إبقاء الحب حيًا

شيماء فؤاد

إهـــداء

إلى كل الذيــن يحاولــون في الحياة..

365 نصيحة زوجية

قبل الإبحار في رحلتنا .. يجب ألا يفوتنا بعض الأمور

النية .. بنية صالحة احتسب قراءتك لهذه النصائح لتؤجر و يُبارك مسعاك.

لامردود يذكر لقراءة بدون تطبيق .

من المفيد مشاركة القراءة مع شريك حياتك حتى تكونا على نفس درجة الوعي الزوجي و لترتقا يدا بيد بحياتكما معا .. وهي أيضا فرصة عظيمة للمشاركة والنقاش حول المواد المقدمة مما يساعد على وجود مساحة تفاهم أكبر من خلال تبادل وجهات النظر و تكوين رؤى مشتركة .

عزيزي القارئ شاركنا في رحلتنا التوعوية و الإصلاحية و أهدِ هذا الكتاب لأقربائك وأصدقائك وأحبابك عسى أن يجدوا فيه ما ينفعهم ويسعد قلوبهم ..

هيا لنبدأ ببســم الله ..

تتعرض السنوات الأولى من الزواج لبعض الهزات "الطبيعية " الناجمة عن ظهور الاختلافات على السطح .. اختلافات مثل اختلاف التركيبة النفسية للجنسين الذي يؤدي بدوره إلى اختلاف السلوك و التوقعات من الطرف الآخر، و أيضا الاختلافات الشخصية لكل طرف مثل اختلاف الطباع ،والميول، والمبادئ، والقيم، وطريقة الحياة ، و كذلك الخلفيات التي يحملها كل طرف و التي تحكم كثير من تصرفاته ، واختلاف المفاهيم وخاصة المفاهيم التي تتعلق بالزواج و كيفية إدارته بالشكل السليم .

ومن أسباب الاختلافات الزوجية أيضا في بداية الزواج تجلي الفرق بين التوقعات والواقع و غالباً ما يكون سلبياً لأن توقعات الشباب قبل الزواج تكون حالمة و رومانسية و مثالية ، وفي بعض الأحيان قد تحتوي الإحتكاكات الأولى بين الشخص و أهل شريك حياته على سوء تفاهم أو رفض ،وقد يكون هناك مشكلات تتعلق بالعلاقة الخاصة، و أكثر مشكلة متكررة هي سوء التواصل و الجهل بكيفية إدارة الغضب و الخلافات، و اقامة حوارات هادئة وهادفة وفعالة ، وغيرها مما تتعرض له الزيجات في بداية الطريق .

لا تفزع و تتسرع بالحكم على علاقتك الزوجية بالفشل، فكل الزيجات تمر بذلك، ويعبرها بسلام من يتواصى بالصبر والتفاهم وطرح الكبر جانبا.

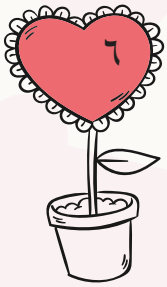
هذه المشكلات هي فقط مراحل بناء أرض مشتركة تستكملا عليها حياتكما معا إلى الأبد . عليك بالصبر فمرور سنتين إلى ثلاث سنوات على الأكثر كفيلة بخلق هذه الأرض المشتركة والإستقرار عليها .

هذا لا يعني أنه لا يوجد أوقات سعيدة ، على العكس تماما فالسنوات الأولى للزواج تغلب عليها السعادة و الرومانسية و حب الحياة ، لكن يمر بها بعض المؤرقات كما ذكرنا آنفا و عدم التعامل معها بوعي و بحكمة هو ما يخلق المشكلات و يعكر صفو الحياة .

ثمة تغيير أساسي، وتحول ضروري، لا بدَّ أن يحدث في طريقة تفكيرك -سواء كنت متزوجًا أو ستقدم على الزواج قريبًا- وهو:

استبدال أنا ب " نحن " ، سعادتي بسعادتك، مصلحتي بمصلحة العلاقة.

فغياب التعامل بهذه الطريقة هو السبب الأكثر شيوعًا لانهيار العلاقات.



لا تسمح لمستوى العاطفة بينك و بين شريك حياتك أن يتراجع وكن واعياً لذلك . يحدث التراجع تلقائيا و ببطئ تبعا لظروف الحياة .. الانشغال بمتطلبات الحياة يستهلك الوقت و الطاقة مما يؤدي إلى قلة المشاركة و قلة التواصل .. و هذه طبيعة الحياة لكن يكمن الخطر في الاعتياد على هذا المستوى القليل من التواصل العاطفي، أو استسلام الزوجين له وعدم تعاونهم على مقاومته و إصلاحه و الإرتقاء به . فيفسح ذلك مكانا للشعور بالملل والبعد و الجوع العاطفي . و بمرور الوقت تتطور هذه المشاعر فعلا إلى مشكلات حقيقية يتداخل فيها أكثر من عامل .. يحركها جميعاً الشعور بهذا الجوع العاطفي أو عدم الرضا عن مستوى العلاقة العاطفية بين الزوجين .

فاذا أخذت الحياة أحد الطرفين .. على الطرف الآخر أن يقوم بما يقرب المسافات و يحافظ على حرارة الحب حتى لا يتزايد بعد المسافات .. وعلى الطرف المنشغل أن يعلم أن الحياة لا يمكن أن تقوم على عطاء عاطفي من طرف واحد،و أن ينتبه إلى دوره في الحفاظ على مستوى التواصل و الإشباع العاطفي فقليل من الانتباه والاهتمام و الحب يزيد من حلاوة الحياة ، و يخفف من وطأة أعباها ، و أيضا خيرٌ من كثير من العلاج .

ولأن هذه النقطة تستحق التكرار .. ابدأ زواجك وأنت مؤمن بأهمية أن تكون ملتزمًا عاطفيًا تجاه هذه العلاقة الجديدة.

هناك التزامات مادية تجاه أسرتك، والتزامات عاطفية أيضًا ، ولا يغني أحدهما عن الآخر . يجب أن تكون مقتنعًا- لدرجة الإيمان - بهذه الفكرة، لأنها ستضفي على حياتك عمقًا وودًا وسكينة .. و لن يرهقك الإلتزام بها لأنك ستحب نتائجها و انعكاساتها على حياتك بل على العكس سيصبح إلتزاما محببا جدا.

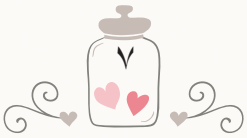
اسمحوا لي أن أوجه هذه النصيحة إلى الرجال أكثر من النساء، لأنهم بحكم طبيعة حياتهم قد يغفلون عن هذا الجانب، أما النساء فلديهن حساسية شديدة في استشعار أي قرب أو أي بعد يحدث في العلاقة الزوجية، وهن أكثر حرصا على هذا الجانب لطبيعتهم العاطفية، وطبيعة دورهم في الحياة أيضا.

لكن هذا لا يغني عن القول أن الزواج التزام مشترك لسكن وحب مستمر.

لا يوجد زواج كامل ومتحقق فيه (كل) طموحات الطرفين، فلابد من جانب ناقص. اشترِ كل الأشياء الجميلة في زواجك باحتمالك وتغاضيك عن هذا الجزء الناقص.

احفظ/ي الله يحفظك، ويحفظ لك زوجك وأبناءك وبيتك أيضًا.

إنما تتفرق القلوب، ويتفكك شمل البيوت بالمعاصي.



في جلسة ود صافية تحدثا عن توقعاتكما الرومانسية من بعضكما البعض،

تحدث/ي عن تخيلاتك وأحلامك الرومانسية (مع مراعاة عدم التقليل من الموجود و المبذول بالفعل لكنك فقط تتوق إلى كذا و كذا و ستكون مسرورا إن وجدته)، وستجد تغييرًا ملحوظًا في علاقتك على المستوى الرومانسي بشكل يعجبك و يرضيك ..

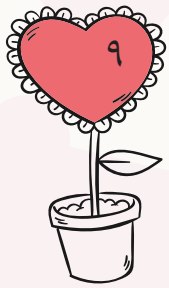
لأن كل طرف سيحاول أن يسعد الآخر بتحقيق ما يستطيعه من أحلامه الرومانسية ..

كثير من المسافات بين الزوجين تذوب و تتلاشى بمحادثة صريحة ودودة من القلب إلى القلب فقط!

وما ينطبق على الرومانسيات ينطبق على التوقعات الحميمية والاجتماعية وعموم جوانب الحياة الزوجية.

شيع أن سبب غيرة الرجل على امرأته أو العكس سببها قلة الثقة بالنفس ! و هذه فكرة مغلوطة .

الغيرة على الحبيب من أي شخص يحاول استمالته .. دافعها الحب والحرص على العلاقة وحب سلامتها و استقرارها ..



و هي شعور طبيعي لا يعيب صاحبه .. و ليس بالضرورة سببها عدم الثقة بالنفس كما يشاع و يفسر ..

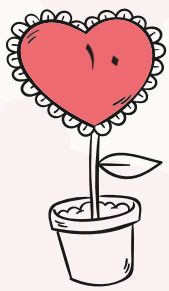
كما أن الثقة بالنفس لا تمنع الرجل أن يغار على زوجته او الزوجة تغار على زوجها .. ليتنا نكف عن اتهام الآخرين و من ضمنهم شركاء حياتنا بقلة الثقة بالنفس لمجرد غيرتهم (ان كان هناك ما يستدعي ذلك) على من يحبونهم ويحرصون عليهم .

عدم الرضا وافتعال المشكلات يتناسب تناسبًا عكسيًا مع درجة الإشباع العاطفي عند المرأة.

من الأفكار الرومانسية التي لا تفقد بريقها أبدًا ويحبها الجميع:

" برطمان why I love you "

ضع علبة زجاجية "برطمان" أنيقة في مكان واضح تتردد عليه صباحًا ومساءً، وضع معها بعض الأوراق " " sticky notes. اكتب/ي على ورقة منها سببًا جعلك تحب زوجكِ / زوجتك، واتركها في البرطمان بشكل ملفوف ليقرأها شريكك.



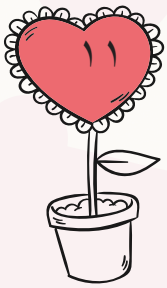
أو يمكنك وضع برطمانين ملونين أحدهما أزرق شفاف والآخر وردي شفاف، بحيث توضع الورقة في البرطمان الأزرق عندما تكون الرسالة له، وتوضع في الوردي إن كانت الرسالة لها.

أو يمكنك استخدام أوراق "sticky notes" من اللونين الأزرق والوردي بنفس الطريقة.

طور الفكرة كما يناسبك ويحلو لك.

احتفظا بهذه الأوراق للذكرى.

اتخذ كثيرا من الأصدقاء المتزوجين السعداء أو المستقرين .. هؤلاء سيدعمون زواجك لمجرد وجودهم في بيئتك .. ابعد ألف ميل عن الساخطين على الزواج و الخائنين .. لا تستمع إلى يومياتهم أو مغامراتهم ولا تسمح بتواجدهم بين دائرة أصدقائك القريبة .. الا اذا كنت لهم ناصحا أو مرشدا أو مصلحا .. قم بفلترتهم اليوم و تعرف على أشخاص ناضجين سعداء مستقرين .. عن تجربة شخصية هذه النصيحة فعالة جدا و مؤثرة جدا.



١٢

الحلول الوسطية تمثل قدرًا كبيرًا من مقومات الاستمرار.

١٣

اسمح لشريك حياتك أن يعبر عن إحباطه منك دون أن تعاقبه على ذلك.

١٤

انتبه لطلبات شريك حياتك المتكررة.

١٥

لابأس أن تحدث بعض المشكلات، المهم أن نتعلم منها.

هل تعتقد أن الله سيقبل برك بوالديك على حساب ظلم زوجتك؟

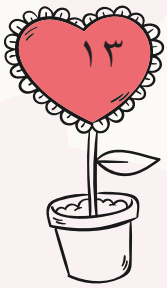
لدى زوجتك مزايا لا تمتلكها الأخريات. ولدى الأخريات مزايا لا تمتلكها زوجتك، والعكس بالنسبة للأزواج.

القاعدة تقول لا يمكنك أن تأخذ كل شيء، ولكن يمكنك أن تستمتع كثيرًا بجميل ما عندك.

من الشائع أن تجد بعض الرجال يخاطبون زوجاتهم على الملأ (شوفتي الستات - اتعلمي)، أو ما يرادفها، في المواقف التي يعجب بها الرجل من حسن صنيع امرأة أخرى- قد تكون أخته أو زوجة أخيه أو زوجة صديقه بالعمل- فيوجه لامرأته الكلام أمام الجميع، فتضحك ولكنها في نفس اللحظة غاضبة وعاتبة من الداخل؛ لأنها بالنسبة لها مقارنة تقلل من مهارتها كزوجة، وكلمات تحمل عدم التقدير لمجهوداتها لإسعاده.

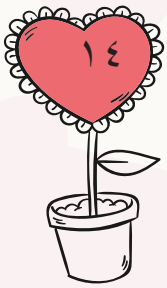
بل ربما تدل على فقر الذوق والحساسية الزوجية.

يجب التوقف عن مثل هذه الكلمات الصغيرة التي- أحيانا- تقال بلا قصد، لأن تأثيرها السلبي على الزواج غير قليل.



سمعت حكمة من رجل كبير كان يتحدث عن الخيانات الزوجية بأشكالها:
(اللي بيستبدل الحلال بالحرام. ربنا بياخد منه الحلال والحرام ما بينفعوش.
الحلال والحرام ما بيجتمعوش).

من الأفكار الجيدة المرحة التي يمكن أن تقوم بها أسرتان صديقتان في نهاية الأسبوع:
أن يقوم الرجال بإعداد عشاء بسيط وسريع في المطبخ دون أي مساعدة أو ارشاد من الزوجات- اللاتي بالطبع يستمتعن بالحديث، أو بمعنى أدق التدليل- في أثناء اعداد الأزواج للطعام.
مثل هذه الأفكار تحرك الحياة، وتضيف على العلاقات شيئا من المرح، وتكون مادة فكاهية خصبة، خاصة عندما تحدث بعض الأخطاء في اعداد الطعام ويتم تبادل التعليقات المضحكة عليها، إلا أنها في حقيقة الأمر ستكون الأفضل مذاقا بالنسبة إليهن وللجميع لأنها ستكون بطعم الحب الدافئ، والتقدير ولمة الأحباب.
مثل هذه الأفكار تتطلب قرب وصداقة بين الزوجين وأيضا صداقة وعدم كلفة بين الأسرتين.



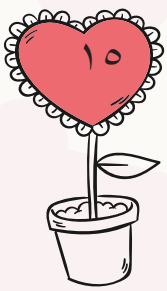
يجب أن تكون ترضيتك لشريك حياتك مكافئة لمقدار جرحك له .. اتهامه بالنكد و الحساسية المفرطة واصطناع الثقل و المكابرة عن بذل أدنى مجهود في استرضائه و تطييب خاطره .. إهانة مضافة .

على الجانب الآخر تجاوب مع مبادرات صلح شريك حياتك و ترضيته لك حتى وان كنت ترى أنها لا تكفي أو لا تليق بمقدار غضبك (اشتري منه بالبلدي) .. قبولك بالخطوة الأولى يشجعه على استمرار مراضيتك بدون خوف من الرفض .

حديث قدسي رواه النبي عن ربه: " فَيَلْقَى الْعَبْدَ، فَيَقُولُ: يَا عَبْدِي أَلَمْ أُكْرِمْكَ، أَلَمْ أُسَوِّدْكَ، أَلَمْ أُزَوِّجْك، أَلَمْ أُسَخِّرْ لَكَ الْخَيْلَ، وَالإِبِلَ، وَأَتْرُكْكَ تَرْأَسُ، وَتَرْبَعُ؟ قَالَ: بَلَى يَا رَبِّ، قَالَ: أَ فَظَنَنْتَ أَنَّكَ مُلاقِيَّ؟ إلى آخر الحديث.

و يفهم من الحديث: أن الله- عز وجل - يعدد منته وفضله على عبده، ويسأله عند ملاقاته ألم أزوجك؟ بمعنى أني "أنعمت" عليك بالزواج، وأنه نعمة يتعس العبد دونها في الدنيا، وأنه نعمة تستحق شكر العبد ربه عليها، ألم أزوجك؟

فاشكروا الله، وحافظوا على نعمته، ولا تستمعوا إلى العبارات المضللة من أصحاب التجارب الفاشلة بأن الزواج مشروع فاشل، وأنه سجن، وغيره من



٢٣

عامل زوجك/تك بالطريقة التي تحب أن تعاملك بها.

٢٤

تطورا وعيا و فكرا و ثقافة معا .. المحاذاة في مستوى و نوع الثقافة رائع في الحياة الزوجية .. اقرا معا .. استمعا برامج معا .. احضرا مجالس دينية أو محاضرات تنمية او حفلات معا .. اشتركا في نوادي ثقافية او رياضية معا .. سافرا معا .. خوضا تجارب جديدة معا ..

تذكر دائما .. كلما زادت مجالات المشاركة بينكما كلما زاد الحب و التفاهم و متانة العلاقة .

٢٥

الحقوق والواجبات الزوجية لا غنى لمتزوج أو مقبل على الزواج عن معرفتها و الإلمام بها جيداً .

أنصح بقراءة كتاب صغير أعجبني جدًا عن الحقوق والواجبات الزوجية (بدلاً من سردها هنا) فهو مرتب وفيه خلاصة الخلاصة بالأدلة الصحيحة وبدون إسهاب.

في هذا الجزء من الكتاب يتحدث عن الحقوق الزوجية للمرأة كشريكة حياة بدءا من المهر والنفقة إلى السلام والابتسامة والدعاء، الكتاب 48 صفحة، و اسمه النبي القدوة في بيت الزوجية - حقوق الزوجة على زوجها.

لكاتبه : جمال إبراهيم عتريس

وهذا هو رابط تحميله:

http://www.mediafire.com/download/lvyz57uxa2qsq5q

٢٦

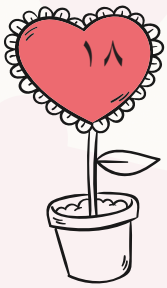
أهم نصيحة قبل الاختيار هي أن تكون على علم بنفسك كي تستطيع انتقاء شخص يتفق، ويتراكب معك. يجب أن تعلم ماذا تحتاج من الشخص الاخر، وبالتالي عند اختيار الشخص يجب أن تتحرى هل يستطيع ذلك الشخص أن يحقق لك ما تحتاج؟

- صفات لا يمكن أن تقبل وجودها بالشخص، وبالمقابل صفات لا يمكن التنازل عنها.
- مفهومك للزواج والهدف منه.
- دور كل من الرجل والمرأة داخل المنظومة.

على الأقل فلتكن إجابتك على ما سبق واضحة

هناك شخصيات لا تفصح عن نفسها ولا عن وجه الجمال فيها من أول مرة، فلا تقرر الرفض إلا بعد أكثر من مقابلة. أعط نفسك فرصة كاملة للتعارف عن قرب كي تكون/ي متأكدًا من قرارك ولا تندم على تسرعك فيما بعد.

التوافق الفكري أهم توافق في الزواج لأن من الفكر ينشأ السلوك، ومن السلوك يستدل على الأخلاق، ومن الفكر أيضا تكون المبادئ والقيم والمفاهيم والمقبول والمرفوض من العادات والتقاليد وغيره، الفكر هو الأساس.



والتوافق الفكري يسمح بوجود حوار ثري بين الطرفين وصداقة وقدرة على التفاهم ومساحة أكبر من المشاركة واختصار جهد كبير كان ليبذل من أجل شرح وجهة نظرك وسلوكك للطرف الآخر في حالة اختلافه فكريًا. التوافق الفكري يمكن اكتشافه بالسؤال عن وجه النظر والرأي في الأمور والأحداث العامة وكذلك مفاهيم الشخص عن الصداقة بين الرجل والمرأة، عن العمل، عن الزواج وكيفية انجاحه. إلخ.

٢٩

يزهد الرجل في امرأة لا تستر عيبه وجيبه، و العكس.

٣٠

حافظ على روح المرح دائما في بيتك وعلاقتك الزوجية، عن طريق المفاجآت والهدايا المضحكة واللعب والمسابقات والتجارب الجديدة. حتى لا يكون هناك فرصة لتسرب الملل.

٣١

التوافق الإجتماعي مهم أيضًا عند الاختيار.

التوافق الاجتماعي يعني:

- التقارب المريح في العادات والتقاليد بينك وبين شريك حياتك، تذكر أنه لا يوجد اتفاق بنسبة 100%.

- طريقة التعامل الداخلية التي يتعامل بها شريك حياتك مع عائلته أو التي يتعاملون بها فيما بينهم.

- القيم التي يعيش بها شريك حياتك وأسرته وتظهر في سلوكهم بشكل واضح.

المهم هو توافقك مع شريك حياتك نفسه بالدرجة الأولى قبل أسرته، حيث قد يحمل-أحيانا- شريك الحياة طبعًا اجتماعيًا مختلفًا عن أسرته، وفي هذه الحالة احكم على التوافق من خلاله هو وليس من خلال أسرته مثل ان تكون اجتماعيًا، وشريك حياتك اجتماعيًا، لكن أسرته غير اجتماعية.

وطبعا إذا كان هناك توافق اجتماعي على مستوى الشريك وعلى مستوى الأسرة

٣٢

لا تنس أن تبدأ خطبتك، شراء الشبكة، السكن، وغيره بذكر الله وحمده التماسًا للبركة والتوفيق.

ففي الحديث الشريف "كل أمر ذي بال لا يبدأ فيه بذكر الله فهو أقطع"

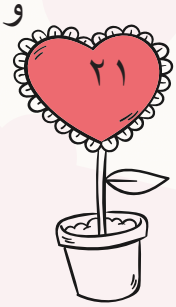
وفي رواية: بحمد الله، وفي رواية: بالحمد لله، وفي رواية: ببسم الله الرحمن الرحيم.

و أقطع معناها غير تام البركة.

من طبع الإنسان قطع أي فعل لا يجد عليه استحسان وتقدير ممن حوله (إلا إذا كان يبتغي الثواب من الله ابتداءً)، فإذا افتقدت من شريك حياتك شيء كنت تحبه وتستحسنه في نفسك، فاعلم أنك لم تمدح هذا الشيء، ولم تمتن له أو لم تكافئه بتقدير يدفعه للاستمرار في المزيد منه.

لا يحل الزواج من "أخرى" المشكلة ولا يوقف المعاناة .. لأنه من الوارد جداً أن يكون السبب في المشاكل السابقة شئ ما في داخلنا .. صحبنا مع الزوجة السابقة و سيصحبنا مع الثانية أيضاً ! .. سرعة وتيرة العصر هيأت لشباب الجيل أن استبدال زوج مكان زوج أسهل من محاولة اصلاح العلاقة ببذل مزيد من الجهد . كثيرا ما يكون اصلاح الزيجة الحالية أفضل كثيرا من البدء من جديد .

فائدة فقهية : إذا تم كتب الكتاب فقط ولم يتم الزفاف بمعنى الدخول، ثم حدث طلاق قبل الدخول فعلى الزوجة أخذ نصف كامل المهر (المهر هو المقدم والمؤخر) أو رد نصفه للزوج إن كانت أخذته كاملًا.



ورغَب القرآن في العفو، عفو الزوجة عن المهر إن كانت لم تأخذ منه شيئا، وعفو الزوج عن المهر إن كان أداه لها كاملًا.

(وبالنسبة للعدة فليس لها عدة).

يقول الله تعالى:

"وَإِنْ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمَسُّوهُنَّ وَقَدْ فَرَضْتُمْ لَهُنَّ فَرِيضَةً فَنِصْفُ مَا فَرَضْتُمْ إِلَّا أَنْ يَعْفُونَ أَوْ يَعْفُوَ الَّذِي بِيَدِهِ عُقْدَةُ النِّكَاحِ وَأَنْ تَعْفُوا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ". {البقرة: 237}.

٣٦

بالرفاء والبنين، تعني تمنياتنا بالوئام والسعادة وإنجاب البنين، وهي كلمة على الرغم من جمالها وجمال مقصدها إلا أنها مكروهة لأنها كانت تهنئة "الجاهلية" وأن فيها تفضيل لجنس على جنس.

فلما جاء الإسلام استبدلت بدعاء: "بارك الله لكما وبارك عليكما وجمع بينكما في خير" كما كان يقول النبي صلى الله عليه وسلم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان النبيُّ إذا رَفَا الإنسانَ - إذا تَزَوَّجَ - قال: بارَكَ اللهُ لك، وبارك عليك، وجمع بينَكما في خيرٍ.

٣٧

من أهم الأمور التي يجب أن يتفق عليها الخطيبان في أثناء فترة الخطبة، ويقطعا فيها وعودا لا تنكث، هو ألا يسمحا لأي شخص بالتدخل في حياتهما مهما كان مقربا، و لا يطلبا من أي شخص التدخل (إذا كنتما ناضجين كفاية لأن تتزوجوا فأنتم قادرون على تسوية خلافاتكم فيما بينكم دون طلب مساعدة!)

حاولا حل مشكلاتكم بأنفسكم وخلق أرض مشتركة وحلول وسطى ترضي الطرفين.

وأن يكون الحكم بينكما كتاب الله وسنته (فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ) وإذا أصبح الحوار بينكما مستحيلًا يجب اللجوء إلى استشاري أسري، وليس إلى أحد أقرباء الزوج أو الزوجة تجنبا للانحياز ومشاكله، ومنعا لصنع ذكرى سيئة مع أهل شريك حياتك وتعكير صفو علاقة لا تعود أبدا كما كانت، وأيضا طلبا للرأي المحايد والمشورة النفسية السليمة.

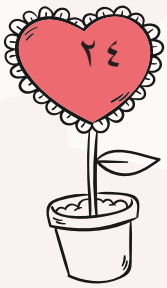
٣٨

من الأمور الواجب مناقشتها والاتفاق حولها طريقة تعامل كل شخص مع الجنس الآخر من دون محارمه سواء في عائلته أو في دائرة أصدقاء الأسرة أو العمل، والحدود التي يجب الوقوف عندها وعدم تخطيها، وبالطبع لنا في الحدود التي وضعها الله أفضل منهج وأحسن دليل.

قد يضعك ذكاءك الدراسي وتفوقك العلمي في مكانة مرموقة وظيفيا ويدر عليك دخل مجزي. إلا أن تفوقك العلمي وحده لا يجعل منك زوجًا/ةً ممتازًا/ةً. فالذكاء العاطفي والمقصود به الحساسية العاطفية التي تمكنك من التقاط احتياجات الاخرين العاطفية واشباعها- وبخاصة حاجات شريك حياتك - والقدرة على الإحساس بالآخرين التعاطف معهم وكسب ودهم، والنضج الفكري والانفعالي ومهاراتك الاجتماعية، وإلمامك بأخلاقيات وحقوق وواجبات الزوجية هو ما يجعل منك زوجًا /ةً ممتازًا/ةً.

يحتاج الأزواج للشعور بأنهم مازالوا مرغوبين ومثيرين للإعجاب حتى في ظل علاقة زوجية بها مودة واستقرار!

الشعور بالإعجاب يشبع حاجةً دفينةً وغرورًا معينًا في الإنسان، ولا يشبعه الإحساس بالود والاخلاص والاستقرار الزوجي. فالشعور بالإعجاب (أنك ما زلت قادرا على إثارة الاعجاب)، والشعور بالحب والإخلاص والاستقرار خانتان مختلفتان.



أَبْدِ إعجابك بزوجك/تك وأشبع لديه/ها هذه الحاجة.

أشبع غروره/ها بدلا من أن يشبعه شخص آخر.

لا يجب أن يتوقف إبداء الإعجاب المتبادل بعد الزواج، من منطلق لو لم أكن معجبا بك لما تزوجتك!

لسان حال كل الأزواج والزوجات يقول: أعلم أنك تحبني لكني أحتاج أن تعجب بي!

تذكر دوما أن الإنسان يحب من/ ما يشبع غروره.

الطبيعي أن يكون الزوجان حليفين متحابين .. في ظهر بعضهما البعض .. و ليس خصمين متباريين .. حاولا العمل على ذلك.

لا يوجد زواج دون خلافات.

الخلافات قد تكون بناءة ومفيدة للزواج، ومكسبة للخبرات، وقد تكون هدامة للزواج، ويمكن أن يكون هناك خلاف كبير لكنه بناء، وخلاف بسيط لكنه هدام!

كيف يحدث هذا؟

الفكرة في طريقة التواصل حول هذا الخلاف.

هناك طريقة في التواصل فيها تهكم وتسفيه وإهانة ومعايرة ورغبة في الانتصار في الحوار، ونفي الخطأ عن النفس وإلصاق التهمة بالآخر واثارة مواضيع قديمة، وإدخال أطراف آخرين والتوقف عن القيام بالواجبات الزوجية. وقد يتفاقم الوضع إلى التهديد وتشويه السمعة والتعدي بالضرب أو تخريب الممتلكات، وهذا النوع من التواصل يفجر الموقف ويغذي الخلاف ليستمر أطول فترة ممكنة وهي طريقة غير الناضجين.

وهناك طريقة في التواصل يستخدمها الناضجون، وهي النظرة للخلاف على أنه أمر طبيعي وارد في كل الزيجات المهم كيف نتعامل معه، والحوار بنية معرفة أسباب نشوء المشكلة وإصلاح الخلل، والتوصل لحل وسط. والحوار بأسلوب لا يجرح الكرامة ولا يدمر الحب، والسماح لشريك الحياة بالتعبير عن غضبه أو إحباطه أو خوفه، واحتواء هذه المشاعر دون ردود أفعال عدائية، والاستماع للشكوى ومحاولة التعاطف والاعتذار، والتأكيد على الحب ووضع مصلحة العلاقة قبل المصالح الشخصية، وعدم التكبر على الاعتراف بالتقصير أو الخطأ والوعد بالإصلاح. وهذه الطريقة في التواصل يخرج منها الزوجان أكثر صفاءً وفهمًا لبعضهما البعض. ومن هنا كان الخلاف بناءً نظرًا لأن تواصلهم كان جيدًا.

الخلاصة:

لا بأس أن يحدث خلاف بينكما، المهم كيف تتواصلان؟

٤٣

الغضب الذي تنفس عنه سرعان ما يتحول إلى غفران، والغضب الذي تكتمه غالبًا ما يتغذى ويتفاقم ويتحول إلى رغبة عارمة في الانتقام.

اتفقا على أن تجعلا المصارحة اليومية أسلوب حياة.

٤٤

ترقب ظهور أي بادرة مشكلة، وعالج أسبابها أولًا بأول، وبذلك تكون قضيت عليها سريعا في مهدها قبل أن تنمو.

فمن السهل إطفاء مستصغر الشرر، ومن الصعب إطفاء الحرائق الكبرى بعد اندلاعها.

٤٥

في الخطوبة يهم جدًا التركيز على مدى التوافق.

في الزواج يهم جدًا التركيز على كيفية التعامل مع مناطق عدم التوافق.

٤٦

لا يكفي القول بأنك مشغول فقط، قل بأي شيء أنت مشغول.

٤٧

يحب الزوج أن يلمس من زوجته القدرة على حل بعض مشكلات المنزل و الأهل و الأولاد بحكمة و بهدوء دون الرجوع إليه في كل صغيرة و كبيرة .. فذلك يزيد من إعجابه و ثقته بها و اعتماده عليها .

٤٨

بر الآباء يكون فيما يخصهم، لا فيما يخص علاقتك بزوجتك.

٤٩

ثلاث مهارات مهمة في الحياة الزوجية. تعلمها:

- مهارة الاستماع.
- مهارة تقديم النقد.
- مهارة إدارة الخلاف.

٥٠

ممنوع المزاح بالطلاق - ممنوع اختبار الغلاوة بطلب الطلاق - ممنوع الحلفان بالطلاق.

احذف كلمة (الطلاق) نهائيًا من قاموسك ولا تتفوه/هي بها أبدًا، ولا تستخدمها في كلامك.

طلب الطلاق، والمزاح بالطلاق، والتهديد بالطلاق كفيل بتدمير الشعور بالأمان عند الزوجين. فالأمان أول وأهم الحاجات النفسية التي يبنى عليها بيت مستقر وسعيد ويفكر في مستقبل جيد له. أما إذا فُقد الإحساس بالأمان فسيكون البيت واهنًا كبيت العنكبوت مهزوزٍ وغير مطمئنٍ.

و كثرة جريان كلمة الطلاق على اللسان في الأوقات العادية يجعل التفوه بها سهلًا، وخاصةً عندما يفقد الإنسان لجام لسانه في أثناء انفعاله أو غضبه فيقع الطلاق والعياذ بالله في لمح البصر.

٥١

كلما أمسكت بنفسك متلبسًا بمقارنة بينك وبين الآخرين في حياتهم الزوجية افعل الآتي:

- أدع لهم: اللهم بارك لهم وزدهم، ثم قل اللهم إني أسألك من فضلك.
- أذكر خمسة أشياء على الأقل تحبها في زواجك وأحمد الله عليها.

وسترى ما تعجب له من رضا وسعادة وتحسن في الأحوال ونماء في كل شيء طيب بحياتك.

٥٢

يقع معظم الأزواج في بداية الزواج في فخ فرض السيطرة، أو استعراض العضلات، هو يحاول بالتعبير الدارج "يدبحلها القطة " وهي تمشي بمبدأ "جوزك على ما تعوديه". ويقوم كل منهما بإيصال رسائل مباشرة أو غير مباشرة لشريكه إنه ليس سهلًا، وأن كلامه ورغباته لا بدَّ أن تتنفذ. ويشعر كلاهما بمخاوف من تعرضه للإقصاء من جانب شريكه، أو من تعرض حقوقه للضياع، فيقوم بالدفاع عنها بشكل عدائي، أو يطالب بها بطريقة عدائية ومن هنا تبدأ المشاكل.

لا بدَّ أن يفهم الطرفان أن الزواج علاقة تكاملية وليست تنافسية، وإن كل منهما قد تزوج ليسعد نفسه وشريكه وليس ليسيطر عليه. ولكي تحدث هذه السعادة لا بدَّ أن يتم مناقشة - في بداية الزواج - طبيعة الحياة، وتقسيم الأدوار، والحقوق والواجبات، تُناقَش هذه المفاهيم بشكل واضح وبلطف. والأهم إنها تُطبَق برحمة وبفضل وبإحسان.

٥٣

من الأمور التي تساعد على سرعة الصلح وعدم اتساع الفجوة بين الطرفين، عدم ترك المنزل عند الخلاف- سواء الزوج أو الزوجة- واستمرار كل طرف بالقيام بواجباته ومسئولياته. والذي يعني أنني فقط غاضب وعاتب عليك لكنني حريص على استمرار العلاقة. أيضًا عدم شكوى بعضكم بعضا للآباء حتى لا تتسع دائرة الخلاف.

من الأفكار القاصرة والخاطئة أن دور الزوج في منظومة الزواج هو جلب المال فقط، في حين أن دور الزوج يضم أيضًا الرعاية النفسية والإشباع العاطفي للأسرة، والمشاركة في التربية، والمشاركة في أعمال المنزل.

وهذا التوزيع بالأسفل أكثر توزيع عادل ومتكافئ ومتكامل للأدوار داخل المنزل، بشكل يحقق مصالح الأسرة وسعادتها دون شعور أحد الطرفين بالضغط والظلم والخسارة والحقد على الآخر.

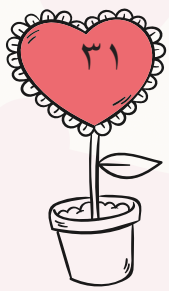
المهم أن يكون التطبيق مرنا مدفوعا بمشاعر الحب والتراحم وحب التعاون والمشاركة لا مشاعر الإكراه.

*للتأكيد

نقطة الواجبات وتوزيع الأدوار نقطة هامة يجب مناقشتها في أثناء الخطبة، لتجنب المفاجآت وصراعات الأدوار بعد الزواج.

المسئوليات	الزوجة	الزوج
حقوق الزوجية	x	x x
أعمال البيت	x x	x
تربية الأطفال	x x	x
كسب الرزق والانفاق		x x

اسأل شريك حياتك كل يوم عن أجمل ما حدث في يومه، وتحدث بدورك عن أجمل ما كان في يومك.



٥٦

ابتكرا إشارة حب صامتة أو كلمة سرية لا يعرفها غيركما تستخدمها في وسط الحديث وبين الناس للإشارة إلى معنى لن يفهمه إلا شريك حياتك.

٥٧

لا يوجد سن محدد للزواج فالسن المناسب هو السن الذي:

- ينضج فيه الشاب أو الفتاة فكريًا و عاطفيًا.
- ت/يكون قادر على القيام بواجباته الأسرية والاجتماعية وتحمل المسئولية.
- توفر الحد الأدنى من القدرة المالية التي تضمن للشاب أن يحقق لأسرته الصغيرة مستوى معيشي معقول.

٥٨

وثقا أكبر قدر من الذكريات السعيدة بالصور، الذكريات الحلوة تشفع.

٥٩

تأمل الأرامل رجالا ونساء لاستعادة الإحساس بالامتنان لوجود شريك حياتك بجانبك.

٦٠

أول المشكلات التي ستقابلك غالبًا في زواجك (شيء طبيعي) ستكون بسبب أنك خالفت التوقعات وليس لأنك أخطأت!

٦١

يوفق الله كل زوجين يريدا الصلح {إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا}.
النية والإرادة الصادقة شرط لتوفيق الله تعالى لمساعيهم في الصلح ونفس الكلام مسحوب على كل زوجين يريدا الارتقاء بعلاقتهما الزوجية، المهم الإرادة المزدوجة وهي شرط التوفيق.

٦٢

القاعدة تقول كل مشكلة ورائها فكرة مغلوطة أو خُلق مفقود.
استخدم هذه القاعدة في حل مشكلاتك.

٦٣

اجبار شريك حياتك على الاندماج مع عائلتك يؤدي في أغلب الأحوال إلى النفور والكراهية. اترك كل علاقة تأخذ مجراها الطبيعي مع الوقت.

٦٤

ليس من العقل أن نترك حياتنا تتسرب من بين أيدينا ونحن ننتظر أن تكون الخطوة الإيجابية من الطرف الآخر.

٦٥

أيسترني الله وأفضح نفسي؟

إذا كانت في حياتك السابقة أخطاء من شأنها أن تعكر عليك علاقتك بزوجك/تك الحالية وسترها الله عليك، فلا تفضح نفسك بدعوى الصدق والصراحة فهذه سذاجة، والمؤمن كيس فطن، ولا داع للتطرق لهذا النوع من الحكايات إطلاقًا فهناك عشرات المواضيع التي تخص شأننا معًا كخطيبين أو زوجين يمكننا أن نتحدث فيها.

من فترة لأخرى أنظر إلى شريك حياتك وراقبه وكأنك لا تعرفه، وكأنها المرة الأولى التي تراه فيها يتحدث ويفكر ويتصرف، سيتجدد إعجابك به وسيتحرك قلبك تجاهه وستتحسن العلاقة بشكل ملحوظ.

مهما كانت الثقة قوية فإنها حساسة جدًا للكذب، فكذبة بسيطة كفيلة بزعزعتها أو انهيارها.

والثقة في شريك الحياة أمر إن لم يوجد كله (ثقة كاملة) لا ينفع نصفه.

ولأجل هذا عش حياتك بطريقة لا تضطرك للكذب على شريك حياتك، وأيضا كن واضحا وعش حياتك بطريقة غير مثيرة للظنون والشكوك.

الصدق راحة. الأمانة راحة. الاستقامة راحة. المحصلة نعيم.

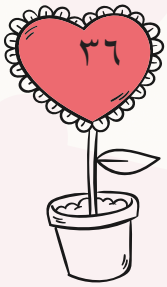
الذي يبادر بالصلح ليس بالضرورة هو المخطئ، إنه الأكثر حبًا والأكثر حرصًا على بقاء الود موصول.

عندما أراد الله أن يشير إلى الزوجة في القرآن الكريم قال "وصاحبته وبنيه"
الزواج في معنى من معانيه هو علاقة "صداقة " بل أعلى مستوى من الصداقة.

امدح كل فعل أو كل شيء يعجبك من شريك حياتك وسيستمر.

ما يؤجج الخلاف بين الزوجين ليس موضوع الحوار نفسه إنما أسلوب الحوار.

لا تقارن بين مهارة والدتك في الطهي وإدارة المنزل وغيره - التي أخذت منها سنوات طويلة لتتقنها - ومهارة زوجتك التي للتو بدأت حياتها!
القاعدة تقول: كي تكون المقارنة جائزة فضلًا عن أن تكون عادلة لا بدَّ من تساوي الظروف والمعطيات.



وبالطبع المعطيات متفاوتة جدا والظروف غير متطابقة تمامًا، والمقارنة غير جائزة ابتداء. و الأمر نفسه مع الأب والزوج.

٧٣

الكبر عن الاعتراف بالخطأ (والحق) سبب من أسباب العلاقات المشحونة بالقهر والحقد والغضب وسبب جذري في سرعة تدهور كثير من الزيجات الجديدة والانفصال.

كن واعيًا، الاعتراف بالخطأ فضيلة لا عيبًا ولا ذلة، وكل الناس يخطئون وجل من لا يخطئ. بل يُنظر للمعترف بخطئه نظرة احترام وتقدير وإعجاب. واعتراف صغير بينك وبين نفسك -على الأقل- بأنك مخطئ مع نية إصلاح الأمور قد ينقذك من تعاسات كبيرة يجرها شؤم هذا الكبر الذي في نفسك وتذكروا ما أخرج إبليس من الجنة إلا الكبر.

٧٤

لا بدَّ أن يكون التجديد أسلوب حياة حتى تستمتعا بحياتكما الزوجية وحتى يبقى الملل بعيدًا.

يمكنكما أن تجددا في أنواع الأكلات وطرق تقديمها، والمكان الذي تأكلان فيه، ونظام المنزل، وملابس المنزل من حيث الألوان والـستايل وهيئة الشعر، ومعطرات المنزل، وإضاءة الغرف وترتيبها، وأماكن الخروج برًا أو بحرًا، والترفيه، ونوعية الأفلام أو البرامج والكتب، وتبديل الأدوار في الطبخ مثلا،

استمتع بحياتك مهما كانت ظروفك المادية ستجد طريقة للتغيير والتجديد.

مرة أخرة اجعل التجديد أسلوب حياة.

في أول الزواج تكتشف بالمعايشة الحقيقية أن شريك حياتك لا يطابق تمامًا الصورة المرسومة في خيالك فتحبط وتحاول أن تغيره ليشبه الصورة التي رسمتها له.

محاولات التغيير تبعث برسالة معناها أنت لست مقبولًا لما أنت عليه، ولا يوجد أحد يستطيع التعايش مع إحساس عدم القبول و خصوصا لو صدر من أكثر شخص تمنى أن ينال إعجابه و أكثر شخص طالما تمنى أن يستكمل حياته معه في حب ووئام بل على العكس هذه

الفكرة تستفز أحاسيس الرفض والعداوة في الإنسان.

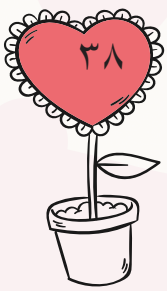
ومن هنا يبدأ العند ورفض محاولة التغيير كرد فعل دفاعي (هو أنا كده مش هتغير ولو عاجبك).

أو يأخذ رد الفعل الدفاعي صورة أخرى : وهي الهجوم المضاد فيبدأ بالاستهزاء بشريك الحياة وصفاته واهتماماته وسلوكه والتدقيق معه ومحاولة تغييره بالمقابل.

أو يأخذ جانبا وينعزل نفسيا عن شريك الحياة ويفضل قضاء الوقت مع أصدقائه أو أهله أو أي شخص يقبله كما هو عليه.

وغالبا يحدث الثلاث نتائج مجتمعين.

والنتائج الثلاث لا تخدم الهدف الذي سعى إليه الشخص في أول الزواج - محاولة التغيير- بل على العكس زادت الوضع إحباطًا وسوءًا حقيقيًا.



ومن هنا جاءت النصيحة: اقبل شريكك كما هو ولا تحاول تغييره، وكما نقول دائما إن الدرس الأول الذي نتعلمه/نطبقه في الزواج هو التقبل.

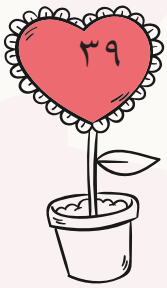
"فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكُمَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى". {طه 117}

أحيانا تكون المشكلة في نفسك، تحديدًا في عدم مقاومتك لوسوسات شيطانك.

زوجِك ليس ملكك فقط هو أيضا إبن لوالديه و أخ لإخوته و صديق لأصدقائه .. انتبهي أن تكوني أنانية في الحب فذلك ينفر زوجك ولا يفيدك بشئ .. بل على العكس . أتركي له المساحة ليعيش أدواره الأخرى و ليعط كل ذي حق حقه .

و على الجانب الآخر يجب أن تحتل الزوجة و الأولاد أكبر جانب من الرعاية و الإهتمام لأنهم مسؤولون منك ،و لأن حياتك الزوجية بعد أن تزوجت هي حياتك الأساسية .

شريك الحياة ليس مجالًا للتنفيس عن الغضب والضغط الذي يسببه أي شيء خارج دائرة الزواج.



٧٩

الزواج الناجح لا يعني الزواج المستمر، الزواج الناجح يعني الزواج السعيد.

٨٠

أعط لشريك حياتك "بريستيجه" أمام الآخرين حتى لو كنتما على خصام .. سيقدر لك ذلك .

٨١

لا تكن سريع الغضب صعب الإرضاء، حتى لا يكون إرضائك بالنسبة لشريك حياتك عبئًا ثقيلًا، وبعد حد معين من المحاولات تصبح أي محاولة إضافية لإرضائك مأخوذة على الكرامة لأنها ستكون بمثابة تذلل لا تقبله النفس. ومرة تلو مرة سيزهد شريك حياتك في إرضائك مما يزيد غضبك ويصنع حاجزًا أكبر وهكذا تكون - بصدودك وتمنعك - تسببت في مزيد من التراكم ومزيد من البعد وبالطبع لم يكن هذا ما تريده من البداية. فكن متغافلًا قدر الإمكان - بطئ الغضب - ودود العتب - سهل الإرضاء.

كن كما قال النبي الكريم (هين لين قريب سهل).

٨٢

لا توافق على الارتباط بشخص بنية تغيير مالا يعجبك فيه بعد الزواج. لا يحدث تغيير بل تحدث مشكلات إضافية من جراء محاولات تغييره، خذ من يرضيك محصلة مزاياه وعيوبه من البداية.

٨٣

نصيحة في أذن كل رجل من عادته أن يعتزل زوجته وأولاده بسبب تعرضه للضغوط أو مشاكل في العمل أن يطمئنها عندما تسأله ما الأمر ولا يتركها للحيرة والقلق.

أول ما تفكر فيه النساء في هذا الموقف أن زوجها غاضب منها وعاتب عليها ويعاقبها - أو أنه وصله عنها شكوى هي لا تدري عنها - أو أنه تغير عليها بسبب وجود امرأة أخرى!

آخر شيء تقتنع به المرأة في هذه المواقف أن هذا التغير والاعتزال بالنفس فقط من أجل التفكير في إيجاد مخرج من مشكلة.

وبالتالي تلح في السؤال وترفض تركك وشأنك مما يزيد الضغط عليك ويغضبك أكثر فتشتد لهجتك معها وطلبك في تركك وحدك فيزداد شكها وترفض سوء المعاملة دون خطأ منها ويتزايد الانفعال ويتصعد الموقف ويتحول إلى شجار.

كان من الممكن تجنب الشجار من البداية وكسر هذه الحلقة المفرغة بإخبارها بأن الموضوع لا يتعلق بها (حتى لو لم تسأل) لكن الموضوع خاص بالعمل وأنك ستخبرها بعد أن تختلي بنفسك قليلا، ولا يقل الأسلوب أهمية عن الكلمات، وستتفاعل معك بشكل إيجابي.

٨٤

ليس مطلوب منك أن تستسيغ اهتمامات شريك حياتك، المطلوب إظهار الاحترام لاختياراته (حتى ولو كانت تافهة بالنسبة لك أو مرفوضة تمامًا).

ويخرج من هذا -نطاق الاحترام- كل ما هو محرم شرعًا وهذا لا يعني الوعظ العنيف بل النصيحة اللينة.

٨٥

عليك بذل مزيد من الجهد لتعبر الأزمة وإلا ستظل عالقًا فيها.

٨٦

حتل الخصوصية مساحة صغيرة جدا بين الزوجين (تتمثل في علاقتهم بأهليهم و أصدقائهم و .. فالأصل و الأعم الأغلب من المساحة بينهم يشغلها المشاركة والانفتاح على بعضهم البعض .

٨٧

نحن جميعا - رجالًا ونساءً- نحب من يعطينا انطباعا جميلا عن أنفسنا ، ولذلك كلنا نحب المدح ونكره النقد.

لا تتحدثي عن أبويك وإخوانك وأهلك بسوء أمام خطيبك / زوجك، ولا تذكري مشاكلك معهم.

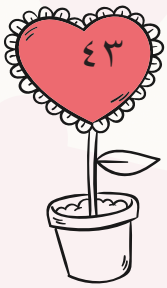
يجب أن تظل نظرته لهم نظرة هيبة وإكبار، وهذا في صالحك.

كذلك لا تخبريه بانتقادات أهلك له لأن هذا يغير النفوس حتى لو تغيرت الآراء فيما بعد، فلا تعود النفوس إلى سابق عهدها.

هدف أي علاقة هو تلبية احتياجات طرفيها.

الخطوة الأولى: معرفة هذه الاحتياجات بحكم العشرة، أو عن طريق السؤال المباشر والحوار.

الخطوة الثانية: محاولة تلبيتها وأنت متأكد أنك تخدم حياتك وسعادتك الزوجية.



٩١

الفتاة التي خطبت من قبل - ولم يكتب لخطبتها التوفيق - لم يحذر منها الشرع ولم يقلل منها، فمن أين ابتدعت فكرة أن الفتاة التي سبقت خطبتها غير مفضلة للزواج بالمقارنة بالتي لم تُخطب من قبل؟

إنها فقط فكرة شيطانية، بضاعة رائجة للجهلاء، الخطبة في شرع الله، ما كانت إلا لهذا للقبول أو الرفض بعد تعارف ودراسة.

كن واعيًا ولا تنساق وراء أفكار ما أنزل الله بها من سلطان ولو كانت في صالحنا لأمرنا الله بها أو نهانا عنها.

إن أهم مقياس يحدد هل تقدم على خطبة فتاة سبق خطبتها أم لا هو ما يُعرف من أخلاقها.

٩٢

في عصر التواصل الاجتماعي تقاربت جدًا الفجوة بين الأجيال نظرًا لاستخدامهم نفس الأدوات، وخوضهم في نفس الموضوعات، وتناقلهم نفس الأفكار، مما كون لديهم تقريبا نفس الثقافة والوعي، فأضحى الفرق في السن بين الزوجين لا يشكل عقبة كبيرة طالما كانا متوافقان في التفكير ومتقاربان في الثقافة وطريقة الحياة.

٩٣

ادع بظهر الغيب للمتزوجين من أصدقائك بصلاح الحال والسريرة، والتوفيق والسعادة في زواجهم فيكون لك عند الله بمثل ما دعوت.

٩٤

يجب أن نتعلم الانسحاب من الخلاف إذا اشتعل الموقف. فلا داع لأن يقف أحدكما للآخر مصرًا على أن يعرف ماذا حدث وكيف ولماذا، أو طالبًا إجابة على أسئلته الغاضبة، فمع الغضب ستكون الكلمات والألفاظ غير محسوبة، مهينة وصادمة وفي هذه الأحوال يحاول كل شخص فقط أن ينتقم لنفسه مما يهدم الكثير مما تعبتما في بنائه طوال زواجكما.

فالأفضل الانسحاب والعودة بعد ساعات للحوار بنفس هادئة.

٩٥

أكتب قائمة بالأعمال التي كنت ستضطر للقيام بها في حالة عدم وجود زوجك/ زوجتك.

هذا سيجعلك تقدر شريك حياتك أكثر.

٩٦

طبيعة كل مرحلة انتقالية أنها مرحلة مضطربة وتحتاج إلى إعادة ترتيب طريقة الحياة بعدها. والزواج مرحلة انتقالية يصاحبها بعض التوترات. كولادة طفل، أو سفر، أو انتقال إلى مسكن جديد، أو فقدان عزيز، أو تغيير العمل.

يجب أن تتوقع بعض التوترات في العلاقة الزوجية في هذه المراحل. التوقع يحميك من الصدمة، ويساعدك على التحمل ومساندة بعضكما البعض، والتكيف السريع عوضًا عن الشعور بالصدمة والغضب ولوم الآخر.

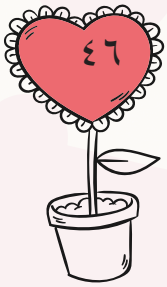
”زوجتك ابنتي على كتاب الله وسنة رسوله“

”وأنا قبلت الزواج منها على كتاب الله وسنة رسوله“

إن ما يبدأ به الزواج تعهد عظيم أمام الله، بأن يقوم هذا الزواج على شرع الله وعلى سنة رسوله (راجع صيغة العقد مرة أخرى) فهل التزمنا في أنفسنا ومع أزواجنا بهذا العهد؟

”وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ“{النساء}

يظن البعض أن هذا الإفضاء بين الزوجين، مقصور على التواصل الجسدي لكنه معنى أشمل وأوسع من ذلك. فأفضى تعني الانفتاح على الآخر على المستوى النفسي والعقلي والروحي والجسدي. ومن أفضل ما قرأت في معنى إفضاء قول الأديب ”سيد قطب“: وفي كل اختلاجة حب إفضاء، وفي كل نظرة ود إفضاء، وفي كل اشتراك في ألم أو أمل إفضاء، وفي كل لمسة جسم إفضاء، وفي كل تفكر في حاضر أو مستقبل إفضاء.



عشرة أشياء تفعلها لتتجنب حدوث مشكلات بين زوجتك وأهلك: -

١- اختر زوجتك بنفسك.

٢- حاول السكن في بيت مستقل. وضع حدودًا من البداية لتدخلات الاهل من الطرفين بالاتفاق مع شريك حياتك. و لا تدعُهم للتدخل في مشكلاتك الزوجية.

٣- لا يجب أن يكون ""attitude تجاه أهلك أفضل منه تجاه زوجتك أو العكس. أي لا تفاضل بين الجانبين لأن لكل جانب فيهم حق يختلف عن الآخر ويساويه في الأهمية.

٤- لا تقارن زوجتك بأفراد من أسرتك. هذا أقصر طريق لتكره زوجتك أهلك - وربما كرهتك أنت أيضا - وأسرع طريقة لحدوث الشقاق.

٥- لا تجبرها على الاندماج مع عائلتك. عليك أن تفهم انه ليس ضروريًا أن يندمج الطرفان؛ لأن تنافر الطباع شيء وارد ولا يملكه أحد وليس لأحد عليه سلطان، ولكن أقبل بالحد المعقول من التعامل الحسن.

٦- لا تتغير مع زوجتك أمام أهلك. الاحتشام والتزام الحدود مطلوب أمام الجميع لكن المقصود ألا تتغير لهجتك معها وتتخذ طابع جاف خالي من المودة، أو تتحول طريقتك إلى أوامر أو تكلفها بخدمة أهلك بشكل يضعها في منزل الخادمة في حضورهم.

٧- أشرك زوجتك في برك لوالديك (في غير الخصوصيات). حتى لا يكون برك بوالديك سبب من أسباب بعدك عنها وتغيرك عليها، لأن المرأة بطبيعتها تكره أي شيء يقف في طريقها بينها وبين زوجها أو يهدد علاقتها بزوجها وعندما تشاركك هذا البر ستقترب من أهلك، وتحبهم ويحبونها، وسيزول عنها فكرة أنهم عنصر تهديد وخطورة، وسيزداد رصيدها عندك، وتكون قد تجنبت مشكلة غيرتها من ودك لأهلك، وهذا يعد مكسبًا من جميع الجهات.

٨- اتفقا على تحمل الأذى من الأهل (أهل الزوجة والزوج معا) وأن تتمتعا بالوعي الكافي لئلا تسمحا لأي سبب خارج دائرتكما الصغيرة بالتأثير عليها سلبيا، ومقابل ذلك إن حدث وتفوه الأهل بكلمات أو تدخلا بشكل غير مناسب أن يمر الموقف بسلام وأن يشكر كل طرف الاخر على حسن صنيعه معهم وتحملهم(أنا أخدت بالي ان فلان/ة قالت أو عملت كذا، معلش حقك عليا وشكرا انك كبرت/ي دماغك ومعملتيش مشاكل انا مقدر دا جدا وشايله فوق راسي وهلفت انتباههم بيني وبينهم) وأخذ أمر تصليح الأمور على عاتقه مع أهله بطريقته، وبهذا لا يحدث صدام مباشر بين زوجك/تك وعائلتك.

٩- إذا اشتكى لك أحد الأطراف من الآخر بغية تحكيمك فيما بينهم فمن غير الإنصاف أن تستمع إلى رواية طرف ولا تستمع إلى رواية الآخر، وتذكر قوله تعالى "وإذا قلتم فاعدلوا ولو كان ذا قربى" والأفضل ألا تقول وتنهي المسألة بدبلوماسية.

١٠- أصلح ذات البين (كوقاية من حدوث توترات أكبر) دائما قل لزوجتك أن عائلتك تحبها، وقل لوالدتك مثلا أن زوجتك تحبها وتمدحها، وإذا قدمت لوالدتك هدية قل لها أنكما اخترتماها سويًا أو أنه ذوقها، أو أن زوجتك أصرت أن تشتري هذه الهدية لها، الهدايا تستل سخيمة القلب وتجلب المودة.

وأخيرا الدعاء بتأليف القلوب وصلاح الحال من الأخذ بالأسباب.

١٠٠

التصرف الصحيح إزاء الاتهام بدافع الغيرة يكون بالآتي: -

- توضيح الموقف أولا
- اتخاذ رد الفعل العاتب ثانيًا

وليس العكس (رد فعل انفعالي ثم التوضيح بعد فترة) فعلها النبي عندما ذهب لقضاء حاجته وكانت تلك ليلته عند أم المؤمنين ميمونة فأغلقت دونه الباب، فلما جاء طلب منها أن تفتح فرفضت وقالت عاتبة أتذهب لأزواجك في ليلتي هذه؟ فقال لا والله ما فعلت وذكر لها سبب خروجه، فدفع التهمة عن النفس أولًا وتوضيح الموقف الذي يهدئ ثورة النفس ويحملها على الخجل والندم والاعتذار ثم رد الفعل العاتب ان وجد.

١٠١

تخلص من التصورات الخاطئة المتوارثة عن الجنس الآخر مثل ألًا وفاء للنساء، أو لا أمان للرجال. ولا تتَّعامل مع شريك حياتك من خلالها، فتكون قد جحدت إخلاصه

من ناحية، ومن ناحية أخرى تكون فاقدًا للشعور بالأمان والسكن والاستقرار الزوجي، وهو أكبر النعم في الزواج. تعامل مع شريك حياتك من خلاله هو ومن خلال ما يقدمه لك، من خلال تجربتك الخاصة وليس من خلال تجارب الآخرين.

١٠٢

أتشعر دائما بخوف على زوجك وعائلتك؟ أتخشى أن تصاب الاستقرار والمحبة بينكما بسوء؟ أو أن يطالهم إغراء يهز قلوبهم وتنقلب معه أحوالك وأحوالهم؟
استودعهم الله دائمًا، استودع أهلك وحالك ومالك وجميع ما أنعم الله به عليك وخذ بأسباب الحفظ والاستمرارية ثم توكل على الله بقلب مطمئن.

١٠٣

"والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما أولئك يجزون الغرفة بما صبروا ويلقون فيها تحية وسلامًا خالدين فيها حسنت مستقرًا ومقامًا "

يذكر الله فئة من الناس تنشد السعادة في بيوتها، وتعمل لأجلها، ويستعينوا بالله على جهدها، ويدعوه ويرجوه أن يوفق مسعاهم، ويسبغ عليهم من بركته، ما جزاؤهم؟ يجزون أعالي الجنان!

أظننت يومًا أن العمل من أجل سعادة البيت (والذي بدوره يكون مشكاة للآخرين) يمكن أن يضعك ضمن من يستحقون أعلى منزل في الجنة؟ تأملها كثيرًا، ولا تترك هذا الدعاء أبدًا.

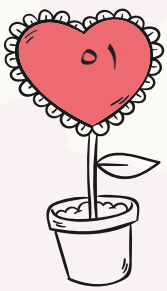
لا تبحث عن صفات غير موجودة فيك، عليك أن تمتثل هذه الصفات أولًا، حتى تجتذب شبيها يستحقها ويقابلها بمثلها.

يحب زوجك أن يرى أثر هداياه عليك، وفرحك بها واستخدامك لها.

لا تفاجئ زوجتك بالعودة إلى المنزل في غير ميعادك حتى تكون متأهبة للقائك، و لئلا تراها على حالة لا تحب أن تراها فيها.

من ملامح العلاقة الجيدة أن يكتسب الزوجان من فضائل وصفات بعضهما البعض.

اجعلا لكما وردًا شهريًا من أعمال الخير، ككفالة يتيم، أو دعمًا ماديًا لمشروع خيري من أبواب الخير التي لا تعد ولا تحصى. ولا تنس أن تتفقد أهلك وجيرانك أولًا. افعل ذلك طلبًا للبركة في المال والأهل والولد.



١٠٩

الثقة العمياء غير مطلوبة وتساوي في نتائجها الغفلة، الثقة المطمئنة الواعية هي المطلوبة.

١١٠

الاعتذار نصفه تطييب للخاطر، والنصف الآخر في صنع شيء طيبٍ وجميل.

١١١

زواج الصالونات- كمثال والمقصود أي طريقة للتعارف والزواج- لا يؤثر في سعادة أو تعاسة الزواج. المؤثر هو المعايير التي نختار على أساسها الشخص، وكيفية التواصل، ومهارة إدارة الخلافات، والقدرة على القيام بالأدوار المطلوبة، والمعلومات والتصورات الصحيحة عن الزواج.

١١٢

من الأمور المهمة التي يجب مناقشتها والاتفاق عليها هي:

- عمل الزوجة وراتبها كمصدر من مصادر الدخل.

- هل خروجها للعمل مقبول أم مرفوض تمامًا؟ هل يمكن قبوله بشروط؟ هل ستحتفظ براتبها كاملًا؟ أم ستشارك به كاملًا؟ أم ستشارك بنصفه أو بجزء منه؟ أم ستستخدمه في شراء الكماليات واحتياجاتها الشخصية فقط بحيث يكون دخل الزوج للأساسيات؟ غيرها من السيناريوهات المحتملة.

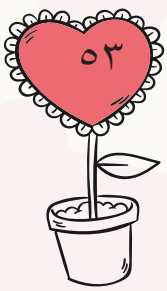
- وفي حالة عمل الزوجة والمشاركة بدخلها ما مدى استعداد الزوج لزيادة مساحة دوره في المساعدة المنزلية والعناية بالأطفال؟ حيث يصبح توزيع الجهود داخل الأسرة أكثر عدلًا وتكاملًا، ويحقق مصلحة الأسرة وسعادتها ويرضي جميع الأطراف.

وبذكر موضوع عمل الزوجة، فإن أفضل كتاب-قرأته- تحدث عن عمل الزوجة بشكل حيادي وموضوعي هو كتاب "الصحة النفسية والعلاقة الزوجية "للدكتور وأوصي بالاطلاع عليه لأخذ فكرة عامة عن التأثير الإيجابي والسلبي لعمل الزوجة على الأسرة قبل اتخاذ قرار العمل من عدمه. وبخاصة الصفحات التي تتحدث عن مزايا وعيوب عمل الزوجة من صفحة 180 إلى صفحة 189.

رابط تحميل الكتاب:

http://www.mediafire.com/download/3max6d42x4bf7by/106العلاقات_الزوجية_والصحة_النفسية_في_الإسلام_وعلم_النفس_كمال_مرسي.pdf

خشية الإنسان لله تعالى تمنعه من التعدي على حقوق الآخرين ولو كانت أبسط الحقوق، وتجعله يؤدها في الغضب كما هي في الرضا، وتدفعه للكرم والإحسان، وللالتزام بالصدق والأمانة والطهارة واللين والسماحة والحلم، وتجعل منه شريك حياة يؤتمن على زوج وبيت وأولاد، وحب يرعاه ويحفظه، ولا يميل مع اغراءات الحياة، ولا يطلب إلا الحلال، ولا يبخل في سعة، ولا يفجر في خصام، ولا يحبسه كبر عن امتنان

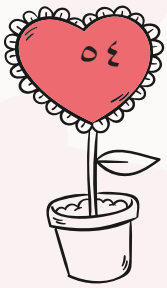


أو اعتذار أو مد أياد العون، ولا يقول إلا الحق ولو على نفسه أو ذي قربى - وما أحوجنا إلى الحق في كثير من مواقف الحياة - باختصار أعزاءي، اظفر بذات الدين واظفري بذي الدين، هنئتم وهنئت ذراريكم.

شكرًا. تسلم ايديك. أخلف الله عليك. ألف سلامة. بعيد الشر. الله يكرمك. الله يرضى عنك. حبيبي. حبيبي. آسف. لو سمحت. لا تنس أذكارك.

إيه الجمال دا. في رعاية الله. أنا فاهم. مقدر. معلش. محتاج/ة شيء؟ مبروك. إلخ كلمات بسيطة جدًا لكنها مهمة جدًا في التفاعل اليومي، وبدونها تصبح العلاقة جافة بعض الشيء، مملة، متباعدة، دون طعم.

الارتباط الشديد بالأم، وكثرة الكلام في الهاتف، وكثرة طلبات الزيارة للعائلة في أول الزواج، من مظاهر عدم أو ضعف القدرة على الاستقلال النفسي. وهو ضمن المسببات الشائعة للمشكلات الزوجية في بداية الزواج. يجب أن يكون هناك استعدادًا داخليًا من الزوجين للانفصال النفسي عن العائلة الأم والقيام بإنشاء عائلة جديدة.



١١٦

لا توافق على شيء أنت بطبعك في الأصل ترفضه، ولكنك تتساهل فيه مؤقتا بهدف إتمام الزواج أو بنية تغييره بعد الزواج!

كن على طبيعتك، عبر عن قبولك ورفضك أو استعدادك لتغيير رأيك تجاه بعض الأمور بكل مصداقية ولطف وأريحية.

الوضوح والمصداقية في عرض شخصيتك يجنب علاقتك الزوجية الكثير من المشكلات.

١١٧

لا تنس دعوة الفقراء إلى وليمة عرسك التماسًا للبركة.

"شرُّ الولائمِ وليمةُ العُرسِ يُدعَى لها الأغنياءُ ويُتركُ الفقراءُ" حديث شريف.

١١٨

الحب- كعاطفة- والجنس وجهان لعملة واحدة اسمها: الرضا الزواجي.

١١٩

الشموع، والخدديات، والمزهريات، والفواحات والروائح العطرة،
و النباتات الداخلية، والفُرُش والأضواء الخافتة، كلها أدوات يطيب بها العيش. و وسائل راحة نفسية لا تبخل بها على نفسك و بيتك.

١٢٠

أكثر ما يساعدك على مسامحة شريك حياتك تَذكرك أن لك أخطاءً أيضا تحتاج أن يسامحك عليها، وألا يذكرها لك بين الفينة والأخرى.

١٢١

إن وجود الضحك والدعابة والمرح مهم جدًا في العلاقة الزوجية، فالتحلي بالبشاشة والبسمة والبشر يزيد في الألفة والمحبة والهناء بالحياة. لأنه لو ساد الصمت والتجهم وقلت المداعبة فسوف تنقلب الحياة إلى ملل و اختناق. تذكر كان النبي صلى الله عليه وسلم ضحاكًا بسامًا.

١٢٢

اتفقا على ألا يذهب أحدكما للنوم وهو غاضب أبدًا، وأن يكون التصافي وتوضيح الأمور وتطييب الخواطر أولًا بأول، أسلوب حياة.

١٢٣

تجنب الافتخار والتعالي بالعائلة أو بالمستوى المادي والإجتماعي أو العلمي مع شريك الحياة .. عندما يغلق باب على زوجين لا ينفعهم في المقام الأول في حياتهم الزوجية مثل أخلاقهم و قدرتهم على إدارة حياتهم و خلافاتهم .بشكل إيجابي و بناء .

١٢٤

يستحق شريك حياتك المسامحة إذا كان ليس من طبعه الخطأ، أما إذا كان خطؤه متكررًا متعمدًا، فذلك يحتاج إلى وقفة.

١٢٥

كلنا نحب المدح.

المدح بين الزوجين أمر مهم جدًا، ولا يعوض عنه مدح الآخرين. والمدح لا يؤت ثماره إلا إذا كان مفصلًا غير مجمل. فلا يكفي المرأة مثلا القول أنها جميلة، بل أعط نفسك الوقت لتصف كل شيء جميل فيها فذلك يعجبها ويشبعها عاطفيًا. ويعجب الرجل أيضا أن تسهب زوجته في وصف فضائله وميزاته وانجازاته أكثر مما لو سمع من زوجته مثلا كلمة " أنت رائع " فقط، أو ممتنة لك فقط، فذلك يعجبه ويشبعه عاطفيًا ونفسيا أيضًا.

١٢٦

نعم يوجد كرامة في الحب.

فالإهانات مرفوضة، والتعدي اللفظي والجسدي مرفوض.

١٢٧

الأطفال هم رغبة ونتاج زوجين. ورعايتهم وتربيتهم هي مسئولية الزوجين معًا، وليس مسئولية الأم فقط كما نرى في بعض الزيجات غير سوية.

١٢٨

لو كان لكل زوج - يوم أن تزوج - شعور الأب (أبو العروس) لأفنى عمره في إسعادها.

١٢٩

ملخص موضوع الكرامة

إذا وفيت الحقوق، وفيت الكرامة.

١٣٠

الألعاب الإلكترونية من الأفكار الجميلة المتاحة بوفرة، تزيل الملل و تجدد الروح. يمكنك أن تحمل على الموبايل لعبة تحتاج إلى اثنين متواجدين أونلاين على نفس اللعبة، وتتنافسا أنت وزوجك أو تلعبا كفريق واحد ضد فريق آخر.

١٣١

الزواج هو كل حياة المرأة و لذلك تأخذ المشكلات معها صدى أكبر من الرجل الذي يعتبر حياته الزوجية جزء من حياته الكلية و لذلك تتأثر النساء بشده بالمشكلات مما يجعل الرجل يتهمها بتضخيم الأمور أو النكدية .

١٣٢

”البنت الشاطرة هي اللي بتعتبر الواجبات المنزلية مهارات شخصية“

الطبخ مهارة. العلاقة الخاصة مهارة. ترتيب و تجميل المنزل مهارة. إدارة ميزانية البيت مهارة. رعاية الطفل مهارة. كل مهارة مما سبق تكتسبها وتحاول أن تتطور فيها وتتقنها، فتزداد ثقتها واعتزازها بنفسها، وتزداد ثقة وإعجاب زوجها بها أيضًا. ودائما ما يفخر الأزواج بما تتقنه الزوجات، وهذا يعجب الزوجات طبعًا.

إذن نصيحتي لك هي تغيير النظرة لهذه الواجبات من اليوم كل هذه الأعباء هي مهارات أنت من يسعى لاكتسابها وتطويرها واتقانها، لنفسك أولًا.

١٣٣

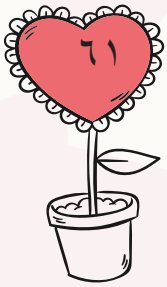
وصايا الأعرابية لبنتها التي تبدأ“ بأي بنية إنك فارقت الجو الذي منه خرجت والعش الذي فيه درجت. إلخ ” تكتب بماء الذهب، اجعليها دائمًا أمام عينيك.

"الرجل الشبعان في بيته يعاف تناول ما يصادفه في طريقه" - مثل قالته الجدات- إلا إذا كان هذا عيب في صميم أخلاقه، أو خلل في سوائه النفسي.

أي أجهزة منزلية توفر لك (أو توفر على زوجتك) الوقت والجهد، هي ضرورة حياتية الآن- في عصر السرعة - وليست من الكماليات ولا الرفاهيات، لتستطيع الاهتمام بأمور أخرى.

لا تتوقع أن مجرد معرفتك النظرية لهذه النصائح تحميك من التعرض لعقبات أو خلافات في حياتك الزوجية!

الأمر أشبه بمعرفتك النظرية حول كيف تقود سيارة، ولكن عندما تركبها فعليًا وتبدأ بقيادتها تجد بعض الصعوبة، وتتعرض لبعض الانحرافات عن المسار والاحتكاكات والاصطدامات البسيطة، لكنها الأضرار ستكون أقل مقارنة بمن ليس لديه أي خلفية عن قيادة السيارات. ما يجعل السيارة فيما بعد تحت سيطرتك هو خبرتك العملية معها والتي بُنيت فوق معرفتك النظرية تلك.



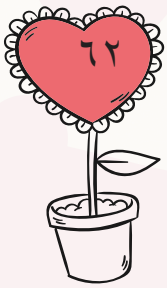
الغيرة لا تعني دائمًا عدم الثقة في النفس، ولكن تعني-في أكثر الأحيان - عدم الثقة في سلامة البيئة المحيطة، أو عدم التأكد من مقدرة الشخص على الثبات في وجه فتن البيئة المحيطة، أو ربما اجتمعت الأسباب الثلاثة وكل امرئ بنفسه بصير.

كثرة اللوم تسبب الملل و النفور.

و كذلك كثرة الشكوى.

ملخص موضوع الغيرة والقول الفصل فيها في هذا الحديث الشريف "إنَّ من الغَيْرة ما يحبُّ الله، ومنها ما يكره الله؛ فالغَيْرة التي يحبُّها الله الغَيْرة في الريبة، والغَيْرة التي يكرهها الله الغَيْرة في غير ريبة".

أي إذا كان هناك تصرفات يفعلها الزوج/ة مثيرة للشكوك، وتستدعي الغيرة فهذه غيرة محمودة، أما الشك بلا وجود أسباب فتصبح الغيرة مذمومة وعامل تدمير.

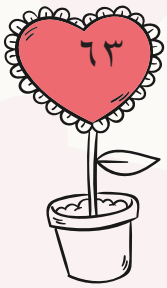


إن أفضل تصرف مع الغيرة هو السؤال المباشر والصريح عن معنى ومقصد هذه التصرفات حتى تطرد وساوس الشياطين وتقطع الشك عن نفسك. وفي نفس الوقت تعطي فرصة لشريك حياتك لتوضيح نفسه، وكذلك دعوته لتغيير سلوكه إذا تطلب الأمر.

تذكر أن تكون غيرتك معتدلة غير مفرطة.

اسمح بمنفذ يخرج منه شريك حياتك إذا أحسست أنه يشعر بالإحراج إثر مواجهته بخطأ ما، كلنا نكره من يعري أخطاءنا ويحاصرنا بحيث لا يكون هناك سبيل إلى الهروب أو الاحتفاظ بماء وجهنا.

ابتعدي عن محاولة تحقيق المثالية، المثالية مرهقة وغير دائمة، مبهرة لكنها مؤقتة وتأتي على حساب أمور أخرى منها الصحة. كوني زوجة راضية عن بشريتك، متطورة دائمًا، لكن إياك أن تغضبي على نفسك لأنك لا تستطيعي بلوغ المستوى المثالي، تخلصي من هذه الفكرة تنعمي بالسلام الداخلي.



١٤٢

إن مشكلة الزوجة المتفوقة علميًا ووظيفيًا والمتزوجة من زوج متوسط الدخل أو أقل منها في درجته العلمية تتلخص في الآتي:

شعوره بالانزعاج وبأنه دون مستواها وهذا الشعور يدفعه شعوريًا أو لا شعوريًا إلى إهانة الزوجة، أو محاولة إذلالها أو اتهامها بالفشل والتقصير في البيت وفي علاقتهم؛ كي يضعها في موقف الضعف دائمًا، ليشعر بسطوته وقوته، وخاصة عندما تدفعها اتهاماته إلى التفاني في إرضائه. ويكون رضاه مؤقتًا ولا يلبث أن يعود من جديد؛ لأن المشكلة ليست في التقصير، بل في انزعاجه الداخلي، بالطبع هذا لا يحدث في كل الحالات، لكنه يحدث.

التكافؤ العلمي والوظيفي أو أن يكون الزوج أعلى علميًا ووظيفيًا، بالنسبة للفتاة عندما تختار الزوج وقاية من مشاكل هي في غنىً عنها.

١٤٣

العالم قاسٍ بالخارج، مرهق وجاف، ولذا يجب أن يكون البيت واحة هدوء وراحة، وسكون واستجمام في شكله وروحه، وروحه تستمد من روح صاحبة البيت في المقام الأول.

١٤٤

ادخل الزواج بنية صادقة وقناعة عميقة أن هذا هو مشروع سعادة العمر، وأنك ستحاول فيه بكل ما أوتيت من طاقة حتى تجعله مستقرًا وسعيدًا، هذه "النية الصادقة" هي وقود حي للعمر كله، يمدك بالصبر والتحمل والرغبة في التطور وفي مزيد من التفاهم.

بعكس من يدخل الزواج و"ينوي" الترك والتخلي لأول خطأ، أو العقاب والإذلال، فأولئك تنتهي زيجاتهم بشكل مؤسف سريعًا حتى وإن تعددت زيجاتهم بعد ذلك فستأخذ نفس الشكل، طالما أن تصرفاته تأتي تحت نفس النية.

النية الطيبة مداد طيب لعمر طيب.

١٤٥

الذي يحدد مستقبل طبيعة الحياة بين زوجين، ليس مقدار الحب بينهما ولا مستوى التوافق في العلاقة الحميمة ولا الظروف المادية، بقدر طريقة تعاملهم مع الخلافات.

١٤٦

سن الزواج ليس مرهونًا فقط بالنضج البيولوجي، الأهم منه النضج الفكري والنضج العاطفي، ولذلك لا يوجد سن زواج معين.

* النضج الفكري: يقصد به القدرة على الحكم على المواضيع بشكل سليم.

* النضج العاطفي: يقصد به القدرة على إدارة انفعالاته، غير متهور، والتخلص من الانفعالات صبيانية.

وليس المطلوب هنا أن تختار الشخص الناضج تمامًا- فهذا الشخص غير موجود- ولكن أن تختار الشخص الذي وصل إلى مستوىً مقبولٍ من النضج الذي يجعله كفؤًا لإدارة علاقة زوجية وبيت، فكلنا ما زال يتعلم من الحياة ويكمل رحلة نضجه.

و هذا نموذج لأهداف الزواج كتبته فتاة في أواخر العشرينيات

1- الإستقرار النفسي والإشباع العاطفي ، ومن ثم الإنطلاق في نجاحات الحياة.

2- أحب المشاركة وأسعد بها.

3- الزواج رحلة نضج مشترك لا يماثلها تجارب أخرى .

4- يكون هناك أشخاص يرعونني في الكبر.

5- يكون هناك أحد يحميني و يحافظ علي.

6- ثقة إجتماعية أكبر.

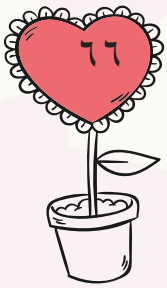
7- تجربة أشياء جديدة لم تكن متاحة من قبل.

8- خلق الحياة التي أريدها بنفسي و التي صَعُب علي تحقيقها في بيت والدي بين أشقائي لتعدد الآراء و الأهواء.

9- ذرية تضيف لميزان حسناتي و تدعو لي بعد الممات .

10 - سهولة السفر لوجود محرم .

و أنت عزيزي القارئ أكتب أهدافك من الزواج .



١٤٨

”وعاشروهن بالمعروف“ المعروف كلمة تعني الطيب من الأقوال والأفعال والأحوال.
ليس من العشرة بالمعروف كثرة التلفظ بالزواج الثاني ولو مزاحًا، لأنه موجع لقلب المرأة ويفقدها الإحساس بالأمان والاستقرار والثقة.

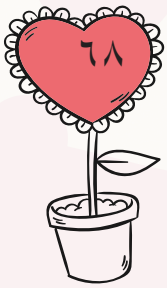
١٤٩

حذار ثم حذار من نصائح الأصدقاء والوالدين التي توصيك بالشدة والمعاملة الخشنة؛ بهدف إظهار الرجولة وفرض السيطرة على الزوجة في بدايات الزواج.
إذا اتبعت غير طريق الرفق والمودة والرحمة التي وصف بها الخالق العلاقة بين زوجين، فقد حرمت الخير كله، وجنيت الكراهية والنفاق والفشل والرغبة في الفرار مع أول فرصة سانحة.
لا يوجد نص قرآني، ولا حديث للنبي، ولا قول لحكيم، ولا دراسة لعالم في الدنيا أوصت بالغلظة مع الزوجات لصنع الهيبة ولفرض السيطرة- إلا في بعض الاستثناءات كالنشوز وعدم السواء النفسي- حتى التجربة البشرية أثبتت أن اللين والمحبة والتفاهم والتناصح والكلمة الرقيقة هو أكثر ما تتفاعل معه المرأة.
إن المرأة تحب الرفق، وتعطيك بالرفق أبعد مما طلبت طواعية وعن طيب نفس ومحبة، فاللين والرفق والحكمة أوصيك.
تذكر قوله صلى الله عليه وسلم ”إن الله يحب الرفق في الأمر كله ”وقوله ” من يحرم الرفق يحرم الخير ”وقوله“ إن الله رفيق يحب الرفق ويعطي على الرفق مالا يعطي على العنف ومالا يعطي على سواه ”

أغلب الأحيان يصيب الكبار في تقييم الفتاة المرشحة للزواج، أو الشاب المتقدم لأن خبراتهم وكثرة علاقاتهم وتجاربهم مع صنوف البشر أنضجتهم وجعلتهم ذوي نظر أبعد وأعمق وأشمل، وجعلتهم قادرين على الحكم على الأشخاص والتنبؤ بسلوكياتهم المستقبلية، بناء على خبراتهم السابقة، خذ رأي الأكبر منك بجدية وفكر فيه، قد يبصرك بما لا تبصر لكن لا تدع أحد يقرر عنك مثل هذا القرار المصيري.

المرأة "يعجبها" الغزل الذي يتغنى بجمالها لأنه يشبع غرورها، لكنها عند الاقتران بزوج، تخاف الرجل الذي يتودد إليها لأجل جمالها فقط فهي تعرف داخليًا أن الجمال والشباب يتغير حاله مع الزمن، ومن تودد إليها لجمالها سيتخلى عنها عندما يتأثر هذا الجمال بعوامل الكبر.

المرأة تنجذب وتثق أكثر في صاحب العاطفة والحكمة الذي يقدرها ويتعاطى مع فكرها وشخصيتها وعاطفتها بعيدًا عن صفاتها الأنثوية مهما كانت جميلة، لأنها تعرف أنها صفات لا يزيدها الزمن إلا صقلًا وعمقًا ونضجًا، ولأن مثل هذا الرجل سيشعرها بقيمتها الآدمية بدلًا من النظر إليها كمادة مثيرة فقط.



١٥٢

العين حق، والحسد موجود، والسحر حقيقة وكل هذا أكدته نصوص القرآن. لكن ليس من الصحيح أن نعلق كل أخطائنا وتقصيرنا وجهلنا بأسباب الاستقرار والسعادة الزوجية على شماعة العين والحسد فهذا من الجهل وضعف الإيمان.

ولنفرض أن هناك فعلًا عينًا أصابت زوجين فتغير حالهما ما العمل؟

الأمر تماما يشبه عين أصابت شخص فوقع وأصيب بكسر ماذا سيفعل سيعالجه عند الطبيب المختص، ويستعين بالرقية ويتحصن دائمًا، ولن يكتفي بالرقية والتحصين فقط لأنهما لن يجبرا الكسر! صحيح؟

إذن لا غنى عن علاج الكسر طبيًا.

وهذا بالضبط ما سيفعله الزوجان المصابان بالعين لا يجب أن يكتفيا بالرقية والتحصين فقط بل عليهما العمل معا على حل المشاكل التي استجدت واستعادة العلاقة السابقة.

و عليهما اتخاذ التحصين أسلوب حياة فيما بعد.

١٥٣

عندما يحب الرجل أمه يبحث عن امتداد صفاتها (التي أحبها وأعجب بها) في زوجته وكذلك المرأة التي تحب أباها تبحث في زوجها عن هذه الصفات.

اسأل شريك حياتك ما الذي كان يحبه في والديه، وفي علاقتهما معًا.

إذا كنت تحمل هذه الصفات فخيرًا، إذا قررت اكتسابها اكتسبها لنفسك أولًا من باب تطوير الشخصية وتحسين جودة حياتك.

١٥٤

بعد الزواج إما أن تمزق الواقع وتتمسك بالصورة المثالية، أو أن تمزق الصورة المثالية وتحاول أن تقبل الواقع تتأقلم معه تصلح منه وتطوره.

١٥٥

الزواج والحب و الرومانسية.

الزواج رحلة كفاح نحو النجاح، أو تحقيق الاهداف من الزواج والحياة.

الرومانسية هي جو مثير للعواطف، والحس، والخيال، وهي أجواء مغذية للروح؛ لأنها جمال وكل شيء جميل مغذي للروح.

أما الحب فهو مفهوم أوسع وأشمل فهو مشاعر متداخلة من الرحمة، والمودة والتضحية، والبذل، والعطاء، والإيثار، والإخلاص، والوفاء. وتعتبر الرومانسية درجة الرفاهية والدلال في الحب.

- تأخذ الرومانسية قبل الزواج النصيب الأكبر من طبيعة العلاقة.

- أما بعد الزواج وعند تحقق شعور كل من الزوجين بالأمان، وبعد أن تفرض مشاغل الحياة الواقعية نفسها، وتستهلك النصيب الأكبر من الوقت والطاقة، فإنك إذا اشتقت للرومانسية عليك أن تصنعها.

الرومانسية شيء مهم للتخفيف من أعباء الحياة والتواصل مع العواطف ومنحها الفرصة لتطفو على السطح والتعبير عن نفسها.

١٥٦

اتركي لزوجك بعض الحرية في البيت ليشعر بالانتماء إليه ويحبه. شاركيه الرأي دائما عند اختيار أي شيء للبيت أو عند إجراء أي تغيير في البيت، فالإنسان يحب المكان الذي يكونه جزءًا جزءًا، وتنعكس فيه روحه وشخصيته، ويشعر أنه جزء منه وأقرب الأماكن لقلبه، فلا تحتكري الرأي فيكون الرأي رأيك فقط والذوق ذوقك فقط لكونك سيدة المنزل اجعلي دائمًا كل الآراء والأذواق مشتركة.

١٥٧

مشكلة التنافس بين الزوجين (الغيرة من بعض)

إن الوضع الطبيعي الذي ينبغي أن يكون عليه الزوجين هو أن يكون كلًا منهما عونًا للآخر على تحقيق أهدافه.

و لكن يحدث –أحيانا - تنافس قوي بين الزوجين وقد يشتمل على بعض الغيرة بل والحقد، متى يحدث ذلك؟

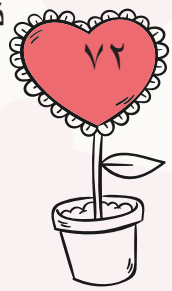
يحدث ذلك عندما يقلل أحدهما من شأن الآخر، أو من قدراته، أو من دوره في الحياة. فيحاول الآخر أن يثبت أنه الأقوى والأفضل والأكثر نجاحًا، فيكره أحدهما نجاح صاحبه!

وكثيرًا ما يحدث هذا عندما يكون الزوجان يعملان بنفس الوظيفة أو بنفس المكان.
وكذلك عندما يمنع الزوج زوجته من العمل ويحقق هو طموحات، و إنجازات ويتقدم في عمله، مع افتقاد الزوجة القدرة على تحقيق طموحاتها، فتشعر بالغيظ والغيرة.

الوقاية والعلاج:

- الوصول إلى قناعة مفادها أن نجاح أحدنا من نجاح الآخر، لأننا كيان واحد.
- لا يستأثر الزوج أو الزوجة بالنجاح وحده ويذكر باستمرار فضل صاحبه في تحقيق هذا النجاح.
- مساعدة كل واحد منهما الآخر على الوصول لأهدافه، والتأكيد دائمًا أن نجاح أحدنا من نجاح الآخر.
- مشاركة الآخر في الرأي والمشورة دائمًا في كل الخطوات.

سئلت عن التعارف والزواج من خلال الإنترنت.
عرفت حالات ناجحة جدًا تزوج أصحابها بعد تعارف بدأ على الإنترنت، وكذلك عرفت تجارب سيئة في الزواج عن طريقه.
إن النجاح في الزوج لا يعتمد على طريقة التعارف، بل يعتمد على توافق الشخصيتين، ونضجهما، وصدقهما، وتواصلهما الجيد، ورغبتهما في تكوين أسرة سوية وعلاقة ناجحة .



تتعرف على جزء من طريقة تفكير الشخص - في حالة صدقه – على الإنترنت، أما الجاذبية الحقيقية تجاه الشكل، وطريقة التفاعل مع الأشياء والأشخاص، والأخلاق، والطباع، والإحساس بالتوافق من عدمه، لا يمكن أن تعكسها الصور ولا الحديث على الإنترنت ولو طال شهورًا، بل يعكسها فقط لقاءٌ على أرض الواقع. وكثيرًا ما حدث أن تكون منجذبًا لشخص على الإنترنت وعند لقائه تجد من نفسك نفورا له! أو العكس.

ماذا لو حدث ميل قلبي لشخص ما؟

انقل هذه العلاقة فورًا لأرض الواقع قبل التمادي في خيالات عاطفية ليس لها أساس من واقع حقيقي، ثم اصنع قرارك باستكمال التعارف والخطبة أو إنهاء التعارف.

من مساوئ الزواج برجل بخيل، شعورك بالحرمان معه، والغيرة من الصديقات المتزوجات من أزواج يكرمهن، الاضطرار للسرقة- إن صح التعبير- من جيبه أحيانًا كي تكفي بيتك وأطفالك، عجزك عن القيام بواجب الضيافة كما ينبغي لأهلك وأصدقائك وضيوف بيتك، بالإضافة إلى أن البخل سمة تنسحب غالبًا على كل شيء في الحياة منها المشاعر، فالبخيل بماله بخيل في مشاعره أيضًا.

إن التربية في جو فقير في العاطفة وفقير في التعبير عن تلك العاطفة يصنع زوجًا/ةً لا يعرف كيف يقول "أحبك".

والتربية في جو فقير عاطفيًا يصنع أشخاصًا يعانون من النقص العاطفي مدفوعين بهذا النقص إلى تسوله من الآخرين، لدرجة أن يحب الشخص أي عابر ليس لشخصه بل لأجل أن يبادله الحب وهذا هو ما يحتاجه.

أشبعوا أولادكم و أقربائكم من الحب والرعاية و الاهتمام.

- أسلوب تربية البنت- في سن المراهقة بصفة خاصة - على الخشونة وتجريدها من الاحساس بأنوثتها -اهتمي بدراستك فقط -التحكم في طريقة لبسها بحيث لاوجود لألوان رقيقة - كوني رجلًا خارج البيت - بتر أي محاولة للاهتمام بالجمال وغير- بحيث لا تكون مثار قلقهم المستمر عليها في هذا السن، وللاطمئنان من ناحيتها أنها لن تكون لافتة لأنظار الرجال ولن تحاول بالطبع أن تلفت أنظارهم لأنها فاقدة لتلك المقومات وبالتالي لن تستجيب لأي إغراءات، هذا الأسلوب التربوي يصنع فيما بعد امرأة مكتسبة لصفات الرجولة، غيورة، غير واثقة بنفسها ومكبوتة، لا تعرف كيف تكون أنثى حقيقية، بالإضافة لكونها حاقدة على والديها وما صنعوه بها.

ربوا بناتكن على حب ذواتهن واحترام أنوثتهن الرقيقة.

- أما تدليل الولد ونهيه من صغره عن مد يد المساعدة في البيت، وأن أعمال البيت تخص البنات فقط- فضلًا عن كونها فكرة جاهلية قديمة- فهي تصنع زوجًا اعتماديًا فوضويًا غير متعاون وجاهلي التفكير، وأضف إلى ذلك أن التفرقة في المعاملة بأن تجبر البنت بأن تخدم الذكور في بيتها يجعلها تكره أنوثتها التي حكمت عليها بهذا الدور وتكره أيضًا إخوانها، وأحيانا يمتد الأمر لكره الدين الذي نظم هذه الأدوار والدين من ذلك برئ.

ربوا أولادكم على الاعتماد على النفس في كل شئونهم وذلك لمصلحتهم، وأسوتكم في ذلك نبيكم كان يخدم نفسه ويقوم على أمره بنفسه.

- عاملوهم بمساواة. حتى يخرجوا للمجتمع أسوياء، قادرين على النجاح في الحياة، لا تحجزهم موانع نفسية منشأها طريقة التربية الخاطئة.

استمتاع زوجك بهواية لا تعجبك - لكنها لا تخالف الشرع - أفضل من وجود سيدة أخرى أو أصدقاء سوء.

من الطبيعي أن يعطي الرجل أولوية للعمل لأنه مصدر الدخل وصمام أمان الأسرة من الناحية المادية، وهي الناحية المسئول عنها، لكن لا يجب أن يستهلك العمل كل الوقت والطاقة والاهتمام "فإن لأهلك عليك حقًا".

لا يحب الرجل أن ينقاد لأن ذلك يخالف طبعه ودوره في الأسرة.

١٦٤

كل شريك مسئول عن الصحة النفسية لشريكه. بمعنى اشباع احتياجاته النفسية من الشعور بالاحترام والتقدير والإحساس بالأمان والحب وتشجيع كل منهما الآخر لتأكيد ذاته.

١٦٥

تسمى السنوات الأولى من الزواج سنوات "التكيف الزوجي". ويتضح من التسمية أنها ليست سنوات عسل ورومانسية فقط، هي أيضا سنوات عمل متواصل على المستوى النفسي لخلق أرض جديدة والاتفاق على طريقة حياة تناسب الطرفين وتستمر من سنة إلى ثلاث سنوات تقريبًا.

و تسمى السنوات الأولى التالية لولادة طفل " بسنوات التكيف مع وجود أطفال" حيث تتغير طريقة الحياة وتزداد المسئوليات، ويقل نصيب الزوجين من الرومانسية والسعادة الزوجية. لكن على الجانب الآخر يعوض ذلك وجود أبناء طالما تمنوا وجودهم.

١٦٦

شكوى الأزواج من قلة اهتمام الزوجة بهم بعد الولادة دليل على تقصيرهم هم عن المساعدة!

فلو ساعد الزوج زوجته لتسنى لها وقت لترتاح ولتهتم به ولترعى بقية شؤونها المهملة، والنتيجة الأجمل من ذلك شعوره هو بما تشعر به الأم وكفه عن الشكوى، واستبدالها بمشاعر الإعذار والتقدير والامتنان لأنه سيرى بعين التجربة مقدار العمل الشاق الذي تقوم به الأم وحدها، ولا يترك لها وقت ولا طاقة ولا "نفس" للقيام بأشياء أخرى.

١٦٧

بعض الزوجات إذا يئسن من الحصول على إشباع نفسي كافٍ من الزوج تتحول إلى زوجة مادية كثيرة الطلبات، كنوع من التعويض النفسي بحيث إذا تأكد لها أنها خسرت الجزء النفسي والعاطفي وأن لا سبيل إلى إشباعهما، تصبح حريصة جدا ألا تخسر الجزء المادي أيضا. فتصبح شرهة و متطلبة- بلا رحمة - مرهقة للزوج ماديًا.

١٦٨

المزاح و المقالب الزوجية الظريفة تكسر الجمود و تزيد الألفة بين الزوجين.

١٦٩

الخيانة تعني الخروج عن المتفق عليه أو الخروج عن ما يقتضيه الحال بيننا من أمانة واخلاص. والخروج عن الإخلاص بأي درجة هو خيانة بنفس الدرجة.

يقول رب البشر(يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ)

والزواج عقد يقتضي الإخلاص والأمانة بين الزوجين. وهذا أمر إلهي بإيفاء شروط العقد أو ما يقتضيه هذا العقد من أحوال معروفة.

تشعر بالإهمال والوحدة، وعندما تحدثت إليه تشاجر معها وكان الرد " أنا مش مقصر معاكي في حاجة كل اللي بتطلبيه مجاب عايزة مني إيه تاني ". فتشتكي للأهل فيكون ردهم "طالما مش مقصر معاكي في حاجة ومراعي بيته خلاص ماتعمليش مشاكل" يتكرر هذا السيناريو في كثير من البيوت- خاصة في الأرياف - حيث تستحي الزوجة أن تقول أنها تشتاق لكلمة لينة، للإحساس بتقديره لها، وحبه وإعجابه، للمسة حانية، برغبته في البقاء معها دون أن تكون هناك رغبة مؤقتة. ولكنها تعرف تعليقهم على ذلك بأنه دلع نساء وتفاهة وفراغ على الرغم أنها احتياجات نفسية ضرورية لا غنى عنها وهي في مقام احتياج الجسم للطعام والشراب تمامًا.

آفة معظم المجتمعات -البسيطة وغير البسيطة- اعتقادهم أن مسئولية الرجل هي توفير احتياجات البيت المادية فقط، وحماية أهل بيته من الأخطار الخارجية وبكده يبقى "عداه العيب"، وليس لدى أغلبهم أي خلفية عن وجوب وضرورة ومدى أساسية وأهمية دوره في الإشباع النفسي والعاطفي ومن هنا تنبع المشكلات.

ستتحسن أحوال الأسر العربية كثيرًا إذا آمن الجميع بأن هدف الزواج الأساسي اشباع حاجات نفسية وعاطفية مثلما نعرف أنه لإشباع الحاجات الغريزية والمادية أيضًا.

الرجل يحب الصوت الهادئ و ينفر من صوت المرأة العالي .

١٧٢

”زوجي لا يصلي بانتظام لكنه يعاملني جيدًا “

العلاقة بينه وبين الله اتركيها لله، طالما أبلغت عذرك عند الله ونصحته مرات عدة. توقفي عن النصيحة الآن.

ما لك عنده هو ما بينك وبينه، كيف يعاملك؟ هل هو صادق معك ؟ هل يحسن إليك؟ هل يحترمك و يحبك ويكرمك؟ هل يتغافل ويصبر يحاول اسعادك؟ هذا كل ما لك عنده.

أفهم خوفك عليه لكن توقفي عن دفعه للصلاة بالإكراه، لأن ذلك يأتي غالبًا بفعل عكسي. ادعى له بالهداية. ولا تنظري له نظرة احتقار لذنبه فربما يعف الله عنه أو يقبله أو يهديه و لا يعفُ عنك و لا يقبلك و لا يهديك. فلا يعلم أحد فينا كيف سيختم الله له، فاجعلي حبك له مستندًا إلى العلاقة بينك وبينه وليس مستندًا إلى علاقته بربه.

أسأل الله الهدى والثبات لنا جميعًا.

١٧٣

التراكمات موضوع خطير

التراكمات تسمى سرطان الحياة الزوجية، لأنها تتكون ببطء ثم تظهر فجأة.

وهذه التراكمات منها الإيجابي ومنها السلبي.

وتستطيع معرفة نوعية حياتك من نوعية التراكمات بها. فإذا غلبت التراكمات والذكريات السعيدة على حياتك فنوعية حياتك سعيدة والعكس.

وتختبر أيضًا نوعية التراكمات في حياتك بمشاعرك الآن تجاه شريك حياتك (في الأوقات العادية) هل تفتقده وتنتظر مجيئه أم العكس؟ إذا كنت تفتقده وتنتظره فالتراكمات يغلب عليها الايجابي.

من أسباب التراكمات عدم القدرة على الفضفضة إلى شريك الحياة والتعبير عن النفس؛ لأن الطرف الآخر لا يسمح أو لا يسمع، أو إذا سمع لا يتغير بل ويتمادى أيضًا، فلماذا نفضفض إذن؟ ثم نراكم كل شيء بداخلنا لوقت طويل. ومن الأسباب أيضًا عدم القدرة على التسامح وغفران الماضي، فتزداد التراكمات ويزداد احساس الإنسان بها.

ويكمن الحل في إتاحة الفرصة بين الزوجين للتعبير والعتاب، وتعلم التسامح، ومزاحمة التراكمات السلبية بأخرى ايجابية نعمل على خلقها.

١٧٤

اتفق معها أن "تترضاك" وأنت غاضب وأن "تترضاها" وهي غاضبة.

مع مراعاة ألا تكونا صعبا الإرضاء، فلا تكون مهمة ارضائك شاقة. وألا تنامان أبدًا- مهما حدث - وأنتما غاضبان، هذه نصيحة غالية جدًا جدًا جدًا. و تصنع فرقًا عظيمًا في الحياة هي للمقبلين على الزواج خاصة، لكن لا مانع للمتزوجين من تجديد العهود.

١٧٥

عزيزي الزوج طالما أن زوجتك تقوم بكل ما تستطيع فعله بالنسبة للاهتمام بالبيت والأطفال- وأنت ترى ذلك بنفسك- وإن لم تصل لتحقيق درجة الكمال في ذلك، فهي تستحق الشكر والتقدير لا اللوم والإجحاف، فكلنا بشر ذوي طاقة محدودة.

١٧٦

يتضايق الأزواج من استخدام أفضل الأطباق والكاسات وأشيك طرق التقديم للضيوف وحدهم، بينما هو يقدم له الأواني والأكواب القديمة والرديئة والمكسرة أطرافها. تذكري أن زوجك الدائم فقط.

١٧٧

يجب أن يكون لك هوايات، وأصدقاء، وعالم مستقل تحبين قضاء أوقاتك فيه قبل الزواج، واجتهدي في الحفاظ عليهم بعد الزواج.
فالالتصاق بالزوج طوال الوقت يجلب الملل. اخلقي لنفسك كيانًا وشخصيةً وطريقةَ حياة تعبر عنك، عالم خاص يُظهر تميزك.

١٧٨

حاول أن تفهم دوافع شريك حياتك وراء بعض تصرفاته.. سيسهل عليك إعذاره في أحيان كثيرة..

١٧٩

تنبع مشكلة عناد الزوجات و الأزواج من:

- عدم احترام (أنا أو ذاتية) الطرف الآخر والتقليل من شأنه، مما يثير حساسيته، فيرغب في اثبات ذاته، مستخدما العناد؛ ليعلن عن وجوده ويطالب باحترامه.

- قد يحدث جرح لـ (أنا أو ذاتية) الشريك بطرق كثيرة جدًا: منها استخدام لغة الأمر وليس لغة الطلب.

-عدم مراعاة مشاعر الطرف الآخر، وعدم استبصار نوايا الطرف الآخر المرفوضة.

- الإحساس بالتجاهل والتهميش وعدم التقدير.

- أو ربما في بعض الحالات يكون كره ورغبة في التخلص من الزواج، تعلن عن نفسها في هيئة عناد وغضب وخاصة في الزواج غير المرضي عنه منذ البداية.

ويكمن الحل في:

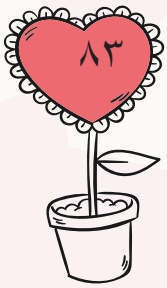
- احترام (أنا أو ذاتية) الشخص الآخر بتقديره والاستماع له وعدم تسفيه آرائه، وكذلك عدم التقليل من شأنه وشأن هواياته وعلاقاته وأي شيء متصل به أو يعز عليه.

- وضعه في الاعتبار وإشراكه في القرارات.
- إظهار المودة والحب له.
- استخدام لغة الطلب بدلًا من لغة الأمر.

امدح صنع زوجتك/زوجك، وشجعها/يه على التقدم في الشيء الذي ت/يحبه أو ت/يجيده. كلمات التشجيع وقعها أجمل وأدوم من كلمات الحب، إلا أنها اليوم نادرة جدًا بين الناس.

يمكننا جميعًا أن ننسى كلمات الحب لكننا لا ننسى أبدًا كلمة تشجيع.

الحياة مع شريك كثير النقد، أو كثير "التجاهل لمميزاتك ونجاحاتك "، يضعف من تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك ويدمرها عبر السنين. إذا لاحظت هذه الخصلة في مرحلة الخطبة مهما كانت المميزات الأخرى لا أنصحك بهذه العلاقة.



الكذب في الأمور الصغيرة يفقدك المصداقية والثقة في الأمور الكبيرة.

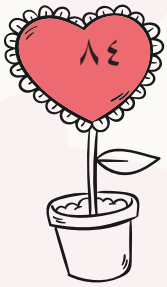
- لا يوجد شيء اسمه "كذب أبيض"، يوجد صدق وكذب فقط.

- الأمور المباح فيها الكذب: الزوجة تحدث زوجها والعكس، بمعنى المغازلة أو المبالغة في وصف الحب، أو إظهار المودة بشكل أكبر مما في النفس بهدف استدامة المحبة، ومثلا الزوجة تشبه زوجها بالقمر وهو غير ذلك، وفي حال الحرب، وفي الإصلاح بين الناس.

ينصح بتأجيل الحمل لمدة عام من الزواج، حتى يتبين مدى قدرة الزوجين على التفاهم والاستمرار معًا قبل التورط في أبناء لا ذنب لهم في حياة تعيسة.

تأثير الأصدقاء على حياتك الزوجية

اقترب من الأصدقاء الذين يقدرون الزواج ويحترمونه، اختلط بالناجحين في حياتهم الزوجية لأنهم بالتعبير النبوي كـالجليس الصالح الذي شبهه النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم بحامل المسك،



الذي إذا خالطته- ولو لوقت قليل- أصبت من ريحه، يعني تأثرت به ايجابيًا بلغة تطوير الذات، فتعود بيتك بحالة مزاجية أفضل، وتتعاطى مع الحياة بشكل إيجابي -خاصة الزوجية - فتكون أكثر تقديرًا وامتنانًا لشريك حياتك، ترى فضائله، وتشعر كيف يتعب من أجلك، وتحمد الله على علاقتك به. وعلى العكس تمامًا فجلساء السوء- وأنت تعرفهم ولا يخفون عليك ولا يخفى عليك كيف يتحدثون عن الزواج وعن النساء/الرجال وغيرها من الأمور- سيعلق بك من مخالطتهم بعض الرائحة الكريهة فتعود بيتك متحفزًا متحاملًا غيرَ راضٍ عن زوجك، ولا عن الحياة ولا عن نفسك!

مثل هذا الصديق اجعل علاقتك به خارج أسوار العلاقة الزوجية تمامًا.

كذلك الصديق الذي لا يحترم الحدود ويتطفل بتعليقاته على حياتك الزوجية وعلى طريقة معاملتك لـ زوجك/ تك.

ومثل ذلك الصديق/ة الذي تعرف عنه أنه يتودد إلى زوجات الآخرين، وكذلك الصديق الذي يبحث عن زوجة ثانية أو متزوج بالفعل على زوجته وربما يكون من حقه ولكن ليس من حقه حث واغراء كل أصدقائه على خوض التجربة؛ فيهدم بيوتهم وعلاقاتهم المستقرة أو القابلة للإصلاح. ومن باب أولى اقطع علاقتك بهؤلاء الذين يحثون غيرهم على إقامة علاقات غير شرعية، وغير ذلك من رذائل الأمور، فهؤلاء يجب إقصاؤهم تمامًا عن حياتك الزوجية.

١٨٥

الغياب القصير يقوي العلاقة، ويجدد المشاعر. والغياب الطويل يعلم الجفاء ويباعد بين القلوب ويضعف المشاعر. فإذا لم يكن هناك بد من غيابك كن حريصًا على وجود حوار يومي ومتابعة لكل الأحداث الصغيرة والكبيرة في بيتك. وكن حريصًا على دوم إذكاء العاطفة بالتعبير عنها، والاشباع العاطفي للطرف الآخر، لتتغلب على مساوئ الغياب الطويل.

١٨٦

ينقسم الإرشاد الزواجي إلى ثلاث مستويات :

المستوى الأول: تأهيل قبل الزواج وهو الوقاية.

المستوى الثاني: الإصلاح السريع والبسيط لمشكلات بداية الزواج قبل أن يكون الزواج عرضة للخطر.

المستوي الثالث: علاج مشكلات مزمنة، وهو أصعب المستويات ونسب النجاح فيها ضعيفة.

*نحن نعمل حتى الآن على المستويين الأول والثاني.

تذكر أن علاج أي مشكلة يتوقف بنسبة 90% على رغبة الزوجين في الإصلاح والتحسين من العلاقة وجودة الحياة، وإن لم تتوفر تلك الرغبة المشتركة فلا أمل في تغيير إيجابي {إن (يريدا) إصلاحا يوفق الله بينهما}

١٨٧

كتاب "لغات الحب الخمس" لمؤلفه "جاري تشابمان" من أروع الكتب التي قرأتها في مجال العلاقات الزوجية.

أنصح بقراءته.

١٨٨

استخدم روح الفكاهة وخفة الظل عندما تحتاج إلى تقديم نقد حتى يكون مقبولًا وغير جارحٍ، وكذلك استخدم روح الفكاهة لتذكير شريك حياتك بالأمور التي طلبت منه مرارًا وتكرارًا فعلها ولكنه نسى أو انشغل أو تكاسل، فهذه الطريقة تعطي نتائج أكثر من ظهور روح العصبية في كلامك والتذمر والغضب، حتى إن كان لديك الحق في الشعور بذلك.

١٨٩

الإجازة الزوجية مرفوضة في أثناء الخلاف وقبل التصافي، لأن البعد في هذا الوقت والإحجام المتعمد من كل طرف عن الآخر يزيد في جفاء القلوب وقسوتها، والتمسك بالموقف وتزداد الأمور سوءًا إذا وجد أحد الزوجين من يدعم موقفه من الأهل والأصدقاء، وخاصة فاعلي الخير اللذين يشيرون على الزوج بالزواج من غيرها، وعلى الزوجة بالطلاق!

اضف إلى ذلك فالإجازات الزوجية وقت الغضب تزيد من مساحة تفكير الشخص في سلبيات شريكه - القديمة والجديدة - ومواقفه السيئة تبعًا للحالة النفسية، وبتشجيع شيطاني ممتاز، مما يعقد الأمور ولا يصلحه. الإجازات محبذة بعد انهاء الخلاف ووضع حلول مرضية لكل الأطراف حينها يمكن عمل إجازة زوجية قصيرة لتجديد الأشواق وتكون فرصة لكل طرف يضع برنامج أو خطة "كيف يسعد شريك حياته بعد العودة".

١٩٠

لا تتنازل إلا لكريم، لأنه سيعوضك يوما ما عن هذا التنازل وأكثر.

لا تتنازل لأناني أو للئيم.

١٩١

إذا تطوع شريك حياتك بعمل شيء في البيت مثلًا مثل غسيل الأطباق أو تنظيف شيء فلا تشرفي عليه بتوجيهه وإعطائه الإرشادات لأنه لن يكررها ثانية!
أشكريه فقط وبحرارة دون أية تعليقات لأنه فعل قام به عن حب.
كذلك إذا أحضر لك شريك حياتك هدية لا تعيبها - حتى إن لم تعجبك - أشكرها/يه، وأبدِ فرحك بها، لأن الهدية في معناها فعل حب بغض النظر عن ماهيتها.

١٩٢

إذا كانت كل مناقشة بينكما "تقلب بشجار" فهذه علامة خطر، و دليل على عدم التفاهم بينكما أو الاستئثار بالرأي وعدم تقبل الرأي الآخر وكلاهما شر.

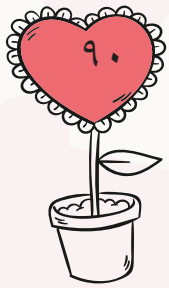
١٩٣

يثقل على ألسنة بعض الرجال لفظ الاعتذار- بسبب التربية وتعود المجتمع - لكنه قد ينجز أمرًا- قد طلبته منه وتأخر فيه فينفذه- كوسيلة استرضاء، أو يصنع لك معه كوبًا من الشاي في صمت ،أو يحضر للأولاد آيس كريم ويحضر لك معهم، أو يحاول القاء بعض النكات وغيرها، كل هذا بمثابة اعتذار ومن الحكمة التجاوب إيجابيًا مع هذه الأفعال.

من أكثر العوامل التي تشارك في حدوث خلافات بين الزوجين حديثي العهد بالزواج: اختلاف مفهوم الزواج، ومفهوم الزوج للزوجة والدور المتوقع منها، ومفهوم الزوجة للزوج والدور المتوقع منه. ولهذا كان من المهم جدا في أثناء التعارف تبادل وجهات النظر حول هذه المفاهيم

الحنان في الرجل أو المرأة يأتي يدًا بيد مع الطيبة والتسامح والكرم والحساسية، فإذا لمحت خصلة الحنان ضمنت البقية.

زواج الشاب ببنت تكبره قليلًا لا ينجم عنه أي مشاكل شرط التفاهم والانسجام والتقارب الفكري والوجداني، وخبرة الشاب في الحياة وقدرته على حمل المسئولية، وتمتع البنت بالذكاء الكافي لتشعره بأنه قائد كفؤ وبالروح الطفولية التي تشعره بأنه المسئول، وغالبًا لا ينجذب ولد إلى بنت تكبره إلا إذا كانت تتمتع بهذه الروح الطفولية.



أما بالنسبة لموضوع الانجاب والمقولة التي تقول أن البنت تكبر بسرعة فهي مجرد عبارات متداولة ورنانة لا أكثر، لأن حسن العشرة والحب لن يسمحا بتسرب هذا الشعور.

وبالنسبة للإشباع الجسدي وعزوف المرأة في سن معين عن العلاقة الحميمة في حين يظل الرجل نشيطًا، فهي ليست قاعدة بل عملية نسبية تختلف حسب الحالة النفسية للمرأة، ونوعية العلاقة مع زوجها وطبيعتها. بل إن هناك سيدات تبدأ بالاستمتاع بحياتها الخاصة بعد سن الأربعين ويكون لها جاذبية دافئة خاصة. لأنها في هذا الوقت تكون نضجت وأصبح لها خبرة بالشئون الزوجية، وفرغت أخيرًا من مسئولية الاهتمام بالأولاد الذي استغرق معظم الوقت وقد كبروا واستطاعوا الاعتماد على النفس. ناهيك عن وعي بنات هذا الجيل بأهمية هذه الأمور وحرصهن الشديد على أن تكون الجاذبية والحفاظ على علاقة زوجية مرضية أولوية أولى في كل مراحل حياتها.

١٩٧

قال نبينا الكريم:

" مَن خبَّب عبدًا على أهلِه فليس منَّا ومَن أفسَد امرأةً على زوجِها فليس منَّا" رواه أبو هريرة في. صحيح ابن حبان.

والمراد ب"ليس منا" التحريم والمبالغة في الردع عن فعل ذلك.

ويقصد ليس على مذهبنا، أو ليس ممن اتبعني، أي ترك إتباعي والتمسك بسنتي، وليس معناها خرج من الملة.

الأجواء الرومانسية مكوناتها كلها واحدة عند جميع الناس، استعداد نفسي، مكان نظيف أنيق يبعث على الاسترخاء من خلال أضواء هادئة وعطور هادئة، وخلفية موسيقية هادئة، وطعام أو مشروب محبب، وأناقة شخصية تسر النفس، وأولاد نائمون أو عند الأهل والأصدقاء لضمان عدم المقاطعة. ويتم حياكة كل هذه المكونات في نسيج يعكس الذوق المنفرد والشخصية المتميزة لكل زوج/ة مع إضافاته الخاصة من هدايا أو مفاجآت.

وتذكر دائمًا كلما قلت الأوقات المخصصة للرومانسية زادت الحاجة إليها.

وتذكر أيضا أن الأوقات الرومانسية لا تعني بالضرورة لقاء حميمي إنما تعني تبادل الأحاديث والتعبير عن العواطف التي لا تسمح لها سرعة العصر ولا ضغوطاته اليومية بالظهور على السطح والتعبير عن نفسها مما يعطي طابعًا جافًا للأيام.

الزينة مهمة جدًا للمرأة. فقد تكون امرأة متوسطة الجمال لكنها تستطيع أن تملأ عين زوجها بملبسها، وبهاء طلتها. الزينة تظهر حسن المرأة وتضفي عليها أنوثة رقيقة تسر النفس.

نصيحة لا تبخلي بالمال على أدوات الزينة، والملبس الجذاب، والأكسيسوارات، و لا تبخلي بالوقت على تعلم الميك آب مثلًا كنوع من الزينة من خلال الإنترنت، بوجه عام لا تبخلي على أي شيء يعزز من خصائصك ومهاراتك كأنثى، فالزينة من أبرز الملامح التي تكون في تصور الرجل للأنثى ومفهومه لها.

الحياة لا تسير على وتيرة واحدة؛ فتقبل وجود تقلبات.

لا يوجد شريك مثالي؛ فتقبل وجود بعض العيوب.

*في آخر اليوم.

الزوجة: تعالى نتكلم شوية أنا حاسة إننا متكلمناش النهاردا ولا قعدنا مع بعض.

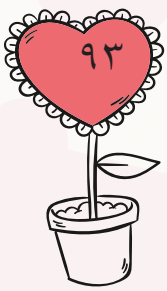
الزوج: إزاي يعني دا؟ احنا ويك إند ولازقلك في البيت بقالي 24 ساعة!

حوار متكرر بين معظم الأزواج.

دائمًا ما تحسب الزوجات الوقت بالكيف وبالنوعية لا بالكم.

فنصف ساعة يتخللها فضفضة من القلب، أو ابتسامة حب، أو لمسة حانية، أو حتى اخبار كل منهما الآخر ماذا حدث في يومه، أفضل من الملازمة المستمرة طوال اليوم الخالية من أي خطاب عاطفي.

الغضب أول عدو للعلاقات. ليس المقصود الغضب نفسه بل طريقة التعبير عنه، فقليل من "الخروج عن السيطرة" كفيل بتدمير العلاقة، أو على الأقل إصابتها بشروخ كثيرة.



من التدريبات المهمة التي تساعد على عدم انفلات الغضب أثناء الحوار حول شيء ما مع شريك حياتك، أن تتخيل وجود أصدقاء حولكم في أثناء الحوار، أصدقاء تخشى أن تفقد احترامك أمامهم، وهذا سيجعلك متحكمًا في نبرة وعلو الصوت ونوعية الكلمات المستخدمة وطريقة الكلام.

ليس من المتوقع النجاح من أول مرة لكن بالمحاولة تلو المحاولة إلى أن تتمكن من ذلك، وتصبح مهارة شخصية دون اللجوء إلى هذا التخيل.

٢٠٣

ابحثي عن خصلة الصدق فهو أبو الفضائل جميعها، وإذا وجدته ضمنتِ التقوى، ضمنتِ حفظ الأمانة وأنت عنده أمانة، ضمنتِ الاعتراف بالخطأ دون مكابرة، ضمنتِ نصرة الحق إن كان في جانبك، وكذلك ضمنتِ- بإذن الله- اطمئنانك وراحة بالك.

٢٠٤

المرأة لا تحترم رجلًا لا يغار عليها، وتنفر منه لأنها تفقد احساسها برجولته، وبقدرته على حمايتها، وتفقد حرارة الانجذاب إليه، وتكون غير متأكدة من حبه لها ورغبته في الحفاظ عليها وعلى مشاعرها تجاهه.

٢٠٥

استمع جيدًا إلى هذه النصيحة:

عند تقديم الشبكة للعروس لا بدَّ من التصريح هل هي هدية منك لها أم جزءًا من المهر، لأن الهدية تختلف كثيرًا عن المهر، ويترتب على هذا التصريح حقوق.

فإن كانت جزءًا من المهر وحدث –لا قدر الله- فسخ للخطبة قبل عقد القران؛ فللخاطب الحق في استرداد الشبكة سواء الفسخ من الخاطب أو المخطوبة.

أما إن كانت هدية (مقصود بها استرضاء العروس واجتذاب مشاعرها بهدف اتمام الزواج) وحدث فسخ للخطبة، فاختلف فيها العلماء.

والراجح أن ترد المخطوبة الهدية أو يطالب بها الخاطب إن أراد وليس عليه شيء في ذلك لأنها هدية كان لها غرض ولم يتحقق هذا الغرض سواء الفسخ منه أو منها.

وليست هبة مطلقة لشخص الإنسان دون أغراض وفي هذه الحالة (الهبة المطلقة دون أغراض) لا يجوز استرداد الهدية.

الأمر في حالة الهدية متروك لرغبة الخاطب يجوز استرداد الهدية ويجوز تركها.

٢٠٦

كلما زادت مساحة الاختلاط بين الرجل والمرأة ومساحة انفتاح كل منهما على حياة الآخر، نشأت مع الوقت جاذبات نفسية -وأحيانا جنسية- صامتة وملحة، لا تلبث أن تجهر بنفسها بين الطرفين فتدفعهما أكثر للاقتراب من حياة بعضهما البعض.

و هناك نقاط اقتراب إذا سمح الإنسان لنفسه بتعديها يصبح في خطر، لأنه يفقد عندها القدرة على التفكير العقلاني والقدرة على كبح مشاعره وسلوكه، فيصبح خاضعًا لمشاعره بدلًا من أن تكون مشاعره وسلوكه خاضعين له. كالذي يقترب بقاربه من مركز دوامة كلما كان بعيدًا عن مركز الدوامة، كان أكثر أمنًا واستقرارًا وسلامًة، وكان أكثر قدرةً على التحكم في اتجاه تجديف قاربه والنجاة بنفسه بعيدًا عنها.

وإذا تعدى الحدود والعلامات التي يضعها الخبراء بالمسطحات المائية كلما كان أقرب للخطر، وفقد تدريجيًا القدرة على التحكم في القارب، وأصبح قاربه يسير بقوة دفع الماء حتى يبلغ تلك النقطة التي يفقد تماما فيها أية تحكم وهي نقطة اللاعودة حيث تبتلع الدوامة قاربه!

فيجد نفسه في آخر المطاف - بعد أن خاض المغامرة التي تمناها - ملقىً على أي شاطئ خاسرًا، مهزومَ النفس، محطمَ المتاع والقارب.

و قد وضع ديننا -العظيم جدًا- علامات ترسم حدودًا لا ينبغي تجاوزها بين الرجل والمرأة، حفظًا للسلامة، وحفاظًا على استقرار الأسرة، كان غض البصر أولها، والقناعة ثانيها، والأمر الصريح للمرأة بعدم الخضوع بالقول مثل التغنج وترقيق الصوت والكلمات الملغزة ذات الإيحاء بالأبواب الموارية والمفتوحة ثالثها، والحجاب بمعنى عدم إظهار المفاتن، والنهي عن إطالة الرجل أو المرأة الحديث في غير شيء مهم وجاد (أمور تتعلق بالعمل مثلا أو المصلحة) والتطرق لحوارات تخص الحياة الشخصية وطبعا المزاح و الخروجات المختلطة كل هذا جاء في مضمون عدم اتخاذ أخدان أي أصدقاء من الجنس الآخر وإتيان الرجل أهله إذا رأى ما يعجبه خارج

كلها علامات لصالح سلامتك وضعها العليم الخبير في محيط علاقاتك بالجنس الآخر وبالمجتمع. ولا شك أن من يتجاوزها وتغلبه وتستهويه روح المغامرة خاسر -لا محالة - ثقة واستقرار في بيته. خاسر الشعور بالرضا والقناعة والسعادة، خاسر زوجة محبة، أو خاسرة زوج محب، وهي أشياء لا يمكن تعويضها.

و انظر حولك هل خرج أحد المغامرين من هذه الدوامة دون خسارة؟

فتذكر دائما أن وضع حدود وعدم الاختلاط- إلا في مصلحة أو عمل- ليس تعقيدًا للعلاقات الاجتماعية لكنها صمامات أمان لحياتك.

فاعتنِ بقاربك وأبحر في سلام.

٢٠٧

لا تصف شريك حياتك بشكل يثير الطمع فيه، أو يثير حقد المستمع/ ة على زوجه /ها.

٢٠٨

معظم طلبات الطلاق من جانب المرأة هي تعبير صارخ عن عدم القدرة على التأقلم مع شيء ما، ونداء بالتغيير، ولا يكون معناه الرغبة في الانفصال الحقيقي ومن المنصوح به عدم استخدام كلمة الطلاق نهائيًا (راجع النصيحة 50).

من الأفضل أن يكون أي تعامل مع الجنس الآخر من خلال شريك حياتك احترامًا له وحفاظًا على علاقتك به من الغيرة والشك.

وبالطبع علاقات العمل فلتكن في حدود العمل فقط.

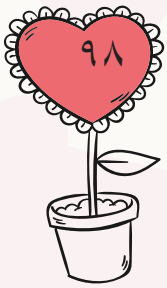
ذلك أزكى و أسلم.

اسألي عن:

- صلاته
- معاملته لأمه وأخواته لأنهن يمثلن نموذج المرأة في حياته، وهذا ما سيحدد موقفه منك فيما بعد.
- أصدقائه القريبين، فالمرء على دين خليله.
- طريقة معاملته للعمال والضعفاء والمساكين، لتستدلي منها على كرم أخلاقه.

تناقشا عن:

- عدد مرات زيارة الأهل في الأسبوع.
- طبيعة خدمة الزوجة لأهل زوجها، إذا كان سكن الزوجية في بيت العائلة.



٢١٢

في عصر السرعة والإلكترونيات والهواتف الذكية يبقى للطرق القديمة في التعبير عن العواطف مذاقها المختلف، وعبقها الأصيل، والخاص ووقعها المحرك للقلب.

فاجئ زوجك/تك " بجواب غرامي" يصلها على البيت أو العمل، مع موظف البريد تفضي فيه بمشاعرك نحوه/ ها، وتذكرها بالمواقف والأحلام المشتركة وبه بعض الوعود بأن تبقيا معًا للأبد، وأن يكون بعضكما لبعض سندًا وعونًا ودافعًا للأمام وغيرها مما تكنه نفسك من مشاعر طيبة.

أعلم أن إرسال الرسائل " الجوابات" فكرة قديمة ولم يعد أحد يلجأ لها ويستخدمها، ولكن هذا السبب تحديدًا سيجعلها مفاجأة مختلفة ذات مذاق خاص جدًا.

جربها، فإن لم تكسب من ورائها شيئًا فإنك لن تخسر أيضًا.

حاول أن تستخدم أوراقًا وأظرفًا تباع خصيصًا لهذا الغرض.

وهي تتواجد بكثرة في محلات الأدوات المكتبية.

٢١٣

يقارن الرجالُ النساءَ بعضهن ببعض، ليس من ناحية الشكل فقط، بل وفي المهارات أيضا. وكذلك تفعل النساء.

وأكثر ما تقارن فيه المرأة الرجال بعضهم ببعض مسألة "معاملة الرجل لزوجته وإكرامه لها".

هذا يحدث تلقائيًا- بين الإنسان ونفسه- لكن ينبغي عليه أن يعدل من حديثه النفسي عندما يجد نفسه يقارن، فيتذكر مميزات شريك حياته وأفضاله، وليتذكر أن المميزات موزعة بين الناس بالعدل لأنها رزق،

فما لدى جارك يساوي ما لديك لكن توزيعه مختلف. ويجدر بكل من الرجال والنساء تطوير مهاراتهم قدر الإمكان وصقل مميزاتهم الشخصية كي يظل الأول في عين شريك حياته دائمًا.

عزيزي الزوج في أوقات الاضطراب الهرموني للمرأة مثل العادة الشهرية، وشهور الحمل الأولى، وشهور الولادة الأولى، وانقطاع الطمث، عليك التحلي بأكبر درجة من " تكبير الدماغ" و"التعاطف" و"الطبطبة". ولا تأخذ الأمور على محمل شخصي أبدًا.

فكل ما في الأمر اضطراب هرموني يؤثر تأثير مباشر في مستوى مشاعرها واستقبالها للأمور، حيث يجعلها أقل نشاطًا و"أكثر اكتئابًا" وأكثر حساسية وعدوانية بعض الشيء. وردود أفعالك غير المتفهمة والمتعاطفة مثل الانتقاد والاستنكار ورفض حالتها- غير المبررة بالنسبة لك- هو "سوء تفاعل" لا يثمر إلا نكدًا حقيقيًا.

عن أبي هريرة الله رضي الله عنه سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي النساء خير؟ قال: «التي تسره إذ نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها وماله بما يكره» [رواه النسائي].

لفظ "الطاعة" يغضب النساء لأن مفهوم الطاعة لديهن هو: الانقياد أو علاقة العبد بسيده، وهي مفاهيم خاطئة، تتنافى تمامًا مع ما وصفه الله هذه العلاقة من ود ورحمة وسكن.

الطاعة بين الزوجين في أحد أوجهها ليست طاعة شخصية أي لشخص الزوج، إنما "للحق الذي يجري على لسانه" بدليل أن ديننا يوصي بعصيان الزوج إذا طلب معصية. إذن الطاعة هنا للحق وليس لشخص الزوج، هذا هو الوجه الأول للطاعة.

أما الوجه الثاني للفظ الطاعة فهو وجه نفسي مرتبط بتكوين الرجل والمرأة النفسي، فالرجل في تكوينه الذكوري والقيادي يحب من يطاوعه ويظهر الود للمرأة الهينة اللينة ويحب إكرامها بالمقابل.

الطاعة في هذا الوجه لا تعني الانصياع دون نقاش كعلاقة موظف بمديره أو خادم بمالك البيت، إنما المطاوعة عن حب أو عن ذكاء في التعامل بفن وذكاء.

يحب الرجل أن تكون زوجته لينة الطبع وهينة، ليست عنيدة، ولا تعامله بندية. تجري على هواه. والمرأة من طبعها أنها تجري على هوى من تحب. فمثلا: يسألها الزوج: نطلع السلم ولا نركب الاسانسير؟ هي تحب تطلع السلم وزوجها يحب الأسانسير بس ردها يكون: أحب السلم بس اوك أي حاجة كله ماشي معنديش مشكلة".

أو مثلا يسألها الزوج: نروح مطعم ولا نروح حديقة الزوجة: نفسي نروح حديقة والله. والزوج يبدي رغبته في المطعم. فنجد الزوجة لا تبدي رفضًا " هنا أو هنا كله جميل يا حبيبي ".

و مثل هذه العلاقة تجعل الزوج ينفذ للزوجة كل طلباتها، ويجري هو على هواها في مواقف مقبلة إكرامًا لها، لأنها سهلة معه وغير مرهقة.

وإذا رجعنا لسياق الحديث الذي ذكرت فيه هذه الكلمة وجدنا أن النبي يجيب السائل أن أفضل النساء هي (جميلة المظهر لينة الطبع)

كوني كذلك.

٢١٦

نكتشف أنفسنا من خلال شركاء حياتنا، بصورة أدق من خلال اختلافاتنا عن شركاء حياتنا.

٢١٧

الرجل ينجذب إلى المرأة: المقتنعة بشخصيتها، والمستمتعة بحياتها.
المرأة قليلة الثقة بالنفس والمهزوزة غير جذابة، إلا لنوع واحد من الرجال، الذي يبحث عن شريك حياة يسيطر عليه بالكامل.

٢١٨

من الأفكار التي ثبت خطؤها أن الطرف الآخر المصدر الوحيد للأمان والاكتفاء والسعادة.
فالعمل، والأصدقاء، والهوايات، والأنشطة الاجتماعية... إلخ، عناصر لا يجب اهمالها بعد الزواج، لأنها مصادر أخرى لشحن العاطفة وللإحساس بقيمة الذات.

٢١٩

الأزواج الجدد الذين يتوقعون مجيء أطفال، لا بد أيضًا من توقع انخفاض في مستوى التواصل الزوجي والعاطفي في محصلة مستوى السعادة الزوجية.

هذه المعلومة أكدتها التجربة الإنسانية والأبوية لمعظم الأسر الجديدة في أي مكان بالعالم. أما مصدرها العلمي دراسة بريطانية بعنوان:

Your first child really CAN put you off having more: Dip in" happiness after birth".

الرابط لمزيد من المعلومات:

http://www.dailymail.co.uk/health/article-3185919/Your-child-really-having-Dip-happiness-birth-greater-divorce-death-lowers-chance-siblings.html

٢٢٠

متى كانت آخر هدية اشتريتها لزوجك/تك؟

من أفكار الهدايا الجيدة التي تفرح بها كل النساء هي "مجموعات" العناية بالبشرة والشعر المتكاملة من ماركات جيدة ومعروفة. ستجد اقتراحات كثيرة عندما تذهب لمحلات بيع هذه المستحضرات مثل هذه الهدايا تريح الرجل من حيرة المقاسات والألوان والدرجات.

خذها قاعدة المرأة تحب كل شيء يمكنه أن يزيد من جمالها و بهائها.

من أفكار الهدايا الجميلة أيضًا و الموفرة:

الزيوت العطرية. يمكنك شراء ١٠ زجاجات من الزيوت العطرية الجيدة والمركزة والمختلفة بثمن زجاجة عطر واحدة.

العطور لها تأثير ساحر على النفس فيمكنها أن تدخلك في مزاج متفائل أو إبداعي أو رومانسي أو غيره، ولا تنس أن التطيب سنة في ديننا.

٢٢١

شيئان لا يغتفران، وهما ليسا من المروءة في شيء، استخدامك مواطن ضعف شريك حياتك لتضغط عليه بها في أثناء الغضب والخلافات، وغيابك في أوقات عصيبة كان وجودك ودعمك فيها شيئًا متوقعًا.

٢٢٢

النساء النكديات-المصريات بصفة خاصة- خرافة نصف صادقة، كيف؟

في مسألة المرأة نكديه أم لا يجب شرح بعض النقاط باختصار شديد:

• تتأثر المرأة - بطبعها العاطفي- بالأحداث بدرجة أكبر من الرجل، ويأخذ معها أي موضوع يلامس العاطفة صدىً أعمق مقارنة بالرجل، على الرغم من تعرضهما لنفس الحدث.

لكن الرجل يفكر بعقلانية أكثر فيقفز ذهنه إلى سؤال إذن هذا ما حدث، فماذا بعد؟ ما العمل؟ ولا يظل في منطقة التأثر والانفعال طويلًا. بعكس المرأة التي تبدو وكأنها تحب (الحزن والنكد) في حين أن ذلك ليس بإرادتها، فتصميمها العاطفي يحتم عليها كثير من التأثر.

هذا من ناحية توزيع العاطفة والعقل بين الرجل والمرأة، وانعكاسها على تفكيرهما وسلوكهما.

• بيولوجيًا، تم التأكد علميًا أن الرجل ثابت هرمونيًا، والمرأة متقلبة هرمونيًا- ليس بيد أحدهما تغيير ذلك - والهرمونات تتحكم في مشاعر الإنسان تمامًا كما يتحكم الفنان بعرائس الماريونيت من خلف الستائر. فالأوقات الشهرية قبل وأثناء الحيض، وشهور الحمل الأولى، وبعد الولادة، وعند انقطاع الطمث، كل هذه الأوقات يحدث فيها انخفاضات وارتفاعات هرمونية تؤثر بشكل مباشر في المزاج العام للمرأة وحيويتها. أعرف أن الرجال لن يستطيعوا فهم هذه المسألة لأنهم رجال، لم ولن يتعرضوا لهذه المواقف ولكن لنقرب الصورة إليهم أكثر. لاحظ شخصًا ما يشكو من اعتلال في إفراز هرمون الغدة الدرقية على سبيل المثال، ستجده ينام بشكل مبالغ فيه وهذا ليس بإرادته ولكن نتيجة عدم توازن الهرمون في جسده. الأمر نفسه بالنسبة لهرمونات المرأة وانعكاسها على حيويتها ومشاعرها، حيث تبدو حزينة حزنًا غير مبرر من قبل الرجل، فتتهم بأنها تحب النكد.

• لننتقل إلى أهم نقطة وهي الظروف الاجتماعية والأسرية للمرأة المتزوجة- خاصة المرأة المصرية - حيث يقع على كاهلها العبء الأكبر في منظومة الأسرة.

فهي تتحمل مسئولية فكل شيء بدايةً من العناية بالبيت حيث: نظافة وترتيب واعداد طعام، وتهيئة أمور الزوج من: تنظيف وكي ملابس وغيرها، والعناية بالأطفال – بمفردها- من حيث سلامتهم ونظافتهم وتغذيتهم ومتابعة تقدمهم الدراسي، ولو كان لديها أكثر من طفل فعليها إعطاء كل طفل ما يحتاجه حسب سنه الدراسي، فضلًا عن وجود طفل رضيع، و ما تعانيه من قلة النوم نتيجة العناية به، صدق أو لا تصدق: قلة النوم سبب رئيسي لاعتلال المزاج طيلة اليوم.

ثم هي مطالبة بعد أداء كل هذه الواجبات بأن تكون ضحوكة، متزينة، مثيرة، رائعة المزاج، لا تشتكي من شيء، ولا تظهر أي تعب من أي شيء، تنافس نجمات السينما!

ما ذكرته هنا فقط هو العبء البدنّي، وهذا الجزء سهل- رغم مشقته - مقارنة بالضغط النفسي الذي تتعرض له المرأة المتزوجة من رجل تفتقد للأمان معه، حيث مقارناته المستمرة بغيرها، ونقده المستمر لها - رغم بذلها كل شيء لإرضائه- وتهديده المستمر بالزواج الثاني.

إن المرأة المتزوجة من رجل يطلق بصره ملء عينه، فلا يرعى حدود شرع أو ذوق عام، رجل لا يقدر زوجته بكلمة شكر، كل ما يريده هو تلبية مطالبه، أمثال هذا الرجل هم العبء الأكبر على زوجاتهم.

فهو الهم الذي يقصم ظهرها، ويجر عليها الذبول وانكفاء النفس عن الحياة، وطبعا لا يخفى عليكم أن هذا يحدث في معظم البيوت المصرية وتعايشونه بأنفسكم، ولذلك معظم السيدات الطيبات تلمح في عيونهم وقسمات وجوههم القهر وخيبة الأمل مهما تظاهرن بالقوة.

• وإذا انتقلنا إلى الظروف الأمنية والاقتصادية وتأثيرها على الأسر المصرية، فهو شيء غني عن التعريف وشرح تأثيره على نفسية الرجل والمرأة معًا.

عزيزي الرجل: إن المرأة المصرية ليست نكدية بطبعها.

المرأة المصرية امرأة "محبطة" و"متنكد عليها ".

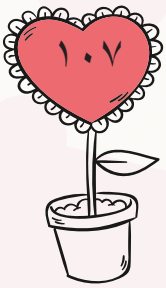
امرأة قبلت بحمل أعباء أكبر من طاقتها؛ لأن المجتمع يقول أن الرجل يجب أن ينفض يده من كل شيء سوى جلب المال، فاستنفدت بدنيًا ونفسيًا.

ولو أن كل امرأة وجدت الأمان والحب ويد العون والتقدير والمعاملة الحسنة؛ لأصبحن جميعًا زهرات يانعات فواحات بالجمال و المرح وحب الحياة.

عزيزي الرجل فكر كيف يمكنك أن تجعل زوجتك سعيدة، فتجني حلاوة هذه السعادة. قم بدورك بدلًا من الشكوى والتندر مع أصدقائك عن المخلوقات النكديات.

ولا أخلي مسؤولية المرأة من ذلك .. فبعض الشخصيات تتلذذ بشعور الضحية و كثير منهن لم يتعلمن كيفية التحكم في المشاعر بدلا من تحكمها فينا .. و كيف يقدرن أنفسهن فلا يضرهن قلة تقدير من حولهن .

للغيرة المرضية شكلان: حب التملك، والشك المبالغ فيهما.



٢٢٤

يعترف الرجال أنهم عندما يرون أي امرأة فإن أول ما يطالعونه فيها حسنها وجمالها قبل أي شيء آخر، بغض النظر عن طبيعة العلاقة بينهم، سواء كانت زميلة عمل أو دراسة، عميلة، عابرة طريق. طالما هذا الدور خارج دائرة محارمه، فإنه ينظر أوتوماتيكيًا إلى مدى فتنتها، قبل ملاحظة مهاراتها العلمية، أو التنفيذية، أو ملكاتها الشخصية، أو ما يتطلبه دورها في حياته.

٢٢٥

إذا كان هناك حب وتفاهم وإخلاص متبادل بينك وبين شريك حياتك، فصل ركعتين شكر لله، فأنت - بفضل الله - ذو حظ عظيم. وادعُ الله أن يحفظ عليك نعمته، واجتهد بنفسك في الحفاظ عليها.

فكم من معذبين حولنا بسبب عدم الحب، وقلة التفاهم، وعدم الإحساس بالأمان بصحبة الآخر.

٢٢٦

خذ دقيقة من الوقت و فكر

ما الذي كنت تفعل/ين كي تجذب شريك حياتك وتنال إعجابه وحبه في اللقاءات الأولى؟

قم بفعل هذه الأمور، وضع نفسك في نفس الأجواء من جديد.

أهم شيء يمكنك أن تعطيه لشريك حياتك، وأهم شيء ينتظره منك شريك حياتك، هو الشيء الذي لا يمكن لوالدته أو إخوته أو أي أحد آخر اعطائه إياه.

لا تعطهِ انطباعًا عنك أنك لا تتزيني إلا عندما تخرجين من المنزل.

وجود أهداف مشتركة بين الزوجين يقوي من ارتباطهما معًا. وتتنوه الأهداف بين:

- أهداف زوجية مثل: تجربة أشياء جديدة معًا، أو وضع خطة لتحسين العلاقة الزوجية على المستوى العاطفي والحميمي.
- أهداف تتعلق بالعلاقات الاجتماعية مثل: تحسين العلاقات مع الأهل والأصدقاء، أو عمل علاقات أسرية جديدة.
- أهداف مادية مثل: شراء بيت، أو شراء سيارة، التحاق الأطفال بمدارس معينة.
- أهداف ترفيهية تتعلق بقضاء أوقات الفراغ والإجازات مثل: (السفر، أو مشاهدة أفلام).
- أهداف صحية مثل: الاتفاق على تغيير عادات الأكل من دسم إلى خفيف وصحي، أو ممارسة الرياضة.

٢٣٠

لا يجب أن تكون حياتك الزوجية مثالية، مستوفية الأوصاف ومتحقق فيها (كل) ما نرسله إليك من نصائح زوجية، يكفي من القلادة ما أحاط بالعنق. بمعني خذ ما تستطيع تنفيذه، ويحسن حياتك، وينعكس عليك بشكل إيجابي، ولا تأس على نفسك إذا كان هناك شيء لا تستطيع تحقيقه، أحمد الله على كل شيء تقييمه (جيد) في علاقتك الزوجية، ولا داع للإحباط بسبب شيء ينقصك، فلا وجود لعلاقة مثالية.

الهدف من هذا الكتاب هو تحسين العلاقة الزوجية وليس جعلها علاقة مثالية.

٢٣١

اسألا بعضكما البعض كل ليلة ما أجمل ما حدث في يومك؟

٢٣٢

"ما زلت به حتى طلق امرأته" على لسان أحد أبناء إبليس.

احذر/ي من الوساوس والأحاديث النفسية التي تغذي كرهك لزوجك/تك وذويه /ذويها، وتعمي عينك عن كل جميل، وتتركك محملًا بنوايا سيئة رهن الاشتعال.

استعذ بالله كثيرًا وحول تفكيرك لكيف تجعل علاقاتك أفضل، واحذر عدوك دائمًا، واعلم أنه متربص بك وأفضل مادة عمل له هي علاقتك الزوجية.

٢٣٣

التقليل من شأن الآخر من أخطر الممارسات السلبية في الحياة الزوجية.

إذ يصيب شريك الحياة في صميم ذاته عمدًا، ويجرحه ويثير غضبه، ويستفز فيه روح العداء، وتتحول العملية سريعًا إلى عملية امتهان واحتقار وهدم متبادل، ومن الصعب إعادة العلاقة كما كانت، بعد كل هذا التهشيم وكل الأطراف فيها خاسرة.

فلا داع له. لا تبدأه. ولا تقع في شراكه.

هناك طرق أخرى يمكنك أن تتعامل بها مع الأمر مثل العتاب الصريح والمباشر.

٢٣٤

لا يشترط أن يكون وراء كل نقد من شريك حياتك رغبة في الإيذاء النفسي، أو نية شريرة، أو اتهام، أو هجوم على شخصك.

قلل من الاستجابة الانفعالية الحساسة والزائدة تجاه النقد، وحاول أن تتعاطف مع دوافع النقد عند الطرف الاخر كيف؟

تعامل مع النقد على أساس أنه رد فعل ناجم عن معلومات ناقصة أو سوء فهم، وبمجرد توفير المعلومة الصحيحة أو الناقصة يتلاشى النقد ويستبدل بمناخ ايجابي.

٢٣٥

كل الاختراعات التي نستخدمها اليوم طوال الوقت كان الهدف منها توفير الوقت والطاقة للإنسان ترى لماذا؟

كي تقضي وقتًا أكبر مع نفسك وعائلتك، لا كي تدمنها ولا تفارقها.

٢٣٦

كثرة قراءة المشكلات الزوجية على مواقع التواصل الاجتماعي يزعزع إيماننا بإمكانية وجود حياة زوجية مستقرة وسعيدة.

٢٣٧

إن كنت تريد الحفاظ على علاقتك الزوجية، فلا تضع الأطفال في قمة أولوياتك طوال الوقت. عليك منح علاقتك الزوجية اهتمامًا أكثر حتى ينمو أطفالك في مناخ أسري متماسك ومستقر وسعيد.

٢٣٨

لا فائدة من استمرار شكواك من سمة شخصية في الطرف الآخر، إذا أدركت مع الوقت أنه لا يمكن تعديلها.

٢٣٩

حافظي على مظاهر ومقومات أنوثتك كالمظهر الجميل الجذاب، والدلال الفطري، والحنو والرقة واللطف واللين في الأسلوب، وغيرها من المقومات التي تجعل من الأنثى سكنًا ومرفأً دافئًا آمنًا؛ كي تظل هناك قوة جذب بينك وبين زوجك.

فكلما زاد اختلاف وتمايز الاقطاب زادت قوة الجذب.

٢٤٠

البدء بالتعبير عن مشاعر الألم وخيبة الأمل- عندما يحدث ما يغضبك من شريك حياتك - يجعله يتعاطف معك أكثر من التعبير عن مشاعر الغضب واللوم والاتهام الذي يستفز فيه الدفاع عن نفسه والهجوم المضاد.

٢٤١

لا تحرج شريك حياتك أمام أحد قط، وإذا حدث وأحرجك شريك حياتك أمام أحد لا تقتص منه وتحرجه بالمقابل، إلا إذا كان في سياق مزاح مقبول. وإلا ستنكشف عورة علاقتكما للآخرين مما يقلل من قيمتكما معًا كزوجين. انتظرا حتى تصلا للمنزل وتناقشا معًا كثنائي ناضج متحاب.

٢٤٢

لا يمكن حل جميع الخلافات الزوجية. بعض الخلافات يكمن حلها في تقبل وجود هذا الاختلاف في الشخصية، أو هذه المشكلة، والتعايش معها وعدم تغذيتها بالتركيز عليها والاهتمام بها، و (تطنيشها) كي لا تتفاقم.

٢٤٣

السبب الأول للخلافات الزوجية: سوء التواصل أو سوء الحوار.
من الضروري تعلم وممارسة أساليب التواصل الفعال، وهناك العديد من المواد المكتوبة والمحاضرات المسموعة على اليوتيوب.

٢٤٤

ستحل معظم المشكلات الزوجية إذا أصلح كل شريك (نفسه).

٢٤٥

بعد خروج المرأة للعمل لم يعد احتياجها من الرجل يتضمن الاحتياج المالي واقتصر احتياجها منه على الإشباع العاطفي. فإن لم يتوفر لها هذا الإشباع أصبحت هذه العلاقة عبئًا يستهلكها، دون أن تلبي احتياجها الأساسي.

ولذا- للأسف- لا تجد أغلب النساء العاملات صعوبة كبيرة في قرار الانفصال، والبحث عن شريك جديد يوفر لها ما تحتاجه والحقيقة في ذلك ميزة وعيب.

الميزة: هي عدم اضطرار المرأة لتحمل حياة يساء لها فيها، لأنها لا تجد البديل.

العيب- في كثير من الأحيان- يكون في قلة محاولات المرأة الجادة لبذل جهد أكبر للحفاظ على العلاقة الزوجية وتحسينها.

تشترك "البيوت السعيدة "في:

- العادات اليومية مثل:

١- الابتسام والاستقبال الجميل للزوج عند عودته من العمل.

٢- سؤال الزوج الزوجة عما إذا كانت تحتاج شيء قبل العودة إلى المنزل.

٣- اتصال متبادل في وقت العمل للاطمئنان والتعبير عن مشاعر الافتقاد والحب.

٤- اعداد الزوجة الطعام بالطريقة التي يشتهيها الزوج، وكذلك المنزل قدر الاستطاعة.

٥- التنظيف وغسيل الأسنان ومتابعة المحافظة على السنن وبالطبع التزين والتطيب للزوجين.

٦- وجود حوار بينهما.

٧- صلاة المغرب أو العشاء في جماعة، إذا كان الزوج يصلي بالبيت.

٨- المجاملات مثل شكرا - تسلم ايدك - ربنا يبارك لي فيك - ايه الجمال دا - البيت نور - تصبح على خير إلى آخره من المجاملات البسيطة المعروفة التي لا عدد لها.

٩- مساعدة الزوج والأولاد في نقل الأطباق للمطبخ بعد الغداء وترتيب المكان.

١٠- التعبير اللفظي عن الحب، وجود لغة لمس)احضان. طبطبة. مسح على الظهر. على الشعر. إلخ) للزوجة والأولاد.

- العادات الأسبوعية مثل:

١- الخروج للترفيه عن الأسرة والأولاد مرة على الأقل.

٢- السماح للزوجة/الزوج بلقاء الأصدقاء، أو وقت مستقطع لممارسة الهواية، شرط عدم الإكثار من ذلك؛ ليتسنى له قضاء وقت مع العائلة.

٣- صلة رحم الطرفين بالوسائل المتاحة.

٤- تمييز يوم العطلة بشيء يجعل الجميع ينتظره مثل:

تخصيص يوم الجمعة للشي (الشواء) بمساعدة الزوج والأولاد، بحيث يصبح يومًا مميزًا، ويكسر روتين باقي أيام الأسبوع، أو مشاهدة فيلم كوميدي اجتماعي مساء.

بين حين وآخر

تنظيم المفاجآت وتقديم هدايا من الزوج للزوجة والعكس، في المناسبات وبدون مناسبات.

إذا تضمنت حياتكما أغلب العادات السابقة فهي بحمد الله بخير. وبها تواصل زوجي وأسري جيد. إذا لم تتضمنها حاولا أن تدرجاها في نظامكما اليومي والأسبوعي. و"أنتم الكسبانين".

٢٤٧

إذا كنت تحتار عند اختيار هدية لزوجتك، ولا تتذكر تحديدًا ماذا كانت ترغب؟ أو تعرف ماذا كانت تريد لكن لا تعلم من أين؟ وكم قيمته؟ أو أي ماركة بالضبط أو الألوان أو المقاسات أو غيرها من التفاصيل، لدي لك فكرة ستريحك من كل هذا.

أطلب منها كتابة كل ما تشتهيه، وأمام كل عنصر تفاصيله مثل المكان والسعر، وأية معلومات تساعدك في الاختيار الصحيح والدقيق.

وفي كل مناسبة- أو دون مناسبة- أنظر في القائمة وابحث عما تستطيع - حسب الظروف المتاحة حينها – تقديمه لها كهدية ستفرح بها حتمًا.

٢٤٨

لتسوية الاختلافات عند اتخاذ قرار:

١- إما أن تقنعني أو أقنعك وينتهي الأمر باقتناع أحد الطرفين برؤية الآخر واتحادهما في القرار و الاختيار.

٢- إما حل وسط يرضي الطرفين.

٣- إما أن نفعلها مرة على طريقتي ومرة على طريقتك.

قد تكون (شكوى) شريك حياتك - إذا رغبت في تسميها كذلك - ليست أكثر من فضفضة، أو لفت نظر، أو طلب مساعدة أو دعم أو تعاطف. قد تكون أشياء كثيرة دافعها الحرص والخوف على العلاقة. أو الشعور بالراحة في الحديث معك. لا يشترط أن تترجم الشكوى إلى رسالة تحمل انتقادًا أو اتهامًا بالتقصير.

إذا كنت تريد أن تختبر نفسك هل ما زلت تحت تبعية عائلتك وتحت سيطرتهم على الرغم من انفصالك عنهم واستقلالك بأسرتك الجديدة أم لا؟ فكر/ي جيدًا هل تفكر في رأيهم وخاصة انتقاداتهم كلما هممت بأمر يخصك أنت وشريك حياتك فقط؟

مثل شراء آلة حديثه (كانت والدتك ترفض استخدامها) أو وجود خادمة المساعدة في البيت ورعاية الأولاد بالنسبة للرجل، الحجاب، الانتقال إلى مدينة وغيره من الأمور الكثيرة.

إذا كان يمنعك في كثير من القرارات (نظرة أو انتقاد أو عدم رضا عائلتك) فأنت تحت سيطرتهم حتى لو لم يتدخل أحد منهم برأي واضح أو رفض عملي!

٢٥١

هناك دائمًا طرق أفضل من التضحية بعلاقتك الزوجية لتظهر حبك وولاءك لعائلتك، أو لتكون عند حسن ظنهم بك مهما كلفك الأمر!

٢٥٢

التماس العذر لشريك حياتك رحمة، التغافل من الرحمة، التسامح مع الأخطاء غير المتعمدة وغير المتكررة رحمة، المرونة رحمة، الإيثار رحمة، عدم المطالبة بما ليس في الطاقة رحمة، عدم وضع شريك حياتك تحت ضغط مقارنة رحمة أيضًا، محاولة الحفاظ على عنصر الأمان والثقة في علاقتك والغاء التهديدات منها رحمة، مد يد العون رحمة، تهيئة أجواء مريحة رحمة.

إذا تأملت الزواج ستجد في كل تفاصيله رحمة، وكثير منها لا نتكلفها لأنها نتيجة طبيعية للود، والبعض الآخر نقدمها عن طريق تضحيات بحقوق أو رغبات شخصية، وهذه أشق وأعظم على النفس ولكنها دليل على أن حبك لزوجك/تك أكبر من حبك لمصالحك الشخصية.

يجب على شريك الحياة أن يقدر هذا الأمر، وبالتركيز على الرحمة في علاقتك الزوجية التي يقدمها لك شريكك خاصة، والتي تقدمها له، ستتغير مشاعرك بفارق كبير ايجابي عن تجربة.

المرأة تكره أي شيء يأخذ من زوجها وقتًا أو حبًا أو اهتمامًا تحتاجه وتفتقده، أو ترى أنها أحق به.

متى كانت آخر مرة قلت لزوجك/تك أنك فخور به/ها؟

أحيانا يكون وقع كلمات التشجيع والاعتزاز يفوق وقع كلمات الحب ويدوم أكثر بالطبع.

لا يوجد زوج أو زوجة يعدم صفة حسنة، أو تصرفًا جيدًا، أو قرارًا حكيمًا صاحبه تضحية ما، أو رسالة أو حلمًا أو أمنية في الحياة تعبر عن الإنسانية وحسن النية.

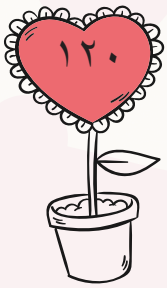
فلتخبريه اليوم أنك فخورة به واذكري ما يجعلك فخورة به.

فلتخبرها اليوم أنك فخور بها، واذكر ما يجعلك فخورًا بها.

ادعم شريك حياتك كي يستمر.

متى آخر مرة أرسلت لشريكك أغنية تعبر عن مشاعرك، أو بيتا من الشعر، أو تركت لاصقًا ملونًا يحمل رسالة من القلب، أو خبأت هدية له صغيرة، أو أرسلت دعوة لعشاء مميز يكون ذكرى جميلة فيما بعد، وغيرها من الأشياء الصغيرة التي تعطي للحياة مذاقها.

تذكر دائما إن السعادة لا تهبط من السماء عليك صنعها بنفسك.



٢٥٥

العناد، ومعاملة الند بالند، وروح الانتقام هي أسرع طريق لتدهور العلاقة. حافظ على ما بنيته خلال السنين ولا تضيعه في موقف واحد! فإعادة البناء باستخدام الكسور صعبة.

الحوار الهادئ الذي يهدف لإراحة الطرفين- ولا يهدف لانتصار أحد الطرفين- هو الحل دائما.

٢٥٦

قدم ما تطلبه وتتمناه.

ابدأ أنت بتدوير عجلة هذا الشيء في حياتك وسيعود إليك.

٢٥٧

أسوأ ما يمكن أن تقع فيه من خطأ لا تدرك عواقبه هو أن تعترف بكرهك لأهل شريك حياتك، لشريك حياتك نفسه ناهيك عن التحدث عنهم بسوء. حتى لو كانت مشاعرك تلك حقيقية ولك حق فيها فلا تتفوه بها أبدًا، لأنها ستسبب جرحًا لا يندمل، ويصنع صحراء من البعد بين قلبيكما لا سبيل إلى طّيها مرة أخرى، وستظل بعيدًا عن القلب مهما تحسنت الأوضاع فيما بعد. دائمًا أظهر الاحترام، مهما كنت غاضبًا ومهما كنت كارهًا، فهذا أولًا وأخيرًا يصب في صالح استقرار زواجك.

٢٥٨

قدر الإمكان لا تسكن في بيت العائلة. لأسباب لا يمكن حصرها في هذه المساحة. أحدها أنك لن تعيش حياتك التي تتمناها على طريقتك، بل على طريقتهم هم. وهذه النصيحة ليست للتضييق على الشباب، وإنما من باب سد أبواب المشاكل. وإن كان لا بد السكن مع عائلة، فمن المهم جدًا وضع حدودٍ لتدخل الأهل والمحافظة على الاستقلالية والخصوصية.

٢٥٩

في كل الزيجات التي استمرت قدم أحد الأطراف أو كلاهما - في مفرق طريق ما- تضحية لم يكن يتوقع يومًا أنه سيقوم بها لأجل الحفاظ على زواجه أو حبه.

٢٦٠

يجب على كل أم أو أب أن يأخذ في اعتباره أن زوجة الابن أو زوج البنت حديث عهد بالتجربة الزوجية، وما تتطلبه من سلوكيات وتصرفات اجتماعية لا يلم بها. هذا سيمنع من اتهام زوج البنت أو زوجة الابن بالوقاحة أو قلة الذوق أو الوصف بالكبر أو سوء النية، وما يترتب عليه من مشاكل، الأولّى أن يقدما لهما نصيحة الأب لابنه، أو الأم لابنتها عوضًا عن اتخاذ وضع الاضطهاد والمعاداة.

٢٦١

يصعب على كثير من الآباء تقبل فكرة أن البنت أو الولد عندما يتزوج يكون ولاؤه الأول لأسرته الجديدة لأنها مسؤوله منه وحده. إذا تقبل الأهل هذه الفكرة لتجنبوا كثيرًا من مشكلات الغيرة والابتزاز العاطفي كالعتاب المستمر بشتى الطرق من أجل الحفاظ على وضعهم عنده، والتي تدمر حياة الأبناء.

٢٦٢

احتفلا بمناسبة انقضاء عام آخر خضتم فيه تجارب عديدة، وتألمتم وتعلمتم (سنة الحياة)، وتغلبتم على كثير من الأمور ليبقى الحب ولتبقيا معًا.

قدما الهدايا وليعلن كل طرف فيكما حبه للآخر وامتنانه ودعائه لأن يبقى بجانبه دائمًا.

٢٦٣

ضمن سؤالك عن الخاطب أو المخطوبة احرص على السؤال عن أخلاقيات الأسرة التي تربى بها: هل هي أسرة متحابة مترابطة أم أسرة بها عداء ومشاحنات وبغضاء؟ هل نشآ على المسؤولية أم ستكون عبئا ثقيلًا عليهما؟ ما مدى اهتمامهم بقيمة الدين؟

وكيف هي تصرفات الأم مع أزواج بناتها أو زوجات أبنائها وحدود تدخلها في حياتهم؟

وإذا نشا أحدهما في عائلة كبيرة: ما هي حدود التعامل والاختلاط مع بنات العم وأبناء العم؟ هل هناك حدود أم لا؟

كل إنسان –في الغالب - يشبه الوسط الذي تربى فيه.

الجمال يُؤَلِّفُ، وعمر الاستمتاع به قصير. والطباع تستمر وتبقى.

أهم شيء القبول والارتياح، وإذا اجتمع الجمال مع حسن الطبع فهنيئًا لك.

ليس السعيد من يعدد وينوع، وإنما السعيد من يحظى بزوجة لا يملها ولا تمله.

عندما يمر الرجل بحالة "بطالة من العمل " يصعب عليه منح الحب الذي تحتاجينه، ويحتاج منك إلى دعمٍ أكثر، إلى طمأنته وتعزيز ثقته بنفسه وإيمانه بتوزيع الرزق، وتقوية حسن ظنه بالله وتشجيعه على مزيد من السعي.

٢٦٧

الزواج في الأصل صداقة أضيفت لها واجبات زوجية. و الصداقة تعني الإفضاء بين الشريكين بأريحية، ومشاركة كثير من الاهتمامات، وأسبقية الوجود وقت الشدة والصدق في النصح والمشورة.

٢٦٨

دوري تجاهك أن أجعلك راضٍ/ية عن حياتك معي، لم نتزوج لنتعس بعضنا بعضًا.

٢٦٩

دخول المال- العراك حوله- بين الزوجين يفسد الحب. الأسلم تبيين الحقوق المالية لكل طرف ما له وما عليه من البداية.

٢٧٠

تعاني البنت المنعزلة اجتماعيا مشاكل كثيرة بعد الزواج، تتعلق بالتواصل مع أهل الزوج باعتبارهم أول مجتمع تنفتح عليه، وتطالب بالاندماج معه. وقد تجد صعوبات في تقبل أنماط الشخصيات التي لا تتآلف معها، وكذلك تتأثر كثيرا بالمشكلات الصغيرة لفقر خبرتها ولعدم تعرضها لمثلها من قبل، ناهيك عن صعوبة مواجهتها والتعامل معها بذكاء.

٢٧١

الزواج من نفس السن (الحقبة العمرية) يخلق كيمياء بين الطرفين تصنعها أفكار الجيل الواحد وطموحاتهم وألفاظهم وميولهم واحتياجاتهم، فيكون هناك تناغم وتفاهم أكبر. وعندما يخوضان تجارب الحياة معًا يخوضا كل تجربة "بشغف" متماثل، يفتقده الزواج من رجل كبير في السن قد خاض معظم تجارب الحياة من قبل ولم يعد يتحمس لها حماسة المرة الأولى.

٢٧٢

أنفخي بالونًا واحدًا، أو عدة بلالين بالهواء - واطلبي المساعدة من أولادك، سيفرحون بالمشاركة - وأكتبي عليها بالقلم الفلوماستر "وجودك في البيت بهجة " مع بعض الزخرفة والصقيها على باب الشقة من الخارج قبل عودة الزوج من العمل، واطلبي من الأولاد إظهار فرحتهم بمجيء الأب والجري عليه واحتضانه وافهميهم أننا نفعل ذلك لنسعد بابا.

شيء كهذا يمسح عن قلب الرجل كل أتعابه وهمومه، ويملأ قلبه فرحه وحبًا لبيته وأهل بيته ويزرع في الأطفال قيمة إسعاد الغير.

٢٧٣

لنأخذ الموضوع من منظور آخر، في هذا العصر المرأة العاملة مصدر قوة للأسرة، إذ يمكن الاعتماد عليها في حالة غياب أو فقدان العائل الأساسي للأسرة.

اكتب لشريك حياتك - عبر أي وسيلة تحبها -عشر أشياء تشكره عليها، أشياء لم تذكرها له من قبل، أو أشياء لم تشكره عليها من قبل بما يكفي.

قدم/ي الحب بشكل متزن تمامًا كما نروي النباتات فلا نزيد كمية الماء فتختنق النبتة وتموت، وكذلك لا نقلل الماء فتجف النبتة وتموت.

الأطفال نعمة كبيرة جدًا، فهم زينة الدنيا، ومشروع الحياة وعربون الجنة. على الجانب الآخر يعد الأطفال من مصادر التوتر والمشكلات الزوجية .

و تنجم المشاكل لأننا نعرف أن الأطفال نعمة، ولكننا نجهل كيفية التعامل مع التغييرات التي تصحب وجودهم، ولا نعرف " "The Price الثمن الحقيقي الذي سندفعه من تغييرات ستطرأ على العلاقة الزوجية.

إذا كنت تستعد لاستقبال أطفال فعليك أن تتوقع التالي:

١- بكاء الأم لشعورها بالضغط ونفاد القوى، والاضطراب الشديد في هرمونات ما بعد الولادة.

قم بتوفير الدعم من خلال الطبطبة وتقديم المساعدة.

٢- كثرة الشكوى من الإرهاق البدني والنفسي، كنوع من التخفف من الأحمال.

لا تتهمها بأنها أصبحت شكاية ستزيد الطين بلة وستدفعها إلى مزيد من الشكوى، لكن الشكوى هذه المرة ستكون من عدم تعاطفك وتقديرك.

٣- الحرمان من العلاقة الحميمة لفترة من الوقت.

٤- ازدياد الوزن بعد الحمل قليلًا. قد يؤثر ذلك- عند بعض الأزواج- على الجاذبية الجنسية.

عليك أن تتقبلها كما هي وتدعم ثقتها بنفسها، وتؤكد لها حبك وبعد فترة من الوقت ستعود الأمور لما كانت عليه.

٥ - كثرة انشغال الأم، وتوجيه جل طاقتها لرعاية الصغير، وعدم تمكنها من الاهتمام بك أو بالمنزل بنفس الطريقة السابقة لتجربة الحمل.

رفض الرجل الاقتناع بأن حياته الزوجية قد تغيرت، واستمراره بالمطالبة أن يكون كل شيء كما كان قبل ميلاد الأطفال، يتسبب له ولأسرته بكثير من المشكلات.

٦- قد تعتقد أنها أم غير كفؤة، أو مدللة، أو كسولة بسبب شكواها، وتفكر في أن أمك ربتك دون الشكوى من أي شيء.

وهذا خطأ- في الحقيقة- وتصور مثالي. فلا يوجد أم في العالم ربت طفلًا دون أن تشتكي على الأقل من الإرهاق.

٧- لا تعتقد أن مجهود رعاية الطفل والعناية به أقل وأسهل بكثير من المجهود الذي تبذله أنت في عملك. فلا تخاطبها باستعلاء مقلل لما يتطلبه دورها كأم وربة منزل "ماذا فعلتي طول اليوم؟ " أو" ماذا تفعلين أكثر مما تفعل النساء؟ " لأن كل النساء تفعل ما لا يتحمله الرجال، وبعض الرجال يقومون بأعمال لا تتحملها النساء.

إذا كنت ما زلت تعتقد أنها لا تفعل شيئًا، جرب الاعتناء بطفلك يومًا واحدًا دون مساعدة.

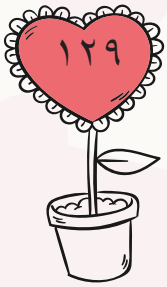
٨- تذكر أنها قد تبتعد عنك تمامًا إذا لم تجد منك بعض الحساسية والدعم، لأنك في هذه الحالة ستكون عبئًا إضافيًا.

٩- إياك أن تسمح بأن ينشغل كل منكما بمسؤولياته حد الاستغراق.

الأم في رعاية البيت والطفل الذي يأخذ كل الوقت، والأب في العمل الذي يشغل معظم وقته ثم يعود للبيت فينام ليرتاح ليذهب إلى العمل وهكذا دواليك، فتجدا أنفسكما يومًا ما أصبحتم مثل الغرباء أو شريكي سكن واحد نوقد أصيبت العلاقة في نقطة حساسة ومهمة جدًا هي الشعور بالقرب والارتباط.

لا بدَّ أن تحرصا مهما كان الوضع، ومهما كان الانشغال على تبادل الأحاديث، وعلى اللمس والاحتضان وعلى بث العاطفة، وعلى التعبير عن التعاطف والتقدير.

بعد الزواج يقل الاعجاب، بسبب الألفة. وتقل نسبة الشوق والإثارة بسبب تحقيق الارتباط والاستقرار، ولكن يبقى الحب ويتم التعبير عنه بصور متعددة.



٢٧٨

عندما نطفئ التليفزيون والهواتف والانترنت نواجه الحياة الحقيقية التي كانت أولى باهتمامنا وأوقاتنا.

٢٧٩

لا يوجد زواج يمكن أن يعطيك كل شيء! لا بدَّ من جانب ناقص.
السعيد من غض الطرف عن "الناقص"، وتقبل "طبيعية" وجود نقص وعاش سعيدًا شاكرًا على ما لديه من مميزات باقية.

٢٨٠

التغيير المطلوب في زواجك لن يحدث بموقف واحد فقط، بل يتطلب جهدًا متواصلًا.
جدير بالذكر أن التغيير يحدث عندما نصلح طريقة تفكيرنا وسلوكنا تجاه زواجنا وأزواجنا، لأن في هذه الحالة سيكون التغيير دائمًا. أما عندما نعمد إلى موقف واحد -تقديم هدية مثلًا- بهدف إصلاح الزواج فسيكون مقدار هدوء العلاقة مؤقتًا، لأنه إصلاح في محل غير المحل الذي ينبع منه التوتر الزوجي.

٢٨١

بعض الشخصيات لا تصلح للزواج (رجالًا ونساءَ):

- الأنانيون: الذي لا يأبه باحتياجات شريك حياته، ويسعى لتحقيق احتياجاته فقط، ولا يمكن أن يضحي أبدًا ولا يعرف عن الإيثار شيئًا.

وان تزوج ستمر علاقته الزوجية بكثير من الصدامات وسيغلب عليها التعاسة والإحساس بالظلم.

- الشكاكون: لا يصلح الشكاك - بصورة مرضية- للزواج، وتنقلب الحياة معه جحيمًا، وينقلب الحب كراهيةً شديدةً وعداءً مع الوقت.

- الاعتماديون: المدللون جدًا، ومن لا يستطيعون تحمل مسؤولية ويعتمدون كلية على الآخرين.

أضف إليها بعض العيوب الخُلقية: كالبخل، وعدم الغيرة (الدياثة)، والكذب، وغيره مما ينفر الإنسان السوي منه بطبيعته.

٢٨٢

يكون الإنسان في أواخر عقده الثالث – من الخامسة والعشرين وحتى الثلاثين- في أنشط مراحل تكوين الشخصية، وفهم الذات، واستشفاف كيف تجري الحياة من حوله بنظرة واقعية. وفي هذه المرحلة يضع الإنسان أهدافًا واضحة للحياة، ورؤيةً معينةً لشريك الحياة والحياة الزوجية.

ولذا غالبًا ما يكون الزواج بعد هذا السن زواجًا موفقًا - بإذن الله- لأنه غير مدفوع بثورة هرمونية، أو طغيان مشاعر، بل محسوبًا حسبةً ناضجةً متوازنةً بين العقل والقلب.

أما الزواج المبكر فيغلب فيه أن يتراجع فيه الشخص بعد هذه المرحلة من العمر، ويندم على قراراته، لأنه سيجد لاحقًا في شخصيته نضجًا واختلافًا وتغييرًا في الأفكار والقناعات، ووجهات النظر والاحتياجات والطموحات من الحياة، يؤدي بدوره إلى تغيير رأيه في وضعه الزوجي الحالي واعتباره حماقة تم ارتكابها.

عندما تبعث تصرفات الزوجة رسائل ضمنية للزوج مفادها: أستطيع القيام بكل شيء تقوم به، أستطيع أن أغير أسطوانة الغاز، وأرفع قارورة المياه، وأخرج لإلقاء القمامة، وأصلح أي شيء متعطل أو مكسور في البيت، وأحمل احتياجات البيت من السوق إلى المنزل، وأستطيع أن أدفعها أيضًا، وأستطيع أن أدافع عن نفسي وأحميها؛ فإن بعض الأزواج (البعض) يقوم بالاعتماد على الزوجة وإلقاء المسؤولية من على كاهله، والتكاسل والمماطلة في القيام بما سبق من مهامه حتى تضطر الزوجة للقيام به، ثم تعتاد على فكرة أن القيام بها أسهل كثيرًا من الإلحاح على الزوج للقيام بها. فانتبهي إلى هذه النقطة.

اتركي للرجل أدواره ليقوم بها، الرجال الأسوياء يرفضون أن يكونوا محدودي أو معدومي الدور داخل منظومة الزواج، حتى لو كان ذلك سيمدهم بمزيد من الراحة، بل يكونوا سعداء عندما يشعرون أن هناك من يحتاجهم، ويعتمد عليهم، ويكافئ مجهودهم بالشكر والثناء، ناهيك عن تقديرهم لذواتهم أنهم ناجحون في القيام بدورهم في هذه المنظومة.

أرجوكِ تعلمي القيام بكل ما سبق، لأنك قد تحتاجين القيام بذلك يومًا ما اضطرارًا، عندما يغيب الرجل لظروف ما.

٢٨٤

في صيغة عقد القران عند غير المسلمين يَعِدُ كلا الزوجين صاحبه أن يكونا معًا في السراء والضراء والصحة والمرض ... إلخ.

يعجبني جدًا هذا الوعد.

هذه الوعود تدخل ضمنيًا- في عقد القرآن عندنا نحن المسلمون - مثل مئات الأشياء التي تصف نمط العشرة الطيبة، وصلاح وأصالة المعدن تحت كلمة (على سنة الله ورسوله عليه الصلاة والسلام)، باعتبار أن نبينا الكريم الذي –يجب - نعرف سيرته، ونحفظ كيفية تصرفه في مختلف مواقف الحياة مثال للإخلاص والوفاء.

الأوقات الصعبة تمر بحياة كل الناس- وهذه حقيقة- ولهذا يجب أن توفر عهود الزواج الإحساس بالأمان للشريكين بأن نبقى سويًا في أثناء المحن والأزمات. حيث تصبر وتشد أزري، وترعاني، ولا تتخلَ عني في ضعفي، وتأخذ بيدي، نكون معًا في الضراء كما نحن معًا في السراء، ونتحلى بالوفاء لأيام العشرة الطيبة.

الشعور بالأمان من أعظم احتياجات المرء من العلاقة التي سيقضي بها نصف عمره أو أكثر، نحتاج إلى تأكيد ذلك فيما بيننا.

٢٨٥

بعض الأفعال أقوى كثيرًا من كلمة أحبك، كفضفضة الزوج لزوجته عما يقلقه ويضيق صدره، قيامه ببعض الأعمال المنزلية لتحصل على قليل من الراحة، الظهور العفوي للخوف والقلق عند مرضها، اتصاله بها دون سبب من العمل لا لشيء إلا ليطمئن على أحوالها، رفضه اللبق لمحاولات تقليل بعض المحيطين

من زوجته ورفع شأنها، السعي لها في مصلحة تخصها فقط ولا تخصه، كرمه معها وإيثار احتياجاتها على احتياجاته خاصة عندما يكون المال محدودًا، تشجيعها ودفعها على مواصلة أحلامها، كل ذلك يحمل حبًا كبيرًا يتم بثه والهمس به من خلال تلك الأفعال.

أحيانا لا تسمح المرأة أن يتصرف الرجل بطريقته (ولا تعطه حريته) لأنها تخشى أن يكون تصرفه في غير صالحها (يحرجها - يقلل منها - تخاف أن تنصدم من عدم اهتمامه بها وعدم أولويتها في حياته - غير ذلك).

ولذلك تحد بعض النساء من حرية الرجال، مما يجعلهم مستائين من ملاحقتهن المستمرة، ورغبتهن في السيطرة، غير شاعرين بمساحة من الحرية؛ مما يثير رغبتهم في كسر هذا الحصار وتأكيد حريتهم، وهذا يحدث للأسف خلال دوامات من الغضب المتبادل الذي يودي بكثير من الحب.

الحل من البداية أعطها الأمان والثقة أنك ستحرص في مساحتك الخاصة - كالخروج مع أصدقائك مثلًا - على عدم تقليل الآخرين من احترامها، أو أن يقتطع- شيء ما أو أحد ما _ من الحب والاهتمام الذي قمتم على رعايته سنوات كثيرة.

احرص على إخبارها أنك ستشتاق إليها، بالإضافة إلى الاعتدال في أخذ هذه المساحة الخاصة بلا إفراط ولا تفريط.

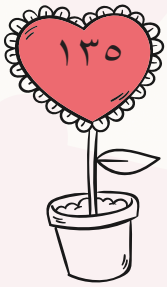
وبالنسبة للزوجة سيريحها أن تفهم أن خروج الزوج وتغيير الجو يجعله "يشحن" طاقته، ويرجع بكثير من الشوق والاستعداد للتعاطي مع كافة الأمور بإيجابية، إضافة إلى أنه يجب عليها أن تجد ما تفعله وتستمتع به في غياب الزوج، وتترك له مجالًا للتنفس.

أعتبر "جون جراي" واحدًا من أعظم مؤثري هذا القرن لتأليفه الكتاب العظيم "الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" - من لم يقرأه إلى الآن فقد فاته الكثير بالفعل-؛ لأنه وضع في هذا الكتاب يده على الأمور الجوهرية في تركيبتنا النفسية- كذكور وإناث - التي سببت وتسبب وستتسبب في سوء الفهم بين الجنسين إلى يوم الدين، والتي بمعرفتها فعلًا يمكن تجنب أو تقليل نسبة عدم التفاهم وسوء الفهم وردود الأفعال السلبية بيننا.

أود أن أنقل لكم جزءًا مهمًا من كتابه يتحدث عن احتياجات الرجل والمرأة النفسية، أو بمعنى آخر كيف تشعر المرأة بالحب وكيف يشعر الرجل بالحب، والتي يمكنك استخدامها ليشعر شريك حياتك بحبك له، والنتيجة إن شاء الله مضمونة بنسبة100%

يحتاج الرجل - كي يشعر بأنك تحبينه -إلى:

1- تقدير مجهوداته.



٢- استحسان صفاته، والتعبير عن الإعجاب بصفاته الشخصية و بإنجازاته.

٣- تقبله كما هو.

٤- الثقة به، بمعنى السماح له بالتصرف على طريقته.

أما ما تحتاجه المرأة:

٥- الاهتمام بالمتابعة وتوجيه الأسئلة.

٦- الاستماع لحديثها والتعاطف معها.

٧- الشعور بالأولوية والخصوصية.

٨- تأكيد الحب لها.

وما يحتاجه الرجل تحتاجه المرأة، وما تحتاجه المرأة يحتاجه كذلك الرجل؛ لأنها جميعها حاجات إنسانية.

لكنها صنفت حسب أولويتها للرجل أو للمرأة، وتحقيقها لإشباع أكبر.

٢٨٨

بغض النظر عن المناسبة التاريخية لعيد الحب، فأي يوم من أيامنا العادية يحتمل أن يكون عيدًا للحب بجرعة مكثفة من التعبير عن الحب عن طريق (تبادل الأحاديث -الهدايا- لغة اللمس- قضاء أمور مؤجلة وتقديم مساعدات غير متوقعة -أجواء رومانسية ومميزة).

لا يشترط أن يكون هناك عيدًا عالميًا للحب لنقوم بذلك تجاه أحبابنا وشركاء حياتنا.

عندما نحب يصبح كل يوم عيدا للحب.

٢٨٩

مهما كانت الصعوبات لا تتوانى عن بذل الجهد في إصلاح وضعك الزواجي وتحسين علاقتك الزوجية، فطالما علاقتنا مستمرة ، فمن الأفضل لنا أن تستمر بأفضل طريقة ممكنة، كي لا تضيع حياتنا وأعمارنا هباء.

٢٩٠

المشكلات غير المحسومة والملفات المفتوحة قنبلة موقوتة غير معلوم وقت انفجارها. وكذلك المشكلات المحسومة على حساب استياء أحد الطرفين.
احسموا مشكلاتكم بإنصاف.

٢٩١

لا بأس أن نغضب- رجالًا ونساء - ونعبر عن شعورنا بالألم وخيبة الأمل. فالغضب شعور إنساني طبيعي، ومن حق كل إنسان أن يعبر عن شعوره بالغضب، لكن يجب أن نحرص على أن يكون في إطار السيطرة قدر المستطاع، لأنه إن أفلت منا زمامه قد نتفوه بما لا نستطيع العودة فيه، وبما يصعب إصلاح أثره، وبما سنندم عليه كثيرًا فيما بعد.

٢٩٢

التغافل مفيد جدًا مع الهفوات والزلات الصغيرة والأخطاء البسيطة، التي يمكن أن تمر ولا تستحق أن نقف عندها ونخلق بسببها مشكلة تأخذ من وقتنا وتعكر مزاجنا وتزيد من التباعد بيننا، ولكنه لا يفيد مع الأخطاء الكبيرة، فالتغافل عنها يزيدها سوءًا وتعقيدًا.

يجب أن يكون لدينا المنطق الصحيح الذي يمكننا التفريق به بين ما يستحق التغافل وما لا يمكن التغافل فيه.

٢٩٣

من الأمور التي يجب معرفتها عن المرأة أنها تحب الفضفضة والحديث عما يدور بداخلها من مشاعر وأفكار، ويزعجها جدًا محاولة منعها أو إيقافها عن الحديث بحجة أنه قد تم وضع حلٍ للموضوع. و يتساءل الرجال لما تصر النساء على الحديث عن موضوع أو مشكلة تم علاجها ووضع حلول لها؟

عزيزي الرجل هي لا تريد علاجًا لموضوعها بل " تريد التخفف من حملها النفسي " تذكر هذه العبارة دائمًا. فالفضفضة والحديث والبكاء أحيانًا هي طريقة المرأة في تخفيف شعورها بالحزن أو الضغط أو الإرهاق.

اتركها تتحدث، واعلم أن أكثر ما يساعدها هو تعاطفك معها؛ فما تسعى إليه المرأة من الفضفضة هو الشعور بالتعاطف معها، بأن أحدًا ما يشعر بها، ولا يرضيه حزنها ويحاول التخفيف عنها.

التعاطف يترجم مباشرة عند المرأة إلى حب واهتمام. والمرأة تتحسن بمجرد شعورها بالحب والاهتمام.

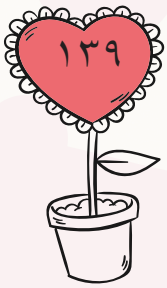
الأمر بسيط فقط "استمع. وتعاطف" وإن كان لا بد من تقديم الحلول فقم بذلك بعد شعورها بالتحسن.

في الزواج احرص على ثلاث عند الاختيار:

- التقوى ثم التقوى ثم التقوى: فإنسان غير تقي لن يجد أي غضاضة في هدر حقوقك.
- التقارب الفكري: كلما كانت مفاهيمكما للحياة متقاربة، قلت مساحات الاختلاف وفُرص الاصطدام.
- النضج والقدرة على تناول وحل المشكلات بالشكل السليم: وليس بشكل صبياني وانفعالي حتى لا يُستَهتَر بالميثاق الغليظ مع أول بادرة غضب.

وبعد الزواج احرصا على ثلاث:

- المشاركة فهي روح الزواج.
- الإشباع العاطفي.
- التغافل عما يمكن التغافل عنه (اللي عاوز ينعم بالحلو. يتحمل مُرُّه)



واحذرا من ثلاث:

- الكِبر: أقصد التكبر عن الاعتراف بالخطأ، أو الاعتذار، أو إبداء المحبة. وتذكرا أن الكبر هو الذي أخرج إبليس من رحمة الله.

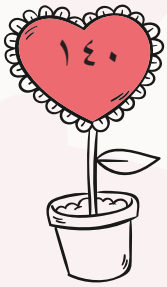
- الكذب: لأن الكذب يهز الثقة ولا يصمد بيت على أسس مهزوزة.

- المقارنة وأخواتها: كالنقد باستمرار - التقليل من الشأن - عدم التقدير - اشعار الآخر بالقدرة على الاستغناء عنه وغيرها. فكلها تكسر الخاطر وتجرح القلب، ولا يشفى منها الإنسان بسهولة.

- وتذكرا شيئًا واحدًا:

استمرار الزواج واستقراره يتحدد على أساس واحد هو القدرة على التعامل مع الأوقات الصعبة بشكل يخرجكما منها بأقل الخسائر، وهذا ليس سهلًا، ويحتاج إلى تدريب من اللحظة التي تدرك فيها ذلك.

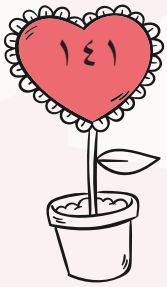
المسؤولية تعني التحمل .



الزوجة الذكية التي تعرف أن زوجها يحبها وتنعم بحياة هادئة لا تسمح - بقرار واعي منها- بأن تعكر تدخلات ومضايقات الآخرين صفو حياتها، فتتغافل طالما كانت هذه التدخلات أمورًا صغيرة.

من الجيد أن يتفق الزوجان على أن يتجاهلا تمامًا محاولات تدخل أو مضايقات الأهل- سواء أهل الزوج والزوجة- ويؤكدا على بعضهما البعض أنهما غير مكلفين بالدفاع عن أهليهما، كي ينعما بحياتهما سويًا بعيدًا عن هذه المشكلات. تحدث المشكلات عندما يبدأ أحد الطرفين بالدفاع عن أهله أو تعزيز موقفهم، مما يضطر الشخص الآخر أن يتخذ نفس الموقف أو على الأقل الدفاع عن نفسه وإثبات خطأ الآخر. وهنا يتحول الزوجان إلى فريقين ينتصر كل طرف لنفسه ولأهله، وبهذه الطريقة تنفصم عروة القلب الواحد ويُنسى أمره.

فحذارِ من الوقوع في هذا الفخ.



٢٩٨

اشتركي في الرسائل البريدية لشركات الطيران، فمن وقت للآخر توفر رحلات جوية مخفضة الثمن، يمكنك حينها -إذا تيسر المال - حجز وجهة سفر معينة - مكة لأداء العمرة مثلًا أو وجهات ترفيهية أخرى- ليوم أو يومين وقدميها كهدية أو كمفاجأة للزوج.

٢٩٩

اذا أردت أن تقنع زوجتك بشئ خاطب عواطفها .

الكبر مفسدة كل العلاقات

الكبر عن الابتداء بالخير، الكبر عن الاعتذار، الكبر عن الاعتراف بالخطأ، الكبر عن الاعتراف بكون الشريك على صواب، الكبر عن مدح الآخر وذكر محاسنه، الكبر عن الاعتراف بفضل الآخر.

الكبر بكل أنواعه طارد للرحمة، والعلاقة الزوجية لا تقوم إلا بالرحمة.

إذا أردتما أن تشمل الرحمة علاقتكما إياكم والكبر والمكابرة.

أوصي زوجك دائمًا عند خروجه للعمل صباحًا بأذكار الخروج من المنزل.

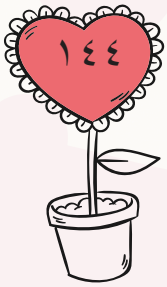
عنْ أنسٍ رضيَ اللَّهُ عنه قال: قال: رسولُ اللَّهِ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَلَّم: «مَنْ قَالَ يعنِي إذا خَرَج مِنْ بيْتِهِ: بِسْم اللَّهِ توكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، ولا حوْلَ ولا قُوةَ إلاَّ بِاللَّهِ، يقالُ لهُ هُديتَ وَكُفِيت ووُقِيتَ، وتنحَّى عنه الشَّيْطَانُ» رواه أبو داودَ والترمذيُّ، والنِّسائِيُّ وغيرُهم.

تعاملي مع الرجال كما تحبي أن تتعامل النساء مع زوجك.
تعامل مع النساء كما تحب أن يعامل الرجال زوجتك.

كي ترضى عن حياتك الزوجية ركز على صفات شريك حياتك الإيجابية.

يتعلم الزوجان من بعضهما البعض الفضائل، فعندما تعترف الزوجة بالخطأ مثلًا، ولا يبدو عليها أن هناك أي ممانعة نفسية - منشأها الكبر- لهذا الاعتراف بل تراه فضيلة يجب أن يفعلها الجميع ولا غضاضة في ذلك، ستشجع الزوج أيضًا فعله. لأنه تَعرّف على طريقة تفكير زوجته ونظرتها للأمور، واطمأن أن زوجته ستحترمه وستقدر له ذلك، وليس العكس، ومرة تلو مرة ستتطبع علاقتهما بهذا الطبع الحميد الذي بدأه أحدهما واكتسبه الآخر.

يمكنك إسقاط نفس الفكرة على العديد من الأمور، ابدأ أنت ووضح طريقة نظرتك الإيجابية والسليمة للأمر، ولن يلبث شريكك أن ينتهج نفس نهجك بكل قبول وأريحية.



٣٠٥

على الزوجين أن يعرفا أنهما يخوضان تجربة الزواج للمرة الأولى، وهذا يتطلب تفهمًا وتسامحًا كبيرين مع أخطاء الآخر، التي تحدث في البداية لقلة العلم والخبرة بطبيعة الحياة وبالشخص الآخر. وكذلك الأخطاء التي تحدث في أي وقت من أوقات الزواج، طالما كانا يختبران تجربة ما لأول مرة وأن يعرفا أن وظيفة هذه الأخطاء أن نتعلم منها.

٣٠٦

مدح إنسان أو انسانة أخرى في محاولة لإثارة غيرة شريك حياتك ينجح في إثارة غيرته، ولكنه أيضا يطعنه في قلبه ولو لم يظهر ذلك.

لا داع لهذا التصرف، فالحياة بها كثير من المواقف العفوية التي تثبت غيرة شريك حياتك وحرصه عليك دون العمد إلى اصطناعها، وكثرة اصطناعها تفقدك ثقة شريك حياتك بك وحبه وإعزازه لك.

٣٠٧

تذكير باحتساب هذا الأجر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا أنفق المسلمُ نفقةً على أهلِه، وهو يحتسبُها، كانت له صدقةً.

حديث صحيح.

٣٠٨

حافظا على قدر من التواصل البصري بعد الزواج كما كنتما تفعلان أيام الخطوبة.

متى كانت آخر مرة التقت عيناكما وقرأ كل واحد في عين الاخر أنه يحبه أو معجب به أو ممتن له؟

التواصل البصري فعال في إعادة إثارة المشاعر في القلب.

٣٠٩

لا تقارن وضعك الزوجي بوضع الأزواج الآخرين بناء على ما يظهرونه للناس، فأنت لا تعلم حقيقة علاقتهم، ولا تعرف ما الذي يحدث خلف الأبواب المغلقة.

فدع الآخرين، وادعُ لهم دومًا بصلاح الحال، وادعُ لنفسك واهتم بتحسين وضعك الحقيقي دون مقارنته، فليس كل ما يظهره الناس حقيقيًا.

٣١٠

من الأقوال الحقيقية جدًا: السعيد هو السعيد في بيته.

٣١١

الافضاء والصراحة والحوار اليومي بين الزوجين يمنع الشكوك والظنون ويزيد الثقة.

٣١٢

الحياة الآن تزدحم بما يهدم الحياة الزوجية أكثر مما يحافظ عليها ويشجع استمرارها. ولذلك على المقبلين على الزواج أن يعرفوا أن الزواج نفسه يشبه بناءً يسقط منه لبة أو لبنتين بفعل مؤثرات داخلية وخارجية. وأن واجبهما إن أرادا استمرار حبهما - فضلًا عن زواجهما – يكون عن طريق حل المشكلات أولًا بأول، وتصحيح الأخطاء، وبناء الثقة، والتأكيد على الحب؛ حتى لا تسقط هذه اللبنات من جدارهما مرة أخرى. وإذا تم إهمال سقوط اللبنات واحدة تلو الأخرة، لن يلبث طويلًا حتى ينهدم البناء ويتشتت الشمل، أعاذنا الله وإياكم.

نحن دائمًا في حاجة إلى عمل مستمر للحفاظ على الحب.

٣١٣

قبل أن تعطي رد فعل غاضب في إطار حياتك الزوجية، فكر هل هذا في صالحها أم لا؟ هل سيعزز تماسكها أم سيهدم فيها؟

علينا التحلي بالصبر والحكمة، ومقاومة شهوة الانتصار لصالح النفس من أجل صالحنا معًا.

٣١٤

من الأقوال الحقيقية جدًا: آية الحب الصبر.

فأصدق دليل على الحب هو صبر المحب على من يحبه.

٣١٥

نذكر بأهمية ذكر الله عند دخول البيت. فهو مدعاة للبركة ومانعة لدخول الشيطان مفسدًا بين أهل البيت.

قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم:

"إذا دخل الرجلُ بيتَه، فذكر اللهَ عند دخولِه وعند طعامِه، قال الشيطانُ: لا مَبيتَ لكم ولا عشاءَ. وإذا دخل فلم يذكر اللهَ عند دخولِه، قال الشيطانُ: أدركتُم المَبيتَ. وإذا لم يذكر اللهَ عند طعامِه، قال: أدركتُم المَبيتَ والعَشاءَ" .

الراوي: جابر بن عبدالله المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم - الصفحة أو الرقم: ٢٠١٨

خلاصة حكم المحدث: صحيح.

٣١٦

التعاطف من أهم الطرق التي تزيد القرب والمودة بين الزوجين. أن تفرح لفرح زوجك وتحتفل به، وتحزن لحزنه وتواسيه وترسل له رسالة دائمة أنك تشعر بما يشعر به، وتحاول التخفيف عنه قولًا وفعلًا.

٣١٧

إذا غضب أحدكما فليسكت الاخر. مقابلة الصراخ بالصراخ أسرع طريق لهدم البيت.

٣١٨

لتسكنوا إليها.

لا يحدث السكن لو كان هناك شيء ما في قلبك يضع حاجزًا بينك وبين زوجك.

تدربا على:

-البوح الآمن: لا تعاقب شريكك على بوحه أو حديثه إليك عما يغضبه فيك.

- الافصاح الودود: قم باختيار الأسلوب غير الجارح الذي يعكس الحب والاهتمام والرغبة في الإصلاح وليس الانتقاد.

اجعلا التصافي أسلوب حياتكما، حتى تتحقق نعمة السكن وتستمتعا بها.

٣١٩

المشاركة في الاستماع إلى البرامج، أو قراءة الكتب تعزز من الترابط الزوجي؛ لأن الاهتمامات المشتركة امتداد جديد للعلاقة الزوجية، وتزيد من حبال التواصل بينهما.

لكن حذار أن تقرأ مع شريك حياتك كي تتصيد العبارات التي تدين شريك حياتك وتثبت عليه الأخطاء، هذا سيحوله من مصدر متعة إلى مصدر اضافي للخلاف.

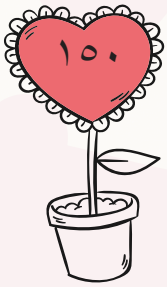
يتفاخر بعض الرجال بسوء خلقه وقسوته وتقصيره مع زوجته، داعيًا هذا السلوك رجولة أو "قوة شكيمة"، ويقنع أقرانه أن هذا هو الأسلوب الفعال في التعامل مع المرأة، وأن زوجته تمشي على المسطرة وما زالت تحبه رغم ذلك و"أنه على هذا الوضع مرتاح"!

هذا مثال لنافخ الكير - حتى لو كان يحكي فقط ولم يكن ينصحك- فإن طاوعته لن يصيبك منه إلا تغير في خُلقك، وتَقَلّبٌ في أحوالك، وكراهية قد رميت بذورها في قلب زوجك.

لا تحب النساء شيئًا مثل الرفق، ولا تكره مثل القسوة. وكذلك الرجال والبيوت أيضًا لا يقيمها إلا الرفق، وإيفاء الحقوق، والكرم والمودة والرحمة والتفاهم.

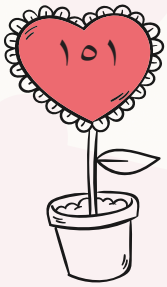
إذن فأي نصيحة مغرية الشكل لكنها في مضمونها لا تتفق مع المودة والرحمة التي أوصى بها الله تعالى، وأي نصيحة لم تتجلى في حياة نبينا الكريم فهي تهدم، وإن بدت لك أنها تصلح.

وينطبق الأمر أيضًا على نفاثات السم من النساء.



إذا وجد الزوج أثناء الغضب رجلا يصارعه .. سيشهر كل أسلحته للإنتصار ..
إذا لم يجد من يناطحه كلمة بكلمة سيحترم كونك إمرأة .

إذا كنت تود فعلًا الحفاظ على علاقتك الزوجية، فلا تقابل التقصير بالتقصير، ولا العناد بالعناد، ولا التهديد بتهديد. عمومًا لا تقابل الخطأ بالخطأ.



٣٢٣

لا يسعد الزوجات شيء مثل الثناء عليهن أمام ذويها وذويك، فهو عندها بمثابة إعلان جرئ للحب، وإشارة لرفعة مكانتها عندك.

ومثله الثناء على الزوج، وعلى كرمه وأخلاقه، والدعاء له أمام ذويه وذويك يسعده ويعزز من قدرك عنده.

الشرط الوحيد في هذا الأمر: الاعتدال وعدم التكلف والمبالغة.

٣٢٤

قليل من البعد - دون أن يكون هناك مشكلة قائمة- يحرك الشوق، ويجدد المحبة. خاصة لو تم التخطيط له حتى لا يساء فهمه ويأتي بنتائج عكسية.

٣٢٥

يقضي الأزواج معظم اليوم خارج البيت في العمل ويقضون سويعات قليلة فقط من اليوم في البيت. فلنعمل على جعل هذه السويعات مليئة بالترحيب والمرح والعاطفة، بدلًا من أن شغلها بالنكد والعتاب والخصام.

على كل طرف أن يخطط كيف سيجعل هذه السويعات سعيدة وممتعة له ولشريك حياته.

إذا كنت تود فعلًا الحفاظ على علاقتك الزوجية، فلا تقابل التقصير بالتقصير، ولا العناد بالعناد، ولا التهديد بتهديد. عمومًا لا تقابل الخطأ بالخطأ.

يجب أن يصل لشريك حياتك - من خلال أفعالك - أنك لا تبخل عليه بالوقت أو الجهد أو المال، فهذا يعني أنك تحبه وتضعه على قائمة أولوياتك.

تجنب أن تقول شيئًا في وقت رضا - كنظرتك لشريك حياتك أو مشاعرك تجاهه- ثم تقول عكسه تمامًا في وقت الغضب، ثم تعود لتصحح هذا الأمر وتعيد الكرة مرارًا وتكرارًا، فهذا من أكثر الأشياء التي تفقد شريك حياتك الثقة في حبك له، ولن يعد يعرف إذا كنت تحبه أم لا؟ أو إذا كنت تراه إنسانًا رائعًا أم مخيبًا للآمال؟ (مهم بالنسبة للزوجين أن تكون نظرتهم لبعض جيدة ومحببة) وعدم تأكده من هذه الأمور من أكثر الأشياء التي تجعله يشعر بحيرة وألم، وفقدان الاحساس بالحب وبالأمان وهما ركائز أساسية لا قيام لعلاقة سوية مستقرة مشبعة للطرفين دونهما.

اتفقا ألا تخدشا الحب بينكما أبدًا مهما حدث.

أنا غاضب من سلوكك لكن هذا لا يعني أني أكرهك. أنا فقط أكره هذا الفعل أو هذا السلوك.

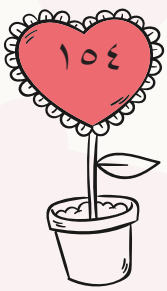
لا تجعلوا حبكما عرضة للاستخفاف، أو الاستهزاء، أو التجريح، أو النفي بمجرد الغضب فهذا يصيب العلاقة في مقتل.

من باب تبادل الحب والحديث الطيب تبادلا هذا السؤال على الواتس آب أو الماسنجر:

ما هو آخر شيء فعلته لك شعرتَ منه أني أحبك؟

ما هو آخر شيء فعلته لك شعرتِ منه أني أحبك؟

المساج بنوعيه - الطبي و الاسترخائي- من أجمل المهارات التي يمكن أن يمتلكها إنسان. لكننا في ثقافتنا العربية نرفض لمس الاخرين إلا في أضيق الحدود كالجلسات العلاجية. ويرافقنا أيضا عدم شعور بالراحة لأسباب عدة.



فلا بد من أن يتعلم الزوجان فنون المساج ليساعدا بعضهما البعض للتغلب على بعض آلام العضلات المنتشرة، وللتخلص من الضغوط، وأيضًا من باب زيادة التواصل باللمس.

٣٣١

كثرة الشكوى من موضوع معين يعني أن هذا الموضوع يمثل فعلًا مشكلة نفسية غير محلولة بشكل مناسب.

٣٣٢

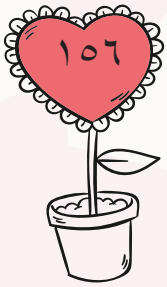
كل صباح جديد يحمل معه أملًا جديدًا في علاقة أفضل، مع النفس، ومع شريك الحياة؛ فلا تفقد الأمل. العلاقة الجيدة تحتاج إلى عمل مستمر.

الحياة الزوجية الناجحة لعبة توازن واعتدال في كافة الأمور، فلا شيء يزيد عن المطلوب أو ينقص عن حده الأدنى، إلا ويأتي بمشكلات.

فتور مشاعرك تجاه شريك حياتك لا يعني أنه لم يعد هناك حب، بل يعني أن هناك حواجز ينبغي تحطيمها بالمصارحة، وأن هناك ضغوطًا تستهلكك تحتاج للتخفيف منها، وأن الحياة تحتاج إلى تغييرات وتجديدات وانعاش وتحتاج أيضًا خطة مشتركة، يشترك فيها الزوجان ليشعرا بحيوية وجمال الحب في قلبهما من جديد

عن جابر بن عبدالله قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم(إنَّ اللهَ إذا أحبَّ أهلَ بيتٍ أدخلَ عليهِمُ الرِّفقَ) حديث صححه الألباني.

والرفق خلق يحتاج إلى تدريب كباقي الأخلاق، وإذا صدقت في طلبه يسره الله لك.



٣٣٦

لا تستغل طيبة، أو حب، أو صبر شريك حياتك لتتمادى في خطأ أو دلال في غير حق، لأنه لو اكتشف ذلك ستفقد طيبته وحنانه وصبره.

لا أحد يحب أن يشعر أنه استغل لحسن نواياه أو لحسن أخلاقه.

٣٣٧

علينا جميعا أن نحذر أن نكون من المخببين أو نقع في فخ التخبيب.

(التخبيب معناه إفساد المرأة على زوجها أو إفساد الرجل على زوجته) من صور التخبيب:

١- تعمد التقليل من شأن الزوج أو الزوجة، وإظهار عيوبه ومساوئه وللأسف قد يقوم بذلك أم الزوجة أو أم الزوج وأفراد من الأهل والأصدقاء بدوافع نفسية تحت مظلة النصح والتوجيه والتقدير.

٢- إلقاء نظرة أو كلمة أو مزحة تعلم علمًا يقينًا أنها ستزرع شكًا أو ستثير غيرة وانفعالا يؤول في نهاية اليوم إلى شجار بينهما.

٣- المرأة تثني على حب زوجها لها وحفاوته بها وكرمه معها، من باب كيد الأخريات وإثارة غيرتهن التي قد تدفعهن لشجار مع أزواجهن.

روى أبو هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال(مَن خبَّب عبدًا على أهلِه فليس منَّا ومَن أفسَد امرأةً على زوجِها فليس منَّا) صحيح ابن حبان.

٣٣٨

عندما خلق الله الرجل والمرأة كان عادلًا في توزيع القوة. فجعل قوة الرجل في عضلاته و عقلانيته، وقوة المرأة في عاطفتها وقوة تحملها.

٣٣٩

من النافع رقية النفس والأولاد، وتشغيل الرقية الشرعية في المنزل، وأيضًا قراءة سورة البقرة أو تشغيلها في المنزل، وقراءة القران عمومًا، طلبا للحفظ واستنزالًا للبركة.

*روى أبو أمامة الباهلي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "اقرؤوا سورة البقرة. فإنّ أخذها بركة. وتركها حسرة. ولا يستطيعها البطلة ".

جزء من حديث نبوي. صحيح مسلم.

٣٤٠

من المتفق عليه أن الرجل -غالبًا - بصري، والمرأة- غالبًا- سمعية.

واللبيب بالإشارة يفهم .

٣٤١

شريك حياتي نكدي

أحد أسباب نكد شريك حياتك : وجود جرح غائر يؤلمه في داخله، ويسمم روحه. وغالبًا ما يخفيه لكنه ينفث عن غضبه عن طريق اختلاق مشكلات أخرى بأسباب لا تجد لها أنت مبررًا معقولًا، فتكون النتيجة شجار وبكاء ونكد.

الاستماع إلى هذا الجرح و تطييبه بالشكل المناسب بتطييب الخاطر وبشرح أعذار أو توضيح مواقف أو اعتذار صادق، كفيل بالقضاء على هذا النكد. والخلاص منه وعودة الابتسامة والمزاج الجيد والفرفشة من جديد.

٣٤٢

بديهية بعض الأشياء لا تمنع من ذكرها مثل نداء الزوج/ة باسم دلع، واستخدام النداء حبيبي. نور عيني. ..إلخ، من الأشياء التي تضيف طعما للعلاقة الزوجية. إذا كنت تستخدم هذه النداءات بالفعل فقد حان الوقت لاستبدالها، وتغييرها بكلمات ونداءات أخرى من باب التجديد والإنعاش.

٣٤٣

ينصح دائمًا عند اختيار شريك الحياة باختيار أكثر الناس شبهًا وتوافقًا مع طباعك ومبادئك وميولك واتجاهاتك وطريقة حياتك (كأنكما تربيتما معًا).

لكن إذا حدث وتزوجت شخصًا دون مراعاة هذا الشرط. فما العمل؟ . هل نحكم على هذه الزيجة بالفشل أو كثرة المشكلات؟

لا أبدًا، في هذه الحالة نعمل على شيئين:

١- تنمية مهارة قبول واحترام الاختلاف والقدرة على خلق حلول وسطية ترضي الطرفين والتأقلم معها. وكذلك القدرة على فهم دوافع واحتياجات الشخص الآخر رغم اختلافه وتلبيتها.

٢- التركيز على الجوانب المشتركة واثرائها وتجربة أشياء جديدة معًا تضاف إلى قائمة الأشياء المشتركة بينكما.

٣٤٤

مثلما أوصيكم دائمًا بتعلم مهارات الاستماع والتعاطف، ومهارات التعبير عن الحب، وأهم منهم جميعًا مهارات التعامل مع الاختلافات. أوصيكم اليوم بضرورة التدرب على التغافل والتغاضي والتسامح والصبر والإحسان- كلٍ في حدوده المعقولة- بحيث لا تقل عن حدها الأدنى فتصنع المشكلات، ولا تزيد عن حدها الأعلى فتضيع منك حقوقك.

٣٤٥

الطبطبة، والعناق، و مسك أو تشبيك الأيدي، و احتضان أحدكما للآخر بإحدى ذراعيه أثناء الجلوس أمام التلفاز، و ركن الرأس على كتف شريك الحياة، و تشبيك الذراعين في أثناء التنزه... إلخ

كلها صور للتلامس، فلا يجب حصر التلامس في صوره جنسية فقط.

التواصل باللمس أوسع وأشمل من ذلك. التلامس يحافظ على قرب القلوب ودفء المشاعر ويدعم استمرار التواصل الزوجي العام.

٣٤٦

إلى كل من يعاني من مشاكل زوجية أحبطته ودفعته للشعور بالحنين إلى أشخاص كانوا في حياته قبل زواجه، وهيأ له خياله أنه سيكون في وضع أفضل معهم:

أنت لا تشتاق اليهم. بل أنت تشتاق إلى الصورة التي رسمتها لهم.

إلى أحلامك الجميلة التي بنيتها في خيالك معهم. أما حقيقتهم فأنت بالفعل لا تعلمها. ربما كانت حقيقتهم (التي لا تظهر إلا بالمعاشرة) أسوأ من التي تعايشها الآن.

الأفضل أن تقبل بواقعك وتحاول الإصلاح منه، فهذا كل ما لديك.

فاتق الله في زواجك، عله يجعل لك مخرجًا يرضيك.

٣٤٧

إلى كل من يعاني من مشاكل زوجية أحبطته ودفعته للشعور بالحنين إلى أشخاص كانوا في حياته قبل زواجه، وهيأ له خياله أنه سيكون في وضع أفضل معهم:

أنت لا تشتاق اليهم. بل أنت تشتاق إلى الصورة التي رسمتها لهم.

إلى أحلامك الجميلة التي بنيتها في خيالك معهم. أما حقيقتهم فأنت بالفعل لا تعلمها. ربما كانت حقيقتهم (التي لا تظهر إلا بالمعاشرة) أسوأ من التي تعايشها الآن.

الأفضل أن تقبل بواقعك وتحاول الإصلاح منه، فهذا كل ما لديك.

فاتق الله في زواجك، عله يجعل لك مخرجًا يرضيك.

٣٤٨

في النهاية سيصبح زوجك كما تخبرينه دائمًا. في النهاية ستصبح زوجتك كما تخبرها دائمًا.

إذا كنتِ تخبريه أو تتعاملي معه كشخص غير جدير بالثقة، تخبرينه دائمًا أنك تشكين به، وأنه يمكن أن تأتي منه الخيانة، فسيخون يوما مًا.

إذا كنتِ تخبريه بأنك تثقي به وتحبي إخلاصه وتحبي إيفائه لوعوده معك مهما كانت بساطتها، سيكون عند حسن ظنك ويحاول ألا يخيب ظنك به أبدًا.

انتبه إلى الصورة التي تنقلها إلى شريك حياتك عن نفسه. لأنه في الغالب سيتمثلها.

في العلاقة بين الزوجين. إذا كان هناك شيء ما لا يرضى عنه الشخص في معاملة الطرف الآخر له، لكنه لا يستطيع الافصاح عنه خوفًا من النقد أو الغضب أو العقاب أو غيره، ماذا يحدث؟

يحدث ما يسمى ب "إزاحة الغضب والعدوان"

يتجنب الشخص فتح هذه المسألة لكنه ينتقل إلى مشكلة مسألة أخرى، والجدال حولها وغالبا ما تكون تافهة ولا تستحق الجدال حولها، لكنه منفذ للتنفيث عن الغضب.

و هنا يستغرب الزوج أو الزوجة، فهذه المسألة فعلًا لا تستحق كل هذا الغضب وهذا الجدال، وهي بالفعل كذلك.

لكن عزيزي/تي الزوج/ة هناك سبب آخر يحرقه في أعماقه وأنت لا تدري عنه.

الحل والوقاية أن نساعد بعضنا على خلق علاقة يتوفر فيها عنصر الصراحة والمباشرة والأمان والتفاهم والإحساس بأولوية هذه العلاقة عند كلينا. وترضية شريك الحياة أولًا بأول وتطييب خاطره، أفضل من أن نضطر إلى سد مكان ما وتكتيمه خوفًا من العقاب، أو رد الفعل، أو إيثارًا للسلامة، فينفجر الغضب من مكان آخر.

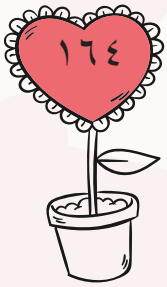
وهكذا دون حل للمشكلة الأساسية. وتصبح حياتنا سلسلة من الانفجارات.

واكب شريك حياتك في تطوره، شاركا بعضكما دائمًا كل تطورات الحياة ولو معلومة صغيرة أثرت بك وغيرت في طريقة تفكيرك وطريقة حياتك، أو تجربة جديدة. استمعا إلى نفس البرنامج. خذها معك إلى الدورات التوعوية والتنموية. أو انقلي له محتويات الدورة التي حضرتيها.

حاولا دائمًا أن تكونا على سلم التطور يدًا بيد حتى تحافظا على القرب وعلى الحب، وحتى لا يتقدم طرف ويتخلف طرف، ثم نشتكي من الإحساس بالبعد والإحساس بالملل من طريقة حياة الآخر التي لا يطرأ عليها أي تطور أو تغيير إيجابي.

اجعل مشاركة التطور والمشاركة في كل شيء عمومًا أسلوب حياتك الزوجية.

علينا دائما أن نذكر بعضنا البعض أن يكون حبنا لله هو الحب الأكبر وهو مركزية عواطفنا، فلا نميل ولا نضيع ولا نتمزق إن لم يرضينا ويشبعنا حب الآخرين. لأننا على وصال بمصدر لا ينضب من الحب والإحساس بالمعية. فنكون ثابتين مطمئنين مشبعين مهما كانت الظروف. كما أن هذا الحب يبارك أي حب تحت مظلته مثل حب الأزواج والزوجات والأولاد.



الحاجة إلى التغيير

* هل تعرف ماذا يحدث للكائنات التي ترفض أن تتأقلم مع الطبيعة؟

- تنقرض.

* هل تعرف ماذا حدث مع الكائنات التي تأقلمت وتحورت لتلائم الظروف المحيطة؟

- عاشت وسادت.

بنفس المنطق، حاجة البشر للتغيير لا تختلف عن حاجة جميع الكائنات للتغيير، و لكن التغيير الذي يحتاجه البشر يكون في الطبائع والأفكار ووجهات النظر ومستوى المهارات، وهو مكسب للإنسان وفي صالحه إذا كان تغييرًا للأفضل بالطبع، أما إذا كان للأسوأ فهذه انتكاسة.

بالنسبة للزوجين، كثيرًا ما يحتاج كل منهما لتغيير شيء ما فيه من قناعة أو مستوى مهارة معينة أو غيره، حتى ينال كل منهم رضا الطرف الآخر ويحظى باستقرار وسعادة أسرية، ولكن يحدث أن طرف منهما يستصعب التغيير، أو تأخذه العزة بالإثم فيرفض التغيير ويسعى في الحفاظ على موقفه. وهذا الطرف هو الخاسر، لأنه في مقابل الحفاظ على موقفة سيخسر تطورًا كان من الممكن أن يكتسبه في شخصيته على المستوى الشخصي، وعلى مستوى العلاقة، يخسر رضا الطرف الآخر.

يخسر لأن حرصه على موقفه كان أكبر من حرصه على علاقته.

الرابح هو المرن، الذي يتغير.

هناك في العلاقات ما يسمى ب متلازمة“ content - context syndrome ”
و هي إذا عربت فمعناها: متلازمة التواصل اللفظي - غير لفظي (أو متلازمة المحتوى والسياق)

و هو أن يكون هناك علاقة زوجية فيها طرف يتواصل (يحب أن يرسل ويستقبل) لفظيا فقط وغالبًا ما تكون المرأة، و الطرف الآخر يتواصل بشكل غير لفظي وغالبًا ما يكون الرجل، فتحدث فجوة كبيرة في التواصل وعدم التقاء في العلاقة بين الزوجين. مما يهدد العلاقة لأنها تصاب في نقطة هامة وحيوية جدًا وهي الإشباع العاطفي والرضا العاطفي.

و عندما تصل إلى هذه الدرجة من التباعد وعدم الالتقاء يطلق على علاقتهما أنها مصابة بمتلازمة ”التواصل اللفظي وغير لفظي“ وهي حالة شائعة نوعا ما ولكنها خطيرة.

الحل أو الوقاية:

* انتبه لنوع التواصل الذي تستخدمه أكثر من غيره.
* ما نوع التواصل الذي يغلب على شريكك استخدامه؟
* هل ترفض أي نوع من التواصل سوى الذي تفضله وتهتم به؟

بعد الإجابة على هذه الأسئلة

حاولا التقرب إلى بعضكما البعض عن طريق استخدام طريقة التواصل التي يهتم بها الآخر، والسماح للنفس بتأمل طريقة الآخر التي تغلب عليه، واستشفاف الحب من خلالها، لتجنب حدوث مثل هذه الفجوات.

٣٥٤

الشعور بالحب لا يتأتى من خلال وجودك المجرد معي، بل بكمية المشاعر التي تقصد أن توجهها إليَ من خلال كلماتك وأفعالك.

الشعور بالحب كيفي وليس كمي.

٣٥٥

اغتصاب الاهتمام من شريك حياتك يولد النفور.

تريد اهتمامه؟ اجذبه تجاهك بما تعرف أنه يحبه.

٣٥٦

متى لا يخبو الحب؟

إذا كانت قيمة الحب والدفء الأسري قيمة أساسية في حياة الزوجين، لأنهما سيعملان باستمرار على وجودها وتذكيتها، فلا يهمل الحب ولا يخفت ولا يضيع. ينبغي على كل مقبل على الزواج أن يضم صدره هذه القيمة" حب البيت والزوج والأسرة". ويختار من لديه كذلك هذه القيمة في أولوياته

٣٥٧

بعد سؤال وتأمل وجدت أن مفهوم الصداقة يختلف عند الجنسين.

بالنسبة لغالب الزوجات:

الصداقة تعني لهن مستوى من التواصل يتشارك فيه الزوجان الحكايات والذكريات والمشاعر والأحلام والمخاوف.

عند غالب الأزواج:

ترك مساحة خاصة يشعر فيها الزوج بحريته والشعور بالأمان في صحبتها عند ارتكاب الأخطاء فلا شعور بالنزول من النظر أو عقاب، ومشاركة الاهتمامات والتجارب الجديدة بنفس الإقدام والشغف.

كن لشريك حياتك صديقًا كما يتمنى صداقتك. مع الأخذ في الاعتبار أن الحرية المقصودة هي الحرية التي لا تؤذي علاقتك الزوجية أو تحملك إثمًا أو ذنبًا.

٣٥٨

للمقبلين على الزواج

مرحلة الخطبة تستلزم تعارفًا عقلانيًا بالدرجة الأولى. يعني ملاحظة وسؤال وتفكير واستشفاف للشخصية.

أما المرحلة العاطفية فيجب تأخيرها حتى نتأكد أننا موافقين لبعضنا لبعض وأن هذه ليست مغامرة خاسرة، وهي مرحلة تأتي تلقائيا بعد الشعور بالتفاهم والتوافق.

لا يجوز كتمان عيب يؤثر في صلاح واستقرار العلاقة الزوجية بينكما في المستقبل. الكتمان يشكل خطرًا كبيرًا على الزواج ويعتبر غشًا وخديعة، ولا تطيب منه النفس بسهولة ولا تعود بعده الثقة كما كانت أبدًا.

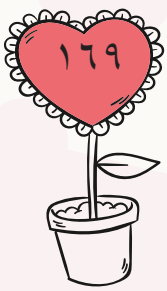
لا تنقل انتقادات أهلك لخطيبك/تك أو لزوجك/تك، لأنه فيه شحن للصدور وإن كنت تقصد أن يصلح هذا الشخص من نفسه.

إن كان لا بد فانتقادك يجب أن يكون منك وبأسلوب لطيف وودود ومقبول.

” استوصوا بالنساء، فإنّ المرأة خلقت من ضلع، وإنّ أعوج شيء في الضّلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنّساء“.

حديث شريف صحيح.

المرأة عاطفية بطبعها إذا ذهبت تحاسبها على سلوكياتها العاطفية واختلاف تركيبها النفسي عنك، وتطلب منها أن تفكر وتشعر وتتصرف مثلك، سينتهي الأمر حتمًا بالطلاق.



٣٦٢

من طرق وأساليب عمل علاقة جيدة وقريبة مع أهل شريك الحياة:

- السؤال عن أحوالهم بين الحين والآخر.
- التهنئة أو المواساة في المناسبات والظروف الخاصة.
- مشاركاتهم اهتماماتهم.
- التهادي.
- أن تكون العلاقة مباشرة بلا وسيط، لأن استخدام الزوج/ة كوسيط بينك وبين أهل شريك حياتك يشعر جميع الأطراف بعدم القبول المتبادل.

٣٦٣

ليس كل من نحبه يصلح للزواج .. الزواج له إعتبارات و مقومات أخرى مثل النضج بأنواعه العاطفي و الإنفعالي و الفكري ، و التوافق بأنواعه ،والقدرة على تحمل المسؤولية ، و القدرة على التواصل السليم و القدرة على التغافل و الإيثار و الصبر و المسامحة و غيرها من الأخلاق

و يغلف كل ذلك الحب .

لكن الحب وحده لا يكفي.

الصدقة لها تأثير عجيب في رفع البلاء عن البيوت، وانشراح الصدور ومضاعفة الرزق بأنواعه وزيادة البركة.

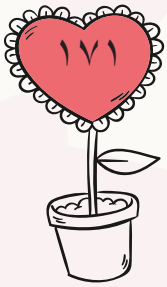
لا تغفل عن الصدقة ما استطعت.

كما تطلب من شريك حياتك أن يصلح من نفسه، أصلح من نفسك.

لم تقم علاقة زوجية سليمة أبدًا على صلاح طرف واحد.

ربنا هب لنا من أزواجنا و ذرياتنا قرة أعين و إجعلنا للمتقين إماما

تم بحمد الله ..



الكتاب إصدار : ٢٠١٦-٢٠١٧

لصاحبته : شيماء فؤاد

www.facebook.com/seleen

مراجعة : جهاد البدري

gehad.s.ameen@gmail.com

تصميم : شركة magnolia

integrated marketing solutions

magnoliamarketing2012@gmail.com

0109 559 9064 - 0100 411 2833

سنوات من الزواج والبحث والدراسة أكدت لي مقولة

" الحب مثل النبتة لا تعيش إلا إذا تعهدتها بالرعاية "

تنهض من نومك تفكر تلقائيًا بأن عليك أن تسقي نباتاتك،

لأنك بالتأكيد تريدها أن تعيش

وهذا تمامًا ما يجب عليك فعله مع حبك وعلاقتك الزوجية

تَعَوّد أن تنهض من نومك وتفكر ماذا يمكنني أن افعل كي أحسن من زواجي،

وأرتقي بعلاقتي وأزيد من مساحات القرب والمودة؟

ليس عليك أن تفعل شيئًا إبداعيًا أو مكلفًا كل يوم

فاهتمامك الصادق وإيمانك بقيمة اثراء علاقتك الزوجية والارتقاء بها،

سيتجلى في سلوكك وتصرفاتك العادية اليومية ،وسيترك اثرًا ايجابيًا بلا شك

ما نعرضه هنا من إرشادات نفسية، ونصائح عملية، وأفكار رومانسية،

سيساعدك على إثراء حياتك الزوجية، وإسعادها إن شاء الله

ونحن نسعد بسعادتكم ..