



الفصل الثالث

الهابين الزوجين

كيف ينمو.. وكيف يموت؟

obeikandi.com

أيهما أنجح:

زواج العقل أم زواج العاطفة؟

إن هذا التساؤل (أيهما أنجح زواج العقل أم زواج العاطفة؟) مازال يشغل أذهان الكثير من الجنسين نتيجة لاختلاط الأمور لدى الكثيرين في عصرنا الحالي... وهل صحيح «أن مرآة الحب عمياء.. ولكنها مبصرة بعد الزواج» تعكس الكثير من الصفات وتجايد العاطفة والطباع؟ لتتعرف على آراء من يقفون على عتبة الزواج، ويتخذون القرار المصيري. (*)

فالزواج يعني مشاركة وجدانية بين اثنين عمراً بأكمله.. وهذا يعني مشاركة في كل شيء حتى في الأفكار، ولهذا لا أتصور أبداً أن ارتبط بشخص لا أشعر بأن بيني وبينه تقارباً في الشخصية، والارتياح النفسي، هكذا تقول طالبة جامعية لهذا فزواج العاطفة بالنسبة لي هو الزواج الناجح، ولكن العاطفة التي تخضع للعقل، وليست النابعة من مجرد الإعجاب. وإنني أفضل أن أختار زوجي على أساس العاطفة التي يحكمها العقل، لأنني أخشى من الزواج برجل يخضع لعواطفه، ولا يحكم تفكيره وعقله، وبمعنى آخر هوائي الطباع.

وتقول طالبة في المرحلة الثانوية: أنا أفضل اتخاذ القرار بناءً على العقل والعاطفة معاً، فأنا لا أؤمن بانفصال العقل عن العاطفة، فكلاهما يرتبط بالآخر لحظة الاختيار.

(*) مزيداً من التفاصيل راجع كتابنا (أسرار الزواج السعيد) - بثينة السيد العراقي - دار طويق للنشر والتوزيع - الرياض.

وعند عرض القضية على الكاتبة والأديبة «هند باغفار» وتوجه هذا التساؤل إليها ما هو المفهوم الحقيقي بين الزوجين للحب والعاطفة؟ وما هو الأساس الناجح للزواج؟! قالت: هذه قضية كبيرة وواسعة ومتشعبة، وارتباط الزواج بالعاطفة أمر ضروري ومهم، ولكنه أصبح مشكلة تصادف شباب اليوم، لاختلاط المفاهيم لدى الكثيرين عن المعنى الحقيقي للحب والعاطفة بين الزوجين، والمهم هو كيف نميز المشاعر الصادقة عن الانفعالات المؤقتة المزيفة التي سرعان ما تزول بزوال أسبابها بمجرد مواجهتها لأي تيار أو موقف من مواقف الحياة الصعبة التي تتعرض لها العلاقة الزوجية.

وتضيف قائلة: لو تناولنا حقيقة ومفهوم وطبيعة العاطفة بين الزوجين سنجد وسائل ومؤثرات عديدة شكلت مفهوماً أصبح شائعاً عن ارتباط العاطفة بالزواج، ووضعت مفاهيم عن الحب قد تكون بعيدة تماماً عنه، وركزت كثيراً على أن مفهوم العاطفة أو الحب كما تصوره الكتاب أو المؤلف يشكل مفهوم النهاية السعيدة للزواج، والعكس يكون صحيحاً، وهنا ضربت هذه الأعمال على الوتر الحساس، لأننا كعرب نعشق الحزن في العاطفة.

إننا نظل نتمنى الحلم ما دام حلمًا ثم نذريره ونسخر منه إذا ما تحول إلى حقيقة؟ والسبب في ذلك هو أن الحلم دائماً ما يحقق لنا الصور الجميلة التي نتمناها... أما الحقيقة والواقع فيتحولان إلى شيء آخر، فلو تزوج قيس ليلاه ماذا نتصور حياتهما بعد الزواج؟ هل سيكتب شعراً رومانسياً أم سيسطر رثاء للحب الذي اختفى؟!

ويقول د. ممتاز عبد الوهاب: إن المفهوم العلمي للعاطفة أنها

انفعالات نفسية نتيجة رد فعل الحواس الأخرى مجتمعة، وعندما يتجه شخص بعواطفه تجاه شخص آخر فهذا يعني إدراكه لصفات يفتقدها، ويشعر باحتياجه لها يجدها في الشخص الآخر قد تكون الحنان الزائد نتيجة ظروف حرمانه منه منذ الصغر في طفولته.

ويضيف: إن العقل الباطن في هذه الحالة يخزن بداخله كل التجارب والحالات النفسية التي أحاطت به، ويبعدها عن ذاكرته ولكنها تلقائياً تتحكم - فيما بعد - في سلوكه وقراراته وحكمه على الأشياء وبالتالي اختياره.

أما الدكتور أسامة محمد الراضي - رئيس الجمعية العالمية الإسلامية للطب النفسي - فيقول: إن العلاقة الزوجية لها تفاصيل تحدد بدرجة كبيرة مدى استمرارية ونجاح الطرفين في حياتهما الزوجية، وهذه التفاصيل ترجع إلى الأسس التي بني عليها هذا الزواج، وتتحكم في ذلك عوامل كثيرة بيئية وتربوية وتكوينية تؤدي إلى تشكيل الشخصية وأسلوب تفكيرها واختيارها وقراراتها، سواء كانت صائبة أو غير صائبة.

ويقول د. الراضي: ينبغي أن يكون الاختيار الصحيح على أساس من الواقع، والاتزان العقلي والعاطفي معاً، فيكون نابعاً من الدين الإسلامي الحنيف وقيمه وتعاليمه، والأسس واضحة من الدين، وحسن الخلق والأمانة، وهذه - في حقيقتها - أسس شاملة تشمل جوانب الحياة كلها، وهذه الأسس لا تتعارض مع العاطفة والتفاهم التلقائي الشخصي، بل هي ضمان للاستمرار العاطفي، والتفاهم بين الزوجين يحصنهما من الاضمحلال والانهاء نتيجة لصدمات الواقع.

دراسات في السعادة الزوجية

في دراسة قام بها علماء النفس البريطانيون الذين كرسوا جهودهم للخروج بروشتة لضمان السعادة الزوجية. وبعد أبحاث طويلة ودراسات عديدة استطاع علماء النفس تحديد عشر مناطق في الحياة الزوجية حذروا من الاقتراب منها لضمان حياة مستقرة. .

فإلى كل عروسين، وإلى المقبلين على أعتاب الحياة الزوجية نقدم لكم هذه الروشتة لضمان حياة زوجية هائلة هادئة.

تقول «زيلدا ويست» خبيرة علم النفس البريطانية الشهيرة التي ترأست هذه الأبحاث والدراسات: المرأة تريد شخصاً يقاسمها مشاعرها، لكنها أحياناً تتوقع وتطلب أكثر من اللزوم، وهذا يسبب ارتباكاً للرجل، خصوصاً الذي تربي تربية تقليدية، ومن هنا تبدأ المشاكل. .

وفيما يلي نعرض المناطق العشر التي حذر علماء النفس من الاقتراب منها:

[١] نار الغيرة:

تستطيع الغيرة أن تدمر أي علاقة زوجية إذا لم نعرض طريقها، ونكبح جماحها. فالغيرة التي تتطور إلى الشك يتوارى وراءها عدم الثقة. وهذه هي أول المناطق التي يجب عدم الاقتراب منها، فيلزم للابتعاد عنها عدم التجسس والتفتيش الذي يعتبر وسيلة لمحاولة التحكم والسيطرة. وعدم محاولة إنزال العقاب بشريك الحياة الذي يبعدها أكثر عن الثقة. وتقول زيلدا: الغيرة يمكن أن تكون جزءاً عادياً في أية علاقة،

ولكنها عندما تصبح مفرطة، وتتجه نحو الاستحواذ الكامل تتسبب في المشاكل، المشكلة أن الشخص يحتاج في بعض الأحيان إلى التأكد من أن شريك حياته لا يزال يحبه.

[٢] الأطفال:

وتقول الخبيرة النفسية: هناك متزوجون يستخفون بتأثير الأطفال على العلاقة الزوجية، إن وصول الطفل يعني تغييراً في نظام الحياة أقوى من التغيير الذي يحدث عند الزواج. فللمرة الأولى يظهر شخص ثالث يحتم علينا أن نفكر فيه قبل أنفسنا، ولا يدرك الرجل أن المرأة سوف تنشغل بالطفل كثيراً، وسوف تعاني من الأرق والتعب، ولكن على المرأة أيضاً أن تطمئن شريك حياتها بأنها مازالت تحبه، ومازالت تنشغل به، مع ضرورة عدم إهمال الزوج، كما يجب عليهما أن يستمرا في تعاطفهما.

[٣] الهواية:

كل إنسان في هذه الحياة يمارس هواية معينة مثل السباحة، أو كرة القدم، أو حتى الجلوس مع الأصدقاء.

وتقول زيلدا: أحياناً يواجه الرجل صعوبة في التحول من حياة العزوبية إلى علاقة زوجية ملتزمة ومستقرة، ويستمر في الأسلوب الذي كان يعيش به قبل الزواج، وتضطر الزوجة إلى أن تقول لزوجها: إنها الآن جزء من حياته، وإنهما يجب أن يصلا إلى تفاهم يجعل العلاقة تستمر في إطار صحي، ولا شك أن الشريك الذي يترك شريك حياته فترات طويلة يعمل دون أن يعي على تدهور العلاقة، ويظهر الاستياء وعدم الإحساس بالمشاركة.

[٤] الصمت:

وهذه هي المنطقة الرابعة التي يلزم عدم الاقتراب منها، وهي الصمت، ولا يمكن أن تكون صاحبها هي المرأة التي لا يمكن أن تسكت عن الكلام المباح وغير المباح بالنسبة لزوجها.

ولكن بعض الأزواج يصابون بالخرس بمجرد دخول البيت، وعدم الكلام يتسبب في حدوث الكثير من المشاكل... فالزوجة تشعر أنها مهملة، وتتساءل بينها وبين نفسها: هل أتحدث مع الجدران؟

وتقول «ويست»: مهما كانت حالتك، وسواء كنت تشعر بالغضب أو الحزن فيجب أن تشرك شريك حياتك معك، وتعطيه الفرصة لأن يتفهم مشاعرك، ويحاول أن يساعدك، فمن الحماسة أن يظل الإنسان صامتاً، ويترك الأمور تتراكم، ويغامر بتأكل تدريجي في العلاقة، ومن الصعب أن تتوقع من شريك حياتك أن يكون قارئاً نهماً لكل أفكارك على نحو مستمر، عندما يتكلم شريك حياتك يجب أن تعطيه أذاناً صاغية، وتقدر أفكاره تقديراً عادلاً وإلا فإنه ينغلق على نفسه ويتعد وينزوي.

[٥] المادة:

وتقول زيلا: اختلاف وجهات النظر فيما يخص الفلوس والإنفاق يمكن أن يسبب كثيراً من المشاكل، ويلزم تحديد أوجه الإنفاق، وتقدير الضروريات وما يترك للإنفاق الفردي وما لا يلزم، بل يجب أن تستخدم الفلوس كجزء من لعبة قوى في العلاقات الزوجية، فالفلوس مسئولية مشتركة، ولا يجب الانفراد بها مهما كانت قليلة أو كثيرة.

[٦] العمل:

يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والبيت، فمعظم الاتهامات

توجه إلى الزوج الذي يقضي معظم الوقت في العمل، وتشعر الزوجة أن انتماء الرجل لعمله يطغى على انتمائه لبيته، والعلاقة تتعثر عندما تعطي العمل كل وقتك، فليحاول الزوج أن يقتنص ساعات لقضائها بالمنزل، ولا بأس من مشاركة الزوجة في عمل الأشياء سويًا.

[٧] العنف:

إن استخدام العنف أسلوب حيواني لا يمت للحضارة من قريب أو بعيد. وللأسف يستخدمه البعض مع زوجاتهم، وتقع الزوجة المسكينة ضحية للإهانة الجسدية والمعنوية، وإن كنا ننصح الزوجة ألا تعطي الفرصة للزوج لاستخدام هذا الأسلوب، فلا تضيق عليه الخناق بعنادها، واستفزازه حتى يطير عقله ويستغني عن الأسلوب الحضاري، ويبدأ في استخدام العنف.

[٨] الخيانة الزوجية:

أعلى درجات الخيانة هي الخيانة الزوجية، وعند الإقدام على ارتكاب هذه الحماقة فمعنى هذا هو ضرب الحياة الزوجية في مقتل، وانهارها، وللأسف يستمر الزوجان في العلاقة بعد اكتشاف مثل هذه الخيانة التي لا تغتفر كما تقول زيلدا، وذلك يأتي بعد الاعتذرات والوعود بعدم العودة، والتوبة، وإبداء الندم، لكن المرأة العاقلة لا تقبل ولا تتسامح في مثل هذه الجريمة النكراء.

[٩] الأهل والأقارب:

إن تدخل الأقارب في شؤون الزوجين الشخصية يشكل مشكلة حقيقية، لأن كلاً من الزوجين ينحاز لأهله، والخطر أن يصل الأمر إلى أن

تتخذ الحماة موقف العدو الذي يقف بالمرصاد، ويتصيد الأخطاء ويستغلها في سبيل تعكير صفو الحياة الزوجية، ولا يزال بعض الأقارب لا يهضمون فكرة أن الرجل عندما يتزوج يصبح كل ولائه لزوجته وأسرته الجديدة، ويجدون هذا التوافق أمراً صعباً. ويجب أن يتعاون الزوجان في وضع حدود وإطار صحي للعلاقات بالأقارب.

[١٠] الحياة الزوجية:

ما تزال العلاقة الزوجية الخاصة جداً أصعب منطقة يستطيع الزوجان مناقشتها، وتقول خبيرة النفس البريطانية: إن العلاقة الإنسانية بين الزوجين إذا كانت تعيسة فإن العشرة الزوجية تكون مرآة صادقة.

كيف يتراجع الحب تدريجياً؟

عندما يخفق الطرفان في الحديث عن توقعاتهما، فإن ذلك يؤدي إلى تدهور تدريجي في الحوار والخطاب، مما يسبب شيئاً من ضعف الثقة بينهما، فعندما ينزعج أحدهما فإنه لا يعود يتحلى بالصبر المعتاد، ولا يعود يوجد الأعذار لتصرفات الآخر كما هو المعتاد «يبدو أن الزوج غير مرتاح اليوم» وينغلق ذهن الطرف المنزعج ولا يعود يرى أو يفكر إلا بالأمر السلبية «إنها تحاول السيطرة عليّ وإجباري على فعل ما تريد!» أو «إنه لا يحبني ولا يحترمني» ويبدأ جبهتهما بالتراجع وانطفاء وهجه، ويبدأ الزوجان بالابتعاد عن بعضهما، وتنشأ بينهما حالة من اللامبالاة.

إن هناك علاقة وثيقة بين حالات الطلاق وبين ضعف القدرة على التعامل مع الاختلافات والتوترات بين الزوجين. ولذلك يقول بعض الخبراء إن الذي يحدد طبيعة مستقبل حياة الزوجين، ليس مقدار المحبة بينهما، ولا كم هي ناجحة علاقتهما الجنسية، أو ما هي صعوباتهما المالية، وإنما طريقة تعاملهما مع النزاعات والاختلافات.

هل يوجد بديل؟ سؤال طرحه الدكتور مأمون مبيض - أخصائي الطب النفسي - متسائلاً أيضاً هل تريدان حقيقة أن تصبحا قادرين على حل النزاعات والاختلافات؟

هل تريدان أن تستطيعا حلّ اختلافاتكما بطريقة عادلة متكافئة؟(*)

وأجاب: إن المطلوب من الزوجين أن يمتنعوا عن لوم بعضهما، وعن

(*) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - المكتب الإسلامي.

رفض النظر إلى النفس، وأن يبدأ كل منهما بتعلم بعض المهارات والخبرات الجديدة. وبدلاً من الهروب من الفروق والاختلافات، يمكنهما الاقتراب منها للتعامل معها بثقة وقدرة وحكمة.

ولا شك أنه من الصعب أحياناً التعامل مع الفروق والاختلافات، ولكن تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من العنف داخل العلاقات الزوجية، والكثير من حالات الطلاق يمكن تجنبها من خلال تعلم الزوجين بعض مهارات التعامل مع حالات النزاع والخصام.

ويمكن للفروق أن تقوي العلاقة الزوجية إذا أحسن الزوجان التعامل معها، فبدل أن يكونا متطابقين دوماً وبشيء من الملل، يمكنهما أن يتابعا رحلة حياتهما الزوجية بشيء من الإثارة والتعرف على ما يميز كل طرف منهما، وتمتلىء حياتهما بكثير من الإثارة والتحدي.

وهناك ما يشير إلى أن غالب الأزواج يختار الزوج الذي يختلف عنه، والذي يضيف إلى حياته ما لم يحصل عليه من والديه. إن من شأن تعلم مهارات التعامل مع النزاعات والاختلافات أن يساعد على التأقلم مع هذه الفروق بين الطرفين، وكذلك أن يجعل كلاً منهما أكثر نضجاً مع الحس الجيد بما يفرقهما عن بعضهما ويميز كلاً منهما، ويجعلهما أكثر تفهماً لبعضهما، وأكثر التزاماً بهذه العلاقة الزوجية، وأكثر تقديراً وحرصاً على مصلحة هذا الزواج.

إن الزوجين السعيدين هما القريبان والمفترقان في آن واحد، أي أنهما مرتبطان ببعضهما إلا أن بينهما من الفروق ما يميز أحدهما عن الآخر. وكلما كان الواحد منهما قريباً من الآخر وأكثر ثقة به، وأكثر تقبلاً له، كلما كان كل منهما أكثر حرية وقدرة على تقبل الفروق والتكيف معها،

وكان بالتالي أقدر على التعامل والتعايش مع اختلاف وجهات النظر، وهذا من شأنه أن يزيد من متانة العلاقة بينهما.

وتقول إحدى السيدات عن تجربتها: «عندما خُطبت ظننت أنني سأجد رجلاً مثل والدي الذي كان يتقن كل عمل في المنزل، ولم أتصور أن أجد رجلاً اعتاد على أن يقدم له الآخرون كل ما يريد، سواء كانت والدته أو أخواته، فوجدته بعد الزواج يفضل أن يستلقى يشاهد التلفزيون ومن دون أن يفعل شيئاً، إنني كنت أتوقعه أن يكون كوالدي، وهو يتوقع أن يكون الأمر كما كان في منزل والديه، والنتيجة أن السنوات الأولى من زواجنا كانت صعبة جداً».

إن مواجهة الاختلافات ومعرفة كيفية قبولها، من شأنه أن يساعد على إحداث التوازن المطلوب في العلاقة. ولا يعود هناك خوف شديد من ظهور أي اختلاف خشية أن يهدد ذلك مستقبل العلاقة، وإنما يعرف كل طرف أن بعض الاختلافات أمر طبيعي في العلاقات الإنسانية، ويظهر كل طرف الاهتمام والرعاية للطرف الآخر من دون أن يتخلى هو عما يرغب فيه ويميزه عن الآخر من اهتمامات وهوايات، لمجرد إرضائه والحصول على احترامه، ويصبح الواحد منهما مصدراً للمتعة للآخر من خلال هذه الصحبة وما فيها من اهتمامات متباينة، بدل أن تقتصر متعة الواحد منهما على مجرد عمله أو وسائل الترفيه كالتلفزيون والصحيفة أو المباريات الرياضية.

الحوار حول التوقعات:

إن من الخطوات الأولى لبناء العلاقة الحميمة أن يبدأ الزوجان بالحوار عما يتوقعه كل منهما، مع القناعة بأنه لا بد من وجود الفروق

بينهما، وأن لكل منهما وجهة نظره الخاصة. ويخفف هذا الحديث المباشر والصريح من احتمالات الشعور بالإخفاق وخيبة الأمل، ويساعد كل منهما على الرؤية السليمة للأحداث، فإذا توقع الواحد منهما طريقة معينة من التعامل، بينما لا يشاركه الطرف الآخر ذات التوقع، فقد يكون هذا أرضية خصبة لمعارك ونزاعات في المستقبل، ولا نتوقع طبعاً أن يزيل الحديث المشكلة كلياً أو يحل الخلاف، إلا أنه لا شك سيخفف من حدة التوتر في العلاقة، وسيساعد كل طرف على تفهم الطرف الآخر، ويقرب بينهما ويقوي رابطتهما.

وأفضل ما يكون الحديث عن التوقعات هو قبل نشوء الصعوبات، وقبل أن تسيطر المشكلة على الطرفين. ومن الأمثلة الواضحة على ضرورة الحديث عندما يكون هناك أمر هام وجديد في الأسرة بحيث لا بد من الكلام عن التوقعات، وفاة أحد أفراد الأسرة أو زيادة مولود جديد، أو عند سفر أحد أعضاء الأسرة. ففي مثل هذه الحالات يزداد التوتر داخل الأسرة، ويرتفع احتمال حدوث الخلافات والنزاع، وستحدث لاحقاً عن بعض الطرق في إجراء هذا الحوار والحديث.

إنه من الطبيعي أن يبدأ الزوجان في علاقاتهما بدرجة عالية جداً من التوقعات العاطفية غير الواقعية، والتي صاغتها في عقليهما وسائل المجتمع من مؤلفات وروايات ووسائل الإعلام، فإذا بهما يكتشفان وبعد قليل من الزمن خطأ هذه التوقعات، وقد يشعران بخيبة الأمل والإحباط مما يزيد بينهما التوتر وقلة الانسجام.

وتختلف التوقعات عند الاثنين بسبب الآتي:

١- اختلاف الشخصيتين.

٢- اختلاف تجارب الحياة .

٣- النشوء في بيئة أسرتين مختلفتين .

٤- اختلاف طريقة التربية والتدريب كذكر أو أنثى .

٥- اختلاف ما يحمله كل منهما من تأثير الإعلام ومفاهيم المجتمع الثقافية وغيرها .

إن كل هذه الفروق ستكون فروقاً في التوقعات التي لن تتحقق عند كل منهما، وبالتالي فستبدأ النزاعات إما عاجلاً أو آجلاً .

ومن العسير محاولة تغيير الإنسان الآخر، والأسهل منه وربما الأفضل، أن ندرك أن الفرق أمر حسن بحد ذاته إذا أحسنا التعامل معه، وأن من ميزت العلاقة الصحية أن نكون قريبين وفي ذات الوقت مختلفين . ويمكن أن نسمع في مثال الحوار التالي كيف يدافع كل من الطرفين عن نفسه ويتهم الآخر :

الزوجة: «لماذا لا تتكلم معي! إنك لا تهتم بي!» .

الزوج: «لقد تكلمت كثيراً! اتركيني إنك دوماً تطلبين مني تقديم كل شيء!» .

والنتيجة أن تتوتر العلاقة، ويزداد البعد، وتظهر حالة من اللامبالاة، وشيء من البرود في المحبة .

والأمر الفاصل والهام هو وجود الرغبة والقدرة على تعلم مهارات إدارة هذه الاختلافات، وبذل الجهد والوقت المطلوب لتفهم الطرف الآخر، والحديث عن التوقعات الشخصية، ومناقشة نقاط الاختلاف بينهما .

كيف تجعلين زوجك يحبك أكثر؟



وانظر كيف يمكن أن يكون الحوار بين الزوجين منفتحاً، وداعياً إلى المساعدة والتعارف على الطرف الآخر.

الزوجة: «إننا نبدو مختلفين في هذا، فدعنا نتحدث في هذه الفروق...».

الزوج: «حسناً، إن توقعاتي هي...، فيا ترى ما هي توقعاتك أنت...؟».

والنتيجة ازدياد الاحترام، وزيادة القرب والمساواة، والشعور بشيء من الحرية في العلاقة.

فن الحوار بين الزوجين (نموذج تطبيقي)

تشير الدراسات إلى أن حسن الفهم واستيعاب الآخر من شأنه أن يقلل كثيراً من احتمالات تحول الحوار إلى نزاع وجدال.

فطريقة الاستماع والتأكد من الفهم طريقة يمكن أن تقوي الرابط الزوجي من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنه قد استمع إليه، وأنه قد فهم تماماً من قبل الآخر. ويتكلم في هذه الطريقة أحد الزوجين، بينما يقوم الآخر بالاستماع، ومن ثم يحاول أن يعكس أو يكرر ما قاله الأول، وذلك للتأكد من أنه قد سمع وفهم تماماً ما أراده. ولتوضيح هذه الطريقة لنستمع إلى هذا الحوار بين هذين الزوجين بعد أن تعلمنا هذه الطريقة في مهارة الاستماع: (*)

- رشيد: «وأخيراً، استطعنا أن نقضي بعض الوقت مع بعضنا».

- مريم: «إنه ليس ذنبي أننا لم نستطع أن نكون مع بعضنا لبعض الوقت، فأنا لا أفضل صديقاتي عنك!».

- رشيد: «ولكن انتظري، يبدو أنك لا تدركين كم تقضين من الوقت مع صديقاتك. لقد آن الأوان أن تعيدي ترتيب أمورك، وتقللي من زيارتك لصديقاتك».

- مريم: «ماذا؟! إنني لا أكاد أصدق ما أسمع!».

(*) التفاهم في الحياة الزوجية - مرجع سابق.

- رشيد: «وأنا متعجب أنك لا تعرفين هذا. إنهن لسن صديقات. إنهن مهتمات فقط ب...».

- مريم: «انتظر دقيقة يا رشيد، ماذا يجري هنا؟ لقد بدأ الحوار يخرج عن السيطرة، دعنا نقف هنا ونأخذ وقتاً مستقطعاً حتى تهدأ الأمور قليلاً، وأنا أريد أن نعود مرة أخرى لهذا الحديث عن الأصدقاء والصديقات. متى يا ترى؟ هل يناسبك غداً؟».

- رشيد: «إننا إذا توقفنا الآن فإنني سأشعر بالغضب والامتعاض طوال بقية اليوم. أشعر أن علينا أن نتكلم الآن. هل نحاول تغيير طريقة الاستماع والتأكد من الفهم؟».

- مريم: «حسنًا، لنحاول. ابدأ أنت إن أحببت».

- رشيد: «حسنًا. لا أحب أن تشيرني في كلامك وكأنني أقدم أصدقائي عليك، إنه لا يوجد أحد أهم منك عندي في حياتي. وأنا أستغرب أنك لا تشعرين بهذا، إنني...».

- مريم: «انتظر قليلاً ودعني أتأكد من أنني قد فهمتُ ما تريد قوله، إنك تقول إنك منزعج مما قلته لأنك لا يمكن أن تجعل أحداً من أصدقائك أهم مني في حياتك. هل هذا صحيح؟».

- رشيد: «تماماً، وهناك مزيد، إنني أحرص على العودة إلى المنزل مبكراً لأكون معك، إلا أنني أجدهم مع صديقاتك أو عند الجيران».

- مريم: «إنني أجدهم صعوبة في الاستماع إلى هذا، ومع ذلك فأنت تقول إنني أكثر من زيارة صديقاتي والجيران، وإنك تريدني ألا أزورهم، أليس كذلك؟».

- رشيد: «كلا، أنا لم أقل لا تزورينهن، ولكنني أفضل أن تقللي من زيارتهن، أو أن تزوريهن عندما أكون في العمل، إنني حريص على قضاء الوقت معك يا مريم».

- مريم: «الآن هذا أفضل، وأسهل علي أن أفهمه، إنك تقول أنك تحب عند عودتك إلى البيت أن تجدني في المنزل لتقضي معاً بعض الوقت، هل هذا صحيح؟».

- رشيد: «نعم هذا صحيح، وشكراً أنك قد فهمت ما أعنيه، الآن دورك، ماذا تريد أن تقولي؟».

- مريم: «أريد أن أقول أولاً إنني أحبك، وإنني حريصة على قضاء الوقت معك، وأنا مستغربة أنك لم تشعر بهذا الأمر».

- رشيد: «فإذا أنت لم تعرفي أنه ينشغل بالي عندما أعود ولا أجدك في المنزل، وأنت مستغربة أنني لم أشعر بحرصك على قضاء الوقت معي، أليس كذلك؟».

- مريم: «نعم هذا صحيح».

- رشيد: «هل هناك شيء آخر؟».

- مريم: «نعم، لقد شعرت ببعض الامتعاض وأنا أستمع إلى حديثك عن صديقاتي، يبدو أنك لا تثق بي، أو لا تريد أن تعطيني بعض الحرية».

- رشيد: «تريدين أن تقولي أن علي أن أعطيك الحرية، وألا أقول لك أين تذهين وأين لا تذهين؟».

- مريم: «تماماً، إنني أغضب من فكرة أن هناك من يملكني ويسلبني حريتي، ولا يحترمني».

- رشيد: «هكذا إذن. وتشعرين أن هذا الأمر هام جداً بالنسبة إليك؟» .
 - مريم: «جدُّ هام بالنسبة إلي. فأنا أرتاح كثيراً لعلاقتي الاجتماعية
 وصدقاتي مع الناس. والمهم الآن أنني أشعر أنك قد فهمت ماذا
 أعني. هل عندك ما تريد قوله أنت؟» .

- رشيد: «إنني أشعر ببعض الراحة أننا تكلمنا في هذا الأمر الذي شغلني
 منذ فترة، أرجو أن تعرفي أنني أحترمك، وأحترم حريتك، إنني
 لم أعد أشعر الآن بنفس السلبية التي شعرت بها نحو علاقاتك
 الاجتماعية. وقد كنت أريد أن أسمع وجهة نظرك في
 الأمر...» .

وبعد أن رأينا هذا الحوار لنحاول الإشارة إلى النقاط السبع التالية:

أولاً: التوقيت:

قد يشعر البعض أن الحوار السابق غير طبيعي، وأن الناس لا
 يتحدثون عادة بهذا الأسلوب، فالأزواج وحتى الذين هم على علاقة
 حسنة يتابعون طريقة الانفعال والغضب كالمعتاد، ولكن من الضروري هنا
 أن نقول أن هذه الطريقة من «الاستماع والتأكد من الفهم» أكثر ما تفيد في
 مناقشة خلافات الأمور الكبيرة بين الزوجين، وبعد أن يتفق الطرفان على
 استعمالها، مع أنه لا بد أولاً من التدريب على استعمالها في علاج الأمور
 الصغيرة. صحيح أن هذه الطريقة مصطنعة للحوار، إلا أن الطريقة
 الطبيعية التي اعتاد عليها الناس من الانفعال والغضب قد تكون مخربة في
 كثير من الحالات. فلا بأس أن نلجأ إلى طريقة مصطنعة طالما أنها تحقق
 المطلوب وتخرجنا من تأزم العلاقة الزوجية.

لقد لاحظنا في الحوار السابق كيف سار الجدل من طور لآخر، وكيف بدأ يخرج عن الحد. وعندها تدخلت الزوجة مستعملة طريقة «الوقت المستقطع» لتوقف تدهور الحوار، ولتهدئ الجو، وتحوله في وجهة أكثر إيجابية، بدل مجرد الدفاع عن النفس واتهام الآخر.

وقد كان ممكناً أن يوقف رشيد ومريم الحوار ويعودا إليه في اليوم التالي مثلاً، ولربما توصلا إلى نفس النتيجة، وفي هذه الحالة، ستكون هناك حاجة للقيام ببعض الأعمال التي يمكن أن تخفف التوتر بينهما في انتظار موعد الجلوس للحديث، كالقيام بالأعمال المنزلية أو الخروج إلى الحديقة العامة. ومن المهم أن يتفق الزوجان على وقت محدد للعودة إلى الحوار، والأفضل ألا يؤخر أكثر من أربع وعشرين ساعة، وقد يتفقان مثلاً على الجلوس «الساعة التاسعة مساءً بعد أن ينام الأولاد».

ثانياً: موضوع الحديث:

لقد كان من الواضح في المحادثة السابقة أن الزوجة تريد الحديث في موضوع «الصدقات والعلاقات الاجتماعية»، وكان من المهم أن تحدد الموضوع الذي تريد الحديث فيه، لأن النقاش قد يكون غير مجدٍ عندما يدور الحوار في مواضيع كثيرة وغير محددة ولذلك ليحاول الزوجان وقدر الإمكان أن يحددا الموضوع الذي يريدان الحديث فيه في جلسة «الاستماع والتأكد من الفهم»، وليحاولا كذلك ألا يخرجوا عن هذا الموضوع. ومثال ذلك «هل يمكن أن نتفق على الحديث في موضوع مدرسة الأولاد؟».

وفي الغالب فهناك بين الزوجين الكثير من المواضيع التي يتجنبان الحديث فيها ولعدد من السنوات، خشية أن تحدث خلافاً أو عدم اتفاق،

كمواضيع العلاقة مع أهل الزوج أو الزوجة، أو طبيعة العلاقة الجنسية، أو بعض الأمور المتعلقة بمالية الأسرة، أو طريقة تأديب الأولاد، أو زيارات الأقرباء.. . وقد تكون بعض هذه المواضيع هامة لأحدهما دون الآخر. ولكن حتى وإن كان الموضوع هاماً لأحد الطرفين فقط فإنه يجب أن يُعتبر هاماً للطرف الآخر لمجرد أنه هام لأحدهما.

ويمكن كتابة قائمة بهذه المواضيع التي تهم الطرفين أو أحدهما، ويفيد تخصيص وقت للجلوس والحديث فيها، على أن يحاولا في كل جلسة تناول موضوع واحد فقط، باستعمال طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم». والمهم هنا أن ننتبه إلى أن المواضيع الهامة والتي نتجنب الحديث فيها ستبقى تؤثر كثيراً على علاقتنا رغم عدم الخوض فيها. ويفضل أن نحدد وقتاً هادئاً لمناقشتها قبل أن تخرج إلى السطح من دون إرادة منا، فقد تخرج في وقت غير مناسب. وسيفاجأ الزوجان عند كتابة هذه القائمة كم بينهما من التقارب والتفاهم والهموم المشتركة، ويمكن أن يبدأ النقاش والحديث في هذه المواضيع واحداً بعد الآخر، وسيبتقل الزوجان بعد فترة لمواضيع أخرى كلما قويت بينهما أواصر التفاهم والمحبة والاحترام.

ثالثاً: كيفية الحديث:

رأينا في طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» أن أحد الزوجين فقط يتكلم بينما الثاني يستمع من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة أو أي شكل آخر من المقاطعة. ويمكن للذي يتحدث أن يحمل بطاقة أو قلماً ليشير إلى أنه فقط الذي بيده هذه البطاقة هو الذي يستطيع الكلام. ويمكن للزوجين تبادل هذه البطاقة كل عدة دقائق، وليحاول المتكلم أن يتكلم بوضوح وفي صلب الموضوع، وألا يكثر من الحديث، وأن يحاول بعد كل عدة أفكار

التأكد من أن الآخر يستوعب كلامه، وإذا تبين له أنه لم يفهمه فيمكنه أن يعيد ما أراد قوله .

وليحاول المتحدث أن يتكلم فقط عن مشاعره وأفكاره وما يشغل باله، من غير توجيه اللوم والعتاب للآخر. ولا شك أن من المفيد جداً أن يتحدث بشكل إيجابي وبناء، كأن يتكلم مثلاً عما يكرهه للآخر من الاحترام والمحبة، وكم هو متطلع للوصول إلى حلّ وسط يرضي الطرفين. إن الكلام الإيجابي يسهّل على الآخر مهمة الاستماع والفهم.

وقد قالت إحدى الزوجات مرة وبعد تعلم هذه الطريقة: «إنني كنت دائمة الكلام، وكنت لا أتيح لزوجي الحديث أو حتى إنهاء جملته دون أن أقاطعه بكلامي. إنني لم أكن قادرة على السكوت ولا خمس دقائق، بينما أشعر الآن بالفائدة الكبيرة من السكوت والاستماع. لقد أصبح حديثنا ونقاشنا أفضل بكثير مما كان، وأشعر أن علاقتنا أفضل من السابق».

رابعاً: القدرة على التغيير:

إن طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» ليست مجرد طريقة آلية، وإنما تحوي في ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا في الكلام والحوار. والغالب في نقاش الناس أن الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بانتباه فإنه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر، ولذلك يجري النقاش وكأنه كما يقال: «حوار الطرشان».

وعندما يحاول كل طرف أن ينظر فيما يمكنه أن يغير هو في نفسه، فإنه بدل أن يقول: «إنك لا تسمعني عندما أكلمك عن المال والمصروف» يصبح القول «إن موضوع المال والمصروف من الأمور التي أجد فيها صعوبة

في الاستماع فيها إليك . إنني أريد أن أفهم وجهة نظرك في الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أنني أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت؟» .

إن هذا النوع من الحوار يحتاج للقدره على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، وللقدره على أن يقول الواحد لنفسه: «إنني سأحاول ألا أكون دفاعياً عن نفسي طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر». إن من شأن امتلاك هذه القدره على تغيير المواقف وطريقة التصرف لتصبح أكثر إيجابية، أن تريح أعصاب الإنسان كثيراً، وأن تقارب بين الزوجين، وتزيد درجة التفاهم بينهما.

خامساً: مرآة الاستماع:

وسنذكر هنا أهم نقطة وأصعبها ربما في طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم». إنها طريقة خاصة من الاستماع نسميها طريقة «المرآة». وهي أن يحاول المستمع وبعد كل عدة جمل أن يعيد ما قد سمعه، أو يلخص الأفكار الأساسية فيه، ليتأكد الطرفان من انتقال المعنى الصحيح بينهما. وإذا تبين عدم وضوح المطلوب فيمكن للمتكلم أن يعيد الكلام للسامع. وقد رأينا في الحوار بين مريم ورشيد كيف استطاعا أن يستعملا هذه الطريقة، بحيث كان كل منهما يعيد على الآخر ما قد سمعه منه للتأكد من أنه قد فهم المقصود.

ومن الطبيعي أن يشعر الطرف الذي يستمع أن بإمكانه أن يقول شيئاً أو يعطي حلاً أو رأياً، ولكن من المهم أن يضبط نفسه ويسمح للآخر بمتابعة الحديث دون مقاطعة، فإذا قال المتحدث مثلاً: «لقد تأملت لأنك لم تغسل الأواني بعد العشاء» فعلى المستمع ألا يبادر بالدفاع: «لقد كان علي أن أخرج بعد العشاء، فكيف يمكن أن أغسل الأواني»، وألا يقول أيضاً:

«سأغسل الأواني في المرة القادمة». إنه إذا أراد أن يقول شيئاً فالمفروض أن يكون من نوع: «يبدو أنك انزعجت عندما خرجتُ ولم أغسل الأواني بعد العشاء». فإذا أراد أن يعرض وجهة نظره في الأمر، فعليه أن ينتظر حتى يأتي دوره في الكلام. إن مثل هذا الانتظار يعود الإنسان على الصبر ويقوي العلاقة بين الطرفين، وليحاول كل طرف أن يعكس ما قاله الآخر حتى ولو استعمل نفس الكلمات والعبارات، وليتعد عن محاولة «تفسير» كلام المتحدث، ومثال ذلك عندما قال الزوج: «لو تعلمين سروري عندما أُلعب الكرة مع أصدقائي» فما كان من الزوجة إلا أن قالت كلاماً فيه الكثير من التفسير لكلامه: «فإذاً أنت تستمتع باللعب مع أصدقائك أكثر من قضاء الوقت معي ومع الأولاد». إن مثل هذا التفسير والتأويل سياعد بين الزوجين ويعرقل الحوار بينهما.

ومن الصعب على الإنسان أحياناً أن يسمع حديث الطرف الآخر ويبقى محافظاً على هدوئه، وخاصة إذا كان الكلام محملاً بالأفكار والعواطف السلبية، فإذا شعر أحد الزوجين بالغضب والانفعال أثناء الاستماع فليحاول معاً اقتطاع بعض الوقت لعدة دقائق ومن ثم يعاودا الحديث، والمهم هنا أن يتفق الطرفان على وقت العودة للحديث بحيث لا يترك الأمر دون تحديد.

سادساً: الاستماع إلى الحاجات الحقيقية:

يا ترى ماذا يقول الزوج إذا قالت الزوجة: «إنني أشعر بالوحدة والملل في بعض الأوقات؟» فقد يقول مثلاً: «إنه ليس ذنبي!» أو «أنا أستغرب أن تقولي أنك تشعرين بالملل!» أو «ماذا تتوقعين مني أن أعمل؟ إنني طوال النهار في عملي».

يمكن للإنسان أن يفهم طبيعة مثل هذه الإجابات الدفاعية، إلا أنها لن تفيد شيئاً، ولن تخفف من مشاعر الوحدة والملل عند الزوجة، وستشعرها قطعاً بأن الزوج لم يستمع إليها، أو لم يفهم عليها.

لقد وجد أن من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق «الاستماع مع التأكد من الفهم» أن يقول السامع عبارات من مثل: «هل يمكن أن تشرح هذا أكثر حتى تعيني على الفهم؟» أو «هل عندك شيء آخر حول هذا الأمر؟» فإن هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث مازالت للمتحدث الأول، وتشجعه على المزيد من التعبير عما في نفسه، وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التي يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات.

إن من الأمور العظيمة في التعامل البشري أن يشعر الإنسان بأن أمامه الفرصة للتعبير عما في نفسه، وبأن هناك من يستمع إليه. وبعد أن يتحدث أحد الطرفين في أربع أو خمس أفكار، وبعد أن يعيد الآخر هذه الأفكار بأسلوب المرأة، فعندها يُفتح المجال للطرف الآخر ليستلم الحديث، بينما يستمع الطرف الأول ويحاول أن يعكس الأفكار التي يسمعها ليتأكد من فهمها. ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرات بينهما حتى يشعر كل منهما أنه قد عبّر عما في نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر.

وسيتضح لكل منهما عند نهاية الجلسة طبيعة احتياجات الآخر ومشاعره، فيمكنه عندها أن يذكرها ويلخصها بوضوح، والغالب أن تكون هذه الاحتياجات متعلقة بالحاجات الأساسية للإنسان كالشعور بالقبول

والمحبة والتشجيع، أو الشعور بالحاجة لبعض الحرية والاختيار، أو بالرغبة في قضاء بعض الوقت في صحبة الطرف الآخر..

سابعاً: بين حل المشكلة وفهمها:

إذا كان الإنسان قد ضُربَ بعضاً وهو يسير في الطريق فقد يشعر بالغضب الشديد، ولكن عندما يرى أن هذه الضربة إنما أتت من عصا رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه، فعندها سيزول غضبه، لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يغير فهمه وتحليله لموقف ما. وكذلك الحال بالنسبة للخلافات الزوجية، حيث إن بعضها يمكن أن يذوب ويتلاشى عندما يزداد فهم الزوجين لطبيعة المشكلة. ولذلك من المهم هنا أن نعلم أن هدف طريقة «الاستماع مع التأكد من الفهم» ليس حلّ المشكلات بقدر ما هو التأكد من «فهم» طبيعتها.

ويصعب على بعض الناس فهم هذه النقطة، وخاصة الرجل الذي تعود وتدرّب على أنه إذا كان هناك عطل ما في آلة أو قطعة أثاث أن يبادر لإصلاحه، ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن ما يقارب من (٧٠٪) من المشكلات الزوجية لا تحتاج في حلها إلا لشيء من الفهم والاستيعاب.

وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو في حالة الانزعاج هو من يأمره ويخبره بما يفعل أو لا يفعل، فإنه لا يعود يستمع في هذا الموقف إلى النصائح والإرشادات، وإنما يحتاج حقيقة إلى صديق يتفهمه ويشعر بمشاعره. إن القفز في محاولة لقطف الحلول قبل أوانها من شأنه أيضاً أن يعرقل الفهم ويمنعه، وقد تزيد الحلول المتسرعة من تعقيد المشكلة وتؤخر حلّها، وخاصة المشكلات المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس العميقة. فعندما

يعبرّ الإنسن عن مشاعره وأحاسيسه، ويدرك أن الآخر قد فهمها واستوعبها فقد لا تكون هناك حاجة لحلّ آخر سوى هذا الفهم وهذا الاستيعاب.

ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن نفتح مجالاً «للتنفيس» والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول. وإذا كان هناك حاجة لمزيد من الحلول، فيمكن بعد التعبير عن المشاعر والاستماع إليها أن تظهر بعض الأفكار أو المؤشرات إلى الحل المطلوب، ولا بأس أن يأخذ هذا الأمر بعض الوقت. وستناول في مكان آخر من هذا الكتاب كيف يمكن أن يصل الزوجان إلى اتفاق وحلّ مناسب.

إن أسلوب الحوار من خلال الاستماع والتأكد من الفهم، أو طريقة المرأة، ليس من الأمور الطبيعية التي يستعملها الإنسان وبشكل عفوي، وإنما هو أسلوب يحتاج لبعض التعلم والتدريب والممارسة. وليس هناك من معلم أفضل من الممارسة والتطبيق. ولن يقتنع الإنسان بالتأثير القوي لهذا الأسلوب إلا عندما يتقنه ويطبقه، ويدرك بشكل مباشر وشخصي نتائجه الأكيدة.

عندما يفهم الرجل زوجته، وتفهم المرأة زوجها، ويدرك الاثنان طبيعة الفارق بينهما ويحافظان على احترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق، فعندها لا يعود الواحد منهما تحت ضغط كبير أن عليه أن يتغير ليصبح كالآخر، وعندها يشعر كل منهما بالأمن والراحة في صحبة الآخر، ولا يعود يشعر بالحاجة لتجنبه وعدم الحديث معه، وبدل اختلاط صورتها كزوجين «لا فروق بينهما»، يصبح كل منهما يشعر بشخصيته وميزاته الخاصة، مع المحافظة على الرابط الزوجي المتين، وتنشأ بينهما

حالة من الثقة والمصارحة والحرية. إن الحب يضعف عادة بسبب الجدل أو تجنب أحدهما للآخر، بينما ينمو ويقوى من خلال التفاهم والاحترام، وعندها يسهل على كل طرف أن يعذر الآخر ويسامحه.

إن كثيراً من سوء التفاهم يزول بين الناس عندما يتحدثون ويستمعون لبعضهم.

- الزوج الذي شعر أن زوجته تتجنبه في المساء وظن أنها لا تحبه، حتى تبين له السبب بعد الحديث.

- الزوجة التي ظنت ولعدة سنوات أن زوجها لا يحب والديها لأنه دائم النقد لهما بعد كل زيارة، بينما تبين بعد الحديث أنه يحبهما كثيراً، وكل ما في الأمر أنه يحب قضاء بعض أيام العطلة في نزهة لوحدهما.

- الزوج الذي ظن أن زوجته لا تحب الزيارات الاجتماعية مع الناس، إلا أنه عرف بعد الحوار أنها تحب الزيارات كثيراً، إلا أنها ترغب أن تعرف موعد الزيارة بوقت مبكر.

- الزوجة التي اعتقدت أن زوجها لا يرغب في أن تعمل زوجته خارج المنزل، إلا أنه تبين لها بعد الحوار أنه يحب لها متابعة مهنتها ولكن بعد أن يبدأ طفلها الصغير بالذهاب إلى المدرسة.

وقد يتخوف الذين يفضلون التجنب الكامل للمواضيع الخلافية من أن أسلوب الحوار مواجهة هذه المواضيع من شأنه أن يسبب المشكلات بين الزوجين المتفقين على نمط ما من الحياة والتعامل. ولا شك أن في هذا بعض الحق، ولا يفترض فيما ذكر حتى الآن أن يناسب كل الناس وكل الأذواق وكل الأنواع من العلاقات. ولا بد للزوجين من أن يمتلكا حدًا

أدنى من الرغبة في انتهاج هذا الطريق، ومن القدرة على إيقاف النقاش بطريقة الوقت المستقطع إذا بدأ الحوار بالاشتداد، ولا بد مما ذكرناه سابقاً من محاولة تطبيق أسلوب «الاستماع والمرأة» في المواضيع الصغيرة وقبل الانتقال إلى المواضيع الأكثر تعقيداً.

ومع ذلك فلا مبرر للخوف، فهذه الطريقة تعرف كل طرف على مشاعر ورغبات الطرف الآخر بشكل واقعي ومعقول، ولا بد بعد هذه المعرفة من تقديم الدعم والتشجيع للطرف الآخر. وقد لا تنجح هذه الطريقة في علاج زواج تأخر كثيراً وساءت فيه العلاقة بين الزوجين لحدّ كبير، وقد لا تمنع الطلاق، إلا أن التجارب قد أثبتت فائدتها الكبيرة في الكثير من حالات الزواج في العالم.

حتى ينعم الزوجان بالحب

الزواج هو أهم مقومات الحياة والمتمم للوظائف البشرية وأساس لتقدير المرء في الهيئة الاجتماعية. . وقوام الزواج المحبة مع التوقير بين الزوجين وسيادة روح التسامح، وقد اتخذ الإسلام وسائل لتربية الزوجين لتحقيق السعادة الزوجية ومن هذه الوسائل: (*)

أولاً: الإعداد العقلي: وهي تربية قوة الفكر في الإنسان وحثه على استعمال عقله من خلال الإعداد العلمي لكل فرد على أن يجعل الوازع الديني المحرك له مما يخلق عقلية تليق بالطرف الآخر وتكوين أسرة صالحة.

ثانياً: الإعداد الخلقى والنفسي: يبث روح القوة والإرادة والتزود بالأفكار الصالحة، وضبط الانفعالات وتوجيهها ناحية الخير.

ثالثاً: احترام الحياة الزوجية: والمحافظة عليها ورعايتها والحرص عليها.

رابعاً: حق قوامه الرجل العاقل والملتزم بدينه فلا تحق القوامه لأرعن فاسق أو جاهل ظالم مجاهر بالمعصية. والقوامه لا تعني الاستبداد وتزمت الرأي والتحكم.

خامساً: الشورى: بالألا يجهل الزوج رأي شريكة حياته بل يعطيها قدرها من الاهتمام.

فالقدره على القيادة للحياة الزوجية بمعنى القدره البدنية والعقلية والمادية والنفسية.

(*) ١٠٠٠ طريقة للسعادة الزوجية - بثينة السيد العراقي - دار طويق للنشر والتوزيع - الرياض.

حقوق ثنائية:

- حق المرأة في اختيار الزوج إذ لا يصح العقد إلا برضاها.
- حق المرأة في المهر لا ينازعها فيه منازع.
- إن حق الزوج على المرأة أعظم من حقها عليه لأنه جنتها وناورها.
- من حق الزوج على زوجته أن يراها متزينة متجملة مبتسمة.
- من حق الزوج على زوجته دوام حياتها وغيض طرفها.
- حق الزوج في السكينة والمودة والاستقرار النفسي والراحة.
- إن الزوج مأمور بالإحسان إلى الزوجة واللفظ معها والصبر عليها وإعطائها حقها في العشرة وإعطائها حقها من التقدير والاحترام.
- من حق الزوجة أن تتمتع بزوجها وأن يصارحها الزوج بمشاعره وحبها لها لخلق جو الثقة والسرور والطمأنينة.
- حق الغيرة مكفول لكلا الزوجين، فالغيرة عاطفة سامية من عواطف الحب الحقيقي تشعر بالحب ولكن دون مبالغة أو مغالاة.
- ومن حق الزوجة على زوجها أن يرشدها لفعل الخير وعبادة الله فمتى أطاعت الله أطاعت الزوج وحفظته.
- صدق رسول الله ﷺ حين قال: (من تزوج فقد استكمل نصف دينه فليترك الله في النصف الباقي) «رواه الطبراني».
- ليس المقصود من الحقوق والواجبات تلك الضوابط العسكرية المجردة من العواطف والمودة بل هي أكثر مرونة حين تعتمد على المحبة والتسامح.

البيت المثالي

هو البيت الذي أسس بنيانه على تقوى من الله ورضوان من أول يوم قام فيه من خلال الاحتكام الدائم والمستمر إلى الكتاب والسنة عند أي خلاف يحدث في هذا البيت .

البيت المثالي هو البسيط في كل جوانبه سواء المادية أو المعنوية البعيدة عن مظاهر الإسراف . ذلك البيت هو الطاهر النظيف فيه أناس يحبون أن يتطهروا حريصون كل الحرص على الجمال .

هو البيت الخالي من القمامة والحشرات لأن النظافة من الإيمان وألا يتشبه باليهود الذين كانوا يضعون القمامة في أفنية بيوتهم .

البيت المثالي يقوم على قواعد محكمة من السكينة والمودة والرحمة بعيدة عن الصخب والضوضاء ذلك البيت الذي تعلق وجوه أفراده بالبتسامه الصافية الرقيقة التي لها أبعاد الأثر في نفوس الناس حيث قال ﷺ: (تسّمك في وجه أخيك صدقة) «رواه مسلم» .

إنه البيت الذي يقوم على المودة والرحمة بين أفراده حيث قال تعالى: ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١] .

البيت المثالي هو الذي يجعل لكل طفل أو ابن فراشه الخاص لأن التفريق في المضاجع أمر مطلوب .

البيت المثالي هو الذي يتعاون أفراده جميعاً وتتوزع أعماله بينهم كل حسب طاقته .



البيت المثالي هو البيئة الطبيعية الوحيدة التي تربي فيها الأطفال تربية جسدية وعقلية ونفسية مستقيمة .

البيت المثالي هو الذي يعمل على تنمية مشاعر العطف والحب والحنان والمودة والتكافل في نفوسهم .

البيت المثالي هو الواحة الآمنة التي يهرع إليها الزوج والأبناء حتى ترتاح أعصابهم وتطمئن نفوسهم وتتحقق السعادة .

ibiknada.com

من هو الزوج المثالي؟

هو الذي يتميز بالصدق والصراحة منذ اللحظة الأولى فلا يخفي ما تكرهه المرأة عند الخطبة .

هو الذي يحسن معاشرة زوجته فيكون لطيفاً بها مكرماً لها في نفسها وفي أهلها وفي كل مالها .

خير الأزواج هو خيرهم لأهله ولا يكرم النساء إلا كريم ولا يهينهن إلا لئيم .

الزوج المثالي هو الذي يداعب زوجته ويلطفها، ويعطيها حقها في اللهو والمرح البريئين .

الزوج المثالي هو الذي يكون معتدل الغيرة، فلا يترك العنان لظنونه، ولا يتجسس ولا يببالغ في الريبة .

هو الذي يحسن الحديث مع زوجته فيكلمها بأسلوب رقيق مهذب ويقدر ويحترم رأيها .

الزوج المثالي هو الذي ينفق على أهله في اعتدال فلا يسرف ولا يبخل .

لا يليق بالزوج ذي المروءة أن يمتع نفسه بأشياء ويحرم زوجته منها .
الزوج المثالي هو الذي يبدو دائماً أمام زوجته حسن المظهر، جميل الهيئة ويتبع السنة المحمدية في النظافة الشخصية .

الزوج المثالي هو الذي يحفظ أسرار حياته الزوجية فلا يتحدث بشيء منها لأن نشر الأسرار من أشر الأعمال .

كيف تجعلين زوجك يحبك أكثر؟



هو الذي يحافظ على مظاهر رجولته ولا يفرط في أي سمة من سمات الرجولة سواء كانت شكلية أم نفسية ولا يلين إلى الحد الذي يسقط هيئته ووقاره.

إن المثل الأعلى للأزواج هو خلق المصطفى ﷺ ومثاليته وبساطته مع زوجاته وحزمه ﷺ.

obeykhalid.com

من هي الزوجة المثالية؟

- هي التي تجعل زوجها دائماً يأس بها بالتجمل والزينة .
- هي التي تحرص على أن تبدو نظيفة دائماً في نفسها وبيتها .
- الزوجة المثالية هي التي تطيع زوجها في غير معصية .
- هي التي تحفظ نفسها وأموال زوجها في غيبته وتحفظ الأسرار الزوجية .
- هي التي تربي أولادها على الصلاح وحسن السلوك ولا تتركهم للخدم أو الآخرين لأنها راعية ومسؤولة عن رعتها .
- الزوجة المثالية هي القانعة التي ترضى بما يقسم لها قل أو كثر فلا تطلب من زوجها ما لا يستطيع .
- الزوجة المثالية هي التي تحسن تدبير شؤون المنزل وتحسن التصرف وحسن التدبير .
- هي التي تتحلى بالخلق الحسن ولا تتلفظ إلا بالألفاظ الحسنة ولا تثير همومه .
- هي التي تستقبله دائماً بالكلمات الطيبة والابتسامة الحانية وتفرش له بساط الأناج والانشراح .
- الزوجة المثالية هي التي تحسن معايشة أهل زوجها فتتودد إليهم وتتلطف معهم وتظهر الاحترام والمحبة لهم .
- هي التي تحترم مشاعر زوجها وتشاركه أحاسيسه ومشاعره .

كيف تجعلين زوجك يحبك أكثر؟

١٠٠ ؟ ! ؟

هي التي تكون عفيفة اللسان وتتخير الأقوال والأفعال التي لا تسبب له حرجاً أو تجرح شعوره.

هي التي تشعره دائماً بأنها تحبه وتعزز به وإن تجاوزت في ذلك بعض الصدق.

الزوجة المثالية هي التي تشكر زوجها على جميل صنيعه لأن هذا يولد المحبة ويعطي له دفعة لمزيد من التفضل والإحسان.

صفات يحبها الرجل في زوجته

- طاعة الله سبحانه وتعالى في السر والعلن، وطاعة رسوله ﷺ .
 وأن تكون الزوجة صالحة .
 أن تحفظه في نفسها وماله في حالة غيابه .
 أن تسره إذا نظر إليها بجمالها الجسماني والروحي والعقلي فكلما
 كانت المرأة أنيقة جميلة زاد تعلق زوجها بها .
 ألا تخرج من البيت إلا بإذنه .
 الرجل يحب زوجته مبتسمة دائماً .
 أن تكون المرأة شاكراً لزوجها وتشكر الله على نعمة الزوج الذي
 أحسن نفسها وعف شهوتها .
 أن تختار الوقت المناسب والطريقة المناسبة عند طلبها أمراً تريده
 وتختار الكلمات المناسبة .
 أن تكون ذات خلق حسن .
 ألا تخرج من المنزل مبترجة .
 ألا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلتها .
 أن تكون صابرة على فقر زوجها إن كان فقيراً شاكراً زوجها إن كان
 غنياً .
 أن تحب زوجها على صلة والديه وأصدقائه وأرحامه .
 أن تحب الخير وتسعى جاهدة إلى نشره .
 أن تتحلى بالصدق وتبتعد عن الكذب .

أن تربي أبناءها على محبة الله ورسوله وأن تربيهم كذلك على احترام والديهم وطاعتهم.

أن تتعد عن الغضب والانفعال.

ألا تسخر من الآخرين وألا تستهزئ بهم.

أن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء.

أن تغض بصرها إذا خرجت من المنزل.

أن تكون زاهدة في الدنيا مقبلة على الآخرة ترجو لقاء الله.

أن تكون متوكله على الله في السر والعلن غير ساخطة ولا يائسة.

أن تحافظ على ما فرض الله عليها من العبادات.

أن تعترف بأن زوجها هو سيدها، قال تعالى: ﴿وَأَلْفِيَا سَيِّدَهَا لَدَا

البَاب ﴿يوسف: ٢٥﴾.

أن تعلم بأن حق الزوج عليها عظيم أعظم من حقها على زوجها.

ألا تتردد في الاعتراف بالخطأ بل تسرع بالاعتراف وتوضح

الأسباب.

أن تكون ذاكرة لله . . . يلهج لسانها دائماً بذكر الله.

أن تكون مطالبها في حدود طاقة زوجها فلا تثقل عليه وأن ترضى

بالقليل.

ألا تكون مغرورة بشبابها وجمالها وعلمها وعملها فكل ذلك زائل.

أن تكون من المتطهرات نظيفة في بدنها وملابسها ومظهرها وأناقته.

أن تطيعه إذا أمرها بأمر ليس فيه معصية لله ولا لرسوله ﷺ.

إذا أعطته شيئاً لا تمنّ به عليه.

- ألا تصوم صوم التطوع إلا بإذنه .
- ألا تسمح لأحد بالدخول في منزله في حالة غيابه إلا بإذنه إذا كان من غير محارمها لأن ذلك موطن شبهة .
- ألا تصف غيرها لزوجها لأن ذلك خطر عظيم على كيان الأسرة .
- أن تتصف بالحياء .
- ألا تمنع إذا دعاها زوجها للفراش .
- ألا تسأل زوجها الطلاق فإن ذلك محرم عليها .
- أن تقدم مطالب زوجها وأوامره على غيره حتى على والديها .
- ألا تضع ثيابها في غير بيت زوجها .
- أن تبتعد عن التشبه بالرجال .
- أن تذكر زوجها بدعاء الجماع إذا نسي .
- ألا تنشر الأسرار الزوجية ولا تصف علاقتها بزوجها لبنات جنسها .
- ألا تؤذي زوجها معنوياً أو حسيّاً .
- يرغب الرجل في زوجته أن تلاعبه كما قال رسول الله ﷺ لجابر رضي الله عنه: (هلا جارية تلاعبها وتلاعبك) «رواه مسلم» .
- ألا تنفق من ماله إلا بإذنه .
- إذا كرهت خلقاً في زوجها فعليها بالصبر فقد تجد فيه خلقاً آخر أحسن وأجمل قد لا تجده عند غيره إذا طلقها .
- أن تحفظ عورتها إلا من زوجها .
- أن تعرف ما يريد زوجها ويشتهي من الطعام .
- أن تكون ذات دين قائمة بأمر الله حافظة لحقوق زوجها وماله

وأولاده معينة له على طاعة الله إن نسي ذكرته وإن ثقّل نشاطه وإن غضب أرضته .

أن تشعر الرجل بأنه مهم لديها وأنها في حاجة إليه وأن مكانته عندها توازي الماء والطعام ليزداد قرباً منها ومتى شعر بأنها تتجاهله وأنها في غنى عنه فإن نفسه تملها .

أن تباعد عن تذكير الزوج بأخطائه وهفواته، بل تسعى دائماً لاسترجاع الذكريات الجميلة التي مرت بهما والتي لها وقع حسن على نفسيهما .

أن تظهر حبها ومدى احترامها وتقديرها لأهل زوجها وتشعره بذلك وتدعو لهم أمامه وفي غيابه وتتودد إليهم .

أن تسعى إلى تلمس ما يحبه زوجها من ملابس ومأكّل وسلوك وأن تحاول ممارسة ذلك لأنه فيه زيادة لحب الزوج لزوجته وتعلقه بها .

أن تودعه إذا خرج خارج المنزل بالعبارات المحببة إلى نفسه، وهذا يبين مدى اهتمامها بزوجها ومدى تعلقه به .

إذا عاد من خارج المنزل تستقبله بالترحاب والبشاشة والطاعة وأن تحاول تخفيف متاعب العمل عنه .

أن تظهر حبها لزوجها سواء في سلوكها أو قولها وبأي طريقة مناسبة تراها محببة لقلبه .

أن تؤثر زوجها على أقرب الناس إليها حتى لو كان ذلك والدها .

إذا أراد الكلام تسكت، وتعطيه الفرصة للكلام وتصغي إليه . . وهذا يشعر الرجل بأن زوجته مهتمة به .

أن تتعد عن تكرار الخطأ لأنها إذا كررت الخطأ سوف يقل احترامها عند زوجها .

ألا تمدح رجلاً أجنبياً أمام زوجها إلا لصفة دينية في ذلك الرجل لأن ذلك يثير غيرة الرجل ويخلق المشاكل وقد يصرف نظر الزوج عن زوجته .

أن تحتفظ بسرّه ولا تفشي به وهذا من باب الأمانة .

ألا تشغل بشيء في حالة وجود زوجها معها بل تشعر الزوج بأنها معه قلباً وقالباً وروحاً .

أن تكون قليلة الكلام، وألا تكون ثرثرة، فالكلام من فضة والسكوت من ذهب .

أن تستغل وقتها بما ينفعها في الدنيا والآخرة بحيث تقضي على وقت الفراغ بما هو نافع ومندوب .

أن تتعد عن استغلال وقتها في القيل والقال والثرثرة والنميمة والغيبة .

ألا تتباهى لما ليس عندها .

أن تكون ملازمة لقراءة القرآن الكريم والكتب العلمية النافعة كأن يكون لها ورد يومي .

أن تتجنب الزينة والطيب إذا خرجت خارج المنزل .

أن تكون داعية إلى الله سبحانه وتعالى وإلى رسوله ﷺ تدعو زوجها أولاً ثم أسرتها ثم محيطها من جارات وصديقات وأقارب .

أن تحترم الزوجة رأي زوجها وهذا من باب اللباقة والاحترام .

أن تهتم بهندام زوجها ومظهره الخارجي وملابسه وجميع أغراضه وتجعلها في أحسن صورة.

أن تعطي زوجها جميع حقوق القوامه التي أوجبها الله سبحانه عليها بنفس راضية وهمه واضحة بدون كسل أو مباطلة وبالمعروف.

أن تتبعد عن البدع والسحر والشعوذة لأن ذلك يخرج من الملة وهو طريق للضياع والهلاك في الدنيا والآخرة.

أن تقدم كل شيء بيدها وتحت رعايتها لأن اتكال المرأة على الخادمة يدمر الحياة الزوجية ويقضي عليها ويشتت الأسرة.

أن تتجنب الموضه التي تخرج المرأة عن حشمتها وآدابها الإسلامية الحميدة.

أن ترضي زوجها إذا غضب عليها بسرعة حتى لا تتسع المشاكل ويتعود عليها الطرفان وتألّفها الأسرة.

أن تجيد التعامل مع زوجها أولاً ومع الناس الآخرين ثانياً.

أن تكون الزوجه قدوة حسنة عند زميلاتها وصديقاتها يضرب بها المثل في هندامها وكلامها ورزانتها وأدبها وأخلاقها.

أن تلتزم بالحجاب الإسلامي الشرعي، وتتجنب لبس البنطلون.

أن تكون بسيطة، غير متكلفة في لبسها ومظهرها وزينتها.

ألا تسمح للآخرين بالتدخل في حياتها الزوجية وإذا حدثت مشاكل تحاول حلها دون تدخل الأهل أو الأقارب.

إذا سافر زوجها تدعو له بالسلامة والخير وأن تحفظه في غيابه وتعيّنه

بكلمات الطمأنينة والسكينة في سفره والكلمات الجميلة التي تحثه على سرعة العودة.

أن تستشير زوجها في أمورها الخاصة والعامة وأن تزرع الثقة في زوجها وتؤكد ثقتها واحترامها لرأيه.

أن تراعي شعور زوجها وأن تتعد عن كل ما يؤذيه من قول أو فعل أو خلق سيئ.

أن تتحبب إلى زوجها وتظهر صدق مودتها له، وتسمعه من العبارات الجميلة والكلمات الدافئة ما يثلج صدره ويجعل السعادة ترفرف عليهما.

أن تشارك زوجها في التفكير في صلاح الحياة الزوجية وبذل الحلول لعمران البيت.

ألا تتزين بزينة فاتنة تظهر بها محاسن جسمها لغير زوجها من الرجال حتى لأهلها.

إذا قدم زوجها إليها هدية تشكره عليها وتظهر حبها وفرحها لهذه الهدية لتثبت محبتها لزوجها.

أن تكون الزوجة ذات جمال حسي وهو كمال الخلقة وذات جمال معنوي وهو كمال الدين والخلق.

أن تجتهد في معرفة نفسية زوجها ومزاجيته، متى يفرح ومتى يحزن ومتى يغضب ومتى يضحك ومتى يبكي لأن ذلك يجنبها الكثير من المشاكل الزوجية.

أن تقدم النصح والإرشاد لزوجها، وأن يأخذ الزوج برأيها ورسول الله ﷺ قدوتنا فقد كان يأخذ برأي زوجاته في مواقف عديدة.

أن تتودد لزوجها وتحترمه ولا تتأخر عن شيء يجب أن تتقدم فيه ولا تتقدم في شيء يجب أن تتأخر فيه .

أن تعرف عيوبها وأن تحاول إصلاحها، وأن تقبل من الزوج إيضاح عيوبها، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : «رحم الله امرأً أهدي إلي عيوبها» .
أن تبادل زوجها الاحترام والتقدير بكل معانيه .

أن تكون شخصيتها متميزة، بعيدة عن تقليد الآخرين سواء في لبسها أو قولها أو سلوكها بوجه عام .

أن تكون واقعية في كل أمورها .

أن تخرج مع زوجها للنزهة في حدود الضابط الشرعي وأن تحاول إدخال الفرح والسرور على أسرتها .

الكلمة الحلوة هي مفتاح القلب، والزوج يزيد حباً لزوجته كلما قالت له كلمة حلوة ذات معنى ومغزى عاطفي خاصة إذا كانت من قلب صادق محب .

أنت ريحانة بيتك فأشعري زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخول البيت .

تفقدني مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفائلة .

كوني سلسلة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدل والإصرار على الرأي .

افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل الذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة .

لا ترفعي صوتك في وجوده خاصة .

احرصي أن تجتمعا سوياً على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضيء عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب .

عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامي إلا وهو راض عنك . .
زوجك جنتك ونارك .

الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه .

أشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه .

كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت .

لا تنتظري أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه في هذا الموضوع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذاراً فعلاً .

اهتمي بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتبسط في الملابس إلا أنه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه .

لا تعتمد على أنه هو الذي يبادر دائماً وييدي رغبته لك .

كوني كل ليلة عروساً له ولا تسبقه إلى النوم إلا للضرورة .

لا تنتظري مقابلاً لحسن معاملتك له فإن كثيراً من الأزواج عندما ينشغل لا يعبر عن مشاعره بدون قصد .

كوني متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدي عن التكلف .

البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة

من السفر .

تذكري دائماً أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى .

احرصي على التجديد الدائم في كل شيء في المظهر والكلمة واستقبالك له .

عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئاً بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط .

جددي في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من أجل إبعاده .

احرصي على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك .

تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولبعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك .

استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكّل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه .

احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة .

اضبّطي مناخ البيت وفق مواعيده هو ولا تشعريه بالارتباك في أداك للأمر المنزلية .

كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات .

مفاجأته بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه

هو .

إشعاره باحتياجك دائماً لأخذ رأيه في الأشياء المهمة التي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.

تذكري دائماً أنوثتك وحافظي عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف.

عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعباً.

أشركي الأولاد في استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد.

لا تقدمي الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها أثراً سيئاً على الأولاد والوالد.

لا تتدخل في توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء.

احرصي على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.

أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.

لا تتعجلي النتائج أثناء تطبيق أي أسلوب تربوي مع أبنائك لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافي الذي يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار في العملية التربوية.

اجعلي أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقاً جميلاً يخاطب العقل والوجدان معاً ولا تعتمد على التنبيه فقط حتى تكوني قريبة إلى قلوب أبنائك (أي إقناع الولد بالخطأ الذي اقترفه وليس الزجر فقط).

أبدعي في شغل وقت فراغهم خاصة في الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة.

كوني صديقة لبناتك أدركي التغيرات النفسية التي تمر بها الفتاة في كل مرحلة.

ساعدني الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية.

احرصي على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.

احترام وتقدير والديه وعدم التفريق في المعاملة بين والديه والديك فهما أهديا إليك أعلى هدية وهي زوجك الغالي.

استقبلي أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم في المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وإن كان لا يهتم بذلك.

الاهتمام بضيوفه وعدم الامتناع من كثرة تردهم على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصي على إكرامهم لأن هذا شيء يشرفه.

اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها.

اجعلي البيت مهياً لأن يستقبل أي زائر في أي وقت ونسقي كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقد ما يخصه طالما لا يسمح.

لا تعتبي عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعي بين إشعاره بانتظاره شوقاً والتقدير لأعبائه فخراً.

لا تضطريه أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات ولكن يكفي التلميح فبادري بأخذ خطوة سريعة.

أشعريه دائماً أن واجباته لها الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك .

لا تكثري نقل شكوى العمل الدعوي أو المهني لزوجك .

اعلمي أن من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعرض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك .

أشعريه باهتمامك الشخصي فالزوجة الماهرة هي التي تثبت وجودها في بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وإن كان وقتها ضيقاً .

انتبهي أن تؤثر على طبيعتك الأثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية .
حافظي على أسرار بيتك وأعينه على تأمين عمله بوعيك وإدراك لطبيعة عمله .

لا تضعيه أبداً في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكري الصفات الجميلة التي توجد فيه .

تعرفي على الفقه الدعوي الذي يساعدك على التحرك بسهولة وحكمة في الوسط النسائي حتى تحققي الأهداف المطلوبة في الوقت المطلوب دون إضاعة وقت .

تعرفي على المقاييس المادية التي تشغل عموم النساء ليسهل عليك إخراجهن منها وتخيري مداخل الحديث المناسب لهن .

احرصي عند متابعة عملك مع أخواتك أن تخاطبي القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية .

احرصي على التورث والتفويض وإيجاد الرذائف حتى لا تكبر معك أعباؤك ومسؤولياتك فيتوفر من يقوم بها بدلاً عنك .

كيف تجعلين زوجك يحبك أكثر؟



؟



!



؟

١١٤

وأخيراً لا تعتمدى على الجهد البشري كلية ولا تنسى أننا دائماً

نحتاج إلى توفيق الله .

obeyikandali.com