

سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5)

كيف تسيطر على أعصاب زوجتك

كيف تتعامل مع زوجتك بإيجابية

إعداد

امتيار نادر

أخصائية علم نفس

منشورات الحضارة

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب
زوجتك —————

منشورات الحضارة

ص ب 04 (A) بئرالتوتة - الجزائر - 16045.

البريد الإلكتروني: kheddoucir@gmail.com

الإيداع القانوني: السداسي الثاني 2017 ردمك : 8-56-357-9931-978

تم نشر هذا الكتاب بتنازل و ترخيص من دار الإسراء-الأردن-

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

المقدمة....

تتصرف المرأة بطريقة عصبية إذا لم تجد الفرصة للتعبير عما يجيش بداخلها، وقد يلجأ الزوج إلى علاج مضاد، فبدلاً من أن يعطيها الفرصة للتعبير عما بداخلها يتركها بمفردها على أمل أن تهدأ وقد يهملها تماماً، وينشغل بشيء آخر أو قد يترك البيت ويخرج، لكن هذا التصرف يعقد المشكلة لأن الزوجة تفسره على أنه إهمال لها أو عدم محبة.

هناك سبب جوهري لغضب المرأة وعلى الزوج أن يلم به وهو التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسم المرأة خلال فترة ما قبل الدورة الشهرية مما يجعلها عصبية معرضة لنوبات الغضب، وكذلك الحال عندما تقع المرأة تحت ضغوط نفسية فإن حساسيتها تزداد وتتضخم المواقف أمامها بصورة أكبر وتعاني من اضطرابات نفسية، حيث تزداد حساسيتها وتتضخم المواقف أمامها بصورة أكبر، وتعاني المرأة من نفس هذه المتاعب خلال فترة انقطاع الدورة الشهرية والتي تكون عادةً ما بين الخامسة والأربعين والخمسين من عمره.

على الزوج أن يبدأ الحديث مع زوجته وأن يشجعها على الكلام والتعبير عما يجول في نفسها، وعندما تبدأ في الكلام بحرية عليه تشجيعها في الاستمرار حتى تكشف تماماً عما بداخلها. عليه أن يعتذر إذا كان مخطئاً ولينأكد الزوج أنها لن تدعه يكمل اعتذاره. فالزوجة الوفية لا تحب أن تضع زوجها في موقف الضعف، فطالما شعرت بالاطمئنان من التواصل فإنها ستكون بموقفه هنا.. كما أن على الزوج أن يكمل موقفه بإبداء

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

التعاطف إذا لم يكن الزوج مخطئاً أو إذا أسيء فهمه من قبل زوجته، عليه ألا يأخذ جانب الدفاع عن نفسه إلا بعد أن يخرج شحنة الغضب..

والحق أنه يصعب على الزوج تنفيذ ذلك فهو يظن أن هذا الموقف يقلل من شأنه في عين زوجته لكن العكس هو الصحيح، فهذا الموقف اللطيف الهادئ يظهر شخصية قوية ناضجة وتواضعاً واحتراماً للزوجة لأن نظرتة لها على أنها شخص إنساني كامل هي التي تدفعه لهذا التصرف. ثم عليه أن يوضح لها موقفه السليم بعد أن يهدأ غضبها لا أثناء اجتيازها ثورة الغضب.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

كيف تسيطر على أعصاب زوجتك؟

رسائل تلغرافية خاصة جداً من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج العائلي أنقلها إليك بأمانة أيها الرجل وأتمنى أن تصلك:

1- أن تفهم طبيعة شخصيتها , فكل امرأة شخصيتها ولكل شخصية مفاتيحها التي تسهل فهمها والتعامل معها.

2- أن تفهم ظروف نشأتها , لأن تركيبة أسرتها ونمط العلاقات بين أفرادها وطبيعة شخصياتهم لها تأثيرات كبيرة على شخصية زوجتك وسلوكها الحالي.

3- أن تحبها كما هي , ذلك الحب غير المشروط الذي يتجاوز عيوبها ويتجاوز تفاصيل شكلها ولحظات ضعفها , أى أنك تحبها هي بكل كيانها وبكل جمالها وبكل نقصها وبكل قوتها وبكل ضعفها.

4- أن ترضى بها رغم جوانب القصور فلا توجد امرأة كاملة (أو رجل كامل) على وجه الأرض , ولا بد أن ينقصك شئ فى أى امرأة تتزوجها حتى لو كنت اخترتها بعد استعراض كل نساء الأرض , فالرضا هو مفتاح الحياة السعيدة , وعسى أن تكره فيها شيئاً ومع هذا يجعل الله فيها خيراً كثيراً.

5- أن لا تكثر من انتقادها , فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقض فى محله) لأن ذلك الانتقاد المتكرر دليل الرفض وقدح فى الحب غير المشروط الذى تتوق إليه المرأة.

6- أن تحترمها , فهى أولا إنسانة كرمها الله وثانيا زوجتك التى اخترتها من بين نساء الأرض , وثالثاً أم أولادك وبناتك , ورابعاً حافظة سرك وخصوصياتك , وخامساً راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

- 7- أن تستشيرها , واستشارتها تنبع من احترام انسانيته واحترام عقلها وتقدير وجودها .
- 8- أن تحبها , فالحب هو أعظم نعمة ينعم الله بها على زوجين , ومنه تنبع كل أنهار السعادة والتوفيق والنجاح.
- 9- أن لا تخنقها بحبك , فالحب الزائد يعوق حركتها ويربكها ويجعلها زاهدة فيه وفيك.
- 10- أن تكون محور حياتك , بمعنى أن ترتب حياتك وعلاقاتك ومواعيدك وهي حاضرة في وعيك لاتغيب عنه.
- 11- أن تعرف تقلباتها البيولوجية (الدورة الشهرية والحمل والولادة) وتقدر حالتها النفسية أثناءها.
- 12- أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.
- 13- أن تحترم أسرتها وتحفظ بعلاقة طيبة ومتوازنة معها , وأنت تفعل ذلك رغم احتمال وجود اختلافات في وجهات النظر مع أفراد أسرتها , واحترامك لهم يأتي من محبتك لزوجتك وبرك لهم هو جزء من برها.
- 14- أن تحتفظ بحالة من الطمأنينة والاستقرار في البيت (مفهوم السكن).
- 15- أن تظهر مشاعرك الإيجابية نحوها بلا تحفظ أو خجل (المودة).
- 16- أن تسيطر على مشاعرك السلبية نحوها خاصة في لحظات الغضب , وتحاول أن تجد لها عذراً أو تفسيراً , وإذا لم تجد فيكفي أن تعلم أنه لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب.
- 17- كن مستعداً للتسامح ونسيان الأخطاء في أقرب فرصة ممكنة (مفهوم الرحمة).
- 18- اجعلها تشعر بمسئوليتك عنها ورعايتك لها فهذا يجعلك رجلاً حقيقياً فيعينها، فالمرأة (السوية) دائماً بحاجة إلى الإحساس بمن يرعاها ويكون مسئولاً عنها , لأن الرعاية والمسئولية هي العلامات الحقيقية للحب.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

19- أشعرها بأنوثتها طول الوقت وامتدح فيها كل معاني الأنوثة : الجمال .. الرقة .. الحب .. الحنان .. الشرف .. الطهارة .. الإخلاص .. الوفاء .. التفاني .. الانتماء ..

20- اهتم بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما : تذكر المناسبات السعيدة ، قدم الهدايا ولو كانت بسيطة في تلك المناسبات وفي غيرها ، امتدح كل شيء جميل فيها ، اخرجها في نزهة منفردين ومارسا فيها طقوس الحب ، اذهبها في أجازة " معاً " لمدة يوم أو يومين ، استمع لكلامها وتفهم أفكارها جيداً حتى ولو كانت دون أفكارك أو مختلفة عنها لأن أفكارها تمثل الجانب الأنثوي والرؤية الأنثوية للحياة وأنت تحتاجها لتكتمل رؤيتك.

21- استقبل همساتها ولمساتها ومحاولات قربها وزينتها بالحفاوة والاهتمام ، وبادلها حبا بحب وحنانا بحنان واهتماما باهتمام .

22- تزين لها كما تحب أن تزين لك ، وتودد لها كما تحب أن تتودد لك.

23- احترس من الشك في علاقتك بزوجتك ، فالشك اتهام وعدوان ، وهو يفتح أبوابا للشك لم تكن مفتوحة من قبل أمام زوجتك.

24- تجنب إهمالها جسدياً أو نفسياً أو عاطفياً ، لأن الإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطيرة بحثاً عن احتياج لم يشبع.

25- حافظ على استمرار الحوار بينكما " بكل اللغات " اللفظية وغير اللفظية ، فلا تبخل بكلمة حب ، ونظرة إعجاب ، ولمسة ود ، وضمة حنان .

26- تعامل معها بكل كيانك دون اختزال (الطفل – الوالد – الراشد) : تكون ابنها أحياناً فتفجر لديها مشاعر الأمومة .. أو تكون أباً لها فتفجر فيها مشاعر الطفولة .. أو تكون صديقاً لها فتستمتع بحالة الصداقة.

27- جدد حالة الرومانسية دائماً في حياتكما ، ولا تتعلل بالسن فلا يوجد سن يتوقف عنده الحب ، ولا تتعلل بالمشاغل فزوجتك هي أحد أهم شئوك ، ولا تتعلل بنقص المال فالرومانسية هي الشيء الوحيد الذي لا يحتاج لمال .

28- كن فارس أحلامها برجولتك وإنجازاتك ، فهي تحبك دون شروط ولكنها تريدك ملء عينيها وقلبيها ، وتريد أن تفخر بك أمام نفسها وغيرها ، فلا تحرمها من ذلك.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

29- كن كريماً في رضاك ونبيلاً في خصومتك , فهذه من علامات الرجولة الحقيقية
30-التزم الصدق والشفافية معها , فالعهد بينكما لا يحتمل الخداع أو المواربة أو التخفى أو لبس الأفعنة , فكل هذه الأشياء بمثابة حواجز تفصلكما.

31-شاركها الشعور بالجمال أمام منظر بحر أو لحظة غروب أو جمال زهرة أو روعة موقف.
32-احذر البخل في المال أو المشاعر أو الجنس.

كيف تستطيع ان تسيطر على مشاعر المرأة !!؟؟

الكثير من الناس تشاهدهم سعداء .. ويمثلون قدوة للمجتمع بثقافتهم ومركزهم .. ولكن عندما تدخل باعماق اسرارهم الاسريه تجد انهم يعيشون عكس ذلك تماما .. بل تجد انهم فقط يتجملون امام الناس حفاظا على وقارهم ومركزهم!!

في الواقع لم اكن ارغب ان اخوض بهذه المواضيع .. ولكن قرأتى بالامس لاحد المواضيع اثارنى لدرجه انى رددت عليه بسجيتى الطبيعيه بدون اى تكلف .. ولهذا قررت ان اكتب كما انا وبدون اى رتوش .. والله يعينكم على خزعبلاتى!! نرجع الى صلب الموضوع.. لاشك ان السعاه ليس لها مقياس او معيار .. ولكنها تقييم للفرد لنفسه بكل صدق .. فقد يستطيع المرأ ان يكذب على الناس ولكنه لن يستطيع ان يكذب على نفسه..

كثير من الازواج لا يعيش الحياه التى كان يحلم بها .. او انه غير راضى عن واقعه ..ولكنه في سبيل المصلحه الاسريه يتحمل هذا .. ولكنه بالمقابل يفقد اجمل ايام حياته .. وهذا ليس سرا ..بل تستطيع ان تجرب بنفسك .. فكثير من اصدقائك او اقاربك قد تراهم سعداء وبالتاكيد محسودين من غيرهم .. ولكنك مجرد ان تسبل اغوارهم تجد انهم يعيشون ماساه حقيقيه .. وماهم الا تكمله للصراع الابدى بين الرجل والمرأ!! اذن ما السبيل لخلق حياه سعيده يتمتع بها المرأ؟؟دعونى اقص عليكم هذه القصه بكل اختصار والتى حضرت فصولها

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

كان هناك شاب عربي يدرس بالخارج .. وتعرف على فتاه اجنبيه تشاركه مقاعد الدراسة .. لقد هامت به الفتاه بشكل لم اشاهده حتى بالافلام .. وحصل اختلاف بينهما .. فقرر الشاب العوده الى بلاده .. فما كان من الفتاه الا ان انتحرت وبطريقه بشعه .. وكنت انا من ضمن من نقلوها للمستشفى

وقد رجع الشاب الى بلده وتزوج .. وهى لازالت ترفض الزواج وتراسله على امل عودته على حد علمي .. لقد كان هذا الشاب ليس وسيما الى هذه الدرجة التى يفتن بها النساء .. ولم يكن ذا مركز او جاه .. ولم يكن من معسولى اللسان الذين يعرفوا كيف يضحكوا على الفتيات .. سالت نفسي .. ماذا فعل هذا الشاب حتى تتعلق به هذه الاجنبيه الى هذه الدرجة الجنونيه مع انها من مركز وجاه ؟؟ بالتاكيد الجواب على هذا السؤال سيقودنا الى سؤال اهم .

اذا كانت الخلافات بين الرجل والمرأه هى السبب لعدم بث السعاده بينهما فكيف السبيل؟؟ لاشك هنا ان الرجل فقد السيطرة على احساس ومشاعر المرأه .. ولذلك لم يعد يكثر الاثنان الى اي مدى ممكن ان يصلا بالامر .. وهنا نصل الى صلب الموضوع .. وهو لماذا لا يسيطر الرجل على مشاعر وعواطف واحاسيس المرأه .. وليس هذا من اسباب انانيه .. بالعكس سيكون هذا مفيدا للثنتين .. حيث هو سيجد السعاده الاسريه .. وهى تجد ضالتها باخراج مكنون العواطف والاحاسيس الهائل بداخلها لارض الواقع!! دعونا ننظر الى المرأه عن قرب .. هذا المخلوق الضعيف .. يملك حسا رومانسيا .. ومشاعر كثيره ومتناقضه يصعب احيانا السيطرة عليها .. وحيانا يكون التعامل معها بمنتهى التعقيد . والان اسمحوا لى ان اسال الاخوه الرجال هذا السؤال .. الذي بالتاكيد ستجدون جوابه عند النساء .. كيف تتخيل شعور المرأه تجاهك لو كنت تشرح لها صباحا ومساء مدى هيامك بها .. ومدى شغفك بحبها .. ولوعتك عندما تبتعد عنها؟؟ هذا الكلام بالتاكيد سيسر المراهقات .. او النساء التى تسمع هذا الكلام لأول مره .. ولكنه سيكون كلاما مملا منافقا دليلا على ضعف الشخصيه اذا تم تكراره بشكل مستمر!! فالمرأه لا تريد من يتغنى بجمالها وجاذبيتها بقدر ما هى بحاجه ماسه الى المشاعر الصادقه .. وهذا المفتاح الاول للسيطره على مشاعرها!! لنطرح هذا السؤال؟؟ ماذا تحب المرأه بالرجل؟؟

الجمال ..

هناك الكثيرات متزوجات من شباب وسيمين ولكنهن غير سعيدات!! المال؟؟ ايضا الكثيرات متزوجات من اثرياء ولكنهن غير سعيدات؟؟ الحب؟؟

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

ايضا الكثيرات متزوجات من رجال يصدقون ليل نهار كالعصافير بكلمات الحب والغزل وايضا غير سعيدات!! ولو سالت اي امرأه صادقه ستكون اجابتها بكل تأكيد انها تحب الرجل ذو الشخصيه الطاغيه والمشاعر الصادقه!! ولكن كيف السبيل لذلك؟؟

وكيف افرض شخصيتي عليها واكون صادقا باحاسيسي؟؟

هذا يحتاج الى تجربه والوقت .. وبالمعامله ونمط السلوك اليومى..

لابد ان راينا اننا غير راضين عن حياتنا ان نغير من طباعنا.. فالمرأه بطبعها ترى ان سلاحها الاقوى هو جمالها وانوثتها ..ولو لاحظنا ان المراه تقف احيانا ساعه كامله امام المراه تشاهد نفسها وتغير من خصلات شعرها ..قد يكون هذا الامر تافه .. ولكنه كبير جدا عند المراه .. فهى ترى حياتها بجاذبيتها .. ولى سؤال لاختوى الرجال .. كم مره اهتممت لجمال زوجتك؟؟وكم مره كنت صادقا بمشاعرك تجاه هذا الاهتمام؟؟ ان المراه ليست بحاجه الى ان تعطى لها محاضره طويله عن جمال فستانها .. او روعه تسريحتها الجديده او جمال مكياجها او او .. لانها تسمع من هذا الكلام الكثير من قريباتها وصديقاتها .. ولكنها بحاجه ان تسمعه منك بطريقه مختلفه ..فانت تمثل لها شيئا اخر.. جرب اخى الكريم بعد ان تنتهى زوجتك من زينتها استعدادا للذهاب الى مناسبه ما فقط ان تلتفت وتنظر نظره صادقه دون ان تتكلم وتجول فقط بعينك على كل اجزاء جسدها وملامحها والاعجاب بعينيك!! انظر كيف ستحمر وجنتاها .. وكيف سيصيبها الارتباك ..فقد شعرت شعورا صادقا ان هناك من اعجب بجمالها وزينتها حقيقه وليست مجامله كما تسمعها من صديقاتها .. وهذا امر مهم جدا بالنسبه لها ..في هذه النقطه بالذات .. اصبحت غرائزها تتحول تدريجيا ولا اراديا تجاهك .. وانا اقصد الغرائز الفطريه وليست الجنسيه .. اذا تكون في خلايا دماغها ان الكلمه الصادقه لابد ان تسمعها منك انت بالتحديد ..وهذا مهم جدا لتكون مستقبلا المثل الاعلى لها الذي يحفزها على الشعور بكل احساس جميل .. وحب صادق.. وشعور بالسعاده الحقيقيه ..وتخيل اخى الكريم كم ستجنى من السعاده الاسريه عندما تمتلك امرأه تهيم بك بكل صدق ومن اعماقها وليست جمل حب متبادل لا تسمن ولا تغنى من جوع!! المراه تستخدم الكثير من العطور .. وتنفق اموالا كثيره على ذلك .. ولكن هى شخصيا قد لا تستمتع بها بقدر ما هى لزوم الديكور .. جرب اخى الكريم ان تشتري عطرا متوسط الثمن .. وتقدمه بكلام صادق ان العطر اعجبك .. وانك لم ترى اهميه له اذا لم تشمه من على زوجتك .. وتتمنى فعلا ان تشم رائحته وهو على جسدها..

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

هل تتخيل مدى الاحساس الطاغى الذي ستصاب به زوجتك؟؟ ليس بسبب العطر .. وانما بسبب انها وجدت رجلا صادقا يقدر قيمتها ويعرف اهميتها .. وبما يخص العلاقات الخاصة بين الزوجين فهو لا يريد ان يشم العطر الا من خلال زوجته .. هذا شعور لا يقاوم بالنسبة للمرأة .. وستفعل المستحيل لارضاء زوجها حتى لا تفقده .. يجب ان نعرف ان جمال المرأة وجاذبيتها تمثل لها شيئا كبيرا .. ولهذا نلاحظ انه كلما كبرت المرأة زاد وقوفها امام المرأة .. وهذه اكبر نقطة ضعف بها .. فلماذا لا يستغلها الرجل .. ويسجل نقطة لصالحه .

جرب اخى الكريم ان تشتري يوما فستانا او قميص نوم .. حتى وان لم يكن غالى الثمن .. وقدمه لزوجتك وبنيه صادقته .. انك بالصدفه رايت الفستان واعجبك .. ولم يخطر ببالك الا ان تراه على جسد زوجتك .. صدقتى اخى الكريم هذا الكلام سيجعلها تبكى .. وان لم يكن امامك سيكون لوحدها .. وستخرج تنبأها بهذا الفستان امام صديقاتها وقريباتها وتضع هذا الفستان عنوانا لقصه رومانسيه تاريخيه كالعصور الوسطى .. هل رايت اخى كم ستجنى انت من فستان قليل الثمن وبكلمات بسيطه صادقته .. هذه الامور تقتل الكثير من الخلافات او على الاقل تحد منها .. وهى بسيطه جدا .. فلماذا لا نستغلها لتحسين حياتنا .

كثير من الازواج يشتري هدايا ثمينه لزوجته .. حتى اصبحت روتيننا ليس له اي رد فعل .

فهل جربت ان تقطف مثلا ورده من الشارع لتقدمها لها وبكلمات بسيطه انها اعجبتك رائحتها وودت ان تشمها هى؟؟ هذه الكلمات البسيطه لها فعل السحر لدى المرأة .. على شرط ان تشعر انك صادق بها .. وهنا الفرق الكبير .. بين رجل يحب امرأه .. وبين رجل يمتلك امرأه بحبها له!! المرأة لها نقاط ضعف كثيره .. فلماذا لا يستغلها الرجل .. وهى بسيطه جدا وغير مكلفه .. هذا اذا رغب بتحسين حياته!!

لو سألت اي امرأه .. وكانت صادقته معك .. ستجد ان الاهتمام بالمال او الجاه ليس مهما . بقدر ما انها تبحث عن رجل يشاركها بمشاعرها .. يستطيع ان يوفر لها المشاعر والاحاسيس الرائعه .. التى تبحث عنها كل امرأه .. رجل يستطيع ان يشعرها بانوثتها وجاذبيتها .. رجل يستطيع ان يفجر اعصارا وزلزالا بخلايا مخها لتنفجر كل العواطف والاحاسيس التى لا تقاوم .. هنا سنترك هذه المرأة الدنيا كلها من اجل هذا الرجل . ز مع ان الامر بسيط ولا يحتاج الى عناء كثير.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

كيف تكسب زوجتك ؟

- 1- أوفر لها الراحة في كل الظروف الحياتية
- 2- لا أظهر عيوبها في الملابس أو الطعام أو الكلام بشكل مباشر
- 3- اشتري لها هدية بين حين وآخر وابتكر في تسليم الهدية لها كأن تخفيها في مكان وتدعوها إليه
- 4- لا أكون متعنفا في التعامل معها وأتذكر أنها امرأة (فرفقا بالقوارير).
- 5- إذا كانت لديها هواية أشجعها عليها و أشاركها في إبداء الرأي و لا أقول (أنا لا افهم في الطبخ أو الزراعة أو الخياطة أو الكمبيوتر.
- 6- أراعيها في بعض حالاتها النفسية وخصوصا في وقت الدورة الشهرية و الحمل والنفاس
- 7- إذا دخلت المنزل فلا أفكر بعملتي أحدث معها باهتماماتها وأحوالها اليومية
- 8- أناديها باسم مميز أنتحب به إليها كما كان النبي صلى الله عليه وسلم ينادي عائشة رضي الله عنها بـ ((عائش)) .
- 9- أقبل رأسها إذا بذلت مجهودا من أجلي أو عند دخولي المنزل
- 10- أشجعها على حضور بعض الدروس الدينية والبرامج والأنشطة الإسلامية والثقافية
- 11- أفاجئها ببعض الطلبات التي كنت ارفضها و أحضرها لها
- 12- إذا أهدتني هدية أنقل لها رأي أصدقائي فيها
- 13- أزيّن أفاظي عند ندائها أو عند الحديث معها و لا أعاملها كما يعامل الرئيس مرؤوسه بالأوامر فقط

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

- 14- اتخذ الزينة في لباسي فإن ذلك محبوب إليها
- 15- أحاول قول الشعر فيها أو النشيد في وصفها
- 16- أتغزل بها بين حين وآخر سواء كان الغزل قولاً أو فعلاً
- 17- أمتدح زينتها إن تزينت وأبالغ في المدح
- 18- أمتدح رائحة المنشفة وطريقة ترتيب الفراش ووضع الملابس وتطييبها وتنسيق الزهور وكل ما لامسته يدها الطعام
- 19- أمدح الطعام أو الشراب الذي أعدته و أبين مزاياه ومدى رغبتى إلى هذه الوجبة وأنها كانت في خاطري منذ يوم أو يومين
- 20- أحرص على ألا أكل أبداً حتى تحضر إلى المائدة فنأكل معاً
- 21- أعلّم الأبناء ألا يتقدموا على والدتهم في الطعام
- 22- أساعدها في تجهيز المنزل إذا كانت لديها وليمة
- 23- إذا أعدت طعاماً لأصدقائي أنقل لها مدحهم للطعام بالتفصيل
- 24- إذا دخلت المنزل ووجدتها مشغولة ، أخفف عنها بعض أشغالها حتى أزيل عنه الهم في ذلك ((وخيركم خيركم لأهله))
- 25- أساعدها أثناء الطبخ أو تنظيف المنزل
- 26- أسألها بين فترة وأخرى عن حاجاتها المنزلية
- 27- القيام بمتطلبات الأطفال ليلاً
- 28- أفرّق في معاملتي المالية معها بين ظروف الحياة اليومية العادية وبين المناسبات

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

والمواسم فلا بد أن أفتح يدي عليها بالإكرام في المناسبات وأحياناً في بعض الايام لتتجدد الحياة بيننا

29-أساعده أهل زوجتي وبالأخص إذا وقعوا في مشكلة

30-لا امنعها من صلة أرحامها وزياره والديها

31-أظهر البشاشه عند زيارتهم

32- أحضر لهم هديه بين حين وآخر

33- إذا غضب أهلها عليها أرد عليهم بكلمات طيبة ملطفة للجو ومهدئة لها

34-أمدحها أمام أهلها في حسن تدبيرها للمنزل وتربية أولادها

35-أكون علاقة طيبة مع إخوانها

36-إذا مرضت الزوجه أهتم بها وأقبلها وأوفر لها الجو الصحي المناسب لها

37-أقوم بالأعمال المنزلية التي كانت تقوم بها

38- أعطيها هدية بعد شفائها

39-أسهر على راحتها و أدعو لها بالشفاء

40-أقرأ عليها القرآن وأرقبها بالأذكار المشروعة

41-أوفر لها الطعام ولا أمرها بالطبخ

42-أربي أبنائي على احترام والدتهم وطاعتها

43-أربيهم على تقبيل رأس أمهم

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

44- إذا طلب الطفل مني شيئاً ... أقول له ماذا قالت أمك ؟ .. حتى لا اعارضها

كيف تسحر زوجتك فيك ؟!!!!

عندما رجع أحد المعارف من السفر هو وعائلته والخدمة الأندونيسية كان في انتظارهم زوجها (زوج الخادمة!) السائق في المطار وكانت دهشة صاحبنا كبيرة مما فعلته الخادمة من تقبيل يد زوجها السائق وعناقه بشوق كبير لحظة رؤيته في المطار وقال لي - ساخراً - لو الأمر بيدي لتزوجت ثانية من أندونيسيا
لعل وعسى أجد الزوجة التي تُقدرني وتحبني هذا الحب الجارف فقلت له أنّ التصرفات هذه ليست حكراً على نساء بلاد معينة لكنها مرتبطة أكثر بتصرفات الزوج بذكاء وعاطفة مع زوجته حتى تحبه وتعشقه ولا ترى مثله على وجه الأرض ولتجعل نفسها جارية بين يديه

وقلت له : أنني أعرف أحدهم لا يلبس جواربه بنفسه يومياً بل تُصّر كل زوجة من زوجاته (بنات الناس) على القيام بذلك ولا يخرج من البيت ولا يدخل إلا والواحدة منهن تقبل يديه .. بل وحتى قدميه !!.. وكلنا - كرجال - نشتهي أن نعيش في بيوتنا ومع زوجاتنا كأنهن "شهرزادات" زمانهن لكن كيف نجعلهن جوارى بين أيدينا .

وبعضنا لا يملك من مقومات الرجولة الحقّة حتى ولا عشرة في المائة؟ فالمرأة ياسيدي الرجل مخلوقة ناعمة غريبة فريدة في تفكيرها عن الجنس الحشن كما هي فريدة في تكوينها الجسدي ولو كُنْتَ تعتقد أن التعامل معها يتساوى بتعاملاتك مع زملائك وأصدقائك الرجال .. أو حتى موظفيك في العمل فأنت خاطيء وخاسر لها من اليوم الأول ولن تحصل لا على قلبها ولا على أيّ متعة حقيقية منها !!... والزوج الذي يظن أن رجولته وفحولته لا تثبت إلا بالأمر والمنع وإظهار الشدة والقوة الجسدية في محلها وفي غير محلها هذا الزوج هو - بالذات - النموذج الذي لا يعجب المرأة بل تحتقره في نفسها وتهرب من العيش معه في أقرب فرصة !!... فالرجولة الحقيقية التي تُحبها المرأة فيك بل وتفتخر بها بين صويحاتها هي تصرفك المسؤول عند المواقف الصعبة وصبرك على الشدائد وتحملك للمسؤوليات وجديتك في عملك وطموحك الكبير لتصل بنفسك وببيتك للمستوى الاجتماعي والاقتصادي المناسب والمرأة سيدي الرجل الحريص على تجميع الأموال لا يهتمها حجم رصيدك في البنك بقدر ما يهتمها كرم نفسك وسخاء يدك عليها وعلى بيتك وأولادك وعلى قدر ما قابلت وسألت من نساء فإن أكثر الرجال بشاعة

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

في عين المرأة دائماً هو ذلك البخيل .. والزوج الذي يهدي محبوبته بمناسبة أو بدون مناسبة هو الذي يعرف كيف ي**ب قلبها بعطاياه وليس المهم قيمة هذه الهدية بل كيف يختارها الرجل ومتى يقدمها، ليدغدغ بها أوتار قلبها وأحاسيسها المُرهفة .. والمرأة هذا المخلوق الناعم والمرهف الحس لا تعنيه كثيراً فصاحتك أيها الرجل المتحذلق أو اللغات التي تتقنها بل هي تذوب كما الزبدة الناعمة أمام حرارة كلامك المعسول وثناؤك على جمالها وأناقة هدامها وتصفيفة شعرها أو حتى طريقة طهيها لصحن البيض الذي لا تتقن غيره !!..

وكثير من أهل الغواية من ذئاب البشر عرفوا نقطة الضعف هذه عند المرأة وعرفوا كيف يصطادوا في الماء العكر بنات الناس وفلذات أكبادهم بل وحتى زوجاتهم بالكلام المعسول والثناء والعاطفة المشبوبة فهل ستبخل أنت على زوجتك بمثل هذا الثناء وتذمها وتقبحها لتتركها للي ميسواش من ذئاب البشر ..؟؟ ، أم ستُغدق على زوجتك بين الحين والآخر بالثناء والمديح على ماتقدمه لك من خدمات وما تنزين به لك ، فت**ب قلبها وكل خلية من جسدها ..؟؟ والمرأة يا سيدي الرجل المتأنق بتسريحة شعره الغريبة والواقفة شعرة شعرة بالجل ، وبملابسه المزركشة والمفتخر بعضلاته المفتولة ، وبالسيارة آخر موديل وصرعة هذه المخلوقة الناعمة لا تهمها كثيراً التسريحة الغريبة ولا كل الأناقة الفارغة بقدر ماتهمها نظافة جسدك من العرق وغيار التفحيط عندما تقابلها وتناسق جسمك من غير تباعيج ومؤهلات زائدة وياريت يكون ترتييك لملابسك وشياكتك لها ولبيتها بدلاً من صرف كل الأناقة والبارفانات لخرجات الشباب والمناسبات العامة !!.. والغريب أن كثير من الأزواج يبقى باليومين والثلاثة بملابسه ودون إغتسال ولومررت بجانبه أو صليت بقربه في المسجد لتمنيت نهاية الصلاة قبل أوانها فكيف تعيش المسكينة زوجته ليل نهار مع مثل هذه النتانة وكيف يطيب لها أن تقترب منه فضلاً عن معاشرته وهو بهذه الحال ..؟؟

كيف تعاقب زوجتك بحنان؟

ما أكثرها تلك اللحظات التي يتشاجر فيها الرجل مع زوجته وما أكثرها تلك اللحظات حين يغضب الزوج لدرجة أن يتمنى عقاب زوجته وردعها ! لكن أخواني معشر الرجال (المساكين) محدودي الإبداع وقليلي الحيلة... وكيد النساء غلبهم ...

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

لهذا نقلت لكم بضعة أفكار تساعد أحبتي الرجال في عقاب زوجاتهم ...

فكرة رقم واحد ...

اشترى مسدس ماء وكلما تضايقت من زوجتك... أخبرها بأنك غااااااضب ... واركض إلى المكان الذي وضعت فيه مسدس الماء ... (يكون دائما جاهز للاستخدام) ... وابدأ بالإطلاق عليها ... اجعلها مبللة كقطعة قماش تحت المطر!!! و عندها صدقني ... سترحمها وستحن عليها وتضحك معها من جديد وإذا حصل و زعلت منك زوجتك ... اترك المزح واطلب منها السماح.... وأثناء طلبك السماح ... عاود النظر إليها بالنظرات الشريرة ولكن لا تغدر بها مهما كان !! ولا مانع من أن تهدي زوجتك أيضا مسدسا مشابه كي تدافع عن نفسها
(اجعلها تخاف مسدسك كلما أغضبتك وتسببت في ثورتك ! لكن تذكر المسدس لا يتم إشهاره إلا عند غضبك) ! ملاحظة... تجنب التصويب على العينين ...
ولكل إنسان درجة تحمل للمزح ...

فكرة رقم اثنين ...

عندما يثور غضبك ويثور غضبها... وتتعالى الأصوات ويكثر الصياح والصراخ والنياح... حذر زوجتك من غضبك ... أخبرها بأنك غاضب ... واذهب إلى غرفة النوم وأحضر المخدات الموجودة (حتى مخدات المجالس العربية وسنادات الظهر). وارجع إلى زوجتك وهددها... (إذا لم تسكتي فسأضربك بالمخدات) وإذا لم تسكت... خليك جننل-مان Gentleman وأعطيتها نصف المخدات التي عثرت عليها في بيتكم) كي تتمكن من الدفاع عن نفسها--- لأنك لا تضرب امرأة مجردة من السلاح(وابدأ رميها بالمخدات...) حاول عدم إصابة الوجه ... (وإذا انتهت مخداتك اھجم عليها باليد المجردة ... واسرق من ذخيرتها بعض المخدات... وتراجع ... يسمى هذا الأسلوب بـ أسلوب الكر والفر (وكرر هذه العملية حتى تخرج بخسائر جسيمة أو خسائر في العفش أو المخدات ... أوحتى تتسبب في بكاء واحد من أطراف المعركة !!!)(أقصد من كلامي لا تزود العيار في المزح) !!
وكن رحيما... يعني لو توسلت زوجتك وقالت توقف... توقف... على الفور !!!

فكرة رقم ثلاثة ...

عندما تكون جالسا بالقرب من زوجتك وحبيبتك ... وتتضايق من كلمة أو تعليق منها...

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

حول يديك إلى شكل مخالب (كأنك تحمل كرة تنس أرضي أو كرة يد بيد واحدة ...) حول يديك إلى شكل مخالب لوحش مفترس... وانقض عليها بالدغدة ... (لكن كن لطيفا نوعا ما... حتى لا تتسبب لها بالكدمات والبقع الزرقاء في جسدها) !

فكرة رقم أربعة ...

عندما تكون في وسط الشجار (فإن أسوأ ما يحصل هو انقطاع الكهرباء لأنك لن تتمكن من رؤية الوجه الذي تصرخ فيه ...) (وبناء عليه ... عندما يحتدم الشجار بينكما... اتجه فورا إلى مفتاح الضوء (اللمبة) واضغط عليه لينطفئ الضوء... ثم اتجه لزوجتك واطلب منها أن تنتبه حتى لا تتأذى وحتى لا تسقط... وأكمل حوارك وشجارك (ولكن بنبرة أقل حدة وبصوت أقل ارتفاعا) ! ما رأيكم اليست افكار لذيدة وتعالج اى مشكلة سريعا يمكن ايضا للزوجة استخدام هذه الافكار لكسر حدة غضب زوجها ودعواتى القلبية لكم جميعا بحياة زوجية سعيدة ومستقرة

كيف يستمع الرجل الى زوجته من غير غضب؟

إن أفضل ما يقدمه الرجل للمرأة هو حسن الحوار والاستماع. وقد سئل عدد كبير من الرجال عن عدم حوارهم أو استماعهم للمرأة، فأجاب معظمهم أنهم عندما يحاولون الاستماع لزوجاتهم فإنهم يشعرون بالغضب نتيجة لطبيعة كلام المرأة عن مشكلاتها . ويفيد للرجل أن يتعلم كيف يستمع لزوجته من غير أن ينزعج أو يغضب. ومن الأمور المساعدة على تحقيق هذا الأمر، الملاحظات التالية حول بعض المواقف العملية واقتراحات إمكانية التعامل معها.

1- إن معظم الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظر المرأة، وقد لا تكون هي المسؤولة عن هذا الاقتراح: تحمل أنت مسؤولية فهم ما تريد هي أن تعبر عنه، ولا تلومها على انزعاجك. حاول أن تتفهمها.

2- إنك قد لا تتفق معها لأول وهلة على مبررات مشاعرها، إلا أن هذا لا ينقص من حقيقة هذه المشاعر، ويبقى من حقها أنت حس بمشاعرها هذه. الاقتراح: تابع الاستماع من غير تعليق، وحاول أن تسترخي أو تتنفس بعمق .حاول أن ترى الموقف من خلال موقعها ومن وجهة نظرها.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

3- قد ينشأ الغضب بسبب عدم معرفة ماذا عليك أن تفعله لتحسن الموقف، أو بسبب شعورك بأنه مهما صنعت فهي لن تشعر بالتحسن.
الاقتراح: لا تلومها على عدم تحسنها بعد عرض حلولك عليها، فكيف تتوقع منها التحسن بعد الحلول، وهي في الحقيقة لم تكن تبحث عن حلول. حاول أن تمنع نفسك من عرض الحلول والمقترحات.

4- إنها قد لا تقدر في البداية استماعك إليها، وقد تشعر أنك لم تعرض وجهة نظرك في الأمر.
الاقتراح: تأكد قبل عرض وجهة نظرك أنها قد انتهت من كلامها، وأنت قد فهمت ما تريد هي أن تقوله. لا ترفع صوتك في عرض وجهة نظرك.

5- قد لا تتمكن رغم بذل جهدك من فهم وجهة نظرها، وهذا لا يمنعك من أن تكون حسن الاستماع.

الاقتراح: أخبرها بأنك لم تفهم وجهة نظرها، ولكن لا تلومها على هذا.
6- إنك غير مسؤول عن مشاعره رغم أنها قد تبدو في كلامها وكأنها تلومك على هذا. وحقيقة الأمر أنها تريدك أن تفهم عنها ما تريد قوله.
الاقتراح: امنع نفسك عن الموقف الدفاعي، وتابع الاستماع حتى تنتهي من كلامها وتشعر أنك قد استمعت إليها. ولكن بعد هذا اشرح موقفك أو وجهة نظرك.

7- إذا جعلتك تشعر بالغضب الشديد، فتذكر أنها ربما لم تفهمك بشكل جيد، وقد تكون في أعماق نفسها بريئة ووديدة، وفي أمس الحاجة إلى اللطف والحنان.
الاقتراح: لا تجادلها في مشاعرها ووجهة نظرها. يمكنكما أن توقفا الحديث وتعودا إليه في وقت آخر أكثر هدوءاً.

كيف تستمع من غير لوم؟

يكثر الرجل من لوم زوجته أنها تلومه في حين أنها قد تكون قد تحدثت ببراءة عن مشكلاتها، مما يخلق توتراً شديداً في جو الحوار بين الزوجين .
فقد تقول الزوجة: (إن المنزل دوماً في حالة فوضى، ولا أشعر أنني قادرة على ترتيبه على الدوام، وأنت تلقي حاجاتك في كل مكان).

.....

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

وقد يستجيب الزوج هنا بأن يقول(ولماذا تلوميني على عدم ترتيب المنزل؟) والأفضل أن يقول عبارات من مثل : (يؤلمني أن تشعري أن البيت في حالة فوضى دوماً. هل تقصدين أنني أنا سبب كل هذه الفوضى؟) فمثل هذه العبارة تنم عن احترام، ولكن في ذات الوقت تعطي الزوجة فرصة لتعديل ما قد شعره الزوج من اللوم والتأنيب. فقد تقول له مثلاً: (لا أقصد أنك سبب كل هذه الفوضى) وعندها لا شك سوف يشعر الزوج ببعض الارتياح لسماع هذا. إن حسن استماع الرجل، وحسن تفسير كلام زوجته يحتاج لمزيد من التدريب والممارسة لإتقانه .

ويمكن للزوج أن يعتمد عندما يعود إلى منزله أن يسأل زوجته كيف كان يومها، من أجل أن يتدرب على الاستماع الحسن. وعليه هنا أن لا يأخذ كلامها وكأنها تلومه على مشكلاتها أو صعوباتها، وعليه أن يذكر نفسه باستمرار أنهما يتكلمان بلغتين مختلفتين، وإذا شعر الرجل بالانزعاج من كلام زوجته فيفضل عندها أن لا يستمر في الاستماع، لأن الجو سيزداد توتراً وحدة. ويمكنه عندها أن يقول لها: (إنني أريد حقيقة الاستماع لما تريدين قوله، إلا أن هذا صعب جداً الآن، وأحتاج لبعض الوقت للتفكير فيما قلتيه) إن العلاقة الزوجية تنمو وتترعرع عندما يتحسن الحوار بين الزوجين، ومن أفضل الحوار، ذلك الذي يقوم على الاحترام المتبادل للفروق بينهما، والذي يستجيب للحاجات النفسية والعاطفية لكل منهما.

كيف تفوز بقلب زوجتك؟

*تعرف على ما تحبه زوجتك فتجاهد لتحقيقه وعلى ما تكره فابتعد عنه وابتعد عنها .
* أكثر من الكلمات الجميلة المحببة إلى نفس كل زوجة مثل حبيبتي، أحبك، وتقنن في إخراج هذه الكلمات بقوة وصدق .

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

* استمع إليها عندما تتحدث خصوصا إذا كان حديثها عن مشكلة تمر بها ترغب منك مشاركتها الرأي والمشورة ، استمع إليها بكل جوارحك .

* تزين لها دائما وبالغ في الزينة

* لا تشعر زوجتك بأنها مهانة لديك بل يجب أن تشعرها أنها معززة مكرمة ، ولا تنس الثناء عليها بين الفينة والأخرى أمام ذويها وذويك في حضرتها وغيابها.

فتور العلاقة الزوجية

يبدب الملل في حياة الأسرة حينما تفقد الجديد ، وينشغل الزوج بأحواله وظروف عمله أو مشاكله ، وتنشغل الزوجة عن الاهتمام بزوجها إلى رعاية أبنائها، والملل هو أحد المشاكل التي تواجه الأسرة ويسبب متاعب وأزمات، فتشكو الزوجة من عدم اهتمام زوجها بها، وأعراضه عنها ومعاملتها بقسوة وجفاء وعدم تقدير، ونفس الشكوى يرددها الزوج: زوجتي لم تعد تطيقني، ولم تعد تحبني وتضايقني كثيرا بتصرفاتها، وتهمل رعايتي، وتعلل بالأولاد، أو بأننا كبرنا ولا ينبغي أن نتصرف مثل الشباب المراهق إن فتور العلاقة الزوجية ينعكس على كل أحوال البيت، فلا ترتاح الزوجة ولا الزوج ويعيش الأبناء في قلق وتوتر. الصوت مرتفع لأتفه الأسباب والمشاكل البسيطة تتعمق ويكبر سوء الظن وتأويل الكلام على الوجه السيئ إضافة إلى تصرفات وسلوكيات أخرى لا ترضى أحدا وعلاج الفتور هو مسئولية الزوجة أولا، وعليها أن تبحث عن أسباب الفتور في بيتها وتعالجها مثل وضع اللمسات الرقيقة في البيت وإعادة ترتيبه والحرص على جماله وحيويته وبساطته، والاهتمام بنفسها ومظهرها وأسلوبها في التعامل والاهتمام بزوجها وادواته ! لشخصية وملابسه وكتبه وخصوصياته والحرص على احترامه وتقديره، وتشعره دائما بأنه رب الأسرة الذي يتعب ويجتهد في تحصيل

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

الرزق لأولاده ولأهله.. وعلى الزوجة كذلك ألا يكون تعاملها مع زوجها من باب واحد فقط هو أريد كذا وكذا. الأولاد يحتاجون كذا.. وأنا أحتاج كذا وكذا ولكن تكون هناك مداخل أخرى، مثل تقديم هدية بسيطة في مناسبة ما، أو إعداد مفاجأة له كل حين من المفاجآت التي تسعده، وتدخل السرور على قلبه؛ وأنا لا أنكر دور الزوج في علاج الفتور عن طريق الاهتمام بزوجته ومتابعة أحوالها فهذا من الأمور الهامة أيضا.

كيف كان يتعامل الرسول صلى الله عليه وسلم مع زوجاته؟

فلنتناول فن جديد من فنون إدارة الحياة الزوجية و التي علمنا إياها الحبيب المصطفى (صلى الله عليه وسلم) و آل بيته الكرام التجاوز عن الأخطاء في الحياة الزوجية و غرض البصر ، خاصة إذا كانت هذه الأخطاء في الأمور الدنيوية فأقول لا تنس أيها الأخ الحبيب أنك تتعامل مع بشر وكل بني آدم خطأ وخير الخطائين التوابون ولا تنس أنك تتعامل مع امرأة وكما قال صلى الله عليه وسلم "قد خلقت من ضلع وإن أعوج ما في الضلع أعلاه" لا تكن شديد الملاحظة لا تكن مرهف الحس فتجزع عند كل ملاحظة أو كل خطأ انظر لنفسك دائما فأنت أيضا تخطئ لا تنس أن المرأة كثيرة أعمالها في البيت ومع الأولاد والطعام والنظافة والملابس وغيرها ولا شك أن كثرة هذه الأعمال يحدث من خلالها كثير من الأخطاء لا تنس أن المرأة شديدة الغيرة سريعة التأثر احسب لهذه الأمور كلها حسابها واسمع لهذه الأمثلة

عائشة رضي الله تعالى عنها وأرضاها كما تحدث [أم سلمة] "أنها أتت بطعام في صحفة لها إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وأصحابه ، من الذي جاء بالطعام ؟ أم سلمة، فجاءت عائشة متزرة الكساء ومعها فهر أي: حجر ناعم صلب ففلقت به الصحفة فجمع النبي صلى الله عليه وسلم بين فلقتي الصحفة وقال: كلوا ، يعني أصحابه ، كلوا غارت أمكم غارت أمكم ثم أخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم صحفة عائشة فبعث بها إلى أم سلمة وأعطى صحفة أم سلمة لعائشة"، .

أقول :

انظر لحسن خلقه صلى الله عليه وسلم وإنصافه وحلمه ,

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

وانظر لحسن تصرفه عليه الصلاة والسلام وحله لهذا الموقف بطريقة مقنعة معللا هذا الخطأ من عائشة رضي الله عنها بقوله: "غارَت أمكم، غارت أمكم" فهو يقدر نفسية عائشة وزوجها اعتذارا منه صلى الله عليه وسلم لعائشة هو لم يحمل عائشة نتيجة هذا الخطأ ونتيجة هذا العمل ولم يذمها صلى الله عليه وآله وسلم ولماذا ؟ لأن أم سلمة هي التي جاءت إلى بيت عائشة تقدم للنبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه هذا الطعام ولذلك قَدَّرَ صلى الله عليه وآله وسلم هذا الموقف وتعامل معه بلطف وحكمة صلوات الله وسلامه عليه وقدر ما يجرى عادة بين الضرائر من الغيرة لمعرفة صلى الله عليه وسلم أنها مركبة في نفس المرأة .

لم يؤدب النبي صلى الله عليه وآله وسلم عائشة وبين أنها غارت مع أنها كسرت الإناء ومع أنها تصرفت أيضا أمام أصحابه هذا التصرف ولكن) وإنك لعلی خلق عظيم (انظر للحكمة وانظر لحسن التعامل وتصور لو أن هذا الموقف حصل معك كيف سيكون حالك أيها الزوج..؟ ؟

بل ربما لو حصل هذا الموقف بينك وبين زوجك مثلا في المطبخ والرجال موجودون في المجلس ، كيف ستكون نفسك وكيف سيكون التصرف ؟

إذن فالعفو والصفح إذا قصرت الزوجة وشكرها والثناء عليها إن أحسنت كل ذلك من شيم الرجال ومن محاسن الأخلاق.

وبعض الأزواج قد يختلق المشاكل وَيَنْفُخُ فيها وقد تنتهي هذه المشاكل بحقيقة مرة وهي الطلاق ، واسمع لهذا الموقف :

روي أن رجلا جاء إلى [عمر بن الخطاب] رضي الله تعالى عنه وأرضاه ليشتكو سوء خلق زوجته فوقف على بابه ينتظر خروجه فسمع هذا الرجل امرأة عمر تستطيل عليه بلسانها وتخاصمه وعمر ساكت لا يرد عليها .
فانصرف الرجل راجعا وقال: إن كان هذا حال عمر مع شدته وصلابته وهو أمير المؤمنين فكيف حالي؟

وخرج عمر فرآه موليا عن بابه فناداه وقال: ما حاجتك أيها الرجل؟
فقال: يا أمير المؤمنين جئت أشكو إليك سوء خلق امرأتي واستطالتها عليّ فسمعت زوجتك كذلك فرجعت وقلت: إذا كان هذا حال أمير المؤمنين مع زوجته فكيف حالي ؟

قال عمر - يا أخي اسمع لمواقفهم رضوان الله تعالى عليهم - يا أخي إنني أحتملها لحقوق لها عليّ إنها لطباخة لطعامي، خبازة لخبزي، غسالة لثيابي، مرضعة لولدي وليس ذلك

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

كله بواجب عليها ويسكن قلبي بها عن الحرام فأنا أحتملها لذلك ، فقال الرجل: يا أمير المؤمنين وكذلك زوجتي قال عمر :فاحتملها يا أخي فإنما هي مدة يسيرة (فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا)

هذه الآية تسلية لوعد قدرتي لكل زوج بلى بما يكره في زوجته بأن يجعل الله لمن صبر على بليته خيرا موعودا وجزاء موفورا وحظا قادما لا يعلمه إلا هو سبحانه ، هكذا كانت حياتهم الزوجية ذكر للحسنات و غرض البصر عن الأخطاء والسيئات

والسيئات ويقال أن بدوية جلست تحدث زوجها وتطرق الحديث إلى المستقبل كعادة الأزواج فقالت : أنها ستجمع صوفا وتغزله وتبيعه وتشتري به بكرا، فقال زوجها إذا اشتريتيه فسأكون أنا الذي سأركبه، قالت: لا، فألح زوجها فرفضت وأصرت ولم ترجع هي حتى غضب زوجها فطلقها.

الأصل لا يوجد هناك مشكلة القضية قضية أمانى في المستقبل لو كان تقول :أنني سأعمل صوفا وأغزله ثم أبيعه ثم أشتري به بكرا فتخاصما على هذا البكر من يركبه الأول فحصل الطلاق هذا المثل يوضح حقيقة حال كثير من الطلاق الذي يحصل بين الرجل والمرأة لأسباب تافهة عندما يقف أهل الخير أو القضاة أو غيرهم على بعض أسباب الطلاق يجد أن أسباب الطلاق أسبابا تافهة لا تذكر وهكذا كثير من المشكلات وهمية تافهة تنتهي بنهاية للحياة الزوجية وللأسف ،

ما أروع التوجيه النبوي الذي يجعل البيت جنة فإذا غضب أحد الزوجين وجب على الآخر الحلم فحال الغضبان كحال السكران لا يدري ما يقول وما يفعل .

يا ليت الرجل ويا ليت المرأة يسحب كل منها كلام الإساءة وجرح المشاعر والاستفزاز يا ليت أنهما يذكران الجانب الجميل المشرق في كل منهما ويغضبان الطرف عن جانب الضعف البشري في كليهما

فن آخر من فن التعامل مع الزوجة :

-الجلوس مع الزوجة والتحدث إليها والشكاية لها ومشاورتها ، فإنه كثيرا من الأزواج كثير الترحال ،كثير الخروج ، كثير الارتباطات ، بل سمعنا عن الكثير منهم أنه يخرج للبراري والاستراحات كل يوم وليلة ، بل سمعنا أن بعض الأزواج يسهر كل ليلة إلى ساعة متأخرة من الليل فأى حياة هذه وأين حق الزوجة وحق الأولاد والجلوس معهم ؟

وانظر مثال لهذا الفن للجلوس مع الزوجة والحديث معها حديث [أم زرع] الطويل

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

ورسول الله صلى الله عليه وسلم يسمع لعائشة تحكيه عائشة تروي هذا الحديث الطويل
ورسول الله صلى الله عليه وسلم يسمع لحكاية عائشة قال ابن حجر : وفيه - أي وفي هذا
الحديث من الفوائد - حسن عشرة المرء أهله بالتأنيس والمحادثة في الأمور المباحة ما لم
يفض ذلك إلى ما يمنع ، انتهى كلامه رحمه الله ،

والشكاية للزوجة واستشارتها فهذا مما يشعرها أيضا بقيمتها وحبها استشر المرأة ولو لم
تكن أيها الأخ الحبيب بحاجة إلى هذه المشورة فإنك تشعر هذه الزوجة بقيمتها وحبك لها
ولن تعدم الرأي والمشورة أبداً إن شاء الله لن تعدم الرأي والمشورة وربما فتحت عليك
برأي صائب كان السبب في سعادتك ومثال ذلك انظر للنبي ولحبيبنا صلى الله عليه وسلم
بأبي هو وأمي يا رسول الله كان يستشير حتى أزواجه ومن ذلك استشارته صلى الله عليه
وسلم لأم سلمة في صلح الحديبية عندما أمر أصحابه بنحر الهدي وحلق الرأس فلم يفعلوا
لأنه شق عليهم أن يرجعوا ولم يدخلوا مكة ، فدخل مهموما حزينا على أم سلمة في
خيمتها فما كان منها إلا أن جاءت بالرأي الصائب : أخرج يا رسول الله فاحلق وانحر
فحلق ونحر وإذا بأصحابه كلهم يقومون قومة رجل فيحلقوا وينحروا ،

بل و أنظر لتلك السيدة المؤمنة الفاضلة " خديجة " رضى الله عنا , إذ تبشر زوجها بالخير
فى لحظات خوفه , حين جاءها بعدما نزل عليه الوحي أول مرة و هو يتصبب عرقاً
فزعاً خائفاً و هو يقول " زملونى زملونى " فتزملته و تطمئنه و تخفف مقع ما حدث له و
هول ما رأى و حين يقول لها " لقد خشيت على نفسى " تطمئنه و تبشره و تقول له " لا
و الله ما يخزيك الله أبداً , إنك لتصل الرحم و تحمل الكل و تكسب المعدوم و تقوى
الضعيف و تعين على نوائب الحق.... " و بذلك تطمئن نفس النبي صلى الله عليه وسلم و
يهدأ...

أما لو كانت امرأة أخرى غير خديجة فلربما قالت له : و ما أقعدك وحدك فى هذا الغار
المهجور . ألم يكن أولى بك أن تتعبد حيث يوجد الناس ... إلخ...

فلبكن خلقك أيتها الزوجة المؤمنة التبشير بالخير و التفاؤل و حسن الظن بالله ، طمئنة
الزوج دائماً و الوقوف بجانبه فى الأزمان وقوفاً إيجابياً يرفع من روحه المعنوية و لا
يحطمها

هكذا المرأة فإنها معينة لزوجها متى ؟ إذا أشعرها زوجها بقيمتها ولذلك أقول : العلاقة
بين الزوجين تنمو وتتأصل كلها تجددت ودارت الأحاديث بينهما فالأحاديث وسيلة
التعارف الذي يؤدي إلى التآلف وكما قال صلى الله عليه وسلم :
" فالأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تنافرت منها اختلف "

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

ومن فن التعامل أيضا :

-مدارة المرأة وعدم التضيق عليها والاعتذار إليها
فعن [أبي هريرة] قال صلى الله عليه وسلم: "واستوصوا بالنساء خيرا فإنهن خلقن من ضلع وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته " لا تطلب المحال أفهم جيدا نفسية المرأة وافهم جيدا خلقة المرأة :
"فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوجا فاستوصوا بالنساء خيرا " والحديث أخرجه البخاري ومسلم في صحيحهما .
ومعنى استوصوا؛ أي أوصيكم بهن خيرا فاقبلوا وصيتي فيهن واعملوا بها قاله (البيضاوي)

انتبه في الحديث إشارة إلى ترك المرأة على اعوجاجها في الأمور المباحة ، وألا يتركها على الاعوجاج إذا تعدت ما طبعته عليه من النقص كفعل المعاصي وترك الواجبات ، وأيضا في الحديث سياسة النساء بأخذ العفو منهن والصبر عليهن وعلى عوجهن .
فقال صلى الله عليه وسلم أيضا في الحديث الآخر: "لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر " والحديث في صحيح مسلم ومعنى يفرك أي ييغض منها شيئا يفض به إلى تركها، وقال صلى الله عليه وسلم: "ألا واستوصوا بالنساء خيرا فإنما هن عوان عندكم "

انظر للتصوير

انظر للصورة الجميلة: فإنما هن عوان عندكم. والعوان أي هن كأسيرات عندك أيها الرجل أي المرأة كأسيرة عندك فهي أشبه بالأسير كسيرة القلب مهیضة الجناح .
فوجب على الرجل أن يجبر قلبها وأن يرفع من معنوياتها ويحسن إليها ويكرمها , أما الاعتذار إليها عند الخطأ والاعتراف به فهو أدب جم وخلق رفيع خاصة عند غضبها.
أرجعكم دائما إلى حياته صلى الله عليه وسلم حتى نتبين أيها الأحبة أن حياته صلى الله عليه وآله وسلم في كل شئون الحياة هي قدوة ونبراس ومرجع يجب أن نرجع إليه وأن ندرسه أي حياته صلى الله عليه وآله وسلم (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا) روى النسائي في كتابه عشرة النساء عن أنس قال: "كانت صفية مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر وكان ذلك يومها فأبطأت في المسير" تأخرت في المسير عنهم "فاستقبلها رسول الله صلى الله عليه وسلم وهي تبكي وتقول "- اسمع الذنب الذي وقع به النبي صلى الله عليه وسلم - "حملتني على بعير بطيء" فجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم انظر التصرف ماذا فعل ، ما ناقش صلى الله عليه وسلم "وإنما جعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يمسح بيديه عينيها ويسكتها فأبت إلا بكاء "يعني كأنها طورت فأبت إلا بكاء فغضب رسول الله صلى الله عليه وسلم

وتركها فقدمت فأنت عائشة" أي صفية ذهبت إلى عائشة فقالت: "يومي هذا لك من رسول الله صلى الله عليه وسلم إن أنت أرضيتيه عني" فماذا فعلت عائشة ؟ انظر أيضا واسمعي أيتها المرأة أنت وإن كان هذا الحديث سيأتيك بمشيئة الله لكن انظري إلى عقل عائشة رضي الله تعالى عنها وانظري إلى تصرفها كيف تملكين أيتها المرأة مفتاح قلب الزوج ، أو اعلمي أيتها الأخت أنك ساحرة لقلب الرجل ولذلك قلت: المرأة تملك هذا السحر بما وهبها الله عز وجل من عذوبة ورقة ونعومة فماذا فعلت عائشة ، تقول: "فعمدت عائشة إلى خمارها وكانت صبغته بورس وزعفران فنضحته بشيء من ماء حتى تخرج رائحته ثم جاءت حتى قعدت عند رأس رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال لها: مالك هذا اليوم ليس لك ، فقالت: ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء فعرف رسول الله صلى الله عليه وسلم الحديث فرضي عن صفية " وانظر أيضا واسمع لمثال آخر في حياته صلى الله عليه وسلم، فعن [النعمان بن بشير] رضي الله تعالى عنهما قال جاء [أبو بكر] رضي الله عنه يستأذن على النبي صلى الله عليه وسلم فسمع عائشة وهي رافعة صوتها على رسول الله صلى الله عليه وسلم فأذن له أي الرسول أذن لأبي بكر بالدخول فدخل فقال أي أبو بكر :يا ابنة أم رومان ؟ يعني كأنه يهددها أو يغضب عليها يا ابنة أم رومان ؟ وتناولها ، أترفعين صوتك على رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال أنظر لتصرف النبي صلى الله عليه وسلم قال: " فحال النبي صلى الله عليه وسلم بينه وبينهما " يعني كأنه جعلها خلفه يريد أن يخلصها من أبيها ، رضي الله تعالى عنه ، فلما خرج أبو بكر جعل النبي صلى الله عليه وسلم يقول لها يترضاها يقول لها: "ألا ترين أنني قد حلت بين الرجل وبينك ؟ قال: ثم جاء أبو بكر فاستأذن عليه فوجده يضاحكها" رجعت العلاقة مرة أخرى بملاطفة النبي، بحسن مداراته لزوجته بالاعتذار منه صلى الله عليه وسلم انظر لقمة الأخلاق) وإنك لعلی خلق عظیم) صلوات الله وسلامه عليه" فرجع أبو بكر فوجد العلاقة قد رجعت ووجد النبي صلى الله عليه وسلم يضاحكها فأذن له النبي صلى الله عليه وسلم بالدخول فقال أبو بكر: يا رسول الله أشركاني في سلمكما كما أشركتmani في حربكما " ، وفي الحديث بيان ما كان عليه النبي صلى الله عليه وسلم من الحلم والتواضع وحسن معاشرة زوجه فلم تدفعه مكانته أو قوامته للتكبر أو المكابرة عن الاعتذار ، وأن يكون هو البادئ بالإصلاح صلى الله عليه وسلم إذا فأقول لك أيها الرجل عليك بكسر حاجز المعاندة والمكابرة وإنك إن فعلت هذا فإنك أنت بنفسك تعود زوجك على هذا العمل تعودها على هذا التصرف ، عودتها على هذا الأدب إذا أخطأت وكان الخطأ منك ذهبت إليها واعتذرت منها فإنها ستأخذ هذا التصرف فإن قصرت وإن أخطأت فستذهب هي وترجع إليك بالاعتذار ونذكر هنا مرة أخرى بقاعدة [أبي الدرداء] رضي الله تعالى عنه وأرضاه مع [أم الدرداء] بقوله: إذا رأيتني غضبت فرضني وإذا رأيتك غضبي رضييتك وإلا لم نصطحب ، تعامل بهذه القاعدة في بيتك

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

ومن الفن أيضا :

-إظهار المحبة والمودة للزوجة وذلك بالقول والفعل

أما القول :

فقد قال صلى الله عليه وسلم في حديث أم زرع الطويل قال لعائشة : "كنت لك كأبي زرع لأم زرع"

والحديث عند البخاري أي في الوفاء والمحبة فقالت عائشة واسمع أيضا لحكمة عائشة واسمع لعقل هذه المرأة رضى الله عنها وأرضاها لما قال لها النبي: كنت لك كأبي زرع لأم زرع يعني في الوفاء والمحبة قالت عائشة : بأبي وأمي لأنت خير لي من أبي زرع لأم زرع .

وأما الفعل أي إظهار المحبة بالفعل فكثير في حياته صلى الله عليه وسلم ومن ذلك ففي صحيح مسلم في كتاب الحيض عن عائشة قالت: "كنت أشرب وأنا حائض ثم أناوله النبي صلى الله عليه وسلم فيضع فاه على موضع فيّ" اسمع انظر للتصرف "فيضع فاه على موضع فيّ فيشرب، وأتعرق العرق" وأنا حائض ثم أناوله النبي فيضع فاه على موضع فيّ "

والعرق :العظم عليه بقية من اللحم وأتعرق أي أخذ عنه اللحم بأسناني ونحن ما نسميه بالعرمشة فكان النبي صلى الله عليه وسلم يضع فمه مكان فم عائشة رضى الله تعالى عنها في المأكل أو المشرب يفعل ذلك صلى الله عليه وسلم وعائشة حائض وهنا نكتة أيضا أشار إليها بعض أهل العلم قالوا : لم يكن يفعل ذلك لشهوة صلى الله عليه وسلم وإنما إظهار المودة والمحبة لأن المرأة حائض وإنما إظهار المودة والمحبة ثم لا بأس أيضا من تقديم الزوجة عليك بالشرب والأكل قبلك كل ذلك إظهارا للمودة والمحبة .

ومن ذلك أيضا حديث عائشة رضي الله تعالى عنها قالت: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتكئ في حجري وأنا حائض فيقرأ القرآن . فليكن رسول الله أسوة لنا في كل أعمالنا الدينية والدنيوية والصلاة والسلام عليك يا رسول الله.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

ابرز تسع صفات تبغضها المرأه في الرجل :

البصباص :

الذي يسترق النظر الى حرمان الآخرين دونما احترام لزوجته .. فتجد عينيه تدور في محاجرهما بحثا عن النساء في السوق وهو مع زوجته .. او وهو ينتظرها أمام قصر الافراح.
او امام الكلية .. او حينما يشاهدان التلفاز,, فتجد عينه تفقر من محاجرهما عندما تقدم المذبةقة نشره الاخبار .

المزواج :

الذي يستبدل النساء استبداله ملابسه ومتاعه .. دون اعتبار لإنسانية زوجته ومشاعرها .. فتجده في العشر سنوات يتزوج خمس مرات وربما أكثر .. فهو اشبه ما يكون (بالـ) ...كلما اعجبه غصن قفز إليه وترك غصنه ..

الناعم المترف :

الذي يتشبه بالنساء في رقتهن وميوعتهن .. فتجده (فيري سووووووفت) ثيابه من ارق الاقمشة .. وعطوراته من اعلی الانواع .. يتنافس مع زوجته في شراء الكريما والدهون .. ونصف ميزانية البيت على تفصيل الملابس وانواع الجزم والأحذية ..

المهمل :

الذي يهمل في هيئته الشخصية .. فتجده غير مرتب بحجة ان الاهتمام بذلك من شأن المرأة وحدها !!!! رائحته (مثل سندويشة الجبن والعسل الفاسده) .. ثيابه لاتتحمل ان تغسل مرة واحده بل تحتاج إلى ثلاث غسالات لتنظف .. يلبس الفانيلة ولا يتركها حتى ترمى في صندوق القمامة .

البخيل :

الذي يحبس ماله ويعدده .. حارما نفسه واولاده من لذة الحياة ومتع الدنيا .. خوفا من مستقبل لن يعيشه... تجده يحصي على زوجته الدينار والدرهم .. اللحمة لا يذوقونها سوى في الشهر مرة .. تخجل زوجته من ملابسه القديمة وقلة عطوراتها .. وكل ليلة مسلسل من الرجاء والعويل ..حتى تطلب منه مصروف الاولاد للمدرسة؟؟

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

المنان :

الذي يعطي فيعود بالمن والأذى على من ينفق أو يعطي ..تذكرين يوم اعطيتك كذا وكذا وكذا وكذا .. لا تفرح زوجته بهدية.. لانها تعلم انه سيمن عليها بهذه الهدية.. إذا سافروا في الصيف .. يمن عليهم بالسفرة حتى السنة التي بعدها .. بل حتى الطعام لو كان طبخاً جميلاً .. يمن عليها بانه هو الذي احظر المقادير من السوق ذو المزاج الصعب .. في اللباس .. والطعام .. والخروج .. والألوان .. بل وفي اسماء الأولاد .. لا يرضى إلا بما يوافق ذوقه .. ولأن ذوقه صعب فلا تجد ما يوافقه .. الملح قليل في الطعام .. الشاي حلو بزيادة.. لون قماش ثوبك (بايخ ..) لو كان كذا لكان احسن؟؟؟؟

ضعيف الشخصية :

الذي يسلم قياده للمرأة من أم إلى زوجة (وياقلمي لاتحزن) لا يستحق شرف الرجولة .. امه تدبره .. وعمته كذلك .. وايضا زوجته لا تراه اكثر من لعبة بين يديها .. اخبار بيته عند اخواته (قال من باب الإستشارة) في العمل يحتقره زملائه .. يجعلونه يعمل لهم .. اخوانه يكلفونه بمهام بيوتهم .. ليس في قاموسه (انا رأيي كذا).

الغضوب ..

(الرجل الأخضر) إذا دخل البيت صمت الجميع نظرته نأآآآآر ... الويل لمن يعصي امره او يقف في وجهه... لسانه بذيء إذا غضب... لا يضحك (ولا حتى عند التصوير) .. يكاد يحسب الأنفاس على زوجة .. ويدمر البيت بسبب سرعة غضبه .. يرمي باقرب شيء في يده إذا غضب .. كأس , صحن , حذاء .. ياله من بلاء.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

كيف تحقق رغبات زوجتك؟

إذا شكّت المرأة بحب زوجها لها فإنها قد تفقد الثقة في نفسها : جمالها .. وحديثها .. ومعاملتها .. وأسلوب حياتها .. فلماذا لم يحبها .. يقودها ذلك إلى الشك في زوجها ، والشيطان الذي عجز عن دفع زوجها إلى تطليقها لن يئأس منها .. فتشك أنه متزوج بأخرى أو ينوي ذلك .. فيطال الشك دخوله وخروجه .. واتصالاته وسائر معاملاته .. وأي حياة يملؤها الشك تصبح مرهقة نفسياً مما يتعب الجسد فتصاب بالأمراض المختلفة .

والزوج هو الآخر يعاني من كل ما سبق .. يجد من زوجته ما يكدر صفو حياته وحياة أبنائه . فما الخلاص إذن ، كيف الفرار من هذا الجحيم الذي أساسه مجرد شك ؟ ما كان الشك ليقوى لولا وجود ما يدعمه ولو كان بدون قصد .. إن سلوكيات بسيطة يهملها بعض الأزواج كفيلة بإقناع الزوجة بحب زوجها لها ، وقطع الطريق أمام أي شك وطرده سحابة أي سوء ظن ، لعله من المهم أن نذكر أن الحياة الزوجية قد تكون سعيدة حتى وإن لم يكن هناك حب حقيقي بين الزوجين ، وذلك بمحاولة كل منهما إعطاء الآخر حقوقه التي منها إشعاره بمحبته واحترامه ، فعدم حب الآخرين لا يعني التنصل من الواجبات وسوء المعاملة ، وعدم الاحترام ، فهذه الأعمال اليسيرة تحقق السعادة بإذن الله للزوجين ، وإن لم يكونا متحابين .. ولسوف تجد أيها الزوج من النتائج بإذن الله ما يبهرك .. وكنت تظنه ضرباً من الخيال فتحين فرص هدوء نفسك وانسراح صدرك ، وقم بما تستطيع منها ، وحاول بما لا تحسنه ، لا تمكن الشيطان منك فيوسوس لك تفاهة هذه الأعمال وقلة نفعها ، أو أن أدائك لها يفقدك هيبتك لدى زوجتك ويفتح عليك باب " تمردها " وأنت في غنى عن ذلك .

احذر الشيطان ، فأعظم أعوانه وأقربهم إليه من يفرق بين زوجين ، فاستعذ بالله منه دائماً ، وأرض الله عنك بتكوين أسرة سعيدة مترابطة متحابية ، ففي هذه الأسرة إعفاف لك ولزوجك وقطع للطريق أمام أبواب الفساد التي يفتحها الشيطان وتربية لأبنائك في الحضان المناسب .

حقق ما تستطيع من رغباتها :

تعرف على ما تحبه زوجتك فجاهد لتحقيقه ، وعلى ما تكره فابتعد عنه ، وابتعد عنه ، كم من الرغبات تحقق قمة سعادة الزوجة ، ولكن كيف يعرف الزوج وقد تراكمت فما

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

عادت الزوجة تدري أيها تبدي ، ومتى وكيف .. ؟ ، وكم من المشاكل أساسها عدم فهم أحد الزوجين للآخر.

هناك سؤال بسيط لكنه يصنع في قلب زوجتك الكثير ، وسوف تلاحظ على الفور مدى سعادتها على وجهها ، إنه سؤالك : ماذا تتمنين ؟ " اطرحة وأنت مبتسم صادق وبنبرة محبة ، لعلها لا تجيبك منذ البداية ، ربما لأنها غير مصدقة للسؤال ظانة أنه مزحة ثقيلة أو نوع من الاستهزاء ، خصوصاً من الأزواج الذين لم يسبق لهم أن طرحوا مثل هذا السؤال ، أو كانت علاقتهم مع زوجاتهم متوترة

لا تياس أخي الزوج ، اصبر وكرر السؤال محافظاً على ابتسامتك بتواضع ، فمن تواضع لله رفعه ، لا يمكن أن أصور لك مدى مكانتك في عين زوجتك وارتفاع شأنك عندها بهذا السؤال ، فكرر حتى تجيبك ، وثق أنها كلما أشرت الجواب وتظاهرت بأنها لا ترغب شيئاً أو لا تريد إلا سلامتك وسعادتك ، بقدر ما يدعو قلبها أن تصر أكثر في طلبها الإجابة ، وكن فطناً فما تأخرها إلا لتستيقن صدقك ، أو تمارس دلالها عليك ، وهو سلوكٌ تحب أن تمارسه المرأة ، فأعطها المجال ، فمن لها غيرك ..!!؟

انتبهز لحظات الصفاء والخلوة

اسأل بين الفينة والأخرى وانتبهز لحظات الصفاء والخلوة ، ومن الأفضل أن تسألها ثلاث أمنيات لتحقيق لها واحدة حسب ما تستطيع منها ، إن هذه الطريقة تتيح لك الفرصة لاختيار ما تقدر عليه من بين الأمنيات الثلاث ، كما تتيح لك التعرف على رغبات زوجتك فتحققها لها على شكل مفاجآت فيكون لها وقع أكبر ، مع ملاحظة أننا لا نعني فقط الرغبات الحسية بل حتى المعنوية وسوف تُفاجأ بأمور لا تخطر لك على بال ، فلا تهمل ما لا تراه هاماً أو ما تعدّه تافهاً ، وتذكر أنك تلبي ما تريده هي ، لا ما تريده أنت ، وأن طبيعتك وتكوينك يختلف عنها ، وأن من أهم المشاكل الزوجية تلك الأنانية التي تجعل كلاً من الزوجين يحقق للآخر ما يريد هو ، وما يراه هو ، ويهمل رغبات الآخر .

لا تنهرها !

من أعظم ما يثير غضب المرأة ، ويجعلها تصدر تصرفات لا عقلانية استشعارها بإذلال زوجها لها ، وكثيراً ما يفعل ذلك بعض الأزواج ، فإذا ما أمرها بشيء وطوعته قال ممازحاً : رغماً عنك ، بعض النساء تعاند وتترك ما كانت تنوي فعله .

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

فمن أراد الحد من مشاكله الزوجية ، والعيش عيشة هنية ، فليلتزم عدم إشعار زوجته بأنها مهانة لديه ، بل يشعرها أنها معززة مكرمة ، فهي محبوبته وقرة عينه ، وهي أنيسته في حياته ورفيقته في دربه ، حتى وإن ترك شيئاً تحبه فهو بعذر كاره لتركه مرغماً على ذلك . وكما يكون الإكرام قولاً فهو كذا فعلاً ، فتلبية احتياجاتها وعدم تأخيرها إلا بقدر يشعرها بقيمتها لديك ، ثم الثناء عليها ، وما أدراك ما الثناء ، وفعله في قلبها ، إن الثناء من الأزواج له مذاق آخر ، لا يقاوم ، كالمغنطيس يجذبها إليك .. ؟

ولا تنسَ الثناء عليها بين الفينة والأخرى أمام ذويها وذويك ، في حضرتها وغيابها ، وما أجمل أن تسمعها ثناءك عليها حيث لا توجد ، كأن يكون أهلك حاضرين لزيارتكم فتطلب منها كأس ماء ، وعند قيامها وبعد أن تخرج بحيث لا تراها وتسمعك هي تنني عليها كقولك : الحمد لله الذي رزقني زوجة رائعة ، لا حرمني الله منها ، وما شابه من ألفاظ .. افعلها ولن تندم بإذن الله .

سحر الكلمات الجميلة

أكثر من الكلمات الجميلة المحببة إلى نفس كل زوجة مثل " أبقاك الله " ، " لا فجعني الله بك " ، وتفنن في إخراج تلك الكلمات بقوة وصدق ، لا تكن بارداً ، إن تصرفاً كهذا يسعد المرأة .

أصغ إليها

استمع إليها عندما تتحدث .. خصوصاً إذا كان حديثها عن مشكلة تمر بها ترغب منك مشاركتها الرأي والمشورة ، استمع إليها بكل جوارحك ، فالمرأة حساسة في مثل هذه المواقف ، وضح لها مهما كان موقفك من المشكلة وقوفك معها ومؤازرتك بها ، حتى ولو كانت مخطئة ، نعم بين لها خطأها مع إشعارك بحزنك وتألّمك لوقوعها فيه ، وتفاؤلك بانفراج المشكلة ، لا تغضب منها فبعض الأزواج تأخذ الحمية لزوجته وخوفه عليها من المشاكل فيصدر ما يجرحها ، وما ذاك إلا لحبه لها ، لكن هذه الطريقة لن تنفع لا في حل المشكلة ، ولا في علاقتك مع زوجتك ، ثق أن الحب أمر خفي موافقك تظهره ، وأهم موقف تتخذه عندما تتحدث زوجتك هو أن تستمع لها ، مجرد استماعك لها يريحها ، ولا تعجل بالحل حتى تطلبه منك ، اعلم أن طبيعتك تكره تفصيلاتها المملة للحادثة وتفسيراتها الدقيقة ، لكن لا بأس اصبر ، فهكذا هي طبيعتها ، فارض بها .

تزين لها

تزين لها دائماً ، وتزين لها بين الفينة والأخرى ، اجعلها تقف أمامك مندهشة ترخي طرفها حياءً منك ، ولا أظنك تعجز عن ذلك ، فكم لهذه الزينة من أثر فعّال على حياتكما الزوجية ، فسوف تجاهد زوجتك لتكون أفضل منك ، والله تبارك وتعالى يقول : (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ) [البقرة/من الآية: 228] ، والأهم أنك سوف تعف زوجتك في وقت أصبحت فتنة الرجال أشد فتكاً من فتنة النساء ، ألا تتساءل ما سر مبالغة النساء في إبراز جمالهنّ عبر ذلك الحجاب الذي يطلق عليه زوراً مسمى " حجاب " فيتفنن في ارتداء ما يثير الناظر ، إنها الرغبة في الفوز بإعجاب الآخرين بها . فعندما تتزين أنت فإنك تكون قد تجاوزت مرحلة الإعجاب بزوجتك والرغبة فيها إلى محاولة كسب إعجابها هي ، مما سيصرفها وبسهولة عن محاولة جذب اهتمام الآخرين ، إن كانت من المبتلين بذلك ، فقط عندما يكون تزينك لها ، وحسب .

متى يكون الغضب الزوجي صحيحاً؟

جاءت تشتكي من سرعة غضب زوجها، ثم جاء يشتكي من زوجته، وقال: إنها امرأة غضوب، فقلت لهما: إن الغضب نعمة من نعم الله تعالى أن أحسن الزوجان استخدامهما، بل أحياناً يشتكي بعض الأزواج من عدم غضب الزوج في موطن يستحق الغضب واتخاذ موقف. وهنا نتساءل متى يكون الغضب جيداً في العلاقة الزوجية؟ ومتى يكون سيئاً؟ وأي صنف من الأزواج في مجال الغضب يصنف بين الحاصلين على درجة عشرة على عشرة؟ ...

اربط غضبك

فكم من زوج غضب فطلق ثم ندم بعد طلاقه، وكم من زوجة قالت لزوجها أوصلني عند أهلي في لحظة غضب فاستجاب لها ثم ندمت على ما ذكرت، بل إنني أعرف زوجة قالت لي: مرة ((لقد قلت لزوجي في لحظة غضب: طلقني، وأنا مطلقة منذ خمس عشرة سنة، ونادمة على ما فعلت ويا ليتني لم أقل له ذلك)) ولذلك ينبغي أن يتعلم الزوجان فن إدارة الذات والتحكم بالغضب، ويجب أن نفرق في العلاقة الزوجية بين الطرف الآخر المتعمد في تصرفه، والناس الآخرين ومنهم الجاهل والسفيه والمريض.. وأن نعرف الظروف التي يمر بها أحد الزوجين لكي نتخذ القرار السليم في الغضب من عدمه؟! ..

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

علاج الغضب

فالغضب جمرة تتوقد في جوف الزوجين ولهذا نرى حمرة العينين وانتفاخ الأوداج عند الغضب، ولأن الغضب من الشيطان والشيطان من نار، فقد أوصانا الحبيب محمد عليه الصلاة والسلام إذا غضب أحدنا أن يتوضأ، لأن الماء يطفئ النار، وإذا كان واقفا فليجلس وان كان جالسا فليستلق، كما أن للصحبة أثرا، فإذا كان أحد الزوجين يرافق أهل الحلم والصبر، كان صبورا وحليما، والصديق يتأثر بصديقه، ولا ننسى ونحن نحدث عن الغضب أن نبين أن هناك غضبا محمودا، وهو الغضب لله.

من أي صنف أنت؟

الأزواج والزوجات في موضوع الغضب أربعة أصناف:

الأول: سريع الغضب سريع الرضى

الثاني: بطئ الغضب سريع الرضى.

الثالث: سريع الغضب بطيء الرضى.

الرابع: بطئ الغضب بطئ الرضى.

ولنأخذ هذه الأصناف بشئ من التفصيل، ولنتعرف على الصنف الذي منه الأزواج الحاصلون على عشرة من عشرة؟!

1- سريع الغضب سريع الرضى :

هذا الصنف من الأزواج لا يحسن إدارة ذاته ونفسه، وكلمة واحدة تؤثر فيه ويتفاعل معها ثم بكلمة أخرى يهدأ ويرضى، وهذا الصنف يؤدي في التعامل ولا يعرف الطرف الآخر كيف يتعامل معه باستمرار، بل مزاجه متقلب وقد يغضب من كلمة اليوم، ولو قيلت له بعد أسبوع قد لا يغضب فهو حسب حالته النفسية يغضب ويرضى .

2- بطئ الغضب بطئ الرضى:

وهذا صنف آخر من الأزواج لا يغضب، ولكنه إن غضب فلعله يقاطع الطرف الآخر أسبوعا أو أكثر، ومن عجائب ما رأيت أن زوجا غضب من زوجته، فلم يحدثها ثلاثة أشهر وهما يسكنان في بيت واحد إلا أن حسنة هذا الصنف أنه بطئ الغضب .

3- سريع الغضب بطئ الرضى :

وهذا شر الناس فإنه يغضب لأي شئ ولكنه لا يرضى بسرعة، ولا يقبل أي اعتذار أو تأسف على الخطأ، بل انه حتى إذا أراد أن يصفح أو يعفو يتخذ هو القرار بغض النظر عن اعتذار الطرف الآخر وتقديم الهدايا له.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

4- بطئ الغضب سريع الرضى:

وهذا خير الناس، وهو الصنف الذي نريد وهو الذي ينتمي إليه الأزواج الحاصلون على درجة عشرة على عشرة في علاقتهم الزوجية، فالحلم والحكمة صفاتهم، ولا يمنع ذلك من غضبهم بحكم طبيعتهم البشرية، ولكنهم إذا غضبوا سريعا الرضى عندما يعتذر إليهم. ويمكن للزوجين أن يدربا نفسيهما على ذلك من خلال القراءات التي تحت على الحلم وإدارة الغضب من أحاديث النبي عليه الصلاة والسلام، وكتب السلوك والأخلاق أو من خلال التدريب الذاتي للنفس أو بمصاحبة أفراد من هذا الصنف أو ربما غير ذلك من الأفكار التي تساهم في إدارة الذات .

البسلم المفقود

يعود الزوج إلى منزله منهكاً متعباً قد أعيته متاعب الحياة ومتطلباتها، فتقابلته الزوجة بوجه شاحب عابس يشكو هموم الأولاد ومسؤوليات المنزل، متذمرة من غياب زوجها الطويل عنهم، ومن رغبات وطلبات كثيرة لم تحقق، فلا يجد الزوج عندئذ بداً من أمرين: إما أن يصب عليها وابل همومه ومتاعبه في صورة غضب يهز كيانهما ويقضي على أنسهما لتتقلب حياتهما صحراء جرداء لا أنيس فيها ولا جليس، ويعيش كلا الزوجين في أقصى نقطة من الخط منعزلاً عن صاحبه أياماً بل شهوراً، وربما أعواماً، لا يلتقيان بالود فيها أبداً!

وإما أن يتمالك الزوج نفسه ويلتمس لها العذر وينسحب بكل هدوء إلى مخدعه مستسلماً لنوم عميق، وتبقى الزوجة تعاني الحسرة والهم والشعور بالتعاسة!. وفي المقابل، قد تعاني أيضاً الزوجة من مسؤوليات رعاية الأسرة المتعددة، ومسؤوليات الزوج الجسيمة، وقد يكون ثم حمل يثقل كاهلها تحمله كرهاً على كره، وربما كانت عاملة خارج المنزل يستنزف عملها جهداً ونشاطاً، وإذ بالزوج يفاجئها كل يوم بضيف وضيفين، وكل أسبوع بوليمة ووليمتين، فلا تكاد تنتهي من واحدة حتى تُعدّ للأخرى، ثم نجده كذلك لا يتنازل عن أبسط حقوقه ولو كان تلميع حدائه أو تأخيراً لفنجان قهوته، ثم تتفجر الحال بالزوجة إلى أن ترفع صوتها بالرفض لكل ذلك، فتشتعل نار الخلاف يؤججها إبليس بخيله ورجله، حتى تكون نهايتها أموراً لا تحمد عقباها وانهيأراً لصرح الزوجية، وتشتت أولاد وتفريق بين زوجين.. من المسؤول عما حصل في الصورتين، الزوج أم الزوجة؟!

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

لا شك أن كلا الزوجين يتحمل جزءا من المسؤولية، وله دور لا بد أن يعيه في مثل هذه القضايا التي لا يمكن تمثيلها بموقف عابر، بل هي هم عميق تحتاج إلى فهم وبصيرة، وتفتقد إلى بلسم يضيف عليها الدفء والتفاهم والود.

إن هذا البلسم المفقود، يمكن أن يكون قاعدة عظيمة تدرج تحته أصول حل الكثير من مشاكل حياتنا الزوجية، فكثير ممن يتصدون للكتابة في الإصلاح بين الزوجين وسبل حل المشاكل، يغفلون عن قضية مراعاة ظروف الشريك الآخر، لتمتلى حياتهما بالحب والحنان، ويكون كل واحد عوناً للآخر على أداء مهامه وواجباته وعيش حياته بهناء تام. إن الزوج بدءاً يمر بظروف كثيرة لا بد أن تراعيها الزوجة وتقدرها ولو على حساب حقوقها، وكذلك الزوجة، فليست الحياة الزوجية تكنة عسكرية لا بد لكل فرد فيها أن يؤدي ما عليه بدقة متناهية بدون أي تأخير، بل هي مودة ومحبة وأنس ورحمة، وآية من آيات الله في جعل الألفة بين قلبين غريبين مختلفين، قال - تعالى -: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) [الروم: 21].

ومن أمثلة تقدير الظروف في حياتنا اليومية:

***قدري ظروف زوجك مع أهله**

ومنها تقدير ظروف الزوج مع أهله، وخصوصاً الوالدين، فقد يكونان بحاجة إلى عونه ومساعدته وجلسه معهم، فعلى الزوجة أن تظهر الاحترام لهذا البر وتعينه عليه، مظهرة المحبة لهم والاعتناء بشؤونهم، وتلتمس العذر لزوجها إن قصر في حقوقها وحقوق أبنائها قليلاً لأجل هذه الصلة.

وبالمقابل، على الزوج أن يحرص على القيام بقصارى جهده في حقوق زوجته، ويقدر تنازلاتها ويخصها بشيء من اهتمامه وإكباره وتقديره، ويسمعها الثناء على إعانتها إياه في بر والديه وأهله.

***قدري ظروف زوجك في عمله**

ومنها تقدير ظروف العمل، فبعض الأزواج يكدح ويسعى ليلاً ونهاراً لجمع المال وتوفير الحياة الكريمة لأسرته، ولا شك أن هذا السعي سيأخذ جهداً وطاقة، فلا بد من مراعاة الزوجة لذلك، وأن تعد نفسها لتخفف عنه أعباء الحياة، ويجد لديها متنفساً لمتاعبه ونصبه طوال اليوم، وليكن حديثك عن المشاكل والهموم في وقت آخر مناسب.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

وفي المقابل، على الزوج أن يضع نصب عينيه أن أولاده وأسرته أهم من المال، فلا يكن كل غايته فيضحي دونه بكل شيء، فربما يسعى لجمع ثروة عظيمة على حساب راحته وتربية أبنائه، الذين ربما تمر الأيام لم يروه ولم يجالسوه، وربما أسلمهم لوسائل لهو مفسدة مضلة.

*قدري ظروف زوجك المالية

قد يكون الزوج مديناً أو قليل ذات اليد، ومع ذلك تصر الزوجة على كماليات ومظاهر ترهق كاهله وتزيد من هممه، بدلاً من مساعدة الزوجة له والوقوف معه في كربته. وفي المقابل على الزوج أن يكون كريماً مع أهله قدر إمكانه، فلا يقبح الرجال مثل خصلة البخل الذميمة.

وفي الجانب الآخر، هناك ظروف تمر بها الزوجة لا بد من مراعاة الزوج لها، ومنها:

*قدر ظروف زوجتك المريضة

الحياة لا تدوم على حال، وربما يصاب أحد الزوجين بمرض عضال يجعله طريح الفراش، فتتجلى حقيقة الوفاء والتضحية.

والزوجة في مرضها أو في حملها، تلتمس يد الزوج الحانية لتخفف معاناتها، فنجد البعض من الأزواج يهجر المنزل ويتركها تعاني مع الأولاد، وهناك من يصر على طلباته ويغضب لعدم تنفيذها مع علمه بمرضها، وربما أسمعها غليظ القول وأذاقها مرير الهجران، وهذا من سوء الخلق وقبح العشرة.

*قدر ظروف زوجتك العاملة

هناك من تعمل لهدف سامٍ وغاية نبيلة في الدعوة إلى الله - تعالى - وإصلاح واقع النساء، وهناك من تعمل لتعين زوجها على مطالب الحياة، وهناك من اشترطت ذلك في عقد النكاح فحق عليه أن يسمح لها بالعمل، وهي مع ذلك تسدد وتقارب لكي لا تخل بإحدى الأمانتين، فلا بد من بعض المراعاة والتنازلات من الزوج، وليغض الطرف عن بعض التقصير، فقد يكون في عملها مصلحة بشغل وقت فراغها بأمور نافعة وأعمال مباحة، بدلاً من صرفه في أمور محرمة يجني عاقبتها هو وأولاده، فربما كان هناك خادمت

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

ومربيات، والزوجة لا تعمل خارج المنزل ولا داخله، فلا يكون فراغها إلا مضیعة للوقت.

وعلى الزوجة أيضاً بالمقابل أن تحرص على القيام بحقوق زوجها على أكمل وجه، وأن تضع نصب عينيها عظم حقه عليها، وأن واجباتها نحوه أعظم من أي شيء آخر، وتسال الله البركة في الوقت وتتعلم حسن تنظيم يومها، لتوازن بين عملها وبيتها.

هل تحبني ؟

سؤال يكره الرجل سماعه والمرأة لا تملّ من طرحه التردد في الإجابة تُفسر بالعكس

هل تحبني يا زوجي» سؤال تطرحه كثير من الزوجات على أسماع أزواجهن باستمرار لتتعرف على مدى تمسكه بها.. وهل مازال يحبها أم فتر حبه لها.. فهي تريد أن تسمع منه كلمة» أحبك» باستمرار حتى وإن كانت بالقول فقط .
في حين أن بعض الأزواج قد سأم من تكرار زوجته لهذه الأسطوانة المشروخة والتي تتردد على أسماعه ليل نهار.. وهو ملزم بأن يرد على هذا التساؤل دائماً وإلا فسر عدم جوابه بالعكس.. فالحب لدى الرجل فعل وليس قولاً ..
إذن بين القول الذي تريده المرأة وبين الفعل الذي يقدمه الرجل أيهما ينجح في تثبيت مفهوم الحب لدى الزوجة؟

رصدنا بعض الآراء عن هذا الموضوع وخرجنا بالتالي :

في البداية أخذنا آراء مجموعة من السيدات لمعرفة مدى تعلقهن بهذه الكلمة وكم مرة يرددنها على أسماع أزواجهن .

تحريك الأنوثة

تحدثنا فاطمة.ع. وتقول: أحب أن أستمع لزوجي وهو يقول «أحبك».. فهي تسعد قلبي و تشعرني بأنوثتي وأنني مازلت تلك الجميلة المحبوبة لديه في بداية زواجنا.. وأن سنوات زواجنا العشر لم تغير مشاعره تجاهي.. لذلك لا أمل من تكرار هذا السؤال يوماً ..
وتضيف.. لكن زوجي من الرجال الذين لا يحبون تكرار الجملة كل يوم فأحياناً يجيبني بالكلمات وأحياناً كثيرة يجيبني بالحركات مثل أن يحرك رأسه بالإيجاب .

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب

زوجتك —

ليته يسألني

سعاد عمر.. معلمة.. عندما بادرنّاها بسؤالنا كم مرة تردد على أسماع زوجها هذا السؤال إجابتنا وهي تبسم وقالت :انا ارددها كثيرا.. ولكن ليته هو من يسألني نفس السؤال؟ وتضيف الرجل بطبعه ملول ويمل تكرار الكلام باستمرار بينما نحن النساء لا نمل ونظل نردد هذه السؤال مع علمنا أننا سننلقى نفس الإجابة ولن يعتني الزوج بالبحث عن إجابة جديدة فهي واحدة ولن تحتاج للتكلف في قولها..وتؤكد أن بعض الأزواج يبخل على زوجته بهذه الجملة التي تتكون من كلمتين«أنا احبك» أو «نعم أحبك .«فأرى أن مثل هؤلاء الرجال مخطئون في ظنهم أن سكوتهم وعدم الإفصاح عن مشاعرهم لزوجاتهم يبعث الطمأنينة في قلوبهن..وهذا يفسر تكرار المرأة لهذا السؤال باستمرار .

هاجس مخيف

أم خالد لم تفكر بطرح السؤال على زوجها منذ فترة طويلة.. وذلك حسب قولها حتى لا يتسرب الشك إلى قلبها عندما يرفض الإجابة على سؤالها.. ويتحول إلى هاجس يخيم على عقلها وهو هل يحبني أم لا ..وتؤكد على أن هذا السؤال يدفع الزوج إلى الكذب، لأنه يذعن لرغبة زوجته لسماع كلمة «أحبك» وهو غير مقتنع بها ..فاغلب الأزواج يقولونها وهم في حالة نفسية غير مرضية وبذلك تفقد الكلمة رونقها وجمالها ..لذلك على النساء ملاحظة هذه النقاط.. مع علمي أن كلامي لن يرضي غرور المرأة وحاجتها العاطفية لسماع مثل هذه الكلمة من زوجها .

انتعاش للقلب

جميلة محمد.. طالبة جامعية ومتزوجة من أربع سنوات.. تقول منذ تزوجت وإلى اليوم وأنا أردد على مسامع زوجي هذا السؤال.. وكم هي فرحتي عندما يقول«نعم أحبك».. وأموت فيك» فهي تنعش قلبي.. فالمرأة بعد الحمل والإنجاب قد تهتز ثقتها بنفسها.. الذي يدفعها للتأكد من أن مكانتها في قلب زوجها محفوظة.

صراع صامت

الأستاذة فاتن عبد الوهاب أخصائية اجتماعية ترى الموضوع برؤية خاصة وهي أن سنوات العشرة الطويلة بين الزوجين كفيله بأن تجعل المرأة تقتنع من أن زوجها يحبها وليست بحاجة لتكرار السؤال لتتأكد من مشاعره نحوها ..وتضيف بأن النساء يختلفن في مفهومهن لمعنى الحب فربة البيت أقرب لطرح هذا السؤال على زوجها أكثر من المرأة

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

العاملة المستقلة ماديا.. لأن السؤال يعكس ضعف ما تحتاج الزوجة أن تعوضه بمعرفة مكانتها العاطفية بقلب زوجها فالسؤال لا يعكس بالضرورة رومانسية المرأة بقدر خوفها من إعراض الزوج عنها عاطفيا واستبدالها بامرأة أخرى ..

وتؤكد الأستاذة فاتن أن إصرار الزوجة على سماع «أحبك» من الزوج دليل على رغبتها الماسة في إرضاء غرورها الأنثوي لأنها تفتقد بعد الزواج الرونق الذي كانت عليه قبل زواجها فتتناقص ثقتها بنفسها.. وتدخل في صراع داخلي صامت، فتحاول انتزاع اعتراف صريح من زوجها بحبه لها .

فعلى جميع النساء معرفة أن كلمة«أحبك» قد تفقد رنتها المتميزة إذا قالها الزوج من دون أن يتصرف الزوج على أساسها، وإذا قالها الزوج دون أن تضطر الزوجة إلى جرها من لسانه فستكون أحلى كلمة تطرب لها الزوجة حتى وإن كانت جدة للعديد من الأحفاد .

كانت هذه آراء الجانب النسائي فماذا قال الرجال عن هذا الموضوع؟

دبلوماسية

فهد الماجد متزوج من أربع سنوات يقول:لا تمل زوجتي من تكرار هذا السؤال على أسماعي يوميا وكأنه كبسولة فيتامين يجب أن أتناولها كي تستمر الصحة الزوجية .. ولكنني أحيانا أكون بحالة مزاجية لا تسمح لي أن أخرج كلمة واحدة ولكنها تفاجئني بهذا السؤال الذي ملته ومللت حروفه من كثرة ما تكرر زوجتي فاضطر أن أجيب وأقول «نعم أحبك.. أحبك.. أحبك..»لعلها تقتنع.. مع علمي بمدى أهمية هذه الكلمة لها.. ولكن حين امتنع عن الرد ..حتى ولو بدون قصد تقوم قائمتها وتفتعل المشاكل حتى أراضيتها بكلمة «أحبك..»فنصيحتي للرجال بأن يكونوا دبلوماسيين مع زوجاتهم.. وأن يسمع زوجته بكلمات الحب قبل أن يعتاد لسانها على سؤالها «هل تحبني ..»

وقت السؤال

أحمد سعيد متزوج من سبع سنوات.. يروي لنا قصته مع زوجته التي لا تمل ترديد هذا السؤال ويقول:عندما أعود من العمل منهك القوى وبحاجة للراحة تأتي إلي وتقول «هل تحبني» فأجيبها بلا تردد أو تفكير أحيانا بقول «نعم أحبك» حتى أستطيع أن أخذ قسط من الراحة دون مضايقة منها أو إلحاح بالإجابة.. وأحيانا أكون في حالة مزاجية سيئة فأجيبها بالنفي.. مما يؤثر على حياتنا الزوجية.. وبعض المرات أجيبها بالإيجاب ولكن

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

عن طريق تحريك رأسي لها . فالرجل الذي تأخذ وظيفته جل وقته.. قد لا يلتفت لسؤال زوجته إذا طرحته في وقت غير مناسب .

طبيعة المرأة

عبدالله حمد.. يؤكد أن السؤال لا فائدة منه.. لأن محبة الزوج لزوجته لا تقاس بالكلمة.. بل بالفعل.. ولكن النساء يفضلن سماع هذه الكلمة بحكم طبيعتهن وحاجتهن العاطفية لسماع مثل هذه الكلمة . ولكن من يقنع زوجتي بكلامي.. فهي لا تقتنع بتصرفاتي التي تبرهن على مدى حبي لها.. فهي تريد أن تسمع مني هذه الكلمة«أحبك»

رومانسية

أما خالد عبدالرحمن فيقول أن سؤال الزوجة عن مدى حب زوجها لها يعكس مدى رومانسيتها .. ويشير إلى أن كلام الحب بين الزوجين يغني حياتهما الزوجية.. ويجعل الزوجة مطمئن بأن زوجها مازال ملكها وحدها ويعزز ثقته وإيمانها بمشاعر زوجها تجاهها.. ويغير نمط الحياة الروتيني وخاصة بعد إنجاب الأبناء . فعلى الزوج أن يتحمل هذا السؤال وأن يحاول أن يرضي غرور زوجته بإجابتها «نعم أحبك .»

أسباب السؤال

الدكتور عماد أنور أخصائي طب نفسي.. يقول:إن إلحاح المرأة على سؤال زوجها «هل تحبني» يعود في حقيقة الأمر إلى عدة أسباب منها الثقافة الإسلامية وما تمنحه للرجل من حقوق ومنها حقه بالزواج بأكثر من واحدة.. مما يدفع المرأة إلى العيش في هاجس أن يتركها زوجها.. أو يتزوج عليها.. فالشعور بعدم الأمان هو الذي يجعلها تسأل زوجها باستمرار «هل تحبني» والذي تبتغي من إجابة زوجها الرد على مخاوفها ..بينما الزوج مطمئن من ناحية زوجته فلا يطرح مثل هذا السؤال عليها.. لأن زوجته تحت جناحه ولن تستطيع تغييره .

ويضيف الدكتور عماد «إن طبيعة الرجل من الأسباب التي تعرض المرأة للسؤال .. فالرجل قد يعجب بأكثر من امرأة في وقت واحد، بينما المرأة لا تحب إلا رجلا واحد فهذا الفرق بين الطبيعتين التي تعرفها الزوجة يجعلها تخاف من فقدانه، الأمر الذي يضعها في حالة توتر ما تلبث أن تتخلص منه إلا إذا قال زوجها «أحبك .»

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

ويشير الدكتور إلى أن الرجل يحصل على سؤاله الذي لا يطرحه ويمنعه كبرياءه من طرحه كما تفعل المرأة.. من عدة طرق منها خوف الزوجة عليه واهتمامها به وتدليله .. لذا فهو يستعيز عن السؤال بالتصرف الذي يريده.. بخلاف الزوجة التي لا تهتم بتصرفات زوجها التي تعكس حبه لها، بقدر ما تتأثر بكلمة «أحبك» التي تسكن مشاعرها. فالرجل لا يقول إلا ما يشعر به بخلاف المرأة التي قد تتلاعب بالألفاظ وتقول ما لا تشعر به ..والذي هو سبب في قدرتها لإخضاع مشاعرها أكثر من الرجل.. وهذا ما لا تعرفه الزوجة حين لا يجيبها زوجها كما تتمنى لأن حالته النفسية غير مستعدة دوما للرد كما تشاء.

ذا تتكلم معي بهذه الطريقة؟؟ هل انا في سجن وتحقيق واستجواب يومي؟؟ الا تحترم خصوصيتي؟(هو)
لماذا لا يراعي مشاعري؟؟ لماذا لا يدرك اني انسانة مثله لي حاجاتي؟؟ الست نصفه الآخر؟؟(هي)

اسئلة واسئلة كل رجل وامرأة...زوجة وزوج....يسأل نفسه بها حتى يصل احيانا الى مرحلة اليأس او الغضب او ممكن يشد شعره يعني على الاقل تعبير يقوله كل شخص.

أيها الزوج كيف تنظر للمرأة؟

- 1- لا تتوقع منها ان تتصرف مثلك لانها تختلف عنك. (دائما تذكر ان اخاك الذي يعيش معك في نفس المنزل ليس مثلك فكيف بانسانة من منزل آخر؟!)
- 2- المرأة لا تحب الانتقاد... فلا تستخدم الفاظ قاسية لتظهر ضعفها وتبرز رجولتك.
- 3- المرأة تحتاج دوما الى الدعم العاطفي و اظهار المشاعر... احيانا كلمة (..٠٠ احبك ..٠٠) او وردة حمراء قد يكون لها مفعول كبير.
- 4- لا تتدخل في كيفية ادارة زوجتك للمنزل بشكل يشعرها وكأنها مجرد ضيفة او خادمة لتلبية طلباتك... اشعرها بأنها الملكة في منزلها لكي تشعر بك بأنك الملك:
- 5- حاول دائما ان تمدح انوثتها بالتعبير عن اعجابك بجمالها او بملابسها... امدح ثوبها الجديد او تسريحتها الجديدة او حتى الكحل الذي تضعه والذي يزيد من جمال عينيها... اكثر ما يزعج المرأة عدم اكتراث الرجل بها وتقديره لها.
- 6- يجب ان تضع في ذهنك دوما التقلبات المزاجية التي تصيب المرأة بسبب تغير الهرمونات في جسمها عند حدوث الدورة الشهرية او الحمل... لا احد يقدر ما يحدث من تغيرات في جسم المرأة غير امرأة مثلها.
- 7- لا تتجاهل طلبات زوجتك وحاجاتها والا شعرت بانها غير محبوبة ولا تعني لك شيئا.
- 8- الزوجة دائما بحاجة الى ان تشعر ان زوجها تاج راسها مصدر ثقة ويعتمد عليه لتشعر بالاطمئنان والراحة... فلا تخيب املاها.
- 9- لا تتجاهل الاقتراحات التي تقدمها زوجتك لحل مشاكل الاسرة لانها ستشعر بأنها "لا شئ".

أيتها الزوجة كيف تنظرين للرجل؟

- 1- لا تقارني نفسك بزواجك... فكلما يختلف عن الآخر.
- 2- لا تحاولي ان ت فرضي افكارك عليه لان ذلك سيثير غضبه وسيشعر انك تحاولين التحكم به.
- 3- ابتعدي عن التذمر... اكثر ما يكره الرجل المرأة المتذمرة والتي تشكو بشكل مستمر.
- 4- اذا اخطأ زوجك فلا تتوقعي منه الاعتذار... فنادرا ما يعتذر الزوج بشكل مباشر وصريح واذا ما شعر بالندم فقد يعبر عن ذلك بطريق غير مباشر.
- 5- ابتعدي عن الكلمات او الامور التي تعلمين انها قد تثير غضبه وتعكر من صفوة مزاجه.
- 6- اياكي وانتقاده امام العائلة او الاصدقاء لانه سيشعر عندها انك تتحددين رجولته وهذا سيثير غضبه.... واذا ازعجك تصرف قام به اخبريه عنه لكن بينك وبينه وبأسلوب لطيف يتقبله.
- 7- لا تكثري من طرح الاسئلة.... وبين رايح... مين كان معك.... ليش هيك حكيت... فالرجل يحب ان يشعر انه حر طليق كالطائر. (لكن مو كثير يا رجل تاخذ راحتك وتروح وتيجي على كيفك من غير لا احم ولا دستور) :
- 8- حافظي على اسرار زوجك وخصوصياته واياكي ان تخبريه انك افضل منه والا فقدتني حبه واحترامه.
- 9- لا تمنحي ابنائك الحب والاهتمام وتنسي زوجك.... فهو بحاجة ايضا الى حبك واهتمامك فاغمره بهما عندما يكون في المنزل.

تذكروا دائما..... بالحب نحيا وبالحب نزرع الورود..... فلنجعل الحب يملأ قلوبنا لتفوح منا رائحة الازهار.....

عندما تلعب حواء بالنار.. كيف يتصرف الحكيم!؟

نساء يختبرن أزواجهن "إن كنت رجلاً طلقني!"
علاج المشاكل باليد وفرد العضلات يؤدي للطلاق
بعض النساء يلجأن إلى طلب الطلاق تحت ضغط أي مشكلة زوجية بحيث يتحول هذا الطلب إلى سلاح تشهره المرأة في وجه زوجها عند حدوث أي مشكلة أو اختلاف في وجهات النظر. وإذا كانت بعض النساء يعترفن بأنهن يطلبن الطلاق من وراء قلوبهن فإنهن مع ذلك لا يقدرن عواقب الأمور فتلقي الزوجة، هذه القنبلة التي تفجر غضب الزوج. وتبدد ما تبقى في نفسه من حلم.. فيندفع ملقياً قنبلة أخرى.. في مواجهة قنبلة زوجته.. فيصرخ قائلاً: أنت طالق. وتصحو المسكينة مذهولة موجوعة.. وقد فاجأها زوجها بتطبيقها كما طلبت.. وتندم بعد ذلك.. ولكن حيث لا ينفع الندم.. لقد رصدنا بعض الآراء حول لماذا تقول المرأة (طلقني) وهي لا تعني ما تقوله ولا تريده؟ أتراها تتدلل على زوجها؟ أم تلعب بالنار؟

حيلة الضعيف .

طلقني كلمة انطلقت على لسان أم محمد بعد زواجها بشهرين، وذلك عندما دخلت مع زوجها بمناقشة شديدة اللهجة.. وتقول: لو طاو عني زوجي يومها لما استمرت حياتنا الزوجية أنني عشر عاماً.. ولكنني أعترف أنه من الغباء أن تطلب المرأة من زوجها الطلاق باستمرار، ولكنها حيلة الضعيف.. وأعتقد أننا النساء نلجأ لذلك لنثبت لأنفسنا مدى تمسك أزواجنا بنا.. وعن سؤالنا لها هل مازالت تطلب الطلاق من زوجها حتى بعد هذه العشرة الطويلة؟ فقالت: نعم ولكنني أحياناً أخاف أن يكون مل مني وينطقها.. لذلك أحاول أن أمسك لساني قليلاً في وقت المشاكل .

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب

زوجتك —

بدون قصد

وفي سؤالنا لأم خالد موظفة عن عدد المرات التي طلبت فيها من زوجها الطلاق قالت لو حسبته لتجاوزت المائة مرة لأنني أطلبها إثر كل مشكلة وخلاف بيننا ولكنني أقولها من دون وعي فأنا من النوع الانفعالي وسريعة الغضب والكلمة تخرج مني بدون قصد . وسألناها: وماذا لو استجاب زوجك ذات مرة وطلقك؟؟ ضحكت وقالت زوجي عاقل ومتزن ولن يطاوع امرأة مجنونة مثلي فهو يعلم مقدار حبي له.. وطلبي الطلاق من باب الدلال عليه لذلك لا أتوقع أن ينفذ طلبي هذا. على الأقل من أجل أبنائنا الثلاثة .

نطقها بصدق .

أما الأخت سعاد المتزوجة منذ سبع سنوات فتقول كثيرا ما أردد كلمة طلقني على زوجي وأنا لا أعني بها الطلاق بحد ذاته بل معناها عندي أن يقوم بتغيير رأيه وإلا فليس من داع لأن نعيش معا.. وتضيف أحيانا أقولها وأنا صادقة فيها وخاصة عندما أتوهم بعدم إخلاصه معي، ولكنني عندما أفكر بعقلانية أقول من الأفضل أن أعيش متزوجة على أن أكون مطلقة وأهدم بيتي بسبب أوهام تراودني.. وخاصة أن زوجي يسعى لإرضائي بعد نطقي لهذه الكلمة لحرصه على بيتنا.. ولو أراد تنفيذ الكلمة لنفذه من زمن .

إهتمام .

التي تطلب الطلاق تريد مزيد من الاهتمام هكذا تبدأ نورة السد حديثها وهي متزوجة منذ خمسة أعوام وتقول لم ولن أستخدم هذه الكلمة حتى الآن فاللائي يطلبن الطلاق هن نساء يختبرن عواطف أزواجهن وفي قرارة أنفسهن طلبهن مرفوض ولكنهن يحققن من خلال هذا الطلب يحققن شعورا بالرضا لتمسك شريكهن بهن . وقد يعتبر طلب الطلاق وسيلة ضغط على الزوج لتحقيق أغراض بعض الزوجات وذلك طبعاً يعتمد على شخصية الرجل فكلما كان ضعيفاً أمام زوجته شعرت هي بعجزه عن الاستغناء عنها كان ضغطها أكبر عليه.. وإذا كانت شخصيته قوية وإن طلب الطلاق يتيح له خيارات أخرى فإن المرأة تكون حريصة ألا تطلب منه الطلاق إلا إذا كانت تريده حقاً .

نقص بالجرأة .

أما هيفاء حسين موظفة سجلات بأحد المستشفيات فلها رؤية غريبة جداً فهي تتمنى أن يطلقها زوجها من أعماق نفسها ولكنها لا تجرؤ على نطق الكلمة جهاراً وذلك لعدة أسباب لم تفصح عنها ولكن قد يكون أهمها الخوف على أطفالها وحمل لقب مطلقة.. من

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

جهة أخرى تقول بأن مشاعر الكره والحقد هي المسيطرة على علاقتها بزوجها بينما هو لا يعرف ذلك والغريب أن زواجهما مستمر منذ عشرين عاما .

تسريح بإحسان .

أما جميل خالد متزوج فيقول بأنه سيناقش مع زوجته الموضوع بهدوء وإذا كان السبب واحد الذي اختلفت الآراء عليه أحاول تقريب وجهات النظر وتحمل غضبها وامتصاصه.. أما إذا كان طلبها تريد به الاستفزاز وطلب الطلاق لموضوع بسيط ولا يستحق فأعلمها وأفهمها وإن كررت الموضوع وطلبت الطلاق فتسريح بإحسان .

سلاح مشروع .

عادل عبد الله متزوج له وجهة قد تكون بصالح النساء فهو يتعاطف معهن ويقول مبررا لها لجوءها للطلاق بوصفه سلاحا مشروعاً في مجتمع يهضم الكثير من حقوقها ففي النزاعات من حق كل طرف استخدام أسلحته المتاحة وفي حين للرجل ألف وسيلة ووسيلة فإن المرأة لا تملك من وسائل ضغط غير التلويح بالإنفصال. ويدعو عادل الرجال إلى التعامل مع هذا الطلب على أنه نوع من التنفيس عن ضغط داخلي تعانيه المرأة وليس عن رغبة حقيقية .

للتربية دور .

أما أبوعدنان فيقول تلعب التربية التي تتلقاها المرأة دورا كبيرا في طريقها تعاملها مع زوجها والأساليب التي تتبعها لحل خلافاتها معه فمن تنشأ على رؤية أمها أو إحدى قريباتها بالطلاق كوسيلة لتهديد الزوج والحصول على المكاسب فإنها قد تسير على نفس الدرب خاصة إذا كانت ثقافتها محدودة أما المرأة العاقلة الواعية التي تقدر العلاقة الزوجية فإنها تكون حذرة جدا من أن تستخدم أبغض الحلال ككرت تلوح به كلما ضاقت بها الحال مع الزوج..وفي وجهة نظري أن هذا الأمر فيه لعب بالنار لان الزوج يمكن أن يلبي طلب زوجته في حالة الغضب فتكون عند ذلك هي الخاسرة .

خدش المشاعر .

يجد الدكتور محمد مختار مختص بعلم النفس الاجتماعي إن المرأة تفكر بالطلاق بتسرع نتيجة وجود فكرة في العقل الباطن لديها ما تشغلها باستمرار وهي فكرة الارتباط الزوجي والمسؤولية الأسرية التي تملئ عليها الكثير من الواجبات التي قد تكون بعضها

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

سببا في إطلاق رغبتها غير المدروسة في طلب الطلاق. أما من ناحية كون المرأة لا تريد الطلاق فهي بالتأكيد لا تريده لأنه يشكل حالة تعد فيها الخاسر الأكبر من الناحية الوجدانية لأنها من خلال العش الزوجي تمارس دورها الأمومي والأسري وكل ما أوكلته الطبيعة لها من مهام بينما عندما يقع الطلاق تحت أي ظرف نجدده يقطع الطريق أمام كل هذه المهام التي أوكلتها الفطرة الإنسانية للمرأة. بيد إن هذا لا يعني أن المرأة تتجنب الطلاق بالمطلق فأحيانا تكون المرأة على استعداد كامل لتعيش مفهوم الطلاق الحقيقي بكل مساوئه من أجل التخلص من وضع معين تعانیه بحياتها الزوجية. ولكن الطلاق إن كان يقضي على أسباب الضرر فإنه بالوقت نفسه يقضي على أحلامها الأنثوية في تحقيق ذاتها الاجتماعية كزوجة وأم لها واجبات .

ويشير الدكتور محمد إلى أن هناك فوارق بين حالة وأخرى ومن الممكن أن نعيدها إلى نوع الإعداد النفسي والتربوي للزوجة فغالبا ما نلاحظ أن هذا الأمر يقع بين الأزواج الجدد أو حديثي العهد بالزواج وليس ممن قضوا فترة طويلة في الزواج لأن هذه الفترة تكون كافية لرדם ما قد يطرأ من هذه الأفكار.. ولا شك في أن للثقافة دورا كبيرا في هذا الجانب حيث تشكل عاملا مهما في نضج الوعي الذي يجنب المرأة الكثير من العواقب غير المدروسة ..

ويضيف الدكتور محمد إن هناك خطورة تهدد مفهوم العلاقة الزوجية حين يساوم أحد الطرفين على موضوع الطلاق لتحقيق غاية ما حتى إن بدت له طبيعية أو مشروعة فعلى المرأة ألا تستخدم الطلاق في الصغيرة والكبيرة إلا إذا كانت جادة فعليا في الأمر لأن طلب الطلاق حتى وإن تراجعت عنه يظل عالقا بالذاكرة كطرح سلبي ومن شأنه أن يحدث خدشا قد يتعمق في مشاعر الطرف الآخر مما يحدث خللا في العلاقة العاطفية بين الزوجين التي يكتنفها مع الوقت تراجع وإحباط ومرارة. ويختم الدكتور حديثه بقوله: أنصح الرجل بفتح باب الحوار بينه وبين زوجته على النحو الذي يجعلها تفضض ما يعتمل في داخلها من مشاعر سلبية بعيدا عن اللجوء للطلاق كخيار وعليه أن يبث روح الوعي لدى زوجته والتشديد على سمو العلاقة الزوجية التي يجب الحرص على الترفع عن المهاترات. وفيما يتعلق بالزوجة فعليها احتواء المشكلات التي تواجهها بحيث تتحلّى بالحكمة والصبر حتى في المواقف المعقدة من أجل الحفاظ على البيت الذي يشكل مملكتها وهي الوحيدة التي تستطيع أن تدير هذه المملكة وإذا كان لابد من الطلاق فعليها ألا تلجأ إليه إلا مكرهة وكخيار أخير بعدما تسد جميع السبل في وجهها لأن هذا الخيار لا رجعة فيه .

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

أما الأستاذة رغد ضرار أخصائية علاج نفسي فتقول: المرأة التي تطلب الطلاق مهما كانت من امرأة جميلة أو امرأة عادية فعندما تقول لزوجها طلقني ويكون الزوج في حالة من الضغوط النفسية والمعاناة فإنه قد يطلقها فتنزّل الكلمة عليها كالصاعقة .

فكثير من الزوجات اللاتي يفقدن أزواجهن بسبب الكبرياء وكلمة طلقني تنصدم بالواقع لأنها تخسر الكثير بسبب هذه الكلمة ومنها أنها لن تجد في منزل أسرتها الحب والحنان مثلما كانت في السابق.. فالعلاقة الزوجية لا تقوم على العطاء والحب والتبادل والعيش المشترك فقط بل هي ملامح متنوعة من السلوك العدواني ومن العنف تختلف في درجتها وقدرتها وتكرارها وأيضاً في أثارها من علاقة أخرى وفقاً للظروف البيئية والمحيط الثقافي التي تعيش فيها هذه العلاقة كما أن أشكال العنف تتعدد بين الزوجين وأخف من ذلك الأشكال تقطيب الحاجبين وعدم الاستحسان لكلمة أو فعل من الزوج أو الزوجة تجاه شريكته والمخالفة من الرأي حول موضوع معين.. فيجب أن تكون الكلمة الطيبة دواء فعال يراجع الإنسان نفسه ويعيد النظر في أساليبه كما يمكن تعلم كلا الطرفين أساليب الحوار الناجحة وأساليب ضبط النفس التي تمنح الطرفين عدم تكرار الأخطاء في كل مشكلة تواجههما وتساعد على حلها بالطريقة السليمة بعيداً عن الطلاق .

ختاماً عزيزتي الزوجة :

إحذري هذه العبارة، إحذفيها من قاموسك ألغينا أبعديها عن لسانك اجعليها عبارة محرمة أجل اجعليها محرمة فقد نهاك عنها النبي صلى الله عليه وسلم قبل أربعة عشر قرناً حين قال: ((أيما امرأة سألت زوجها طلاقاً من غير بأس، فحرام عليها رائحة الجنة)) (أرأيت أختي الزوجة كيف أن هذه العبارة تحرمك الجنة وتبعدك عنها؟ ألا تستحق هذه العبارة منك الإهمال والنسيان والإبعاد؟

وأنت عزيزي الزوج :

إذا صاحبت فيك زوجتك وقالت لك: ((إن كنت رجلاً.. طلقني)) فابتسم في وجهها مهما كنت غاضباً وقل لها: بل أني رجل.. فلن أطلقك .

أجل فالرجل القوي هو الذي يملك نفسه عند الغضب هو الذي يحلم على زوجته إذا غضبت ويصبر عليها إذا ثارت متأسياً في هذا بالنبي الكريم صلى الله عليه وسلم.

الطرق المثلى في التعامل مع الزوجة,,

وصلتني رسالة تحمل بين طياتها نصائح جميلة وارشادات رائعة حول الزواج والطرق المثلى في التعامل مع الزوجة,,

ولاني قرأت مؤخرا ان بعض الاخوة والاخوات في طريقهم للزواج ان لم يكونوا قد تزوجوا فعلا فقد رغبت نقل رسالة اخي لتكون النصيحة عامة للجميع وينتفع منها الكل,,

اترككم معها:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اما بعد : اخي الرائع : كنت قد وعدتك برسالة ارسلها اليك بمناسبة زواجك جعله الله زواج خير وبركة وعم بخيره انحاء البلاد ولكثرة مشاغلي وارتباطاتي التي لم تنته بعد ولن تنته تاخرت رسالتي طويلافانا اسف اولاً وآخرأ ...

ولأهمية الموضوع ومن واقع احساسي بالمسؤولية تجاه اخواني وارشادهم ليكون عشهم عشا اسلاميا ينفع الله به الأمة كان لابد لي من ارسال رسالتي حتى ولو طال زمنهاواظنك تعذرني اخي المبارك

حبيبي : ان التعامل مع المرأة يحتاج الى دراية وتعلم ليتقن الزوج امر القوامه من دون ظلم مجحف ولا دلال مخل .

فلذا ينبغي على الزوج قراءة الكتب التي تهتم بمثل هذه المواضيع , هذا اولاً ..

اما ثانيا فهناك دورات تدريبية يقوم بها اناس متخصصون بهذا الجانب فلا تبخل وانا اخوك على نفسك واشترك بها وستجد انك انت الكسبان الرابع .

ثالثا : ايائي واياك ان تكون اذنا لكل من قل دينه ووضح جهله فيسمعك اسلوب تعامله مع زوجته فيكيل لك اكبالا من الكذب وحب التسلط وابرار هيبته فيما يوجب ان يكون معها لينا هينا وزوجا صالحا مصلحا....ايائي واياك ..اكررها مرارافكم من متحدث كذاب كان سببا في نقض عش اسلامي آمن

رابعا : ان اصل التعامل مع الزوجة حتى ولو كانت سالحة يجب ان يكون واضحا لديك ...فالمرأة مهما عاملتها ولو فرشت لها الأرض ذهبا لقات لك وعند اي قصور منك ولو كان بسيطا : لم ار منك خيرا قط .

هذا الفهم لنفسية المرأة يسهل عليك امورا كثيرةصغرت او كبرت ... تكاد تعصف بعش الزوجية بعيدا عن بر الأمان . فما لك الا الصبر والتحمل .

خامسا : اعلم انه لن يخلو بيت من مشكلة زوجية ...او مناقشة حادةاو غضب من احد الطرفين ...او جفاء من احدهما تجاه الآخر.....لكن تلك المشاكل هي ملح الزوجية بحق

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك ———

.....بل وتعيد للزوجين روح الحب وتجدد الود ...
سادسا : اياك ان ترفع لسانك بكلام بذئى او ان ترفع يدك لتضربهااياك اخي اياك
....فزوجات اليوم يختلفن عن نساء الأمس.....
وتجنب ان تفهم الزوجة منك انك رجل انتقاميفمتى حانت لك الفرصة ولو بهفوة
بسيطة منهاانتقم لنفسك ممن تحبه وتوده....بل تجمل بالصبر والتحملوادبها
كما تؤدب نفسك .
سابعا : لا تكن عينك واذنك رجال امن سريين لتعقب اخطاء زوجتكبل فوت ماتراه
يفوت وتوقف عند من يحتاج الى موقف واخبرها بخطئها بكل لينوستجدها وربي
انها عجيبة بإمكانك ان تعجبها على اي شكل اردت .
واعلم انك ان كرهت منها خلقا فسترضى عليها خلقا آخروكن ايجابيا لا سلبيا
....فمتى ما كدرت عليك صفوكفتذكر حسناتها ومواقفها الطيبة.....
ثامنا : يجب ان تكون رجلا امام اي طلب من قبلها فيه معصيةكطلبها ادخال دش او
تلفاز لقناة عارية او مخلة بالأداب الإسلاميةاو زيارة اماكن فيها منكراتوكن
جبلا امام دموعها التي تستجدي بها خروج كلمة نعم من فيكمع الحرص على ان
تخبرها سبب منعك طلبها...

تاسعا : اسس لك قواعد واصول لتتعامل معها من خلالهاوخاصة مايخص الأمور
التي تتعامل معها يوميافعلى سبيل المثال لا الحصر ...حاول افهامها انك اذا رفضت
طلبا ماليا لها ..انك رفضت لعدم توفر المبلغ معك ...لا لأنك تريد اذلالها
وامر آخر ...كالزيارات والخروج الى المتنزهاتاخبارها انك اذا رفضت طلبا لها
فيما ذكر انك رفضت لعدم تفرغك وانك مشغولوافهمها انك لو لم تكن مشغولا
لأوصلتها للقمر فضلا عن مشوار على الأرض...
ولا بأس في ان تجلس معها جلسات ود وحنان فتلمي عليها الأشياء التي تحبها والأشياء
التي تكرها ...
عاشرا : عاملها بشفافية فائقةواخبرها ان تعاملك معها لحب خالص في قلبك تجاهها
....دون ان تحس الزوجة انك تعاملها تلك المعاملة لقوة شخصيتها او تغلبها عليك
!!!!!!.....

الحادي عشر : مرها بالمعروف وانها عن المنكر ...واجعل لها درسا شرعيا توعويا
ثقافيا ولو مرة كل اسبوع ...
الثاني عشر : ان من افضل الطرق اذا اردت منها موضوعا معين هو ان تعزمها على
وجبة عشاء فاخرة فاذا تعشيتما فاسلك بها طريق طويلا يمكنك من ان توصل ماتريد
منها قبيل الوصول الى البيت .
الثالث عشر : اذا تعثرت عجلة الزوجية عند مشكلة ما ...فاستخدم بعضا من الطرق

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

التالية :

أ- كتابة رسالة حب تضعها فوق ماصة المطبخ مثلاً.

ب- اهداء هدية وفي داخل علبة الهدية رسالة ود .

ج- محادثتها عبر الهاتف من خارج البيت .

د- دعوتها الى وجبة عشاء او غداء...

الرابع عشر : افهامها انه يجب ان تكون مشاكل عش الزوجية لا تتعدى اسوار العشفمتى ماتحكمت في هذا الموضوع فستسلم من افواه الناس ومساكلهم وتدخلاتهم ...

الخامس عشر : يجب ان تفهم انه وكما يجب على الزوجة ان تتجمل ...فكذا يجب عليك ان تتجمل لهافاحرص على ان لاتشم منك الا رائحة طيبة ...وان لاتقع عينها على اي امر قد يؤثر على نفسياتها تجاهك ...

السادس عشر : اذا فعلت ماذكر اعلاهفحدد من تكون زوجتكفاذا اكرمتها

اكرمتك واذا عطيتها اعطتكفحيا هلا

اما ان كانت اذا اعطيتها بخسك واذا قدرتها حقرتكفمكانها بيت اهلها لأنها زوجة غير صالحة

حبيبيهذا مايحضرني الآن ...فاعذرنى ان كان من خلل او نقصانوماكانت هذه الرسالة الا رغبة مني في ان الخص لك تجربة زواج لأخيك صار له اكثر من عشر سنوات.

الرجولة في نظر المرأة

ما هي الرجولة في نظر المرأة؟ وكيف تنتظر المرأة إلى الرجل؟ وماذا تحب فيه؟.. هناك العديد من الأمور والصفات التي قد تقضي المرأة أكثر حياتها وهي تبحث عنها في الرجل، ومنها ما هو أساسي لا يمكن التغاضي عنه في شريك الحياة، ومنها ما هو مكمل، لكن على الرجل أن يطرح على نفسه سؤالاً: ما هي الرجولة في نظر المرأة؟ وما الذي تطمح أن تجده في زوجها؟، ليعلم هل هو من ضمن قائمة الرجال المرغوبين لديها أم لا؟. باحثة اجتماعية تشير إلى أن هناك صفات تبحث عنها المرأة في الرجل، وترى أن النساء على اختلاف عقلياتهن وتفكيرهن، إلا أنهن يحملن دوماً حلمًا لشريك يبحث عنه، وهذا لا يعني أننا نسلط الضوء على نصف المجتمع فقط، بل ان ما ينطبق على الرجل ينطبق أيضاً على المرأة.

فالرجل ينتظر من المرأة ما تنتظره هي منه:

الرجل الشهم

إن المرأة العاقلة هي المرأة التي تبحث عن رجل شهم، يؤمن بأن العلاقة بينهما ليست مجرد رغبة بالحصول عليها، إنما علاقة مبنية على التبادل غير المشروط بالحصول على مقابل، فالمرأة ترفض الرجل الباحث دائماً عن المكاسب والمقابل، وترحب بالرجل الشهم والخدم دون انتظار مقابل.

الرجل المضحي

المرأة بطبيعتها تميل إلى الرجل المضحي، الذي يبدي استعداداً دائماً لمدي العون والاستغناء عن أمور قد تكون مهمة بالنسبة له نظير ودها والفوز بحبها، المرأة تحترم هذا النوع من الرجال وتقدرهم، وتزيد مكانتهم لديها، وعلى الرجل الذكي أن يفهم هذه الطبيعة في المرأة وأن يتقن التعامل معها من هذا المنطلق ليفوز بودها ورضاها.

الرجل القائد

حتى وإن كانت المرأة قوية وتستطيع تدبر أمورها وشؤونها بنفسها، فهذا لا يعني بالنسبة لها أن يكون الرجل هو الجانب الضعيف، فهي تحب الرجل الذي يعتمد عليه، الرجل القوي الذي يكون سنداً لها، فهي ترفض الرجل الضعيف المعتمد عليها وتمل دور القائد الذي يقوم بكل المهام الأساسية في الحياة، وعلى الرجل ألا يستمتع بالمرأة صاحبة دور القيادة حتى وإن حاولت هي ذلك، فمهما طال بها الزمن فإنها ستمل هذا الدور يوماً وستميل إلى الرجل القائد، وسيفقد هو احترامها ودوره في حياتها.

الرجل الرومانسي والمحب

المرأة حاملة بطبيعتها، وأكثر النساء يفكرن بعواطفهن أكثر من عقولهن، فنجد المرأة تبحث دائماً عن الحب والرومانسية في صفات شريك أحلامها، وتتنظر إلى كل لفتات الحب والشوق الصادرة منه، وكلما زاد شعورها بحب زوجها، كانت الحياة أكثر استقراراً وسعادة بالنسبة لها، فهي تنتظر أن يتغزل بها ويمدحها ويعبر عن حبه في جوانب عديدة، فالحب بلسم الحياة الزوجية وكفيل باستمراريتها وإطفاء أي خلافات قائمة، وبمجرد أن تشعر المرأة بأنها مهملة وغير محبوبة فإنها تنور كبركان ملتهب.

الرجل المخلص

إن قضية الإخلاص في نظر المرأة قضية مصيرية ومحور أساسي لاستمرارية العلاقة مع الرجل، فهي ترفض الشريك أو المنافس لها على شريكها، فهي لا تنسى الخيانة أبداً

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

وتبحث عن الرجل الذي يخلص لها مهما كانت الظروف، وهي بالمقابل تخلص حتى في أدق أمورها، وقد تعتبر تصرفات بسيطة خيانة حتى وإن لم تكن كذلك، وقد تغفر أي خطيئة للرجل إلا الخيانة، فهي الخط الأحمر الذي لا يغتفر، ولو اكتشفت الخيانة يوماً فإنها تحول الحياة الزوجية إلى جحيم يصعب إطفائه، غالباً ما تكون نهاية للحياة الزوجية الذي لا يدفع ثمنها إلا الأولاد، وعلى الرجل أن يخلص للمرأة كما يحب أن تخلص هي له، وألا يعتبر أنه رجل ومن حقه ما لا يحق لها، فمن طلب الإخلاص قدمه أولاً، والجرح الذي ستركه خيانة الزوجة لزوجها سيكون أضعافاً عما إذا خان هو زوجته.

الرجل الأنيق

المرأة مخلوق يهتم بالمظاهر، وتحب الرجل الذي يهتم بمظهره ويبيدي أناقته وذوقه الرفيع، فعليه أن يعلم أن المرأة ليست مثله، فالرجل يحب بعقله بينما تحب المرأة بقلبها وعينيها وأذنيها، وهي تعتبر اهتمامه بمظهره من ضمن الأمور التي تعبر عن شخصيته، بينما قد يهمل الرجل هذا الجانب من نفسه، إلا أن المرأة توليه اهتماماً كبيراً، وقد يعتبر بعضهن أن اهتمام الرجل بمظهره يجب أن يكون من باب تبادل اهتمامها هي بنفسها من أجله.

الرجل المتسامح

المرأة تكره الرجل الذي يحاسبها على أخطائها الماضية، وألا يكف عن التحدث عن مساوئها، إن وجدت، وكأن ماضيه هو لا يعني أحداً، وأن لا حق لأحد في محاسبته عن ذلك، ومتى ركز الرجل على هفوات وأخطاء (شريكته)، السابقة، واعتبرها مدخلاً لتقييم حياتها ومركزاً لمحاسبتها، وقيّم علاقته معها على أساس هذه الزاوية المظلمة دون سواها، يكون قد جعل فكره وعقله يغوصان في وحول مستنقع لن يكون الخروج منه بسهولة كما يتخيل!، وهو سيعيش واقعاً كئيباً وسيقتل الشك كل شيء جميل في حياتهما، فعلى الرجل أن يترفع عن هذا الموقف. فالإنسان الذي لا يتعلم من الحياة ويستفيد من تجاربها العامة لن يكون له سلاح في المستقبل يركز عليه في مقاومة المصاعب والمشاكل التي تعترض طريقه.

الرجل الصادق والواضح

الكذب، الغموض والتصنع صفات تمقتها المرأة، وتتجنب صاحبها، فالمرأة تحب الرجل البسيط الواضح دون تكلف أو تمثيل، فهو يشعرها بأنه كتاب مفتوح لا يخفي عنها شيئاً فتشعر معه بالأمان والاستقرار، فهو يغنيها عناء الاستكشاف والبحث خلفه، لتطمئن دون أن تفسر وتحسب كل نفس من أنفاسه، وعلى الرجل أن لا يستهويه دور الشريك الغامض فالمرأة تكره الغموض وتمل البحث.

كيف يمكن أن تسيطر على مشاعر حبيبتك؟

قد تخبو نار الحب أو يخفي رماد الأيام وهجها وقد ينشغل الرجل في زحمة الحياة عن شريكة عمره التي تتمنى لو تحظى بجزء من وقته واهتماماته لكي يعود الدفء إلى قلبها وجوارحها . كيف يمكن أن تسيطر على مشاعر حبيبتك؟ كيف يمكن أن تجعل الحب لديها متأججا..؟

1- بأن تفاجئها من حين لآخر : وذلك لتجنب السقوط في الروتين فالمفاجآت تضيف على العلاقة عامل الإثارة والتشويق وتعززه .

2- بأن تكون حنوناً : وان تدللها فلا شيء يأسرها ويؤجج عاطفتها مثل العناية بها وتلبية رغباتها في حدود الإمكان .

3- بأن تهتم بهواياتها وتشجعها عليها وتشاركها فيها : وهذا من شأنه أن يجعلها تتعلق بك أكثر ويبادلك التشجيع والمشاركة في هواياتك أيضا .

4- بأن تكون غيوراً : قليلاً فقط فالغيرة دليل على الحب وهي ستطمئن بأنك تحبها فعلاً .

5- بأن تكون أنيقاً : فالأناقة تعكس رفعة الذوق وهو شرط هام .

6- بأن لا تكون معتداً بنفسك : فالتلقائية هي كل ما تطلبه منك والنجسية هي التي تنفر المرأة .

7- بأن تدعوها لتناول الغداء أو العشاء : على انفراد من حين لآخر أو على ضوء الشموع فذلك يدل على انك رومانسي وهو ما يأسرها

8- بأن تكون جانبها وتساندها في الظروف العصيبة : بما أن الحياة تخفي لنا مفاجآت غير سارة لذا يجب أن تفهم ظروفها وتحتويها بدفء وحنان وتخفف عنها أزماتها لتمر بسلام .

9- بأن تتصل بها هاتفياً لأنك ترغب في ذلك وبدون سبب معين : فهو يجعلها تشعر بأنك تحبها وتفكر فيها .

10- بأن تقول لها بكل بساطة كلمة ((أحبك)) : فأجمل ما تسمعه الفتاة في حياتك هي كلمة احبك عندما تهمس بها في أذنها بكل صدق ولطف .

بأن لا تنشغل عنها بهواياتك : لا تقبل المرأة أن تكون رقم 2 في اهتمامات حبيبها لذلك عليك أن تشعرها بأهميتها لكن دون أن يكون ذلك على حساب علاقتك بأصدقائك أو ممارسة هواياتك المفضلة.

«أحبك».. ترفع معنويات زوجتك وإهمالك يلقي بها في عالم الإحباط والكآبة!!

كبت المشاعر يجعل الحياة جافة لا طعم ولا حياة فيها ..

من أجمل الأشياء في الحياة، أن يعرف الإنسان قدر المحبة والأهمية في الحياة بالنسبة للآخرين، وأكثر العلاقات التي يتجلى فيها هذا القدر من الأهمية، هو العلاقات العاطفية، خاصة الزواج..! كلا الزوجين يريد أن يعرف ما مدى الحب الذي يكنه له الطرف الآخر..! قد يشعر الطرفان بأن هناك علاقة عاطفية قوية بينهما، وأن كل منهما يحب الآخر، ولكن لا تكفي المشاعر المكبوتة؟ إن المشاعر دوماً بحاجة لما يغذي هذا الحب وهذه المشاعر.. فكلما (تعرفين كم أحبك، دون أن أقول..) ليست صحيحة، خاصة بالنسبة للمرأة، إن الله جعل من فطرة المرأة حب أن تسمع كلمات الحب والإطراء على حُسْنها خلقة وخلقاً من أقرب الناس لها.. وهو زوجها..! كثير من الأزواج لا يعبر عن حبه لزوجته بالكلام، أو السلوك العاطفي، ولا أقصد بذلك الماديات من هدايا وأشياء مادية - رغم أهمية هذه الأخيرة - إلا أن الكلمات العاطفية الرقيقة لها مفعول لا يضاهيه مفعول عند المرأة إذا قالها لها الرجل الذي تحبه ويحبها..!

لا أعلم في مجتمعاتنا يغفل الكثيرون عن هذا الأمر..! الرجال هل تطبعوا بطباع الآباء والأجداد الذين كانوا لا يكلمون زوجاتهم إلا عندما يُطلبون أو يأمرّون، عدا ذلك فليس هناك أي إطراءات أو كلمات حنونة، تخفف من عبء الحياة وقسوة الأيام في تلك الأيام..!

الآن يكاد يكون الشباب من الأزواج مثل الآباء، بل ربما في أحيان كثيرة، أكثر قسوة في ما يخص الحياة العاطفية..! قليلون من الأزواج الشباب الذين يعاملون زوجاتهم بحب تظهر آثاره على سلوكياتهم في الكلمات والأفعال..! كثيرون من الزوجات يتألمون عندما تتاح لهم الفرصة للتعبير عن إحباطهم من عدم إعطاء أزواجهم هذا الجانب المهم ما يستحقه..! إظهار المشاعر ليس أمراً لا أهمية له بالنسبة للحبيب، خاصة الزوجة، فهي على العكس من ذلك تماماً.. إن كلمات بسيطة حنونة، تعبّر عن المحبة من الزوج للزوجة، ترفع معنوياتها إلى أقصى حد.. لقد قالت لي زوجة، بأنها تتزين، وتفعل كل ما يحبه زوجها، وتلقى الإطراء والإعجاب من الجميع إلا من زوجها..! تقول مهما تسمع من مديح وإطراء لا حدود له، لا يسوى كلمة جميلة وإعجاب من الزوج.. إن كلماته ترفعني إلى السماء السابعة، وكذلك إهماله يخسف بي إلى الحضيض، ويلقي بي إلى عالم الإحباط والكآبة..! هكذا هي الكلمات، بسيطة، لا تكلف شيئاً ولكن لها مفعول السحر.. عندما أسأل بعض الرجال: لماذا لا يفصحون عن حبهم لزوجاتهم، إذا كانوا يحبونهن؟ تأتي إجابات مختلفة: «هي تعرف أنني أحبها.. ماذا تريدني أن أفعل؟ كلما دخلت أو طلعت أقول لها أحبك.. هي تعرف وانتهى الأمر..!» أو «يا أخي هل نتفرغ لمثل هذه

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب

زوجتك —

الأشياء التافهة.. كل لحظة تريدني أن أقول لها أحبك.. أموت فيك..! ما هذا الكلام نحن كبار على مثل هذه الأشياء..!«.. إلى آخر هذه الإجابات التي تتم عن عدم فهم لمدى أهمية التعبير عن المشاعر عند الزوجات..!

بالتأكيد لا أحد يقول بأنه يجب على الزوج أنه كلما خرج أو دخل إلى المنزل عليه أن يُكيل عبارات الحب والغزل لزوجته، ولكن الامتناع وكبت هذه المشاعر، أيضاً أمرٌ في غاية الألم لشريكة الحياة، خاصة إذا كان الرجل يملك لساناً معسولاً عندما يتكلم مع الأخريات، حتى من قريباته.. تقول زوجة بأن زوجها حينما يكلم أخواته أو بنات أشقائه أو شقيقاته فإنه لا يخاطبهن إلا بكلمات في غاية الرقة، بدءاً من يا حبيبتي ويا عيوني، إلى آخر هذا القاموس من الكلمات التي تقطر عذوبة ورقة.. بينما هي تصغي إلى هذه الكلمات التي تعتقد بأنها أحق الناس بها من زوجها الحبيب..! الوضع في كبت المشاعر لا يتوقف على الكلمات فقط، ولكن على اللمسات الرقيقة، التي تشعر المرأة بأنوثتها.. فكثير من الرجال عندنا، لا يعتقد باللمسات والسلوكيات العاطفية الرقيقة مع رفيقة الحياة، خاصة في لحظات معينة تتطلب الحمية، في اللمسات.. فإمساك باليد أو ضغطة على اليد، وحضنة دافئة بمداعبات رقيقة، ولا أقصد العملية الجنسية، وإن كانت العملية الجنسية، كما ذكرت في مقال سابق، هو بالنسبة للمرأة ليس العملية الميكانيكية ذاتها، وإنما السلوكيات المصاحبة لها، والتي لها دور مهم، وبالغ الأهمية في إعطاء العملية الجنسية طابعاً عاطفياً يتوج عاطفة الحب..!

حياة جافة

إن كبت المشاعر العاطفية، سواءً الكلمات أو الأفعال، يجعل الحياة جافة، لا طعم لها، فالزوجان يعيشان حياة جافة، محرومان من أشياء مهمة جداً، وقد تقود إلى حياة روتينية، لا طعم ولا نكهة.. حياة يشوبها البرود وغياب الدفء الذي يغير لون الحياة العاطفية في حياة كل زوجين..! إن هذا الحرمان نتيجة مفاهيم خاطئة، ترسبت في ذهن وأفكار بعض الرجال، وللأسف بعض منهم شباب، في ريعان الصبا، ولكن ترسبت هذه الأفكار التي تسيء إلى علاقة الشاب بزوجته، عبر نصائح وأفكار من أشخاص لا يفهمون المعنى الحقيقي للزواج، وكيفية العلاقة بين الزوجين..! إن كتب العواطف والمشاعر ليس رجولة، وأن إطلاق العواطف، وتركها على سجيتها لا يقلل من رجولة الشخص، بل على العكس، تزيد من رجولته، وتجعله يعيش حياة زوجية سعيدة، والأهم من ذلك كله، فإن إبداء المشاعر لا يكلف كثيراً.. فالكلمات لا تحتاج إلى مجهود خارق، كي يقول الرجل لزوجته كم يحبها، وكم يفتقدها عندما لا تكون بجواره، وكم جعلت لحياته طعماً خاصاً، لم يكن يعرفه قبل أن يلتقي بها، ويحمد الله بأن رزقها به.. هذه الكلمات أو ماشابها لا تكلف شيئاً على الإطلاق، لكن البعض يظن أن إطلاق عنان العواطف للمرأة يجعلها تنمادى، وتتمرد، ولا تقيم له وزناً، وهذه أساطير، أكثر منها حقائق..! فما يشاع بأن المرأة

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

تتعلق بالرجل القاسي، الجاف هذا أمر غير حقيقي، فالمرأة تميل إلى الرجل الحنون، الذي تشعر معه بالأمان وإشباع رغباتها العاطفية. والرغبات العاطفية عند المرأة في غاية الأهمية، كما ذكرت، وتشكل جزءا كبيرا من حياتها، فهي تبحث دوماً عن الحب، والعاطفة والحنان والاحتواء من الرجل الذي تحبه.. وحتى لو تزوجت من رجل وكان قاسياً، جافاً، لايشبعها عاطفياً، فإنها تظل تحلم بأن تعيش قصة حب... وللأسف هناك الكثير من المآسي حدثت لأن المرأة لم تشعر بإشباع رغباتها العاطفية، وقد قرأنا روايات وشاهدنا أفلاما سينمائية حول هذا الموضوع.. فالمرأة بحاجة إلى أن تشعر بالحب والعطف والحنان من الرجل الذي تحبه.. تحتاج منه أن يعبر عن هذا الحب بالمشاعر الفياضة، بالكلمات الرقيقة، التي تسمح عناء وقسوة الحياة وجفافها، وأن يغمرها بسلوكه العاطفي من لمسات حانية تعبر عن الحب والحنان...! إن كبت المشاعر ولجمها، واعتبار التعبير عن الحب والحنان بالقول والفعل أمراً ينقص من رجولة الرجل، وأن هذا الأمر قد يجعل المرأة تتماذى، هذه أفكار للأسف خاطئة، رغم أن الكثيرين من الرجال يعتقدون بهذا الأمر، ويشجع - للأسف - الرجال بعضهم البعض بأن يكونوا أكثر تحفظاً في التعبير عن عواطفهم، سواء في الكلمات أو الأفعال...! إن هذه الأفكار أن الأوان كي تنتحي جانباً، وأن يطلق الرجال المحبون والنساء والمحبات لشركاء حياتهم العنان لعواطفهم كي تتدفق وتغمر الطرف الآخر، حتى تصبح الحياة أكثر جمالاً، وأكثر سعادة.. فالحياة قصيرة، يجب أن نعيشها في عبورنا هذا كما يقول الشاعر الكبير محمود درويش «عابرون نقول كلمتنا ونمشي..» لنعبر في هذه الحياة ونقول كلمات تدخل البهجة والفرح على من نحب... لا أن نكبت ونلجم عواطفنا، تحت وطأة أفكار بالية لم يعد لها الآن أي مصداقية.. بل تضر أكثر مما تنفع..!

الزوج المثالي في أعين النساء

الكشف عن فضائل الزوجة وإظهار أخلاقها الحسنة عمل من أعمال الزوج المثالي ، وهذا العمل للأسف يهمله أزواج كثيرون. رغم ما له من آثار إيجابية طيبة في نفس الزوجة وماله من دور في تقوية أركان البيت الزوجي.

لماذا يهمل كثير من الأزواج مدح زوجاتهم؟ بعضهم تشغله الحياة ومسؤولياتها، فتغيب عن ذهنه ضرورة هذا الثناء وأهميته البالغة في البناء النفسي للزوجة. وبعضهم لا يملك قناعة بهذا الثناء لأنه لا يرى له جدوى ، أو على العكس يرى الثناء مفسداً للزوجة ومثيراً لغرورها. وبعضهم يصرفهم عن هذا الثناء ضيقهم بزواجهم ونقمتهم منهن، فيثأرون منهن بطمس فضائلهن، وإخفاء أخلاقهن الطيبة. ونرى أن جميع هؤلاء مخطئون، غير مدركين الآثار العظيمة التي يحدثها الثناء في نفس الزوجة ومنها: ينمي في نفسها مشاعر الحب والمودة تجاه زوجها ، ويطفئ مشاعر الغضب والكراهية والضيق. ينفذها من الإحباط الذي يصيب كثيرات من الزوجات حين يعملن في بيوتهن جاهدات ، باذلات الوقت والعافية، ثم يقابلن من أزواجهن عدم الرضا عنهن ، واتهامهن فوقها بالتقصير. يمنحها طاقة تنسى معها متاعبها ، وتساعد على بذل المزيد من الجهد والعطاء في رضا كبير. تتجح في تربية أولادها، وتكون أكثر إقبالا عليهم ورغبة في رعايتهم ، وصبراً على عبثهم وإهمالهم.

ولعل الرجل يسأل : كيف اثني على زوجتي؟ ونقول له ببساطة بالحديث عن فضائلها . عن أعمالها الصالحة . عن طباعها الحسنة.. بينك وبينها وأمام الآخرين كذلك وخصوصاً أهلكما . مع الانتباه إلى أن الحديث عن محاسنها الخلقية (شكلها) لا يجوز أن يتم أمام الرجال غير المحارم. وتأكد أن زوجتك حين تعلم بثنائك لها أو تسمعك وأنت تعبر عن ذلك ستحبك كثيراً .. وتبادل ذلك الثناء فتذكرك بخير أمام الآخرين . كما أنها ستزيد في فعل ما أثنتت به عليها ، وتنصرف عن كثير مما كنت تكرهه فيها.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

*أسس هامة:

وأخيراً أختتم بوضع بعض الأسس الهامة في ترسيخ قاعدة "تقدير الظروف بين الزوجين"، لتسير سفينة الحياة الزوجية بود وأمان بإذن الله - تعالى - وتوفيقه:

* الشعور بالمسؤولية تجاه الآخر، فما يعد نجاحاً لأحدهما هو نجاح لشريكه، وكذلك إخفاق أحدهما هو إخفاق للآخر، وبالتالي تتحد الجهود والأهداف فلا فرق بينها.

* التحمل والصبر، فسفينة الحياة عموماً لا تسير إلا بهما.

*كظم الغيظ وامتصاص الغضب، بالكلمة الحانية واللمسة الرقيقة التي تزيل متاعب الروح وتنسي أحزان الحياة.

* فهم معنى القوامة للرجل بمعناها الصحيح، فهي مسؤولية وقيادة وتربية وترشيد، وقوة حسنة وليست أوامر صارمة وطاعة عمياء.

* تحقيق السكن النفسي لدى المرأة، فالزوج يبحث عند زوجته عن السكن النفسي والألفة وراحة البال، فلتكن له صدرًا حانيًا وقلبًا عطوفًا، وليجد منها البسمة والخدمة والطاعة في غير معصية الله (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) [البقرة: 87].

* تحقيق الرفق في جميع الأمور، ففي الحديث عن عائشة -رضي الله عنها قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "إذا أراد الله - عز وجل - بأهل بيت خيرًا أدخل عليهم الرفق" [رواه أحمد].

* فهم النفسيات وكيفية التعامل معها، ومعالجة أمراضها وعللها، ففهم كل من الزوجين لطبيعة الآخر، ما يفرحه وما يغضبه، يجعل التعامل معه سهلاً والدخول إلى قلبه ميسورًا.

* التنازل عن الأهواء والرغبات، وهي في جانب المرأة أهم وأكد لتصل إلى رضا زوجها، ولا تستعجل الثمار فقد تأتي ولو بعد حين.

* الاحترام المتبادل بين الزوجين حتى في أوقات الخلافات.

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

* تعزيز الدور الإيجابي عند كل طرف وتذكر المحاسن والغض عن العيوب ومغفرة الهفوات والتغافل، فهو قارب نجاة لكثير من المشكلات بإذن الله.

.....

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) ————— كيف تسيطر على أعصاب زوجتك —

الفهرس

الصفحة	الموضوع
3	المقدمة
5	كيف تسيطر على أعصاب زوجتك؟
8	كيف تستطيع ان تسيطر على مشاعر المرأة؟؟!!
12	كيف تكسب زوجتك ؟
15	كيف تسحر زوجتك فيك؟
16	كيف تعاقب زوجتك بحنان؟
18	كيف يستمع الرجل الى زوجته من غير غضب؟
20	كيف تفوز بقلب زوجتك؟
21	فتور العلاقات الزوجية
22	كيف كان الرسول صلى الله عليه و سلم يتعامل مع زوجته
29	ابرز تسع صفات تبغضها المرأة في الرجل
31	كيف تحقق رغبات زوجتك؟
34	متى يكون الغضب الزوجي صحيحا؟
36	البلمس المفقود
39	هل تحبني؟..سؤال يكره الرجل سماعه والمرأة لا تملّ من طرحه
44	أيها الزوج كيف تنظر للمرأة؟
46	عندما تلعب حواء بالنار.. كيف يتصرف الحكيم؟!
51	الطرق المثلى في التعامل مع الزوجة,,
53	الرجولة في نظر المرأة
57	«أحبك».. ترفع معنويات زوجتك ...
60	الزوج المثالي في أعين النساء

— سلسلة السيطرة والبرمجة العصبية (5) — كيف تسيطر على أعصاب
زوجتك —

تم بحمد الله