

تلك

محمد حامد

الناشر الدولي

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ،
سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

فهذه وقفات ، ونصائح ، وتوجيهات أقدمها لأخواتي من نساء هذه
الأمّة ، جمعتها من هنا ومن هناك ، وصغتها في عقدٍ منتظم حباته ، حتى
خرج في صورته التي بين يديك الآن .

والتي آمل أن ينال حسن إعجابك ، ويدفعك دفعًا نحو ثقافة أسرية نافعة
بإذن الله ، فهذا الكتاب كتبته " لك " .

المؤلف

هل تملكين فن الحوار وإدارته ؟

قبل أن تلومي زوجك على الصمت القائم بينكما ، اسألي نفسك أولاً ، هل تملكين فن الحوار وإدارته .

عزيزتي .. خبراء الاستشارات الزوجية يؤكدون أن غالبية حالات الخرس الزوجي في المنازل بسبب عدم انتقاء الزوجة للوقت والكلمات المناسبة للحوار ، والنتيجة الطبيعية لذلك انتهاء أي حوار بمعركة كلامية بين الزوجين ، ومن ثم إضراب الزوج عن الحديث داخل المنزل إلا للضرورة وتجنبه فتح أية مواضيع مع زوجته .

لذا أساتذة الطب النفسي وعلماء الاجتماع يشددون في معظم أبحاثهم، على ضرورة أن تكون طبيعة الحوار بين الزوجين بعد الزواج أكثر إيجابية، عما كانت عليه أيام الخطبة، حتى تستمر الحياة من دون ملل، فالحوار هو الجسر الذي تنتقل عبره الكلمات الحلوة والمعاتبات، ومعها الاستشارات والملاحظات.

وإن كان الأغلبية من المتزوجين يتغير حوارهم إلى الأسوأ بعد الزواج!، بحجة انشغالهم وخفوت وهج الحب بينهم، والاعتقاد بأن الأفعال تغني عن الأقوال، إضافة إلى شيء مهم لا يدركه المتزوجون، وهو وصول الحب بينهم إلى درجة الإحساس بالملكية، وضمان الاستحواذ الكامل على شريك الحياة!، وهم في ذلك ينسون أن الحب شجرة تترتوي بالحوار والكلام الجميل وتبادل الآراء، وتنمو بالمشاركة الوجدانية الصادقة، يدعمها الأخذ والعطاء.

اجذبيه بالحنان

وضع مجموعة من أطباء النفس المتخصصين لغة تفاهم تساعدك على جذب زواجك، ظاهرها مفردات قصيرة، ناعمة، وباطنها حنان وحب ورغبة في الوصال، قللي له على سبيل المثال :

- تذكر: سوف ننتظرك أنا والأبناء على الغداء حتى الساعة الرابعة.

- لا تنس، سوف نشاهد الفيلم الأجنبي معاً على القناة الثانية.

- أبنائنا يكبرون، هل لاحظت كيف طالت قامة أحمد، وكم زاد وزن

علي؟!!

- غداً سأعد لكم «البترا» التي تحبونها، لا تتأخر!

- ضع في جدولك أننا سنزور أختك هذا الأسبوع، وتذكر أن والدتك قد اتصلت بك بالأمس، وعليك زيارتها.

- سأنتظرك، وانظر في ساعتني، وسوف أرتدي الثوب الأخضر من أجلك.

أولادنا، بيتنا، غرفتنا، مفتاح شقتنا، ويقول هو: ما أجمل كاف الخطاب التي تخصيني بها في كلماتك، وما أروع الجمل التي ترددني فيها : نا الفاعلين ، و . نحن . فهي تشعرني بجو الأسرة.

- جميل منك وممتع أن توقظني بكلمة حب تنادينني بها.

- ما زلت أتذكر كلماتك الحلوة «حبة القلب، حبة العين»! هل نسيتها؟

- أقرأ كتاباً جميلاً سأنتهي منه، وأعطيه لك!

- لا تنس الساعات التي وعدت بها أبنائك يوم نجاحهم.

لغة مرفوضة

خبراء الحياة الزوجية يحذرون من لغة التباعد ، لأنها تبني جسوراً بينك وبين التواصل مع زوجك ، فإياك والقول له :

- صديق لك اتصل بك مرتين، وعفواً لا أتذكر اسمه!

- سوف نذهب إلى النادي أنا والأبناء عند الخامسة، فهل تأتي معنا؟

- عمل، سهر، تعب، أشعر بالزهق، غير قادر، لا أستطيع!، كلمات لا أحب سماعها.

- ألم أخبرك؟ لقد التقيت صديقتي أمس، واتفقت معها على النزول لشراء كذا وكذا، لا تنس اترك لي المال.

- عفواً! مشاكل عمك تخصك وحدك، فلا تشغلني بها أرجوك.

- أعجبني طقم ذهبي بأحد المحلات، ليتك تراه، اترك لي نقوداً لشرائه!.

- لا تضعني في حسابك عند الذهاب إلى أحد أقاربك، فأنا لا أطيق الجلوس بينهم ساعات طويلة!

- لا أفضل هذا النوع من الحلويات، لا تشتريه مرة ثانية، أو كله وحدك.

- أصبحت أضيق بكثرة مكالمات أصدقائك وأقاربك، لن أرد عليهم بعد ذلك!

- أختك قالت لي (...)، وأمك تنتظر إليّ، من أين أتت ابنة خالتك بكل هذا المال الذي تنفقه على أبنائها؟

اختلاف الطبيعة

نظراً لاختلاف الميول بين الرجل والمرأة ، كشفت الأبحاث والدراسات أن الموضوعات التي يحب الرجل الحديث عنها مختلفة عما

تحب المرأة الكلام فيها، حيث نجد أن ٦٠% من الرجال يتحدثون عن الرياضة والسياسة والقضايا الثقافية، بينما ١٨% فقط من المشاركين يتحدثون عن أنفسهم وحياتهم الخاصة. أما النساء، فـ ٤١% يفضلن الحديث عن المشاعر والعلاقات الإنسانية.

وعن لغة المرأة ولغة الرجل في الحديث والحكي، أجرى باحث اجتماعي في جامعة «تريستيه» الإيطالية، بحثاً أثبت فيه - حسب ما ورد بمجلة " سيدتي " - أن اللغة مختلفة بين الرجل والمرأة، وربما كان هذا سبباً رئيساً للتباعد بينهما، فالمرأة بطبيعتها عاطفية تفضل استرجاع المواقف الرومانسية الحاملة، وتحب الحديث عنها مع الرجل - الزوج - الذي تحبه!. عكس الزوج، الذي يجد صعوبة في تذكر التفاصيل التي تشكل الصورة في حياة المرأة، مثل شكل الأثاث، ألوان المفروشات، نوع الزهور الذي كان يزين المائدة في ذلك اللقاء.

نصائح للزوجة الذكية

يؤكد الدكتور فكرى عبد العزيز، استشاري الطب النفسي، أن الزوجة الذكية هي التي تستطيع أن تفتح مجالات متعددة للحوار مع زوجها من خلال:

- التحاور في كل شيء مهما كان صغيراً، مما يزيد من التقارب والحب.

- المحاورة في كل ما يخص الزوج، وكل ما يخص حياة الزوجة.

- أن تعلن الزوجة بذكاء عن الراحة والرضا والشعور بالأمان، بعد انتهائها من الحديث والفضفضة مع زوجها.

- ممارسة هواية واحدة مشتركة أحد الدوافع لأن يكون هناك حوار مشترك بينكما، ولتكن القراءة أو متابعة أفلام نجم ما.

- السفر معاً في نزهة داخل البلد أو خارجه، ولو مرة كل ١٥ يوماً.
- استثمار مشاكل الأبناء في الصبا وبراءة الطفولة، ومرحلة المراهقة، خير حقل لجذب الزوج الأب إلى الحوار.
- على الزوجة انتقاء الكلمات الرقيقة الجميلة والموضوعات الإنسانية كبداية لفتح مجال للحديث وجذب الزوج، بعدها رصي ما تشائين له من حكايات.
- الإصرار على الاجتماع وتناول الوجبات معاً بصحبة الأبناء، فهي فرصة للحوار وتبادل الآراء.

من أجل حوار أفضل

- وحتى يكون منطلق الكلام من قلب محب متفهم، يمتلئ بالعواطف والثقة في الشريك، يضع الدكتور محمود عبد الرحمن، الباحث بالمركز القومي للبحوث مجموعة من الأسس:
- أن يكون هدف الزوجين واحداً، وهو تربية الأبناء ومناقشة أفضل السبل لضمان تعليمهم وصحتهم.
- تغيير صورة الروتين داخل العائلة، بالخروج في نزهات، أو تناول بعض الوجبات في مطاعم خارج المنزل، وهذا من شأنه تنشيط الفكر والعقل والجسد.
- الابتعاد عن الغيرة المدمرة، والتعامل مع الغضب بطريقة صحيحة، وأن يسود الاحترام المتبادل وعدم توجيه كلمات لاذعة، نابية، للآخر مهما بلغت الخلافات.
- المحافظة على خصوصية كل طرف، مع تجنب الاستحواذ على أي شيء من دون الطرف الآخر.

- أشعري زوجك بقبولك له، كما هو من دون تغيير، وأعطيه الإحساس برضاك عنه وقبولك له بدلاً من أن يشعر بالفشل في علاقتك معه.
- تفهمي مشاعر زوجك، ولا تقللي من أهميتها تجاهك، التي يعبر عنها بالفاظ خاصة به.
- لا تلوميه من قريب أو بعيد على عدم سعادتك، وبأنه لم يعد فارس أحلامك.
- لا تذكره دائماً بكم المسؤوليات والأعباء الملقاة عليك، وكأنه لا يقدر ما تقدمينه.
- أشعريه بأنك لبيبة وبالإشارة تفهمين كل كلمة يقولها، وكل تصرف يفعلها.

الأعباء والرغبات

أو ألعاب الشوق والهوى النارية

حينما يُسأل الرجال والنساء على السواء، عما يفتقدونه فعلاً في علاقاتهم الزوجية، فيأتي الجواب من الرجال، أن ما يتمنونه على الأغلب فعلاً، إنما هو علاقة تتسم أكثر بطابعها الجنسي، أما ما يتمنيهن النساء ويتشوقن إليه فعلاً، إنما هو علاقة تتسم أكثر بالأحاديث الثنائية الودية والملاطفات المتبادلة. يبدو الأمر في البداية، وكأن للطرفين رغبات مختلفة كلياً عن بعضهما، غير أن الدوافع التي تكمن وراء هذه الرغبات متماثلة: كلٌ منهما يتوق إلى المزيد من المودة والقرب! كلٌ منهما يتوق نحو الشعور بأنه محبوبٌ فعلاً.

- الشوق نحو المودة والرومانسية؟ اعرف طريقك وطريق شريك(ة) حياتك بشكل أفضل، فحينئذ ستوفر عليك اختبار شتى التجارب المؤلمة.

ثمة طريقتان لتحقيق القرب والمودة والإلفة: الجنس والرومانسية. هو يفضل الطريق المباشر، فيما تشق هي لنفسها طريقاً غير مباشر. غالباً ما يكون أن يريد هو الجنس أولاً. ثم الرومانسية، فيما تجد هي نفسها مضطرة لأن تشبع حاجتها إلى الرومانسية، ومن ثم لأن تكون مستعدة لما يلي الرومانسية في نظرها. وهو الجنس.

ويمكن الحلّ هنا في إبداء كل منهما استعداداً للتقرب من الآخر، وفي عدم اتهام كل منهما للآخر بنواياه غير السليمة. لكل من الطرفين أحقيته ومزاياه، ولذا فمن المفيد السعي للاستفادة من كلا الطرفين معاً: أحياناً هذا، وأحياناً ذاك.

هو يعرف بالمناسبة، طريقاً ثالثاً لتحقيق القرب: مجرد وجوده (الصامت)! هو يعتقد أن وجوده بجسده ينبغي أن يمثل في الواقع إشارة لها عن مدى أهميتها بالنسبة له. وعن مدى حبه لها!

نصائح للرجل:

- ربما غالباً ما حصل ن استغربتم عدم اهتمام زوجاتكم بالجنس كثيراً. إن كان الأمر كذلك فعليك في البدء أن تفكر جيداً، فيما لو كنت مُشبعاً فعلاً للحاجات العاطفية لزوجتك، هناك الكثير من الأسباب الوجيهة المرتبطة بفقدان المرأة لرغبتها، فينبغي عليك بالتالي أن تجيب على التساؤلات التالية:

- هل اهتمتُ بالفعل في الأيام الأخيرة بحاجاتها العاطفية؟
هل هي مستغلة إلى حدٍ كبير؟ إذا كان الجواب "نعم"، فهل أنا ساعدتها بأي شكلٍ من الأشكال؟

- هل اعتنيت بنفسي من الناحية الجسدية بالشكل الأمثل؟

- هل لمستُها بحنان أو قبَّلْتُها مراتٍ عدّة في اليوم؟

- هل أَمَنُحُها ما يلزم من الوقت، وما يلزم من الملاطفة، كي "تتهجي عاطفياً"؟

- ملاحظة:

حينما تعاني زوجتك لفترة طويلة من "عدم الرغبة" تجاهك، فيمكن بالطبع أن يكون لذلك أسبابٌ عديدة، ينبغي النظر إليها وتدقيقها ملياً من وجهة نظر طبية. إن هرمون التستوستيرون عاملٌ هام جداً لتوليد الرغبة، سواء لدى المرأة، أو لدى الرجل. إنه لمن المهم، أن يوصف للنساء مستحضرات الإستروجين، ولكن الأطباء نادراً ما يعيرون اهتمامهم هنا، فيما لو كانت قيم التستوستيرون نظامية أم لا. الفحص هنا هامٌ نسبياً. لقد

بات من المعروف اليوم، أن أعداداً هائلة من العقاقير الطبية، تعمل على إعاقة آلية الشهوة بشكل بالغ (مثل حبوب منع الحمل، أو مثبطات الاكتئاب، أو المهدئات، أو الحبوب المنومة، أو مضادات الهيستامين، أو مخفضات ضغط الدم.. إلخ). لا شك أنه ينبغي مراعاة سائر مجالات الحياة. حينما تعاني المرأة على سبيل المثال من الإرهاق المزمن أو من ضغط العمل المتواصل، فلا غرابة هنا إذن، في تلاشي الرغبة نحو الجنس بشكل تدريجي.

* نصيحة للنجاح:

- امنحها الرومانسية اللازمة! حقق لها حاجاتها العاطفية، وامنحها الشعور بأنها امرأة جذابة ورائعة! امنحها المزيد من الرعاية والاهتمام، وضعها دوماً في محور اهتماماتك. إن هذا لهُو السبب الرئيسي لرغبة النساء عموماً في الذهاب مع أزواجهن لتناول الطعام خارج المنزل. إنهن بذلك يكسبن أزواجهن لهنّ فقط، ويستمتعن هنا باهتمام أزواجهن الكلي بهن. ربما يكون الشكل الأمثل مجرد أمسية لقاء: ربما تكون مستعداً لأن تحدد موعداً مع زوجتك، لمرة واحدة في الأسبوع، وفي اليوم نفسه كل مرة. ثمة رونقٌ مميزٌ تتألق به الحياة الزوجية، حينما يخرج الإثنين معاً كمجرد عاشقين مغرمين، وليس كزوجين.

* اختبر نفسك:

- ما هو الفعل الأكثر رومانسية، الذي سبق أن قمت به في حياتك؟
- متى كانت المرة الأخيرة التي كنتَ بها رومانسياً فعلاً؟
- ما الذي يمكنك فعله، لكي تمنحها الشعور بأنها مميزة فعلاً؟

- اعمل على ملء "صندوق علاقتك" بدفعات صغيرة وكثيرة على الدوام وباستمرار، الأكثر أهمية في هذا السياق. إنما هو إشارات الوله والهيام، ولمسات الحب والحنان الجسدية!

- يمكنك تخطيط تلك الاهتمامات الصغيرة. ربما يمكنك تدوينها كذلك في مفكرتك. ربما تقول في نفسك الآن، إن ذلك لا يبدو عفويًا ورومانسيًا جدًا. لا ضير في ذلك، فالمهم هو ما تفعله في النهاية.
تمرين:

- اعمل على إسعاد شريك حياتك.
- بمَ يمكنك إسعاد أميرة قلبي في الأيام العشرة المقبلة؟
- هل أنت مستعدُّ فعلاً لجلب المزيد من الوله والشوق والهوى إلى حياتك؟ إن كان جوابك "نعم"، فينبغي عليك إذن أداء العادات الجديدة التالية: حينما تغيب شريكة حياتك عن أنظارك لساعاتٍ طويلة، فاستقبلها بقبلة على الفور بمجرد رؤيتها! لا أعني هنا مجرد قبلة صغيرة، وإنما قبلة حقيقية لا تقل مدتها عن عشر ثوانٍ! فالقبلة تمثل في الحقيقة أحد أبرز الأفعال الحميمة فيما بين شخصين، وهي صلة الوصل المباشرة إلى القلب، فضلاً عن كون القبلة مفيدة لصحة الإنسان، وتعمل على إفراز هرمونات السعادة!

- لقد عملت الدكتورة إلن كرايدمان على نشر تقنية قبلة العشر ثوانٍ، في الولايات المتحدة الأميركية بحماس شديد. ففتحت بذلك سبيلاً رائعاً لإعادة إشعال نار الهوى والحب في القلوب من جديد.

اختبر نفسك:

- متى كانت المرة الأخيرة التي قبّلت فيها شريكة حياتك تقبيلًا حقيقياً؟

- كم مرة في الأسبوع تقبل شريك حياتك؟

- الصوت ونبرة الكلمة هي وسائط الحب المؤثرة لحاسة السمع. من المعروف أن نبرة الصوت والعبارتين المؤكدة تزيد من حدة تهيج المرء. من المعروف أيضاً أن المرأة على وجه العموم تشجعها الكلمات وتحرك مشاعرها. دعها تدرك بوضوح، من خلال الكلمات، كم أنت معجب بها الآن جداً، تماماً كما كنت في الماضي، وكما ستظل في المستقبل! تذكر كذلك دوماً أن المرأة تعشق التغيير. لا ينبغي عليك أن تخطط لتجعل من الأمر قضية كبرى في كل مرة، ولكن يُنصح أن تتخذ لنفسك الوقت الكافي واللازم - ولو لمرة أو مرتين على الأقل شهرياً - لكي تقدم لها شيئاً جديداً في هذا المضمار. كتخصيص عطلة نهاية أسبوع كاملة لأغراض الحب.

نصائح للمرأة:

- هو يحب أن تكوني مولعة به جداً، وهو يبحث باستمرار وفي كل فرصة سانحة، عن القرب منك. صدّقيني أنه مستعد لأن يحقق لك كل رغباتك، وبكل سرور، وذلك إن حققت له حاجاته العاطفية من كل قلبك! لا يعني ذلك، أن عليك أن تتنازلي عن حاجاتك، ولكن توجهي إليه باستمرار بين الحين والآخر، واسعي خلال ذلك لفهمه وفهم مقاصده. معظم الرجال يحبون جداً. وإلى أبعد الحدود، أن تكون زوجاتهم هي المتسلمة على الأغلب لزام المبادرة.

- غير أن الكثير من النساء، مُجَبَلَاتٍ بطباعهنّ، على الانتظار، ريثما يحضرهن المزاج الجيد. غير أن الشهية غالباً ما تأتي أثناء الطعام. هذا يصحّ كذلك لحياة الحب والشوق والهوى، ولذا فمن المفيد على الأغلب. تسلّم زمام المبادرة، في ظل التيقن الباطني بأن نار الحب والشوق والهوى ستشتعل حتماً. أحياناً تكون شعلة صغيرة دافئة فقط، وأحياناً تنمو تلك

الشعلة لتصبح ناراً هائلة، أو بركاناً ثائراً. هما تقريباً من بعضهما، على كل حال، أكثر وأكثر، ولم يدعا الفرصة تفوتهما.

- معظم النساء تعتريهن مشاعر الإحباط والإرهاق، لأنهن يحاولن يومياً وباستمرار لأن يجعلن من الزوج "امرأة مثالية" هن يخفن عن أزواجهن الكثير من الأعباء، ويرتبين وراءهم الأمور التي يتركونها كما هي، ويقفن للعمل لساعات طويلة في المطبخ.

- هل تعتقدين فعلاً أن زوجك قد تزوجك لأنك ربة منزل ممتازة؟ عليك أن تقرري تماماً، فيما و كنت حبيبته، أو فيما لو كنت ربة منزله الممتازة. إنك تظلين جذابة في نظر زوجك، طالما أنه يستطيع إدراك أنه قادر على جعلك سعيدة فعلاً. فقط حينما يشعر زوجك، في سياق علاقتكما الزوجية، أنه ناجحٌ وسعيد، فإنه سيعمد لتحقيق رغباتك من كل قلبه.

ملاحظة هامة:

- اعلمي أنك حينما تكونين مولعةً بزوجك فعلاً، وتشعرين بالسعادة والدفع بجانبه - كما في النهار كذلك في الليلة - فاعلمي أنه لن ولن يبحث هنا بالتأكيد عن سعادته لدى امرأةٍ أخرى.

نصيحة للنجاح:

- امنحيه الحياة الجنسية التي يحتاجها ويتوق إليها. الرجال يحبون ذلك. كيف يمكنك أن تجعله أكثر سعادة؟ بأن تظهر له بأنك مولعةً به فعلاً، وبأنك تستمتعين بلعبة الحب فيما بينكما إلى أبعد الحدود. الرجال "كائنات تتبع بصرها"، بمعنى، هم يُثارون بما يشاهدونه مباشرةً! اعلمي إذن على اكتشاف نمط اللباس الخاص بك، والذي يُعجبه، وارتيديه أمامه! ربما تكون المقارنة التالية مناسبة في هذا الصدد: إذا أردت صيد السمك، فينبغي عليك أن تعلقي على طرف السّارة شيئاً ما تحبه الأسماك.

كوني له صديقة حنونة، وحببية مغرمة، فإنك بذلك تحققين الكثير مما تتوقنين إليه فعلاً.

ما الذي يحتاجه المرء ليكون راضياً فعلاً؟

أجر اختباراً مع شريك حياتك: اسأليه عما لو كان ما زال يذكر لحظات حبكما الأولى! إذا ابتسم إزاء ذلك مستحسناً سؤالك، فهو سعيدٌ معك على الأغلب وما زال يحبك. وفرص المستقبل المشترك تبدو رائعة بالنسبة لكما! - الرضاء والشعور بقيمة الذات

لقد أجرى باحثون من جامعة واشنطن تحت إشراف عالم النفس الأميركي جون غوتمان دراسات، بوسائل علمية للمرة الأولى، حول سر الحياة الزوجية السعيدة. لقد خرج الباحثون من تلك الأبحاث بنتيجة مفادها أن ثمة أنماط سلوكية أربعة تشكل في أغلب الأحيان خطراً على أية حياة زوجية: احتقار الطرف الآخر، والميل المستمر لانتقاد الطرف الآخر، والميل المستمر لأحد الطرفين للدفاع عن نفسه، والتحصن المستمر من الطرف الآخر: حينما يتحصن كل من الآخر وراء جداره النفسي الباطني، فلن تتوفر هنا أية امكانية للتعامل الإيجابي المشترك، ولن تتوفر بالتالي أية قاعدة لأي تفاهم مشترك.

-الصدقة المخلصة هي الأساس-

لقد كان الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر، دوماً وأبداً عاملاً هاماً يميز حياة الأزواج السعداء، لقد أفاد كل من الرجال والنساء على السواء، أن نمط الصداقة بين الطرفين لهو الجزء الأهم الذي يحدد درجة رضا كل من الطرفين في حياته الزوجية.

ويتميز الأزواج السعداء إضافة لذلك، بأنهم يتعاملون مع بعضهم بشكل موضوعي وبناء. لقد اكتشف غوتمان أنهم يسعون، خلال أي نزاع أو أية مشاجرة فيما بينهما، لإيجاد مخرج من الأزمة والانتهاء بالصلح، وذلك قبل أن يصل الأمر إلى حدّ (فقدان السيطرة الذي يحدثه تبادل الأجوبة والتعابير السلبية فيما بينهما).

-روح الفكاهة والمرح هي كالمح في الحساء

الأزواج السعداء يتميزون عموماً بروح الفكاهة، والتي من شأنها أن تساعد في التعامل مع سائر النزاعات المحتملة بمنتهى الراحة والاسترخاء!

إنه لمن عادة الزوجين في أية حياة زوجية سعيدة أن يقدر بعضهما البعض، ويحترما بعضهما البعض. إن هذا النمط من السلوك من شأنه أن يساعد في حل مشاكلهم على المدى الطويل، وبشكل ايجابي.

-لا يحب الرجال أن يتم توجيهه مثل توجيه الأم لطفلها
يرغب الرجال بشدة في إظهار نجاحاتهم على الصعيد المهني، وفي قدراتهم على حل المشاكل. اعتن بشريك حياتك اعتناء الأم بطفلها، ولا تنتقده باستمرار، ولا تعيره باستمرار على ضعف إتقانه لعمل ما، مثل: (افعل ذلك هكذا، وليس هكذا!) أو (لا تقود السيارة بتلك السرعة!).. الخ، ولا تعمل باستمرار على تلقينه إرشادات عمل.

- لعبة القوة فيما بين العاشقين

ظهر تقرير منذ فترة في مجلة (ELLE) النسائية العالمية حول ما أسموه بـ(العبارات القاتلة). ينبغي على الأزواج الذين يرغبون في البقاء سعداء أن يزيلوا، بالسرعة الممكنة، من قواميس ألفاظهم عبارات مثل: (بإمكاني أن أعلمك ذلك). غير أننا ينبغي أن نسأل أنفسنا عن أسباب تجاهلنا

المستمر لمصادر المعلومات التي ننهل منها بمنتهى الراحة، ودون ثمن، ولا تعب، ولا ولا كلل! لماذا لا يعرفن زوجات الخبراء الضريبيين عن الضرائب سوى القليل جداً، ولماذا لا يعرف الرجل المتزوج من عازفة بيانو في جوقة موسيقية، أي شيء يذكر عن عزف البيانو؟ لماذا هو مستعد لأن يعلم سائر النساء ضمن حلقة أصدقائه وصديقاته جميع ما يعرفه عن برامج الـ(ويندوز)، وبمنتهى الصبر، وهو في الوقت نفسه، لا يقدم لزوجته سوى نصحه الثمين، لأن تقرأ بعض الكتب المتخصصة التي يقترحها لها حول ذلك؟

-الخوف من التماثل مع الآخر-

هل هو صراع القوى المعتاد فيما بين العاشقين؟ أم هو الخوف من الفضيحة؟ وبالتالي من فقدان بعض ما يتمتع به المرء من جاذبية، وهو خوف ذو طابع طفولي صعب الاستئصال؟ هل تمنع المشاعر وجود المسافة المقررة اللازمة فيما بين المعلم والتلميذ؟ أم أن أساليب التعلم والتعليم باتت على الأغلب غير متناغمة وغير منسجمة فيما بينهما؟ ثمة إجابة محتملة على تلك التساؤلات، مفادها أنه إن كان الزوجان ينتميان إلى النمط الانطوائي من البشر، حيث تعمل الاختلافات هنا على الوصل أكثر منه على الفصل، فكل منهما لديه في الواقع خوف خفي من حدوث أي تشابه. أو تماثل فيما بينهما. بالنسبة لهما، لا مجال للحديث هنا عن أية (انزياحات) محتملة في حدود الاختلاف الفاصلة فيما بينهما، فتلك (الانزياحات) غير مرغوبة على الإطلاق!

- ملاحظات هامة:

العبارات القاتلة ترتدّ غالباً على كل من الطرفين كطابة البينغ بونغ تماماً، ولهذا السبب، فهي تشكل لعبة نموذجية محبوبة في سياق العلاقة

الزوجية، لأنها تعمل على تحرير كل من الطرفين من عناء أن يتعلم كل منهما شيئاً جديداً.

العبارات القاتلة التالية تظهر باستمرار في قاموس العلاقات الزوجية: لقد أوضحت ذلك لك مائة مرة!

حتى أمك، لو كانت هنا لفهمت ذلك!

ألا تستطيع أن تفهم ذلك، أم لا تريد أن تفهم ذلك!

أنت تتصور ذلك وبمنتهى البساطة!

سؤالك يدلّ، أنك لم تفهم شيئاً!

لقد حسبتك خريجاً جامعياً!

نعم، لكن...

ماذا يوجد ما لم تفهمه بعد!

شخص مثلك يَعْظ!

أما لي، فليس لديك أي وقت!

من منا المجنون!

هذا ما لن تستطيع فعله أبداً

هل أنت متأكد، أنك تقدر على فعل ذلك!

الأفضل أن نبدأ الآن من نقطة الصفر!

ويعتقد معظم الأزواج حتى الآن بفاعلية هذا النمط من العبارات، ولكن ما يخرجون به هو عكس ما يريدون تماماً. إن هذا النمط من (العبارات القاتلة) توحى إلى الآخر بأنه فاشل وخاسر. إن هذا، لهو آخر ما يمكن أن يحتاجه شريك الحياة في مواقف كهذه!

نصيحة للنجاح:

- لا تعامل شريك حياتك من فضلك، كما لو أنه مختل عقلياً، وإنما عامله/ عاملها كبطل كأمية.

- إن الاعتناء والاهتمام بشخص ما لا يعني بالضرورة الإرادة الحازمة لتحسينه/ لتحسينه. إن كنت تحب شريك (ة) حياتك فعلاً، وتودّ/ تودين بالفعل أن تُشعرها/ تُشعريه بحبك لها/ له، كما هو/ هي فابدأ (ي) عملك بالكف عن محاولات تغييره (ها)، وهذا يسري أيضاً للملابس، على سبيل المثال، أو تسريحة لشعر، أو النظارات. تعلم (ي) كيف تتقبل (ي) شريك حياتك.

الصراحة بين الأزواج .. كيف تتحول من نعمة إلى نقمة؟

أجمعت الآراء على أن الصراحة هي قوام الحياة الزوجية السليمة وأنه لا غنى عنها بأي شكل من الأشكال. كما إنها ضرورية لإيجاد التفاهم وحصول المودة ولكن اختلفت الأقاويل حول مدى الصراحة، وتعريفها ومدى علاقتها بالرجولة أو الأنوثة وهل هي مطلقة أم مقيدة، واجبة أم مستحبة، وكم هي نسبتها بين الزوجين والصديقين هل هي على مستوى واحد أم متفاوتة؟ وكيف تتحول من نعمة إلى نقمة؟.

ويعد الكذب والمداواة وعدم المصارحة من أهم أسباب ضعف الثقة فالزوجة التي اعتادت الكذب وعدم الاعتراف بالخطأ تعطي الدليل لزوجها على ضعف ثقته بها وبتصرفاتها وعدم تصديقها وإن كانت صادقة، والزوج الذي يكذب يعطي الدليل لزوجته كذلك. ولو التزم الزوج وكذلك الزوجة الصدق والمصارحة لخفت المشكلات بينهما. والثقة لا تعني الغفلة ولكنها تعني الاطمئنان الواعي، وأساس ذلك الحب الصادق والاحترام العميق وبناء ذلك يقع على الطرفين والمصارحة تدفع إلى مزيد من الثقة التي هي أغلى ما بين الزوجين وإلزام كل طرف بالصراحة منذ بداية حياتهما سوياً ولا يطلب الزوج الذكي من زوجته أو خطيبته أن تقص له بداية حياتها وان طلب منها ذلك فلا يجب عليها أن تستجيب ويظهر بطلبه ذلك انه لا يعرف شيئاً عنها وعن عائلتها والسؤال كيف يرتبط بفتاة لا

يعرف عن أهلها وبيئتها شيئاً؟ فيجب على الشاب أن يعرف ذلك كله قبل الزواج وليس بعده، وهذا من حقه قبل الزواج وليس من حقه بعد الزواج أن يطالبها بسرد قصة حياتها ويطرح عليها الأسئلة التي لن تزيد إلا في الفقرة، كمن أحببت؟ ومن خطبك قبلي؟ ومع من خرجت؟ وغيرها من الأسئلة التي هي طريق وإنذار ببداية انتهاء هذه العلاقة.

والصراحة هي أساس الحياة الزوجية وهي العمود الفقري في إقامة دعائم حياة أسرية سليمة خالية من الشكوك والأمراض التي قد تهدد كيان الأسرة بالانهيار وأنه إذا ارتكزت الحياة الزوجية عليها كانت حياة هادئة هائلة. أما إذا أقيمت على عدم المصارحة فإنها تكون حياة تعسة يفقد خلالها كلا الزوجين ثقته في الآخر. ولكن للصراحة حدود فهي بين الأزواج ليست كما يفسرها البعض بأنها صراحة مطلقة وبلا حدود؛ لأنها وبهذا التعريف تعتبر نقمة وليست نعمة فقد تؤدي إلى تدمير الأسرة خاصة إذا كان الزوجان ليسا على درجة كافية من التفهم والوعي والثقة المتبادلة لذا فإن للصراحة حدوداً تتمثل في مصارحة كلا الزوجين للطرف الآخر بما لا يضره أو يجرح مشاعره. أما فيما يتعلق بحياة كل منهما الخاصة البعيدة عن المنزل والأسرة والأبناء كعلاقتهم بأصدقائهما أو أهليهما فإنه لا يجب فيها المصارحة على الإطلاق وذلك لأن للأهل والأصدقاء أسراراً خاصة لا يجب أن يفشيها أي طرف، لاسيما وأن معرفتها لن تنفع بل ربما تضر بهما وبأهليهما فلذا على الزوجة التي تريد أن تحافظ على أسرتها أن تصون سرها ولا تبوح به لأحد وبذلك فهي تكسب ثقة زوجها واحترام أهلها في آن واحد.

فالصراحة ضرورية بين الأزواج وهي الأساس السليم الذي تبنى عليه الحياة الزوجية وأية علاقة في الحياة وعدم توفر الصراحة بدرجة كافية بين الأزواج يعتبر مؤشراً خطيراً لحياتهما معا حيث يفتح الكتمان باب الكذب

والمواربة والمجاملة وهذا لا يعتبر نقطة ايجابية في الحياة الزوجية. كذلك من المهم جداً أن تكون للمصارحة الزوجية حدود لأنه وإن كان الزوجان عنصرين يكمل كل منهما الآخر إلا أنهما في النهاية يعتبران شخصين مختلفين فكل منهما حياته الخاصة وأسراره التي لا يجب أن يطلع عليها أحد، خاصة إذا كانت تلك الأسرار لا تتعلق بحياتهما معاً وإنما بعلاقة كل منهما بأهله وأصدقائه، وبالرغم من تقديرنا للصراحة وأهميتها في الحياة الزوجية إلا أنني أعتقد أنها غير متوافرة بالدرجة المطلوبة وأن نسبة من يتعاملون بها ضئيلة للغاية، وهي عملة نادرة تكاد تنقرض ويعود سبب عدم المصارحة بين الأزواج إلى طبيعة وخصائص العصر الذي أصبح الإنسان فيه يخشى أخاه ولا يثق به، فكيف إذن بالأزواج الذين لا تربط بينهم علاقة دم وأعتقد انه لا يوجد شيء اسمه صراحة مطلقة خصوصاً في الحياة قبل سن الزواج فليس من الحكمة أن يصارح أحد الزوجين الآخر بماضيه أو تجاربه الشبابية؛ لأنه حتى وإن غفرت الزوجة لزوجها فإن الزوج لن يغفر لها أبداً ومن ثم تصبح الصراحة الايجابية غير ايجابية عند تطبيقها على ارض الواقع فينبت الشك بين الزوجين ويبرز عدم الثقة وتبدأ الأسرة بالانهيار. ومن قال أنه يجب على الفتاة أن تسرد قصة حياتها على زوجها هل هناك آية كريمة أو حديث شريف يدل على ذلك بل على النقيض امرنا الله بالسستر وليس بالفضيحة.

ونحن بصدد التحدث عن مبدأ الصراحة ما بين الأزواج والزوجات علينا أن نتناول الشق الأول من الزواج ألا وهو فترة الخطوبة فيجب على الفتاة ألا تنسى أنها ستتزوج من رجل شرقي، وأنه سيظل شرقياً مهما حصل على شهادات أو سافر إلى بعثات، فالشرقي شرقي ولن تتغير أفكاره مطلقاً تجاه فتاته وما ينتظر منها من نقاء وصفاء. هنا علينا بتحذير الفتاة من عدم التماهي معه في الحديث عن شخص كانت تتوقعه خطيباً وأعجبت به

ولم تتم الخطوبة، أو قريباً تودد إليها ولم تصده. فحكايات كهذه قد تؤثر في نفسه الخطيب ما يدفعه إلى فسخ الخطبة قبل إتمام الزواج، فالرجل الشرقي مهما أعجب بفتاة ما وبأفكارها ومبادئها وأسرتها فلن يرضيه إلا أن يكون الأول في حياتها، حتى وإن تم الزواج فستسير الأيام صعبة بين خلافات وشجار وبكاء وتنتهي الأيام - المفروض إنها أيام العسل - إلى أيام نكد وحزن وقد لا يضبط انفعالاته فيصل الحال إلى الضرب والطلاق أحياناً.

لكن الشق الثاني من الزواج - هو بعد عقد القران فقد أصبحت زوجته ورقة عينه - فعليك بالحذر وأن تكوني الزوجة المخلصة المحبة وأن تمدي جسور الصداقة والصراحة مع زوجك . وعليك التزام أوامر دينك فلا يدخل قريب أو غريب في غيابه ولا تقابلي أحد الأقارب من السوق فتتمشين معه بحجة أنه قريبك ثم تعودى لتصارحي زوجك فهذه ليست بالصراحة هذه لطمة لكبريائه وعزة نفسه، ولكي يحترم زوجك مبادئك وأفكارك فلا بد أن تحترسي لمساحة الحرية والثقة التي منحها لك الزوج وأن ترجعي عن كل تصرف أحقق فعلته في الماضي.

إن استقامة الحياة الزوجية تبنى أساساً على مدى مصارحة الأزواج بعضهم بعضاً وهذه المصارحة يجب أن تكون بلا حدود، وإن كان لابد في استخدامها من الالتزام باللياقة وحسن الكلام ولعل من أهم المشكلات التي يتعرض لها مجتمعنا الحالي سواء الطلاق أو تعدد الزوجات يرجع بالدرجة الأولى إلى عدم توافر الصراحة بالدرجة الكافية بين الزوجين مما أدى بهما إلى تعقيد المشاكل، وعدم القدرة على التوصل إلى حلول إيجابية لها فكثر الضغائن واشتدت الانفعالات وانعدمت الثقة وبالتالي جاءت العواقب وخيمة على الطرفين.

ولعدم المصارحة بين الأزواج عدة عوامل من أهمها: العادات حيث أصبحت العادات والتقاليد عاملاً أساسياً في عدم مصارحة الزوج لزوجته

في مختلف الأمور، فقد ساد اعتقاد خاطيء بأنه إذا صرح الزوج زوجته بمشاعره الحميمة تجاهها فإن ذلك ينقص من رجولته ويقلل من شأنه وهيبته في نظرها. بل وقد يصيبها بالغرور في نفسها إلى حد انه يصبح بالإمكان أن تكون هي الأمر الناهي في البيت وتسيطر على كل ما فيه. وأعتقد أن ذلك الاعتقاد خاطيء وأنه يجب على الأزواج أن يسرعوا بتدارك الأمور وأن يشعروا زوجاتهم بأنهم يبادلونهن نفس المشاعر والأحاسيس حتى لا تصاب الحياة الزوجية بالمرض الذي لا تشفى منه ولا عيب في ذلك فقد خلقنا الله لنكون هكذا. وأيضا فإن ديننا الحنيف أوصانا بحسن معاملة المرأة والتلطف معها.

وكذلك فإن الحالة النفسية للفرد تلعب دوراً مهماً في المصارحة بين الأزواج فكلما استقرت نفسية الزوج أو الزوجة وكلما وثق في نفسه وفي سلوكياته كان أكثر صراحة والعكس صحيح فقد نجد في بعض الأحيان زوجات يعلمن تماماً بخيانة أزواجهن وعلى الرغم من ذلك فإنهن لا يبدين أية ردة فعل ويفضلن عدم المواجهة علماً بأن عدم المواجهة أو المصارحة قد يجعل الزوج يتمادى في خيائنه واعتقد انه لو صارحت هذه الفئة من النساء أزواجهن لاستطعن أن يقومن من سلوكهم ويتفادين النتائج السلبية التي ترتبت على تلك الخيانة وما من شيء يمنع تلك النسوة من المواجهة إلا عدم ثقتهن في أنفسهن وضعف شخصيتهن. وأخيراً فإنني أتوجه لكل الأزواج والزوجات أن يتعاونوا معاً على سلامة واستقرار حياتهم الزوجية وأن يتفهموا طبيعة العصر الذي نعيش فيه بعيداً عن العادات والتقاليد البالية منتهجين في ذلك قول الله عز وجل: (وَمَنْ ءَايَتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾) [الروم: ٢١].

٨ التزامات مهمة لزواج أهدأ وأهدأ

مهما تعددت الأسباب والمواجهات والنصائح، تبقى المشكلة واحدة: كيف "نبهر" علاقتنا الزوجية لنعيش حياة مريحة وهنية. فالمناوشات بين رأسين في بيت واحد لن تنتهي ولا المشاكسات حتى المشاجرات.. فكل ذلك جزء من الحياة اليومية العصرية المليئة بالمزاحمات والمنافسات والمعارك "العاطفية". المهم أن نتعلم كيف نخرج منها "سالمين" مسالمين مقتنعين بضرورة التفاوض للحفاظ على عشرة حلوة وحميمة.

عدا عن النصائح يتحدث خبراء اليوم عن التزامات تجدد عقد المحبين وتقيهم حمى التنافس وشبح الروتين الزوجي. هذه الالتزامات عبارة عن ٨ قواعد يضعها الطرفان ويطبقانها من دون أي تكاسل أو "تغشيش".

التزام رقم ١

سنزيد الحميمية بيننا: كيف؟ بالابتعاد عن بعضكما بعضا لمدة ١٠ أيام على الأقل. هذا الابتعاد يتلخص بالانفصال الروحي والجسدي داخل البيت. فلنم كل منكما في غرفة منفصلة وينصرف إلى تصريف أموره الشخصية باستقلالية تامة عن الطرف الآخر. ثم تواعدا على لقاء رومانسي حول مائدة عشاء خفيف تحت ضوء الشموع أو في الحديقة وربما على البلكونة تحت ضوء القمر. التزما بالكلام القليل والنظر الكثير والتعابير الحبية المكثفة. هكذا ستعيدان اكتشاف مشاعركما وتجديد علاقتكما العاطفية بأقل تكلفة وخسائر ممكنة.

التزام رقم ٢

سأحرك غيرتي وغيرته: من الأدوية النافعة في العلاقة العاطفية بين الرجل والمرأة. فمن الجميل أن تشعرى شريكك بأنك تغارين عليه من نظرات الأخريات، والعكس أصح لأن غيرة الرجل تشبع غرور المرأة وتعمق ثققتها بنفسها وبشريك حياتها. لكن لا تزيدي العيار. حاولي فقط بين وقت وآخر أن تحركي مشاعره من خلال كلمة قيلت لك من قبل شخص ما، فالرجل عادة يرى المرأة أمامه بشكل أوضح من خلال نظرة الآخر التنافسية. هكذا تضمنين مكانتك ولا تسمحين له باستغلال محبتك له كيفما يحلو له.

التزام رقم ٣

سنتعاطب بدل أن نتجادل: رغم أن الخبراء يفضلونه ويعتبرونه فلفل العلاقات الناجحة، إلا أن الجدل لا يرحم العلاقة في بعض الأحيان خاصة عندما يكون الطرفان في غنى عنه. وإن كان لا بد منه، ركزي فقط على علاقتك به وكيف تريدين أن تغيري مجراها إلى الأفضل. لا تضعي اللوم عليه في كلامك معه أو تلمحي إلى خطئه بشكل غير مباشر. بل فكري في حلول واعرضيها عليه بدل أن تشكي وتنكدي. اجعلي عتابتك ودية وتصالحي معه بعدها مباشرة.

التزام رقم ٤

سنحافظ على شباب قلوبنا: لا تعتبرى أبداً أنك كبرت على الحب مع زوجك. فالقلب يبقى شاباً مهما كبر السن. انسي الأولاد وهمومهم بين وقت

وآخر، ودلعيه ليدلعيك ومازحيه ليمازحك وشجعيه على الخروج إلى المقاهي والمطاعم والأمكنة الخاصة بالشباب، وليس فقط العائلات.

التزام رقم ٥

سأبتعد معه عن الضجيج: خذي لنفسك وزوجك عطلة ويك إند بين فينة وأخرى تنعزلان فيها عن كل ما حولكما من أرق وضجيج. لا تلفونات ولا موبايلات ولا علاقات عامة. فقط أنت وهو في مكان هادئ بعيد عن الضجيج ولا يعكر الصفاء حولكما سوى ضحككما ومزاجكما "الرايق" جداً. أعلنيه ويك إند عالميا للكسل.. ناما كثيراً وكلا لتنتعش الصحة واضحكا لشد بشرة الوجه. قد يبدو الأمر غريباً لك، لكنه فعال ويقوي مناعتكما بعد العودة إلى جو الأسرة وروتينها.

التزام رقم ٦

سأصارحه باحتياجاتي: غالباً ما تربط النساء حاجتهن للرجال بضعف في شخصيتهن وهذا خطأ. فمن الضروري جداً أن تشعر المرأة زوجها بحاجتها له في بعض الأحيان، والحاجة هنا معنوية أكثر مما هي مادية، كما يقول الخبراء. إذن أخبري شريكك أين ومتى تحتاجين وجوده بقربك وكيف يمكن له أن يقوم بذلك، حتى لو كنت تحتاجين لمسة يد أو تربيت على الكتف. فهذا سيشعره بالأهمية وبميوالك الأنثوية تجاهه وقدرته على تطيب خاطرک وإشباع احتياجاتك. لا تنسي طبعاً أن تعامله بالمثل.

التزام رقم ٧

سنكسر الروتين: كل المتزوجين يقعون فيه وتتحول حياتكما إلى حركات "روبوتية". الشغل ثم التسوق فزيارة الأهل والطبخ والأولاد إلى ما هنالك. غيري هذا الروتين بين وقت وآخر، توقف عن التسوق لأسبوع

معين ولا تطبخي بل اشترى طعاماً جاهزاً أو أخرجي كل محتويات الثلاجة وخزائن المطبخ (عملية تنظيف غير مباشرة) واعتمدي وجبات سريعة غير مكلفة وخفيفة على المعدة. بدل زيارة الأهل سافري بالسيارة إلى منطقة جديدة للمزيد من الإطلاع والمعرفة. خذي يوم إجازة من العمل ونامي من أجل الراحة وهكذا..

التزام رقم ٨

مالنا ليس للادخار: الكل يسعى لادخار القرش الأبيض لمستقبل أفضل، لكن كم مرة يحيا الإنسان؟ اشترى ثياباً جديدة لكليهما واحجزا غرفة في فندق ٥ نجوم لليلة تحتفلان فيها بحبكما. أو اشترى بطاقتي سفر إلى بلد قريب لقضاء أسبوع كامل تخطيطين فيه للتسلية فقط. ربما تفضلين إقامة حفل عشاء تدعين إليه كل أصدقائه القدامى وتجعليها ليلة خاصة للرجال فقط. فكري براحة زوجك وبما سيعود على علاقتكما معاً وليس كم صرفت. فإفناق بعض المال على سعادتكما لن يكسر الحصالة. بل سيكسبكما إحساساً بمرح وراحة تكونان قد فقدتماهما في مشوار حياتكما الطويل.

كيف يمدح أحد الزوجين الآخر ؟

المدح والثناء من الأخلاق التي تجمل الحياة الزوجية، وتعطيها طعماً طيباً كلما مدح الزوج زوجته على عمل قامت به لأجله أو لأجل أبنائه، أو امتدحت الزوجة زوجها في موقف وقفة من أجل العائلة، فالمدح مكافأة نفسية لكلا الطرفين والحياة الزوجية تكون جافة وروتينية لم يتخللها المديح

والثناء. والإنسان بفطرته يحب أن يمدح إذا قام بعمل أو أدى حقاً، ولكن الذي يحجب كلا الطرفين عن مدح الآخر هو الخوف من الغرور والتكبر، هذا ما قاله لي أحد الأزواج عندما قلت له لماذا لا تمدح زوجتك؟ فقال: أخاف إن مدحتها أن ترى نفسها أفضل مني. فقلت له: أن فهمك لمعنى المدح خاطئ، وإن علينا أن نفرق بين مدح الذات ومدح الصفات، فزوجتك تتكبر عليك إن كنت تمدح ذاتها، ولكنها لا تتكبر عليك عندما تمدح صفاتها ومواقفها الطيبة، بل على العكس إنها تشجع وتستمر في العطاء لأن المدح يعتبر مكافأة نفسية للزوجين...

مواقف لا أثر للمدح فيها

هناك عدة مواقف لا يكون للثناء والمدح بين الزوجين فيها أثر على حياتهما الزوجية، منها ما إذا كانت علاقة أحد الزوجين بالآخر قائمة على عدم الاحترام والتقدير، والتجريح الدائم، فإن المدح في هذه الحالة لا يكون له قيمة، لأن الحياة الزوجية أصبحت صبغتها الأعراض من كل طرف عن الآخر وعدم احترامه، وفي هذه الحال تفقد الحياة الزوجية رونقها وحيويتها، وأما الحالة الثانية التي لا يكون فيها للمدح أثر، فهي عندما يفقد كل طرف الثقة بالطرف الآخر، وهذا ما شاهدته مرة في المحكمة، عندما امتدح الزوج زوجته وقد انعدمت الثقة بينهما، فنظرت إليه الزوجة نظرة استغراب، وكأنها تقول له: لا قيمة لمدحك هذا عندي.

وأما الحالة الثالثة فهي إذا كان الزوجان، كثيراً المدح أحدهما للآخر بحيث يصعب أن يفرق الواحد منهما بين الجد والهزل فيه وأن يميز بين المدح الصادق والكاذب، فهنا لا يكون للمدح أثر على العلاقة الزوجية وكذلك إذا كان في المدح تكلف، وتستخدم فيه العبارات المنمقة، والتي يعرف أحد الزوجين أنها ليست من بنات أفكار شريكه ولا من عباراته أو أسلوبه. ومثل ذلك إذا كان المدح في ظاهره المدح ولكنه يحمل في باطنه

الاستهزاء والنقد، فهذا أيضا لا يكون له أثر ايجابي على العلاقة الزوجية،
كأن تقول الزوجة لزوجها:

((أشكرك على العمل الجميل الذي قمت به، وأخيرا فكرت بنا..)) مثل
هذه العبارات قد يكون في ظاهرها المدح، ولكن في باطنها يوحى بالتقصير
الزوجي، وأخيرا لا يكون للمدح أثر إذا كان العمل الذي يقوم به أحد
الزوجين عملا عاديا يقوم به كل يوم.....

كيف تمدح؟؟

يكون المدح بين الزوجين مؤثرا وفعالا، إذا ركزنا في مدحنا على مدح
الأعمال والصفات بين الزوجين، وهناك أمور يحب الرجل أن يمدح فيها،
كأن تمتدح الزوجة زوجها على المشتريات التي اشتراها للبيت والأولاد،
من الطعام والشراب والملابس وغيرها، فالرجل يحب أن يمدح إذا سعى
لتأمين مستقبل العائلة، أو أن تمدح رجولته وشجاعته وإقدامه في المواقف
الصعبة، فان مثل هذه العبارات تعزز فيه صفة الرجولة فتشعره بإشباع
حاجته النفسية وإثبات رجولته، فيفرح بالمدح وتزداد طاقة عمله وإنتاجه
للبيت والأسرة، وأما المرأة فتحب أن تمدح زينتها وعطرها وجمالها
وأنوثتها وحيائها، فهذه من الصفات التي تشبع حاجتها النفسية، وتثبت
أنوثتها، فيمدح الرجل زوجته بأنها ذات لمسة حانية، وبأنه يستقر عندها
وإنها سكن له وراحة، كما تحب المرأة أن تمتدح لأعمالها وتعبها الذي بذلته
راضية النفس تعطي من غير حساب، وأكثر ما يسعد الزوجة في المدح إذا
أثنى عليها زوجها أمام الآخرين. سواء الأصدقاء أم أهله أم أهلها أم أمام
أولادهما، فإنها تشعر بالراحة، وأن العطاء الذي تبذله لم يذهب سدى.

فقر التعبير عن الشكر

إن المدح في العلاقة الزوجية يعطي معنى جديدا للحياة، ورائحة زكية
للعلاقة الزوجية، وأما من حرم المدح والثناء فقد حرم الخير وحرم أن

يتذوق معنى الحياة، والذين ينشأون في بيئة تفتقر إلى العلاقات الإنسانية، يجدون صعوبة في التعبير عن شكرهم للآخرين. وهذا ما تعيشه أكثر البيوت في الخليج، فلذلك نرجو أن يربي الوالدان أبنائهما منذ الصغر على المدح والثناء في الوقت المناسب والمكان المناسب، وأن يبدأ الزوجان حياتهما بتذوق لذة المدح في حياتهما الزوجية، فقد مدح الحبيب محمد عليه الصلاة والسلام، زوجاته ومنهن زوجته السيدة عائشة رضي الله عنها، عندما قال: ((فضلت عائشة على النساء كفضيل الثريد على باقي الطعام)).

التواصل الأسري .. فن راقى

تعتبر قضية التواصل بين الزوجين صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة، ويمتن أو اصر علاقات أفرادها بشكل كبير، مما ينعكس إيجاباً على الطمأنينة النفسية والسكينة الروحية، ويفعل دورها في بناء الإنسان المتزن انفعاليًا.

ترتكز قواعد العلاقات التواصلية الأسرية على وشائج متينة من الود والحب والإخلاص والتعلق والثقة المتبادلة، إنها مهمة لبناء أسرة قوية قادرة على لعب دور فعال في خلق شخصية أفرادها وتطبيعها بقيم ومثل حميدة، إنه لاشيء يعوّض العلاقات العاطفية المتسمة بالود والاحترام في الأسرة، لأنها تعمل على إزالة التوترات وتنفيس الضغوط الانفعالية من جوها.

لقد تعقدت الحياة العصرية نتيجة للتطور التقني والتفجر المعرفي الهائل وثورة المعلوماتية المدهشة، الأمر الذي جعل العالم قرية صغيرة مما جعل حياتنا مليئة بالاضطرابات النفسية وأشكال القلق المختلفة، كل ذلك يلقي على كاهل الأسرة أعباء ومسئوليات جساما لتخفيف وطأة الظروف القاسية عن أفرادها، مما يجعلها ملاذاً روحياً يلجأ إليه هرباً من صعوبة الحياة العصرية وتعقيداتها.

يلعب التواصل الأسري والتفاهم بين الزوجين دوراً حيوياً في تحفيز قدرات الإنسان على العمل وجعلها أكثر فعالية، ويخلق مقدمات ضرورية لحياة الإنسان الروحية، ويحدد روح الأسرة وأسلوبها والأدبيات المتبعة في التنشئة الاجتماعية للأطفال والمراهقين، كما يحمل في طياته السرور والسعادة، أو على العكس تماماً يؤدي إلى إثارة الأحقاد والضغائن.

كما تتوقف علاقات الأسرة على اهتمامات الزوجين النفسية وميولهما وحساسيتهم الانفعالية وعلى مشاعر كل منهما تجاه الآخر.

إننا لا نعرف السعادة بمعزل عن الآخرين، ولا نتذوقها دون وجود زوجة وأطفال، وما يقوّي وشائج الأسرة ويمتتها هو وجود علاقات طيبة بين أفرادها.

ولكن ما العوامل التي تتوقف عليها طبيعة المناخ الأسري؟

إن لكل أسرة خصوصية فريدة تميّزها عن غيرها، لكن خلق مناخ أسري يتوقف على وقت الفراغ، والمستوى الثقافي، والتواصل النفسي، وانطباعات متنوعة. وبمقدور الزوجين أن يرفع أحدهما من شأن الآخر أو يفعل عكس ذلك، لذا فإن المساعدة على إزالة عيوبهما ونقائصهما تتوقف على مستوى ذكاء كل منهما وعلى المودة التي يكنها أحدهما للآخر، لقد أشار المربي (بيلنسكي) إلى أن الاحترام المتبادل للكرامة الإنسانية يولد المساواة، فعندما يسود الاحترام والتكافؤ جو الأسرة، يكف الرجل عن التصرف كالسيد المطلق ذي السلطة والصلاحيات التي لا تناقش ولا تعارض، ولا تبقى المرأة عبدة مغلوبة على أمرها، أما الأسر التي تسيطر فيها علاقات الأنانية والاستبداد، حيث لا احترام متبادلا ولا مساواة ولا محبة، كل ذلك يعتبر الأرضية الخصبة لنشوء أشكال مختلفة من الصراع والخلافات. وبهدف تجنب ذلك يترتب على الزوجين أن يعرف كل منهما الآخر بشكل جيد، وسمات طبيعتهما ومزاجهما، وأن يدرك كل منهما أنه شخصية متميزة تختلف عن شخصية الآخر بسماتها ومقوماتها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، عند ذلك يمكننا نزع فتيل الأزمات التي يمكن أن تعصف بكيان الأسرة وتماسكها.

القواعد الأساسية

- عدم كشف الخصوصيات الأسرية أمام الغرباء.
- ضرورة التقدير والاحترام المتبادلين.
- التخفيف قدر الإمكان من أشكال اللوم والعتاب.
- عدم التحدث عن عيوب الزوج (الزوجة) أو الأطفال أمام الآخرين.

- إمكان التأهب للدفاع عن الزوج (الزوجة) في حال نشوء خلافات مع الأصدقاء والأقارب.
 - من غير المحبذ لكلا الزوجين توجيه أي ملاحظات بحضور أناس غرباء لأن هذا قد يسبب الأذى لعزة النفس والمشاعر - ليس بالنسبة لهما فقط، بل وحتى الأطفال عامة والمراهقين خاصة.
 - الإيمان بالعقيدة الأسرية وعدم السماح لأي كان بالتدخل في شئون الأسرة الداخلية ولو كان من أقرب المقربين والأصدقاء.
 - القدرة على ضبط كل من الزوجين انفعالاتهما والتحكم بأعصابهما أثناء ثورات الغضب.
 - أن يكون باستطاعة الزوجين التنازل والتساهل، وهذا شرط من الشروط الأكثر أهمية بالنسبة لنجاح العلاقات الزوجية.
 - عدم اللجوء إلى أشكال العقاب الشديد لأن الإنسان الذكي يدرك المقصود بمنتهى السهولة.
 - عدم التسرع في قذف الزوجين، كل منهما الآخر، بكلمات قاسية وفظة، بل على العكس يجب أن تستخدم قدر المستطاع كلمات حسنة وجميلة.
- إن كلمات المديح والثناء مسألة مهمة جدًا وخصوصًا بالنسبة للزوج الشاب، لأنه أكثر صعوبة في التكيف مع دوره كزوج مقارنة بالفتاة التي هي أقدر على التلاؤم مع دورها كزوجة، لذا يترتب على الزوجة الشابة أن تعمل على دفع زوجها ليصبح رب أسرة حقيقيا عن طريق مدحه وتشجيعه، وليس عن طريق إصدار الأوامر والمواظ والإرشادات التي تقتل لديه الرغبة في فعل شيء ما.

- عدم إطلاق بعض الاستنتاجات والتعميمات التي تتسم بالمغالاة والإطّباب، على سبيل المثال (إنك لا تريد أن تفهمني أبدًا، إنك تتصرف دائمًا على النحو الذي تريده، طلبت منك ألف مرة،....) الزوج يمكن أن يخطئ، وكذلك الزوجة في تصرف ما، فيسارع الآخر إلى إطلاق سيل من التعميمات القاطعة، واصفًا شريكه بالفشل، إن هذا الموقف يمكن أن يجرح كرامة الزوج (الزوجة) جرحًا عميقًا قد لا يندمل أبدًا.

- عدم كتمان الإساءة وكتبتها داخل الذات، فكلما كشف الزوجان عن حالات الصراع بصورة أسرع كان تأثير ذلك أقل شدة في بنیان الأسرة. ويجب على الزوجين أن يعملوا جاهدين على اتخاذ الخطوة الأولى ليلتقي أحدهما الآخر بهدف المصالحة وإزالة مسببات التوتر التي ولدت الأزمة.

- أن يكون باستطاعة الزوجين التفاهم والمساعدة والتغاضي، وهذا شرط مهم جدًا. قام علماء الاجتماع بدراسة شملت مائة من الزوجات بمناسبة اليوبيل الفضي لزوجهن، تم توجيه بعض الأسئلة المتعلقة بأفضل الطرق والاستراتيجيات التي تقوي العلاقات الأسرية وتمتتها، فكانت النتائج أن ٧٥% منهن أشرن إلى أن ما يسلح بنیان الأسرة هو الآتي:

- الاستعداد لمساعدة كل منهما الآخر.

- العفو السريع.

- توافر سمات مثل النزعة العملية، الاقتصاد المنزلي،....

- أن يضع كل من الزوجين نفسه مكان الآخر ويحاول أن يغوص في عالمه الخاص ويساعده على فهم ما هو جوهري وأساسي، فقد لا يتمكن أحدهما من رؤية تفاصيل الحياة من منظوره الشخصي.

- عدم الاختلاف بسبب أمور صغيرة، وعدم السماح بظهور صعوبات وتعتيدات تولد الصراع، والعمل قدر المستطاع على الإيقاف الآن للخلاف كي لا يتطور متخذًا منحى أشد خطورة، فالإنسان الذكي هو الذي يعمل جاهدًا على وقف الخلاف واجتثاث جذوره.

- إتباع سياسة أسرية تتصف بالمرونة والدبلوماسية عن طريق تنشيط المشاركة في المسئوليات الأسرية. إن المحافظة على توازن الأسرة وتقوية دعائمها مسئولية جميع أفرادها، فلو واجهت الزوجة - على سبيل المثال - صعوبة ما سببت لها الإنهاك في الوقت الذي يقف فيه باقي أفراد الأسرة موقف المتفرج يعطون الإرشادات والنصائح التي تؤزم الموقف، وتمهد لظهور الجفاء والفتور بين الزوجين، فإن هذا يترك أثرًا سلبيًا عسير الزوال.

- أن يرفع دائمًا شعار (لا فظاظة ولا خشونة)، وليعلم الزوجان أن لاشيء يحطم سعادتهما مثل الجلافة والقسوة. إن الحب الكبير والحنان والملاطفة والرقّة والثقافة الجنسية والمعاملة الراقية مهمة جدًا لبناء علاقات أسرية سليمة.

- ضرورة الاتفاق على استراتيجيات وأساليب تربوية واحدة بالنسبة لتربية الأطفال وتنشئتهم التنشئة الاجتماعية السليمة، مثل عدم تقديم التعزيز الإيجابي (حلو، نقود...) بعد عقاب الطفل من قبل أحد الوالدين. إن عجز التواصل مع الأطفال يعتبر حقيقة كئيبة في هذا العصر المعقد. لقد أحصى علماء الاجتماع مدة التواصل بين الأطفال والأبوين، فكانت حوالي ١٥ دقيقة كل يوم، ولكن كيف يمكن أن نوفر الوقت الكافي للتواصل

بأطفالنا وخصوصًا بالنسبة للأسر العاملة؟ إن المخرج الوحيد لهذه المشكلة هو استخدام يومي عطلة يخصصان بأكملهما للأطفال (القيام برحلات، الذهاب إلى مسرح الأطفال، زيارة المعارض الفنية وحدائق الحيوان...). ضرورة العيش بثقة، بهدف البحث عن مصدر السعادة في كل شيء، (في كلام الطفل وخطواته الأولى، في النظرة اللطيفة والحنونة للشريك الآخر، في النجاح في العمل...).

وفي النهاية علينا العمل بقدر المستطاع على أن تكون هذه السعادة متبادلة، وفي ذلك فن راق للتواصل الأسري يمتن الأسرة ويحصنها ضد مختلف أشكال التفنت والتفكك والضياع.

٩ أفكار في المحافظة على ميزانية العائلة

ليس المهم أن نحصل على المال، فإن الحصول عليه سهل وميسر، لكن المهم هو المحافظة على المال الذي تحصل عليه ومعرفة كيفية إنفاقه بحكمة وتدبير.

سئل أحد الأغنياء: كيف جمعت هذه الثروة الضخمة؟! فأجاب: بقلة المصاريف وحسن تدبيرها.

فالعبرة إذن ليس الحصول على المال، فالكل يأتيه رزقه كما قدر الله تعالى له، ولكن العبرة في الإدارة والتخطيط، ونحن نقدم ٩ أفكار تساعد الزوجين في المحافظة على الميزانية العائلية وتوفير المال.

تكليف شخص بالمتابعة

١- لابد من أن يكلف الزوجان شخصاً تكون مهمته مراقبة المصروفات ومتابعة الإيرادات للأسرة، وقد يكون الزوج هو المؤهل بالدور أو الزوجة أو أي شخص آخر. المهم ألا تكون المسألة عائمة وضائعة، (على البركة)، بل لا تأتي على البركة إلا عندما يتحرى الإنسان الأسباب ويتابعها.

الكتابة

٢- لابد من كتابة كل دخل الأسرة من الإيرادات سواء كانت هذه الإيرادات من راتب شهري أو مكافأة سنوية أو ميراث أو وصية أو عائد استثماري، وكذلك كتابة ما يصرفه الزوجان يوماً بيوم من مطعم ومشروب وملبس وتعليم وأدوية ووسائل اتصال ونقل وأثاث وخدم وغير ذلك.

وضع دفتر خاص

٣- يجب أن يضع الزوجان دفتراً خاصاً للحسابات الأسرية ولا يشترط أن يكون على أنظمة المحاسبة المعتمدة، بل المهم أن تبين فيه الإيرادات والمصروفات والتوفير، ليقوم الزوجان بالمتابعة والمراقبة، وإذا كان أحد الزوجين يحب التعامل مع (الكومبيوتر) فهناك برامج خاصة لمتابعة الميزانية الشخصية.

تطوير النظام المحاسبي

٤- بعد فترة من الكتابة والمتابعة يمكن للزوجين أن يطورا نظامهما المحاسبي، ويستفيدا من تجاربهما السابقة ويضعاً جدولاً خاصاً بهما حسب مصاريفهما وإيراداتهما.

كن مرناً

٥- لابد أن يكون من يتعامل مع التخطيط والميزانيات مرناً. تحسباً للظروف التي قد تحتاج إليها الأسرة من غير حساب، فيكون مستعداً لذلك، بحيث يجعل الميزانية تستوعب أي مستجدات طارئة.

تعليم الأبناء

٦- لابد أن يجلس الزوجان مع أبنائهما للتحدث بخصوص الميزانية، وكتابة الحسابات حتى يتعلم الابن أن الوالدين يخططان للأسرة ويقدران المصاريف. فليس كل ما يشتهي يشتريه، إلا إذا سمحت الميزانية بهذا كما أن الأبناء يستفيدون من ذلك كيفية إدارة حياتهم المستقبلية.

خطط للمستقبل

٧- إن المحافظة على الميزانية تتطلب معرفة الوالدين بالخطط المستقبلية للعائلة والأهداف التي يسعيان إلى تحقيقها حتى يستطيعا أن يدخرا من المصروف ما يلبي حاجات الأسرة المستقبلية من بناء البيت وزواج الأولاد والمصاريف الصحية عند الكبر وغير ذلك.

الاستعداد للصيف

٨- أعرف أسرة تسافر إلى دولة أجنبية في كل صيف، والذي يعمله رب الأسرة بعد إعداد الميزانية الشهرية والانتهاء من جميع المصروفات، أنه يحول إلى حسابه في تلك الدولة ما بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ د. ك فلا يأتي الصيف إلا وفي رصيده هناك ما بين (١،٢٠٠ إلى ٢،٤٠٠) د. ك. يستفيد منها في الإجازة للراحة والتسلية، فكلما كان الهدف واضحاً كانت الميزانية ملبية لحاجات الأسرة.

إبداع في التوفير

٩- على الزوجين أن يتبنيا أسلوباً مبتكراً للتوفير من الإيرادات حتى تكون الميزانية قوية، فمثلاً يسميان أسبوعاً من الأسابيع "لاشيء" ويحاولان التقليل من المصاريف قدر الإمكان. أو أن يقتطعا مبلغاً معيناً من الإيراد ليدخله في حساب معين لا يمس وكأنه مصروف ثابت شهري لكنه يكون للتوفير، أعرف شخصاً لديه أربعة حسابات في البنك، وسألته مرة عن السبب فقال: الحساب الأول: للمصاريف المنزلية، والحساب الثاني: أستخدمه للطوارئ، والحساب الثالث: أوفر فيه للتقاعد، والحساب الرابع: أدخر فيه للإجازة الصيفية، فقلت له والله انه إبداع في التوفير. وختاماً فإن ٩ أفكار تعين من قرأها في المحافظة على ميزانية العائلة، وإنني أوصي الزوج بأن يراقب حسابه بين فترة وأخرى، وأولاً بأول، ولا يهمله إلى آخر الشهر فلا يعرف حينئذ كيف يدير حسابه.

لهذه الأسباب تفشل الحياة الزوجية ..

تظهر المشكلات بين الزوجين عادة ومنها ما هو مفيد للحياة الزوجية كونها تمتن وتقوى العائلة وتخضع العلاقة الزوجية للتجريب، ومنها مل هو خطير ويمكن أن يؤدي إلى انفصال هذه العلاقة . وهناك العديد من الأسباب المتعلقة بمشكلات الزواج وقد تظهر هذه الإشكاليات على صور مختلفة ومتعددة، وتظهر مشكلات الزواج في العديد من الأشكال كما هو موضح أدناه.

مشكلات تنظيم النسل:

الأصل في الحياة الزوجية هو التناسل والتكاثر. ولكن أبيع للزوجين توقيـر النسل بطريقة سليمة في بعض الأحوال دفعاً للضرر عنهم وعن الأولاد والاختلاف بين الزوجين حول تنظيم النسل قد يؤدي إلى خلافات وخاصة حينما يكون دون داعي، أو لأسباب واهية غير مقبولة عند أحد الطرفين وقد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وردود فعل عصابة وقد يصر أحد الطرفين على بدأه منذ ليلة الزفاف ولكن معظم الآراء لا تحبذ ذلك فيحسم أن يطمأن الزوجان على خصوبتهما ويشبعان حاجتهما إلى الوالدية.

مشكلات العقم:

العقم هو مشكلة لا ينكرها أحد .وفي حالة العقم يتهم كل طرف رفيقه بأنه هو السبب وتلجأ النساء عادة إلى الأطباء والمعالجين وحتى الدجالين والمشعوذين والعقم من أكبر مهددات الحياة الزوجية بالانفصال أو على الأقل بتعدد الزوجات، ولا تقتصر المشكلة على جوانبها الفسيويولوجية مثل شعور العاقر بالإحباط والحرمان والحسرة والحقد والحسد وتوتر الأعصاب وخاصة كلما جاءت الدورة الشهرية كتذكـار دائم للعقم هذا ويلاحظ أن العقم قد يكون نفسي المنشأ (عقم وظيفي) ويحتاج إلى علاج نفسي.

تدخل الحماة والأقارب:

قد يكون تدخل الحماة أو الأقارب كأخوة وأخوات الزوج أكثر من اللازم أو فيما لا يعنيهم فقد يعاملون الزوجين أو أحدهم كما كان يعاملوه قبل الزواج دون اعتبار لدورة الجديد؛ فقد يستمر التوجيه لأكثر من اللازم أو قد يشعرون أن شيئاً أخذ الطرف الآخر منهم وحرّمهم من عطف سابق أو مال ويصاحب هذا مشاعر الأسى والغيرة والخصومة والمكيدة أحياناً وعادة يؤدي إلى ردود فعل سيئة ويكون الزوج هو كبش الفداء وقد يطالب بعض الأزواج شريك حياته بقطع علاقاته مع أهله وأقاربه. وهذا أمر له آثاره السيئة وعادة ما يبالغ الوالدان في تقدير قيمة ابنتهما أو بنتهما وأن الطرف الآخر ليس جديراً به ومن ثم يعكفان على نقده.

وتتبع المشكلات من الخلط في الأدوار من ناحية الوالدين، أو الزوجين فالوالدين يخلطان بين دوراهما كوالدين ودوراهما كحماوين والزوجان يخلطان بين دوراهما كزوجين ودوراهما كأولاد وقد يؤدي وجود الحماة مع الزوجة إلى مشكلات مثل مقارنة دور الزوجة بدور الأم مع في ذلك من فروق بين الدورين وبالإضافة إلى ذلك فلا يخفى أن زوجة الابن وزوج الابنة له/ها شخصية نشأت ونمت في إطار اجتماعي مختلف عن الآخر وربما في ثقافة أخرى وفي هذه الحالة تبدو غرابة الزوج وغرابة سلوكه.

على العموم فكثيراً ما نسمع عن اشتراط عدم تدخل الحماة والأقارب وعدم معيشتهم مع الزوجين قبل الزواج نفسه تقادياً لحدوث هذه المشكلات وعلاوة على ما سبق فقد تتدخل الحماة والأقارب في تربية الأطفال متوقعين تربيتهن على أساس النظام الماضي حين كان الزوجان نفساهما أطفالاً.

تعدد الزوجات

أباح الله تعالى تعدد الزوجات لدواعي وشروط حيث قال تعالى : (فَأَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَتْنِي وَثَلَّثَ وَرُبِعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً) [النساء: ٣] وقال تعالى (وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ) [النساء: ١٢٩] ؛ وتعدد الزوجات حين يحدث دون مبرر شرعي ودون مراعاة شروطه فإن الرجل يصبح مرهقاً مشتتاً غير مستقر وغير عادل غالباً بين زوجات ضرائر متصارعات ومتسابقات بين بعضهن لبعض بسبب الغيرة الجامحة فتزداد الحياة المنقسمة اضطراباً تصبح حياة لا تطاق.

اضطرابات العلاقات الزوجية

قد تكون العلاقات الزوجية مضطربة غير متوافقة كما يحدث في حالات عدم التكافؤ الجنسي وكما يحدث في العلاقات الاجتماعية المضطربة كاللينة المفرطة أو القسوة الزائدة التي قد تصل إلى الهجران، وكما يحدث في العلاقات الانفعالية المضطربة كالغيرة الجامحة أو الطلاق الانفعالي.

المشكلات الجنسية

قد تكون العلاقات الجنسية بين الزوجين فيها ممارسات شاذة أو قد تكون غير متكافئة كأن يكون لأحد الطرفين ضعف جنسي أو إفراط شبق وفد تحدث اضطرابات جنسية خاصة في مرحلة سن القعود وسن الشيخوخة.

الخيانة الزوجية

الخيانة الزوجية هي أكبر طعنه تصيب الحياة الزوجية وهي أكبر مبررات الطلاق وقد يشاهد عدم الإخلاص بين الزوجين وتحدث الخيانة الزوجية بسبب نقص كفاءة أحد الطرفين أو كدم التكافؤ والبرود والعجز

والإحباط والحرمان والجوع الجنسي رغم الزواج أو الملل والروتين أو نقص الأخلاق والدين.

أسباب فزيولوجية:

- في اختلاف العمل الريزسي Rh-Factor في الدم.
- وعدم التكافؤ الجنسي (البرود والعجز الجنسي).
- والعقم.
- وسن القعود والشيخوخة.

الأسباب النفسية:

- الخبرات العاصفة الأليمة نتيجة لفشل خطوبة وعلاقة ما.
- المرور بخبرة سابقة مثل زواج فاشل.
- صدمة عاطفية شديدة.
- والحرمان والجوع الجنسي (رغم الزواج).
- زواج المراهقين حيث لم يكتمل نموهم الجسمي والنفسي السلوكي.
- السلوك الجنسي الشاذ.
- أمراض نفسية ظهرت عند أحد الزوجين.

الأسباب البيئية:

- العادات والتقاليد في الزواج مثل زواج الأقارب والبدل.
- المشكلات النفسية عند احد الزوجين..
- الزواج المبكر.
- الشجار الدائم وسوء المعاملة.

- تدخل بعض أشخاص في الحياة الزوجية للزوجين.
- عدم التكافؤ بين الزوجين من حيث التعليم، الحالة الاقتصادية، السن....
- الاختلاف في الميول والرغبات.

تذكر الاختلاف:

دائماً تذكر الاختلاف في القاعدة التي تقول (إن كان الشريك يحبنا فإنه سوف يتصرف بالطريقة التي نتصرف بها لأننا نحبه). هذه القاعدة خاطئة، فالقيم الاجتماعية والسلوكية التي ترثها المرأة وتشب عليها تختلف عن القيم التي يشب عليها الرجل، فالأخير يعتقد أنه هو الذي يقدم النصائح ويحل المشكلات، وأن المرأة لا تقدر على تقديم وجهة نظر، وإنها فقط الطرف المستقبل، كذلك في طريقة مواجهة الضغوط والمشكلات فالرجل ينسحب ويصمت ويغرق في التفكير، أما النساء فلهذهن دافع قوى للحديث عن المشكلات التي يواجههن، وفي الكثير من الأوقات فإن المرأة تفشي أدق أسرار زوجها دون إرادة أو قصد.

أما أكثر مشكلات المرأة مع الرجل فإن المرأة دائمة الشكوى. وإن الرجال لا يتحدثون. المرأة تحب الحديث في المعقول واللامعقول ، في التفاصيل وفي القضايا الجانبية، وعندما تهم بكل ذلك وينصرف الزوج عن السماع تظن أنه لا يريد الاستماع لأي شيء، وهو في الحقيقة لا يريد الاستماع إلى التفاصيل والموضوعات الجانبية وليس رفض الاستماع من حيث المبدأ. خطأ الرجل في عدم الاستماع إلى المرأة لأنه يعتقد أنها تحتاج إلى حلول للمشكلات التي تعرضها، حقيقة الأمر أنها فقط تحتاج إلى التعاطف وموافقة على رأيها الذي قالته للجارة أو لبنت الجيران أو الأخت أو.....، وهي تحتاج إلى تفهم وموافقة على تصرف لا إلى حلول.

الموضوعات المتكررة في شكوى الرجال من النساء أن المرأة دائماً تحاول تغيير سلوك الرجل وتصرفاته وعلاقاته بالآخرين. عندما تحب المرأة رجلاً فإنها تشعر بأنها مسئولة عن مساعدته في النمو وتحاول مساعدته في تطوير طرق عمله، إنها تشكل لجنة تطوير منزلي، ويكون هو محور عملها الأول وبصرف النظر عن مقاومته لمساعدتها فإنها تصر على اقتناص الفرص لتقول له ماذا يجب عليه أن يفعل، تشعر أنها تربية تربية جديدة في حين يشعر هو أنها تريد أن تسيطر عليه .

الرجال يتمنون القوة، الثقة، الإنجاز، فهم يقومون بفعل الأشياء لتطوير أنفسهم وسلطتهم وقدراتهم وإحساسهم بأنفسهم. كل شيء في عالم الرجال هو مرآة لهذه القيم، رجال الشرطة العسكريون، رجال الأعمال، سائقوا التاكسي، الأساتذة، معظمهم مهتمون بالنشاطات خارج المنزل يهتمون بالأخبار الرياضة ولكنهم لا يهتمون كثيراً بروايات الحب.

تحقيق الأشياء شيء مهم بالنسبة للرجل حتى يشعر بالامتنان والرضا عن نفسه لا بد أن يحقق تلك الأهداف بذاته، فهم شخصية الرجل يساعد المرأة في فهم لماذا يقاوم الرجل أن يؤمر بماذا يفعل، أن تقدم للرجل نصيحة لم يطلبها من امرأة يعني الافتراض أنه لا يعرف كيف يتصرف، أو أنه يتصرف خطأ الرجال حساسون بهذا الخصوص كون قضية الثقة مركزية في بنائهم النفسي.

النساء لهن قيم أخرى أنهن يتمنين الحب، والتواصل، والجمال، والعلاقات الإنسانية. إنهن يصرفن وقتاً طويلاً لتعزيد وطمأنة ومساعدة بعضهن بعضاً، إحساسهن بأنفسهن يمر عبر مشاعرهن ومستوى وعمق علاقاتهن، إنهن يصلن إلى الإنجاز من خلال المشاركة والتساند، كل شيء في عالم المرأة يؤكد ذلك، الحياة في اتصال متوازن، وحب وتعاون وأهم لديهن من العمل والتقنية في معظم الأحوال. حياتهن متعكسة مع حياة

الرجال، (لولا الاختلاف ما كان اتفاق) لا يرتدين نفس الملابس في أيام متعاقبة بل يفضلن أن يرتدن كل يوم شيئاً مختلفاً حسب حالتهم النفسية، التعبير عن الذات خاصة العواطف، مهم بالنسبة لهن بل ربما يغيرن ملابسهن أكثر من مرة في اليوم تبعاً للحالة النفسية، التواصل بالنسبة لهن عملية أساسية أن يشاركن أحد في شعورهن الشخصي أكثر أهمية لهن من تحقيق الأهداف أو الحصول على النجاح. الأحاديث والاتصال فيما بينهن مصدر ارتياح عظيم لهن. ذلك صعب على الرجل فهمه وتصوره، ممكن أن تفهم حاجة المرأة إلى التواصل والمشاركة عندما يقارن ذلك بشعور الرجل عندما يربح الرهان في السباق أو عند تحقيق هدفه أو حل مشكله صادفته. الشعور بالراحة الذي يشعر به الرجل يماثله الشعور بالراحة عند المرأة عندما يستمع إليها ويتواصل معها. بدلا من التوجه السلبي الغالب في إنشاء علاقات عند الرجل، المرأة لديها توجه إيجابي في هذا الشأن على عكس التصور السائد.

بوحا وصمت:

تقاوم المرأة الرجل ويقاوم الرجل المرأة في الكثير من القضايا، ليس بسبب اختلاف في النظرة إلى المشكلة المطروحة بل بسبب أوهى وأضعف، إنه اختيار التوقيت وطريقة العرض المرأة تحتاج إلى نصيحة ولكن ليس وهي غاضبة من شيء ما، تحتاج أولاً ممن يستمع إليها وفهم الأسباب والتعاطف مع هذه الأسباب، كما أن الرجل يكره أن تقدم له المرأة النصيحة عندما يخطئ في نفس الوقت ودون أن يطلب منها ذلك، وخصوصاً أمام الآخرين.

في هذه الحالة يقاوم كل منهما الآخر، عندما تقاوم المرأة حلولاً قدمها الرجل فإنه يشعر بأن قدرته على الحكم على الأشياء قد خضعت للتساؤل وبالنتيجة فإنه يشعر بعدم الثقة وعدم التقدير ويتوقف عن إبداء الاهتمام

بالأمر. وعندما يرفض الرجل اقتراح المرأة تشعر أن حاجتها لا تحترم وشعورها غير مقدر، عندها تتوقف عن الثقة به ولكنها لو تدرك أن للرجل حاجات مختلفة تستطيع أن تفهم لماذا هو يقاومها، وربما لأنها أعطيته نصائح غير مطلوبة أو نقده بدلاً من مشاركته.

أحد الفروق الكبيرة بين الرجل والمرأة و كيفية التصرف أمام الضغوط، الرجال يتوجهون إلى الانسحاب والتركيز والنساء يتوجهن إلى التدخل العاطفي في مثل هذه الأوقات حاجات الرجل كي يشعر بالراحة تختلف عن حاجات المرأة هو يشعر بالتحسن عن طريق حل المشكلة وهي تشعر بالتحسن عن طريق الحديث عن المشكلة.

عندما نتحدث المرأة عن مشكلة فإن الرجل يقاوم الإنصات عادة، الرجل يفترض أن المرأة تتحدث عن مشكلاتها لأنها تعتقد أنه السبب في تلك المشكلات وكلما كثرت المشكلات شعر بأنه الملموم، لا يعرف الرجل أنها سوف تكون ممتنة فقط لو أنصت لها.

كيف تدفع الجنس الآخر للتفاعل؟

خوافز الرجل النفسية تختلف عن خوافز المرأة، الرجال يشعرون بالأهمية عندما يتحققون من حاجة الآخرين إليهم، والنساء يشعرون بالأهمية والتفاعل عندما يجدن الرعاية، عندما يشعر الرجل بأنه لا حاجة إليه في العلاقة يتحول إلى السلبية وكل يوم يمر يبقى لديه القليل لتقديمه لشريكه، على العكس عندما يشعر بأنه موثوق به.

كلما أظهر أحد أطراف العلاقة الزوجية تقديره لجهود الآخر واحترامه لرغباته وكأنه يدفع الآخر للتفاعل معه.

تغيرات طفيفة:

من الضروري أن يتغير سلوك المرأة ولو تغييرات طفيفة لضبط العلاقة، والرجل يستطيع أن يقوم ببعض الأعمال كالعناية بالأطفال وتسخين الحليب، وربما تحضير وجبات خفيفة، هذه أدوات يحتاج إليها للضرورة، والمرأة عليها أن تعرف كيف تغير لمبات النور، وتتعامل مع الفاكس

قصة) مرة نسي أحدهم جواز سفره في المنزل وذهب إلى المطار في مدينة أخرى، وكان يحتاج إلى صورة من هذا الجواز بالفاكس كي يستطيع إكمال سفره، ولكن الزوجة لم تكن ذات خبرة بالتعامل مع الفاكس فأضطر إلى إلغاء الرحلة والعودة، في ذلك المساء دعا زوجته إلى العشاء خارج المنزل.

إلقاء اللوم على الآخر من الأسباب المدمرة للعلاقة، والعلاقات غير الناضجة:

يكره الرجل أن يهاجم أو يلام من المرأة خاصة إن كانت غاضبة ولا يعرف كيف يستجيب لهذا لا للوم، والمرأة تقوم بهذا اللوم لأنها في الحقيقة تريد أن تناقش الموضوع، لا لأنها تعتقد انه مسئول عما حدث.

الاتصال الجيد يتطلب المشاركة من الجانبين على الرجل أن يتذكر أن الشكوى من مشكلة ما لا تعني وضع اللوم عليه وعندما تشكي المرأة، فإنها فقط تعبر عن إحباطها بالحديث في المشكلة. الكلمات السحرية لتعريض الرجل هي أنها ليست غلطتك أنا ممتنة بأنك تنصت إلي، المشكلة إن الرجل دائماً يلوم المرأة على أنها لوامة حتى لو كانت تعبر له عن مشكلاتها، هذا موقف سلبي في العلاقة ويشير إلى توقف الاتصال النشط والصحي بين الجانبين.

في العلاقات الصحية فإن الرجل إن أحب امرأة فهو يحتاج إلى الابتعاد لفترة قبل الاقتراب من جديد يبتعد الرجل لأسباب مختلفة وكذلك تحتاج المرأة إلى الابتعاد أيضاً، ولكن سبب الابتعاد يختلف، تبتعد المرأة عندما لا تثق في أن الرجل يفهم شعورها، عندما تجرح من جديد أو عندما يقوم بشيء خاطئ وتفشل توقعاتها.

بالطبع الرجل يبتعد لأسباب أخرى، هو يحب ويثق في المرأة ولكن فجأة يبتعد مثل شريط المطاط، ابتعاد الرجل يحقق طموحه في الاستقلال.
تجنب المشاحنة:

واحد من التحديات الجسماء في العلاقة بين الرجل والمرأة هو كيف نتعامل مع الاختلاف وعدم التطابق في وجهات النظر وإذا اختلف الشريكان فإن نقاشهم يتحول إلى مشاحنة ثم إلى عراك دون إنذار أو تمهيد، فجأة يتوقفان عن الحديث بطريقة طبيعية، وبشكل تلقائي يبدأ كلاهما بتجريح الآخر، واللوم والشكوى والمطالبات والمقاومة.

عندما يحدث كل هذا فإن الرجل والمرأة لا يجرحان شعور بعضهما البعض فقط وإنما يجرحان العلاقة بينهما. ومثلما أن التواصل هو أهم ما في العلاقات فإن المشاحنة قد تكون أسوأ ما في العلاقة لأنه كلما كنا قريبين من شخص ما كان الجريح أكثر تأثيراً وعمقاً.

لأسباب علمية ينصح الشريكين بالألا يتشاحنا، عند كثيرة المشاحنات يموت الحب، ويبدأ الخلاف وعدم الاتفاق وتذكر دائماً أن المؤلم ليس ما نقول ولا طريقة ما نقول .

الزواج المبكر:

نقصد بالزواج المبكر الذي يتم قبل بلوغ سن الرشد أو بمجرد بلوغه. وفي هذا المجال هناك ثلاثة أعمار:

سن الرشد البيولوجي:

وهو العمر الذي يبلغ به النمو البيولوجي للإنسان للدرجة التي تمكنه من ممارسة الجنس للإنجاب.

سن الرشد القانوني:

وهو العمر الذي تعترف القوانين أو الأنظمة بأنه العمر الذي يصل به تطور الإنسان لدرجة أنه أصبح مالكا للأهلية ويستطيع إبرام العقود وليس منها عقد الزواج.

سن الرشد الاجتماعي:

وهو العمر الذي يبلغ به النمو النفسي والاجتماعي للإنسان للدرجة التي تمكنه من إدارة الأسرة (اقتصاديا واجتماعيا) وتربية الأطفال بمستوى فوق المتوسط وهذه قضية تحتاج ملاحظات ميدانية واستشارات المختصين والاجتماعيين والنفسيين.

أسباب الزواج المبكر (الأسباب العامة):

• الجهل

يقصد هنا بالجهل (الجهل الثقافي) والذي يكون مصاحبا أيضاً للمتعلمين، ولكن من المؤكد أن التعليم هو من العوامل الرئيسية للقضاء على الجهل.

• التخلف

الجهل يقصد به جهل أركان الأسرة، أما التخلف هو تخلف المجتمع فيمكن أن تصادف أسرة غير جاهلة في مجتمع متخلف ويمكن العكس أيضاً.

• الزواج من الأقارب:

يعتقد العديد خاصة في الريف أن الزواج من الأقارب هام ومفيد على كل الأصعدة. لذلك يقدم ابن العم على الزواج مع ابنه عمه رغم صغر سنه أو سنهما وهنا نشير لما يسمى التبادل أي أن شابين يتزوج كل منهما أخت الآخر، وفي هذه الحالة قد يتزوج الثنائي الصغير تماشياً مع زواج الثنائي البالغ.

أسباب الزواج المبكر عند الإناث:

• الفقر

فالفقراء عادة يميلون لتزويج بناتهم لأول طالب مهما كان مبكراً. وذلك ليرتاحوا من مصاريفها وخاصة إن كانت طالبة، والبعض يخشى أن يكون فقره عامل إجبارها على العمل عند الغير مما قد يسئ لسمعتها. والبعض الآخر يخشى أن يكون عقبة في طريق الخطاب ولذلك فهو يغتنم فرصة الطلب الأول ولا يدعها تفوته. يضاف إلى ذلك رغبة الفتاة نفسها بالزواج على أمل التغيير.

• مفاهيم المجتمع

مازال المجتمع يعتبر البنت هي العرض والكرامة والحرمة وأية علاقة لها مع رجل بدون زواج تؤدي لانتهيار أعمدة الشرف في الأسرة، ولذلك يعتبر الزواج المبكر لها أمناً وقائياً يغتنمه معظم الناس بل ويسعى إليه البعض.

• تضخم عدد أفراد الأسرة

يضغط ذلك على الوضع الاقتصادي والبعد المكاني على البيت الضيق فمتوسط عدد أفراد العائلة ٥ أشخاص و ٦١% من الأسر تسكن في الغرفة

أكثر من شخص واحد وهذا يشجع العائلة على التزويج المبكر. ويشجع الفتاة على التغيير .

يعتبر البعض أن الزواج المبكر هو تأكيد على أن البنت جميلة ومرغوبة. ونشير هنا إلى أن بعض العجائز تدعي أنها تزوجت وهي صغيرة وبعضهن يبالغن في ذلك.

يفضل بعض الرجال أن يتزوج ابنه من فتاة ما زالت طفلة لأنها حسب اعتقاده ما زالت تحتفظ ببرائتها وبكارتها الجسدية والعاطفية كما أنه يكون بإمكان الزوج وأسرته أن يربوها كما يشاءون وبذلك تكون مفضلة.

أسباب تزويج الذكور المبكر:

إن كان البعض يعتبر التزويج المبكر للبنت يصون شرفها، فإنه بالنسبة للابن يكمل نصف دينه وبقية للأسرة فهو يحميه من الفلتان؛ لأن الأب يستطيع أن يجبر ابنته على الالتزام بالبيت. ولكنه لا يستطيع فعل ذلك مع ابنه.

إن السرية والخوف والتكتم حول المسألة الجنسية في مجتمعنا يدفع الكثير من الشباب إلى الزواج المبكر.

الآثار السلبية للزواج المبكر:

• الآثار السلبية الاجتماعية

مما لا شك فيه أن القاصر مقصر عن اتخاذ القرار السليم وعن الإدارة السليمة لأي مؤسسة بل سمي قاصراً لأنه مقصر، وقد لا نختلف حول إن قرار الزواج هو من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، وأن مؤسسة الزواج هي أهم مؤسسة في المجتمع وخاصة في بلادنا ففي بلادنا يتقاسم الزوج والزوجة الأبوية فالزوج هو رب الأسرة والزوجة هي ربة البيت ولنا أن نتصور الفوضى في كون رب/ة البيت قاصراً/ة.

• الآثار السلبية النفسية:

يعتبر الزواج المبكر أحد عوامل التوترات النفسية والمختلفة وقد أفادت دراسة د. حسان المالح، إن حالات الإكتئاب والقلق والإحباط وضعف الثقة بالنفس عند من تزوجن في سن مبكرة؛ لأن الفتاة تجهد نفسها أمام مسؤوليات الزواج المتعددة وهي لا تزال غير قادرة على تحملها. وينقص الكثير من المهارات والقدرات والمعلومات، إضافة إلى النضج العام، فهي ما زالت متقلبة العواطف والآراء ولا تزال حاجاتها العميقة العاطفية والتربوية دون إشباع .

• النوع الاجتماعي أو الجندر:

النوع الاجتماعي هو مفهوم جديد نسبياً، يتعلق بتلك الخصائص الذكورية والأنثوية التي يقررها المجتمع، لا العوامل البيولوجية وتختلف الإناث عن الرجال في أن لهن عملين أساسيين يمكن أن يقوم بهما الذكور وهما: الحمل والرضاعة وبالتالي فإن الاكتساب الاجتماعي للسلوكيات التي تشكل الذكور إلى أولاد ورجال وتشكل الإناث إلى بنات ونساء وهي تلك التي يتعلم فيها كل من الجنسين قبولهما كسلوكيات ومواقف ومعتقدات وأدوار ونشاطات ومقبولة لجنسهم يتعلمون أيضاً كيف يتعاملون مع الآخرين .

تتغير النظرة للنوع الاجتماعي من ثقافة إلى أخرى. حيث أن هناك عوامل عدة تؤثر عليها كالعرق والطبقة والوضع الاقتصادي والعمر والأوضاع الصعبة، والنتيجة هي اختلافات النوع الاجتماعي (توزيع غير عادل للخدمات والمصادر والحقوق لكلا الطرفين) وهذا النوع من التحليل يتجاوز ببساطة القول بأن الرجال والنساء والبنات والأولاد لهم أدوار مختلفة في المجتمع. وأنها تركز على أن أحد الطرفين يقدر أكثر من الثاني حيث يحتكم على قوة أكثر ووضع أعلي وذلك يعود لجنسه.

وجوهرياً من المهم أن يفهم المرء كيف نتعلم أن نكون أولاداً أو بنات وبعد ذلك نصبح رجالاً ونساء. وهذا يتضمن ماهية السلوكيات التي نتعلمها لنؤمن بملاءمتها وقبولها. وهذا يرجع أيضاً إلى كيفية تعلمنا لطرق التعامل مع بعضنا البعض. وبشكل طبيعي ما نتعلمه يعتمد على نوع المجتمع الذي نشأنا فيه، وعلى وضعنا في المجتمع وعلى وضعنا الاقتصادي وعلى ومجموعتنا العرقية. ومن هذه المعتقدات والمواقف الاجتماعية يتعلم الطفل دور كل فرد ومن يصنع القرارات، على من تعود المنفعة ومن يسيطر على المصادر.

وهذا لا يعني أن نوعاً اجتماعياً فقط يقوم بكل العمل ويقطف كل الثمار. بل على العكس تماماً، حيث يعنى ذلك أن أحد النوعين يقوم بالكثير من العمل وقد لا يلتقي الثناء على عمله معنوياً أو مادياً وهذا يعني أن أحد النوعين يسيطر غالباً على المصادر المتوفرة على حساب النوع الآخر، وعلى المدى القصير والمدى البعيد تتحى النساء للقيام بالكثير من الأعمال ولكن يحصدن القليل فيما يتعلق بالخدمات والمصادر المتوفرة في المجتمع.

وهذا يعود لعاملين هامين: حيث تفتقر النساء للسيطرة على المصادر من ناحية ولا تحتكم على صنع القرار من ناحية أخرى. ويسعى التماس الذين يعملون في مجال المساواة بين الجنسين إلى تحقيق الاحترام المتبادل بين طرفي النوع الاجتماعي، وستكون هذه هي النتيجة إذا ما نظر إلى النوعين كطرفين متساويين يستحقان احتراماً وحقوقاً وواجبات ومسؤوليات متساوية في المجتمع.

● العنف داخل العائلة

بوجه عام يمر النزاع بعدة مراحل حتى يصل إلى مرحلة العنف فهو يبدأ من نقطة الاختلاف وعدم الاتفاق ويتدرج إلى مشكلات ثم صراع ثم عنف ثم حر، وعند الحديث عن العنف ؟! الأسري نقول:

إن أغلب طاقات المجتمع الفردية أو الجماعية تنبع من التراكيب الأسرية للفرد وكلما كانت التربية الأسرية مبنية على أسس سليمة وبناءة، كلما أنتجت من الكفاءات ما يردف المجتمع بعوامل القوة والنجاح، غير أن وجود ظاهرة (عدم التوافق الاجتماعي) في الأسرة هو من أخطر العوامل المؤدية إلى بروز حالات الانحراف في هذه النواة الاجتماعية الهامة، وغالباً ما يشكل الآباء الطرف المؤثر في هذه المعادلة الاجتماعية، وتبرز مسألة ضرب الزوجات كإحدى مصاديق العنف الأسري والتي تترتب عليها آثاراً سلبية قد تؤدي إلى هدم الكيان العائلي بالكامل ومن ثم نشوء جيل من الأبناء المشوشين فكرياً والمعطلي الطاقات والذين قد يُعبرون عن رفضهم للحالة باتخاذهم سلوكيات منحرفة تؤثر في حياتهم التي هي جزء من حياة المجتمع، ولا شك فإن سلوك الآباء العنيف سيرسم للطفل منهجاً يسير عليه في حياته لميزة التقليد التي يتوارثها الأبناء عن آبائهم.

ويأخذ العنف داخل العائلة عدة أشكال مثل:

- السب والشتم والاستهزاء والتسخيف والتحقير.
- العنف الجسدي كالضرب والإيذاء.
- العنف غير المباشر كحجز أشياء معينة كالمصادر والقرارات وعمد منحها للآخر.
- التجاهل والإنكار ومغادرة البيت وإظهار عدم الاحترام.
- التهديد والتلويح بالقوة والحرمان والابتزاز.

جدير بالذكر أن استخدام أشكال العنف السابقة يعتمد إلى حد كبير على مستوى الزوجين والخلفية الثقافية والمجتمعية التي ينحدران منها وكذلك على نوع الصراع القائم داخل العائلة ومستوى حدته، ومن ناحية أخرى

على مستوى التماسك والتوافق الأسري وقدرته على حل المشكلات والصراع أو التعامل مع الأزمة.

ولا يفوتنا إلى التنويه أن بعض الأزمات تزيد من تماسك الأسرة وصقل صلابتها لمواجهة أزمات ومشكلات أصعب وتعطي الزوجين الفرصة للتعلم والعمل كفريق لمواجهة الأزمات المستقبلية. بعضها قد يؤدي إلى انهيار الأسرة وحدوث التفكك أو الطلاق. وكذلك ليس بالضرورة أن يصاحب كل أزمة سلوك عنيف وليس بالضرورة أيضاً أن تنهار الأسرة لمجرد استخدام العنف من أحد الزوجين وذلك لتنازل أحد الأطراف أو لأن الطرف الآخر يطلب المغفرة وبوجه عام كلما كانت الأسرة متماسكة ومتوافقة كلما قلت احتمالات الوصول إلى العنف لحل النزاع.

ثقافة الاعتذار بين الزوجين ...!

الاعتذار سلوك حضاري بين الناس عامة والزوجين خاصة، ومن يخطئ يتوجب عليه الاعتذار، لكن القليلين فقط يجدون الشجاعة للاعتذار عن أخطائهم للآخرين وخاصة إذا كان الآخر هو الزوجة، بدعوى أن ذلك يهدر كرامتهم ورجولتهم. لكن هل حقيقة أن الأزواج يشعرون بالمهانة عندما يطلبون من زوجاتهم أن يسامحنهم على خطأ ارتكبه في حقهن؟ وما هي البدائل التي يختارونها للتعبير عن أسفهم دون أن يضطروا إلى النطق الصريح بالكلمات الدالة على ذلك؟

أسئلة كان الهدف منها جس نبض الزوجات لمعرفة كيف يتعايشن مع أخطاء الأزواج، وهل يشترطن تلقي اعتذار صريح كي يصفحن عن زلات شركاء حياتهن.

تغادر الزوجة بيت الزوجية بعد تعمق فجوة الخلاف بينها وبين زوجها كوسيلة من وسائل التعبير عن غضبها واحتجاجها على معاملته لها.

بل إن الطلاق قد يحصل، وينصرف كل واحد إلى حال سبيله، بعد استحالة الحياة بين الزوجين، بسبب تمادي أحدهما في إساءة معاملة الآخر، وبعد أن لا يكون هناك من حل سوى الانفصال بعد تأكد الطرفين من استحالة الحياة بينهما.

لكن وبعد أن ظن الجميع أن العودة باتت مستحيلة، يحدث أن يقرر الشريكان إعادة رباطهما إلى سابق عهده، فما لبثت أن تعود المياه لمجاريها، ويبدأ الاثنان بداية جديدة، والكل يتساءل: كيف تمكنا من ذلك بعد كل ما حدث بينهما؟ خاصة وأن الخلاف في بعض الحالات يكون عميقاً،

والزوجان يمكن أن يكونا قد تبادلا شتى أنواع الاتهامات والشتائم الجارحة، وهو ما يعني أنهما فقدتا احترامهما لبعضهما.

• المسامحة عملية دقيقة:

إعادة العلاقة الزوجية إلى سابق عهدها بعد أن يكن الشرخ قد أصابها، يستلزم تحقق حالة من الصفح والمسامحة وبذل المجهود النفسي المطلوب لنسيان ما حصل، لأنه من غير الطبيعي أن يستمر المرء في العيش تحت سقف واحد وهو يضرر للآخر الكثير من مشاعر الغضب والحنق والحق.

كيف تتم عملية الصفح والغفران؟ ومن يطلب السماح والصفح من الآخر؟ وكيف يتم ذلك؟ هل يشعر الزوج بالمهانة عندما يطلب من زوجته أن تسامحه على خطأ ارتكبه في حقها؟

لماذا يكاد جل الأزواج يقصرون تلك اللحظات على فضاءات وأوقات معينة، غالبا ما تكون في ساعات متأخرة من الليل، مما يعني أن أكثر اللحظات حميمية في العلاقة الزوجية، هي التي تكون شاهدة على العبارة التاريخية التي لا تتكرر إلا نادرا: «سامحيني.. أنا مخطئ!».

هل يشعر الأزواج فعلا بالدونية وبالمهانة وهم يقدمون اعتذارا لا بد منه عن خطأ جسيم اقترفوه في حق زوجاتهم أو أسرهم؟

ما هي البدائل التي يختارها الأزواج للتعبير عن أسفهم دون أن يضطروا إلى النطق الصريح بالكلمات الدالة على ذلك؟

هل تكفي الهدايا والدعوات وتوزيع الابتسامات والكلمات الرقيقة وعرض المساعدة في القيام ببعض أشغال البيت، للإيفاء بالغرض وتحقيق المطلوب؟ أم أن الزوجة تحتاج لاعتراف صحيح من زوجها يؤكد لها فيه أنه نادم على ما فعل، وحزين لأجل ما تسبب لها فيه من ألم.

• هل تغفر المرأة زلات الرجل؟

إذا كانت بعض الزوجات يؤكدن أنه بوسعهن الصفح عن كل أخطاء الأزواج وحمقاتهم ماعدا المساس بكرامتهن في مقابل التغاضي عن بعض هفوات الأزواج، ففي النهاية لا يمكن التجاوز عن جميع أشكال الأخطاء مهما بلغ حجمها.

بينما تكتفي زوجات أخريات -أقل حظاً في علاقتهن الزوجية- بأضعف الإيمان، فيكفيهن القليل حتى يطوين الصفحات المؤلمة من حياتهن ويفتحن صفحة جديدة على أمل أن تكون أكثر بهجة واستقراراً، ولكن هل يفلحن في النسيان حقاً؟

ذلك هو السؤال الذي ينبغي أن تطرحه كل زوجة على نفسها، قبل أن تدخل في دوامة من الأخطاء المتكررة.

الكثير من السيدات يؤكدن أن غلطتهن الكبرى كانت أنهن صاحبات قلب أبيض يغفر كل أنواع الإساءات، وهو ما شجع أزواجهن على التماادي في الخطأ.

الزواج .. هل يقتل الحب!؟

الزواج لا يقتل الحب، بل لعله يزيده عمقاً وأصاله، كل ما في الأمر أن الحب لا يعود بحاجة إلى التعبير عن نفسه ما دام الزواج يشهد بوجوده

ويحميه، لكن من الناس من لا يشعر بذاته وبعواطفه فيظل بحاجة إلى أن نقول له أننا نحبه، و أن نكرر ذلك في كل حين وإلاّ شعر بالألم والتعاسة، وهذا شأن المرأة والرجل أيضاً.

وفي الحياة المشتركة يجد الحب أشكالاً جديدة يعبر بها عن وجوده ويؤكد بها أصالته وعمقه، وبالتالي تصبح عبارات الحب بلا فائدة ولا جدوى، فالأعمال والمواقف فيها الكفاية، بل إنّها هي وحدها التي تثبت وجود الحب وتعبر عنه حقاً. والواقع أنّ الحب تعبر عنه محاولات الزوجة الجادة لتحقيق مزيد من التفاهم والانسجام، وكذا الرغبة المشتركة في إنجاب طفل، وآمالهما المشتركة، كل هذا صحيح في حد ذاته، لكنه لا يحول دون إحساس المرأة بالألم ما دام الزوج لا يعبر لها عن حبه ولا يبدي نحوها مزيداً من الرقة واللطافة، وكثيراً ما تلحظ المرأة أنّ إقبالها على الزوج وزيادة رقتها تجاهه، كثيراً ما تزيده توتراً، فبعض النساء يشعرن بأنّهن كلما أبدين مزيداً من الرقة واللفظ شعرن بابتعاد أزواجهن عنهن.

ولا يستطيع الزوجان في الحقيقة أن يتجنبا لحظات الفتور التي تنتاب حياتهما من حين لآخر، وخيرٌ لهما أن يعترفوا بالواقع وأن يواجهاه في هدوء وشجاعة، وهما واثقان بأن السُّحب لا تلبث أن تزول، فتوتر أحدهما وغضبه ليس حتماً أن يكون تابعاً لهدوء الآخر وابتسامته، بل قد يزداد التوتر كلما بالغ الآخر في اصطناع الهدوء والمرح الزائف.

عادة المحبان أنّهما يتباهيان بأنّهما وحدة متكاملة لا فرق بينهما ولا تكليف، وهذا خطأ، فمهما كانت الروابط بينهما قوية وثيقة، ومهما كان الانسجام بينهما كاملاً فسوف تظل لكل منهما ذاته ومزاجه وميوله وقدراته وطباعه وأفكاره، ومن هنا لا بد من وجود الكلفة بينهما حتى يتجنبا الصدمة حين يكتشفان أنّهما غير متفقين في كل شيء بعكس ما كانا يتوهمان. ثم إنّ كلاً منهما قد يخشى على حرّيته من طغيان الحب، إنّ طغيان الحب يخيف

أحياناً. إنّ عبارة "قل لي أنّك تحبني" قد تعني "قل لي أنّك تحبني ما دمت بالفعل تحبني.. قل لي أنّك فعلاً تحبني بصرف النظر عن حقيقة عواطفك نحوي". إنّ رد الفعل التلقائي قد يكون الصمت أو إجابة قصيرة مثل "طبعاً أحبك كما تعلمين" والحقيقة أنّ الحب لا يقتله الزواج، وتكفي التصرفات والأفعال للدلالة على الحب وقوته. وليست المرأة وحدها هي التي تود أن يعبر لها زوجها عن حبه، فالرجل أيضاً يستبد به نفس الإحساس... والحقيقة أنّ الحب لا يقتله الزواج إنّما يتم التعبير عنه بأشياء أخرى تلاحظها وتشعر بها المرأة الذكية، ويدركه ويلمس حرارته الزوج النبيه، وكلّ يعبر عن حبه بأسلوب أو بآخر.

إنّ الزواج ليس تنفيساً عن ميل بدني فقط! إنّهُ شركة مادية وأدبية واجتماعية تتطلب مؤهلات شتى، وإلى أن يتم استكمال هذه المؤهلات وضع الإسلام أسس حياة تكفل الطهر والأدب للفتيان والفتيات على سواء.

وأرى أنّ شغل الناس بالصلوات الخمس طوال اليوم له أثرٌ عميق في إبعاد الوسوس الهابطة، ينضم إلى ذلك منع كل الإثارات التي يمكن أن تفجر الرغبات الكامنة.

إنّ الحجاب المشروع، وغمض البصر، وإخفاء الزينات، والمباعدة بين أنفاس الرجال وأنفاس النساء في أي اختلاط فوضويّ، وملء أوقات الفراغ بضروب الجهاد العلمي والاجتماعي والعسكري -عند الحاجة-؛ كل ذلك يؤتي ثماراً طيبة في بناء المجتمع على الفضائل.

ثم يجيء الزواج الذي يحسن التبكير به، كما يحسن تجريده من تقاليد الرياء والإسراف والتكلف، التي برع الناس في ابتداعها فكانت وبالاً عليهم.

إنّ من غرائب السلوك الإنساني أنّه هو الذي يصنع لنفسه القيود المؤذية، وهو الذي يخلق الخرافة ثم يقُدّسها!!

إنَّ الإسلام الحق هو الدواء الناجع، والعناصر التي يقدمها لقيام مجتمع طاهر، تصان فيه الأعراض، وتسود أرجاءه العقّة تبدأ من البيت، فالصلوات ينتظم أفرادها كلهم الصبية والرجال، ويُراقب أدائها بتلطف وصرامة، وتراعى شعائر الإسلام في الطعام واللباس والمبيت والاستئذان، واستضافة الأقارب والأصدقاء..

إنَّ جوانب الحياة العامة كثيرة، وهي مسؤولة عن صيانة البيت وإشاعة الطهر، وإنشاء أجيال أدنى إلى الاستقامة.

هناك معالم ثلاثة ينبغي أن تتوفر في البيت المسلم، أو أن تظهر في كيانه المعنوي ليؤدي رسالته ويحقق وظيفته، هذه الثلاثة هي: السكينة والموودة والرحمة..

وأعني بالسكينة الاستقرار النفسي، فتكون الزوجة قرة عين لرجلها، لا يعوّدها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته، لا تفكر في غيره..

أما المودّة فهي شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة.. ويجيء دور الرحمة لنعلم أنّ هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على سواء، فإِنَّه سبحانه يقول لنبيه عليه الصلاة والسلام: (فِيْمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ) [آل عمران: ١٥٩]، فليست الرحمة لوناً من الشفقة العارضة، وإنّما هي نبع للركة الدائمة ودمائة الأخلاق وشرف السيرة..

وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والوّد المتصل، والتراحم الحاني فإنّ الزواج يكون أشرف النعم، وأبركها أثراً... وسوف يتغلب على عقبات كثيرة، وما تكون منه إلاّ الدّريات الجيدة، إنّ أغلب ما يكون بين الأولاد من عُقد وتناحر يرجع إلى اعتلال العلاقة الزوجية، وفساد ذات البين.

إنَّ الدين لا يكبت مطالب الفطرة، ولا يصادر أشواق النفس إلى الرضا والراحة والبشاشة، وللإنسان عندما يقرر الزواج أن يتحرَّى عن وجود الخصال التي ينشدها وذلك حق المرأة أيضاً فيمن تختاره بعلاً. فإذا صدَّق الخبر الخبر صحَّ الزواج وبقي، وإلاَّ تعرَّض مستقبله للغيوم. وهناك رجال يحسبون أن لهم حقوق، وليست عليهم واجبات، فهو يعيش في قوقعة من أنانيته ومآربه وحدها، غير شاعر بالطرف الآخر، وما ينبغي له. والبيت المسلم يقوم على قاعدة عادلة.. (وَهَنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْنَ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْنَ دَرَجَةٌ) [البقرة: من الآية ٢٢٨]، وهي درجة القوامة أو رئاسة هذه الشركة الحيَّة..! وما تصلح شركة بدون رئيس.

وبديهي ألا تكون هذه الرئاسة مُلغية لرأي الزوجة، ومصالحتها المشروعة أدبية كانت أو مادية..

إنَّ الوظيفة الاجتماعية للبيت المسلم تتطلب مؤهلات معينة، فإذا عزَّ وجودها فلا معنى لعقد الزواج.

وهذه المؤهلات مفروضة على الرجل وعلى المرأة معاً، فمن شعر بالعجز عنها فلا حقَّ له في الزواج.. إذا كانت المرأة ناضبة الحنان، قاسية الفؤاد، قوية الشعور بمآربها، بليدة الإحساس بمطالب غيرها، فخير لها أن تظل وحيدة، فلن تصلح ربة بيت، إن الزوج قد يمرض، وقد تبرح به العلة فتضيق به الممرضة المستأجرة.

المفروض أن تكون زوجته أصبر من غيرها وأظهر بشاشة وأملاً ودعاء له.. ولن نفهم أطراف هذه القضية إلا إذا علمنا بأن البيوت تُبنى على الحب المتبادل.. (هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ) [البقرة: من الآية ١٨٧] .

كيف تتصرفين لحظة غضب زوجك

المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لحظة غضب زوجها لتمتص غضبه بهدوء ومحبة... لا يوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلج عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك. ولا تفكر بأن الحب بينهما قد فتر، فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها ..

(١) عندما ترين زوجك غاضباً ومتضايقاً حاولي أن تمتصي غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت، وتذكري دائماً قول الرسول صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة ". (رواه ابن ماجه)

كلما تذكرت هذا الحديث، واستشعرت به بعمق، وطبقته بسعادة واقتناع، أدركت الفائدة التي ستعود عليك، وستعمين حينئذ بيت سعيد بعيد عن المشاكل والمشاحنات.

(٢) عندما تكونين مخطئة بعمل ما، كتأخيرك لتنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك بالحديث على الهاتف مع إحدى الصديقات، قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد، وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة، لكي يشعر بأنك فعلاً قد أدركت أن

هذا العمل خطأ، واحتملي ما قد يقوله لك من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءا من غضبه.

٣) إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق .. لاتتعب نفسك. فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه وستشعره بأنك تهتمين به وبهمومه.

٤) حاولي تهدئته، واضبطي انفعالك إذا كان الحق معك، وتحدثي معه بأسلوب لبق.

٥) لاتستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

٦) لاتنامي وهو غضبان منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتؤكد من هدوء زوجك، حاولي المبادرة للرضا، فالواجب الشرعي يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدروهما في الغضب والرضا، كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما "إذا غضبت فاسترضيني وإذا غضبت أسترضيك وإلا لم نجتمع".

٧) تذكرني أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة في كل شيء خير من بيت مليء بما لذ وطاب ومليء بالنكد والخصام.

٨) لاتجعلني العبوس رفيقك، وحاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة زوجية سعيدة.

أثر صلاح الزوجة على سعادة الأسرة

إليك الخصال المطيبة للعيش، التي تتوفر في الزوجة الصالحة، والتي يجب أن تكون نبراساً لك عند اختيارك لشريكة الحياة، لكي تدوم العشرة بينكما أو تنعم بحياة زوجية هادئة وموفقة، ترفرف عليها أعلام السعادة والحب في كل أوقاتها.

الأولى: أن تكون صالحة ذات دين. فهذا هو الأصل، وبه ينبغي أن يقع الاختيار. ولهذا بالغ رسول الله صلى الله عليه وسلم في التمسك بذات الدين، فقال: ((مَنْ نكح المرأة لمالها وجمالها، حُرِمَ جمالها ومالها، وَمَنْ نكحها لدينها رزقه الله مالها وجمالها)).

أو كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((لا تنكح المرأة لجمالها، ففعل جمالها يُرديها، ولا لمالها ففعل مالها يُطغيها، وانكح المرأة لدينها)).

ولقد بالغ رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحث على اختيار ذات الدين، لأنها تكون عوناً على الدين فتعرف حق الزوج عليها، وتوفر له الحياة الكريمة، فإذا لم تكن متدينة كانت شاغلة عن الدين ومشوشة له، وقد تكون متساهلة في المحافظة على نفسها، وعلى مال الرجل وعرضه، وبذلك تشوش الغيرة قلبه، فإن سلك سبيل الحمية والغيرة لم يزل في بلاء ومحنة، وإن سلك سبيل التساهل كان متهاوناً بدينه وعرضه، وبذلك تنغص عيشه، فاظفر بذات الدين، حتى ينعم لك العيش وتدوم العشرة.

الثانية: حُسن الخُلُق: لأن حُسن خُلُق الزوجة لازم لهناءة العيش بين الزوجين فإذا كانت الزوجة، سيئة الخُلُق، كان الضرر منها أكثر من النفع.

قال حكماء العرب: ((لا تتزوجوا من النساء ستة، الأنانة، والمنانة، والحنانة، والحادقة، والبراقة، والشداقة)).

المنانة: التي تَمُنُّ على زوجها، فتقول: فعلت لأجلك كذا...الحنانة: التي تحن إلى زوج آخر.الحادقة التي ترمي كل شيء بحدقها، أي تنظر إلى شيء فتتسع حدقة عينيها فتشتهي، وتُلحُّ على الزوج ليشتريه.البراقة: وتحمل معنيين، أحدهما أن تظل طوال النهار أمام المرأة في تصقيل وجهها وتزيينه فيكون له بريق، والثاني، أن تغضب على الطعام، فلا تأكل إلا وحدها، وتستقل بنصيبتها في كل شيء، وهذه لغة يمانية، يقولون: برقت المرأة، وبرق الصبي الطعام إذا غضب عنه.والشداقة: المتشدة الكثيرة الكلام، ومنه قوله عليه الصلاة والسلام: ((إن الله تعالى يبغض الثرثارين المتشدين)).

ويروى أن السائح الأزدي لقي النبي إلياس عليه السلام في سياحته، فأمره النبي بالتزوج، ونهاه عن التبتل. ثم قال: لا تتزوج أربعاً: المختلة، والمبارية، والعاهرة، والناشر.

فأما المختلة: فهي التي تطلب الخلع (الطلاق) كل ساعة من غير سبب.المبارية: المباهية بغيرها، الماخرة بأسباب الدنيا.العاهرة: الفاسقة التي تعرف بخليل وخن، وهي التي قال الله تعالى فيها: (وَلَا تُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ) [النساء: ٢٥]، والناشر: التي تلو على زوجها بالفعال والمقال، والناشر العالي من الأرض.

وكان مالك بن ينار رحمه الله يقول: يترك أحدكم أن يتزوج يتيمة، فيؤجر فيها، إن أطعمها وكساها تكون خفيفة المؤنة، ترضى بالسير، ويتزوج بنت فلان وفلان يعني أبناء الدنيا، فتشتهي عليه الشهوات، وتقول: أكسني كذا وكذا.

واختار أحمد بن حنبل عوراء على أختها، وكانت جميلة، فسأل مَنْ أعقل؟ فقيل: العوراء، قال: زوجوني إياها. فهذا دأب مَنْ لم يقصد التمتع، فأما مَنْ لا يأمن على دينه ما لم يكن له مستمتع، فهو لطلب الجمال ألزم، لأن التلذذ بالمباح حصن للدين.

وقد قيل: إذا كانت المرأة خيرة الأخلاق، محبة لزوجها، قاصرة الطرف عليه، فهي على صورة الحور العين، وهي الصفة التي أراد الله تعالى أن يكن عليها.

وقد وصف الله تعالى نساء أهل الجنة (الحور العين)، فقال تعالى: (فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حِسَانٌ ﴿٧٠﴾) [الرحمن: ٧٠] أراد بالخيرات: حسنات الأخلاق، وفي قوله تعالى: (قَصِيرَاتُ الْطَّرْفِ) [الصافات: ٤٨]، وفي قوله تعالى: (عُرُبًا أَتْرَابًا ﴿٣٧﴾) [الواقعة: ٣٧]، العروب هي العاشقة لزوجها، المشتبهة له.

وقال عليه الصلاة والسلام: ((خير نسائكم مَنْ إذا نظر إليها زوجها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته في نفسها وماله)).
الثالثة: أن تكون خفيفة المهر. قال رسول الله عليه الصلاة والسلام: ((خير النساء أحسنهن وجوهاً وأرخصهن مهوراً)). ولابن حبان من حديث ابن عباس: ((خيرهن أيسرهن صداقاً))، وقال عليه الصلاة والسلام: ((من يُمن المرأة تسهيل أمرها وقلة صداقها))، وروى أبو عمر التوقاني في كتاب معاشره الأهلين: ((إن أعظم النساء بركة أصبحن وجوهاً وأقلهن مهراً)) وقد نهى عليه الصلاة والسلام عن المغالاة في المهر، روى ذلك أصحاب السنن الأربعة موقوفاً على عُمر، وصححه الترمذي: تزوج رسول الله عليه الصلاة والسلام بعض نسائه على عشرة دراهم وأثاث بيت، وكان رحي يد، وجرة، ووسادة من آدم حشوها ليف، وأولم على بعض نسائه بمُدَيْن من شعير، وعلى أخرى بمدين من تمر ومدين من سويق.

وأما طلب الزيادة، فداخل في قوله تعالى: (وَلَا تَمْنُن تَسْتَكْثِرُ ﴿٦﴾) [المدثر: ٦] أي تعطي لتطلب أكثر وفي قوله تعالى أيضاً: (وَمَا آتَيْتُم مِّن رَّبًّا لِّيَرْبُوهُ فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرْبُوا عِنْدَ اللَّهِ) [الروم: ٣٩].

والربا هو الزيادة، وهو طلب زيادة على الجملة، إن لم يكن في الأموال الربوية. فكل ذلك مكروه وبدعة في الزواج، يشبه التجارة والقمار، ويفسد مقاصد الزواج.

الرابعة: أن تكون بكرًا: وفي البُكَارَة فوائد هي:

١- إن البكر تحب الزوج وتأنفه، والطباع مجبولة على الأنس بأول مألوف، ويزيد ذلك في المودة بين الزوجين، فتكون أكثر وداً لزوجها. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((عليكم بالودود)).

٢- إن الثيب ربما تحن إلى الزوج الأول، وهذا يؤكد على أهمية الزواج من البكر يقول الشاعر العربي:

نقل فؤادك حيث شئت من الهوى ما الحب إلا للحبيب الأول

الخامسة: من الأفضل أن لا تكون من القرابة القريبة.

فهذه هي الخصال المرغوبة في النساء. ويجب على ولي الفتاة أن يراعي خصال الزوج، ولينظر لكريمته، فلا يزوجه ممن ساء خُلُقُه أو خُلُقُه، أو ضعف دينه، أو قصرَ عن القيام بحقها، أو كان لا يكافئها في نسبها، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((النكاح رق، فليُنظر أحدكم أين يضع كريمته)).

ونقول: ((إن الاحتياط في حق الزوجة أهم، لأنها رقيقة بالزواج لا مناص لها، والزوج بيده زمام الأمر كله. فإذا كان الزوج ظالماً أو فاسقاً أو مبتدعاً أو شارب خمر .. فيكون الولي على الزوجة الذي قام بتزويجها

ظالماً لها، وجنى عليها جناية فظيعة بسوء اختياره. وقد قال رجل للحسن رضي الله عنه: خطب ابنتي جماعة، فممن أزوجها؟ قال: مَنْ يتقي الله، فإن أحبها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها .. وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: ((مَنْ زوج كريمته من فاسق، فقط قطع رحمها)).

أنوثة المرأة تلعب دوراً أساسياً في توازن العلاقة بين الزوجين

* حافظي دائماً على أنوثتك... ولا تحاولي إخفاء ظناً منك أن ذلك يسيء إلى استقلالك.. أو يجعل زوجك يغتر ويتعالى عليك... بل على

العكس تماماً فإن الزوج كلما أحس بأنوثتك كلما ازداد حباً لك وتعلقاً بك...
فأنوثة المرأة تلعب دوراً أساسياً في توازن العلاقة بين الزوجين.

* تذكرني دائماً الصورة الحلوة التي رآك عليها زوجك لأول مرة...
فهذه الصورة سبباً رئيسياً لاختياره لك شريكة لحياته... لأنه ببساطة لم يكن
يعلم صفاتك المعنوية التي اكتشفها فيك بعد ذلك إلا أنه يحب دائماً أن يراك
في نفس الصورة الحلوة التي رآك فيها أول مرة فلا تركني على تلك
الصفات وتهملني أناقتك ومظهرك الجميل المحب إلى نفسه.. والتحجج
بمتاعب ومتطلبات الأبناء... أو شغل البيت لن يتقبلها الزوج حتى لو أظهر
اقتناعه بذلك... فحاولي دائماً الظهور أمام زوجك بمظهر أنيق حسن فكل
امرأة حقيقية تحب أن تكون كذلك مهما كانت مشاغلها.

* احرصي دائماً على نظافتك الخارجية والداخلية... ونظافة بيتك وكل
متعلقاتك... فالمرأة التل تهمل نظافتها تصبح منفرة لزوجها... فزوجك يحب
دائماً أن يراك دائماً في ثوب نظيف وشكل نضر... فاحرصي دائماً على
إزالة الشعر غير المرغوب فيه.. ومحو الروائح من أماكن معينة والتطيب
باستمرار حتى يقبل زوجك عليك مبتهجاً سعيداً.

* عليك أن تعطي اهتمامك بزينتك داخل المنزل... مثلما تهتم بذلك
أثناء خروجك ولكن دون افراط وابتذال.. فالبساطة والرفقة من علامات
الأنوثة والجمال.

* لا تكوني مسرفة في طعامك ولا شرابك... فإن ذلك ينتقص من
أنوثتك.

* ممارسة بعض التمرينات الرياضية في بداية كل صباح.. واتباعك
لنظام غذائي صحي متوازن.. يجعلك تتمتعين بنضارة وحيوية دائمة
ومتجددة.

* مظهرك الخارجي هو مرآة حقيقية لشخصيتك أمام الآخرين.. فعليك مراعاة الذوق والفن الجمالي في زينتك وأناقتك حتى تعطي انطباع طيب ومحبيب لنفس زوجك والمحيطين بك.

* للجمال مقومات تحقق اكتماله.. فاحرصي على أن تمتلكي شعر جميل، وعينين جميلتين براقاة، وبشرة صافية ناعمة وتشرقي وجهك بابتسامة حلوة عذبة تبرز جمال أسنانك، وأيد ناعمة تزينها أطافر طبيعية ذات منظر جميل.

المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي

تعرض العالم للعديد من المتغيرات مما انعكست آثارها على الحياة الاجتماعية فتأثرت الأسرة وبدأ الجميع في إيجاد الحلول لإعادة الاستقرار

الأسري والأمن داخل الأسرة باعتبارها الوحدة الأساسية الوجدانية في بناء المجتمع.

ولأن التوافق الزوجي يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها كان حوار البحث الذي تقدم به د. سامي موسى، بكلية التربية.. جامعة قناة السويس، تحت عنوان (المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي)، فحسب صحيفة "الأهرام" المصرية فانه يؤكد أن الاختيار الصحيح لشريك الحياة من الأسس المهمة جدا لنجاح الزواج.. وأن تحقيق التوافق أحد الأهداف المهمة إذا كان الزواج يتم بإحدى الطريقتين الآتيتين:

١ - الزواج من قبل الأسرة.

٢ - الزواج القائم على الاختيار الشخصي بمعنى انجذاب الشخص نحو من يشبع حاجاته ويكمل ما لديه ويشعره بأنه أكثر تكاملاً.. وانسجاماً.. لأن التوافق الزوجي لا يتطلب التشابه في الميول والاتجاهات ولكنه يتطلب التكميل أي الميل لمن يكمل الآخر من الناحية النفسية.. وقد أجرى الباحث دراساته على بعض من الزوجات والأزواج الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٢٧ و ٥٠ سنة من خريجي الجامعات من المدينة والريف.. وأسفرت دراسته عن الآتي:

١ - إن دور العلاقات الزوجية والتفاعل بين الزوجين في تحديد الزواج والتوافق سبب رئيسي في نجاح الزواج واستمراريته.

٢ - إن العلاقات الزوجية التي يسودها الحب والفهم المتبادل والدعم الانفعالي من شريك الحياة لعبت دوراً أساسياً في التوافق.. وإن المتوافقين زوجياً كانوا سعداء في طفولتهم وإن تربيتهم كانت تعتمد على الحزم دون القهر والقسوة.

٣- إن البيئة لها دور مهم ومؤثر وقوي في شخصية الفرد وهي تعتبر أحد المحددات الأساسية للسلوك.. ومن ثم فإن اختلاف بيئة الزوج عن بيئة الزوجة قد تعني الكثير من الاختلافات الجوهرية مثل العادات، والتقاليد، والقيم وطرق التفكير وهذا لا شك ينعكس على طموحات كل منهما وطرق مواجهتهما للمشكلات والصراعات وتربية الأبناء.. وأخيرا ليلتمس كل من الزوجين الحب والحنان ويحرص كل منهما على مشاعر الآخر لأن التوافق يتضمن السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع الأولية.

«أين كنت»؟

سؤال يكرهه كثير من الرجال!..

«أين كنت؟» سؤال يتردد على ألسنة كثير من النساء ، وهو ما يكرهه كثير من الرجال ؛ فبعضهم يعتقد أنه فوق المسألة ، وبعضهم يرى أنه حر ومن حقه أن يتأخر ويفعل ما يريد ، حتى ولو كان متزوجاً ولديه أطفال!! من الأزواج من يقضي معظم وقته خارج البيت ولا يعود إلا في ساعة متأخرة ، ثم يأتي باعتذار بارتباطاته وصادقاته.... ومنهم من يخرج لاستراحته أو استراحة غيره، فيلنقي زملاءه وتستمر الجلسة إلى ما شاء الله دون أن يدري ماذا حل بالمنزل ، ولا إلى أين يسير الأولاد .

ولا ما تعانيه الزوجة من جراء ذلك الإهمال ، وربما أتى وزوجته تغط في سبات عميق بعد أن أعيها السهر وطال عليها الانتظار.

تأخر الزوج ونسيانه المواعيد العائلية وعدم اهتمامه بشئون أسرته من المنغصات التي تؤدي إلى قلق وفقدان الزوجة لأعصابها، بل إن بعض الرجال قد يستضيف أصحابه في منزله كل ليلة .

فيثقل كاهل زوجته بما تعده للضيوف من أنواع الطعام والشراب ، وربما طال وقت الجلسة إلى ما بعد منتصف الليل ، وربما كانت الجلسة على لهو أو باطل ، فإذا خرج الضيوف أوى الزوج إلى فراشه، وترك زوجته تغسل الأواني ، فلا تكاد تنتهي إلا قرب الفجر دون أن تسمع منه كلمة شكر!!

ظاهرة قلق الزوجة على زوجها كما يشير موقع «لها» أونلاين تبدو طبيعية في كل المجتمعات البشرية، وتعرف الزوجة على تفاصيل صداقات زوجها وأصحابه قد يزيدها قلقاً مع تأخره عن مواعيده المعتادة في الرجوع إلى البيت ، وقد يزداد الأمر سوءاً وتتطور المشكلات إذا ما اندفعت المرأة - من خلال الهاتف - للسؤال عن زوجها المتأخر في الأماكن الخاصة التي يسهر فيها ، نتيجة توترها وحساسيتها المرهفة ، وحرصها على زوجها وغيرتها عليه أيضاً..

وفي المقابل يجب على الزوج أن يستوعب تساؤلاتها وقلقها بهدوء خاصة أنه تسبب في آلام نفسية للشخص الذي ينتظره، وإذا لم يجد تفهماً لحظياً من الزوجة الغاضبة، فعليه أن يكون صبوراً ويهدئ من روعها. إنَّ الانشغال عن الأهل تفريط عظيم وظلم بيّن ، إذ كيف يسوغ للإنسان أن يشتغل طيلة وقته خارج منزله ، فيترك شريكة عمره نهياً للوساوس والوحشة والأزمات ، أو يتركها للانغماس والدخول في مالا يحمد عقباه.

ليس مطلوباً أن يعيش الزوج حبس منزله ، وإنما هي دعوة للتوازن وإعطاء كل ذي حق حقه قدر الإمكان ، ففقدان القدرة على الموازنة يورث خللاً واضطراباً في حياة الفرد الزوجية والأسرية..

لازدياد فرص السعادة في حياتك الزوجية . . إليك بعض النصائح

الإنسان كائن اجتماعي بالغريزة، والزواج هو السبيل الأقوم للتعبير عن ذلك، ففيه بقاء النوع، وتنظيم حياة الفرد وتنظيمه، وليس من طالب

للزواج، ذكر أو أنثى، إلا ويتصور أنه سيكون سعيداً في زواجه المنتظر، لكن، هل يسعد الجميع؟ وهل تسعد نسبة كبيرة منهم؟

لسنا في معرض مناقشة ذلك، وتقدير الحقيقة بصدده، وإنما يكفينا هنا أن نورد بعض النصائح، التي إن أتبعها الزوجان أدت إلى تقليل الكآبة في حياتهما، وتوثيق روابط الألفة والمحبة، فتزداد فرص السعادة آنذاك.

والنكاحية رقطاع، ليس للدغتها من دماء، وإن الكثيرات من الزوجات ليحفرن قبور سعادتهن تدريجياً بفعل النكد.. ونحن، وإن كنا وجهنا النداء إلى الزوجات، فلا يعني ذلك أنه غير منطبق على الأزواج أيضاً؛ فالحياة الزوجية، في واقع الحال، مشاركة متصلة ومنفصلة بين الزوجين معاً.. وإذا أراد الزوج أو الزوجة أن يحافظا على قدر من سعادتهما الزوجية فعليهما أن يتجنبنا النكد.

إن النقد العقيم الذي يكسر القلب، ويذل النفس هو الذي يسرع بالحياة الزوجية إلى الفشل ويدمرها تدميراً. ولقد نشر أحد بيوت الخبرة في الزواج بحثاً عن "الحياة الزوجية وتقصي أسباب الطلاق" جاء فيه: "أن أكثر من نصف الزوجات اللواتي يمكن أن يحظين بالسعادة يتحطمن في العادة على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده".

فيجب عليك أيها الزوج الشاب أن لا تنتقد زوجتك نقداً عقيماً يكسر القلب، ويذل النفس.

يقول أحد الفلاسفة: "إن أول ما ينبغي أن تتعلمه من فن معاملة الناس، هو ألا تعترض سبيل سعادتهم، اللهم إذا كانت القوة طريقاً لا اعتراض سبيل سعادتك أنت" فإذا أردت أن تدوم سعادتك الزوجية، فاترك شريك حياتك تنطلق على سجيته، واهمس في أذن الزوجة بهذا الحديث الشريف الذي ذكره أنس رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:

"أعظم الناس حقاً على المرأة زوجها، وأعظم الناس حقاً على الرجل أمه".
رواه البخاري.

وإذا أردت أن تسعد بحياتك الزوجية، فامنح التقدير المخلص لرفيقة
درب حياتك. وفي الحديث الشريف، قال رسول الله (ص): "إن الرجل إذا
سقى امرأته الماء أجز" رواه الطبراني عن عقبة بن عامر رضي الله عنه.
إنك لتجد التوافه دائماً في قرارة كل شقاء زوجي، فإغفال الزوجة -
مثلاً- عبارة "مع السلامة" تقولها لزوجها، وهي تلوح له بيدها عند انطلاقه
إلى عمله في الصباح، شيء تافه، ولكن تراكم مثل هذه التوافه في الحياة
الزوجية، يؤدي إلى المشاكل، وقد تتطور إلى مشاكل أكبر، فتؤدي إلى
تدخل الأهل، إذا لم يتغلب الزوجان على مشاكليهما الزوجية الصغيرة، وقد
تكون مثل القشة التي قصمت ظهر البعير، فيحدث الفراق والطلاق.

فإذا أردت أن تكون سعيداً في حياتك الزوجية: فلا تهمل اللفات
الصغيرة.. هدية على قدر استطاعتك، فإذا لم يتيسر لك ذلك.. كلمة طيبة..
إن لها عند الزوجة شأنًا كبيراً.. وتذكر دائماً: "ما دام لك ركن في القلب..
فستجد لك ركنًا في البيت".

يقول أحد علماء النفس المشهورين: "تعتبر الناحية الجنسية بين الزوج
وزوجته، بلا جدال، بين أهم أسس الحياة الزوجية، وهي الشيء الذي يتحكم
أكثر من سواه في إسعاد الرجال والنساء أو إشقائهم".

أليس من المؤسف، ونحن في القرن العشرين، ولنا ما لنا من العلم
والمعرفة، أن يتحطم الزواج، وتدمر السعادة، ويُقبل الشقاء بسبب الجهل
الفاضح بصدد أهم الغرائز الطبيعية وأولاها بالإعتبار؟!

إن الزواج السعيد ليس وليد الظروف، بل هو كالبناء المشيد لا بدّ له
من أساس قوي متين.

إن الرسول العربي الكريم، وهو المعلم والقائد والطبيب، لم يجنح إلى المداورة والمحاورة، في علاج الأدواء الجنسية، بل عمد إلى الصراحة والإيضاح، فنصح وأفاد في النصح، وفصل ودقق في التفصيل، ولم يمسك عن الإجابة الصريحة الواضحة البينة، غير الملتوية ولا المبهمة، حتى في حضرة النساء! وهو لم يتنكب في مجالسه العامة ما يتعلق بالعلاقة الجنسية، فهو يتحدث عنها بكل صراحة، وبدون كناية. جاء في الحديث الشريف قوله صلى الله عليه وسلم: "كل شيء يلهو به ابن آدم فهو باطل، إلا ثلاثاً: رمية عن قوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله فإنهن من الحق" رواه أحمد وأصحاب السنن.

وجاءته امرأة فقالت: إن زوجي يا رسول الله في النهار صائم، وفي الليل قائم.. أي أن زوجها لا يقاربها نهائياً بسبب صيامه، ولا يقاربها ليلاً بسبب مثابرتة على الصلاة؛ فأرسل في طلب الزوج وسأله على ما من الناس: لقد أتاني يا فلان أنك في النهار صائم وفي الليل قائم.

فقال الزوج: في طاعة الله وطاعتك يا رسول الله فأجابه: "إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً".. فهو يدعوه صراحة إلى القيام بواجباته الزوجية.

إن الحب، هذا المعنى المستوعب من الطرفين، لينطوي على كل ما في الوجود من عوامل الرحمة والألفة والمودة؛ ولكن المتزمتين هم الذين حجبوا إشراق جماله وروعة فتنته، بما أقاموا حوله من أسوار الباطل باسم الفضيلة، وبما أتاحوه للإباحيين من فرص لتهديم هذه الأسوار، وتقويض أركانها. وهذا ما حدا بالشباب، فتیاناً وفتیات، أن يتساءلوا عن هذه المشكلة في خجل ووجل. وكذلك أحجم الآباء عن إرشاد أبنائهم، وخجلت الأمهات من تلقين بناتهن مبادئ المعرفة الجنسية، التي أكسبتهم إياها تجارب الحياة.

وهكذا ظلت المشكلة خافية عنهم، مستغلقة على أفهامهم، لا يدركون من أمرها أبسط التجارب التي مرت من قبل آبائهم، وما عليهم لإدراكها حين يتزاوجون، إلا أن يبدأوا بما بدأ به أبو البشر من أساليب، ليستجمعوا من المعرفة المنقوصة بعد فوات الأوان، ما يخالف أبسط قواعد الاستطلاع؛ ذلك أن العلوم والمعرفة الإنسانية، لم تنبثق إلينا كاملة من صميم المجهول، بل كانت ثمرة أحقاب طوال من الخبرة، وجهد أجيال لا عدّها ولا حصر؛ ومن حق شباب اليوم أن يأخذوا بالخيط الذي امتد اليهم من أعماق الماضي.

مرحلة السكتة الزوجية وطرق علاجها

الصمت بين الزوجين مشكلة تعاني منها العديد من الأسر ، وهي مؤشر على أن العلاقة بين الزوجين تقترب من الجمود، لذا فهي تمثل خطرا يهدد الحياة الزوجية ؛ إذ يعقبها انفجار أو انهيار وأحيانا انفصال .

والصمت مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن النساء بطبيعتهن لا يستطعن الصمت وإن كان الاجتماعيون يرون أن الصمت في الأصل كان من سمات الزوجة وخصوصاً في المجتمعات الريفية والبدوية، حيث نجد الزوج هو سيد البيت، وإذا تحدث فهو صاحب الكلمة الأخيرة، والطاعة تكون على الزوجة والأولاد، ولكن مع تطور الحياة، ووصول وسائل الإعلام المسموعة والمقروءة والمرئية إلى مختلف المجتمعات تناقصت هذه الصورة تدريجياً ، وأصبحنا نرى اليوم أن الزوج هو الذي يتحلى بالصمت في كثير من الأحيان.

ويعد الصمت الزوجي سلوكاً سلبياً من جانب الزوج ، حتى أن تغيير مظهر الزوجة وشكل البيت وأنواع الطعام لا تجدي ، وقد تضطر الزوجة إلى استعمال الأبناء كسفراء، دائمين أو متجولين بينها وبين زوجها نظراً لإصابته بمرض الصمت الزوجي.

ولا شك أن الزوجات يتأثرن بهذا المرض الذي قد يصل إلى مرحلة "السكته الزوجية" .. فعندما يصمت الزوج تقلق المرأة، فالكلام عند المرأة تعبير عن الاهتمام والشوق، أما عند الرجل فهو يستخدمه في ساعات العمل. وعندما يعود إلى البيت يصبح الصمت نوعاً من الاسترخاء.. ولكن ذلك يثير الشكوك لدى كثير من الزوجات .

وسواء أكان الصمت من نصيب الزوج أو الزوجة فإن مواجهته وتمزيقه بالكلام أمر حيوي من أجل بقاء كيان الأسرة، لأن الكلام عنصر من أهم عناصر التفاهم بين الزوجين والأولاد .

وتختلف الأسباب المؤدية للصمت الزوجي باختلاف الأشخاص وطبيعة العلاقة بين الزوجين، فقد يكون سببه عدم الصراحة والوضوح بين

الطرفين ، أو قد يرجع إلى عدم التجديد و "الروتين" والرتابة في العلاقة الزوجية .

ويحلل الخبراء النفسيون الصمت بين الأزواج بأنه نوع من زهد أحدهما من الآخر ذلك أن امتلاك الشيء يؤدي إلى الزهد فيه، بمعنى أن قبل الزواج هناك جاذبية معينة لدى كل طرف تجاه الآخر، ولكن بعد الزواج تقل هذه الجاذبية نتيجة لثبات المظهر، حيث يألف الزوج رؤية زوجته

وهناك سبب آخر يرتبط بالمجتمعات العربية والشرقية وهو أن المرأة تعد الزواج في حد ذاته هدفاً تسعى لتحقيقه، وعندما تحققه يبدأ نوع من الفتور، فهي بعد الزواج تتنازل عن اختيار الملابس والكلمات والأسلوب اللطيف، وتوجه اهتمامها إلى البيت والأولاد مما يؤدي إلى حدوث صدمة للزوج، حيث يشعر أنه أمام صورة مغايرة عن الصورة الأولى التي ارتبط بها، ويشعر بالملل من تكرار هذا المظهر، فيبدأ يهمل في الكلام معها، ويقصر في الثناء عليها.. وعادة ما يبدأ الصمت عندما لا يجد الزوج المظهر الجميل للزوجة، لأنه لو تكلم فسيكون كلامه نقداً، ولذلك فإن الصمت عند الرجل ليس دليلاً على الرضا، وإنما هو أحياناً بديل عن النقد، ولـ_____دراء النك

ويرى علماء النفس أن الصمت الزوجي يبدأ عندما تحدث الأمور الآتية:

- ضغط الظروف الاقتصادية دون وجود حلول بديلة يشترك فيها الزوجان ، فقد يكون الصمت هروباً من مواجهة هذه المشكلات .

- تناقض الآراء بين الزوجين في أمور الحياة ، فيؤثر كل منهما الصمت، وعدم التعرض للمواجهة.

- إخفاء حقيقة معينة، فتصبح لغة الصمت عملية لا شعورية يختفي وراءها أحد الطرفين.

- عدم اهتمام أحد الطرفين بالطرف الآخر، فالكلام وصال لا بد من وجوده بين الزوجين، وإذا اختفى قد يفهمه أحد الطرفين على أنه عدم اهتمام، وقد يخضع حالة الصمت إلى التأويل الذي قد يؤدي إلى التوتر، وزعزعة المودة والحب بين الطرفين .

العلاج :

البيت في الإسلام يقوم على مشاركة الزوجين، ويستهدف السكن والمودة والرحمة ولا سبيل إلى ذلك إلا بالاتصال بين الزوجين سواء على المستوى المادي أو المعنوي فذلك من أهم الواجبات الملقاة على عاتق كل منهما، ومن ناحية أخرى فإن هذا الاتصال تعبير عن المودة والرحمة اللتين يريد الشرع أن تتحققا بينهما .

ويضرب لنا الرسول - صلى الله عليه وسلم - في حياته الخاصة النموذج العملي لهذه العلاقة، فسيرته تمثل السنة العملية التي لا تقل في حجيتها، وإلزامها عن السنة القولية، فقد كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يداعب زوجاته، ويلعب أهله، ويعاونهن في شئون البيت، ويتحدث معهن في شئون الحياة، والدعوة. والسيرة النبوية تذكر لنا الكثير من الحوارات التي كانت تدور بين الرسول الكريم وزوجاته.. فمثلاً في بداية الوحي كان يبلغ أم المؤمنين خديجة بما كان يحدث له، ويتحدث معها في حوار مطول عما رآه وعما سمعه، وتبادلله هي الحديث مواسية له وتقول له: "إنك لتصل الرحم، وتعين على نواب الدهر" وكل ذلك يؤكد أن الزوجة شريك كامل في الحياة الزوجية، تتحمل المسؤولية وتعاون فيها، وعلى الزوج أن يعي ذلك، ويعطي من وقته جزءاً لأهله، كما يعطي جزءاً لعمله وجزءاً لربه، وأن يوازن بين الحقوق والواجبات .

ويرى الاجتماعيون إن للصمت وظائف قد لا يفهمها كثير من المتحاورين فيقعون في خطأ سوء الفهم، فمن الممكن أن يكون الصمت

للاسترخاء، وقد يكون الصمت تعبيراً عن الخوف أو الضعف، كما قد يكون نوعاً من العصيان. وفي أوقات معينة يكون الصمت علامة الرضا.. ولكن في أوقات أخرى يكون دلالة على عدم الرضا.

وقد يوظف الصمت للسيطرة على الطرف الآخر، وهنا تتطلب المعالجة التعرف على نوع الطرف الذي يستخدم هذه الوظيفة، فقد يوظف الرجل الصمت للسيطرة.. ولكن العكس لن يكون مقبولاً.. فإن وظفت المرأة الصمت للسيطرة على الزوج، فإن الأمر يتطلب تحليلاً نفسياً لنعرف هل يستخدم الصمت تعبيراً عن العصيان؟ أم أنه رد فعل تلقائي يعبر عن شراستها؟.

ولذلك فإن أهم ما نحتاج إليه كي ندفع حالة الصمت إلى حالة الحوار هو أن يكون تشخيصنا لوظائف الصمت دقيقاً، فإذا حدث ذلك يمكن أن تولد آليات الخروج من هذا الصمت، فمثلاً قد يكون الصمت بسبب الخوف من المواجهة، وهذه الحالة تتطلب علاجاً نفسياً.

كما أن التغلب على الصمت الزوجي في يد كلا الزوجين، فعلى كل طرف أن يراعي حقوق الطرف الآخر، لأن المشكلة تبدأ عندما يتجاهل كل من الطرفين حقوق الآخر.. مما سينعكس في النهاية في صورة معاملة غير مرضية.

فالاتصال يجب أن يكون ذا اتجاهين، وعلى الزوجين توفير مساحة زمنية لتحقيق هذه الغرض سواء فيما بينهما أو بين الأولاد، لأن الاتصال والكلام يجعلان كل طرف ملمّاً بمشكلات وظروف الطرف الآخر، وبالتالي يستطيع أن يقدرها ويتفهمها.. ويجب تجاوز أي مشكلة في الحياة الزوجية بحيث لا يتعطل الاتصال.. وإذا حدث أي اختناق فلا بد من التغلب عليه في أقصر وقت ممكن. كما أنه من الضروري أن يحدث الكلام بين الطرفين ليحقق التفاعل بينهما حتى لو كان الكلام من قبيل اللغو اللفظي،

ولا يعني ذلك أننا ندعو إلى الثثرة بين الطرفين، ولكننا نؤكد أهمية الحوار، لأن الإنسان بحكم تركيبه النفسي يحتاج لذلك، والكلام أولى درجات الوصال، ومن ثم فإن الصمت يمزق هذا الوصال.

وأخيرا على الزوجة ألا تشعر زوجها بأنه في حالة استجواب، ففي هذه الحالة يرى الزوج أن الصمت يكون أفضل من الشعور بأنه متهم، أو في تحقيق بوليسي..

وعليها أن تختار الحديث المناسب قبل أن تشتكي من صمت الزوج، فليس من المعقول أن يكون كل مفردات حديثها "ادفع" هات. اشتر.. البيت يحتاج إلى ما لا نهاية من الطلبات، فعندما يكون حديثها خالياً من هذه الكلمات يندفع الرجل في الكلام.

كيف تروضين زوجك الأناني؟

ماذا تفعلين إذا اكتشفت أن زوجك نرجسي أناني ويعلم صراحة: أنا بحب نفسي.. ومن مظاهر هذه النرجسية الوقوف أمام المرأة أكثر منك وتكرار كلمة أنا في حديثه بمعدل مائة مرة في الدقيقة الواحدة ولا يسمح لك

بانتقاد أفعاله، يمشى مثل الطاووس، ماذا يكون الحل.. هل طلب الطلاق؟
اليأس والقنوط؟ أم تذهبين لطبيب نفسي للسؤال عن صحة الزوج عاشق
المرأة وعاشق ذاته؟ كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه؟

- الإجابة يقدمها الدكتور يحيى الرخاوي أستاذ الطب النفسي بجامعة
القاهرة حول الحياة في الأسرة وأهمية تلك الأسرة بالنسبة للشخص
النرجسي الأناني والعوامل التي تؤثر في تكوين شخصيته داخل مجتمعه
الصغير، فيؤكد أن: الأسرة تنفرد دون غيرها من الوحدات الاجتماعية
بتفاعل عائلي بين أفرادها، ويقوم هذا التفاعل - في شكله النموذجي - على
الود والإخاء، ويساعد على ذلك عنصر الاستمرار والدوام وهو الأمر الذي
لايتاح لغير الأسرة من المؤسسات الاجتماعية المختلفة.

- ويرجع د. يحيى الرخاوي صفات الشخص النرجسي أو الأناني إلى
الأهل حيث يؤدي إفراط الأبوين في التسامح والتساهل لإعاقة النضج
الإنفعالي فينمو الشاب تحكمه الرغبة في الامتلاك لما حوله، والاستحواد
على اهتمام وحب الناس بأي شكل مهما كانت الوسائل.

- وكذلك من أهم الأسباب التي تؤدي لتحكم الأنا في الأشخاص عن
غيرهم يقول د. يحيى الرخاوي: البيت المفكك وكثرة المشاجرات تؤدي إلى
الإحباط للأبناء مما يجعلهم لا يرون إلا أنفسهم فقط.

- وعن كيفية علاج أو تدارك ذلك المرض يرى علماء النفس وعلى
رأسهم الدكتور أحمد الجعلى أستاذ واستشاري الطب النفسي بجامعة
القاهرة.. أن النشأة في أسرة حظيت بعدد من الإخوة والأخوات، يشاركون
في الخبرات إبان مرحلة الطفولة لبعضهم البعض، وإتاحة الفرص الطبيعية
للعيش معاً، والتجاوب العائلي كل ذلك من شأنه أن ينتقل بك من طفولة
غنية بالخبرات الايجابية النافعة إلى شباب ناضج.

الزوجة الواقعية.

- وقد يندهش البعض إذ يقول د. أحمد الجعلي: أن النرجسية تصبح شيئاً طبيعياً ولازماً أحياناً إذا كانت تهدف إلى الرقى الإنساني والتميز الإبداعي لصالح المجتمع.. بمعنى أن يكون هناك إصرار على إعلاء الشخصية الذاتية في فعل صفة جيدة وهي الخير وتسمى بذلك النرجسية الخيرة وهذا مسار طبيعي للفطرة البشرية.

- وعن كيفية ترويض الزوجة الواقعية زوجها النرجسي يقول د. يحيى الرخاوى : عن طريق القلب والحب.. فجميعنا رأى فيضاً من الكلام في القلب وشكله ووظيفته وأجزائه.. وهذا لا يعنينا شيئاً فيما نريد، فلأعضاء وظائف روحية غير الوظائف المادية، فالقلب هو مركز العواطف المختلفة ويوحدها.. والغذاء الصالح الروحي للقلب هو الحب وبه تستطيع أن تروض الزوجة زوجها النرجسي المحب لنفسه بشدة، والحب الذي نقصده هو الحب بأوسع معانيه، حب الجمال الخلقي، والجمال الطبيعي والجمال الغني، وحب المعاني من نبل وسمو، وإخوة، وإنسانية، وشأنه في ذلك شأن الطفل يغذى الغذاء الصالح لجسمه فينمو ويحيا.

ويؤكد د. الرخاوي أن المتزوجات من رجال أنانيين عليهن أن يتعاملن معهن برفق وحب دائم.. ليعرفن ما خلف الستار.. فدائماً قلب الرجل الأناني ينادى: أريد.. أريد ولكن القلوب تختلف قيمتها الروحية بحسب رغباتها، فقلب كقلب الطفل يرغب أن تكون كل الدنيا له، علاقته بها علاقة المالك بما ملك، وقد يكبر الرجل جسماً وتكبر مادة قلبه، ولكن لا تكبر روحانية هذا القلب فيكون أنانياً، يريد أن يسخر كل شيء لنفسه أو يستبد بكل شيء لشخصه أو يوجه كل شيء لفائدته!

ولكن إذا كبرت روحانية القلب تعددت خيوط علاقاته وعرف ما تستوجهه كل علاقة، علاقته بالأصدقاء وبالبنساء.. وبالأمّة وبالإنسانية..

وهذا هو دور المرأة في ترويض زوجها النرجسي الأناني عليها بترويض قلبه على الحب وملئه بنحن وبأننا، بكل الضمائر المختلفة. وعليها أن تلغى الضمير انا من داخله.. ومن هنا يصبح إنسانا ذا قلب، فالإنسان هو القلب، والقلب هو الإنسان.

- ومن هنا ينهى د. الرخاوي تحليله النفسي للشخص النرجسي بقوله: من منا ليس نرجسيا، ولكن من منا يعرف حدود نفسه النرجسية.. فلو عرفناها لعرفنا موطن الداء والدواء ولن يقف الرجل الأناني أمام المرأة ثانية.. وسيتبدل حبه لنفسه بحب الآخرين وذلك بترك الأنا وتفضيل نحن .

هل يستمر الحب أكثر من ٢٥ سنة؟

إن رسالة الإسلام هي رسالة حب، والمتتبع للآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تحت المسلم على الحب وإشاعة الحب واستمرار الحب كثيرة جداً، ثم ضربت مثلاً بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم حينما عاش مع السيدة خديجة -رضي الله عنها - خمسة وعشرين عاماً كلها محبة وسعادة،

فلما ماتت لم ينس هذه السنوات واستمر يذكرها بالخير ويهدي أصحابها الهدايا ويتابع أخبار صديقاتها حباً ووفاء لها، وفي ذلك دليل على أن الحب يستمر أكثر من ٢٥ سنة، على الرغم من أن بعض الدراسات الغربية ومنها دراسة العالم الكيميائي (روبسون) أكدت أن كيمياء المخ المسيطرة على عملية الحب تظل تولد شحنات لمدة ثلاث سنوات فقط، وأعلق على هذه المعلومة بأن تعريف الحب عندنا يختلف عن تعريفه عند الغربيين، فمن قيمنا المرتبطة بالحب (الإخلاص والوفاء والتضحية)، بل إن الأصل في الحب أن يكون في الله والله حتى ولو كان بين الزوجين، وهذا مفهوم راق من مفاهيم الحب، ولهذا أوصانا حبيبنا محمد (ص) بأن نرتبط (بالحبيبة) عندما قال: «تزوجوا الولود الودود، فإنني مكاثركم الأمم يوم القيامة» وذكر صفة (الودود) أي الحبيبة والتي تشع الحب إلى حبيبها.

ولاستمرار الحب علامات، منها الدعم المعنوي والمادي وحفظ الأسرار والتقدير والاحترام والحديث عن المستقبل واللمسات الحانية والوقوف مع الحبيب وقت الفرح والترح بالإضافة إلى التعبير عن الحب.

وهذا كله ينفي بعض الأمثلة الخاطئة والشائعة مثل: «الزواج مقبرة الحب» بل إن الزواج حياة للحب لو أحسن الزوجان مهارات المحبة وفنون المودة.

أما ما تعرضه الأغاني أو المسلسلات من مفاهيم للحب فإن هذا كله ينصب في الحب الرومانسي وهو مطلوب أحياناً، ولكن الذي يبقى هو حب الصلبة، والحب الأساسي بين الزوجين، أما ما يعرض في الفضائيات فهو في الغالب حب مشوه، ونحن نحتاج إلى برنامج وقاية تربوية لأبنائنا من مفاهيم الحب المشوه، وذلك بعرض الحب بمفهومه الصحيح ومحاورة أبنائنا بالمفاهيم العاطفية التي لديهم.

وختاماً نقول ما ذكره سيدنا علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - وهو
واقف على قبر السيدة فاطمة الزهراء - رضي الله عنها:

" حبيبي لا يعادله حبيب

ومالسواه في قلبي نصيب

حبيب غاب عن شخصي وعيني

ولكن عن فؤادي لا يغيب " .

للمشاكل الزوجية فوائدها ... !!

من خلال أحدث الدراسات السويسرية يؤكد خبراء علم الاجتماع أن
المشاكل الزوجية لها فوائد، لأنها من وجهة نظرهم فرصة حقيقية ليتعرف
من خلالها كل من الزوجين عما يغضب الطرف الآخر ويزعجه. وهذا ما
أكدته د. بديعة العباسي أستاذة علم النفس الاجتماعي فتقول: " بالفعل

المشكلات لها بعض الفوائد فمن خلالها يتعرف كل طرف عما يغضب أو يفرح الطرف الآخر، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل ويعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي قد تكونت لديه ضد الطرف الآخر.

ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات زوجه فيشارك في تلك التطلعات والآمال وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين.

الاعتراف بالخطأ فضيلة

وتضيف د. بديعة العباسي أن خير علاج للمشكلات الزوجية هو التعرف على أسبابها لتجنبها، وبعض المشاكل تزداد حدتها من كثرة اللوم والعتاب وهنا ينبغي على الزوجين أن يتعلما أن ينصت كل منهما للآخر، وأن يحترم رأييه، وينتظر حتى يهدأ ليعاود التحدث معه وتبرير موقفه، كما ينبغي على كلا الزوجين أن يتحلى بصفة الشجاعة الأدبية، فالاعتراف بالخطأ يساعد في تهدئة الأمور وإنهاء الخلاف.

السعادة والطلاق!

هذا ومن جانب آخر، توصلت دراسة قام بها باحثون من جامعة شيكاغو الأميركية أن الربط بين السعادة والطلاق أمر ليس دقيقا دائما، فقد أثبتت الدراسة التي استمرت لخمس سنوات على أزواج تطلقوا حديثا في ذلك الوقت وآخرين تزوجوا إلى أن الذين أبقوا على العلاقة الزوجية هم أكثر راحة واطمئنانا من غيرهم.

وحسب الدراسة فإن الأسباب التي يكون المال والوضع الاقتصادي محورهما كأساس للطلاق لا تؤدي للسعادة، بل إن البقاء على العلاقة الزوجية رغم المشاكل وتحملها يعمل على التقريب بين الزوجين وبالتالي فإن حدة هذه المشاكل وتأثيرها يصبح أقل.

وأضافت الدراسة التي ترأسها د. ليندا وايت أن تدخل الأقارب والأصحاب الإيجابي أحيانا يسهم في نجاح العلاقة وأن السعادة في اجتماع الشخصين أكبر من ابتعادهما عن بعضهما. وقالت د. وايت: " الإبقاء على العلاقة الزوجية لا يكون من أجل الأطفال فقط، أحيانا لأجل الزوجين".

فوائد الزواج

وقللت الدراسة من الفوائد المعلنة من قبل الناس أحيانا كثيرة للطلاق كأن يستعيد أي طرف حريته وأن يعيش حياته بعيدا عن المنغصات، أو منح أنفسهم الفرصة للزواج من آخرين.

ويبدو أن للزواج فوائد أخرى غير متوقعة، حيث أظهرت دراسة جديدة أن (العازبين) أكثر تعرضا للأمراض والوفاة أكثر من المدمنين أو المدخنين.

ووجد الباحثون في جامعة وورويك البريطانية، أن الرجال والنساء المتزوجين يتمتعون بصحة أفضل من نظرائهم العازبين، ويعتقدون أن السبب في ذلك يرجع جزئيا إلى الدعم الاجتماعي والعاطفي لوجود زوج أو زوجة، أو لأن العازبين من الجنسين يعيشون حياة غير صحية ولا أحد يهتم بهم أو بصحتهم.

ويتضح يوما بعد يوم أن الزواج هو السر وراء التمتع بحياة طويلة وليس المال، إذ بينت آلاف السجلات الطبية المشمولة في مسوحات التقاعد

والمسوحات المنزلية البريطانية، التي دامت سبع سنوات، أن الرجال المتزوجين أقل عرضة للوفاة بحوالي ٩ في المائة مقارنة بغير المتزوجين، حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار آثار التدخين وشرب الكحول وأنماط الحياة غير الصحية حيث قلت النسبة إلى ٦,١ في المائة، أما بالنسبة للنساء، فقد كان أثر الزواج أقل حيث انخفض خطر الوفاة بنحو ٢,٩ في المائة فقط.

ووفقا لحسابات باحثي وورويك، فإن خطر الوفاة عند الرجل المدخن يصل لأكثر من ٥,٨ في المائة، والمرأة المدخنة إلى حوالي ٥,١ في المائة، لذلك ينصحون الرجال المدخنين بالزواج في أقرب وقت ممكن لعكس هذا الخطر.

ويعتقد الباحثون أن انخفاض هذا الخطر يرجع إلى أن الزواج يزيد استقرار الحياة ويخفف التوتر والمشكلات المصاحبة له، كما أنه يشجع اتباع أنماط الحياة الصحية المفيدة وتجنب السلوكيات الضارة كالشرب واستخدام المخدرات، كما أن وجود شريك الحياة يؤمن الراحة والاطمئنان والعناية الصحية للشخص وخاصة في أوقات المرض.

لكي لا تفقد زوجك

هناك صفات لا يحبها الرجل في المرأة لذلك يجب على الزوجة الذكية تدارك هذه الحقيقة حتى لا تفقد محبة زوجها واحترامه لها ومن أبرز تلك الصفات :

١ - الزوجة المسيطرة :

وهي التي تلغي وجود زوجها ، فلا تستشيرهُ أو تشركهُ في أمور الأسرة و تقوم هي بكل شيء يخص الأسرة و البيت دون أن ترجع إليه أو تضع اعتباراً لرأيه و من هنا يشعر الرجل أن ذاته قد تلاشت و أن ما عليه إذا أراد خير البيت و الأولاد إلا أن يستسلم و يلغي وجوده و كيانه ، و مثل هذا الرجل إن لم ينفصل عن تلك الزوجة فإنه ربما يجد عند امرأة أخرى ما يعوضه عما يلقاه من الأولى .

٢. عاشقة الكذب :

إن أحد ما في أخلاقيات الزواج ، هو عنصر الصدق في كل شيء فهو من أهم دعائم الاستقرار و السعادة ، وهناك من النساء من يعشقن الكذب ، إما كهواية و إما خوفاً و جبناً و في كلتا الحالتين فإن الرجل يمقت في المرأة الخداع و الكذب ، و إذا قبل الرجل الكذب لظرف أو لآخر فإن ذلك يكون مصحوباً بنظرة احتقار .

٣. الزوجة الشرسة :

وهي تلك المرأة التي إذا صدر من زوجها تصرف ما فلا بد أن ينال عليه عقاباً وهي دائماً تسبب الحرج لزوجها بسبب هذه الطبيعة العدوانية فهي مع الجيران و الأصدقاء و الأهل تتحدث بلهجة حادة و جادة و لسان قاس ، وهي بذلك تسبب لزوجها الكثير من المشاكل ، ، بل و لأبنائها أيضاً عندئذ تغرس في نفوسهم الكره و النفور .

٤. الزوجة النكدية :

وهي تلك التي لا تعيش إلا في جو مليء بالزوابع و العواصف و تختلق أسباب الخلاف ففي كل كلمة من جانب زوجها معنى هام و نتائج يجب أن تصل إليها و تلك المرأة عادة تحمّل التصرفات و الأقوال أكثر مما تتحمل ، فتخلق المتاعب و تثير الخلافات بينها و بين زوجها ، وهو عندئذ

يفضل الهروب من البيت أو ربما يبقى لأنه هو الآخر يشترك مع زوجته في الصفة نفسها .

٥. الزوجة الانعزالية :

التي تبتعد عن كل الأمور الخاصة بزوجها ، و لا تهتم إلا بشؤونها و هوايتها ، و تتلذذ كلما استطاعت الاختلاء بنفسها و تحتفظ بكل ما تسمعه أو تراه أو تلمسه لنفسها ، و قد يكون ذلك المرض نفسياً أهمل علاجه .

٦. الزوجة السلبية :

و هي تترك كل التصرفات لزوجها ليقوم هو بكل شيء و يقتصر دورها على تنفيذ الأوامر فهي تستسلم لكل شيء و كأنها تطلب من زوجها مزيداً من التحكم دون أدنى إثبات لوجودها أو لكيانها مع زوجها كشريكة لحياته.

٧. الزوجة العنيدة :

وهي التي تعاند في أي شيء و لا شيء لمجرد العناد تحت شعار (خالف تعرف) فقط ، و التي تجد كل متعتها في الإصرار على رأيها مهما كان خاطئاً ، و من ثم تركز كل اهتمامها على كيفية إثبات ذاتها عن طريق العناد ، فلو رغب زوجها مثلاً في تناول نوع من الطعام أصرت على إعداد نوع آخر حتى و لو كانت هي لا تحبه وهذا النوع من النساء من أكثر ما يكرهه الرجل .

٨. الزوجة الروتينية :

وهي من تعتبر أن الزواج هو نهاية ما تحققه في الحياة فهو كل أملها و طموحها ، وبعد الزواج ليس لديها طموح أو آمال و من ثم كل يوم عندها كالذي كان عليه اليوم السابق ، كل شيء في حياتها الزوجية يتم بانتظام و رتابة .

هذه بعض الصفات التي يملكها الرجل أي رجل لذلك يجب على كل زوجة تحقيقاً لسعادتها أن تعيد النظر في أسلوب حياتها لتبتعد عن هذه الصفات لتحقيق سعادتها و هناءها .

تعرفني على زوجك قبل أن تحكمي عليه

الرجال كلهم سواء ومتشابهون ،هذه العبارة غالبا ما تطلقها المرأة إذا ما ثار رجل على زوجته أو هجرها أو غدر بها مع أخرى،وكذلك في حال بخل الزوج أو الأب .لكن ننصح المرأة قبل أن تحكم على الرجل وتصفه بصفات ليست فيه عليها ،دراسة تصرفاته لتعرف أي نوع هو .

إن هناك أنواعا مختلفة من الرجال ولكل نوع صفات تخصه وتميزه و تجعل كل رجل يختلف عن الآخر ونستطيع أن نعرف كل نوع من خلال التصرفات وأسلوب التحدث ومن خلال الألفاظ التي يمكن أن يتقوه بها خاصة فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة، ولكن في الغالب لا يعرف الرجل الصفة التي تنطبق عليه ومن الرجال العصبي، و تتوفر في الزوج (العصبي) مجموعة من الصفات تدل عليه.

فالعصبي في الواقع طيب القلب ولكنه سريع الغضب وهو حاد المزاج شديد الإنفعال ويشعر بضرورة الإسراع في الهجوم على الآخرين قبل أن يباغته بالهجوم، ونجده لا يثق بأحد ويركز على نقاشات متصيدة.

ثم هناك الرجل (المتصيد) للأخطاء ويطلق عليه (الشكاك) وهو ضيق الأفق ولا يتورع في التعليق على أتفه الأخطاء ونجده ثائرا دائما ويلجأ للعنف عند الكلام ورغم أنه يسعى أن يكون أداؤه نموذجيا في كافة الأمور إلا أنه ينزعج من تذكيره بأخطائه، ولذلك فهو يراقب الآخرين بدقة في كل تصرفاتهم.

ومن الرجال الزوج (المؤنب الممل) وهو يجيد إشعار الطرف الآخر بالذنب بصرف النظر عن الأسباب الحقيقية للأمور، ويجيد أيضا استخدام النقد لتأكيد آرائه وأحكامه كما إنه يستغل الخطأ ويجسمه حتى يقنع غيره ويسيطر عليه عند ذلك، وبمعنى آخر هو يمسك بيديه حتى يوقعه في مصيدة الإحساس بالذنب وهو لا ينسى الخطأ ودائما ما يذكر الطرف الآخر به ويقدم اللوم وهو ممن يهتم بالأداء ويتناسى الولاء.

أما إن دخل حياتكم رجل أو زوج (متصلب متشدد) فإننا نلاحظ عليه إنه عنيد صاحب إرادة حديدية يتشبث بأفكاره ويفرض رأيه بقسوة وعصبية وتزمت واضح وكل ما يرغب به هو تنفيذ ما يطلبه بدون نقاش، وهو يهتم

بالنظام والقواعد أكثر من اهتمامه بالناس ويخشى على سلطته إذا ما غير آراءه ولا يعترف بأخطائه الناجمة عن تفرده.

وأضاف: هناك الزوج (القاضي) الذي ينصب نفسه قاضيا ويوجه الحكم دون أن يعرف التفاصيل إن كان هناك مخطيء أو على صواب ولا يعترف بفشله مطلقا فهو يجيد فن الهروب من المآزق فهو أعلم الناس بقوانين اللعبة ودائما لديه ضحية على خطأ، كما يجيد هذا الرجل الاحتفاظ بالسيطرة والجلوس على منصة القضاء ويلمح للخطأ ويصرح به، كما أن لديه مهارة في اتهام الآخرين واستعراض هفواتهم.

ومن الرجال الذين يحيلون حياة من حولهم إلى جحيم الزوج (الطاغية) ومن صفاته الاستبداد وهو قاس وديكتاتور عدواني، يغير ويبدل القواعد واللوائح حسب رغباته ونزواته ويمتلكه نفوذ لا سلطة ويقاوم تفويض السلطة للغير، وهو يخشى من فقدان نفوذه وتحكمه في مجريات الأمور ويحلو له دائما استضعاف من يتعامل معه وسحق إرادته ويقاطع الحديث من منتصفه ويمزق ملاحظات المتحدث، وإن تم توجيه أي نقد له فإنه يعلن الحرب على الناقد وهو يحب طقوس الولاء.

دقيق ويحصى الخدمات:

من صفاته الدقة في كل شيء وهو يحاسب نفسه كما يحاسب الغير ويحصى الخدمات التي يمكن أن تقدم له ويحب أن يتعامل على أساس تبادلية الخدمات ولا ينسى أن يجعل العلاقة كأنها تاجر وعميل.

هناك أيضا (الحانق) وهو ذلك الذي نجده غير راض عن شيء في حياته ولا عن عمله ولا حتى عن الآخرين ونجد أن تصرفاته غير مخطط

لها وتنتابه نوبات غضب مفاجئه وجنون مؤقت دون سبب واضح وهو على قدر عال من الحساسية المفرطة وإذا قدمت له رأيا يظن أنك تنتقده هو شخصيا وهو كذلك دائم الاعتقاد بأن ما يقوله هو السليم والصحيح وأن من يتعاملون معه ليس لديهم القدرة على استيعاب الأمور، وهناك الزوج (مدعي الفضل) وهو ممن ينسب العمل لنفسه وبصورة فجأة متغترسة وبأنانية ويعتقد أن ذلك حق مكتسب له لأنه هو الذي يقود العمل ويوفر لك كل شيء وهو يتحسس من أي نقد أو أي ملاحظة، ويفتخر بالنجاح ويرغب في عدم مشاركته لأحد فيه، لذلك نجده متعطشا للحصول علي ما هو جديد لينسب لنفسه الفضل والفخر.

الضبط والربط:

أما الزوج (الضابط) فهو عسكري قبل أن يكون زوجا ويستخدم أسلوب الضبط والربط والسمع والطاعة العمياء ويطغي على حياته استخدام الأسلوب البوليسي والعسكري في القول والفعل، لذلك نجده دقيقاً ومنظماً ويحول آراءه إلى أوامر، أما (التافه) فإنه يعرض رأيه بطريقة صاخبة وبصوت مرتفع ووقاحة أكثر من اللازم وهو محاط دائما حيث يجذب الضجيج والغضب، وهو مزعج بصورة غريبة حيث يكثر من الجدل والنقاش دون معنى وإذا وجد منك أي خطأ فقد وقعت بين فكي أسد شرس، ومن صفاته أنه يحب إشعال نار الفتنة كثيرا ويحلو له إعطاء الحكم والمواظ وعرض مساعدته، بل قد يفرضا عليك، وعند تحدّثه للآخرين يقوم برفع صوته معتقدا ضرورة ذلك حتى يسمعه الآخرون وهو يقول) ينبغي أن أصيح كي أسمع) ويحدث استخدام الصوت العالي لتجاوز الأكاذيب _____ب أو الفبركة_____ة.

هناك أيضا الرجل (الأبله) وهو ذو سلوك سيء جرح للمشاعر ويبتكر من الطقوس ما يجبر الطرف الآخر على الالتزام بها دون أن يلتزم هو بها

ويرى الكثيرون هذا الرجل اخرقاً ومعتوهاً حتى زوجته وفي الغالب هو غير متعلم ويؤمن بالخرافات .

الرجل (السخيف) يرغب في إجراء التعديلات عن طريق النقد اللاذع وأمام الغرباء ويرى نفسه ظريفاً وكذلك خفيف الظل ونجد أفكاره وآراءه تفصيلية تافهة وهو يحب أن يثبت وجوده من خلال النقد والتقليل من شأن الآخرين ولا يحسن التعامل ولا الحوار واهتماماته بسيطة.

والرجل (المنشغل) هو نوع نجده كثيراً بين الرجال وهو يطلب من الجميع أن لا يزعجوه بطلباتهم المستمرة فهو منشغل في العمل ويرى أنه يستطيع أداء كل الأعمال وعلى درجة عالية من الدقة، وينغمس في أعمال كان من الممكن أن يؤديها عنه مساعدوه، ويرى أنه إذا قام بتفويض ناجح للأعمال سوف يكون بلا أهمية في العمل وهو عادة لا يخطط للمستقبل بعناية ويشعر بالاحباط ويعتقد أن من حوله لا يدركون حجم المسؤوليات والمهام الملقة على عاتقه، ولذلك هو كثير الهموم .

ويستطيع الإنسان أياً كان أن يتعرف على الرجل (المهمل) من خلال عدم اهتمامه بما يحتاجه الطرف الآخر وبما يسببه له من متاعب ولا يقدم يد العون ولا يتدخل ولا يهتم بأي شيء ويتفرج ولا يحرك ساكناً وهو دائماً لديه اهتماماته الشخصية، أما (الثرثار) فهو مريض بداء الحديث المتواصل ويحكي أموراً لا معنى لها وليست ذات صلة بما يعرض من أمور ويرغب أن تشاركه زوجته أو من يجلس معه جميع اهتماماته وخبراته، والزوجه مفروض عليها سماعه لأنه زوجها وهو يظن أن ما يقوله كلام ضروري لما تقوم به من عمل ويغلب عليه طابع المرح وهو اجتماعي يحب الناس ويوقع نفسه في الحرج كما يوقع زوجته أو مرافقه بسبب ثرثرته.

عكس الرجل الثرثار هناك الرجل (الصامت) الذي لا يستجيب لما تقوله وهو يرفض أن يطلعك على سر صمته ويستخدم أيضاً ذلك الصمت

لخدمة أغراضه وهو يدرس الأمور بصورة أكثر تعمقا ولذلك نجده هادئاً في ردود أفعاله ويندر أن يبدي من الأفعال ما يعبر عما يجول بخاطره، وفي حياتنا قد نقابل الرجل (الطيب الساذج) وهو جاد في عمله ولكنه طيب القلب يصدق كل ما يقال له ولا يعتقد أن الدنيا بها شر أو كذب أو خيانة، وهو غير قادر على حسم أي نزاع ويحلل في مسارات لا وجود لها.

المتردد المتذبذب هو شخصية ضعيفة الرأي يتراجع عن كلمته بسبب عدم الإحساس بالأمان، ولذلك نجد هذا النوع من الرجال يخاف من اتخاذ قرار أو يخشى نتائج اتخاذه ولذلك هو لا يثق بنفسه ويحس بالنقص وأن هناك عيباً في سلوكه أو أسلوبه، ونجده غير متأكد من أي شيء وسريع التأثر بكلام الآخرين .

محتر ومتردد:

ومن الشخصيات التي تثير حنق وغضب من يتعامل معها الرجل (المسترخي) وهو من يؤجل الأعمال فربما تختفي المشكلات مع الوقت وهو محتر ومتردد وإذا أخطأ يشعر بأنه في حالة انعدام وزن وعدم الأمان ويصاب بالإحباط والاكتئاب التام، وهو يتوقع من الآخرين القيام بأدواره وحل مشكلاته ولا يفهم قانون الأولويات ولا يصلح ما فسد ولا يرمم ما أنكسر ولا يشتري الضروري ولا يتخذ قراراً نافذا ويهرب من الواجبات الأسرية .

من الملل أن نعاشر هكذا شخصيات ومنها (النمطي) وهو يطلب إتقان الأشياء التافهة وهو ضيق الخلق ويراعي ويدقق جداً في الأشياء التي لا يراها أحد ويفتقد إلى الخيال ولا يملك فهماً علمياً دقيقاً ولا يفكر في التطوير، كذلك يدعو للملل أن نعاشر رجلاً بارداً، و(البارد) غير اجتماعي ولا يهتم بتبادل الأفكار مع الغير ويشبه جبل الجليد وهو لا يظهر مشاعره وكتوم يستخدم الصمت عند المناقشة والرد ولا يرغب في أن يزعجه أحد،

وهناك (الروتيني) الذي يطبق القواعد واللوائح الخاصة به ويقاوم التغيير ويضع أمامه العقبات والعراقيل ويتجنب المسؤولية ولا يقوم بأية مبادرة كانت وهو جامد يعتمد على التعليمات وهو ضعيف الثقة بالنفس، أما الرجل (الموسوس) فهو ذلك المعقد المتجهم دائماً وصوته تجده عالياً وهو لا يتمتع بالمرونة في حل المواقف والأزمات وهو كثير الشكوك وانفعالاته غير متوازنة ويخاف ويتوهم المرض ودائماً ما يتوقع الشر، وهناك رجل ذو صفة مكروهة وهو (الكذاب) وهو كثير الخطأ وكثير التبرير، ويرجع في وعوده ويحنت اتفاقه ولا ينوي أن يفي بما وعد أبداً ولا يكف عن إلقاء اللوم على الطرف الآخر، ويحلو له سحب البساط من تحت قدمك وإحراجك ولا يتعلم من أخطائه.

ومن الرجال (النقال) وهو ينقل ما يدور داخل بيته للخارج ويلقي اللوم على الآخرين في كل ما يحصل ويحرص على تلميع صورته ويقم ويشرك أشخاصاً غرباء في مشكلات عائلية وينكر بسهولة ما فعله ويعرف أنه سلبى.

الأسوياء عادة ما يكونون طبيعيين في تصرفاتهم مع من حولهم ولا يثيرون الكثير من المشاكل ونجد بهم الكثير من الصفات التي تجعلهم محبوبين ولذلك تأتي شكاوى الناس والزوجات من الأنماط التي ذكرتها.

لماذا يهرب زوجك من البيت ؟

تشكو كثير من الزوجات هروب أزواجهن من البيت، وقضاء معظم أوقات فراغهم فى الاستراحات والمنزهات، أو فى لقاءات مع الأصدقاء

(الشلة).وتحتار هؤلاء الزوجات كيف يجذبن أزواجهن إلى البيت، لتحقيق ذلك حاولى تجريب هذه الأساليب:

لا للوجه العابس:

عند عودة زوجك من سهرته لا تقابليه - كما تقابلينه فى كل يوم - بوجه عابس، لأنه فى هذه الحالة سيزداد بغضاً لك ولبيته، ولن تفلح معه مناقشاتك المتكررة بنفس الأسلوب، وكما يقولون: من الخطأ أن نقوم بنفس العمل ثم نتوقع نتائج مختلفة، ولأنك جربت هذا الأسلوب ولم ينفع فالأجدى تركه نهائياً وعدم إضاعة الوقت فى تكراره.

شاركى زوجك اهتماماته..

فإن كان يميل إلى تخصص معين حاولى أن تتقفى نفسك فى ذات التخصص، اقرئى واطلعى حتى تتكون عندك حصيلة - ولو بسيطة - ومن ثم ناقشيه فيها واسأليه فيما لا تفهميه، فستجدينه تدريجياً يستمع لك ويستمتع بالجلوس معك.

اكتبى رسالة لزوجك بمشاعرك، واجعلى حبرها أشواقك وأشجانك.. أشعريه بمحبتك له وفرحك برؤيته.. وبينى له أن الوقت الذى يقضيه فى الخارج هو وقت اجتماعكما.. وتربية أبنائكما. أشعريه بضعفك عن تحمل المسؤولية لوحده.. وأنتك تتمنين قربه لكم ليسمع أسئلة أطفاله عنه.. وإياك وتوبيخه أو سرد مضار ابتعاده، لأن هذا يشعره باتهامك له بالتقصير، ومن ثم سيغضب.

إذا كان أطفالك فى سن يستطيعون التعبير عن آرائهم فحبذا لو تحدثينهم عن والدهم وتحثينهم على أن يطلبوا منه البقاء بجانبهم لأنهم مشتاقون إليه ويحبونه.

ضعى لوحة جدارية و ألصقى عليها كتابات أبنائك وأشواقهم إليه،
وكذلك كتاباتهم عنك أنت.

أعطه بطاقة دعوة - صنعتها بنفسك - لحفلة صغيرة على العشاء
وأطهى له ما يحب من الطعام واعملى برنامجاً ثقافياً ممتعاً، كأن يقوم كل
طفل بدور، فأحدهم يقرأ من القرآن والآخر ينشد قصيدة وغيره يعمل
مسابقات.. الخ.

اشعري زوجك بالتغيير فى حياته، فإذا أحس أنك فى كل يوم تغييرين
شيئاً فيتحمس للعودة باكراً وربما يقلل من الذهاب أصلاً.

جددى فى منزلك - بعد خروجه طبعاً - فغيرى أماكن الأثاث وتوزيعه،
سواء فى الصالة أو غرفة النوم، فالتجديد يشعر بالانشراح والفرح..

غيرى تسريحة شعرك وارتدى فستاناً جميلاً من تلك التى لا ترى
النور إلا نادراً - فستان سهرة مثلاً - وضعى ماكياجاً كاملاً ليشعر أنك
تغيرت بالفعل.

جددى غرفة نومك: ابدئى بتنويم أطفالك أولاً، ثم غيرى مفرش السرير
وافتحى الإضاءة الخافتة، وعطرى غرفة النوم، أو بخريها بنوع جيد من
العود.. ومن الجميل صنع طبق خفيف - ساندويتشات مثلاً - أو طبق من
الحلو اللذيذ.. وكأسين من عصير، مزينة بشكل ظريف، فحتماً سيفرح
وسيكون ذلك دافعاً قوياً للعودة مبكراً.

اقترحى عليه أن يحضر أصدقاءه عندكم فى المنزل، واعدى لهم طعاماً
شهياً.. فشعورك أنه فى المنزل يخفف كثيراً من الضغط النفسى عليك، كما
أنه سيقبل من سهره لكونه فى البيت. وتجدر الإشارة إلى أنه ينبغى استعمال
واحد أو اثنتين من هذه الطرق فى كل يوم، وليس جميعها فى وقت
واحد، واكظمى غيظك إذا لم يستجب لك واقنعى نفسك أنه سيتغير بإذن الله -

بعد محاولات عديدة، وليس من أول مرة.. فتحملى واصبرى حتى يتم التغيير، وتذكرى دائماً أن زوجك هو جنتك ونارك، وأن حسن تبعك لزوجك من أفضل ما يقربك إلى الله عز وجل.

استمع إلى زوجتك

ومن المشكلات الزوجية أيضاً أنه كثير ما تشكو المرأة من عدم استماع زوجها إليها، فهو إما أن يتجاهلها تماماً عندما تتكلم، أو ينصت إليها لثوان معدودة، ومن ثم يقيم ما يزعجها، ثم يضع لها حلاً ليجعلها تشعر بتحسن.

و مهما كررت إخباره بأنه لا ينصت فإنه لا يستوعب ذلك و يستمر فى القيام بنفس الفعل!! إنها تريد التعاطف وهو يظن أنها تريد حلولاً!! أما الرجل فأكثر شكواه من زوجته أنها لا تتقبله كما هو وإنما تسعى دائماً لتغييره أو تطويره من وجهة نظرها!! فعند ما تحب المرأة زوجها تشعر أنها مسؤولة عن معاونته ليتطور، و يصبح هذا شغلها الشاغل، و مهما قاوم محاولاتها للتصحيح فإنها تتحين الفرصة لمساعدته أو لإخباره ماذا يفعل، و فى الوقت الذى تعتقد أنها تنميه يشعر هو أنه متحكم فيه و يريد منها بدلا من ذلك أن تتقبله.

لنعلم أولاً أن للنساء قيم مختلفة ، فهن يقدرن الحب و الجمال والمشاركة والعلاقات، و يقضين وقتاً طويلاً فى مساندة ومساعدة و رعاية بعضهن البعض فهن يشعرن بالإشباع بالمشاركة و التواصل.وتقديم النصح و الاقتراحات دليل على الاهتمام بالنسبة للنساء فهن يؤمن بأن الأمر إذا كان يسير بصورة حسنة فبالإمكان دائماً أن يسير بطريقة أفضل، فالرغبة فى تحسين الأشياء جزء من طبيعتهن.

أما الرجال فهم يتوجهون دائما للحلول و لا يريدون النصح، وعندما تحاول امرأة تحسين زوجها فانه يشعر بأنها تحاول إصلاحه ، فهو يستقبل

رسالة مفادها إنه قد تعطل ! إنها لا تدرك إن محاولات العناية به يمكن أن تهينه!! دون هذا التبصر فى طبيعة الرجل فإن من السهل جدا على المرأة دون قصد أن تجرح مشاعر زوجها الذى تكن له كل الحب! الاستقلال بالنسبة للرجل رمز الفاعلية و القوة و المقدرة وفهم هذه الصفة يمكن أن يساعد النساء على إدراك مقاومة الأزواج لمحاولات التصحيح فهم حساسون لهذا الأمر. فمعنى أنك تقدمين له نصيحة فإنك بذلك تفترضين أنه لا يعرف ماذا يفعل أو أنه لا يستطيع القيام به بنفسه !!.

والحديث عن مشكلة عند الرجال يعتبر دعوة للنصح وهو أحد الأسباب التى تدعو الرجل بالفطرة إلى تقديم حلول عندما تتحدث زوجته عن مشكلات. أو عندما تبوح - ببراءة - بمشاعر ضيق أو قلق أو حزن فيفترض - خطأ- أنها تبحث عن نصح الخبير و من ثم يبدأ فى إساءة النصح لها تعبيراً عن حبه. لكن بمجرد أن يقدم لها حلاً و تستمر هى فى ضيقها يصبح استماعه أكثر صعوبة!!!

لا لليأس

إذا كانت محاولة الرجل تقديم الحلول عندما تتحدث زوجته عن مشكلاتها ومحاولة المرأة تغيير سلوك زوجها وتقديم النصح دون سابق طلب من أكبر الأخطاء التى نرتكبها فى علاقاتنا فإن هذا لا يعنى أن هناك خللاً فى كل شيء فالمرأة تقدر زوجها ولكنه يحتاج إلى أن يتذكر أنها عندما تشعر بضيق و تتحدث عن مشكلات فالوقت ليس مناسباً لتقديم حلول فهى بحاجة إلى الإنصات إليها و التعاطف والمشاركة و ستشعر تدريجياً بالتحسن بمفردها. وكذلك الأمر بالنسبة للرجل فهو عظيم الامتنان لانتقاد زوجته أو نصحتها إذا كان مطلوباً؛ لا سيما إذا أخطأ خطأ كبيراً جعله غير محبوب أو منتقداً من الآخرين، و ذلك حتى يتعلم من أخطائه. لعل فهم هذه

الفروق بين الرجل و المرأة تجعل من السهل علينا أن نحترم حساسية شريكنا وأن نكون أكثر مشاركة ومساندة له.

نصيحة للزوجة:

أقترح عليك أن تتدربي في الفترة المقبلة على الإحجام عن بذل أية نصيحة أو نقد دون أن يطلب منك ذلك، ولن يكون زوجك ممتنا لذلك فقط بل سيكون أكثر انتباها و تجاوبا معك.

نصيحة للزوج:

أما أنت أيها الزوج فأقترح عليك أن تمارس الإنصات كلما تحدثت إليك زوجتك، وحاول أن تفهم باحترام ما تمر به. مارس عض لسانك كلما أنتك الرغبة في أن تقدم حلاً أو تغير طبيعة إحساسها، وستشعر كم هي ممتنة لك.

مراجع الكتاب

الإسلام والسعادة الزوجية

أبو حامد الغزالي

أحمد أبا بطين	المرأة المسلمة المعاصرة
أحمد الحصين	المرأة المسلمة أمام التحديات
أحمد فايز	د ستور الإبرة فى ظلال القرآن
إقبال المسلم	الإسلام والمرأة
أنور على عاشور	الزواج وآداب الزفاف فى ضوء السنة
أيمن الحسيني	سنة أولى زواج
بد ريه العزول	نسمات قلب
توفيق على وهبه	دور المرأة فى المجتمع الإسلامى
جاسم ياسين مهلهل	التبيان فيما يحتاج إليه الزوجان
جميل العجم	دليل المرأة المسلمة
حسن زكريا	هل يضر فى ميزان اليقين نقصان عقل المرأة والدين
حسين محمد يوسف	أهداف الاسرة فى الإسلام والتيارات المضادة
حيدر قفه	المسلمة العصرية إلى أين
د / رمضان حافظ	شخصية المرأة فى ضوء القرآن والسنة

• الصحف والمجلات :

- جريدة الأهرام المصرية
- جريدة البيان الإماراتية

- جريدة الشرق الأوسط السعودية .
- ملحق الجمعة بجريدة الأهرام المصرية .
- المواقع الإلكترونية :
- لها أون لاين
- الشبكة الإسلامية
- للنساء فقط
- منتدى أنا مسلمة
- الشبكة النسائية العالمية

الفهرس

٦	هل تملكين فن الحوار
١٢	الأعباء والرغبات

- ١٩ ما الذي يحتاجه المرء ليكون راضيا فعلا؟
- ٢٤ الصراحة بين الأزواج...كيف تتحول من نعمة إلى نقمة؟
- ٢٩ ٨ التزامات مهمة لزواج أهدأ وأهناً
- ٣٣ كيف يمدح أحد الزوجين الآخر؟
- ٣٦ التواصل الأسري ..فن راقى
- ٤٢ ٩ أفكار في المحافظة على ميزانية العائلة
- ٤٥ لهذه الأسباب تفشل الحياة الزوجية
- ٦٢ ثقافة الاعتذار بين الزوجين
- ٦٥ الزواج هل يقتل الحب؟
- ٦٩ كيف تتصرفين لحظة غضب زوجك؟
- ٧١ أثر صلاح الزوجة على سعادة الأسرة
- ٧٦ أنوثة المرأة تلعب دورا أساسيا فى توازن العلاقة بين الزوجين
- ٧٨ المتغيرات المحدودة للتوافق الزوجي
- ٨٠ (أين كنت) ؟ سؤال يكرهه كثير من الرجال
- ٨٢ إليك بعض النصائح
- ٨٦ مرحلة السكتة الزوجية وطرق علاجها
- ٩١ كيف تروضين زوجك الأناني
- ٩٤ هل يستمر الحب أكثر من ٢٥ سنة ؟
- ٩٦ للمشاكل الزوجية فوائدها.
- ٩٩ لكي لا تفقدي زوجك.
- ١٠٢ تعرفي على زوجك قبل أن تحكمي عليه.
- ١٠٨ لماذا يهرب زوجك من البيت؟

