من مرة ودائماً يشتكى من الحياة الزوجية ومشاكلها، وقد تتكرر المشاكل معه فى كل تجربة زوجية، والمشكلة ليست فى زواجه ولا زوجته، ولكن المشكلة تنحصر فى نفسه التى تنظر إلى المشاكل والخلافات دائماً على إنها (سلبية ومشكلة كبيرة)

الطوق السابع / التصميم لحل المشكلة واحتوائها :

إن الإرادة تصنع الأعاجيب فكلما كان للزوجين إرادة وعزم على احتواء المشكلة والتغلب عليها، كلما كان موفقين فى تجاوز أى مشكلة زوجية فى علاقتها الأسرية.

فكم من محاولة حرص الزوجان على القيام بها لعلاج مشكلة معينة وفشلت؟! ثم ما هي الوسائل التي اتبعها الزوجان لتفادى ذلك الفشل؟! كل هذه التصرفات والأمور تحتاج على إرادة قوية وتصميم على علاج المشاكل.

إذا نظرت إلى حل المشاكل كوسيلة تتعلم منها الأمور فإن ذلك يعنى أنه حتى لو لم تحل المشكلة وفقاً لما يرضيك كلياً، فسيكون بإمكانك الاكتساب من الخبرة السابقة، مما يجعلك في وضع أفضل في المرة القادمة، وإذا رغبت فيما يذكر بما اكتسبته من ذلك أسأل نفسك الأسئلة التالية:

• هل تعلمت أى شئ من مواجهه المشكلة والسعى لحلها؟.

• هل أنا قادر الآن بشكل أفضل على حل مشكلة متشابهة؟.

• هل أشعر بثقة أقوى في إمكانيتى من معالجة المشاكل بشكل عام؟.

ولا شك أن هذه النصائح جيدة يمكن للزوجين الاستفادة منها في احتواء المشاكل الزوجية، مع استعانتهم بالله تعالى فهو الميسر والموفق للتصدي بصواب للأحداث الصعبة.

الطوق الثامن / استشعار معية الله:

كلما استشعر الزوجان معية الله تعالى في حركاتها وقيامها وقعودها كلما شعرا بالطمأنينة والسكينة حتى ولو واجتهما الصعاب، فشعور الإنسان دائماً ان الله تعالى معه يقوى من عزمه، ويشد من إرادته، كما قوى عزم موسى عليه السلام عندما خاف أصحابه لما رأوا البحر من أمامهم والعدو من خلفهم، فنطق العقل الخائف وقالوا (إِنَّا لَمُدْرِكُونَ) الشعراء / ٦٢، ولكن موسى عليه السلام يعيش بمعية الله كاف عبده، ويدافع عن المؤمنين ولن يخذل الله عبده فقال وبثقة راسخة (قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ).

كما طالت المشكلة الزوجية على أيوب عليه السلام وزوجته، ولكن صبرهما واستشعارهما بمعية الله التي ثبتهما وكانت سبباً في نجاتهما وسعادتهما فليكن الزوجان مع الله تعالى دائماً، فإنه نعم المولى ونعم الوكيل.

الطوق التاسع/ الوقت جزء من العلاج:

ان المشاكل الزوجية أو الأسرية ليست كالمشاكل الكهربائية أو الصحية والتي يستطيع الإنسان أن يعالجها في دقائق معدودة، وإنما تحتاج إلى وقت، والوقت جزء من العلاج فطبيعة النفوس إنها متقلبة وعجولة، ولا تنضبط بقلب واحد كقلب الثلج أو الطين، وإنما طبيعة الإنسان مهما استطعنا ان نضبطها فإنها تتحرك وتتغير، وذلك بسبب ما أودع الله تعالى فيها من الشهوات والأهواء فالذى يتعامل مع النفسية لابد أن يعرف هذه الحقائق، وهى التى تساعد على حسن التعامل مع النفوس وعلاجها لتكون سوية مستقيمة، فإنها تحتاج إلى صبر وحلم، وما لم يكن أحد الزوجين متحليًا بهاتين الصفتين فانه يستعجل قطف الثمرة قبل صلاحها.

ولذلك نؤكد بأنه ليس كل المشاكل الزوجية تعالج بجلسة مصارحة واحدة وفي دقائق محدودة، وإنما بعض المشاكل يحتاج الزوجان فيها إلى وقت والوقت كما قلنا جزء من العلاج.

الطوق العاشر/ فهم النفسية:

إن فهم نفسية كل طرف الآخر ومعرفة مفاتيح النفوس ومغاليقها يساعد على احتواء المشاكل الزوجية، فلا بد من معرفة:

ما يجب كل طرف من التصرفات؟

وما يجب من الكلمات؟

وما يجب من مشاعر والتقديرات؟

وما يجب من اللمسات؟

ونذكر مثلاً توضيحاً وذلك هو لو أن شخص حاول أن يدفع الحصان إلى الأمام بضعة أمتار من خلال دفعة من الخلف، والحصان ثابت يرفض أن يتقدم، والشخص يدفعه بكل قوته ولم يستطع يحرك خطوة واحدة، وهو فى هذه الحالة رآه خيلاً ماهراً فى التعامل مع الخيول، فقال له ماذا تفعل؟ فقال: أريد أن أحرك الحصان إلى الأمام بضعة أمتار، ولقد دفعته من الخلف بكل قوة ولم يتقدم خطوة.

فقال الخيال: هل تسمح لي أن أقدمه لك؟

قال تفضل...

فذهب الخيال أمام الحصان ووضع أصبعه الإبهام في فمه، وبدأ الحصان يلحس أصبعه، وبدأ الخيال يتبعه إلى الأمام.. ثم أوقفه عند الهدف المنشود، والرجل ينظر إليه باستغراب شديد.. ثم التفت الخيال قائلاً: إذا أردت أن تحرك الحصان فيما يحبه هو، لا فيما تريد أنت !!

ونحن نقول إنها قاعدة عظيمة في فهم النفسيات يمكن للزوجين استخدامها، ومعرفة ما يجب كل طرف وما يكره، واستثمار ذلك في فن احتواء المشاكل الزوجية.

* * *

اختيار الحل الأمثل للمشاكل الزوجية

هناك آلية لاختيار الحل المناسب لعلاج المشكلة الزوجية، كما انه قد يكون للمشكلة اكثر من حل، ولذلك أحيينا أن نوضح العملية العقلية للإنسان والتي ينبغي أن يتبعها ليصل إلى القرار السليم لعلاج المشكلة الزوجية، وهي كالتالى:-

١- تحديد المشكلة الزوجية:

ونعنى به أن يحدد صاحب المشكلة نوعية المشكلة التى يريد معالجتها، ولا يحدد اكثر من مشكلة. فإذا نجحنا لحل مشكلة واحدة انتقلنا للآخر، وهكذا.

٢- وضع الحلول المقترحة:

وبعد الوصول للمشكلة نبدأ بوضع أكثر من احتمال وارد لعلاجها، سواء أكان الحل واقعياً أم مثالياً أم خيالياً، وسواء أكان مناسباً أم غير مناسب. ويفضل ان يكون كل ذلك كتابةً.

٣- وبعد كتابة جميع الحلول نبدأ بتقييم كل حل على حدة آخذين بعين الاعتبار الظروف الدينية والثقافية والاجتماعية والنفسية والبيئية، والتي ترسخ لها الحل وهل هو يتناسب مع نفسية أحد الطرفين أم لا؟ وكلما زادت الدرجة أصبح الحل مناسباً كما انه لا مانع من الاستعانة بصلاة الاستخارة عند تساوى الدرجات.

٤- إبعاد الحلول غير العملية أو محاولة تطويرها:

حاول أن تبعد الحلول التي لا تتناسب وحياتك الزوجية والتي أخذت درجات متدنية جدا ولكن بشرط أن تكتب الرفض أمام كل حل، حتى يمكنك الرجوع إليها مستقبلا وتطويرها والتفكير في كيفية تحويل الحل من حل غير واقعي إلى حل واقعي ومن خيالي إلى عملي.

٥- تقدير مخاطر الحل المناسب:

بعد أن تقوم باختيار الحل المناسب أسأل نفسك:

س ١ ما النتائج المتوقعة بعد تنفيذ هذا الحل؟

س ٢ هل هناك نتائج سلبية؟

س ٣ كيف يمكنني أن أتفادها؟

س ٤ ماذا أفعل.. لو كانت ردة فعل الطرف.

٦- اختيار الحل المناسب:

وعندها نختار الحل المناسب وترشح بعده الحلول على حسب الأولوية.

٧- النتيجة بعد تجربة الفشل:

إذا فشلت في تحقيق أهدافك وعلاج المشكلة فارجع مرة ثانية إلى البند الثاني وراجع حلولك مرة ثانية واختر الحل المناسب بعد الاستعانة بالله تعالى والاستغفار.

٨- النجاح:

والنجاح قد يكون بدرجة ١٠٠٪ أو ٥٠٪ أو حتى ١٠٪ فكل ذلك يعتبر نجاحا ولكن المهم أن تكون طريقة التفكير صحيحة فلو لم تنجح في المرة الأولى أعد المحاولة مرارا حتى يفتح الله عليك.

ولهذا قيل لحكيم ما الفرق بين الأقوياء والضعفاء؟ قال الحكيم كلاهما يتعرضان للمشاكل ولكن الفرق أن الأقوياء يجربون أكثر من مرة لعلاج المشكلة قال تعالى { إن مع العسر يسراً (٥) } إن مع العسر يسراً {.

التخطيط للمشكلة.

ما هو التخطيط؟

يمكن أن يستثمر الزوجان التخطيط لتفادي المشاكل المستقبلية فإذا كان الزوجان - مثلاً - لا ينجبان ورفض أحدهما إجراء الفحص الطبي فإن هذا مؤشر لبقاء مشكلة توتر العلاقة الزوجية مستقبلاً لأن للصبر حدوداً - كما قيل - فالتعاون بين الطرفين في قضية الإنجاب أمر ضروري وهكذا غيرها من المواقف الزوجية التي تحدث بين الطرفين.

الإحباط من الفشل

قد يتحمس أحد الزوجين لعلاج مشكلة زوجية ويبدل كل الأسباب التي يعرفها ولكن دون جدوى ولم يحدث التغيير المتوقع للطرف الآخر فهنا يصاب بالإحباط والذي خصصنا له فقرة كاملة لأهمية أثره على نفسية الشخص المحبط وهذا الإحباط سمّاه القرآن اليأس وحذر المسلمين منه لأن الأصل في المسلم أن يكون متفائلاً دائماً ولكن علماء النفس والسلوك تحدثوا عن الإحباط وأثاره (الإحباط مجموعة مشاعر مؤلمة تنتج من عجز الإنسان عن الوصول إلى هدف ضروري لإشباع حاجة ملحة عنده)، ثم بينا أن الناس يختلفون في التحمل للإحباط ولهذا قسمناها إلى ثلاث نتائج:

١- الإحباط يؤدي إلى العدوان.

٢- الإحباط يؤدي إلى النكوص.

٣- الإحباط يؤدي إلى أنماط سلوكية مختلفة مثل الغضب والصداع واللامبالاة والتخلي عن الهدف أو إلى القلق والتوتر.

فالإحباط إذن قد يكون مفيدا ودافعا للإنسان إذا جعله وقودا بيده
وانتاجًا لتحقيق أهدافه بعد فشل في الجولة الأولى أو الثانية، وقد يكون مرضا
إذا تراجع المحيط عن تحقيق أهدافه ونكص على عقبيه وأصبح يرى الناس ليس
فيهم خير.

* * *

معركة اختلاف الآراء بين الزوجين

إن أكثر الخلافات الزوجية تكون من اختلاف رأى كل منهما عن الآخر وعدم تنازلها أو التضحية عن آرائها ومن ثم تحدث معركة الآراء وتكون نتيجتها سيئة عليهما وعلى أبنائهما.

وإننا وقبل أن نتحدث عن هذا الموضوع وكيفية تفاديه لابد وأن نتحدث عن سنة الحياة.

١ - الاختلاف سنة الحياة

خلق الله البشر أجناسا وأنواعا فكل منهم فى بيئة تختلف عن الأخرى ولو كان الاثنان فى بيئة وظروف واحدة فإن الظروف الحياتية التى يمرون بها مختلفة وإن كانا من بيئة وظروف واحدة فإن الطباع التى خلقها الله فيها مختلفة.

٢ - أنواع الخلافات الزوجية.

يقصد بالخلافات الزوجية (التباين فى أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها تظهر الخلاف ثم تحول إلى نفور وشقاق فيختل التفاعل الزوجى ويسود التوافق الزوجى).

بعد أن عرفنا الخلافات الزوجية نحب أن نبين أنواعها لكى يحس الزوجان التعامل معها فقد قرر علماء الفقه والأصول بان الاختلاف أمر قدرى كونى ومنه ما يكون اختلاف تنوع أو اختلاف تضاد، وبلغه علماء النفس والسلوك يقولون: (اختلاف بناء أو اختلاف هدام)

والاختلاف بين الزوجين إذا كان على جزيئات الحياة وهى كما قيل (ملح الطعام) ويعتمد ذلك على نظرة الزوجين للخلاف وكيفية التعامل معه والصورة الذهنية الموجودة فى مخيلتهم عنه، أما الاختلاف الهدام فهو الذى ينتهى بالزوجين إلى النفور والبغضاء والحقد والانتقام.

عوامل تجنب الخلافات الزوجية

أولاً : عوامل تجعل الخلاف بناء :

- ١ - صراحة كل من الزوجين في التعبير عن مشاعره السلبية نحو الآخر.
- ٢ - تقبل كل منهما النقد الموضوعى من الزوج الآخر وتقديم النصيحة التى لا تنقص من قدر المنصوح.
- ٣ - سعى كل منهما إلى تحديد أسباب الخلافات بينهما ومعرفة نقاط الائتلاف والاختلاف فى المواقف ثم يعتذر كل منهما الآخر.
- ٤ - تحمل كل منهما غضب الآخر فى بعض المواقف وانتظاره حتى يذهب الغضب، ثم مناقشته بهدوء فى أخطائه، مناقشة الناصح الأمين ويعامله معاملة العاذر لا معاملة الشامت.
- ٥ - اهتمام كل منهما بعلاج المشكلة التى بينهم أكثر من اهتمامه بإثبات خطأ الزوج الآخر وتحمله المسؤولية وتبرئة نفسه منها.
- ٦ - مراجعة كل منهما لنفسه بعد انتهاء الخلافات، وإعادة النظر فى مشاعره وأفكاره واتجاهاته نحو الزوج الآخر، واجتهاده فى أن يكون معه لا ضده، وأزالة الآثار السيئة للخلافات وتحليص نفسه من سوء الظن الآخر، ونسيان كل ما كان منه فى موقف الخلاف والغضب.
- ٧ - استعداد كل منهما لعلاج أى خلاف قادم، تحمل أى غضب من الزوج

الأخر، واعتبارها أمورا طبيعيا، متوقعه في التفاعل الزوجي، دون أن تفسد للود قضية.

ثانياً : عوامل تجعل الخلاف مهدماً :

١ - ظهور العداوة الصريحة وغير الصريحة في موقف الخلافات، حيث يهاجم كل من الزوجين الآخر ويحقر آراءه وافكاره ويحط من شأنه ويبرز عيوبه عند كل مشكلة تحدث بينهما.

٢ - عدم نسيان كل منهما لما لديه من معلومات عن الآخر في الإساءة إلى سمعته أو إيذائه نفسيا أو بدنيا واجتماعيا.

٣ - استخدام كل منهما لما لديه من معلومات عن الآخر للإساءة إلى سمعته أو إيذائه نفسيا أو اجتماعيا.

٤ - تكبير كل منهما المشكلة الصغيرة وطرح مشكلات سابقة ليس لها علاقة بالخلافات الراهنة، بتفجير الموقف، وتغذية الخلافات حتى تستمر أطول فترة ممكنة.

٥ - الاستهانة بالمشكلة السلبية في مواجهتها، وتسفيه كل حل لها وتركيز الخلافات مع الزوج الآخر، ورفض الصلح أو التفاوض، وطلب المزيد من الشجار.

٦ - العناد والخصام والهجر والتهديد بالطلاق والانفصال عن الآخر والتوقف عن الوجبات الزوجية عناد بالزوج الآخر.

٧ - المواجهة السافرة عند حدوث أى مشكلة حيث يعمل كل منهما أو أحدهما إلى ضرب الآخر أو سبة أو تخريب ممتلكاته وادواته واعماله، أو تشويه سمعته.

* * *

ماهى النتائج إذا لم تعالج المشاكل الزوجية؟

إن نفسية الزوج أو الزوجة تتأثر بالهموم التى بداخلها فإذا كان هناك مشكلة معلقة بين الزوجين، ولم يعرفا كيف يتعاملان معها أو يعالجها، فإن نفسيتهما تكون متوترة، وهذا التوتر ينعكس على صحتهما النفسية وعلى علاقتهما مع الآخرين من الأهل والأصدقاء، كما تنعكس هذه النفسية على أبنائهما، ولهذا ينبغى أن تغلق الملفات الزوجية أولاً بأول وإن يحسنا التعامل ليتجاوزا الخلافات بينهما. فنرى زوجاً تأثرت علاقته مع زوجته ومع أبنائه مدة بقاء الدين على ظهره ولم ترجع الابتسامة إلى وجهه إلا عندما سدد ما عليه من ديون، كما نسمع عن زوجة تغيرت على زوجها عندما تعرضت والدتها لحادث مؤسف وهكذا تتأثر العلاقة الزوجية بما يحمل كل زوج من هم فى نفسه وقلبه فكيف إذا كان الهم الذى يحمله بسبب الطرف الآخر؟!

إن هناك علامات كثيرة تظهر على الإنسان عند عدم توفيقه لحل مشاكله الزوجية ومن هذه العلامات ضعف الإنتاج حيث يلاحظ على حالته النفسية كثرة الجلوس لوحده وحب التفكير فى المشاكل والإدمان عليها وكثرة الحورات النفسية فيها، مما يؤثر على عطائه وإنتاجه، كما أن من آثار عدم حل المشاكل الزوجية زيادة الفجوة بين الزوجين والبعد النفسى الذى يحصل بينهما.

فوائد نجنيها من المشكلات الزوجية

ونعنى بالفوائد الشخصية المنافع التى تعود على شخصية الزوجين والتى منها تطوير ذاتهما، وتنمية مهاراتهم، وتدريبهما على بعض القيم والسلوكيات من خلال تعرضهما للمشاكل الزوجية، وهى فوائد جمة..... نذكر منها:

١ - الخبرة والتجربة:

إن الإنسان يقوم بخبراته وتجاربه فى الحياة، وكلما كثرت تجارب الإنسان كلما استطاع أن يواجه محن الحياة ومنحها بحكمة ودراية، فما من مشكلة يخوضها الزوجان إلا وتزيد فى رصيدهما المعرفى من الخبرات فى الحياة، وهذا يجعلهما يحسنان التعامل مع أى مشكلة زوجية سواء أكانت المشكلة لهما أم لغيرهما.

٢ - الوقاية المستقبلية:

إن كثرة المشاكل الزوجية التى يخوضها الزوجان معًا، تساهم فى إغناء رصيد كل واحد منهما فى التعرف على الآخر، هذه المعرفة والخبرة إن استثمرت فى وضع الخطة المستقبلية لهما فى التعامل الزوجى، فإنهما سيكشفان بعد فترة من الزواج أن نسبة المشاكل الزوجية بينهما قليلة، وذلك لأن كل واحد منهما بدأ يتعامل مع الآخر بما يملك من رصيد معرفى عن الطرف الآخر.

٣ - الأهداف المشتركة:

إن من علامات الزواج الناجح أن يكون للزوجين أهداف مشتركة يسعيان لتحقيقها، والمشاكل الزوجية بين الطرفين تساهم فى تحقيق هذه الفائدة، لأن

المشاكل الزوجية عندما تحدث بين الطرفين، فإن كل طرف يعبر عما في نفسه وما يرجوه من الطرف الآخر، وهذا الفعل يقرب المساحة التفاهمية بين الطرفين، ويعرف كل طرف على أحلام الآخر وطموحه من خلال حدوث المشكلة، وهذا يحدث مع بعض الزوجيات... والأصل أن يحدث هذا التفاهم في جو من المصارحة والحوار الهادئ، ولكن بعض الناس لا يتكلم أو يصارح إلا إذا مر بأزمة زوجية.

٤- السلبيات والإيجابيات:

عند حدوث أى مشكلة زوجية، فإن كل شخصية تتعري أمام الشخصية الأخرى، فيمكن لأى منهما أن يتعرف على نقاط الضعف والقوة لدى الآخر، وهذا مما يزيد في التفاهم بين الزوجين، ولهذا فبقدر ما تكون معرفة أحد الطرفين بسلبيات وإيجابيات الطرف الآخر بقدر ما يتحقق حسن التعامل المستقبلي وقلة الخلاف.

٥- الروح الرياضية:

إن المشاكل الزوجية تربي في الزوجين نفسية الروح الرياضية في التعامل معها، وذلك لأن كثيرًا من الأزواج أو الزوجات يهرين من مواجهة المشاكل الزوجية، مما يدعو إلى تفاقمها وتعقدها، فتنتهى حياتهما بالفشل، أما إذا كان الزوجان يتمتعان بروح رياضية مرنة وتستوعب الخلافات، فإنهما سيكونان قادرين على مواجهة أى مشكلة مستقبلية، ويحسنان التفكير في علاجها وتخطيها بسلام وحكمة، ومن دون أن يحدث أى خلل في علاقتهما الزوجية، بل وإن نفسيتهما تتروض على مواجهة المحن الزوجية والأزمات الأسرية.

٦- مهارات سلوكية:

هناك عدة مهارات يمكن للزوجين تدريب نفسيهما عليها، والتمكن فيها من خلال تعرضهما لعدة خلافات زوجية، وذلك لأن المهارات السلوكية والأخلاقية كالصبر والعفو والتضحية، وضبط النفس وكظم الغيظ، والحلم والأناة والتسامح، كلها يمكن للزوجين تعلمها أو تطوير نفسيهما فيها في مدرسة الحياة الزوجية، إن لم تتح لهما فرصة تدريب نفسيهما على هذه القيم والأخلاق قبل الزواج، أو إن أتيت

لها الفرصة ولكنها كانت قليلة، فتكون فرصة الزواج فرصة ذهبية، لأن يتربى كل منهما على " حسن الخلق " وهو أكثر ما يدخل أهل الجنة الجنة، كما أنه سبب تفاضل الناس في الدنيا " حسن الخلق " فلنقل إذن: إن الحياة الزوجية بمشكلاتها هي دورة تدريبية لتطوير ذات الزوجين.

٧- المصارحة وحسن الحوار:

إن معرفة الزوجين بمهارات الحوار والمصارحة سبب من أسباب نجاح الزواج واستمراره.. فما هي الكلمات التي يقولها كل طرف للآخر وقت الخلاف؟!

-كيف يصارح كل طرف الآخر بما يغضب الآخر لو سمعه؟!

-كيف يتعامل أحد الطرفين مع الطرف الآخر الصامت والكتوم؟!

-وما هي الكلمات التي تغيظ الطرف الآخر أو تهدئ من روعه؟!

-وما هي أفضل الأوقات للمصارحة وإخراج ما في النفوس؟!

وأسئلة كثيرة مهمة لنجاح أى علاقة سواء أكانت علاقة زوجية أم علاقة صداقة أم غيرها، يمكن للزوجين أن يتعلما هذه المهارات من خلال تعرضهما ومعالجتها للمشاكل الزوجية.

٨- اصل الاكتشافات والاختراعات:

لو بحثنا فى قصة أول مكتشف للكهرباء، لوجدنا أنه كان يعيش فى معاناة الظلام ومشاكله، فبدأ يفكر بالحل إلى أن استطاع " أديسون " أن يكتشف طريقة الإنارة، ولولا المعاناة التى عاشها " هنرى فورد " فى ذهابه إلى العمل ورجوعه منه لما حاول أن يخوض التجارب إلى أن صنع أول سيارة فى العالم، ولولا المعاناة التى يعيشها المجتمع فى المجال الأسرى وكثرة مشاكله، لما اهتدى مؤسسو الجمعيات الأسرية إلى إنشائها بتوفيق من الله عز وجل، ولولا سوء العلاقة الزوجية وكثرة تفككها، لما خرجت المجلات الأسرية إلى الوجود، ولولا كثرة المشاكل الزوجية وعدم التفكير فى كيفية حل المشاكل ورؤية منافع المشاكل لما فكر مؤلف هذا الكتاب بالكتابة فى هذا الموضوع.

فالدنيا إذن قائمة على سنة واضحة بينة، وهى أن دخول الإنسان فى المشاكل من أجل التفكير فى حلها والتفكير فى كيفية عدم وقوع غيره بها.

٩- الالتفات إلى النفس:

يسقط غالبية الناس أسباب المشاكل عند حدوثها لهم على غيرهم، فدائمًا نسمع عبارة " أبى هو السبب " أو أمى، أو المدرسة، أو أبنائى أو إخوانى أو اصدقائى، والتى يجب فيها الشخص أن يخلى نفسه من دائرة المسؤولية، ويعلق فضله على الآخرين، ولكن هذا تصرف الضعيف والإنسان السلبى، أما الشخص الإيجابى فهو الذى يلتفت إلى نفسه وإلى ذاته عند حدوث أى مشكلة له، وهذا ما نريده للزوجين عندما يخوضان أى مشكلة زوجية أن يستفيدا منها، فيكون من فوائد هذه المشكلة أن يلتفتا إلى أنفسهما، ويحاسبا أنفسهما، وأن يكتشفا الخلل الشخصى، ثم يبدآن فى وضع خطة لتطوير نفسيهما لمواجهة المشاكل المستقبلية، ولهذا فإننا نقول إن من منافع المشاكل الزوجية أن يتعرف الزوجان على قدراتهما الخاصة ويسعيا لتطويرها.

* * *

تمرين... هل الابتعاد عن المشكلة أفضل؟

كيف تعرف نفسك إن كانت ممن يجب مواجهه المشاكل والتفكير في حلوها وعلاجها أم هل أنت ممن يحبون الابتعاد عن كل مشكلة زوجية؟! سنعرض عليك تمرينا قد استفدنا منه كثيرا وتعلمناه من (د. جون كويتان) في كتابه الشهير (لماذا ينجح الزواج أو يفشل؟!) والان امسك القلم واجب على الأسئلة بنعم أو لا..

- ١- أنا أخفى شعورى عن الطرف الآخر دائما حتى لا أجرح مشاعره.
- ٢- أنا دائما أرجح على القواعد التى أومن بها عن دور المرأة والرجل عند الاختلاف مع شريك حياتى.
- ٣- اغلب الاختلافات الزوجية تعالج مع مرور الزمن.
- ٤- ينبغي ان يقوم كل طرف بأعمال كثيرة لوحده.
- ٥- عندما أكون مزاجيا أفضل أن اترك لوحدى إلى أن تزول مزاجيتى.
- ٦- أنا لا ارتاح عندما تحدث مشاكل فى زواجنا.
- ٧- ابتعد دائما عن الكلام الذى نختلف فيه.
- ٨- نحن قليلا ما نختلف.
- ٩- عندما نختلف فى الآراء أغير الموضوع دائما.
- ١٠- يصعب على أن اختلف مع الطرف الآخر.
- ١١- الحديث عن الخلافات يؤدي لنتائج سيئة.
- ١٢- هناك بعض الأمور الشخصية لا أحب أن أناقشها مع الطرف الآخر.

- ١٣- ليس هناك الكثير مما أستطيع أن أربحه في النقاش مع الطرف الآخر.
- ١٤- التفكير الإيجابي يحل كثيرا من المشاكل.
- ١٥- أحاول غالبا أن أتخلص من الشعور العصبي في نفسى.
- ١٦- عندما أكون مرنا أثناء الخلاف يساعدنى ذلك فى حل المشاكل.
- ١٧- ليس هناك الكثير مما أستطيع أن أربحه فى النقاش مع الطرف الآخر.
- ١٨- نحن قليلا ما نختلف.
- ١٩- أنا لا أرتاح عندما تحدث بينا مشاكل.
- ٢٠- إذا حدث خلاف زوجى فليس لدى شعور بأننى سأربح أو أخسر.

النتيجة:

إذا حصلت على اكثر من (٨ - نعم) فذلك يعنى أنك متبن لسياسة الابتعاد عن المشاكل.

تعليق: إن الابتعاد عن المشاكل ليس سيئا دائما وخصوصا إذا كان أحد الزوجين خطط للابتعاد عن المشكلة وتجاوزها فان هذه مهارة وحنكة، ولكن إذا وقعت المشكلة وتعتمد أحد الطرفين الابتعاد عنها فهنا يكون الموقف سلبيا. والمفروض أن يتم مواجهه المشكلة وعلاجها، وإن كان الانسحاب أحيانا نصرا ولكن فى الحالات القليلة النادرة.

* * *

المراجع

أولاً: الكتب:

- ١ - أحكام القرآن، أبْن العربي المالكي، تحقيق محمد عبدالقادر عطا، دار الكتب العلمية، ط١، ٢٠٠٧م.
- ٢ - أحكام النساء، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي. ٢٠٠٥م.
- ٣ - أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، محمد الأمين الشنقيطي، تحقيق محمد عبدالعزيز الخالدي، دار الكتب العلمية، ط١، ٢٠٠٦م.
- ٤ - التفاهم في الحياة الزوجية، مأمون مبيض، المكتب الإسلامي للطباعة، ٢٠٠٠م.
- ٥ - الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية، جاسم محمد المطوع.
- ٦ - الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، جون غراي، ترجمة حمود الشريف، مكتبة جرير، ط٢، ٢٠٠٤م.
- ٧ - المشاكل الزوجية فوائدها وفن احتوائها، جاسم محمد المطوع
- ٨ - الموسوعة النفسية، عرض وتلخيص: عبد اللطيف شرارة، دار إحياء العلم، بيروت، ١٤١٧ هـ ١٩٩٦ م.
- ٩ - بناء الأسرة المسلمة في ضوء الكتاب والسنة، خالد عبد الرحمن العك، دار المعرفة، ٢٠٠٩م.

- ١٠- بناء الأسرة والمشكلات السرية المعاصرة، عبد الخالق محمد عفيفي، المكتب الجامعي الحديث، ط ١، ٢٠١١م.
- ١١- بهجة المجالس وأنس المجالس، ابن عبد البر القرطبي، تحقيق محمد مرسى الحولى، دار الكتب العلمية، ط ١، ٢٠٠٨م.
- ١٢- تفسير ابن كثير، الحافظ ابن كثير.
- ١٣- تفسير السعدى، عبد الرحمن السعدى، المكتبة التوفيقية، ط ١.
- ١٤- تفسير الطبرى، ابن جرير الطبرى.
- ١٥- حياة النور، فريد مناع، دار الهدى للنشر، ٢٠٠٩م.
- ١٦- رياض الصالحين، الإمام زكريا يحيى بن شرف النووى الدمشقى، تحقيق عبدالعزيز رباح، دار المأمون للتراث، ط ١، ١٩٩٤م.
- ١٧- سنة أولى زواج، هيام محمد يوسف.
- ١٨- سيكولوجية المشكلات الأسرية، أحمد عبداللطيف أبو أسعد، دار المسيرة للطباعة والنشر، ٢٠١١م.
- ١٩- صورة البيت المسلم، عصام محمد الشريف، دار الصفوة، ٢٠٠٨م.
- ٢٠- صيد الخواطر، أبو الفرج عبد الرحمن بن على بن الجوزى.
- ٢١- كيف تكسب الأصدقاء، داييل كارنيجى، ترجمة رمزى الحسامى، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٠م.
- ٢٢- مشاكل بيئية وأسرية، طارق محمد، مؤسسة شباب الجامعة، ٢٠١١م.
- ٢٣- ملخص كتاب الفوائد لابن قيم الجوزية، أحمد ال محمود، شركة الإبداع الفكرى، ط ١، ٢٠٠٩م.

ثانياً : المواقع الإلكترونية :

- 1- www.saaaid.net/mktarat/alzawaj/index.htm
- 2- <http://spring-flowers.lolbb.com/t416-topic>
- 3- <http://www.arabstoday.net/index.php?option=com>
- 5- <http://www.alqabas.com.kw>
- 6- <http://www.e-happyfamily.com>
- 7- <http://www.horreyati.net.eg>