

الفصل الرابع

خطوات نحو إحياء الحب

obeikandi.com

(١) مواجهة الصمت الرهيب

يعد الصمت الزوجي أحد أوجه الجمود في العلاقة بين الزوجين إذ يمثل خطراً على بعض العلاقات الزوجية ويهددها بالانفصال.

إن عدم الصراحة والوضوح بين الزوجين تساهم في خلق الصمت الزوجي وإذا حضر فهو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء لأن النساء لا يستطعن الصمت عن الكلام المباح وغير المباح إلا ماندر. لكن للصمت وظائف عديدة منها أن يكون علامة للرضا أو يكون تعبيراً عن الخوف أو الضعف أو يكون نوعاً من العصيان.. أو عدم الرضا أو قد يكون الصمت بسبب الخوف من المواجهة أو للسيطرة على الطرف الآخر. وقد يكون الصمت بسبب ضغط الظروف الاقتصادية دون وجود حلول بديلة. ولعله تناقض الآراء بين الزوجين في أمور الحياة، فيؤثر كل منهما الصمت ويلوذ إليه.

إن الصمت يمزق الوصال ويضيع بهجة العلاقة بين الزوجين ويحرمهما من طعم العشرة الطيبة.

يلزم مواجهة الصمت سواء كان من نصيب الزوج أو الزوجة وتمزيقه بالكلام من أجل بقاء كيان الأسرة فعلى الزوجين أن يدركا أن الكلام عنصر من أهم عناصر التفاهم بين الزوجين والأولاد.. كما أن التغلب على الصمت الزوجي في يد كلا الزوجين فعلى كل طرف أن يراعي حقوق الطرف الآخر لأن المشكلة تبدأ بتجاهل كل من الطرفين حقوق الآخر.

(٢) قهر الملل الزوجي؟

الملل شيء نفسي يأتي غالباً من داخل الإنسان لانتصار الظروف السيئة على الشمعة المضيئة بداخله ومحاولة إطفائها. . لذلك عليك أن تجعلي لك هدفاً في الحياة تسعين إليه، فالزواج ليس غاية في حد ذاته بل هو وسيلة لغاية أعظم هي حفظ النوع الإنساني وتربية جيل صالح يرضى حدود الله .

قد تشعر المرأة بالملل لعزلتها عن الناس والمجتمع فيجب عليها مشاركة جيرانها في أفراحهم وأتراحهم والمشاركة في أعمال الخير والبر مع الأهل والمعارف قدر المستطاع. قال ﷺ: (فأن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم) «رواه مسلم» . مع التجديد في أسلوب الحياة اليومي .

والقيام برحلات بصفة دورية والاستجمام فمن لا يحسن فن الراحة لا يحسن فن العمل إلى جانب الحرس على الروابط الاجتماعية والعائلية وصلة الأرحام .

ليكن لكلا الزوجين ورد يومي ولو قليلاً من كتاب الله وحفظ بعض ما تيسر من القرآن والسنة والشريعة وسيرة الصحابة .

إذا أصاب زوجك الصمت فلا تجبريه على التحدث أو تنقضي عليه بالشكوى من الملل بل اقترحي بعض الوسائل للخروج من الملل .

على الزوج ألا ينسى زوجته من كلمات الحب والثناء، فالمرأة دائماً بحاجة إلى ذلك .

على كل طرف أن يتقن إيجاد المفاجأة المنافسة لإسعاد الطرف الآخر
فلهذا تأثير إيجابي كبير .

على كلا الزوجين أن يطور علاقته بالآخر لأن كل طرف يتوقع من
الآخر الاهتمام بتطوير نفسه فيجب أن يتحقق هذا التطوير .

إن توسيع دائرة الاهتمام والهوايات يؤدي إلى تنشيط العلاقة الزوجية
وإدخال الجديد في الحياة وفتح آفاق جديدة للحوار .

ليس هناك محاذير يجب تجنبها في العلاقة الزوجية إنما تلك المحاذير
توجد داخل الزوجين .

المناسبات الزوجية والأسرية كالاحتفال بمولود جديد أو تفوق أو نجاح
الأبناء أو شفاء أحد أفراد الأسرة يظهر الاهتمام بشريك الحياة .

إن المناسبات والاحتفاء بها من الوسائل الهادفة للتعبير عن الحب
والمشاعر وزيادة الود بين الزوجين .

يلزم إتقان فن تقديم الهدايا حتى ولو رمزية أو بسيطة لأنها طريقة
مهمة للتعبير عن الحب المتبادل بين الزوجين .

(٣) الخروج من دائرة جفاف المشاعر

إذا كنت تعانين من ندرة كلمات الحب والعطف والحنان من زوجك فعليك باتباع الآتي:

إذا أردت لزوجك أن يتغير فمارسي هذا التغيير على نفسك أولاً وأعطي لزوجك الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام لأن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها.

ضعي كلمات الحب في إذنه حتى يتعلم كيف يستخدمها ودعيه يشعر بالألفة مع تعابيرك العاطفية.

لا تبخلي على زوجك بالإعجاب وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته.

لا تنتظري حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل ولا تيأسي من محاولاته واصرري عليه.

أبعدي الأفكار المسببة للغضب ولا تسمحى بزيادتها والتمسي الأعذار. حين ينتابك الغضب على خلق ليس حسناً في زوجك تذكري أخلاقه الأخرى الطيبة وقارني بين حالك مع زوجك وحالك بعيداً عنه ستجدين نفسك معه أفضل.

لا تصدقي كل ما تسمعيه من مديح صديقاتك أو جاراتك لأزواجهن.. فمنهن من تريد المباهاة ومنهن من تريد إغاضتك لغيرتها منك.. ومنهن من تريد أن توقع بينك وبين زوجك.

لو نظرت إلى ما في صبرك على زوجك من أجر لتمنيت أن تكون طبيعته غير الحسنة أكثر من الحسنة لأن حلمك وصبرك له أجر عند الله .
أقبلتي مصالحة زوجك وشجعيه عليها وابدئي هذه المصالحة إذا كنت أنت المخطئة أو المسيئة لزوجك .

حافظي على حياتك الزوجية من أجل صحتك عزيزتي الزوجة، حيث أكدت الدراسات أن المرأة السعيدة بزواجها تتمتع بجهاز مناعة أقوى من العيسة والمتزوجة بصفة عامة تتمتع بجهاز مناعة أقوى من غير المتزوجة لذلك احرصي على الاستقرار النفسي فإنه يبقى الخير كل الخير للمرأة والمجتمع .

لا بد أن يكون هناك غسيل يومي للعواطف يحفظ الزواج من مشاكله الكبرى كما يؤكد علماء النفس والاجتماع إذ على الزوجين أن يدركا أنه من الأفضل التصريح بما يريده الإنسان من شريكه بشكل واضح . . لأن الطرف الآخر لا يستطيع أن يقرأ الأفكار بصفة دائمة لأن قناعة كل طرف التامة بأنه ليس مخطئاً تعني قضاء وقت طويل في لوم الطرف الآخر دون التفكير في حل المشكلة .

على الإنسان أن يتذكر أن عدم الموافقة أمر مشروع وأن هذا لا يعني سوء أحد الطرفين .

ليس صحيحاً عدم إبداء أية ملاحظة سلبية يقولها للطرف الآخر خوفاً على فقدان حبه لأن الزوجين اللذين يتحدثان من أجل المحافظة على السلام في العلاقات الزوجية سيدفعان ثمناً غالياً لهذا الصمت في المستقبل .

من الجدير بالذكر أن الرجال يحبون أن يكونوا مثاليين أمام زوجاتهم وعندما يكتشفون بعض النواقص فإنهم يحاولون إخفاء مشاعرهم لكيلا تكشف للنساء فكلما زاد الرجال حرصاً على إخفاء مشاعرهم زاد من غضبهم على زوجاتهم وبعدت المسافة بينهم. . لذلك ليعلم كلا الزوجين أنه لا يوجد إنسان كامل ومحاولة الظهور بمظهر الإنسان المثالي سيعطي نتائج عكسية على الزواج. . وعليهما أن يفهما أن كل إنسان يحتاج بين الحين والآخر أن يكون وحده، فعلى الطرف الآخر تقبل ذلك دون أن يأخذه على محمل شخصي أو أنه لا يحتاجه ولا يحبه فعندما تحدث مشكلة لأحد الزوجين فإنه يكون بحاجة إلى تعاطف ومؤازرة الطرف الآخر دون نصائح وحكم وأحكام.

على كل طرف في المؤسسة الزوجية أن يتحمل مسؤوليته في خلق السعادة لنفسه دون أن يلوم الطرف الآخر على غيابها.

(٤) إحياء المشاعر الزوجية

إذا تسرب الملل والفتور إلى الحياة الزوجية كان ناقوس خطر يتطلب تجديد العلاقة الزوجية وتقوية روابطها لأن المسؤولية مشتركة بين الزوجين لتقوية أواصر الحياة الزوجية وكلا الزوجين مطالب باستشارة العواطف النائمة داخل نفسه وداخل شريك حياته.

على الزوجين أن يسعيا إلى تنمية مشاعر الود والحب وروابط التفاهم. إن السعي الدائم لتجديد مشاعر الحياة الزوجية كما يؤكد علماء النفس يتحقق باتباع بعض النصائح وهي: (*)

- تخصيص وقت للحوار لقيام علاقات وثيقة بين الزوجين وأن يكون الحوار مباشراً أي استبعاد أي شيء يشغل بال الزوجين مثل التلفاز أو الجريدة أو الهاتف. كما أن الحوار عبر الهاتف يؤدي دوراً مهماً في التقريب بين الزوجين.

- يجب ألا يقتصر الحوار على مناقشة الهموم أو الأكلات بل ذكر بعض المشاعر الطيبة تجاه أمر ما أو هدف معين أو خطة للمستقبل.

- ويجب الحرص على إبقاء الرومانسية قائمة بين شريكي العمر قولاً وفعلاً.

- استخدام الكلمات الناعمة والحلوة وعبارات الشناء من آن لآخر وكلمات المدح لها أكبر الأثر في تقوية روابط المحبة بين الزوجين.

- يجب ألا تقتصر الرومانسية على الكلمات فقط بل بالأفعال فالهدايا البسيطة والورود والملاطفة ضرورية في الحياة اليومية للزوجين.

(*) ١٠٠٠ طريقة للسعادة الزوجية - مرجع سابق.

(٥) حتى لا تتباعد الألفة!!

على الرغم من أن الرجل في كثير من الأحيان يحترم الزوجة ويخصها بالحب والحنان، ولكن هناك صفات لا يحبها الرجل في المرأة. ومن أبرز تلك الصفات:

الزوجة المسيطرة: التي تلغي وجود الزوج فلا تستشير أو تشركه في أمور الأسرة وتقوده هي في كل شيء فيشعر أن ذاته قد تلاشت وهو إما أن ينفصل عن هذه المرأة أو يبحث عما فقده عند أخرى.

الكذب: لأن الصدق من أهم عناصر الاستقرار والسعادة، والرجل يمقت في المرأة الخداع والكذب وإذا قبل به في بعض الأحيان يكون مصحوباً بنظرة احتقار.

على كل زوجة أن تراجع أسلوب حياتها لتبتعد عن هذه الصفات وتحقق الهدف الاسمي من الزواج من سعادة وهدوء.

(٦) التكيف الزوجي

يتوقف التكيف الزوجي على نمو أواصر المحبة والتعاطف وتزايد الاهتمامات المشتركة، وتعدد مظاهر النشاط المزدوج واتخاذ مواقف متشابهة والإيمان بقيم مشتركة واحترام كل فرد لشخصية الآخر. إذ يستلزم «التكيف» في الزواج بالضرورة ضرباً من التكيف مع أسرة الطرف الآخر كما لا بد للتكيف من أن يشمل العلاقة الحميمة بين الزوجين وأن تعود على التعاطف والإشباع المتبادل. . فمن البديهي أن يقتضي «التكيف» من كلا الطرفين أن يتقبل عن طيب خاطر مسؤوليات الزواج وتبعات الحياة العائلية.

ويتوقف التكيف على قدرة كل من الطرفين على التبادل الوجداني (أي تلقي عطف الآخر والاستجابة له). . كما يرتبط التكيف ارتباطاً مباشراً بالروح الاجتماعية العامة وعدد الأصدقاء المشتركين. إن عمليات الصراع المتعاقبة أو المشاحنة المستمرة لا بد وأن تؤدي إلى قطع أواصر المحبة والصلة بين الزوجين.

(٧) التفاوض بين الزوجين

التفاوض هو عملية نحاول من خلالها الوصول إلى أسس وشروط تتعلق بما نريده من الطرف الآخر، وما يريده منا. فالتفاوض أسلوب من أساليب حل النزاعات بين الأطراف والوصول إلى حلول وتكيفات مقبولة.

التفاوض هو نظام من أنظمة التبادل والتوفيق ويحدث حين يدرك الطرفان أن لديهما مشكلة مشتركة، وبينهما قدرٌ من الثقة إذ المهم هو الاستعداد بالمعلومات وأساليب الإقناع بشكل بناء وفعال لإتمام التفاوض الزوجي مع حصر المطالب مهم للتفاوض الناجح ولكن لا يعني الحصول عليها أتمواتيكياً.

التفاوض قد يؤدي إلى فتح ملفات تم التوصل إلى تسوية بشأنها قد يخسرها طرف مقابل تسوية جديدة.

التساوم وهو آخر مرحلة من مراحل التفاوض ويعني تقديم أشياء مقابل أخرى وتقديم حلول للمشكلات وتسجيل ما تم التوصل إليه بشكل واضح. ولا ننسى استحضر تقوى الله في الأمر والدعاء بالهداية لما فيه من حق وعدل.

يلزم تحديد المطالب وتقصي الحقائق والصدق وعدم التدليس أو خلط الأوراق كما يجب في التفاوض تحديد الزمن والمكان بشكل يكفل الخصوصية للطرفين والاستعداد النفسي مع تحديد ما تم إنجازه وتأجيل الباقي لمرحلة أخرى.

إذ يجب وضع بدائل لحلول مقترحة في التفاوض الزوجي .
وأخذ مهلة للتفكير عند تقديم الطرف الآخر لعرض لم يكن في
الحسبان كما يجب أن يضع الطرفان في الحسبان أن التفاوض ما هو إلا أداة
لضبط ميزان الحقوق والواجبات مع المودة والرحمة في الحياة الزوجية .

(٨) تجنب الخلافات الزوجية

الاختيار السليم في الزواج: فأهم معيار لتحقيق الانسجام والاستقرار هو التوافق في المبادئ والقيم والأفكار والاتجاهات والرغبات لأن الثقة المتبادلة بين الطرفين هي أساس العلاقة بين الزوجين حتى تسيير الحياة في هدوء وانسجام ولا يبالغ أي من الطرفين في الغيرة ولا يترك العنان للظنون لأن الغيرة الزائدة تؤدي إلى انفصام عرى المحبة وتعكير صفو الحياة. والغيرة المعتدلة تزيد من المحبة والود وتشعر الطرف الآخر بأنه موضع اهتمام وعناية.

على الزوجين أن يتجملا بصفة الحلم إذا حدثت الغيرة بينهما ويلزم الصفح والغفران.

يجب ألا يغيب الزوج عن زوجته مدة طويلة لما في ذلك من حرج شديد لها حرصاً على عفتها وطهارتها.

معاونة الزوجة لزوجها في حالة فقره وتصدقها عليه إذا كانت غنية مع الحذر من البخل كما قال رسول الله ﷺ: (كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول) «أخرجه مسلم».

يجب على الزوج ألا يؤثر نفسه بمأكل أو ملبس دون زوجته لأن ذلك يزرع الكره ويقطع أواصر المحبة والود فإذا أصر الزوج على البخل فللزوجة الحق أن تأخذ من ورائه ما هو ضروري لها ولولدها بالمعروف مع التحذير من السخط لولادة البنات لأن البنات هبة من الله مقدمة على هبة

الذكور كما في قوله تعالى: ﴿يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ﴾ [الشورى: ٤٩]، فالأبناء هبة ونعمة من الله سواء كانوا بنات أو أولاداً.

على الزوجة أن تتخير الوقت المناسب لإخبار الزوج بطلبات البيت والأبناء ومشاكلهم.

على الزوجة أن تتحرى كل مواطن الجمال والأناقة والزينة الخلقية والأخلاقية لزوجها وداخل منزلها وعليها أن تكون إيجابية متجاوبة وتهجر البرود والسلبية حرصاً على انسجام الحياة الزوجية.

على الزوج أن يفتن للتغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للمرأة أثناء فترة الحيض ويعاملها برفق ولين.

يقول الله عز وجل: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

جعل الله العشرة بالمعروف فريضة على الرجال في حال كراهية الزوج لزوجته لعل الله سيجزيه خيراً إن كظم غيظه واستبقى زوجته.

على الزوجين أن يدركها أن البيوت لا تبنى على الحب فقط فأين الرعاية وأين التذمم.

يجب على كلا الزوجين التغاضي والتجاوز عن كثير من الأمور التافهة فلا يوجد ورد بلا شك. كما يجب أن يدرك كلا الزوجين أنه إذا كره في الآخر صفة لا بد وأن تكون هناك صفات أخرى تشفع له وصدق المصطفى ﷺ: (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر) «أخرجه مسلم وغيره».

ديمومة الحب

مما يمتاز به الإنسان عادة، رجلاً كان أو امرأة، أنه قد يكون في حالات عاطفية ومزاجية متقلبة. فقد يكون الزوج مثلاً محباً لزوجته، إلا أنه في صباح يوم من الأيام قد يشعر وكأنه غير راغب بالكلام معها، أو يبدو وكأنه منزعج من أمر ما. أو قد يقوم الزوج بتقديم خدمة لطيفة لزوجته إلا أنها تبدو وكأنها غير شاكرة أو مقدرة لما فعله. أو قد ترغب الزوجة في النوم مع زوجها ومداعبته إلا أنه عندما يرغب هو بهذا تجد من نفسها قلة الرغبة في هذا. أو قد يكون الزوج كريماً مع زوجته إلا أنه إذا طلبت منه أمراً صغيراً شعر بالرغبة في عدم الاستجابة لطلبها.

إن مثل هذه المواقف قد تكون طبيعية، ويمكن أن تصيب كل زوج أو زوجة، حيث يتبدل المزاج بشكل فجائي ومن دون سبب واضح. ولا شك أن هذه التقلبات قد تحير كلاً من الزوجين، ومن الضروري أن نتفهم طبيعة هذه التقلبات ولماذا تحدث، وإلا فقد نعتقد خطأ أن الحب بين الزوجين قد انتهى. فما هو يا ترى تفسير هذه التبدلات والتقلبات. (*)

إن الحب عادة يخفي تحته خوفاً من ذهابه أو نقصانه، ولذلك فكلما قوي الحب كلما كبر هذا الخوف الخفي من ذهاب هذا الحب. كالذي ينعم الله عليه بالرزق الوافر، فقد يبدأ يشعر بالقلق لاحتمال ذهاب هذا الرزق، ويبدأ بالخوف من صعوبة العيش بعد رخائه. وقد تنشأ مثل هذه المخاوف من تجارب سابقة مؤلمة في الحياة، عندما تعرض الإنسان إلى الإهمال أو

(*) التفاهم في الحياة الزوجية - مرجع سابق.

الرفض أو الكراهية من قبل قريب أو صديق ولو كان هذا في أيام الطفولة. وقد تظهر على السطح مثل هذه المخاوف أو الذكريات، ولا يتنبه الشخص أنها ذكريات من الماضي البعيد، وأنه لا علاقة لها بحياته الآن أو علاقته الزوجية. ولذلك فقد يخطئ ويردّ هذه المشاعر السلبية إلى أمر فعله الطرف الآخر أو أمر لم يفعله. أي يقوم الشخص بإسقاط تجارب الماضي ومعاملة الناس له على الطرف الآخر رغم براءة هذا الطرف من أحداث الماضي.

وقد يكون الإنسان قد كبت مثل هذه المشاعر السلبية زمناً طويلاً، والآن ولأنه على علاقة زوجية حميمة بالطرف الآخر، ولشعوره بالأمن والاستقرار، فإنه ولا شعورياً يحس بالاطمئنان لإخراج هذه المشاعر السلبية إلى السطح. فالحب قد يفتح جروح الماضي في محاولة للتخلص من آلامه الدفينة القديمة.

وكمثال على هذا الأمر، قد يقول أحد الزوجين للآخر كلمة انتقاد أو عتاب فلا ينزعج الطرف الآخر كثيراً، ويقدر أن الطرف الأول إنما يريد مصلحته، ولا يقصد أن يجرحه أو يؤلمه. إلا أن نفس الانتقاد في يوم آخر، وربما بنفس الطريقة، إلا أنه يُشعر الطرف الآخر بالألم الشديد والانزعاج الكبير، بسبب أن هذا الانتقاد قد حرك عنده عواطف سلبية دفينة، فإذا به يرتكس هذه المرة بأسلوب شديد لا يتفق مع حجم الانتقاد أو اللوم.

وقد لا تحدث مثل هذه الأمور أو ردّات الفعل القوية في بداية العلاقة الزوجية لأسباب متعددة. فقد لا يكون كل من الزوجين في حالة من شدة التحسس لكلمات الآخر، أو أن الواحد منهما لم يشعر بعد

بالاطمئنان الكافي للزواج مما يمنعه من احتمال فتح جروح الماضي البعيد، والتي حاول نسيانها لسنوات.

ولنعرف أيضاً أنه عندما تعود إلى ذهن الرجل ذكريات الماضي المؤلم فقد يصبح شديد الحساسية، ويشعر بالرغبة القوية في الدخول إلى كهفه. بينما إذا حدث هذا عند المرأة فإنها تشعر بهبوط معنوياتها، وبالرغبة القوية في النزول إلى بئرها، وبالحاجة إلى الرعاية والعطف.

وقد يدخل الزوجان في خلاف وجدال في مثل هذه الأوقات، لعدم معرفتهما بمثل هذه العوامل التي تؤثر فيهما. وقد يعجب الإنسان عندما يعرف أن معظم انزعاجه قد لا يتعلق بالموقف أو العلاقة التي هو فيها الآن، وإنما تعود أسبابها إلى الماضي البعيد، فقلة فقط من العواطف السلبية يعود منشؤها إلى الوقت الحالي.

ولابد في مثل هذه الحالات من تقلب العاطفة، والخوف اللاشعوري من ذهاب المودة والرحمة بين الزوجين، لأنه لابد من تفهم كل طرف لمثل هذه الأمور، وأن يعذر كل من الزوجين بعضهما، وألا يقفز إلى نتائج خاطئة متناسياً الأمور الكثيرة المخالفة لهذا الخوف والقلق. وليتذكر الإنسان الآية القرآنية: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ [البقرة: ٢١٦]، أي ربما ينزعج الإنسان من موقف معين إلا أن هذا لا يعني انتهاء هذه العلاقة، فما هي إلا فترة أو بعض الوقت وتبديل هذه العاطفة السلبية، ويعود الإنسان إلى اطمئنانه لعلاقة المحبة التي تربطه بالطرف الآخر.

ومن خلال الوقت، سيدرك كل من الزوجين الأسباب الحقيقية التي تزعجه وتؤلمه، وسيعرف تأثير تجارب الماضي على مشاعره الآن، ويتمكن رويداً رويداً من تحرير نفسه من إفسار هذه التجارب السلبية السابقة.

لكي تعيش حباً دائماً

إن الزواج كأي كائن حي يحتاج إلى غذاء ورعاية لكي ينعم بحب دائم. وإن من صفات الأزواج والزوجات الناجحين في حياتهم أنهم يحافظون على حبهم الزوجي ويحرصون على تنميته وتطويره ليكون متوقداً دائماً ويشع الحب من أنفسهم من خلال العبارات والنظرات والإشارات.

ولهذا لكل من أراد أن يتمتع بهذا الحب الدائم أن يتبع الآتي:
ردداً معاً «عسى الله أن يجمعنا في الدنيا والآخرة» فمثل هذه العبارة تزيد من بنیان العلاقة الزوجية وتقوي الحب بين الزوجين مع الإكثار من تصرفات التودد والمحبة وهي تصرفات بسيطة لكنها ذات قيمة كبيرة ومنها أن يضع أحد الزوجين اللحاف على الآخر إن رآه نائماً أو يناوله المسند عند جلوسه أو يضع اللقمة في فيه أو يحضر الشاي ويقدمه للآخر.

إيجاد وقت للحوار بين الزوجين بين فترة وأخرى وتذكر الماضي السعيد وكذلك التحوار في الحاضر والمستقبل والآمال والطموحات يدفي العلاقة الزوجية مع إتاحة فرصة التعبير عن رغبة كل واحد منهما للآخر للذهاب لغرفة النوم وتبادل الأحاديث الخاصة التي تعمل على زيادة الحب بينهما.

تأمين المساندة العاطفية عند الحاجة إليها فإذا كانت المرأة حاملاً يعيش معها آلامها ومشاعرها وإذا كان الزوج مريضاً تسانده الزوجة بعاطفتها ورعايتها له.

التعبير المادي بين حين وآخر سواء في مناسبة معينة أو مفاجأة من غير مناسبة فلهذا أكبر الأثر لأنها غير متوقعة لأن الهدايا تطبع في الذاكرة معنى جميلاً.

الإكثار من الدعاء بعد كل صلاة وفي أوقات الإجابة بأن يديم الله الحب بين الزوجين . . وعليهما أن يتعامل كل واحد منهما بروح التسامح وحسن العشرة . . مع التغافل عن السلبيات والتركيز على الإيجابيات وأن يتعاملا فيما بينهما كما يحبان لا كما يريدان . . وعليهما أن يعلما أبناءهما كيف يحترمان والديهما بالتقيل والمساعدة والتضحية فعندما يقف الوالد مع الأبناء وقفة تقدير لأهمهم فإنها تشعر بالفرح والسرور وكذلك الزوج .
إن سعادة الزوجين تنعكس على أبنائهما وتكون هي القدوة لهم في المستقبل فعلى الأزواج أن يهتموا بذلك جيداً.

دليل التقويم للمرأة الناجحة

هي أسئلة واستفسارات حول أهمية دفع المرأة زوجها نحو النجاح، كي تكون دليلاً للمرأة الناجحة، تتطلع إليها بين الحين والحين، لترى هل تسير في الاتجاه الإيجابي أم في الاتجاه السلبي: (*)

السؤال	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	لا يحدث
١- هل تلحين على زوجك في الطلبات التي تريدينها؟				
٢- هل تبسمين في وجه زوجك عند قدومه للمنزل؟				
٣- هل تستقبلين زوجك بالشكوى من الأولاد ومن أفعالهم.				
٤- هل تقاطعين زوجك على حديث الغذاء لتحكي له ما حدث لك أثناء غيابه؟				
٥- هل تتدخلين في علاقة زوجك بأصدقائه؟، وهل يحدث ذلك لأسباب موضوعية؟				
٦- هل تساعدن زوجك في عمله؟				

(*) ادفعي زوجك نحو النجاح - عادل فتحي عبد الله - دار الإيمان للنشر والتوزيع.

السؤال	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	لا يحدث
٧- هل تتدخلين في عمل زوجك بدون إذنه؟				
٨- هل تقومين بتنظيف المنزل وترتيبه أثناء وجود زوجك في المنزل؟				
٩- هل تحترمين وقت الراحة لزوجك؟				
١٠- هل تشتكين من الفراغ والملل؟				
١١- هل تشاركين زوجك في هواياته؟				
١٢- هل تشتكين من ضيق الحال؟				
١٣- هل تطلين من زوجك أن يغير طبيعة عمله؟				
١٤- هل تشعرين بالفخر والاعتزاز بانتسابك إلى زوجك؟				
١٥- هل تخبرينه بهذا الأمر؟				
١٦- هل تحثين زوجك على فعل الخير؟				
١٧- هي تشعرين بالسعادة أثناء وجود زوجك في المنزل؟				
١٨- هل تشعرين أن زوجك يتغير إلى الأحسن؟				
١٩- وهل تشعرين بهذا الشعور نحو نفسك؟				

السؤال	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	لا يحدث
٢٠- هل زوجك يخاف من المسئولية؟				
٢١- وهل تساعدني في التغلب على هذا الخوف؟				
٢٢- هل تتقبلين النقد من زوجك؟				
٢٣- وهل زوجك يتقبل النقد منك ومن الناس؟				
٢٤- هل تقفين بجوار زوجك عند المصائب وتشدين من أزره؟				
٢٥- هل تشعرين بوحدة الهدف الذي يسعى إليه زوجك والذي تأملين تحقيقه؟				
٢٦- هل تشاركين زوجك في أفكاره ومبادئه؟				
٢٧- هل تقومين بزيارة أقاربك وأصدقائك بصفة دائمة؟				
٢٨- هل يؤثر ذلك على عمل زوجك؟				
٢٩- هل تسألين زوجك عما لا يعجبه في سلوكك؟				
٣٠- هل تقومين بعمل مفاجآت سارة لزوجك؟				

السؤال	دائمًا	أحيانًا	نادرًا	لا يحدث
٣١- هل هو يفعل نفس الأمر بالنسبة لك؟				
٣٢- هل تسارعين بإلقاء اللوم على زوجك عند حدوث ما لا يحمد عقباه.				
٣٣- هل تضحين بعملك في سبيل راحة زوجك ونجاحه في عمله؟				
٣٤- هل تعتبرين نجاح زوجك نجاحًا لك؟				
٣٥- هل أنت شخصية مريحة في بيتك؟				

دليل الزوج الناجح

تختلف الطرق والدراسات والأبحاث ونظريات علم النفس والاجتماع من أجل البحث عن أفضل سبيل وأنقى جو وأصفى شهد يشربه كل من الزوج والزوجة في سبيل توفير مناخ جيد للحياة الزوجية . ولكي تكون زوجاً ناجحاً وفيّاً مع زوجتك صادقاً في أقوالك وتصرفاتك عليك باتباع الآتي :

* احترامك لزوجتك له دور بناء في خلق الود والتفاهم والحب بينكما وله دور في بناء شخصيات أبنائك في المستقبل .

* اجعل لزوجتك وأبنائك رأياً في أمور حياتك وحياتهم قال تعالى : ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ [آل عمران: ١٥٩] . . ودع عنك التهاون والإقلال من شأن زوجتك فإن لها جوانب سيئة على شخصيتك أمام أبنائك وأيضاً على العلاقة الزوجية .

* حاول أن تكون أنت الملبي لطلبات بيتك بدلاً من تركه على غيرك .

* الهدوء والسرور وعدم الغضب لها دور كبير في نفوس أهل بيتك وأبنائك .

* اجعل صدرك مفتوحاً لأبنائك ، واجلس معهم واسمع مشاكلهم وآمالهم ولا تتركهم لغيرك .

* تابع أبنائك خارج المنزل وتأكد من سلوك زملائهم وأخلاقهم .

* اعدل بين زوجاتك بالحب والهدايا والعناية قدر المستطاع .

* الرجال الناجحون هم المنظمون في يومهم وعملهم وبيتهم وكل نواحي الحياة.

* الشعور المستعد بالمشاورة، وعدم الملل، وتكرار المحاولة هي من صفات الرجال العظماء الذين يصلون للقمة قبل غيرهم.

* التصرفات الهادئة المتزنة والفاعلة وتوازنك ورجاحة عقلك وتصرفك لها دور في القدوة الصالحة.

* اجعل دخولك المنزل لزوجتك وأبنائك وليس للحديث بالهاتف أو متابعة الأعمال.

* لا ترهق نفسك وتأتي متعباً وتأتي البيت للنوم فقط لأن من فيه يحتاجون لجلوسك وكلامك معهم.. إلى جانب انتقاء الحلو من الكلام والحديث مع زوجتك وأبنائك وليس فقط لمن لهم علاقة عمل خارج المنزل.

* الرجل الحريص هو الذي يعطي لنفسه الفرصة للراحة في إجازة قصيرة مع الأبناء والزوجة لتجديد الدماء والعودة للعمل والحياة بروح جديدة ونشاط.

* أعط كل ذي حق حقه فليبتك عليك حق ولزوجك عليك حق ولأبنك عليك حق.

* اترك هموم عملك خارج باب منزلك وابتسم لزوجتك وأبنائك.

* الرجل الناجح هو الوفي مع زوجته والصادق في تصرفاته وأقواله.

* لا تزدد في الحب والمدح لابن دون الآخر إذا كنت مشجعاً دافعاً لتحسين مستوى أحدهم.

* شارك زوجتك وأبناءك وأهلك وأهلها الأفراح مع زيارتك لأهلك واصطحبك الزوج والأولاد يقويان رابطة العلاقات الإنسانية وصلة الرحم لأن زيارتك لأهل زوجتك تنمي الحب بين أفراد العائلة وتؤدي إلى الترابط والتماسك .

* البدء بالتلميح في العتاب قبل التصريح لأن التصريح قد يجرح النفوس .

* أن يكون العتاب في السر فلا يكون أمام أحد من الناس حتى الأقارب .

* على الزوج المعاتب لزوجته في أمر من الأمور أن يختار الوقت المناسب بعيداً عن التوتر ولحظات الغضب والعاصفة .

* ألا يؤدي العتاب إلى ضرر أكبر لأن الهدف من العتاب علاج الخطأ دون فتح جرح أكبر .

* البعد عن الاستعلاء والتشفي والإصرار والعناد عند العتاب .

* على الزوج أن يعلم أن كثرة العتاب وبخاصة في الأمور التافهة يخلق التوتر والقلق ويخلق حاجزاً نفسياً عند الزوجة تجاه الزوج .