

## مقدمة

اعزائي، كنت في البداية أفكر في طبع هذا الكتاب، ولكنني  
تراجعت في اللحظة الأخيرة، لأن هدفي الأساسي هو انساني  
وليس مادي أو للشهرة

لاحظت في الفترة الاخيرة أن نسبة الطلاق في الوطن العربي قد  
ارتفعت كثيرا حتى فاقت التوقعات، وهذا ما أرعبني كثيرا، فبدأت  
أفكر، ماذا يجب أن افعل، فقررت أن اضع هذا الكتاب بين ايديكم  
وبمتناول الجميع لمعرفة التامة بأن الكتاب الالكتروني أصبح  
محط انظار الجميع في حين أن الكتاب المطبوع أصبح رواده  
قليلين جدا

اعزائي، هذا الكتاب مؤلف من ثلاثة وعشرين بابا، ولكل باب  
أهميته الخاصة، وهو عبارة عن محصلة لدراسات عالمية على  
الأكثر وبدرجة أقل عربية

هذه الدراسات هي لعدد كبير من المختصين في مجال الأسرة،  
ويتناول هذا الكتاب أيضا عدد كبير من النصائح من أصحاب  
الخبرة العلمية والعملية

اتمنى من القراء الكرام أن يقوموا بقراءة هذا الكتاب كاملا، وأن  
لا يكتفوا فقط بقراءة بعض الابواب، فالكتاب موضوع بعناية ودقة  
كبيرة وهو مترابط ومتسلسل في ابوابه

اعزائي، هذا الكتاب يشرح كيفية حل المشكلة قبل ان تبدأ وذلك  
من خلال عدد كبير من التوصيات والنصائح المباشرة، وإذا وقعت  
المشكلة فالحل موجود

اعزائي، هيا لننطلق معا ويد بيد لنقتحم الابواب المغلقة ونرى  
ماذا يوجد وراء كل باب

## الباب الأول: مفهوم الزواج

ما قبل الزواج

ما هو الزواج

فوائد ومميزات الزواج

الزواج يجعل الحياة أكثر سعادة

مميزات الزواج للنساء

العلاقات الزوجية الايجابية

تقاسم مسؤوليات العائلة

السعادة الزائدة بين الأزواج

مواصفات الزوج الناجح

مواصفات الزوجة الناجحة

## ما قبل الزواج

٩٨ في المائة من المؤهلين قبل الزواج، ينعمون بحياة أسرية مستقرة وخلصت دراسة عملية حديثة إلى أن نسبة الطلاق لدى الشبان الذين خضعوا لبرنامج التأهيل للزواج، انخفضت بشكل ملحوظ، إذ بلغت ١,٧ في المائة مقابل أن ٩٨,٣ في المائة من نفس الشريحة يتمتعون بحياة أسرية مستقرة.

وأكد رئيس قسم الدراسات والتطوير بمركز المودة الاجتماعي الدكتور علي بن محمد آل درعان المشرف على الدراسة التي عنونت بـ «فاعلية برنامج التأهيل الأسري»، أنها تهدف إلى توضيح أهمية التأهيل الأسري لاستقرار الأسرة وسعادتها، واستقراء دور مركز المودة الاجتماعي تجاه المجتمع في تأهيل المقبلين على الزواج، والتعرف على الإجراءات الوقائية قبل حدوث المشكلات الزوجية وتقديم الحلول المناسبة لهذه المشكلات لخفض نسب الطلاق، فضلاً عن السعي إلى وضع نموذج للممارسة العملية في التأهيل والتدريب الأسري والاستفادة منها في استقرار المجتمع.

وقال: أجريت الدراسة للحاصلين على الدورة التدريبية للمقبلين على الزواج في مركز المودة الاجتماعي خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العام ٢٠٠٨ في جدة، الذين مضى على زواجهم أكثر من عام، إذ بلغ عدد العينة ٣٠٠ شخص من الأزواج.

وأوضح أن متوسط العمر في الشريحة المستهدفة بين ٢٠ و٣٠ عاماً، وأن المؤهل العالمي للمبحوثين توزع ما بين المتوسط والثانوي والجامعي، وأن متوسط الدخل الشهري أقل من ٦٠٠٠ ريال، في حين يقطن جميع المبحوثين في محافظة جدة وضواحيها.

واستعرض رئيس قسم الدراسات والتطوير في مركز المودة نتائج في المائة من المبحوثين الشبان المقبلين على 94 الدراسة، إذ نصح الزواج بحضور دورات التأهيل الأسري، وذلك للأثر الإيجابي الذي تركته هذه الدورة في حياتهم الزوجية ورغبتهم في أن تعم الفائدة، مقابل أن ستة في المائة يرون أن تأثير هذه الدورة متوسط. وبين الدرعان أن الدراسة أوضحت أن ٧٤ في المائة من عينة الدراسة

استفادت من هذه الدورة بدرجة عالية لا سيما في العلوم والمعارف والمهارات في الجوانب الأسرية والنفسية والاجتماعية وتمكن كوادر التدريب من أساليب التدريب ومهاراته، مقابل ٢٣ في المائة يرون أن الاستفادة متوسطة، في حين أجاب ثلاثة في المائة من عينة المبحوثين أن الاستفادة ضعيفة من هذه الدورة.

وكشفت نتائج الدراسة جزم ٨٧ في المائة بنجاح زواجهم بكل المقاييس، مقابل رؤية ١٠ في المائة أن زواجهم مستقر، في حين أن ثلاثة في المائة يرون أن مستوى استقرار زواجهم ضعيف وذهبت نتائج الدراسة إلى ارتفاع نسب السعادة بين المتدربين، كونهم اكتسبوا فن التعامل والإقناع والحوار بنسب متفاوتة بين المتوسطة والعالية، ومن خلال إجاباتهم تبين أن لديهم مهارات عالية في حل المشكلات الزوجية من خلال ما تلقوه من تدريب ومهارات ومعارف كان لها الأثر في خفض نسبة المشكلات إلى درجة ضعيفة والوقاية منها قبل وقوعها، وكان لذلك أثر في خفض نسب الطلاق في أولى سنوات الزواج ما يدل على فاعلية برامج التأهيل للزواج ونفعها المتعدي.

وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي للمقبلين على الزواج حقق أهدافه بدرجة عالية، وأن دورة التأهيل الأسري ذات أثر جلي في خفض نسب الطلاق، إلى جانب الإقرار بأن الدورات التأهيلية للمقبلين على الزواج لها الأثر في تغيير السلوك الاجتماعي، فضلاً عن ارتفاع نسبة رضا المستفيدين من البرنامج عنه، وأن كوادر التدريب تركت أثراً إيجابياً في المستهدفين، وفي ختام الدراسة، أوصى الباحث بتوفير بيئة تدريبية جاذبة تتوافر فيها مقومات التدريب بهدف استقطاب أكبر شريحة من المقبلين على الزواج وإتاحة الفرصة لمن سبق أن تزوج ممن يحتاجون إلى التأهيل الأسري عبر دورات متقدمة، وأوصى الباحث بتوثيق الصلة بين من حصلوا على الدورة ومنسوبي المركز من كوادر التدريب والمصلحين والمرشدين للتواصل وحل المشكلات الأسرية التي تستجد مستقبلاً، كما أوصى بضرورة حضور الزوجات للبرامج المشتركة (مثل: فهم النفسيات، موازنة الأسرة، تربية الأبناء وغيرها) مع الأزواج، فضلاً عن تنظيم برامج التأهيل الأسري للفتيات بشكل منفرد

وتضمنت توصيات الدراسة أهمية إجراء دراسة مماثلة للذين لم يحصلوا على دورات تأهيلية لمعرفة الفروقات والدلالات الإحصائية بين نسبة الطلاق عند من حصلوا على دورة تأهيلية والذين لم يحصلوا على الدورة، إلى جانب إجراء دراسة إلحاقية لمعرفة أسباب الطلاق لمن حصل على دورة ومن ثم وضع برامج علاجية، وكذلك إجراء دراسة مقارنة لبرامج التدريب والتأهيل الأسري في مركز المودة ومراكز التنمية الأسرية الأخرى في مدن السعودية لمعرفة الفروقات بين هذه المراكز والدلالات الإحصائية بين مستوى الأداء للقائمين على هذه المراكز ومستوى التحصيل لمن حصل.

إن هذه الدراسة تشير إلى أمر في غاية الخطورة، حيث في مجتمعاتنا العربية هذه النوعية من الدورات قليلة جداً، وتكاد أن تكون نادرة، وهذا له اثر كبير في تغول المشكلات في أسرنا، وللأسف فقد تقود هذه المشكلات إلى الطلاق لعدم خبرة الزوجين في طرق التصدي لها إن الذي يمنع المقبلين على الزواج من إتباع مثل هذه الدورات، وبكل تأكيد نظرة المجتمع السلبية لمثل هذه الدورات.

عزيزي المقبل على الزواج، إن الذهاب إلى هذه الدورة ليس عيباً ولا انتقاص من الرجولة، بل عندما تذهب فأنت بكل تأكيد سوف تحصل في نهاية الدورة على مفاتيح تقودك إلى فتح الأبواب المغلقة، وبالتالي السعادة المنشودة.

عزيزتي المقبلة على الزواج، لا تقولي انك لست بحاجة لهذه الدورة بسبب ظنك انك تستطيعين حل المشكلات بمفردك، فقد تندمين فيما بعد لأنك قد تواجهين مشكلة ويصعب عليك الحل، وقد تتأخرين في إيجادها، وقد يكون قد فات الأوان، وتسمعين من صديقتك، أن هذه المشكلة طرحت في الدورة مع حلها، فعندها سوف تندمين كثيراً، فهيا معا لنقبل على هذه الدورات إذا أمكن ذلك لنصل إلى السعادة ونقضي على المشاكل.

## ما هو الزواج

لو فهمنا الزواج على حقيقته التي وجد من اجلها، ما كان مثل هذا التقسيم، وهذا التصنيف الزواج، نعمة من الله سبحانه وتعالى، انعم بها على البشر، وجعل فيه متعة ولذة روحية وجسدية من اجل إسعاد الخليقة، ولو استعمل هذا البناء الطيب في غير ما اوجد من اجله، لنسفت كل مفاهيمه بدون استثناء، فالباحث عن المتعة الجسدية فقط لا ينال السعادة، والباحث عن الشكل لا ينال السعادة، والباحث عن العبث لن ينال السعادة، فمفهوم الزواج هو كل كلمة طيبة من ود وحنان وحب ورحمة وتعاون وتفاهم ومساعدة، فكل هذه الأشياء هي الزواج، حيث تشمل علاقة الرجل بالمرأة بجو يسوده التفاهم والتناغم، وليس الخلاف والشقاق، ولا يمنع وجود الخلاف، ولكن إن وجد التفاهم، زال الخلاف، وإذا زال الخلاف، زاد الود والحب، وإذا زاد الحب وجده السعادة، فكم حب قبل الزواج، حولته الخلافات إلى سراب، وكم من علاقة لم تعرف الحب من أولها، عرفتة بعد الزواج بسبب توفيق الله، والتفاهم بين الزوجين، نما وكبر ووطد الأسرة وبنا أركانها.

كثير منا هذه الأيام ومع الأسف لا يقدرّون هذه النعمة، والتي من الله بها علينا، وهي نعمة الزواج، فشبابنا وكذلك شاباتنا يتزوجون لغرض واحد وهو المتعة والحصول على المستحيل من الآخر، فلا يفكرون فيما يخلفه هذا الارتباط من أطفال واحترام ومشاعر وغيرها، لأنهم ينظرون إلى الحاجة التي يحصل عليها كل طرف من الآخر، وفي حال شعر أي منهم بالنقص أو الحرمان، لجأ إلى البحث في مكان آخر، إن كان الزوج أو الزوجة تاركين خلفهم هذا العقد المقدس الذي عقده بينهم، وما يعنيه من حب واحترام وتكميل لبعضهم قائم على سنة الله ورسوله، وتاركين ما أنجبوا نتاج متعتهم هذه التي راحوا يبحثون عنها خارج هذا العقد الذي جمعهم، وما نتاج هذا التفكير الأناني والانفرادي إلا خراب البيت وشتات الأبناء وضياع البنات، تفكك أسرة صغيرة يربطها عقد مقدس، هذه الأسرة هي جماعة في مجتمع كبير وأساس كل مجتمع، فإن لم نبني



هذه الأسرة البنية السليمة، لضعنا ولضع أبنائنا وبناتنا وأحفادنا  
ومستقبلنا، فليس المهم ما كان قبل الزواج، وما يكون بعد الزواج،  
والمهم كيف نصنع تلك الأسرة الصغيرة، وكيف نختار الأم المصون،  
والأب المحترم، لنكون أسرة ناجحة ومستقرة وسعيدة.

## فوائد ومميزات الزواج

أجريت بعض استطلاعات الرأي الحديثة عن مدى سعادة الانسان ان كان وحيدا أو كان متزوج، ووجد أن معظم الرجال أكدوا أنه يكون أكثر سعادة في الزواج من أن يعيش وحيدا، وبالرغم مما نسمع عن مؤسسة الزواج من مشاكل وعقبات، وأن نادرا ما نجد زوج وزوجة يعيشون بسعادة في اطار الحياة الزوجية، تأتي استطلاعات الرأي بنتائج مختلفة تماما عما يريده الرجل والمرأة، وان الرجل يفضل أن يكون غير سعيد في الزواج على أن يعيش وحيدا من دون زوجة ولا أولاد، وأن للزواج فوائد مالية وعاطفية واقتصادية كثيرة سندرجها في ما يلي كدفاع بالحق أمام الادعاءات الظالمة التي يروجها كل من يواجه مشكلة في الحياة الزوجية.

### مميزات وفوائد الزواج العاطفية

راحة البال والاستقرار هي اكبر الفوائد من الزواج، وتقديم الدعم المتبادل بين الزوجين عندما يواجه أي من الزوج أو الزوجة صعوبة في أمر ما في الحياة أو العمل، ولا نغفل أيضا أنه يجب تقديم الدعم النفسي أو المادي تجاه شريك الحياة في الزواج على وجه الخصوص حين تواجه مشاكل خاصة بيننا وبين شريك حياتنا (الزوج أو الزوجة )، وكثيرا ما يواجه الأزواج صعوبة في هذا الامر بالذات نتيجة الانفعال والعصبية والتوتر أو الاكتئاب الذي يصيب الأزواج في مراحل مختلفة من الزواج، والحل يكون بالهدوء والتفاهم وعدم تدخل الآخرين أيا كانت درجة قربهم أو صلتهم بالزوجين، فتدخل الآخرين يزيد المشاكل ولا يحلها، بل يكفي من أي زوجين يواجهون خلاف أو مشكلة أن يوجلوها لبعض الوقت حتى يهدأ كلا منهم، ثم يبدأ الحديث الهادئ بين الزوجين فقط ودون تدخل من اي طرف خارجي والبدء في الحوار دون انفعال ودون اتهامات كمثال : تجنب كلمة ( هذا ليس رأيك ) أو أعرف لمن هذا الكلام، بل ناقش الكلام بموضوعية و ايجابية بحتة، حتى ولو كنت متأكد أن هذا ليس رأي شريك حياتك في الزواج، فبهذه الطريقة وبهذه الطريقة فقط تهدم اسطورة المشورة التي يلجأ إليها الزوج أو الزوجة عند مواجهة

مشكلة من مشكلات الزواج.

## المميزات الاقتصادية في الزواج

يمكنك استشارة أي خبير اقتصادي في الامور والمالية، وسؤاله أيهما أفضل مصاريف معيشة فرد بنفسه أم فردين في نفس المنزل، ستجد أن الإجابة هي أن يعيش شخصين معا أوفر بكثير، يكاد يصل إلى توفير ثلث النفقات ان عاش كل فرد بمفرده، وهو شيء بديهي، ان فكرنا فيه بمنطق لثواني معدودة، فكما مبدا المشتركة يوفر في عبء الضرائب والمصروفات، كذلك الزواج يوفر كثير من النفقات، ان تعامل معها الزوجين ببعض العلم والوعي.

كانت هذه بعض المزايا البسيطة التي توفرها مؤسسة الزواج التي سوف تساعدك في العيش حياة سعيدة بها القليل من مشكلات الزواج التي نحب أن نسميها توابل الحب والزواج.

## الزواج يجعل الحياة أكثر سعادة

كشفت دراسة أمريكية حديثة، أجراها باحثون من جامعة ولاية واشنطن الأمريكية، عن أن الزواج يجعل الأشخاص أكثر سعادة وبهجة مقارنة بالأشخاص العازبين، مشيرة إلى أنه هذا التأثير يظهر أكثر على المدى البعيد بعد مرور السنين من زواج الشخص.

وأشارت الدراسة إلى أنه على الرغم من أن الزواج ليس له تأثير واضح في جعل الناس أكثر سعادة مقارنة بالأشخاص الذين لم يتزوجوا، إلا أنه بدأ واضحاً أن الزواج يحمي الأشخاص من انخفاض وتدهور مستويات الفرح والسعادة خلال حياتهم على المدى البعيد ويجعلهم يحافظون على ثبات مستوياتها.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتائج من خلال عدد من الاستبيانات التي خضع لها آلاف الأشخاص المتزوجين في بريطانيا، وكشفت عن أن الأشخاص الذين لم يتزوجوا من الفئة العمرية نفسها، حدث لهم تدهور تدريجي وواضح بمرور السنين في الشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة.

بينما حافظ الأشخاص المتزوجون على ثبات مستوياتها، ولم تتأثر مع مرور الزمن، مؤكدة على ضرورة أن يحرص الأشخاص على الزواج والاندماج في الحياة الأسرية لحماية أنفسهم من هذه التغيرات المستقبلية.

وفي مجتمعاتنا العربية الزواج هو الدرع الحصين للشباب والفتاة على المستوى النفسي والديني والجسدي والروحي والجنسي، فمع الزواج نتجنب الانزلاق إلى الوحل والتمرغ فيه، فإلى كل من يبحث عن السعادة وإلى كل من تبحث عن السعادة، السبيل الوحيد إلى ذلك هو الزواج، وحذاري من العلاقات الحارقة المدمرة خارج إطار الزواج والزواج العرفي، فإذا أراد الطرفان سلوك طريق هذه العلاقات الغير أخلاقية، فلينتظرا النار التي سوف تحرقهما سوياً.

## مميزات الزواج للنساء

كشفت دراسة مصرية، عن أن الزوجات اللواتي يتنازعن مع أزواجهن، يحمين أنفسهن من أمراض القلب وغيرها من التي تسبب الوفاة، والعكس صحيح، فإن الزوجات اللواتي يلزمن الصمت في الخلافات مع أزواجهن، يعرضن أنفسهن للإصابة بالأمراض القلبية أكثر من غيرهن بأربع مرات.

وقال جمال شعبان رئيس وحدة الحالات الحرجة في معهد القلب: إن احتمال الإصابة بمرض قلبي، يتضاعف عند الزوجات اللواتي يسبب لهن عملهن مشاكل في البيت.

وبالنسبة لعلاقة العمل بأمراض القلب، فإن النساء العاملات في وضع صحي أفضل، حيث يعاني خمسهن فقط من ارتفاع ضغط الدم و ٢% منهن بأمراض القلب، مقارنة بالنساء اللواتي لا يعملن، حيث يعاني ثلثهن من ارتفاع ضغط الدم و ٦% منهن من أمراض القلب، وأكدت الدراسة أن هناك دراسات حديثة، تؤكد فائدة الزواج على صحة القلب، بعد أن وجدت أن الأشخاص الذين لم يتزوجوا أبدا، هم الأكثر عرضة لخطر الموت مبكرا، ولفقت إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية تصدرت أسباب الوفيات عند الأشخاص في منتصف العمر، وقد شملت الدراسة حوالي ثمانين ألف شخص نصفهم تقريبا من المتزوجين، وتمثلت الخطورة الأعلى في الأشخاص الذين لم يتزوجوا على الإطلاق، وخاصة الرجال يليهم الأرامل والمطلقون، وقالت الدراسة إن هذه المؤشرات تؤكد خطورة العزلة والانفراد والوحدة على ضغط الدم، وتصلب الشرايين، وأزمات القلب، وليس فقط بين كبار السن، بل بين من هم في منتصف العمر أيضا، وأضافت: تزوجوا تصحوا، فللمتزوجين فقط ميزة صحة القلب والشرايين.

## العلاقات الزوجية الإيجابية

لا شيء في الحياة أهم من الصحة الجيدة والزواج السعيد، ويؤكد الباحثون أن العلاقات الزوجية الإيجابية ترفع نسبة المناعة في الجسم وتقلل من خطورة التعرض لأزمة قلبية وقد يتم الزواج بين طرفين بناء على علاقه حب في بادئ الامر، وسواء كانت هناك عاطفة جارفة تسبق هذا النمط الاجتماعي ام لا فكيف تحافظ انت وشريكك على العلاقة الرومانسية بعد الزواج وتتطلب العلاقة الناجحة بين الشريكين قدر من المهارات الخاصة، وتحتاج دائماً هذه المهارات إلى التجديد والإبداع.

## العلاقة العاطفية أولاً قبل الزواج

العلاقة هي كيان وارتباط قائم بين طرفين، ومن الممكن أن تكون بين أكثر من طرف، وقوام استمرارها استجابة الطرفين الأساسيين فيها، لإنجاحها مهما كان هناك عناصر أخرى تتدخل فيها. هل سألت نفسك ولو لمرة واحدة ماذا ينبغي أن تكون عليه العلاقة الحقيقية الناجحة، لابد وأن تفهم ما تريده وترغبه من الطرف الآخر وما الذي تكون مستعداً لتقديمه، ويمكنك الحكم منذ البداية إذا كانت هذه العلاقة ستنجح أم لا، وكذلك الطرف الآخر بوسعه ذلك.

## هل أنتما تفكران بنظرة مستقبلية لعلاقتكما أم نظرة وقتية

اجعلا شعاركما سوياً "الماء والشمس" اللانزمان لاستمرار الحياة، فالماء والشمس يمثلان تعادل للحياة من الشد والجذب، فالشد متمثل في حرارة الشمس والجذب في برودة الماء التي تطفئ لهيب الحرارة. إذا وقعت في الفخ وأقدمت على علاقة سوية أولاً وقبل أي شيء، لابد أن تعرف ما الذي جعلكما ترتبطان سوياً، وبمعنى آخر ما الذي جذبكما لبعض من الناحية العاطفية والجسمانية؟ ما الذي تعجب / تعجبي به في شخصيتها / شخصيته لأنه بعد مرور فترة زمنية لا مفر من وجود خمول في العلاقة العاطفية، وهذا لا يعني زوال الحب، وإنما إذا صادف ظهور بعض المشاكل في فترة الخمول هذه، وكانت العلاقة قائمة على معرفة نقاط الاقتناع المدروس منذ البداية، فسيكون الحل سهل وإيجابي وتتمثل

مفاتيحه في قليل من المجهود والوقت، لأن الرغبة والإرادة متوفرتان للقضاء علي أي عاصفة.

كل طرف من أطراف هذه العلاقة هو في الأصل كان طرفاً مستقلاً قبل الارتباط، فله أفكاره ومعتقداته الخاصة عن الأشياء التي يتعامل معها وتحيط به، لذلك لا تتوقع من الطرف الآخر أن يفكر بنفس طريقته، لكن في نفس الوقت لابد وأن يكون هناك اتفاق في الاستنتاجات إذا أردت تجنب الجدل المتكرر، ويحكم بعض الأشخاص على نجاح العلاقة من خلال كم مرات المقابلة، فيكون المعيار لدى البعض من خلال الرؤية اليومية، والبعض الآخر هو وجود فترات من الابتعاد، وهذا هو أحد العوامل التي قد يغفل عنها الكثير أو يتجاهلها، لكنه مهم للغاية وينبغي مراعاته، وهذا يتوقف على المدى الذي يمكن أن تنتظره في فترة الابتعاد.

### الصبر هو مفتاح يفتح جميع الأبواب المغلقة للعلاقة

ففي بعض الأحيان قد لا يستجيب الطرف الآخر بطريقة مرضية لك، ولكن هذا لا يعني أيضاً أن تأخذ الأمر بجدية أو بشكل شخصي، فعليك بالتمهل وعدم التسرع، وخذ نفس عميق ثم فكر في الأسباب، لماذا يتصرف الطرف الآخر بهذا الشكل، ولا تصدر الحكم أو رد الفعل في وقته لأنه سيكون بمثابة الهجوم، ولكن اتركه واعطه الفرصة للتراجع عن تصرفه مع اشعاره بأنك تلتمس العذر له، وأنت مستعد لسماعه في أي وقت يلجأ إليك، ولا يهم نوع الموقف الذي تعرضت له، أما إذا كنت غير مستعداً لسماعه، فمن الأفضل إنهاء العلاقة على الفور.

### الصراحة تحتل قائمة العلاقة الناجحة

فالصراحة هي دعامة الشعور بالأمان والراحة تجاه الطرف الآخر، وهي أبسط مقومات الإنسانية التي يمكن أن يتحلى بها الشخص وأعمقها في نفس الوقت، وأن تكون إنساناً ليس معناه أن تكون كاملاً، أي أن هناك مساحة للأخطاء في حياتك، ولكن المهم أن تكون هذه الأخطاء ليست عن عمد أو بشكل متكرر لنفس الخطأ، ولأن العلاقة ستتحول لخط

آخر من عدم الاحترام والاهتمام للطرف الآخر، ولكن إذا أدركت أنت والطرف الآخر الأخطاء والشعور بالتأنيب والندم، فأنت تعمل على إسعاد شريكك أو شريكتك.

### القبول هو أول مقومات النجاح

فلا يوجد شخص يرغب أن يرتبط بآخر إذا شعر بأنه مرفوض من الطرف الآخر لوجود صفات فيه قد لا تتفق مع شخصيته لاحتساسه بذلك، وهذه نقطة قوية توضح جمال الفردية بأن لكل واحد منا قراراته، هواياته، أهدافه .. الخ، وعندما يحبك شخص بصدق، فسيتقبل كل شيء فيك، محاسنك ومساوئك ليس جانب واحداً فقط، فسيتقبلك بشكلك، بعواطفك، بأحلامك، بهواياتك، وبكل شيء فيك.

### الحنان والاهتمام

غير مطالب منك / منك أن توقف حياتك بأكملها من أجل الطرف الآخر، ولكن لا مانع أن تكون / تكوني إنسانة رقيقة مكرث / مكرثة حياتك للطرف الآخر عند الاحتياج لك / لك، وأن تكون متواجد إن لم يكن هناك احتياجاً ملحاً لظهار الرعاية والحب في المقام الأول، لأن ذلك سيعطيك قدراً كبيراً من السعادة والاحترام لنفسك قبل الطرف الآخر. تذكر دائماً أن العلاقة الناجحة، هل أنت وشريكك / شريكتك مستقلان كشخصين مختلفين، ولكن مندمجين كروح ومشاعر واحدة.



## تقاسم مسؤوليات العائلة

يشعر تسعة من بين كل عشرة رجال أمريكيين متزوجين بمزيد من السعادة عند تقاسمهم مع زوجاتهم مسؤولية رعاية الأسرة والاهتمام بشؤونها.

وأظهر استطلاع للرأي أجراه موقع [ManofteHouse.com](http://ManofteHouse.com) أن ٧٣% من الرجال يشعرون بالرضا عند اهتمامهم بأطفالهم و٦٨% أفادوا أنهم يساورهم الشعور نفسه عند دعمهم مادياً، و٦٣% قالوا إنهم يشعرون بالسعادة بسبب العلاقة القوية بينهم وبين أفراد أسرته.

وقال رئيس مجموعة "رجل البيت كريغ جي. هايمبوش للموقع "إننا نعرف كم هو حرص الأب على أطفاله وعائلته واعتماده بشكل متزايد على الإنترنت من أجل الحصول على المعلومات المفيدة التي تساعده على القيام بالكثير من المهمات في هذه الأيام.

وأضاف هايمبوش "إن الهدف من وراء مجموعة 'رجل البيت هو جعل الرجل يؤدي عمله كأب أو زوج بشكل أفضل سواء في العمل أو المنزل وقال ٤٩% من الرجال المستطلعة آراؤهم، إنهم يتصفحون مواقع الإنترنت من أجل الحصول على المعلومات التي تساعدهم على شراء الأدوات المدرسية والتحدث مع أطفالهم في أمور مهمة أو اختيار الأطعمة التي يتعين أخذها إلى المدرسة.

وفي مجتمعاتنا العربية الكثير من الرجال لا يساعدون زوجاتهم في المنزل زعماً منهم أن هذا ليس عملهم، والبعض الآخر يقول إن هذا الأمر يمس رجولتهم.

على العكس تماماً فمساعدة الأزواج لزوجاتهم تزيد من جرعات السعادة، لأن الزوجة تعتبر ذلك مشاركة الرجل لها في كل الأمور، مع الملاحظة أن ذلك يكون وفقاً لمدى تفرغ الزوج وقدرته على المساعدة.

فعندما يعود الرجل إلى بيته قادماً من عمله فبكل تأكيد هو غير قادر على المساعدة لأنه متعب، ولكن عندما يستريح ويستعيد نشاطه فيمكنه بكل تأكيد تقديم المساعدة حتى ولو كانت بسيطة، كالمساعدة في وضع الطعام وهز سرير الطفل إلى ما هنالك من هذه الأمور.

## السعادة الزائدة بين الأزواج

أكدت دراسة جديدة في جامعة ديكن، أن السعادة الزائدة بين الزوجين تؤدي إلى الطلاق خاصة إذا كان الزوج أكثر سعادة من الزوجة، ولكن ليس في كل الحالات.

وقام خبراء الاقتصاد في جامعة ديكن بدراسة عامة على مجموعة من الأزواج، حيث وجدت الدراسة أن الطلاق من المحتمل حدوثه بنسبة كبيرة إذا كان الزوجين لديهم مستويات مختلفة من السعادة، وفي دراسة أخرى لعدد من خبراء الاقتصاد في ثلاثة بلدان مختلفة هي أستراليا وألمانيا وبريطانيا، وجد أن ارتفاع الفجوة في السعادة كان خلال السنة الأولى من الزواج، مما أدى ذلك إلى ارتفاع مخاطر الطلاق لديهم، وهذا ما أكدته الدكتورة شايت جوفين.

لكن هذه الدراسة تبدو غريبة جدا عن مجتمعاتنا العربية، فعندما يكون لدينا الزوج سعيد فالزوجة كذلك، وعندما ترتفع درجة السعادة لدى الزوج أو الزوجة فهذا ينعكس بشكل مباشر على الطرف الآخر، وهذا يعود بشكل مباشر إلى تماسك الأسرة وتشارك الزوجين في السراء والضراء، فهما كالجسد الواحد، أما في المجتمعات الغربية فالزوج يبحث عن ذاته ومصالحه والزوجة كذلك، فالأسرة مفككة ليس لها بناء متين وهذا ما يؤدي إلى سقوطها بسرعة.

## مواصفات الزوج الناجح

أن ينجح في أن يبث مشاعر الأمان الحقيقية لدى زوجته الآمنة، وإن أهم ما تحتاج إليه المرأة هو مشاعر الأمان والطمأنينة، وإذا فقدتها اضطربت، والرجل الحقيقي هو القادر على منحها هذه المشاعر، والمصدر الأول لأمان المرأة هو حب الرجل لها الحب الحقيقي، فإذا شعرت بحب زوجها اطمأنت، والزوج الذي تكون زوجته هي حبيبته وحبيبته هي زوجته، وأن يرى الزواج كعلاقة مقدسة، علاقة أبدية خالدة، تطمئن المرأة في حياتها مع رجل مثل هذا يقدر الزواج.

أن يكون مصدر قوته الحقيقية هو صدقه، فالرجل الصادق هو رجل قوي، صادق مع نفسه، صادق مع الناس، صادق مع زوجته، فالصادق هو إنسان سام ورفيع ولا بد أن يكون شجاعاً، وهذا يعني أيضاً ثقته بنفسه، وتلك مظاهر الجمال الحقيقية التي تشد المرأة إلى الرجل، وتلك هي مواطن الجمال الحقيقية عند الرجل، والمرأة تسلم لرجل شجاع.

أن يكون قادراً على تحمل المسؤولية، مسؤولية الحياة، مسؤوليته عن نفسه وعن زوجته وأسرته ومسؤوليته كإنسان، والمسؤولية تنبثق من الإرادة الواعية، الإرادة الحرة وهي تعني وعيه بدوره وقيمه وأهميته، وتعني إحساسه بذاته وبنضجه، والرجل الحقيقي هو الذي لا يساق إلى تحمل مسؤولياته ولا يتهرب منها، وإنما يتجه إليها بصدق وهمة وإيمان وفهم وحب ويسعد بما يقدمه للآخرين من عطاء، سواء كان عطاء المسؤولية أو عطاء حراً نابعاً من حسه الإنساني النبيل.

رجل ناجح في عمله، يعتز بعمله ويتقنه ويقبل عليه بحب، ويحاول أن يبدع فيه ويطور نفسه ويؤكد ذاته ويحقق طموحاته، فأحد جوانب إحساسه بذاته هو نجاحه في عمله، وكذلك أحد جوانب فخره وثقته بنفسه واعتزازه بذاته، وهذا يعني جديته وشعوره العميق بالمسؤولية وثمة علاقة وثيقة تربط بين عمل الرجل وحبه وحياته الزوجية، وإن نجاحه في عمله يثري حياته الزوجية وتوفيقه في حياته الزوجية يثري

عمله، فإنها علاقة تبادلية مباشرة تحفظ توازنه النفسي وتحفظ للزوجة توازنها النفسي، وتحفظ للحياة الزوجية استقرارها وتكون أحد دعائم نجاحها، وأن يكون أيضاً ناجحاً اجتماعياً، وأن يكون قادراً على التأثير الاجتماعي.

أن يكون بناؤه الأخلاقي سليماً، يعكسه ضمير نظيف وينبع من نفس طيبة خيرة هي المصدر للقيم الأخلاقية الإنسانية العظيمة، فهو شريف، أمين، عطوف، متسامح، نبيل، متواضع، وينعكس هذا على حياته العامة وحياته الخاصة، فالإنسان لا يتجزأ والأخلاق لا تتجزأ، فمن كان غير أمين في حياته العامة فهو غير أمين بشكل أو بآخر في حياته الخاصة، وهو بنفس الطيبة الخيرة يبعث أقصى درجات الطمأنينة في نفس زوجته.

أن يتمتع بالثبات الانفعالي، فلا يندفع غاضباً ثائراً لأبسط الأمور، ويفقد السيطرة على أعصابه وسلوكه وينهار ويصدر عنه كلام غير منطقي وألفاظ سيئة، وأن يكون صبوراً حكيماً منطقياً مقدراً عاذراً، وأن يتجاوب انفعالياً حسب مقتضيات الموقف، أي أن يكون انفعاله مناسباً للموقف، وأن يكون انفعالاً بناءً لمعالجة الموقف، وأن يكون قادراً على السيطرة على هذه الانفعالات إذا اقتضى الموقف، وأن يكون راقياً أيضاً في غضبه فلا يلجأ إلى العنف البدني أو اللفظي للسخرية والتهكم والتحقير والكلمات البذيئة.

الرجولة الحقيقية هي التي تجعل المرأة تشعر بأنوثتها الحقيقية، والأنوثة الحقيقية لا تظهر في ظل رجولة مهزوزة أو منقوصة، والمرأة لا تشعر بذاتها الحقيقية - ذاتها الأنثوية - إلا مع رجل حقيقي، أي قوته وشجاعته وقدرته على الاحتواء، وغيرته الموضوعية النابعة من حبه ومن دوره في المحافظة على زوجته، لا من مشاعر الضعف والهوان وحب الامتلاك والتعلق المرضي والتي تنبري في صورة "غيرة" زائدة هي أقرب إلى الشك، ولا تعني إلا انهياراً رجولياً داخلياً وعدم الثقة بالنفس.

أن يحافظ على التوازن بين الرومانسية والواقعية، وبين الخيال والحقيقة، فالرومانسية تحفظ له شاعريته ورقته التي تحتاجها المرأة وشغفه العاطفي الذي ترتوي منه المرأة، وفي الوقت نفسه واقعيته تتيح له الإدراك السليم للواقع والحكم الموضوعي على الأمور والقيادة الواعية المستبصرة بمقتضيات الحياة، فالمرأة تطمئن للرجل المتوازن، وتفتن بالرجل المتكامل، وتتعلق بالرجل الحي المتحرك النشط القوي الشجاع الحالم الرقيق، فهو مزيج من الرجولة الحقيقية.

أن يكون حازماً، عادلاً، راعياً، قائداً، فالمرأة السوية تسلم القيادة لزوجها والقائد الناجح لابد أن يكون حازماً بلا قسوة وبلا عنف، فالضعيف المتهاون هو الذي تنتابه حالات العنف والثورة وهو الذي يقسو قسوة زائدة، وحزم الرجل مصدره عقله ومن خلال أساليب عقلية، وهو المنطق والثبات، الحجة والإقناع، والحزم لا يعني أن يكون مرهوباً بل أن يكون عطوفاً، ففي العطف حزم، وفي المنطق حزم، وفي عدم التنازل والتهاون في الأمور المهمة حزم، وفي التجاوز عن الصغائر حزم، وفي التسامح عن أخطاء غير مقصودة حزم، وأن يكون تقياً مؤمناً، فلا خير في رجل لا يعرف ربه، ولا اطمئنان مع زوج لا يراعي حدود خالقه.

## زوج فاشل

هو رجل لا يقدر الزواج، وهو رجل فاشل بوجه عام في أمور كثيرة من حياته وعمله وعلاقاته الاجتماعية، وهو رجل انهزامي انسحابي، ينزلق بسرعة في مهاوي اليأس، يفتقد روح المرح، ضعيف الهمة، قليل الحركة، سريع الانفعال والغضب، فاقد السيطرة، ينهار إزاء المواقف الصعبة، كاذب وكذبه لضعفه، عدم ثقته بنفسه، مفقد لروح القيادة، متهاون غير حازم، يقبل سيطرة الغير عليه، مفقد لمشاعر الخير والحس الإنساني، متعال، مغرور، نرجسي، عدواني، قاس، ينزلق أخلاقياً بسهولة، غير أمين، لا يحرك مشاعر الأنوثة عند امرأته، تفتقد معه الإحساس بذاتها الحقيقية، تفتقد معه مشاعر الأمان، يسيطر عليه الشك، غيرته مرضية نابعة من حبه للامتلاك وضعفه الداخلي.

## مواصفات الزوجة الناجحة

قبل الزواج وقبل الحب هي أولاً امرأة سوية ناضجة، ينسجم تكوينها الفسيولوجي التشريحي مع تكوينها النفسي في نسق أنثوي بديع تقبله وتعزز به، ولا ترضى أن تستبدله أو تقترب به من النسق الذكري ومن فطرتها الأنثوية الصافية الخالصة، إنها لا تتزوج إلا من رجل تحبه، يحرك ويطلق نوازعها الأنثوية إلى أقصى درجاتها، وتتأكد هذه النوازع معه وبرجولته، وهي امرأة مثلما تعزز بأنوثتها فهي تعي أيضاً دورها الأنثوي في الحياة ومع رجل وكأم.

هي زوجة قادرة على احتواء الزوج بالحنان والاهتمام فهي بحسها الأنثوي تدرك احتياجات الرجل، فهي تعرف بفطرتها وبساطتها أن الرجل جزئياً كالطفل يحتاج إلى أم، وبه جزء ناضج واع منطقي يحتاج إلى امرأة ناضجة عاشقة، وبه جزء أبوي يحتاج فيه أن يؤدي دور الراعي المسؤول والقائد، ولهذا فهي تعطيه حنان الأم وحب المرأة العاشقة وخضوع الابنة المتفهمة.

هي تعرف أن الرجل يتوقع الاهتمام من الزوجة، يتوقع التقدير، ولهذا فهي تعيش أحلامه وانتصاراته وأمجاده حتى وإن كانت هي الشاهدة الوحيدة عليها، تعيش حياته واهتماماته وعمله لحظة بلحظة، ولا تفارقه لحظة.

الحب هو حياتها، وزوجها هو محور حياتها، وأسرتها هي مملكتها.

هي زوجة ثرية العقل غنية الروح، تعيش حياة الفهم بفهم يدفعها إلى الانفتاح على الكون، فتفهم من أمور الحياة وأحوال الدنيا ما يجعلها مثقفة متفتحة فاهمة متعقلة عذبة الحديث، مقتعة المنطق، مؤثرة بأفكارها وروحها، ولهذا فمن حبها لزوجها وإحساسها بحب زوجها لها، تدرك أن نفوذها وتأثيرها لا يكمن في جمالها الخارجي وزينة جسدها الشكلية، وإنما يكمن في جمال عقلها ورونق روحها.

هي الزوجة التي تملك روحاً سمحة ونفساً طيبة وطباعاً هادئة غير متسلطة، غير عدوانية، لا تستهويها ولا تهمها سلطة أو قيادة أو زعامة، ولأنها ارتبطت برجل تحبه وتثق به وتطمئن إليه فإنها تسلم له قيادة مركب الحياة، تساعد بعقلها وبجهدتها، تقف بجانبه وليس وراءه، ولا ترضى أن تقف أمامه.

أن تكون غيرتها نابعة من حبها بهدف الحفاظ على حبها وزوجها الذي تثق به، فهو جدير بالثقة ولأنها تثق بنفسها أيضاً، وفوق كل ذلك وقبل كل ذلك ثققتها بالحب الذي يربطها بزوجها، غيرة عاقلة هادئة تسعد الرجل، وفي نفس الوقت تحذره وتوقظه وتنبيهه.

إخلاصها ووفائها ليس محلاً لنقاش أو تأكيد، وإلا أصبحت الأمور كلها عبثية من خلال سلوكها الاجتماعي المتوازن الراقي الذي يعكس حكمتها وتوازنها النفسي وثقتها بنفسها، وعدم احتياجها لكلمات الإطراء وعبارات المديح وتلميحات الغزل، فهي ترفض ذلك بإباء نابع من حسنها الأخلاقي القوي، ومن احترامها لذاتها واحترمها لكيانها كزوجة، ولأنها واعية وناضجة وذكية، فإنها لا تستخدم سلاح الشك والغيرة لإذكاء مشاعر زوجها نحوها، لأنها تعرف أن هذا سلاح مدمر يقضي على الأحاسيس الطيبة لدى زوجها، يقضي على إحساسه بالأمان.

أن تكون مبادئها، إيجابية، مشاركة، متعاونة، فعالة، وذلك في إدارة شؤون الأسرة، وأن تعرف جيداً أنها مصدر الحياة ومصدر الاستمرار ومصدر الاستقرار، وأنها هي القائد من الداخل، من الباطن، وأن مصدر قوتها هو الحب والاحتواء والفهم والوعي والذكاء الأنثوي الفطري الذي يدرك بالحس الداخلي وباللاشعور، فإنه لولا المرأة لما كانت الحياة، المرأة الزوجة، المرأة الفاضلة.

أن تستند حياتها كلها إلى قاعدة أخلاقية، تتمثل فيها كل القيم الرفيعة من صدق وأمانة وتواضع وتسامح ينعكس في سلوكها العام وحياتها الزوجية.

أن تكون تقية مؤمنة، لا خير في امرأة لا تعرف ربها، ولا اطمئنان مع زوجة لا ترعى حدود خالقها.

## زوجة فاشلة

أن تكون عاجزة عن الحب.  
أن تدخل في منافسة مع الرجل.  
أن تكون عدائية متسلطة.  
أن تكون تافهة العقل.  
أن تفتقد لمشاعر الانتماء إلى البيت ويصبح زوجها على هامش حياتها.  
أن تتمتع بالاستهتار والسطحية والمبالغة والاهتمام بالمظهر الذي يكشف عن جوهر ضحل.  
أن تكون قاعدتها الأخلاقية مثقوبة، فتهدر القيم وخاصة المتعلقة بالولاء والالتزام والإخلاص في الحياة الزوجية.  
أن تكون غير متوازنة نفسياً فتتذبذب انفعالاتها وتتأرجح ثقتها بنفسها، فتندفع نحو حماقات ومهاترات لتأكيد الذات والدفاع عن النفس ضد اعتداءات وهمية، وبهذا تنسم حياتها بالعنف والعداوة والشك وسوء الظن.  
أن تفتقد لمشاعر القدسية، قدسية الإنسان، قدسية العلاقة الإنسانية، الصداقة، الحب، الزواج، الأمومة، وهذا يجعلها تتناول الأمور الجادة تناولاً سهلاً رخيصاً يفتقد للبراءة والطهارة.  
أن تتمتع بالغرور والأنانية والنرجسية، فلا تعطي ولا تدوب، وإنما تصبح طرفاً شاذاً وناشراً في علاقة أساسها العطاء والدوبان، وهي العلاقة الزوجية.



## الباب الثاني: الأولاد

مصدر سعادة الأهل في الحياة

الأبناء سبب زيادة التوتر بين الزوجين

## مصدر سعادة الأهل في الحياة

لطالما ارتبطت سمة الشقاء والتعب باسم الوالدين، فما هو شائع بين الناس أن الآباء والأمهات يفنون عمرهم في رعاية أطفالهم ويفكرون بهم قبل تفكيرهم بأنفسهم، ويقول الناس أن العائلة ما هي إلا قفصٌ ذهبيّ يكون الوالدان فيه هم السجناء، ولدحض هذه الفكرة أجرى الباحثون دراسةً أفضت إلى أن الأطفال ما هم إلا اسم آخر للسعادة الحياتية. ففي هذه الدراسة التي أجرتها جامعة بريتيش كولومبيا بالتعاون مع جامعتين من أمريكا الشمالية، تبين أن الآباء يختبرون أفضل لحظات السعادة والفرح ويتذوقون حلاوة الدنيا ومعناها بعكس العازيين. وأظهرت الدراسة أن السعادة التي يحققها الأهل عند الاعتناء بأطفالهم تفوق تلك التي يجنونها من أي نشاطٍ آخر، وتقول الدراسة أن هذا واضح وجليّ في الرجال وفي المتزوجين فضلاً عن غيرهم.

كما أكدت النتائج التي نشرت في مجلة

### Psychological Science

أن "الأبوة تأتي بإيجابيات تفوق السلبيات بغض النظر عن المسؤوليات الجديدة"، وأن الأبوة ترقى لأن تكون "حاجة إنسانية ملحة و أساسية" على حد تعبير الباحثين، وتعلّق عالمة النفس البرفسورة إليزابيث دن على المقولات الدارجة بين الناس وعلى نظرتهم التشاؤمية تجاه الزواج قائلة: "الأهالي ليسوا أولئك المخلوقات التعيسة التي يوصفون بها"، هذا وتؤكد البرفسورة دن أنك إذا ذهبت إلى حفلة عشاء في مكان ما فإنك ستجد أن الآباء الذين يكون جلّ همهم الاعتناء بأولادهم هم الأكثر سعادةً من بين الضيوف.

وفي تلك الدراسة التي أجريت على متطوعين من الولايات المتحدة وكندا في سعي للعثور على أدلةٍ تؤكد أن الآباء يعيشون لحظاتهم بسعادة أكثر من غيرهم، وأن قيامهم برعاية أطفالهم هو النشاط الأكثر إسعاداً من بين كل النشاطات الأخرى، ويقول الباحثون: لقد عثرنا على دليل قاطع يدحض فكرة أن يكون الأطفال هم السبب الكامن وراء تعاسة الأهل وتشير الدراسة إلى أن السعادة أسمى من أن تُحصَر بعاملٍ أو اثنين، فزيادة عمر الوالدين وعدم انفصالهما كانا عاملين أساسيين في توفير

"البهجة الأبوية"، ولا يقف الأمر عند هذا الحد فترافق ذلك كله مع زيادة الدعم المادي والاجتماعي للأسرة، حيث كان سبباً حتمياً في رفع بهجة الزواج وامتعة الآباء بأولادهم، وعلى ما يبدو في طيات هذه الدراسة أنّ الآباء يحصدون متعةً في الأطفال تفوق متعة الأمهات، وتردّ البرفسورة دن سبب ذلك الأمر إلى العمل المنزلي الدؤوب والمسؤوليات الكبيرة التي تقع على عاتق الوالدة، وبذلك نرى أن الحياة مزرعة كبيرة يكون فيها الأطفال ثمار سعادة يجنيها الآباء والأمهات ومصدراً للعزاء والسلوان بغضّ النظر عمّن كان له الحظّ الأوفر في مقدارها.

ووجدت دراسة جديدة بأن إنجاب الأطفال يزيد من مستويات السعادة بالنسبة للزوجين على حد سواء، والأكثر من ذلك أن هذه السعادة حرفية بكل معنى الكلمة، وقد حذرت هذه الدراسة من أن الأزواج الذين لم ينجبوا بعد أو العزّاب، يجب أن لا يتوقّعوا إيجاد سعادة كاملة كل الوقت، خاصة خلال تربية الطفل التي تحتاج إلى الكثير من العمل والمجهود، واقترحت بأن وجود الأطفال في العائلة قد يملك تأثيراً بسيطاً في رفع مستويات السعادة للأزواج مقارنة مع غير المتزوجين، ونفت الدراسة اقتراحات سابقة تقول بأن وجود الأطفال في العائلة لا ينجم عنه سعادة أكبر، بل يمكن أن يسبب عدم الرضا عن الحياة بين الأزواج. على أية حال، تقول الدراسة الجديدة، بأن الآباء قالوا بأن أطفالهم كانوا من ضمن أهم الأشياء في حياتهم، إن لم يكونوا أهم شيء على الإطلاق.

كما وجدت الدراسة، بأن الشعور بالرضا عن الحياة للمتزوجين خاصة النساء، كانت أعظم بالنسبة للنساء المتزوجات، اللواتي اعتبرن حياتهن هامة وغنية بوجود الأطفال، أما العزّاب أو المنفصلين أو الذين اختاروا عدم الإنجاب، فشعروا بتأثيرات سلبية في حياتهم بسبب عدم وجود الأطفال.

هذا وصرح الدكتور لويس أنجيلز من جامعة غلاسكو في أسكتلندا، يجب أن نوضح بأن الأطفال يجعلون الآباء يشعرون بالسعادة أكثر، في حال شعر الآباء بأنهم مستعدون لمرحلة الأبوة واستقبال أطفال في العائلة،

وتختلف هذه المرحلة من شخص لآخر وقد تأتي في أوقات مختلفة للأفراد.

وخلصت دراسة ألمانية أمريكية إلى أن الأطفال "استثمار جيد في السعادة"، ورأى الباحث الألماني في علوم السكان ميكو ميرسكيله، أن سعادة الآباء بدءا من سن الأربعين، فتزداد كلما زاد عدد أطفالهم وأنه على العكس من ذلك فإن سعادة الآباء الشباب تتراجع كلما كثر عدد أولادهم.

وشملت الدراسة أكثر من مئتي ألف امرأة ورجل في ٨٦ دولة، وأعلن عن نتيجة الدراسة في جامعة روستوك شمال ألمانيا، وبينما تتراجع سعادة الآباء تحت سن ٣٠ عاما بعد الطفل الأول، فإن سعادة الآباء فوق ٥٠ عاما تزداد مع كل طفل جديد بغض النظر عن عدد الأطفال، وذلك مقارنة بنظرانهم الذين ليس لهم أطفال.

وخلص الباحث الألماني إلى أن الآباء في سن ٣٠ إلى ٣٩ عاما، والذين ينجبون ما يصل إلى ثلاثة أطفال في نفس سعادة الآباء الذين ليس لهم أطفال، وأكدت الدراسة التي شارك فيها باحثون في معهد ماكس بلانك لأبحاث السكان التابع لجامعة روستوك وباحثون من جامعة بنسيلفانيا، أن دراستهم توضح ولأول مرة التعارض بين تصور البعض، بأن الأطفال يجلبون السعادة وحقيقة أنه لم تثبت حتى الآن علاقة بين عدد الأطفال والسعادة في الحياة.

وغلبت العوامل السلبية التي تخفض السعادة في السنوات الأولى من الإنجاب مثل قلة نوم الآباء وخوفهم على أطفالهم والقيود المادية التي يعانون منها، ولكن كلما تقدم الآباء والأمهات في السن وكلما تقدم الأطفال السن وازداد استقلالهم عن آبائهم، كلما قلت الأعباء التي يمثلها الأطفال على آبائهم حسبما أوضح ميرسكيله.

ورأى الباحثون أنه باستطاعة المجتمع دعم سعادة الآباء الكبار في السن، حيث تتراجع سعادة الآباء والأمهات الشبان مع تزايد عدد أطفالهم مقارنة بأقرانهم الأقل أطفالا في الدول الشيوعية مثل روسيا وبولندا والمجر.

وفي الوقت ذاته تزداد سعادة الآباء بدءاً من سن ٤٠ عاماً بقوة مع تزايد عدد أطفالهم، وذلك لاعتمادهم في الأنظمة الضعيفة اجتماعياً على كسب هؤلاء الأطفال.

وعلى صعيد مجتمعاتنا العربية لا بد من عدم الإكثار من إنجاب الأطفال وحصر ذلك بين طفلين إلى خمسة أطفال على الأكثر، فإنجاب عدد كبير من الأطفال يسبب الكثير من المتاعب المالية والنفسية والجسدية، مما قد ينعكس بشكل مباشر على سعادة الزوجين التي قد تتلاشى شيئاً فشيئاً حتى تختفي فيما بعد، وقد يصل الزوجين إلى طريق مليء بالمشاكل، ونهاية هذا الطريق قد يكون الطلاق.

وكل المجتمعات تتفق على إن إنجاب الأطفال حدث عظيم يطرأ على الزوجين، فالمشاعر التي يشعر بها كل من الزوجين لا توصف ولا يعادلها أي شعور على الإطلاق، فالسعادة بل قمتها هي عنوان هذه المرحلة.

## الأبناء سبب زيادة التوتر بين الزوجين

تتشوق كثير من النساء إلى إنجاب طفل في ظن منها أنه السبيل إلى توثيق العلاقة بينها وبين زوجها، ولكن أحيانا يتسبب الأطفال في حدوث توترات في الأواصر بين الأم والأب، ويقول بعض الخبراء: إن الأطفال في خطر، وهناك معالجون آخرون لا يشعرون بقوة بهذه المشكلة، ولكنهم لا يزالون يحذرون من أن الصعوبات يمكن أن تظهر، ويقولون إن معرفتها يمكن أن تساعد الآباء في تجنب المشكلات، ويشتكى الأزواج عادة من أنه بعد الانتهاء من الأعباء المنزلية يتبقى لهم فترة زمنية قصيرة للغاية وطاقة محدودة جدا لفعل أي شيء آخر، وبالنسبة لكثير من الأزواج تكون النتيجة لتلك المشكلات هي الانفصال، ولكن هذا ليس أمرا حتميا.

وتقول أندريا كونرت المختصة في العلاج النفسي: إن "ثلاثي الأزواج يواجهون صعوبات بالغة، ومع هذا لا يؤدي بهم هذا بالضرورة إلى الانفصال"، وقالت كونر: أحيانا نتخذ خطوة خاطئة عندما نتمسك بأسلوب قديم في فعل الأشياء، وقالت: "أعتقد أنها ستكون وجهة نظر عصرية تقريبا إذا قال الزوجان إن كل شيء سيصبح كما هو إذا كنا نتمتع بمرونة كافية"، ولكنها من الناحية العملية تسمع كثيرا في جلسات العلاج التي تنظمها شكاوى بشأن عدم وجود علاقة جنسية وعلاقة حميمية، وهذه هي شكاوى شائعة بين الرجال، وفي ظل هذه الظروف يشعر كلا الزوجين بعزلة متزايدة.

يجب على الزوجين أن يجهزا غرفة لهما عندما يولد ابن أو ابنة، حتى ولو كانت مجرد غرفة رمزية، ويمكن أن يشمل أثناء ذلك تناول عشاء معا أو دردشة دافئة على أريكة دون وجود الطفل، كما يتسبب التأثير المالي لوجود طفل في حدوث مشكلات كبرى لبعض الأزواج، فربما لا يستطيع مواصلة العمل أو ربما يتعين عليه العمل بدوام جزئي فقط ويصبح الآباء أسرع غضبا في هذه المرحلة، وإن بعض الأزواج يكادون لا يتشاجرون، ولكنهم يبتعدون عن بعضهم البعض، وآخرون يتشاجرون أكثر مما كان يحدث قبل ميلاد الطفل.

## الباب الثالث: وصفات للسعادة

سر الزواج السعيد

أسرار الزواج السعيد

ابحث عن السعادة في الطعام

## سر الزواج السعيد

يرى باحثون بريطانيون أن سر الزواج السعيد يكمن في زواج المرأة من رجل أقل جمالا وجاذبية منها.

وأفادت صحيفة "ذا صن" البريطانية الشعبية أن علماء الطب النفسي الذين أجروا أبحاثهم على عدد من الزوجات الحديثة، وجدوا أن الرجال الأكثر وسامة من زوجاتهم هم الأكثر تعاسة على الأرجح، بينما عندما تكون المرأة أجمل من زوجها يكون كل منهما سعيدا.

وأشارت الصحيفة إلى أن المرأة لا تسعى كثيرا وراء جمال زوجها، طالما أنه قادر على الإنجاب.

وقال الطبيب النفسي آلستير روس إن الرجال المتزوجين من نساء جميلات، وجد أن لديهم صفات شخصية إيجابية، وهذا هو السبب وراء زواج السياسيين من نساء جميلات.

فمن الممكن أن يكون زواج المرأة من رجل أكثر جمالا وجاذبية منها، هو السبب في دخول المرأة في عالم الشك والغيرة والتخبط والقلق خوفا من زوجها الذي قد يفكر في الزواج عليها من امرأة أكثر جمالا منها، وعلى العكس تماما إذا كانت المرأة أكثر جمالا من زوجها فقد يكون ذلك عاملا للراحة والأمان، فالرجل على الأغلب يسعى للبحث عن امرأة أكثر منه جمالا إذا أمكن ذلك، أما المرأة فهي عكس ذلك.



## أسرار الزواج السعيد

### السر الأول: الحب

أن يفهم كل واحد شريك حياته، ومن ثم التعبير عن هذا الفهم عن طريق زيادة قوة الارتباط بينهما، فكأنه يقول لها أنا ارتبط بك كما ترتبطين بي سواء على المستوى العلمي أو العاطفي أو الجسدي.

### السر الثاني: الرعاية

هي الشعور بالمسؤولية تجاه حاجة الشريك، بحيث يكون الاهتمام من أعماق القلب وبمنتهى الصدق والأمانة لحاجته وكذلك لراحته وسلامته، وعلى هذا الأساس فإن كل منهما يفرح لفرح الآخر ويحزن لحزنه ويمرض لمرضه ويشفى لشفائه، وكلما ازداد الشعور بهذا الأمر، ازدادت رغبتهما في مساعدة الآخرين.

### السر الثالث: الفهم

إن حسن الإنصات والاستماع يعتبر من أهم المهارات التي يجب أن يتعلمها الزوجان، ولذلك فإن الزوج يستطيع أن يرى العالم من خلال عيون زوجته ويفهمها فهما صحيحا، فيما لو أحسن الإنصات والاستماع لها.

### السر الرابع: الاحترام

هو أن تحترم حقوق الآخرين وحاجاتهم، بل وحتى أمنياتهم، فكل إنسان له الحق في أن يختار لحياته ما يشاء وهو المسؤول عن ذلك أمام الله، ويجب أن يفهم الزوجان ذلك جيدا، فكما للزوج حقوق فإن للزوجة حقوق أيضا.

### السر الخامس: التقدير والاعتراف بالجميل

الاعتراف بالجميل وتقدير ما يقدمه الآخرون من جهد وعطاء، فمثلا الزوج يشكر زوجته الحبيبة والمخلصة له على كل جهودها في سبيل إسعاده وإضفاء روح المحبة والراحة في بيته، وهو يشعر بمنتهى السعادة والرضا عن ذلك، أما التقدير الطبيعي على من يقدم له الدعم والمساعدة، ولذلك فإن التقدير يعتبر دافعا طبيعيا للزوج أو الزوجة،

ليقدم كل منهما المزيد من العطاء والإخلاص، لأن ذلك يشعرهما بالسعادة والرضا عن بعضهما.

### السر السادس: التقبل

هو أن تتقبل الطرف الآخر أو سلوكه كما هو، وهذا لا يعني الموافقة تماما والرضا بما يفعله، بل مجرد التقبل يكفي، فمثلا الزوج يقول لزوجته : أنا احبك يا زوجتي كما أحب طريقتك في الطبخ والعناية بالمنزل وترتيبه وتربية الأولاد وحتى ذوقك في التزين لي، وقد يريد الزوج أمورا أخرى أو حتى يهوى من زوجته أن تسلك سلوكا معيناً، وهذا كله يدخل ضمن معنى التقبل.

### السر السابع: الثقة

وهي الاعتراف والرضا بالخصائص الإيجابية للطرف الآخر مثل الأمانة، الكرامة، قوة الشخصية، الإحساس بالشخصية، العدالة، الإخلاص والصدق، فإذا فقدت الثقة فإن الناس يدخلون في سوء الظن والشك والافتراضات الخاطئة وتفسير الأمور بطريقة خاطئة وحتى اتهام نوايا الناس، لكن إذا ما وجدت الثقة فهناك دائما تفسير إيجابي ومقنع لأي تصرف، وأن هذا الشخص لديه أسباب لهذا السلوك والأمر، والمهم هنا هو التعامل مع الطرف الآخر بثقة، وهذا يعني أننا مستعدون وراغبون في مساعدة بعضنا البعض والعيش تحت مظلة سقف واحد.

أخي الزوج وأختي الزوجة، تعالوا معنا لنطبق هذه النقاط السبعة تطبيقاً عملياً، فعندما نفعل ذلك سوف تضحل المشاكل التي تفتك بجسد الأسرة، وتبدىء بالاختفاء شيئاً فشيئاً حتى تزول نهائياً، ونحصل بعد ذلك على السعادة المنشودة.

## ابحث عن السعادة في الطعام

أكدت دراسة حديثة أهمية تناول أغذية معينة لتنشيط عواطف العلاقات الزوجية بتأثير رائحتها أو مذاقها أو حتى شكلها، بما يكون دافعاً قوياً للحب والعاطفة، ويجعل الجسم في أفضل حالة مزاجية للسعادة الزوجية وأوضح الدكتور مصطفى عبد الرازق نوفل أستاذ علوم التغذية بجامعة الأزهر، انه تم وضع قائمة جمعت بعض المواد الغذائية والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي يعتقد أنها تعطي للجسم تأثيرات مختلفة، تحقق له مشاعر الحب والسعادة ومنتعة الحياة ونشرت افروديت " هذه القائمة حديثا تحت اسم قائمة " الأغذية و عطور الحب، وذكرت أنها كانت معروفة عند الإغريق ومستخدمة من أجل تحقيق السعادة الزوجية.

وتضم هذه القائمة الخضراوات مثل الخرشوف والفجل واللفت والجزر وعش الغراب وشوربة البصل والطماطم التي تعرف باسم تفاحة الحب، وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين "هـ" الذي قد يساعد في الإنتاج الهرموني للجسم ورفع مستويات طاقته، وتضم أيضاً المكسرات مثل الصنوبر وعين الجمل واللوز والبندق على أساس إنها غنية بالمكون الاميني "ارجينية" الذي يدعم من انسياب الدم خلال الأجزاء المختلفة للجسم لإنتاج اوكسيد النيتريك الذي يعمل على انبساط الأوعية الدموية، فيزداد تدفق الدم بها ويخفض من الضغط والتوتر وأغذية بحرية مثل المحار وسمك الثعبان والكامبار والجمبري، لكثرة محتواها من الزنك الذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية والصحة العامة للجسم.

وتضم الفواكه مثل الفراولة والعنب والتين على صورتها الطبيعية كفواكه أو عصائر أو مشروبات أو آيس كريم بالإضافة إلى التفاح والموز، لاحتوائه على مركبات تؤثر في المخ وترفع من الحالة المزاجية للجسم وتزيد من الثقة بالنفس.

وتحتوي على عسل النحل، لأنه غني بفيتامين "ب" المركب و عدة معادن وتساعد على تنشيط المشاعر العاطفية في الرجل والمرأة، وتعمل بعض مكونات الشوكولا على إفراز كيميائيات في المخ تنشط من مشاعر الحب،

أما بالنسبة للمشروبات مثل شاي الجينسنج ومكسبات الطعم والرائحة الطبيعية مثل الفانيليا والياسمين الطبيعي وهي التي ارتبطت منذ زمن بعيد بتأثيراتها المحسنة للحالة المزاجية، وبخاصة عند الرجال وكذلك زهور اللافندر فهو محفز قوي لعاطفة المرأة.

أخي الزوج وأختي الزوجة، تعالا معا لنتناول هذه الأغذية على قدر المستطاع، لكي نحسن من حالتنا المزاجية ونزيد ثقتنا بنفسنا ونحافظ على صحتنا، لأن العقل السليم في الجسم السليم، وعندما يكون الجسم سليم فسنكون في نشاط مستمر، وهذا سينعكس بشكل مباشر على عقولنا التي سوف تتسم بالحيوية، وبالتالي نحن لدينا فرصة كبيرة لنهزم المشاكل التي نواجهها سواء كبرت أو صغرت.

## الباب الرابع: الكذب

الرجال يختلقون الأكاذيب

الرجال أكثر كذبا

أسباب كذب المرأة على زوجها

## الرجال يخلقون الأكاذيب

يخلق بعض الرجال الأكاذيب المختلفة، ويطلقون عليها الكذبة البيضاء، وذلك بحجة الوصول إلى صيغة متوازنة للتعايش مع عقول زوجاتهم، واستمرار الحياة الزوجية دون السقوط في فخ النكد الذي يشل الحياة ويعجل بنهايتها بأقصى سرعة.

وقد أكدت دراسة حديثة أجراها احد المراكز المتخصصة في البحوث والدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية، أن الرجال اكثر قدرة على حبك الأكاذيب وصياغتها، وأكثر خبرة في اختيار الوقت المناسب للكذب والطريقة التي تنطبق عليها الكذبة فتبتلع دون اكتشاف.

والجديد في الأمر أن الدراسة ربطت بين مستوى الذكاء و بين الكذب، فكلما ارتفع مستوى الذكاء كلما قلت القدرة على الكذب، وكلما قل مستوى الذكاء ارتفعت القدرة على الكذب.

وقد سجلت الدراسة قدرة الرجل على ممارسة الكذب، في انه بين كل أربعة رجال يكذبون، هناك رجل واحد منهم لا يتقن الكذب فيتلعثم ويضطرب إثناء قيامه بذلك.

وعلى الرغم من أن النساء يكذبن أيضا في بعض الأحيان، إلا إن الرجال يطورون دفاعات حياتهم في الكذب، ويلجؤون إليه لينجوا بأنفسهم من غضب زوجاتهم، وللتغلب على ظروف الحياة في ظل الخلاف مع الزوجة.

## أشهر عشرة أكاذيب

### ١- هذا الفستان يناسبك تماما يا عزيزتى، يقولها لتجنب الشجار

لا يوظف الرجل هذه الكذبة لتجنب إيذاء زوجته فقط ، بل ليجعل حياته معها أسهل، وللتخلص من الكثير من المتاعب أيضا، وكذبة مثل هذه تطلق كطريقة لتفادي الصدمات بين اثنين يتفاعلان مع بعضهما البعض، فالرجل لا يهتم كالعادة بالطريقة التي ترتدي بها المرأة ملابسها، ولا بشكل ترتيب المنزل مثل اهتمامها هي، لذلك فان كذبة كهذه يمكن أن تمنع الزوجين أن يتشاجرا لفترة.

## ٢- استطيع إصلاح الأعطال، لإثبات الذات

يحتاج المنزل إلى إصلاحات وتركيبات، وعلى الرجل الإلمام بالمبادئ الأساسية لتلك الأمور، والتي يمكن أن تلبى احتياجات المنزل، وإذا كان الرجل عاجزا عن إصلاح شيء معطل أو تركيب غرض جديد في المنزل، فلا بد أن يكذب ويقول انه يستطيع ذلك بالفعل، لأنه لو اعترف بالهزيمة وترك زوجته تقوم بالإصلاح، قد يتسبب ذلك بطرده من جزء من حياتها إلى الأبد، ولكن لا ننسى كم من الرجال تقطع أصابعهم عند استخدام المنشار الكهربائي.

كما أن على الزوجين تقاسم مهمات العمل والمسؤوليات في المنزل منذ البداية بصورة واقعية، تعتمد على مدى القوة والضعف الشخصيين لدى كل منهما، أكثر من اعتمادهما على الأدوار التاريخية التقليدية للجنسين منذ الأزل.

## ٣- لا انظر إلى امرأة أخرى، لتحقيق التوازن والانسجام الزوجي

مهما طالت مدة زواج الطرفين، إلا أن هذا يمنع الرجل من أن ينجذب إلى امرأة أخرى مثل انك لا يمكنك أن تعدي بالكف عن حب الشوكولا، ولكن من الممكن أن تتوقفي عن تناولها، فحينما تمر أمامه امرأة جميلة لا يمكنه إلا أن يتبعها بعينه، ولو بالغت تلك المرأة في ارتداء الملابس القصيرة، فلا يمكن لأي رجل أن يغمض عينيه عنها مع التعليق أحيانا. هناك ملايين من السنين مرت كان فيها نوع من التمايز البيولوجي بين الرجل والمرأة، لذلك يبعث منظر المرأة فيه التوتر خاصة إن كانت جميلة، ولذلك يضطر لمثل هذه الكذبة البيضاء.

إن الرجال لهم ميزة العين الجواله أكثر من النساء، ولكن هذا لا يعني أنهم يفضلون أي امرأة جميلة على زوجاتهم مهما طالت مدة بقائها في مجال الرؤية.

## ٤- كل شيء على مايرام، ليضمد جراحه على طريقته الخاصة

الحزن والاكتئاب وخيبة الأمل من مظاهر الإحساس بالهزيمة العاطفية لدى الرجال، أما بالنسبة للنساء فوحدة الرجل هي الفرصة المثالية لهن للفوز بقلبه، ولكن حين تضغط المرأة على عواطف الرجل تعشقه، وإن ذلك يكون خارج نطاق تحمله، ويضطر عندئذ لأن يعود ليختبئ في

صدفته من جديد، ولكن المثير في الأمر أنه لا يستطيع مداراة خبيته العاطفية، فتظهر بوضوح على وجهه وعند سؤاله عما يكرهه، يضطر للكذب بقوله كل شيء على ما يرام. إن الرجال يعانون صدمات الحب بنبل دائم، ويرفضون تقبل أي مساعدة من أي أحد حتى ولو كانت من المعشوقة نفسها، وفي عالم التحليل النفسي الواقعي، إن هذه الكذبة مرادفة للخيبة الشديدة التي يشعرون بها عند ضياع حبهم.

### ٥- حاولت أن اتصل بك، دافعا عن النفس

يعتقد كل الرجال أنهم قديسون، ويجب أن تفهم المرأة جيدا كيف تتعامل مع هذه النقطة ولا يخيب أملها في شريكها، فقد تستطيع أن تعوض الرجل عن الحياة العزوبية التي كان يعتز بها ويشعر أحيانا بالأسف لأنه هجرها، فحين تغضب الزوجة لأن الزوج تأخر ولم يتصل أو نسي أن يحضر الدواء قبل أن تغلق الصيدلية مثلا، يختلق الأعداء دائما وتعتبر المرأة هذا إجراما فيكذب قائلا: لكن ألا يهم أن دوافعي كانت بريئة؟ وعندما يرتكب الرجل خطأ ما، تنفعل المرأة بصورة مبالغ فيها وتصبح عدائية نحوه تماما، لذلك يضطر الرجل للكذب أحيانا، مثلا قد ينسى الرجل الاتصال بزوجه أثناء غيابه عن المنزل، فتفسر المرأة ذلك على أنه لم يفكر فيها طيلة المساء، و أنه كان سعيدا بابتعاده عنها كل هذا الوقت، لذلك من الأضمن له أن يعترف بأن خط الهاتف معطل.

### ٦- لا أحب مغازلتك إلا عندما تحبين، ليتجنب أن يبدو بمظهر

#### الزوج المهووس بالحب

تحب النساء المغازلة في المزاج المناسب وفي الوقت المناسب، وحين لا تعوق الزوج متاعب صحية، فيمكنه أن يغازل زوجته في أي وقت سواء كان في مزاج مناسب أو لم يكن، ولو كان الرجل في مزاج غير مناسب فسوف يخفي انفعالاته وخيبة أمله ولكنه سيغازل زوجته. كل ذلك لكي لا يبدو بمظهر الزوج المهووس بالحب أو البارد، أو أنه مقصر في تقديم فروض الرومانسية والاحترام لزوجته.



## ٧- أنا على مايرام يا حبيبتي، ليجعلها سعيدة بأنها تزوجته

يتحول الرجال إلى مبدعين، عندما ينخرطون في وصف شجاعتهم وصبرهم في تجارب الماضي أو المواقف الحرجة داخل نطاق العمل، فكل ذلك حتى يدخلوا في روع المرأة التي ارتبطت بهم، على أنهم أفضل الفرص التي أتحت لها.

إن اختراع القصص عن تاريخ الماضي، من واجب الرجل تجاه زوجته، فمن الصعب على الرجل أن يتقبل فكرة انه رجل عادي يقود سيارة عادية ويؤدي وظيفة عادية، وخاصة أن الإعلام يقوم يوميا ببث صور غير عادية لرجال استثنائيين.

## ٨- صديقتي في الماضي ذهبت لحال سبيلها، ليحمي نفسه

كل تفاصيل الماضي تصبح ملكية عامة بين الزوجين بعد الزواج، ومن واجب الرجل بعد الزواج، أن يبوح لزوجته عن ماضيه، ولكن هل من حق زوجته أن تعرف عدد التجارب التي مر بها؟ فحين يخدع الرجل زوجته بعد ذكره لإحدى التجارب، تأخذ المرأة فكرة سيئة عن زوجها وتعمم مسالة المخادعة على مجمل حياتها، والرجل يعرف قيمة الأمانة ولكن حين يرى أن رواية ماضيه بشكل كامل سوف تغرس بذرة الشك في نفس زوجته، فعليه أن يكف عن ذكرها كاملة مهما كانت الظروف.

## ٩- لم أقابل هذه المرأة، للإفراط في حماية نفسه

حين يفعل الزوج شيئا خطرا على الزواج، فإن إغراء الكذب يظل قويا وإلا عليه أن يستعد للانفصال، ولكن اختيار الكذب في هذه الحالة يجعل المرء يعيش الشعور بالذنب وخوفا دائما من الفضيحة، مما يعرض حياته للخطر أيضا، كما أن الاعتراف بالخطأ قد يعرض زواجه للبؤس، ولذلك من الأفضل إتباع سياسة معينة للاعتراف، لأن سياسة الأمانة في النهاية وعلى المدى الطويل هي الأفضل لزواج سعيد، ولو أحست المرأة بتغير الزوج، فعليها التصرف بحكمة، حتى تضمن لنفسها عودته سالما إلى عش الزوجية دون جراح.

## ١٠- لن اكذب عليك مرة أخرى، ليعيش سعيدا إلى الأبد

هذا نوع من الرومانسية تؤكد الأيام، لأن النساء يحتجن دائما إلى أن يعشن حالة سينمائية، ولكن يجب على الرجل أن يعيش هذه الكذبة والزمن كفيل بتضميد الجراح ولكن هل يستمر؟ إن ذلك يعتمد على شخصيته وقدرته على تحمل جميع الأخطاء، وربما تحتاج النساء لأن تعشن نهاية سعيدة إلى الأبد.

أختي الزوجة، الرجل لا يكذب لأنه يحب ذلك، بل يكذب حتى يحميك ويحمي علاقتكما من التصدع، فعندما تكوني متأكدة أن زوجك يكذب إحدى هذه الأكاذيب العشرة، فلا تقلقي بل عليك أن تكوني سعيدة وفخورة بزواجك، ولا تشعرينه على الإطلاق أنك تدركين أنه يكذب، لأن ذلك سوف يخرجه ويجعله في المرة القادمة لا يكذب، وبالتالي كونا معا على أهبة الاستعداد للتصدي للمشاكل القادمة التي انتفضت بعد أن كانت نائمة بسبب سوء تصرفك.

أختي الزوجة هذه الأكاذيب العشرة مشروعة، أما الكذب في غير هذه الأمور، فهي قد تكون مدمرة سواء كان الكذب من الرجل أو المرأة.

أخي الزوج وأختي الزوج، إياكم والكذب فالكذب مدمر والصدق معمر.

## الرجال أكثر كذباً

أظهرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة «ديلي إكسبريس»، أن الرجال يمارسون الكذب أكثر من النساء في بريطانيا، ووجدت الدراسة أن الرجل يكذب ثلاث مرات في اليوم، أي ما يعادل ١٠٩٢ كذبة في العام، في حين تكذب المرأة مرتين في اليوم، أي ٧٢٨ مرة في العام، وقالت إن أكثر الأكاذيب الرائجة المتبادلة بين الرجال والنساء في بريطانيا هي التي يستخدمها هؤلاء لتجنب وقوع خلاف في علاقاتهم، وأضافت أن النساء البريطانيات أكثر عرضة لاستخدام كذبة «هذا الثوب لم يكن مكلفاً وكان ضمن التخفيضات»، لتجنب الأسئلة المحرجة من قبل رجالهن حول عاداتهن الاتفاقية، غير أن الكذبة المفضلة لديهن هي «لست غاضبة، أنا بخير»، وتعد كذبة بيضاء تعني عكس ما يشعرون به تماماً في الكثير من الأحيان، وأشارت الدراسة إلى أن الكذبة الأكثر استخداماً من قبل الرجال هي «لم أتناول الكثير من المشروبات الروحية».

ووجدت أيضاً أن ٨٢٪ من النساء اعترفن بالذنب عند استخدام الكذب، بالمقارنة مع ٧٠٪ من الرجال، وقالت إن أكثر الأكاذيب الرائجة لدى الرجال في بريطانيا، التي يرددونها أمام شريكاتهم هي «لم أتمكن من الرد على المكالمات لعدم وجود تغطية»، و«أنا في طريقي»، و«أنا عالق في زحمة السير»، و«أنا آسف لأن مكالمتك فاتتني»، و«أنت فقدت بعض الوزن وتبدين رشيقة»، و«هذا ما كنت أريده دائماً»، وأضافت الدراسة أن أكثر الأكاذيب المستخدمة لدى النساء هي «لا أعرف أين هو»، و«لم ألمسه»، و«أعاني من صداع»، و«اشتريته في موسم التخفيضات»، و«امتلك هذا الزي منذ سنوات طويلة»، و«لم أتخلص من هذا الشيء».

## أسباب كذب المرأة على زوجها

قالت خبيرة في العلاقات الزوجية: الزوجات يكذبن بصورة أكبر للتخلص من الإجابة الصحيحة، من أجل أن تسير الحياة الزوجية وترى أن السبب يعود إلى التنشئة غير السوية للمرأة في بيت أبيها، بسبب الأب أو الأم أو الأسرة كلها، أما فيما يتعلق بإفشاء الأسرار في لقاءات الصديقات، فكثيرات سواء في مراكز التجميل أو الخياطة، يجدن راحتهن في البوح ما بداخلهن بعيداً عن الأبناء. وأغلب الأحاديث تكون من غير وعي، ويترتب عليها من أخطار ما قد يهدد مستقبل الحياة الزوجية.

إن الضغوط التي توضع فيها الفتاة منذ نشأتها هي سبب اعتيادها الكذب، فالفتاة محظور عليها التصريح بالحب، فالقيود تضعها دائماً أسفل الميكروسكوب، فتضطر إلى الكذب للخلاص بنفسها حتى وإن لم تفعل شيئاً خارقاً للأخلاق، فقد تكذب مثلاً لأنها تريد حضور مسرحية ثقافية مع أصدقائها، وتقول الفتاة لأهلها أنها ستأخر في العمل.

## وعن أسباب كذب المرأة على زوجها

عندما تكذب المرأة على زوجها هذا يعني أنها تفتقد الأمان معه ولا تجد سبيل إليه إلا بالكذب، وأنا هنا أعني الكذب الخفيف الغير مضر، كأن تكذب عليه في أنها ذاهبة إلى أمها وتصطحب أولادها لتنزههم.

## أسئلة محرجة

إن الزوج هو الذي يجبر زوجته على الكذب، فقد قالت إحداهن أن زوجها يعتمد سؤالاتها أسئلة محرجة، فيدفعها لإخفاء الحقيقة، وبرأيها أنه حتى كشف الأسرار يكون بسبب الزوج الذي يفقد لغة الحوار مع زوجته، في حين أن نساء أخريات ترى أن القليل من الكذب بين الأزواج يقوي رابطة الحب بينهما، كأن يمتدح الزوج زوجته، ويذكر حسناتها وجمالها ولطفها وورقتها، بينما هي على غير ذلك، حتى يكسب قلبها، ويلين خلقها.

## إن الكذب جزء من طبيعة البشر

فالزوج يكذب على زوجته رفقا بمشاعرها، والخطيب يكذب على خطيبته تحت مسميات عديدة، ظلنا منه أنه شيء مبرر، والتاجر الشاطر يكذب لتصريف بضاعته، والطبيب يجوز له تبرير خطأ طبي ارتكبه بحق مريضه، والعامل ممكن أن يمرر تقارير طبية بسبب حاجته الماسة للبحث عن عمل آخر، والسائق يدعي أن العداد معطل.

## ضعف المرأة

ولكن هناك اختصاصية اجتماعية قالت: يرجع كذب المرأة إلى طبيعتها الضعيف، فتتخذ من الكذب في بعض الأحيان وسيلة دفاعية لدرء ما تخاف حدوثه من مشكلات في بيتها ومع زوجها، وعلى الزوج هنا أن يفهمها، وأن استمرارها بالكذب سيفقده الثقة بها. تتابع و تقول: مفتاح الحل بيد الرجل إن تفهم الأمر، ووصل معها إلى حل وسط لما يختلفان بشأنه، أما فيما يتعلق بكشف أسرار الحياة الزوجية للصديقة، فهذا الأمر مرفوض لكثير من الأزواج، وقد تتعرض الزوجة إلى مشاكل هي في غنى عنها. في حين ترى اختصاصية نفسية، أن الكذب حالة نفسية يتأثر الشخص بها، رجلاً كان أو امرأة، حسب حالته، وسببها هو تفاعل الشخص مع المحيطين به، وهي تدل المرأة بالذات على طريقة حياة تبعد زوجها عن الكذب، وذلك بأن تجعل بيتها سكناً لها ولزوجها وأبنائها، وتتبع أسلوب المناقشة معه بعيداً عن الشك والغيرة، وأن تستقبله بحفاوة، وتعامله بلطف، وتهيئ له كل مستلزمات الراحة، وأهم من ذلك كله مظهرها الأنيق المتجدد، وابتسامتها التي ينبغي ألا تفارق وجهها، وألا تناقشه بأمور الأولاد في وقت راحته.

## رادار المرأة

مهما فعل الرجل مع المرأة، فهي دائماً في مركز قوة والحق معها، فقد أثبتت دراسات أخرى مدى قدرة المرأة على كشف كذب الرجل، حيث أنه أثناء التواصل وجها لوجه بين المرأة والرجل، تشكل الإشارات من تأثير

الرسالة، بينما تشكل الأصوات الغير لفظية كنسبة مئوية من ٦٠ إلى ٨٠ والكلمات النسبة الباقية.

وهنا يعمل جهاز المرأة الحسي على التقاط هذه المعلومات وتحليلها، كما إن القدرة على الانتقال السريع بين شقي الدماغ، يجعل عقلها أكثر قدرة على دمج وفك ثغرات المعاني اللفظية والمرئية وغيرها من الإشارات. بعبارة أخرى نستطيع القول أن حاسة المرأة السادسة تمكنها من كشف الكذب، حيث كشفت الدراسات على أن ستين بالمئة من النساء العربيات يتمتعن بها، وسبعين بالمئة من الزيجات الناجحة اعتمدت فيها الفتاة على حاستها السادسة.

أختي الزوجة، اياك أن تبوحي بما يحصل بينك وبين زوجك لأي احد من صديقاتك، فعندما تختلفين معها فسوف تستفرك، والكثير من هذه الحالات تحصل في وقتنا الراهن.

أخي الزوج، عندما تكذب زوجتك فقد يكون السبب وراء ذلك لتجنب المشاكل، أو لأنك أنت الذي تدفعها لذلك بشكل دائم، أو إن الكذب من طبيعتها، وفي كل الأحوال عليك أن تتصف بالحكمة، وتحل هذا الأمر على هذا الأساس.

أخي الزوج وأختي الزوجة، اجعلا الصراحة عنوان حياتكما الزوجية منذ البداية، ولكن ليس بالمطلق.

## الباب الخامس: التوافق الزوجي والعمل

انخفاض درجة التوافق الزوجي

النجاح في الحياة العملية والزواج

حجم العمل

ما يهدد الحياة الزوجية

لماذا يختلفان الزوجان في الأمور المالية

أسرار غريبة حول المرأة

التوافق الزوجي يقلل من تأثير التوتر الوظيفي

## انخفاض درجة التوافق الزوجي

التوافق الزوجي وعلاقته بالاكتئاب وبعض المتغيرات الأخرى هو بحث علمي إحصائي، ومن البحوث التي استخدم فيها معدل لقياس درجة التوافق الزوجي لدى الزوجات السعوديات، وقدمت هذه الدراسة البحثية: المحاضرة بكلية التربية/ قسم التربية وعلم النفس: (أسماء بنت عبد العزيز الحسين) لنيل درجة الدكتوراه في التربية وعلم النفس ونوقشت هذه الدراسة عام ٢٠٠٢ ميلادي .

أجريت الدراسة على عينة عددها (٣٥٠) زوجة سعودية..

وسوف نقدم عرضاً لبعض أجزاء هذه الدراسة فما هو التوافق الزوجي من وجهة نظر الباحثة؟

تعدد معاني مفهوم التوافق الزوجي، وحسب الباحثة (أسماء الحسين)

### التوافق الزوجي هو:

"التحرر النسبي من الصراع والاتفاق النسبي بين الزوج والزوجة على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف والاحترام المتبادل".

غير أن هنالك عوامل تعمل عليها في التوافق الزوجي، فإذا أدت هذه العوامل إلى التفاعل الزوجي الإيجابي، كان التوافق الزوجي حسناً، وإذا أدت إلى التفاعل الزوجي السلبي، كان النفور أو عدم التوافق أو التوافق السيء بين الزوجين وعلى سبيل المثال:

إن ظاهرة "زواجية" مثل الانفصال العاطفي بين الزوجين في وجود الارتباط الشرعي، قد تحدث نتيجة تجاهل الأسباب المؤدية للتوافق الزوجي.

### معلقة التوافق الزوجي بالاكتئاب

وكما هو عنوان الدراسة لأن سوء التوافق الزوجي من ناحية الحالة الزوجية، هو أحد أهم الأسباب الرئيسة النفسية المؤدية للإصابة بالاكتئاب خارجي المنشأ (الذي هو معنى بالدراسة هنا).

فهناك دراسات سابقة تشير إلى أن المتزوجين في حالة التوافق الزوجي (أي بالحالة المطلوبة زواجياً) يحصلون على درجات منخفضة بشكل



واضح في الاكتئاب مقابلة بغيرهم، أي أن هناك علاقة موجبة بين التوافق الزوجي وانخفاض مستوى الاكتئاب بصفة خاصة، وهذه الدراسة جاءت لترى مدى تحقق ذلك ودرجته في المجتمع لدى الزوجات خاصة.

### ولكن.. ما تعريف الاكتئاب

المعني بالدراسة هنا نظراً لتعدد تعريفات الاكتئاب وكثرتها تبنت الدراسة هنا هذا التعريف وهو:

(حالة تتضمن تغيراً محدداً في المزاج، وذلك مثل الشعور بالحزن والوحدة وعدم المبالاة، بالإضافة إلى مفهوم سالب عن الذات مصاحب بتوبيخ الذات وتحقيرها ولومها والميل إلى عقابها مع الرغبة في الهرب والاختفاء والموت، يضاف إلى ذلك تغيرات في مستوى النشاط العام، كالهبوط الحركي واللفظي والصعوبة في النوم وفقدان الشهية).

### ما خطورة الإصابة بالاكتئاب

يمكن القول إن الاكتئاب اضطراب فريد من نوعه، لأن محتواه الظاهر يكمن في التدمير الذاتي وإيقاع الأذى بالنفس، ويزداد الأمر تعقيداً عندما يكون الاكتئاب مصحوباً بأمراض نفسية وجسمية أخرى مستقلة، لذا يولي المهتمون بالصحة النفسية جزءاً كبيراً من اهتمامهم للتعرف على الاكتئاب، باكتشاف مختلف الطرق والأدوات الملائمة لتشخيصه والمؤسف أن نحو ٩٨% من حالات الاكتئاب لا تسعى إلى العلاج ولا يكتشفها أحد، ويشار إلى أن الاكتئاب ليس أبداً هو الحزن العادي الذي ينتاب أي إنسان كعاطفة فطرية تقابل الفرح.

### ما فائدة هذه الدراسة لحياتنا

ترى الباحثة (أسماء الحسين) في دراستها العلمية هذه، أن الأهمية التطبيقية تكمن في أن نتائج البحث تتيح تقديم خدمات الإرشاد الزوجي والأسري والعلاج النفسي للمساعدة في تخفيف حدة الاضطرابات النفسية وبخاصة الاكتئاب، وكذلك تسهم في تقديم التوعية المجتمعية والإعلامية فيما يخدم قطاع الأسرة وشؤونها وعملية تكوينها وبنائها، وتأتي أهميتها كذلك لعمل خطوات تضيق فجوة النزاعات الزوجية والعمل على إزالة معوقات التوافق الزوجي أو تخفيفها، لتحقيق السعادة والصحة

النفسية والأسرية والمجتمعية، كما أن الدراسات السابقة أثبتت أن التدخل الإرشادي والعلاجي يخفف النزاعات الزوجية، ويرفع مستوى التوافق الزوجي ويقلل من حدة الاضطرابات النفسية، إذا ما قدمت خدمة الإرشاد النفسي هذه بطريقة ملائمة لتصبح جزءاً من الحياة الزوجية في وضعها الحالي لدينا.

### كيف يستفيد منها الأزواج لمساعدة زوجاتهم

بالأمل أن تتيح النتائج في الدراسة في تقديم حقائق تساعد الأزواج على العناية بزواجهم وتنظيم حياتهم وإعادة النظر في تشكيل أدوارهم، بهدف بناء حياة أسرية مطمئنة نفسياً لا تعاني من مظاهر الاضطرابات والأمراض النفسية.

ومن خلال الكشف عن العلاقة بين سوء التوافق الزوجي واحتمال إصابة الزوجات باضطرابات نفسية كالإكتئاب، فحتماً ستؤثر هذه الحقائق في جعل الأزواج يعيدون محاولات اكتشاف أسرار معاناة زوجاتهم.

### لكن لماذا الزوجات وليس الأزواج

جوهر الدراسة بحث العلاقة بين مستوى التوافق الزوجي والإصابة بالإكتئاب لدى النساء المتزوجات، فلماذا الزوجات وليس الأزواج سؤال مثير.

يأتي بحث العلاقة من التوافق الزوجي والإصابة بالإكتئاب لدى المتزوجات من واقع ما ثبت من العديد من الدراسات في هذا المجال، إذ تبين أن المرأة (الزوجة) أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب النفسي في حالة عدم أو ضعف التوافق الزوجي، ومما استشفته الباحثة شخصياً من نسبة ليست قليلة من المتزوجات في المجتمع السعودي، اللواتي يعانين من الإكتئاب ممن يترددن على العيادات النفسية الخارجية أو مراكز الإرشاد الأسري المحدودة، وكذلك انطباعات بعض المتخصصات في هذا المجال، وتتابع ملحوظات خاصة بالاجتهاد الشخصي في معرفة أحوال بعض اللواتي لا يحبذن الكشف عن مثل تلك المشكلات الخاصة لمن يعرفن أو لأقاربهن أو للجهات المختصة على ندرتها، إضافة إلى ما خلصت إليه الباحثة من عملها وشدة نفسية للطالبات المتزوجات منهن لأكثر من عام، فهذه الأسباب دعت إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي

والإصابة بالاكتئاب النفسي لدى المتزوجات، لتقديم أسباب علمية إيجابية تهتم بواقعية في تحقيق الأمان النفسي والصحة النفسية الزوجية، إذ إن اختلال التوافق الزوجي وعدم تحققه أو سوءه أو ضعفه، يعد من ناحية الحياة الزوجية أحد أهم الأسباب الرئيسة النفسية للاكتئاب، وهذا يؤدي لضعف أو عدم تحقق السعادة الزوجية، وللعودة بالحياة الزوجية خاصة إلى المودة والرحمة التي هي موجودة بيننا لو عرفنا الطريق لها.

## نتائج الدراسة

وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

١- يوجد تأثير سالب إحصائياً لعامل التوافق الزوجي وهما:

أ- المودة المتبادلة. ب- التكافؤ (الديني - الثقافي - العمري -

الصحي) على الاكتئاب، أي توجد علاقة عكسية بين هذين العاملين والاكتئاب.

فكلما ارتفعت درجات المودة والرحمة، وكذلك التكافؤ بين الزوجين من الناحية (الدينية، الثقافية، العمرية، الصحية) كانت درجة التوافق الزوجي عالية أو تحقق التوافق الزوجي في الحياة الزوجية، وبالتالي انخفضت درجة الإصابة بالاكتئاب لدى النساء المتزوجات.

أي:

انخفاض درجة التوافق الزوجي = ارتفاع نسبة الإصابة بالاكتئاب لدى النساء.

ارتفاع درجة التوافق الزوجي = انخفاض نسبة الإصابة بالاكتئاب لدى النساء.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء المتزوجات العاملات والمتزوجات غير العاملات في الدرجة الكلية للتوافق الزوجي لصالح المتزوجات غير العاملات.

٣- غير أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النساء المتزوجات العاملات وغير العاملات في الإصابة بالاكتئاب.

٤- لا يوجد تأثير إحصائياً لجنس الأبناء في التوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات.

- ٥- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لدرجة القرابة بالزواج على التوافق الزوجي لدى النساء المتزوجات.
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الزوجي حسب عدد الزوجات في عصمة الزوج لصالح تعدد الزوجات.
- ٧- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الزوجي حسب المؤهل العلمي للزوجين .
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن درجة التوافق الزوجي حسب عمر الزوجة، أي أن النساء الصغيرات أكثر توافقاً في حياتهن الزوجية بالمقابلة مع النساء الكبيرات في السن.
- ٩- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق الزوجي حسب عمر الزوج أو التفاعل بين عمر الزوجين معاً.

### توصيات الدراسة

- ١- إنشاء مراكز للتوجيه والإرشاد الزوجي والأسري، وتفعيل دورها في المجتمع.
- ٢- الاهتمام بتدريس مواد ثقافية في مجال الأسرة والزواج في مرحلة الثانوية وفي الجامعات للطلاب والطالبات على السواء، وفق أسس علمية وشرعية ونفسية واجتماعية، لإزالة سوء فهم الرجل للمرأة وسوء فهم المرأة للرجل للحياة الزوجية.
- ٣- تكثيف البرامج الإعلامية الموجهة للأسرة التي تبحث في العلاقات الأسرية والزوجية والرعاية الأبوية، لإرشاد الجمهور إلى أساليب وفنيات الحياة الزوجية.
- ٤- عقد محاضرات وندوات تختص بالإرشاد الزوجي، وأساسيات التوافق الزوجي عبر خدمات الجمعيات الخيرية والمنتديات الثقافية أخي الزوج وأختي الزوجة، إن الاكتئاب داء خطير يفتك بالأسرة، فعلينا معا عدم السماح له بان يصل إلينا، والعمل على حل خلافاتنا الزوجية قبل أن تتفاقم من خلال تقديم التنازلات من الزوج للزوجة وبالعكس.

## النجاح في الحياة العملية والزواج

من النادر حدوث التوافق والرضا بين الأزواج في ظل ظروف العمل، وهذه النتيجة المؤكدة ليست كلاما عاما غير مثبت بل إنها من واقع الخبرة، وهي أيضا التي توصلت لها العديد من الدراسات التي تم إجراؤها مؤخرا، حيث أثبتت أحدث الدراسات أن اقل من ٤٥% من الأزواج يشعرون بالرضا والسعادة في عملهم وحياتهم الزوجية والسبب في ذلك يرجع إلى الضغوط المتزايدة التي توجد في العمل، ثم مضاعفة هذه الضغوط مئات المرات عند الرجوع إلى المنزل، للاصطدام بواقع الحياة الزوجية المليء أيضا بالمتاعب، وهذا الحال لا ينطبق على الرجال فقط، بل إنه أيضا ينطبق كذلك على النساء العاملات، فالأمر أكثر صعوبة بالنسبة إليهن، حيث يصعب عليهن الربط والتوفيق بين أعمالهن وحياتهن الزوجية، خاصة بالنسبة لأعمال المنزل وتربية الأطفال، ومن ثم يصعب حدوث نوع كبير من السعادة وتحقيق الرضا المطلوب في الحياة الزوجية والعملية.

في المقابل أكدت دراسة حديثة أخرى، تنامي نسبة المعاناة من الضغوط والتوتر وارتفاع نسبة الأمراض النفسية والعصبية الناجمة عن مشاكل ومتاعب الحياة في العمل والزواج، وهذه النسبة الكبيرة لا يمكن بأي حال من الأحوال إهمالها أو إغفالها، لأنها تنتشر كثيرا بين الأزواج والزوجات الذين يعملون.

### عدد ساعات العمل

أوضحت دراسات أخرى أيضا، أن نسبة عدم الرضا بين الأزواج خاصة الذين يعملون وعدم شعورهم بالسعادة، يرتبط في المقام الأول بزيادة نسبة ساعات العمل، خاصة إذا زاد عدد ساعات العمل عن أربعين ساعة أسبوعيا، حيث ستزداد نسبة الضغوط وفقا لذلك في المنزل، الأمر الذي يجعل من الصعب حدوث السعادة بين الأزواج الذين يعملون في حياتهم الزوجية، وهو الأمر الذي دفع العديد من الأزواج إلى تقليل عدد ساعات العمل قدر المستطاع، بغرض تحقيق نوع من السعادة في الحياة الزوجية، بعيدا عن ضغوط العمل التي تعتبر العامل الأكبر في انهيار

العديد والعديد من العلاقات الزوجية التي تنتهي بالطلاق، بسبب أن الزوج لا يشعر بالسعادة التي يتمناها من جانب زوجته العاملة، أو أن الزوجة تلح على زوجها طالبة منه الطلاق، وذلك لعدم قدرته على تحقيق السعادة المطلوبة لها، نظرا لانخراطه في عمله الذي يأخذ كل وقته واهتمامه، فتشعر زوجته بعدم الرضا والسعادة وهو الأمر الذي أصبح مسيطرا على معظم العلاقات الزوجية في العصر الحديث.

## السعادة في العمل

لكن دراسات أخرى أثبتت، أن السعادة في العمل تنعكس جملة وتفصيلا علي الحياة الزوجية، حيث قال المشاركون في الاستطلاع الأخير الذي أجرته "جمعية الأزواج الأمريكية" أن السعادة في العمل تنعكس بصورة كبيرة وتامة على الرضا في الحياة الزوجية، وأبدى الأزواج العاملون وأيضا الزوجات العاملات الذين شاركوا في الاستطلاع، أن سعادتهم في حياتهم العملية ووظائفهم لها التأثير الكبير في الشعور بالسعادة الغامرة في الحياة الزوجية، وأن الرضا بالوظيفة والاطمئنان إلي الوضع المستقبلي بها، يزيد من سعادة الحياة الزوجية والرضا بها.

**ولكي تتحقق لك السعادة التي تتمناها في حياتك الزوجية  
والعملية إليك النصائح التالية**

### ١- اسع إلى الدعم وطلب المساعدة من زوجتك

إذا كنت تعاني من مشكلة في عملك، فلتطلب المساعدة والاستماع إلى النصيحة من شريك حياتك، حيث يقول الخبراء إن الحكمة التي يجب أن تتبع وتؤدي ثمارها جيدا، هي تلك النصيحة التي تأتي في المقام الأول من شريك الحياة.

### ٢- طور من وظيفتك

أثبتت أحدث الدراسات التي تم إجراؤها في جامعة هارفارد الأمريكية، أن السعادة الزوجية والرضا بها يأتي في المقام الأول من خلال التطور والتقدم في الوظيفة خاصة بالنسبة للرجال، حيث إن النساء تشعرن بالسعادة الغامرة، عندما يرين نجاح أزواجهن في حياتهم الوظيفية.

### ٣- تجنب ضغوط العمل

لقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك، وجود صلة وثيقة بين ضغوط العمل والمشاكل الصحية الكثيرة، والتي تنعكس بدورها على عدم الرضا الوظيفي، لذا ينصح الخبراء بالبعد تماما عن الضغوط المتزايدة في العمل أو تجنبها قدر المستطاع، حتى لا ينعكس ذلك على حياتك الزوجية وسعادتها.

### ٤- التقارب

أثبتت دراسة أخرى أجريت في جامعة هارفارد أيضا، أن الحياة الزوجية الناجحة والسعيدة هي التي يقوم فيها الأزواج بمشاركة معلومات العمل، وطلب العون والموازنة من بعضهم البعض.

أخي الزوج وأختي الزوجة، إذا كنتما تعملان خارج المنزل، فعليكما وضع تصور بعيد المدى ووضع خطة مرضية لكما معا.

عليكم أن تتحلوا بالصبر والحكمة، وذلك لتقسيم الأدوار بينكما، فعندما يعود الزوج والزوجة من العمل، فكليهما بحاجة للراحة لاستعادة النشاط والحيوية، وهذه الفترة حساسة للغاية، فكونوا بعيدين كل البعد في الخوض في أي نقاش مهما كان الموضوع بسيطا، فالإنسان المتعب عقله لا يعمل بالصورة المطلوبة، وقد تكون السمة الغالبة في هذه المرحلة الحرجة هي العصبية.

إن أكثر المشاكل وأشدّها تحدث في هذه المرحلة، فعلينا أن نكون حذرين جدا، وإلا فالحياة سوف تكون مستحيلة بكل تأكيد، والطلاق حتما سوف يكون في نهاية المطاف للأسف الشديد.

## حجم العمل

من جانب آخر أظهرت دراسة جديدة أن الأزواج يقومون بحجم العمل نفسه الذي تقوم به زوجاتهم، ويظهر البحث الذي قامت به كاترين حكيم، باحثة علم الاجتماع بكلية لندن للاقتصاد، أنه عندما يعمل الزوجان في عمل مدفوع الأجر أو يقومان بمهام غير مدفوعة الأجر مثل العمل المنزلي أو أعمال الرعاية، أو عندما يؤخذ في الاعتبار العمل التطوعي، فإن الرجال يقومون بنصيبهم من العمل، وقالت كاترين حكيم «صحيح أن النساء يقمن بعمل أكثر في المنزل، ولكن بصفة إجمالية يعمل الرجال والنساء بالقدر نفسه الذي يبلغ تقريباً ثماني ساعات يومياً»، وفي الحقيقة فإن الدراسة بشأن كيف يستخدم الناس وقتهم وجدت أن الرجال في بريطانيا يقضون وقتاً أطول قليلاً في العمل «الإنتاجي» كل يوم أكثر من النساء، وأضافت كاترين أن «أنصار المرأة مخطئون في الزعم بأنه يجب على الرجال القيام بنصيب أكبر من العمل المنزلي ورعاية الأطفال، لأنه في المتوسط يعمل الرجال والنساء بالفعل عدد الساعات نفسه من العمل المنتج»، وقالت إن البيانات تهدم نظرية قائمة منذ فترة طويلة بأن النساء يعملن «نوبة مزدوجة»، إذ ينتقلن من العمل الوظيفي إلى العمل المنزلي، ويعملن ساعات أطول من أزواجهن، واستخدمت الدراسة التي أجريت بعنوان «كيف يمكن للسياسة الاجتماعية والسياسة النقدية أن تعترف بالعمل الأسري غير المدفوع الأجر» مادة من مسح أجري في أنحاء أوروبا عن استخدام الوقت، وقالت «النتائج كانت مماثلة في أنحاء أوروبا، باستثناء الدول الأوروبية التي كانت اشتراكية في السابق»، وفي الدول الاسكندنافية وجد أن الرجال يعملون ساعات أكثر من النساء.



## ما يهدد الحياة الزوجية

من الأسباب التي يمكنها أن تؤدي إلى وجود شرخ في العلاقات الإنسانية بين الزوجين هي ارتفاع الدخل الشهري للزوجة عن الزوج، وخاصة الدخل من العمل خارج المنزل، حتى وأن كانت الوظيفة التي تقوم بأدائها الزوجة أقل تقديراً ومكانة من الزوج، وتمثل هذه النقطة نوعاً من الحساسية الشديدة بالنسبة للرجل، المسؤول الأول عن الزوجة والأولاد، وكل احتياجات المنزل حتى وإن كان الاتفاق أن مالها لها، ولن تشارك به في المنزل، وأحياناً قد يتنازل الزوج عن دخل زوجته مع أول بادرة خلاف، وخاصة في عدم وجود حب يربط بينهما، وأحياناً قد يشعر الزوج بالعجز أمام متطلبات البيت التي يمكن أن تشتريها الزوجة من مالها ببساطة، في حين أن شراءه لهذه الاحتياجات يؤثر بشدة على راتبه كما أن عدم التكافؤ بين الزوجين في كافة المجالات، وكونها مختلفة عنه مادياً واجتماعياً وثقافياً يخلق حالة من عدم الاستقرار النفسي في الأسرة، ويجعل الزوج تقل ثقته بنفسه وثقته في إسعادها، فالفارق المادي مثله مثل الفارق الاجتماعي يمكن أن يشعر أحد الطرفين بالنقص والعجز، لأن اهتمامات الطرفين تكون مختلفة، وكل منهم يحظى بشخصية مختلفة وتفكير مختلف

ويتأتى أيضاً الشعور بالنقص في عدم التكافؤ الثقافي والمعرفي والاهتمامات والميول لهما، وأيضاً المؤهل الجامعي فإذا كان الزوج أقل من الزوجة أصبح هناك حساسية شديدة

وإذا كانت الزوجة أكثر علماً وثقافة، فعند اتخاذ قرار مشترك، نجد أن الزوج يصر على رأيه فقط انتصاراً لذكورته، وهذا الهاجس يخيف الرجل من فكرة أنه سيفقد بهذه الطريقة هيمنته يوماً ما، وهذه هي مسألة عدم التكافؤ، ويستثنى من ذلك أعداداً ليست بالكبيرة، ولكنها تظل كالنار تحت الرماد تشعلها أبسط الأشياء

وإن التحسس من رفض علو الزوجة أو تفوقها عن الرجل في جانب من هي قناعة مجتمعية شرقية، تضرب بجذورها في مجتمعا، جوانب الحياة ويبرر ذلك أن قوامة الرجل تقتضي أن يكون هو الأعلى في كل شيء حتى يستطيع احتواء زوجته وبيته، وتقتضي أيضاً أن تكون له الكلمة

العليا والهيمنة بصفته رب الأسرة وقائدها، وهذا يتفق مع طبيعتنا  
البشرية كذكر وأنثى

و العلاج يتمثل فى التعامل مع الرجل الذى يشعر بالنقص صعب، ولكن  
يمكن تقليل المشاكل بعدم ذكر ما يضايقه أو وضعه فى مواقف تظهر  
نقطة ضعفه، وعدم الإفراط فى ذلك لأن الإفراط يظهر الزوج بأنه كما  
نقول ذلك فى لغتنا العامية، ناخده على قد عقله، وهذا يزيد الأمور  
ومن طرق العلاج تقديم كثير من الحب، وإظهار الاحتياج له، وأن حياتها  
مظلمة فى عدم وجوده، وتذكره بأجمل ما فيه، وأجمل ما يملك، وكم يمثل  
لها، فقط مجرد وجوده وهذا يفيد كثيرا  
والوقاية خير من العلاج، فالزواج المتكافئ فكريا ومادياً واجتماعيا هو  
زواج ناجح

## لماذا يختلف الزوجان في الأمور المالية

إن أكثر الأمور التي يختلف عليها الزوجان غالباً ما تتعلق بالمال، لأن هذه المادّة تهيمن على المجتمعات ومن دونها لا يستطيع أيّ ثنائي أن يؤسّس بيتاً، ويؤمّن حاجات أسرته، إلا أن الأمور المالية قد تخرج أحياناً عن السيطرة ويكبر الخلاف إليك إذاً بعض الأسباب التي يختلف عليها الزوجان في ما يتعلّق بالأمور الماليّة :

### 1- الزواج

من الطبيعي أن تحلم الفتاة طويلاً بيوم زفافها، وترغب بحفلة خيالية لم يقدّم أحد غيرها بمثلها، ولكنّ تنفيذ الحلم ليس ممكناً دائماً، ومن المهمّ أن تدرك هذه الأخيرة ذلك، وأن توفّر على زوجها قدر المستطاع لتتمكّن من عيش حياة كريمة معه في المستقبل، وإلا بدأ الخلاف منذ أوّل يوم زواج

### 2- الحاجات الأساسية

إن كانت المرأة تعمل، فعليها أن تشارك في المصروف، وأن تشتري حاجات بيتها كزوجها حتّى لو لم يطلب منها، فإنّ التعاون بين الطرفين يحسّن العلاقة ويبيد الخلافات، ومن الأفضل للمرأة أن تشتري الحاجات الأساسية لبيتها، بدلاً من أن تبادر الى شراء ثياب باهظة لها

### 3- الحفلات

إنّ المرأة بطبعها تحبّ الاستمتاع مع الآخرين، لهذا السبب تحضّر للحفلات وتدعو الكثير من الناس، ولكنّ ذلك لن يسرّ زوجها مطلقاً، لأنّ الإنفاق الزائد سيقودهما الى الإفلاس، فإن كانت لا تعي ما تفعله، فسيبدأ الخلاف بعد ذلك، لتجد المرأة أنّ الألوان قد فات

### 4- الاقتراض

تكره المرأة وأحياناً الرجل أيضاً أن يقترض من الآخرين، ويسارع الى سدّ ديونه في وقت لاحق، وهذا الأمر مهمّ جداً بالنسبة للطرفين، لأنّ ذلك قد يؤدي بهما الى حيث لا يريدان، ويزيد الخلاف بينهما أكثر فأكثر

## 5- إعطاء الأهل

إن إعطاء المال للأهل أمر مهم لكلا الطرفين، ولكن ثمة فرق شاسع بين أن تعطي المرأة أهلها مبلغاً مقبولاً، أو تشتري لهم بعض الأغراض، أو أن تبادر إلى إعطائهم مبالغ كبيرة من دون أن تكثرث لما يقوله لها زوجها، فشأنها شأن الرجل أيضاً

**نصيحة :** انظري إلى المستقبل إذاً، ولا تختلfi مع زوجك على هذه الأمور

## أسرار غريبة حول المرأة

كشفت دراسة أجرتها مجلة يور لايف النسائية البريطانية، أن النساء المتزوجات يمارسن عادة التوفير السري بالخفاء عن أزواجهن وجاء في الدراسة، حسب صحيفة تشرين السورية، أن عشرة في المائة على الأقل من النساء يقتطعن مبالغ من مصروف البيت المعلن، ويضعنها إما في حساب سري، أو في مكان ما من البيت لاستعمالها في الأيام السوداء.

واعترفت نصف النساء في العينة، بأنهن يشعرن بالذنب أحيانا لإنفاقهن النقود المقتطعة على أنفسهن، ولكن ذلك الإحساس بالذنب ليس قويا إلى درجة تردعهن عن القيام بذلك.

وكشفت الدراسة أيضا، أن المرأة العصرية تتكتم بشدة حول وضعها المالي، وإذا كانت عاملة ولديها حساب بنكي، فهي لا تكشف عن رصيدها إلا إذا كانت مرغمة.

هذا ومن جانب آخر، قالت أبحاث نفسية بريطانية إن الرجال الذين يعيشون مع زوجات أو شريكات يعملن في وظائف ومهن عالية المرتبة، أكثر احتمالا للمعاناة من اكتئاب بمعدل الضعف، بعد الاستماع إلى متاعب ومشقات يوم عمل الزوجة أو الشريكة.

ووجدت الأبحاث التي أجراها علماء النفس في جامعة هيرتفورد شاير، أن الرجال الذين تشكو زوجاتهم من متاعب العمل، يعانون من غيرهم من الرجال ممن تنفس زوجاتهم عن متاعب العمل في مكان آخر.

ولكن النساء بينما يشعرن بالقلق الشديد أحيانا، وذلك من خلال توتر ومتاعب عمل أزواجهن، فإنهن أكثر نجاحا في تجنب الإصابة بالاكتئاب نتيجة ذلك.

ويبدو أن عمل الزوجة بشكل عام يؤثر على الأزواج، حيث أسفرت دراسة قامت بها جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية عن أن عمل المرأة ساعات عمل إضافية، يؤثر بالسلب على صحة الرجل، فقد تبين للقاتمين على الدراسة أن المرأة التي تعمل أكثر من ٤٠ ساعة أسبوعيا تزيد فرصة مرض أو شعور زوجها بالتعب بنسبة ٢٥ بالمئة. وأرجع القائمون السبب في ذلك، إلى أن المرأة عموما هي التي تهتم

بصحة الرجل، فهي التي تعد له الطعام وتحرص على أن يكون متنوعا ومحتويا على الفيتامينات والبروتينات والألبان، كما أنها تذكره بموعد الدواء، كما تحرص على حصوله على كفايته من النوم، كما أنها تشجعه على الحركة وممارسته الرياضة، ولكنها عندما تعمل ساعات عمل إضافية يأتي ذلك على حساب الساعات التي تقضيها بالبيت، وبالتالي لا يكون لديها الوقت لرعاية زوجها صحيا.

علما بأن وحسب ما أكده العلماء في جامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية أن عمل الزوجة يزيد من استقرارها العاطفي والنفسي، كما يقلل احتمالات الطلاق، فقد أوضح العلماء أن التعاسة الزوجية غالبا ما تدفع الزوجات إلى العمل وغياب الاستقرار العاطفي، والسعادة الزوجية تلعب دورا هاما في توجه الرجال أو النساء إلى العمل.

ومن جهتهم قام علماء الاجتماع باستخدام معلومات المسح لدراسة تأثير الوظيفة، والعمل على السعادة الزوجية، وقياس درجات الاستقرار العاطفي في وقتين مختلفين، حيث وجدوا أن معدل انخراط الزوجات في العمل كان أعلى عند من سجلوا شعورا بعدم السعادة.

ويرى الخبراء أن نوعية الحياة الزوجية تساعد في التنبؤ عن مدى توجه الزوجات أو الأزواج للعمل لفترة طويلة، حيث تبين أن النساء أو الرجال الذين لا يشعرون بالسعادة في زواجهم يندفعون للعمل لساعات طويلة وتشير الدراسات إلى أن العمل يقلل احتمالات المناوشات والمشكلات الزوجية، وهذا الأمر الذي يزيد استقرار علاقة الزواج بين الطرفين.

من جهة أخرى أوضح الباحثون أن وجود الأطفال قلل توجه المرأة للعمل في حين كانت النساء اللواتي أنجبن طفلا واحدا أقل بنسبة ٥٥ % اندفاعا للعمل لفترة طويلة من اللواتي أنجبن طفلين أو أكثر أو الزوجات اللواتي لم ينجبن على الإطلاق.

## الوفاق الزوجي يقلل من تأثير التوتر الوظيفي

أكدت دراسة طبية جديدة، وجود ارتفاع في متوسط ضغط دم الأشخاص الذين يعملون في وظائف مليئة بالتوتر خلال عام، إذا كانت علاقاتهم مع أزواجهم سيئة

وأظهرت الدراسة التي أشرف عليها الدكتور شيلدون دبليوتوبي من تورنتو " بكندا، أن الأشخاص الذين يواجهون توترا في وظائفهم "جامعة في وقت تكون فيه علاقاتهم الزوجية طيبة، فإن ضغط دمهم يهبط بنفس القدر، مشيرة في المقابل إلى أن الأشخاص الذين يواجهون توترا كبيرا في وظائفهم ومستوى منخفضا من الوفاق والوئام الزوجي، يواجهون مشاكل كبيرة في ضغط دمهم بصورة منتظمة

وتابع الفريق البحثي ٢٢٩ رجلا وامرأة مدة عام، وكانوا جميعا غير مصابين بارتفاع في ضغط الدم مع بداية الدراسة وارتدى المشاركون في الدراسة أجهزة لقياس ضغط دمهم طوال فترة يوم عمل نمطي في بداية الدراسة، ومرة أخرى بعد ذلك بعام زاد ضغط الدم الانقباضي أو الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم، ثلاث نقاط لدى الأشخاص الذين تحدثوا عن ارتفاع مستوى التوتر في عملهم، وانخفاض مستوى الوفاق والوئام الزوجي وعلى الجانب الآخر انخفض ضغط الدم الانقباضي، ثلاث نقاط لدى الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى عال من الوفاق والوئام، ويواجهون توترا في عملهم

أختي الزوجة، عليك الانتباه بشكل كبير بصدد هذا الموضوع، لأنك قد تخسرين زوجك نهائيا، إما بسبب وفاته أو بسبب انفصاله عنك ومن دون رجعة، لأنك أنت من دفعت بالأمر لكي تصل لهذا الحد عندما يعود الزوج إلى بيته من العمل، وهذا العمل لا يسبب التوتر فهو حتما متعب، فتجنبي أن تزيد من تعبته فهو بحالة لا يستطيع تحمل أي شيء، حتى لو كان بسيطا، وإذا كان عمله يسبب له التوتر، وأنت أيضا تسببين له التوتر، فانتظري المشاكل فهي قادمة

## الباب السادس: المثل وعلاجه

أفضل السبل لكسر رتابة ومثل الزواج

نصائح لعودة المرح إلى الحياة الزوجية



## أفضل السبل لكسر رتابة وملل الزواج

هناك العديد من الأسئلة التي تتبادر إلى أذهان العديد من المقبلين على الزواج، للعيش في سعادة وونام، وقد تختلف الإجابة على تلك الأسئلة، باختلاف الميول والاتجاهات، فهناك بعض المقبلين على الزواج يجدوا أن دوام الحال من المحال، وان المشاكل طبيعة الحياة والبعض الآخر يجدوا أن التجديد والخروج عن الروتين مهم لإضفاء البهجة على الحياة الذي نستعرضه اليوم أعزائي القراء عبارة عن تجربة قامت بها الممثلة هيلينا بونهام كارتر " وشريكها المخرج " تيم بيرتون " حيث قرروا " تعزيز العلاقة الزوجية فيما بينهم والقضاء على روتين ورتابة الزواج بطريقة حديثة لم نعهدها، وهي النوم في غرف منفصلة، فوفقا لجريدة " الديلي ميل " أثبتت آخر الأبحاث في العلاقات الزوجية و الاجتماعية ببريطانيا، أن واحد من عشرة من الأزواج البريطانيين ينامون في غرف منفصلة من اجل الحفاظ على علاقة قوية بينهم.

كما أن ٣/١ الأزواج يحرصون على قضاء العطلة منفصلين عن بعضهم البعض من اجل إتاحة الفرصة لفعل أشياء مختلفة سواء مع الأهل أو الأصدقاء، وذلك من اجل كسر رتابة وملل الزواج، وقد اتضح أيضا أن ٣٩% من الأزواج يعتقدون أن علاقاتهم غير صحية، بسبب تواجدهم المستمر مع بعضهم البعض، في حين اتفق ٥% على إن النوم بغرف منفصلة، يتيح لهم الفرصة للشعور بالشوق والحب، وبالتالي التجديد في الزواج.

أما عن آخر الدراسات التي بحثت سبل الرتابة والملل من الزواج، فإن كل ٢٥% من الأزواج مقتنعين بضرورة كسر ملل وروتين الزواج بالانفراد، حيث يقضون ٢٢ ساعة معا خلال أسبوع العمل، أما ما يقارب ٢٠% من الأزواج، يقولون أن رؤية الأصدقاء هو سبب عدم قضاء مزيد من الوقت مع الأزواج.

وبناء على استبيان اجري لأكثر من ١٠٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ١٨ عاما أو أكثر تم اكتشاف النتائج الآتية

**أولا:** واحد من كل خمسة أزواج، اي بنسبة ١٩% من الأزواج،

يحاولوا كسر رتابة وملل الزواج بتناول وجبة العشاء في أوقات مختلفة.

**ثانياً :** واحد من كل عشرة من الأزواج، يفضلوا طبخ أطباق مختلفة تماماً عن بعضهم البعض، وذلك من أجل كسر روتين الزواج.

**ثالثاً :** ٥٤ بالمئة من الأزواج، يعتقدوا أن اختلاف هواياتهم يجعل علاقتهم الزوجية اقوي وأكثر تشويقاً وجذباً.

**رابعاً :** ٤٤ بالمئة من الأزواج البريطانيين، اقرؤا أن الغياب يزيد القلب لهيباً، ويعتقدون أن ممارسة هوايات مختلفة قد يمثل عنصر تشويق.

**خامساً :** أكد الاستبيان أن الأزواج من دون سن ٢٥ عاماً، هم الفئة العمرية الأكثر احتمالاً لقضاء بعض الوقت بعيداً عن أزواجهم، وأن ٢١% اعترفوا بأنهم ينامون بشكل دائم في سرير منفصل، أما الأزواج الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ إلى ٢٤ عام، فيفضلوا قضاء العطلة انه لشيء مبهر "بصفة مستمرة منفصلين عن بعضهم البعض قائلين ثمانية بالمئة ومجدد للسعادة الزوجية " ويمثلوا

**سادساً :** ١٥ بالمئة من الأزواج، يصفون أنفسهم بأنهم على النقيض سواء في العادات او الخروج، وهذا سر من أسرار نجاح الزواج.

**سابعاً :** ٣٤ بالمئة من الأزواج، يقرروا إن سر السعادة في التباعد لفترات أثناء الزواج.

أخي الزوج وأختي الزوج، الرتابة والملل في الحياة الزوجية أمراً طبيعياً، إذا لم يحصل أي تغيير في نمط الحياة اليومية، وخصوصاً إذا استمر هذا الأمر لمدة طويلة.

عليكما معا كسر هذا الروتين، وذلك من خلال عمل أي تغيير، ولو كان بسيطاً مع مراعاة الظروف.

عليكما معا إعادة المرح لحياتكما الزوجية وبأقصى سرعة، لأنه إذا استمر الروتين اليومي طويلاً وبدون أي تغيير، فقد تصلا إلى طريق يملؤه الظلام، وهنا قد تحدث الكارثة.

أخي الزوج وأختي الزوجة، تعالوا معنا لننسى ما فات مهما كان مؤلماً، ونعيد الفرحة والسرور والمرح والسعادة إلى حياتنا الزوجية، والمطلوب منكما فقط تطبيق هذه الخطة المؤلفة من تسعة نقاط، وهي مجربة فكل

الأزواج الذين طبقوا هذه الخطة حصلوا على السعادة، وأنتم ماذا  
تنتظرون، فقطار السعادة بانتظاركم، فالحقوا به قبل أن ينطلق ويشد  
الرحال، فهو لا ينتظر طويلا.

# نصائح لعودة المرح إلى الحياة الزوجية

## 1- الأولوية للأسرة

يجب وضع خطوط واضحة، لكي تدخل أسرة الزوج والزوجة في علاقة الزواج الجديدة من أول يوم، وفي بداية تكوين الأسرة الجديدة، فهذا يعطي مزيج من الاستقرار والراحة إلى علاقة الزواج الجديدة، التي مازالت في بدايتها، ويكون معروف لدى كل من الزوج والزوجة، مقدار الوقت الذي يجب تمضيته مع أسرة الزوج أو الزوجة، دون أن نهمل بناء علاقة الزواج الجديدة.

## 2- الاتصال الجسدي

التلامس والعناق بين الزوج والزوجة في كثير من الأحيان عن طريق مسك اليد والتقبيل والعناق، والجلوس بجوار بعضكم البعض على أريكة واحدة، وإنشاء عادة ثابتة بقبلة عند الخروج وعند العودة إلى المنزل، يخلق جو من الحميمية والدفء في علاقة الزواج الجديدة.

## 3- كلمات حب حلوة

كثير من الأزواج لا يعلمون أن قلب الزوجة في أذنها، فقول كلمة أحبك بصدق، يبعث الطمأنينة في قلب أي زوجة ويهدئ من الأعصاب الثائرة، ولا تجعل اليوم يمر بك أيها الزوج، دون الاتصال بالزوجة، وأن تقول لها كلمات حلوة ذات معاني خفية، تبعث على الابتسام والرضا في قلب الزوجة، وإعادة النبض إلى الحياة الزوجية.

## 4- الحفاظ على علاقة زوجية ثابتة

العلاقة الزوجية بشكل منتظم بين الزوجين، يقي من الكثير من الأمراض لدى كل من الزوج والزوجة، ويقي من أمراض سرطان البروستات وأورام الرحم والانقطاع المبكر للطمث لدى الزوجة، والحفاظ على الاتصال الجسدي بين الزوج والزوجة، فيعطي قوة للزواج ويحمي الزواج من ضغوط الحياة، وأن يحرص كل من الزوج والزوجة على ألا يتم التحضير للعلاقة الجسدية في كل مرة والترتيب لها، ولكن يمكن أن تكون بشكل عفوي، وفي أي مكان داخل المنزل، مما يزيد من الذكريات

السعيدة بين الزوج والزوجة.

## 5- مجاملة شريك الحياة أمام الآخرين

المجاملة والتحدث بشكل جيد عن الزوج أو الزوجة أمام الآخرين كالأهل والأصدقاء، يزيد من تعلق شريك الحياة بكم، ويبني الاحترام المتبادل بين الزوج والزوجة، ويعمق الشعور بالحب والعشق، ويعطي قدوة حسنة للأطفال للإقتداء بالأبوين.

## 6- كسر الملل

كسر الملل وأخذ المبادرة يعطي قوة وحرارة لعلاقة الحب بين الزوج والزوجة بشكل رائع، وتغيير الأسلوب في المداعبة والعناق والقبلات، تعطي الإحساس بالتغيير الذي يبحث عنه 99% من الرجال، حين يبحثون عن علاقة زواج أو حب جديدة، مما يجعلك الزوجة، أربعة في واحدة في نظر الزوج.

## 7- الهدايا

فالورود تتكلم كثيرا بالنيابة عن الزوج، وترك ملاحظة صغيرة ليقرأها الزوج أو الزوجة، ولو حتى على مرآة الحمام، تجعلك لا تغيب عن ذهن شريك الحياة طوال اليوم، فيجب فعل ذلك بشكل منتظم.

## 8- لا تغض عينيك

كثير ما يلجأ الزوج والزوجة إلى إغماض العينين عند العلاقة الزوجية، ولكن لماذا لا نكون أكثر جرأة؟ أفتح عينيك ودع شريك حياتك يرى جوهر الألفة بينكم، وفي لحظة التواصل بينكم تزيد مشاعر الحب بينكم عند النظر في عيون بعضكم البعض.

## 9- جلسة للتواصل والاستماع

على كل من الزوج والزوجة، تخصيص وقت معين وجلسة أسبوعية ولو للحديث عن أي أمر من أمور الحياة، ويفضل أن تخصص هذه الجلسة للتشاور في تقسيم الأدوار والواجبات المنزلية بين الزوج والزوجة، أو الحديث عن أي أمر يشغل بال أحد الزوجين، والحرص على البعد عن التوتر أو العصبية، بل اجعلوا الأسلوب في الحديث شيق، حتى لا يهرب

من هذه الجلسة أحد الزوجين، بل احرصوا على الاشتياق إلى الجلوس  
والحديث مع بعضكم البعض.

## الباب السابع: الرومانسية

كيفية التعبير عن الحب لشريك الحياة

امنحي الرومانسية لزوجك كي يمنحها لك

نصائح سحرية لاستعادة الرومانسية بين الزوجين

خطوات لجعل زوجك أكثر رومانسية

افكار رومانسية للحب

## كيفية التعبير عن الحب لشريك الحياة

قول كلمة "أحبك" للزوج أو الزوجة مرة واحدة على الأقل في اليوم  
كتابة تعليقات غير متوقعة عن الحب  
إعطاء قبلة رومانسية  
مشاركة الطرف الآخر في استرجاع الذكريات (متمثلة في الصور)  
واللحظات السعيدة التي مرت بهما  
الإنصات الجيد للطرف الآخر هذا دليل على الحب وليس الاحترام فقط  
الحرص على تقوية الرابطة، ومثال على ذلك إمساك اليدين  
طهي الطعام سوياً  
الإيماءات الرقيقة  
الابتسامة في وجه الطرف الآخر  
عدم نسيان تواريخ أعياد الميلاد والزواج  
تبادل الهدايا غير مدفوعة الثمن من حين لآخر، وذلك من خلال القيام  
ببعض الواجبات المنزلية مثل شراء متطلبات المنزل، طي الغسيل ...  
الخ.

## ماذا عن الرومانسية

الرومانسية أولوية هامة في الحياة الزوجية، ولا بد أن تنصدر قائمة  
الأولويات المتعددة المثقلة بالأعباء، والرومانسية في الزواج تكون  
المشاركة  
المرح  
الاحترام  
التخطيط  
الفعل  
الاهتمام  
الترباط  
العطاء  
الأخذ  
المفاجأة



الاستماع

الاختيار

المنزلة الخاصة

وقد قال جريجوري جوديك في إحدى كتاباته، هناك ١٠٠١ طريقة لتكون رومانسياً، فلماذا يتضايق الأشخاص من الرومانسية عند حدوث الزواج، فهي تساعد على الارتقاء بجودة حياة الإنسان، وقد يضيف البعض طابع الرومانسية على حياته الزوجية بالتوقف فجأة عند محل زهور لشراء باقة صغيرة من الورد تنعش القلب، حتى وإن مرت أعوام عديدة على الزواج، فلا بد أن يكون هناك توازن في الرومانسية.

أفعال الإنسان تتحدث عنه، وتكون أكثر تأثيراً من القول، فمحفظة خاوية من النقود ليس معناه أنه لا مكان للرومانسية، فهذا اعتقاد خاطئ.

الرومانسية ليس معناها التضحية بالذات من أجل الآخر، ولكن معناها أن الشريكين يعيشان حياتهما سوياً باتصال وجداني مرهف، أو من خلال فعل بعض الأشياء التي تبعث على السرور للشريك الآخر، فالرومانسية هي رغبة كل طرف في البقاء مع الطرف الآخر.

إن تجديد الحياة الزوجية بين الزوج والزوجة من حين لآخر، هو شيء ضروري وهام حتى لا تتعرض حياتهم للملل والروتين الذي يشعر بهما أزواج عديدة.

لا تخجل من أن تجدد الرومانسية في حياتك الزوجية، فالرومانسية موجودة في الحياة من حولنا مثل العبير العطر الذي نستنشقه في الهواء، كما أن لها شفافيتها وجاذبيتها، فلماذا لا يحاول كلا من الزوج والزوجة أن يخلق ولو ليوم واحد في السنة ليلة "رومانسية"، فلا يهم عدد السنين التي مرت، هل هي خمسة شهور أم خمسين عاماً، ولكن الأهم هو ما هي الطريقة الأنسب للعودة إلى الرومانسية.

## امنحي الرومانسية لزوجك كي يمنحها لك

في البداية إن كثيراً من الناس لا يقدرّون المواقف قدرها ولا مشاعر الغير، كذلك بمعنى أنهم لا يعاملون الغير كما يعاملهم، ولا سيما بعض الأزواج، ومن هنا تأتي المشكلة، وبجانب ذلك فإن الحياة الزوجية لا تكون كلها صفاء ونعيماً وخالية من المشاكل، فقلما تخلو حياة زوجين من المشاكل، والسبب واضح وهو اختلاف الزوجين في تقديرهما وسلوكهما وفهمهما ومشاعرهما.

ولذا ننصح دائماً الزوجين ألا ينظرا بعين واحدة، بل يجب أن ينظرا بعينين اثنتين، بمعنى ألا ينظر أحدهما إلى عيوب الآخر، بل يجب أن ينظر كذلك إلى حسناته وإيجابياته، فلم يخلق الإنسان وكله سوء، بل فيه خير، ومن هنا فلتحمد الزوجة لزوجها هذا الخير، وتصبر على سلبياته وإلا فلن تدوم الحياة، ولا يمكن أن يوجد الرفيق الذي يكون كله خيراً، وهذا بصورة عامة.

ان هناك الكثير من الأزواج لا يجيدون التعبير عن حبهم لزوجاتهم بصورة عاطفية وكلامية، وهذا طبيعي جداً عند بعض الرجال، وهو أيضاً مما يختلف فيه الرجل عن المرأة، وهو الاختلاف في التعبير عن الحب، فالمرأة تجيد التعبير عن حبها ومشاعرها بالكلام واللمس، أما الرجل فإن التعبير عن حبه لزوجته وأبناءه، في الأصل يكون في صورة مادية، وهنا تكون المشكلة عند الكثير من النساء، ولكن هذا الأمر واقعاً، فلا بد أن تتعامل كل زوجة معه وتحاول أن تصبر على زوجها، لأنه لا يملك هذه المهارة، وهي مهارة إسماعك كلمات الحب والإعجاب والثناء والمدح ولا يمنع ان يتعلم الزوج، كيف يعبر عن حبه لأهل بيته بالصورة التي تشبع أهل بيته وتسعدهم.

وهناك قضية لا بد أن تنتبه لها الزوجة، وهي ان الرجل يستهلك جهداً في عمله سواء من ناحية الكلام أو النشاط فيأتي متعباً إلى المنزل، ويرغب بأن يرتاح، ولكن مما قد يُنفر الزوج من البيت إذا ما وصل مباشرة، فتحدثه الزوجة مباشرة عن بعض الاحتياجات المنزلية أو مشاكل الأبناء، فلا يتفاعل الزوج بالصورة المطلوبة، لأنه لا طاقة له الآن لهذه الأمور، وإنما يريد من زوجته أن تساعد بالارتياح عند

وصوله من عمله على خلع ملابسه، وعمل مساج خفيف له، وتهيئة مكان النوم له، وبعد أن يأخذ قسط من الراحة، سيكون متفرغاً لك تماماً، وحتى تساعد زوجك على التغيير، وتعلم مهارة إسماعك كلمات الحب والإعجاب، يتطلب منك ذلك بعض الجهد والتحلي بالصبر.

ونقطة البداية هي كوني صديقه لزوجك يكن صديقاً لك، وحاولي إثارة المواضيع التي تثيره وتعجبه حتى ينطلق معك بالكلام، مثل كيف أصبح اعز أصدقاء زوجك صديقاً عزيزاً له، وحاولي أن تكتشفي ما الأمور التي تغضب زوجك، فتبتعدي عنها والأمور التي تسعده فتمارسها معها، وخصوصاً إذا كان عمر زواجكما طويل، فيحتاج إلى التجديد وتنمية الحب بينكما، فلذلك حاولي أن تجدي في حياتك الزوجية مع زوجك بتنمية الحب بينكما، مثل مفاجأة زوجك بعشاء رومانسي بالمنزل .... الخ.

وعليك معرفة أنك لا بد أن تصبري على ردود أفعال زوجك، ولا تستعجلي النتائج من انتظار الكلام الجميل من زوجك في الوقت الراهن، ولكن أكثرني أنت من استخدامها معه، وكوني أنت المبادرة واجعلي زوجك يتعلم منك بالممارسة، وليس بالكلام مثلاً، فودعيه بقبلة عند خروجه من المنزل، واستقبليه أنت بعناق حار عند قدومه، ولا تنسي أن تصبري عليه في هذا الموضوع، حتى يعلم بوجود هذه المشكلة بنفسه، ولكن اتركي له المجال ليحاول في الوقت الذي يناسبه، ولا تنسي أن لكل فعل ردة فعل، وكثرة الطرق تفك الحديد.

وعليك أيضاً الأكتار من مواقف التقدير لزوجك، فأشعريه بأنك تثقين به وبقراراته ومدى إعجابك به، وهذا جانب مهم، وعليك أن تشبعي الحاجات الأساسية والنفسية لزوجك والمتمثلة في النقاط التالية : أن تشعره بالثقة وتؤيدنه في اجتهاده وخطأه، وتقبلي زوجك كما هو، وعدم اشعارك لزوجك بعدم التقدير له، ومحاولة إشعاره أنك تغيرينه للأفضل، وانك معجبة بقوته وذكاءه وجهده ورجولته، وإشعاره بأنه بطلك وفارسك، وتشجيعه وتدعيمه باستمرار، ولا تلتفني الى سلبياته، وتركزي على ايجابياته.

## نصائح سحرية لاستعادة الرومانسية بين الزوجين

بعد فترة من الزواج طالت أو قصرت، يفتقد الزوجان فيما بينهما نوعا خاصا من الرومانسية، ربما كان سببا في ارتباطهما في فترة الخطوبة أو قبلها، وتفتر شيئا فشيئا حميمية العلاقة الزوجية بين الاثنين، وهذه نصائح الدكتورة فاطمة الزهراء لكل زوجة اكتشفت أن زوجها قد خلا من الرومانسية والحب.

فإذا كنت تتمنين استعادته مرة أخرى، فاعلمي بهذه النصائح

### 1- اهتمي بمظهرك جيد

فالعديد من الزوجات يفتر لديهن الإحساس بالظهور بمظهر لائق أمام أزواجهن، ويتخذن من أعمال المنزل وتربية الأطفال مبررا لذلك ولكن أنصحك عزيزتي بالألا تكوني كذلك، وألا تتخذي اتجاه اللامبالاة نحو شكلك وأناقتك، فإنك إذا فقدت اهتمامك بنفسك، ستجدين منه شعورا مطابقا تماما لذلك من عدم الاهتمام واللامبالاة، وربما يصل الأمر إلى الازدراء.

### 2- حاولي أن تشعريه بحبك واهتمامك ورعايتك

فلا يكفي أن تعتمد على معرفته المسبقة بحبك وما تفعلينه من أجله، ولكن عليك إبداء ذلك له حتى لو عن طريق ورقة بسيطة تعبرين فيها ببعض كلمات الحب، وقومي بوضعها في مكان حيث يمكنه العثور عليها، أو من خلال عشاء بسيط قمتي بتحضيره، وغيرها من الأشياء البسيطة التي يستطيع زوجك أن يعرف عن طريقها مقدار حبك له واهتمامك به، واجعلي لسانك لا ينطق في حضرته بغير صور ومعاني الحب الجميلة، وليكن كلامك كله مليء بكل معاني الحب، ولتتحدثي معه عن أحلامكما وأمانيكما للمستقبل، ولا تركزي فقط على المواقف السلبية التي حدثت على مدار اليوم، بل يجب أن يكون كلامك عن اللحظات السعيدة والتمتعة التي مرت معكما

### 3- كوني لطيفة

تجنبي حدوث أية مشاكل أثناء وجود زوجك في البيت، وكل ما عليك فعله

هو أن تملئي حياته كلها بالمرح والضحك والسعادة.  
فالرجل هو الرجل لا يحب شيئاً في حياته سوى المرح والضحك،  
ولتجعلي فترة ما بعد رجوعه من العمل هي الفترة الخاصة بذلك.

#### 4- خصصي له وقتاً

ففي كثير من الأحيان، قد تشغل الزوجة بالقيام بعشرات الأعمال من أعمال المنزل وغسيل الأطباق وتربية الأطفال، والذي يأخذ وقتاً طويلاً للغاية.

وعلى الجانب الآخر، نجد الزوج قد ينشغل بعمله وحياته الخاصة خارج المنزل، وفي النهاية يمكن أن يمر يوماً كاملاً دون أن يرى الزوج زوجته، وهذا بلا شك سوف يؤثر على حياتهم الزوجية.  
لذا أنصحك بتخصيص وقت معين لزوجك، وهذا الوقت لكما أنتما الاثنان فقط، فيمكن أن يكون ليلة كل أسبوع أو ساعة قبل النوم، تتحدثا فيها عن أمور حياتكما أو مشاهدة التلفاز، وربما يكون قراءة بعض الكتب.

#### 5- كوني رومانسية

وهذا عن طريق شراء بعض الهدايا البسيطة مثل الورد والشوكولا، أو تناول العشاء على ضوء الشموع الخافتة، فكل هذه الأشياء البسيطة تعمل على خلق جو رومانسي للزوجين، وفاجئيه دائماً بأفعال وتصرفات غريبة وغير متوقعة.

حاولي إحداث بعض التغيرات في أثاث المنزل، أو عزومة مفاجأة على مطعم يحبه أو فيلم يشاهده في السينما.

#### 6- دلعيه والعبى معه

فربما تتذكرين أنك كنت وزوجك تمارسان بعض الألعاب المفضلة لكما سوياً، فلا حرج أن تسترجعوا هذه اللحظات الممتعة مرة أخرى، وأن تقوموا ببعض الألعاب أو الرياضات كالمشي أو ركوب الخيل وهذه الألعاب ليست مكلفة للغاية حتى تحدث التأثير المطلوب، ولكن عليك البحث عن اللحظات السعيدة التي تجمعكما سوياً.

تأكدي أن استرجاع اللحظات الحلوة والذكريات الجميلة بينكما له فعل السحر في تغيير حياتكما الخاصة، مثل أول مطعم أكلتما فيه سوياً، أو

أول فيلم شاهدتموه أو في مكان معين لكما ذكرى خاصة فيه، وارجعا  
بذاكرتكما إلى الماضي.

## 7- التغيير والتجديد شيء مهم جدا

قومي باقتراحات من شأنها إسعاده، فإذا كان يحب السفر، فقول له انك  
تحتاجين لنزهة خلوية معه في أي مكان بعيد.  
فهذا يمكنه خلق مناخ رائع من المودة والسكينة بينكما مرة أخرى، فإذا  
كنت تبحثين عن حياة زوجية سعيدة وهادئة، فاستمعي لهذه النصائح  
واعملي بها.

## خطوات لجعل زوجك أكثر رومانسية

### حركات يحبها الزوج وتغفل عنها المرأة

قامت مجلة أوروبية بإجراء استطلاع للآراء، لمعرفة أكثر الأمور التي تثير الرجال وتجعلهم أكثر اهتماما وانتباها لزوجاتهم، فكانت من أكثر الأشياء شيوعا هي الأجواء الرومانسية، حيث يشير الأزواج أن قيام الزوجة بترتيب جلسة هادئة وعشاء مناسب، بالإضافة إلى الإضاءة الخافتة والموسيقى الهادئة، هي من الأمور التي يقدرها الرجال بشكل كبير ومن هذه الحركات.

#### 1- إقامة حفلة مفاجئة

أشار بعض الرجال أن إقامة حفلة مفاجئة للزوج في إحدى المناسبات، من الأمور التي تجعله يحب زوجته أكثر، حيث أن ذلك يعطي مؤشرا إلى مدى اهتمام الزوجة به.

#### 2- انتظار الزوجة للزوج عند باب المنزل

أضاف بعض الأزواج أن قيام الزوجة بانتظار الرجل على باب المنزل، من الأمور التي يحبها الرجال كثيرا، حيث يظهر ذلك للزوج مدى اهتمامها ورغبتها في إسعاده.

#### 3- عدم التصنع

كشف بعض الرجال أن قيام الزوجة بالتصرف بعفوية، هي من أكثر الأمور التي تثير الأزواج، لأن ذلك يعطي مؤشرا قويا لمدى شعورها بالثقة بالنفس.

#### 4- الابتسام

أكثر ما يثير الرجال هو المرأة المرححة التي تتمتع بالابتسام ساحرة، فلذلك ينصح الاستطلاع الزوجات بمحاولة الابتسام أكثر وقت ممكن.

#### 5- تجربة الأمور الجديدة

يثار الرجال من الأمور المفاجئة التي تقوم بها النساء للمرة الأولى، كمثل أن تقوم المرأة بحجز جناح في فندق، وذلك لقضاء ليلة رومانسية مع زوجها على سبيل المفاجئة وللتعبير له عن حبها.

هذا ومن جانب آخر، فإن الفكرة العامة عن الرجال أنهم لا يتمتعون بحس رومانسي قوي، أو على الأقل ليس بقوة الحس الذي تتمتع به المرأة. الحقيقة أن الرجال رومانسيون بنفس القدر مثل النساء، إلا أنهم يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة، وأهم ما يجعل النساء يعتقدن أن الرجال لا يتمتعون بالرومانسية هو أنهم (أي الرجال) يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة، بحيث لا تدرك المرأة أن الرجل يتمتع بحساسية عالية.

## أهم ما يحرك الرومانسية عند الرجال فهي ما يلي

### 1- المجاملات

إن اقصر الطرق إلى قلب الرجل يمر من خلال غروره، لذلك حاولي إسماعه كلمات ترضي غروره، فمثلا امتدحي الطريقة التي يختار فيها ملبسه، أو اخبريه أن صديقاتك أخبرنك أن زوجك وسيم جدا، فهذه الأمور تجعل الرجل منجذبا لك ويريد سماعك والتحدث إليك أكثر، لأنك تقدرينه وترين الأشياء الجميلة فيه.

### 2- الهدايا المميزة

الهدية التي تم انتقاها بعد تفكير عميق لها اثر السحر على الرجل، وحاولي التركيز في أكثر الأمور التي يحبها زوجك، وقومي بانتقاء الهدية المناسبة، فعندها سيدرك انك تفكرين به و بما يحب، وبالتالي سيكون أكثر انفتاحا في التعبير لك عن مشاعره.

### 3- الملاحظات الصغيرة

عندما تغادرين المنزل، اتركي له ملحوظة بأسلوب جميل و مرح و اختميتها بعبارة أنا احبك، فقد لا يظهر الرجل تأثره بهذه الملحوظات إلا أنها تؤثر فيه كثيرا، وهذا الأمر من شأنه أن يزيد من محبة زوجك لك، و يحافظ على دفى العلاقة الزوجية بينكما.

أختي الزوجة، باب الرومانسية بانتظارك، فأنت الوحيدة من تملكين مفتاحه، فلا تترددي أبدا، وقومي باقتحامه، لتعيشين أنت وزوجك حياة مليئة بالرومانسية والحب.



## أفكار رومانسية للحب

الرومانسية في حياتنا تنادي بأعلى صوتها، حرروني من الروتين والعلاقات غير الشرعية، وتطالب بإدخالها البيوت الزوجية فهي أحق بها.

### 1- الصندوق

اشترى صندوق صغير وأوراق محارم ملونة، ثم داخل الصندوق ضعي أوراق وزهور حمراء و بيضاء، ثم ضعي ثيابه المفضلة، ورشي عليها عطره المفضل وشوكولا، وضعي ورقة تقولين فيها انكي ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها، وحددي وقت ويوم لليوم الرومانسي.

### 2- رسائل الورود

اربط اثنتا عشرة زهرة من الورود، ومقلوبة من الأعلى إلى الأسفل في البانيو مع رسالة صغيرة مربوطة فيها، وتقولين فيها أردت أن أغسلك بالزهور.

فاجأ زوجتك، واستخدم كريم الحلاقة لكتابة أنا احبك على جدار البانيو حيث ستكون لفته ظريفة منك.

### 3- أماكن مناسبة لترك رسائل حب قصيرة

- 1- داخل منشفة زوجك
- 2- داخل كتاب يقرأه حبيبك أو حبيبتك هذه الأيام
- 3- وراء زجاج سيارة زوجك أو زوجتك
- 4- داخل وسادة النوم
- 5- داخل الحذاء
- 6- الصقيه وراء عصيره المفضل
- 7- الصقيه خلف الريموت كنترول
- 8- داخل المايكرويف و الذي بالطبع سيرها
- 9- داخل محفظته أو حقيبتها
- 10- رسالة كبيرة جدا ملصقه خلف نافذة المنزل
- 11- علقها مع ميدالية المفاتيح

12- أرسلها له بالبريد العادي

13- في السقف فوق السرير

14- داخل كوب القهوة الخاص به

15- الصقيه في باب الخزانة من الداخل

16- علقه على مقبض الباب

#### 4- آثار الحب

أولا اقطعي تقريبا ثلاثمئة ورقة على شكل قلب، واكتبي خلف كل واحد سبب لماذا تحب الطرف الآخر، وعلقي أول قلب وضعي بجانبه سلة و شمعة و عبارة اتبع آثار الحب، وعلقي بقية القلوب في أماكن مختلفة خلف الكراسي، وحول مائدة الطعام، وعلى الدرج، وفي غرفة المعيشة والى غرفة النوم.

#### 5- لعبة

ستحتاجين إلى أوراق صغيرة أو بطاقات لصنع كروت اللعب، اقسمي الورق إلى قسمين متساويين، وفي كل قسم اكتبي فعل ما مثل قبلة، مساج وغيره، و في القسم الثاني اكتبي أجزاء الجسم، واطركي كل قسم على حدا، وكل لاعب يأتي دوره، يقوم بانتقاء كرت من كل قسم، ومهما تطابق لديهم، عليهم تطبيقه على اللاعب الآخر.

#### 6- جنية الحب

اخبري حبيبك انك جنية الحب، وانك ستلبين له ثلاث أمنيات، او كن أنت جني الحب، وكن على استعداد لتلبية ثلاثة أمنيات لحبيبتك.

#### 7- مسكن رومانسي

افرغي زجاجة دواء، وضعي عليها لاصق جديد، وسميه مسكن رومانسي، فمثلاً تستعمل عند اللزوم، ثم اكتبي خمسين او اكثر من ذلك من عبارات الحب والرومانسية، واحرصي على أن تكون قصيرة، وأمنيات تحقق وممكن استعمالها متى لزم الأمر.

## الباب الثامن: الحب

كيف تكسبين محبة زوجك  
افكار تزيد من محبة الزوجة لزوجها  
طرق سحرية تجعل زوجتك تحبك دائما  
افضل الامور التي يمكن أن تقوي علاقتك بزوجك  
كيف تكتبين لزوجك قائمة الطلبات بدلع  
الحضن أكثر ما تحبه الزوجة  
كي يظل الحب ضعيفا دائما بينكما  
علامات حب الرجل للمرأة  
مفاتيح قلب المرأة  
الرجل هو صاحب القرار في الحب ام المرأة  
المرأة والحب توأمان  
عقل المرأة واستجابة مشاعرها للحب  
اللون الاحمر  
العلاقات الزوجية قيود وفروض وحب  
فسولوجية الحب بين الرجل والمرأة  
ماذا يحدث عندما تبتسم المرأة للرجل  
الحب لا يدوم اكثر من ثلاث سنوات  
الحب وحده لا يصنع السعادة الزوجية

## كيف تكسبين محبة زوجك

هناك بعض الأمور الملحوظة في بعض الزوجات التي بدورها تجعل من أزواجهن ينفرون منهن، ويتجنبون الاقتراب منهن، وقد يصفوهن بالحمق والغير محترمة للعلاقة الزوجية.

لكي تتجنبي هذه الأمور، ولكي تصبحين زوجة راقية وتكسبين محبة وقلب زوجك، سأطرح لك بعض من الملحوظات التي تعالج الخلل الذي تفعله بعض الزوجات سواء بقصد أم بغيره، مما ينفّر الزوج منها ويبغضها، ويكدر صفو حياتها الزوجية، فمن هذه الملحوظات :

(١) قلة المراعاة لأحوال الزوج ومشاعره، فقد تزعجه بالإخبار السيئة، أو المشاكل العائلية في أوقات راحته، أو في وقت نومه، أو في وقت دخوله للمنزل، وتكثر الطلبات منه إذا عاد إلى المنزل متعباً، وتكثر من ذهابه للسوق ليأتي بحاجات المنزل، فإذا رجع للمنزل ذكرت حاجة قد نسيها، فتطلب منه العودة وقد يتكرر منها هذا التصرف مرات عديدة مما يجعل الزوج يتضايق من هذا التصرف، وخاصة لو كان من ذوي الطباع الحادة، فيتأثر من هذا التصرف المخالف لطباعه، وأيضاً لا تراعي الزوجة ساعة انزعاجه من تصرفها الغير المهذب، فعندما تراه منزعج تقوم بالضحك عليه، أو تقوم بالإعراض عنه دون أن تعتذر عن تصرفها، مما يجعله يثور أو يتلفظ بكلمات تعبر عن ما يضايقه، وبدل من أن تصمت الزوجة، تقوم بالرد عليه بعشرات الكلمات، وقد تتعمد إغضابه مما يجعل العواصف والمشاكل تهب من كل جهة في البيت.

(٢) أيضاً من قلة مراعاة الزوجة لأحوال زوجها، وعدم الاهتمام بأوقات نومه واكله ووقت راحته، وذلك عندما يريد الزوج النوم، تكون الزوجة قد استيقظت للتو من نومها، وهذا حال الكثيرات، فلا يجد ما يأكله، فيكون النوم اسلم طريقة عنده، لكي يتفادى المشاكل، فتقوم بإزعاجه بالكلام والحوار والتعذر بأنها سوف تقوم بالطبخ الآن، والحجة أنها لا تريده أن ينام وهو جائع، فيتضايق منها وتبدأ المشاكل بينهما من قلة

اختيار أحسن الألفاظ وقت مخاطبته، فمنهن من تنظر له بسخرية عندما تكلمه، ومنهن من تشيح بوجهها عنه عندما يتكلم، ومنهن من تتعمد الانشغال عندما يحدثها حتى تنتقم لنفسها، أو تبين له انه كلامه ليس بمهم عندها، وقلة العناية والاهتمام به ومن ذلك لا تناديه بأحب الأسماء إليه، ولا تخفض صوتها عندما تخاطبه إلى غير ذلك مما ينافي أدب المخاطبة والحديث الزوجي.

**٣** أيضا من قلة مراعاة لأحوال الزوج، فلا يحلو لبعض الزوجات التنظيف والكنس ورش المبيدات الحشرية، إلا وقت دخول الزوج للبيت، أو عندما يريد النوم والراحة، او عندما يريد الأكل، فتزعجه بأصوات المكانس أو بالروائح المزعجة سواء من المبيدات أو المنظفات أو روائح الطبخ، فمثل هذه الاعمال تقصير بحق الزوج ودليل على جهل المرأة وقلة ذوقها وأدبها، فالواجب على الزوجة إن تراعي مشاعر الزوج وتحترمه وان تعمل كل ما بوسعها لإدخال السرور عليه وإزالة الهم والغم عن قلبه، ومن واجبها أن تفرح لفرحه، وتحزن لحزنه حتى يشعر أنها متعاونة معه، حيث يسرها ما يسره ويحزنها ما يحزنه، ولا ينبغي لها انه تظهر بمظهر السرور إذا كان محزونا، وكذلك عليها أن تخفي حزنها لو رآته مسرورا، لأن ذلك ادعى لدوام الألفة ودليل على كرم نفس الزوجة.

### ما الذي على الزوجة فعله لتتجنب المشاكل الزوجية اليومية

**١** على الزوجة أن تجمع ما يحتاجه المنزل مرة كل أسبوع أو كل شهر، فتكتب كل ما تريده ليأتي به مرة واحدة بدلا من ذهابه عدة مرات للسوق

**٢** على الزوجة أن تراعي زوجها في طعامه، فتصنع له ما يشتهيهِ وتنوع له بالطبخ كي لا يمل من نفس الأكل والطبخ، وان تراعي مواقيت حضوره للمنزل، حتى يكون الطعام جاهزا وقت حضوره، فلا تؤخره مما يجعله يتضايق من تصرفها، ولا تقدمه للمائدة إلا بإذنه وبعلمه

٣) على الزوجة مراعاة وقت نوم الزوج، وتحرص على تهيئة جو غرفة نومه بأجمل الروائح وترتيبها بلمساتها، وتحرص على تهدئة الأطفال وتعليمهم انه وقت نوم أباهم وعليهم احترامه، حتى تمكن الزوج أن يأخذ نصيبه من الراحة الجسدية لأنه لو ارتاح انشرح صدره وهدأت أعصابه، وإلا بقي قلقا ومتضايقا، وبذلك يتكدر مزاجه ويكدرها الوضع

٤) مما يدخل السرور على الزوج، أن تحرص الزوجة على نظافة المنزل، وأن تهتم بتعطيره بالعطور والبخور المتوفرة بكثرة هذه الأيام، ولكن قبل دخوله للمنزل بوقت، بحيث لا يزعجه الدخان أو حدة العطور المركزة

٥) أن تهتم بثياب الزوج ليظهر بالمظهر اللائق والنظيف في حال خروجه، وأيضا وقت بقاءه في المنزل

٦) إن كان طالب علم أو صاحب دراسة وبحث، فلتحرص على العناية بمكتبته وكتبه وأوراقه بالترتيب والتنظيم والتنظيف

٧) إذا أرادت مخاطبة الزوج عليها مخاطبته بأسلوب لبق جذاب ليشعر من خلاله باحترامها له وتقديرها له، فقال ابن جوزية رحمه الله وعن عثمان ابن عطي عن ابيه قال: قالت ابنة سعيد ابن المسيب: " ما كنا نكلم أزواجنا إلا كما تكلمون أمراءكم " فلتحرص الزوجة على كل ما يسعد زوجها، ولتتجنب كل ما يضيق صدره ويكدره، فإن حصل منها تقصير فلتبادر إلى الاعتذار منه ولتلتطف في ذلك، وإذا روعيت هذه المشاعر بين الزوجين وحرص كل منهما على عشرة الآخر بالمعروف، حلت السعادة الزوجية المنشودة بينهما وزالت الإحزان وحلت المشكلات، وكان لذلك ابلغ الأثر في صلاح الأسرة والأبناء.

## أفكار تزيد من محبة الزوجة لزوجها

### التعامل مع الزوجة

- ١- أوفر الراحة لها في كل الظروف الحياتية
- ٢- لا أظهر عيوبها في الملابس أو الطعام أو الكلام بشكل مباشر
- ٣- أشتري لها هدية بين حين وآخر، وأبتكر في تسليم الهدية لها كأن أخفيها في مكان ثم أدعوها إليه مثلاً
- ٤- لا أكون عنيفاً في التعامل معها وأتذكر أنها امرأة (( فرفقاً بالقوارير))
- ٥- إذا كانت لديها هواية أشجعها عليها، وأشاركها في إبداء الرأي ولا أقول (( أنا لا أفهم في الطبخ أو الزراعة أو الخياطة أو الكمبيوتر ... ))
- ٦- أراعيها في بعض حالاتها النفسية وخصوصاً في وقت ( الدورة - الحمل - النفاس )
- ٧- إذا دخلت المنزل فلا أفكر بعلمي، وأتحدث معها باهتماماتها وأحوالها اليومية
- ٨- أناديها باسم مميز أتحبب به إليها كما كان النبي صلى الله عليه وسلم ينادي ((عائشة)) رضي الله عنها بـ (( عائش ))
- ٩- تقبيل رأسها إذا بذلت مجهوداً من أجلي، أو عند دخولي المنزل
- ١٠- أشجعها على حضور بعض الدروس الدينية والبرامج والأنشطة الإسلامية الثقافية
- ١١- أفاجؤها ببعض الطلبات التي كنت أرفضها فأحضرها لها
- ١٢- إذا أعطتني هدية، أنقل لها رأي أصدقائي فيها

## الزينة

- ١٣- أزين ألفاظي عند ندائها أو أثناء الحديث معها، ولا أعاملها كما يعامل الرئيس مرؤوسه بالأوامر فقط
- ١٤- أتخذ الزينة في لباسي، فإن ذلك محبب إليها
- ١٥- أحاول قول الشعر فيها، أو النشيد في وصفها
- ١٦- أتغزل بها بين حين وآخر سواء كان الغزل قولاً أو فعلاً
- ١٧- أمدح زينتها إن تزينت، وأبالغ في المدح
- ١٨- أمدح رائحة المنشفة وطريقة ترتيب الفراش، ووضع الملابس وتطييبها وتنسيق الزهور وكل ما لامسته يدها

## الطعام

- ١٩- أمدح الطعام أو الشراب الذي أعدته وأبين مزاياه، ومدى رغبتني إلى هذه الوجبة، وإنها كانت في خاطري منذ يوم أو يومين
- ٢٠- أحرص على أن لا اتناول الطعام حتى تحضر إلى المائدة، فنأكل معاً
- ٢١- أعلم الأبناء ألا يتقدموا على والدتهم بالطعام
- ٢٢- أساعدها في تجهيز المنزل إن كان لديها وليمة مثلاً
- ٢٣- إذا أعدت طعاماً لأصدقائي، أنقل لها مدحهم للطعام على التفصيل

## الخدمة

- ٢٤- إذا دخلت المنزل ورأيته مشغولة، فأخفف عنها بعض أشغالها حتى أزيل عنها الهم في ذلك (( وخيركم خيركم لأهله )) كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
- ٢٥- مساعدها أثناء الطبخ أو تنظيف المنزل
- ٢٦- أسألها بين فترة وأخرى عن حاجاتها المنزلية



- ٢٧- القيام بمتطلبات الأطفال ليلاً لتخفيف العبء عليها
- ٢٨- أفرّق في معاملتي المالية معها بين ظروف الحياة اليومية العادية وبين المناسبات والمواسم، فلا بد أن أفتح يدي عليها بالإكرام في المناسبات، وأحياناً في بعض الأيام لتتجدد الحياة بيننا

### أهل الزوجة

- ٢٩- أساعدهم وبالأخص إذا وقعوا في مشكلة
- ٣٠- لا أمنعها من صلة أرحامها وزيارة والديها
- ٣١- أظهر البشاشة عند زيارتهم
- ٣٢- أحضر لهم هدية بين حين وآخر
- ٣٣- أمدحها أمام أهلها في حسن تربيتها للمنزل وتربية أولادها
- ٣٤- أكون علاقات طيبة مع إخوانها
- ٣٥- إذا غضب أهلها عليها، أرد عليهم بكلمات طيبة منطفة للجو ومهدئة لها

### مرض الزوجة

- ٣٦- أهتم بها ، وأقبلها وأوفر الجو الصحي لها
- ٣٧- أقوم بالأعمال التي كانت تعملها بالمنزل
- ٣٨- أعطيها هدية بعد شفائها
- ٣٩- أسهر على راحتها
- ٤٠- أدعوا لها بالشفاء
- ٤١- أقرأ عليها القرآن وأرقيها بالأذكار المشروعة
- ٤٢- أوفر لها الطعام ولا أمرها بالطبخ

### تربية الأبناء

- ٤٣- أربي أبنائي على احترام والدتهم وطاعتها

٤٤- أربيهم على تقبيل رأس أمهم

٤٥- إذا طلب مني الطفل شيئاً، أقول له ماذا قالت أمك ؟ حتى لا

أعارضها

٤٦- أعاونها في تنظيف الأبناء، فهي تغسلهم مثلاً وأنا ألبسهم

ملابسهم

٤٧- أتفق معها على أسلوب لتربية الأبناء حتى لا نختلف في ذلك

٤٨- أصحبهم معي خارج المنزل أحياناً لتستريح والدتهم من إزعاجهم

### الإجازة

٤٩- أجعل يوماً واحداً في الأسبوع للأسرة للخروج والزيارة للترفيه

عن النفس، والابتعاد عن الروتين المنزلي

٥٠- أجمع معها لعبادة الله، كقيام الليل أو قراءة القرآن أو غيره

لنستفيد من إجازتنا بما يقوي علاقتنا وينفعنا في ديننا

٥١- أذكرها يوم الجمعة بقراءة سورة الكهف قال رسول الله صلى الله

عليه وسلم : (( من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور

ما بين الجمعتين ))

٥٢- أسافر معها إن استطعت ذلك

٥٣- إذا سافرت عنها، أخبرها بمشاعري تجاهها ومكانتها في قلبي

## طرق سحرية تجعل زوجتك تحبك دائما

عادة ما يصاحب الحياة الزوجية العديد من المشاكل والخلافات، التي تجعل من الحياة روتينية، بما يضع على عاتق الزوجين البحث عن طرق لتجديد الحب بينهم.

لذا نقدم لك عزيزي آدم بعض الطرق السحرية لتعيش حياة زوجية هادئة، تسعد فيها زوجتك وتجعلها تحبك دوماً.

### عشرة أشياء عليك أن تتعاد فعلها لزوجتك

#### أولاً

حاول قدر الإمكان أن تجعل سلوكك وتصرفاتك على وتيرة واحدة، فابتعد عن الانفعال المبالغ فيه، والتعبير عن غضبك باستخدام ألفاظ جارحة أو تعمد الإهانة، فتعاملك مع زوجتك يجب أن يكون مبنيًا على الاحترام المتبادل.

#### ثانياً

احرص على إتباع خطى الرجل المنفتح، من خلال فتح باب السيارة لزوجتك، فحاول أن تجعل تفكيرك في زوجتك دائما في مقدمة أولوياتك.

#### ثالثاً

الورود هي المفتاح السحري لقلب أي امرأة، لذا فاجأ زوجتك وأرسل لها الزهور من وقت لآخر بدون سبب أو مناسبة، أو حتى قم بإهدائها وردة عندما تعود من عملك، فعلى الرغم من بساطة ذلك الفعل، ولكن كن متأكداً من تأثيره الكبير على زوجتك.

#### رابعاً

عبر عن حبك لزوجتك بالفعل والقول معا، ولا تستهتر أبداً بتلك النقطة، فكثير من الرجال يظن أن زوجته تعلم جيدا مدى محبته لها، بدليل أنه اختارها من بين الملايين من النساء، ولكن الحقيقة الغائبة عن الرجل، هي أن الزوجة في حاجة ماسة لتجديد نظرة زوجها لها، من خلال عناق لها أو قول كلمة "أحبك" أو لمسة يد أو قبلة.

## خامسا

احرص بعد حضور أي من المناسبات الاجتماعية، أن تقول لزوجتك أنها كانت من أجمل النساء بالحفل، وعبر لها عن مدى سعادتك بوجودها معك، وأك فخور بها حقا.

## سادسا

لا تجعل لك حياة سرية بعيدة عن زوجتك، واقترب من زوجتك واجعلها حقا تشاركك همومك ومشاكلك وفرحك أيضا، ولا تنسى سؤالها أيضا عن مشاكلها واهتماماتها، وحاول أن تساعدتها وتقدم الدعم لها.

## سابعا

شاركها اهتماماتها، فعلى سبيل المثال شاهد معها برنامجها أو مسلسنها المفضل، وتحدث معها حوله.

## ثامنا

تزين لها كما تزين لك، خاصة أثناء العلاقة الحميمة، فمثلما ترغب في أن تكون زوجتك دائما معتنية بجمالها داخل المنزل، فهي أيضا ترغب في ذلك، ولكن أغلب النساء لا تستطيع أن تبوح بذلك صراحة للزوج.

## تاسعا

لا مانع من اصطحاب زوجتك كلما أمكن، لمشاهدة فيلم في السينما أو لتناول العشاء في مطعم، أو حتى للمشي سويا.

## عاشرا

كن شخصا مرحا محبا للعبادة، واسع لإدخال السرور عليها دائما. فربما بعد قراءتك لهذه النصائح العشر، تظن أن جميع النقاط السابق ذكرها، لا يمكن تنفيذها في الحياة الزوجية، وأنها ربما تكون متاحة في المرحلة التي تسبق الزواج أو في بدايته، ولكن الحقيقة التي توصلت إليها العديد من الدراسات الاجتماعية، أن السيدة لا تقاوم الرجل المنفتح المترفق بها والمراعي دائما لظروفها.

## ومن هذا المنطلق أقدم لك ستة أمور لا تتردد في فعلها لزوجتك لتحقيق مزيد من السعادة في الحياة الأسرية

### أولا

ادخل الإثارة في حياة زوجتك، وذلك من خلال مفاجأتها بهدية بسيطة أو القيام بأي فعل مجنون معها، مثل ركوب دراجة معا على الأقل داخل المنزل، وما إلى ذلك.

### ثانيا

لا تكون فظا في علاقتك الخاصة مع زوجتك، وأكثر من العناق عند توديعها للذهاب للعمل أو عند الرجوع.

### ثالثا

ساعد زوجتك في الطهي أو تنظيف المنزل، فذلك لا يقلل أبدا من رجولتك، فأنت لا تفعل ذلك بشكل اعتيادي، ولكن مرة واحدة كلما أمكن، فذلك يدخل السعادة لنفس زوجتك.

### رابعا

إذا كانت زوجتك امرأة عاملة، فعلى الأغلب، أن حياتكما الزوجية تفتقد بعض الأجواء الرومانسية، ففي الصباح تكون زوجتك في العمل و ليلا تنجز مهامها المنزلية، فذلك بادر أنت بالرومانسية من خلال إشعال بعض الشموع، أو قم بإعداد العشاء يوما وهكذا.

### خامسا

كن شخصا طموحا، فالنساء عادة تحب الرجل الناجح، فذلك يبث في نفسها الأمان والطمأنينة.

### سادسا

إذا كنت تصطدم كثيرا مع حماتك أو حماك، فحاول قدر الإمكان أن تقلل من حدة الاصطدام، وتأكد أن زوجتك ستكون سعيدة عندما تشاهدك وأنت تسعى بقوة لتحسين علاقتك مع عائلتها.

## أفضل الأمور التي يمكن أن تقوي علاقتك بزوجك

نجاح العلاقة الزوجية يحتاج إلى الكثير من العمل، وحتى تكوني زوجة صالحة وأما نموذجية، يجب أن تكوني مستعدة لمنح كل الحب والحنان والمشورة لزوجك وعائلتك الصغيرة، فتعالى نتعرف على بعض النصائح والاستراتيجيات الناجحة والفعالة لتحسين طريقة تعاملك مع زوجك

### 1- كوني صادقة

الأمانة والمشاعر الصادقة هي أفضل سياسة تتبعينها، فلا تستخدمى أسلوب اللف والدوران والتلميحات، ولا تتوقعي أن يعرف شريكك كل ما يدور في ذهنك، ويجب أن تقولي له ما يزعجك وما يعجبك حتى يتمكن من إسعادك.

### 2- كوني حنونة

عندما تكونان معا لوحدكما، عبري له عن حبك وتقديرك، فاللمسات البسيطة والتي تعبر عن اهتمامك وحبك له، سوف تصنع فرقا كبيرا في علاقتكما، فمثلا لا تتركه يخرج من البيت بدون أن تمنحيه قبلة وتتمني له عودته بالسلامة.

### 3- قدرى ما يقوم به

إذا كان زوجك يعمل طوال اليوم ويأتي متعبا على البيت، فلا تحاولي أن تزيد من معاناته بالبذاء بالطلبات والتذمر والشكاوي، فنحن نعلم بأنك متعبة ومرهقة من العمل في البيت، ولكنه أيضا متعب ومرهق، ويحتاج إلى الراحة والهدوء، فامنحيه بعض الوقت ليرتاح، ويتناول طعامه، ويتحدث عن يومه، ثم حدثيه عن يومك.

### 4- كوني مستعدة للمساومة

لا يمكنك دائما الحصول على كل ما تريدين، فكل واحد منكما يجب أن يكون مستعدا لتقديم التنازلات ليرضى الطرف الآخر، وذلك حتى تتجنبنا المشاكل وتستمر العلاقة، فلا تشدي الحبل من طرفك كثيرا فتفسديه، ولا ترخي الحبل كثيرا، فلا يعود لك قرار أو رأي في البيت.

## كيف تكتبين لزوجك قائمة الطلبات بدلع

الزوجة يجب ان تهتم بزوجها بالتركيز على اللبس والديكور، ويجب أن تكون دلوعة بكل شيء وتحسس زوجها بانوثتها بأبسط الامور، وعندما تطلبون من ازواجكم بعض الأغراض الخاصة بمطبخك، وهي مثلا إذا قدمتي قائمة الطلبات لزوجك، فمن المؤكد لن يفتحها الا في السوبر

ماركت او السوق

اكتبي جبنة بيضاء مثل قلبك

سكر مثل دمك

طماطم مثل لون خدودك

شطة مثل مشاعرك

زعفران مثل ريحتك

صابون مثل ملمسك

شوكولا مثل طعمك

ارسمي بالكمبيوتر قائمة لأغراض البيت على شكل قلوب، وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت، وضعيها في جيب زوجك، واتصلي عليه وأخبريه أن يبحث عنها، وبهذا تشعرين زوجك انه محور اهتمامك حتى بأبسط الامور.

## الحضن أكثر ماتحبه الزوجة

كلما سألت زوجة عن أهم شيء تجده في العلاقة الزوجية ستجيبك بسعادة و ثقة، وهذا ما بينته احداث الدراسات، فحضن الرجل للمرأة مفيد جدا لصحتها و بالخصوص لقلبها.

شملت دراسة أمريكية في جامعة نورث كارولينا ٣٨ زوجا من النساء و الرجال، حيث كان موضوع هذه الدراسة حول فائدة الحضن بين الأزواج، فتبين من خلالها أن الاحتضان يساعد على ارتفاع مستوى هرمون الأوكسيتوسين أو ما يسمى بهرمون الارتباط، ويساعد ذلك بالتالي على التقليل من احتمال الإصابة بأمراض القلب، وقد شملت دراسة أمريكية أخرى مجموعة من الأزواج، ولكن كان وقت هذه الدراسة مختلفا عن الأولى، حيث تمت خلال عملية الولادة، فتبين أن عناق الزوج لزوجته أثناء الولادة يسهل عليها الولادة، ويخفض من هرمون الكورتيزول أو التوتر لديها، كما يؤدي احتضانها إلى تدني مستوى ضغط الدم لديها، ومن خلال التجربتين السابقتين، يتضح جليا أن عناق الزوج لزوجته له فائدة كبيرة تنعكس عليه إيجابا هو كذلك، كما أن العناق بينهما يجعل مستوى الأوكسيتوسين مرتفعا، وهذا الهرمون تكمن أهميته في تأثيره الجيد على القلب و الأوعية الدموية لدى النساء بالخصوص، فالحضن بالنسبة للمرأة شيء جميل يحمي قلبها، وينير بشرتها سرورا.

## فوائد الضم والحنان للزوجين

وهي الضم أو الحنان يساعد على إفراز مادة تسمى بالاندروفين، موجودة داخل موصل عصبى يفرز هذه المادة، عندما يحصل الاحتضان، وهو يقلل من العصبية والإحساس بالضيق، وكما يساعد بشكل كبير على التوازن النفسى و يساعد على الهدوء، وأيضا يساعد على تكبير مادة الهيوكمبارس، وهذه المادة موجودة في داخل الرأس وهي المسؤولة بشكل مباشر عن التعلم.



## كى يظل الحب ضيفاً دائماً بينكما

ها أنت تسعين ببداية حياتك الزوجية حيث يرفرف الحب فوق عشك الجميل وتتمنين أن تظل تلك اللحظات دائماً، فهذه السطور قد تساعدك في ذلك

الحب هو تلك الحالة التي تصبح فيها سعادة شخص آخر ضرورية لك، فالزوج يحتاج دائماً أن يشعر أن زوجته تثق به وبإمكانياته، وبقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه، وهو يريد أن يشعر بهذا من خلال العمل والمواقف وليس أيضاً من خلال الكلام

وتتجلى هذه الثقة أيضاً من خلال اعتقاد الزوجة أن زوجها يبذل جهده مخلصاً في سبيل راحتها وسعادتها

بينما تحتاج الزوجة أن تشعر أن زوجها يقوم برعايتها من خلال إظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها، وهي تحتاج أن تشعر أن لها مكانة خاصة عند زوجها تلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين، فمن شأنه أن يلبي الحاجة الأخرى عند الطرف الآخر، فعندما تثق الزوجة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها، وكذلك عندما يقوم الزوج برعاية زوجته، فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكانياته

قوما بالتخطيط مسبقاً بشأن مستقبل علاقتكما، حيث يذكر الدكتور "جريج جولدنر"، مدير مركز الدراسات للعلاقات عن بعد: أن الفرق بين الأزواج الذين ينجحون والذين لا ينجحون يكمن في كلمتين "القواعد الأساسية" فوفقاً للدراسات فإن ٧٠% من الأزواج لم يتوقعوا النتائج، أو يتحدثوا عن الخطط المستقبلية وكيفية التعامل معها خلال الستة أشهر الأولى من العلاقة الزوجية وهذه نقطة مهمة جداً

من المهم على الدوام سلوك سبيل احترام الآخر، ودعي شريك حياتك يعلم بشكل واضح تماماً أنك تحبينه وتحترمينه فعلاً، فهذا الحب وهذا الاحترام هما الضمان الأكيد لعلاقة سعيدة ومستقرة  
يتمنى الأزواج على الدوام التخلص من بضعة أشياء، من جملتها النقد والكبت الذي يسلبهم حرياتهم، ويقف على رأس كل تلك الأمانى، أمنية

التخلص من عصبية الزوجة التي يرتفع صراخها، وخاصة على الأطفال  
لأمور تافهة، وعلى الأخص إذا كانت تلك الزوجة قد قالت لزوجها ذات  
مرة، يا ليتني كنت تزوجت فلانا واستشعرت السعادة، لأن الرجل يشعر  
بعد هذا الكلام بحالة من الانفصال والابتعاد الدائم عن زوجته  
محاولة أحد الزوجين فرض السيطرة على الآخر تضر الحياة الزوجية،  
وخاصة عندما تكون الزوجة صاحبة شخصية استقلالية، ويؤكد علماء  
النفس أنه في استطاعة كلا الزوجين أن يجعلوا حياتهما الزوجية الممتدة  
تجربة مشتركة يخوضانها معا، ببذل كل منهما العطاء والحنان من أجل  
الشريك الآخر، دون الدخول في مباريات لإثبات من يتمتع بالشخصية  
الأقوى، ومن هو صاحب الكلمة المسموعة في البيت  
فيما يتعلق بالمشكلات، يجب التزام الوضوح التام مع النفس، فعدم التزام  
الوضوح والشفافية يؤدي إلى تصاعد المشكلات، مما يؤدي بدوره إلى  
تدمير العلاقات الحميمة بين الطرفين، فإذا شعرتما أن العلاقة لا تسير  
على ما يرام، فاعلما أنها كذلك، أو عادة ما تكون كذلك، ولا تحاولا إقناع  
نفسكما بعدم وجود المشكلات، فهذا يجعلكما أكثر قابلية لمواجهة  
المشكلات بشجاعة، وعدم المبالغة فيها، أو عدم إعطائها حق قدرها  
هناك فرق بين الصمت المؤقت والمزمن فالصمت المؤقت يكون في  
أوقات الخلافات، وهذا شيء حميد، ويُفضّل ألا يطول مثل هذا النوع من  
الصمت، ولكن يجب المناقشة وتعرية المشكلة تماما حتى يمكن القضاء  
على جذورها، وتستأنف الحياة الزوجية الطبيعية  
أما الصمت المستعصي ( المزمن ) فيكون بمثابة المسمار الأول في نعش  
الحياة الزوجية، فهنا يكون القلب قد فقد البوصلة فيحترق ويسير أحيانا  
بمسارات خاطئة قد تزيد من حالة البرود العاطفي بين الزوجين، فيصنع  
حائلا بينهما، ويحوّل الحب إلى نفور، ويتحول الزواج من سكن ومودة  
إلى مباراة من مباريات الضربة القاضية، وتكون الصعوبة في إمكانية  
عودة الحب من جديد بينهما، فقد فقدت العلاقة بينهما صفة الامتنان  
والمودة، ولا بد من معرفة سبب هذا النفور الذي أدى إلى هذا الصمت  
الزوجي بينهما، ولا بد من جلسة ودية وصافية في مكان مريح ووقت  
مناسب، وذلك حتى يتم تدوير ما علق بالنفوس من تراكمات

يقول خبراء علم الاجتماع إن الزوج والزوجة اللذين يشعران أنهما لا يقضيان وقتا كافيا في صحبة أحدهما الآخر، يمكنهما إيجاد وسيلة للاندماج، بالقيام بالأعمال المشتركة لصالح أسرتهما، فأحساس الزوجة أن الزوج يشاركها في بعض الأعباء الأسرية يشعرها أنه يتعاطف معها في بداية الزواج أكثر ما يشغل الزوج هو جمال زوجته، ولكن بعد مضي مدة قصيرة يركز جُلّ اهتمامه على كلامها

وإذا أصبح على استعداد للقول أن زوجتي وإن لم تكن جميلة إلا أنها كلامها جميل، فلتعلم الزوجة حينذاك أنها محبوبته ومعشوقته الدائمة إذا كان ديننا لا يجيز للزوجة أن تطلب من زوجها ما لا طاقة له على توفيره لها

إلا أن من أهم أسباب الود بين الزوجين أن تطلب الزوجة من زوجها بين الحين والآخر شيئا في حدود طاقاته وإمكانياته، لأن مثل هذا الأمر يعدّ أسلوبا فعالا لإيجاد الألفة والمحبة ويؤدي إلى توطيد أواصر الرحمة وفضلا عن ذلك فإن شعور الرجل بحاجة المرأة إليه يرضي طموحه ويرى فيه نوعا من الاعتبار لشخصه ولاهتمام المرأة به، فالمرأة الذكية تعرف كيف ومتى تطلب من زوجها بعض حاجاتها أو مالا لنفقاتها الخاصة

من أهم الأمور التي يتمييز بها الأزواج السعداء أنه عندما تتعدد الأمور بينهما، لا يتصلان فورا بالأهل لحل المشكلة، وذلك لأنه في بداية العلاقة الزوجية لا يزال الزوجان متعلقين بحياتهما السابقة في منزل العائلة ويشعران بالحاجة إلى الذهاب للزيارة بكثرة، ولكن مع الوقت وتوطّد العلاقة تبدأ هذه الزيارات بالتباعد، ولكن يجب ألا يعرف الأهل بدواخل العلاقة الزوجية إلا إذا استعصت الأمور على الحل، وليس من الضروري أن تعرف الأم بكل ما يجري في منزل ابنها أو ابنتها، لأن ذلك يزيد من الضغوط على العلاقة الزوجية

## علامات حب الرجل للمرأة

كل إنسان يخفق قلبه للحب، تظهر به علامات توضح مقدار حبه، ومدى تغيره بالنسبة لمن حوله، وهذه العلامات تختلف من شخص إلى آخر على حسب طبيعته، وما بداخل قلبه من محبة.

### علامات حب الرجل للمرأة كثيرة ومنها

- ١- أنه يحب اسمها
- ٢- يفكر بها دائماً
- ٣- يكون كثير الشوق لها، فالشوق هو الدليل على الحب
- ٤- أنه يقول لها بكل صراحة أنا .. أنا .. أنا .. أحبك
- ٥- أن يغار عليها، فلا يوجد حب بدون غيرة أبداً
- ٦- يخاف عليها
- ٧- تغير طبيعته، بحيث أنه مهما كان كتوم، فإنه يصبح معها كثير الكلام وأن كان بخيلاً أصبح كريماً
- ٨- يدللها
- ٩- أنه يحب أن يسمع كلامها، وتفاصيل حياتها، مهما كانت صغيرة ويحب أن يستمع إلى أي كلمة تقولها، لأن مصدر هذه الكلمة هي حبيبته
- ١٠- يطلب منها أن تغني له
- ١١- يكون دائم النظر إلى عينيها
- ١٢- يبتسم لها دائماً
- ١٣- ينقل إليها الأخبار السعيدة
- ١٤- أن يرفعها إلى مستواه، ويحاول تحقيق أحلامها
- ١٥- يتأنق لها
- ١٦- يتسامح معها في كثير من أخطائها وعيوبها
- ١٧- يبعدها عن الأشياء التي تضايقها
- ١٨- يطيعها في كثير من الأمور
- ١٩- يصبح رقيقاً معها مهما كانت شخصيته

## مفاتيح قلب المرأة

### 1- الإصغاء

فبالإصغاء تعطيتها الإحساس بأنك مهتم بها وبأدق تفاصيل حياتها، فهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها، ومن خلال جلوسك معها وإصغائك الجيد لها، يتولد إحساس عميق من التفاهم والتقارب، ومن جانبها بالامتنان لك.

### 2- التأييد

تحلو للمرأة أن تشعر بأن زوجها وراءها دائما، يساندها ويؤازرها ويحميها من أي موقف قد تتعرض له من وجهة نظرها، فيعطيها ذلك الإحساس قوة وصلابة في مواجهة الأمور.

### 3- الإعجاب

تعشق المرأة أن تشعر بأن زوجها معجب بها، بأسلوب تفكيرها مثلا بأناقته، بطريقة تصفيف شعرها، بذوقها في انتقاء العطور التي تضعها، بشخصيتها، بخفة الظل التي تتمتع بها، بشجاعته، بمستواها العلمي أو الثقافي، فهي دائما تنتظر من الزوج كلمة إعجاب وهمسة إطراء.

### 4- الاهتمام

أظهر اهتمامك بها دائما، وحاول أن تنفي المقولة التي تؤكد أن الرجل لا يهتم، وحاول بقدر استطاعتك أن تظهر اهتماما كبيرا بزوجتك وكأنها محور حياتك، فذلك يسعدها كثيرا ويعطيها إحساسا أكبر بالثقة في نفسها، وذلك الاهتمام قد يتسع ليشمل الأشياء التي تهتم بها، فتوجد بذلك اهتمامات مشتركة تقرب مسافة التفاهم بينكما، وهذا بالقطع يحقق لها التوازن النفسي في حياتها.

### 5- ادفع بها للأمام

كن دائما وراءها، لتشجعها على أن تكون هي الشخصية التي تحلم هي أن تكونها، بشرط أن تبقى أنت في الظل، وحاول أن تمتزج بها على المستوى العاطفي والعقلي والثقافي، وأظهر لها دائما ودا وتعاطفا واحتواء، فالمرأة مهما تكن قوية الشخصية، فهي تسعد بأن تجد زوجها يحتويها ويحميها.

## 6- افخر بها

اجعلها تشعر دائما، بأنك فخور بها، وأعلن ذلك بين الحين والآخر، وخاصة أمام أولادك، فذلك يشعرها بفرحة غامرة ويعمق إحساسها بذاتها.

وأخيرا من أجل أن تقوم بكل ذلك، هناك شرط واحد فقط عند استخدام مفاتيح المرأة، هو أن تقوم بذلك بمنتهى العفوية والنية الصادقة، حتى لا يظهر تقربك هذا، بأنه تمثيل أو نفاق.

## الرجل هو صاحب القرار في الحب أم المرأة

### الرجل طفل كبير

هذا المفهوم كنت أعتقد أنه من قبيل الكلمات المرسلة، والتي يستخدمها الناس بلا وعي في مزاحهم، و لكنني وجدت إبحاحاً على معناها في أكثر من دراسة و إستطلاع لرأي الرجال والنساء، و يبدو أن هناك شبه إتفاق على هذه الصفة في الرجل، فعلى الرغم من تميزه الذكوري، و استحقاقه غالباً وليس دائماً للقوامة، و رغبته في الإقتران بأكثر من امرأة، إلا أنه يحمل في داخله قلب طفل يهفو إلى من تدلله و تلاعبه، بشرط ألا تصارحه أنه طفل، لأنها لو صارحته فكأنها تكشف عورته، و لذلك تقول إحدى النساء، بأن من تستطيع أن تتعامل مع الأطفال بنجاح، غالباً ما تنجح في التعامل مع الرجل، و المرأة الذكية هي القادرة على القيام بأدوار متعددة في حياة الرجل، فهي أحياناً أم ترعى طفولته الكامنة، و أحياناً أنثى توظف فيه رجولته، و أحياناً صديقة تشاركه همومه و أفكاره و طموحاته، و أحياناً ابنة تستثير فيه مشاعر أبوته وهكذا، وكلما تعددت و تغيرت أدوار المرأة في مرونة و تجدد، فإنها تسعد زوجها كأى طفل يسأم لعبة بسرعة و يريد تجديداً دائماً، أما إذا ثبتت الصورة و تقلصت أدوار المرأة، فإن هذا نذير بتحول اهتمامه نحو ما هو جذاب و مثير و جديد، كأى طفل مع الإعتذار للزعماء من الرجال.

### الطمع الذكوري

هو إحدى صفات الرجل حيث يريد دائماً المزيد، و لا يقنع بما لديه خاصة فيما يخص المرأة و عطاءها، فهو يريد الجمال في زوجته، و يريد الذكاء، و يريد الحنان، و يريد الرعاية له و لأولاده، و يريد الحب، و يريد منها كل شيء، و مع هذا ربما بل كثيراً ما تتطلع عينه، و يهفو قلبه لأخرى أو أخريات، و هذا الميل للإستزادة، و ربما يكون مرتبطاً بصفة التعددية لدى الرجل، و ربما تكون هاتان الصفتان ( الميل للتعددية و الطمع الذكوري ) خادمتين للطبيعة الإنسانية و لإستمرار الحياة، فنظراً لتعرض الرجل لأخطار الحروب و أخطار السفر و العمل، نجد دائماً و في كل المجتمعات زيادة في نسبة النساء مقارنة بالرجال، و هذا يستدعي في

بعض الأحيان أن يعدد الرجل زوجاته أو يعدد علاقاته حسب قيم و تقاليد وأديان مجتمعه، وذلك لتغطية الفائض في أعداد النساء، والمرأة الذكية هي التي تستطيع سد حاجة زوجها، و ذلك بأن تكون متعة لحواسه وهذه التعددية في الإمتاع الخمسة، كما يجب أن يكون هو أيضاً كذلك، والإستمتاع تعمل على ثبات و إستقرار وأحادية العلاقة الزوجية لزوج لديه ميل فطري للتعدد، و لديه قلب طفل يسعى لكل ما هو مثير وجديد و جذاب.

### الرجل يحب بعينه غالباً، والمرأة تحب بأذنها و قلبها غالباً

وهذا لا يعني تعطيل بقية الحواس، و إنما نحن نعني الحاسة الأكثر نشاطاً لدى الرجل، وهي حاسة النظر، وهذا يستدعي إهتماماً من المرأة بما تقع عليه عين زوجها، فهو الرسالة الأكثر تأثيراً كما يستدعي من الرجل إهتماماً بما تسمعه أذن زوجته، وما يشعر به قلبها تبعاً لذلك، وربما نستطيع فهم ولع المرأة بالزينة على إختلاف أشكالها. ثم تأتي بقية الحواس كالأذن والأنف والتذوق واللمس لتكمل منظومة الإدراك لدى الرجل، ولكن الشرارة الأولى تبدأ من العين، و لهذا خلق الله تعالى الأنثى وفي وجهها و جسدها مقاييس عالية للجمال والتناسق تلذ به الأعين، ولم يحرم الله امرأة من مظهر جمال، يتوق إليه الرجل والرجل شديد الإنبهار بجمال المرأة و مظهرها، و ربما يشغله ذلك و لو إلى حين عن جوهرها و روحها و أخلاقها، وهذا يجعله يقع في مشكلات كثيرة بسبب هذا الإنبهار والإنجذاب بالشكل، وهذا الإنبهار والإنجذاب ليس قاصراً على البسطاء أو الصغار من الرجال، وإنما يمتد ليشمل أغلب الرجال على إرتفاع ثقافتهم و رجاحة عقولهم. الرجل صاحب الإرادة المنفذة، والمرأة صاحبة الإرادة المحركة، فكثيراً ما نرى المرأة تلعب دوراً أساسياً في التدبير و التخطيط و التوجيه و الإيحاء للرجل، ثم يقوم الرجل بتحويل كل هذا إلى عمل تنفيذي، وهو يعتقد انه هو الذي قام بكل شيء، وخاصة إذا كانت المرأة ذكية، واكتفت بتحريك إرادته دون أن تعلن ذلك أو تتفاخر به. و في علاقة الرجل بالمرأة، نجد في أغلب الحالات المرأة هي التي تختار الرجل الذي تحبه، ثم تعطيه الإشارة و تفتح له الطريق، وتسهل له



المروء، وتوهمه بأنه هو الذي أحبها واختارها، وقرر الزواج منها في حين أنها هي صاحبة القرار في الحقيقة، وحتى في المجتمعات التقليدية مثل صعيد مصر أو المجتمعات البدوية، نجد أن المرأة رغم عدم ظهورها على السطح، إلا أنها تقوم غالباً بالتخطيط والإقتراح والتوجيه والتدبير، ثم تترك لزوجها فرصة الخروج أمام الناس.

## المرأة والحب توأمان

الحب قصة حياة النساء، وهو مرحلة من مراحل حياة الرجل  
المرأة إذا أحببت كانت ملاكا كريما ... فإذا دبت الغيرة في قلبها، تبدلت  
شيطانا رجيمًا

المرأة لا تحب إلا الأطفال، وتحب زوجها إذا كان كذلك  
المرأة تحيي لتسعد بالحب، والرجل يحب ليسعد بالحياة  
للمرأة قدرة على الحب مرة واحدة، أما الرجل فلا قدرة له عليه إطلاقا  
الرجل أبرع من المرأة في الصداقة، ولكنها أبرع منه في الحب  
الحب للمرأة كالرحيق للزهرة

تحب المرأة الرجل الذي يعبدها، وتعبد الرجل الذي يحبها  
تفضل المرأة الحياة مع لص لطيف الذوق، على الحياة مع قديس كثير  
الانتقاد

كل شيء للحب، كل شيء بالحب، هذا هو شعار المرأة  
تحب المرأة أن يتذكر زوجها يوم ميلادها بشرط أن ينسى عمرها  
تحب المرأة ما تسمع ويحب الرجل ما يرى  
المرأة إذا أحببت أصبحت ميالة لفعل الخير  
لو اقتصر الحب على النساء فقط، ولم يشاركهن الرجال، لانتشرت  
السعادة في الأرض

لا تبحث المرأة عن رجل يحبها، بل عن رجل يبادلها الحب  
الحب وسيلة بالنسبة للرجل، وغاية بالنسبة للمرأة  
المرأة مذبح الحب

الحب عند النساء في الأفئدة، بينما عند الرجال في المعدة  
المرأة بلا محبة ميتة

المرأة العاشقة : شمعة تحترق من كلا الطرفين

## عقل المرأة واستجابة مشاعرها للحب

### أولا

هو أن عقل المرأة أكثر استجابة لمشاعرها، حيث يستجيب عقل المرأة للمشاعر الحزينة بمساحة منه تعادل ثمانية أضعاف المساحة التي يستجيب لها عقل الرجل، وهذا ما يفسر سبب تأثر المرأة بشكل أشد من الرجل.

### ثانيا

المرأة حين تقوم بأي عمل مهما كان بسيطا، فإن مساحة كبيرة من عقلها تتأثر به وتتنبه له، وهذا يفسر اهتمام المرأة بالتفاصيل.

### ثالثا

المرأة أقدر على الملاحظة، فقد لوحظ أن المرأة أكثر قدرة على تسجيل الملاحظات الدقيقة.

### رابعا

سمع المرأة وبصرها أقوى، حيث بإمكان المرأة سماع الأصوات الهامسة وفهمها جيدا، بينما يسمعها الرجل دون أن يعيها.

### خامسا

عقل المرأة أسرع استجابة، وهذا مرتبط بوصلات عقلها، حيث تستجيب بسرعة للمؤثرات، وتفكر في ردود الفعل مباشرة.

### سادسا

ذاكرة المرأة أقوى، حيث إن النساء أكثر قدرة على استرجاع الأسماء والوجوه.

### سابعاً

عقل المرأة أكثر انشغالا بالتعبيرات الرمزية، حيث تهتم المرأة باستخدام لغة الحديث للتعبير عن مشاعرها، بينما يستخدم الرجل التعبير المادي.

## ثامنا

عقل المرأة يتعرض للشيخوخة بشكل أبطأ، حيث يتعرض عقل الرجل للشيخوخة بشكل أسرع من المرأة.

## تاسعا

المرأة أكثر استعداداً لتعلم المهارات اللغوية المختلفة.

## عاشرا

عقل المرأة أكثر قدرة على الاستمتاع، حيث يسجل الاستمتاع الحسي في أكثر من مكان في عقل المرأة، بينما لا يحدث ذلك عند الرجل.

## اللون الاحمر

الى ذلك فالمعروف أن أقصر طرق المرأة لقلب الرجل هي معدته، ولكن الجديد أن أقرب طرق الرجل إلى قلب المرأة هو ارتداء الألوان الحمراء وأثبتت دراسة دولية حديثة نشرت صحيفة "بيلد" الألمانية نتائجها على موقعها الإلكتروني أن اغراء المرأة لن يكون بالوسائل التقليدية مثل كلمات الاطراء أو الهدايا الغالية، وإنما يكفي ان يرتدي الرجل "تي شيرت" أحمر ليحظى بلحظات السعادة مع زوجته، ونصحت دراسة جامعة روشيستر الأميركية الرجال الباحثين عن شريكة حياة بارتداء الألوان الحمراء لاستمالة النساء، وأشارت إلى أن النساء يظهرن اهتماما بالألوان الحمراء، وتزداد ثقتهن في قدرة هؤلاء الرجال على كسب الثقة والمال، واعتمدت الدراسة على توجيه الأسئلة لمجموعات من النساء في عدة دول واطهار بعض صور الرجال في ألوان مختلفة، وفاز اللون الأحمر بنصيب الأسد، والطريف أن الدراسة خلصت إلى أسباب تفضيل اللون الأحمر عند النساء وأرجعتها إلى النواحي البيولوجية والاجتماعية وقالت الدراسة إن الذكور في عالم الحيوان يتميزون ببقع حمراء في صدورهم، وكلما ازدادت هذه البقع نجح الذكور في جذب الإناث، وكذلك الحال بالنسبة للبشر فقد اكتسب اللون الأحمر صفة الملوك والأثرياء والدليل على ذلك السجادة الحمراء واستغلال اللون الأحمر في الاغراء وفي السياق ذاته أثبتت دراسة حديثة أن اللون الأحمر يؤثر في الرجال بشكل كبير ويجذب أنظارهم أكثر من باقي الألوان، وذكرت الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «فوكوس» الألمانية في موقعها الإلكتروني أن المرأة التي ترتدي اللون الأحمر في مقابلاتها مع الرجال تصبح «محط أنظارهم»، وقال القائمون على الدراسة، «لا تدرك نساء كثيرات أن الرجال يمكن أن يفكروا بمثل هذه الطريقة البدائية ولكن يبدو أنهم يفعلون ذلك بدرجة ما»، وأكدوا أن الرجال أنفسهم لا يدركون قوة تأثير الألوان فيهم، وسجلت الدراسة ردود فعل مجموعة من الرجال إزاء اللون الأحمر حيث عرضت عليهم صور لنساء يرتدين مجموعة مختلفة من الألوان، وطلب القائمون على الدراسة من الرجال تقويم كل امرأة في تلك الصور، وأظهرت النتيجة أن السيدات اللواتي يرتدين اللون الأحمر

في الصور حصلن على أعلى تقديرات من الرجال على الرغم من أن بعض الصور كانت مكررة للمرأة نفسها ولكن بألوان ملابس مختلفة.

## العلاقات الزوجية... قيود وفروض وحب

للحياة الزوجية قيود وفروض تنسحب على الزوجين دون استثناء، تتمخض عنها لحظات سعيدة وأخرى مغايرة، إلا إنها تبقى رباط جميل يجمع بين اثنين، إذا استطاعوا تجاوز بعض العقبات التي تحول دون سعادتهم، والتعامل بحكمة مع ما قد ينغص عليهم عش الزوجية. ونظرا لأهمية تلك العلاقة في حياة مختلف الناس، ارتأيت أن نستعرض من خلال هذا التقرير مجموعة من الدراسات العلمية والاستطلاعات الميدانية التي سلطت الضوء على بعض مناحي المتزوجين، ومن مختلف المجتمعات، قبل أن ازج أيضا بعض الأخبار النادرة والحوادث الطريفة التي التقتتها وسائل الإعلام من هنا وهناك حول شؤون بعض الأزواج.

### العلاقة الرومانسية

من جانبهم وجد باحثون أميركيون ان اللفات الطيبة، يمكن ان تزيد من متانة العلاقة الرومانسية إذا عبر الشريك عن امتنانه. وقالت المعدة الرئيسية للدراسة الدكتورة سارة ألو من جامعة كارولينا الشمالية وزملاؤها، ان الناس يقومون بأشياء لبعضهم البعض لكن هذا لا يعني ان الشعور بالامتنان سيظهر. وأضافت ان الشريك قد لا يلاحظ لفتة طيبة من شريكه، أو ان أحد الطرفين قد يبدي تفاعلاً معيناً عند تلقي خدمة من شخص ما، بما في ذلك الامتعاض أو سوء الفهم أو الشعور بأنه مدين له. واعتبرت ألو ان تخطيط شريك لإقامة وجبة طعام احتفالية، أو أخذه الأطفال إلى حديقة الحيوانات ليرتاح الشريك الآخر، أو بذل جهد معين لتحضير القهوة، هي كلها تصرفات تعبر عن الامتنان، ويمكنها أن تقوي العلاقة إذا شعر من يقوم بها ان الطرف الآخر ممتن بالفعل. وراقب الباحثون ٦٥ حالة زواج في علاقة جيدة، ودققوا في التقلبات اليومية التي تشهدها العلاقة لجهة الرضا والارتباط. وتبين في الدراسة، ان تأثير اللفات الطيبة الإيجابي على العلاقة يصبح ملحوظاً حتى بعد يوم واحد من الشعور بالتعبير عن الامتنان.

لكن الباحثين حذروا من انه في حال شعر الشريك بأنه مدين للآخر، وعليه أن يرد على اللفتة الطيبة بأخرى مثلها، فلن يكون لهذه التصرفات أية فوائد على العلاقة.

### المشاجرات تجدد الحب

فيما أعلن مجموعة من خبراء الزواج وعلماء النفس في ألمانيا، إلى أن الخلافات "الجيدة" بين الزوجين، تساعد علي استمرار الحب بين الشريكين وتؤكد قوة الحب بينهما، كما انه من المفيد للأزواج السعداء أن يتشاجروا ويختلفوا أكثر من الأزواج العاديين.

ومن ناحية أخرى أشار الباحث الرئيس في الدراسة البروفيسور "أرنست هاربيرغ"، إلى أن مهمة الزوجان الرئيسية هي إعادة التواصل بعد الخلافات، وعادة لا يكون الأزواج أو الزوجات متمرسين بشكل كاف للقيام بحل المشاكل في علاقتهم الزوجية، ولو كان لهم آباء أو أمهات جيدون في التعامل مع تلك الخلافات الزوجية، فإنهم سيطبقون ما رأوه في صغرهم على حياتهم الزوجية مستقبلاً، وإلا فإن الأزواج والزوجات لن يعلموا كيف يتعاملون مع تلك الخلافات.

وقد أعرب البروفيسور "هاربيرغ" إلى أن الكثير من الأزواج لا يعرف ما هو المفتاح لحل الخلافات التي تنشأ بينهم، كما لو أن أحدهما يكبت غضبه ويمضي فيه ويستاء من تصرف الشريك، ولا يعلم أيضاً أنذاك كيف يحل الإشكال الزوجي فإن المتاعب تنشأ هنا.

وفي دراسة سابقة للباحثين من جامعة "ميريلاند" الأميركية، فقد تم ملاحظه التزام الزوجات بالصمت عند حصول مشاجرات زوجية، حيث يرفع ذلك من معدلات الوفيات بينهن بنسبة أربعة أضعاف، مقارنة بمن ينفسن عن غضبهن أمام أزواجهن آنذاك، كما لاحظوا أيضاً ارتفاع نسبة الإصابات بالقولون العصبي و الإكتئاب بينهن.



## فسيولوجية (الحب) بين الرجل والمرأة

إذا كانت الطبيعة البشرية قد دُرست وحُللت بتفصيل كبير، فإن (الحب) ظل بعيداً عن هذه الدراسة المكثفة، فالحب استثارت الشعر والموسيقى أكثر من استثارته للبحث العلمي، فكانت النتيجة إننا أصبحنا نمتلك ثروة كبيرة من الأشعار والموسيقى الجميلة عن الحب، ولكن دون فهم كبير له على الرغم من القيمة العظيمة التي تسبغها على الحب جميع الأجيال في كل الحضارات، فمفهوم الحب بين الجنسين في أذهان الغالبية العظمى من الناس، ومن خلال الصورة المقدمة عنه في مفردات الثقافة اليومية السائدة كقصائد الغزل، والأغاني، والأفلام، والمسلسلات التلفزيونية، ويقترب من مفهوم (القدر الغيبي) الذي يحل دون استئذان أو مقدمات، ودون تراكمات سببية تسبقه، وكأنه حدث سحري منفصل عن بقية حوادث الحياة الاجتماعية ووقائعها، ويمكن أن يطال أي إنسان في أي لحظة، فيصيبه بالأرق والقلق والشروذ والمشاعر الجياشة حد إفناء الذات في ذات المحبوب، إلا أن هذا الحب له دلالات ومضامين وتأويلات أخرى مختلفة تماماً في المنظور السيكولوجي المعاصر، إذ يطلق عليه بوصفه إحدى **Love Romantic** الحب الرومانسي تحديداً مصطلح ظواهر علم النفس الاجتماعي، ذات الارتباط التكويني بشبكة جدلية من العوامل الفسيولوجية والسوسولوجية والحضارية، فالانفعالات الشديدة التي يتضمنها الحب، ما عاد بالإمكان تفسيرها موضوعياً دون التفتيش عن صلتها الوثيقة بعمل الغدد الصم وفسلجة الجهازين العصبي والتناسلي، كما أن الجذور الانثروبولوجية والاقتصادية لظاهرة الحب أصبحت الخلفية الضرورية للأرضية التي يجري عليها البحث النفسي، إيماناً بحقيقة وحدة العلوم وتكاملها، ودون أن يؤدي ذلك إلى الإخلال بمبدأ الاستقلالية والتمايز بين هذه التخصصات العلمية، فما هو الحب الرومانسي؟ تكاد الأدبيات النفسية الحديثة أن تتفق على أنه ((حالة عاطفية عنيفة في انفعالاتها، تتعايش في فوضاها المشاعر الحادة مع المشاعر الرقيقة: البهجة مع الألم، والقلق مع الطمأنينة، والإيثار مع الغيرة، والسعادة مع الغم))، وبأنه حالة من التوق الشديد للاتحاد

بالآخر)) وهذه الحالة العاطفية لها جذورها في النظامين البيولوجي والاجتماعي لمجمل الكائنات الحية الراقية، فقد توصلت بعض الدراسات إلى أن هناك نظاماً عاطفياً بين الجنسين يتشابه بآلياته السلوكية لدى البشر والقرود، مما دعا بعض الباحثين إلى تعريف الحب بأنه ((ميل الكائن للاندماج بالآخرين من نفس نوعه))، وبأنه ((قوة ايجابية رابطة متجذرة بعمق في التكوين البيولوجي للحيوانات والبشر))، وبتحديد أدق ((هو الخبرة النفسية لحالة الاستثارة البيولوجية التي يمر بها الفرد نتيجة لقائه بشخص من الجنس الآخر يراه جذاباً)) وبناءً على هذه التصورات، ومنذ سبعينات القرن الماضي، توالى ظهور نظريات نفسية حاولت تفكيك عاطفة الحب إلى مكونات ومفاهيم فرعية، بتفاعلها ينشأ الحب ومنها محاولة (روبن) ١٩٧٣م، بتفكيك الحب الرومانسي إلى أي احتياج الفرد إلى **Attachment** التعلق \* :ثلاثة مكونات، هي أي **Caring** الوجود الجسدي والمساندة الانفعالية من الآخر. \* الرعاية شعور الفرد بأهمية وجود من يهتم به ويكون مسؤولاً عنه. \*

أي الرغبة بالاتصال الحميم بإنسان موثوق به، أما **Intimacy** الألفة نظرية (هاتفيلد) ١٩٨٨م فحاولت أن تفسر الآلية النفسية التي ينبثق منها الحب، بافتراضها أن (الاستثارة) التي يتلقاها الفرد من الخارج، و(التصنيف) الذي يعطيه لتلك الاستثارة، هما اللذان يحددان احتمال نشوء الحب من عدمه، وقد قدمت الكثير من الدراسات التجريبية إسناداً لهذه النظرية، إذ تبين أن الاستثارة الانفعالية التي يتعرض الإنسان في موقف ما، يمكن أن ترفع من شدة مشاعره العاطفية نحو الجنس الآخر، أي كلما ازداد توتر الموقف الذي يجد الإنسان نفسه فيه، كلما وجد في نفسه قدرة أكبر على الحب، ففي إحدى هذه الدراسات، صُمم الموقف بحيث يتسنى لمجموعة من الرجال المتطوعين للاشتراك في تجربة علمية وهمية، أن يلتقوا بنساء جذابات قيل لهم بأنهن شريكات لهم في التجربة، وبعد أن تم اللقاء، أُخبرَ بعض هؤلاء الرجال بأنهم سيتعرضون إلى صدمات كهربائية مؤلمة جداً بوصفه شرطاً من شروط هذه التجربة العلمية، وحين سُئلوا بعد ذلك عن مقدار رغبتهم في ترتيب موعد لاحق للقاء شريكاتهم في التجربة، تبين أن الرجال الخائفين من التجربة ( أي

المستشارين) قد عبروا عن انجذاب أكبر نحو المرأة التي شاركتهم التجربة، وإن تواتر هذا النوع من التجارب أفضى في النهاية إلى استنتاج يحدد الآلية الفسيولوجية للحب بالآتي: ((إن هورمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية في حالات الانفعال نتيجة تأثر منطقة الهايبوثالاموس (تحت المهاد) في الدماغ البشري بالاستثارات الخارجية، يحفز النزوع الرومانسي لدى الكائن البشري للاندماج بكائن آخر من نفس نوعه

أثبتت الملاحظات العلمية والدراسات التجريبية والميدانية أن تجربة الحب تتباين من ثقافة إلى أخرى، ومن نمط شخصية إلى أخرى، ومن جنس إلى آخر، فالبيئة الحضارية والاجتماعية تساهم بالنصيب الأكبر من عملية التنميط الجنسي

أي إعطاء الدور الاجتماعي المحدد لكل من الأنثى والذكر حسب معايير ذلك المجتمع وقيمه ولذلك نرى أن صفات العدوان والسيطرة والإقدام والتفوق غالباً ما ترتبط بالذكور في حضارتنا الذكرية، فيما ترتبط صفات الخضوع والسلبية والخوف والرقّة بالإناث، ولكن الفروق الانفعالية والمزاجية بين الجنسين والناشئة عن عوامل وراثية فسيولوجية، تظل هي الأخرى فاعلة في تشكيل السلوك العاطفي الفردي للأنثى والذكر، ودون أن يتناقض ذلك بالضرورة مع سلوكهما الاجتماعي الناشئ عن عوامل البيئة، وقد برهنت الكثير من التجارب العلمية على الحيوانات القريبة من الإنسان تطورياً (لا يمكن إجراء مثل هذا النوع من التجارب على الإنسان لموانع أخلاقية) على وجود فروق بيولوجية في السلوك الانفعالي بين الجنسين، إذ تم في إحدى التجارب عزل مجموعة من القرود من الجنسين عند الولادة عن أبناء جنسهم، ثم سمح لهم بالاختلاط بعد ذلك مع بقية القرود لأول مرة، وقد اتضح أن استجابات الإناث اتسمت بالخوف من رفاقهن الجدد أكثر مما فعل الذكور، فقد ركضن إلى زاوية القفص للاختباء أو الهرب، بينما لم يفعل الذكور ذلك. وفي تجربة أخرى على الفئران، تم تعريضهم إلى صوت محدد في كل مرة، وبعده بعدة ثواني كانوا يصعقون بشرارة كهربائية، وتم تكرار التجربة لعدة مرات مع خمس سلالات من الفئران مع إتاحة الفرصة لهم لإمكانية

الهروب من القفص، وقد تبين أن الإناث في كل سلالة قد تعلمن الهروب من القفص أسرع بكثير مما فعل الذكور، أي أن استجابتهن الانفعالية كانت أشد، وقد فسرت نتائج التجربتين بأن الجهاز العصبي المستقل للأنثى له عتبة حسية أوطأ لرد الفعل من الذكور، وأنه يميل للاستجابة بسرعة وشدة أكبر للتحفيز الأوطأ، فكيف تسلك المرأة أثناء الحب؟ إن ما نود التركيز عليه في هذه السطور هو انعكاس تأثير الفروق البيئية (الحضارية والاجتماعية) للتنميط الجنسي على سلوك النساء والرجال في الحب، والملفت للنظر أن أغلبية نتائج الدراسات الغربية في هذا المجال جاءت مضادة للاعتقادات الشائعة، ومن بينها:

- \* إن الذكور بشكل عام هم أكثر عاطفية من الإناث.
- \* إن طالبات الجامعة يتحكم العقل في سلوكهن أكثر من العاطفة.
- \* إن النساء على عكس ما يذكره الفولكلور، هن أقل مثالية وأكثر تهكماً من الرومانسية إذا ما قورن بالرجال، ومن ناحية أخرى، فإن خبرة النساء بأعراض الحب (كالحاجة إلى الجري والقفز والصراخ والشعور بالحرية) هي أكثر حدة مما هي عليه عند الرجال.
- \* خلافاً للانطباع العام الشائع، لا تندفع الأنثى هنا وهناك بفعل دوافعها العاطفية، بل على العكس من ذلك تكون عاطفتها أكثر تكيفاً وقابلية للتوجيه من الذكر، ويبدو أنها قادرة بشكل أفضل من الذكر على أن تسيطر على ميولها العاطفية وتكيفها لضرورات اختيار الزوج، كما اتفقت دراسات أخرى على أن الرجال أكثر استعداداً للوقوع في الحب من النساء، وأنهم يتخلون عن الحب بصورة أبطأ، وهم أقل احتمالاً من النساء في تقويض رومانسية فترة ما قبل الزواج، غير أن النساء ينهمن عاطفياً بصورة نموذجية في الحب كما يفعل شركاؤهم الذكور أو أكثر، كما إنهن يتفوقن على الرجال إلى حد ما في تركيزهن على ألفة الصداقة وعلى اهتمامهن بالشريك، أما الرجال فيبدون اهتماماً أشد بالجوانب الهائلة والمادية للعلاقة

## وفي استقصاء موسع عن التغيرات في الحب، توصلت إحدى الدراسات إلى ما يأتي:

\* إن الفروق في أنماط الحب هي فروق حضارية وليست وراثية. \* تتجه المرأة نحو الحب الرزين المتضمن للصدقة أكثر من الرجل، مما يوضح تمسكها بالأهداف الزوجية للحب، فالمرأة أكثر عقلانية وأقل ميلاً لحب رومانسي يغفل الجوانب الاقتصادية والاجتماعية الواقعية، وهي لذلك تمارس مقداراً أعظم من السيطرة على عاطفتها.

\* الحب التملكي التواكلي أكثر حدوثاً عند الإناث.

\* إن الرجال أكثر رومانسية من الإناث في حبهم، وهذا ما ترفضه دراسات أخرى، إن المحصلة الكلية لنتائج هذه الدراسات تشير إلى أن المرأة في سلوك الحب تختلف عن الرجل في كونها أكثر جدية وتعقلاً ورزاة واهتماماً بالصدقة وبتحقيق هدف الزواج، وفي كونها أقل اندفاعاً ورومانسية واهتماماً بالجوانب المادية، ولعل هذه النزعة الواقعية لدى المرأة يمكن أن تعزى إلى قلقها (ذي البعدين الاقتصادي والاجتماعي) من عواقب الاندفاع العاطفي الحر في الحب، وسط حضارة ذكورية تروج (نظرياً وفعالياً) لايدولوجية دمج ذات المرأة في ذات الرجل، وجعلها رهينة بحريته المنتقصة أصلاً، ويحيلنا هذا التفسير إلى الرؤية التي توصلت إليها (سيمون دي بوفوار) في كتابها (الجنس الثاني) : [في اليوم الذي ستمكن فيه المرأة أن تحب لا في ضعفها بل في قوتها، ليس هرباً من نفسها، بل من اجل العثور عليها، ليس إذلالاً بل تأكيداً لذاتها، في مثل هذا اليوم سيصبح الحب بالنسبة لها، كما هو بالنسبة للرجل، مصدراً للحياة وليس خطراً مميتاً].

## ماذا يحدث عندما تبتسم المرأة في وجه الرجل

ابتسمت كليوباترا... ففتنت قيصر روما... وأودت بحياء انطونيو...  
وهزمت أكبر امبراطورية عرفها التاريخ  
ابتسمت دليله لشمشون الجبار داهيه عصره.. فخر صريعا... ودب في  
عينيه النعاس فسلبته قوته وأذلته لأعدائه  
ابتسمت آن بولين لهنري الثامن ملك انجلترا فثار على البابا والكنيسة  
والدولة وثار على التقاليد جمعاء  
ابتسمت لولا مونتيز للملك لودفيج الاول ملك بافاريا، فسحرتة من الوهله  
الأولى ودمرتة في أيامه الأخيرة، ففقد هيبتة كملك واضطر أن يتنازل عن  
العرش  
ابتسمت حسناء كانت تدس مسدسا لتقتل نابليون، فأطفت في صدره نار  
الانتقام، واكتفى بقوله لها وهو على شفى الموت: لقد أردت الفتك  
فمغفرة لك أيتها الفتاة الجميلة.. بالامبراطور فأخفيت سلاحك  
ابتسمت ماري ملكة اسكتلندا... ففتنت القواد... والعظماء ورجال  
الحاشية فذب الحسد والانتقام لأجلها بين رجال القصر وسجل التاريخ  
للأسرة المالكة وصمة عار لم يعرف مثلها التاريخ منذ عهد كليوباترا  
ابتسمت هيلين إلى بيرس الطروادي فخطفها... ونشبت حرب طروادة  
الشهيره أشهر حرب في تاريخ اليونان  
وأخيرا حين ابتسمت بوبيا الحسناء لنيرون الإمبراطور الروماني الشهير  
اختل عقله واضطرب فكره وقتل أمه.. ثم أحرق روما  
وأنتي عزيزتي الزوجة ماذا يحدث لزوجك عندما تبتسمين في وجهه ؟  
سوف تدخلين البهجة والسرور الى قلبه وتشعرينه بالارتياح والحب  
وترسمين ابتسامة رقيقة تنم عن فرحة كبيرة حتى ولو كان مهموما  
ويعاني من مشاكل

## الحب لا يدوم أكثر من ثلاث سنوات

أكدت دراسة علمية حديثة أن الحب لا يدوم أكثر من ثلاث سنوات، وأن تسارع دقات القلب والإحساس بالتحديق عالياً في السماء، وما يصاحبه من سعادة لا توصف، ليست سوى أعراض جسدية ونفسية طبيعية ناتجة عن زيادة في إفراز بعض هرمونات المخ التي تخف مع الزمن لتصاب العلاقة بالفتور، ويبدأ الملل واكتشاف العيوب والندم أيضاً.

في كتابها ( كيف يحدث الحب ؟ ) تقول الدكتورة لوسي فانسون المتخصصة في طب الأعصاب والبيولوجيا والباحثة في المركز الفرنسي للبحث العلمي :

إن الحب ليس سوى نتيجة لإفراز كوكتيل من الهرمونات العصبية التي تجعلنا نشعر بتلك الخفة والسعادة، وهي هرمونات الفيرومون والدوبامين والاندروفين الأوسيتوسين التي تجتمع كلها لهدف بيولوجي يدخل في إطار السعي إلى البقاء.

وتعتقد الدكتورة لوسي أن المخ هو المتحكم الرئيسي في الحب، ولكن مفعول هذا الكوكتيل السحري لا يستمر فترة طويلة، بل يعيش فترة محددة تختلف من شخص إلى آخر، ولكنها لا تتعدى الثلاث السنوات في أحسن الحالات، حيث يخف إفراز هذه الهرمونات شيئاً فشيئاً. وفي لقاء أجرته معها مجلة ( ببيكولوجي ) الفرنسية، سئلت الدكتورة لوسي عن كيفية تفسير أن نختار شخصاً ما بعينه، فأجابت بأن الدراسات القائمة حول تفاعل المخ وآلياته، تبين أن هناك العديد من العوامل الخارجية التي تؤدي إلى تفاعل المخ مع شخص في حد ذاته كالرائحة

مثلاً، غير أن الدراسات لم تتوصل بعد إلى نتائج ملموسة تؤكد ذلك وفي كتابه ( الحب يدوم ثلاث سنوات ) كتب الصحفي والكاتب الفرنسي فريدريك بايبيد في مقدمته ( ترى كل شيء جميل في البداية، حتى نفسك، وستبقى مولعاً وعاشقاً طيلة العام، وفي السنة الثانية تتغير الأمور بعض الشيء حيث يستقر الحنان مكان العاطفة الجياشة، ولكن مع نهاية العام الثالث سيختفي كل شيء )

رغم اتهامه بالتشاؤم والفكر اليائس وأنه يحمل العالم نتائج تجاربه

الشخصية الفاشلة، إلا أن الكاتب متمسك بأفكاره التي أكدتها آخر الدراسات العلمية، حيث أكد الباحث الاجتماعي الأمريكي الدكتور ويليام روبسون في أحدث نظرياته العلمية أن الحب يعيش فعلاً لفترة محدودة لا تتجاوز الثلاث السنوات، وأن نور الحب يخفت ويختفي شيئاً فشيئاً مع اختفاء المسببات البيولوجية المذكورة سابقاً.

وأوضح الدكتور روبسون أن الدراسات والتجارب التي أجريت في هذا المجال، أظهرت أن كيمياء المخ التي تسيطر على مشاعر الحب لا تدوم أكثر من ثلاث سنوات، وكأنها بطارية أفرغت من طاقتها تماماً، ولكن هذا الكلام العلمي لا يثني العشاق المؤمنين بقوة الحب الخارقة عن عشقهم، وخاصة أن كوكتيل الهرمونات الذي تحدثنا عنه سابقاً ليس مشروباً سحرياً بعيد المنال، وإنما يمكن الوصول إليه، فقد أكدت الدكتورة لوسي أنه يمكن تحفيز إفراز هرمون الأوسيتوسين الذي يزيد من مشاعر الحب، إذا عرف الزوجان كيف ينميان علاقتهما من خلال الكلام الجميل والحوار البناء والتعامل اللطيف والعودة بالذاكرة إلى أيام التوهج الأولى. وفي الأخير أذكر المؤمنين بأجمل قصة حب ووفاء، وهي بعيدة كل البعد عن قصص عنتر وعبلة وروميو وجوليت، أنها قصة الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام وحبه ووفائه لأم المؤمنين خديجة حتى بعد وفاتها.

## درجات الحب

عبر الأدباء والشعراء والمغنون منذ أقدم الأزمنة عن لواعج الحب الكبير الذي تنبض به قلوبهم بالكلمات، وبالموسيقى، وأحياناً بالتضحية، والإيثار، ولكن علماء يقولون الآن إن بإمكانهم قياس درجات الحب بين البشر بوسائل تقنية تستخدم في عالم الطب.

وذكرت صحيفة "لوس أنجلس تايمز" أن أرثور أرون وهو عالم نفسي اجتماعي في جامعة ستوني بروك في نيويورك، أجرى مسحاً دماغياً على أشخاص تربطهم ببعضهم منذ فترة قصيرة علاقة حب فتبين له انه بعد ذلك اللقاء الأول "السحري" أو "الموعد الغرامي المثالي" بين العشاق، دبّ النشاط في جزء معقد من الدماغ وكان تأثيره كالتأثير الذي يتركه تناول شخص للكوكايين.



واستعان أرون في دراسة أعدها في عام ٢٠٠٥ بعشر نساء و سبع رجال تربطهم علاقة عاطفية قوية من شهر إلى ١٧ شهرا، وعندما سمع عبارات من هؤلاء العشاق من نوع ذبت بعدما نظرت بعمق في عينيها أو عينية" خضع هؤلاء للتصوير بالرنين المغناطيسي ثم عرضت عليهم صور لأحبائهم وأخرى لأشخاص من معارفهم، فتبين أنه عند تأمل هؤلاء العشاق لصور أحبائهم، غمرت المنطقة المسؤولة عن السعادة في الدماغ مادة "الدوبامين" الكيميائية.

وقال الأستاذ في علم تحليل النفس لاري يونغ من مركز ناشونال برايمات الوطني للأبحاث في جامعة إيموري بآتلانتا، ينطلق الدوبامين عندما تقوم بشيء يبعث على السعادة القصوى، مثل ممارسة الجنس أو تعاطي المخدرات أو تناول الشوكولا

وأضاف إنه عندما ينشط هذا الجزء من الدماغ، قد يتصرف المرء بشكل لا عقلاني، وتحدوه الرغبة في تحقيق أهداف معينة، ويتوافق ذلك مع الإفراط في النشاط وقلة النوم وأحيانا القلق، وهاجس الاستحواذ على الغير عند الانفصال عنه.

وقال علماء انه بعد انطلاق المادة الكيميائية "دوبامين" يلعب هرمونان أوكسيتوسين" و " فاسوبريسين" دوراً في تشجيع الزوجين "اثان هما على توثيق العاطفة بينهما.

وأوضح هؤلاء أن هرمون "أوكسيتوسين" ينشط خلال اللحظات الحميمة مثل النظر الطويل في عيني الآخر، والعناق وممارسة الجنس، وهو الهرمون الذي يربط أيضاً الأم بوشائج وعلاقة قوية مع أطفالها، مشيرين إلى أن الهرمون الآخر وهو " فاسوبريسين" يعزز علاقة المودة بين الرجال.

وأجرت الباحثة بيانكا أسيفيدو من مركز سانتا باربارا مسحاََ لدماغ زوجين، قالوا إنهما يحبان بعضهما حتى "الجنون" منذ عشرين سنة، وتبين لها ولزملائها أن حالتها لا تختلف تماماً عن حالة العشاق الذين تربطهم ببعضهم علاقات منذ فترة قصيرة نسبياً.

وما أثار دهشة أسيفيدو هو اكتشافها أن هذه العاطفة القوية موجودة لدى حوالي ٣٠% من الأشخاص المتزوجين في أميركا.

## لا أحب.. لكني أتجمل

ويتابع روبسون في دراسته: كان الاعتقاد السابق هو أن العمر الافتراضي للحب يبلغ سبع سنوات، ولكن خبراء الزواج من وجهة نظرهم طبعاً، أكدوا الحقيقة الجديدة بأن الحب يعيش ثلاث سنوات فقط، بالإضافة إلى سنة تأرجح يدرك فيها الزوجان هذه الحقيقة المرة التي تغلفها الحياة المشتركة، ثم ما يحدث بعد ذلك ينتمي لعلاقات الدفاء والإخلاص وليس للحب.

ويؤكد أن هذا الأمر ينتشر في المجتمعات التي تعتبر توقف الحب بين الشريكين "فضيحة"، ومن المطلوب عند ذلك الاستمرار في إظهار الحب وتمثيل دور المحبين من أجل حفظ ماء الوجه، ووضع العلاقة المشتركة في إطار اجتماعي مناسب، وهذا ليس من مظاهر الحب الحقيقي، بل هو عملية تجميل اجتماعي ليس إلا.

انتهى كلام "روبسون" وبقي شينان، ضحكة ساخرة على شفتي، وأسئلة حائرة.. هل حقاً ما قاله الرجل من أن للحب بين الزوجين عمراً افتراضياً ينتهي فيه؟ ولو ثبت صحة ذلك فهل هناك ما يعيد لهذا الحب رونقه وازدهاره أم أن الحياة الزوجية، كما توقع الباحث، تتوقف عند هذا الحد وتنتقل إلى جحيم يتحول معه الحب إلى نفور وكرهية، وقد تنتهي إلى جريمة يتخلص فيها أحد المحبين من الحبيب "الأول".

هذا ما سنحاول رصده مع علماء الاجتماع والطب النفسي وخبراء الحياة الزوجية والأزواج، والذين مر على زواجهم أكثر من ٥ سنوات.

## اسأل مجرباً

"هو الحب سلعة ولا آلة من أجل أن يكون لها عمر افتراضي".. بهذه المقولة يبدأ فتحي عبد الستار حديثه عن الحب الزوجي، مستشار اجتماعي ودعوي بشبكة إسلام أون لاين، قائلاً: كلمة "العمر الافتراضي" لا أعتقد أنها يمكن أن تخرج من دراسة علمية، والأمر

يتوقف على طبيعة العينة التي تناولتها هذه الدراسة إن كانت قد حدثت بالفعل، ويتوقف أيضا على مفهوم الحب وتعريفه، فالحب عاطفة تأخذ أشكالاً متعددة، وهي تتطور حسب مراحل الحياة المختلفة، وقد شاهدنا علاقات زوجية ربما تكون هي الغالبة استمر فيها الحب بين الزوجين، لمدة تصل إلى ٣٠ و ٤٠ عاما.

ويرى حسام عبد العزيز مترجم ومتزوج منذ ٥ سنوات، أن العمر الافتراضي للحب بين الزوجين كالعمر الافتراضي لأي شيء، فإذا تم الحفاظ عليه فسيدوم طول العمر، ولكنه ينبه أن نوع الحب بين الأزواج يتغير فيكون أهدأ وأعمق بعد ثلاث سنوات.

ويستدرك: لكن هناك بعض الزوجات "لاستوعب ذلك"، وهو ما يمكن أن أفسره في ضوء هذه الدراسة، أو هو الكلام الذي يمكن تفسير الدراسة من خلاله، وقد تزوجت بعد قصة حب، وزاد الحب بيني وبين زوجتي خلال سنوات الزواج الأولى، ولكننا في النهاية انفصلنا وشعرت بعدها أن هذا الحب تحول لكراهية ولم أعد أحبها الآن، لكن أظن أن كل هذا يرجع إلى الاختيار من البداية.

أما هناء سليمان، وهي موظفة علاقات عامة، تعلن أنها لو تزوجت من فتى أحلامها وعن حب حقيقي، فستحاول أن تكون رومانسية حتى آخر العمر، وإن لم يكن زوجها رومانسياً.

وتتساءل: "ما هو السبب الذي يجعل الحب ينتهي؟! ثم إن الحب يزيد ولا ينقص".

وتتابع: أكبر دليل على ذلك نموذج "والدي ووالدتي"، فقد تزوجا منذ حوالي ٢٥ سنة، وإلى الآن يحتفلون بعيد زواجهما ويتبادلان الهدايا، وأعتقد أن المرأة هي التي تقود المركب، وهي التي تعلم زوجها كيف يحبها وكيف يحتفظ بهذا الحب.

وتضيف: للأسف حالياً هناك زيجات كثيرة تقوم على أساس أن الزواج أداء واجب، وأنه مجرد سنة للحياة، ولكن من وجهة نظري لابد أن يكون فيه حب من الطرفين وقدرة على إبقاء حبهما.

## ذكاء أسري

عن هذه الدراسة يقول د. عمرو أبو خليل (أستاذ الطب النفسي ومدير مركز الاستشارات النفسية والاجتماعية): الكره أو النفور أو "الزهق" إنما يأتي من سوء الاختيار وعدم وضوح الهدف من الزواج، وهذه المشاعر تتولد من عدم إدارة الحياة الزوجية بالطريقة التربوية الصحيحة، وكذلك عدم الغفران بين الزوجين، فالطبعي هو الحب والشراكة والألفة، وغيرها من مشاعر الدفاء التي تسيطر على الحياة الزوجية.

ويضيف: على الزوجين أن يفهما المعنى الحقيقي للحب، وأنه ليس قاصراً على الورود الحمراء و"تسبيل" العينين والشموع الخافتة، فالحرص على المشاعر واهتمام كل طرف بنفسه وتهيتها للطرف الآخر من أهم معاني الحب، بل هي جذور الحب.

وعن وجود أبناء في حياة الزوجين وتأثيره على رصيد الحب، يقول أبو خليل: إذا اعتبر الزوج أو الزوجة قدوم الأبناء أحد أسباب تبخر الحب بينهما، فإن الشخص الذي يشعر بذلك غير ناضج وغير متفهم للحياة الزوجية.

ويتابع: بالعكس الأبناء من أهم الروافد التي تدعم الحب وتنشر المودة بين الزوجين، بل لا بد من استثمار وجودهم في تنمية وتطوير معاني الحب بينهما، ولكن هناك بعض الزوجات يتعلن بوجود الأطفال لتبرير إهمالهن في أنفسهن وفي حقوق أزواجهن، وهذا ما يشعر الزوج بالتأثير السلبي لقدمهم، بل قد يصل الأمر أحياناً إلى أن يغار الرجل من أبنائه.

وعند وصول الأمور إلى هذه الدرجة ينصح أستاذ الطب النفسي الزوجين قائلا: الأمر يحتاج توازنا شديدا وذكاء أسريا من الطرفين، وخاصة الزوجة، فواجبها ألا تهمل زوجها أو أبناءها، وكذلك الزوج عليه ألا يتضايق من كثرة اهتمام زوجته بالأولاد، بل يجعل ذلك مصدر سعادته وطريقا آخر لتجديد معاني الحب بينهما.

ويختم الخبير النفسي حديثه، قائلا: إن الحياة ليست وردية دائما، وإنه سيأتي يوم يتعرض فيه الزوجان للضغوط، سواء الاقتصادية أو النفسية، وهذا أمر طبيعي، ولكن المهم ألا تتطور هذه المشكلات والضغوط وتتراكم حتى تصبح مستحيلة الحل مما يولد النفور، وعلى الزوجين تدارك ذلك أولا بأول، وعدم ترك الأمور حتى تكبر وتصل لطريق اللاعودة.

## دراسات خبيثة والحب باق

"كثير من الدراسات التي يقوم بها بعض الباحثين، وخاصة غير المسلمين، تكون موجهة لأغراض معينة" .. بهذه المقولة بدأت نجلاء محفوظ، وهي خبيرة ومستشارة اجتماعية بشبكة "إسلام أون لاين.نت" حديثها قائلة: أتمنى التريث قبل الاقتناع بأي دراسة نفسية أو اجتماعية، وأن نتذكر جميعا أن من يقوم بهذه الدراسات بشر مثلنا، وأن معظمهم لديه افتراضات مسبقة يسعون لتأكيدا عن طريق مثل هذه الدراسات التي يصيغون أسئلتها بصورة تأتي بإجابات معينة، "أي بخبث".

وتتابع: وبالنسبة لنتائج هذه الدراسة - رغم ضعفها طبعا - أرى أنها غير دقيقة، ولا يستطيع بشر، أيا ما تكون مكانته ووظيفته أن يحدد مدة زمنية لنجاح الحب والاستقرار بين الزوجين، وخاصة أن هذا الأمر يختلف من حالة إلى أخرى.

وتعترض الخبيرة الاجتماعية على مقولة "العمر الافتراضي للحب" قائلة: أهم الأسباب التي تؤدي إلى ازدهار الحب بين الزوجين تكمن في

المفهوم المشترك بينهما بأن الزواج هو بداية لحياة أخرى، وليس نوعا من الركود أو الاستقرار غير الذكي، فهو مرحلة حب جديدة وجدية أيضا، نعم سيأخذ شكلا آخر - ليس مجرد نظرات وتعبيرات فقط - بل كل هذا إضافة للقرب الذي من جهته سينوع ويطور من هذه المشاعر.

وتتابع: هناك أمر لا بد من الإشارة إليه، وهو أنه من الطبيعي أن تحدث خلافات أو اختلافات بين أي زوجين حبيين، سواء كانت خلافات كبيرة أو صغيرة، تسببا هما فيها أم جاءتهما من الخارج، ولكن من الذكاء التعامل مع هذه الخلافات بلطف وحكمة مع عدم السماح لها بالتحول إلى صراعات تؤثر على حبهما.

وتنبه: أحب أن أشير إلى ضرورة الاهتمام بالمظهر من قبل الزوجين في البيت، ولا يتعلل أحدهما أنه في بيته يلبس ما يشاء، ولكن لا بد من الأخذ في الاعتبار - خاصة الزوجة - ضرورة الاهتمام بالمظهر والرائحة، وإظهار كل طرف أنه يهتم بذلك لإرضاء الآخر مما يزيد من الحب بينهما.

أيضا من الأمور الأخرى التي تشير إليها المستشار الاجتماعية، والتي تزيد الحب والاحترام المتبادل بين الزوجين، احترام كل طرف لأهل الطرف الآخر، مع إعطاء قدر من الخصوصية للطرف الآخر وعدم الالتصاق الزائد به، لأن الالتصاق الزائد في رأيها يقلل اللهفة ويسبب شيئا من الضيق، ولا ينمي الحب كما يتوهم الكثيرون.

وفي النهاية تؤكد حقيقة مهمة، وهي أن عدم وجود عاطفة بين الأزواج يسرق فرصهم في السعادة، ويحول الأمر إلى مجرد رجل وامرأة يعيشان معا.

## ذبذبات الحب

وبدوره يرفض د. شحاتة محروس أستاذ علم النفس التربوي بجامعة حلوان الدراسة السابقة معلناً: "نحن لا نثق في مثل هذه الدراسات لأن الواقع الذي نحتك به يكذبها، بل يثبت عكس ذلك".

ويوضح: لكني أقول إن الحب بين الأزواج يمر بفترات قوة وفترات ضعف، ولا بد أن يتعاون الزوجان في تخطي فترات الضعف ومعالجة مشكلاتهم أو خلافاتهم بمصارحة كل طرف للآخر بما يشعر به تجاهه حتى لا تترسب هذه الخلافات، لأنها لو استمرت فستؤثر حتماً على منسوب الحب في قلب الطرفين.

ويتابع: والحقيقة التي أثبتتها التجارب الحياتية أن الحب بين الأزواج لا يستمر بنفس القوة على مدار السنين، ولكن لا بد أن يتذبذب بين الصعود والهبوط، وإن لم تعالج هذه الذبذبات بشكل جيد وحكيم فمن الممكن أن يُقضى على هذا الحب، ولكن لو أدركنا أنها محطة وستمضي لحالها وتعاملنا معها بذكاء، فمن المؤكد أنها لن تؤثر في منسوب المشاعر الزوجية.

وعن تأثير انشغال أحد الزوجين بالأبناء وإهمال الطرف الآخر يقول شحاتة: وجود أبناء ليس حتمية من حتميات الحياة الزوجية، وإن وجدوا فليس لهم أي تأثير على الحب المتبادل بين الطرفين، وبالعكس فإن أغلب الزوجات الناجحة يكون الأبناء هم العنصر الرئيسي في تعميق الحب، ولا يكون الأبناء سبباً للتقليل من الحب إلا عند الزوجات اللواتي لا يحسن التصرف، واللواتي يعتبرن أنفسهن قد حققن هدفهن من الزواج بعد الإنجاب.

## الحب وحده لا يصنع السعادة الزوجية

لا وجود للسعادة الزوجية الكاملة تماماً، فهذه حقيقة يقر بها جميع المتخصصين ويعترف بها المتزوجون والمطلقون، إذ لا بد من وجود عقبات هنا وهناك تعترض هذه الحياة بين الحين والآخر. قد يختلف حجم هذه العقبات وتختلف أخطارها، ومن الضروري الاعتراف بأن إغماض العينين عنها لا ينفي وجودها، ولكن المهم أن أصحاب العقول الراجحة يعرفون كيف يتعاملون مع هذه العقبات، وكيف يتجاوزونها، بل ربما كيف يستفيدون منها لتعزيز العلاقة الزوجية وتطويرها نحو الأفضل.

ويحذر المتخصصون من الانجرار وراء الأوهام عن الحب والزواج والسعادة الكاملة وحكاية الحب القادر على تحدي المعجزات، فالسعادة الزوجية تعتمد في الدرجة الأولى على كيفية تعامل الطرفين مع عشرات العوامل والقضايا مثل المال والجنس والغيرة والدين والأصل والعائلة والأطفال وأساليب التواصل والتفاهم والمسؤوليات والأحلام والطموحات، ولكن العامل الرئيسي يدور حول التوقعات، ما يتوقعه الزوجان أو ما يريدانه من هذه العلاقة، لأن عدم تحقق هذه التوقعات أو بعضها على الأقل يصيب صاحبها بخيبة أمل، ربما توصله إلى مرحلة اليأس من إصلاح العلاقة الزوجية.

ويقول المتخصصون إن عامل الوقت يلعب دوراً كبيراً في تسوية الخلافات بين المتزوجين، فكلما سارع الطرفان في التسوية وإيجاد الحلول المرضية فور نشوب الخلاف، كانت النتيجة أفضل في حين أن التأجيل لا يجلب سوى تراكم الخلافات في انتظار انفجارها. والرغبة المشتركة في تسوية الخلافات هي الأخرى تلعب دوراً رئيسياً في تقرير مصير العلاقة الزوجية، فإذا توافرت هذه الرغبة لدى الطرفين تتحول العقبات والخلافات إلى منارات تضيء طريق المستقبل أمام الزوجين، أما إذا لم يكن لديهما، أو لدى أحدهما التصميم على الاستمرار والحفاظ على العلاقة الزوجية، فمن الأفضل للطرفين الاعتراف بالعجز عن تسوية هذه الخلافات، وبالتالي المضي كل منهما في طريقه.



## الباب التاسع: الطريق إلى السعادة

اساليب لكسب السعادة الزوجية

القواعد الذهبية للسعادة الزوجية

ثلاثة شروط للسعادة الزوجية

كيف تجعلين زوجك سعيداً

أقصر الطرق للوصول للسعادة الزوجية

نصائح للعروس لكي تكون سعيدة بين أسرتها

أمور بسيطة ولكنها تسعد الزوجة

الهدايا بين الزوجين

أمور يحبها الرجل بزوجه

قواعد عامة في الحياة الزوجية

اتبعي هذه النصائح

الغباء سر استمرار العلاقات الزوجية

مفتاح السعادة الزوجية في الرضا

## أساليب لكسب السعادة الزوجية

- ١- تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية، ولكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها
- ٢- عليك أن تفهم طبيعة المرأة، حتى يمكنك فهم ووعي التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا عنف
- ٣- لا تدع أي خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي
- ٤- تجنب الحديث عن التجارب السابقة، أو عن الماضي المرتبط بامرأة أخرى سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة
- ٥- ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات
- ٦- أعرب لزوجتك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة
- ٧- حارب في نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً بشوش طلق الوجه متفائلاً
- ٨- إياك والنقد اللاذع أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة
- ٩- حاول دائماً حصر النزاع في دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك
- ١٠- الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام
- ١١- اغرس في شريك حياتك الثقة في نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس
- ١٢- لا يكفي أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً في زواج، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب
- ١٣- النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب
- ١٤- تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك في الحياة
- ١٥- اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك
- ١٦- الأخذ والعطاء .. تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانياً فتريد

- أن تأخذ أكثر مما تعطي، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئاً
- ١٧- الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف في كل شيء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها، والذي يقدر على سد احتياجاتها، وأن توفن بأنها آخر امرأة في حياته
- ١٨- لا تسارع باتهام شريكك في الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث
- ١٩- عش يومك ولا تفكر بهوموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرف في حدود إمكانياتك
- ٢٠- عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم
- ٢١- لا تعتمد على الحب فقط ، وإن كان الحب مهماً وضرورياً في الحياة الزوجية
- ٢٢- أعط القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك
- ٢٣- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة
- ٢٤- لا تعجل بتصحيح ما تراه خطأ من شريكك في الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر
- ٢٥- لا بد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن
- ٢٦- تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك في الحياة
- ٢٧- اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما
- ٢٨- أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته
- ٢٩- الحقوق المالية لا بد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهي من أكبر

## أسباب الخلاف

٣٠- لا تشرك زوجك في أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه في أفراحك

٣١- احذري أيتها الزوجة صديقاتك اللواتي يتدخلن في حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد

٣٢- أشعري زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالي الذي كنت تودين الارتباط به، وأنت فخورة به وبشخصيته

٣٣- تذكر حسنات زوجك عند نشوب أي خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسك حسناته ومزاياه

٣٤- اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك في الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح

ما الذي يعجب كل منكما في الآخر ؟

ما الخبرات السعيدة التي مرت بكما ؟

ما النشاط المشترك السار الذي تستمتعان به حقاً ؟

ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر ؟

ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك ؟

ما أحلامكما المشتركة للمستقبل ؟

٣٥- في الخلافات الزوجية احذري أيتها الزوجة استخدام الألفاظ

الجارحة حتى لا تخسري زوجك

٣٦- تهادوا .. تحابوا .. ليكون ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة

سارة وسعيدة

٣٧- الزوجة الذكية هي التي تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات

الأولاد، وتختار الوقت المناسب أيضاً لإبداء ما تريد من ملاحظات على

سلوك الزوج، وأحياناً يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو

الوقت المناسب حقاً، فلذلك فكري مرة وأخرى

٣٨- كرامتي .. كبريائي .. كلمات للشيطان ينفث بها في قلب الزوجين

عند نشوب الخلاف، ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد

فهل يصح هذا بين الزوجين ؟ عن التصالح،

- ٣٩- لا تلغي وجود زوجك .. ولا تلغي وجود زوجتك .. فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، ولا بد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الزوجية وأنه غير مهمل
- ٤٠- لا تهرب .. ولا تهربي من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولا مانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات
- ٤١- لا تضايقي زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولي التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضي إلى مكان آخر يستريح فيه
- ٤٢- لا تتبدي عن زوجك وتجعلي لنفسك قوقعة تجلسي فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة
- ٤٣- إذا كنت امرأة عاملة فتذكري أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولي التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت
- ٤٤- لا تتجهمي إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كوني مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمي أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك
- ٤٥- أكرمي حماتك وناديتها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولي الاختلاف معها، واذكري ابنها بالخير أمامها
- ٤٦- الجار ثم الجار .. فقد وصى به رسول الله صلى الله عليه وسلم، فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته في الأفراح والأتراح، مما وصى به ديننا الحنيف
- ٤٧- الاختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقي زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة، واعلمي أن الطاعة في غير معصية الله، وأنها في المعروف
- ٤٨- الهدوء الذي يحتاج إليه الزوج في البيت، يمكن أن تحصل عليه عن طريق شغل الأولاد في نوع من الألعاب الذي يحتاج إلى شحذ الذهن مثل ألعاب الفك والتركيب وغيرها
- ٤٩- أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعلهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأي شيء

٥٠- اقربي عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسني تعامله وتتجنبي ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد

٥١- كوني عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبي الآخرة كما تطلبي الدنيا

٥٢- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبدأ بالحاجة

٥٣- سعادتك الزوجية لا تعني خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعني قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر في العلاقة بينك وبين زوجك

٥٤- احذري الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة والتقليد قبل أي شيء آخر، لأن هذه المشكلات ستحضر في ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد

٥٥- لا تسمح لأحد بالتدخل في حياتك، ولا تكن أنت سبباً في ذلك فلا تحكي أسرار بيتك لصديق أو قريب

وإلى هنا نصل إلى نهاية هذه الطرق وهذه الأساليب .. لا يعني أنها قد حصرت في هذه النقاط، بل هناك الكثير والكثير من هذه الطرق والأساليب.

## القواعد الذهبية للسعادة الزوجية

الزواج ذلك الرباط المقدس، هو بداية لرحلة جديدة من نوع آخر بين الزوجين، فرحلة الحب والارتباط التي بدأت بين أي رجل وامرأة، كانت لها مدة محددة كما في الخطوبة والعقد، أما الزواج فهي رحلة من نوع آخر، وإذا لم يتخذ الزوجين كافة الوسائل والأساليب التي تساعدهم على تطوير ونضج هذه الرحلة، فستكون الرحلة كئيبة وغير سعيدة.

لذا نستعرض هنا سوياً القواعد الذهبية للسعادة الزوجية، ولكي تدوم السعادة بين الزوجين، لابد من برنامج للحياة يتسم بالتجدد والتنوع كي يشعر الزوجان بالسعادة والارتياح.

إليك قواعد السعادة الزوجية كما اقترحتها دراسة صادرة واحدة من المؤسسات الأمريكية المهتمة بالعلاقات الأسرية

### 1- راقب وزنك جيداً

فمن المهم أن يحافظ الزوجان على جسمهما بحيث يكون الجسم رياضي ورشيق، فالزواج لا يعني التوقف عن الذهاب للصالة الرياضية وإيقاف التمارين، بل يجب الانتباه جيداً، فحسب الدراسات فإن احتمالية زيادة الوزن بعد الزواج أكثر من ٣٧ في المائة، وهذا قد يعرضك لخطر بعض الأمراض.

### 2- تحديد خطة مالية

الأمر المالي واحدة من أكبر المشكلات بين الأزواج وتتسبب في حدوث الكثير من الخلافات، ولكي تدوم السعادة الزوجية، ينبغي أن يتفق كلا الزوجين على مستوى الإنفاق، وما هي الأموال التي سيتم ادخارها، وما هي المتطلبات الأساسية التي يحتاجها البيت، وما هي الكماليات التي يمكن الاستغناء عنها.

### 3- الاتصال الجنسي

لابد وأن يدرك الزوجان أن الاتصال الجنسي مسألة هامة وضرورية، وليس أمر روتيني، مع الانتباه ألا يتحول لمجرد عمل، أو أمر يجب تأديته كل يوم بشكل اعتيادي.

#### 4- المرونة في التعامل

يجب أن يتعلم الزوجان المرونة خلال تعاملاتهم سوياً، وأن يدركا أن ظروف الحياة قد تضطرك في بعض الأحيان للتنازل أو تغيير نمط وأسلوب المعيشة، كأن تفقد وظيفتك مثلاً، فهذا يحتم عليك تغييراً في نمط استهلاكك، لحين إيجاد وظيفة بديلة.

#### 5- النقاش المفتوح

النقاش المفتوح بين الزوجين من الأمور المهمة، لأنه في النهاية يصل بهما إلى أسلوب جديد، يجعل الطرفين يقبلان الأمور بشكل أكثر سهولة ويسر.

#### 6- النشاط والحيوية

يجب أن يحرص الزوجان على نشاطهما وحيويتهم، وذلك بممارسة مجموعة من التمارين الرياضية بشكل يومي.

#### 7- الدفاء والحنان

ينبغي أن يغلف بين الزوجين حالة من الدفاء والحنان والحب، لكي تستمر حالة السعادة الزوجية مدى الحياة.

#### 8- الاهتمام المتبادل

أن يتبادل الزوجان الاهتمام، وأن يشعر كل منهما الآخر بأنه أعلى فرد في حياته، وأنه ينبغي الاهتمام به وتلبية مطالبه.

#### 9- تجنب الغضب

الغضب هو أساس العديد من المشاكل الزوجية، ولنجاح أي علاقة زوجية، يجب توخي الحذر والحيلة من الغضب عند مناقشة أي مشكلة، كي لا تتفاقم.

#### 10- التنزه والفسح

الانطلاق والخروج خارج البيت من الأمور الضرورية لكل زوجة مع زوجها، لتجديد الحياة وللشعور بجو آخر عكس الوضع القائم. وأخيراً تقربي من زوجك، واحرصي على التودد والقرب منه، وتجنب كل ما يزعجكما، والبحث عن كل ما يمثل مصدر لسعادتكما.



## ثلاثة شروط للسعادة الزوجية

الوفاء والحب لا يكفيان وحدهما لإنجاح العلاقة الزوجية، وتحقيق السعادة للأسرة

وتوصل البروفيسور هوارد ماكمان أستاذ الطب النفسي بجامعة دنفر، إلى أن العنصر الثالث الذي يحقق هذا النجاح، هو قدرة الزوجين على مواجهة أي خلافات بأسلوب إيجابي يضمن تجاوز أي أزمات

ومن جانبها، تؤكد الدكتورة علياء شكري أستاذة علم الاجتماع بجامعة القاهرة على ضرورة حرص الزوجين على وجود نقطة التقاء مشتركة S وبحث أسباب الخلافات حتى لا تخرج السعادة من بيتهما الذي يتحول إلى أنقاض يصعب إعادة بنائه

وحتى لا يتسلل الملل أو الخلاف بين الزوجين، يجب أن ينتبه كل منهما إلى ما قد يسببه للآخر من منغصات، وأن يتنافس الزوجان بصفة دائمة، ويتفهم كل منهما الآخر حتى يكون هناك توازن في حياتهما، فالزوجة يمكنها مناقشة ما تريده مع زوجها في لحظات الهدوء لإزالة أسباب أي مشاكل تعكر حياتهما، وألا تستقبله بالأسئلة وهو في حالة ضيق وتوتر، وألا تتفوه بألفاظ جارحة أو تظهر عدم تحملها لظروفه

وأوضحت الدراسة أن الزوج يجب أن يشعر بأنه مسؤول عن الأسرة، وأن يعلم بأن صمته داخل المنزل قد يكون سبب الخلافات، وليس اتهامه لزوجته بالثرثرة، فالحوار بينهما يجب ألا يكون من طرف واحد، وخاصةً فيما يتصل بأمور الأسرة والأولاد والحياة وكل ما يهمهما، كما يجب عليه أن يشعر بها ويحس بآلامها ولو لم تتحدث عنها، وأن يدللها من وقت لآخر.

وحتى تستمر الحياة يجب أن تتوافر الثقة، وأن تتسم علاقتهما بالمرونة،  
والتقدير، والاحترام، والتعاون، والانسجام، والتفاهم، والبشاشة في  
اللقاء، وتفادي أسباب الخلاف، وإضفاء البهجة على عش الزوجية

## كيف تجعلين زوجك سعيداً

تدعين أنك تفهمين زوجك تماماً، كما تفهمين طفلك، هل أنت واثقة من ذلك؟

إذاً في نظرك لماذا يحدث سوء الفهم بينكما؟ يقول الطبيب النفساني جاي كارتر في كتابه "نساء سيئات الطبع": غالباً ما تعتقد النساء أنهن يعرفن الرجال، وذلك لأنهن يعرفن مشاعر الرجل، ولكن المشكلة هي أن معرفة المشاعر شيء وتفسير مصدرها شيء آخر.

### مسؤولية التطوير

في كتاب "نساء سيئات الطبع" يرى الطبيب النفساني جاي كارتر، أن سوء الفهم بين الزوجين يؤدي في النهاية إلى الخلافات الزوجية أو الانفصال، فمعظم النساء السويات يملن لرؤية طاقات وإمكانات الرجل الكامنة ويحاولن تطويره، فالمرأة تريد مساعدة الرجل ليكون الذي تعرف أنه يمكن أن يكونه، وفي معظم الأوقات يسيء الرجال فهم هذا الأمر ولا يقابله بالتقدير، وبالتالي تتصادم وجهات النظر ويأتي سوء الفهم نتيجة لذلك، ومن هنا يردد الرجل عبارة "أنت لا تفهميني"، ويفسر كارتر، سبب سوء الفهم الحادث بين الزوجين أن كلا منهما (وخاصة المرأة) يعتقد أنه يعرف شيئاً ما عن شخص ما، ولكنه فعلاً لا يعرفه مؤكداً، وسوء الفهم قد يجعل المرأة تبدو للرجل سيئة الطباع، معتبراً سوء الفهم السبب الرئيسي للخلافات الزوجية والطلاق.

### امدحيه تكسبيه

يقدم جاي كارتر في الفصل الأول من الكتاب مجموعة من النصائح للنساء تساعدن على تجنب أو إزالة سوء الفهم الذي قد يؤدي إلى الخلافات الزوجية أو الطلاق على المدى الطويل، ويرى كارتر بحسب الدراسات النفسية أن الرجل يتعلق بأمه، ثم بعد أن يتركها يتعلق بزوجته والسبب في ذلك أن أمه كانت دائماً تحسن تقدير ذاته وتمدحه، وبعد أن

يتركها ويتزوج، ينتظر نفس الشيء من زوجته التي لا ترى أمامها سوى مشروع تحسينه وتطويره، وهو يحاول أن يتحسن أملاً في أن تقدر ذاته مثل أمه، ولكنها عندما قد تقسو عليه وتطأ بدون قصد لها على تقدير ذاته حتى يتألم، ومع مرور السنوات قد يتحسن الرجل، حسب نصائحها، ولكن تتباطأ استجابته شيئاً فشيئاً، وبعد ذلك في أحد الأيام تدوس في غفلة منها على تقديره لذاته بكعب حذاءها المدبب، وهذا شيء مؤلم جداً يجعله يتوقف عن التعلق بها.

## أهدافه مقابل مشاعرك

تقول الكتب التي تتحدث عن الاختلافات بين الجنسين إن تعبير الرجال عن الأشياء يتكون من ٨٠% من المشاعر و ٢٠% من الكلمات، بينما تعبير النساء يتكون من ٢٠% من الكلمات و ٨٠% من المشاعر، وهنا يكمن موقف رئيسي آخر من مواقف سوء الفهم، فربما تستمر المرأة في محاولة حمل الرجل على التحدث عن مشاعره، إيماناً منها بأن ذلك يزيد التقارب بينهما، ولكن الرجل يعبر عن نفسه في الغالب من خلال التعبير عن آماله وأحلامه، وإن كنت تريدين حقاً مساحة أكبر من التقارب أسأليه عن آماله وطموحاته المستقبلية، بدلاً من أن تلحي عليه في التعبير عن مشاعره تجاهك، وقد تنفعلين نتيجة سوء تصرف زوجك في إحدى المواقف، وتتهمينه بعدم المسؤولية، ولأنه يفهم الكلام حرفياً وليس حسب الموقف، ويعتبر ذلك جحوداً منك فضلاً عن ضعف ذاكرتك ويبدأ في سرد المواقف التي كان فيها هو الوحيد المسؤول، مما يصيبك بالإحباط، لذا يقترح عليك الطبيب النفساني "جاي كارتر" عدم المبالغة وضبط انفعالاتك بدلاً من نعتك إياه بعدم المسؤولية قولي له "لا أصدق أن رجلاً مسؤول مثلك ( لا يحسن التصرف، أو ينسى ما طلبته منه)، إذا لا عليك سأتولى أنا الأمر"، ويؤكد لك جاي كارتر بأن زوجك هنا سيشعر بالخرج من نفسه ولن يتركك تتحملين المسؤولية، وسينفذ كل ما تريدين ويكون حريصاً على عدم تكرار ذلك فيما بعد.

## إياك والإحباط

مساحة الود و التقارب التي يمنحك إياها الزواج لا تسمح لك بإحباط زوجك، لذا عليك انتقاء ألفاظك جيداً ولا تعتقدي أن هذا أمر يفعله من هم مازالوا في فترة الخطوبة فقط ، بل المتزوجين في حاجة أمس إلى ذلك، يضرب لك جاي كارتر مثلاً على ذلك قائلاً : ” إذا اعتاد رجل أن يشتري لزوجته بانتظام في أول عامين من زواجهما زهور القرنفل، وفي أحد الأيام قالت له ” لست ناكرة للجميل، ولكني أريد أن أعرف لماذا تشتري لي زهور القرنفل ؟ فقال : لأن رائحتها طيبة وتعيش فترة أطول فقالت له أنا أحبها أيضاً، لكن هل تعرف أنني أحب الورود الحمراء أكثر؟ هنا سيدرك كم كان أنانياً لأنه لم يسألها رأيها، وهي تكون تجنبت إحباطه في الوقت نفسه، متناسية سوء الفهم الذي قد كان من الممكن أن ينتج في هذا الموقف، فعندما يفهم الرجل حسن نوايا المرأة، يمكنه تفهم تصرفاتها وتحملها، لأن الرجل والمرأة كلاهما لا يحب أن يقلل أحد من شأنه أو أن يعامله بغير احترام.

في النهاية إن حدث وانفعلت واتهمت وأسأت التصرف مع زوجك، يمكنك أن تتراجعي عن موقفك وإصلاح الموقف قائلة : “أسفة لم أقصد انتقاص قدرك، وأعدك ألا تتكرر مرة أخرى “، ومن وجهة نظرك هل يمكن أن يؤدي سوء الفهم بين الزوجين إلى الانفصال ؟

## أقصر الطرق للوصول للسعادة الزوجية

الكل يسعى إلى أن يصل إلى السعادة، والكل يأمل بأن يكون له نصيب من تلك السعادة، بل إن البعض يتمنى لو أنه يمتلك تلك السعادة لتكون معه دائماً

حتى أصبحت السعادة مطلب الكثيرين خصوصاً أولئك الذين لم تساعدهم ظروف الحياة لأن يجربوا إحساس السعادة الحقيقية.

فالجميع يبحث عنها وهناك من يتساءل: أين تقع؟ وما هي السبل للوصول إليها؟

للسعادة شيء يشعر به الإنسان بين جوانحه، فهي صفاء نفس وطمأنينة قلب وانسراح صدر وراحة ضمير.

كما أنها تأتي عندما نرى أن كل من هم حولنا سعداء.

السعادة الحقيقية نراها في بيوتنا وفي مقار أعمالنا وفي الأماكن العامة، نرى السعادة عندما يقوم كل منا بواجباته كما يجب، نرى السعادة عندما نتعامل مع بعضنا على أساس الإنسانية الحقة التي توجب على الإنسان أن يحترم من حوله ولا يتعدى على حقوق الآخرين، والسعادة الحقيقية منشأها المنزل حيث الشعور الدائم بالراحة والحب والأمان.

ولكن كيف الوصول لذلك والبنيان الأسري يعاني من شقوق وتصدعات تهدد كيان الأسرة؟

### الدراسات والسعادة الأسرية

تناولت الدراسات بعض الأسرار البسيطة للعائلات السعيدة، التي ترشدنا إلى أيسر الطرق بل وأقصرها للوصول إلى بنيان أسري متماسك يواجه أعاصير الحياة وتقلباتها بل ويتغلب عليها.

دراسات تبين الفرق بين أشخاص يعيشون في أسر يسودها الحب والود، وآخرين يعيشون مع عائلات مشتتة مختلفة مفككة، موضحة أن علماء النفس والأطباء والمعالجون النفسيون قضوا مدة خدمتهم في الوظيفة، وهم يتحرون الأوضاع الداخلية والخارجية للأسر، ولكن لم يتسنى لعامة الناس الإطلاع على نتائج تلك الدراسات.

بل ظلت محصورة في المجالات المتخصصة التي يشارك فيها خبراء آخرون.

وسنجمع بين هذه السطور بعض تلك النتائج المختصرة وبعض التوصيات الأساسية لإيجاد الحب والمتعة والرضا في كل العلاقات الأسرية والحفاظ عليها، ولكي ينزاح ستار الشقاء عن مسرح الهناء والسعادة، فترتقي عليه الأسرة، وتلعب دورها الطبيعي على صعيد النظام الاجتماعي الأفضل، ولكي ينتشر عبير الهدوء، وعطر الاستقرار، وعبق الأمان في شرايين الأسرة، ولكي يرقد حب متبادل في قلب كل واحد من أفراد العائلة، ولكي تعايش الأسرة أضواء قناديل الهناء والأمن، والأضواء الدافئة الهادئة التي تناسب الأسرة.

وتفتح خطأً من الضوء الأخضر على طريق مسيرة الأسرة في درب الحياتي الطويل، فتضفي عليها روعة وجمالاً وديعين، وتصيغها باعتدال واكتمال طافحين.

لكي يُحلق كل هذا في الجو العائلي يجب أن يلتزم كل فرد منها بكامل مسؤولياته سواء في الأمور الهامة أو الصغيرة ولا فرق، أما تنفيذ بعض الواجبات، وإهمال واجبات أخرى، فإنه لن يؤدي إلى أية نتائج مفيدة في تقدم الأسرة وازدهارها، فالناجحين في العالم عند دراسة تاريخهم وجد أن طفولتهم كانت متميزة وذلك بسبب الظروف التربوية التي مروا بها، إما بالتخطيط المبكر من الوالدين أو من التحديات التي واجهوها، فأثبتوا نجاحهم من خلال تجاوزها.

إن نجاح وسعادة أي أسرة يتوقف على مدى تمتع طرفي العلاقة (الزوج والزوجة) بهذه السعادة، وعلى الرغم من أن السعادة الزوجية مفهوم نسبي لا يسهل قياسه وتعميمه، إلا أنه يعني فيما يعني رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية.

فالسعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط بمفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات ومنها

المسؤولية، التفاعل، التعاون، المشاركة، الحوار، الصداقة، الحب، الحساسية للطرف الآخر، عين الرضا، التكيف، التوافق، التكامل، المرونة، والواقعية وأيضاً فإن العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج

وتشيخ وتموت .. ولا بد من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة، فلا بد من تقديم كل العون للعلاقة الزوجية ومساعدتها على الاستمرار في تحقيق أهدافها وسعادتها من قبل أطراف العلاقة أولاً ومن قبل الأهل والأصدقاء والمجتمع ثانياً.

وعلى هذا تبقى السعادة الزوجية مطلباً وحلماً يسعى الجميع نحوه ولتحقيق هذا الحلم سنورد بعض النصائح للزوج والزوجة باعتبارهما نواة أي أسرة والسبب في سعادتها أو شقتها.

## إلى الزوج

لا تدع الهموم التي تنمو خارج أسوار البيت، وبعيداً عن شؤون الأسرة أن تتسرب إلى داخل الأسرة فتتراكم على الهموم الداخلية لتشكل معاً معول الهدم في كيان أسرتك التي تريدها أن تحيي سعيدة، فإذا أردت أن تكون رب الأسرة الواقعي ويكنّ لك كل أفراد الأسرة حباً واحتراماً حقيقيين، فلا تفرض آراءك على زوجتك وأولادك، ولا تشعرهم بأنك تتمتع بقوامة خاصة على شؤونهم، ولا تأمل أبداً أن تجد عندما تدخل الدار كل متطلباتك منجزة، وكل أعمالك جاهزة، فزوجتك هي إنسانة، ولا تملك وسائل عجائبية لتنفيذ إرادتك، ولا تقارن أبداً حياتك المعيشية بحياة الأصدقاء والأقرباء الأثرياء والذين يتمتعون بهناء أكثر منك لتشعر دائماً بأنك تعاني من الفقر والشقاء، وإنما قارنها بحياة أولئك الذين يعانون من قسوة المشاكل والأزمات التي لا تعرفها حياتك، لتلمس حينذاك بأنك تعيش حياة الترف، ولا تدع الابتسامة الحلوة تغادر شفطيك حتى لو كانت الهموم تغلف قلبك فاصطنع الابتسامة الحانية.

هيء لبيتك مناخاً عاطفياً إيجابياً، وتذكر أن تقديرك لشريك حياتك يعينك على متاعب الحياة، وأوف بالعهود واجعل من المرح ملاذاً لك من الغضب، وأخبر من حولك بحبك لهم، وتحكم في نفسك وتقبل الاختلاف مع الآخرين، ولا تحط من قدر نفسك، وكف عن ترديد الشكوى والخوض فيما يثير الأعصاب، وليكن إيقاع حياتك عقلانياً، وتذكر بأن الأفعال أبلغ من الأقوال، وتقبل الحياة كما هي دون تذمر، وإياك أن تقلل من شأن شريك حياتك، وتذكر أن الأشياء الصغيرة لا تنسى.



## عامل أفراد أسرتك كما لو كنت تراهم لآخر مرة

فإن كنت تبحث عن السعادة في حياتك الأسرية، ففتش عنها أولاً في قلبك، إذ إنها تتبع من ذاتك وروحك لا من الآخرين، وابحث عنها في وجوه وقلوب من حولك، فإسعادك الآخرين سعادة لك، ولا تنسى حصة الرضا والقناعة في قلب حياتك من قمة الفقر إلى قمة الغنى، فالقناعة كنز لا يفنى.

## نصائح للعروس لكي تكون سعيدة بين أسرتها

- ١- أيقظيه دائما قبل آذان الفجر بربع الساعة، لا بعد أن يؤذن المؤذن، وأعطيه مشروب دافئ أو مثلج حسب الفصل قبل نزوله، وخاصة إن كان سيصوم هذا اليوم
- ٢- استيقظي دائما معه صباحا، واعدى له الحمام والفتور، وساعديه في ارتداء ملابسه خاصة الجوارب، وابقظي أطفالك لمشاركته طعام الفتور
- ٣- ودعيه دائما بابتسامة، وحذريه من القيادة المسرعة، وأكدي عليه أن يطمئنك على وصوله بمكالمة
- ٤- دائما وابدأ، اجعلي البيت نظيف ورائحته جميلة، حتى ولو كنت متعبة
- ٥- دائما اغتسلي وتزيني قبل حضوره، وكذلك قومي بتنظيف أطفالك، والبسيهم ملابس نظيفة في استقباله
- ٦- ساعديه في خلع ملابسه، وانت تسأليه كيف كان يومه ؟ وتخبريه كم اشتقتي له
- ٧- من آن لآخر، اعدى له صنف يحبه على المائدة، واجعليها مفاجأة
- ٨- لا تنامي أبدا قبل نومه، ومن وقت لآخر، اسأليه إن كان يحتاج شيئا، ولكن بصورة ليس مبالغ فيها
- ٩- دائما استقبلي أهله ومعارفه في حدود ما يسمح الشرع به، ولا تغضبي من زياراتهم
- ١٠- إذا قام أي طفل من أهله بإتلاف أو اللعب في أي شيء، لا تتحرجي من توجيهه بأدب، ولا داعي للنظر لزوجك، ليقوم هو بهذه المهمة
- ١١- إذا لاحظتي تقصيره في السؤال عن احد أقربائه، بادري أنت بالسؤال عنه بالنيابة عنه
- ١٢- لا تخبريه بأي تصرف غير لائق من طرفه، وقومي أنت بالتصرف

بأدب، إلا إذا تجاوزوا الحدود، فيجب إخباره بهدوء، ودون تحميله المسؤولية

**١٣-** حاولي أن تنخرطي في عائلته، واعرضي المساعدة معهم في أعمال المنزل، ولكن دون إهدار لكرامتك أيضا، وقدمي لهم الهدايا من آن لآخر، ولا تنتظري رد الهدية، فغالبا لن يفعلوا

**١٤-** لا تصيدي الخلافات بينك وبينهم، ولا تقومي بمخاصمة احد منهم، أو تحرمي على نفسك دخول منزله، ومن اخطأ في حقك، يمكنك زيارته، ولكن تعاملي كضييفة، وليس كصاحبة منزل

**١٥-** لا تستخدمى البكاء والانهيال حتى تحثيه على الانتقام من أي احد من عائلته، كان قد قام بتصرف غير لائق معك، فلن تنظلي عليه هذه الحيلة دائما، حتى وان لم يشعرك بذلك، كما انه تصرف ليس فيه من الإسلام من شيء

**١٦-** لا تصيدي الخلافات بينك وبينه أبدا إلى الحد الذي يقوم معه بالشكوى منك لأي شخص

**١٧-** الرجل دائما مستغرق في عمله وهو عالمه، لذا حاولي اطلاعه يوميا على ما يجري حوله، واسردي عليه ما يهمه من الأخبار المحلية والعالمية، وأيضا شاركه المعلومة الدينية التي أثريت نفسك بها اليوم

**١٨-** لا تنهري أطفالك أمامه، ولا تشتكي من تصرفاتهم، إلا إذا أردتي أن ينهرهم، وحاولي أن يكون ذلك في أضيق الحدود

**١٩-** لا تتحدثي عن مشاكلك اليومية معه، فقط إن كنت متضايقة من شيء لا يخصه، فبوحى له به

**٢٠-** إذا قام إي شخص من طرفك بتصرف غير لائق، فبادري بالاعتذار له دون إهدار لكرامتك، أو كرامة المخطئ

**٢١-** إذا قام بأي فعل ضايقك، لا تعاتبه في الحال، انتظري يوم أو يومان، ثم عاتبه بهدوء ولا تركزي على انه اخطأ، ولكن ركزي على أن هذا التصرف ألمك

**٢٢-** احضري له هدية كل فترة، وارسلي له كروت على عنوانه من آن

لآخر، ورسائل يوميا على هاتفه النقال

٢٣- لا تجعلي يوما يمضي دون إخباره، انك تحبيه

٢٤- احرصى على ارتداء آخر صيحة من الموضة، وارتي الملابس

المناسبة، ولا تجعليه يراك أبدا برداء واحد خلال اليوم

٢٥- قومي بتغيير الأثاث كل فترة، وكذلك تسريحة شعرك، وطريقة

وضعك للماكياج

٢٦- استأذنيه قبل فعل أي شيء، إن كان خروج أو تغيير شيء في

المنزل، أو مشتريات، أو اتباع نظام غذائي

٢٧- من آن لآخر، ذكره بذكرى سعيدة مرت بكم، وكيف كانت ذكرياتكم

سوية في شهر العسل

٢٨- اقري عليه خطابه التي كان يرسلها لك أيام الخطوبة

٢٩- لا ترهقيه بكثرة طلباتك التي لا تناسب دخله، وإذا أردتي حثه على

تحسين أوضاعكم، لا تقولي له فلانة، زوجها يشتري لها كذا، و فقط

ناقشيه بهدوء، وركزي على احتياجكم لتحسين دخله

٣٠- لا تحاولي أبدا إشعاره، بأنك كان من الممكن أن تتزوجي أفضل،

وان كان ممكن أن تتزوجي أفضل منه، أم يجب أن تحمدي الله، انه قبل

وتزوجك

٣١- حاولي تجديد نفسك وتطويرها دائما، وحسني معلوماتك العامة

والدينية

٣٢- اجعلي له اسما للدع تناديه به في أوقات صفائكم، بجانب الاسم

الذي تناديه به في الأوقات العادية

٣٣- إذا تأخر عن ميعاد الغداء، اتصلي به في العمل، وذكريه بان يأكل

٣٤- حثيه دائما على مقابلة أصدقائه بصفة دورية، فهذا سيشعره

بالحرية

٣٥- تجنبي اختلاق الأعذار الواهية لإبقائه بجانبك، وعدم زيارته

لعائلته وأصدقائه، فصدقيني هو يفهمك، ولكن لن يشعرك بذلك، كما أن

ذلك ليس من خلق المسلمة الحقة

٣٦- حضري له دائما ملابسه التي سيرتديها صباحا، وانتقي له أكثر من جورب، فأنت لا تعلمي، أيهم يرتاح في ارتدائه أكثر

٣٧- لا توقظيه بحدة، واهمسي في إذنه بهدوء، وابتسمي في وجهه

٣٨- دائما كوي مرحة معه، وان كنت ثقيلة الظل، فتجنبي الاستظراف فقط، وعوضي ذلك بالابتسام الدائم

٣٩- إذا أردتي طلب شيء منه، لا بد أن تسبقه لو سمحت، واطلبيه بدلال ورقة

٤٠- دائما مارسي معه كل أنواع اللباقة المتعارف عليها من طريقة مشي وجلوس وكلام، واشعريه انك ملكة أو أميرة

٤١- دائما اخبريه عن طرائف الأطفال التي حدثت خلال اليوم

٤٢- لا تنامي بجانبه أبدا وتعطيه ظهرك، حتى ولو كنت على خلاف معه، إلا إذا كان الأمر خطيرا

٤٣- لا تتركي المنزل أبدا في حالة الخلاف، ولا تتركي غرفتك، وابدئي بالصلح أنت، حتى ولو لم تكوني مخطئة، فكلمة آسف ثقيلة جدا على لسان الرجال

٤٤- اشعريه دائما بأنه أفضل رجل في العالم، واشعري أنت أيضا بذلك

٤٥- إذا أغضبك إمام الناس، لا تعلقي على الموضوع إطلاقا، وبعد أن ينتهي، أكلمي حديثك معه كالعادة بدون أي تغيير من ناحيتك، وعاتبه لاحقا كما أوردنا في رقم ٢١

٤٦- إذا انفعل عليك بمفردكم، فابتسمي في وجهه، وان ظل غاضبا داعبيه، وان استمر اصمتي واحذري من ترك الغرفة، وهو لازال يوجه لك الكلام

٤٧- رتبي له مواعيده دائما، وبرامج زيارته

٤٨- كوني صديقة له بحسن استماعك لإحداث يومه، دون أن تبدي غضبك، لأنك إذا فعلت ذلك، فسوف يفكر انك لا تتفهمينه، ولن يتحدث

معك أبدا حول ما يحصل معه

٤٩- إذا لاحظت أن تقصيره في حقك زاد عن حده، ارسلي له رسالة توضح كم اشتقت له، وان لم يستجيب، اخبريه أن حالتك النفسية ساءت لبعده عنك

٥٠- حاولي سنويا أن تجعليه يذهب في إجازة مع عائلته أو أصدقائه، ليريح أعصابه وليتجدد الحب بينكما، وهذا بجانب إجازته السنوية معكم

٥١- لا تشعري أطفالك إنكم مكرسون لراحته، ولا تجبريهم على الهدوء وعدم اللعب في وجوده فقط، وافهميهم انه يتعب كثيرا في عمله، ويجب أن يوفر له جو من الهدوء، ومن جانبك حاولي إلا تثيريهم في وجوده حتى لا يضايقه بكائهم، وفي حال نومه ابقى معهم في غرفتهم، والعبي معهم، ولا تحدثوا ضوضاء بجانبه

٥٢- كما تقومين بمساعدة طفلك على النوم، افعلي تماما مع زوجك، واعطيه دائما كوب لبن دافئ، أو مشروبه المفضل قبل النوم

٥٣- لا تتوقعي منه أن يعاملك برومانسية، فغالبا لن يفعل، وحاولي أن تتأقلمي على طباعه، فمن الصعب تغييرها

٥٤- لا تتوقعي معاملة مماثلة لمعاملتك تلك، ولا تتوقفي عن ذلك في حال ما إذا لم يتحسن زوجك، فستأخذين الأجر على ذلك، كما انه بمرور الوقت سيتغير للأحسن، و عليك فقط الصبر

٥٥- لا تتكلمي ولا تتناقشي أبدا معه في موضوع تعدد الزوجات، ولا تشعريه انك تخافين من هذا، إن كنت كذلك

٥٦- لا تشعريه بأنه محور حياتك الوحيد، ولا تشعريه انك تهملين أطفالك من اجله، ولا تفعلي ذلك بالفعل، واتقي الله في معاملته ومعاملتهم

٥٧- ودعيه بقبلة واستقبليه بقبلة، وفاجئيه إن كان مستغرقا في شيء بقبلة

٥٨- لا تخنقيه بالغيرة، وثقي فيه دائما مع الحذر، ولا تحاولي تقصي أخباره من أصدقائه أو معارفه

## أمور بسيطة ولكنها تسعد الزوجة

تؤكد باحثة العلاقات الإنسانية شيماء فؤاد أن هناك احتياجات للمرأة من زوجها، أهمها الشعور بأنها محبوبة بصدق ومرغوبة ومقدرة، كما تحب التعامل وكأنها طفلة مدللة سيظل زوجها بجانبها للأبد، وأنها الوحيدة الرائعة في العالم، فالمرأة تحتاج أن يضمها زوجها أكثر من مرة في اليوم، كما تحتاج الإطراء على مسامعها بالعديد من الكلمات الرقيقة، فعلى سبيل المثال يقول لها إنه لا يشعر بالارتياح بدونها، ويحاول الاتصال من العمل كي يطمئن عليها، ويسألها في كل مرة يخرج، فيسألها عما إذا كانت تريد شيئا من الخارج، أو عندما يمدحها في كل شيء فعلته، وعندما يعرض عليها الخروج معه للتنزه قليلا، وحينما يتذكرها دون أن تتذكره، وتكتمل سعادتها من زوجها إذا ما قرر الوقوف لمساعدتها في المطبخ.

وترى "شيماء" ضرورة أن يحاول الزوج تدليع زوجته بأن ينادى عليها بـ "يا صغيرتي"، "أو يا حبيبتي"، "يا طفلتي"، لأن كل هذه الألقاب تسعد المرأة وتبهجها، وكذلك إحساس الرجل باهتمامه بيومها، وتضيف شيماء "هناك مجموعة من السلوكيات التي ستساعد الزوج على اكتساب مودة وحب زوجته، مثل إرسال هدية لوالدتها دون مناسبة، ومسك يديها أثناء عبور الطريق، ولا يشعر بالإحراج من ذلك كونها زوجته، وأخيرا يحاول الزوج فتح باب السيارة، أو سحب المقعد في المطاعم والأماكن العامة، وان يقوم الزوج بإعداد وجبة الإفطار يوما ما دون إخبار الزوجة بذلك.

## الهدايا بين الزوجين

كلما كثرت الهدايا بين الطرفين، ازداد الحب وقوي الانسجام، وليس بالضرورة أن تكون الهدية مادية أو قيمة حتى تكون ذات أثر أو معنى، فالعطاء يستمر وينمو بالتشجيع والهدايا، فنادرًا ما نجد إنساناً يستمر في العطاء من غير تشجيع أو مكافأة، والعلاقة الزوجية كذلك تستمر، ويستمر العطاء فيها بين الزوجين إذا كافأ كل طرف الآخر وأهداه هدية من وقت لآخر، والهدايا لا يشترط فيها أن تكون مكلفة مالياً الهدايا الزوجية هي رمز التقدير والاحترام للعلاقة الزوجية، وتعبر عن الامتنان والشكر لمواقف وتصرفات قد تكون بسيطة، ولكنها ذات أثر واضح وملحوس لدى الطرف الآخر، فأمامنا أفكار كثيرة تمكن الزوجين أن يكافئ ويهدي كل واحد منهما الآخر من غير أن تكلفه شيئاً، فهناك الهدية النفسية، وهناك المعنوية وغيرها الكثير

### الهدية الأولى: الابتسامه الصادقة

الابتسامه في الوجه " تعطي الشعور بالتقدير للموقف الذي حصل بين " الزوجين، فتدعمه معنوياً، وخصوصاً إذا ما أضيف إليها الإمساك باليد والشد عليها، فإن ذلك يعبر عن الفرح والامتنان من التصرف الذي قام به أحد الزوجين

### الهدية الثانية: القبلة

هي ذات قيمة ومعنى حقيقي لدى الزوجين، وخاصة إذا ما صحبتها ابتسامه رقيقة ومعبرة، فعندما يقدم أحد الزوجين على عمل مميز أو موقف ما، فإن طبع قبلة على الخد تترك أثراً قويا وتشعر الطرف الآخر بالامتنان، فيزيد في عطائه لعائلته لأنه يعلم بأن الطرف الآخر يقدر ذلك جيداً، وأنه يمثل قيمة لديه

### الهدية الثالثة: الموافقة على طلب مرفوض سابقا

فكرة هذه الهدية أن يكون هناك موضوع أو طلب من قبل أحد الزوجين عارضه الطرف الآخر، وعندما يقدم على موقف لطيف أو عمل جيد يتطلب الشكر، فإن من أفضل المكافآت هي العدول عن الرفض، فيشعر



صاحب الطلب بأن موقفه كان ذا تأثير ووقع لدى الطرف الآخر مما جعله يؤثر على قراراته السابقة رغم أنه لم يكن ينتظر ذلك العدول، وبذلك يكون قدم له الطرف الآخر مكافأة معنوية وتعبيرية ذات أثر قوي لديه

### الهدية الرابعة: التعبير عن الحب

هذه الهدية تتلخص عندما يشعر أحد الطرفين الآخر أنه ممتن له، وأن العمل أو الموقف الذي قام به قد فجر حالة من الحب لديه على أن يكون ذلك بحرارة وصدق، فيشعر بأنه لم يعط سدى وأن موقفه كان مميزاً فعلاً، فلا يكف انه يعطي ويقدم للآخر، فلكل عطاء مقابل يوقد ويوطد العلاقة الزوجية بين الزوجين

### الهدية الخامسة: رسالة الشكر

فكرتها أن يكتب أحد الزوجين رسالة شكر وتقدير على الجهود التي يبذلها الآخر من أجل العائلة، ويغلفها بطريقة جميلة ثم يقدمها له على اعتبار أنها هدية، فمثل هذه اللحظات لا تنسى من قبل الزوجين، وتطبع في الذاكرة معنى جميلاً للحياة الزوجية

### الهدية السادسة: المدح والتقدير العلني

كأن يمدح الزوج زوجته أمام الأبناء، أو تمدح الزوجة زوجها أمام أهله، أو المدح أمام الأصدقاء، بمعنى أن يكون المدح بصوت مسموع وعلني، فيسعد الطرف الممدوح عند سماع هذا التقدير، أو يفرح عندما ينقل له الخبر، فيزيد عطاؤه وحبّه للعلاقة الزوجية

### الهدية السابعة: النظرة الحنونة

فكرة هذه الهدية هي المخاطبة عن طريق العينين التي تعتبر الطريق الأفضل في التعبير عن الحب الصادق الذي يحمله أحد الطرفين للآخر، رسالة تحمل معاني قد لا تصفها الكلمات، وأحياناً تكون أحن من حتى منها، لذلك فعلى كلا الطرفين ألا يتهاون بتلك النظرات لأن الطرف الآخر دائماً ما يكون ذكياً في مادة الحب، وسيفهم ما تحمل تلك النظرات من حب ومعان

## الهدية الثامنة: المكالمة الهاتفية

جميل أن يشعر المرء بأن الشريك يفكر به حتى وان لم يكن بقربه وأمام ناظره، وكم يكون لمكالمة هاتفية فقط للسؤال والتعبير عن الاشتياق من دون سبب أو مبرر آخر، فيشعر الزوج أو الزوجة أن الطرف الآخر يفكر به حتى وهو بعيد

## الهدية التاسعة: احترام الشريك والمشاركة

هدية بسيطة ولا تحتاج لأكثر من الاحترام المتبادل، ليحس كل من الطرفين أن الشريك يحترمه ويقدر ويفهم وجوده في حياته ليشاركه كل تفاصيل حياته وخطته المستقبلية، لتحمل معها معنى الشريك الحقيقي الذي يشعر الطرف الآخر بوجوده بأدق التفاصيل والأمور

## الهدية العاشرة: أولوية الشريك

صحيح أن هذا الأمر يجب أن يكون من الأمور الأساسية في الحياة المشتركة، ولكن عندما يشعر الزوج بأنه الأول في حياة زوجته، وتشعر هي أيضاً بذلك، فهو الشريك وهو قبل العمل وقبل الأهل والمنزل وأهم ما في ذلك جميعه، يشعر أن هذا نوع من أنواع التعبير عن الحب، ولذلك فلا بد أن تصل هذه الهدية للطرف الآخر كلما سنحت الفرصة لذلك، وإلا فالانتظار سيجعل الطرف الآخر يطالب بحق الأولوية والطلب يفقد الهدية جزءاً من قيمتها

## الهدية الحادية عشرة: مفاجأة رومانسية

من ذات المنطلق الذي نتحدث عنه بأن الهدايا ليست بالضرورة مادية، فالرومانسية أيضاً من ضمن تلك الهدايا التي ينتظرها الطرف الآخر بلهفة وشوق لتأجيج مشاعر الحب والحنان بينهما، فالعشاء على أضواء الشموع الخافتة يعتبر هدية، وكذلك التزين للزوج وانتظار عودته للمنزل هدية، ويوم إجازة غير متوقع من الزوج لأجل الزوجة فقط هدية، فلماذا نحتر ونعيش وسط عالم مليء بالهدايا المجانية التي تحمل في طياتها أجمل وأرق المشاعر

## أمور يحبها الرجل بزوجته

إذا فهمت المرأة رغبات الرجل الحقيقية، فبإمكانها أن تجعله عاشقا سعيدا وأن تستمتع بالدفء معه.  
لهذا عليك أن تنظري إلى ما يفعله زوجك مساء بعد العودة من العمل، فإنك ستجدينه مشغولا بمشاهدة فيلم أو مباراة كرة قدم على شاشة التلفزيون، والزوجة الذكية تعرف كيف تثير انتباه زوجها، وتجعله ينصرف عن أية تسلية أخرى، ويهتم بها هي دون سواها.  
لقد سألنا الرجال عن الأشياء التي يحبونها، ويريدون المزيد منها من زوجاتهم، وإذا عرفتها يا سيدتي، فبإمكانك توفيرها وإشباع حاجات الرجل ليجد نفسه يعيش في نعمة عميقة، وكأنه في جنة السعادة الزوجية.

وبعد توجيه عدة أسئلة إلى مئات الأزواج وجدنا أن أهم رغباتهم فيما يختص بعلاقتهم مع أزواجهم ما يلي

### 1- أشياء بسيطة مفاجئة

هناك أمور بسيطة تبهج الرجل وتثير دهشته الممزوجة بالسعادة، فإذا فاجأت الزوجة بتذكريتين للسينما وأحضرت معها أختها للجلوس مع الأبناء (أو تركتهم للمربية)، وإذا حجزت مكانين في فندق أو مطعم في أمسية جميلة (بعيدا عن الأولاد)، فإن الزوج يسعد لذلك.  
وإذا اصطبحت الزوجة زوجها إلى مكان كانا يتقابلان فيه أيام الخطبة وفترة التعارف الأولى، فإنه سيبتهج لذلك.  
وإذا دخل الزوج البيت عائدا من العمل، فوجد زوجته ترتدي ملابس جديدة، أو قميص نوم رومانسي أو يفوح منها عطر يحبه، أو أحضرت له هدية جميلة مفاجئة، فإنه يشعر بالغبطة والإثارة وكأنه طار فوق السحاب.

إحدى الزوجات اشترت لزوجها قميصا يختلط فيه اللونان البني والأخضر، وقالت له "إن لون القميص يتماشى مع لون عينيك يا حبيبي" ولنا أن ندرك مقدار سعادة الزوج، عندما يعرف أنه دائما على بال

زوجته حتى وهو بعيد عنها في العمل.

## 2- لمسات غير متوقعة

بعد الاستيقاظ من النوم ودخول الحمام والاستحمام، يخرج الزوج لاستبدال ملابسه استعدادا للخروج إلى العمل، إلا أنه يشعر بلمسة رقيقة وقبلية جميلة من زوجته، فمثل هذه اللمسة أو القبلة تنعش الزوج وتدخل السرور إلى نفسه، ونصيحتنا إلى الزوجات هي أن يحرصن على تقبيل أزواجهن ولو بطريقة غير متوقعة.

والبسمة في وجه الزوج لها مفعول السحر في نفسه خاصة إذا كان متعبا أو مشغولا، والمعروف أن اللمسة والهمسة والبسمة والقبلة من الأمور التي يحبها الرجل من زوجته، كما أن العناق يرقق القلوب ويبهج النفس ويوثق الرابطة المقدسة. مثل هذه الأمور ينبغي ألا تقتصر على غرفة النوم، وإنما تمتد إلى كل مكان في البيت.

هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من الزوجات، وهذا الاعتقاد يقول أن الرجل يركز اهتمامه على الناحية الحسية كالجماع ليلا ليصل إلى الإشباع بسرعة وتنتهي المسألة.

فهو يريد ليلة طويلة من اللفة الطاغية والعاطفة المتقدة واللقاء الحميم الطويل (المرأة تماما)، وهذا يعني إطالة وقت الممارسة والتمتع بها طويلا أيضا، وعرضا مع الحرص على إشباع رغبات الطرف الآخر الزوجة وكلما أخذ كل منهما الحرص على إشباع رغبات الطرف الآخر، وكلما أخذ كل من الطرفين الوقت الكافي للاستمتاع بالمعاشرة، كلما كان أسعد حالا وأهنأ بالاً.

في كتاب موجه إلى النساء (نشر في أميركا) بعنوان [كيف تتجحين مع الرجال] يقول المؤلف أن الرجال يحبون من المرأة أن تجعلهم أكثر بطنا رغبتهم، والمعادلة بسيطة جدا، فهي تقول حتى وإن كان ذلك على عكس أن المزيد من المراودة والمداعبة والوقت الزائد في المناجاة والتلامس والعناق يعني زيادة مشاعر المتعة، والإطالة تزيد اللفة وتنعش القلب مع الترقب والانتظار.

### 3- احترام الرجل وتقدير مكانته

يحب الرجل أن يلقي الاحترام والتقدير من زوجته، فهو يجب أن يكون "رجل البيت" المسؤول عن حماية أفراد وإطعامهم وتعليمهم والإشراف عليهم، وإذا عزفت المرأة على هذا الوتر وامتدحت زوجها على ما يقوم به من عم وما يحققه من إنجاز (حتى ولو كان بسيطاً) وطبعت على خده قبلة رقيقة حانية، فإنه يشعر وكأنه أصبح بطلاً في عيني زوجته. باختصار يحب الرجل أن تحترم المرأة مكانته وتمتدح عمله، وتجعله يشعر أنه العائل الأساسي وحامي حمى البيت.

ولا يخفى عليك يا سيدتي أن هذه الفكرة تعود إلى عصر الحياة في الكهوف، عندما كان الرجل يحمل الغزال الذي اصطاده إلى أسرته في الكهف كي يأكلوا ويعيشوا، والأسرة التي يكتب لها الحياة هي أسرة الرجل القوي القادر على الصيد وجلب القوت.

### 4- إعطاء الرجل فسحة من الوقت ليخلو إلى ذاته

في بعض الأحيان تتضايق الزوجة وهي تروي لزوجها عما حدث لها، وتجد الزوج مشغولاً بلعبة كمبيوتر فتتضايق وتقول في نفسها أن زوجها لا يهتم بها، وهذا غير صحيح.

إن الرجل في زحمة العمل ومتطلبات الحياة اليومية ومشاكل الأبناء يحتاج إلى فسحة محدودة من الوقت يلتقط فيها أنفاسه، وبعد ذلك يعود إلى طبيعته الأولى ليكون زوجاً مخلصاً مهتماً بشريكة حياته وأبنائه، وليست هناك أي مانع في أن يحصل على ربع ساعة أو نصف ساعة يخفف خلالها من الضغوط والهموم ليعود إلى حالته العادية بعد ذلك، فعندما يكون متعباً، لا تكون هناك مساحة في ذهنه خالية وكافية لأية معلومات إضافية من زوجته، والتوتر والتركيز الذهني أمران لا يتفقان لهذا ينبغي الصبر قليلاً على الزوج حتى يهدأ، وتركه يمارس نشاطاً محدوداً يحبه ليعود إلى حالته الطبيعية.

### 5- مراقبة ملابس الرجل قبل الخروج

قد يستسهل الرجل ارتداء قميص قبل خروجه من البيت وهو في عجلة من أمره، ولكن على المرأة إدراك هذه النقطة وأن تهتم بمظهر زوجها.

وهو بلا شك يحتاج إليها كخبيرة أزياء حديثة، ولها ذوقها الخاص بهذا الشأن.

إلا أنه من الخطأ أن تعامله الزوجة وكأنها أمه، فالمطلوب هنا هو اللباقة، وتناول موضوع الملابس بهدوء وبطريقة غير تحكمية وبعبارة رقيقة، تنبه الزوجة زوجها إلى المظهر العام وتناسق الألوان (بحيث يتناسق القميص مع البنطلون) وإذا وجدت الزوجة أن ملابس زوجها جميلة، فإنه من الأفضل أن تمدحه، لأن ذلك يثير في نفسه الشعور بالبهجة.

هناك أيضا عبارات مهذبة مثل "ما رأيك في ارتداء كذا؟ إنها تبدو جميلة عليك!" و "هل يمكنني مساعدتك؟" الخ.

## 6- المديح

من أن آخر امتدحي يا سيدتي زوجك، وقولي له عبارات مثل: "ما شاء الله وجهك ينطق بالجمال والصحة!" و"صلي على النبي جمال وطول وجاذبية"، ولا مانع من الاستحسان وآهات الإعجاب.

## 7- ارتداء الملابس المثيرة

يحب الرجل أن ترتدي زوجته ملابس جذابة (شفافة وقصيرة ومثيرة) وليس فقط في غرفة النوم. والرجل يعتبر زوجته أجمل امرأة في العالم وأكثر النساء جاذبية على وجه الأرض، ويحب كذلك أن تكشف له الزوجة عن بعض مفاتها، كما يحب أن يرى زوجته ترتدي الملابس التي تظهر استدارة الصدر، والبنطلون والشورت في البيت له جاذبية خاصة، وكذلك البنطلون الرقيق الضيق والقميص المفتوح الخ. يمكنك يا سيدتي أن تكشف في الجزء العلوي من صدرك وكذلك ساقيك مع أجزاء من الفخذين، ورفع شعرك عن عنقك ليتهدل على كتفيك، ويمكنك أيضا ارتداء التنانير القصيرة في البيت الخ.

## 8- الضحك مع الزوج

يحب الرجل أن تعتبر زوجته رجلا مرحا يهتم بالفكاهة والجوانب الحلوة والمسلية من الحياة.

إن الحياة ليست فقط عملا ودفع فواتير وإصلاح السيارة المعطلة في الكراج وتوصيل الأبناء إلى المدارس.  
ومن طبيعة الرجال أنهم يجنون المزاح مع بعضهم البعض، ولنا أن نسأل عن السبب الذي يمنعنا من نقل المزاح مع الأصدقاء إلى البيت؟  
ليس هناك مانع طبعا من الفكاهة والمزاج والمرح في البيت، ومثلما تمزج المرأة مع صديقتها ليس هناك ما يحول دون المزاح الجميل ورواية النكتة الطريفة بين الزوج وزوجته في المنزل.  
إن صوت الضحكات والقهقهات من الزوجة يسعد الزوج، ويؤكد أنه رجل مرح قادر على إدخال البهجة إلى نفس زوجته.

## قواعد عامة في الحياة الزوجية

- ١- يجب أن يتعرف كل طرف على الطرف الآخر، ولا يقف ذلك التعرف عند حد، فمع الأيام ستكتشف أشياء جميلة أو ستبين لك الأيام أنك كنت غافلاً عن أشياء مهمة و مهتماً بأشياء جانبية، وإن أصعب سنوات الزواج هي السنوات الأولى منه، وذلك لعدم المعرفة التامة بين الطرفين.
- ٢- يجب أن نعلم أن كلاً من الزوجين عاش كل سنوات عمره السابقة وسط بيئة معينة و عادات معينة و تقاليد تختلف من أسرة لأسرة، ولذلك يجب أن لا ننزعج من اختلاف النظرات أو العادات و التقاليد بل نحاول أن نتأقلم معها.
- ٣- العادات التي لا تناسبنا في الحياة الزوجية، فيجب أن نتذكر أن هناك عادات أيضاً لا تناسب الطرف الآخر، فاللطف في التغيير أو الصبر.
- ٤- الذي لا يناسبنا و نشعر أنه خاطئ يجب أن نتعامل معه بحكمة، فما رسخ في سنوات يجب أن لا يغير بيوم و ليلة، فهو يحتاج إلى مدة لكي يتم التغيير بأقل الأضرار.
- ٥- لتكن هناك بعض التنازلات من الطرفين حتى تلتقي و جهات النظر في خط المنتصف.
- ٦- المخالفات الدينية يجب أن تغير، و لكن ليكن بالحكمة و الموعظة الحسنة.
- ٧- عند حل المشاكل الزوجية قدم بين يدي حلولك أشياء مهمة، دعاء و استخارة، وصدق وصدقة، وهدية وبسمة.
- ٨- عندما نقدم على الخوض في حل المشاكل الزوجية، يجب أن لا نقتع أنفسنا بأن حلولنا هي الأفضل و هي الصحيحة، بل يجب أن نجعل مجالاً في الذهن بأن احتمال خطأنا و صواب الطرف الآخر.
- ٩- لتكن مستمعاً جيداً و محاوراً لبقاً و زوجاً متفهماً.
- ١٠- عندما نجد أن نقاط الالتقاء مفقودة، فيجب أن نؤجل الحوار لوقت آخر.



- ١١- يجب أن لا ندخل المشاكل مع بعضها، بل نركز على المشكلة الأصلية.
- ١٢- يجب أن لا نذكر محاسننا على الطرف الآخر أو مساؤه علينا، فذلك يوجب حب الانتصار للنفس.
- ١٣- يجب أن نجمع النقاط التي نتفق عليها، ثم نتباحث بنقاط الالتقاء.
- ١٤- يجب أن لا نسفه آراء الطرف الآخر، بل نوافق عليها، وثم نعرض رأينا، مثلاً نعم أنا أتفق معك في كثير من كلامك، ولكن.
- ١٥- عندما تشعر أن النقاش قد يسبب مشاكل أعظم، أو يزيد الفجوة، فيجب أن نوقف النقاش.
- ١٦- أنصح أن يكون النقاش بعد نزهة قصيرة، أو دعوة إلى وجبة في مطعم مناسب، أو لتكن في فندق، وذلك للتخلص من الملل و الرتابة، و لإظهار الحب و حسن النوايا.
- ١٧- أنصح أن لا تؤثر أي مشكلة على الجو العام للبيت، فنحاول أن لا تؤثر على تعاملاتنا مع أبناءنا، وعلى طريقة حياتنا.
- ١٨- يجب أن يكون تأثير المشكلة على نفس المشكلة، ولا أن يتعداها إلى كافة شؤون الحياة الزوجية، فمثلاً لو كانت المشكلة بعدم اهتمام الزوج بمتابعة أبناءه في الدراسة، فلا نجعلها حرباً عليه في عدم شراء الأغراض، أو عدم الموافقة بالتواصل مع الأهل و هكذا.
- ١٩- من الطول أن نتفق على أن يوجب حل المشكلة إلى فترة زمنية محددة، بعد أن يراجع كل شخص نفسه، فعندما نؤجلها إذا كانت تؤجل، فعندها النفسيات سوف تكون مختلفة، والحوار أكثر فائدة.
- ٢٠- لا يكن حلنا لمشاكلنا بتأجيله إلى أجل غير مسمى، فمع الوقت سوف تنفجر في وجوهنا وتدمرنا بشكل أكبر.
- ٢١- عند وجود المشاكل الزوجية، التمس أفضل ما يحب الطرف الثاني و تقرب إليه به.
- ٢٢- عندما تريد أن تتناقش مع الطرف الآخر، تذكر محاسنه و جميل

أفعاله.

**٢٣-** عندما تريد أن تتناقش مع الطرف الآخر، أنصح أن يكون قبل النقاش تذكر و استعراض أشياء جميلة في الحياة الزوجية، مثل صور الفرح أو لقطات فيديو سعيدة، فتذكر هذه الأشياء يعزز الجانب الإيجابي بعلاقتكم، ويقوي حب التوصل لحل.

**٢٤-** حاول بقدر الإمكان أن لا يتدخل أي طرف في خلافاتكم، ولكن قد تضطر إلى إنسان خبير، أو شخص حكيم، أو الاستفادة من تجربة إنسان مجرب.

**٢٥-** الخلافات الزوجية غالباً تكون خلافات أسرية ( مع الأهل ) خلافات بين الزوجين، خلافات مادية معيشية، خلافات من أجل الأبناء، فيجب أن لا تخلط كل واحدة مع الأخرى.

## اتبعي هذه النصائح

يجب أن يقوم كلا الزوجين ببذل كل ما يمكنهما لإعادة العاطفة والمشاعر الجميلة بينهما لإنهاء المشاحنات وتهدة الوضع عندما ينظر الزوجين إلى الأصدقاء والأقارب من حولهم، يجدون عدم خلاء بيت أو علاقة زوجية من الصراعات والمشكلات، ومن هنا تبدأ النظرة إلى تلك المشكلات على أنها شيء طبيعي لا بد من حدوثه واختلاف وجهات النظر بين الزوجين من السمات الطبيعية التي تظهر على مدى سنوات العلاقة بينهما، مما ينتج عنه بعض المشكلات، وتصبح قدرة الزوجين على إيجاد حل وسط بينهما عند حدوث مشكلة ما، هو ما يميز زوجين عن غيرهما، وهو ما يساعدهم على حماية علاقتهما الزوجية من الانهيار كل ما سبق شيء طبيعي، ولكن عندما تزيد المشكلات والمشاجرات بين الزوجين عن الحد وتصبح عادة مستمرة تحدث بشكل متكرر، يدرك حينها الزوجين أن العلاقة بينهما علاقة غير صحية سوف تؤدي إلى تدهور الترابط بينهما خطوة خطوة، وعندئذ يجب أن يقوم كلا الزوجين ببذل كل ما يمكنهما لإعادة العاطفة والمشاعر الجميلة بينهما لإنهاء المشاحنات وتهدة الوضع السؤال الذي يطرح نفسه بقوة هو: هل من الصعب تجنب المشكلات الزوجية؟ والإجابة بكل بساطة هي لا

لذلك نقدم لك سيدتي بعض النصائح الهامة لتساعدك على تجنب المشكلات الزوجية

### 1- تجنبى المقارنة

خطأ كبير تقع فيه الزوجات وهو مقارنة زوجها بغيره من الأزواج الآخرين لمن حولها من الأصدقاء والأقارب، حتى إذا كانت تلك المقارنة على سبيل الجد أو الهزل، فإنها فعل خاطئ يجب تجنبه وذلك لأن زوجك يشعر بالإهانة والإحراج، إذا تم وضعه في مقارنة مع آخرين، ولذلك تعلمي أن تقدرى ما لديك، ولا تنظري إلى ما في يد غيرك،

لأن العلاقة الزوجية هي كينونة مقدسة تصل الزوجين مع بعضهم البعض برباط قوي، ولا بد أن يكون أقوى من أي مقارنات عليك أيضا عزيزتي الزوجة أن ترسخي بداخلك إيمان بأن زوجك هو أفضل زوج على الإطلاق، وليس هناك شيء ينقصه وأنت لا تتمنين في حياتك أكثر من وجوده معك حتى يكون الاقتناع نابع من داخلك، ولا يمكن أن تؤثر فيه أي عوامل خارجية، واعلمي عزيزتي الزوجة أن مجرد النظر إلى رجل آخر هو بمثابة خيانة لزوجك لذلك يجب أن يكون زوجك هو فارس أحلامك الأول والأخير الذي لا يمكن أن تتخيلي أفضل منه، واعلمي أن القناعة كنز لا يفنى، فعندما تؤمن الزوجة بزوجها يبث الله في قلبها الحب والسعادة التي يقويها الرضا

## 2- تعلمي أن تقدرى زوجك وتضعيه في مكانة عالية

لا تظهر الصراعات الزوجية فجأة، إنما هي نتاج للمشاجرات والمشكلات الصغيرة التي تتراكم حتى تكون حاجزا بين الزوجين يسبب مشاحنات جوهرية، وإذا لم يتم اتخاذ خطوات إيجابية لعلاج تلك المشاحنات فسوف تصل إلى حد الانفصال لذلك انتبهي لما يلي

١- يجب أن يكون هناك دائما لحظة تأمل ومناقشة بينك وبين زوجك بعد كل مشاجرة تحدث، حتى يتم تحليل المشكلة وتحديد الأسباب التي أدت إليها

٢- يجب أن تكتشفي المسببات التي تثير المشكلات حتى يمكن تجنبها

٣- حاولي تجاهل المضايقات الصغيرة التي يفعلها زوجك، وأن تجعلي الحب هو المرجع الذي يكون أمام عينيك دائما، حتى يصد أي مضايقات تحدث بينك وبينه، وذلك لأن الحب يغفر الذنوب بدون عقاب

٤- اعلمي سيدتي أن قوة التفاهم بينك وبين زوجك لها القدرة على تقليل حدة أي صراعات يمكن أن تحدث بينكما

## 3- اعملي على تجديد روح الالتزام والإخلاص بينكما

كما ذكرت في الفقرة السابقة، يجب أن تتأكدي من تحليل أسباب المشكلات بينكما، حيث يمكن أن يكون ذلك بمثابة الخطوة الأولى لوضع بعض القرارات التي يمكنكم بها منع تلك المشكلات من الحدوث فيما بعد

ومن هنا يمكنك إعادة شحن بطارية الإخلاص والالتزام بينك وبين زوجك باستخدام كلمات تؤيد ذلك، ويمكن ترديدها دائما عند ظهور مؤشر يمكن أن ينتج عنه مشكلة لمنع حدوثها أو ظهور أي مشاحنات مشابهة في المستقبل

وتلك الكلمات تلعب دور المنبهات التي تعيد كلا منكما إلى وعيه عند بدء أي مشكلة، فمثلا عندما تبدئين الشك في تصرفات زوجك، أو يذهب ذهنك إلى التفكير في وجود امرأة غيرك في حياته، نتيجة لبعض الملاحظات التي قد لاحظتها عليه، يمكن أن تردعي فكري وتقول: (لا يمكن أن يخونني زوجي لأنه يحبني كثيرا وهو إنسان مخلص لا يعرف الخيانة)، هذه الكلمات لها وقع قوي عند تكرارها عن اقتناع

#### 4- ابذلي مجهودا أكبر للتحكم الذاتي في الغضب

التحكم في الغضب من العوامل الهامة جدا للحفاظ على العلاقة الزوجية، فبرغم صعوبة السيطرة على الغضب، إلا أن الإخلاص والحب القوي، يجب أن يكون هو الدافع الأقوى الذي يساعدك على التحكم في الغضب، وعليك أن تضعي في ذهنك أن (الغضب) هو السلاح المدمر لأي علاقة زوجية، حتى تتذكري ذلك إذا وقعت أي مشاجرة بينك وبين زوجك، كما يجب أن تكوني أنت الدواء المهدئ لحالة الغضب لقد خلق الله المرأة بقدرات خاصة إذا تم استعمالها بشكل صحيح، فستكوني أنت المياه التي تطفى نار الغضب، لذلك كوني دائما مثل قطرات المطر التي تنقى الجو وتعيده إلى حالة الصفاء بعد هبوب العاصفة واعلمي أن التراجع عن المواجهة بينك وبين زوجك عند حدوث شجار ليس ضعفا أو عيبا، إنما هو منتهى القوة وهذا ما يؤكد الحديث الشريف الذي يقول إن المؤمن القوي هو الذي يمسك نفسه عند الغضب يجب أن تعلمي أن الغضب هو الذي يثير الكراهية وعدم الاحترام بين الزوجين، ولن يحل أي مشكلة، وإنما سوف يضخمها، فمن الأفضل أن تتعاملي مع زوجك عند الغضب بقلب مفتوح، بدلا من أن تثيري المتاعب بينك وبينه حتى لا يصدر عنك أي لفظ أو تصرف مهين له، قد يبقى في ذهنه إلى الأبد ويسبب له جرحا لا يمكن شفاؤه

## 5- بشكل دائم وثابت عليك إنعاش مشاعر الحب بينكما

من السلبيات التي تواجه الزوجين على مدى العلاقة الزوجية بينهما، تحول الحب إلى حالة من الجمود والجدية الروتينية الخالية من المشاعر الرومانسية الجميلة، حيث ينسى الزوجين روح المرح وتأخذهم الحياة بمسئولياتها ومشكلاتها، مما يسبب رتابة وملل يؤثران بالسلب على العلاقة الزوجية

ويحدث هذا غالبا بعد إنجاب الأطفال والانغماس في متطلباتهم والتفكير في مستقبلهم، ومن تلك النقطة تجف شجرة الحب والعاطفة وتفقد نضارتها ولونها الأخضر الزاهي حتى تتلاشى تماما، ولذلك أقدم لك تلك النصائح للحفاظ على جو من الألفة بينكما

- 1- من المهم أن تحافظي على روح المرح والدعابة، فزهور الحب تحتاج دائما إلى من يرويها ويرعاها، وذلك لأن تلك المشاعر هي الأساس الصحيح الذي تبني عليه أي علاقة زوجية ناجحة
- 2- يمكنك أن تقومي بخلق أشياء وأفعال مرحة مع زوجك، وألا تترك البسمة وجهك
- 3- اعلمي أن تبسمك في وجه أخيك المسلم صدقة، فما بالك بتبسمك في وجه زوجك
- 4- عليك بتخصيص وقت تقضونه كعائلة معا، وذلك حتى يتخلص كل فرد من التوتر وينعم بالهدوء والاسترخاء ولو مرة كل أسبوع وهذه الطريقة ستساعد على ترابط وتقوية علاقتك مع زوجك، وذلك لأن الذكريات والأوقات الجميلة، تبقى محفورة في الذهن وتجعل الزوج يشفق للعودة إلى أسرته حتى يسعد
- 5- إن اختلاف وجهات النظر بينك وبين زوجك شيء صحي، يجعل كلا منكما يتعرف على الطريقة التي يفكر بها الطرف الآخر، ولكن الأكثر أهمية هو الإيمان أن تلك الاختلافات لا تفسد للود قضية، أي لا يجب أن تتحول إلى صراعات ومجادلات

- ٦- يمكن إيجاد الحلول لأي مشكلة زوجية، وذلك إذا تم التعامل معها بعقل ناضج ومتفاهم يقبل الرأي الآخر ويحترمه بروح هادئة
- ٧- التمتع بزواج سعيد ليس مفيدا للزوجين فقط ، إنما هو الفيتامينات التي تقوي صحة ونفسية الأطفال أيضا

## 6- شاركي زوجك في اهتماماته

من الأسباب التي تثير غضب الزوج وتصيبه بالإحباط ، عدم اهتمام زوجته بمشاركته الكثير من الأشياء والموضوعات التي تهتمه، حيث يجد من ناحيتها تجاهلا وعدم احترام لذوقه ورغباته لذلك عليك عزيزتي أن يكون حبك لزوجك ورغبتك في إرضائه هو الدافع لمشاركته في كل اهتماماته، وأن تظهري حبك لما يحب، فمثلا إذا كان يحب ممارسة نوع معين من الرياضة، يمكن أن تتابعي مبارياتها معه، وأن تحرصي على التواصل معه، وإذا كان يحب نوعا معيناً من الطعام يجب أن تتقني صناعته من أجله، وإذا كان يهتم بالتحدث عن أخبار السياسة أو غيرها، فحاولي أن تتعرفي على أحدث ما يوجد على الساحة حتى تناقشيه معه

وخلاصة القول، شاركي زوجك في اهتماماته حتى لو اعتقدتي أنها أشياء تافهة في مظهرها، ولكنها بالنسبة له في جوهرها غاية في الأهمية

## 7- فاجئيه بين الحين والآخر بهدية

اعتبار الزوجة أن زوجها مجرد آلة تدر عليها المال، من أكثر الأشياء التي تثير غضبه وإحساسه بالجفاء، ولذلك عليك أن تهتمي بتقديم هدية ولو بسيطة لزوجك من وقت لآخر، لتظهري له اهتمامك به وحرصك على إسعاده والتعبير عن حبك له

فالهدية من أكثر الطرق التي تقوي علاقة الحب بين الناس، وهذا ما يؤكدته حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: "تهادوا تحابوا"، حيث تملك الهدية قوة سحرية تزيل أي أثر للغضب أو الخلاف، وتخلق جوا من المشاعر الرقيقة

## 8 - اتركى لزوجك وقتا للاختلاء بذاته

أحيانا يكون الزوج في حالة نفسية تتطلب أن يجلس بمفرده مع نفسه، لإعادة النظر والتفكير في بعض الموضوعات الهامة التي لا يجب أن يتدخل بها أي شخص، حتى ولو كان هذا الشخص هو زوجته نفسها، والخطأ الذي تقع فيه العديد من الزوجات، هو إحساسها بالبعد وعدم اهتمام زوجها بها، نتيجة لرغبته في الاختلاء بنفسه مما ينتج عنه حالة من الغضب التي تنشأ عنها المشكلات عليك سيدتي أن تتركى مساحة لزوجك كي يتنفس بعض الهواء بمفرده، وأن تحترمي رغبته في الانفراد بذاته، ولا تكوني دائما ملحة وثرثارة وفضولية بدرجة تزيد عن الحد وتؤدي إلى شعور زوجك بالملل منك، حيث إن كثرة الضغط تولد الانفجار

## 9- كوني دائما المترجم الفوري لما يدور في عقل زوجك

عدم تمتع الزوجة بسرعة البديهة، من العيوب التي تغضب الزوج وتجعله يشعر أن زوجته بعيدة عنه، ولا يمكنها فهم ما يجول بخاطره وهذا يجعله يتجاهلها ويستعين بآخرين، ويمكن أن يكون من هؤلاء الآخرين امرأة أخرى، يمكنها فهم زوجك أكثر منك احذري أن تقعي في هذا الخطأ وحاولي دائما أن تكوني بمثابة مترجم له، والقدرة على فهم وإدراك ما يفكر فيه زوجك قبل أن ينطق به، فهذا الفهم بين الزوجين يتولد من القرب والتفاهم وإحساس كل منهما بالآخر

## 10- لا تفضي أسرار زواجك لأي أحد

يشعر الزوج أن حياته الزوجية فقدت قدسيتها وأهميتها عندما تخرج الزوجة سر زوجها للغير، وينتج عن ذلك عدم الثقة والمشكلات الكثيرة، وعليك أن تعلمي أن تفاصيل حياتك الزوجية ليست موضوعا عاما للمناقشة مع الآخرين، إنما هي أسرار غاية في الحساسية والخصوصية، والتي يجب المحافظة عليها وعدم نقلها لأحد خارج نطاق بيت الزوجية، واعلمي أن بيت الزوجية مثل الدولة الصغيرة، وأن ما يقع خارجه مثل الدول الأخرى، وأن إفشاء أي سر عن حياتك الزوجية بمثابة الخيانة العظمى لولائك لوطنك الصغير، ولكنه في الحقيقة أهم وطن يجب أن



تخلص له المرأة وتحافظ عليه

## 11- لا تنسى ذكر الله والدعاء

ذكر الله من الطرق الربانية التي تملك تأثيرا خارقا لا يمكن مقارنته بأي طريقة أخرى، فدائما اجعلي بيتك ينعم بذكر الله وعبادته، وحافظي على متابعة الصلوات وتذكير زوجك بها بطريقة محفزة مهذبة، حتى تشجعيه على تقوية الرابطة بينه وبين الله

فالقرب من الله يدخل السكينة والطمأنينة والسعادة إلى بيت الزوجية، ويجعل كل طرف يتعامل مع الآخر بضمير إنساني وتقوى لله، وهذه التقوى تتوج الحياة الزوجية بالبركة الإلهية التي تفوق كل الاختراعات والعلوم

## الغباء سر استمرار العلاقات الزوجية

أكد خبراء الحياة الزوجية أن الزوجة الحكيمة هي التي تغض الطرف عن تصرفات الزوج التي لا تعجبها

حتى إن وصلت لدرجة التغابي، ويوضح الخبراء أن كثرة العتاب تفرق الأحباب، ولا يخلو شخص من نقص، ومن المستحيل على أي زوجين أن يجد كل ما يريده في الطرف الآخر كاملاً، ويشيرون إلى أنه ليس من المعقول أن تندلع حرب كلامية بين الزوجين كل يوم على شيء تافه، [كملوحة الطعام، أو نسيان طلب، أو الانشغال عن وعد غير ضروري أو زلة لسان]، فالحياة بذلك تتحول إلى جحيم لا يطاق

### ويقول خبراء الحياة الأسرية

بعض الأزواج يكون عنده عادة لا تعجب الطرف الآخر، أو خصلة تعود عليها، ولا يستطيع تركها مع أنها لا تؤثر في الحياة الزوجية بشيء يذكر، إلا أن الطرف الآخر يدع كل صفاته الرائعة، ويوجه عدسته على تلك الصفة، محاولاً اقتلاعها بالقوة، وكلما رآها علق عليها، أو كرر نصحه عنها، فيتضايق صاحبها، وتستمر المشاكل، بينما يجدر التغاضي عنها تماماً، أو يحاول ولكن في فترات متباعدة، حتى يستمتعا بالحياة، ويرى علماء النفس أن مفاتيح السعادة الزوجية في أيدي المرأة، لأنها ينبع الحنان الذي يستمد منه الرجل سعادته

ويوضحون أن الرجل بالفعل طفل كبير، مهما اختلفت الطبقات الاجتماعية، ومهما تغيرت أشكال العلاقات في حياتنا وأخيراً.. ينصح الخبراء كل زوجة بتقبل تصرفات زوجها البسيطة، والتغاضي عما لا يعجبها فيه من صفات أو طبائع

## مفتاح السعادة الزوجية في الرضا

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن اعتبار شريك الحياة مثالياً يجعل الأزواج أسعد.

وذكر موقع "هلت دي نيوز" الأمريكي أن باحثين في جامعة "نيويورك" وجدوا أن من ينظرون لشركاء حياتهم بشكل غير واقعي على أنهم مثاليون، يكونون أكثر رضىً وسعادة في حياتهم الزوجية من الواقعيين.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة، ساندراماري : يبدو إن المثالية تعيق التراجع في الرضا الذي يصيب الأزواج مع تقدم الوقت.

وأضافت أنه بالنظر إلى هذه الخاصية، فإن معدل الرضا عن الحياة الزوجية يتراجع لدى من لا يعتبرون شركائهم مثاليين.

وأشارت إلى أن النظرة الإيجابية للشريك، واعتباره مثالياً أكثر من الواقع، قد يساعد عندما تحدث الأمور، ويعطي إحساساً أقوى بالتفاؤل بإمكانية حل المشكلات في العلاقة.

وشملت الدراسة ٢٢٢ زوجاً جديداً، جرت متابعتهم على مدى ٣ سنوات، فتبين أن من يرون في شريكهم مثالياً بطريقة غير واقعية، كانوا أكثر سعادة في زواجهم من الآخرين، ولكن لم تتمكن الدراسة من قياس فترة دوام هذه الإيجابية.

## الباب العاشر: الغيرة الزوجية

أي منهما الأشد غيرة الرجل أم المرأة  
الغيرة المعتدلة تزيد من دفى الحب بين الزوجين  
غيرتك القاتلة على زوجك

## أي منهما الأشد غيرة الرجل أم المرأة

دلت الدراسات العملية على أنهم ظلموا المرأة، عندما اتهمها العامة بأنها أكثر غيرة من الرجل، فقد أكد علماء النفس أنه لا يوجد اختلاف بين الرجل والمرأة بالنسبة للغيرة، ولكن دراسات أخرى كشفت عن أن المرأة هي أكثر من تحاول أن تشعل غيرة الرجل، وعندما يهدد أي متطفل علاقتها الوثيقة بأحد، فإن المرأة تحاول حماية تلك العلاقة، على حين يركز الرجل غالباً على المحافظة على كرامته.

وفي الحقيقة هي شعور ينتاب بعض الأفراد في مراحل حياتهم المختلفة وبدرجات مختلفة، وإنها شعور قد يحس به الطفل، والمراهق، والأزواج على اختلاف أعمارهم، ودرجة تعليمهم.

## ماذا قالوا في الغيرة

عرف "جوردن جلانتون" أستاذ الاجتماع الأمريكي الغيرة بأنها قد تكون عاطفة كريمة تولد في صاحبها قلقاً ورغبة في التملك، وقد تكون استجابة صحيحة عندما نرى حبنا لشخص معرضاً للخطر، فالغيرة قد تكون حماية للحب.

لكن يجب أن نسأل أنفسنا: هل هذا الخطر الذي نتصوره حقيقة أم لا؟

## لمماذا تغار من شخص ما

ما الذي يملكه الشخص الآخر حتى نشعر بالغيرة نحوه؟ هل يملك مهارة أكثر أو جاذبية أقوى، أو ثقة بالنفس أعمق، أو بسبب أمواله أو حالته الاجتماعية أو درجاته العلمية؟

ليس المهم سبب هذا الشعور، إذ أن الغيرة كما يقول علماء النفس تأتي نتيجة الإحساس بالنقص الذي يؤكد عدم الإحساس بالأمان، وعندما يشعر المرء بالأمان، لا يكون هناك مجال للغيرة، فالغيرة تحدث من الشعور بالتهديد والفشل وعدم الأمان والانعزال، سواء أكان هذا النقص حقيقياً أم مجرد تصور، فليس هناك اختلاف طالما أن الغيرة هي حقيقة بالنسبة للشخص الذي يحسها.

## ما الفرق بين الغيرة والحسد

وتتميز الغيرة بالخوف الذي يسيطر على إنسان ما فقد حقه الذي كان يتمتع به لدى شخص آخر، كما أن الغيرة قد تعرض من يعاني منها لتهديد يفقد اعتزازه بنفسه وعلاقاته القيمة، وقد يكون هذا التهديد فعلياً أو كامناً في أعماقه أو مجرد وهم.

أما الحسد فهو أن يشتهي الشخص ما يملكه غيره، مع ادعائه بأن ذلك "الغير" لا حق له في الشيء الذي يملكه.

ومن خلال الدراسات التي أجريت على الغيرة، وضع بعض الباحثين تعريفات كثيرة للغيرة، فقد وصفت بأنها "صرخة ألم" و"ظل الحب" و"الخوف من الإبادة"، كما أنها ليست عاطفة واحدة، بل عدة عواطف تشمل الغضب والقلق والكراهية والاحتقار والخجل والحزن.

## الغيرة في الحضارات المختلفة

وتختلف مشاعر الغيرة باختلاف الشعوب، فهناك حضارات تكثر فيها الغيرة، وأخرى تقل فيها، وقد أجرى العالم النفسي "رالف هوبيك" دراسة على عدد من المجتمعات البشرية على مدى قرنين من الزمن، فوجد اختلافات كثيرة في انتشار الغيرة وطريقة التعبير عنها، وطبقاً لهذه الدراسة فإن الغيرة قليلة بين قبائل "التوداس" لأن حضارتهم لا تشجع على الامتلاك تجاه الأشياء أو الناس، فليس هناك مجال للغيرة بين الناس، أما قبائل "الأباشي" فإن الرجال منهم يتأخرون في الزواج بسبب عراقيل اجتماعية تقليدية، فمتى تزوج الواحد منهم، فإنه يغار جداً على زوجته، ويعتبر أن أولاده ممتلكات شخصية، فإذا رحل بعيداً عن منزله في عمل ما، فإنه يختار أحد أقاربه الموثوق بهم، ليراقب زوجته خلصة، ويكتب له تقريراً عن تصرفاتها طوال غيبته.

## بين عض الأنف ورفض غسل الثياب

لا توجد هناك طريقة واحدة للتعبير عن الغيرة بين الشعوب والقبائل، فالسيدة في "سامو" تعودت أن تعض غريماتها في الأنف، على حين في

المكسيك تعود الزوجة إلى زوجها الذي هجرها فترة، مع رفضها غسل ملبسه، أما قبائل الهضبة بشمال روديسيا، فكل الجماعة تنتقم للزوج الغيور، بشد الزوجة الخائنة وصديقها إلى أعمدة وخرق جسديهما، وللزوج الحق في القتل بأسياخ حامية.

## هل الغيرة موروثة أم مكتسبة

اختلفت آراء علماء النفس حول ذلك، إذ نجد "هوبكا" يقول عن أصل الغيرة، إنها ليست غريزة، فهي تختفي بعملية التأميم في بعض الأقطار. أما كينسي وبعض أساتذة علم الأحياء الشرقيين، لا يوافقون على هذا الرأي ويرجحون أن الغيرة متوارثة.

"وتيودور روبين" يرى أن الغيرة تولد من الشعور بأن لدينا القليل الذي نقدمه بالمقابلة مع شخص آخر.

ولفهم العلاقة بين الشخصية والغيرة، أجرى فريق من علماء النفس دراسة على مائة شخص بين رجل وامرأة تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٥٠ عاماً.

أظهرت الدراسة أن هناك علاقة متبادلة بين الغيرة وبين الصفات الشخصية والظروف والأحداث، وأن الغيرة تتفق مع الإحساس بالقلق وعدم تقدير الذات، كما أن الأفراد الأقل تعليماً هم الأكثر حساسية للغيرة، إذ أن نقص التعليم يقلل من اعتدادهم بالذات.

كما أوضح البحث أن الأفراد الذين يعانون من الغيرة بسبب الشك في خيانة الطرف الآخر لهم، يكونون هم أنفسهم خائنين، إذ أن لا خائن يظن أن الآخرين خونة مثله، ولذلك فالزوج غير الأمين في حياته الزوجية يشك في أمانة زوجته وإخلاصها، وهكذا يقع هو فريسة للغيرة.

## الغيرة وعدم السعادة

وقد أوضح البحث أيضاً، أن الأفراد الذين يعانون من الغيرة، يبدو غير سعداء، ويلاحظ أن الغيور يمكن إشعال غيرته بسرعة، ومن الصعب عليه إخفاء ما يشعر به عن المحيطين به، كما أسفر البحث عن أن الأشخاص الذين يعتمد اعتقادهم بأنفسهم على رأي المحيطين بهم،

يعانون عادة من الغيرة، ولاحظ الباحثون أن الشخص الغيور، يعتبر أنه لا يصلح كرفيق.

### هل الغيرة دليل الحب

يقول علماء النفس، إن الحب عنصر هام في مكونات الغيرة، إذ لا بد أن يتوفر هذا الحب عند وجود الغيرة، فلا يمكن أن يغار شخص على إنسان لا تربطه به عاطفة الحب، ولكن الغيرة بين الأزواج أو المحبين يدخلها عنصر التملك، فالغيرة تنشأ هنا حين يشعر الزوج أو الزوجة، بأن ملكيته ستضطرب، وفيما يتعلق بالقول بأن المرأة أكثر غيرة على الرجل منه عليها، فإن الأطباء النفسانيين يقولون إن ذلك يتوقف على المجتمع، ففي المجتمعات الشرقية الرجل هو الذي يختار وهو الذي "يمتلك" زوجته، وهو أيضاً الذي يستطيع أن يتركها، فالتهديد يفقد الملكية كعامل مثير للغيرة، سيكون من جانب الزوجة، وهذا يؤدي إلى أن تكون هي أكثر غيرة من الرجل.

لكن هذا لا يمنع من أن تحدث الغيرة أيضاً عند الرجل، حين يشعر أن "ملكته" لزوجته مهددة.

وكلما ارتقى المجتمع، وازداد شعور الرجل بحرية المرأة، وشعرت المرأة بالاطمئنان على حياتها، كلما قلت الغيرة وأصبحت الحياة الزوجية أكثر نجاحاً، بحمايتها من الغيرة.

### نصيحة عالمة نفس للزوجة التي تشكو غيرة الزوج

وتنصح عالمة النفس الكاتبة "آني جوتليب" الزوجة التي تشكو من غيرة الزوج، أن تحاول معرفة دوافع الغيرة عنده، وتتخلى عن التصرفات التي تبعث الغيرة والضيق في نفس الزوج، وأن تناقش شكواه بصدق ومرونة، وتؤكد له أهميته في حياتها، كما أن عليها أن تتخذ مواقف حازمة وواضحة، عندما يشعر الزوج بنوبات الغيرة، ولا تقبل أي تصرفات طائشة منه.

ومهما كان الدافع للغيرة، فإن نصيب كل إنسان من المميزات يختلف عن الآخر، فالشخص الثري قد يغار منه شخص آخر، ولكنه سرعان ما يدرك أن الله حباه بما هو أهم من الثروة، كالتعليم والصحة اللذين لا يملكهما



الثري، وهكذا يرضى بنصيبه.  
لكن الغيرة التي تدفع صاحبتها مثلاً إلى عض أنف غريمتها، فإنها تدخل  
في موضوع آخر.

## الغيرة المعتدلة تزيد من دفى الحب بين الزوجين

الغيرة الجميلة تجعل الحب متدفق طوال الوقت بين الزوجين،  
وحيثما تكوني بجواره، اهمسي في أذنه [انظر أمامك يا حبيبي لأنني  
بغير لما عيونك تنظر إلى أي امرأة سواي]  
قد لا يكون الزوج معبر عن غيرته بالكلمات الصريحة "بغير عليك"  
ولكنه يعبر بتصرفاته وأفعاله  
حينما تجدي زوجك يدخل البيت ويقول لك "ابتعدي قليلاً" لدخول  
الغرباء فإنه يغير عليك  
حينما تشعر أن زوجتك لا تريد أن يشاركها في حبك أحد، فاعلم أنها  
تحبك وتغار عليك  
حينما نجد هذه المشاعر المتدفقة مع وجود الثقة، فإننا سنزيد الحب بيننا  
فالغيرة مطلوبة ومن لا يغار على زوجته وأمه وأخته وأهله من النساء  
فهو ديوث والديوث لا يدخل الجنة  
الغيرة المحمودة هي التي تنمي الحب ولا تقتله  
الغيرة المذمومة هي التي تقتل الحب وتزيد من الشكوك، نظراً لعدم توافر  
الثقة عند الزوج أو الزوجة أو كلاهما  
الغيرة هي التي تشعرك أيها الزوج برجولتك، وأنت لك أهمية، وهذا  
الإحساس يشعرك بالسعادة  
وتشعرك أيتها الزوجة أنك مرغوبة من أعلى إنسان في حياتك  
الغيرة من اللمسات الهامة في الحياة الزوجية التي تجعلها سعيدة  
ومستقرة  
فلتكن محمودة وليست مذمومة  
ولتكن بحب وليس من أجل المنظرة، أو التمثيل أنك رجل، وهذا واجبك  
بل عليك أن تفعله من قلبك، وأن هذا الواجب دفعك إليها، فقلبك الذي  
يعشق هذه الزوجة، وهذا دافع قلبي  
ولتكن هذه الغيرة من القلب وبدون شكوك، أو رتوش تعكر صفو حياتكم  
الزوجية  
وكي يغير عليك زوجك ويحبك، فكوني طوعاً له في أوامره، فمن يحب

شيء يحافظ عليه، فما بالك وأنت لست بشيء، ولكن أنت حب عمر  
وقلب دافئ يلجأ إليه زوجك حبيبك، وأيضاً حُضن ضامم  
كوني له في البيت ملكة جمال وخارج البيت كوني مهذبة، فيكن لك  
زوجك داخل البيت الرجل الذي تعشقينه، وخارج البيت يراعي حقوق الله  
فيك ويتلطف عليك  
وأخيراً كوني له كما يريد يكون لك كما تريد، ولكن قللي إن شاء الله

## غيرتك القاتلة على زوجك

من منا لا تغار على الشخص الذي تحبه، ومن منا لا تحلم بأن تكون المرأة الوحيدة في حياة زوجها، من منا لم تسهر، ولم تتألم، ولم تجن؟! هناك دائما هاجس المرأة الأخرى، حتى ولو كانت ماضيا، ولكن عندما تصبح الغيرة كابوسا يؤرق منامنا، وعندما تصبح هلوسة مرضية، وعندما يصاحبها حب التملك، يصبح العلاج ضرورة، فتستجوب سكرتيرته، سائقه، وخادمته، وتبحث في جيوبه، في نظراته، وفي نبرة صوته عن آثار لامرأة أخرى، تحبس أنفاسه، ولا تدعه يتنفس، أسئلتها الكثيرة تدينه، تخنقه، تجثم على صدره، تعلم أنه يحبها، لكنها لم تعد واثقة من شيء.

لقد عاشت فتيات عديدات، عرف نساء بعدد شعر رأسه، فقد يكون ذلك قد حصل ولكنه أخلص لها هي، وأحبها هي، واختارها هي من بين الكثيرات لتكون زوجته وأميرة متوجة على عرش قلبه، ولكنه الآن ذاق ذرعا باستجواباتها، ونوبات غيرتها الهستيرية، لدرجة أنه بدأ يفكر في حل جذري ونهائي لمشكلته، فجميعنا غيورات عندما يتعلق الأمر بالحب، ولكن هناك من يتعذب ويعانين أكثر بكثير مما يتطلبه الأمر، فهذه الحالة التي أمامنا ليست حالة فريدة من نوعها، بل يمكن أن تعيشها العديد من السيدات، وتعتبرنها شيئا عاديا وطبيعيا، فالغيرة القاتلة ليست دليلا على الحب، بل هي دليل شك فيه، فهي تدمر الحب ولا تحميه، خصوصا عندما تصبح غيرة مرضية وتملكا، وعندها تصبح مرضا يتوجب علاجه ما يجب أن تعرفه الزوجات هو أن عقد الزواج ليس سند ملكية وعقد احتكار، بل هو أسمى من ذلك بكثير، فالزواج هو تعهد على الحب والاحترام المتبادلين، والزواج هو شخصان اختارا الحياة جنبا إلى جنب، شرط أن يبقى لكل واحد منهما كيانه الخاص وحياته الخاصة وحرية الخاصة في حدود الدين والأخلاق والمجتمع، فإذا كنت امرأة غيورة، ولا تتحملين رؤية زوجك مع شخص آخر، فقد حان وقت التغيير، قبل فوات الأوان.

## هذه بعض النصائح لتهدئة إحساس التملك

### 1- لا تخلطى بين العمل والمتعة

إنه محاط بفتيات في العمل، وكثيرات منهن في غاية الجمال. فلا داعي لاختلاق عدة سيناريوهات، عندما يتأخر قليلا في العودة للبيت فأخر شيء يتوقعه بعد يوم طويل في العمل هو سماع اللوم أو العتاب، بل على العكس تماما، استقبله بابتسامة وتحديثي معه عن أشياء أكثر متعة.

### 2- اتركى له حياة خاصة

إنه يستقبل اتصالات شخصية، من دون أن يخبرك من المتصل. ليس لأنكما تعيشان معا، فإنه سيكون مطالبا بتقديم تقرير عن اتصالاته، فلكل شخص حق الاحتفاظ بخصوصيته، وليس لك الحق في التجسس على مكالماته أو قراءة بريده.

تصوري ردة فعلك لو أقدم هو على ذلك، بل على العكس، قومي بإهدائه هاتفنا نقالا لكي تشفى من هاجس تجسسك عليه، ولكي تظهرى له أنك حريصة على حرته.

### 3- استمعى إليه

في سهرة أو مع الأصدقاء، تلاحظين أنه يتحدث مطولا مع النساء. ماذا لو كنت أنت سبب المشكلة، لأنك مشغولة عنه وغير مهتمة به، فمن الطبيعي إذن أن يبحث عن أذن تصغي إليه بدل أن تقضي السهرة في مراقبة ما يقوم به، حاولي أن تكوني أكثر حضورا.

### 4- أصدقاء زوجك

إنه يخرج كثيرا مع أصدقائه دون أن تتم دعوتك. لا إنه لا يختلق مبررا لرؤية امرأة أخرى، فهنا أيضا من حقه أن تكون له حياة خاصة، فلا داعي لمهاتفة أصدقائه للتأكد من الأمر، ولا للبقاء سجينه البيت وسجينه هو اجسك وأفكارك، فإنها فرصة للخروج مع الصديقات.

### 5- اهتمى بمظهرك

إنه يقارن بينك وبين النساء الأخريات، أو يطلب منك أن تغيرى شيئا لا يعجبه في مظهرك.

لا إنه لم يقل بأنه يجد الأخريات أجمل منك، فإنه يتكلم عنك أنت فقط،  
وعليك أن تأخذي كلامه مأخذ الجد إذا كنت فعلا تريدين الاحتفاظ به،  
ولكي لا ينظر إلى امرأة أخرى غيرك، فكل ما عليك فعله هو أن تبدي في  
الاهتمام بمظهرك.

هذه الأمثلة التي ذكرناها تختصر النقاط الأساسية للغيرة، والتي لن نتغلب  
عليها إلا إذا كانت هناك ثقة في النفس، وثقة في الشريك، واحترام له  
ولخصوصياته، فهذه الثقة المتبادلة هي نقطة القوة في العلاقة، وهي  
التي ستوصلها إلى بر الأمان، رغم ما سيواجهها من مشاكل وعقبات  
فعليك أن تظهرى لشريك حياتك بأنك لا تريدين سجنه داخل قفص،  
وعندها ستجدينه دائما معك، سيروي لك عن تفاصيل يومه وعما دار من  
حديث بينه وبين الأصدقاء، وستفاجئين بصراحته دون خوف من اللوم أو  
العتاب

فكيف نساعد الشخص الذي نحبه على الخروج من كابوس الغيرة؟  
نعم إنه لا يثق في كلامنا وغيرته تخنقنا، ولكنه يتعذب أكثر منا، يتعذب  
كلما تصور أنه قد يفقدنا أو تصور إمكانية أن نكون سعداء مع شخص  
آخر غيره، ولكي نساعد على تجاوز هذا الأمر، يجب علينا أن نطمئنه  
على مستقبل علاقتنا، وأن نعبر له عن حبا له، وسعادتنا معه، فيمكننا  
مساعدته على إيجاد هوايات مفيدة، أو على القيام بأنشطة رياضية أو  
غيرها، حتى يفتح اجتماعيا وحتى تزيد ثقته في نفسه.

## نصائح للأزواج لاحتواء غيرة الزوجات

- ١- لا تثر غيرتها بالحديث عن زميلات العمل، أو عن الشخصيات  
النسائية المتميزة، وخاصة الناجحات وذوات الجمال.
- ٢- اهتم بها دائما وشاركها اهتماماتك، أو قوما بإيجاد هوايات مشتركة،  
لأن ذلك سيعمق الثقة بينكما.
- ٣- قل لها ما يدور خارج البيت ما دام ذلك ليس من أسرار العمل ولا  
يضر أحدا.
- ٤- استغل جميع الفرص لتعبر لها عن مشاعرك اتجاهها، وسعادتك  
واعترازك بأنها زوجتك، لكي تشعرها بالأمان والثقة.

- ٥- تجنب السلوكيات المثيرة للشك، كالتحدث في الهاتف بصوت منخفض وبعيدا عنها، أو عدم السماح لها بالاقتراب من بعض الأغراض.
- ٦- حاول أن تلتمس لها العذر، وتعامل بإيجابية وصبر مع نوبات غيرتها.
- ٧- تحدث معها في الأمر، وحاول فهم ما يدور في رأسها، واطرح لها وجهة نظرك.
- ٨- قم بدعوتها لعشاء رومانسي، أو قدم لها هدية مميزة.

## الباب الحادي عشر: امور هامة لابد من مراعاتها

صفات تغضب النساء من الرجل  
ما يكرهه الزوج في ماكياج المرأة  
لماذا لا يعتذر الرجل للمرأة  
كيف تكسبين قلب الرجل الخجول

عالم المرأة

دعم الآخر ومساندته

مسؤولية انحراف الزوج

الفرق بين عقل الرجل والمرأة

أسرار لغة الرجال وشعورهم

أزواج يحنون للعزوبية

نقص في الرجولة

الهروب نحو العاطفة المفقودة

عشرة أسباب شائعة لفشل علاقات الزواج

اكتشفي أسوأ الرجال



## صفات تغضب النساء من الرجل

### 1- البصباص

الذي يسترق النظر إلى حرمان الآخرين، وبدون أي احترام لزوجته، فتجد عينيه تدور في محاجرهما بحثاً عن النساء في السوق، وهو مع زوجته، أو وهو ينتظرها أمام قصر الأفراح، أو أمام الكلية، أو حينما يشاهدان التلفاز، فتجد كان عينه تقفز من مكانها، عندما تقدم المذيعات نشرة الأخبار

### 2- المزواج

الذي يستبدل النساء استبداله ملابسه ومتاعه، دون أي اعتبار لإنسانية زوجه ومشاعرها، فتجده في عشر سنوات، يتزوج خمس مرات وربما أكثر، فهو أشبه ما يكون بالقرود، كلما أعجبه غصن قفز إليه وترك غصنه

### 3- الناعم المترف

الذي يتشبه بالنساء في رقتهم ودلعهم، فتجد ثيابه من ارق الأقمشة، وخطوراته من أعلى الأنواع، ويتنافس مع زوجته في شراء الكريما والدهون، ويصرف نصف ميزانية البيت على تفصيل الملابس وأنواع الجزم والأحذية

### 4- البخيل

الذي يحبس ماله ويعدده، حارماً نفسه وأولاده من لذة الحياة، ومتع الدنيا خوفاً من مستقبل لن يعيشه ويحصى على زوجته الدينار والدرهم، فاللحمة لا يتناولونها سوى في الشهر مرة، أما زوجته فتخجل من ملابسها القديمة وقلة عطوراتها، وكل ليلة مسلسل من الرجاء والعويل،

حتى تطلب منه مصروف الأولاد للمدرسة

## 5- المنان

الذي يعطي فيعود بالمن والأذى على من ينفق أو يعطي، فيقول لها أتذكرين يوم أعطيتك كذا وكذا، فلا تفرح زوجته بهدية، لأنها تعلم انه سيمن عليها شهرا بهذه الهدية، فإذا سافر ومع عائلته في الصيف، يمن عليهم بالسفرة حتى السنة التي بعدها، بل حتى الطعام لو كان طبخاً لذيذاً، يمن عليها بأنه هو الذي احظر المقادير من السوق

## 6- ذو المزاج الصعب

في اللباس والطعام والخروج والألوان، بل وفي أسماء الأولاد، لا يرضى إلا بما يوافق ذوقه، ولأن ذوقه صعب فلا تجد ما يوافقه، مثل الملح قليل في الطعام، والشاي سكره زيادة، ولون قماش ثوبك قبيح، ولو كان كل ذلك من أفضل ما يكون

## 7- ضعيف الشخصية

الذي يسلم قيادة البيت لزوجته، فهي التي تأمر وتنهاي فهو بذلك لا يستحق شرف الرجولة، فأمه تدبره وعمته كذلك، وأيضا زوجته لا تراه أكثر من لعبة بين يديها، وأخبار بيته عند أخواته

## 8- الغضوب

الرجل الغضوب إذا دخل البيت صمت الجميع، فنظرتة من نار، والويل لمن يعصي أمره، أو يقف في وجهه، فلسانه بذيء، وإذا غضب لا يضحك، و يكاد أن يحسب الأنفاس على زوجته، ويدمر البيت بسبب سرعة غضبه، فيرمي بأقرب شيء في يده إذا غضب مثل كأس أو صحن

أو حذاء، فياله من بلاء

## ما يكرهه الزوج في ماكياج المرأة

على الرغم من أنّ مظهرك الخارجي هو من أولى اهتماماته، غير أنّك يجب أن تتبهي أن هذا الرجل لديه الكثير من الأمور التي لا يحبّها في ماكياجك.

### 1- المبالغة في الماكياج

فهو يفضّل الماكياج الناعم الذي يتكون من قلم تحديد العينين، والقليل من أحمر الشفاه اللامع. ولا يحبّذ الكثيف الذي يركز إلى الأصابع والكريمات المختلفة.

### 2- الرموش الاصطناعيّة

نظراتك القويّة التي تظنين أنّها ستنال إعجابه، لا تعنيه مطلقاً، فهو يعشق نظرة عينيك الطبيعيّة، ولهذا فكّرّي ملياً قبل وضع الرموش الاصطناعيّة، التي يعتبرها مظهرًا خادعاً.

### 3- العينان المكحلّتان

قد يكون الكحل العربي القوي من أولويات التبرّج في السنين الماضية، غير أن الرجل في زمننا لا يحبّه، مفضّلاً تحديد العينين بقلم داكن مع ظل بلون الفحم الرمادي، لتحديد شكل العين فقط.

### 4- البلاش

فالرجل بطبيعته تجذبه الخدود الوردية الطبيعيّة النضرة التي ترمز إلى تمتعك بصحة جيّدة.

### 5- أحمر الشفاه الصارخ اللون

اختيارك لهذا اللون خاطئ جداً، لأنّه يعتبرها دليلاً على جراءة قلّمها يحبّها.

## لماذا لا يعتذر الرجل للمرأة

تغضب المرأة من الموقف الذي يكون فيه الرجل مخطئا، ولكنه لا يعترف بالخطأ، ولا يقوم بالاعتذار عما فعله، وتحترق لماذا لا يقوم الرجل بالاعتذار، وتتهمه بأنه شرس وخالي من المشاعر، ولا يفهم في آداب التعامل مع المرأة.

وهناك يا عزيزي، أربعة أشياء تجعل الرجل لا يقوم بهذه الخطوة المهلكة، وهي الاعتذار للمرأة

### لا تسامح

لدى الرجل قناعة لا تتزعزع بأن المرأة لا تسامح أبدا ولا تنسى الإهانة، ولذلك يقول الرجل في نفسه، إنه حتى لو اعتذر، فإن ذلك لن يفيد في شيء، فيختصر الطريق ويقرر عدم الاعتذار أساسا.

### قلبها أسود

يعتقد الرجل أن المرأة سوف تذكر له الخطأ الذي ارتكبه مدى الحياة، فهو يرى أنها صاحبة قلب أسود، ودائما ما ستعيّره وتذكره بما فعله معها في السابق، وأنها لن تنسى الموضوع أبدا، وهنا يقرر عدم الاعتذار كي لا تترسخ معتقداتها في ذهنها، وتفكر على أنها على حق، وهي لن تنسى مهما حصل.

### سوف تتكبر

ثقافة الاعتذار في المجتمع الشرقي غير موجودة إلى حد ما، فالرجل الذي يعتذر نقول عليه مخطئ، وننظر له وكأنه مكسور ومذلول، أما الشخص الذي يتم الاعتذار له، فهو لا يقدر قيمة هذا الاعتذار، بل سنجده يضع رجل على رجل، ويتعالى على من أمامه، ويتعامل معه معاملة السيد للعبد.

والرجل يعتقد أن المرأة سوف تفعل معه ذلك أيضا، أي ستعيش في الدور، وتعتبر نفسها قوية وحازمة، بل وتتعالى عليه وتنفعل لو قام بالاعتذار لها، ولذلك فالرجل لا يعتذر.

## الخوف من التعود

المرأة تريد أن يتعامل معها شريكها بشكل ثابت وبدون أي تغيير، كي لا تفاجأ بتصرفات وانفعالات غريبة وغير متوقعة، وإذا قام الرجل بالاعتذار لها، فسوف تعتقد أن هذا أسلوبه، وسوف ترتاح جدا لهذا الأسلوب، ولن ترضى عنه بديلا فيما بعد، وهنا الرجل يخشى من حدوث هذا التعود، كي لا تترك له البيت في كل مرة، لمجرد أنه لم يقل لها "أنا آسف يا حياتي" بل يريد أن يعودها أن تتحمل وتصمت، وان الاعتذار يكون تفضلا منه، وليس واجبا عليه في كل موقف.

## كيف تكسبين قلب الرجل الخجول

إذا قالت المرأة (أنا خجولة) فهذا ليس خبراً صحفياً، وإنما الخبر هو أن يقول الرجل في موقف ما (أنا خجول)، فلحظتها يقول المستمع بدهشة: يا له من أمر غريب.

لماذا الدهشة؟ نعم هناك رجال يخجلون!! قد يكونون نذرة لكنهم موجودون بالفعل، فما هو العمل إذا وقعتي في حب رجل خجول؟؟ هناك ثمانية طرق لكسب قلب رجل خجول بطبيعته، وهذا بناء على دراسة قامت بها مجموعة من علماء النفس في البرازيل.

**ونؤكد أن خجل الرجل ليس عيباً، فما هي هذه الطرق؟**

### 1- اتخاذ المبادرة

قالت الدراسة انه إذا أحببت امرأة رجلاً خجولاً وأرادت الارتباط به، ينبغي عليها أن تعلم بأن الخجول يفتقر لاتخاذ المبادرات، إن كانت عاطفية أو مهنية أو أي أمر يتعلق بالحياة، وأضافت الدراسة أنه في هذه الحالة، تقع مسؤولية اتخاذ المبادرات على عاتق المرأة لإظهار الميل العاطفي تجاه ذلك الرجل الخجول، وهذا يأتي عن طريق الدخول مباشرة في صلب الموضوع، لأن الرجل الخجول يفتقر إلى جانب أشياء أخرى للدبلوماسية في التعامل مع الآخرين، ودبلوماسية اتخاذ المبادرة من قبل المرأة، تكسر حاجز الخجل الذي يعيق تفكير الرجل الخجول.

### 2- لا تمتدحيه كثيراً أمام الآخرين

أوضحت الدراسة بأن الخجول بشكل عام يشعر بنوع من الدونية، ويعتقد بأنه لا يستحق الكثير من الثناء والمدح بسبب شخصيته المنطوية، وقالت الدراسة أن مدح المرأة للرجل الخجول كثيراً أمام الآخرين يخرجه ولا يشعره بالارتياح، لأنه يعتقد بأن ذلك هو نوع من الزيف، حتى وإن كان يستحق المدح فعلاً.

### 3- لا تكوني عكرة المزاج مع الرجل الخجول

أكدت الدراسة التي أعدها فريق من علماء النفس البرازيليين، بأن الخجول بشكل عام، يشعر بأنه المسؤول عن أي خطأ يحدث بحضور

الآخرين، وذلك بسبب فقدان الثقة بنفسه، فإن كانت المرأة عكرة المزاج معه، فإنه سيشعر بأن ذلك ربما يكون حدث بسببه، فتقوى عقدة الشعور بالذنب لديه، وهذا قد يقوده إلى الهروب من الموقف بأسره، والتخلي عن كل شيء، فالشعور بالذنب يحرم الخجول من أي طاقة للاستمرار في موقف يشعر بأن الخطأ أو سوء التفاهم حدثا بسببه.

#### 4- كوني متساهلة ومتسامحة معه

قالت الدراسة بأن الشدة مع الخجول تنفره من الأشياء، وتقوي من شعور الانطوائية لديه، فالتسامح يفيد كثيرا في تغيير موقف الخجول، بحيث يشعر بأنه لا يرتكب الأخطاء التي دائما يخشى الوقوع فيها، فإن حاسبته المرأة على كل شيء، فهو سيشعر بأنه غير مفيد وغير نافع في أي شيء، فإن تصرف الخجول بشكل يزعج المرأة، فيجب أن تظهر تسامحا يجنبه التفكير بأنه تركيبة خاطئة، ومصدرا مستمرا للأخطاء وعدم حسن التصرف.

#### 5- تحلى بالصبر معه

أضافت الدراسة بأن التحلي بالصبر مع الرجل الخجول، يمنحه نوع من الثقة للانفتاح أكثر والتعبير عن مشاعره، فإن كان تعبيره عن مشاعره خاطئا أو غير متناسب مع الأصول المعروفة، فإن على المرأة التحلي بالصبر، وإشعاره بأن طريقتة في التعبير عن نفسه، ليست غريبة أو معيبة أو غير مناسبة.

#### 6- لا تتخلي عنه من أول وهلة

إذا تعرفت المرأة على رجل، ثم مالت إليه لطيبة قلبه وبساطته، ثم اكتشفت بأنه يعاني من الخجل، يجب أن لا تتخلي عنه من أول وهلة، فقد يكون الرجل رائعا وصادقا وجديرا بالاحترام، وقد تندم المرأة على التخلي عنه من أول وهلة، إذا علمت فيما بعد خصاله الأخرى الجيدة التي تعوض عن عيبه، وقالت الدراسة أن على المرأة التي تعرفت على رجل، ثم اكتشفت بأنه خجول أن تستمر لبعض الوقت في التحدث معه، واكتشاف جوانب أخرى من شخصيته التي قد تكون مثيرة للاهتمام.



## 7- الابتسامة والنظرة

أكدت الدراسة بأن نظرات المرأة الجميلة والمعبرة للرجل الخجول وابتسامتها الدائمة، تمنحه الثقة بنفسه، بأنه ليس مصدراً للعيوب ويشعره بأنه قادر على إضحاك زوجته وإسعادها، ومن المعروف بأن نظرات المرأة المعبرة وابتسامتها، هما لكسب قلوب كل أنواع الرجال وليس الخجولين فقط.

## 8- لا تكوني خجولة مثله

قالت الدراسة بأن أسوأ ما في الأمر مع الرجل الخجول، هو أن تكون المرأة خجولة أيضاً، وأضافت الدراسة أن تناقض الشخصيات في الحياة الزوجية مفيد في أحيان كثيرة في تقوية العلاقة بين الطرفين، أما إذا كان الاثنان متطابقين في كل شيء، فإن الملل قد يدخل حياتهما، ويختفي عامل الإثارة، والمناقشات المفيدة التي تعتبر ضرورية في اكتشاف كل طرف لأمر جديد في شخصية الآخر كل يوم، وأوضحت الدراسة أن الارتباط بين رجل خجول وامرأة خجولة، قد يتحول إلى كارثة بسبب الافتقار لكثير من الأمور.

## الصفات المتضادة

أجريت دراسة على خمسة آلاف زوج، بينت بوضوح أن الأزواج يرتاحون للصفات الجسمية السلبية المضادة لأحدهما في الآخر، وأن سعادة الأزواج المتضادين في الصفات أكثر من غيرهم مثل السمن والنحافة والبياض والسمر، فإنها تكون أكثر وضوحاً في الصفات النفسية التي يبحث فيها الرجل الصاحب عن واحة هادئة يتفياً ظلالتها، فزوج عصبي يرتاح مع هادئة وعصبي مع عصبية، فالنتيجة حتماً نار موقدة.

## عالم المرأة

يدعي كثير من الرجال بأنهم يفهمون كل شيء عن المرأة، ولكن الحقائق والدراسات تشير إلى أن نسبة خمسة وستين بالمائة من الرجال لا يفهمون إلا القليل عن عالم المرأة، وبالرغم من وجود أوجه تشابه بين الجنسين، فإن الاختلاف بينهما مازال كبيرا ليس الآن فقط، بل ومنذ الأزل، وفي المقابل تشير الدراسات إلى أن المرأة تفهم الرجال أكثر، وتستطيع أن تتعرف على عالمهم بسهولة نظرا للسطحية في تصرفاتهم، وتطرق موقع يور تانغو البرازيلي على الانترنت إلى هذا الموضوع، ليؤكد بأن الرجل لا يستطيع فهم أشياء كثيرة عن المرأة، ولا يجد تفسيراً لذلك، وأورد الموقع المشهور بنشره دراسات كثيرة عن المرأة والرجل، بأن الرجل لا يستطيع تحديدا فهم تسعة أشياء رئيسية عن المرأة، فما هي هذه الأشياء؟

### أولا

هن يقلن بأن جميع الرجال متشابهين، ولكنهن يتزوجن

### بالرغم من ذلك

غالبية النساء تقلن بأن جميع الرجال متشابهين من حيث خيانة المرأة، وعدم احترامها، ومحاولتهم السيطرة على تصرفاتها، ولكنهن وبالرغم من معرفة ذلك، تسعين وراء الزواج، هذا يعتبر غامضا بالنسبة للرجل. فكيف لا تثق المرأة بالرجل، وتسعى في نفس الوقت إلى الزواج منه وبناء علاقة حميمة معه؟

### ثانيا

هن يطلبن النصيحة من نساء عازبات لم يجربن الزواج، أو

### الارتباط بأى رجل على الإطلاق

هذه حقيقة، فهناك الكثير من النساء المتزوجات اللواتي تسعين وراء أخذ النصيحة من صديقات لم تتزوجن أو ترتبطن برجل على الإطلاق، وهناك أمثلة كثيرة على ذلك في المجتمع، والرجل لا يستطيع ولا بشكل من

الأشكال فهم ذلك، وهذا أمر غامض بالنسبة له

### ثالثا

هن يستخدمن الماكياج حتى وان كن جميلات، ولسن بحاجة

### لأى ماكياج

إن الرجل يقف أحيانا حائرا وهو يفكر، لماذا تستخدم المرأة الجميلة الماكياج بالرغم من جمالها الطبيعي الأخاذ، فلا يستطيع الرجل أن يفهم ما الذي يدفع المرأة الجميلة إلى ذلك، لأنه لا يدرك بأن غالبية النساء غير راضيات عن أنفسهن مهما كن جميلات، وتعتقدن بأن الماكياج يغير الصورة التي ترين فيها أنفسهن أمام المرأة

### رابعا

كيف ترغب المرأة في الحمل والإنجاب بالرغم من جميع

### الآلام، والمعاناة المترتبة على ذلك

حمل المرأة وإنجابها ما زالا يعتبران لغزا بالنسبة للرجل، فهو يفكر كيف وبعد كل المعاناة المترتبة على الحمل والإنجاب، تعشق المرأة بأن تكون أما وتعنتي بالمولود وكأن شيئا لم يحدث، والرجل لا يستطيع أن يدرك قوة غريزة الأمومة عند الأنثى، ويأخذ الموضوع من الناحية العضوية والجسدية، فسعادة المرأة في أن تصبح أما، قادرة على التغلب على كل الآلام الجسدية، هذه حقيقة يقف الرجل حائرا أمامها

### خامسا

هن يكتبن بشكل أفضل من الرجال

ثبت بأن خيال المرأة يعتبر أوسع من الرجل بالرغم من عدم إظهارها ذلك علنا، ولكن الأمر يتضح عندما تعمد المرأة للكتابة، فإن العواطف الجياشة للمرأة واهتمامها بالتفاصيل الدقيقة، وذلك يعتبر موهبة، تجعلها تعبر عن نفسها بشكل أفضل من الرجل الذي يهتم بالأمور العامة دون الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة، ولذلك فان هناك كاتبات تفوقن على الرجل في وصف المواقف، وبخاصة إذا كان الموضوع الذي تكتبن عنه له

علاقة بالعواطف الإنسانية

## سادسا

هن يطالبن بالمساواة بين الجنسين، ولكنهن ترغبن في أن يتم معاملتهن بشكل مختلف وخاص

من المعروف بأن المرأة تطالب بالمساواة بين الجنسين، أو بين البشر بشكل عام، ولكن عندما يتعلق الأمر بالمعاملة، فإنهن ترغبن في أن يتم معاملتهن بشكل خاص من حيث احترامهن واحترام أنوثتهن بشكل كبير

## سابعا

المرأة تبدو لطيفة أمام الآخرين، ولكنها تتشاجر في المنزل مع زوجها

لا يستطيع الرجال فهم بأن المرأة تحب أن يعجب بها الجميع، وهي لهذا السبب تبدو لطيفة مع الناس، ولكنها تتشاجر في المنزل مع زوجها لأتفه الأسباب

## ثامنا

هن لا تدفعن أجره التاكسي، إذا كانت برفقة زوجها

يتساءل الرجل دوماً لماذا لا تحب المرأة دفع ثمن أي شيء، وذلك إذا كانت برفقة زوجها على الرغم من امتلاكها المال اللازم للدفع، وطالما أنها تطالب بالمساواة فلماذا لا تدفع، متناسيا بأن المرأة تريد أن تشعر بحماية الرجل لها في كل شيء

## تاسعا

هن تردن دائما مديح الرجل لها

هذه تعتبر ناحية أخرى لا يفهمها الرجل، فلماذا تريد المرأة دائما مديح الرجل لها؟ الجواب هو أن المرأة تشعر بأنوثتها، عندما تتلقى المديح من الرجل، وهذه حقيقة موجودة منذ الأزل، فالمرأة تتزوج وتريد أن تسمع في كل الأوقات مديح الرجل، وإلا فإنها ستظن بأن الحب قد انتهى، وهذا يعني بالنسبة لها انتهاء الجانب الأكثر عاطفية في الزواج، وقد يعني أيضا خطرا على الزواج

## دعم الآخر ومساندته

مساندة شريك/شريكة الحياة دوراً صعباً للغاية، وبالرغم من أن تفسير الكلمة واضحاً، إلا أن المعنى المستخدم مختلف تماماً، ألا وهو الوجود في حياة الزوج أو الزوجة بدافع الحب وكون الإنسان مدعماً أو مسنداً للطرف الآخر الذي يشاركه في الحياة، كما هو موجود في القاموس اللغوي، وهو أن يكون: مدافعاً، مقوياً، حامياً له من الفشل، متحملاً الأعباء والمسؤولية معه .. وإجمالاً لكل هذه التعريفات هو الشعور بالمسؤولية تجاه المشاكل التي يتعرض لها الطرف الآخر سواء أكانت متصلة بالعمل .. العائلة .. الأطفال .. الصحة .. الالتزامات الاجتماعية أو التواكب مع الشعور بالخوف أو الإحباط .. وما إلى ذلك.

## وعن طريق تحقيق هذه المعادلة الصعبة

احترام القرارات الذاتية للزوج/للزوجة.  
إظهار الثقة في الطرف الآخر.  
الواقعية في تشجيع الطرف الآخر، وعدم المبالغة في التشجيع.  
الإنصات الجيد للطرف الآخر، لنقل شعور التفهم بأن موقفه صعب في حالة وجود مشكلة ما.  
المفاخرة بنجاح الطرف الآخر ومهاراته وموهبته، وليس الهدم لقدراته والنظر إليه بأنه مصدر تهديد وخوف.  
العمل سوياً مع شريك الحياة من أجل الحفاظ على توازن الحياة.

## تقبل الشجار العادل

الزوجان الناجحان يتشاجرا، لا تحاول تجنب الصراع، فكل زوجين لا يتفقا في بعض النقاط  
ومن إحدى مفاتيح العلاقة الناجحة هو معرفة كيفية التعامل مع الصراع وأوجه عدم الاتفاق.  
أما تجنبه والمداومة على وجود السلام المزعوم يجعل الزواج هشاً، والأصح هو المواجهة، ولكن بطرق إيجابية تحافظ على استمرار نجاحه.

## من الطرق التي تساعد على حل الخلافات في الحياة الزوجية

العمل على توضيح ما تقوم بمناقشته مع الشريك الآخر. الابتعاد في حالة ما إذا كان أحد الطرفين غاضباً عند مناقشة مشكلة ما، أو موقف حتى الهدوء وإعادة مناقشة الأمر من جديد. المرونة والاستماع للحلول الأخرى، وليس سماع صوت حلك فقط، وعدم السخرية أو مهاجمة الشريك الآخر. عدم مقاطعة الشريك الآخر، والدراية بلغة الجسد، وما يمكن أن تنقله للغير.

التحدث بنبرة صوت هادئة وفيها احترام، فالثورة والصوت المرتفع لا تُجنى من ورائه ثمار.

تذكر أن الجدل البسيط يدعم الزواج، وأن يكون هذا الجدل أو الصراع البسيط من أجل ضمان الحفاظ على الزواج واستمراره، وليس من أجل كسب المعركة.

مجاملة الآخرين بكلمات استحسان وتقدير، وهذا بخلاف التملق. ليس من الصعب أن تقول شيئاً حسناً مرة واحدة في اليوم، وذلك بالبحث في الأشياء التي لم تعقب عليها من قبل .. ويأتي السؤال هل المجاملة مطلوبة حتى في الزواج؟

من الهام جداً أن تكون المجاملة صادقة ومخلصة، وعندما لا تكون كذلك فإن كلماتك التي تعلق بها سوف تتحول إلى تملق وكذب ومدح غير صادق، والتي تكون فيها مزايدها يتلقاها الطرف الآخر بسلبية.

## وقع المجاملة في الحياة الزوجية

فبتشجيع الطرف الآخر بالإطراء والثناء عليه، يمكن إنجاز العديد من الأشياء وإن كانت تبدو صعبة التحقق تزيد ثقة الطرف الآخر بنفسه تقوى رابطة الصداقة بين الشريكين تزيد من الإحساس بقيمة الذات

## مقتبسات لها وزن في المجاملة الزوجية

### أولاً

المجاملة الصادقة لا تكلف شيئاً، ومن الممكن أن يُنجز من خلالها الكثير، والتصفيق هو الذي ينعش الشخص في أي علاقة.

### ثانياً

العنصر الأكثر أهمية في المشاعر الرومانسية لكلاً من الزوج والزوجة، هو أن يشعر كل واحد منهما بأنه خاص لدى الآخر، والإحساس بتقدير الطرف الآخر، هو هام وليس فقط الشعور بالجانبيه تجاهه، فأنقذ زواجك قبل أن يبدأ.

### ثالثاً

قوة المجاملة أو بعضاً من الكلمات اللطيفة الجذابة، فمن الممكن أن يكون لها تأثير إيجابي وفعال بدرجة كبيرة، وارجع بذاكرتك إلى كل الأشياء التي اعتدت أن تقولها لمحبيبك.

## تلبية الاحتياجات العاطفية والشعورية

قد يتساءل البعض عن هذا النوع من الاحتياجات، ما طبيعتها؟ وكيف يحصل عليها الإنسان؟

الزوج أو الزوجة لا يمد/تمد بالقدر الكامل من هذه الاحتياجات، وعليه يسمع العديد منا أن شريكه/شريكة لا تفي باحتياجاته/يحي باحتياجاتها العاطفية، وعندما يُطلب منهم تصنيف هذه الاحتياجات، يذكرون أشياء لا تمت بصلة لها، والأمر كله في النهاية يكون مجرد تعبير عن الرغبات الذاتية لكل شخص.

## احتياجات شعورية أساسية

- ١- الحاجة إلى الحب، أن يقوم الشخص نفسه بفعل الحب، وأن يجد من يحبه على الجانب الآخر.
- ٢- الحاجة إلى الانتماء، ووجود أهداف لحياة التي يعيشها الفرد.
- ٣- الحاجة على أن يكون الإنسان صورة إيجابية عن الذات.
- ٤- الحاجة إلى الاستقلالية.

٥- الحاجة إلى الأمان، والبعض قد لا يضيف هذا الاحتياج الخامس إلى القائمة، ويقولون بأن الأمان يتحقق عندما يحب الإنسان، ويجد من يحبه وعندما يكون له أهداف في الحياة، وعندما يشعر بالإيجابية تجاه نفسه وعندما يشعر بالاستقلالية.

### كيف يتحقق هذا النوع من الاحتياجات

توقع كل شريك في الحياة الزوجية، بأن الشريك الآخر سيفي بكافة الاحتياجات هو توقع عادل، ولكنه على الجانب الآخر غير منطقي، ولا بد أن يأخذ الشخص على عاتقه مسؤولية الوفاء باحتياجاته على المستوى الذاتي.

إذا كنت تبحث عن شريك يجعلك تشعر باحترامك تجاه نفسك، يجعلك تشعر بالسعادة، وينقذك من الحياة الرتيبة وغير السعيدة، وإذا كنت تبحث عن شخص يشعرك بأن شيء لا ينقصك، فأنت ما زلت بحاجة لأن تبذل مجهود من جانبك، لأنه لا يوجد شخص يقوم بتلبية الاحتياجات وأن يتحمل الشخص الذات التي تسعى بكل ما في وسعها للوفاء بها مثل مسؤولية الوفاء بهذه الاحتياجات، فهذا معناه التخطيط لفشل النفس وفشل أي علاقة.



## مسؤولية انحراف الزوج

تقع مسؤولية انحراف الزوج وانبهاره بأية امرأة أخرى، على زوجته التي لم تعرف كيف تحتفظ به. هذا ما تؤكد ميلسا ساندرز الأمريكية، والتي قامت بتأليف كتاب الزوجة والحبوبة.

وتقول ميلسا أنها تأكدت بعد تجربتها الشخصية، أن انحراف الأزواج يرجع في معظم الأحيان إلى جهل الزوجات بالأسلوب الذي يجب أن يتعاملن به مع أزواجهن لتحسينهم أمام رقة ونعومة أية امرأة أخرى، وتضيف ميلسا التي قامت باستطلاع للرأي على نحو ألف سيدة، يتراوح عمر زوجهن من ثلاثة أعوام وعشرين عاماً لإثبات ما توصلت إليه من خلال تجربتها الشخصية، إنه من الأمور الهامة التي يجب أن تتذكرها كل زوجة، أنه قد لا تؤدي أحياناً سوء معاملة الزوج إلى انحراف الزوجة، فإن معظم حالات انحراف الأزواج تأتي نتيجة لجفاف معاملة زوجاتهم لهم.

وتقول ميلسا إنه من الخطأ أن تعتقد الزوجة أن اهتمام زوجها بها أمر مفروغ منه، لأن ذلك يجعلها تتصرف بلا مبالاة فيما يتعلق بجلب اهتمام زوجها، الذي سريعاً ما يمل وينزلق في تيارات أخرى ملقياً باللوم عليها. وتوضح ميلسا التي تقوم بإعطاء دورات دراسية حول فن السعادة الزوجية للمتزوجات حديثاً، إنه بعد عدة سنوات من الزواج، تقل أهمية الجانب الجنسي في حياة الطرفين، ويتطلع الزوج في زوجته إلى المشاعر الدافئة والاهتمام المركز والعلاقات الوثيقة، الأمر الذي عادة ما تعجز معظم الزوجات عن تقديمه لأزواجهن نظراً لكثرة أعبائهن. وتؤكد أن جلوسك مع زوجك لمدة ساعة على الأقل يومياً، تكونين خلالها متفرغة له تماماً، تتجاذبين معه أطراف الحديث في الشؤون التي تهمة، يعد أنفع وأجدى من قيامك بأي عمل آخر مهما كلفك ذلك من تضحيات. وتحذر ميلسا التي فازت بلقب الزوجة المثالية في ثلاث مسابقات متوالية، كل زوجة من أن تتذكر إلى أن هناك مراحل حرجة في عمر الزواج يزيد فيها فرصة انحراف الزوج، مثل قدوم الأطفال وتزايد أعباء الزوجة وإرهاقها مع الصغار ساعات الليل والنهار.

وتنصح كل زوجة بعدم الانهماك في خدمة الأطفال بشكل جائر على حق الزوج، وتقول إنه من الأفضل إشراك الزوج في بعض الشؤون الأسرية مثل بعض الرعاية بالأطفال، وعدم الاعتقاد بأن إبعاده تماماً عن هذا المجال يعد تفانياً من جانبها لخدمة أسرتها، لأن ذلك من شأنه أن يبعد الزوج عن جو الأسرة، ويفقده الشعور بالانتماء بما قد يساعد على انجذابه في أي تيار آخر.

وتضيف بأن هناك مرحلة حرجة أخرى تأتي مع تقدم سنوات الزواج، عندما يبلغ الأبناء سن المراهقة وتنغمس الأم في مشاكل أبنائها. وأيضاً قد يؤدي تقدمها في العمل وتحقيقها لمركز مرموق، أن يشعر الزوج أنها ليست في حاجة إليه أو أن هناك شيئاً آخر يشغلها عنه. وتقول ميلسا إنها ليست نصيحة خيالية أو متنافية مع تطور العصر أن تقول لكل زوجة، إنه يجب عليها أن تغدق على زوجها بكلمات المجاملة الرقيقة التي تشعره باهتمامها البالغ مهما بلغ عمره أو عمر زوجها، فالمرأة بحكم طبيعتها أكثر قدرة على العطاء، وهذا العطاء يهد الباعث الحقيقي لقيام زوجها بدوره بعطائها.

وأخيراً تؤكد أن المرأة الذكية لا يمكنها فقط أن تحتفظ بزوجها، بل يكون في استطاعتها أن تستعيده إليها حتى لو انزلق نحو امرأة أخرى، وعليك بالابتعاد عن الغضب الشديد في مثل هذه الحالة، وتأكدي إنك قد أسهمت في هذا الموقف ولو بقدر من سلبيتك وابتعادك وجدانياً عن زوجك، واعلمي دائماً أن المحبة كفيلة بالود الصادق، وكفيلة بأن تضمد الجراح مهما كانت عميقة.

أختي الزوجة، إذا أردت أن تحافظي على زوجك، فما عليك سوى أن تستخدمي دهائك، وستمكنين من استرجاع زوجك مهما حصل.

## الفرق بين عقل الرجل والمرأة

مارك جونجر له أسلوب وطابع خاص، يشرح الفروق بين عمل مخ المرأة والرجل بأسلوب مضحك جداً.

إن " قصة عقليين " هو العنوان الذي اختاره الكاتب والمحاضر والموسيقي الأمريكي مارك جونجور ليقدم مجموعة من المحاضرات الجماهيرية، التي صاغها في قالب كوميدي بالغ الروعة والإدهاش، وحضرها عدد من المتزوجين.

تظن بعض الزوجات أن زوجها قد تغيرت مشاعره تجاهها أو العكس، والحقيقة أن السبب الأساسي هو أن الرجل يحتاج أن يتصرف وفق طبيعته كرجل.

كما تحتاج المرأة أن تتصرف وفق طبيعتها كإمرأة، ومن الخطأ أن ينكر أحدهما على الآخر هذا الحق، كما ننكر على أبنائنا أن يتصرفوا كأطفال، أو ننكر على كبار السن أن يتصرفوا ككبار سن، أو ننكر على الزعماء أن يتصرفوا كزعماء، ويحدث كثيراً أن يعجز الواحد منا أن يستمر في تمثيل النفاق لفترة طويلة، فيعود للتصرف على طبيعته، فلا يفهم الطرف الآخر فيظن انه تغير فتحدث المشكلة، يؤكد المحاضر أن الخلاف بين الرجل والمرأة خلاف في أصل الخلقة، وأنه لا يمكن علاجه، وإنما يجب التعامل معه بعد أن يفهم كل طرف خصائص الطرف الآخر، ودوافعه لسلوكه التي تبدو غريبة وغير مبررة، ويرى أن نظرياته صحيحة بشكل عام، وأنها تنطبق في معظم الحالات، ولا علاقة لهذا بالمجتمع ولا بالثقافة ولا بالتربية ولا بالدين، ولكنه يشير إلى أن الاستثناءات واردة.

### عقل الرجل صناديق وعقل المرأة شبكة

وهذا هو الفارق الأساسي بينهما، عقل الرجل مكون من صناديق مُحكمة الإغلاق وغير مختلطة، وهناك صندوق السيارة وصندوق البيت وصندوق الأهل وصندوق العمل وصندوق الأولاد وصندوق الأصدقاء وصندوق المقهى ..... الخ.

وإذا أراد الرجل شيئاً، فإنه يذهب إلى هذا الصندوق ويفتحه ويركز فيه، وعندما يكون داخل هذا الصندوق فإنه لا يرى شيئاً خارجه، وإذا انتهى

أغلقه بإحكام ثم شرع في فتح صندوق آخر وهكذا، وهذا هو ما يفسر أن الرجل عندما يكون في عمله، فإنه لا ينشغل كثيراً بما تقوله زوجته عما حدث للأولاد، وإذا كان يُصلح سيارته فهو أقل اهتماماً بما يحدث لأقاربه، وعندما يشاهد مباراة لكرة القدم فهو لا يهتم كثيراً بأن الأكل على النار يحترق، أو أن عامل الهاتف يقف على الباب من عدة دقائق، ينتظر إذنًا بالدخول.

## عقل المرأة شيء آخر

إنه مجموعة من النقاط الشبكية المتقاطعة والمتصلة جميعاً في نفس الوقت والنشطة دائماً.

كل نقطة متصلة بجميع النقاط الأخرى مثل صفحة مليئة بالروابط على شبكة الانترنت، وبالتالي فهي يمكن أن تطبخ وهي تُرضع صغيرها وتتحدث في التلفون وتشاهد المسلسل في وقت واحد، ويبدو هذا واضحاً في حديثها، فهي تتحدث عما فعلته بتا جارتها، وعن المسلسل التركي، وما قالت له لها حماتها، ومستوى الأولاد الدراسي، ولون ومواصفات الفستان الذي سترتيديه في حفلة الغد، ورأيها في الحلقة الأخيرة لنور ومهند، أو ربما في جملة واحدة بسلاسة متناهية، وبدون أي إرهاق عقلي، وهو ما لا يستطيعه أكثر الرجال احترافاً وتدريباً. الأخطر أن هذه الشبكة المتناهية التعقيد تعمل دائماً، ولا تتوقف عن العمل حتى أثناء النوم، ولذلك نجد أحلام المرأة أكثر تفصيلاً من أحلام الرجل، ويستحيل على الرجل في العادة، أن يفعل ذلك بسرعة ودقة ودون خسائر كبيرة.

## المثير في صناديق الرجل

أن لديه صندوق، اسمه صندوق اللاشيء، فهو يستطيع أن يفتح هذا ثم يختفي فيه عقلياً، ولو بقي موجوداً بجسده وسلوكه، يمكن للرجل أن يفتح التلفاز ويبقى أمامه ساعات يقلب بين القنوات في بلاهة، وهو في الحقيقة يصنع لا شيء، يمكنه أن يفعل الشيء نفسه أمام الإنترنت، يمكنه أن يذهب ليصطاد، فيضع الصنارة في الماء عدة ساعات، ثم يعود كما ذهب، تسأله زوجته ماذا اصطدت فيقول " لا شيء "، لأنه لم يكن يصطاد.

## كان يصنع لا شيء

جامعة بنسلفانيا في دراسة حديثة لها، أثبتت هذه الحقيقة بتصوير نشاط المخ، يمكن للرجل أن يقضى ساعات لا يصنع شيئاً تقريباً، وتأتي المشكلة عندما تُحدث الزوجة الشبكية زوجها الصندوقي فلا يرد عليها، أما المرأة فصورة المخ لديها تبدي نشاطاً وحركة لا تنقطع، وهي تتحدث إليه وسط أشياء كثيرة أخرى تفعلها، وهو لا يفهم هذا لأنه كرجل يفهم، انه إذا أردنا أن نتحدث، فعلياً أن ندخل صندوق الكلام وهي لم تفعل، وتقع الكارثة عندما يصادف هذا الحديث الوقت الذي يكون فيه الرجل في صندوق اللاشيء، فهو حينها لم يسمع كلمة واحدة مما قالت، ويحدث كثيراً أن تُقسم الزوجة أنها قالت لزوجها خيراً، ويُقسم هو أيضاً أنه أول مرة يسمع بهذا الموضوع، وكلاهما صادق، لأنها شبكية والحقيقة انه لا يمكن للمرأة أن تدخل صندوق اللاشيء، لأنها وهو بمجرد دخوله ستصبح شيئاً وهذا أولاً، وثانياً أنها بمجرد دخوله ستبدأ في طرح الأسئلة : ماذا تفعل يا حبيبي، هل تريد مساعدة، هل هذا أفضل، ما هذا الشيء، كيف حدث هذا.

لأنه يعلم أنها إن بقيت فلن تصمت، وهنا يثور الرجل، ويتردد المرأة وهي تعلم أنها إن وعدت بالصمت، ففطرتها تمنعها من الوفاء به، وفي حالات الإجهاد والضغط العصبي، يفضل الرجل أن يدخل صندوق اللاشيء، وتفضل المرأة أن تعمل شبكتها، فتتحدث في الموضوع مع أي أحد ولأطول فترة ممكنة، إن المرأة إذا لم تتحدث عما يسبب لها الضغط والتوتر، فيمكن لعقلها أن ينفجر، مثل ماكينة السيارة التي تعمل بأقصى طاقتها رغم أن الفرامل مكبوحة، والمرأة عندما تتحدث مع زوجها فيما يخص أسباب عصبيتها، لا تطلب من الرجل النصيحة أو الرأي، ويخطئ الرجل إذا بادر بتقديمها، كل ما تطلبه المرأة من الرجل أن يصمت ويستمع ويستمع ويستمع فقط.

واحتياجات الرجل الصندوقي بسيطة، والمرأة الشبكية مركبة ومحددة وبسيطة وممكنة وفي الأغلب مادية، وهي تركز في أن يملا أشياء ويفرغ أخرى.

إن الله عز وجل خلق الرجل والمرأة، وكل واحد منهما له تكوين وطبيعة مختلفة عن الآخر، فلا يجوز للزوجة اقتحام ساحة الزوج، لأنها إذا فعلت ذلك، فهذا يعني أنها تخلت عن أنوثتها، وبالتالي أصبح هناك خلل في العلاقة الزوجية، وإذا اقتحم الرجل ساحة المرأة، فهذا يعني انه تخلى عن رجولته، وفقد شخصيته وبدون أن يكون هناك أي أمل لاستعادة دوره، ما دام مصرا على البقاء في ساحة الزوجة، وترك ساحته لزوجته أخي الزوج وأختي الزوجة، ليكن كل واحد منكما حريصا كل الحرص أن يبقى في ساحته، ولا يسمح لنفسه باقتحام مكان هو ليس له.

## أسرار لغة الرجال وشعورهم

الحقيقة المرة، ان معظم الرجال ليس بإمكانهم، تحديد شعورهم حيال الأشياء في اي وقت من اوقات النهار، فقد اثبتت الدراسات ان الرجال يستخدمون اللغة فيما بينهم، لكي يختلفوا ويفرقوا، بينما استخدام اللغة مختلف جدا بالنسبة للنساء، حيث يستخدمن اللغة لكي يتواصلن.

فقد دلت الابحاث ان الذكور لا يستخدمون اللغة لكي يتواصلوا فيما بينهم بل قد يجلس رجلان لمدة ساعتين لمشاهدة مباراة دون الحاجة ان يتبادلا أي كلام، بل قد يغادران المكان، وهما يعتقدان انهما قد تواصلوا وقضيا وقتا جيدا مع بعضهما

ومن ثم فقد اوضحت بعض الدراسات النفسية، ان بعض الجمل التي يتفوه بها الرجال، لها شرح حقيقي يقصدونه بها وإليك عزيزتي بعض الأمثلة

عندما يقول الرجل للمرأة انا معجب بك، فإن حقيقة ما يعنيه، انا بدأت احبك فعلاً، ولكنني إذا اخبرتك بذلك، فلن يعود بوسعي التراجع  
عندما يقول الرجل ليست هناك مشكلة، انا بخير، فإنه يعني انا اعلم انك تريدين ان اخبرك عن يومي، وعن زملائي، وكيف مر اليوم، وما واجهت من مشكلات، ولكنني اريد ان اتابع التلفزيون، ولا اتحدث  
عندما يقول الرجل انا بحاجة لبعض الخصوصية، فإن ما يعنيه هو انه قرر إنهاء علاقته بك، ولكنه لا يملك الجرأة على إخبارك بذلك، وعندما يقول الرجل للمرأة انا احبك، فإنه يعني تجعليني في منتهى السعادة، وانا لا استطيع وصف مدى سعادتي بقربك، وانا اعتقد انك المرأة التي كنت ابحت عنها طوال حياتي

اما اشهر وسائل التهرب التي يتفوه بها بعض الرجال فهي  
لقد حاولت الاتصال بك

انا لا افهم قصدك

انا لم انتبه الى شكل الفتاة التي تتحدثين عنها

الجنس لا يحتل قائمة اولوياتي

سأكون اكثر حرصا في المرة القادمة

سنتحدث بالموضوع لاحقا

لا انا لست غاضبا

هذا ومن جانب اخر، فان الموضوع الذي يشغل ذهن أي فتاة هو التحقق من معرفة اذا كان هناك انسجاما في العلاقة، وهل ستنجح ام لا، فكيف تستطيعين التحقق ان هذا الرجل هو الشخص المناسب لك ؟ وللجابة عن هذا السؤال، نقول انه ليس هناك علم دقيق، يدلنا على ذلك، ولكن هناك بعض المفاتيح التي يستطيع كل واحد منا فهمها بسهولة

### المسألة الاولى

وهي انك اذا امضيت معظم الوقت في الجدل معه، فلا حاجة لاضاعة الوقت في محاولة لبناء علاقة مع هذا الشخص، وان مثل هذه العلاقة لن تنجح، وان كتب لها النجاح، فانها ستنتهي بالطلاق المر عليك ان تسألني نفسك، انه اذا كنتم قبل الزواج غير متفقين، كيف لكما ان تحققا ذلك بعده، وخصوصا حين تزداد مسؤولياتكما بعد انجاب الاطفال، والالتزام بمصاريف كبيرة، وبالتالي ان هذه العلاقة غير مناسبة ويجب وقفها من البداية

### المسألة الثانية

في هذه الفئة الحيوية هي طريقة معاملته لك، وهل سيعاملك كسيدة، ويجعلك تشعرين انك مركز عنايته ؟ وحين تتحدثين إليه، هل يصغي إليك، ام انه يحملق في الفضاء ؟ اذا كانت اجوبتك لا عن هذه الاسئلة فإن العلاقة بينكما لن يكتب لها النجاح من المفترض بالرجل ان يعامل شريكة حياته باحترام، فالمرأة بحاجة الى رجل حساس، يستطيع التحدث بأي شيء مع شريكته، حين يحتاج الى التحدث مع احد، وإن المرأة بحاجة الى رجل غير منطو على نفسه، والى رجل يدخل البهجة والسرور الى قلبها دائما، ويقابلها بابتسامة، وانها بحاجة الى رجل يدخلها في قلبه، وكذلك فإن العلاقة الزوجية تنجح مع رجل يحب الاطفال، ويهتم بالصحة والنظافة اذا وجدت هذه الصفات في الرجل، فإنك تكوني قد عثرت على الشخص المناسب الذي تستطيعين معه بناء حياة عائلية سعيدة وناجحة



## أزواج يحنون للعزوبية

حلم الزواج هو أجمل حلم يعيش فيه الرجل والمرأة منذ نعومه أظافرهم، ويظل الطرفان يحاربان الظروف ويبدلوا أقصى ما لديهم من طاقة، لحصول كل منهم على الآخر.

نجد كل من الزوجين يستمد قوته واستمراره في الحياة الزوجية من ذكريات الخطوبة والكلام المعسول والمنمق والفسح والهدايا والرومانسية، وكلام الحب الذي من القليل أن تجده يستمر بعد الزواج.

وكان الزواج هو نهاية المطاف وآخر الطريق ومقبرة الحب، فالبعض منهم يحن لأيام العزوبية، بعد اصطدامه بالواقع ومسؤولياته ومشكلاته.

والنسبة الأكبر لهذا الحنين، تأتي من الرجل، ليهرب من قيد الحياة الزوجية، ويحن لأيام خلت بلا مسؤوليات، ويترحم على أيام العزوبية ومدى الحرية التي كانوا يتمتع بها.

### وهذا يأتي نتيجة لمجموعة من الأسباب

- ١- غياب التواصل بين الزوجين
- ٢- عدم قدرة أحد الزوجين أو كليهما على الالتزام
- ٣- عدم تعودهم على القيود والمسؤوليات والوفاء بها
- ٤- أي تصرف يصدر من الزوجين يحسب عليهم
- ٥- الحنين إلى روح الشباب، رغم أنهم ما زالوا في سن الشباب، ولكننا نجدهم بعد الزواج، تخطوا تلك المرحلة العمرية نفسيا وليس فعليا
- ٦- مسؤولية الرجل قبل الزواج عن نفسه فقط
- ٧- الحرمان من الاجتماعيات (كاجتماع الأصدقاء) مثلا
- ٨- شعور الرجل بأنه الآلة التي تنتج المال ومن حقه أن يعيش قليلا لنفسه

٩- اختفاء بريق الأنوثة الذي كان يشع من عيني المرأة

١٠- افتقاد كل من الزوجين رغبته في الآخر، وذلك لتحول العلاقة

بينهم إلى مجرد روتين يومي

١١- تحول نظرة المرأة إلى زوجها من رجل تحبه إلى شخص تربطها

به علاقة شرعية فقط

لكن لكل مرحلة عمرية في حياة الزوجين طعمها الخاص، والسعادة الزوجية ليست مسألة حظ، بل تحتاج إلى مجهود وفهم من الطرفين، ومشاركة نفسية والتفان في إيجاد طرق جديدة للسعادة.

لكي تحب شخص يجب أن تشعر به وتشعر بوجوده ورغباته، على أن يبادلك نفس الشعور، وتكون على استعداد تام لتقديم السعادة، مقابل أن تشعر أنت معه بالسعادة أيضاً، وأن تجعل هذا الشخص يشعر أنك محور حياته، فيلجا البعض إلى التخلص من ذلك الحنين بالهروب إلى الأيام الخوالي، لان ذلك لا يتعدى أن تكون محاولة يائسة، ولا تثمر عن نتائج.

**لاشك أن هناك قلوب تشتكى الجفاف العاطفي والإحساس بالحب**

ولكن هل تنتظر هذه القلوب أن يأتيها الربيع وتزهر بالحب وتنعم بالسعادة دون أن تحرك ساكناً؟

هل يا ترى التمني والعيش على أمل دون عمل، يأتي بتحقيق ما نصبوا إليه ونتطلع له؟

عندما يعرف القلب هذا ويشعر به، لا بد أن يتحرك ويعمل ليحقق ما يريد لا بد أن نستجلب الحب ونستعطف القلوب ونسخر الألباب، بما أعطانا الله إياه من قدرة واستطاعة وتأثير.

فيا أيها الزوجان، يا من تشتكون من الجفاف العاطفي

عندما يصد عنك شريك حياتك ويتجاهلك وينسأك ويقصر في حقك، فلا تدعه يذهب و لا تدعه يغادر، ولا تتركه حتى يطول به المدى وتتملكه القسوة ويحتويه اليأس، بل سارع في إرجاعه بكل ما تمتلك من قوة وتأثير، وتعمد لفت انتباهه وإشعاره بحبك وجذبه بسحرك مع تفاؤل مستمر، وبعد دائم عن اليأس والقنوط.

إن عبارات اليأس وكلمات القنوط تشل حركة الفكر، وتنهك قوى التغيير  
وتقتل روح الأمل.

فما أجمل أن نعيش بروح كلها تطلعات، ونفس كلها طموح وإصرار،  
وهنا اعلم أن سعادتك في طريقة تعاملك وقدرتك على التأثير، فأشبع  
نفسك عاطفياً بطريقتك، وثقتك في نفسك ومدى تأثيرك على من تحب،  
ولا تنتظر مبادرة الطرف الآخر، لكي لا تمل الانتظار.

## نقص في الرجولة

مع تطوّر الحضارات وتغيّر المجتمعات وخروج المرأة إلى العمل، أصبح طبيعياً أن تُوزع المهام داخل المنزل وخارجه، ليصبح من واجب الرجل القيام ببعض الأعمال المنزلية في غياب زوجته، والتي تعتبر أيضاً معيلة ثانية بعده من الناحية الاقتصادية.

في هذا الإطار، يعتبر الكثير من الرجال أنّ مساعدة زوجاتهم تقلل من قيمتهم أو رجولتهم خصوصاً إذا كانت تدور حول الأعمال المنزلية، ولكن ماذا لو منحت هذه المساعدة الإستقرار والسعادة الزوجية للطرفين، فهل على الرجل مواصلة رفضه لها؟

## دراسات وأبحاث

تفيد دراسة بريطانية أُعدت مُسبقاً بأنّ السعادة الزوجية صارت في بعض البلدان تقاس بمدى إستعداد الرجل لمساعدة الزوجة في الأعمال المنزلية، وأوضحت الدراسة أن مطالبة المرأة بأن يكون الرجل على استعداد لمساعدتها في كل الأعمال المنزلية، أصبحت أحد الشروط الكبرى لقبولها الزواج في بعض من المجتمعات الغربية. وفيما تؤكد الدراسة البريطانية بأنّ تقاسم أعباء الأعمال المنزلية بين الزوج والزوجة يُعتبر الحجر الأقوى في بيت الحياة الزوجية، وخلصت دراسة أخرى قام بها باحثون من جامعة "إلنوي" في شيكاغو بأنّ الأزواج الذين يسهمون في أعمال النظافة ورعاية أطفالهم يجنون فوائد أعمالهم تلك في علاقاتهم الحميمة.

## مساعدة الزوجة واجب

على الرجل التأكيد من أنّ كرامته محفوظة عند مساعدة الزوجة، وقد تحظى الأسرة بحياة هادئة وسعيدة، وهذا ما يؤكدّه مستشار المؤسسة الأميركية للعلاقات الزوجية في مقال كتبه حول واجب مساعدة الزوج لزوجته في الأعمال المنزلية، ما دامت هي تساعد في العمل خارجاً وتشاركه في تحمّل الأعباء المالية، فأفضل طريقة للتعاون بين الزوجين تقوم على تقسيم الأعمال المنزلية وتشجيع الزوج باستمرار وتبيان مدى أهمية مجهوده في المنزل.

على النقيض، يشدد الباحث مصطفى على سلبية هذا المقال لما قد يسببه من توتر للأعصاب، وغضب في حال ارتكب الزوج بعض الأخطاء بسبب عدم تأقلمه مع أعمال مماثلة، وبالتالي عدم تغاضي الزوجة عنها.

### بين الرفض والقبول

تتضارب الآراء حول مدى قبول الرجل لمشاركة المرأة في الأعمال المنزلية، ولكن بين مُشجع (الدراسات) ومُعادٍ (مصطفى الذي يمثل الرجل الشرقي)، ولا يمكن إنكار أهمية تعاون الزوجين في توطيد العلاقة الأسرية واستقرارها، وما يمثله ذلك من دافع حقيقي لتحطيم صورة الأنانية والتحكم القهري الذي كان ولا يزال يمثله الرجل أحياناً في الكثير من المجتمعات.

### المرأة الجذابة تزيد شجاعة الرجل

كشفت دراسة استرالية أن وجود امرأة جميلة وجذابة أمام الرجل يزيد من قدرته على المجازفة والقيام بالأعمال الخطيرة، وذلك بسبب زيادة في معدل هرمون "التستوسترون" عند الرجال الشبان، ومن جانب آخر قام الباحثون بعدد من الدراسات على الرجال عن طريق قيامهم بخدع سهلة وصعبة على لوحات التزلج في المرة الأولى بوجود رجل والثانية بوجود امرأة شابة جذابة، وقد تبين أنهم في الحالة الثانية كانوا أكثر ميلاً للمغامرة والقيام بأعمال خطيرة، هذا بالإضافة لإتقانهم للخدع على لوحات التزلج.

## الهروب نحو العاطفة المفقودة

تمرد الأزواج والزوجات من كنف الأسرة، والتسلل عبر النوافذ المفتوحة أو المغلقة للبحث عن حنان آخر خارج دائرة المنزل الأسري له مسببات عديدة، قد يكون من أبرزها انعدام التوافق الفكري والعاطفي. تستقبل بوابة الانترنت أفواجا من الباحثين والباحثات عن الحنان والأمان، بالمنتديات والماسنجر بالعلاقات المشبوهة وغير المشبوهة أو الإستراحات أو الأعمال التجارية، لتكون بدائل متاحة لملء الفراغ العاطفي والفكري التوافقي الذي يعاني منه الزوج أو الزوجة منذ أن اجتمعا تحت سقف واحد.

والغريب والظريف بالأمر وجود كل طرف بالمنزل يمارس التمثيل الرتيب على الآخر من أجل العشرة أو الاطفال أو القسمة والنصيب فالمنزل العائلي لم يعد سوى مظلة مزخرفة فيها تكييف ومطبخ وسرر لنوم الأجساد فقط.

أما العقول والقلوب فلا وجود لها، فقد سافرت واستقرت في مكان آخر، وبهذه الطريقة نسلك أمورنا بالمسكنات العاطفية الوهمية، وبصراحة جميعنا نمتلك القدرة على إيجاد المبررات لما نفعله حتى تنام ضمائرنا آمنة ومطمئنة دون تأنيب.

## عشرة أسباب شائعة لفشل علاقات الزواج

عندما يكون الزوجان يهتمان ببعضهما البعض، ويحترمان آراء وافكار بعضهما البعض، كل هذا يجعل علاقة الزواج في حالة ثقة وأمان متبادل، إذن ما الذي يصيب الزواج ويجعله يتحول من النجاح إلى الفشل؟ إن الزواج هو علاقة حب، وأنكما تتحولاً في نظر الناس من حبيبين إلى زوج وزوجة، مع تفهم أنه سوف يكون هناك بعض المسؤوليات الجديدة نتيجة لكونكما داخل مؤسسة الزواج.

الآن نحن أمام مشكلات تواجه الزواج، وتبحث عن نصائح لإنقاذ الزواج من الطلاق، وانت تشعر أنك وسط اللامكان ولا تتخيل كيف وصل امر الزواج من فرحة جمع زوجين في منزل واحد، إلى حياة أقرب إلى الجحيم، وتعتقد أنه حان الوقت لتحمل المسؤولية والنظر إلى المشكلات بموضوعية، والعمل على حلها بشكل جذري. إليكم عشرة أسباب شائعة لفشل علاقات الزواج والحلول العملية لها:

### الاسباب الرئيسية لفشل الزواج

ما زالت الارقام تصيبنا بالتوتر والخوف، حيث أثبتت الاحصاءات أن من كل حالتين زواج يذهب زوج منهم إلى المأذون للطلاق، وهذا يعني أن نصف عدد المتزوجين عرضة للطلاق، ولو لمرة واحدة خلال الحياة الزوجية، فالزواج يحتاج إلى الصبر والتفاهم والثقة، والاتصال اللفظي الفعال، وعلاقة صحية وعاطفية، والحب أهم عنصر بين الزوج والزوجة.

#### 1- انعدام الثقة

أول الاسباب الرئيسية في فشل الزواج هو انعدام الثقة، والشك وعدم القدرة على البوح بأسرار صدورنا لأقرب الناس إلينا، وهو بالطبع الزوج أو الزوجة، هو أصعب أمر في الزواج، وأكثر الامور التي تؤدي إلى فشل الزواج أو الطلاق، وتأتي عدم الثقة نتيجة بناء الحواجز حول انفسنا، أو نتيجة رد الفعل أو الخوف من شريك الحياة في الزواج، ويمكن حل تلك المشكلة حين نتخذ من شريك الحياة صديق لنا قبل أن يكون أي شيء آخر، فنحن نبوح لأصدقائنا بكل شيء صواب أو خطأ، فلماذا لا نتخذ من

الزوج أو الزوجة أصدقائنا المقربون؟ ولكي نستطيع فعل هذا علينا ألا نتخذ ردود أفعال سيئة اتجاه شريك الحياة حين يبوح لنا بأمر، بل علينا التصرف بعقل وبهدوء، وحتى وان شعرنا بالغيرة أو بالتوتر والخوف، فهذا ما يفعله الاصدقاء قبل كل شيء .

## 2- عدم الاحساس بالمسؤولية اتجاه الزواج

كثير من الأزواج اليوم يعتقدون ان الزواج أمر بسيط ، ومجرد استقلال بعيد عن الاهل، ويفاجؤون بمسؤوليات الزواج والاطفال، وما يتبع كل هذا من أمور قد لا تخطر لهم على بال.

## 3- الصعوبات المالية

صدق أو لا تصدق أن الأزواج الذين لديهم دخل ثابت أقل عرضه للطلاق، ولكن كثير من الشباب لا يريدون أن يعترفوا بهذا الامر، فكما أن كثرة المال لا تضيف قوة إلى الزواج، ولكن انعدامها هو الذي يجعل الزواج ينهار.

## 4- التوقف عن الاهتمام بالنفس

كثير من الأزواج والزوجات يتوقفون عن العناية بأنفسهم بعد الزواج، ويتوقفون ايضا عن الاهتمام ببعضهم البعض بصورة خاصة، كما كان الحال قبل الزواج، وأخذ أن وجود الزواج أمر مسلم به، ولا يحتاج إلى العناية والمجهود للحفاظ عليه، وطبعاً هذا أمر خاطئ، ويقع فيه ٥٠% من الأزواج اليوم.

## 5- الزواج بسرعة وفي فترة قصيرة

واحد من اكثر الاسباب شيوعاً في فشل الزواج والطلاق هو الزواج بسرعة، ودون معرفة جيدة ومسبقة لشريك الحياة، ومن المعروف أن الحب من أول نظرة موجود، ولكن إلى متى يستمر هذا الحب دون معرفة جيدة بين الزوجين.

## 6- الادمان

بالطبع واحد من اهم الاسباب التي تؤدي إلى فشل الزواج والطلاق هو الادمان، ولا يتمثل الادمان في ادمان الكحول والسموم فقط ، بل يمتد إلى ادمان الانترنت، وادمان السهر خارج المنزل.



## 7- الخيانة

الخيانة غالبا ما تؤدي إلى فشل الزواج واللجوء إلى الطلاق كحل وحيد، وكثيرا ما تكون الخيانة في نظر الزوج خاصة ضربة قاسمة لعلاقة الزواج، بعكس الزوجة التي تتحمل العيش مع جرح في القلب لتحافظ على بيتها واولادها.

## 8- تدخل الاباء والاصدقاء

اكثر من ٨٠% من حالات الطلاق تكون بسبب تدخل العائلة أو الاصدقاء في المشاكل بين الزوج والزوجة بصورة غير طبيعية، وكثيرا ما تقدم تلك التدخلات المسمومة في طبق من عسل يسمى المشورة، التي تنقلب في كثير من الاحيان إلى عسل سام يقتل الزواج في ثواني معدودة، وكأنه سم زعاف.

## 9- الماضي والعلاقات السابقة

ان لكل من الزوج والزوجة فيما مضى بعض المعارف والاصدقاء، فبكل تأكيد أن كلا منكما لم يجلس ويده على خده في انتظار شريك العمر، وكيف يعرف أنه أنت بالتأكيد عن طريق التعارف قبل الزواج، فحين ننظر للأمر بهذه الصورة لن نجد مشكلة ابدا في أن ننظر إلى تلك العلاقات على أنها أمر مضى، وبالتأكيد لا يفيد الحديث عنها بين الزوجين، بل ما يجب فعله هو عندما يطفو شيء من هذه الامور على السطح أن نتجاهلها بصورة عقلانية، وخاصة من جانب الزوجة، وأن تهدي من مشاعر الغيرة.

## 10- عدم الزواج عن حب

يتزوج معظم الناس نتيجة ضغوط من الاهل والاقارب، ولكن هذا ما لا يجب أن يكون، بل يجب أن يقوم الزواج ولو على أقل القليل من المشاعر ولو الاعجاب المتبادل، ولا يأتي هذا إلا عن طريق أن نتأكد من أن قلوبنا فارغة وخالية، وأنه يوجد مساحة لدخول شريك الحياة في الزواج إلى قلوبنا.

## بلا رجل أكثر استمتاعاً بالأوقات

إنّ غياب الزوج عن المرأة يعد فرصة ذهبية لها لتندمج في المجتمع مع أهلها وصديقاتها ولمراجعة سلوك زوجها، فهذا ما أكدته دراسات أجريت من قبل مجموعة من علماء النفس في بريطانيا وفي هذا الصدد فسر عالم النفس الأمريكي "جون ديلا" هذا السلوك بأن المرأة يمكنها ان تعيش من دون رجل في حياتها، كما أنّ النساء اللواتي يعشن حياتهن من دون زوج تكون صحتهن أفضل وأكثر سعادة، مقارنة بغيرهن من اللواتي يعانين من سيطرة أزواجهن وحبسهن في بيئة منغلقة عن المجتمع.

ومن جانب آخر شددت دراسة أخرى قام بها ثلاثة أساتذة في كلية الصحة العامة بجامعة "جون هوبكنز" بالولايات المتحدة الأمريكية على أنّ الزوج يشعر بالكآبة عندما تغيب عنه زوجته لفترة طويلة، وأن نسبة الوفيات بين الرجال الذين فقدوا زوجاتهم تصل إلى ٦٣% مقارنة بالأزواج الذين ينعمون بحياة زوجية سعيدة.

وكذلك ذكر "جون ديلا" في تفسيره للدراسة بأنّ الرجل يعتمد على المرأة بدرجة أكبر في الحفاظ على توازنه النفسي والعقلي ويرتبط بأمه منذ الطفولة، وعندما يصل إلى مرحلة الشباب تصبح المرأة محور حياته وبالتالي لا يستطيع الاستغناء عنها.

## اكتشفي أسوأ الرجال

معروف عن المرأة قوة حاستها السادسة، وبراعتها في كشف أكاذيب زوجها، ولكن أحدث الدراسات الأمريكية الصادرة عن جامعة ميامي، أكدت أنه رغم قدرة المرأة العالية على قراءة تعبير الوجه وكشف المشاعر، ولكن الرجل أصبح أكثر تحايلاً فلم تعد قدرات المرأة تجدي معه.

يرى الدكتور طارق عكاشة أستاذ الطب النفسي، أنه لا يمكن خداع الطرف الأذى، ولكن يمكن للطرف الكاذب إتقان الكذب والتظاهر بعكس الحقيقة، وكذلك التلاعب بأفكار ومشاعر الطرف الآخر. في الوقت نفسه يتفق أستاذ الطب النفسي مع جميع الدراسات التي أكدت أن النساء لديهن قدرة أكبر على قراءة المشاعر والتركيز على التفاصيل والصورة العامة في وقت واحد، مشيراً إلى أن ذلك جاء في جميع أبحاث تصوير المخ للجنسين.

### أكثر كذباً

أشيع قديماً أن الكذب أحب الهوايات وأقربها إلى قلب حواء، إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت تفوق الرجال على النساء في الكذب، ليس هذا فقط بل أكدت دراسة حديثة أجراها أحد المراكز المتخصصة في البحوث والدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية، أن الرجال أكثر قدرة على حبك الأكاذيب وصياغتها وأكثر خبرة في اختيار التوقيت المناسب للكذب، والطريقة التي تنطبق عليها الكذبة فتبتلع دون اكتشاف. الجديد في الأمر أن الدراسة ربطت بين مستوى الذكاء وبين الكذب، فكلما ارتفع مستوى الذكاء كلما قلت القدرة على الكذب، وكلما قلّ مستوى الذكاء كلما ارتفعت القدرة على الكذب. وقد سجلت الدراسة قدرة الرجل على ممارسة الكذب، حيث أنه بين كل أربعة رجال يكذبون، هناك رجل واحد منهم لا يتقن الكذب فيتلثم ويضطرب أثناء قيامه بذلك.

### أكثر ميلاً للجشع

إذا صادفت نوعاً من الرجال يشعر بلذة الانتصار بعد إتباعه أساليباً

ملتوية غير نزيهة، ثقي أنه من نوعية الرجال الجشعة، والكلام على عهدة إحدى الدراسات الألمانية.

حيث أفادت الدراسة بأن الرجال أكثر ميلاً للجشع بغريزتهم، وأنهم حين يحققون تفوقاً بصورة غير نزيهة على رجال آخرين يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

وعلى حين أن النساء يشعرن بالذنب إلى حد ما إذا حصلن على أجر أكثر من الزملاء في العمل، فإن الرجال يشعرون بفرح غامر حين يحصلون على مال أكثر من غيرهم في العمل.

وأكد الباحثون أن هذا الميل جزء من برنامج المكافأة أو الحافز البدائي الذي ضرب بجذوره بشكل أعمق في المخ لدى الرجال، وهو الذي يتسبب في بحث الرجال عن الذهب والتفوق على نظرائهم من الذكور.

وقد أجرى الباحثون عمليات فحص بالرنين المغناطيسي للمخ، حيث كشفت عن أنه عندما يحصل الرجل على أجر أكبر من زميل له في العمل، فإن ذلك يؤدي إلى إثارة مركز الثواب أو المكافأة في مخ الرجل، ويجعله يشعر بالانتصار والسعادة والرضا.

### امراة واحدة لا تكفي

لا تنزعجي إذا رأيتِ زوجك يعشق النساء وتراوده فكرة تعدد الزوجات، فكل ما عليك عمله هو أن تحاولي قمعه من وقتٍ لآخر دون كلل أو ملل، واعلمي جيداً أنه هذه فطرته حتى وإن لم تكوني مقصرة في أي حق من حقوقه وحقوق الأسرة.

لقد أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن السائد لدى علماء النفس والاجتماع الغربيين هو أن الرجل يميل تكوينياً إلى تعدد الزوجات، ونظام الزوجة الواحدة يتعارض مع طبيعته التكوينية، وأن الرجل خائن على طول التاريخ.

من جانب آخر أظهرت الدراسة التي أجريت على أكثر من "١٦" ألف شخص من كل قارات الأرض، أن الرجال في أي موقع، عزابا كانوا أم متزوجين، يرغبون أكثر من النساء في أن يكون لهم أكثر من شريك جنسي واحد، وجاءت الدراسة مؤيدة لمقولة النساء بأن الرجال لا أمان لهم.

## الباب الثاني عشر: الطريق إلى الضحك والابتسامة

فن الضحك في الحياة الزوجية

كيف تجعلين زوجك دائما مبتسما

## فن الضحك في الحياة الزوجية

يؤكد الدكتور أنور الأتربي، أستاذ المخ والأعصاب بجامعة القاهرة، أن الزوجة البشوشة تطيل عمر رفيق الحياة، وتستطيع أن ترفع عن كاهله أعباء الحياة القاسية، وهذه الزوجة نعمة سماوية، ومفتاح للسعادة الزوجية في حد ذاتها، ومن هذا المنطلق أثبتت الأبحاث أن المتزوجين السعداء يعمرن أطول، عكس المقولة السابقة التي تدعي أن الزواج مسؤوليات تقصر العمر وتطيح بالإنسان.

### الزوجة المرححة

من زاوية ثانية، يرى الدكتور الأتربي، أن الأرقام والنسب تقول «إن المشاكل التي تؤدي إلى الطلاق تشمل المشاحنات»، إذن الزوجة المرححة الباسمة في الأغلب، هي الهدية المناسبة لكل زوج بروحها الجميلة المتسامحة.

### أبحاث علمية تؤكد من الناحية الصحية

- < في المرح والابتسام تجديد للدورة الدموية، وانتعاش للقدرات العقلية <
- الضحك مفيد للهضم ومنشط للدورة الدموية، فهو يحرك عضلات <
- المعدة، ويقوم بنوع من التدليك لجميع الأعضاء الداخلية، وله تأثير جيد <
- على إفرازات الغدد.
- التركيب الكيميائي للدم يتغير بتأثير الضحك، فيصبح أكثر صفاء مما <
- ينعكس على صحة الجسم.
- مع الضحك يرتفع معدل هرمون «الأندروفين»، وهي المادة التي <
- يفرزها الجسم لمواجهة الألم، وينخفض هرمون الاكتئاب.
- الضحك يحفز النشاطات الإبداعية. <
- تغلغل روح المرح في النفس، يفسر الأزمات تفسيراً إيجابياً، وينشط <
- أجهزة المناعة النفسية والجسدية.
- الضحك مدة تتراوح ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة، يؤدي إلى خفض الوزن <
- بمقدار كيلوغرامين سنوياً.
- الضحك يساهم في تحييد فعاليات الخلايا المريضة عبر دفعها إلى <
- الاسترخاء الموضعي، مما يخفف الألم بدرجات إذا استمر العلاج.

## الأزواج يكسبون

وعن تأثير حالة المرح والابتسام في العلاقة الزوجية الحميمية، أفردت عدة دراسات قام بها باحثون بجامعة «كورتيل» الأميركية، يقولون: «إن الإنسان إذا استغرق في الضحك ١٥ دقيقة في أي وقت من اليوم، فإن المخ يفرز مادة الديلوزين، وحدث على مدى الاثنتي عشرة اللاحقة انخفاض في ضغط الدم يتراوح بين عشر وعشرين نقطة، مع هدوء في سرعة النبض، مما يمهد لحدوث تجاوب وانسجام عاطفي وإنساني بين الزوجين.

وفي دراسة أخرى يؤكد مضمونها أن من يضحك أكثر، يستمتع أفضل بعلاقته الزوجية، التي تُعد يكون أحد طرفيها مرحاً منبسّطاً، والآخر ثقيل الدم مكتئباً.

## قمة السعادة

وتضيف الدراسات: ومن يرغب في تدمير علاقته الزوجية وجعلها مملة، فليحدث الزوجان لدى الخلود إلى النوم عن المشاكل، فالاستمتاع بالوصول يحتاج إلى المرح والابتسام، ومع الضحك يتنفس الإنسان بعمق، ومن يتنفس بعمق يمكنه الوصول إلى قمة النشوة.

## الابتسام تختار الشريك

أثبت الأطباء النفسيون أن أحدث الطرق في اختيار الشريك هي روح الدعابة، فالمرح علاج لمقاومة الاكتئاب، وأحد المقومات التي ترفع المعنويات، وتحررنا من التوتر والأعباء النفسية، مما يجعلنا قادرين على اتخاذ قراراتنا في الحياة من دون أي ضغوط. فالضحك يؤكد إنسانيتنا، ويكسر الجليد بين الأشخاص، وأفضل أنواع العلاج للمواقف المتوترة، فالأشخاص الذين يحبون المرح، هم الأكثر قبولاً وجاذبية لدى الآخرين، فالابتسام والوجه البشوش جوازات سفر مجانية لدخول القلوب.

## لغة الابتسامات

قرأ العلماء لغة الشفتين، وقرروا أن مجرد الحركة البسيطة تعني < التعبير الحقيقي عما يدور داخل الشخص.

الابتسامة الصادقة هي أقوى الأشياء التي تصدر منا للآخر، وتأتي < في صورة ارتفاع جانبي الشفتين، وتفرقهما مع ظهور الأسنان وارتفاع الخدين.

الابتسامة الصعبة، وهي ابتسامة زائفة يفرضها الناس على أنفسهم < للمجاملة.

الابتسامة في الأوقات غير المناسبة من شخص غالباً ما يشعر < بالمزيد من الأسى والحزن، وهو إنما يعبر عن عدم شعوره بالارتياح، وهذا رد فعل لشعوره بالعصبية.

إن تبدلت البسمة بتثاؤب، فهذا دليل على أن هذا الإنسان يشعر بالملل < أو الإرهاق، وربما دلت حركته على الهروب من الموقف  
وضع اليد على الفم عند الابتسام، يدل على أن هذا الشخص يشعر < بخجل ما من شكل فمه أو أسنانه أثناء الضحك.

عض الشفتين بدلاً من الابتسام، يعبر عن الشعور بالغضب أو الرفض < لشيء، وهي طريقة أيضاً للتعبير عن العدوانية.

هناك الابتسامة الباهتة أو المضللة التي يستخدمها صاحبها كقناع. <

أجمل الابتسامات هي البريئة التي تتم عن السماحة والطيبة المتأصلة < في النفس، بما تشيعه في الوجه من بشاشة وسماحة.

وهناك أيضاً الضحكة التي تبعثها المرارة، والأخرى التي تتم عن < السخرية.

## كيف تصبحين إنسانة مرحة؟

مجموعة من القواعد وضعها الدكتور فكري عبد العزيز، استشاري الطب النفسي

- ١- لا بد من تغيير النظرة إلى الحياة.
- ٢- اجعلي المرح جزءاً من أسلوب حياتك.
- ٣- اسعي إلى المرح والضحك بنفسك.
- ٤- وثقي صلتك بالأشخاص الذين يتمتعون بالفكاهة والمرح.
- ٥- تعلمي كيف تتسامحين مع الأحداث اليومية المزعجة وتتخطينها.
- ٦- انظري حولك، وتألمي كيف يتألق المبتسمون، وكيف يتجهم



العابسون.

٧- انظري دوماً إلى المستقبل، ولا تفكري في الماضي.

٨- اهتمي بالناس ومشاعرهم وباحتياجاتهم النفسية وليس بالأشياء.

٩- تأكدي أن سعادة الحظ في الحياة هم الذين حباهم الله بروح الدعابة

والمرح.

### قال الحكماء

الرجل أرجوحة بين ابتسامة المرأة ودمعتها.

الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يتعذب في هذه الدنيا، حتى انه اضطر

لاختراع الضحك.

الضحك من صفة الرجال، أما البكاء فهو من سمات المرأة.

## كيف تجعلين زوجك دائماً مبتسماً

أولاً / أظهري له حبك وأكديه، ومثال على ذلك : الإتصال به إذا تأخر

عن العودة إلى المنزل حتى لو كنتِ غاضبة عليه

ثانياً / تجهيز الطعام الذي يحبه في وقته دون أن يطلبه منك

ثالثاً / ضمه وتقبيله عند دخوله وخروجه من المنزل

رابعاً / استقبليه وأنتِ متزينة ومتعطرة ومبتسمة

خامساً / أحسني به الظن دائماً، وثقي به

سادساً / لا تذكرى أهله إلا بخير، ولا تنسي أن تقدمي هدية لأمه بين

فترة وأخرى

سابعاً / اجعلي بيتك دائماً مرتباً ورائحته جميلة

ثامناً / جهزي مكيف غرفة النوم على البارد في فصل الصيف خاصة

عند عودته من عمله ظهراً، أو دافئاً في فصل الشتاء

تاسعاً / اهتمي بضيوفه، وبالغي في ذلك

عاشراً / ابتسمي في وجهه كلما التقت أعينكما

الحادي عشر / اسمعيه كلام الحب وادعي بالصلاح له بينك وبين

نفسك

الثاني عشر / اهتمي بنظافة أبنائه، واجعليهم كالوردة الفواحة عطرها

الثالث عشر / قومي على رعايته، واهتمي به أكثر عند مرضه

الرابع عشر / احذري أن يرتفع صوتك على صوته حتى لو كنت

مازحة

الخامس عشر / لا تشغلي عنه أثناء وجوده بالمكالمة والقراءة

وتنظيف المنزل

السادس عشر / إذا نزلت إلى السوق، خذي رأيه في الشيء الذي

تريدين شرائه

**السابع عشر /** إذا كنت في منزل أهله أو أهلك، فناديه يا أبا فلان  
تقديراً له واحتراماً

**الثامن عشر /** إذا أراد السفر، اكتب له رسالة تعبرين عن اشتياقك له  
وعطري ملابس نومه بعطرك حتى يتذكرك أثناء سفره

**التاسع عشر /** إذا غضبت منه واعتذر إليك، فاقبلي اعتذاره على  
الفور، وإذا لم يعتذر، فبادري أنت بالاعتذار

**العشرون /** إذا كنت في أي مكان به رجال سواء في السوق أو  
المستشفى وغيرها من الأماكن التي بها رجال، فغضي بصرك فهذا واجب  
عليك، وهذا أمر من الله بأن تغض المسلمات أبصارهن، واعلمي انه  
يشعر بذلك، ويعجبه تصرفك هذا، فاتقي الله في نفسك وفي زوجك

## الباب الثالث عشر: العمر وتأثيره في الحياة الزوجية

فارق السن بين الزوجين

الزوجة الصغيرة الذكية تهيك السعادة

الاستيقاظ مبكرًا يجلب السعادة

ثلاثينيات وأربعينيات وخمسينات المرأة واهتماماتها

أزمة منتصف العمر

## فارق السن بين الزوجين

الفوارق الطبقيّة والعمرية بين الزوجين مسألة يجب مراعاتها عند اختيار الزوج أو الزوجة، وخصوصاً الفوارق العمرية، لما لها من آثار على كل منهما، فالقاعدة العامة تقول: يقوم الزواج الناجح على التقارب الفكري في الميول والاهتمامات والطاقات النفسية والجسمية والروحية والاجتماعية أكثر مما يقوم على التقارب في السن، ولكن احتمالات حدوث التقارب الفكري تكون كبيرة عندما يكون الزوجان من جيل واحد، وتكون قليلة عندما يكونان من جيلين مختلفين وفارق السن المناسب عندما يكون لصالح الرجل يساعده على القوامه واحتواء المرأة واحترامها له، وربما يملك بعض الرجال من الفكر والشخصية ما يجعلهم أكثر خبرة، وبالتالي أكبر سناً من أعمارهم الحقيقية، ولكن هؤلاء نسبتهم قليلة، ويظل دائماً فارق السن المناسب له احترامه الذي لا يستهان به، وينبغي أيضاً أن تكون الزوجة أصغر سناً من الزوج لاعتبارات جسدية وجنسية واجتماعية ونفسية، فالزوج يظل صالحاً للزواج والإنجاب طوال أغلب حياته، أما المرأة فلها صلاحية تقل كثيراً كلما تقدم بها السن، ويضاف إلى هذا عوامل اجتماعية ونفسية تجعل من الأفضل أن يكون الرجل أكبر من المرأة في السن ومن أبرز الدوافع لارتباط كبير السن بفتاة صغيرة سواء كانت ناضجة أو مازالت مراهقة، هو إن في أعماق نفسه خوفاً من الشيخوخة، ووهما أن الارتباط بفتاة صغيرة والعيش عيشة الشباب الصغار في كل شيء حتى الملبس يجعل الشباب يعود ويدوم رغم التجاعيد والوهن الجسدي، وهذه حالة تنتج عن رفض التقدم في العمر ولو كان الرفض غير منطقي، وهي حال من عدم النضج النفسي، وتنطبق على حالات قليلة من الرجال، إلا أنها حالات موجودة وقد يصادف الإنسان حالة منها فيمن حوله، ولكن ذلك لا يعني أن كل رجل متوسط العمر تزوج فتاة دون العشرين هو من هذا النوع، فهناك فتيات صغيرات ذكيات وناضجات أكثر بكثير ممن هن أكبر منهن بسنين طويلة ومن الدوافع أيضاً أن هناك رجالاً لا يبحثون عن الصديقة في زوجاتهم عندما يتزوجون، لأنهم يرون للزوجة دورها ومجالها الخاص بها

والمستقل عن دور الرجل، ولا يجدون داعياً ولا حاجة في نفوسهم لاتخاذ زوجاتهم صديقات، وبالتالي تكون الصغيرة مرغوبة أكثر بالنسبة لهم كزوجة وصديقة، ولا تكون براءتها عيباً فيها إنما يكون صغرها ميزة تجعلها أعظم قيمة في نظرهم

وعلى الجانب الآخر يُعد الغنى والمركز الاجتماعي للرجل الكبير في السن من عوامل الجذب للكثير من الفتيات، اللواتي يبحثن من خلال ارتباطهن برجل عن الحب والحنان والحماية والكفاية، فهي تعطي المكانة والنضج وقوة الشخصية والغنى أهمية أكبر من جمال الجسد وقوته طالما كان هناك حد أدنى معقول منهما لدى هذا الرجل، أي الأولوية عندها للصفات غير الجسدية، بعكس الرجل الذي يعطي الأولوية للجمال الجسدي، وهذه المرأة يمكن أن تنجذب إلى رجل أكبر منها بخمسة عشر أو عشرين عاماً لأنها وجدت لديه ما تبحث عنه من الحب والحنان والحماية والكفاية، والرجل الأكبر في العمر عادة أقدر على إعطائها هذه الأشياء وبخاصة الحب والحنان الذي يعوض عن الحنان الأبوي المفقود لديها

أما ظاهرة إقدام بعض الشباب على الارتباط بسيدات أكبر سناً فيرجع إلى أن المرأة في الماضي كانت بلا حول ولا قوة، على عكس الوقت الراهن الذي تمتلك فيه الكثيرات العمل والمال والسلطة والقوة والنفوذ، الأمر الذي جعل من الصعب على الشباب الذي يرغب في الزواج أن يجد شريكة لحياته الزوجية يمثل هذه المكاسب، وهو ما دفع الكثيرين من الشباب إلى اللهث وراء السيدات الثريات أو ذوات النفوذ والمكانة الاجتماعية المرموقة، ويفسر علماء النفس لجوء امرأة تجاوز عمرها الخمسين عاماً إلى الارتباط بشباب يصغرها كثيراً، بأن مثل هذه المرأة لا يساورها أي قلق من حدوث حمل أو من أية مسؤولية تترتب على هذه العلاقة العاطفية، وتقدم على تلك التجربة بغرض المتعة فقط، وأن معظم السيدات اللواتي ارتبطن بشباب يصغرن كثيراً في السن، فعن ذلك بعد الانتهاء من تربية أولادهن، ومع بداية رغبتهن في البحث عن الاستمتاع من الناحية العاطفية، وإدخال بعض التغييرات والتجديدات على حياتهن والمشكلة تكمن في أن الفارق العمري الكبير بين الزوجين، وذلك حسب الدراسات الاجتماعية التي أجريت في الدول الغربية، هو السبب الأول

لتفشي ظاهرة الخيانة الزوجية، ولكن أزمنا في مجتمعاتنا العربية والإسلامية أننا لا نعترف بالدراسات الاجتماعية خاصة وأن نصوص الشريعة الإسلامية لا تحدد سن محددة للزواج، ورغم أن زواج الرجل الكبير من فتاة تصغره كثيراً حلتته الشريعة الإسلامية، ولا جرم فيه ما دام الزواج قائماً على المودة والرحمة إلا أن مثل هذا الزواج يخضع أيضاً إلى بعض القواعد الشرعية، في أنه (لا ضرر ولا ضرار) في الإسلام، وأن (درء المفسد مقدم على جلب المصالح)، وقد بينت الدراسات الطبية والاجتماعية والنفسية أن الفارق الكبير في السن بين الزوجين يترتب عليه التباين الشديد في القدرة الجنسية والفكرية، وفي الواقع أغلب هذه العلاقات ليست في إطار الزواج بقدر ما هي صفقة ترضى بها الفتاة الصغيرة السن قصراً حتى تحصل على المال أو يتم إنقاذ أسرتها من الفقر بأموال الثري العجوز، وإنها مجرد صفقة يحصل فيها العجوز على المتعة وتحصل الفتاة على المال، فهل هذا الزواج الذي قام على أساس استغلال ظروف فقر الزوجة الشابة يرضى الله تعالى، ثم المحصلة الطبيعية لهذه الصفقة تكمن في مأساة وظلم يقع على الزوجة الشابة لأنها متزوجة من زوج غاب عنه الشباب والله لا يرضى بالظلم وكذلك هناك مسنات تشتري زوجها شاباً يذكرها بالأنوثة التي بدأت تغيب عنها، فتقدم له إغراءات مالية وأحياناً توفر له حياة كريمة من أجل أن يرضى بالزواج بها، ولكن هذه الزيجات أيضاً في الحقيقة ما هي إلا صفقة مادية أكثر منها زيجة شرعية أساسها المودة والرحمة، يقدم فيها الزوج شبابه مهراً للزوجة التي ليس لها مطالب سوى المتعة والتغيير وكيلا نكون متحاملين على مثل هذا النوع من الزيجات، لابد أن نؤكد أنه من الطبيعي أن أي توافق بين شخص وآخر، في العمر والثقافة والظروف الاجتماعية، يحقق نسبة كبيرة من نجاح العلاقة التي يريدان تحقيقها بينهما، لأن مثل هذا التوافق يحقق بين الطرفين نوعاً من الألفة الروحية والفكرية والعاطفية والاجتماعية، وهذا لا يتحقق بشكل طبيعي عادي في حال اختلاف هذه العناصر بينهما، لأن الإنسان عندما يعيش مع شخص آخر يشبهه من حيث الأجواء والمواقع والانتماء لا يشعر بالغربة، ولا يحس أنه فقد شيئاً من مزاجه، أو شيئاً من حياته

الاجتماعية، أو شيئاً من أوضاعه الخاصة والعامة  
ولكن عندما ندرس عمق المسألة في التفاصيل، فإننا نجد أن ذلك لا يمثل  
خطأ عاماً يوصل إلى النجاح، وذلك لأن الإنسان الذي قد يشعر بالحاجة  
إلى التناسب، حتى لا يشعر بالغبطة، قد يشعر بالحاجة إلى شخص آخر  
مخالف لما هو عليه، من أجل أن يفتح على أفق جديد لا يملكه في واقعه  
الحالي، فربما يلتقي شاب وشابة في العلاقة الزوجية، فيشعران بالتوافق  
والتناسب من حيث الحيوية الجسدية التي يمكن أن تعطيهما نوعاً من  
الاكتفاء والإشباع الغريزي بما قد لا يحصل في حالات اختلاف السن، ولا  
سيما إذا كان الفارق كبيراً وربما يعيشان بشكل جيد الأجواء اللاهية  
العابثة التي قد يسمح بها هذا العمر ولكن قد يشعر أحدهما في هذا  
وأنه يعيش الحالات المجال بأن حياته لا تزال في طبيعتها الساكنة الهادئة  
التي كانت يعيشها مع حيوية جديدة ولم يتغير عليه شيء  
وقد يشعر إنسان آخر بأن هناك عناصر أخرى قد يحتاجها، وهي موجودة  
عند الطرف الآخر وليست موجودة لديه، فقد تكون لأحد الزوجين ثقافة،  
وللزوج الآخر خبرة ونضج، وربما يكون لأحد الزوجين مستوى  
اجتماعي كبير وللزوج الآخر ثقافة ونضوج ومستوى اقتصادي معين  
وهكذا في الجوانب الأخرى التي تتحرك فيها العناصر التي تحكم علاقات  
الناس في الحياة، لذلك فإننا لا نستطيع عندما ندرس الواقع بشكل طبيعي  
أن نخرج بنتيجة حاسمة وحيدة، وهي أن التوافق في العمر، أو في  
المستوى الثقافي، هو الذي يمثل عنصر النجاح الحيوي في السعادة  
الزوجية، وإن كان له الدور الكبير والأساس، فقد نجد حالات كثيرة في  
جميع المستويات، ولدى الشعوب البدائية والمتقدمة، ينجح فيها زواج  
ابن الستين بابنة الثلاثين، بقدر لا ينجح فيه زواج ابنة الثلاثين بابن  
الخمسة والثلاثين لأن هناك حاجة في نفس ابنة الثلاثين للتكامل مع  
بعض العناصر الموجودة في ابن الستين مما لا تجده عند ابن الخامسة  
والثلاثين

وليس من الضروري دائماً أن يكون العنصر الجنسي هو الأساس، ليقال:  
كيف يمكن أن يعيش إنسان في مثل هذه السن الشاب مع إنسان في هذه  
السن المتقدمة من العمر؟! لأن بعض العناصر الموجودة لدى الإنسان قد



تجد مستوى من الأهمية أكثر من المستوى الغريزي في حياة هذا الإنسان

وهذه الزيجات تمثل حالة إنسانية لها بعض النماذج في الوجود الإنساني، بحيث أنه قد ينجح زواج المثقف من امرأة غير مثقفة بدرجة لا يصل إليها زواج شخصين مثقفين، لأن هذا النموذج قد لا يريد أن يعيش في بيته التطلعات والآفاق الواسعة التي تعيشها الفتاة الواعية والمثقفة، باعتبار أنه يريد أن يعيش في بيته حالة الحياة الخاصة المحدودة، وكذلك ربما تشعر امرأة مثقفة بأنها قد لا تحتاج إلى إنسان مثقف لأن الشخص المثقف قد يتعقد من ثقافتها في بعض الحالات، فيجد أن مستواها الثقافي يسيء إلى الذهنية التاريخية الاستعلانية الموجودة عند الرجل في رجولته والتي تفترض أن تكون كلمته فيها هي العليا إن هناك ذهنية تقول إن العامل الجنسي هو كل شيء أو إن العامل الثقافي هو شيء مهم جداً، ونحن نقول: إن العامل الجنسي مهم، ولكنه قد يصطدم بعامل آخر أهم منه، وهذا واقع قد نرى بعض نماذجه، وإنما في الوقت الذي نشجع فيه على التناسب الذي يحمي الحياة الزوجية، وإن كنا لا نغفل بعض السلبيات، و لكن الإيجابيات أكثر ومقدار إنتاجها الاجتماعي أكبر أيضاً، ونرى أنه قد تكون في حالات خاصة عوامل أخرى أكثر فاعلية

وهذا يقتضي دراسة مثل هذه الحالات، فربما يصطدم العامل الثقافي، أو الجنسي، بتلك العوامل فيتراجع لمصلحتها، والسرف في ذلك يتمثل في أن بعض الناس قد لا ينطلق من خلال العامل الواحد

بل جميعنا في الحياة لا نتحرك على أساس العامل الواحد، وإنما ينطلق الإنسان في حياة متحركة بفعل عوامل متبادلة وضاعطة ومتداخلة ومتمايزة، ولهذا فقد يكون الإنسان اليوم ضد نفسه غداً، وقد يتأثر اليوم بما لا يتأثر به غداً، ولهذا نقول، في الجانب الفكري، بأن الذين يفسرون التطور الإنساني بالعامل الواحد مخطئون، فعندما نجد أن من يحاول أن يجعل العامل الجنسي هو الأساس في تطوير الإنسان وفي كل نشاطاته و كارل ماركس يحاول أن يجعل العامل الاقتصادي هو الأساس، أو غيرهما <فرويد> من الذين يعتبرون العامل الاجتماعي هو الأساس

ونقول: هؤلاء مخطنون فيما يذهبون إليه، لأنهم استغرقوا <كدوركهائم> في عامل مهم في نظرهم ولم يستغرقوا في العوامل الأخرى ونظروا إلى الإنسان من زاوية واحدة واستغرقوا فيها، لأنها كانت محل اهتماماتهم، ولم ينظروا إلى الإنسان على الطبيعة بل إنهم عاشوا هذه الفكرة وحاولوا أن يفرضوا تفسيرهم على واقع الإنسان، ومن هنا نجد أن أفكارهم لم تستطع أن تحقق النجاح الكبير

وعلى هذا الأساس فالإنسان متعدد المواقع والاتجاهات والخلفيات، ولذلك فإننا لا نستطيع أن نعطيه عنواناً واحداً في علاقاته، بل لابد من أن ندرس اهتماماته ومدى سيطرتها على حركته في الحياة، ولذلك فالجانب الجنسي مهم جداً في الحياة الزوجية، ولكننا نجد بعض الناس قد تغلب عليه اهتماماته الأخرى بحيث يعتبر هذا الجانب حالة رتيبة بالنسبة له، وهذا ما نجده لدى بعض الرجال والنساء، وربما كان ما يسمى بحالة البرود الجنسي عند الرجل أو المرأة ليس ناشئاً من حالة ذاتية، وإنما هو ناشئ من غلبة بعض الاهتمامات الأخرى عليه، بحيث يشعر بأن هذا الجانب ليس جانباً مهماً وحيوياً

ولذلك فإننا في الوقت الذي لا نريد أن نخفف من تأثير هذا العامل (التناسب) مغلبين تأثير مجموعة من العوامل المتوافقة في نجاح العلاقات الزوجية، نرى أن هذا العامل لا يمثل مجمل العناصر الحاسمة في إفشال الزواج، وإنما نريد أصل الفكرة فليس من المفروض أن يفشل الزواج إذا لم يكن هناك توافق في العمر أو الثقافة أو المستوى الاجتماعي، فربما نجد في بعض الحالات زيجات كثيرة لم يتم فيها التوافق في هذه الأمور وكانت أكثر نجاحاً من الزيجات التي تملك هذا التوافق، ولكننا في الوقت نفسه، لا نريد أن نفرض الظاهرة الواحدة، وعلينا أن نفكر دائماً في الدور الأفضل الذي يتم من خلاله تأسيس الأسرة الناجحة، ويبقى العامل الأساس هو بناء الحياة الزوجية على أساس من الوعي والثقافة المتبادلة، وإن كنا كما أشرنا لا نلغي الحالات الأخرى ولا نفصل العوامل الأخرى، علماً أنها ليست قاعدة عامة

## الزوجة الصغيرة الذكية تهيك السعادة

جميع الأزواج يبحثون عن سر السعادة الزوجية بعيداً عن المشاحنات المستمرة، حتى جاءت دراسة بريطانية جديدة كشفت عن أن سر الزواج السعيد يمكن في اختيار زوجة أصغر سناً من الرجل بخمس سنوات وأكثر منه ذكاءً.

وأجرى الدراسة بحسب هيئة الإذاعة البريطانية بي بي سي فريق تابع لجامعة باث البريطانية، وأظهرت أن الزواج الأمثل هو بين رجل وامرأة تصغره بخمس سنوات على الأقل، وتكون أكثر ذكاءً منه على ألا يكون أي من الزوجين قد تطلق في السابق.

واستندت الدراسة إلى مقابلات مع أكثر من ١٥٠٠ ثنائي متزوج أو على علاقة جدية، وبعد ٥ سنوات تم تتبعهم لرؤية من استمر منهم. وأفادت الدراسة أنه حين تكون المرأة أكبر من الرجل بخمس سنوات أو أكثر، تكون احتمالات الطلاق أكثر بثلاث مرات، أما في حال انقلب الوضع وكان الرجل أكبر من المرأة بخمس سنوات أو أكثر تتراجع احتمالات الطلاق.

كما أن نسبة الطلاق تتراجع أيضاً في حال كانت المرأة متعلمة أكثر من الرجل، وبينت الدراسة أيضاً أن زواج غير المطلقين في السابق يستمر أكثر من زواج المطلقين، كما أن زواج شخصين مطلقين هو أكثر استقراراً من زواج شخص مطلق من شخص غير مطلق.

## الاستيقاظ مبكرًا يجلب السعادة

أفادت دراسة كندية حديثة أن النوم مبكرًا والاستيقاظ مبكرًا قبل طلوع الشمس، يجلب السعادة خاصة لكبار السن الذين لاحظ معدو الدراسة أن من حافظ منهم على عادة الاستيقاظ مبكرًا، يكونوا أكثر تفاؤلًا بالحياة مقارنة بالشباب الذين يفضلون النوم حتى الظهيرة.

وبينت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعة تورنتو على عينة شملت ٧٣٥ متطوعًا من الشباب وكبار السن، أن الأشخاص المحبين للسهر تتولد لديهم مشاعر التشاؤم وكثيرًا ما يكونوا في حالة مزاجية سيئة، مقارنة بنظرائهم الذين ينامون بالليل ويستيقظون مبكرًا ما يجعلهم يتمتعون أيضًا إلى جانب هذه الميزة النفسية بجهاز مناعي قوي.

وعزت الدراسة سبب سعادة من يستيقظون مبكرًا إلى أنهم يعيشون حياة طبيعية، ويعملون في أجواء ملائمة تساعدهم على ذلك بعكس من يسمون بالليليين الذين يجدون صعوبة في التأقلم مع ظروف الحياة الطبيعية، وخاصة فيما يتعلق بأعمالهم مما يولد لديهم مشاعر القلق وعدم الرضا عن أنفسهم والآخرين.

## ثلاثينيات وأربعينيات وخمسينات المرأة واهتماماتها

السعادة يختلف معناها من شخص لآخر، وتختلف كذلك الطرق التي تؤدي إليها، فالسعادة كاللؤلؤة في أعماق البحار تحتاج إلى غواص ماهر يتقن صنعة الغوص والاكتشاف، ويظل الرجل والمرأة يبحثان عن "اللؤلؤة" طيلة عمرهما -قصدا أم لم يقصدا- ولا يصلان إلى موطنها إلا عند وصولهما إلى مرحلة عمرية معينة قد يتفقان فيها أو يختلفان. هذا ما ذهبت إليه دراسة أمريكية حديثة لتحديد أهم مراحل الإنسان إحساسا بالسعادة، ففي دراسة فريدة من نوعها استمرت ٤٥ عاما قام علماء النفس الأمريكيون بإجراء ٣ دراسات على رجال ونساء في ٣ ولايات أمريكية تراوحت أعمارهم بين ٢٨ : ٧٠ عاما، حيث خضع المشاركون في هذه السنوات إلى استجابات سنوية تدور حول السعادة. (سر الاستقرار) حيث توصلت الدراسات في النهاية إلى أن الرغبة في الاستمتاع بالحياة من الأهداف التي لا تغيب عن بال أي إنسان سواء كان رجلا أم أنثى، فمع تقدم العمر يزداد الإقبال على الحياة وترتفع الروح المعنوية، ولاحظ العلماء أن نسبة سعادة المرأة وإقبالها على الحياة تزداد بعد بلوغها مرحلة الثلاثينيات من العمر، حيث تتحسن حالتها النفسية مقارنة بالرجل، ثم يحدث العكس بعد سن الأربعين، فتقل فرص الشعور بالسعادة النسبية لحواء حيث تدخل مرحلة "سن اليأس" التي تؤدي إلى الشعور بالاكتئاب، بينما يبدو الرجل في هذه المرحلة من العمر أكثر سعادة، وعندما يصل كل من المرأة والرجل إلى مرحلة الخمسينيات فإنهما يتساويان في درجة حبهما للحياة وإحساسهما بالبهجة والسعادة. الأستاذ الدكتور "فكري عبد العزيز" استشاري الطب النفسي والأعصاب وعضو الاتحاد العالمي للصحة النفسية- حيث يعطي لنا تعريفا للسعادة فيقول: السعادة هي الشعور بالأمان الصحي النفسي والرضا عن الذات الإنسانية والاستقرار الفكري والوجداني، وعن فترة الثلاثينيات التي تحدثت عنها الدراسة بأنها فترة تزيد فيها سعادة المرأة قال: هذه المرحلة تعتبر سن الاستقرار في عملية الارتباط وإنجاب الأبناء، ومن ثم فقد أصبحت حياة المرأة مرتبطة باستكمال رسالتها من خلال إسعاد الزوج وتنمية قدرة الأسرة، وهذا يعكس أن المرأة قادرة على الإنتاج

والعطاء والعمل بما يُسعد إمكانياتها وقدراتها مما يزيد من شعور الأمان والاستقرار لديها، ويضيف: ليست السعادة في هذه المرحلة من العمر مرتبطة بزيادة ماديات أو ممتلكات، فلم تعد المادة أو المركز هما الدافع في هذه المرحلة، وإنما هو الاستقرار الأسري الذي يُصاحبه أيضا نضوج انفعالي لدى المرأة، فهي في منتصف العمر تقريبا مما يعني أنها حددت هويتها وأحلامها وعرفت المجتمع من حولها مما يعطيها إحساسا بالسعادة، وكذلك فمرحلة الثلاثينيات هذه تسبق مرحلة سن اليأس التي يصاحبها آلام نفسية وبيولوجية وجسمية، فالمرأة تشعر في هذه المرحلة ( الأربعينيات ) أن وضعها الإنساني قد انتهى من ناحية الحياة، فهي غير قادرة الآن على الحمل والإنجاب مما يُصيب المرأة بنوع من القلق والآلام والاكتئاب، وهذا يفسر تراجع السعادة لدى المرأة في هذه الفترة وزيادتها لدى الرجل

ويشير الدكتور "فكري عبد العزيز" إلى أن المرأة التي مرت بفترة من السعادة والإحساس بالأمان النفسي والاستقرار وانتظام الدوافع في فترة الثلاثينيات، سوف يساعدها ذلك على المرور بأمان من المرحلة التالية وهي فترة الأربعينيات دون حدوث اضطرابات أو دون تعرضها للإحباط والاكتئاب وشعورها بأن الحياة قد توقفت من حولها.

وينصح الدكتور فكري المرأة في سن الأربعين بأن تحاول أن تزيد من استقرار الأسرة، وأن تزيد من قدرتها الاجتماعية إلى جانب الترويج النفسي وتنمية قدراتها، وعلى المرأة كذلك أن تشارك في المسؤولية الأسرية وتستشعر نجاحها في تربية أطفالها وبناء أسرتها، فهذا كله سوف يؤدي إلى سعادتها، أما الخطأ الذي نحذر منه فهو سلوك المرأة الخاطيء بأن تتوقع على نفسها في هذه المرحلة.

أما عن فترة الخمسينيات التي أشارت إليها الدراسة بأن الشعور بالسعادة يتساوى فيها بين الرجل والمرأة، فيقول الدكتور "فكري": هذه المرحلة يشعر الطرفان أنهما قد حققا أهدافهما في الحياة من خلال استقرار الأبناء وبناء الأسرة، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالأمان، ويضيف بأن الاختيار الموفق لشريك الحياة أو شريكة الحياة منذ البداية إلى جانب

الوعي الديني والالتزام الخلقي، فكل ذلك يساعد على نمو العلاقات الأسرية، ما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالسعادة.

## اهتمامات المرأة

أما الأستاذة الدكتورة "سامية خضر" أستاذة علم الاجتماع بجامعة عين شمس، فتري أن مرحلة الثلاثينيات هي سن النضج لدى المرأة، فقد أنهت دراستها واستقرت في عملها وحياتها الزوجية، فهي الآن أصبحت مسؤولة عن الآخرين وليس العكس، ما يعطيها إحساسا بالحرية فهي بذلك أكثر مرونة، كما أن هذه السن نضجت فيها المرأة فكريا، فقد فهمت أشياء كثيرة في المجتمع كانت مشوهة فيما مضى بالنسبة لها، وكل هذه العوامل تؤدي في النهاية إلى شعور المرأة بالسعادة، وتختلف الدكتورة "سامية" مع ما ذهبت إليه الدراسة الأمريكية من تراجع نسبة السعادة لدى المرأة في فترة الأربعينيات التي تصل فيها المرأة إلى سن اليأس فتقول: نحن الآن في القرن الواحد والعشرين ومعه تغيرت أجندة اهتمامات المرأة عن الماضي، ففي الماضي وعلى سبيل المثال كانت هناك أقاويل عن سن اليأس وما يحدث للمرأة فيه من تغييرات نفسية واجتماعية وصحية... إلخ، أما الآن فقد تغير هذا الكلام وأصبح شيئا منتهيا، وهذا يعود لعدة أسباب مثل انشغال المرأة بأشياء أخرى فرضتها عليها ظروف الحياة، إلى جانب تطور الأدوية وزيادة الرعاية الصحية والرعاية الرياضية، والحديث عن هذه السن في وسائل الإعلام المختلفة بشكل علني أدى إلى توارى القلق عند المرأة، ولم تصبح هذه السن تسبب إحباطا لديها أو تشغل تفكيرها، فمتوسط سن المرأة اليابانية ٨٢ عاما، فليس من المعقول أن تظل المرأة هناك ٣٠ عاما في حالة يأس، فالشعور بالسعادة لا يتراجع بالقدر الكبير في هذه المرحلة كما قالت الدراسة

## وعن فترة الخمسينيات

قالت الدكتورة سامية خضر : في هذه المرحلة تكون الحدود بين المرأة والرجل مختلفة فلم تعد موجودة كما كانت في المراحل العمرية السابقة، سواء كان ذلك في المنصب أو الفكر أو الشخصية: فالمرأة تتساوى مع الرجل في ذلك، ولهذا تتساوى درجة الشعور بالسعادة في هذه الفترة

لديهما، وتشير الدكتورة سامية إلى بعض المعايير الاجتماعية التي تتحكم في نسبة الإحساس بالسعادة لدى المرأة فتقول: يتوقف ذلك على مدى شعور المرأة بالحرية، وهل تخضع إلى نوع من المراقبة أم لا، ومدى إمكانياتها في اتخاذ القرارات من عدمه.... إلخ. وتضيف: هناك عامل مهم يجب أن نشير إليه حيث تختلف درجة الإحساس بالسعادة من مجتمع لآخر، ومن طبقة اجتماعية إلى أخرى ومن مستوى تعليمي إلى آخر، فمثلا العادات والتقاليد في المجتمعات النامية تعمل على إحكام السيطرة على المرأة، أما في الغرب فتتمتع المرأة بالحرية وتستطيع أن تعبر عنها بأشكال متعددة، وهذا ينعكس على درجة الإقبال على الحياة، فالآلية مختلفة تماما بين الشرق والغرب.



## أزمة منتصف العمر

طالب اختصاصيون بالتركيز على أزمة منتصف العمر التي يمر بها الرجل في مرحلة عمرية معينة، وإيجاد حلول لمساعدة الزوجة، بحيث تتفهم أن ما يمر به زوجها هو أزمة عابرة، ووضع نفسي خاص، ومساعدة الزوجة أن تعمل على تفادي الكثير من المشاكل الزوجية وأهمها الطلاق.

وترى عضو الجمعية السعودية للسنة والمستشارة الاجتماعية فوزية الخليوي أهمية إمام الزوجة بطبيعة هذه المرحلة، تقول "أزمة منتصف العمر تأتي غالباً في سن الأربعين، وتتسبب بها مواقف مؤلمة أو حزينة يمر الرجل بها مثل موت أو مرض شخص مقرب له، أو حرمان عاطفي، أو انشغاله بالحياة العملية وجمع المال، فلا يضع من أهدافه في الحياة الترفيه والارتباط بعائلته، ومشاركتهم الحياة اليومية، ويقول الرجل لنفسه إن حياتي مرت، وبلغت الأربعين دون أن أمتع نفسي، فيبدأ بالبحث عن متعته".

وأضافت أن الزوجة لا تستطيع وحدها تقبل هذا الأمر، لأن بعض الأزواج يرتكبون أمورا مؤذية نفسياً للزوجة من علاقات عاطفية تصل في أحيان كثيرة لأن تكون غير أخلاقية، وعندها يكون وضع الزوجة النفسي صعباً، ولا يساعدها على إدراك أبعاد ما يمر به زوجها، وبعض الزوجات تصاب بانهيار، وتكون مشوشة، ولا تعي أنها أزمة وتمر، وأوصت الخليوي الزوجة أن تكون متفهمة وتتحدى بالصبر، ولا تكون مندفعة، وإن طالت هذه المرحلة، لأن بعض الأزواج قد يقع في أمور غير لائقة اجتماعياً، لذلك يجب أن تكتم السر، وأن تتحدى بتعزيز الذات والاستقلالية، وتعرف قيمة نفسها، وتعمل على حماية أسرتها وزوجها، وعليها أن تهتم بنفسها من الداخل والخارج لتستطيع مواصلة تخطي الأزمة.

وأقلت المستشارة الاجتماعية باللوم على المجتمع في حدوث الكثير من المشاكل الأسرية بين الزوج والزوجة، تقول "أزمة منتصف العمر

منتشرة في الدول الخليجية بشكل عام، بسبب طبيعة الحياة المتحفظة، فالزوج يكون متحفظا، ولا يفصح عن مشاعره، وما يدور داخله، والمرأة أيضا لا تفصح عما تعتقد أنه غير صائب فيما تمر به مع زوجها بسبب خوفها، كما أن الموروث الثقافي والأمثال والمفردات الاجتماعية لدينا في المجتمع ساعدت على ألا تكون المرأة مستقلة بذاتها، وفي اختيار رأيها والتخطيط لحياتها، ولا تجعل منها امرأة قادرة على تأسيس أسرة متينة تتخطى الأزمات، لذلك فإن المجتمع مسؤول عن حل هذه المشكلة اجتماعيا ونفسيا وطبيا، مشيرة إلى أنه بمقابل كل أزمة منتصف العمر للزوج يقابلها أزمة نفسية لدى الزوجة.

وأوضح استشاري الطب النفسي بمستشفى القوات المسلحة الدكتور سعيد كدسة، أن مرحلة منتصف العمر تعتبر من المراحل المهمة في حياة الرجل، وتكون غالبا في مرحلة عمرية يفترض أن تكون قمة النضج العقلي والسلوكي وهي من ٤٥ سنة إلى ٦٠ سنة، حيث يصل فيها إلى مرحلة النضج في جميع أوجه الحياة، ويتم فيها تقييم شامل لما وصل إليه الرجل من نجاح أو فشل، ولكن يتخلل هذه المرحلة من العمر أزمات كثيرة، منها ما يستطيع أن يتعامل معها، ومنها ما يجد نفسه غير قادر على مواجهتها.

وأضاف قائلا، قد يظهر على الرجل في هذه المرحلة بعض الأعراض النفسية مثل التوترات وعدم الرضى عما تم تحقيقه في حياته العملية والاجتماعية، وقد ينتج عن ذلك شعور بالندم على ما فاته مع أعراض قلق أو اكتئاب، ويتبع ذلك فتور عاطفي بين الزوجين، وتفشل الزوجة في تربية الأولاد ومتابعة شؤون المنزل، وينشغل الزوج بعمله، ومحاولة تلبية متطلبات الحياة التي سوف تزيد مع كبر الأولاد، وزيادة احتياجاتهم سواء كانت في المال أو الوقت، وأشار إلى أن الرجل في هذه المرحلة يلجأ للهروب من هذا الروتين بإحدى الحيل الدفاعية، كأن يتصرف بتصرفات المراهقين، والاهتمام الزائد بشكله الخارجي، ويبدأ بعض الرجال بزيارة صالونات الحلاقة لصبغ الشعر الأبيض، والبعض يذهب إلى مراكز زراعة الشعر، ليخفي ما ظهر في رأسه من صلح، مشيرا إلى

أن بعض الباحثين سمو هذه المرحلة بـ " سن البلوغ المتأخر"، وأوضح استشاري الطب النفسي أن الرجل في هذه المرحلة وبسبب هذا الاضطراب في الفكر وفي السلوكيات، يلجأ إلى عمل علاقات جديدة منها تكوين صداقات مع أعمار أصغر منه سناً، وقد يلجأ إلى الشراب المفرط للكحول، وهجر بيته وعائلته لأوقات طويلة، والسهر وقضاء الوقت الطويل مع هذه الصداقات الجديدة، والدخول في نزوات عاطفية، وإذا لم يكن لديه وازع ديني يردعه فقد يقع في الحرام، وقد يلجأ البعض إلى تمرير بعض الفتاوى للارتباط بفتاة صغيرة في السن بنية الزواج (الزواج بنية الطلاق) أو يدخل فيما يسمى اليوم بزواج المسيار، مشيراً إلى أنه من خلال هذه التصرفات يريد أن يثبت أنه لا يزال شاباً، وقادراً على أن يعيش هذه المرحلة من العمر بدون شعور بالوهن أو الكبر، وهذه علامات تشير إلى أن هذا الرجل يمر بمرحلة نفسية مضطربة يعاني فيها من صراع داخلي مرير.

وعن كيفية تخطي هذه المرحلة قال الدكتور كدسة، لكي يستطيع الرجل مواجهة هذه الأزمات، لابد من توازن عدة أبعاد وأهمها في هذه المرحلة من العمر الفكر والعاطفة والسلوك، فإذا اختل أحد هذه الأعمدة الثلاثة سوف تظهر بعض التصرفات التي سوف تحدث نوعاً من الإرباك في تصرفاته، وأوضح أهمية أن يلجأ الرجل في هذه المرحلة إلى ذوي الاختصاص سواء كان طبيباً نفسياً أو اجتماعياً، لكي يطرح هذه المشكلة عليه، ويحاول أن يجد لها الحل، ويوصي الدكتور كدسة الرجل بأن يعيش مراحل عمره، وهو يعلم أن هذه المرحلة من العمر سوف تمر عليه قدرها الله سبحانه وتعالى، وأن ينظر إليها من الناحية الإيجابية، وأن يشكر الله عز وجل أن وصل إلى هذه المرحلة، وهو يتمتع بالصحة والعافية.

مر على زواجك العديد من السنوات، للدرجة التي بدأت تستشعر فيها بتغير علاقتك مع زوجتك

إذا كنت تظن أن زواجك في خطر وأن زوجتك قد توقفت عن حبك، فلا

تتسرع بإنهاء العلاقة بالطلاق، فعليك التأكد أولاً أن زوجتك لا تعاني من أعراض أزمة منتصف العمر، والتي يمكن الخروج منها بسلام، والمحافظة على زواج ناجح في آن واحد

## أعراض أزمة منتصف العمر

أنا ديفلين - الاخصائية النفسية - تؤكد صعوبة تحديد العمر الذي تدخل فيه المرأة هذه المرحلة، لأن اللحظة التي تبدأ فيها كل امرأة تقييم حياتها ومقارنتها بما أرادت تحقيقه تحل في وقت مختلف من امرأة إلى أخرى، فقد يظهر الأمر عند البعض في سن الخامسة والعشرين، وفي حين يظهر عند البعض الآخر من النساء في الخمسينيات لكن العديد من الدراسات تؤكد أن النساء يبدأن في مراجعة مسار حياتهن بالكامل بعد انقطاع الطمث، وظهور التجاعيد على وجوههن وتسلسل الشعرات البيضاء إلى رؤوسهن، فيبدأن في التساؤل: هل نجحت بالفعل؟ هل زواجي جيد حقيقة؟ أما التوقف عن طرح مثل هذه الأسئلة فيحدث بعد الدخول في مرحلة الستينيات من العمر، ويصاحب تلك الحالة بالطبع بعض الأعراض، وهي

## أولاً

إذا بدأت زوجتك فجأة في النظر مطولاً في المرأة بشكل مبالغ فيه، لتردد على مسامعك دائماً أنها لم تعد جميلة أو جذابة

## ثانياً

إذا أصبح لديها ميلاً لترك وظيفتها الحالية بلا مبرر

## ثالثاً

إذا انتابها حالات متكررة من الاكتئاب والميل إلى الوحدة والعزلة وتغير في عاداتها وأنشطتها اليومية، أو إذا كانت تتحدث دائماً عن الانفصال والطلاق دون أن يكون هناك سبب جوهري لذلك، أو تعرضها لنوبات متتالية من الغضب، وتغير وقت نومها، ومواعيد تناولها للطعام

## رابعاً

الرغبة في تغيير شكلها وإنقاص وزنها والخضوع لعمليات التجميل، وارتداء ملابس لا تتناسب مع سنها، وإدائها المفاجئ للتسوق وشراء

ملابس وإكسسوارات جديدة، بل وقيامها بعقد صداقات مع فتيات أصغر  
"منها سنا" من الجيل الأصغر لها

## ما السبيل لعبور هذه الأزمة بسلام؟

عليك أولاً أن تدرك أن الطريقة الوحيدة لمساعدة زوجتك على تخطي هذه  
الأزمة، هي معاملتها بود وتحمل تقلباتها المزاجية وتصرفاتها  
المتناقضة، ولا تنصب نفسك مراقبا على تصرفاتها أو ناقدًا لها، وأعطها  
المساحة لتعبر عما تمر به، ولا تتسرع في إخراجها من هذه الحالة بشكل  
مبالغ فيه، وإليك بعض النصائح التي ستعينك على المرور من هذه  
الأزمة بسلام

### أولاً

ساعدتها على المرور من هذه الأزمة، بأن تجعلها نقطة تحول في حياتها،  
فلا تحاول أن تجبرها على العودة مرة أخرى إلى عاداتها المألوفة، بل قم  
بنوع من التسوية، كأن تساندها في طلبها في تغيير شكلها أو طريقة  
ملابسها مثلاً، وأن تذهب معها في نزهات متكررة، وان تعطيها المجال  
للتحدث عما يخيفها من المستقبل، واقبل على الدخول معها في مناقشة  
حول جدوى استمرار علاقتكما الزوجية، وابتعد عن نفسك الفكرة الشائعة،  
بأن إثارة هذا الموضوع تعني حتماً أنك لا تسعدها، وأنها ليست مرتاحة  
في هذه العلاقة

### ثانياً

عندما تتناقشان حول جدوى العلاقة، حاول ألا تظهر لها تمسكك بالعلاقة  
بالشكل الذي يوحي لها أن القرار يخصك فقط، أو أنك لن تستمع إليها  
لأنها مريضة، ولا تتصرف معها كأنها "غير مسؤولة" أو "غير متزنة"  
أو "لا تدرك ما تقول"، والتزم معها أقصى درجات ضبط النفس  
والتحمل، وإذا طلبت منك الانفصال لعدة أيام لتقييم حياتها، فأفسح لها  
المجال لذلك، ولا تنساق وراء فكرة أن هذا الانفصال "المؤقت" يعني  
انتهاء العلاقة

## ثالثاً

بما أن تعرض زوجتك لهذه الأزمة، يعني أنه لابد من حدوث بعض التغيرات في علاقتهما، فعليك أن تعد نفسك لبعض التغيرات التي ستطرأ عليك أيضاً، لتتماشى مع ما تمر به زوجتك

## الباب الرابع عشر: النكد وتأثيره في الحياة الزوجية

النكد الزوجي هو قاتل صامت للسعادة الزوجية

الزوجة النكدية وراء تعرض الرجل لجلطات القلب

## النكد الزوجي هو قاتل صامت للسعادة الزوجية

صمت دائم وابتسامة مفقودة وكآبة تلقي بظلالها على كثير من بيوتنا، لتتزع منه روح التواصل والسعادة بين أفراد الأسرة، فالنكد هو تمامًا كالحرب النفسية، سببه الفراغ أو سطحية التفكير عند من يخلقه أو لتربية خاطئة خضع لها منذ الصغر، أو محاولة لجذب انتباه الآخر كانتقام منه على تجاهله لشريكه في الحياة مثلاً.

يعتبر النكد العدو الأول للحياة الزوجية السعيدة، ويتطلب تحقيق السعادة الزوجية الاحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر، لذلك يجب على كل زوجين في بداية حياتهما الزوجية الاتفاق على مجموعة من القواعد تكتب في شكل وثيقة أو اتفاق، وذلك يحترم كل شريك شريكه ويشعر بقيمته، وليكن هناك نوع من الجزاء للمخالف مثل الخصام أو الاعتذار لمن اخطأ في حق الآخر، ولكن في النهاية وجود التسامح ضروري لاستمرار الحياة الزوجية.

## الزوجة هي المتهم الأول في النكد

ارتبط مصطلح الزوجة بالنكدية في معظم المجتمعات العربية على الرغم من أن الزوجة النكدية قد تكون امرأة طيبة محبة لزوجها وأسرته، فتعتقد أن من حقها استجواب زوجها متى ما ترغب دون تقدير لما يسببه ذلك من إزعاج للزوج، وعند امتناع الزوج عن الإجابة تشتعل النار ويتحول بيتهم إلى جحيم.

## الشخصية النكدية هي شخصية اكتئابية

يصف خبراء النفس أن الشخصية النكدية هي شخصية اكتئابية بالدرجة الأولى، وقد أرجع بعض خبراء النفس إلى أن هذا الاضطراب الذي يصيب بعض السيدات عن غيرهن، قد يظهر لدى وجود استعداد وراثي لذلك، ويسيطر على أصحاب هذه الشخصية الشعور بالحزن والكآبة



وفي هذا السياق يصف الدكتور هشام حتاتة استشاري الطب النفسي في جامعة عين شمس، الزوجة النكدية بأنها شخصية كثيرة الشكوى، تحب أن تشعر بأنها "مظلومة"، وهذا يفسر تصرفاتها مع زوجها عندما تقوم بتجميع الأحداث اليومية السلبية سواء كانت في الماضي أو الحاضر في أي زمان ومكان لتؤكد لنفسها ولمن حولها بأنها الضحية المظلومة، الأمر الذي يسبب استياء الزوج من زوجته وهروبه من بيت الزوجية، وتدرجياً يغيب مفهوم الزواج أو "السكن" نظراً لغياب السكينة والراحة عن الأجواء

## وقسم الدكتور هشام حتاتة حياة المرأة النكدية إلى نوعين

### ١- شخصية كثيرة الشكوى بطبيعتها :

هذه المرأة يكون النكد والشكوى أحد طبائعها قبل الزواج، ويطلق عليها خبراء علم النفس "شخصية كثيرة الشكوى"، وتتسم بالحساسية الشديدة بعد الزواج، وخلال جميع المراحل العمرية تحاول جذب الانتباه إليها، ولا تجد مواجهة المشاكل فتجدها شاكية باكية، تبحث عن أي شيء يشعرها بالاهتمام من جانب زوجها، ويصعب على الرجل اكتشاف هذه الطبيعة بفترة الخطوبة.

### ٢- نكدية بعد الزواج :

هذه المرأة تتغير شخصيتها الطبيعية وتتحول بعد الزواج، لهذا تحتاج إلى البحث عن سبب هذا التغير، ويرجع الدكتور حتاتة السبب إلى أنه قد يكون هناك خلل أو انعدام في العلاقة الزوجية العاطفية أو وجود مشاكل نفسية لا تظهر إلا في صورة نكد، أو نتيجة مشاكل معنوية أو مادية، ويكون للرجل دور رئيسي فيها

## اتهام باطل

ومن جانبها رفضت مديرة الخدمات الاجتماعية ببرنامج الأمان السري الوطني الدكتورة نورة الصويان التعميم على الزوجة الشرقية أو العربية بشكل عام أنها زوجة نكدية، معتبرة أن ذلك فيه ظلم لكثير من النساء

وأضافت الصويان في حديثها : المراحل الأولى من أي زواج يكون فيه كثير من المشاكل، ولكن الحقيقة، أن المرأة ميالة بطبيعتها لحل الخلافات وتحسين العلاقة مع زوجها

ولكن لكل مجتمع ظروفه الخاصة التي لا تتطابق مع أي مجتمع آخر، وهذا ما تؤكد د.الصويان بقولها : المرأة في مجتمعنا دائماً ما تربي أن حياتها ملك لزوجها وأطفالها

وأكدت في الوقت ذاته أن المرأة إذا ما شعرت أنها لا تحقق ذاتها في شيء معين، ربما تختلق المشاكل كنوع من التعويض

وأكدت في الوقت ذاته أن الحياة الزوجية قد تتحول في حال فقدان الزوج والزوجة لمهارات التواصل والحديث، إلى ما يشبه حوار الطرشان

مشددة في الوقت ذاته على أن يستمع الطرفان لبعضهما البعض

وقالت " المرأة تميل دوماً للحديث، لأنها في حاجة إلى من يسمع لها، ولكن الرجل يميل إلى تقديم حلول، وهو ما يبدو بحديثها"، مطالبة الأزواج باحتواء زوجاتهم والاستماع لما يضايقهن، وهو ما ستقدره الزوجة لاحقاً

كما أكدت الصويان على ضرورة أن تفهم كل زوجة ذاتها، مشيرة إلى أن العصبية الزائدة تؤدي إلى شيء أكبر من ذلك، وربما تؤدي إلى عدم إحساس بالأمان

## الرجال يجلبون النكد أيضا

لا نستطيع غض الطرف عن الزوج لأنه أحيانا يقوم ببعض التصرفات التي تجلب النكد للزوجة ولأهل البيت أيضاً، كأن يصر على عدم ذهاب يضيق بأمرها وأسررتها، وقد ينتقد زوجته وشكلها وزوجته لأهلها أو المنزل ولا يهتم بشؤون أسرته، وتصرفاتها، وقد يفضل السهر بعيداً عن لمقابلة النكد وغير ذلك من السلوكيات التي ترفضها الزوجة وتضطرها بنكد مثله، وهو ما يزيد الأمور اشتعالاً، فهناك من الرجال من لا هم لهم سوى نقد زوجاتهم ونقد أساليب حياتهن وأكلهن، بحيث تشعر المرأة أنها غير مرغوب فيها في المنزل أصلاً، رغم أنه هو الذي يفتعل النكد أحيانا كثيرة، ويصبح أحيانا مثل الطفل غير قادر على فعل شيء لو تركته زوجته وحده بضع ساعات أو أيام، ويفشل ربما في تجهيز كوب من الشاي لنفسه.

## من المسؤول؟

وعن الطرف المسؤول عن افتعال النكد، أشارت دراسة سابقة للمركز القومي المصري للبحوث الاجتماعية، شملت ١٠٠٠ زوجة إلى أن ٧٣% منهن يرجعن سبب نكدهن في المنزل إلى "تكشيرة" الزوج، وأكدت ١٢% منهن أن جو المرح في الأسرة يعتمد على الزوجين معاً، بينما اعتبرت ٦% منهن فقط أن الزوجة هي المسؤولة الأولى عن الحالة المزاجية لأفراد أسررتها، وذلك لقدرتها ودورها في معالجة المشاكل اليومية بذكاء ودراية أكثر من الرجل

## حرب نفسية في المنزل

تصف الدكتورة "هيرفون" في كتابها (النكد الزوجي) مسألة "النكد" بأنه: "التعكير الدائم لصفو الآخر، وهو تماماً كالحرب النفسية، وتُرجع سببه إلى الفراغ أو سطحية التفكير عند من يخلقه أو إلى تربية خاطئة خضع لها منذ الصغر، أو محاولة لجذب انتباه الآخر كانتقام منه على تجاهله لشريكه في الحياة مثلاً."

وفي المقابل يؤكد الأستاذ أكرم رضا الباحث في العلاقات الزوجية والأسرية، أن نكد الزوجات أبقى وأقوى وأشد ضراوة، فمن الزوجات من يختلقن النكد وتحول حياة زوجها إلى جحيم بسبب الشكوى المستمرة من كل شيء، فمن سوء الأحوال المادية إلى مشكلات الأولاد إلى إهمال الزوج لشؤون بيته إلى أمه التي تحشر أنفها في شؤونهم، وبدلاً من أن يفتح الزوج الباب ويجد ابتسامة مشرقة ويداً حانية وصوتاً رقيقاً، يجد وابلًا من الأخبار السيئة ومشكلات الأولاد والجيران والأقارب!

### الطعام سبب النكد

بالإضافة إلى إهمال بعض الزوجات في إعداد الأطعمة المنزلية الشهية الصحية التي يرغب فيها الزوج، فهناك عادات أخرى في طهي الطعام أو إعداده يكون لها تأثير بسبب ما تحتويه من مواد كيميائية وأحماض وخلافه مما يؤدي في النهاية إلى سوء التغذية الذي هو من العوامل المهمة التي تؤثر عمومًا على سلوك الفرد.

فمثلاً نقص السكر بالدم يؤدي للتوتر والعصبية وأيضًا زيادة نسبهته تؤثر سلبياً، والمنبهات الكثيرة وكثرة المعجنات كلها تؤثر سلبياً على السلوك، والاعتماد على المعلبات المحفوظة يقلل من مستويات فيتامين سي الذي لا بد من تواجده للهدوء النفسي وأيضاً لتدعيم امتصاص الحديد في الجسم، حيث يؤدي نقص الحديد إلى عدم التركيز وقلة القدرة على الاستيعاب.

### النكد الزوجي يؤثر على الأوعية الدموية

أثبتت الدراسات أن هناك علاقة مباشرة بين الحياة الزوجية وصحة الاوعية الدموية

وأثبتت واحدة من أحدث الدراسات، التي أجريت على مدى ثلاثة أعوام عن الحالة الصحية لعدد من الرجال والسيدات الذين يعانون من تفاوت في ضغط الدم، أن هناك ارتباطاً مباشراً بين ضغط الدم والعلاقة الزوجية، خاصة لمدى تعاون الزوجين فيما بينهما

وينصح الدكتور بريان بيكر، المتخصص في علم النفس، والذي أشرف على الأبحاث بالابتعاد عن شريك الحياة طالما كانت الحياة الزوجية غير سعيدة، لأن حدوث احتكاك بين الزوجين سيؤدي للإصابة بارتفاع في ضغط الدم، وأن العكس يحدث تماما في الحياة الزوجية السعيدة. وفي حالة الأزواج الذين يتمتعون بحياة زوجية سعيدة، يكون جدار القلب أقل سمكا من جدار القلب لدى الأزواج الذين لا يتمتعون بحياة زوجية سعيدة

في دراسة للباحثة السويدية كريستينا أورس جومير نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أكدت النتائج أن المشاكل الزوجية وما يتولد عنها من نكد أسري، تضر بقلوب السيدات وخاصة اللواتي يعانين من مشاكل الشريان التاجي أكثر مما ينتج عن إرهاق العمل

**وصفة سحرية لعلاج النكد**

وبعيدا عن الاتهامات وإلقاء كل من الطرفين اللوم على الآخر، يجب على كل من الزوجين في حالة احتدام الخلاف وتصاعده أن يتوصلا إلى حل وسط، وذلك بالمناقشة الهادئة والتعرف على أسباب الخلاف ومحاولة تجنبها من كلا الطرفين، فإن تراكم مشاعر الغضب بين الزوجين وغياب البوح يؤدي إلى تآكل الأحاسيس الطيبة ويقلل من رصيد الذكريات الزوجية الحلوة

لهذا على الزوجين أن يرفعا شكواهما لبعضهما أولا بأول بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة، ومن المهم فتح حوار بين الطرفين حول احتياجات كل طرف من الآخر بلا حياء، والعناد هو أكثر الطرق فاعلية لإشاعة النكد في المنزل، واستمرار الزوجين في العناد معناه عدم النضج، وأخيرا فإن العلاقة الزوجية الصحية لا تقبل بدور "الضحية"، فيجب ألا يكون أحد الأطراف دائم الإصرار على رأيه، ولا أن يكون الطرف الآخر دائما متنازلا عن أفكاره، وذلك لتسود المحبة والمودة البيوت

## الزوجة الكندية وراء تعرض الرجل لجلطات القلب

أفاد باحثون في جامعة تورنتو الكندية بعد متابعة ٢١٦ رجلاً وامرأة لمدة عام، أن توترات العمل المصحوبة بعدم تفهم شريك الحياة أو دعمه وتشجيعه، زادت ضغط الدم الانقباضي بحوالي ٢,٨ ملليمتر زئبق. ولاحظ هؤلاء في دراستهم التي عرضوها في اجتماع جمعية القلب الأمريكية أن المتطوعين الذين عانوا من توترات العمل، ولكن يتمتعون بعلاقة زوجية ناجحة وشريك حياة متفهم ومشجع، أظهروا انخفاضاً في ضغط الدم بحوالي ٢,٥ ملليمتر زئبق.

وأوضح العلماء أن دعم شريك الحياة وتفهمه يعني مناقشة الهموم والمشكلات والحوار والتواصل على نحو يومي، وهو العنصر الرئيسي والأهم فيما يعرف بالتماسك الزوجي، بحيث يقضى الأزواج وقتاً أطول مع بعضهما ويتحدثان عن نشاطاتهما اليومية ويخفقان من حدة التوترات التي يشعر بها أحدهما بسبب هموم العمل.

وأشار الخبراء إلى ضرورة أن يراجع الأشخاص الذين يعملون في وظائف مثيرة للتوتر والعصبية، أو يعانون من تماسك زوجي ضعيف أو من علاقة زوجية كانت سعيدة ثم تدهورت، فالمراكز الطبية موجودة لفحص ضغط الدم لديهم، وتفادي تعرضهم لجلطات قلبية قاتلة أو الاكتئاب والضعف الجنسي المصاحب.

ومن جانبه، أشار الدكتور إيهاب فرغل أستاذ الأمراض الباطنية والقلب إلى أن المرأة أصل الحياة وأساس المجتمع والعنصر الرئيسي في استقرار الأسرة وسعادتها، ولما كانت الذبحة الصدرية هي مرض العصر الذي يعتبر السبب الرئيسي في الوفيات، وفي العجز عن العمل في الدول المتقدمة، وقد أجريت أبحاث مستفيضة في كل أنحاء العالم على الأسباب والعوامل المؤدية إلى هذا المرض، وكان من بينها الضغط النفسي وحالات الاكتئاب المستمرة لفترات طويلة، وكذلك المفاجآت النفسية غير السارة التي يفاجأ بها الإنسان، فالضغوط النفسية والاكتئاب لفترات

طويلة من الزمن يؤدي إلى إفراز مواد كثيرة في مجرى الدم، وهذه المواد بدورها تؤثر على دهنيات الدم وتؤدي إلى ارتفاعها، وأيضًا تؤثر على الغشاء المبطن للشرايين، وهذا يسرع بحدوث تصلب الشرايين الذي يؤدي إلى جلطة الشريان التاجي، وأيضًا الأخبار غير السارة المحزنة المفاجئة، وكثرة النكد الأسري وعدم تفهم الزوجة لزوجها قد تؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم، وإلى سرعة وازدياد النبضات مما يؤثر في بؤر تصلب الشرايين الموجودة في الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى انفجارها وقد تكون النهاية الوفاة أو جلطة في الشريان التاجي.

### النكد مفيد لقلب المرأة

نصت دراسة مصرية، أعدتها جامعة حلوان إلى أن الزوجات اللواتي يتنازعن مع أزواجهن، يحمين أنفسهن من الأمراض التي تسبب الوفاة، بعكس الزوجات اللواتي يلزمن الصمت، فإنهن يتعرضن للإصابة بالأمراض القلبية أكثر من غيرهن بأربع مرات، كما أكد رئيس وحدة الحالات الحرجة في معهد القلب جمال شعبان أن احتمال الإصابة بمرض قلبي، يتضاعف عند الزوجات اللواتي يسبب لهن عملهن مشاكل في بيوتهن.

## الباب الخامس عشر: كيفية التعامل مع الزوج الاناني

صفات الزوج الاناني

تحليل شخصية الزوج الأناني

كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه ؟

الزوجة الواقعية

عشرة خطوات لاحتوائه



## صفات الزوج الاناني

ان النصف الاول من كلمة الانانية تصف حالة الشخص الاناني، فالعالم كله يدور حوله وحول رغباته ومشاكله ولا تكتمل راحته ويهدأ باله إلا باستغلالك، والزواج منه يستنفذ جهودك ويهدد صحتك النفسية والجسمانية، فلا تضعي نفسك في مرمى شبكته، لأنه لن ينصلح حاله كما تقول معظم الابحاث الاجتماعية، فإذا لاحظتي الصفات التالية في من تعترمين الارتباط به، فاهربي منه وانجي بحياتك :

١- يتكلم عن نفسه وعن انجازاته ليلا ونهارا، ويتفاخر بصفات ليست فيه

٢- لا يعرف اصول اللباقة، فلا يفتح لك باب او يتركك تتقدمينه في اي مكان

٣- لايسألك هل أكلتي ؟ مع انك تسأليه باهتمام نفس السؤال لتطمئني على صحته وأحواله

٤- لا يطمئن عليك بعد عودتك الى البيت ليلا، ولا يبدي انه يهتم بسلامتك

٥- لا يشارك في اتخاذ القرارات المهمة في حياتكما، فيشتري تلفاز او غسالة مثلا لمنزلكما وفق مزاجه بدون مشورتك

٦- لا يلاحظ انك مريضة او مرهقة إلا اذا ذكرت له ذلك، ويتجاهل آلامك ويطلب منك التجاوب معه دون مراعاة لإحساسك

٧- لا يصطحبك الى الاماكن التي تفضلينها، ولا يذهب معك للتسوق او يشترك معك في اختيار ملابسك او يبدي رأيه فيها

٨- لا يهتم بظروف عملك الا اذا كان يستفيد من ورائه، ويستهين بشكواك

٩- يخطط لمستقبلكما دون الرجوع اليك، ودائما ما يكون هدفه من التخطيط تحقيق مصلحته الشخصية، دون ان يضع في اعتباره اذا كانت

خططه تناسبك اولاً

وينصحك الخبراء عند التعامل مع مثل هذه الشخصية، الا تتساهلي معه  
او تتغاضي عن عيوبه، لان تصرفاته معك لن تقف عند حد استغلالك  
وإهمال رغباتك فقط ، ولكنها ستؤثر ايضاً في تربية اولادك

## تحليل شخصية الزوج الأناني

يؤكد علماء النفس أن أنانية الرجل ونرجسيته تتسبب في مشاكل كثيرة مع زوجته، وقد تصل في الكثير من الأحيان إلى طلب الطلاق ويوضح العلماء أن مظاهر هذه النرجسية تتمثل في الوقوف أمام المرأة أكثر من مرة، وتكرار كلمة أنا في حديثه بمعدل مائة مرة في الدقيقة الواحدة، ولا يسمح لك بانتقاد أفعاله، وينصح الدكتور يحيى الرخاوي أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة كل زوجة بإتباع طريق القلب لعلاج زوجها من نرجسيته، فالحب حبه لنفسه بحبه الآخرين، وذلك بترك الأنا وتفضيل كلمة (نحن)، ويرجع د. الرخاوي صفات الشخص النرجسي أو الأناني إلى الأهل، حيث يؤدي إفراط الأبوين في التسامح والتساهل لإعاقة النضج الانفعالي، فينمو الشاب تحكمه الرغبة في الامتلاك لما حوله والاستحواذ على اهتمام وحب الناس بأي شكل مهما كانت الوسائل، وكذلك البيت المفكك وكثرة المشاجرات تؤدي إلى الإحباط للأبناء مما يجعلهم لا يرون إلا أنفسهم فقط

ماذا تفعلين إذا اكتشفت أن زوجك نرجسي اناني ويعلن صراحة: أنا بحب نفسي ويكرر كلمة أنا في حديثه بمعدل مائة مرة في الدقيقة الواحدة، ولا يسمح لك بانتقاد أفعاله، ويمشي مثل الطاووس، ماذا يكون الحل، هل طلب الطلاق؟؟؟ اليأس والقنوط؟؟؟ أم تذهبين لطبيب نفسي للسؤال عن صحة الزوج عاشق المرأة وعاشق ذاته؟  
حب الرجل لذاته وأنانيته، وقوفه الدائم أمام المرأة، وتكراره لكلمة ! «أنا»! حين يصبح الامتلاك والاستحواذ همه الأوجد  
ودائمًا يرى نفسه الأفضل والأجمل والأنكى، ومن حوله في المرتبة الأدنى، فكلها أسباب تؤدي إلى مشاكل كثيرة خاصة على مستوى العلاقات الزوجية، حيث اتضح أن ٤٥ % من أسباب الطلاق ترجع إلى طباع الزوج الأناني، وأسلوب معاملته السلبي مع الزوجة والأبناء وكل من حوله

أجريت دراسات مُدعمة بنظريات نفسية أكاديمية عن هذه النوعية من الشخصيات، والزوج الأناني - بالتحديد، وأفاض الخبراء عن سبل المعالجة والترويض، فيبدو أن الأنانية وحب الزوج الشديد لنفسه صفات لا تظهر معالمها إلا بعد سنوات معيشة طويلة، حيث تمر سنوات الزواج الأولى حلوة ورومانسية، يتغاضى فيها الطرفان عن عيوبهما، لتجد الزوجة نفسها فجأة وكأنها تدور في فلك زوجها ما يريد وما يرغب، وأن يكون الأول والأخير في حياتها، أن يمارس تسلطه، ويظهر بمظهر القوي الجبار، وهي سمات الرجولة في نظره، وأن يسخر كل شيء لنفسه، ويستبد بكل شيء لشخصه ومصالحه معتقدًا في النهاية أنه عملة نادرة وعلى الزوجة الحفاظ عليها، ويضاف إلى هذا إحساسه بذاته كرجل شرقي

يكشف الباحثون أن طباع الزوج النرجسي تتضح في اهتمامه بذاته بصورة مبالغ فيها، والسعي لتحقيق رغباته مع عدم مبالاة بمشاعر الآخرين وتجاهل مشكلاتهم، فالزوج الأناني يريد أن يستحوذ على كل شيء لنفسه، وإن أعطى فهو يربط عطاءه بقضاء مصلحة له أو لحبه في الظهور

## 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 الاناني، 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 لا يتاح لغير الأسرة من المؤسسات الاجتماعية المختلفة ويرجع د. يحيى الرخاوي صفات الشخص النرجسي أو الاناني إلى الأهل حيث يؤدي إفراط الأبوين في التسامح والتساهل لإعاقة النضج الانفعالي فينمو الشاب تحكمه الرغبة في الامتلاك لما حوله، والاستحواذ على اهتمام وحب الناس بأي شكل مهما كانت الوسائل وكذلك من أهم الأسباب التي تؤدي لتحكم الأنا في الأشخاص عن غيرهم يقول الدكتور يحيى الرخاوي: البيت المفكك وكثرة المشاجرات تؤدي إلى الإحباط للأبناء مما يجعلهم لا يرون إلا أنفسهم فقط

### كيفية علاج أو تدارك ذلك المرض

يرى علماء النفس وعلى رأسهم الدكتور احمد الجعلي أستاذ واستشاري الطب النفسي بجامعة القاهرة.. إن النشأة في أسرة حظيت بعدد من الأخوة 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

يقول الدكتور احمد الجعلي: إن النرجسية تصبح شيئا طبيعيا ولازما أحيانا!!!!!! وقد يندهش البعض إذا كانت تهدف إلى الرقي 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

### كيفية احتواء الزوجة الواقعية زوجها النرجسي

يقول د. يحيى الرخاوى

فجميعنا رأى فيضا من الكلام في القلب وشكله عن طريق القلب و الحب ووظيفته وأجزائه، وهذا لا يعنينا شيئا فيما نريد، فلأعضاء وظائف روحية غير الوظائف المادية، فالقلب هو مركز العواطف المختلفة ويوحدها، والغذاء الصالح الروحي للقلب هو الحب، و به تستطيع أن تروض الزوجة زوجها النرجسي المحب لنفسه بشدة، والحب الذي نقصده هو الحب بأوسع معانيه، حب الجمال الخلقى، والجمال الطبيعي والجمال الغني، وحب المعاني من نبل وسمو، وأخوة، وإنسانية، وشأنه في ذلك شأن الطفل يغذي الغذاء الصالح لجسمه فينمو ويحيا ويؤكد د. الرخاوي أن المتزوجات من رجال أنانيين عليهن أن يتعاملن معهن برفق وحب دائم ليعرفن ما خلف الستار، فدائما قلب الرجل الاناثي ينادي ارغب 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 جسما وتكبر مادة قلبه، ولكن لا تكبر روحانية هذا القلب فيكون أنانيا، فيريد 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 تستوجبه كل علاقة، علاقته بالأصدقاء وبالبؤساء وبالأمة وبالإنسانية وهذا هو دور المرأة في ترويض زوجها النرجسي الاناثي، فعليها بترويض قلبه على الحب وملئه بنحن وبأننا، وبكل الضمائر المختلفة وعليها أن تلغي الضمير أنا من داخله، ومن هنا يصبح إنسانا ذا قلب،

فالإنسان هو القلب، والقلب هو الإنسان  
ومن هنا ينهي 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 الاناثي أمام المرأة ثانية  
وسيستبدل حبه لنفسه بحب الآخرين، وذلك بترك الأنا وتفضيل نحن

### على أطراف أصابعه

يرجع الباحثون ان هذه الطباع السلبية الأنانية إلى قلب الرجل الذي يُشبهه  
الطفل، يكبر جسمه ولا تكبر روحانيات قلبه، فهو يرغب في أن يمسك كل  
الدنيا بين أصابعه

### علاقة مالك بما يملك

ومن جهة أخرى يؤثر التسامح أو التساهل المفرط من جانب الوالدين في  
أسلوب تربيتهما للأبناء، وما يعني ذلك من تجنيبهم العيش في تجاوب  
عائلي، وإشراكهم في الخبرات الحياتية الإيجابية التي تعتمد على الأخذ  
والعطاء مما يعيق نضجهم الانفعالي

### تطلعه إلى المرأة

في ضوء النظريات النفسية الأكاديمية التي تسرد لنا مؤشرات وعلامات  
الشخصية الأنانية النرجسية جاء: "الأنانية هي المرادف الحقيقي  
للشخصية النرجسية التي تقف أمام المرأة لفترات زمنية طويلة، وهي  
الشخصية التي تكرر كلمة « أنا » في حديثها، ولا تستبدلها بـ « نحن »  
كتعبير عن كونه زوجًا أو رب أسرة، وهو الإنسان الذي لا يسمح لأحد  
بانتقاده

### ودائمًا ما يردد : أرغب وأريد

ويضيف الوصف الأكاديمي: "إن هذه الشخصية تحكمها الرغبة في  
امتلاك ما حولها، والاستحواذ على حب واهتمام الناس  
بأي شكل، ومهما كانت الوسيلة، ودائمًا ما ترى نفسها الأفضل،  
والأحسن، والأجمل والأذكى من حولها، حتى زوجته وأولاده هم الأقل  
والأدنى

جرح القلوب من سمات هذا الزوج الأناني- كما يرى الباحث النفسي أحمد المرسي: أنه يتجاهل مشكلات زوجته ولا ينصت لطلباتها الخاصة، في الوقت الذي يتحدث عن أموره الشخصية باستفاضة، باحثاً عن راحته وتحقيق رغباته

وقد يكون بخيلاً أحياناً، رغم رغبته في امتلاك كل شيء، أما الصفة الأسوأ فهي أنه دائم التفتيش عن العيوب سواء في زوجته، أقربائه، جيرانه أو زملائه، محاولاً تشويه سيرتهم وصورتهم بالحديث عن سلبياتهم وعيوبهم



## عشرة خطوات لاحتوائه

لأن الزوجة هي المتضررة الأولى من طباع هذا الزوج الأناني، يرى الباحثون أن عليها استخدام ذكائها والاستجداء برصيد حبها لاحتواء طباع زوجها، للتعايش معه

وهذه بعض الخطوات التي تساعدك على ذلك

### أولاً

اكسبي ودّ زوجك حتى يمكنك تقديم النصيحة له بدون أدنى حساسية، فالأناني دائماً ما يرى نفسه الأجدر والأحق، وعلى الناس من حوله أن يخضعوا له ويتباروا في إرضائه وخدمته

### ثانياً

اصبري عليه من منطلق أنك شخصية وزوجة إيجابية، تحاول تقديم الفائدة لمن حولها، عكس الشخص الأناني الذي يستبجح لنفسه استغلال الناس وتسخيرهم، وإنكار حقوقهم، وما يستحقون من احترام ومجاملة

### ثالثاً

اذكري أمامه مميزات بعض الأقارب والزميلات، وكيف يحترمهم الجميع ويثق بهم، ووضحي له بطريقة غير مباشرة عيب تفخيم الذات، والتفتيش عن العيوب

### رابعاً

تعاملتي مع زوجك برفق، وحاولي ترويض قلبه على الحب، وألغي من قاموسه ضمير «أنا»، واجعليه يعبر بضمير الجمع «نحن» ليعيش مفهوم الأسرة ويحسه بداخله، ووضحي له أثر سلوكه الأناني في علاقته بالآخرين، وسر ابتعاد أصدقائه عنه، بطريقة غير جارحة

### خامساً

تناقشي معه بصورة غير مباشرة عن أهمية التعاون والمشاركة في نجاح الإنسان، وأن الأخذ والعطاء أساس العلاقات الإنسانية

والاجتماعية، وأن سعادة من حولك سوف تنعكس عليك

### سادسا

أسمعه المديح وكلمات الإعجاب، وتحملني نقده الساخر لك، فالزوج الأناني المحب لذاته يستفزه التجاهل، ويخنقه النقد، وهو يرفض التوجيه

### سابعاً

اتركيه يقول الكلمة الأولى والأخيرة دون مناقشة واعتراض، واتركي له القيادة حتى لا يغضب ويرفع صوته ويلقي باللوم عليك

### ثامناً

لا تتوقعي منه امتناناً أو أجراً، وزامله ولا تصادقيه، وعالجه ولا تعاقبيه، ووجهه برفق ولا تتحدي غروره، وامتدحي مناطق القوة في شخصيته حتى لا يصيب علاقتكما الإحباط

### تاسعاً

كوني حازمة إذا تخطى الحدود اللائقة في كلامه وتعامله معك، ولا تكسري المرأة التي يرى نفسه فيها

### عاشراً

تفهمي أن زوجك تُسيطر عليه فكرة أنه يمتلكك لمجرد أنك زوجته ! وأنك تتحولين إلى امرأة آلية وظيفتها الاهتمام بالزوج والبيت والأبناء، متناسياً مشاعرك، ومن هنا يأتي دور الزوجة الذكية، المحبة لبيتها وزوجها، والتي تعنز بأمومة مشاعرها

**الباب السادس عشر: كيفية التعامل مع الزوج الطماع**

**والبخيل والعصبي**

زوجة الطماع

زوجة البخيل

كرم الزوج وسعادته

تعلمي فن تهدئة الزوج العصبي

## زوجة الطماع

ذكرى زوجك دائما بقصص الطماعين وما آل إليه حالهم، حتى ولو ابتكرت قصة لأحد أقاربك ممن استغلوا زوجاتهم وخدعوهن سوف تضطرين إلى الكذب على زوجك الاستغلالي إذا شعرت انه يستنزفك إنقاذا للعشرة، وقد احل الرسول صلى الله عليه وسلم الكذب بين الزوجين في حال اقتضت المصلحة الكذب

### اتبعي النصائح التالية

#### أولا

دخلت جمعية مكونة من ٢٤ عضوة لمدة سنتين، ثم أخبريه كل شهرين أن هناك عضوه غدرت بكم، وانسحبت حتى يفقد الأمل في حصوله على المال منك

#### ثانيا

أهلي محتاجين مبلغ " لا تقولي سلفة" مسألة حياة أو موت، وقد حلفت على القرآن حتى أتكتم على الموضوع

#### ثالثا

صديقتي تزوجت وهي محتاجة ودعمتها بمبلغ "ثلثي الراتب"

#### رابعا

" محفظتي" سرقت في السوق

#### خامسا

سحبت مبلغ من الصراف ودخلت السوق، واشتريت أغراض كانت تنقصني

#### سادسا

صديقتي تزوجت وكل صديقاتي أهدوها ألماسات، وبرستيجي منعني ان اهديها هدية بسيطة

#### سابعا

رأيت في السوق ساعة رائعة من ماركة معروفة، ولم استطع مقاومتها لأن ثمنها غالي ورائعة على يدي، ثم اشترى الساعة التقليد أو ساعة جميلة، واخبريه أنها ماركة جديدة، ولا تباع سوى في محل واحد

## ثامنا

سأحضر فرح صديقة عما قريب، وهي من عائلة ثرية، فاشترت طقم  
الماس بمبلغ ٣٠ ألف مثلا، وسوف أسدد المبلغ لأختي كل شهر بعدة  
آلاف

## تاسعا

إذا كان زوجك عاقل وفاهم حقوقك، وطلب منك مساعدة، فساعديه  
وحددي له وقت انتهاء المساعدة، بمعنى سوف أساعدك لمدة شهرين  
فقط أو ثلاثة أشهر، بحسب ما تقتضيه مصلحتك، ولا تعطيه بطاقة  
الصراف، واصرفي بنفسك، ولا تعطيه الراتب كامل حتى يفهم انك بحاجة  
له

## عاشرا

اخبريه انك استلفت من صديقتك مبلغ وقدره (...)، واختاري الحجة التي  
تناسبك

## زوجة البخيل

الزوج البخيل هو الزوج الذي يشعر بعدم الأمان بسبب حرمانه من حنان أبويه منذ الصغر ويكره العطاء والإنفاق على أهل بيته، لذلك وجب عليك أن تعوديه على العطاء بأن تعطي أبنائك مثلا والجيران بدون مقابل حتى يتعلم منك، وزيدي جرعة الحنان معه حتى يشعر بالأمان وطمئنيه على مستقبله الباهر، وذكره بأن الله لم يخلق في الأرض كائنا حيا إلا وقد كتب رزقها، فجمع المال والتقتير والتضييق لن يزيدها، بل إن الصدقة تمي المال وتزيده وخير النفقة النفقة على أهل البيت

**لطلب المال من الزوج يوجد عدة طرق تجعله يعطيك وهو راغب**

### الطريقة الأولى

...حبيبي أنا محتاجة مبلغ... ليه ... أحتاج أغراض تخص النساء... مثل ماذا اغراض نسائية وخلص ... ما عندي .. مثل ما تحب وانسحبي وتجنبي النكد

اليوم الثاني عيدي نفس الأسطوانة، وإذا انتهت بما عندي، ادعي الله أمامه أن يغنيه "اللهم ارزق زوجي فلانا مالا كثيرا يسد حاجته وحاجتي "وأغنا بحلالك عن حرامك وبفضلك عن سواك

اليوم الثالث عيدي نفس الاسطوانة، وحتى لو ألح عليك في معرفة الأغراض، أخبريه أنها أمور تخص النساء، ومع التكرار اليومي سوف يعطيك حتى يتجنب وتنتهي الأسطوانة أعيدي الأسطوانة كل شهر حتى يعطيك المصروف بشكل شهري

### الطريقة الثانية

قومي بعمل جلسة مساج أو تدليك، وركزي على الأكتاف والأطراف، وبعد انتهاء الجلسة قدمي طلبك، فجلسة التدليك هذه تنشط هرمون الكرم، فلا تترددي عن تقديم الطلب

### الطريقة الثالثة

بعد جلسة ضحك ومرح، قدمي طلبك، لأن الضحك والفرح يحفز هرمون الكرم

## الطريقة الرابعة

قصي عليه قبل النوم قصة الأميرة التي أحبت الأمير، واختارته من بين رجال العالم زوجها لها، وزاد إعجابها به مع العشرة، لأنها اكتشفت فيه صفات الرجولة والشهامة والتي هي (قدمي له صفاته الحسنة ومواقفه الإيجابية) ، ولكن الأميرة كانت عندها مشكلة صغيرة، فهي خجولة وتعودت أن تأخذ من أهلها المال بدون أن تطلب، فوقعت في ورطة جهلها بالطريقة الصحيحة التي تطلب فيها المال من الأمير، وخصوصا أنها ترغب في الذهاب للسوق مع صديقاتها الأخريات، وتريد أن تتباهى بينهم، وتقول لهم أن زوجها الأمير اعطاها مبلغ يفوق ما يعطيهم لهن أزواجهن، فكيف ينبغي لهذه الأميرة أن تتصرف

## الطريقة الخامسة

أسعديه في الجنس كثيرا، حتى تشعرى بأنه استمتع كثيرا، ثم أطلبى لأن الجنس المشبع يساعد على إفراز هرمون الكرم

## الطريقة السادسة

اجعليه يشرب قهوته أو الشاي في وجودك، وكونى أثناء شرب القهوة سعيدة جدا ومرحة، وعندما تشعرى أن عدوى المرح، انتقلت إليه قدمي طلبك

## الطريقة السابعة

امتنعي عن طلباتك أثناء غضبه، ولا تصفيه بالبخل مهما كلف الأمر، وإن كنت فعلت ذلك سابقا، فأعيدي برمجته على حب الكرم والشهامة، كما برمجته على البخل

## الطريقة الثامنة

أكتبي طلباتك في ورقة (كاملة بدون نقصان) ، ثم أعطيه الورقة ليشتري لك متطلباتك، وإن أحضرها أسأليه كم كلفتك الطلبات سيقول مثلا ٥٠٠ في الشهر الثاني اطلبى منه ٥٠٠ ، وإذا سألك لماذا، أخبريه أنك بحاجة إلى نفس أغراض الشهر السابق

في حال تم رفض طلبك، إياك والنكد حتى لا يصر على عناده، إنما توقفي فقط عن الكلام بنفس حزينة وبابتسامة خيبة الأمل، وأخبريه بأنك تعلمين

أن ظروفه لا تسمح، وتعلمين جيدا انه لو كان يملك سوف يعطيك، لأنه  
رجل كريم وشهم كما أخبرك أهلك



## كرم الزوج وسعادته

قد تحلم الكثير من الفتيات بصفات كثيرة لفارس الأحلام، من حيث

الوسامة والشاعرية لضمان حياة سعيدة، إلا أن أحدث الدراسات تشير إلى أن كرم الزوج يعد من أهم الصفات التي تلعب دورا هاما في ضمان حياة سعيدة هادئة بين الزوجين.

أوضحت دراسة أن الزوجين اللذين يتمتعان بمعدلات مرتفعة من الكرم المتبادل سواء المعنوي أو المادي في علاقتهما، هم أكثر عرضة بمعدل خمسة أضعاف للتمتع بسعادة غامرة في علاقتهم.

وكانت الأبحاث الطبية السابقة قد أشارت إلى أن التناغم في العلاقة الحميمة بين الزوجين، تعد المؤشر الوحيد والاهم في مدى تمتع الزوجين بتوافق وسعادة لتحتل المرتبة الأولى، إلا أن الأبحاث الطبية الحديثة، أشارت إلى أن هذا العامل يأتي في المرتبة الثانية بعد تدفق المشاعر والكرم المتبادل بين الزوجين.

كما شدد الباحثون على أن قيام الزوجين بعدد من المهام المشتركة، أو الأعباء المنزلية معا مثل إعداد قده من القهوة أو إعادة ديكورات المنزل معا، تعد من الأنشطة التي تعمل على تعزيز الروابط العاطفية والشاعرية بينهم.

إن الكرم ليس محدود ولا مختزل في العطاء المادي، فهذا فهم خاطئ وللأسف هو شائع بين الناس.

فكل صفة جامعة للخير والنفع المتعدد تسمى كرم، فالشهامه كرم، والشجاعة كرم، فكل الصفات الحميدة تقع تحت لواء الكريم.

إلى كل فتاة، عندما تقومين باختيار شريك حياتك، فاعلمي أن أهم صفة على الإطلاق هي الكرم، فعندما يكون شريكك كريما، فهذا يعني انه سيحافظ عليك ويحبك ويصونك طوال حياته.

## تعلمي فن تهدئة الزوج العصبي

زوجك عصبي، ضاقت بك الحياة معه، تشتاقين إلى أيام الخطوبة أحياناً وغالباً ما تفكرين في الانفصال، نعم لقد أصبحت حياتك معه أشبه بوجبة طعام فاسدة، وأوشكت النهاية من الاقتراب.

عزيزتي قبل أن تفكري في الخلاص وتستسلمي إلى فكرة الانفصال، فكري في حل عملي، وحاولي التأقلم معه، وعلميه معنى الحب، وتحلمي سخافاتك إلى أن يعتاد الحياة الجديدة، وثقي أنكِ أهل لحسن التصرف، فالدراسات وأطباء الصحة النفسية، يؤكدون أن المرأة أكثر منطقية من الرجل، ويرجعون السبب إلى الألياف العصبية في المخ، والموصلة بين الفص الأيسر والفص الأيمن وهو فص المنطق، وهو فص العواطف، حيث انه أقوى عند المرأة بالمقارنة بالرجل، مما يجعل لدى المرأة القدرة على التعامل مع الحدث بمنطقية وعاطفية أكثر من الرجل، ولذلك تنجح النساء غالباً في استخدام المنطق لحل المشكلات التي تواجههن.

### طيب القلب

لا تتعاملي مع عصبية زوجك وكأنها تعمداً لجرح كرامتك، صحيح أنك قد تكونين تعملين مثله تماماً، وتزيد مسؤوليات المنزل على عاتقك وحدك، وإنما تذكرني أن هدفك هو أن تعيشي داخل أسرة مستقرة دون أن تخوضي تجربة الانفصال، ويرى الدكتور أحمد النجار المختص في الاستشارات والدراسات والتدريب، أن الزوج العصبي طيب القلب، ولكنه سريع الغضب، وهو حاد المزاج وشديد الانفعال، ويشعر بضرورة الإسراع في الهجوم على الآخرين قبل أن يباغتهوا بالهجوم، ونجده لا يثق بأحد ويركز على نقاشات متصيدة، ولذلك حاولي ألا تظهري له ضيقك، كي لا يأخذ الخلاف منعطفاً أكبر، وحاولي أن تتعلمي من خبرات العاقلات اللواتي يتمتعن بكم لا بأس به من الحكمة.

## سر الزواج الناجح

الصراحة بين الزوجين مطلوبة، ولكن بعض الخصوصية مطلوبة أكثر، وخاصة إذا كانت تتمثل في مشاعر قد تزعج الطرف الآخر، فمن الحكمة التي تؤكدتها المتزوجات، أن المرأة لا يجدر بها الإفصاح دائماً عن ضيقها من زوجها، وإلا أصبح ضيقها منه أمراً عادياً، وبالتالي لا يسعى الزوج لمصالحتها، ويحكى أن زوجين ظلا يتصارحان حول كل شيء في حياتهما طوال مدة زواجهما التي تعدت الستين، ويسعدان بقضاء كل الوقت في الكلام أو خدمة أحدهما الآخر، ولم تكن بينهما أسرار، ولكن الزوجة العجوز كانت تحتفظ بصندوق فوق أحد الأرفف، وحذرت زوجها مرارا من فتحه أو سؤالها عن محتواه، ولأن الزوج كان يحترم رغبات زوجته، فإنه لم يأبه بأمر الصندوق إلى أن كان يوم أنك فيه المرض الزوجة، وقال الطبيب أن أيامها باتت معدودة، وبدأ الزوج الحزين يتأهب لمرحلة الترمل، ويضع حاجيات زوجته في حقائب ليحتفظ بها كذكريات، ثم وقعت عينه على الصندوق فحمله، وتوجه به إلى السرير حيث ترقد زوجته المريضة التي ما أن رأت الصندوق حتى ابتسمت في حنو وقالت له : لا بأس بإمكانك فتح الصندوق، فوجد بداخله دميّتين من القماش، وإبر النسج، وتحت كل ذلك مبلغ ٢٥ ألف دولار، فسألها عن تلك الأشياء، فقالت العجوز هامسة : عندما تزوجتك أبلغتني جدتي أن سر الزواج الناجح يكمن في تفادي الجدل، ونصحتني بأنه كلما غضبت منك، أكرم غضبي وأقوم بصنع دمية من القماش مستخدمة الإبر، وهنا كاد الرجل أن يشرق بدموعه : دميّتان فقط ؟ يعني لم تغضب مني طوال ستين سنة سوى مرتين ؟ ورغم حزنه على كون زوجته في فراش الموت، فقد أحس بالسعادة لأنه فهم أنه لم يغضبها سوى مرتين، ثم سألها: حسنا، عرفنا سر الدميّتين ولكن ماذا عن الخمسة والعشرين ألف دولار؟ أجابته زوجته: هذا هو المبلغ الذي جمعته من بيع بقية الدمى.

كيف تتعاملين معه بعد أن عرفتِ أن تفادي الجدل، هو سر الزواج الناجح، هل لديك استعداداً لتكوني مركز الأسرة، فيجب أن يكون المركز أقوى طرف، ولكن عليك أن تتظاهري بأنك الأضعف، فقوتك تكمن في

ضعفك وحاجتك إلى زوجك، وثقي تماماً أنه قدر ما يخشى الرجال ذكاء المرأة، قدر ما تستطيع المرأة أن تقنعهم بضعفها وحاجتها إليهم، فخبرات المتزوجات تؤكد لك أن الهدوء وقت اشتعال عاصفة غضب زوجك العصبي هي الحل الأفضل، وإلا لن تفوت العاصفة إلا بعد تدمير شيء ما، فربما يكون كرامتك أو مشاعرك، ومهما بلغت عصبيته، فكوني هادئة و متماسكة وقوية، وابتعدي تماماً عن التوتر، وكثرة الكلام والحركة، والبكاء، لأن هذه الأمور ستزيد من حدة غضبه وعصبيته، فقد تكونين ماهرة في التحكم في انفعالاتك، ولكن هذا لا يكفي، وتحكمي أيضاً في تعبيرات وجهك، فلا تنظري له بحدة، ولا تجعلي نظراته تبدو بلا معنى، وكأنك لا تهتمين به وبكلامه، وثقي أن الكلمة الطيبة الهادئة هي الأجدى في ذلك الموقف، وإذا كان زوجك شديد العصبية، فلا تشعره وكأنه يتحدث إلى صنم بلا جدوى، واجعليه يشعر أن هدوءك من أجل متابعته والعمل على راحته فيما بعد، وأكدي له بهدوء أنك تتابعين كلامه وتفهمينه جيداً.

هناك عبارات وكلمات تزيد من اشتعال غضب زوجك، فلا تلاحقينه بكلمة " اهدأ" أو " لا أرى أن الأمر في حاجة لكل هذه العصبية " أو " هذا خطر على أعصابك " بالتأكد أنه يعلم كل ذلك، ولكن هذه الكلمات تشيظه غضباً، استبدليها بـ "أنت على حق"، "ولنفكر سوياً في حل كي لا يتكرر الأمر ثانية"، "أعدك بأني سأعمل جاهدة على تحقيق ما تريد"، وهكذا غالباً لا تكون معدة الرجل أقرب طريق إلى قلبه، وخاصة مع تقدم الأجيال، ولكن الرجل بصفة عامة، يحب أن يشعر بأنك مهتمة به، فلا مانع من أن تقيمي له في اليوم التالي مائدة عشاء رومانسية، وتصنعي بنفسك أحب الأطباق إليه، فهذا سيجعله يخرج من عصبته تماماً، وينقلب حاله رأساً على عقب، وعندما تكونين مخطئة بعمل ما، فقومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك، واصبري على ما قد يقوله لك من عبارات عن سبب التأخير مع التأثر الشديد، ولا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات، تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

ولا تجعلي العبوس رفيقك، واحرصي على ألا تفارق وجهك الابتسامة  
المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة، لكي تمنحي زوجك السعادة  
وتنعمي بحياة زوجية سعيدة، وفي النهاية تذكري أن الهدايا لا تؤثر على  
قلوب النساء فقط ، وتذكري زوجك بهدية كلما سنحت لك الظروف، وإذا  
فعلت ذلك، سيشعر أنك مركز الكون لديه، وستخف عصبيته تدريجياً،  
فكوني واثقة أنه لا يوجد رجل يستطيع مقاومة حب زوجته إطلاقاً.

## الباب السابع عشر: كيفية التعامل مع الزوج الخائن

الخيانة الزوجية ودوافعها

امر قاتل للزواج

افضل الطرق للتعامل مع الزوج الخائن

دراسة تحذر المتزوجات

آراء حول الخيانة الزوجية

خطة مضمونة ضد الخيانة الزوجية

## الخيانة الزوجية ودوافعها

أثبتت التجارب، التي أجراها علماء النفس، أن الخيانة الزوجية تعتبر أخطر العوامل التي تهدد تماسك الأسرة واستقرارها، لذا يجب أن لا نحصر مفهوم الخيانة الزوجية بمعنى الخيانة الجنسية فقط، فالتحول العاطفي يعتبر خيانة لا تختلف ولا تقل عن الخيانة الجسدية، ويكون الاثنان عادة مرتبطين في غالب الأحيان.

## أما الدوافع الرئيسية التي تشجع على الخيانة الزوجية فهي كالتالي

### أولاً

بعض الرجال يشعرون بضعف الرغبة الجنسية عند زوجاتهم بسبب برودة جنسية، أو بلوغ الأطفال سن الاحتلام، أو الهموم الاقتصادية والمسؤوليات المنزلية، فيهبط عندهم مستوى الاندفاع والشهوة نحو زوجاتهم.

### ثانياً

روتينية العلاقات الجنسية بين الزوجين ورتابتها والملل الذي يخيم على هذه العلاقات مع مرور الأيام، مما يدفع أحد الشريكين لأن يبحث عن متع جديدة في الحب مع شخص آخر، وغالبا ما تكون العلاقة الجنسية الجديدة أكثر إثارة وعاطفة من العلاقة الزوجية.

### ثالثاً

قد يبحث الزوج عن امرأة أخرى، بل نساء أخريات، ليخفي شعوره بأنه لا يرضى زوجته الإرضاء الجنسي التام، هذا الشعور هو وليد حقيقة مرضية سببها الزوجة نفسها التي - بدون أن تدري - لا تمنح زوجها الفرصة الكافية ليتغلب على عقده النفسية الكامنة فيه منذ الصغر، والعوامل المرضية والخوف العالق في ذهنه، مما يدفعه إلى الخيانة الزوجية محاولاً أن يثبت " رجولته " بطريقة أخرى ولو دون أن يشعر بالسعادة والنشوة على أية حال.

في هذه الحالات الواقعة تعتبر الزوجة بتصرفاتها هي التي دفعت زوجها لأن يخونها بصورة لا واعية.

وقد تحدث الخيانة من جانب الزوجة وللأسباب نفسها، إلا أن مجتمعنا الشرقي يغفر للزوج خيانتة ولا يغفرها للمرأة، وكذلك فإن من العوامل التي تبعد الزوجة عن زوجها شعورها أنها خارج عالمه تماما، وأنها لا تمت إلى هذا العالم بصلة فكرية كانت أم روحية، وبالتالي جنسية.

وفي سبيل البحث عن جذور الخيانة الزوجية، تؤكد بث ألن، باحثة في جامعة دنفر والتي قامت مؤخرا بالتعاون مع زميلها ديفيد أتكينز والراحلة شيرلي جلاس باستكمال بحث معمق حول الخيانة الزوجية، فتقول إن الأشخاص الذين يفترضون أن الأناس السيئين الذين يعانون من زيجات سيئة هم فقط الذين يقدمون على الخيانة، وهم في الحقيقة يوهمون أنفسهم ويبعدونها عن إدراك الخطر الذي يحدق بهم.

وأضافت أن هؤلاء غير مستعدين للأوقات والمواقف الخطيرة في حياتهم حيث إذا لم يكونوا حريصين، فإنهم قد يقعون فجأة فريسة للإغراء.

ويركز الباحثون حاليا بصورة أكبر على مدى انتشار الخيانة الزوجية، فقد أشارت دراسات جديدة ومتعددة إلى أن معظم الأشخاص لا يقدمون على الخيانة الزوجية، إما بسبب أنهم لا يستطيعون تحمل التفكير في هذا الأمر، أو بسبب إدراكهم للألم الذي قد تسببه خسارة علاقة مهمة في حياتهم.

ومع ذلك كشفت دراسات أن أكثر من واحد بين كل خمسة أمريكيين سواء كانوا إناثا أم ذكورا، أقام أو أقامت علاقة حب مرة واحدة على الأقل خارج نطاق الحيلة الزوجية، ووجدت الدراسات أيضا أن الأمريكيات شأنهن في ذلك شأن الرجال.

وأظهر بحث جديد في الولايات المتحدة أن السنوات القليلة الأولى من الزواج تعتبر بوضوح خطوطا حمراء، فقد كشف بحث أجراه علماء



اجتماع في نيويورك عام ٢٠٠٠ على نمطين من توقيت العلاقات  
المحرمة خارج الحياة الزوجية.

ووفقا للدراسة التي شملت ٣٤٣٢ بالغاً من الأمريكيين والأمريكيات، فإن  
احتمال ضلال امرأة متزوجة تكون في أوجها في السنوات الخمس الأولى  
من الزواج، وتأخذ في الانخفاض تدريجياً، أما بالنسبة للرجال فإن هناك  
مرحلتين خطرتين جداً، حيث أن الأولى في السنوات الخمس الأولى من  
الزواج والأخرى بعد عشرين عاماً.

## امر قاتل للزواج

اكتشاف الزوجة لخيانة زوجها وأنها كانت آخر من يعلم يمثل شيء قاتل للزواج.

رغم اختلاف المرأة كثيرا عن الماضي ونيها ما فقدت من الحقوق، تعلمت وحصلت على أعلى الشهادات العلمية، اعتلت أكبر المناصب الحكومية والسياسية، وارتفع صوتها ليسمعه العالم أجمع، وامتلكت مالها الخاص وحريتها في التصرف به، ولكن عندما يتعلق الأمر بالخيانة مازالت هي آخر من يعلم.

حاولوا معي فتح ملف الخيانة الزوجية على مستوى العالم بأسره ستكتشفون مأس ومهازل تعاني منها نساء هذا العالم، ولن نستطيع حصرها، لهذا انظروا معنا إلى بعض هؤلاء النساء اللواتي تعرضن للخيانة ومنهن

عارضة الأزياء السويدية الشهيرة إيلين نورديجرين.  
الفنانة ساندرابولوك.

سيده ولاية كارولينا الأولى.

مؤسسة ورئيسة مجلس الأطفال للأطفال السيدة سيلدا سبيتزر.  
المحامية والكاتبة في مجال المبيعات والناشطة في مجال الرعاية الصحية السيدة إيزابيث إدواردز.

هيلاري كلينتون وهي غنية عن التعريف.

إذا تأملنا في التعرف على هؤلاء النساء نجد بهن كل ما يتمنى أن يحصل عليه أي رجل سواء كان عنصر الجمال، الثقافة، السلطة، الشهرة ومع ذلك تعرضن للخيانة وكن آخر من يعلم، وهن قطرة في بحر من النساء اللواتي تعرضن للخيانة.

الشيء المثير للجدل هنا، كيف يمكن أن تكون مثل هؤلاء النساء الأذكياء بمنتهى الجهل عن شؤون أزواجهن خارج إطار الأسرة، وكيف لم يستطعن التفريق بين الزوج الوفي والزوج الخائن؟ وما يثير الضحك هو وجود الملايين من أنواع الزوجات رفيات المستوى اللواتي صدمن هذه الصدمة، فما بالك بالزوجات خلف الأضواء؟! ستجد أن المحرك الرئيسي لهذا العالم هو الخيانة ومن أشهرها الخيانة الزوجية.

إذن لماذا الزوجة دائما هي آخر من يعلم؟ وكيف تتجاهل الكثيرات من النساء حقيقة كونهن ضحايا للخيانة؟ ولماذا هذا العدد الكبير من الزوجات الجاهلات عن أنشطة الزوج الغير مشروعة؟  
بعد كثير من البحث، وجد خبراء العلاقات الزوجية بعض الأسباب المشتركة التي تؤدي إلى أن تكون الزوجة هي آخر من يعلم، فهيا بنا نتعرف عليها

1- الإنترنت

2- التكنولوجيا الحديثة

3- فشل الزوجة في التعرف على علامات الخيانة الزوجية

4- اتجاه جديد يؤيد صعوبة الكشف عن أشكال الخيانة

5- شعورها الزائف بالأمان منذ البداية

ما الذي سيترتب على تعرض المرأة للخيانة وما الذي ستفقدته ؟

### زواجها

اكتشاف الزوجة لخيانة زوجها، وأنها كانت آخر من يعلم يمثل شيئا قاتلا للزواج، فكلما طالت الخيانة وقويت العلاقة بين الخائن والخائنة، أصبح من الصعب عليه أن ينهي تلك العلاقة المحرمة، ويصعب على الزوجة العيش معه وإنقاذ ما يمكن إنقاذه.

### مالها

كون الزوجة آخر من يعلم بخيانة زوجها، يضعها ذلك في مخاطر مالية كبيرة، وهذا لأن الزوج الخائن يهدر أموال الأسرة على علاقاته المحرمة، ويمكن أن يتلاعب بأموال زوجته الخاصة إذا كانت قد استأمنته

عليها، بالإضافة إلى عدم إتاحة الفرصة لأخذ حقوقها المالية، وتتفاجأ باستلامها لوثيقة الطلاق.

## صحتها

عندما تكون الزوجة آخر من يعلم بخيانة زوجها، يؤثر هذا على صحتها، بل إنها قد تكون مسألة حياة أو موت، فإذا كان الزوج يمارس الجنس بدون أن يستخدم أي واقيات، تصبح زوجته في خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة (الإيدز)، ومجموعة كبيرة من الأمراض الأخرى التي تنقل من خلال العلاقة الحميمة.

نعلم انه شيء صعب، ولكن نقدم لك سيدتي بعض النصائح حتى لا تكوني آخر من يعلم، فالعمل أفضل من الوقوف بسلبية.

التعرف على مؤشرات الخيانة الزوجية سواء الخفية أو الظاهرة، فهناك أمل يقول أن المجرم دائما يترك وراءه ما يساعد على الإمساك به.

دراسة شخصية الزوج بعمق حتى تلاحظي ما يطرأ عليه من تغيرات مفاجأة وتبدلين العمل عليها.

محاولة اجتذابه طوال الوقت حتى يدرك الفرق بين حياة الخيانة والحياة الأصلية الأصيلة.

الدعاء بأن يحمي الله أسرتك من الفحشاء والمنكر.

حث زوجك على الصلاة والتواصل الدائم مع الله .

تفترض العديد من الزوجات بشكل زائف، أنه كلما طالت المدة التي يقضيها الزوج مع زوجته بسعادة، وبدون مشكلات زوجية فلن يخونها أبدا، لكن عام ٢٠٠٨ أجرت ثلاث دراسات منفصلة نشرت بثلاث جرائد طبية مرموقة عن قيام ثلاثة أزواج يعيشون في سعادة زوجية بخيانة

زوجاتهم، وأكدت أن حتى الزواج السعيد ليس بمنأى عن الخيانة لهذا نجد عددا لا يحصى من الزوجات اللواتي عملن في ظل هذا الافتراض الزائف بأن أزواجهن لن يقدموا على الخيانة، ولكن على العكس عندما يتعرض الزوج لبعض الظروف التي تهيء له هذا العمل البشع، فإنه يستسلم بسهولة للإغراء ويقع في المحذور. وبعد هذا ماذا على الزوجة أن تفعل؟ هل تفقد الثقة في زوجها؟ هل تؤمن أن كلمة ثقة شيء قد تبخر منذ عهد مضى وتضع استعداداتها للخيانة التي تأصلت في هذا العالم؟ على كل سيدة أن تأخذ حذرهما وتسلح نفسها أثبتت دراسة حديثة أن حوالي ثلثي نسبة النساء اللواتي خدعن من أزواجهن، لم يكن لديهن أدنى فكرة عن تلك الخيانة أو العلاقة الغرامية بين الزوج وامرأة أخرى، وهذا لأنهن لم يكن قادرات على التعرف أو التنبيه لهذه الكارثة من خلال علامات الخيانة التي تعددت أنواعها وكثير منها خاطيء، بالإضافة إلى أن معظمها تتطلب دهاء ومكر لا تملك مهاراته بعض النساء.

فالزوجة التي تعتمد على ما ينشر من موضوعات، تتحدث عن أهم مؤشرات الخيانة الزوجية، فتصبح أيضا هي آخر من يعلم، لأن العلامات البدائية القديمة للخيانة هي أول ما يسعى الزوج إلى إخفائها وهو قادر على ذلك.

ومع كونها علامات دقيقة تبحث عنها كل النساء لكنها أكثر الطرق التي تساعد الخائن على التهرب، أما المطلوب هنا فهو معرفة الوجهة التي يجب على الزوجة أن تبحث بها، وهذا يعتمد على قوة ذكاء المرأة، ومدى معرفتها لشخصية زوجها.

### اتجاه جديد يؤيد صعوبة الكشف عن أشكال الخيانة

هناك أنواع كثيرة للخيانة منها الخيانة العاطفية، فحين يكن الزوج مشاعر من الحب أو العشق لامرأة أخرى غير زوجته، فيعتبر هذا الامر خيانة، ولا يمكن للزوجة دخول عقل أو قلب زوجها والكشف عما بداخله، وكذلك الخيانة في العمل التي لا يمكن أن تكتشفها الزوجة طالما هي بعيدة عن مكان أو مجال عمل زوجها، وليس لها أي اتصال بزملائه،

الخيانة على الإنترنت وهي الأكثر صعوبة فيما سبق لأنها تبدأ بصدقة بريئة.

ولو تأملنا قليلا حول هذه الأنواع الثلاثة للخيانة، سنعرف أنها تمثل نقاط الانطلاق وحجر الأساس للخيانة الجنسية إذا لم يتم اكتشافها وهذا صعب، فقد كشفت إحدى الدراسات أن ٣٠% من العلاقات الغرامية الإلكترونية تنحصر بين البريد الإلكتروني والمكالمات الخاصة عبر الهاتف الخليوي، وهي شركة استشارية (Fortino Ggroup) كما اكتشفت شركة بخصوص العلاقات الزوجية أن ثلث حالات الطلاق كان سببها الخيانة عبر شبكات الإنترنت.

من الصعب جدا اكتشاف الخيانة غير الجنسية، وعندما تحين اللحظة التي يكشف فيها المستور، يكون قد فات الأوان وتأخر الوقت ولم يعد هناك وسيلة للإصلاح أو التراجع، وأكبر مثال على هذا هو العلاقة الغير شرعية التي جمعت بين السياسي الأمريكي من ولاية كالورينا الجنوبية (مارك سانفورد) والسيدة الأرجنتينية (ماريا بيلين تشابور) حيث بدأت من خلال صدقة بريئة عبر الإنترنت.

لاستمرار علاقة الخيانة بين الزوج الخائن وامرأة الهوى من الضروري أن يكون هناك تواصل منتظم بينهم وهذا يتم بالطبع عن طريق الهاتف، وفيما مضى كان الزوج يتسلل للبحث عن هاتف نقدي لإجراء مكالمته أو حتى يعرض نفسه لكثير من المخاطر بتحدثه لها من هاتف منزله أما اليوم فيمكنه استخدام هاتفه الخليوي للاتصال أو كتابة رسالة نصية، أو حتى يتواصل مع شريكته في الجريمة، مستخدما البريد الإلكتروني من جهاز الكمبيوتر الشخصي، بدلا من المخاطرة معها على جهاز الكمبيوتر العائلي، فيمكن أن تكون زوجته معه في نفس الغرفة وتجلس مطمئنة وغافلة وهو بجانبها ويخونها مع غيرها.

يلعب الإنترنت دورا رئيسيا في مأساة اليوم، وهي عدم إدراك المرأة تماما لحقيقة أن زوجها على علاقة غرامية مع غيرها، ودعونا نعود بالزمن عشرين أو ثلاثين سنة مضت، كان يجب على الزوج مغادرة

منزل الزوجية حتى يتمكن من خيانة زوجته للبحث عن عشيقة أو امرأة هوى لا تخجل من قضاء ولو ليلة واحدة مع رجل متزوج.

أما اليوم فيمكن للخائن البحث عن فتاته عبر الفضاء الإلكتروني دون خوف من أن يكتشف جريمته أي فرد من أفراد الأسرة أو الجيران الفضوليين أو حتى زميلات زوجته.

فهناك العديد من المواقع الإباحية التي تلبى احتياجات الأزواج المراهقين الخائنين الذين يسعون إلى إقامة علاقات غير مشروعة خارج نطاق الزواج، و فقط يقوم الزوج بعمل عدة نقرات بالفأرة، وهو في عقر داره ليصل إلى مجموعة لا نهاية لها من المجيبات لهذه الدعوة، والغريب أن خبراء الشبكات استطاعوا إزالة أي مخاطر قد يتعرض لها هذا الخائن أو أي فرصة لكشف أمره، فأصبح الأمر غاية في السهولة والطريق ممهد له.

## افضل الطرق للتعامل مع الزوج الخائن

البعض يرى أنه بمجرد حدوث الخيانة، فإن العلاقة قد ماتت وانتهت وعليها السلام  
والبعض الآخر يرى أنها تحدث شرخاً مؤلماً في علاقته مع شريك حياته،  
وهناك من يرى ان العلاقة قد تصبح أفضل وانه تعلم درسا وكان الامر  
لمصلحة الطرفان

وهنا تأتي مسألة التكيف التي بالعادة لا تكون سهلة على الطرفان،  
فالبعض يحتاج الى شهر والبعض الى أشهر والبعض الاخر الى أعوام،  
حتى تغادر كل مشاعر الوجد والألم بفعل التدمير الذي حصل في العلاقة  
**همسات في أذن المرأة لمعالجة هذه الموقف**

### اولا

احزني فليس من المعقول أن تتظاهري بالبرود أو تتمالكي نفسك، وأمر  
كبير كالخيانة قد حصل، فإن فترة الحزن مهمة جداً، والحزن الثنائي  
الخائن والمخون كلاهما له حق الحزن  
إن الحزن بعد الخيانة فيه مشاعر تشبه موت إنسان عزيز عليك، فيه  
حزن عميق وغضب، وكلما أعطى الطرفان هذه المرحلة وقتها في  
الحداد، كانت إمكانية انتقالهما لمرحلة العلاج أسهل

### ثانيا

تحلي بالصبر والهدوء والثبات، فالمشاعر هنا تكون متأججة بنار  
الخيانة، فيجب اعتماد الهدوء حتى تهدأ النفوس وتتضح الأمور وتتمكني  
من تحديد الضرر الذي لحق بك

### ثالثا

استمعي له وتعلمي فن حسن الاستماع، فقولني ما عندك ودعي زوجك  
يقول ما عنده حتى تعرفي وجهة نظره

### رابعا

حددي الضرر الذي حصل للعلاقة الزوجية، فإن الخيانة لها ردة فعل



مختلفة لكل من الزوجين  
بالتطبع الحوار بين الزوجين، وإعادة تقييم الحدث والاهتمام بتجديد حجم  
التلف وكيفية اصلاحه امر مهم جدا  
لذا فهناك عودة اكيدة لسؤال يفرض نفسه على الطرفين، لماذا حصلت  
الخيانة؟

فهذا التساؤل مهم للطرفين، ان يفهما لماذا حصلت الخيانة ليخرج كل  
منهما بوجهة نظر ورأيه وتشخيصه، لان في كل خيانة هناك باب او  
مبرر، حتى وان بدا صغيرا او تافها للآخر، فانه يمكن ان يكون سببا  
وجيها لحدوثها، وكلما تعمق الطرفان في تفصيل مشاعرهما الحقيقية  
امام بعضهما وكشف الأسباب، كلما كان المجال افضل لإعادة العلاقة  
وبناءها من جديد

### خامسا

تجنبي إلقاء اللوم المتبادل، ولكن ليكن الحديث محاولة للتشخيص ولحل  
المشكلات الأساسية، وناقشي الموضوع مع زوجك بهدوء وبدون  
عصبية، حتى تتوصلي الى الاسباب التي دفعت به الى الخيانة، وحاولي  
تفهمها وخاصة اذا ما ابدى الزوج اسفه واعتذاره عن خيانتة

### سادسا

تحدثي معه حول مستقبل العلاقة الزوجية، والأفضل ان يتم اتفاق حول  
اهمية العلاقة، وأنكما معا ستحاولان جعلها تستمر ببعض التعاون،  
وتحدثا عن الأطفال وكيف انهم صمغ هذه العلاقة

### سابعا

ابدئي بالحديث عن كل الامكانيات والاختيارات، وناقشي كل اختيار على  
حده ومدى فاعليته، ولا يجب ان يتم الشجار في حال اختلاف وجهات  
النظر، فالتماسك مطلوب، وتذكري انها جلسة لأجل الصلح والتوافق،  
وبعد تحديد الاختيارات واختبار فاعليتها يجب ترتيبها بما يتناسب مثلا  
أن يقول لزوجته قبل خروجه أين سيذهب ومتى سيعود  
أن يحدد وقت خروجه لمدة ٣ ساعات مثلاً  
أن تعرف من يتصل به على الهاتف النقال

وبالطبع هناك اتفاقات أخرى يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار من ناحية مداراة الزوج فيها، وعدم كسره بشكل إذلالي، وخاصة أن الرجل الشرقي مهما كانت فداحة خيانتة، ولكنه لا يرضى بالانكسار والإذلال

### ثامنا

اتفقي معه على تقييم كيف سارت العلاقة بينكما، وتحديد التطورات التي حصلت بعد النقطة السابعة

### تاسعا

سجلي كل ما حصل من تطورات واتفاق على ورقة، وتابعي بناءً على ذلك، فسوف يسهل عليك ادراك المتغيرات التي حصلت

## دراسة تحذر المتزوجات

حيث أفادت دراسة أميركية حديثة بأن اعتماد الزوج على زوجته ماليا يؤدي إلى خيانتها لها عاطفي، وقالت الدراسة إن شعور الزوج بتفوق زوجته عليه ماليا يرتبط غالبا بتعرفه على نساء أخريات، واستخلصت الباحثة الاجتماعية كريستين مانس من جامعة كورنل بمدينة إيثاكا، الواقعة في ولاية نيويورك الأميركية، أنه كلما زاد اعتماد الزوج على دخل زوجته المادي، زادت احتمالات خيانتها الزوجية له، واعتمدت الباحثة في دراستها تحت عنوان "نتائج اختلاف الدخل على خيانة الأزواج لزوجاتهم" والتي نشرت في نيويورك ودام العمل فيها مدة طويلة على البيانات التي استنتجتها من بحثها الذي أجري على مواطنين أميركيين تتراوح أعمارهم بين الثامنة عشرة والثامنة والعشرين، وأثبتت الدراسة التي تمت في إطار المسح الوطني للشباب، أن الرجال الذين ليس لهم راتب خاص، ومن ثم يعتمدون ماليا بصفة كلية على زوجاتهم هم أكثر عرضة لنسج علاقات خارج إطار الزوجية أكثر ممن لهم دخل مساو لدخول زوجاتهم بخمس مرات، وينطبق الشيء نفسه على الآباء الشباب الذين يبدون استعدادهم لرعاية الطفل أو تربيته داخل البيت مدة قصيرة، وقالت الدراسة التي عرضت على الاجتماع السنوي لرابطة علماء الاجتماع الأميركيين، إن الخيانة ربما كانت محاولة لتعويض الشعور بعدم الكفاءة عند الرجال.

## آراء حول الخيانة الزوجية

يقول الله عز وجل في كتابه الكريم : " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة" (الروم: ٢١)  
فالزواج في الإسلام سكن للنفس، وراحة للقلب، واستقرار للضمير،  
وتعايش بين الرجل والمرأة على المودة والرحمة، ليستطيعا في هذا الجو  
الأليف الوديع الحاني أن يؤسسا الخلية السعيدة، التي تريش فيها الفراخ  
الزغب، وتنشأ فيها الأسرة المسلمة السليمة.

وسر السعادة الزوجية أن تقوم على المحبة وطاعة الله، فطاعة الله فيها  
أثر كبير في الألفة والمحبة بين الزوجين، والمعصية لها أثر عجيب في  
الخلاف وعدم الوفاق، وقد يقولون: الحبُّ من أول نظرة، والحبُّ عذاب،  
والحب يصنع المعجزات، والحب أعمى، ومن الحبِّ ما قتل، والحبُّ يجعل  
الكهل فتى.. وأقول: إنما الحب صفاء النفس من حقدٍ وبُغضٍ، الحبُّ  
إخلاصٌ وصفاءٌ ونقاءٌ، الحب الصادق بين الزوجين كالبحر له بداية  
وليس له نهاية، الحبُّ وجدانٌ شعوريٌّ مُشترَكٌ، وأمر لا بد منه للإنسان.  
لكن حذارٍ ممَّا يُرَوِّج في الفضائيات وشبكات الإنترنت والأفلام عن الحب،  
أقصد الخيانة الذي يصورونه على أنه لذة وشهوة عابرة وخيانة  
ومجون، حتى وصل الحال إلى أنه إذا ذُكر الحبُّ، تتراءى في الخيال  
قصةُ عشقٍ وغرامٍ وخيانةٍ وزنا، والحقيقة أن الله تعالى جعل هذه الغريزة  
لأهداف سامية، وجعل لها آداباً شرعيةً، وأحكاماً فقهية.. هذا حوار النبي  
- صلى الله عليه وسلم- مع السيدة "عائشة" رضي الله تعالى عنها في  
حديث "أبي زرع" الطويل، إذ قال لها النبي - صلى الله عليه وسلم- في  
نهاية كلامها: "كُنْتُ لِكَأَبِي زَرَعٍ لَأُمِّ زَرَعٍ" يعني في الألفة والوفاء،  
فقالت عائشة- رضي الله عنها- بقلِّب العاشق المحبَّ لرسول الله- صلى  
الله عليه وسلم-: "بأبي أنت وأمي.. لأنت خير لي من أبي زرعٍ لأمِّ  
زرع".

## من أنجح الأزواج

سؤال يبحث عن إجابة، حيث أنه بما تلقى من هدى الإسلام العظيم،  
يعرف كيف يتسرب إلى كوامن نفس المرأة بلطف ولباقة وكياسة،

فيوجهها الوجهة المستقيمة التي تقتضيها الحياة الإسلامية المنسجمة كل الانسجام مع الفطرة السليمة والخلق القويم، إنه ليتعرف على ميولها ورغباتها ومزاجها، فيحاول جاهداً أن يوق بينها وبين ما يريد لها من سيرة حسنة مثلى، دون أن ينسى لحظة واحدة أنها خلقت من ضلع، وأن تقويم الضلع أمر لا سبيل إليه.

## ومن صفات الزوج الصالح أن يكون :

١- كيس فطن مع زوجته

٢- يكمل نقصها

٣- يحسن التوفيق بين إرضاء زوجته وبر والديه

٤- يحسن القوامة على المرأة

وما للقوامة من تبعات، فعلى الرجل أن يقوم بمسؤولياته "فكلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته، الإمام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل في بيته راع ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها، والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته، فكلكم راع ومسؤول عن رعيته"

## لماذا تخون المرأة

يحجم الكثير من العلماء والباحثين عن الخوض في بحث الأسباب التي تقف وراء الخيانة الزوجية خاصة إذا كانت من المرأة.

وظلت المعلومات التي يحصل عليها العلماء حول الموضوع لسنوات طويلة تأتي فقط من المختصين بالمعالجة الزوجية، والمقابلات التي يقومون بها مع مراجعيهم، أو من علماء النفس الذين يطلبون من الرجال والنساء الإجابة على أسئلة حول علاقات حب افتراضية خارج نطاق الزوجية.

لكن الباحثين قاموا مؤخراً بإجراء دراسات واسعة وأكثر قوة موجهين أسئلة حول تجارب حقيقية في الحب، وقد ساهمت الدلائل التي حصل العلماء عليها في ظهور نوع من التفكير حول من يخدع من، متى ولماذا وبعكس ما كان يعتقد سابقاً، فإن كثيراً من الأشخاص الذين يقولون إنهم سعيدون في حياتهم الزوجية يقدمون على الخيانة، فتوجه هؤلاء نحو

التنوع يحدد قراراتهم وحكمهم على الأشياء حتى حين يدركون تماما أخطار الخيانة الزوجية، ويقول المختصون أن نتائج الخيانة تكون كارثية حين يتم كشفها.

قالت بث ألن، باحثة في جامعة دنفر والتي قامت مؤخرا بالتعاون مع زميلها ديفيد أتكينز والراحلة شيرلي غلاس باستكمال بحث معمق حول الخيانة الزوجية، "أن الأشخاص الذين يفترضون أن السيدات السيئات الذين يعانون من زيجات سيئة هم فقط الذين يقدمون على الخيانة، وهم في الحقيقة يوهمون أنفسهم ويبعدونها عن إدراك الخطر الذي يحدث بهم"، وأضافت أن هؤلاء غير مستعدين للأوقات والمواقف الخطيرة في حياتهم، حيث إذا لم يكونوا حريصين فإنهم قد يقعون فجأة فريسة للإغراء.

يركز الباحثون حاليا بصورة أكبر على مدى انتشار الخيانة الزوجية، فقد أشارت دراسات جديدة ومتعددة إلى أن معظم الأشخاص لا يقدمون على الخيانة الزوجية إما بسبب أنهم لا يستطيعون تحمل التفكير في هذا الأمر، أو بسبب إدراكهم للألم الذي قد تسببه خسارة علاقة مهمة في حياتهم.

ومع ذلك كشفت دراسات أن أكثر من واحد بين كل خمسة أمريكيين سواء كانوا إناثا أم ذكورا أقام أو أقامت علاقة حب مرة واحدة على الأقل خارج نطاق الحياة الزوجية، ووجدت الدراسات أيضا أن الأمريكيات شأنهن في ذلك شأن الرجال.

أظهر بحث جديد في الولايات المتحدة أن السنوات القليلة الأولى من الزواج تعتبر بوضوح خطوطا حمراء، فقد كشف بحث أجراه علماء اجتماع في نيويورك عام ٢٠٠٠ نمطين من توقيت العلاقات المحرمة خارج الحياة الزوجية.

ووفقا لدراسة شملت ٣٤٣٢ بالغاً من الأمريكيين والأمريكيات، فإن احتمال ضلال امرأة متزوجة تكون في أوجها في السنوات الخمس الأولى من الزواج وتأخذ في الانخفاض تدريجياً، أما بالنسبة للرجال فإن هناك مرحلتين خطرتين جداً، حيث أن الأولى في السنوات الخمس الأولى من الزواج والأخرى بعد عشرين عاماً.

قالت جويل بلوك عالمة نفس في نيويورك، "أن أحد أسباب بدء علاقة وخاصة بالنسبة للأزواج صغار السن هو التمرد على القسم الذي أخذوه على عاتقهم بعدم الإقدام على إقامة علاقة حب مع شخص آخر". وحتى حين يقبل الناس التضحية والقسم دون تحفظ، فإن الوعود قد تقدم شعورا زائفا بالأمان، وأن الالتزام صارم ولكن الخيال يمكن أن يكمن خلفه، ففي إحدى الدراسات الجديدة استعرض علماء النفس في جامعة فيرمونت ١٨٠ زوجا، قال ٩٨% من الذكور و ٨٠% من الإناث إنهم تخيلوا إقامة علاقات جنسية خارج نطاق الحياة الزوجية مرتين على الأقل في الشهرين الذين سبقا الدراسة.

وكلما مر وقت أكثر على الزواج، كلما أفاد الأزواج الذين استطلعت آراؤهم بزيادة تخيلاتهم العاطفية، ولكن هذه التخيلات موجودة أيضا لدى الصغار من المتزوجين الذين يفترض دائما بأن يكونوا محصنين، ويقول الباحثون أن كل واحد تقريبا يفكر في ذلك على الأقل في مخيلته، وفي العادة لا يتحدث الأشخاص حول ذلك، وخاصة إذا كان الواحد قريبا منهم، ويعيش بعض الأزواج في هذه التناقضات ويفهمون أنها دراما داخلية لا تنذر بأي حال من الأحوال بعلاقة حب حقيقية أو تعكس أية حاجة للخيانة، ومع ذلك فإن أزواجاً مضت سنوات طويلة على زواجهم يدركون جيدا هذه الحياة المزدوجة، ويمزحون مع أنفسهم بشأن عدم قدرتهم على التخلص من التوتر.

## في خيانة المرأة فتش عن الرجل

إن خيانة الزوجة .. هي جريمة بكل المقاييس خاصة في الوطن العربي الذي تحكمه معايير وقيم دينية .. إلا أن هذا لا يمنع من وجود خيانات لضعف النفس البشرية، أو لأي أسباب أخرى قد تكون أن الخلافات الأسرية الدائمة بين الأب والأم، وقيام الوالدين باضطهاد الفتاة في المعاملة مما يجعلها غير مطمئنة للحياة الزوجية، فتحلم بأن يشعرها زوجها بالاطمئنان، ولو عجز الزوج عن توفير هذا الإحساس لها وانكسرت علاقتها بزوجها، ولم تجد الاحترام من زوجها، فإنها تتجه للخيانة مع أي شخص يتقرب منها ويشعرها بأهميتها، كما أن هناك سيدات غير ناضجات نفسيا تعلم الواحدة منهن أن زوجها يخونها فتقوم

بالعمل مثله للرد عليه بالخيانة أيضا، وهناك نوع آخر من السيدات المغرورات بجمالهن مما يجعلهن يتمردن على أزواجهن، وهناك سيدات يتجهن للخيانة كنوع من أنواع الدعم الاقتصادي لشراء ما يعجز عنه زوجها من هدايا فتبدأ في الانحراف، وفي أحيان كثيرة يكون عدم قدرة الزوج على القيام بواجباته الزوجية، أو الرغبة الملحة في الجنس من جانب الزوجة عاملا مهما في الخيانة بهدف تعويض النقص الموجود عند الزوج.

### الزوج الخائن غير جدير بالاحترام مهما حاول أن يبدي ندمه

معظم حالات الطلاق التي تتجم عن الخيانة الزوجية أو الخلافات تتضمن مشاعر مريرة وإحساسا بالعزلة وخيبة الأمل، ولذلك لا عجب أن يطلق بعض المفكرين على الطلاق بأنه «حالة جنون» أيا كانت الآلام، والمؤسف أن في كل عملية طلاق يصور احد الطرفين الآخر على انه مصدر المشاكل والخلافات سواء كان ذلك حقيقيا أم مجرد زعم، وأحيانا يكون ذلك حقيقيا، ولكن في اغلب الحالات فإن مرحلة الطلاق إن طالت هي التي تبعث كل الشرور في النفس وتترك لدى الرجل والمرأة كل أصناف المرارة، ويرى العاملون ببحوث الزواج، أن كل مشكلات الزوجين أو معظمها يمكن أن تجد لها حلا بشكل أو بآخر، طال عمر المشكلة أم قصر، إلا مشكلة أزلية واحدة لا يمكن أن تعرف طريقها إلى الحل حتى لو كان الوسيط في حلها هو القاضي، تلك مشكلة «الخيانة الزوجية» بكل أبعادها الاجتماعية، المرأة وكرامتها، كيانها وكبرياؤها، وجودها وفناؤها، الإحساس بالصدر، الإحساس بعمق الجرح والآلمة، يعطي للمرأة الحق في الثورة على كرامتها مهما كان الثمن ؟ صرخة تخرج من أعماق المرأة عندما تشعر بخيانة زوجها لها، باهتزاز عرشها ومملكتها وتعلن : زلزال، كارثة، اكتشفت أن زوجي يخونني مع امرأة أخرى، إن اكتشفت فجأة هذه الحقيقة المرة، ماذا تفعلين ؟ هل تشعلين الحرب عليه أم تضعين أعصابك في ثلاجة ؟ أهل الخبرة في الزواج حاولوا الإجابة عن أسئلة الخيانة التي تتعرض لها المرأة، هل تصارح الزوجات الأزواج بشكوكهن، هل يطلبن الطلاق فورا إذا تأكدت مخاوفهن، ماذا يفعلن إذا كان هناك أولاد؟ الواضح أن الزوجة يمكن أن



تعيش مع زوجها الخائن، ولكن الزوج لا يستطيع الحياة مع زوجة خائنة أبداً، وهذه طبائع الأمور، أو طبائع الجنسين المختلفة والمتباعدة تماماً، فالزوجة تستطيع أن تسامح، لأن طبيعتها تسمح بذلك، أما الرجل فلا يستطيع أن يتسامح أبداً في أمور الخيانة!

هذا السؤال طرح على فتاة حديثة العهد بالزواج، فقالت: الزوجة التي تستطيع أن تقبل خيانة زوجها، وتوافق على البقاء معه، والنظر في وجهه وقبول كلمات غرامه بعدما وثقت من خيانتة هي الزوجة المثالية!! والتي لا تتكدر كثيراً ربما تتحمل بعض الزوجات خيانة زوجها، وصلبته من أجل الأولاد، ولكن كثيرات من الزوجات هن اللواتي يرين ضرورة الانفصال، وأن الحياة الزوجية مع زوج خائن صعبة، وخاصة إذا كانت خيانتة علنية.

## زوجات حائرات

قصص وحكايات ترويها الزوجات بعد أن مررن بالتجربة، وعانين ويلاتها من بدايتها وحتى نهايتها

في البداية تقول إحدى السيدات: النصيحة التي أقولها للزوجات بناء على تجربتي، هي أن المرأة العاقلة يجب أن تتجاهل الأمر تماماً، حتى لا يتمادى الرجل، مادام الزوج يتصور أن زوجته لا تعرف انه يخونها، فإنه يحاول أن يداري، حتى يحافظ على مشاعرها ويقوم بواجباته نحو بيته وزوجته، ولكن إذا أدرك الزوج أن زوجته تعرف أنه يخونها، فقد يستمر في خيانتة وبشكل أكثر، لأنه لا يجد مبرراً لكي يخفي خيانتة عن زوجته، أما إذا تظاهرت الزوجة بجهلها بالأمر في الوقت نفسه الذي تحاول فيه إرضاء زوجها، وإعطاءه المزيد من الحب والحنان، فأنها بالتأكيد، ستجح في استعادته مرة أخرى، لأنه سيشعر بالقرف من الخيانة الزوجية لهذه المرأة التي تبذل كل جهدها لاستعادته إليها.

## خيانة بالصدفة

زوجة لها أسلوب مختلف في التعامل مع زوجها الخائن، فانتقمت من خلاله لكرامتها المجروحة، فتقول:

عرفت عن طريق الصدفة أن زوجي كان يخونني مع إحدى السيدات، ثم تطورت بينهما العلاقة حتى تزوجها في نهاية الأمر، وفي بداية زواجه

بها ثرت عليه وواجهته بكل غضبي، وخاصة وهو يحاول إقناعي بأنه لم يكن له بها أي علاقة قبل زواجه منها، ولكنني اضطررت بعد أن هدأ غضبي أن أكمل حياتي معه لظروف اقتصادية بحتة، ورغم هذا فإنني لم أسامحه حتى الآن، وأنا بكل صراحة أتبع معه أسلوب التعذيب النفسي، ولكن على نار هادئة جدا.

## الزوج الخائن

زوجة أخرى ترفض أي محاولة لإيجاد أي عذر لزوجها الذي خانها وتقول:

الزوج الخائن غير جدير بالاحترام أو الحب من زوجته مهما حاول أن يبدي ندمه ومهما ادعى من أسباب وأعدار، فهذا الزوج لا يمكن إصلاحه، ولا يمكن للمرأة أن تثق به مرة أخرى مهما ادعت أنها تحبه أو أنها تريد أن تحافظ على بيتها، لأن ذكرى هذه الخيانة ستظل تلاحق الزوجة في كل يوم من حياتها، ولن تستطيع أن تكذب على نفسها وتسامحه من قلبها أبدا، فإذا كان هذا الزوج عنده ولو ذرة احترام وتقدير لزوجته، لما أقدم على ما فعله، كما أن أمامه عشرات الحلول يمكنه من خلالها أن يعيد الدفء إلى حياته الزوجية، وحتى إذا فشل في كل هذه المحاولات فهو يستطيع أن يتزوج بامرأة أخرى بعد أن يوضح لزوجته انه غير سعيد معها، فهذا أهون من أن يأتي اليوم الذي تشعر فيه بالصدمة عندما يصلها أو تشعر أن زوجها يخونها، وأنا بصراحة لا أجد عندي أي عذر أو أي احترام لهذا الزوج الخائن، وكل هذا طبقتة على نفسي بكل تفاصيله عندما خانني زوجي الأول، حتى وفقتي الله إلى زوجي الثاني الذي يحرص على دينه.

## كيف أنساه

وهذه نماذج لزوجات أخريات تعرضن أيضا لخيانة أزواجهن، سنلن عن قدرتهن على نسيان ما حدث؟  
- عندما عرفت أن زوجي قد خانني مع امرأة أخرى، شعرت أن الدم يغلي في رأسي، كيف يعرف امرأة أخرى وهو يؤكد لي دائما على حبه، بل إن إحساس الزوجة لا يكذب، نعم أشعر انه يحبني ولكن كيف يخونني إذن؟! ماذا أفعل، اتركه؟ انتهى كل شيء؟ ولكن أنا أحبه وأيضا أغفر له.

وتتحدث زوجة أخرى عن تجربتها الشخصية فتقول:  
- أبلغتني صديقتي أن زوجي على علاقة بأخرى، فكانت ردة فعلي  
عجيبة، فلقد غضبت منها بشدة، وكان إحساسي بالإهانة عميقا، فكيف  
أعرف من صديقتي أمرا في هذه الخصوصية؟ كيف لم يبلغني هو انه لم  
يعد يحبني أو أنه يحب أخرى، فكان هذا أهون عليّ؟!!

### الغضب القاتل

الآن، ماذا يقول الخبراء عن الخيانات الزوجية وهل تستطيع المرأة أن  
تغفر وكيف؟ بث اندرسون مستشارة الزواج البريطانية تقول في  
دراستها عن هذه القضية: أول شعور ينتاب المرأة عقب معرفتها بخيانة  
الزوج هو الغضب القاتل والإحساس بالمهانة وجرح الكرامة، وفقدان  
الثقة بالنفس والعجز عن الفهم، فكل هذه المشاعر طبيعية تماما، ومع  
ذلك فانها لا ينصح أن تحاول المرأة أن تتخذ أي قرار في تلك الفترة،  
وذلك لأن مشاعرها المتضاربة ستدفعها لمحاولة جرح الزوج والأخذ  
بالتأثر مما يحطم أي احتمال لاستعادة الحياة الطبيعية بينهما، وتضيف  
الباحثة: انه يجب على المرأة قبل اتخاذ أي قرار أن تحاول أن تحدد  
السبب الذي دفع الرجل للخيانة، فهل خانها مثلا أثناء فترة مضطربة في  
علاقتها أم أنه زير نساء، والمهم أن تدرك بينها وبين نفسها ما حدث  
ولماذا، وبعدها يمكنها التحدث مع الزوج في الموضوع بهدوء لتحديد  
موطن الخطأ، فأسوأ أعداء الحب هو الصمت وعدم التواصل  
وتستطرد بث قائلة: انه من الضروري ألا تشعر المرأة أنها ملومة أو  
فاشلة، فخيانة الرجل لا تعني أن هناك عيبا في المرأة، ولكنها تعني  
ببساطة أن هناك شيئا ما خطأ في العلاقة، فقد يلجأ الرجل لامرأة أخرى  
لاستعادة إحساسه بالاهتمام والثقة بالنفس، أما زوجها فهو أمر مرفوض  
أثبتته تجارب الحياة، فالزوجة تشعر بحقد وكرهية تجاه الصديقة التي  
تسببت في تدمير حياتها، وفي العادة تتحطم الصداقة بينهما.

### سبب الخيانة

الخيانة لا تأتي من فراغ، فقد يكون هناك قصور في العلاقة بين الزوج  
والزوجة، وقد تكون الزوجة مهملة في إحساسها بمشاعر الزوج وفي  
القيام بواجباتها نحوه، أو قد تبالغ في سيطرتها عليه، وبناء على كل هذا

فان هناك شعورا بالانتقام يتولد داخل الزوج لإحساسه بأنه مظلوم، وبالتالي يلجأ إلى الخيانة، وفي أحيان أخرى يلجأ الزوج للخيانة لأسباب أخرى، مثل إحساسه بالملل والضجر من رتابة الحياة، وعدم بذله لأي جهد يتقرب به إلى زوجته، وهو في هذه الحالة يعاني من عدم تجديد نشاط الحياة الزوجية بالفكر والحوار، وقد يكون سبب الخيانة الزوجية تدخل اطراف خارجية في أسرار الحياة الزوجية مما يجعل الزوج يشعر بأنه لا ينتمي لزوجته بالشكل الذي يريده، وهناك أسباب أخرى تتعلق بالزوج وحده أهمها انه يكون شخصية ضعيفة وتابعة بحيث يمكن لأي امرأة أخرى أن تسيطر عليه بسهولة شديدة، وقد يكون شخصية عدوانية تميل إلى الانحراف، أو انه بطبعه عدواني تجاه زوجته وأسرته.

### المواجهة اللينة

إذا استشعرت الزوجة أن زوجها يخونها، فلا بد أن تضع يدها على الدليل القاطع من دون الاعتماد فقط على الأقاويل والإشاعات، ولا داعي للتسرع واتهام الزوج من دون دليل، أما إذا ثبتت الخيانة بالدليل القاطع، فعلى الزوجة أن تلجأ إلى المواجهة اللينة، ومعالجة السبب، فإذا شعرت أنها مهملة تجاه زوجها، فعليها أن تعالج هذا الخطأ، وأن تكون أمينة مع نفسها، وان تحاول اكتشاف الدافع وراء خيانة الزوج بمنتهى الصراحة، وتحاول أن تقضي على هذا الدافع، وان تلفت نظر زوجها بالحسنى إلى الآلام التي تسببها خياناته لمشاعرها وإنسانيتها، وإذا اتبعت الزوجة هذا الأسلوب مع زوجها ولم يأت بنتيجة، واستمر في غيه، فعلى الزوجة أن تواجهه بعنف، فإذا لم تجد استجابة أيضا، فلا بد عليها أن تشكو لكبار أفراد الأسرة وتطلب منهم أن يتدخلوا لإصلاحه بشكل حاسم، فعليها أولا أن تسعى لإصلاح الأوضاع، فإذا فشلت فيكون الطلاق في هذه الحالة هو أنسب الحلول.

### الطلاق ثم الطلاق

رغم كل الحالات التي استعرضناها، فان بعض الزوجات لا يستطعن مواصلة الحياة بعد اكتشافهن لخيانة الزوج، فتقول زوجة عن تجربتها الخاصة: عندما تأكدت من أن زوجي يخونني، شعرت بكراهية له وواجهته بمنتهى الصراحة، وبالطبع لم يستطع أن ينكر، ثم حاول أن

يعتذر لي ولكني رفضت وانتهى الموضوع بالطلاق، وأنا الآن غير نادمة على هذه النهاية، لأنني بصراحة لم اقدر على نسيان جرح كرامتي وإخلاصي معه، فلقد عشت معه على الحلوة والمرّة، وقدمت له أجمل سنوات عمري شبابي وجمالي وكل ما املك، ولكن بكل أسف لم يقابل إخلاصي له وتضحياتي بالحب والتقدير، وكانت النتيجة أنني احتضن أولادي لأقضي معهم بقية عمري، وكل ما املك أن العب دور الأم والأب حتى ينتهي العمر.

### لذلك ينبغي أن تتذكر المرأة أن :

الفاطر العظيم أقام فطرتها على أسس نفسية جعلت منا مطلوبة أكثر من أن تكون طالبة، فمهما استشعرت إحاحاً غريزيا في كيانها، تظل ميالة إلى أن تتصف بمركز الانتظار والاستعلاء، وأن تفرض على الرجل ظروفاً وأسباباً تجعله يلح في طلبها والسعي ورائها، وبذلك تكون المرأة فتنة للرجل أكثر من أن يكون الرجل فتنة للمرأة وأحاديث الرّسول- صلى الله عليه وسلم- في حثّ المرأة على التودد لزوجها كثيرة لا تُحصى، فعن "أم سلمة" قالت: قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-: "أَيُّمَا امْرَأَةٍ مَاتَتْ وَزَوْجُهَا عَنْهَا رَاضٍ دَخَلَتْ الْجَنَّةَ"، وعنه- صلى الله عليه وسلم- قال: "يَسْتَعْفِرُ لِلْمَرْأَةِ الْمُطِيعَةَ لِزَوْجِهَا الطَّيْرُ فِي الْهَوَاءِ وَالْحَيْتَانُ فِي الْمَاءِ وَالْمَلَائِكَةُ فِي السَّمَاءِ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ مَا دَامَتْ فِي رِضَا زَوْجِهَا".

وعن "أنس"- رضي الله عنه- قال: جاءت امرأة إلى رسول الله- صلى الله عليه وسلم- فقال لها: "أذاتُ زوجِ أنتِ؟" قالت نعم، قال: "فَأَيْنَ أنتِ مِنْهُ؟" قالت: ما ألو إلا ما عجزت عنه. قال- صلى الله عليه وسلم-: "انظري أينَ أنتِ مِنْهُ؛ فَإِنَّهُ جَنَّتُكَ وَنَارُكَ".

العلاقة الزوجية قائمة على الحبّ، وهو الكفيل بأن يقضي على كل نقص، ويغطي كلّ عيب، فإذا نقصت المودة أو ضعفت، فإن شيئاً آخر يحفظ الحياة الزوجية، وهو: الرحمة، والعشرة، والأولاد، وقد جاء في بعض الإحصائيات أن ٨٨% من الزوجات التي تتم نتيجة الميل العاطفي انتهت بالطلاق، وان هم المجتمعات الغربية من الزواج المتعة فقط، فهي لا ترى

في الحياة الزوجية سوى العشق والغرام، وتتفكك فيها الأسر، ويلجأ الزوجان إلى المعاشرة الحرام

## نظرة المجتمع لها والجانب القانوني للخيانة الزوجية

إن مشكلة الخيانة الزوجية من أبرز المشاكل التي تواجه أي مجتمع على مستوى العلاقات الشخصية.

والخيانة الزوجية تتأرجح اختلافاً بين الشرع والقانون من حيث أركان ثبوتها وعقوبتها، وإن كانا متفقين على تعريفها، فالجناية هي اقتراف جريمة الزنا التي تعني كل اتصال جنسي أو معاشرة جنسية بين شخص متزوج وشخص آخر أياً كان هذا الشخص، وأياً كان نوع هذا الاتصال الجنسي، فالقانون يجرمه ويوقعه تحت طائلة قانون العقوبات، والقانون يشترط لاكتمال أركان جريمة الزنا أن يتم ضبطها في حالة تلبس أو اعتراف أو ثبوت من واقع شهادة الشهود والمعائنة والفحص والتحليل في حالة عدم التلبس، أو الاعتراف، أما إذا لم يحدث ضبط تلبس بالجريمة ولم يعترف المتهم أو المتهمة، وسقط أحد أركان دعوى الزنا فلا يكون هناك جريمة قانوناً يحاسب عليها الجاني قانوناً، كما يستطيع الزوج أو الزوجة المجني عليه أو عليها، أن يتنازل عن حقه في مقاضاة الطرف الجاني حفاظاً على الأولاد والسمعة والشرف ودرءاً للفضائح، بشرط أن تستأنف الحياة الزوجية بينهما مرة أخرى، سواء أتم هذا التنازل في بداية إجراءات التقاضي أم أثناء السير في إجراءات دعوى الزنا، كما يستطيع الطرف المجني عليه أن يرفع العقوبة على الطرف الجاني حتى ولو صدر حكم نهائي في الدعوى إذا قدم ما يثبت قيامهما بالمصالحة بالشرط السابق ذكره وهو استئناف الحياة الزوجية فيما بينهما، وواقع الأمور يثبت أن الزوج هو بالطبع الأكثر خيانة من الزوجة، بحكم العادات والتقاليد والأعراف التي تحد من حجم الحرية الممنوحة للمرأة الشرقية العربية التي بحكم طبيعتها تكون الخيانة هي آخر ما يمكن أن تفكر فيه كزوجة، وذلك كقاعدة عامة ولكل قاعدة شواذها كما نعرف.

وبرغم مشروعية الجمع بين زوجتين أو أكثر في الشريعة الإسلامية السمحاء، إلا أنه عند غياب الوازع الديني، نجد أن الكثير من الأزواج

يكتفي بواحدة، ويتصل جنسياً بمن يشاء من بائعات الهوى حينما يرغب في ذلك، أو يتخذ له صديقة أو رفيقة معينة، ومن المفارقات والأحكام العجيبة الموافقة لشرع البشر وأهوائهم أنه وحسب القانون الفرنسي يحق للزوج أن يقتل زوجته ومن معها حال ضبطه إياها متلبسة بارتكاب جريمة الزنا، وتخفف عقوبته من السجن المؤبد إلى السجن لمدة ثلاثة سنوات كحد أقصى، أما إذا حدث العكس وضبطت الزوجة زوجها متلبساً بارتكاب جريمة الزنا ولو في فراشها وقتلته فإنها تعاقب كما لو كانت قد ارتكبت جريمة القتل العمد لأي سبب من الأسباب، ودون أي تخفيف أو تقدير للسبب الداعي للقتل.

### الشك والتحقيق والتثبيت

وفي بعض الأحوال قد تكتمل أركان جريمة الزنا في غير حالة التلبس، وتكون الأدلة دامغة ومحكمة بشكل لا يثير الشك في كون الجريمة قد ارتكبت بالفعل، لكنها تثير ريبة القاضي وعدم اطمئنانه وتجعله يستشعر أن المتهم بريئة، فيما لو كانت هي الطرف الجاني- وأن تلك الجريمة لم ترتكب من الأساس.

فإذا اتهم الزوج زوجته باقتراف جريمة الزنا ولم يضبطها متلبسة، ولم تعترف، أو حتى لو اعترفت، فلكي لا يكون هناك مجال في كون هذا الاعتراف وقع تحت ضغط أو إكراه، تفحص الزوجة ويؤخذ منها عينة فإذا وجدت حيوانات منوية داخل رحمها غير الخاصة بزوجها، اعتبر هذا دليلاً على ارتكابها لجريمة الزنا، وكأنها حالة تلبس وإلا فمن أين جاءت؟ أما إذا ثبت الفحص خلو رحمها من أي سوائل أو حيوانات منوية تخص شخصاً آخر غير زوجها، كان هذا دليلاً على براءة الزوجة من تهمة الزنا حتى وإن وجدت آثار منوية على ملابسها من الخارج، فأى شخص يمكنه إلقاء سائل منوي على الملابس الخارجية دون أن تشعر الزوجة أو المرأة، وبالتالي يحتمل أن يكون هناك من يريد الكيد لها، إذن فلكي تكتمل أركان قضية كالخيانة لابد وأن لا يكون هناك أي شائبة يحتمل معها إيقاع الظلم بأحد بواسطة التحليل الطبي الدقيق، إلا أن الرجل أيضاً في حالة توجيه تهمة الزنا إليه يخضع لفحص طبي وتسحب عينة منه يتبين منها بواسطة الفحص، ما إذا كان قد مارس عملية اتصال جنسي

منذ وقت قريب أم لا.

وكما سبق القول فإن القاضي إذا شك ولو بمقدار ذرة في صحة شيء ما في القضية، ولم يطمئن فإنه يطبق فوراً قاعدة ( الشك يفسر لصالح المتهم)، ويحكم فوراً بالبراءة، فليس هناك وسطية في قضايا الزنا، فإما الجاني زانٍ وإما هو ليس زانياً، ويكون الحكم في تلك الحالة استرشاداً بروح القانون وليس بنصه الجامد.

### الآثار القانونية للخيانة الزوجية

أما بالنسبة للأثر القانوني لخيانة الزوجة لزوجها، فيتمثل في سقوط حقها في المتعة وبقية حقوقها كمؤخر الصداق وغيره فقط، وبالنسبة لأولادها يسقط حق حضانتها لهم إذا كانوا في سن التمييز بين الخطأ والصواب، ولا تحتفظ إلا بالطفل الذي هو دون العامين والذي لا يستغنى عن خدمة النساء في الطعام والنظافة، ولا يستطيع تمييز ما تفعله أمه. أما الزوج الزاني الذي تثبت عليه جريمة الزنا، فتستطيع الزوجة رفع دعوى طلب الطلاق منه للضرر، فليس هناك أشد ضرراً للزوجة من الخيانة، وفي تلك الحالة تستحق نفقة العدة ونفقة المتعة ومؤخر صداقها، وكذلك تعويضاً عما أصابها من الضرر المعنوي.

### أثر الخيانة الزوجية في التفكك الأسري

ان الأبناء في بيوت الخيانة الزوجية ضحايا وأسرى لفعل فاضح فاحش يترك أثراً سلبياً كبيراً طويلاً المدى في نفوسهم، وقد يظهر ويترجم بأشكال عدة على جوارحهم، أو يبقى دفيناً في نفوسهم ويلاحقهم مدى حياتهم، إنها هذه الخيانة التي ألقت أشباحاً كريهة على أرواحهم وأجسادهم، وهكذا فإن الأثر الكبير، والأمر خطير، حيث أن الأبناء هم أحد خمسة في بيوت الخيانة الزوجية :

### مجروح متفهم

وهذا هو وصف حال الابن الذي يستقبل الخبر فيعتصر قلبه، ويحجر عقله، ويسيل دموعه ويورق ليله ونومه، ويستثير غضبه، فيصارع الخبر ساعة ويكذبه ساعة ولا يهنأ في طعام، ولا يسكن في مقام حتى يجد الحقيقة، فيواجه الأبوين ليفهم الحدث ويعرف السبب، فيصعق



صريعاً يوماً ثم يسامح يوماً، إلا أنه يبقى مع الجرح العميق الذي يذكره كلما رأى أبويه، فيأخذ ذلك شيئاً من سعادته وسروره، إلا أنه يكمل مسيرة حياته ويعيش مع أواسط الناس هناءً وسعادة متجاهلاً الحدث ولا يتعدى هذا الصنف ( الـ ٢٠%) من أفراد هذه البيوت.

### غاضب منتقم

وهذا هو الابن الذي يرى الخيانة طعنة وأماً، وكأنها خنجر مسموم نفذ إلى كل أحشائه وأصاب روح الشرف والعفة في نفسه، وأذى عقله وفؤاده، فيرفع لواء الانتقام، يسب أبويه ساعة، ويسب نفسه ساعة، ويلعن أهله وحظه ساعة، حتى إنه قد يجد أن كل من حوله خائن، فيبيح لنفسه ما استباحه أبواه، ويبيع شرفه بدينار أو في لحظة انهيار، أو في مقام لعب ولهو وقمار، فيكون وجبة سهلة للعصابات وأهل الدمار، فينضم إلى قافلة الخائنين ومرتكبي الفواحش انتقاماً من أهله ولنفسه أو انصياعاً للجو الفاسد.

### محبط مسموم

هذا الابن حائر طائر بين همس الليل وجهر النهار، فيحمل الخبر ويلبس ثوب العار، فيكون الخجل والهروب هو المسار، وكأنه الدنيا كلها خاننة وأبواب الخير جميعها مغلقة، فيقل طعامه وشرابه، وينحف جسمه ويذوب قوامه، ويرجف قلبه ويجف دمه، ويتعكر فكره ويضيع فؤاد فلا يرى إلا السواد وكأن كل إصبع تشير إليه والكل يعيبه ويتهمه بذنب لم يقترفه، ولا يجد له طريقاً أمامه إلا الانعزال والهروب ثم الإحباط والانزواء وبعدهما اليأس والهلاك.

إنه يرى نفسه وحيداً، والحياة مرة لا طعم لها، ويشك في الجميع حتى أبويه وإخوته وأهله وأصدقائه إلى أن يصل إلى نفسه فيكون كئيباً أو يائساً، ويأخذ إلى الانتحار طريقاً.

### غافل مظلوم

وهذا هو الابن المسكين الذي لا يفهم الحدث، ولا يعي المصيبة، إلا أنه يقع ضحية الطرف الآخر يصب عليه جميع أنواع العذاب والظرد

والتشريد والشك والشتم والسباب، فيسعد لحظة ويتعس لحظات، ويتحمل أثر الجريمة، الجريمة التي لم يرتكبها هو، بل أبواه وكل ذنبه أنه ابنه أو ابنا.

### تائه واهم

أما هذا الموعود يرى ولا يعي، يسمع ولا يفهم، يُخبر ويكذب، فيهم بين الحقيقة والخيال، فيفقد الثقة بأبويه وكل من هم على شاكلتهما أو في مقامهما، فيرى في الرجال أباه وفي النساء أمه، فيعتزل الزواج ويفضل العنوسة والعزوبية خيفة الوقوع في شكل من أشكال الخيانة.

### فهل ما زلت تفكر بالخيانة؟؟

احذر وتب وعد إلى الله عز وجل، فباب التوبة ما زال مفتوحاً والستر باب، فلا تكسره ومن ستره الله فقد حاز خيراً كثيراً، والتفت إلى أهلك وأبنائك وعوضهم لحظات الضياع والغفلة وأكثر من لحظات السعادة والاهتمام، فالיום منقضي وغداً ذاهب.

## خطة مضمونة ضد الخيانة الزوجية

يؤكد خبراء العلاقات الزوجية أن انسياق الرجل وراء غريزته، ينتج عن حرمانه العاطفي، وتتفق دراسة أمريكية حديثة مع نفس المعنى السابق، حيث أفادت الدراسة بأن الجنس ليس الدافع الوحيد وراء الخيانة الزوجية، وأن واحداً من بين كل ٢,٧ رجال سيخدعون زوجاتهم دون أن تدري معظم الشريكات بذلك، وشملت الدراسة التي ضمنها متخصص الحياة الزوجية غاري نيومان في كتابه "الحقيقة حول الخيانة"، مئات من الأزواج الأوفياء و المتلاعبين كذلك، للوقوف على الأسباب الحقيقية الكامنة وراء الخيانة.

ففى ٩٢ % من الرجال المشاركين في البحث أن يكون اللهث وراء الجنس هو الدافع الأول للخيانة، وأرجع الغالبية من الرجال خيانتهم إلى عدم التواصل العاطفي، تحديداً الإحساس بعدم التقدير، ويقول مستشار الحياة الزوجية : إن الرجال مخلوقات عاطفية للغاية، قد لا يبذون كذلك أو لا يظهرون ذلك، أو قد لا يخبرونك بذلك، وما يجعلك تعيد النظر في علاقتك بزوجك من جديد، هو أن ٨٨ % من الرجال الذين شملهم البحث لم يقع اختيارهم على نساء يتفوقن على زوجاتهم جمالاً، لست مربية أو خادمة تخصصين يومياً ٤ ساعات تقريباً للعناية بأطفالك، و ٨ ساعات لدوامك في العمل، أما المنزل وأعماله الشاقة فتبتلع بحسب الدراسات العلمية ٦ سنوات من عمرك، وبحسب دراسة شركة "كومفورتير" البريطانية ( التي شملت ٤٠٠٠ امرأة) فإن ربة المنزل تنفق في المتوسط ١٦,٤٥ ساعة أسبوعياً في ترتيب البيت، ولأنك طاهية ماهرة تؤمنين بالمثل القائل "إن أقرب طريق إلى قلب الرجل معدته" تقضين على الأقل ٢٥ ساعة أسبوعياً في الطهي وتنظيف المطبخ، أما تغيير الشراشف وترتيب الأسرة، فتنفقين فيه حوالي ٣٤ دقيقة، بحسب الدراسة نفسها التي نشرتها مجلة "زهرة الخليج"، بينما يستنزف منك ترتيب ملابس أطفالك وما يبعثرونه حوالي ١٥٢ دقيقة أسبوعياً، ١١٨ دقيقة أسبوعياً هو نصيب كمنس المنزل بالمكنسة الكهربائية من وقتك،

والقائمة مازالت طويلة، ولا داعي من ذكرها كاملة كي لا تكتئبي، والآن وبدون خجل، ما هو الوقت الذي تحرصين على تخصيصه لزوجك ؟ إذا كنتِ لا تتذكرين الوقت تحديداً، فتقي أنكِ لا تخصصين له وقتاً إلا ما جاء عن طريق الصدفة نظراً لكثرة المشاغل اليومية، وهذا هو سبب الفتور في علاقتكما، كما يؤكد متخصص الحياة الزوجية، غاري نيومان، ويتابع قائلاً : من هنا يبحث زوجك عن امرأة أخرى تمنحه الدفاء المفقود، وتعزز فيه الإحساس بالاختلاف، وبأنه أكثر تقديراً ومحبوياً، فالرجال يبدوون في الظاهر أقوياء إلا أنهم يحسون بعدم الأمان داخلياً كمعظمنا.

في النهاية أشار غاري إلى أن البحث كشف عن أن ٧% فقط من الرجال، يعترفون طواعية بالخيانة، و ٥٥% أحجموا عن إفشاء السر ولجؤوا للكذب عن مواجعتهم بالأدلة الدامغة، وأضاف قائلاً : إذا كنتِ بانتظار أن يأتي إليك للكشف عن خيانتة، فعليك الذهاب وشراء تذكرة يانصيب، لهذا لا تكوني من النائمات في العسل وخذي احتياطاتك من أول يوم زواج.

خطة مضمونة ضد الخيانة عليكِ مذاكرة هذه الخطة لتبدئي تنفيذها من أول يوم زواج، وإذا كنتِ متزوجة نفيذها فوراً ولا تياسي إذا فشلتِ مرة، إنها خطة إستراتيجية من خطط التنمية البشرية، وقد أجمعت على نجاحها الكثير من الزوجات المستقرات أسرياً وعاطفياً مع أزواجهن، إليك تكتيك الخطة :

\* تذكري المقولة "ما الرجل إلا طفل صغير" وتعاملي معه كطفلك الصغير، إنه يحب الدلال والمرح، وهذا فيما بينكما، وأما أمام الناس، فدعيه يشعر "سي السيد" الأمر الناهي والحاكم بأمره.

\* لا تقولي له "لا"، الزوجات المخضرمات يعترفن بأن سر تمسك أزواجهن بهن هو إلغاء كلمة لا من قواميسهن مع احتفاظهن بحقوقهن كاملة، والسر يمكن في استخدام السياسة، ويقول خبراء العلاقات الزوجية أن كلمة "لا" هي سر التصادم، فالرجل يعتبرها تحدياً لرجولته،

فإذا كنتِ معترضة على رأيه يمكنك أن تقولي ” رأي جميل، ولكن ما رأيك في أن نجرب (كذا) أعتقد أن هذا ما كنت تفكر فيه من قبل “، في الوقت نفسه يؤكد خبراء التنمية البشرية أن كلمة “لكن” تمحو الجزء الأول من الحديث من العقل البشري، ليظل الجزء الثاني من الحديث هو الراسخ في العقل والذهن.

\* أنتِ زوجة في المقام الأول، فحتى إن لم تكن ظروفك الاقتصادية تسمح لك بتخفيف أعباءك المنزلية، عليك بحسن التخطيط لتفرغي منها قبل موعد عودة زوجك من عمله بوقت كافٍ لراحتك، وذلك لتواصلي مسيرتك معه.

\* اجعلي يومك مع أطفالك ينتهي في تمام الساعة التاسعة، لذا عودتهم على النوم مبكراً، لتتفرغي بعد ذلك إلى أبيهم، وامتلكي قلبه في الفراش، رغم أن عملية الجماع الفسيولوجية هي التي تشبع حاجة الرجال، إلا أن ما يؤثرهم هو مقدمتها ونهايتها، ولا تعتقدي أن المرأة فقط من تحتاج إلى مقدمات في الجماع، بل إن الرجل أيضاً له نفس الحاجة، ولكن الاختلاف الوحيد هو التوقيت، فمقدمات الجماع النفسية والتي لا تشترط حدوث جماع، وإنما تزيد من ارتباط الرجل بكِ كالطفل، هو حرصك (دون إلحاح) على الإصغاء له يومياً قبل النوم، ومداعبته والمرح له، فلا مانع من أن تلقي عليه نكتة أو موقفاً طريفاً، وابتعدي تماماً عن المأساويات قبل النوم، كي لا ترتبط صورتك وصوتك بهذا الرابط الحزين، كما أكدت الزوجات المخضرمات على ألا تقولي له “لا”، يفضل ألا تقوليها له عند الجماع، حتى إذا كنتِ مرهقة أخبريه بأن يومك كان طويل أو مرهق، بالإضافة إلى اهتمامك بمظهرك الجميل، وملابسك الجميلة والمثيرة، واجعلي غرفة نومك مليئة بالتوابل الزوجية التي تلهب مشاعر زوجك، فإذا كان مزاج زوجك معتدلاً ويحب الطعم الحلو، املئي حياته بالعسل وضيفي بعض السكر إلى توابلك، واهتمي بابتسامة شقية، موقف طريف، نكتة خفيفة، عشاء رومانسي على السرير، على أضواء الشموع الحمراء، وأكثر من الأفكار الرومانسية، وأما إذا كان يحب التوابل

الحريفة، فلا داعي من تقليد هيفا وأخواتها، لأن المقارنة لن تكون في صالحك، ولكن كوني جريئة معه في علاقتكما الخاصة، كوني مثيرة في ملابسك وتصرفاتك (في غرفة نومك وليس أمام الأطفال)، وهكذا لن يجد زوجك امرأة أخرى تستطيع أن تمنحه كل هذا الحب والاهتمام، وسيعود متعطشاً لحنانك، فأنتِ المودة والرحمة والسكن.

**ملحوظة:** هذه النصائح ليست نظرية، وإنما إحدى خطط التنمية البشرية في مجال **family therapy**، وتحتاج منك إلى تركيز في التطبيق، ولا تيأسي من الفشل، لأن النفوس البشرية مختلفة والطباع مختلفة، فلهذا كرري محاولاتك من جديد وتحدي نفسك من أجل النجاح.

## **الباب الثامن عشر: الصمت وتأثيره في الحياة الزوجية**

**الصمت يزيد من جاذبية المرأة**

**الصمت والملق قنابل موقوتة**

## الصمت يزيد من جاذبية المرأة

المعروف أن الصمت من صفات الرجل التي تقلق المرأة وتزعجها كثيرا، وتقول أبحاث علم النفس أن الرجل يعتمد عادة الصمت لأنه بعكس المرأة، قليل الكلام ويشغل تفكيره أكثر من لسانه، لكن أحدث دراسة اجتماعية تؤكد أن المرأة صارت تعتمد مبدأ الصمت لكي تكون أكثر قوة وجاذبية.

## السكوت من ذهب

مقولة يكررها كثيرون، لكن لو أدركت المرأة قيمتها ومعناها لتسلحت بها في كل تصرفاتها وتعاملاتها مع الآخرين، وأحرزت نجاحا ووطدت ثقة واحتراما بينها وبين الطرف الآخر.

هذا ما كشفتته الدراسة، اعتمدي الصمت الفعال، أي أن تكفي بالتعبير عن غضبك واستيائك بنظرات حادة وثاقبة من عينيك فقط، عندها سيترجم الآخرون صمتك على انه ثقة زائدة في النفس وقوة غامضة تجعلهم يحتارون في رد فعلك، ويصعب عليهم توقع ما سيصدر عنك عندها ستدركين أن للصمت قوة خارقة توقف الآخرين عند حدهم.

## لكي لا تندمي

إن الصمت مرتبط بالحذر وكلاهما وسيلة قوية تساعد على النجاح في الحياة عامة ومع شريك العمر خاصة، بمعنى أنه عندما تكون المرأة حذرة في كل كلمة تقولها للآخرين تكسب احترامها لنفسها واحترامهم لها.

والمرأة التي تطبق أسلوب الصمت عندما تغضب، إنما تفكر مليا قبل حصول ردة فعلها المفاجئة، وهكذا تتحكم في نفسها وتركز أكثر في الحكمة المنطقية لمحور النقاش مع الطرف الآخر، ولكن إذا بدأت بالكلام بطريقة انفعالية فستثرثر بغير هدى، وتقع في أخطاء وتصدر عنها ألفاظ قد تندم عليها لاحقا.

## يبوح بأسراره

إن صمت المرأة يضع الطرف الآخر في موقف دفاعي، فعندما يصمت الرجل مثلا تقلق المرأة، ولكي تخرجه عن صمته تبدأ برمي الأحاديث



واحدًا تلو الآخر، فتخرج كل ما لديها من أسرار أمامه، وهكذا على المرأة أن تعتمد الصمت كما الرجل لكي تضعه في موقف دفاعي فيضطر للكلام وإخراج كل ما لديه.

### أكثر ذكاء

الصمت يضفي على المرأة هالة من النفوذ ويجعلها في نظر زوجها أكثر ذكاء وأعمق تفكيراً، فعندما يعود الرجل من عمله متعباً ويكون سريع الاستثارة أو الغضب، عليها أن تتجاهله وتصمت لكي تتحكم هي في الموقف بدلا منه، فهو سيحاول أن يخفف من غضبه ليحقق التوازن بين شخصيته وشخصيتها، وفي الوقت نفسه يتأثر بأسلوب تعاملها مع غضبه، فيقدر لها ذكاءها ويحترم موقفها وينجذب نحوها ويعتبرها إنسانة جديرة بالاعتماد عليها في المواقف الصعبة.

### تثير انتباهه

قيمة الصمت تتضح أكثر في ما تعطيه للمرأة من وقار واحترام، فالنساء عامة معروفات بحبهن لجلسات التسلية والدردشة والقبل والقال والإلقاء الشائعات، وهؤلاء في نظر الرجال محبات للثرثرة وغير جديرات بحب واحترام أزواجهن، بينما المرأة التي تستمع أكثر مما تتكلم وتجيد فن الصمت والرد بكلمات مقتضبة ومتقنة، هي التي تثير انتباه الرجل ويجذبه غموضها ويحاول التقرب منها لفك غموضها واكتشاف أسرارها.

### مستودع أمين

والمرأة الغامضة يفضلها الرجل لأنها تخبئ ما تشعر به، ولا تدلي بأي معلومات عن نفسها أو عن الآخرين، فينجذب نحوها لأنه يجدها موضع ثقة وأكثر تأثيراً على الآخرين، ويرى فيها مستودعاً أميناً لأسراره ومشاكله لأنها ستحتفظ بها لنفسها، بعكس المرأة كثيرة الكلام التي يصمت أمامها الرجل ويتهرب منها مخافة أن تفشي أسرارها أمام الآخرين.

## وضع بعض علماء النفس مجموعة من القواعد التي يجب إتباعها لتكسبي نفسك وزوجك :

### أولا

الصمت يمنحك طاقة قوية للتفكير بعمق في كل ما يحصل حولك، والتركيز بعقلانية على إجابتك.

### ثانيا

الصمت يجعلك تسيطرين على من أمامك من خلال نظرات محملة بمعان غير منطوقة تجعلهم حائرين في تفسيرها.

### ثالثا

الصمت المصحوب ببعض الحركات والإيماءات يرغم من أمامك على البوح بما بداخله، فيقول أكثر مما يريد فعلا.

### رابعا

الصمت يولد لدى الآخرين شعورا بالغضب الشديد لأنهم يعتبرونه هجوما مستترا، فتكونين الأقوى من دون كلام ولا تعب.

### خامسا

الصمت هو الحل الأفضل أمام المشاكل الزوجية التافهة.

### سادسا

الصمت في المواقف الصعبة يولد الاحترام، بعكس الصراع والجدل الذي يولد التنافر والحقد.

### سابعا

الصمت يدمر أسلحة من تتشاجرین معهم، ويجردهم من القدرة على مواصلة الكلام.

### ثامنا

عندما يصمت زوجك، اصمتي، فيتساءل عن سبب صمتك، ويبدأ هو بالكلام.

## الصمت والملل قابل موقوتة

قالت : زوجي دائم الصمت، عينه مثبتة في صحيفته، يحملق في التليفزيون بانتباه شديد كأن الحرب العالمية الثالثة اندلعت، وكأنني لست موجودة، يتكلم باقتضاب شديد، سألت نفسي: ما الذي تغير بيننا؟ ما الذي تغير فينا؟ ما الذي جعل جدار الصمت بيني وبينه يعلو ليصبح حاجزا زادته الأيام صلابة؟ تصورت أنني بصبري عليه وتحملي معه صعوبات البداية، وإخلاصي في تربية أبنائه، سأحفر في قلبه نهراً من الحب رقراقاً دفاقاً، وسأزرع أزهار المودة في طريقنا ونسيت أن شجرة الحب بين الزوجين تتغذى بالعاطفة، وترتوي بالتواصل والكلام الجميل وتنمو بالمشاركة الوجدانية، وتذكرت أنني أخطأت في حقه بمعاملتي السيئة له، وقررت بيني وبين نفسي بعدما استخرت الله أن أحطم ذلك الجدار بنفسني واستعن بالله، و لاحظ زوجي التغيير الكبير في كل شيء في منزلي وطريقة ترتيبه، ولاحظ أيضاً اهتمامي بنفسني، وطريقة معاملتي له، ولاحظ ذلك كله، ولكنه بقي على صمته، وكان لا بد أن أتحمّل، وعلى هذا الأساس عزمت على مواصلة المشوار حتى النهاية بالصبر والمثابرة والوقوف بجانب زوجي، وإصراري على التحاور معه في كل ما يخصه ويخص حياتنا، وتأكدي له أنه أهم وأكبر شيء في حياتي - بعد مرضاة الله عز وجل - وأنه كان وما زال على رأس أولوياتي واهتماماتي، وأخيراً تكلم، ولكن بكلمات ملوّه العتاب، ولم أنزعج، فالعتاب نصف المحبة، حتى زالت الغمة وانزاحت تماماً، وعاد إليّ زوجي بعد طول غياب، وبعدهما زال حاجز الصمت

تلك حالة من حالات كثيرة ونموذج للعديد من الأسر العربية التي غاب طائر الحب عن سمائها، عندما فقدت القدرة على البقاء في جو خائق كئيب لا روح فيه ولا حياة، حالة جديدة علي مجتمعنا العربي، حالة الصمت الرهيب بين الأزواج، فما الذي يسمح لهذا الجدار بأن يعلو ويعلو، إنه الملل الذي يتسرب من ثغرات حياتنا كما يتسرب الماء من بين أصابعنا، وينشأ الملل في حياة الأسرة، حينما تفتقد الجديد، وينشغل الزوج بأحواله وظروف عمله أو مشاكله، وتنشغل الزوجة عن الاهتمام بزوجها إلى رعاية أبنائها، والملل هو أحد المشاكل التي تواجه الأسرة

وتسبب المتاعب والأزمات، فتشكو الزوجة من عدم اهتمام زوجها بها وإعراضه عنها، ومعاملتها بقسوة وجفاء وعدم تقدير، ونفس الشكوى يرددها الزوج : زوجتي لم تعد تطيقني، ولم تعد تحبني، تضايقتي كثيراً بتصرفاتها، وتهمل رعايتي، وتتعلل بالأولاد، أو بأننا كبرنا ولا ينبغي أن نتصرف مثل الشباب المراهق، فإن فتور العلاقة الزوجية ينعكس على كل أحوال البيت، فلا تترتاح الزوجة ولا الزوج، ويعيش الأبناء في قلق وتوتر إن الأزواج والزوجات يكتشفون دون قصد منهم، انهم عرضة للاختلاف في الرأي خصوصاً في السنوات الأولى من الزواج، وأي زواج ناجح يكتشف فيه الطرفان أثناء كل مناقشة بعض النقاط التي يختلفان فيها، إننا نكشف كل ما في أعماقنا لطرف آخر وهو يكشف لنا ما في أعماقه وعلينا أن نعرف أن الحب يحسم الكثير من الخلافات في حالات الزواج الناجح، وعلينا أن نعرف أيضاً أن الحب عندما يختفي من البيت الذي يعيش فيه الزوجان، فإن الخلافات تصبح ضيفا دائما في هذا البيت، وتتحول علاقة الزوجين من حبيين إلى علاقة زوجية رتيبة، فلا يرتبط كل منهما بالآخر إلا برابط الأطفال، ومن ثم تبدأ حياتهما الزوجية في الاحتضار

إن الزوجين اللذين يفتقدان لغة الحوار بينهما، هما في الحقيقة غريبان في بيت واحد يجهلان عن بعضهما البعض أكثر مما يعرفان بكثير وهناك أسباب أخرى لفقد لغة الحوار، تكشفها الملابس الزوجية اليومية، فقد يخشى أحد الطرفين أو كلاهما من تكرار محاولة فشلت لإقامة حوار من قبل، أو أن تخاف الزوجة أن تطلب من الزوج، أو تخرج، إذ ربما يصددها أو يهمل طلبها، أو يستخف به كما فعل في مرة سابقة، وقد يبأس الزوج من زوجة لا تُصغي، ولا تجيد إلا الثرثرة أو لا تفهم وتتفاعل مع ما يطرحه أو يحكيه، والخوف من رد الفعل، أو اليأس من تغيير طباع الطرف الآخر، يجعل إثارة السلامة بالصمت هو الحل، وهنا يكون عدم الحوار اختياراً واعياً لم تدفع إليه ظروف خفية، أو تمنعه المشاغل، ولم ينتج عن إهمال أو تناس، والمبادرة هنا لا بد أن تأتي من الطرف الذي سبق وأغلق باب الحوار بصدٍ أو إعراضٍ أو عدم تجاوب

إن التهاور والتشاور يعني طرفين أحدهما يستمع، والآخر يتحدث ثم العكس، ولا يعني أن أحدهما يرسل طوال الوقت أو يتوقع منه ذلك، والآخر يستقبل طوال الوقت، أو ينتظر منه ذلك، وتكرار المبادرات بفتح الحوار، ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة، ولكن نتائجها أفضل من ترك الأمر، والاستسلام للقطيعة والصمت، فإن الحياة الزوجية هي الحب بمعناه الأشمل الذي يأخذ بين الزوجين معانٍ أعمق وأرحب مما يأخذ بين غيرهما، ولا بد أن يستمر الحوار بعد الزواج في فترة الخطوبة وما بعدها، إن فعل الكلام علامة على التواصل، بينما عدمه دليل على الانقطاع، والتواصل بكل أشكاله سواء كان فكراً أو روحياً علامة من علامات الحياة: حياة العلاقة، ودفئها، وتدفقها، ومعناه أن الشريك يأنس بشريكه، ويهتم بأمره- ولو شغباً أو اعتراضاً - ويحب الحديث معه، يتبادلان الضحكات أو الآراء، أو حتى الاتهامات ثم يصفو الجو أو يتكدر فيتجدد الحب حين يتحرك تيار التواصل، أما الصمت حين يسود يقتل الحب، ومن ثم يفنى التفاهم وتنهار الحياة الزوجية

## والسؤال الآن هل يكره الزوج زوجته حين ينقطع الحوار بينهما ولماذا ؟

حاولت عالمة النفس الأمريكية د. سوزان فورودارد الإجابة عليه من خلال العديد من الدراسات التي استمرت ١٤ عاماً حول الأسباب التي تدفع الزوج لأن يكره زوجته، والتي تدفع الزوجة لأن تكره زوجها أيضاً وتوصلت د. سوزان إلى أن الأسباب الحقيقية التي تدفع الزوج لأن يعامل زوجته بطريقة سيئة، وكأنه يكرهها هي البيئة الحقيقية للزوج، فالزوج الذي يكره زوجته غالباً ما يكون ضحية تعسف عاشه وسط أسرته فعلى سبيل المثال عندما يشاهد الطفل أباه وهو يحقر أمه، تظل هذه الصورة مطبوعة في خياله حتى عندما يتزوج، فيعتقد أن تلك هي الطريقة المثلى للتعامل مع المرأة وبالمثل فإن الفتاة التي تشاهد والدتها وهي تخضع لمعاملة والدها السيئة لها، تظل هذه الصورة مطبوعة في خيالها، وعند زواجها تعتقد أن دور المرأة هو الطاعة العمياء للزوج، ومهما فعل حتى وإن كان ذلك على حساب سعادتها

ويرى علماء النفس أن هناك فرقا بين الكراهية والنفور، فالشأن أن يكون هناك نفور بين الزوجين في مرحلة أو أخرى من تاريخ زواجهما، ولكن الكراهية هي درجة حادة وشديدة، وتنطوي في الكثير من الأحيان على العدوان بشكل أذى بدني أو مادي أو نفسي أو معنوي وقد يحدث أحيانا نفورا بين الأزواج مع طول فترة الزواج نتيجة لأسباب بعضها قد يكون موضوعي كعدم حرص كل طرف أن يضفي معنى جديدا في حياة الآخر، ومن هنا تتحول العلاقة الزوجية إلى نوع من الرتابة والملل، كما أن إهمال أحد الطرفين في إظهار المودة للطرف الآخر، وهذا مطلب ضروري في الحياة الزوجية، فكل زوج أو زوجة يريد أن يسمع من الآخر ما يفرحه، ولكن المسألة تبدو نادرة في الحياة الزوجية، وتبدو الحياة صامتة ومحبطة للطرفين، وهذا يفسر في بعض الأحيان لماذا تحدث الخيانة الزوجية

حدد خبراء الاجتماع العوامل التي تؤدي إلى الصمت الزوجي، الذي يؤدي شيئا فشيئا إلى الطلاق العاطفي، وبرود المشاعر بين الأزواج في جملة من العوامل، جاء على رأسها عملية الاختيار التي قد تكون غير موفقة أو تمت بطريقة سريعة، وبالتالي لم يفهم كل من الطرفين الطرف الآخر جيدا، وبعد أن يتم الزواج يحدث الهرب كوسيلة للتخلص من الزواج

كما أشاروا إلى أن الأنانية بين الزوجين من العوامل المهمة في هذا الصدد أيضا، إذ أن كلا من الزوجين يركز على ذاته، وإشباع رغباته الشخصية دون حساب للآخر، وأضافوا إلى ذلك عاملا مهما متمثلا في غياب الوعي الديني لدى كلا الزوجين، وعدم احترام كل منهما الآخر الذي قد يبدو في إهمال الآخر وعدم سماع متطلباته

## ظاهرة عالمية

ويبدو أن ظاهرة الصمت الزوجي أصبحت شبه عالمية، ففي تقرير لمجلة "بونته الألمانية، توضح الإحصائيات أن تسعا من كل عشر سيدات يعانين من صمت الأزواج، وانعدام المشاعر بين الأزواج المرتبطين منذ أكثر من خمس سنوات، وتشير الأرقام إلى أن ٧٩% من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة المرأة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير

الزوج عن عواطفه لها، وعدم وجود حوار يربط بينهما  
أما ديكارل جيك المتخصص في علاج المشكلات الزوجية، فيحثل أسباب  
عزوف الرجال عن التحدث عن مشاعرهم لزوجاتهم: بقوله "إن ذلك  
ميراث طويل، فقد كان الرجل في القديم مسؤولاً عن العالم الخارجي من  
تأمين الأسرة، وتوفير الغذاء لها، وكان يحقق ذاته من خلال الفعل  
والعمل، أي عن طريق أشياء مادية يمكن للجميع رؤيتها، واليوم يتحدث  
الرجال ويتناقشون عن كيفية زيادة العائدات في العمل والتغلب على  
المنافسة

أما بالنسبة للمرأة فإنها على مرّ تاريخها كانت المسؤولة عن رعاية  
المكان والأسرة والمشاعر، أي أن مسؤوليتها تتركز في العالم الداخلي،  
وكانت تستخلص شعورها بذاتها فقط من خلال مدى انسجام الحياة  
الأسرية وتوافقها، وظل الرجل لعهد طويل يحتل داخل الأسرة المكانة  
الرئيسية كمسؤول، وبالتالي فإنه ليس لديه شريك يتحاور معه في ندبة  
وكانت المرأة تجري مثل هذه الحوارات مع الصديقات، واكتسبت المرأة  
طوال آلاف السنين الخبرة والتدريب على الأحاديث الخاصة بالمشاعر  
والتعبير عنها، ويعتبر ذلك مجالاً جديداً على الرجل

ويمضي د. جيك موضحاً أن شكوى المرأة من صمت الرجل وانعدام  
الحوار هو نتيجة مترتبة على تغير التوقعات في العلاقة الزوجية، فقبل  
جيل أو جيلين، كانت المرأة تشعر بالرضا في زواجها إذا وفر الزوج  
دخلاً معقولاً ولم يُسئ معاملتها أو يضربها أو لم يدخل في حياتها امرأة  
أخرى

والمسألة تختلف اليوم، فتوقعات السعادة غير محددة ولكنها كبيرة،  
وملخصها أنه إذا لم تسعدني وترضني من جميع الجوانب، فإنك تكون  
شريكاً سيئاً وفاشلاً

## الرجل الصامت

حالة الصمت الزوجي التي نحن بصددنا لها مجموعة من الآثار الخطيرة  
التي لا تهدد الزوج والزوجة فقط ، ولكنها تطال الأبناء أيضاً، حيث أكدت  
الدراسات النفسية أن الطفل الذي ينشأ في أسرة تفتقد عنصر التواصل،  
هو في الغالب طفل لا يستطيع التعبير الجيد عن نفسه، كما أنه ربما

يكون في بعض الأحيان انطوائياً لا يسهل إقامة علاقة مع الآخرين في يسر، كما أن انعدام الحوار بين الزوجين وكثرة الصدمات بينهما، يؤدي إلى نشوء أطفال فاقدى الإحساس بالأسرة ومدلول حضورها، فيهرب بعضهم من المنازل تخلصاً من مشاكل الأبوين، فالحياة الزوجية شأنها شأن أي علاقة سامية قائمة على الشراكة ومراعاة حقوق الطرف الآخر، الذي من وجهة نظري لا أعتبره آخرًا، فما يسعدها يسعدني، وما يؤذيها بالضرورة يؤذي، وليكن لنا في رسول الله أسوة حسنة، فلم يكن يمنعه حمل الدعوة وتحمل مسؤوليات أمة بأسرها من أن يكون خير زوج وخير مؤنس لأهل بيته، فليتنا نقتدي به

### الزوجات أكثر تضرراً

كشفت دراسة حديثة أن الزوجات هن الأكثر تضرراً بسبب غياب الأزواج، وبخاصة في حال الغياب للسفر للخارج، إذ يصبى بعدد من الأعراض المرضية، ويتخذ موقف الزوجة في شكله المرضي المتطرف صورة أعراض نفسية تتمثل في الاكتئاب، والتوتر، والنسيان، والمخاوف المرضية، أو أعراض سيكوسوماتية، تظهر في شكل اضطرابات في الجهاز المعوي، والتنفسي، وضغط الدم، وقد تكون هذه الأعراض متفاعلة مع ظروف أخرى راجعة إلى معاناة الزوجة من افتقاد الزوج وأوضحت الدراسة أن غياب الزوج لتحقيق آمال اقتصادية للأسرة، يجعل الزوجة تقع في صراع بين تعاطفها مع ما يتحمله الزوج من مشاق لأجل ذلك، وتدميرها لغياب الزوج، ويتخذ هذا الصراع أشكالاً مرضية من بينها: توجيه العدوان للذات، أو الإفراط والمبالغة في الاهتمام بأبنائها، أو الشعور بالذنب

### متاعب الزواج

أما الدكتور عادل صادق أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة فيشرح أبعاد المشكلة بشكل مختلف، ويرصد الظاهرة في كتابه (متاعب الزواج) بقوله

يشكو الرجل من أن زوجته نكدية، وأن بيته قطعة من الجحيم، فيعود إلى بيته فتداهمه الكآبة، إذ يطالعه وجه زوجته الغاضبة الحاد النافر المتجاهل الصامت، بيت خال من الضحك والسرور ويغيب عنه التفاؤل



مثلما تغيب الشمس عن بيته، فتلتهمه الأمراض  
يقول في بيتي مرض اسمه النكد، ويرجع السبب كله إلى زوجته، ويدعي  
أنه لا يفهم لماذا هي نكدية، لماذا تختفي الابتسامة من وجهها معظم  
الوقت، ويحل محلها الغضب والوعيد؟ ولماذا هي لا تتكلم؟ لماذا لا ترد؟  
والحقيقة أن هذا الزوج لا يعرف أن زوجته بصمتها الغاضب إنما هي  
تدعوه للكلام

إنها تصدر إليه رسالة حقيقية، إنها رسالة سلبية، ولكن هذه طريقتها  
لأنهما لم يتعودا معاً - الزوج والزوجة - على طريقة أكثر إيجابية في  
التفاهم، ويقلق الزوج، فيكتئب هو أيضاً، ثم يغلي في داخله، ثم ينفجر  
وتشتعل النيران، وبذلك تكون الزوجة قد نجحت، فقد استفزته إلى حد  
الخروج عن توازنه، لأنها ضغطت على أهم شيء يوجع رجولته، وهو  
التجاهل، أي عدم الاعتراف بوجوده، أي اللامبالاة، ولكن هذه ليست  
غاضبة من شيء ما، فحقيقة مشاعرها، فهي تغلي أيضاً لأنها غاضبة  
ولكنها لا تستطيع أن تتكلم فهذا هو طبعها، وربما يمنعها كبرياؤها، فهذا  
الزوج يخطئ في حقها وهو لا يدري أنه يخطئ، وأن أخطاءه ربما تكون  
غير إنسانية، بخله يزداد، وربما يتجاهلها عاطفياً، ربما يتجاهلها فراشياً  
ربما بقاؤه خارج البيت يزداد من دون داع حقيقي، ربما أصبح سلوكه  
مريباً، وربما وربما وربما وهناك عشرات الاحتمالات، ولكنه هو لا  
يدري أو هو غافل، أو يعرف ويتجاهل، وهو لا يدري أنها تتألم، أي أنه  
فقد حساسيته، ولكنها لا تتكلم، لا تفصح عن مشاعرها الغاضبة، وربما  
لأنها أمور حساسة ودقيقة، ربما لأن ذلك يوجع كرامتها، ربما لأنهما لم  
يعتادا أن يتكلما، ولهذا فهي لا تملك إلا هذه الوسيلة السلبية للتعبير،  
وهي في الوقت نفسه وسيلة لعقاب التجاهل

وإذا بادل الزوج زوجته صمتاً بصمت وتجاهلاً بتجاهل، فإن ذلك يزيد من  
حدة غضبها، وربما تصل لمرحلة الثورة والانفجار، فتنتهز فرصة أي  
موقف، وإن كان بعيداً عن القضية الأساسية لتثير زوبعة، لقد استمر في  
الضغط عليها حتى دفعها للانفجار، وضغط عليها بصمته وتجاهله رداً  
على صمتها وتجاهلها، وتلك أسوأ النهايات، أو أسوأ السيناريوهات فهي  
- أي الزوجة - تصمت وتتجاهل لتثير وتحرق أعصابه وتهز كيانه

وتزلزل إحساسه بذاته، ليسقط ثائراً هائجاً وربما محطماً، وهنا تهدأ  
الزوجة داخلياً ويسعدّها سقوطه الثائر، حتى وإن زادت الأمور اشتعالاً  
وشجاراً تتطاير فيه الأطباق وترتفع فيه الأصوات، وهذا هو شأن  
التخزين الانفعالي للغضب، وتتراكم تدريجياً مشاعر الغضب حتى يفيض  
الكيل وتتشقق الأرض قاذفة بالحمم واللهب فتعم الحرائق، وقد يستمر  
هذا الأسلوب في التعامل والتفاعل سنوات وسنوات، وهذا يؤدي إلى تآكل  
الأحاسيس الطيبة، ويقلل من رصيد الذكريات الزوجية الحلوة، ويزيد من  
الرصيد السلبي المر، ويعتادان على حياة خالية من التفاهم وخالية من  
السرور، ويصبح البيت فعلاً قطعة من جحيم، فتنطوي الزوجة على  
نفسها، ويهرب الزوج من البيت، وتتسع الهوة  
كان من الممكن ألا توجد هذه الهوة لو كان هناك أسلوب إيجابي للتفاهم،  
وتشخيص للموقف، ونستطيع أن نقول والكلام لا زال على لسان  
الدكتور عادل صادق، أننا أمام زوج لا يعرف ما يضير ويضايق ويؤلم  
زوجته، وهذا الزوج يتمادى في غيه مع الوقت، وهو أيضاً قد فقد  
حساسيته تجاه زوجته، كما أننا أمام زوجة تكتم انفعالاتها وتخزن  
أشجانها وتحترق بالغضب، وهذه الزوجة تلجأ إلى أسلوب سلبي في الرد  
على زوجها، وذلك بإشاعة جو النكد في البيت لتحرم زوجها من نعمة  
الهدوء والاستقرار والسلام ونعمة الإحساس بذاته، وتظل الزوجة تستفز  
زوجها حتى يثور، ولكنهما لا يتعلمان أبداً بل يستمران في نفس أسلوب  
الحياة الذي يهدد بعد ذلك وبعد سنوات أمن واستقرار البيت، واستمرار  
حالة الاستنفار، ومعناه تراجع المودة والرحمة  
وهناك ألف وسيلة تستطيع الزوجة عن طريقها استفزاز زوجها، وكذلك  
هناك أكثر من ألف طريقة يستطيع بها الزوج استفزاز زوجته، وأهمها  
كما قلنا الصمت والتجاهل والوجه الغاضب والكلمات اللاذعة الساخرة  
والناقدة والجارحة، أو يعتمد أي منهما سلوكاً يعرف أنه يضايق الطرف  
الآخر، أو قد يلجآن إلى أسوأ أنواع الاستفزاز وهي إثارة الغيرة والشك،  
والعناد هو نوع من أنواع البغي والتمادي، والتحدي هو أسوأ سلوك  
زوجي، والتحدي يخلق عداوة، والعداوة تؤدي إلى العدوانية، وبذلك  
يحدث تصلب وتخشب وتحجر وتفقد المرونة وتضيع روح التسامح

والتواضع والتساهل والتنازل، واستمرار الزوجين في العناد معناه عدم النضج، أو معناه أن أحدهما يعاني ألماً نفسياً، وأن الطرف الثاني يتجاهل عن عمد أو عن غير عمد هذا الألم

وهذا معناه أننا أمام مشكلة زوجية تحتاج إلى رعاية، فكلاهما يعاني، وكلاهما غاضب، وكلاهما خائف، وكل منهما يتهم الآخر ويحمله النصيب الأكبر من المسؤولية ويرى نفسه ضحية، أي لا يوجد استبصار ولا توجد بصيرة، والخطأ الأكبر الذي يقع فيه الزوجان أن يجعلوا المشاكل تتراكم من دون مواجهة وبدون توضيح، وبدون حوار وبصوت عال، وبدون أن يواجه كل منهما الآخر بأخطائه أولاً بأول، وبدون أن يعبر كل منهما عن قلقه ومخاوفه وتوقعاته وآلامه وهمومه

يجب أن يرفع كل منهما شكواه إلى الآخر بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة، ويجب الاستمرار والمثابرة والإلحاح في عرض الشكوى حتى تصل إلى ضمير الطرف الآخر

قد يكون تجاهل الزوج لمتاعب الزوجة ليس عن قصد أو سوء نية أو خبث، ولكن لأنه لا يعرف، لا يعلم لأنها لم تتحدث إليه، لأنها لم تعبر بشكل مباشر، فربما لأنها تعتقد بأنه يجب أن يراعي مشاعرها دون أن تحتاج هي أن تشير له إلى ذلك، وربما تود أن يكون هو حساساً بالدرجة الكافية، وربما تتمنى هي أن يترفع هو عن أفعال وسلوكيات تضايقها وتخرجها وهذا جميل وحقيقي، فجميل أن يكون لديها هذه التصورات وهذه الأمنيات

المثالية، ولكن الأمر يحتاج أيضاً إلى تنبيه رقيق - إشارة مهذبة - تلميح راق وكلمات تمتلئ ذوقاً وحياء دون مباشرة، ولا مانع خاصة في الأمور الهامة والحساسة والدقيقة من المواجهة المباشرة والحوار الموضوعي، فهذا حق كل منهما على الآخر، وهذا هو واجب كل منهما تجاه الآخر، وهذا هو أصل المعنى في المودة والرحمة، لأن الزوجين اللذين وصلا إلى هذه المرحلة من الاستفزاز المتبادل يكون قد غاب عنهما تماماً المعنى الحقيقي للمودة والرحمة، والحقيقة أن أي إنسان مقدم على الزواج - رجلاً أو امرأة - يجب أن يكون متفهماً وبعمق وبقلبه وعقله وروحه المعاني الحقيقية لأعظم كلمتين : المودة والرحمة

## للصمت أسباب

أما د. أحمد محمد عبد الله مدرس مساعد الطب النفسي- بجامعة القاهرة فيشرح أسباب غياب الحوار بين الزوجين بقوله للصمت أسباب عديدة متشعبة من أهمها

### 1- الجهل بمعنى وأهمية الحوار

هناك غياب للإدراك بأن الحوار هو عصب الحياة الزوجية، وأنه الجسر الذي تنتقل عبره المغازلات والمعاتبات والاستشارات والملاحظات، وهناك ظن أن الحوار يحمل معنى الضعف بالافتقار إلى رأي الآخر، أو أن البوح بمكنون النفس لا ينبغي أن يكون، ونحن هنا لا نناقش ماذا يقول الشريك لشريكه، وماذا يكتم، فذلك موضوع آخر، ولكننا نتحدث في المبدأ، إذ لا يجوز أن يغلق أحد الطرفين نفسه، أو يستغني عن التواصل مع الطرف الآخر بوحًا أو استشارة تحت أية دعوى، ولو كانت نبيلة، مثل: تجنب إحراج، أو لومه، أو عدم شغله بمشاكل إضافية، وليس الحوار بالضرورة لومًا أو إحراجًا، أو افتعال مشاكل وبعض الأزواج لا يرى في زوجته الكفاءة التي تؤهلها للمشاركة في حوار معه حول شؤونهما، وشؤون البيت، والشؤون العامة، وإذا صح اعتقاده فيها فهو خطؤه حين اختار زوجة غير مناسبة، وإن لم يصح فقد ظلمها وظلم نفسه، وفي الحالين لا نغفيه من مسؤولية التواصل معها لعله يجد الواقع أفضل من حساباته، ولعله يجد عندها إجابة على سؤال يحيره أو مشاركة في هم يحاصره

وصلى الله وسلم على الموحى إليه حين دخل على أم سلمة -رضى الله عنها- يوم الحديبية.. وقال لها: هلك الناس.. أمرتهم أن يحلقوا رؤوسهم ويتحللوا من إحرامهم فلم يفعل ذلك منهم أحد فأشارت عليه بالرأي الذي بدد حيرته، وأخرج المسلمين من هذا الموقف العصيب

ومن الخطأ الظن بأن الحوار بين الزوجين يعني البدء بالتفاهم، أو يسوده دومًا الهدوء والسلاسة، وإنما الحوار ينشد الوصول إلى هذا، فإن بدأ به سعينا لتطويره واستثماره

ويحتمل الحوار الشد والجذب، كما يحتمل اختلاف وجهات النظر، ولا

يكون الخوف من هذا سببًا مقبولاً في اجتناب الحوار، وإنما هو السبيل للوصول إلى الحكمة تخرج على لسان أحد الطرفين، ويهدي الله لها بإذنه من يشاء، أو يُحسم الخلافُ بأمرٍ راشدٍ لتحويلِ حصيلةِ النقاشِ لإجراءات

## 2- انشغال أحد الزوجين أو كلاهما

يعود منهكاً من عمله، أو تعود متعباً لتجد البيت ومطالبه، والأطفال وحاجاتهم فمن تعبٍ إلى تعب، ومن انشغالٍ إلى انشغال فأين الوقت؟ وأين الطاقة النفسية والذهنية والإرادة والصبر على بدء وإدارة حوار، أو حتى تبادل كلام؟ ويتفاهم الأمر بغياب أحد الطرفين عن الآخر في سفرٍ طويلٍ لدراسة أو عمل، فيراه رفيقه في العام شهراً!! والنصيحة لكل من لا يتحاور مع زوجته: إنهما في الحقيقة غريبان في بيت واحد، يجهلان عن بعضهما البعض أكثر مما يعرفان بكثير والحوار سيقدم الكثير من المفاجآت والمبادرات، فلا بد من وقت للكلام، وإذا كان المثل الحكيم يقول: تكلم حتى أراك فإننا نقول: تكلم حتى يشعر بك شريكك، وتشعر به، فحاجتنا شديدة وماسة لتعلم فنون الكلام، وحاجتنا أكثر ربما لتعلم فن الإصغاء

## 3- الحرص على عدم تكرار فشل سابق

فقد يخشى أحد الطرفين أو كلاهما من تكرار محاولة فشلت للحوار من قبل، فتخاف الزوجة أن تطلب من الزوج، أو تتحرج، إذ ربما يصددها أو يهمل طلبها، أو يستخف به كما فعل في مرة سابقة، وقد ييأس الزوج من زوجة لا تُصغي، ولا تجيد إلا الثرثرة أو لا تفهم وتتفاعل مع ما يطرحه، أو يحكيه، والخوف من رد الفعل، أو اليأس من تغيير طباع الطرف الآخر يجعل إثارة السلامة بالصمت هو الحل، وهنا يكون عدم الحوار اختياراً واعياً لم تدفع إليه ظروف خفية، أو تمنعه المشاغل، ولم ينتج عن إهمال أو تناسي، والمبادرة هنا لا بد أن تأتي من الطرف الذي سبق وأغلق باب الحوار بصدٍ أو إعراضٍ أو عدم تجاوب

إن التحاور والتشاور يعني طرفين أحدهما يستمع، والآخر يتحدث ثم العكس، ولا يعني أن أحدهما يرسل طوال الوقت أو يُتوقع منه ذلك، والآخر يستقبل طوال الوقت، أو يُنتظر منه ذلك، وتكرار المبادرات بفتح

الحوار، ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة، ولكن نتائجها أفضل من ترك الأمر، والاستسلام للقطيعة والصمت

#### 4- الاعتقاد الخاطيء بأن الأفعال تُغنى عن الأقوال

الإطار العام للحياة الزوجية - من سكن ومودة ورحمة - هو الحب بهذا المعنى الأشمل الذي يأخذ بين الزوجين معاني أعمق وأرحب مما يأخذ بين غيرهما، وقد يشهد الانتقال من مرحلة قبل الزواج إلى ما بعده تحولاً من التعبير بالكلمات الجمالية، والهدايا، والمجاملات بأنواعها إلى التعبير "الصامت" المتضمن غالباً لأفعال أهم وأكثر فاعلية ودلالة من الأقوال، لكنها لسوء الحظ لا تكفي

في فترة الخطوبة وما بعدها - حتى الزفاف - يمكن أن تستمر مكالمات هاتفية بين الطرفين لساعات ثم بعد الزواج يقولون: لا يوجد كلام نقوله ويقولون: في الفعل ألف دليل ودليل على الحب أبلغ من الكلام، ونقول: تلك هي نصف الحقيقة، لأن الله خلق للإنسان لساناً ففعله الكلام، وصار فعل الكلام سبيلاً وعلامة على التواصل، بينما عدمه دليلاً على الانقطاع

وبعد.. فإن غياب التشاور والحوار والكلام بين الزوجين آفة منتشرة، وهي "أم المشاكل" في كثير من الحالات الزوجية المتأزمة، والرسول صلى الله عليه وسلم حين قال: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت" كان يدعو - في اعتقادنا - إلى أن يحرص المؤمن على كل كلمة يقولها ويختار الأحسن، وهو ما ندعو للتدريب عليها، إن الحوار الذي يغيب في بيوتنا غائب أيضاً على مستوى السياسية والمجتمع والإعلام، وربما ينبغي أن يبدأ في البيت ككلمة طيبة، والكلمة الطيبة صدقة، ولمسة حانية، اتفاق واختلاف، هدوء وصخب، غضب ورضا، وفي إطار الحب يتقلب الحوار، فهكذا الزواج وهكذا الحياة وهناك من يري أن الرجل وان اشتكى من كثرة كلام المرأة إلا انه يعجب بالمرأة كثيرة الكلام، لان انطلاق لسانها يظهر كل ما عندها بالقلب والعقل، فينام على وسادة الراحة، والمرأة التي تلعب دور الصامت في الحياة الزوجية تثير قلق الرجل، فتجعله يتوقع أن هناك أمرا يدور ولا يعرف سره، وهذا ما يقلقه

وتحدد د. زينب أبو العلا أستاذ الاجتماع بجامعة حلوان أسباب الصمت المطبق بين الزوجين - وتقول:

تبحث المرأة دائما عن وسيلة لاستجلاب عطف زوجها حتى يستمع إليها بأذن مفتوحة واهتمام نابع من القلب، لكي تفرغ أمامه الشحنة المخزونة، وعندما تتزوج المرأة تتصور أن الرجل يعاملها بنفس المنطلق الذي كان يتعامل معها به في فترة الخطوبة، وكثيرا ما تحاول المرأة لفت انتباه الزوج، وتترجم ذلك في عدة صور مختلفة مثل إصابتها بحالة من الإعياء المفاجئ أو إصابتها بنزلة برد، وفي بعض الأحيان تكون استجابة الزوج جافة، أو لا مبالية الأمر الذي ينعكس علي الزوجة بالإحباط والكبت، وأحيانا يلجأ الزوج لنفس الأسلوب، فيدعي أيضا إصابته بأي نوع من الأمراض لجذب انتباه الزوجة واستدراار عطفها وينصح د. محمد شعلان أستاذ الأمراض النفسية المرأة بالألتجأ إلى الحديث مع زوجها في أمور لا تتناسب مع طبيعته كسراء متعلقاتها وزينتها، لان الرجل بطبيعته لا يستوعب الإحساس الغامر بالبهجة الذي تشعر به المرأة في مشاركتها في هذه الأشياء التي ينظر إليها بسطحية، ويجب على المرأة أيضا ألا تناقش الأمور المالية مع زوجها بصفة مستمرة حتى لا يضيق بها، فهو يفهم الأمر وفق منظومته الخاصة، ولن يتوصلا إلي شيء!

فالحديث معه عن مسائل التجميل يشعره بعدم الشغف بمناقشة الأمور معك، ويمكن أن تشارك المرأة زوجها الحديث عن مشاريع عمله وتخطط له من خلال رؤيتها طريق النجاح السريع، وتشيد بمجهوده في العمل حتى يكون الزوج مبتهجا، وإذا حدث عكس ذلك، فمهما حاولت شد انتباهه إلى الإثارة والتعقيد في عملية تصفيف الشعر مثلا، فسيهز رأسه ويحول بصره نحو التلفاز وكأنه لم يسمع شيئا.

### معادلة سحرية

وكما يقول الخبراء : إنه ليست هناك معادلة سحرية لتأمين حياة زوجية سعيدة، ولكن هناك خطوطاً عريضة يمكن الإقتداء بها من أجل زواج أفضل

والواقع أنه لو استطاع الزوجان أن يحتفظا في ظل الزواج بحب فترة

الخطوبة وبهجتها لعاشوا حياتهم في نعيم دائم، والمطلوب من كل عروسين لكي يحققا سعادتهما الزوجية أن تكون معلوماتهما عن الزواج واقعية، ومن أهم هذه المعلومات - كما تقول أحدث الدراسات البريطانية في علم النفس والاجتماع - ضرورة توافر انسجام نفسي وعقلي بين الزوجين، وأن يعمل كل منهما على الظهور بمظهر المرح والاهتمام بميول شريكه، حتى الإنسان الإنطوائي إذا افتعل روح المرح، وتكلف الابتسام، واهتم بالآخرين، فلن يلبث أن تنمو قدراته الاجتماعية، ويسهل عليه التعامل مع الناس خاصة مع شريك حياته ومن المعروف أن الحياة الزوجية مليئة بالأعمال المنزلية المتكررة المملة وبالمشاكل والأزمات المالية، وهذا شيء مقرر يجب أن يتقبله الطرفان من أول يوم في الحياة الزوجية والحياة الناضجة هي مزيج من الهموم والمرح والمسؤولية والترفيه وأكدت الدراسة أيضاً ضرورة أن يكون الطرفان مستعدين للنقد، فلا يوجد أحد فوق النقد، وكل منا يخطئ ويصيب، وكما أن كل منا يتصرف أحياناً بأنانية أو يبني أحكامه على غير أساس.

وقد لا تتفق ميول الطرفين في بداية حياتهما الزوجية، فتوجد الخلافات والمشاجرات والتي ترجع إلى أن الزوجين قد جاءا من بيئتين مختلفتين، فكل بيئة لها عاداتها ومعاييرها وتعلقاتها، وكل منهما له مطالبه وأفعاله وردود أفعاله، ولهذا لن نعجب لظهور الخلافات خاصة في العامين الأولين من الزواج غير أن مرونة كل منهما واستعداده للصالح والصفح يقلل من ظهور الخلافات.

وبالخبرة يتعلم الزوجان ألا يطلعا الغير على أسرارهما، أو أن يقولوا ما يندمان عليه، وألا يوجها اللوم لبعضهما بقدر الإمكان.

وأشارت الدراسة إلى أن دخل الأسرة له علاقة مباشرة بسعادتها، فعندما تكون الموارد محدودة وينفق الزوجان بالاستدانة لاستكمال مظهريات المنزل العصري، تزيد المتاعب المادية وتتوتر الأعصاب وحتى يتجنب الزوجان ذلك، يجب عليهما أن يهتما بالتخطيط والاتفاق على ميزانية سنوية، وينفذان الخطة التي يتفقان عليها.

وبالنسبة لتربية الأبناء فهو عمل مشترك يتفق الزوجان بشأنه، وأهم ما



يضعانه في اعتبارهما مصلحة الأبناء  
وإذا كانت الأم تعمل خارج المنزل، فلا بد من أن تعفا من بعض الأعمال  
المنزلية كلما أمكن ذلك.

مما سبق يتضح لنا أن علاج الفتور هو مسؤولية الزوجان معاً: فالزوجة  
عليها أن تبحث عن أسباب الفتور في بيتها وتعالجها، كأن تضع اللمسات  
الرقيقة في بيتها، وأن تحرص على جماله وحيوته وبساطته، وأن تهتم  
بنفسها ومظهرها وأسلوبها في التعامل والاهتمام بزوجها وأدواته  
الشخصية وملابسه وكتبه وخصوصياته، والحرص على احترامه  
وتقديره، وتشعره دائماً بأنه رب الأسرة الذي يتعب ويجتهد في تحصيل  
الرزق لأولاده، أما دور الزوج في علاج الفتور، فيتم عن طريق الاهتمام  
بزوجته ومتابعة أحوالها والاهتمام بها وتلبية احتياجاتها  
ويقول الخبراء إن من صفات الأزواج والزوجات الحاصلين على درجة  
عشرة على عشرة، أنهما يحافظان على حبهما الزوجي، ويحرصان على  
تنميته وتطويره ليكون متوقداً دائماً، لأن هناك كثيراً من الزوجات تفاجأن  
بموت الحب بين الطرفين، فتصبح علاقتهما الزوجية علاقة جافة قاتلة،  
ولولا الأبناء لما استمر في زواجهما، ولكن هناك صنف آخر يشع الحب  
من نفسيهما من خلال العبارات والنظرات والإشارات

## آخر الكلام

وأخيراً.. ينبغي علينا أن نعرف أن الزواج ارتباط يدوم مدى الحياة  
ويزدهر مع الأيام عندما يصبح الزوجان أفضل شريكين وصادقين.  
ويجب أن نتذكر دائماً أن اللوم عدو السعادة الزوجية، إذ يرغب الطرف  
الآخر على أخذ موقف الدفاع وعدم الإصغاء، وكلنا نسعد إذا ما سمعنا  
اطراءً أو كلمة تقدير، أو تعبير حبّ، وكلنا يحتاج ذلك، فعلينا دوماً ألا  
نؤجّل أفراحنا، وأن نكون في جراءة الحبّ، وأن نواجه آباءنا وأمّهاتنا  
وأزواجنا وأبنائنا وأحبابنا بفيض من الودّ، وأن نقولها صريحة واضحة:  
نحن نحبكم، فلن نحصد من الصمت سوى الندم  
وربما يجيء يوم نندم فيه، لأننا لم نصارح من نحبهم بأننا نحبهم،  
وعلينا أن نطلق طيور المحبة المسجونة خلف قضبان الصمت!! وعلينا

أن نتكلم و نتعلم الحب ونعلمه لكل من حولنا، ونطلق لأنفسنا العنان لنعبر  
صراحة عن كل ما يدور في صدورنا قبل أن يضيع العمر، واملأنا  
الإحساس بالندم على أننا لم نحب من أحبونا، أو لم نعبر لهم عن حبنا  
بالشكل الكاف

## الباب التاسع عشر: خطر قادم

الزوج البغيض يصيبك بالسمنة

الزواج التعيس خطر على صحة النساء

اكتشفي أسوأ الرجال

نوم الزوجين في غرف منفصلة

اخطر عشرة وظائف تهدد الحياة الزوجية

## الزوج البغيض يصيبك بالسمنة

هل الزواج التعيس خطر على صحة الزوجين؟ هذا ما أثبتته الدراسات فالعلاقات الزوجية التعيسة لها تأثير على كلا الزوجين من الناحية الصحية، ولكنها تسبب الأمراض للمرأة أكثر من الرجل وتزيد من نسبة إصابة المرأة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها في مرحلة منتصف العمر، وأوضحت دراسة أمريكية أن النساء في منتصف العمر وليس الرجال أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بالتعاسة الزوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم والدهون الزائدة حول البطن وغيرها من العوامل التي تعزز مخاطر الأزمات القلبية والسكري، وأشار الدكتور نيسا جولدبيرج طبيب القلب ومدير برنامج صحة المرأة في جامعة نيويورك إلى أن العلاقة الزوجية السيئة لا تؤثر فقط على السعادة بل على صحة الأزواج أيضا

ووجد الباحثون أن العلاقات الزوجية التعيسة مضرّة بالصحة على الأقل بالنسبة للمرأة، إذ أن النساء في الزواج غير السعيد أكثر عرضة من غيرهن للاكتئاب، وأكثر استعدادا للإصابة بمتلازمة الأيض وهي مجموعة من عوامل خطرة ترفع ضغط الدم، وتتسبب في تدني مستويات الكوليسترول والبدانة في البطن وارتفاع نسبة السكر في الدم. أوضحت نانسي هنري الباحثة في علم النفس الإكلينيكي بجامعة يوتا أنه بالنسبة للرجال الذين يمرون بعلاقات زوجية تعيسة، لم نجد ما يربط تلك التعاسة بأمراض جسمانية، ولكنها ارتبطت بأعراض اكتئاب فقط. ويمكن للغضب في الزوجات غير الناجحة أن يزيد من هرمونات التوتر والتي ترتبط بمقاومة الأنسولين مما يؤدي في النهاية إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري. من ناحية أخرى أوضحت دراسة إيطالية للدكتور أنجيلو بيكاردي أن النساء اللواتي يشعرن بالقلق حيال حياتهن الزوجية قد يتعرضن لضعف جهاز المناعة وزيادة الوزن.

وأكد أخصائي أمراض جهاز المناعة الدكتور جاكوب تيتيلبوم، أن هرمون الكورتيزول يعمل في الحالات العادية على تعزيز جهاز المناعة إلا أن مستوى إفرازه يزداد في الجسم حينما يتعرض المرء إلى

الضغوطات، مما يؤدي بدوره إلى انخفاض في إنتاج الأجسام المضادة داخل الجسم فيضعف جهاز المناعة، كما أن زيادة إفراز هذا الهرمون قد تقود إلى زيادة الوزن، ولذلك فإن الزوج البغيض قد يكون سببا مباشرا في مرض زوجته وزيادة وزنها.

وذكر الباحثون أن جميع الأزواج والزوجات الذين يعانون من مشكلات زوجية وغير منسجمين مع بعضهم البعض، فإن العداء والشجار الدائم يمثلان عاملا حاسما في قصورهم العضوي، لأن الجو العدائي يولد التوتر، والذي يؤكد الطب أنه العامل الأساسي في الإصابة بقرحة المعدة خصوصا عند الأزواج ويسبب التهاب المفاصل عند الزوجات. وأن العلاج الدوائي ربما يقلل من آثار هذه الأمراض، ولكن المعالجة النفسية الرامية إلى إزالة أسباب تنغيص العيش هي الأفضل في الوقاية من هذه الأمراض.

ونشرت دراسة في عام ٢٠٠٢ أن ارتفاع مؤهلات الزوجة التعليمية يقلل من خطر إصابة الأزواج بأمراض الشرايين التاجية وضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول والتدخين، بل إن هناك دراسة نشرت عام ٢٠٠٩ أن الرجال المتزوجين من زوجة متعلمة قلت بينهم معدلات الوفاة مقارنة بالرجال المتزوجين من زوجات أقل تعليما.

يشير الطبيب النفسي توماس نوفاك بكتابه "الحياة الزوجية توتر دائم" إلى أن الحياة الزوجية المليئة بالمشاكل تمثل ثقلا بحد ذاتها، ولهذا ينصح بالحرص على أن تكون العلاقات العائلية أو الاجتماعية الأخرى، أو طريقة العيش خالية من المشاكل قدر الإمكان، وينبه الخبراء أن التوتر النفسي يخفض مقدرة الجسم الدفاعية لمواجهة الأمراض، وان الكثير من المشاكل الجسدية قد يكون أساسها حالة المريض النفسية السيئة، ولهذا من الضروري الانتباه إلى الإشارات التي يرسلها لنا الجسم، والبحث مع الأطباء حول أسباب المشاكل الجسدية حتى في المجال النفسي، ففي حال كان مصدر المتاعب المزمنة مرض الكآبة، يجب معالجة الكآبة، وليس وجع الرأس مثلا.

ويشكل النوم إحدى الطرق الفعالة في مكافحة التوتر، لان التمتع بالراحة وتجديد الجسم والروح يسمح بمواجهة المشاكل اليومية التي تظهر في

الحياة الزوجية بشكل أفضل على خلاف الوضع عندما يكون احد الشريكين مستنفد القوى واصفر اللون متخما بالنيكوتين والكافيين، أما اللجوء إلى الهرب من المشاكل بالنوم، فيجب أن يكون الخيار الأخير وتساعد الرياضة والحركة ليس فقط في تحسين صحة الجسم، إنما النفس أيضا، فالسباحة لعشرات الأمتار فقط تجعل الإنسان يفكر بشكل أكثر هدوءا وراحة.

ويؤكد المختصون أيضا بأنه ليس من الضروري قطع المسافات أثناء المشي وتحقيق أرقام قياسية، إنما يكفي لتحسين الحالة النفسية القيام بنزهة في الحديقة أو قرب شاطئ البحر.

وترى المتزوجات والأمهات أن حياتهن نوع من القفص يغادرنه فقط في الحالات التي يمكن تبريرها بشكل عقلائي، فالتوجه مساء مثلا لممارسة التدريبات الرياضية أو للذهاب إلى السينما مع صديقة، لا يمكن أن يهضمه بعض الأزواج بسهولة.

الطبيب النفسي توماس نوفاك يعتقد أن الزوج لا يجب أن يمتلك الحق بالسماح، أو عدم السماح للطرف الآخر، بأن يقدم على بعض الأفعال المنطقية، وإنما أن يساعده في تحقيقها.

ويضيف: لكن يحدث أحيانا عندما تريد الزوجة أن تذهب مع صديقتها إلى السينما مثلا أن يتبنى الزوج موقفا سلبيا، ولكنه يجد له تبريرا، كالقول انه لا يستطيع رعاية الطفل الصغير أثناء غيابها لأن لديه الكثير من الأعمال، وبالتالي يتطلب الأمر من الزوجة الاستعانة بالأهل أو بالجيران للإشراف على الطفل، لان التفاهم معهم سيكون أسهل من التفاهم مع زوجها.

بالنظر لكون العالم من حولنا متخما بمصادر التوتر والضغوط النفسية، يمكننا مواجهة ذلك بإدخال البهجة إلى قلوبنا قليلا عن طريق شراء بعض الأشياء التي نرغب بها، وليس المطلوب هنا شراء سيارة صغيرة، إنما شراء كتاب مثلا أو فيلم أو وردة أو حتى قطعة شوكولا.

يحتاج الإنسان في بعض الأحيان إلى شخص أو صديق يفهمه وينصت إليه، ويمنحه الشعور بوجود أرض صلبة يقف عليها عندما يواجه مصاعب حياتية كبيرة ولا احد يتحدث معه في المنزل، وسواء كان هذا

الشخص أمًا أو أختًا أو صديقة فإن الأمر سيان، لأن هؤلاء الناس يقفون إلى جانبنا في المحن، ولا ينتقدوننا حتى عندما يكون قسط كبير من المسؤولية واقعا علينا، ولكن إشكالية هذا الأمر قد تنبع فقط من إمكان وجود نوايا غير صافية لدى الصديقة التي تستغل الفرصة للحصول على أكبر قدر من المعلومات عن صديقتها، أو ربما تنصحها باختيار الطلاق كحل للمشاكل، باعتبار أنها مطلقة أو تخطط للطلاق، ولذلك تريد اختبار كيفية حصول ذلك.

## الزواج التعيس خطر على صحة النساء

يبدو أن الزواج التعيس لا يؤثر فقط على سعادة الشريكين، بل على صحتهم أيضاً، وخصوصاً المرأة، ووفقاً لدراسة أعلنت عنها الجمعية الأميركية للأمراض السيكوسوماتية النفسية والجسدية في شيكاغو، فإن النساء في منتصف العمر، وليس الرجال، أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل الصحية المرتبطة بالتعاسة الزوجية، مثل ارتفاع ضغط الدم والدهون الزائدة حول البطن، وغيرها من العوامل التي تعزز مخاطر الأزمات القلبية والسكري، وقال الدكتور نيسا غولدبيرغ طبيب القلب ومدير برنامج صحة المرأة في جامعة نيويورك إن "العلاقة الزوجية السيئة لا تؤثر فقط على السعادة بل على صحة الأزواج أيضاً." وفي الدراسة تابع باحثون من جامعة يوتاه ٢٧٦ من الأزواج لمعرفة ما إذا كان الاكتئاب هو السبب الحقيقي وراء كون الزواج التعيس مضرًا بالصحة، ووجد الباحثون أن العلاقات الزوجية التعيسة مضرّة بالصحة على الأقل بالنسبة للمرأة، إذ أن النساء في الزواج غير السعيد أكثر عرضة من غيرهن للاكتئاب، وأكثر استعداداً للإصابة بمتلازمة الأيض وهي مجموعة من عوامل خطرة ترفع ضغط الدم، وتتسبب في تدني مستويات الكوليسترول، والبدانة في البطن، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وتقول نانسي هنري الباحثة في علم النفس الإكلينيكي بجامعة يوتا "بالنسبة للرجال الذين يمرون بعلاقات زوجية تعيسة، لم نجد ما يربط تلك التعاسة بأمراض جسدية، ولكنها ارتبطت بأعراض اكتئاب فقط." وأضافت هنري "هذه الدراسة لا تعني أن حصول المرأة على الطلاق في زواج تعيس من شأنه بالضرورة تحسين وضعها الصحي." وتابعت "لا يمكننا أن نقول للمرأة: اتركي زوجك وستكونين بخير، فهناك الكثير من العوامل الأخرى التي تدخل في هذا الأمر، منها العادات الصحية على مدى السنوات." وأضافت أن "الغضب والشجار في الزيجات غير الناجحة يمكن أن يزيد من هرمونات التوتر، والتي ترتبط بمقاومة الأنسولين، ما يؤدي في النهاية إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري



## اكتشفي أسوأ الرجال

معروف عن المرأة قوة حاستها السادسة، وبراعتها في كشف أكاذيب زوجها، ولكن أحدث الدراسات الأمريكية الصادرة عن جامعة ميامي، أكدت أنه رغم قدرة المرأة العالية على قراءة تعبير الوجه وكشف المشاعر، لكن الرجل أصبح أكثر تحايلاً فلم تعد قدرات المرأة تجدي معه. يرى الدكتور طارق عكاشة أستاذ الطب النفسي، أنه لا يمكن خداع الطرف الأذى، ولكن يمكن للطرف الكاذب إتقان الكذب والتظاهر بعكس الحقيقة، وكذلك التلاعب بأفكار ومشاعر الطرف الآخر. في الوقت نفسه يتفق أستاذ الطب النفسي مع جميع الدراسات التي أكدت أن النساء لديهن قدرة أكبر على قراءة المشاعر والتركيز على التفاصيل والصورة العامة في وقت واحد، مشيراً إلى أن ذلك جاء في جميع أبحاث تصوير المخ للجنسين.

### أكثر كذباً

أشيع قديماً أن الكذب أحب الهوايات وأقربها إلى قلب حواء، إلا أن الدراسات الحديثة أثبتت تفوق الرجال على النساء في الكذب، ليس هذا فقط بل أكدت دراسة حديثة أجراها أحد المراكز المتخصصة في البحوث والدراسات في الولايات المتحدة الأمريكية، أن الرجال أكثر قدرة على حبك الأكاذيب وصياغتها وأكثر خبرة في اختيار التوقيت المناسب للكذب، والطريقة التي تنطبق عليها الكذبة فتبتلع دون اكتشاف. الجديد في الأمر أن الدراسة ربطت بين مستوى الذكاء وبين الكذب، فكلما ارتفع مستوى الذكاء كلما قلت القدرة على الكذب، وكلما قلّ مستوى الذكاء كلما ارتفعت القدرة على الكذب. وقد سجلت الدراسة قدرة الرجل على ممارسة الكذب، حيث أنه بين كل أربعة رجال يكذبون، هناك رجل واحد منهم لا يتقن الكذب فيتلعثم ويضطرب أثناء قيامه بذلك.

### أكثر ميلاً للجشع

إذا صادفتِ نوعاً من الرجال يشعر بلذة الانتصار بعد إتباعه أساليباً ملتوية غير نزيهة، ثقي أنه من نوعية الرجال الجشعة، والكلام على

عهدة إحدى الدراسات الألمانية.

حيث أفادت الدراسة بأن الرجال أكثر ميلاً للجشع بغريزتهم، وأنهم حين يحققون تفوقاً بصورة غير نزيهة على رجال آخرين يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

وعلى حين أن النساء يشعرن بالذنب إلى حد ما، إذا حصلن على أجر أكثر من الزملاء في العمل، فإن الرجال يشعرون بفرح غامر حين يحصلون على مال أكثر من غيرهم في العمل.

وأكد الباحثون أن هذا الميل جزء من برنامج المكافأة أو الحافز البدائي الذي ضرب بجذوره بشكل أعمق في المخ لدى الرجال، وهو الذي يتسبب في بحث الرجال عن الذهب والتفوق على نظرائهم من الذكور.

وقد أجرى الباحثون عمليات فحص بالرنين المغناطيسي للمخ، حيث كشفت عن أنه عندما يحصل الرجل على أجر أكبر من زميل له في العمل، فإن ذلك يؤدي إلى إثارة مركز الثواب أو المكافأة في مخ الرجل، ويجعله يشعر بالانتصار والسعادة والرضا.

### امرأة واحدة لا تكفي

لا تنزعجي إذا رأيتِ زوجك يعشق النساء وتراوده فكرة تعدد الزوجات، كل ما عليك عمله هو أن تحاولي قمعته من وقتٍ لآخر دون كلل أو ملل، واعلمي جيداً أنه هذه فطرته حتى وإن لم تكوني مقصرة في أي حق من حقوقه وحقوق الأسرة.

لقد أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن السائد لدى علماء النفس والاجتماع الغربيين هو أن الرجل يميل تكوينا إلى تعدد الزوجات، ونظام الزوجة الواحدة يتعارض مع طبيعته التكوينية، وأن الرجل خائن على طول التاريخ.

من جانب آخر أظهرت الدراسة التي أجريت على أكثر من "١٦" ألف شخص من كل قارات الأرض، أن الرجال في أي موقع، عزابا كانوا أم متزوجين، يرغبون أكثر من النساء في أن يكون لهم أكثر من شريك جنسي واحد، وجاءت الدراسة مؤيدة لمقولة النساء بأن الرجال لا أمان لهم.

## نوم الزوجين في غرف منفصلة

نصحت دراسة أمريكية حديثة بنوم الأزواج في غرفتين منفصلتين، وتقول أن ذلك قد يحمي الزواج ويقوي العلاقات، حيث أن مشاركة نفس الفراش مع شخص آخر قد تصيب الإنسان بالأرق أو بالنوم المتقطع وحرمانه من النوم العميق.

وقالت الدراسة التي أجريت بولاية بنسلفانيا الأمريكية أن نوم النساء اللواتي ينعمن بحياة زوجية مستقرة وسعيدة وينمن بشكل أفضل بكثير يكون بسبب نومهن في غرف مستقلة، وذلك مقارنة بالزوجات الأقل سعادة في حياتهن الزوجية.

وأجريت الدراسة التي استمرت مدة ثمانية سنوات على ٣٦٠ امرأة من أصول عرقية مختلفة، ووجد الباحثون أن واحدا من كل أربعة أزواج ينامون في غرف منفصلة بصورة متقطعة، نتيجة خلاف عابر أو انزعاجهم من طريقة نوم رفيق الفراش، وكل ثلاثة من كل عشرة أزواج ينامون في غرف مستقلة بصورة منتظمة، وفقا لإحصاء حديث لمؤسسة النوم الوطنية الأمريكية.

وينام ٤٠% من الأزواج فوق عمر السبعين عاما في غرف منفصلة وبحسب الرابطة الوطنية للبنائين الأمريكية، كما أن ٦٠% من مجموع المساكن الجديدة في عام ٢٠١٥ ستتميز ببناء غرفتي نوم رئيسيتين، في إشارة إلى ارتفاع نسبة الأزواج الذين يفضلون النوم في غرف مستقلة. بكل تأكيد هذه الدراسة مناسبة للمجتمعات الغربية، حيث الأسرة عندهم مفككة، وتأتي في آخر اهتماماتهم، أما في مجتمعاتنا العربية فحلم كل شاب وفتاة هو الزواج لتكوين أسرة يملؤها الدفء والحنان، وبالتالي هذه الدراسة لا تعيننا ولا تناسبنا على الإطلاق.

## أخطر عشرة وظائف تهدد الحياة الزوجية

قام باحثان أمريكيان بدراسة نسب الطلاق بين أصحاب الوظائف المختلفة في الولايات المتحدة، ووفق هذه الدراسة فإن وظيفة الراقصين وساقى البار والمدلك الأكثر خطورة، فيما تعد وظيفة عاملة النظافة الأفضل لاستمرار السعادة الزوجية

أجرى باحثان أمريكيان من جامعة رادفورد، وهما ميشيل أموت وشوان ماك كوي، دراسة حول تأثير بعض الوظائف على الحياة الزوجية، وقاما بترتيب أكثر الوظائف خطورة على الحياة المشتركة بين الزوجين، وذلك من خلال دراسة إحصاءات نسب الطلاق بين أصحاب الوظائف المختلفة في المجتمع الأمريكي

ووفق هذه الدراسة الأمريكية الحديثة، فإن أكثر الوظائف خطرا على الحياة الزوجية هي وظيفة الراقصين ومدرسي حركات البدن، حيث وصلت نسبة الطلاق بين أصحاب هذه الوظائف إلى ٤٣ بالمائة، وجاءت وظيفة ساقى البار بنسبة ٣٨،٤٣ بالمائة في المرتبة الثانية، أما مهنة التدليك فقد احتلت المركز الثالث، حيث أثبتت الدراسة أن الذي يريح الآخرين بتدليكهم بيديه يلقي جزاء ذلك في البيت توترا زوجيا على درجة عالية، وقد بلغت نسبة المطلقين من بين ممارسي هذه الوظيفة ٢٢،٣٨ بالمائة بين المتزوجين من أبنائها، وجاء في المركز الرابع موظفو نادي القمار، حيث تقدر نسبة الطلاق بين المتزوجين من أبناء هذه المهنة ٦٦،٣٧ بالمائة

### مهنة عاملة النظافة الأقل خطورة على السعادة الزوجية

مهنة عاملة النظافة وفق الدراسة الأمريكية الأكثر رفقا بالحياة الزوجية، أما المركز الخامس فاحتله العاملون على ماكينات الإنتاج، وربما كانت نسبة الطلاق بين العاملين في هذا المجال لا تلفت الانتباه، لأن الناس لا يعتقدون أنها مرتفعة، إلا أن الدراسة أثبتت أنها كذلك، حيث تصل نسبة المطلقين هنا إلى ٧٤، ٣٢ بالمائة، واحتل المركز السادس بحسب الدراسة العاملون في الكازينوهات الليلية، وهم المغامرون الذين يدفعون بدورهم الآخرين إلى المغامرة، إلا أنه يبدو أنهم يغامرون أيضا بعلاقاتهم

الزوجية، حيث تصل نسبة الطلاق بينهم إلى ٣١،٣٥ بالمائة بحسب  
الدراسة

وحل في المركز السابع عمال المصانع، بحيث تصل نسبة الطلاق بينهم  
إلى ٢٩،٧٨ بالمائة، يتمثل القسط الأكبر منها في شركات التغذية والتبغ.  
وجاء في المركز الثامن موظفو مراكز الاتصالات، وتقدم الدراسة نصيحة  
للعاملين في هذه المهنة تقول: عندما يتصل رفيق الحياة بك، فتحول فوراً  
من حالة الإجابات المسجلة على ماكينة الرد إلى الحوار الطبيعي مع  
الطرف الآخر، فربما يساهم ذلك في إضفاء السعادة على الحياة الزوجية،  
وتبلغ نسبة الطلاق بين العاملين في هذا المجال إلى ٢٩،٣٠ بالمائة  
أما المركز التاسع فاحتلته وظيفة الممرضة، حيث تصل نسبة الطلاق بين  
الممرضات إلى ٢٨،٩٥ بالمائة، وتبوأ المركز العاشر العاملون في مهنة  
المحمس الجماهيري الذي يقوم بتحميس المشجعين، ويقودهم لتحفيز  
فريقهم للنصر، حيث وصلت نسبة الطلاق بين هؤلاء إلى ٢٨،٤٩  
بالمائة، وذكرت الدراسة بعد ذلك بالترتيب عدة وظائف منها البواب  
وبائع الهواتف، والنادل في المطاعم وغيرها، وبناء الأسقف، وفي  
المركز الأخير عاملة النظافة

## الباب العشرون: كيفية حل المشاكل الزوجية

لمسات نفسية في الحياة الزوجية

اهم الخطوات في حل المشاكل الزوجية

كيف نتعامل مع الخلافات الزوجية

المشاكل الزوجية وطرق حلها

أسلوب المرأة في حل الخلافات الزوجية

حلول المشاكل الزوجية

فن إدارة الخلافات الزوجية

اخطاء تدمر الحياة الزوجية

اهم اثنتا عشرة مشكلة يقع فيها المتزوجون حديثا

الفيروسات التي تفتك بالحياة الزوجية

امور تقتل الحياة الزوجية

الزوجة المطيعة

قواعد النزاع الشريف بين الازواج

دروس الحوار الزوجي

الحوار الزوجي.. معيار خاطئ للسعادة

المشكلات الزوجية

هل للعمر الزوجي اثر في المشاكل الزوجية

كيفية حل مشاكل الزوجين

احذر المدمرات الأسرية

فن احتواء المشاكل الزوجية

الخلافات الزوجية

الشجار قد يكون إيجابيا لتعزيز العلاقة بين الزوجين

الطلاق النفسي بين الزوجين

## لمسات نفسية في الحياة الزوجية

الزواج سكن ومودة ورحمة، ولكن مع ارتفاع الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية تفاقمت الخلافات الزوجية يوماً بعد يوم، فلماذا تزداد هذه الخلافات؟ وما الذي يجب على الزوج أن يفعله حتى لا يخسر زوجته؟

### أولاً.. فهم أعمق لنفسية المرأة

إن المرأة إذا استطعنا أن نفهمها بشكل أساسي، فإننا نستطيع أن نفهم طبيعة العلاقة الزوجية، وإن المرأة لها نفسية خاصة والمرأة المتزوجة لها نفسية أكثر خصوصية، لذلك كان لزاماً علينا أن نفهمها.

### ثانياً.. من المؤهل للزواج

في الحقيقة إن كل إنسان في الوجود هو مؤهل للزواج ولا استثناءات من ذلك إلا من اثنين

١- المريض العقلي ( وليس المريض النفسي ) الذي لم تستقر حالته، أما التي استقرت حالته بالعلاج فإنه مؤهل للزواج، ولكن هناك من الأمراض العقلية التي لا تستجيب للعلاج، وهذا الإنسان غير مؤهل للزواج لعدم قدرته على تحمل المسؤولية وتقديم ما هو مطلوب منه، ناهيك عن أن هذا الزواج يعد عبئاً على نفسيته وعقليته، وقد يؤدي به إلى الانتكاس كما أشارت بعض الدراسات النفسية.

٢- المصاب بالغة الجنسية، وهو رجل لا يستطيع مباشرة زوجته، لهذا فهو غير مؤهل للزواج ويجب عليه إخبار الطرف الآخر.

### ثالثاً.. الحب والمودة والرحمة في الحياة الزوجية

الحب الحقيقي هو ذلك الحب الذي تمت صناعته داخل مصنع الحياة الزوجية وينمو ويكبر ذلك الحب بتلك العلاقة، فقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن الإنسان المحب يضيف كل صفة جميلة على محبوبه، وأن المحب مع تقدم علاقة الود في الحياة الزوجية يتأثر مظهره الخارجي فيبدأ يتشابه مع محبه، والمرأة المتفهمة في العلاقة الزوجية



هي التي تستطيع أن تتجه إلى ملء ذاتي لزوجها من الداخل، وتستطيع أن تقدم ملء ذاته من خلال فهمها لنفسية ذلك الزوج، وتستطيع أن تحقق له السكن في هذه الحياة.

زوج يعمل ويستغرق في عمله حتى آخر الليل، وزوجته ضاق صدرها من ذلك، ولكن هذه هي طبيعة عمل زوجها، فكيف تناقش هذه الجزئية معه؟ اتجهت لعنابه عن طريق ملء ذاته - يا زوجي إنك تجهد نفسك من أجلنا كثيراً جزاك الله خيراً - ماذا يكون رده في نفسه، إنه يطمئن ويسكن ذلك الزوج، ويحاول أن يعدل ما أمكن من ظروف عمله في هذه الحياة.

الحياة الزوجية هي حياة تكامل لا تفاضل، فلكل إنسان دوره، ونعني بهم الزوج والزوجة، ولو فكر الرجل وكذلك المرأة جدياً في ملء دوره الحقيقي الذي جاء وصفه في الكتاب والسنة والنظريات النفسية لما استطاع أن يجد الوقت الكافي لكي ينافس على دور الآخر، فالحياة الزوجية كعقد استثماري كلما أعطيت ذلك العقد الاستثماري كلما نما أكثر وأكثر، ولذلك الحياة الزوجية هي حياة عطاء لا حياة أخذ، إنما يأتي الأخذ نتيجة للعطاء إذا اطمئن الإنسان لنفس الزوج الآخر.

## رابعاً... فن الاحتواء في العلاقة الزوجية

إن الاحتواء في العلاقة الزوجية له ثلاثة أنواع:

### ١- الاحتواء الفكري

ونعني به الحوار الفكري في تبادل الأفكار والمشاكل والحديث حولها بين الرجل والمرأة، فربما يكفي الرجل أن تستمع المرأة منه، وكذلك المرأة ربما يكفيها أن يستمع الرجل لمشكلتها، لكن المشكلة الكبيرة بين الزوجين أنه لا يحدث ذلك الاستماع، فالاحتواء الفكري هو القدرة على احتواء أفكار الرجل والصبر عليها وتحملها، ومحاولة المشاركة في حل تلك المشكلات التي عند الرجل من الجانب الفكري، وكذلك الدور على الرجل.

### ٢- الاحتواء الانفعالي

وهو الاهتمام بمشاعر الطرف الآخر، أسمعوا المرأة ما تُحب، وأسمعوا الرجل ما يُحب ولن يكون ذلك إلا من فهم نفسية المرأة والرجل، ولو شعرنا في الحقيقة قداسة هذه العلاقة لركزنا أكثر في هذه العلاقة سعياً منا في فهمها أولاً، ومن ثم الاستمتاع بها.

### ٣- الاحتواء الجسدي

لقد تم طرح سؤال مهم وهو لما الإصرار عند المرأة في مجتمعنا أن تكون إما أم الأبناء أو الزوجة العاشقة؟ ألا تستطيع أن تلعب الدورين معاً؟ لذلك في الحقيقة أظن من أسباب انتشار بعض ألوان الزواج المعاصر نعني ( زواج المسيار وخلافه ) بسبب هذا الدور تنقلب المرأة بعد زواجها بفترة وتلعب دور أم الأبناء وتبدأ المشاكل لذلك، نعم هذا جزء من مسؤوليتي في احتواء المشاكل كزوج، ولكن لي حقوق أخرى وأنتِ عليكِ مسؤوليات أخرى، أين ذلك العشق؟ أين تلك الرحمة؟ أين ذلك الوله بيننا؟ لم ينطفئ ويلعب هذا الدور؟ نحن محتاجون للأميرين بشكل مستمر ومتناسق ومتناغم بينهما، فإن من الاحتواء الجسدي أن تحتوي المرأة جسد زوجها، وذلك عن طريق الاهتمام بمظهرها وتناسق جسدها، وكذلك لا بد أن يلعب الرجل هذا الدور أيضاً، إن من الاحتواء الجسدي أن يحرص الرجل أن يعطي زوجته ما يتمناه منها، وكذلك على الزوجة أن تفعل ذلك.

### ٤- فن الاعتذار

ومن أساليب الاحتواء في الحياة الزوجية، والمرأة أكثر قدرة على الاحتواء من الرجل وعلى الاعتذار منه، فإن كانت مشكلة مشتركة بينهما فلتسارع هي بالاعتذار، لأن في بنيتها النفسية هي أقدر من ذلك على الرجل، وإن كان الخطأ خطؤها يجب أن تباشر هي، وأن يباشر هو أيضاً إذا كان الخطأ خطأه، ولكن السؤال الذي يُطرح لماذا يتأخر الاعتذار في حياتنا الزوجية حتى يكبر الجرح؟ ثم إذا أتى ذلك الاعتذار يأتي سطحياً جافاً لا يعالج إلا ظاهر ذلك الجرح، ولذلك إن حدثت مشكلة بسيطة فيما بعد نجد الزوجة تنفجر على زوجها أو الزوج على زوجته، لماذا؟ لأن جرحاً عميقاً لم يندمل من تلك الفترة قد انفجر، وبدأ يخرج منه الصديد.

## ٥- تغيير الوسيلة

تحتاج إلى عدة طرق أن تمارسها أيها الزوج، لأن المرأة تحمل مشاعراً وأسلوباً في التفكير لا بد أن تفهمه وأن تستوعبه، ومن خلاله تستطيع أن تنطلق في حل تلك المشكلة، وكذلك الأمر بالنسبة للمرأة.

## ٦- عدم التعامل مع الأخطاء بدقة متناهية

لأن ذلك التعامل الدقيق يقلل الشعور بالود والرحمة، ولذلك قالوا عن تجاوز الهفوات بأن نتجاوز عن الأمور حيناً وأن نقف معها حيناً آخر.

## ٧- التعرض للإيجابيات في الحياة الزوجية

وهو ما نستخدمه نادراً للأسف! عند نقاش مشكلة ما، فلا بد أن نتكلم عن إيجابيات هذه العلاقة، فبهذه الطريقة نحصر المشكلة محط الحوار ونتأملها ونناقشها في ظل المودة والرحمة.

## ٨- التعايش معها

الاستمتاع بها أو التنازل والخروج من دائرة هذه المشكلة.

## ٩- ليس بالضرورة أن لكل مشكلة حلاً كاملاً

قد يكون لها حل جزئي، وهذا الحل الجزئي هو الحل المناسب لهذه المشكلة، فنعالج هذه الإشكالية ما أمكننا ثم نتعايش مع الباقي.

## اهم الخطوات في حل المشاكل الزوجية

الخلافات الزوجية أمر لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية بين الزوجين لابد أن تفرزها، وأحياناً تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته، وأحياناً أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانهيار الزواج تماماً

ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم في إدارة الصراع لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت الزمام منها وكما كانت الزوجة تتحلى بالذكاء العاطفي الذي يعني الحس المرهف والمهارة الاجتماعية، والقدرة على ضبط النفس وتوجيه الانفعال والتعاطف مع الآخرين، كلما أحرزت نجاحاً منبهاً في العلاقة الزوجية بصفة خاصة وفي علاقتها الاجتماعية عموماً

الزوجة الذكية هي الزوجة المحبوبة التي تظل تحظى بارتباط زوجها بها وحبها لها، وعدم قدرته على الاستغناء عنها، وهذا يرجع إلى ما تمثله في حياته من مساندة ودعم نفسي وعامل محفز للنجاح وصدر حنون عند الأزمات، ويرجع أيضاً إلى ما تشيعه في حياة عائلتها من تفاؤل وأمل وطمأنينة، إنها الروح المرهفة التي يلجأ إليها الزوج عندما يحتاج إلى التعاطف، ويلتف حولها الأبناء وتشكل دائماً نقطة الارتكاز ومحور التوازن في الأسرة كلها

كان موضوع الخلافات الزوجية محل اهتمام الأبحاث، حيث أجري أهم بحث تفصيلي عن العوامل التي ستساعد على استمرار الارتباط العاطفي بين زوجين في زواج ناجح، وأسباب انهيار وتفسخ الروابط بين الزوجين في الزيجات المهددة بالفشل، وسنعرض نتيجة هذا البحث التي اتسمت بالمتابرة والعمق

## أربع خطوات في الطريق إلى الطلاق

### الخطوة الأولى

النقد القاسي هو علامة التحذير المبكر في الزواج المهدد، والنقد القاسي هو تعبير عن انفعال الغضب بأسلوب هدام، وذلك بالهجوم على شخصية

الزوجة أو الزوج بدلاً من التعبير عن مجرد الاستياء في الموقف المحدد الذي أدى إلى الشعور بالغضب  
فمثلاً: إذا تأخر الزوج عن موعد مهم مع زوجته بسبب سفر - عمل - دعوة فإنها تظل تنتظره، وهي تشعر بالضيق والقلق، فتنظر إلى ساعتها وإلى الطريق مراراً، وتتنامى في داخلها المشاعر السلبية تجاه زوجها وتمتلئ نفسها بالغضب، وأخيراً عندما يظهر الزوج تبادر: "هكذا أنت دائماً أناني لا تفكر في غيرك لا مبالي ولا يعتمد عليك، لقد سئمتك وسئمت الحياة معك

والخطأ هنا ليس في غضب الزوجة، ولكن في كيفية التعبير عن هذا الغضب، فهي لم تنتقد ما فعله الزوج بل بادرت بهجوم شامل وجارح على شخص الزوج نفسه، وهذا النوع من النقد يجرج الزوج ويستفزه مما يؤدي إلى رد فعل دفاعي، وهكذا تتردى الأمور

### الخطوة الثانية

الأفدح من ذلك أن يأتي الهجوم محملاً بالاحتقار، وهو انفعال مدمر، وعادة لا يعبر عنه بالألفاظ، ولكن بنبرة صوت غاضبة أو بسخرية مريرة كما يظهر في تعبيرات الوجه التي تتم عن الازدراء، وقد يصل الأمر إلى التفوه بالشتائم والسباب، وهذا السلوك السلبي العدائي يؤدي بطبيعة الحال إلى هجوم مضاد

### الخطوة الثالثة

من الطبيعي أن يشعر الأزواج ببعض اللحظات المتوترة من وقت إلى آخر عندما يختلفان أو يتعاركان، ولكن المشكلة الحقيقية تأتي حين يشعر أحد الزوجين أنه وصل إلى مرحلة [طفح الكيل] بصورة مستمرة تقريباً، عندئذ يشعر هذا الطرف أنه مقهور من قبل شريكه، وهذه هي نقطة التحول الخطيرة في الحياة الزوجية

### الخطوة الرابعة

يؤدي الوصول إلى مرحلة "طفح الكيل" إلى التفكير فعلياً طوال الوقت في أسوأ ما في الطرف الآخر، بحيث يترجم كل ما يفعله سلبياً، فالمسائل الصغيرة تصبح معارك كبيرة والمشاعر مجروحة دائماً، ومع الوقت تبدو

كل مشكلة تصادفهما مشكلة حادة من المستحيل علاجها، ومع استمرار هذا "الطوفان" يبدو التحدث في هذه الأمور بلا جدوى، ويبدأ كل منهما في الانعزال عن الآخر و"ممارسة حياتين متوازيتين"، حتى إن كلاً منهما يشعر بالوحدة رغم أنه متزوج

وهكذا تخلص النتائج على أن الخطوة التالية غالباً هي الطلاق، وخلال هذا المسار نحو الطلاق يتبين أن النتائج الأساسية لنقص الكفاءة العاطفية تصبح واضحة بذاتها، فعندما يقع الزوجان في دورة من النقد والاحتقار وعمليات الدفاع والصمت والاستغراق في الأفكار المزعجة حتى يفيض بهما الكيل وينفصلان شعورياً ونفسياً، فإن هذه الدورة نفسها تعني انعكاساً لما يعانيه الزوجان من تفسخ للإدراك العاطفي الذاتي ولضبط النفس والتعاطف وقصور في القدرات التي يمكن أن تخفف عن كل طرف من قبل الطرف الآخر، بل عن نفسه أيضاً

### **توصيات لإنقاذ الزوجات المهددة بالفشل**

ينصح الأزواج والزوجات بأربع نصائح

#### **1- حسن الاستماع والشكوى الموضوعية**

يحتاج الرجال إلى أن يتعلموا حسن الاستماع لمشكلات الزوجات دون إظهار الضجر أو تسفيه الشكوى، بل بمزيج من الاهتمام والود، فهذا الشعور الطيب يحل نصف المشكلة، أما النساء فليتهن يبذلن جهداً في عدم نقد الأزواج أو الهجوم على شخصياتهم، بل عرض الشكوى بموضوعية للموقف الذي أثار مشاعرهن

#### **2- عدم التركيز على المسائل التي تثير العراك بين الزوجين**

مثل تربية الأطفال ومصروف البيت والأعمال المنزلية، بل التركيز على نقاط الاتفاق والتوافق بينهما

#### **3- تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار**

عندما تزداد حدة المناقشة وقبل أن تصل إلى مرحلة التفجر العنيف، على الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، وهذه النقطة بالذات تشكل أساساً قوياً لنجاح الزواج، بل هي جوهر الذكاء العاطفي الذي يشترك الزوجان في رعايته، وذلك بالقدرة على تهدئة النفس وتهدئة الطرف

الآخر بالتعاطف والإنصات الجيد، الأمر الذي يرجح حل الخلافات العائلية بفاعلية، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين [معارك حسنة] تسمح بازدهار العلاقة الزوجية، وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان، تنمو على أن تهدم الزواج تمامًا

#### 4- تنقية النفس من الأفكار المسمومة

تثير حالة انفلات الأعصاب الأفكار السلبية عن الطرف الآخر، وبالتالي تساعد الطرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية لذا فإن إزالة الأفكار المسمومة من النفس، تساعد على معالجة هذه الأفكار بشكل مباشر، فالأفكار العاطفية السلبية التي تشبه القول [أنا لا أستحق مثل هذه المعاملة] تثير أحاسيس مدمرة تشعر الزوجة بأنها ضحية بريئة، والتمسك بهذه الأفكار والشعور بالغضب وجرح الكرامة تعقد الأمور

ويمكن للزوجة التحرر من قبضة هذه الأفكار المسمومة، وذلك بوعي وإدراك وعدم تصديقها وبذل مجهود متعمد، حيث يسترجع فيه العقل شواهد ومواقف وأحاسيس تشكك في صحة هذه الأفكار المسمومة مثلاً يمكن للزوجة أن توقف هذا التفكير في أثناء شعورها بسخونة هذه اللحظة، فبدلاً من أن تقول لنفسها [إنه لم يعد يهتم بي، إنه هكذا دائماً أناني إلخ] تتحدى هذه المشاعر وتتذكر عدداً من مواقف زوجها التي تعني الاهتمام الشديد بمشاعرها وحقوقها، فإذا فعلت ذلك سيتغير تفكيرها، ويقول لسان حالها حسن، إنه يبدي اهتمامه بي أحياناً، على الرغم مما فعله الآن من مضايقتي وعدم مراعاة شعوري، ولا يمكن أن أنسى ما يتحلى به من صفات كريمة أو أغفل أنه أبو أولادي، وهل لي أن أنكر حبه وحنانه ورعايته لأسرتنا وتعبه من أجلنا، وهكذا تفتح الصيغة الأخيرة بتداعياتها الباب لإمكانية الوصول إلى حل إيجابي للمشكلة، أما الصيغة الأولى فتثير الغضب والشعور بجرح المشاعر

وأخيراً فإن أساس الزواج الناجح هو الحب والاحترام، والزوجة التي وهبها الله الفطنة والكياسة تتمتع بعلاقات إيجابية ثرية ومشبعة، وتكون هي القلب الدافئ المشع في أسرتها، فإنها إنسانة إيجابية تملك القدرة على التأثير والإقناع وتتسم بالهدوء والاتزان وتوحي بالثقة والطمأنينة

## كيف نتعامل مع الخلافات الزوجية

بما أن الاختلاف بين الزوجين أمر لا مفر منه، فكيف يمكن التعامل مع الخلاف بينهما؟ د. المصري: إن إدارة الخلاف بين الزوجين بمعنى أدق تكون على مرحلتين: المرحلة الأولى: قبل الخلاف، والثانية: أثناء الخلاف

وعن المرحلة الأولى وهي قبل الخلاف: يجب أن نضع نقاطاً يتفق عليها الزوجان تكون علاجاً قبل أن يصل الأمر إلى الخلاف

**من وجهة نظره هناك ثماني نقاط لو اتضحت والتزم بها الزوجان فإنها ستحد بشكل كبير من الوصول إلى الخلاف، وهذه النقاط هي:**

### 1- حسن الظن

ليس كل فعل يقوم به الإنسان- وبالذات بين الزوجين- على الطرف الآخر أن يؤوله بأنه أراد به كذا وكذا، حتى في أشد حالات الغضب، ولنا في نبينا صلى الله عليه وسلم خير مثال، فقد روى الإمام مسلم أن عائشة رضي الله عنها غضبت، فقال لها النبي صلى الله عليه وسلم: "ما لك جاءك شيطانك؟ فقالت: وما لك شيطان؟ قال: بلى، ولكني دعوت الله فأعاني عليه فأسلم، فلا يأمرني إلا بالخير

لم يكبر الرسول صلى الله عليه وسلم الموضوع، ولم يؤوله بسوء ظن، ولم يصعد المسألة بينهما، وإنما تعامل مع سؤالها على أنه سؤال حقيقي، وأجاب إجابة حقيقية، فحسن الظن هنا جعل الزوجين يتجاوزان خلافاً محتملاً، ولم يدع للشيطان الفرصة كي يلعب في أذهان الزوجين، فلا بد من حسن الظن كحائط صد أو يحول دون الخلاف

### 2- الصراحة

وهذه نقطة مهمة أيضاً، وغالبا ما يكون عدم الصراحة سبباً في تعاضم مشكلة كانت صغيرة، ويمكن إنهاؤها من البداية، فحين يجد أحد الزوجين أمراً ما لم يعجبه أو لم يفهمه، فعليه المبادرة بمصارحة الطرف الآخر حوله حتى تتضح الصورة ويزول الشك



### 3- تقدير الأمور بقدرها

وهذا له شقان: الأول: عدم تعظيم المشكلة وإعطائها أكبر من حجمها، فكثيراً ما رأينا مشاكل تافهة نتج عنها نتائج عظيمة  
أما الثاني: عدم ربط المشكلات ببعضها، فلو حصلت مشكلة بين زوج وزوجته في أمر من الأمور، ثم انتهت هذه المشكلة واستمرت الحياة، ثم حدثت بعد ذلك مشكلة أخرى، فلا داعي حينها لاستحضار المشكلة القديمة لتكبير حجم المشكلة الجديدة، وإنما يتم تقدير المشكلة الجديدة بقدرها، وتعامل بمثل قدرها، وأن نقدر الأمور بقدرها

### 4- الحفاظ على أسرار البيت

كثيراً ما يكون سبب الخلاف هو قيام أحد الزوجين بإفشاء أسرار حياتهما الزوجية، أو كثرة الحديث عن دواخلهما  
وبتر مثل هذا الحديث من أساسه كفيل باجتنب خلافات كثيرة ما كانت لتنشأ لو حفظ الزوجان أحداث حياتهما بينهما

### 5- تغليب حالة الأريحية والانشراح

حين يكون الأصل دائماً حالة انشراح الصدر والأريحية في التعامل في الحياة العادية، تصبح الأمور أقل ضرراً حين يقترب الخلاف، ويكون التحكم في الأعصاب أسهل، حيث يكون الإنسان منشرح الصدر ومستعداً للراحة وليس للخلاف

### 6- الحوار الدائم والتشاور

إن الله سبحانه وتعالى ذكر في مسألة فطام الطفل، أن الأمر بين الزوجين يكون عن تراضٍ وتشاور  
قال الله تعالى: فإن أراد فصلاً عن تراضٍ منهما وتشاور فلا جناح عليهما

فإذا كان الله عز وجل يوجهنا إلى مسألة التشاور والتراضي بين الزوجين في مسألة الفطام وهي مسألة صغيرة، أليس من الأولى أن يكون الحوار الدائم والتشاور هو منهج الحياة بين الزوجين؟  
وهذا المنهج منهج حياة يتعدى كثيراً نقاط الخلاف، ويجعل تجاوزها

سهلاً ميسراً

## 7 - الاستفادة من أوقات الفراغ في تعميق العلاقة الزوجية

كثيراً ما يكون الزوجان منغمكين في حياتهما وفي أمورهما، ولم يهتما كثيراً بتعميق العلاقة بينهما، ولو استطاع الزوجان الاستفادة من أوقات فراغهما مهما كانت قليلة في تنقية العلاقة وتصفيتهما وتعميقها بينهما، لاستطاعا أن يغلقا باباً واسعاً من أبواب الخلاف

## 8- الاعتناء بما يسمى بالثقافة الزوجية

الثقافة في كيفية التعامل، كيفية مراعاة الطرف الآخر، احترام الطرف الآخر، أسلوب النقاش، آداب الحوار، كيفية إدارة النقاش، الخلاف، كيفية إدارة الأسرة، كيفية التعاون في تربية الأولاد، وما إلى ذلك من موضوعات

هذه الثقافة يفتقدها عادة أكثر من ٩٠% من المتزوجين، وهم يفتقدون هذا لأنهم يظنون أنهم أكبر من أن يقرؤوا أو يتثقفوا فيها، مع أنه في الواقع من المهم جداً أن يكون لدى الزوجين ثقافة في مثل هذه الأمور، وهذه نقاط يجب مراعاتها حتى لا يقع الزوجان في الخلاف الفرحة: ما الذي يجب على الزوجين أثناء الخلاف؟

د. المصري: بعد كل ما سبق إذا حدث الخلاف فليكن حينها خلافاً راقياً، خلافاً يستوفي آداباً يرقى بها الزوجان إلى مصاف العقلاء، خلافاً ليس جنوناً، وليس فيه غضب زائد، وليس فيه تجاوز أو قلة أدب

**وكي يكون الخلاف خلافاً راقياً على كل طرف مراعاة النقاط الست التالية:**

## 1- الحكم بطريقة صحيحة

وكي يحكم المرء حكماً صحيحاً عليه أن يضع نفسه مكان الطرف الآخر، وأن يقدر ظروفه وإمكانياته، ثم بعد ذلك يحكم عليه، فهذه القضية الأولى، وهي أن يتساءل الإنسان دوماً حين الخلاف: لماذا الطرف الآخر قال كذا؟ ولماذا تصرف بهذه الطريقة؟ ما الظروف التي أدت به إلى هذا الفعل؟ لو استطاع الزوجان أن يفعلوا هذا فعلاً سيقدرونها كل طرف وجهة نظر الآخر، وسيفهم أسباب ما وصل إليه، وهذا سيحد كثيراً من

## الخلاف

### 2 - الإمساك عن تأجيج الخصام

حين تتقد شرارة الخصام على الطرفين أن يمسا عن تأجيج الخصام، فيبدآن بالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ويحرصان على ضبط النفس، وكظم الغيظ، والامتناع عن الوصول إلى مرحلة الغضب الشديد

### 3- أن لا يجر الخلاف إلى استدعاء خلافات سابقة

وكان الموقف تصفية حسابات، فهذه النقطة مهمة جداً، وهي أن لا يجر الخلاف إلى استدعاء خلافات سابقة يُزج بها في حلبة الصراع، وإنما يُكتفى بالخلاف الموجود

### 4- تقدير الخلاف بقدره في القلب

فمن عائشة رضي الله عنها قالت: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت علي غضبي". قالت: فقلت: من أين تعرف ذلك؟ فقال: "أما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت غضبي قلت: لا ورب إبراهيم، قالت: قلت: أجل والله يا رسول الله، ما أهجر إلا اسمك.. رواه البخاري ومسلم هنا يكمن تقدير الخلاف بقدره، فالسيدة عائشة أخبرتنا بأن أقصى ما فعله في قلبها حين الخلاف مع النبي صلى الله عليه وسلم هي أنها تهجر اسمه فقط، ولا يتعدى الأمر أكثر من ذلك على القلب إذن أن يكون منتبهاً لحجم المشكلة، وألا يترك لها المجال والمساحة لتكبر وتتجاوز

### 5- تحري الزوجين ما يجري على ألسنتهما

كاجتناب السباب والإهانة أو ما من شأنه تحقير الآخر وتسفيهه، فغالباً ما تنتهي كل الخلافات وتنتهي كل المشاكل ويبقى: أنت قلت لي كذا، أنت قلت لي كذا، أنت حقرتني بكذا، أنت أهنتني بكذا، فتبقى هذه الأشياء تنغص عليهما حياتهما

إن الشتائم والسباب يجب أن لا تأتي على لسان الإنسان من الأساس، فالمسلم ليس طعناً ولا لعاناً ولا فاحشاً بذيناً، ومن باب أولى أن لا يكون هذا الأمر بين الزوجين

## 6- " استحضار " وإذا ما غضبوا هم يغفرون

إن الله عز وجل لم يذم إنساناً لعدم تحليه بالحلم، ولم يمدحه لعدم غضبه، ولكنه في التعامل مع الغضب، امتدح الذين يغفرون عند الغضب، والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش فقال تعالى في وصف المؤمنين : وإذا ما غضبوا هم يغفرون

إن الغضب شعور من الصعب تجاوز وقوعه من الإنسان، لذلك لم يمتدح الله عز وجل غير الغاضبين، وإنما امتدح الذين إذا ما غضبوا هم يغفرون وأعلى من شأنهم، هذه المغفرة مهمة بين بني البشر، وتزداد أهميتها بين الزوجين

بهذه النقاط يمكن للزوجين أن يقللوا الخلافات إلى أكبر درجة ممكنة، وحين يقع الخلاف يمكن إدارته بطريقة تحفظ الزوجين والبيت والأسرة

## المشاكل الزوجية وطرق حلها

الخلافات الزوجية اختبارات يتعرض لها الزوجان خلال رحلة حياتهما الزوجية السعيدة، فربما تؤثر تلك الخلافات في هذه الحياة وقد يتجاوزها الزوجان، ويختلف الأزواج في كيفية احتواء هذه الخلافات كما يختلفون في تحديد الفترة الزمنية لاجتياز هذه الأزمة والتغلب عليها

**هناك عدة وسائل يمكن أن تعين الأزواج على احتواء الخلافات الزوجية في لحظاتها الأولى تتمثل في:**

### الاعتذار

لا بد من الاعتذار إذا شعرت الزوجة أو الزوج أنه السبب في وجود الخلاف، بحيث لا يجعل الطرف الآخر يهجره وينأى بجانبه عنه، بل يبادر بالاعتذار له بأسلوب رقيق ومحبيب يمحو من نفسه كل الآثار السلبية لهذا الخلاف، فتستمر بذلك المحبة بينهما

### التحفظ

على الزوج والزوجة ألا يظهر غضبه، وخاصة إذا اكتشف أن الخلاف قام لأسباب وتصرفات لا تستحق الثورة والغضب، ويعالج الخلاف بكل هدوء حتى يكسب ود الطرف الآخر يميله إلى الارتياح النفسي مما يعكس الاستجابة المطلوبة، لأن الانفعال يجعل الطرف الآخر يفكر في كيفية الدفاع عن نفسه ورأيه حتى ولو كان مخطئاً

### امتصاص الغضب

لا بد أن يعمل كل منهما على امتصاص غضب الآخر وإعادة في لحظات إلى طبيعته المألوفة، وذلك بوسيلة إيجابية محببة من خلال الحوار المنطقي، واختيار الكلمات المناسبة في المواقف المناسبة

### حصر الخلاف

إذا حدث خلاف بينك وبين زوجك، فمن الأفضل ألا تدعه يخرج عنكما، وذلك لأن تدخل الأهل أو غيرهما مباشرة، لا يأتي في مصلحة الزوجين دائماً وقد يزيد من شقة الخلاف، فأهل الزوجة يميلون في الغالب إلى ابنتهم وتبرئتها، كما يميل أهل الزوج إلى ابنهم وخاصة في ساعات

الاتهام والتبرئة، والحلول على أن يحرص الزوجان أن تكون الخلافات والمناقشات بعيداً عن مرأى ومسمع الأطفال لما لها من تأثير ضار وسيء في نفسياتهم، قد لا تتضح معالمه فوراً

### عدم التمسك بالرأي

تنازل أحد الزوجين عن بعض الأمور وعدم تمسكه برأيه، يدفع بالخلافات إلى الحل السليم، وبأقصر الطرق وفي أقرب وقت وخاصة إذا كانت الأمور موضع الخلاف تافهة وغير مهمة، وذلك حتى لا يتسبب التعتت والتمسك بالرأي في إيجاد فجوة في العلاقات الزوجية قد تهددها بالانهيار، وإن التمسك بالرأي يدفع الطرف الآخر إلى تعدد الحيل، مما قد يوقعه في التناقض الذي يقود للشك، وبالتالي تتشعب الخلافات

### كن حكيماً

الحكمة من الأمور المهمة في مواجهة الخلافات وحسمها في لحظاتها الأولى، وهذا يتعلق بفهم نفسية الزوجة أو الزوج، وهنا نكتفي بقصة ذلك الصحابي الجليل الزبير بن العوام رضي الله عنه مع زوجه عاتكة بنت يزيد بن عمر بن نفيل رضي الله عنهم، حينما اشترطت عليه الذهاب إلى المسجد للصلاة بعد عقد الزواج وكان هذا الاشتراط قبل الزواج وقبل ابن العوام رضي الله عنه بذلك، إلا أنه كان يغار عليها وهي ذاهبة للمسجد أو راجعة منه، وذلك لجمالها وما كان له أن يمنعها من ذلك والرسول صلى الله عليه وسلم يقول

لا تمنعوا إماء الله من مساجد الله، وعظمت الغيرة في نفسه، فكانت إذا تهيأت إلى الخروج للصلاة قال لها والله إنك لتخرجين وإني لكاره، فتقول فامنعني فاجلس فيقول : كيف وقد شرطت لك ألا أفعل، وكان بوده لو أنها صلت في بيتها، فيكون خيراً لها وأكثر أجراً وأعظم راحة لنفسه، ولكن الشرط أمك وهو لا يريد أن يرجع في كلمته

وفكر في الأمر فاحتال له، فجلس لها على الطريق فلما مرت تعرض لها فلمسها دون أن تعرفه، فاسترجعت ثم انصرفت إلى منزلها، فما حان الوقت الذي كانت تخرج فيه إلى المسجد لم تخرج فقال لها : مالك لا تخرجين إلى الصلاة: فقالت فسد الناس: والله لا أخرج من منزلي لقد كان زوجها على علم بنفسية زوجه وحسن دينها ويقينها، ونجح فيما

أراد

## لا تكن مراوغةً

إن استخدام الذكاء عند الزوج أو الزوجة في المراوغة من الأمور التي لا تعالج الخلافات الزوجية سواء كانت في لحظاتها الأولى، وكذلك هي لا تجدي خلافات قديمة، فالمراوغة تعني محاولة الوصول إلى أي وضع قد يكون سلبياً، وقد يكون إيجابياً، وهذه الاحتمالات تعني أن هناك نسبة في الوصول إلى وضع سلبي مما يعني عدم احتواء الخلاف، وهذا غير مطلوب في الحياة الزوجية لأنه يهددها بالانهيار

## كن وديعاً

الوداعة من الأشياء التي توجب تقرب الناس إليك وتحببهم إليك، والوداعة في حل الخلافات الزوجية تعني محالة تبسيط المشاكل والخلافات، مما يؤدي إلى جذب الطرف الآخر إلى جانب آرائك ومقترحاتك للحلول، مما يساعد على إنهاء هذه الخلافات، لأن الإنسان بطبعه لا يرضى أن يفرض عليه، ويميل غالباً إلى السلم

## لا تنسحب وتتهرب

قد تكون الخلافات الزوجية في موقف يتطلب المواجهة حتى يتم حسمها وإنهائها في لحظاتها الأولى، فيجب على الأزواج أن يتصدروا لمثل هذه الخلافات، وألا ينسحبوا ويتهربوا من المواجهة، حيث إن الانسحاب من المواجهة يعني تمادي الطرف الآخر في السلوك الذي يقود للخلافات، ومن ثم استمرارية الخلافات الزوجية وتطورها مما يعني تأزم الوضع الذي قد ينفجر في أية لحظة، فينهي الحياة الزوجية

## لا تكن مهاجماً

الخلافات الزوجية تظهر على واقع الحياة الزوجية عادة نتيجة سلوك أو موقف معين من أحد الزوجين، وتحتاج هذه الخلافات إلى أسلوب للمعالجة وإنهائها، ومن الأفضل ألا تكون مهاجماً في مواجهة الطرف الآخر، لأنه سوف ينبري للدفاع عن نفسه بأي أسلوب مهما كانت النتائج، لأن الإنسان بطبعه يتصف بعزة النفس والكبرياء، ومن الأساليب التي يفضل أن تبدأ بها مثلاً أن تبدأ بمواجهتك بكلمة (أنا) وليس (أنت)

لأن كلمة أنت تشير للدفاع عن نفسه دون الاهتمام بما تقول لكن كلمة ( أنا ) تجعله يصغي ليسمع ماذا تود أن تقول، وهنا يكون المدخل الصحيح لكل الخلافات

### اختيار الوقت المناسب

اختيار الوقت المناسب من أهم العوامل التي تؤدي إلى إنهاء الخلافات الزوجية بشكل مناسب فمثلاً، عندما يكون الزوج متعباً جراء العمل ويعاني من مشكلات في العمل، فهنا ليس من المناسب أن تقابله زوجته منذ دخوله البيت قداماً من العمل بالنقاش حول مشاكلهم الزوجية، لأنه لن يكون على استعداد للتفاهم معها، بل يحاول أن ينهي النقاش بأية وسيلة، لأنه يعاني من مشكلات تصحبه منذ خروجه من المؤسسة أو المكتب أو الوزارة قد تهدده بالفشل في العمل، وبذلك يفضل هنا أن توفر له الزوجة الجو المناسب حتى يرتاح وينسى مشاكله تلك ليتفرغ لها

### الصراحة والوضوح

كثيراً مما تتطلب الخلافات الزوجية الصراحة والوضوح لحسمها في منابعتها، وخاصة تلك الخلافات التي تتعلق بأمور مهمة كالسكن وغيره، فعندما ينشب خلاف حول شراء منزل خاص للأسرة والزوج لا يستطيع ذلك، فإنه لا بد أن يصارح زوجته بذلك بدلاً عن تسويق الأمر بالوعد الكاذبة، فتارة يقول لها أن الشيك لم يصرف، وتارة أخرى يقول لها أن التصديق بالمبلغ لم يتم من المسؤول المالي بعد أن صدقه المدير العام حتى تتطور الأزمة بعد شهور من بداية تلك الوعد الكاذبة لتطالبه الزوجة بالطلاق لكذبه عليها، فلو أن الرجل كان واضحاً مع زوجته وصارحها بعدم استطاعته، لوقفت الزوجة بجانبه مساهمة في شراء البيت، وانتهى موضوع الخلاف

وهذه أكثر من وسيلة لإنهاء الخلافات الزوجية في بداياتها، حتى لا تتطور لتتحول إلى كابوس، يهدد الحياة الزوجية بالانهيار، والطلاق الذي وصفه رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم بأنه أبغض الحلال إلى الله



## أسلوب المرأة في حل الخلافات الزوجية

تنظر المرأة المثالية نظرة واقعية الى الخلافات الزوجية، اذ انها تعلم ان تلك الخلافات من الممكن ان تغدو شيئا إيجابيا إذا أحسن التعامل معها، لانها غالبا ما تشيع جوا ومناخا من الاتصال المباشر والحوار المفتوح، ولا شك ان اختلاف المرأة مع شخص تحبه و تقدره، وخاصة إذا ماكان هذا الشخص هو الزوج، يسبب لها كثيرا من القلق والانزعاج الدائمين، ويزيد الأمر صعوبة وتعقيدا إذا كانت ذات طبيعة مرهفة وحساسة ولكن من حسن الحظ أن بإمكان كثيرا من النساء أن يقللن من حجم القلق والتوتر، ويقضين على أي خلاف أو مشكلة تطرأ، وتلك عندما يتبعن أسلوباً بناءً ومفيداً يتمثل في الآتي

### اولا

تحدد الزوجة مع الطرف الآخر ما إذا كان هذا الأمر نزاعا وخلافا حقيقيا، أم مجرد عطل وركود في قنوات الاتصال نشأ عن سوء فهم

### ثانيا

إذا كان الخلاف حقيقيا، فانها تتفق مع الرجل على مناقشة موضوع الخلاف الاصلي فقط دون غيره، فيجب عليها ان تركز على موضوع الخلاف الاصلي، أي السبب المباشر الذي من اجله اجريت المناقشة

### ثالثا

تتكلم فقط عن نفسها، فالأسلوب الامثل أن تتحدث الزوجة فقط عن افكارها ومشاعرها ورغباتها وأحاسيسها، ولا تحاول ان تتحدث عن الزوج بشكل يوحي اليه بأنه متهم

### رابعا

البحث عن مواطن الاتفاق والتفاهم، والتأكيد عليها، فمناطق الالتقاء هذه هي أساس الانسجام والوئام التي من شأنها ان تقضي على أي خلاف يظهر كعقبة امامها

## خامسا

التصالح عن طيب خاطر، فالتسوية غير الشاملة التي لا تأتي عن طيب خاطر، وعن عدم رضا وقناعة، تكون دائما هي المصدر والمورد الرئيسي لأية نزاعات أو خلافات مستقبلية

## سادسا

البدء في تنفيذ الحل وخطوات المصالحة في الحال، فعندما تكون الزوجة قد قررت ما يجب فعله، فإنها تبدأ فوراً في تنفيذه دون تردد، فالكلمات وحدها لا تكفي، بل يجب ان يواكبها الفعل والعمل

## اخطاء قاتلة تقع فيها بعض النساء

إخفاء حقيقة النوايا وكبت المشاعر  
استدعاء الاخرين وإشراكهم في الخلاف  
اسلوب قتل الشخصية : كأن تتهم المرأة زوجها بأنه ضعيف الشخصية  
أو غير ذلك  
المشاجرات أمام الابناء

## حلول المشاكل الزوجية

في البداية لا بد ان نأتي على المشكلة، حيث تأتي زوجة هنية وراضية و مسايرة، ويحصل معها موقف مزعج مع زوجها تستحي ان تقول له، أو تعاتبه على قولة قالها لم تعجبها، او تصرف نال من مشاعرها، فتأتي وتحزن من داخلها على هذا الموقف، وتقول لو كنت مكانه لما قلت لزوجي كذا، إنه لا يراعي مشاعري لماذا ؟ ليس له حق في ذلك، فالموقف كذا وكذا، ولا يحق له ان يقول لي ما قاله ويحصل نفس الشيء، فتكتم الزوجة في قلبها حزنها، ويأتي موقف آخر وربما تشاجرت مع زوجها، ولكن لم تتضح أسباب المشكلة، ولا زال سوء الفهم مسيطرا على الجانبين فتأتي وتضيف هذه المشاعر السلبية في قلبها، فأصبح عندنا الآن موقفين مزعجين ومشاعر غير طيبة وغير راضية عن الزوج، وتصبح طوال النهار تتكلم على زوجها في نفسها، وبالتالي تزداد حنقا او كرها لتصرفاته

يأتي الآن الشيطان الرجيم والعياذ بالله وقد وجد تربة صالحة وجوا مناسبة يذكر الزوجة بكل الأشياء السلبية والمواقف الغير جميلة التي حصلت مع زوجها، لماذا لأن الشيطان كعادته يحب الصلح ؟ أليس كذلك ؟

طبعا يكاد قلب الزوجة يفيض بالغيط والإحتقان من تصرفات الزوج الغير مبالي، والغير مسؤول، والغير محب، ال ال ..... الخ من الإنطباعات الخطيرة التي تعشعش أو تسيطر على عقل الزوجة، وتنبئ عنها تصرفاتها

وبالتالي يزداد سوء الفهم، وتزداد الغربة والهوة بين الطرفين وربما سيخونها التعبير ككل مرة، فينقلب الموقف ضدها وينقلب الحق فيصبح عليها لا لها، ولا هو دار أصلا بما في صدر زوجته، ويتعجب ايضا من نفورها منه أو عدم ابتسامها له ماذا تفعل هذه الزوجة التقية والنقية القلب بالأصل ؟

## إليك عزيزتي الزوجة خلاصة سنوات من الزواج والتي هي دروس عملية بكل ما في معنى الكلمة من معنى

### 1- عليك بإحسان الظن والتماس العذر

يعني عندما يأتي زوجك ويرى مثلا شيئا لا يحبه، فينهرك عليه وينسى  
او لم يعرف أصلا، ماذا عانيت طول اليوم أو مقدار العمل الذي قدمته  
والعناء الذي بذلتيه، فهو لم ير إلا التقصير الغير مقصود منك  
احسني الظن وقولي هو ربما تعرض لضغوط خارجية بعمله أو غيره،  
ولم يستطع ضبط نفسه لعله لم يعرف مقدار تعبك طوال اليوم، ومن اين  
له ان يعرف، وهو لم يخض تجربة الاعمال المنزلية المملة التي يظنها  
سهلة

لعله لم يفهم القصة تماما، وظن أنك قصرت وأساءت التصرف ففعل ما  
فعله

لعله ولعله ولعله ..... فأحسني الظن والتمسي له العذر

(( التمس لأخيك سبعين عذرا ))

هذا مع اخيك فكيف بزوجك أولى الناس بطاعتك وحبك

### 2- لا تنتظري الشكر منه ولا من غيره

ضعي هذه الآية نصب عينيك

قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين لا شريك له  
وبذلك امرت وأنا اول المسلمين

لربما زوجة افنت يومها وهي تطبخ وتنظف، وثم تجملت لزوجها وهيأت  
أسباب الراحة لزوجها ولكن هذه الزوجة المسكينة لم تر أي اهتمام أو  
اعتبار لما قامت به

بل تجاهلها زوجها بقصد او غير قصد بموقف غير طيب او كلمة لم تكن  
تنتظرها، فلا بد انها ستتهار وتصاب بصدمة عصبية بل ستعزم ألا تهتم  
مرة اخرى ولا تتعب خاطرها، وتقول إذا كل الاحوال تشبه بعضها، فلماذا  
أتعب خاطري ؟

إذا فعلت ذلك ذهب كل أجرك، وذهب اصلا إخلصك فيما تعلمينه  
لذلك افعلي ما تفعلينه ابتغاء وجه الله وامثالاً لأمره عز وجل، وتوصيات

رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم - حيث اوصى المرأة بطاعة زوجها -  
لو فعلت وقدمت كل حياتك ابتغاء رضى المولى عز وجل، لن تشعري أنك  
خسرت شيئا وخصوصا في حالات الزواج، وما اكثر ما نسمع قدمت له  
حياتي وعمرى ومالي ثم رماني  
لذلك اعلمي واخذي زوجك ابتغاء وجه الله اولا وأخيرا، ولا تنتظري  
الشكر من زوجك أو من احد آخر  
بل اجعلي شكرك من نفسك، فأنت لا شك أنك ستشعرين برضى من  
النفس عجيب، حينما تقومين بكل واجباتك، ولن تعودى للوم النفس،  
والشعور بالتقصير يراودك ويقض مضجعك

### 3- المصارحة

سواء بالكلام المباشر او الغير مباشر برسالة - بايميل ..... غيرها  
عندما تمرين بحالة خلاف مع زوجك وهذه طبيعية ومطلوبة لتغيير الحياة  
الروتينية (( ولكن لحد مقبول ))، فإياك ثم إياك ان تشتكيه لأحد أو تدمي  
زوجك لأحد

ولكن تعودي ان تحلي مشكلتك بنفسك

حاولي ان تصارحيه وتوصلي إليه شعورك النفسي الذي تكلمنا عنه  
ببداي حديثنا، لو كنت تجيدين التعبير، فاختاري وقتا مناسباً لا وقت  
عودته من العمل ولا وقت يحب الخروج فيه ولا وقت مشاهدته الاخبار،  
بل وقت مناسب وأنت اعلم به

تقولين له : يا زوجي العزيز انت اغلى ما املك، وأنا أنأى بنفسى

وشعوري أن يحتويا على مشاعر غير طيبة عنك

الأمر الفلاني كذا وكذا، لم احب أن تقول لي كذا، وأنا اعلم انك تحبني  
وتكرمني، ولكنك ربما بغير قصد قلت ذلك الكلام، وخصوصا اني تعودت  
على كرمك ومراعاة مشاعري وكلامك الجميل، ولكن ارجوك انا لا  
أستطيع أن أسمع، ولا أحب ان تقوله لي، هكذا بأسلوبك وبهدوءك  
وطيبة منك، فإن لم تستطعي التعبير، او لم تأتي الفرصة المناسبة  
احملي ورقة وقلم، واكتبي فيها ما تريدين توصيله لشريك عمرك من  
غير تجريح ولا إساءة ولا ظلم أو تهويل للأمر، ودعي الورقة او الرسالة  
على وسادته بالليل أو امام كمبيوتره فقط، واكتبي عتاب الحبيب لحبيبه

وأكثر من عبارات تدل على أفعال تحبينها  
مثلا : أنا أعلم أنك تحبني، وأنا أعلم أنك ستشرح لي الأمر، وأنا اعتدت  
منك أن تخبرني ما يجول بصدرك، وأنا تعودت على كلامك الجميل  
ومشاعرك الحساسة

#### 4- سامحي أو صارحي

المهم نظفي قلبك من المشاعر السلبية لزوجك، وإياك ثم إياك أن تحبسي  
في نفسك أشياء سيئة على زوجك  
إما ان تسامحيه وتمحي بذلك كل المشاعر السلبية، ولا تدعي الشيطان  
يذكرك بها بل فقط انسي الأمر، او اذا رأيت صعوبة بذلك، فصارحيه  
بالطريقة التي ذكرتها، وبالتالي تزيحين الحمل الثقيل من كاهلك

#### 5- وهذه اهم نقطة وأول نقطة يجب التركيز عليها

أخلصي عملك لله وادعي المولى عز وجل بالتوفيق، وأن يسخر زوجك  
ويسخر زوجك لك، ويديم لكما الحياة الهائلة الرضية، ويبعد عنكما الفتن  
وناس السوء

اغتنمي ساعات الليل الاخيرة، فالدعاء فيها مجاب  
أحسني الظن بالمولى عز وجل بأنه سبحانه سيوفقك مع زوجك لطول  
العمر والحياة بحسن عملك ووعد المولى في كتابه العزيز : وجعل بينكم  
مودة ورحمة، فالمودة والرحمة احلى ما في الحياة وأهم ما فيها

#### 6- لا تهولي الامر أو المشكلة بل فكري فيها بالعدل والحد المقبول

تذكرني دائما أن الزوجة عاطفية، هكذا خلقها المولى عز وجل كي  
تستطيع أن تمارس عملها، فعملها بحاجة للعواطف كثيرا، وتذكرني ان  
زوجك يفكر بطريقة عملية، قليلة المشاعر  
مثال : عندما تشكين له إساءة احد لك فيقول لك : إذا لا تذهبي لعند فلانة  
مرة اخرى ولا تكلمينيها، فربما انت لا تريدين هذا الجواب وتنتظرين  
مواساة وكلاما فقط

فهو لا يستطيع ان يقدم لك ذلك، فهذه هي طبيعته التي خلقه الله عز وجل  
عليها

#### 7- اقبلي ما يفعله زوجك ولو كان دون المستوى الذي تريدينه

ربما كنت تحبين ان يعتذر لك، ولكنه لن يفعل ذلك كغالبية الرجال

بل عليك أن تكوني ذكية، فتفكري بطريقته التي يفكر فيها، وتبحثي في تصرفاته، إذا فلربما حاول الصلح او جبر خاطرک بطريقة لم تنتهي لها، اقبلي اعتذرا زوجك بأي طريقة كانت، واعتبريها خطوة إيجابية

### وأخيرا اختى الزوجة

وفكك المولى عز وجل لحياة هائلة راضية مرضية مع زوجك لكي تعيشي حياتك بأمان، وبالتالي تحسنين تربية اطفالك، ويتوفر المناخ الجيد والطيب لكي يكونوا اناسا صالحين من امة الحبيب المصطفى - صلى الله عليه وسلم

## فن ادارة الخلافات الزوجية

البيت السعيد ليس هو الذي يخلو من الخلافات، وإنما الذي يضم زوجين يعرفان كيف يختلفان دون أن يخسر كل منهما ود الآخر، أو ينتقص من رصيد احترامه له، فالخلافات واردة في كل بيت، ولم يخل منها حتى بيت النبوة، والمهم كيف يدار الخلاف بفن وحب ولباقة

### نصائح نقدمها لكل زوجين حتى تمر لحظات الخلاف بأقل الخسائر أو بلا خسائر

#### أولاً

فكرا قبل أن يرد أحدهما على هجوم أو استيلاء الآخر، فقد يكون متعباً أو مريضاً هذا اليوم، بخاصة مما يمثل ضغطاً على أعصابه، فقد يمكن تفادي مشادة أو خصام قبل أن يبدأ، ثم فكرا في إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو، وينسي الآخر ما كان ينوي إضافته من عبارات قاسية، فالمبادرة لتلطيف الخلاف أمر محبوب ويشعر الطرف الآخر بمقدار الحب

#### ثانياً

لا تكرر ردودكما أو إجاباتكما كلما تناقشتما حتى لا تثيرا غضب بعضكما، وحتى لا يزداد الأمر سوءاً، وليحاول أحدهما أن يحتفظ بهدوئه، طالما أنه يلاحظ أن الآخر بدأ يفقد هدوء أعصابه

#### ثالثاً

تجنبنا الردود القاطعة، أو التي تدل على أنه لا أمل في تحسين الموقف وحل الخلاف أو المشكلة، مثل: «لقد ولدت هكذا»، «لقد اعتدت هذا»، «لن تتغير أبداً»، «أنت دائماً تسيء فهمي»، فكل هذه العبارات وغيرها تفقد الأمل لديكما في الوصول لحل يمكن أن ينهي أو يحد من إثارة المشكلات كثيراً، بل وتوصل في الغالب إلى طريق مسدود، وتشعر الطرف الآخر بالإحباط وعدم الفائدة من الصلح أو تحسين العلاقة



## رابعاً

تجنبنا الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما، فكثرة ترديد عيوب أو نقاط ضعف الطرف الآخر، تجسمها وتضخمها، وتوحي باستحالة الوصول للصلح، وفي الغالب حين يتدخل طرف ثالث بينكما يزيد المشكلة تعقيداً، الرسول صلى الله عليه وآله وسلم قد نهى عن إفشاء الأسرار الزوجية، كما أن الطرف الآخر يستاء كثيراً حين يعرض أحدكما المشكلة المشتركة بينكما على طرف ثالث، وربما يؤدي لفقد الثقة بينكما

## خامساً

اشرح لزوجتك ما يضايقك من أسلوبها، أو كلامها بطريقة مباشرة، بدلاً من تركها في حيرة، فهذا يختصر الكثير من الوقت، ويسهل تعامل الطرف الآخر معك مباشرة، ويشعره بالارتياح لأنك كنت صريحاً معه من البداية

## سادساً

اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره في المبادرة بالصلح في أي مرة تختلفان فيها، بصرف النظر عن « من الذي بدأ؟! » فإذا كانت قاعدة خيركما من يبدأ بالسلام) التي أرسى قواعدها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، قائمة بين الأشخاص في العموم، فمن الأولى والأحق أن تستخدم في العلاقة الزوجية

## سابعاً

تجنبنا إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم المشكلة مهما كانت صغيرة، واحرصا دائماً على حل مشكلاتكما والقضاء على ما يعكر صفوكمما أولاً بأول، ولا تدعا اليوم يمر دون حل الخلاف، حرصاً على مشاعركما، وعلاقتكما، فالصلح والغفران هما ضمان نجاح حياتكما

## ثامناً

قبول النفس»، و«قبول شريك الحياة» يقي من الوقوع في دائرة الخلاف أو الخصام، فأنت من البداية تعرف عيوب الطرف الآخر، وتعرف كيف تتعامل معها

## تاسعا

ضعي دائماً، عزيزتي الزوجة، نصب عينيك حديث الرسول (صلى الله عليه وآله وسلم): «لو أني أمرت أحداً أن يسجد لبشر، لأمرت الزوجة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها»، وضع يا عزيزي الزوج نصب عينيك، حديث الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهله، وليكن هذا دستور حياتكما دائماً، وهذا كفيل بحل أي خلاف فوراً، ويا حبذا صلاة ركعتي حاجة حتى يفتح الله بينكما بالحق عند كل خلاف، فاتباع القرآن والسنة خير منقذ من عواصف الحياة

## أخيراً

بعد أن تهدأ الأمور، فليحاول كل طرف أن يبادر إلى رضى الآخر، فالواجب الشرعي يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدრهما في الغضب والرضا، كما قال الصحابي الجليل أبو الدرداء لأم الدرداء رضى الله عنهما : إذا غضبت فاسترضيني وإذا غضبت أسترضيك وإلا لم نجتمع

## أخطاء تدمر الحياة الزوجية

كثيرة هي المشكلات التي تمتلئ بها حياة أي زوجين، معظمها يكون عابرا ينتهي بمجرد حله، ولكن هناك سبعة أخطاء تشبه كرة الثلج التي تكبر اثناء تدرجها، وتشكل خطرا حقيقيا على علاقة الزوجين، فاحترسوا من هذه الأخطاء السبعة، فمن الممكن أن تدمر الحياة الزوجية

### 1- الانتقاد

توجيه النقد تلو الآخر من قبل الزوجين بعضهما لبعض عادة سيئة، وخطأ كبير يقع فيه الطرفان: كان عليك أن ترتدي فستانا آخر غير هذا، لون هذه الثوب يدل على قلة ذوق، لون شعرك القديم أفضل، لقد تحدثت طويلا مع صديقك في الهاتف إنها أمثلة على هذا الانتقاد الفارغ، الذي يوجهه الزوجان بعضهما إلى بعض، والعلاقة الزوجية يمكن أن تقع فريسة لهذه الانتقادات، فيجب تخفيف حدة هذه الانتقادات، لكي يزيد احترام الذات بين الزوجين، ويقلل حدة التوتر الذي يشوب الحياة الزوجية

### 2- الغيرة

الغيرة الجنونية من الآفات التي قد تدمر الحياة الزوجية، فعندما تتحول الغيرة إلى هوس ومرض، أو يسعى أحد الزوجين من خلالها إلى السيطرة على الطرف الآخر، تتسم العلاقة الزوجية، ولا يستطيع احد الزوجين تحمل نظرات الشك والارتياب من الطرف الآخر في كل حركة أو همسة

الغيرة الجنونية قد تعود جذورها إلى الطفولة وتحتاج إلى علاج جذري، فالنصيحة الذهبية هنا، ان القليل من الغيرة يكفي، ويجعل الحياة الزوجية تسير على ما يرام

### 3- اللوم

لقد أنفقت الكثير من المال على هذه السيارة، أنت لم تقولي لي ان الحليب قد نفذ، لماذا اخترت لنا هذا المطعم إن طعامه سيء؟ لماذا لم تغلق التلفاز قبل أن تنام؟

الكثير من الأزواج يلومون بعضهم البعض على تصرفات بسيطة، وأحيانا تبدو تافهة، فإن الأمر أشبه بمعركة لإرضاء الذات وتحديد من المخطئ، من أجل تصحيح الوضع من وجهة نظر واحدة تخيروا المعارك قبل الهجوم، وتساءلوا: هل هذا التصرف يستحق اللوم فعلا؟ الخيار الأفضل أن تتغاضوا عن توجيه اللوم بعضكم إلى بعض تجاه تصرفات بسيطة وربما عفوية، واستبدال اللوم على الأشياء السيئة بالامتنان من الأشياء الجيدة

#### 4- الشكوى

من أهم الأخطاء التي يقع فيها الزوجان كثرة الشكوى إلى الطرف الآخر من الأحداث اليومية التي مر بها، وبالطبع لا أحد من الزوجين يريد بعد عناء يوم في العمل سماع قائمة طويلة لا نهائية من الشكاوى التي لا تنتهي: هذا البيت لا يعجبني أنا أشعر فيه بأثني مخنوقة، رئيسي في العمل يكرهني، هذه الخادمة لا تتقن العمل وينبغي استبدالها، زميلتي في العمل تمارس النميمة علي من وراء ظهري، عناء العمل لا ينتهي، الجميع يلقون المسؤوليات عليّ يجب طي ملف الشكاوي الخاص بكل طرف بعيدا، والتركيز على النواحي الايجابية في حياتهما

#### 5- الإزعاج

ضع الأطباق في غسالة الصحون، انزل حالا لتشتري لي الحلوى المفضلة عندي، استيقظي حبيبتي من نومك لتعدي لي كوبا من الشاي، اتركي متابعة مسلسلك المفضل وأعدي لنا طعام العشاء، لقد دعوت أُمي للبيات عندنا الليلة، فكل ذلك خطأ شائع، فربما يتم من دون وعي، فيقع فيه الزوجان بإزعاج كل طرف للطرف الآخر، عندما يطلب منه القيام بأشياء ربما تبدو بسيطة، ولكن في الوقت الغير المناسب، وخاصة عندما يكون منهما في عمل شيء أو غير مستعد لفعل شيء آخر بدلا من إزعاج ومضايقه الطرفين بعضهما لبعض باستمرار، يجب الجلوس معا للحوار وتقسيم المهام المنزلية والعائلية، بحيث يحدد كل طرف الوقت المناسب له لتنفيذ هذه المهام والمسؤوليات

## 6- التهديد

إياك أن تضع جواربك مرة أخرى على الأريكة، اذهبي للنوم الآن وإلا، لو عدت إلى البيت في مثل هذه الساعة المتأخرة سأطلقك، لو كنت رجلاً فعلاً فعلها، فأخطر ما يمكن أن يصل إليه الزوجان هو استخدام لغة وإشارات التهديد، لأنها تستفز الطرف الآخر وتجعله مستأسدا ومتحديا تخيل الحياة من دون زوجتك أو تخيلي الحياة من دون زوجك! قبل أن تخرج كلمات التهديد المؤذية من أفواهكما، قوما بالعد إلى أربعة حتى لا تقوموا بفعل تدمون عليه

## 7- العقاب

الخطأ الذي يعتبر بمثابة الكارثة التي تقضي على الحياة الزوجية، هو لجوء أحد الطرفين إلى العقاب البدني بالضرب، أو اللفظي بتوجيه الاتهامات، فإذا كان من الممكن مسامحة بعض الأخطاء ونسيانها، فإن العقاب البدني واللفظي يترك جرحاً لا يندمل لدى أحد الطرفين أو كليهما، وقد يصل الأمر إلى حد ارتكاب جريمة، فإن التوتر المستمر في العلاقة الزوجية يمكن أن يؤدي إلى أي شيء ومنها العقاب والعدوان، ويتحمل الطرفان المسؤولية لكي لا تصل الأمور إلى هذا الحد من العنف، فالحوار الهادئ وعدم العناد والاعتذار بقول كلمة آسف، كلها تؤدي إلى الحل وعودة السعادة إلى العلاقة الزوجية

## أهم اثنتا عشرة مشكلة يقع فيها المتزوجين حديثاً

كثيراً ما يقع المتزوجون حديثاً في العديد من المشكلات، وأهمها :

- ١- التطلُّعات الخيالية لحياة وردية غير واقعية
- ٢- عدم وضع قوانين لحياة جديدة، “وثيقة تفاهم تكون المرجع لهما عند حدوث خلاف”، وأهم بنودها  
الاحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر  
الاعتذار على الأخطاء من دون تردد أو خجل  
تقبل الاعتذار من دون لوم وعتاب  
تقسيم أدوار العمل كأسرة واحدة  
لا للكذب
- ٣- الرغبة في أن تتحقق له الحاجات والمطالب من دون تحمل المسؤولية
- ٤- أخطاء في الاتصال مثل: التهكم اللاذع، والحديث عن العيوب أمام الناس أو الأهل، وعدم اختيار الوقت المناسب للحوار
- ٥- المناقشات الحادة والصراخ وعلو الصوت
- ٦- مشكلات الأقارب على المتزوجين حديثاً، ووضع حدود للعلاقات الجديدة مع الأقارب
- ٧- تراكم الديون، وعدم وجود جدول عملي لسدادها
- ٨- عدم الاهتمام بالذات مثل النظافة الشخصية وما شابه
- ٩- التوجس وسوء الظن، والغيرة غير المحمودة
- ١٠- ترك الموضوع الرئيسي للخلاف، والتطرّق إلى موضوعات أخرى
- ١١- عدم الاعتراف باختلاف وجهات النظر، واختلاف الطباع بين الزوج والزوجة
- ١٢- تبدل الخلافات واللوم في كل نقاش

## الفيروسات التي تفتك بالحياة الزوجية

### الفيروس الأول

الغيرة

تصنيفه : فتاك

أسبابه : الرغبة بالامتلاك

الشك بالشريك الآخر

الافتقاد إلى الصراحة

### طريقة العلاج

احترام حرية وخصوصية الشريك الآخر

الصراحة التامة والمناقشة الهادئة والموضوعية

الابتعاد عن الاختلاط قدر الامكان

### الفيروس الثاني

الكذب

تصنيفه : قاتل

أسبابه : الخوف، التقصير، الهروب وعدم المواجهة

### طريقة العلاج

تجاوز الأخطاء البسيطة للشريكين

معرفة الواجبات والمسؤوليات لكليهما

الاعتراف بالأخطاء ببساطة حين حدوثها

### الفيروس الثالث

العنف

تصنيفه : خطير جداً

أسبابه : العناد والتحدي والجدال الاستفزازي

ضعف الشريك الآخر وعدم التكافؤ

## طريقة العلاج

الصبر والمسايرة والتسامح والقناعة  
العطف والحميمية في العلاقة الزوجية  
الصدق والصراحة في كل الأحوال

## الفيروس الرابع

تدخل الأهل

**تصنيفه : خطير جداً**

**أسبابه :** تسرب المشاكل الشخصية خارج المنزل  
كثرة الزيارات للأهل، وإطلاعهم على تفاصيل خاصة وبدون مبرر

## طريقة العلاج

المحافظة على سرية وخصوصية العلاقة الزوجية، والاعتدال في  
الزيارات والاهتمام في شؤون المنزل والعائلة أولاً

## الفيروس الخامس

الأنانية

**تصنيفه : خطير**

**أسبابه : حب الذات**

عدم الشعور بالمسؤولية

## طريقة العلاج

احترام حاجات ورغبات الطرف الآخر  
المشاركة بين الطرفين في السراء والضراء

## الفيروس السادس

البخل

**تصنيفه : خطير**

**أسبابه : طبع سيء وصفة منقّرة**

## طريقة العلاج

الحمد والشكر على عطاء الله، والتمتع بالرزق الحلال  
واليقين بأن الموت قريب دائماً



## الفيروس السابع

الملل

تصنيفه : خطير

أسبابه : روتين الحياة

الافتقار إلى التجديد في الأمور اليومية، الفراغ

طريقة العلاج

السعي إلى التجديد حتى في أبسط الأمور  
قليل من التغيير وخلع ثوب المثالية قد يفيد  
ملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار متجددة

## الفيروس الثامن

الكسل

تصنيفه : خطير

أسبابه : منشأ ذاتي

الاتكالية

طريقة العلاج

تنظيم الحياة اليومية  
الاعتماد على الذات قدر الامكان  
الإحساس بالمسؤولية

وارجو ان تكون مناعتكم قوية من كل هذه الفيروسات

## امور تقتل الحياة الزوجية

هل تتساءلين عن سر سعادة الأزواج الآخرين، بينما علاقتك بزوجك بالكاد تعرف طعم السعادة؟ وهل يحيرك ارتباط صديقتك الوثيق والحميم بزوجها، بينما أنت في واد وزوجك في واد آخر؟ اطمئني، فالسعادة الزوجية لا تلفها الأسرار ولا تنغصها التعقيدات، بل هي عشر مسؤوليات يضعها الخبراء، ويعتبرون ان الالتزام بها يضمن راحة البال، وتجاهلها أو التقليل من شأنها، يحولها الى حبال تشد على أعناق الرجال و تجبرهم على الرحيل قبل الأوان

الحبال التي يتحدث عنها الخبراء هي حبال القلق والتوتر والفتور وعدم الانسجام والشد، وكل ذلك يحول حياتنا الزوجية الى تعاسة يومية، تجعلنا نترحم على أيام العزوبية، فما هي هذه الحبال وكيف السبيل لفك وثاقها وتحرير أعناقنا منها؟

### الحبل الأول

#### اسخر منه فيسخر مني

في بداية كل حياة زوجية، يكون الزوجان سمناً على عسل، ثم تتغير فجأة الأحوال وتتقطع الأوصال، فلا هي تتحدث معه بركة وحنان وضعف أنثوي، ولا هو يغدق عليها عذب الكلام ولا يمدح اهتمامها به ولا جاذبيتها، بل يسخر من زيادة وزنها وشخيرها اثناء النوم، فتزد عليه بسيل من الكلام الجارح الذي يطال شخصه وتصرفاته، والحل يقدمه استشاري علم النفس جميل ابراهيم الذي ينصح الزوجة بتعلم فن الدبلوماسية مع زوجها، واللجوء إلى المديح والثناء، وفي كل الامور بدءاً من شكله وطلعته الى طريقة كلامه وتعاملاته، والجميل في كيل المدائح انها "معدية" فتنتقل الى الزوج ويرد الجميل

### الحبل الثاني

#### لا نعبر عن خواطرنا

أكثر ما يزعج المرأة هو عدم قدرة زوجها على تحليل ما يجول في خاطرها، فتقع حزينة مستاءة، وتتهمه بالاهمال واللامبالاة، وهو آخر من يعلم، ثم ترد باهمالها له وعدم اكرائها لحاله

والحل يقدمه الباحث في علم النفس أحمد زيدان، حيث يقول ان الرجل ليس محللاً نفسياً ولا مكتشف شيفرة ليحل لغز المرأة، فتوقفي عن اللعب بعواطفك وعواطفه، وعبري عما يجول حقيقة في خواطرك، وشجعيه على التجاوب معك، فالعلاقة القوية بين الرجل والمرأة مبنية على التواصل الواضح والدائم

### الحبل الثالث

#### سأغير عاداته السيئة

بعد مدة زمنية معينة على الزواج، تفقد المرأة صبرها تجاه بعض العادات التي يقوم بها الزوج، فتحاول تغييرها، مثل عدم اقلاعه عن التدخين رغم وعده لها بذلك، وترك ثيابه مرمية هنا وهناك بعد خلعها ووضع احد الجوارب في سلة الغسيل وترك الآخر على أرض الحمام وهكذا، والحل كما يقول عبد الله السيد استاذ علم الاجتماع، من الافضل ان تركزي على كيفية تقوية علاقتك بشريكك وليس تقويضها من خلال بعض التفاهات

### الحبل الرابع

#### الفتور يداهمنا

في كل زواج هناك ما يسمى "فتور السنة السابعة"، وقد يحصل في أي سنة بعد مضي الأشهر الأولى وليس بالضرورة بعد السنة السابعة، حيث يعتاد الزوجان على الحياة الروتينية بينهما، ولا يعود فتيل الحب متأجراً بينهما كما في السابق، بسبب المشاغل ومصاعب الحياة ومتطلباتها والحل تقدمه لين جونسون استشارية علاقات أسرية، وتقول انه مهما باعدت بينكما هموم الحياة ومشاغلكها، فلا بد من تخصيص وقت تجلسين فيه مع زوجك طلباً للراحة والحميمية، وتشجع جونسون على مسك اليد والضرب بأنوثة مع التدليك على الكتف، للمزيد من التقرب والرومانسية

### الحبل الخامس

#### نتعاب بالصراخ

كثرة المسؤوليات والأعباء تنفذ الصبر وتجلب التوتر والنكد، وغالباً ما يتحول الحوار العادي إلى صراخ، فشجار يشعر الزوجين بالعصبية، فقد يجر ذلك إلى الاحتكاك والشجار والحزن، والحل كما تقول مينا شاه باحثة

في العلاقات الأسرية، فكري جيداً في ما ستقولين، وزني ايجابياته  
وسلبياته، وكوني مقتضبة في كلامك وأفعالك، لكيلا تحركي ردة فعله  
المعاكسة

## الحبل السادس

### لا نعترف بحوار الإصلاح

غالباً ما يتهرب المتزوجون من عملية التفاوض والتشاور فيما يخص أي  
خلل يعترض علاقتهما، فيبتعد كل منهما بمشاعره عن الآخر، فلا هي  
تدعوه لاجتماع لبحث تطورات علاقتهما ولا هو يهتم بإثارة الأمر،  
والأزمة لن تحل نفسها بنفسها، بل ستتراكم الأزمات فوق بعضها بعضاً،  
والحل كما تقول جونسون، من الأفضل ان تعتبرها ورشة إصلاح  
تدخلينها مع زوجك بين وقت وآخر للنظر في الترتيبات التي ستتخذ  
علاقتكما وتصلح أحوالكما

## الحبل السابع

### عملنا يبعدنا عن بعضنا بعضاً

في ظل انشغال الزوج وخروج الزوجة إلى العمل، يتحول الشريكان إلى  
ماكينات لضخ المال من أجل تأمين عيش محترم، مما يزيد التباعد  
والجفاء بينهما، والحل يقدمه الباحث في علم النفس احمد زيدان، تقربي  
منه بمهاتفته أو ترك رسالة ودية على جواله، وذلك يشعره بأنك تشاقين  
إليه حتى في عز انهماكك بالعمل، وتلزمه بالرد عليك

## الحبل الثامن

### لا مجال للمزاح بيننا

أزواج كثيرون يخطئون عندما يعتبرون ان الزواج يفرض عليهم الجدية  
والوقار والهيبة، وإلا تسبب الاحترام بينهما، فتكون علاقتهما معقدة، لا  
مجال للأخذ والرد فيها، والحل كما تقدمه مينا شاه، ان معظم الابحاث  
تدل على ان الرجل يفضل المرأة صاحبة النكتة السلسة والجميلة،  
والضحك يبعد الغم ويصفي القلوب ويغسل المشاعر، وكل شيء في وقته  
جميل

## الحبل التاسع

### ننام في غرف منفصلة

فمشادات النهار يحوها سكون الليل وهدوؤه، والافتراق اثناء النوم يجلب الطلاق النفسي بين الزوجين الذي يؤدي إلى الطلاق الفعلي، والحل ضعي تلفزيوناً صغيراً في غرفة النوم، وعوديه على مشاهدة مسلسله المفضل في السرير مع كوب من الشاي، فهذه العادة تجلب لكما الراحة وتفرض عليكما التقارب والألفة والحميمية

## الحبل العاشر

### لا نعرف كيف نجهر بحبنا

وهو خطأ يقع فيه كل من الرجل والمرأة، فالرجل خاصة يكون من النوع الصامت الذي لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره، وهذا ما يغضب منه المرأة، والحل اختاري كل يوم كلمة تنادينه بها أو تقولينها له على الهاتف، اعترفي بمشاعرك تجاهه وخاطبيه بكلمات الغزل، فيتشجع ويبادلك بكلام أرق وأجمل

## الزوجة المطيعة

حتى الشجار الزوجي له أصول وفن في مجال الحياة الزوجية منها ما يلي :

- ١- لا تسفهي آراء زوجك أو تستخفي بها في أثناء الشجار.
- ٢- احرصي تماما على الابتعاد عن القول القبيح وإهانة الزوج.
- ٣- لا تنتقدي زوجك أمام الآخرين أو أمام الأبناء، بل اعتادي على احترامه حتى في أثناء الشجار.
- ٤- الكلمة الطيبة هي بلسم في الحياة الزوجية خاصة في حالة الشجار.

## بعض النصائح للزوج

- ١- إن وجود اختلاف فكري بينك وبين زوجتك لا يمنع من وجود واستمرار حياة سوية طبيعية، فاحرص على أن يحقق هذا الاختلاف تكاملا وليس تنافرا.
  - ٢- اتبع أسلوب الحوار الصريح البسيط الذي يعبر عن وجهة نظرك دون هجوم أو انتقاد.
- ومن الجدير ذكره حول الخلافات الزوجية بأن نتيجة الخلاف بين الزوجين تعتمد سواء كانت بناءة أو مدمرة على مدى كون الطرفين خصمين شريفيين أم لا، بمعنى أن الخلاف قد يتحول إلى مناظرة في التجريح الشخصي الذي لن يؤدي إلا إلى تفاقم الوضع و انتهاءه بنتائج قد يصعب تلافيها.

## قواعد النزاع الشريف بين الأزواج

بحسب الأخصائيين فإن النزاع الشريف يجب أن يكون ضمن الأطر التالية

### ١- التزمى بموضوع الخلاف

فالوقت ليس مناسباً أن تفتحي مواضيع في طي النسيان، وكذلك فإن هذا الأمر لن يخدم موضوع الخلاف الحالي.

### ٢- لا تلجئي إلى التجريح الشخصي

تذكري أن السبب من النقاش هو حل موضوع معين، وليس إيذاء الشخص الآخر أو الخروج من النقاش منتصرة، فإذا لم تحترمي الشخص المقابل أو إذا شعر بأنك تهاجمينه، فإنه سيتوقف عن الاستماع لك.

### ٣- لا تحاولي التعميم و التزمى بما بين يديك من حقائق

فلا تلجئي إلى عبارات عامة مثل أن تبدئي الحديث بجمل مثل "أنت أنت في حياتك لم...". فهذا من شأنه أن يجنح الطرف الآخر إلى الدفاع، و فقط اشرحي ما حصل و كيفية شعورك تجاهه.

ومن جانب آخر، تقليدياً حين ينشب الخلاف بين الزوجين من سوء فهم، واكتشاف عدم وجود أشياء مشتركة بينهما، أو مواجهة تحديات وعدم القدرة عليها، فإنهما يهربان بشكل غريزي إلى الاعتقاد بأن علاقتهما لا يمكن أن تستمر وأنهما مختلفان تماماً.

إلا أن الأطباء يؤكدون أن المشاحنات الزوجية قد تكون أمراً صحياً و(شراً لا بد منه) للشعور بقيمة الاستقرار والهدوء بعد انتهاء المشاحنات.

حيث أنه ومن جانب آخر فإن بعض الأزواج يقفون على النقيض تماماً من هذا المفهوم، حين أنهم يعتبرون الخلافات بين الزوجين نقطة مضيئة يمكن أن تقود إلى الحب الحقيقي.

فبالالتزام والشجاعة والإرادة القوية على استبدال أنماط السلوك الغير سليمة بين الزوجين بخيارات صحية، يستطيع الشخص تعلم كيفية تحويل الخلافات إلى عوامل مساعدة للتقدم والنمو بدل أن تصبح تربة خصبة للمتعاب، وإن الخلافات بين الأزواج يمكن أن تصنع من الأعداء محبين، ومن الأساليب التي تجعل الزوجين يواجهان الخلافات بينهما بدل الهروب

إلى الوراء خطة تتألف من تسع خطوات من شأنها تمكين الزوجين من اكتشاف طريقة جديدة للبقاء معا والتوصل إلى قرار يرضي كليهما، لهذا فإن كل ما يحتاجه الشخص هو التحدث إلى نصفه الآخر حول المشكلة والإصغاء مليا وباحترام حقيقي إلى وجهة نظر الشريك.

## وفيما يلي ملخص لهذه الخطوات

- ١- تحديد القضية المختلفة عليها والتي تزعجك بالتفصيل قدر الامكان
- ٢- الإحساس بالمشاعر وتوصيلها بكل أمانة وبطريقة منفتحة قدر المستطاع
- ٣- تذكر انك تهتم بالشريك الآخر، وأن العلاقات المستمرة بينكما مزيج من الفسيفساء المكون من العديد من الأجزاء الصغيرة، وأن علاقتك مع شريك حياتك أهم من أي شيء آخر
- ٤- الحذر من التخريب الذاتي
- ٥- حيث أن على كل من الزوجين معرفة ما يدور بداخلهما، وأن لا يسمحا لنفسيهما بالقيام بتصرف سلبي أثناء الأوقات الصعبة بينهما
- ٦- تغيير طريقة التفكير والانفتاح على الحقيقة القائلة بأن أية قضية يمكن فهمها بطرق مختلفة، وبغير ذلك فإنك ستستمر في الانغماس في الخلافات والصراعات الزوجية
- ٧- تحمل المسؤولية الشخصية، وسؤال الذات عن الطريقة أو الطرق التي من شأنها دفع الزوج أو الزوجة إلى إغضاب أحدهما للآخر
- ٨- يجب تذكر أن الشريك الآخر ليس أنت، وكذلك يجب العلم بأن قراراتك بشأن خلافاتكما لن تحترم دون الشعور مع الطرف الآخر
- ٩- على الزوجين أن يكونا خلاقين من الناحية الإدراكية، وعليهما أن يضعوا كل منهما في ضمير الآخر، وكذلك يجب تقدير خبرة الطرف الآخر في طرق تختلف عن طرقك
- ١٠- على الزوجين أن يسعيا لحلول معا، وعليهما آنذاك تذكر أنهما شخصان مختلفان، وأن القرارات يجب أن تكون منصفة لكليهما
- ١١- كذلك يجب العلم أن هذه القرارات لا تعني أن أحدهما قد كسب المعركة، بل إنها مجرد عملية ملؤها الاحترام والمودة والنمو والظهور



أمام الناس

١٢- يجب الحرص من الاعتقاد الخطير بأنه إذا كان أحد الطرفين يواجه صعوبة مع الآخر، فإن علاقتهما في مأزق، وينبغي على الشريكين في هذه الحالة أن يعلما أن علاقتهما بحاجة إلى تجديد، ولا يوجد أفضل من الخيال الرومانسي لإصلاح هذه العلاقة، وإعادة الأمور إلى نصابها وإلى حياة ملؤها السعادة والحب

## دروس الحوار الزوجي

عندما تنظرين إلى زوج صامت وامرأة عابسة، فاعلمي أن هناك ما يفصل بينهما، ألا وهي الكلمات المناسبة للولوج إلى القلب المغلق الحزين الوحيد.

الحوار بين الزوجين هو مفتاح التفاهم والانسجام، الحوار هو القناة التي توصلنا إلى الآخر، فعندما نتحاور، إنما نعبر عن أنفسنا بكل خبراتنا الحياتية وبيئتنا الأسرية والتربوية، ونعبر عن جوهر شخصيتنا عن أفكارنا عن طموحاتنا، فالحوار ليس أداة تعبير "لغوي" فقط بل الحوار هو أداة التعبير الذاتي.

### كيف لزوجين يرمون إلى التفاهم والانسجام وتحقيق المودة والألفة من دون أن يُحسنا استخدام الحوار؟

- ١- ما هي أسس تعلم "الحوار" وكيف يمكن ممارسته في الحياة الزوجية والأسرية، بحيث يتحقق الانسجام والتفاهم الزوجي والاستقرار الأسري؟
- ٢- ما هي المفاهيم الخاطئة لدى الزوجين المسببة لانقطاع الحوار بينهما أو لسوء ممارسته؟
- ٣- كيف ينظر كل من الزوجين إلى الحوار، وما مقدار حاجته وأهميته بالنسبة له؟
- ٤- هل يختلف معنى الحوار والحاجة إليه عند كل منهما، وما هي الفروقات النفسية والفكرية في طريقة استخدام الحوار بينهما؟
- ٥- كيف يمكن علاج مشكلة الرجل الصامت والمرأة الثرثارة؟
- ٦- ما هي الأساليب الناجحة في بناء الحوار الإيجابي والفعال بين الزوجين؟
- ٧- ما هي أسس تعلم "الحوار" وكيف يمكن ممارسته في الحياة الزوجية والأسرية، بحيث يتحقق الانسجام والتفاهم الزوجي والاستقرار الأسري؟

إن تعلم "الحوار" وممارسته في الحياة الزوجية والأسرية من أهم العوامل التي تحقق الانسجام والتفاهم الزوجي والاستقرار الأسري، فالحوار فن ومهارة، وهو يتطلب الإفادة من التجارب الشخصية، وحب التفاعل مع الآخرين، وتقبل العادات والتقاليد، والإصغاء واحترام الآراء، وإدارة الحوار فن لا يقوم على الموهبة وحدها، بل يتطلب عملاً متوصلاً على الذات وممارسة يومية مع الآخرين، وخاصة في الحياة الأسرية.

### المفاهيم الخاطئة المعوّقة لعملية الحوار بين الزوجين

يوجد العديد من المفاهيم الخاطئة التي يعتقد بها الأزواج، أنها تعيق عملية الحوار والتواصل بين الزوجين بشكل غير مباشر ونذكر أبرزها

### مفاهيم سلبية خاصة لدى الزوج

- ١- يفترض الزوج أن الزوجة تتصرف كما يتصرف هو من حيث أسلوب التفكير والمحادثة
- ٢- الاستهانة بشكوى الزوجة واعتبارها من أساليب الزوجة النكدية
- ٣- التعامل معها بلغة العقل وإغفال الجانب العاطفي، وذلك مقياساً لطبيعة الرجل وأسلوب حياته
- ٤- الاستخفاف باقتراحات الزوجة لحل المشاكل المطروحة، وذلك نظراً لعدم الثقة بقدرتها على إيجاد الحلول المناسبة
- ٥- إن الزوج قد وفى بكل مطالب الزوجة، وأدى واجباته المالية من حيث السعي والعمل والإنفاق، وهكذا يكون قد أدى دوره
- ٦- إن الزوجة بطبعها كثيرة الثثرة، فمن الأفضل عدم إعطائها الفرصة للتحدث، والعمل على إيقافها عند اللزوم
- ٧- على الزوجة فقط أن تبادر لتحادث زوجها، وتؤمن له الراحة النفسية
- ٨- لا يوجد وقت كافي للتحادث مع الزوجة، وذلك نظراً لضغط الأعمال وضيق الأوقات، وهي ستتفهم ذلك

## الفروقات النفسية والفكرية في طريقة استخدام الحوار عند الزوج والزوجة

### أ- عند الزوج

إن الرجل لا يتكلم إلا لهدف معين، فهو لا يقصد الحوار بذاته أي لأنه يريد أن يتكلم فقط، إنما يقصد الحوار لتحقيق غاية معينة كإثبات الذات، جلب المصالح، المناقشة والمنافسة، كسب العلاقات العامة لذلك نرى الرجل يتكلم خارج المنزل أكثر من داخله، ويستعمل كل أسلحته خارجاً للفوز ولتحقيق أهدافه، ولهذا فهو يستهلك الكثير من الكلام ما يجعله يظهر بمظهر المتكلم والثرثار خارجاً، وعند عودته إلى المنزل نراه قليل الكلام لأنه بذل مجهوداً كبيراً في الخارج ولم تبقى لديه الطاقة التي تعينه.

كذلك فإن المنزل بالنسبة لمعظم الرجال هو المكان الذي لا يتوجب عليه الكلام فيه، فهو قادم للراحة، فالراحة للرجل هي الابتعاد عن المنافسات والمناقشات الطويلة، والراحة بالنسبة للرجل هي عدم الكلام كما أن الرجل لا يستخدم الحوار إلا إذا أراد أن يستفسر عن أمور معينة أو يتحقق من واقعة، ونادراً ما يتحدث الرجل عن مشاكله إلا إن كان يبحث عن حلّ عند خبير، لأن بنظره طلب المساعدة، عندما يكون باستطاعتك تنفيذ العمل هو علامة ضعف أو عجز.

يجد الرجال صعوبة قصوى في التعبير عن مشاعرهم، وقد يشعرون بأن كيانهم مهدد إن أفصحوا عن ذلك، وهذا ما يدفعهم للتعبير عن مشاعرهم بطرق أخرى مختلفة عن الحوار.

### ب- عند الزوجة

تشعر النساء بقيمتهن الذاتية من خلال المشاعر ونوعية العلاقات التي تقيمها مع الآخرين، ويختبرن الاكتفاء الذاتي من خلال المشاركة والتواصل، فإن الحوار والتواصل بالنسبة للمرأة هي حاجة ضرورية وملحة، وهي حاجة نفسية فإن لم تشبعها يحدث لديها اضطراب، وقد تلجأ المرأة إلى تصريح هذه الحاجة من خلال إقامة العلاقات الاجتماعية والمشاركة في جلسات حوارية مختلفة خارج المنزل، وبالرغم من أنه

يلبي حاجة في نفسها، إلا أن الزوجة لا يمكن أن تشعر بقيمتها الذاتية إلا من خلال إشباع حاجة الحوار لديها مع زوجها، فإن كان الزوج من النوع الذي لا يحاور زوجته أو لا يصغي لحديثها، فإن الزوجة تفسر ذلك بأنه لا يحبها ولا يقدرها، وهذا بالتالي يؤثر على نفسية الزوجة، فتقوم بردات فعل تجاه الزوج مسيئة للعلاقة الزوجية.

كما أن الزوجة داخل المنزل تكثر الكلام وتتكلم في أمور شتى، لأن المنزل هو المكان الأمثل الذي تشعر فيه بحرية الكلام وعدم خوفها من ملاحظات الآخرين، فتتكم بأمر كثيرة مهمة وغير مهمة، والحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال ودي ومحاولة خلق جو ملؤه المحبة والوئام، والكلام هو أفضل وسيلة، فتظهر أنها ثرثرة تخلق الكلام حتى ولو لم يكن هناك شيء مهم.

### ج- لغة المرأة مختلفة عن لغة الرجل

لا يختلف الرجل عن المرأة بيولوجيا ونفسيا فقط، أيضا في طريقة استخدام اللغة، فعندما يتكلم الرجل يختار كلماته بدقة وواقعية، فهو كل كلمة ينطقها يقصدها ويعنيها بذاتها، لذلك نرى كلامه مرتباً متسلسلاً منطقياً، ويبتعد عن استخدام لغة العاطفة في حديثه، بينما المرأة عندما تتحدث تستخدم لغة العاطفة في كلامها، وتطلق أحكاماً عامة شمولية ولا تقصدها لذاتها، وإنما لتبالغ في التعبير عن شعورها أو ما يزعجها، وكمثال على ذلك تقول للزوج "أنت بحياتك ما أخرجتني ألف مرة، فقد قلت لك لا تفعل ذلك، فأنت لا تشعر بي أبداً" هذه العبارات يفهمها الرجل كما هي على الإطلاق، وذلك لأنه يفهم كلامها من منظاره هو، أي يفهم هذه العبارات كلمة كلمة، وهذا ما يثير غضب الزوج، وقد نرى في هذه الحالة ردة فعل عنيفة له قانلاً على سبيل المثال: "كيف لا! ألم نخرج في الأسبوع الماضي يوم كذا الساعة كذا، كلا لم تخبريني سوى ثلاث مرات، لقد فعلت كذا لأعبر لك عن شعوري معك، ألا تذكرين موقف كذا في يوم وتاريخ قد فعلت لك وقمت وشاركتك مشاعرك، وهذه الأمثلة الصغيرة كثيرا ما تتكرر في الحوار بين الزوجين، وهو حوار سلبي في حال استمر على هذا الحال، فإن الرجل هنا يحكم على حديث المرأة مقارنة باستخدامه الخاص للغة، كما أن المرأة لا تستوعب ردة فعل زوجها

وتظن أنه يحاسبها على ما فعله لأجلها، وهو يسرد لها هذه التفاصيل اختلافات أخرى في اللغة : تلجأ المرأة لتعبّر عن معاناتها أو ما يؤلمها ويشغل بالها من خلال الحوار، فالمرأة تفكّر بصوت عال، وهي توجّه الحديث إلى زوجها لأنها تحتاج في هذه اللحظات إلى دعمه العاطفي والمعنوي، على سبيل المثال عندما تقول الزوجة: " آه إن رأسي يؤلمني كم تعبت اليوم في العمل لقد واجهت مشاكل كثيرة، لا أدري ماذا أفعل غدا مع هذا الموقف، إن والدتي مريضة ولدي التزامات كثيرة، غدا كيف أوفق بين ذلك كلّه" تستخدم الزوجة هذه العبارات لتعبّر عن ما يجول في خاطرها من أفكار، وعن ما يختلج في صدرها من مشاعر، لكن ما يزيد من ألم الزوجة هو عدم تفهم الزوج حاجتها للدعم النفسي والعاطفي، وخاصة عندما يرد عليها بهذه العبارات، يمكنك أخذ مسكّن لوجع الرأس أتركي العمل، أو خففي من وقت العمل، يمكنك فعل كذا وكذا في هذا الموقف، يمكنك الاعتذار عن بعض الالتزامات، وإخبار والدتك بذلك الرجل هنا يعتبر أن المرأة عندما تشتكي بهذه الطريقة لأنها عاجزة عن إيجاد الحلول، وأنها تطرح عليه ذلك للمساعدة، وإن الرجل بطبيعته العملية يصغي لما تقول، ويعتبر أنه المسؤول عن إيجاد الحلّ للمساعدة، لكن المرأة يغضبها ردّ الرجل وتتهمه في هذه الأوقات بأنه لا يتفهمها ولا يشعر معها، فبدل أن يخفّف عنها معاناتها، فهو يزيدها ألما، فهي في هذه اللحظات تحتاج لأن يقول لها مثلا: "سلامتك حبيبتي يضمها، يقبلها ماذا حدث معك في العمل لماذا أنت متعبة؟ آه يا زوجتي كم أنت حنونة وحساسة، أنا فخور بك لأنك تحترمين والدتك، وأنت إنسانة فاعلة في المجتمع، تعالي نتحدث كيف يمكن أن نخرج مما تعانين، فبهذه العبارات، يمتلك الرجل المرأة ويشعرها بأنها محظوظة بهذا الزوج الذي يتفهمها ويقدرها، فلماذا على الرجل أن يفهم هذا الاختلاف في التعبير، فالمرأة هنا لا تشتكي لعجز عن الحل، وإنما لتعبّر عن مشاعرها، أو لأنها تفكّر بصوت عال.

ومن الاختلافات أيضاً، عندما تطلب المرأة شيئا أو تقترحه على زوجها قد يعتبر الرجل أنها تأمره، فالمرأة تقترح ليناقشها الزوج ولا يعني أنها تبت بهذا الموضوع، على عكس الرجل فعندما يطلب أو يقترح فغالبا ما

يكون قد أخذ القرار بذلك.

كذلك في حالة الحوار بين الزوجين، تنتقل المرأة من موضوع إلى آخر مختلف، من دون أن تنهي الموضوع الذي بدأت به، وقد تستدرك ذلك في آخر حديثها، فتعود للموضوع الأول وتنتهيه، وهكذا، وهذا يتعب الرجل فهو يحلل أثناء حديث الزوجة، يقول ما علاقة الموضوع الأول بالثالث أو هذه الحادثة مثلاً، فيتضح له أنه لا علاقة! وقد يفاجأ من ذلك فهو بطبيعته تركيزه حاضر، أي يناقش موضوعاً موضوعاً، ولا يترك ملفات مفتوحة، فكأن الرجل يستخدم طريقة عامودية، والمرأة تستخدم طريقة أفقية في الحديث.

هذه الاختلافات إن لم يعيها الزوجان، فقد يتفجر بركانا من الخلافات الزوجية، وتبدأ النيران بالاشتعال بمجرد أن يستخدمان الحوار النفسي السلبي.

### د- الحوار النفسي السلبي عند الزوجين

الحوار النفسي السلبي هو الحوار الداخلي الذاتي، أي طريقة الحوار مع النفس، فالحوار عند الإنسان ينقسم إلى حوار داخلي أي أفكارك التي تدور في بالك وما تحدثه لنفسك، وحوار خارجي هو التعبير اللغوي في موقف معين بين الزوجين على سبيل المثال، عندما يطلب الزوج من زوجته أن تسهر معه وقتاً طويلاً، وترفض ذلك الزوجة لأنها تشعر بالتعب نتيجة أعمالها الشاقة في ذلك اليوم وتستأذن لتنام، فهذا الموقف تختلف فيه ردات فعل الأزواج، وذلك وفقاً للحوار النفسي الذي يفعله الرجل، فقد يحدث الرجل نفسه في هذا الموقف "إنها لا تحترمني لا تقدر رغباتي لقد احتجت بالتعب لتتهرب مني- إنها تتعمد إغصابي- لا تحبني- إنها أنانية." هنا استخدم الرجل الحوار النفسي السلبي (وكذلك الحال لو عكسنا المثال على المرأة) ودخل الرجل في دائرة الحوار النفسي وهي فكرة سلبية- تضخيم هذه الفكرة وإيجاد تفسيرات ذاتية لها- توتر داخلي- تصاعد التوتر- غضب- مشكلة مع الطرف الآخر.

لذلك نلاحظ في كثير من الأحيان أن الزوجين قد يطلبان الطلاق لأسباب ظاهريه بسيطة، إنما يكون الدافع من وراء ذلك هذا الحوار النفسي السلبي الذي لم يتعالج ولم يتم التحدث عنه وتفريغه، فهذا الرجل أو

المرأة الذي دخل في هذه الدائرة يفتعل أي مشكلة مع زوجته ويضخمها عقاباً لها، وفقاً لما يعتقد من أفكار سلبية نحوها لا تمت بأي صلة للواقع، وإنما هي أفكار سلبية وهمية، وإن الإنسان (زوج أم زوجة) تكثر عنده هذه الحالات من الحوار في حال كان يعيش ظروف عدم الأمان وعدم الشعور بالأهمية والتقدير الذاتي، وأفضل نصيحة للذي يعاني من هذه الأفكار، أن لا يأخذ الأمور مأخذاً شخصياً بل يفسر الحدث بواقعيته، وأن يحارب هذه الأفكار السلبية بطرح أفكار نفسية إيجابية، فبدل أن يتهم الزوجة بأفكار سلبية معينة، فيمكنه أن يستبدلها بأفكار إيجابية، يعني أن يخلق لها مبررات إيجابية، ويضخم هذه الأفكار في نفسه بحيث أن يقتنع بها ويعامل زوجته على هذا الأساس الإيجابي، فلا بد من التماس الأعذار الإيجابية للطرف الآخر.



## الحوار الزوجي.. معيار خاطئ للسعادة

إذا كانت كلمة الحوار هي الكلمة السحرية لمعالجة أي خلل في العلاقة الزوجية، فمن المفاجئ حقاً ما كشفت عنه دراسة أنجزها خبراء جامعة "ويليامز كولج" بقيادة البروفيسور كينيث ساتسكي في ولاية ماساتشوسيتس، والذي يقول إن قدرة الزوجين على الحوار المشترك لا ترقى إلى قدرة الغرباء على التماثل والتفاهم ويمكن تلخيص الدراسة على النحو التالي: "الحوار أمر جيد، ولكن إذا كانت علاقة زوجية ما توصف بأنها علاقة ناجحة، فمن المبالغة القول إن نجاحها ناجم عن الحوار، زد على ذلك أن الحوار بين الزوجين قليلاً ما يؤدي إلى الفهم المتبادل، والسبب: ظاهرة تسمى التحيز الناجم عن القرب

ويصف أحد الخبراء هذه الظاهرة بالقول: "الأمر يشبه قدرتك على رؤية المشهد عندما تكون قريباً للغاية، فمن المعروف أنك كلما ابتعدت تستطيع رؤية مساحة أوسع من المشهد". وينطبق الأمر أيضاً على العلاقات الأخرى كالصداقة القريبة، حيث تشير الدراسة إلى أن قدرة المتحاورين على التفاهم تكون أكبر عندما يكون بين المتحاورين مسافة أكبر من تلك الموجودة بين الأصدقاء والأزواج

ويقول ساتسكي: "تأتي هذه الدراسة رداً على الاعتقاد الخاطئ بأن المرء يستطيع الحوار مع شخص آخر قريب بشكل أفضل من الحوار مع شخص بعيد"، ومعنى ذلك أنه يجب ألا يتم التعويل على الحوار بشكل مبالغ فيه في العلاقة الزوجية، كما أن سوء الفهم الناجم عن الحوار أيضاً لا يعبر بالضرورة عن أن الزوجين في ورطة، وبعبارة أخرى يتعين على الناس البحث عن معيار آخر غير الحوار للحكم على ما إذا كانت العلاقة الزوجية ناجحة أو فاشلة

وربما تفسر هذه الدراسة ظاهرة منتشرة بين الكثير من الأزواج، وتتمثل بالفشل في التوصل إلى خطوط حوار مشتركة أو الإستمرار في الحوار لفترة طويلة، ويرى الخبراء أن وجود هذه الحالة يجب ألا يثبط من همة الزوجين وألا يجعلهما يقتنعان بعبثية الحوار والبديل حسب الخبراء يتمثل بالتحلي بالواقعية، حيث يجب ألا يتوقع

الزوجان حلولاً سحرية من الحوار الزوجي، وفي بعض الأحيان ربّما  
يكون الإنسحاب من الحوار أكثر جدوى من الحوار نفسه

## المشكلات الزوجية

في أحدث دراسة، يؤكد خبراء علم الاجتماع أن المشاكل الزوجية لها فوائد، لأنها من وجهة نظرهم فرصة حقيقية ليتعرف من خلالها كلٌّ من الزوجين على ما يغضب الطرف الآخر ويزعجه، في حين حذرت دراسات بحثية أخرى من كثرة المشكلات الزوجية التي ربما تدمر الأسرة، وتقتل فيها روح الإبداع، وتقضي على المواهب

### احصائية عن النساء العاملات

خمسة فقط يعانون ارتفاع ضغط الدم

2% منهن يعانين أمراض القلب

### احصائية عن النساء الغير عاملات

يعاني ثلثهن ارتفاع ضغط الدم

6% منهن يعانين أمراض القلب

في دراسة بريطانية شملت ٨٠ ألف شخص، نصفهم تقريباً من المتزوجين، تبين أنهم الأكثر عرضة لخطر الموت مبكراً، وتمثلت الخطورة الأعلى في الأشخاص الذين لم يتزوجوا على الإطلاق، خاصة الرجال، تليهم الأرمال والمطلقون والمطلقات، وقال رئيس وحدة الحالات الحرجة في معهد القلب جمال شعبان في جامعة حلوان أن هذه المؤشرات تؤكد خطورة العزلة والانفراد والوحدة على ضغط الدم وتصلب الشرايين وأزمات القلب، ليس فقط على كبار السن، بل على من هم في منتصف العمر أيضاً

وأكدت الدراسة أيضاً أن من الفوائد النفسية التي تعود على الزوجين عند دخولهما في محنة زوجية ترويض النفس على التسليم من أجل تقبل الظروف الصعبة، وهذه اللحظات تجعل النفس ذات إرادة قوية وعزيمة لتقبل الصعاب في الحياة، مما يعين الزوجين على التعامل مع مشاكل الحياة بروح رياضية دون توتر أو انزعاج، وإن مما يعقد المشاكل الزوجية ويكبر حجمها أن يتلقاها الزوجان بنفسية متوترة بينت آلاف السجلات الطبية المشمولة في مسوحات التقاعد والمسوحات المنزلية البريطانية، التي دامت سبع سنوات، أن الرجال المتزوجين أقل

عرضة للوفاة بنحو ٩ %، مقارنة بغير المتزوجين، وأن انخفاض خطر الوفاة يرجع إلى أن الزواج يخفف التوتر، حتى مع كثرة المشكلات الزوجية، والتي كثيرًا ما تنشب بين الأزواج في السنوات العشر الأولى من الزواج، فالزواج يشجّع اتباع أنماط الحياة الصحية المفيدة، وتجنب السلوكيات الضارة كالشرب واستخدام المخدرات، كما أن وجود شريك الحياة، يؤمّن الراحة والاطمئنان والعناية الصحية للشخص على الجانب الآخر، حدّثت دراسات بحثية من كثرة المشكلات الزوجية بين الزوجين، ولجوء الأزواج إلى العنف والقوة في أخذ الحقوق في الحياة الزوجية، وأكدت الدراسة أن الاستبداد وقت الخلافات الزوجية، من الأمراض الخطيرة التي تعصف بالأسرة، فتدمرها، وتقضي على حاضرها ومستقبلها، ومن ثم تعصف بالأمم والمجتمعات، فتقتل فيها روح الإبداع وتقضي على المواهب، كما دعت إلى ضرورة إشاعة جو من الحرية داخل الأسرة بشكل عام، وبين الزوجين بشكل خاص، حتى يكون ذلك لهم عادة وسجية، والدراسة التي أعدها الدكتور عبدالسميع محمد الأنيس، الأستاذ بكلية الشريعة والدراسات الإسلامية بالشارقة، تؤكد استخدام أسلوب الحوار داخل الأسرة له أثره الكبير في استقرارها وضمان مستقبلها وتوفير جو من الحرية لتبادل الآراء فيما بينها، والتحاور في المشكلات التي تعترضها، مما يسهل إمكانية تجاوزها وحدّثت من اللجوء إلى إهانة المرأة بالضرب، سواء من أبيها أو زوجها وإيذائها جسديًا لإخضاعها للرجل والانقياد على كُرهِ منها لرغباته حال وقوع الخلافات، بل ينبغي في حال نشوء المشكلة، اللجوء إلى أسلوب الحوار وحل الخلاف بالإقناع، وقد جاء عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: «ما ضرب رسول الله - صلى الله عليه وسلم - خادمًا له قط، ولا امرأة له قط، ولا ضرب بيده إلا أن يجاهد في سبيل الله

## وأوصت الدراسة باتباع أساليب

العظة والتذكير

العتاب المتزن الجميل

التروّي والتثبت قبل إصدار الأحكام

الابتساماة والدعابة

وحذرت الرجل من تقصي عيوب زوجته، وترصد أخطائها ومواطن الضعف عندها، مما يؤدي إلى فساد الحياة الزوجية وكثرة المشاكل وتفاقمها، بدلاً من حلها، بل استخدام أسلوب الصراحة، وهو منهج يبعث على الاطمئنان ويؤدي إلى الراحة عند كلا الطرفين في حياتهما الزوجية

## هل للعمر الزوجي اثر في المشاكل الزوجية

في بداية الزواج يعتقد كل زوج بأنه هدية من الله تعالى للطرف الآخر، وعندما يستمعان إلى مشكلة زوجية حدثت بين اثنين أو خصام حدث بين زوجين يستغربان حدوث المشاكل، وبعد مرور الأيام ومضي السنين إذا بهما يمران بمثل ما كانا يستغربان

فالاخلاف الزوجي وارد بين الزوجين، وهذه سنة الحياة، ولكن المهارة تكمن في كيفية التعامل مع هذا الخلاف، وجعل الحياة الزوجية مثل ألوان الطيف الضوئي متكاملة رغم اختلافها، ولا ننسى أن للسن أحكامه- كما يقولون- فابن العشرين يختلف عن ابن الثلاثين، والأخير يختلف عن ابن الأربعين.. وهكذا والأسرة إذا كانت من زوجين فقط تختلف عن الأسرة التي يصبح الزوجان فيها جدين، ولهذا قمنا باستقراء عملي لحالات أكثر من ( ٣٠٠ ) ثلاثمائة شخص في الكويت من المتزوجين، وسألناهم عن المشاكل التي يمرون بها حسب سنهم وعمرهم، هل للعمر أثر في اختلاف المشاكل الزوجية أم لا ؟ وقد تبين لنا بعد استخلاص النتائج، أن هناك تشابهاً كبيراً في وجود المشاكل مع اختلاف الأعمار، ولكني استطعت أن أحصر أبرز المشاكل حصولاً حسب السن، وقد قسمتها إلى أربعة أقسام عمرية وكنت أهدف من وراء هذه الدراسة أن أعرف المشاكل التي تشتهر بين الأزواج في كل شريحة، ثم إنني أود أن أعطي مؤشراً للمتزوجين فيما يمكن أن يحصل لهما في المستقبل، فيخططا لتفاديها وتجاوزها، فلا يشاهدا شيئاً لم يتوقعاه، أو لم يسمعا به، ولعل الجدول القادم يبين لنا نتائج الدراسة بشيء من التفصيل

**الشريحة الأولى، وهي خاصة بالمتزوجين من ( سنة واحدة**

**إلى خمس سنوات) من الزواج**

**أبرز المشاكل التي يتعرض لها الزوجان من [ ١ - ٥**

**سنوات] زواج حسب الدراسة**

### **1- قلة المعرفة بالتعامل مع المسؤوليات الجديدة**

كثرة المسؤوليات الجديدة بعد انتقالهم من مرحلة العزوبية إلى مرحلة الزواج، وعدم معرفتهم بالتعامل مع هذه المسؤوليات

## 2- اختلاف الطباع

اختلاف الطباع والأمزجة بين الطرفين وخصوصاً في الأيام الأولى مما يؤدي إلى كثرة الخلافات بينهما

## 3- تدخل أم الزوج

تدخل أم الزوج يكون كثيراً في هذه المرحلة، لأن العلاقة مازالت قوية

## 4- عدم اهتمام الزوج بزوجه

عدم اهتمام الزوج بزوجه وتقدير مشاعرهما واحترامها، ويهمله فقط أن يحقق رغباته ويحقق ذاته

## 5- قلة المعرفة بالمعاشرة بين الزوجين

عدم معرفة الزوجة كيفية التعامل مع زوجها في شؤون العلاقات والمهارات الجنسية

## 6- كثرة الديون

يظهر في هذا المرحلة كثرة الديون، بسبب الالتزامات الزوجية الجديدة على كاهل الزوج، مما يؤدي إلى وجود مشاكل مالية بين الطرفين

## 7- الإسراف المالي

الإسراف المالي والتبذير وعدم معرفة كيفية التوفير، مما يؤدي إلى خلافات مالية بين الزوجين

## 8- خلافات عائلية

وجود مشاكل عائلية بين العائلتين من خلافات حصلت بسبب العرس أو حفلة الزواج أو على تسمية المولود مما يؤدي لتوتر العلاقة الزوجية

## 9- المسكن الزوجي

عدم توفر مسكن مناسب للزوجين ويكثر التنقل بين الشقق والمساكن في هذه المرحلة

## 10- صراع من الأقوى

وجود صراع بين الزوجين في هذه المرحلة، وكل واحد منهما يريد أن يثبت نفسه وشخصيته على حساب الآخر

## 11- الإمساك المالي المؤقت

تقتير الزوج وعدم صرفه على البيت من أجل التأمين للمستقبل العائلي، فيولد ذلك مشاكل مالية بين الزوجين

## 12- اهتمام الزوجة بالأولاد عن الزوج

اهتمام الزوجة بالأولاد وبعدها عن زوجها، يشعره بالوحدة والغيرة وتحدث المشاكل بينهما

## 13- الشك والغيرة

الشك والغيرة في الحياة الزوجية يكثر في مرحلته الأولى، ويتعامل كل واحد مع الآخر بتحفظ، وإن كنا لاحظنا أن هذا الأمر متكرر في كل الأعمار الزوجية، ولكنه في هذه المرحلة حاز على أكثر نسبة من الأصوات، فلذلك وضعناه في الشريحة الأولى

## 14- صعوبة الانسجام والتكيف

صعوبة تكيف كل طرف مع الآخر، ولعل هذا يثير موضوع بحثنا في مهارة الاحتواء والتكيف، وحاجة أبنائنا لمثل هذا البحث

## 15- عدم تحمل المسؤولية

عدم تحمل المسؤولية سواء من الزوجة المترتبة على العز والدلال، أو من الزوج المترابي في أحضان من يخدمه ويسهر على راحته

## 16- تأخر الإنجاب

عدم الصبر على تأخر الإنجاب، وهذا نستدل به على الفهم الخاطئ من هدف الزواج عند المتزوجين الجدد

## 17- عدم صبر الزوج على إزعاج الأولاد

عدم صبر الزوج على إزعاج الأولاد وشقاوتهم، وهذه مشكلة تبرز في هذه المرحلة



## الشريحة الثانية: وهم المتزوجون من السنة السادسة وحتى السنة العاشرة

### ابرز المشاكل التي يتعرض لها الزوجان من [٦ - ١٠] سنوات زواج حسب الدراسة

#### 1- صعوبة تربية الأبناء

معاونة الزوجين في تربية الأبناء، وكيفية التعامل معهم وتهذيبهم وعلاج  
مشاكلهم

#### 2- اعتماد الزوج على زوجته

كثرة اعتماد الزوج على زوجته بالقيام بالمسؤوليات في  
هذه المرحلة

#### 3- سهر الزوج

سهر الزوج في الخارج بعيداً عن المنزل والعائلة، وبوادر ميله للوحدة  
والانعزال عن الأسرة

#### 4- العناد

يزداد العناد من الطرفين في هذه المرحلة، لأن كل واحد منهم يعتقد أنه  
قدم تضحيات كثيرة في المرحلة الأولى من الزوج

#### 5- الضرب

حصول الضرب من الأزواج للزوجات في هذه المرحلة

#### 6- الكذب

الكذب في العلاقة الزوجية ينكشف في هذه المرحلة

#### 7- انشغال الزوج

انشغال الزوج الكثير في العمل لتأمين مستقبل العائلة  
وجمع المال

#### 8- التفرقة في معاملة الأبناء

تبرز في هذه المرحلة التفرقة من الوالدين في التعامل مع الأبناء وتقديم  
أحدهما على الآخر

#### 9- جفوة المشاعر

يبرز في هذه المرحلة عدم إبراز الحب العاطفي وإظهاره بين الزوجين

### 10- زيادة الاهتمام بالأبناء

يكثر اهتمام الزوجة بالأبناء أكثر من الزوج ويزداد أكثر من المرحلة الأولى وبالتالي يزداد إهمال الزوج في هذه المرحلة

### 11- الاستفادة من راتب الزوجة

استفادة الزوج من راتب زوجته – إن كانت موظفة – في بناء البيت أو أي مشروع آخر

### 12- رؤية النساء

تزداد رؤية الزوج للنساء الأخريات

### 13- الانفصال الاجتماعي

انفصال الزوجين في حياتهما الاجتماعية، فكل واحد منهما حياة وأصحاب

### 14- الروتين

بداية الروتين للحياة الزوجية الشريحة الثالثة: وهم المتزوجون من إحدى عشرة سنة إلى خمس عشرة سنة زواج .

**أبرز المشاكل التي يتعرض لها الزوجان من [ ١١ - ١٥ ]**

**سنوات زواج حسب الدراسة**

### 1- تفضيل الزوجة على الأم

تفضيل الزوجة على الأم يكون واضحاً في هذه المرحلة بعد أن تكبر الأم وتصبح عجوزاً

### 2- وضوح التفرقة بين الأولاد

التفرقة بين الأولاد في المحبة يكون واضحاً في هذه المرحلة

### 3- مشاكل المراهقين

يواجه الزوجان مشاكل أبنائهما المراهقين، وهي مرحلة جديدة بالنسبة لهما

### 4- الملل في الحياة الزوجية

يظهر الملل من الحياة الزوجية عند الرجال أكثر منه عند النساء في هذه

المرحلة

### 5- الزوجة دائماً مع الأبناء

انشغال الزوجة بالأبناء حتى تصبح برامجها كلها معهم، وغياب الزوج عنهم

### 6- مراهقة متأخرة

تظهر المراهقة المتأخرة على الزوج في هذه المرحلة

### 7- مشكلة تدريس الأبناء

يواجه الوالدان مشكلة تدريس الأبناء، وتفوق البعض وتخلف البعض

### 8- المقارنة بالغير بصوت عال

يبدأ الزوج يقارن الزوجة بغيرها في هذه المرحلة، وتكون المقارنة بصوت عال

### 9- تغيير سلوك الزوج

تنشغل الزوجة في هذه المرحلة بتغيير سلوك زوجها وتهتم بذلك

### 10- الإجازة البعيدة

تبدو رغبة كل من الزوجين في قضاء الإجازة بعيداً عن الأسرة

## كيفية حل مشاكل الزوجين

جاء النبي صلى الله عليه وسلم إلى بيت فاطمة، فلم يجد علياً، فقال: أين ابن عمك؟ فقالت: كان بيني وبينه شيء، فغاضبني فخرج، فقال النبي صلى الله عليه وسلم لرجل: انظر أين هو؟ فقال: هو في المسجد راقد، فجاءه وهو مضطجع، وقد سقط رداؤه عن شقه فأصابه تراب، فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (قم يا أبا تراب... قم يا أبا تراب) [متفق عليه].

### المشاكل وحلولها

عندما نتأمل إلى ذلك البيان النبوي الشريف يتبين لنا كيف أن السيدة فاطمة رضي الله عنها لم تخبر النبي صلى الله عليه وسلم بطبيعة الخلاف وماهيته، بل كل ما أخبرته به هو وجود خلاف فحسب، ولننظر أيضاً إلى علي بن أبي طالب رضي الله عنه بأنه لم يدع مجالاً لكي يتسع الخلاف والغضب، فترك زوجته وذهب إلى أفضل مكان ترتاح فيه الأعصاب وتصفو النفوس.

(ولنتأمل أيضاً في حكمة النبي صلى الله عليه وسلم حيث أنه لم يسأل فاطمة رضي الله عنها عن التفاصيل وأسباب الخلاف، كما أنه لم يعاتب علياً، بل داعبه ولاطفه بأسلوب كان له أبعاد الأثر في زوال رواسب الغضب والضيق، وهذا ما يجب علينا اتباعه أزواجاً وزوجات وآباء في مثل هذه المواقف، سواءً كان التوتر من جانب الزوجة أم من جانب الزوج)

### جنود المشكلات

لاشك أن الزواج هو السكن والمودة للزوجين، ولذا فالزواج يمثل الاستقرار الحقيقي للزوجين، ولكن مع عدم قدرة الزوجين على التعامل مع ضغوط الحياة الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، يبقى ذلك الاستقرار المنشود في الحياة الزوجية أملاً، وحينما نتكلم عن المشكلات أو الأزمات لا نقصد الاختلاف في الرأي حول أمر من الأمور، وتباين وجهات نظر الزوجين تجاه قضية معينة، أو الحالات العارضة، ولكننا نعني جنود

المشكلات الحقيقية التي تعوق المودة والرحمة بين الزوجين، ولهذه المشكلات أسباب مختلفة، منها:

## أولاً: التنشئة الاجتماعية للزوجين

كل من الزوجين نشأ في بيئة مختلفة عن الآخر، ومرت بكل واحد منهما ظروف مختلفة، أثرت في اختلاف توقعاتنا للأمور، فعادة يتأثر الأبناء بسلوكيات الأب والأم، وهكذا يكتسب الأولاد والبنات سلوكياتهم من خلال الأسرة والمنشأ الأول، ويظهر ذلك في كيفية إنفاق المال، ترتيب أمور المنزل، اتخاذ القرارات، حل المشكلات ومواجهتها، تربية الأولاد، ترتيب الأولويات... الخ، وهذا كله يؤدي إلى عدة أمور:

### ١. اختلافات شخصية

فاختلاف الشخصيتين وعدم فهم هذا الأمر، يؤدي إلى كثير من المشاكل، فالشخصيات كثيرة ومتنوعة ولها سماتها، فهناك العقلاني والعاطفي والاجتماعي والانطوائي، وهذه الشخصيات آية من آيات الله في الكون، فإذا لم يتفهم كل صاحب شخصية صاحبه، ومفاتيح تلك الشخصية وكيفية التعامل معها فستقع كثير من المشكلات، والشخصيات المتشابهة تتفاهم أكثر من غيرها.

### ٢. اختلاف تجارب الحياة

تجارب الحياة لها أثر كبير في صياغة الشخصية والنفسية، وحجم هذه التجارب ونوعيتها، وكذلك النتائج المستخلصة منها، فإذا كان الشخص مجرباً وناضجاً، وفي بيئة تؤهله لذلك، أدى ذلك إلى واقعيته وقدرته على حل المشكلات، والتعامل معها، على العكس من الآخر قليل التجربة، حيث يمكن أن ينزلق في بعض المشكلات كان يمكن البعد عنها.

### ٣. الاختلاف في الموروثات الثقافية والاجتماعية

فأي إنسان يعيش في أي مجتمع سواء كان رجلاً أو امرأة سوف يتأثر، ويحمل الشيء الكثير من حضارة وثقافة ومفاهيم ذلك المجتمع الذي عاش فيه وحسب تكوينه، وكل هذه الموروثات والمفاهيم تنعكس على طريقة التفكير والتعامل بين الزوجين وعلى معالجة المشاكل والنظرة إلى الحياة)

## ثانياً: عدم التفاهم بين الزوجين في القضايا الأساسية

ينسى الرجل وتنسى المرأة أن كلاهما مختلف عن الآخر، فعندها تنشأ بينهما التناقضات والصعوبات، ويغضب كلٌّ منهما من الآخر، لأن كل واحد يتوقع من الآخر أن يكون مثله، فالرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يود هو الحصول عليه، وتتوقع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تماماً.

(فكلا الزوجين يفترض خطأً أن الآخر إذا كان يحبه فسوف يتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها هو عندما يعبر عن حبه وتقديره، وإن هذا الافتراض المتوهم سيكون عند صاحبه خيبات الأمل المتكررة، وسيضع الحواجز الكثيرة بين الزوجين) ومن هذه القضايا الأساسية:

### ١. المال

فهي من المسائل التي كثيراً ما تخلق مشكلات بين الزوجين، فالزوجان لم يتفقا على رؤية في الإنفاق أو حدود مال الزوجة وغيرها من هذه الأمور أن المشكلات المالية تخيم بظلالها على السعادة الزوجية، وعادة ما تكون المشكلة قلة المال أو كثرة الوقت المبذول في البحث عن المال

### ٢. الأولاد

تنشأ المشكلات والأزمات بين الزوجين حينما لا يكون لديهم رؤية مشتركة في تربية الأولاد، فالابن حينما يفعل شيئاً خاطئاً نجد أن الأب ربما يعاقبه لذلك، بينما الأم تعترض على هذا العقاب، بل وتقوم بإرضاء ولدها، فمثل هذه الأمور تُحطّم العلاقة بين الزوج والزوجة.

### ٣. العلاقة الحميمة

إن وجود العلاقة الخاصة بين الزوجين من أكثر الأمور التي تجعل حياة الزوجين مستقرة وسعيدة، فالسكن هدف من أهداف الحياة الزوجية، فإن الاضطراب في هذه العلاقة يسبب أزمات كبيرة سواء على المستوى النفسي والجسدي، وقد أثبتت بعض الدراسات النفسية أن السكن والموودة والرحمة بين الزوجين، حينما يكون هناك توافق بينهما حول العلاقة الحميمة، ذلك لأنها تكون مصدر للنشوة والسعادة للزوجين.

## خطوات حل الأزمات

### ١. الاحترام المتبادل

يبدأ الاحترام بين الزوجين حينما يلين كل منهما للآخر، فكثير من التصرفات التي يقوم بها الزوج أو الزوجة بناءً على ضغط نفسي أو ظروف معينة، ولو لم تكن هذه الظروف النفسية أو العائلية لما تصرف بهذا التصرف، فهذا يأتي هنا أهمية اللطف في التعامل، والرفق بالطرف الآخر؛ لأن الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم.

وأما القسوة والشدة فإنها تعكّر صفو الحياة الزوجية، وتؤدي بها إلى الفتور أو الانفصال، فكم من زوجين انفصلا عن بعضهما البعض بسبب قسوة أحد الطرفين! وكم من زوجين ندما في بداية الزواج على الاختيار والموافقة، ثم جَمَل اللطف والرفق حياتهما وزينها لهما!!.

### ٢. حل الموضوع الأساسي

اشترى عمر سيارة جديدة وأحضرها إلى المنزل متوقعًا من زوجته إسراء أن تتحمس وتسعد بهذا القرار، اندهشت إسراء ولكنها كانت منزعة، فتحير عمر من سلوك زوجته لأنها لم تعبر عن رغبتها في مساعدته في اختيار السيارة، والجدير بالذكر أن عمر كان دائمًا يطلب رأي زوجته في موضوع شراء السيارة وتحديد لونها ونوعها، ولأن إسراء في هذه المرة لم تُستشر في الموضوع، فقد شعرت بالانزعاج وبعدم أهميتها في عملية الشراء، وما كان منها إلا أن أظهرت رفضها لفكرة الشراء برمتها.

فعملية الشراء في حد ذاتها لم تكن القضية، ولكن المسألة هي كيفية اتخاذ القرار؟ وعدم أخذ عمر لرأي زوجته، وهكذا يجب أن يركز الزوجان على الموضوع الحقيقي.

### ٣. تحديد نقاط الاتفاق

وهذا من أفضل الأشياء، أن يقوم الزوجان بتحديد النقاط المشتركة ومجالات الاتفاق بينهما حول المشكلة، حتى يستطيعا فيما بعد أن يأخذا القرار المناسب، ويقوما بحل الأزمة.

## ٤. اتخاذ القرار بالاشتراف مَعًا

(حين يبدأ الزوجان في التعامل مع المشكلة ومحاولة توضيحها، يمكن لأحد الزوجين أن يقدم حلاً مؤقتاً، وعلى الآخر أن يستجيب إما بالقبول أو بتعديل الحل، أو باقتراح حل آخر، فالمناخ الذي يتسم بالأخذ والعطاء والتبادل هو المناخ الصحي الفعال، فإذا وصل الزوجان إلى اتفاق، فيجب أن يحاولوا توضيح دور كل منهما في تنفيذ القرار)

### ورقة عمل

١. إذا كنت ذات مال فتعاوني مع زوجك في الإنفاق بالاتفاق، وأفضل النفقة والقربة إلى الله هي نفقة الرجل على زوجته وعياله، وكذلك الحال بالنسبة للمرأة، كما قال صلى الله عليه وسلم: (دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار على أهلك، أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك) [رواه مسلم]، ويجب أن يضع كلا الزوجين التصور الكامل للمنفق المالي، فليس معنى أننا نطلب من الزوجة أن تساعد زوجها، أن يتكل الزوج على ذلك، ولا ينفق على زوجته ولا يرعاها.

٢. لابد أن يتفق الزوجان على رؤية واضحة في تربية الأولاد، في كل شيء، مثل أساليب الثواب والعقاب وغيرها.

٣. الاتفاق حول العلاقة الحميمة أمر هام، فيجب أن يحدد كلا الزوجان الوقت والمكان المناسبين لهذه العلاقة الخاصة، كذلك ما يحبانه ويكرهانه من ملابس و عطور وزينة.



## احذر المدمرات الأسرية

في دراسة حديثة ترصد عوامل تفكك العلاقات الأسرية وكيفية التغلب عليها

يحذر الدكتور: محمد على الكندري - الطبيب النفسي واستشاري العلاقات الأسرية- مما أسماه "المدمرات الأسرية" خلال دراسة أعدها مؤخراً

### حيث يذكر أن مدمرات الأسرة تتمثل في

#### 1- النقد

حيث يستمر أحد الطرفين في التركيز على العيوب والنقائص في الطرف الآخر، ويوجه له النقد فيها دائماً

#### 2- اللوم

عندما يلقي أحد الطرفين حملة أو أسباب تعاسته أو فشله على الطرف الآخر

#### 3- تكرار الطلب

أو كثرة توجيه أحد الزوجين للطرف الآخر دون استجابة الأخير، ربما لأي سبب خارج عن إرادته

#### 4- الشكوى المستمرة

من قبل أحد الزوجين، من الأولاد ومشاكلهم، ومشاكل البيت بصفة عامة

#### 5- المقارنة الدائمة

التي يقع فيها أحد الطرفين، كأن يقارن زوجته بأمه أو أخته، أو أن تقارن وضعهما المادي ببيت آخر

#### 6- التهديد

الذي يلجأ إليه أحد الزوجين، عندما يعجز عن تغيير سلوك معيب في الطرف الآخر، وقد أثبتت الدراسات الأسرية الحديثة أن ما يقرب من ٩٠ % من الأزواج والزوجات، يستخدمون التهديد كوسيلة للضغط على الطرف الآخر

## 7- العقاب

كطريقة للعلاج بعد الفشل في تغيير عيب أو سلوك معين لدى الطرف الآخر

## 8- الرشوة

ويقصد بها أن يشترط أحد الزوجين التخلص من عيب لديه، إذا تخلص الطرف الآخر من عيب مماثل

وبعدها أوضح الدكتور الكندري أن هناك معمرات يحتاج إليها الإنسان في حياته الأسرية تتمثل في الآتي

## 1- الإنصات

ويقصد به حسن الاستماع، وهو من المهارات الأساسية التي يتطلبها الحوار الناجح، حيث يثبت كلا الطرفين أنه متابع جيد لكل كلمة أو إشارة تصدر عن الطرف الآخر

## 2- التشجيع

خاصة أن الفرد بحاجة إلي سماع كلمة تشجيع بين فترة وأخرى حتى يواصل حياته، ويشعر أن ما يفعله لا يضيع، مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم "الكلمة الطيبة صدقة : "

## 3- القبول

ويقصد به أن يقبل أحد الزوجين سلوك الطرف الآخر على ما هو عليه، وإظهار ذلك للطرف الآخر دون جرح مشاعره

## 4- التعاطف

وهو أن يضع أحد الطرفين نفسه مكان الآخر، ويحاول أن يفهم كيف يفكر ويعيش، وما هي رغباته وميوله

ويوضح الدكتور الكندري في دراسته أن التعاطف يشمل نوعين

١- التعاطف الفكري وهو تكرار التأكيد على ما يقوله الطرف الآخر بطريقة تجعله يدرك أنه يفهم الطرف الآخر جيدا

٢- تعاطف شعوري بأن يجعل مشاعره وأحاسيسه موظفة تجاه الطرف الآخر

## الحاجات الخمس

يوضح الدكتور الكندري، أن بناء الذات يتطلب من الفرد إشباع الحاجات الأساسية للبقاء وعمارة الأرض، والتي من غيرها لا يستطيع الفرد ثبت التعايش مع بيئته، ووفق ما ذكره عالم النفس الأمريكي وليم جيمس أن هناك خمس حاجات أساسية موجودة لدى الإنسان وهي

### 1- حاجة البقاء

وهي الحاجة التي ترمي إلي حفظ النفس وبقاء الجنس البشري، ويلبي هذه الاحتياجات الهواء و الماء و الطعام و الدفاء إلخ، وهذه الحاجات الفسيولوجية تستمر مدى الحياة، ويعد المال أحد أهم هذه الاحتياجات، وللأسف يكثر حوله الخلافات الزوجية

### 2- حاجة الحب والانتماء

وهي حاجة الفرد للانتماء إلي كيان أكبر منه مثل الجماعة أو المجتمع أو الوطن، والفرد يمارس هذه الحاجة من خلال وجوده داخل الأسرة أولاً، وانعدام إحساسه بهذا الوجود، يشعره بالعزلة والغربة داخل المجتمع ككل ويعد الإحساس بالحب والانتماء، كما يقول الدكتور الكندري من الحاجات الأساسية التي لو أكثرنا منها داخل الأسرة، زاد الترابط والعطف والرحمة بين أفرادها

### 3- حاجة التقدير

والتي لا تقل أهمية لدى الفرد عن حاجة الحب، فالفرد داخل أسرته يسعى ليحظى بمحبة وتقدير الوالدين، و كذلك الزوجة تجاه زوجها، وتحقيق إشباع هذه الحاجة، يحقق للفرد الشعور بالطمأنينة والرضا عن النفس، بينما عدم إشباعها، يولد القلق، ويوجد شخصية عدوانية قابلة للانحراف

### 4- حاجة الحرية

وهي أن يفعل الفرد ما يريد وفق الشرع والقانون، وألا يجبر على فعل لا يحبه، ويحذر الدكتور الكندري من تعويد الأطفال منذ صغرهم على فقدان الإحساس بالحرية، فلا يكون له قرار في البيت بعد ذلك، ولا يختار ما

يريد

## 5- الحاجة إلى المرح

لأن المرح حاجة أساسية لدى الفرد والابتسامة، وهي جوهر هذا المرح ودواء فعال لحفظ الصحة البدنية والنفسية، ويمكن من خلالها تجاوز العديد من الأزمات وتخفيف الإجهاد ويختم الدكتور الكندري دراسته القيمة بالتأكيد على أن الحياة الأسرية هي المصدر الرئيسي لتنمية الحب والاستقرار والأمان، كما يمكن أن تكون مصرا للمشكلات التي تنمي الاضطرابات في المستقبل وسوء التعامل، وقد ثبت أن أغلب المضطربين أو المنحرفين ينحدرون من أسر مختلة، ومن أمهات كن يعانين من الاكتئاب، ومن آباء كثيري التغيب عن المنزل، أو من والدين لديهما اضطرابات في الشخصية

## فن احتواء المشاكل الزوجية

إن هناك عدة أدوات إذا استفاد منها الزوجان وأحسننا التعامل معها، استطاعا أن يتجاوزا الخلافات والمشاكل الزوجية وبعض هذه الأدوات تحتاج إلى تدريب نفسي ومجاهدة، لكي يستطيع الزوجان التمكن منها، وهي تعتبر بمثابة ( قميص النجاة ) الذي ينقذ الزوجين من الخلافات الزوجية، ولا يعني ذلك انه إذا لبس الزوجان قميص النجاة، فإنه لن تحدث لهما أي مشاكل أسرية !! و فائدة قميص النجاة أنه يريح نفسية الزوجين عند حدوث المشكلة، ويجعلهما يحسنان التعامل مع المشاكل الزوجية وذلك من خلال النظرات التالية

النظرة الصحيحة للمشاكل الزوجية  
إعطاء المشكلة حجمها الطبيعي  
عدم تضخيم المشكلة وتعقيدها  
النظر في الجانب الايجابي في المشكلة الزوجية  
التعامل مع المشكلة الأسرية بنفسية مطمئنة  
وغير ذلك من الفوائد التي يستطيع كل شخص استنباطها، ونعني بذلك أن قميص النجاة ليس بالضرورة يعالج المشكلة، وإنما المهم أن الزوجين يحسنان التعامل مع المشكلة مع تخفيض آلامها أثناء العلاج، ومثالنا على ذلك، كمثل المريض إذا أراد غرفة العمليات، البنج يعطيه إبرة فتخدره لكي تجرى له العملية دون أن يشعر بالألم، ثم يستيقظ بعد انتهاء العملية وزوال أثر المخدر فيشعر ببقايا الألم ثم يتمثل للشفاء، وهذا ما نريده من قمصان النجاة

**ولنبين الآن ( قمصان النجاة ) التي تساهم في عملية التحضير لحدوث الراحة النفسية عند نزول البلاء الزوجي**

### **1- أعظم البلاء**

إن معرفة الزوجين ما هو أعظم البلاء، وتذكره يجعلهما دائماً يحمدان الله تعالى على ما يصيبهما من بلاء أو مشاكل سواء أكانت المشاكل زوجية أم غيرها

وعن أعظم الابتلاءات ( قسوة القلب ) كما قال حذيفة بن قتادة رحمه الله عندما قال، ان أعظم المصائب قساوة القلب، فعلى الإنسان أن يحمد الله تعالى دائماً، لأن قلبه غير قاس ورطب بالإيمان وبذكر الله تعالى، فذلك فيه حفظ للدين في نفسه وعلمه، وهذا ما قرره أحد الصالحين عندما سرق اللص منزله وسمع بالخبر فقال ( الحمد لله أن اللص قد سرق منزلي، ولم يسرق التوحيد من قلبي ) فهذه معاني عظيمة لو عاشها الإنسان لشعر بالراحة والطمأنينة عند نزول المصائب الزوجية، وأن أحداً غيره لم يصب بمثلها، فهذا إنسان يريد أن يحطم نفسيته ونفسه بيده، والنجاة من ذلك بلبس القميص الأول للنجاة، وهو تذكر أعظم البلاء عند نزول الابتلاء

## 2- الرضى بالقدر

على قدر ما يكون لدى الزوجين من الرضى بالقدر، بمقدار ما تكون نفس كل واحد منهما مطمئنة ومرتاحة عند حدوث المشاكل الزوجية، وكلما قوي الرضى بالقدر عند الزوجين وقويت علاقتهما بربهما، كلما ازداد الاطمئنان والراحة وقد بين لنا ابن القيم - رحمه الله - المشاهد التي تتعلق بالأمر المقدر على الإنسان، والتي إن عرفها الزوجان وتفكرا فيها لم يقلقا عند حدوث المشكلة، فقال إذا جرى على العبد مقدور يكرهه فله فيه ستة مشاهد

**مشهد التوحيد :** وهو أن الله هو الذي قدره وشاءه وخلقه

**مشهد العدل :** أنه ماضي في حكمه، عدل فيه قضاءه

**مشهد الرحمة :** أن رحمته في هذا المقدور غالبية لغضبه وانتقامه

**مشهد الحكمة :** أي إن حكمته سبحانه اقتضت ذلك، وأنه لم يقدره عبثاً

**مشهد الحمد :** أن له سبحانه الحمد التام على ذلك من جميع وجوهه

**مشهد العبودية :** أنه عبد فيصرفه الله تعالى تحت أحكامه القدرية، كما

يصرفه تحت أحكامه الدينية

إن هذه المشاهد الستة عظيمة جداً، إن درب الزوجان أنفسهما عليها،

فإذا نزل البلاء الأسري عليهما كفقر أو خسارة مالية أو وفاة ولد أو

حادث سيارة أو غيرها من الابتلاءات، وإذا تذكر الزوجان مشهد التوحيد

أو العدل أو الرحمة أو الحكمة، فإن هذه المعاني ستسلي نفسه ونفسيته، وستخفف عنه حرارة المصيبة وستجعله يتعامل معها بنفسية مطمئنة

### 3- الصبر والصلاة

إن القميص الثالث والذي يريح النفس عند نزول البلاء الأسري، فالاستعانة بالصبر والصلاة، هما الدواء الشافي والكافي، وقد روي عن ابن عباس رضي الله عنه، انه نعي إليه أخوه وهو في سفره، فاسترجع أي قال : إنا لله وإنا إليه راجعون، ثم صلي ركعتين وقال : فعلنا كما أمر الله، واستعينوا بالصبر والصلاة فالصبر مفتاح الفرج، واجر الصابرين عظيم عند الله تعالى، والصلاة فيها سكينه وراحة، فإذا حدثت المشكلة الزوجية وصبر واسترجع أحد الزوجين، ثم توضأ وصلي ركعتين ودعا فيهما مخاطباً ربه أن يسهل عليه الأمر ويفرج عنه الهم، فإنه يشعر بالراحة بعدها، وأنه ليس بمفرده يواجه الصعاب، وإنما معه القوي العزيز الذي لا يعجزه شيء ولا يقهره شيء تبارك وتعالى، فتزداد الثقة في نفس المبتلي سواء أكان زوجاً أو زوجة، ويتعامل مع المشكلة بثبات وحكمة، كما تعامل مع حدث الوفاة ابن عباس رضي الله عنه

### 4- علاج المصائب

بعض الأزواج والزوجات يصدمون عند حدوث مشكلة زوجية، ولا يحسنون التعامل معها إلى درجة أنهم يعقدونها أكثر، ويزيدون من حجمها حتى لا يستطيعون بعد ذلك علاجها، والذي يريح نفوس الأزواج ويجعلها مستقرة، معرفتهم بطرق ووسائل علاج المصيبة إذا حصلت، وقد ذكر أبو عبد الله الحنبلي صاحب كتاب ( تسلية أهل المصائب ) عن أبي الفرج ابن الجوزي سبع طرق لعلاج المصيبة، ثم أضاف عليها الأستاذ جاسم المطوع ستة طرق أخرى، وهي كالتالي

**الأول :** أن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء، والكرب لا يجيء منه راحة

**الثاني :** أن يعلم أن المصيبة ثابتة

**الثالث :** أن يقدر وجود ما هو أكثر من تلك المصيبة

**الرابع :** النظر إلى حال من ابتلي بمثل هذا البلاء

**الخامس :** النظر في حال من ابتلي أكثر من هذا البلاء فيهون عليه

**السادس :** رجاء الخلف إن كان من مضي يصح عنه الخلف كالولد

**السابع :** طلب الأجر بالصبر في فضائله وثواب الصابرين

**الثامن :** أن يعلم العبد أنه كيفما جرى القضاء فهو خير له

**التاسع :** أن يعلم تشديد البلاء يخص الأخيار

**العاشر :** أن يعلم انه مملوك، وليس للمملوك في نفسه شيء

**الحادي عشر :** أن هذا الواقع وقع برضى المالك فيجب على العبد أن

يرضى بما رضى به السيد

**الثاني عشر :** معاتبة النفس عند الجوع بأن هذا الأمر لابد منه

**الثالث عشر :** إنما هي ساعة فكأن لم تكن

فمن درب نفسه من الزوجين على هذه العلاجات للمصيبة الزوجية، فإنه

سيتلقى المشكلة بصدر رحب، ويحسن التعامل معها

## **5- أسباب تعين على الصبر**

عندما نقول لأحد الزوجين وهو يعاني من مشكلة زوجية اصبر، فإن

الزمن جزء من العلاج، فإنه يتضايق ويضجر، ونحن لا نلومه، لأن

الصبر دواء كل مر ومكروه، ولا يستطيع أن يتحملة كل زوج أو زوجة،

وقد بين لنا ابن القيم الجوزية هذا المعنى وفصل في الأسباب المعينة

على الصبر فقال :

ما جعل الله من داء إلا جعل له دواء، فالصبر كرية على النفس، فلذلك

جعل الله له أسبابا لكي يعين بها على المصيبة

## **6- الرؤية الإيجابية**

إن من الأمور التي تخفف وقع المشكلة الزوجية، رؤية الخير والمنافع

في الابتلاءات والمصائب الزوجية، ونريد أن نؤكد هذا المعنى الآن من

خلال المنهج العمري لعمر بن الخطاب رضي الله عنه عندما قال : ما

أصابتني مصيبة إلا وجدت فيها ثلاث نعم

**الأولى :** أنها لم تكن في ديني

**الثانية :** أنها لم تكن أعظم مما كانت



**الثالثة :** أن الله يعطي عليها الثواب العظيم والأجر الكبير وأنا اعرف رجلاً لم يكن لديه هذه النظرة الإيجابية، وقد تزوج أكثر من مرة ودائماً يشتكي من الحياة الزوجية ومشاكلها، وقد تكررت المشاكل معه في كل تجربة زوجية والمشكلة زوجية، والمشكلة ليست في زواجه ولا زوجته، ولكن المشكلة تنحصر في نفسه التي تنظر إلى المشاكل، والخلافات دائماً على إنها سلبية ومشكلة كبيرة

### 7- التصميم لحل المشكلة واحتوائها

إن الإرادة تصنع الأعاجيب، فكلما كان للزوجين إرادة وعزم على احتواء المشكلة والتغلب عليها، كلما كان موفقين في تجاوز أي مشكلة زوجية في علاقتهما الأسرية

فكم من محاولة حرص الزوجان على القيام بها لعلاج مشكلة معينة وفشلت؟! ثم ما هي الوسائل التي اتبعه الزوجان لتفادي ذلك الفشل؟! كل هذه التصرفات والأمور تحتاج على إرادة قوية وتصميم على علاج المشاكل

إذا نظرت إلى حل المشاكل كوسيلة تتعلم منها الأمور، فإن ذلك يعني أنه حتى لو لم تحل المشكلة وفقاً لما يرضيك كلياً، فسيكون بإمكانك الاكتساب من الخبرة السابقة، مما يجعلك في وضع أفضل في المرة القادمة، وإذا رغبت فيما يذكر بما اكتسبته من ذلك أسأل نفسك الأسئلة التالية هل تعلمت أي شيء من مواجهة المشكلة والسعي لحلها هل أنا قادر الآن بشكل أفضل على حل مشكلة متشابهة هل اشعر بثقة أقوى في إمكانياتي في معالجة المشاكل بشكل عام ولا شك أن هذه النصائح جيدة، فيمكن للزوجين الاستفادة منها في احتواء المشاكل الزوجية مع استعانتهم بالله تعالى فهو الميسر والموفق للتصدي بصواب للأحداث الصعبة

### 8- استشعار معية الله

كلما استشعر الزوجان معية الله تعالى في حركاتهما وقيامهما وقعودهما، كلما شعرا بالطمأنينة والسكينة حتى ولو واجهتها الصعاب، فشعور الإنسان دائماً أن الله تعالى معه يقوي من عزمه، ويشد من إرادته، كما

قوى عزم موسى عليه السلام عندما خاف أصحابه لما رأوا البحر من أمامهم والعدو من خلفهم، فنطق العقل الخائف وقالوا (إنا لمدركون) الشعراء ٦٢/ ولكن موسى عليه السلام يعيش بمعية الله كاف عبده، ويدافع عن المؤمنين ولن يخذل الله عبده فقال وبثقة راسخة : ربي سيهديني

كما طالت المشكلة الزوجية على أيوب عليه السلام وزوجته، ولكن صبرهما واستشعارها بمعية الله التي ثبتتهما، وكانت سبباً في نجاتهما وسعادتهما، فليكن الزوجان مع الله تعالى دائماً، فإنه نعم المولى ونعم الوكيل

## 9- الوقت جزء من العلاج

إن المشاكل الزوجية أو الأسرية ليست كالمشاكل الكهربائية أو الصحية والتي يستطيع الإنسان أن يعالجها في دقائق معدودة، وإنما تحتاج إلى وقت، والوقت جزء من العلاج، فطبيعة النفوس إنها متقلبة وعجولة، ولا تنضبط بقالب واحد كقالب الثلج أو الطين، وإنما طبيعة الإنسان مهما استطعنا أن نضبطها، فإنها تتحرك وتتغير، وذلك بسبب ما أودع الله تعالى فيها من الشهوات، فالذي يتعامل مع النفس لا بد أن يعرف هذه الحقائق، وهي التي تساعد على حسن التعامل مع النفوس وعلاجها لتكون سوية مستقيمة، فإنها تحتاج إلى صبر وحلم، وما لم يكن أحد الزوجين متحلياً بهاتين الصفتين، فإنه يستعجل قطف الثمرة قبل صلاحها وهذا يضر الثمرة أكلها

ولذلك نؤكد بأنه ليس كل المشاكل الزوجية تعالج بجلسة مصارحة واحدة، وفي دقائق معدودة، وإنما بعض المشاكل يحتاج الزوجان فيها إلى وقت، والوقت كما قلنا جزء من العلاج

## 10- فهم النفسية

إن فهم النفسية كل طرف الآخر، ومعرفة مفاتيح النفوس ومغاليقها يساعد على احتواء المشاكل الزوجية، فلا بد من معرفة :

ما يجب كل طرف من التصرفات ؟

وما يجب من الكلمات ؟

وما يجب من مشاعر والتقديرات ؟

وما يحب من اللمسات ؟

ونذكر مثلاً توضيحاً وذلك، هو لو أن شخص حاول أن يدفع الحصان إلى الأمام بضعت أمتار من خلال دفعة من الخلف، والحصان ثابت يرفض أن يتقدم، والشخص يدفعه بكل قوته، ولم يستطع يحرك خطوة واحدة، وهو في هذه الحالة رآه خيال ماهر في التعامل مع الخيول، فقال له ماذا تفعل؟ فقال : أريد أن أحرك الحصان إلى الأمام بضعت أمتار، ولقد دفعته من الخلف بكل خطوة ولم يتقدم خطوة

فقال الخيال : هل تسمح لي أن أقدمه لك ؟

قال تفضل

فذهب الخيال أمام الحصان ووضع أصابعه الإبهام في فمه، وبدأ الحصان يلحس أصابعه، وبدأ الخيال يتبعه إلى الأمام، ثم أوقفه عند الهدف والرجل ينظر إليه باستغراب شديد، ثم التفت الخيال قائلاً : إذا أردت أن تحرك الحصان فيما يحبه هو، لا فيما تريد أنت

ونحن نقول أنها قاعدة عظيمة في فهم نفسيات يمكن للزوجين استخدامها، ومعرفة ما يحب كل طرف و ما يكره، واستثمار ذلك في فن احتواء المشاكل الزوجية

## الخلافات الزوجية

- ١- لكل مشكلة في الحياة الزوجية حل، ولكن قد لا يكون حلاً كاملاً، فنطمح ولا نطمع
- ٢- هناك في الحياة الزوجية مشكلات وهناك ابتلاءات، فالمشكلات هي التي تكون قابلة للحل حتى لو كانت حلولها صعبة، أما الابتلاءات فهي التي قدرها الله سبحانه و تعالى علينا مثل مشاكل عدم الحمل أو التعدد أو طبائع أو تركيبية نفسية أو مشاكل صحية طارئة، فهذه يجب أن نتأقلم معها بقدر الإمكان
- ٣- عندما تقدم على حل مشكلة، يجب أن لا تكون قاسي و لا أن تكون عاطفي فالتوازن مطلوب
- ٤- طرق الحل التي تناسب الزوجات هي طرق مختلفة عن الطرق التي تقدم للأزواج، فتقدم بطريقة تناسب الطرف الآخر
- ٥- أنت أعرف الناس بزوجتك فقدم حلول تناسبها، ولا تقتبس حلول من الكتب أو الدوريات و تقدمها جامدة، بل استفد من خبراتهم و أمزجها بمعرفتك، فهناك تكون خبطة ناجحة بإذن الله تعالى
- ٦- تزر المکتبات العربية بالكثير من الكتب التي تتحدث عن إنهاء المشكلات الزوجية، وللأسف أغلب الكتب هي غربية وفيها أشياء مناسبة و أشياء كثيرة لا تناسب، فقد وضعت بناء على تجاربهم التي تحكم علاقاتهم الزوجية، فاستفد منها بقدر حاجتك و تأكد أنها تناسبك
- ٧- أنصح كل زوج مقبل على الزواج أن يأخذ دورة بالبرمجة العصبية للمبتدئين و كذلك دورة في فن التعامل
- ٨- كذلك انصح أن ينظم إلى الدورات التي تنظمها الجمعيات الإصلاحية و التثقيفية عن التعامل مع الحياة الزوجية
- ٩- أزرع في نفس زوجتك الثقة بالقدرة على حل المشكلات، وذلك بمشورتها عندما تمر عليك مشكلة خارج الحياة الزوجية و طلب أن تقدم لك الحلول، فبذلك أنت تعلمها المقدرة على علاج المشكلات بشكل تمارين و تعطيتها دفعة معنوية على بناء الأفكار سوياً، و تعزز من ثقتها بنفسها،

و كم تكون الفرحة لو تقدم حلولها على حلوك، فحتماً ستجد صداها و لو بعد حين، والشيء ينطبق على الزوجة و مشاكلها فلها أن تشرك زوجها  
١٠- يجب أن نعلم أن ليست الحلول الصحيحة هي التي توافق أهواؤنا  
و تناسب رغباتنا، ولهذا لنكن واقعيين

١١- حل المشاكل بطريقة الورقة و القلم، و أعتقد أنها طريقة مناسبة  
لبعض المشاكل، فامسك ورقة و أكتب المشكلة و الحلول و مميزات و  
عيوب تلك الحلول

١٢- لا يطرح النقاش في وقت العناء و التعب، فالوقت قبل النوم غير  
مناسب، فهو مجمع تعب يوم كامل، و قد يكون وقت طلب النوم من أحد  
الأطراف، وكذلك وقت الوجبات الغذائية، واختر الوقت المناسب لتحصل  
على الحل المناسب

١٣- لتعيش في سلام، قم بالتماس الأعذار

١٤- ناقش و لا تجرح، ولمح و لا تصرح

١٥- لا تحاور أو تناقش في مشكلات هي ابتلاء من الله سبحانه و  
تعالى، بل يجب أن نتقبلها و أن نوطن أنفسنا عليها، وأن نصبر و  
نحتسب، وأن نتذكر أن الله إن حرمانا من هذه الأشياء فقد أعطانا خيراً  
كثيراً، وأن الله مخلف علينا إن صبرنا بأجر

١٦- هناك شيئين لا تهدد بهما، وإذا كنت لا بد فاعلا، فلا تجعلهما أداة  
تقتل ألف مرة بهما قبل أن تنفذ بهما ( التعدد و الطلاق)

١٧- لن تكون أقوالك مقنعة، إن لم توافق أقوالك أفعالك

١٨- لا مانع من أن نستخدم الطرق المجربة من العلاج بالطرق الجديدة  
مثل الإيحاء - البرمجة العصبية

## التعامل مع الأبناء و مشاكلهم :

١- يجب أن نؤسس أساساً قوي في تربية أبنائنا، وذلك حتى لا نتعب في  
آخر أعمارنا

٢- التربية و التعليم و القدوة هما أساس كل بناء للأبناء .

- ٣- تلبية طلبات الأبناء كافة، لا يعتبر من التربية الصحيحة ورفضها بالكامل كذلك، فعطفنا لا يؤثر على أن نختار ما يناسبهم و أن نقدم ما ينفعهم و أن ننزل إلى رغباتهم
- ٤- تعرف على أصدقائهم، وكن بشوشاً معهم، وادعهم لضيافتك في بيتك، فذلك يتيح لك التعرف و بقرب على من يصادق
- ٥- علمهم الشفافية بالتعامل والوضوح بالحياة
- ٦- لا تفرض عليهم هوايات أو تلزمهم بدراسة تخصصات معينة، فأنت تجعلهم يعيشون بجلباب أبيهم، ويوماً ما سوف يخلعونه إلى غير رجعة
- ٧- شاركهم بهمومك، واطلب مساعدتك في بيتك من الصغر، فذلك يزرع الثقة وتجنبي أنت الأرباح
- ٨- أساس كل انحراف هي الخلافات الزوجية، وكل بيت لا يخلو من ذلك، ولكن الحذر ثم الحذر أن يشعر بها الأبناء
- ٩- لا تضع أبنائك في خيار صعب حاسم في أمور حياته الشخصية، ولا تقل له يا أنا يا أصدقائك، فمن السهل أن يختار الأصدقاء وتخسر أنت أبنك
- ١٠- مرحلة المراهقة هي مرحلة عصبية وفترة حرجة، وهي فترة تغير فسيولوجي و نفسي، وانتقال من الطفولة إلى عالم الكبار، وكن معهم و قم معهم خير قيام في هذه المرحلة
- ١١- في مرحلة المراهقة، اجتنب فرض الأشياء عليهم واتجه إلى الإقناع و التواصل
- ١٢- عندما يسلك ابنك طريقاً خاطئاً، فيجب أن لا تلتزم الصمت، وامسكه برفق و وجهه بحنان، وأخبره عن رأيك واطلب منه رأيه
- ١٣- عندما تكتشف أن ابنك قد قام بعمل خاطئ، فتماسك و أخبره بعلمك، وإن رأيت أن هناك أحد أقرب إليه منك، فدعه يخاطبه
- ١٤- يجب أن يتفق الأم و الأب أن تكون جميع مشاكل الأبناء مكشوفة، فلا يصح أن تخبي الأم عن الأب أي مشكلة يتعرض لها أبنائهم، لأن هذا

هي بداية استعظام المشكلة، فالأبناء قد يستغلون عطف أهم للوصول لأهدافهم

١٥- كن قريباً لأبنائك في أول عمرهم، فيكونون قريبين لك في كل

مراحلهم

١٦- صادقهم ولاطفهم وافهم هواياتهم، وتابع حركاتهم ونمي الجوانب الإيجابية فيهم، فحتماً ستقطف ثماراً طيبة

١٧- الغياب عن البيت بكثرة هو أحد أسباب البعد بين الأبناء والآباء، و هناك الغياب الفكري عن البناء رغم التواجد في البيت، فيجب أن يحذر منهما

١٨- جميل جداً أن تجد الفتاة أو الفتى حضاناً دافئاً تبث إليه الأحران في وقت الشدائد، فإذا لم تتقرب الأم لفتاتها و الأب لأبنه، فعند وقوع المصائب، يصعب التوائم في وقت قصير، فمعرفة النفسيات تحتاج إلى وقت والتأقلم كذلك، فضع ذلك في سنين عمرك الأولى مع أبنائك لتستثمرها بحلول إيجابية في مراحل حياتك

١٩- نزرع المحبة بين الأخ و إخوته من الذكور والإناث، ونقارب بينهم ففي مراحل عمرهم قد نجدهم أقرب لفهم بعضهم من فهمنا لهم، فالتقارب العمري يسهل بينهم التلاقي ومعرفة الطرق السليمة للتعامل مع كل نفس و كل مشكلة

٢٠- نمي حب التعاون بين الأبناء، ونشركهم في حل مشاكلنا و مشاكلهم، ونشعرهم بقيمتهم بيننا

٢١- إن حدث خطأ من الأبناء، فاعلم أن هناك خطأ في التربية، وأن الأساس كان هشاً، وأن المصداقية قد إنعدمت، وأن الأمانة قد غفل عنها في لحظة و ضيعت، فيجب مراجعة النفس من جديد

## الخلافات مع الأهل ( الزوج مع أهل الزوجة و العكس ) :

١- أعمل للمستقبل، حتى لا تقع في هذا الأمر، ووثق علاقتك مع أهل الطرف الآخر بوثاق قوي من أول أيام الزواج بالسؤال عنهم و بتقديم الهدايا لهم و خدمتهم و الوقوف على طلباتهم، فيجب أن تقدم هذه

الأشياء و أكثر، لأنك تبني بيتك و بيت أبنائك، فلا يجب أن يعيش أبنائك على خلافات أو علاقات هشة مع أعمامهم أو أخوالهم

٢- لا تتدخل في أي مشكلة لزوجتك مع أهلها أخوتها، فالتدخل في مثل هذه الأمور قد يضعك في موقف حرج أولاً تتمناه وكذلك الزوجة

٣- الوالدين هما تاج الرأس، وهم محل التقدير و الاحترام، فقد قرن الله طاعتها بطاعته، فلا تجعلها محل خلافات بينك و بين زوجتك

٤- كن متزناً بأقوالك، ولا تذكر محاسن زوجتك عند أمك، فالغيرة قد تشعل القلوب، فكم ربت و تعبت، وتشعرها أنك صرت إلى غيرها، ولكن احمد الله واشكره بأن الله وفق أمك لأن تختار هذه الزوجة على نظرها، فهنا ثناء على حسن اختيار الأم يرفعك و زوجتك في عينها، ويزيد من محبتكما في قلبها

٥- لا يسمح لأي من الزوجين أن يتعرضا للوالدين نقداً أو عرضاً، فهما إن كان فيهما خطأ، فخطأهما يجب أن يغفر، وإن كان فيهما أي تقصير فيجب ان يغفل، فلا تعرض العيوب، فليس هناك إنسان عاقل يرضى بأن تنتقد والديه

٦- و كذلك إذا كان هناك عيوب و نقائص من زوجتك، فلا تشكوها على أمك، فأنت بذلك تحرق قلب أمك، وتقلل من قيمة زوجتك

٧- لا تقارن بين الأخوات والزوجات، فكلأ له مكانته

٨- عندما تشعر أن هناك نفور أو تباعد بين زوجتك وأحد والديك، فاشتري هديتين واحدة قم بإهدائها للزوجة، والأخرى اطلب من الزوجة أن تقدمها لأمك

٩- أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم، فاجعلها دائماً نصب عينيك

١٠- لتكن أنت قدوة بتعاملك مع والديك، وذلك حتى يستطيع الآخرون تقديم نفس هذا التقدير

١١- لا تمنع الزوجة من زيارة أمها أو أبيها و أهلها، فلهم حق ولهم في قلبها حب، فمنعك إياهم تشعرها بنقص في تقديرك لهم و لها

١٢- كل المشاكل تحل ما لم تخرج من أسوار البيوت، أو تظهر أمام



## الأطفال

١٣- أعرّف طبائِع أهلك و طبائِع زوجتك، ولتكن أنت حلقة التواصل

بينهما

١٤- تذكر دائماً أن لا تتأخر بعمل الواجب في ظروف الملمات، فكن

معهم في أزماتهم في همومهم، وشاركهم في أفراحهم ومسراتهم

## الشجار قد يكون إيجابيا لتعزيز العلاقة بين الزوجين

تعد الثقة من العوامل الأساسية لنجاح العلاقة الزوجية واستقرارها، باعتبارها تسهم في تحقيق الألفة والمودة بين الزوجين، وتحفز الشعور بالراحة والسعادة، والاطمئنان ضمن نطاق الأسرة.

ويمكن تعزيز الثقة في العلاقة الزوجية من خلال بث الحب والحنان في قلب الشريك، وتعزيز التواصل الإيجابي والفعال الذي يتيح التعبير عن المشاعر والأحاسيس بسلاسة ودون معيقات.

وغالبا ما تكون الثقة غائبة في العلاقات التي تشوبها الخلافات بكثرة، لأن أحد الطرفين يشعر بعدم الارتياح والرغبة في إنهاء الحياة الزوجية، ويمكن تجنب حدوث ذلك من خلال تعزيز المشاعر العاطفية والحب وفي هذا الإطار خلص الخبراء إلى مجموعة من الإرشادات والنصائح التي تساعد في تعزيز الثقة والمودة بين الزوجين والتي تتضمن ما يلي

### الإصغاء الجيد واحترام رغبة الشريك

يسهم الإصغاء الجيد إلى احتياجات ومشاعر الشريك واحترام رغبته في التعبير عن آرائه، وفي تعزيز روح المودة والألفة بين الزوجين، وتحفيز كل منهما على البوح فيما يجول بخاطره للشريك، وبدون الشعور بالقلق من ردة فعله.

ومن الضروري أيضا إتاحة المجال لتفهم الأمور التي يرغب الشريك في الحديث عنها، والوعي بأهمية تلك الأمور، وذلك من خلال منحه الشعور، بأنك تصغي إليه بشكل جيد، والاهتمام بكافة ما يقوله، فضلا عن أهمية تفادي كل ما يثير انزعاج الشريك قولا وفعلا.

ولتعزيز التواصل الإيجابي، يفضل استخدام صيغة المتكلم بدلا من صيغة المخاطبة، لأنها ستبعدك عن الشريك وستجعله يشعر بأنه متهم، فعلى سبيل المثال يمكن لفت انتباه الشريك إلى تقصيره ببعض الأمور بالقول، أنا أشعر أنك مقصر في حقي بدلا من " أنت جعلتني أشعر بالغضب نتيجة التقصير.

### التعبير عن المشاعر والأحاسيس

ينعكس عدم التردد في التعبير عن الاحتياجات الخاصة والمشاعر في

تعزيز مدى الثقة بين الزوجين، علما بأن التردد في الحديث عن تلك الاحتياجات وبشكل مباشر، يحدث عادة بسبب الخوف من الرفض، أو الشعور بالخجل من التطرق لتلك الاحتياجات أمام الشريك.

### الحب والمشاعر الإيجابية

عادة ما يؤدي الحب وتعزيز المشاعر الإيجابية بين الزوجين إلى المزيد من الثقة، بالإضافة إلى أن الحب يؤدي إلى تذكر الأمور الإيجابية قبل الجوانب السلبية في الشريك.

### عدم غض الطرف عن النزاعات

لا شك أن جميع الأزواج عرضة لمشاكل وضغوطات مختلفة في حياتهما، لكن الاختلاف يكمن بكيفية التعاطي مع هذه المشاكل ومحاولة عدم تكرار حدوثها مستقبلا، إذ يتعين على الشريك محاولة تطوير قدرته على حل هذه الخلافات أولا بأول، وذلك للحيلولة دون تفاقمها، أو تطورها إلى درجة تجعل الثقة معدومة بين الزوجين.

### أهمية الشجار بين الزوجين

يعتقد البعض أن العلاقة الزوجية الناجحة، هي التي تخلو من حدوث المشاكل والخلافات، إلا أن الدراسات أكدت أن الشجار قد يكون مفيدا وإيجابيا في بعض الأحيان لاستمرار العلاقة الزوجية، باعتباره يساعد في تعزيز الثقة بين الزوجين.

وخلصت الدراسات إلى أنه يتعين على الزوجين إدراك الأمور والسلوكيات التي يجب إتباعها عند الشجار، كي لا ينعكس ذلك الخلاف أهم النصائح التي يجدر مراعاتها عند الشجار

### أولا

تجنب الحديث عن خلافاتك السابقة مع الشريك، لأن ذلك قد يؤدي إلى غض الطرف عن الخلاف الحالي وعدم حله.

### ثانيا

احرص على عدم استخدام عبارات مثل " أنت دائما تفعل ذلك بي" أو أنت لا تهتم بي على الإطلاق، حيث يسهم هذا الأسلوب في الحديث في إثارة عصبية وغضب الشريك.

### ثالثا

حاول عدم إتاحة المجال لتدخل طرف آخر من عائلتك، أو عائلة شريك حياتك في الخلاف الذي حصل بينكما.

### رابعا

من الضروري إتقان مهارة تحديد الوقت المناسب لإنهاء النقاش، وذلك في حال شعرت أن الموضوع سيتفاقم بينكما إلى شجار حاد، فكثرة الجدل ستزيد الأمور سوءا، وستحول دون التوصل إلى حل يرضي الطرفين.

### خامسا

حاول عدم الدخول في شجار مع الشريك بوقت متأخر من الليل، أو عندما يكون أحكما يشعر بحالة من التعب والإرهاق، لأن ذلك يقلل من السيطرة على الخلاف، ويؤدي إلى تفشي المشاعر السلبية بينكما. وتذكر أن تعزيز الثقة بين الزوجين، قد يتطلب بعض الوقت، أما فقدان الثقة، فيحدث في حال عدم مراعاة مشاعر الشريك، ومحاسبة نفسك على الأفعال والأقوال قبل صدورها.

## الطلاق النفسي بين الزوجين

قد تتراكم الخلافات والتوترات والتنافر بين الزوجين إلى حد الذروة، لكنهما لا يصلان إلى الطلاق المباشر، إذ تمنعهم أسباب عديدة ومنها مستقبل الأولاد، كلام الناس، الخشية من واقع المطلق والمطلقة، فتكون النتيجة حالة من الطلاق النفسي التي تستمر فيها العلاقة الزوجية أمام الناس فقط، ولكنها منقطعة الخيوط بصورة شبه كاملة في الحياة الخاصة للزوجين

فالطلاق النفسي هو وجود حالة من الجفاف العاطفي والانفصال الوجداني بين الزوجين، وبعد كل منهما عن الآخر في أغلب أمور حياتهما ويرتبط الطلاق النفسي عادة بمرحلة منتصف العمر، وقد يكون الطلاق على خطورته البالغة أسهل من الطلاق النفسي، وكأن الزوجين المطلقين نفسياً جثتان تعيشان مع بعض وبالجسد فقط، وكأن حياتهما الزوجية ميتة وهي عرفاً على قيد الحياة

### ويميز المحللون النفسيون بين نوعين من الطلاق النفسي

النوع الأول هو الذي ذكرناه في السطور السابقة، حينما يكون الطلاق النفسي صادر عن وعي وإرادة الطرفين في العلاقة الزوجية ويعلمهما الكامل، أما النوع الآخر هو أن يكون الطلاق النفسي قائم من أحد الطرفين فقط دون علم أو وعي الآخر، وهو عندما يشعر الطرف الأول بعدم الرضا لاستمرار علاقته مع الطرف الثاني، ولكنه يصبر على هذا الشعور، ويكبته خشية الوصول إلى الطلاق، وهذا النوع غالباً ما تكون فيه المرأة هي الطرف الواعي لحالة الطلاق النفسي دون علم أو إدراك زوجها

ويكون الطلاق النفسي في كثير من الحالات عن طريق طرف واحد ، في حين أن الآخر يجهل ذلك كلياً، وإذا كان الطلاق النفسي عن طريق المرأة، فإن العلاج يكون أصعب، وخاصة إذا وصلت المرأة إلى قناعة بعدم أهلية زوجها للقيام بدور الرجل في حياتها، لأن هذه القناعة تعني بصورة آلية حدوث الطلاق النفسي مستقبلاً حتى ولو استمرت في زواجها بشكل طبيعي وإن أنجبت.

## أسباب الطلاق النفسي بين الزوجين

الاختلاف الثقافي الكبير  
اختلاف الأعمار بشكل كبير  
عدم تكيف كل طرف مع رغبات الآخر  
التغيرات الفسيولوجية بسبب انعدام الإباضة وانخفاض نسبة هرمون  
الاستروجين والبرجسترون في الدم  
ويؤدى شعور أحد الطرفين أو كليهما بعدم التكافؤ مع شريكه سواء في  
المستوى الاجتماعي أو المادي أو التعليمي أو في الطموح أو في الميول  
والرغبات والقناعات إلى ابتعاده عنه شيئاً فشيئاً

## آثار الطلاق النفسي على الزوجين

الانسحاب من فراش الحياة الزوجية  
غياب الاحترام واللين والرفق بين الزوجين  
عدم الاشتراك في أنشطة مشتركة  
شيوع السخرية والاستهزاء والإهمال والأنانية واللامبالاة باحتياجات  
ومتطلبات ولآلام كل طرف  
اللوم المتبادل والأكل والشرب بشكل منفصل  
الهروب المتكرر من المنزل  
جلوس الزوجين في أماكن منفصلة داخل بيت الزوجية  
تبلد المشاعر وجمود العواطف  
جرح مشاعر الطرف الآخر بكلمات مؤذية وشيوع الصمت  
ضعف التواصل وغياب لغة الحوار في الحياة الزوجية

## علاج الطلاق النفسي

إليك بعض النصائح الهامة لعلاج تلك المشكلة  
زيادة الصراحة والوضوح والمرونة في العلاقة الزوجية  
إتاحة المجال لكل منهما ليقول ما لديه مع ضمان استماع الطرف الآخر  
فتح مجال أوسع لكل من الزوجين ليشعر بالاطمئنان داخل العلاقة  
الزوجية  
زيادة انتباه وتقدير كل منهما للآخر

زيادة قدرة كل من الزوجين على التكيف المطلوب لحل المشكلة  
فهم كل منهما لسلوك الطرف الآخر

على الزوجة تعلم فن الدبلوماسية مع زوجها، واللجوء إلى المديح  
والثناء في كل الأمور بدءاً من شكله وطلعته إلى طريقة كلامه وتعاملاته،  
والجميل في كيل المدائح أنها معدية فنتقل إلى الزوج ويرد الجميل  
اختاري كل يوم كلمة تناديه بها أو تقولينها له على الهاتف  
اعترفي بمشاعرك تجاهه وخاطبيه بكلمات الغزل، فیتشجع ويبادلك بكلام  
أرق وأجمل تجلب لك الراحة، وتفرض عليكما التقارب والألفة  
والحميمية

يجب على المرأة أن تجهر وتعبر عن حبها، لأن الرجل يكون من النوع  
الصامت الذي لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره

**رأى إيف أرابيا:** إن العصبية والخلافات الزوجية المتكررة

مؤشرات على قرب وقوع الطلاق النفسي، ودخول مرحلة الخطر  
فالزوج في هذه الحال لا يكره زوجته ولا يحبها، أو العكس مما يؤدي إلى  
إصابة حياتهما بالتبدل

**نصيحة إيف أرابيا:** الحوار هو أساس الحل في أي مشكلة بين

الزوجين، فالصمت يؤدي إلى تفاقم المشكلات، ولذلك بادري بالحوار مرة  
وإثان وثلاثة حتى تصلين لنتيجة إيجابية

# الباب الواحد والعشرون: الثقافة الجنسية في الحياة الزوجية

غشاء البكارة

فن العلاقات الزوجية

كيف تعرف نقاط اثاره المرأة

نصائح لعلاقة ممتعة لكلا الزوجين

الكلام المباح وتأثيره أثناء الجماع

طرق الجماع الممتعة

للجماع فوائد عديدة للمرأة أكثر من الرجل

الأثر الايجابي للعلاقة الحميمية

عندما يكون الجنس مصدرا للألم.. لا للمتعة

قذف المرأة وإنزالها

ممارسة الجنس مرتين أسبوعيا

إشباع الجنس أهم أسباب الحياة الزوجية السعيدة

العلاقة الحميمية بعد سن الخامسة والستون

العلاقة الحميمية تمنح السعادة



الاطباء المرتكبة من الرجل لجهله بالمرأة  
المشاكل التي يمكن أن تحد من الرغبة الجنسية  
خمس دقائق فقط لإشعال العاطفة الزوجية  
قيام الرجل بالأعمال المنزلية، يثير المرأة  
ضرة داخل غرفة نومك  
ملابس النوم تحسن العلاقة الحميمة

## غشاء البكارة

### ملحوظة قبل القراءة لا حياء في العلم والموضوع طبي

هو عبارة عن غشاء رقيق من الجلد يزداد قوة مع زيادة السن، وكان في وقت من أوقات النمو الجنيني مكتملاً ويفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل، وفي مرحلة لاحقة من ذلك النمو، كان لابد وأن يختفي منه جزء أو أجزاء كي يسمح لدم الدورة الشهرية بالنزول من الرحم إلى الخارج، وهذا ما حدث بالفعل ونتيجة لذلك تعددت أشكال غشاء البكارة المتبقي، وأطلقت تسميات وصفية مختلفة لتلك الأشكال كالحلقي والهاللي والمثقب والمطاطي والخ

يختلف شكل غشاء البكارة أيضا من فتاة لأخرى، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل، وفي أغلب الفتيات فإنه يأخذ شكلا هلاليا، وهناك غشاء مشرشر أو مسنن الشكل، وآخر به فتحتان، وفتحات الغشاء هذه تسمح بنزول دم الحيض، وفي بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماما، مما يمنع نزول دم الحيض، وهنا لابد من التدخل الجراحي بمعرفة أخصائي لإحداث ثقب صغير لتصريف دم الحيض المتراكم، وتزيد صلابة غشاء البكارة وعدم مرونته بتقدم السن، فإذا جاوزت الفتاة الثلاثين وهي عذراء، ازدادت بكارتها صلابة ومتانة، وان نهاية الثلث الخارجي محاطا ومحافظا عليه بالشفتين الصغرى والكبرى

### والغشاء ليس نوعا واحدا بل هناك عدة أنواع

الغشاء العادي ويتميز بسهولة فضه، وهو موجود عند ٧٥ بالمئة من الفتيات

الغشاء المطاطي ويتميز انه لا يتمزق أبدا، ولا ينزل منه دما ليلة الدخلة أو بعدها، وذلك لمرونته، وهو موجود عند ١٠ بالمئة من الفتيات الغشاء السميك لا يمكن فضه عن طريق العضو الذكري، ويحتاج إلى طبيب جراحي، وهو موجود عند ١٥ بالمئة من الفتيات

## أسباب تمزق غشاء البكارة قبل الزواج

١- حدوث علاقة جنسية غير شرعية مع الفتاة

٢- وقوع حادث لطفلة أو فتاة أدى إلى إصابات بمنطقة الفرج، ومن بينها غشاء البكارة، وكمثال لهذه الحوادث، السقوط أو الوثب العنيف أو التصادم الجسدي الذي يشمل منطقة البكارة على جسم صلب

الألعاب الرياضية العنيفة

رقص الباليه العنيف

ركوب الخيل

السقوط أثناء ركوب الدراجة

(فتيلة) استعمال حفاضات من نوع تامبون

العادة السرية المستخدم فيها إدخال أجسام صلبة بما فيها الأصابع (الشطاف القوي) توجيه تيار مائي قوي جداً إلى المنطقة

٣- وقوع اغتصاب لطفلة أو فتاة

## فض غشاء البكارة عند الزفاف

لا يسبب ألماً كبيراً كما تتصور البنات، ولا يحتاج لمجهود شاق كما يتصور الشباب، وكل منهم يهول الأمور ويصعبها، ثم يبقى أسيراً لتأثيرها النفسي ويحمل الأمور أكثر مما تحتمل، وكلما كبر سن الفتاة وقوي ذلك الغشاء سبب ألماً أشد بالطبع، وليس ضرورياً نزول كمية كبيرة من الدماء عند فض الغشاء، بل أحياناً لا يحدث بالمرّة، وبمراجعة الشرح السابق، فإن فض الغشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد، وإن رقت، وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغشاء المتبقية وكيفية سده للمهبل، فإن كان الموجود قليل ولا يسد الطريق، أو كان من النوع المطاطي الذي يتمدد مع الضغط ثم يعود مرة أخرى، ربما لم ينزل دم بالمرّة، والذي قد لا يتمزق إلا بعد الولادة الأولى

## جرح فض غشاء البكارة

في أغلب الأحيان يتمزق الغشاء تمزقاً اعتيادياً، فهو غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء

جزئياً مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة، وعليه تكون كمية  
الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية  
التي تفرزها المرأة، فإن الناتج في أغلب الحالات هو بقعة من الإفرازات  
تتلون بلون وردي خفيف، قد يحتاج إلى جهد لرؤيته، إذا لم يكن لون  
الفرش أبيض، ولكنه يترك ألماً بسيطة تحتاج معها المرأة ليومين أو  
ثلاثة للشفاء منها

### ويستحسن ترك الجماع فيهما

وفي الحقيقة أن المعيار بين البكر والثيب إنما هو تابع للعمل أو للفعل  
الجنسية ليس إلا، فإن غشاء البكارة ليس هو العلاقة الحقيقية على  
العذرية رغم أهميته، ولا يمثل وحده دليلاً قاطعاً على عذرية الفتاة من  
عدمه، فربما أصابها اتهام كاذب بسببه، وكما ربما برئت خطأً بسببه  
أيضاً

### ملاحظة

من الممكن أن يحدث حمل للفتاة العذراء، إذا تسرب السائل المنوي عبر  
الثقب الموجود في غشاء البكارة، فحذاري من الممارسة الجنسية حتى  
وإن كانت سطحية، لأنها أصلاً محرمة شرعاً

### نبذة عن عمليات رتق وإصلاح غشاء البكارة

تعتمد عملية رتق الغشاء على

١- عدد التمزقات الموجودة وعمقها

٢- ما تبقى من الغشاء

### "عملية" الترقيع" أو عملية "استعادة البكارة"

وهي بإصلاح الغشاء الرقيق إما عن طريق الخياطة  
أو عمل غشاء صناعي بإضافة بعض الأنسجة من جدران المهبل

## فن العلاقات الزوجية

تغيرات وجه المرأة المثيرة للرجل أثناء الجماع  
أمثلة عن تعبيرات الوجه التي تقدر المرأة أن تغري فيها زوجها قبل  
الجماع، أو تهيجه فيها أثناء الجماع

### ١- عض الشفايف

تعض الزوجة شفتها السفلى من ركن الفم مع تعبير ذائب من العيون

### ٢- لعق الشفاه

تلحس الزوجة شفتها العليا من الطرف إلى الطرف، وكلما خرج قدر أكبر  
من اللسان إلى الخارج كلما زاد العذاب

### ٣- زم الشفتين

تضمها وتبرزها للخارج على شكل دائرة أو كأنها زعلانة

### ٤- تقليب العيون

المفروض أن الزوجة عيونها ثابتة كأنها تتفرج على التلفاز أو تغمضها،  
و كأنها متوقعة لكمة على خدها، والأجمل أنها تحاول أن ترفع البؤبؤ  
فوق، فيكاد يختفي ويبقى بياض العين أوضح، كأنها ستدوخ أو ستموت،  
وهذه الحركة سرية وخطيرة للغاية

## كيف تعرف نقاط إثارة المرأة

للمرأة عدة نقاط ومناطق في جسمها تثيرها قبل وأثناء العلاقة الجنسية ، وأحيانا يمكن للرجل أن يتعرف على هذه المناطق من خلال حركات وإشارات تقوم بها المرأة.

إذا كانت إثارة المرأة في صدرها، سيلاحظ الرجل أنها تكشف صدرها وتبرزه، أو تلبس لباس ملفت للنظر.

إذا كانت إثارة المرأة في خلفيتها، ستعمل المرأة على إبراز المؤخرة بشتى الوسائل، ومنها البروز الطبيعي من خلال اللبس الضيق والمكشوف، والقيام بحركات إغراء.

أما إذا كانت إثارتها في أماكنها الحساسة، فسيلاحظ الرجل بأن المرأة تفتح رجليها مباشرة مع بدء القيام بالعلاقة الجنسية، وإذا كانت الإثارة في ساقها، ستبدأ بتدليك ساقها بساقي الرجل.

إذا كانت الإثارة من الفخذين، ستلاحظ أنها تدلك باطن فخذها بكف يدها.

وأحيانا تملك بعض النساء أكثر من مكان للإثارة بنفس الوقت، وحركات عفوية غير مقصودة، يقوم بها الرجل، بإمكانها أن تفقد بعض الزوجات الإثارة الجنسية.

ولا ننسى تدليك الزوج لظهر زوجته عند الجماع، إذا كانت في الأعلى أو ملامسة رقبتها، وعناقها أثناء العلاقة الجنسية، فعناق المرأة يشعرها بالملس الذكوري، ويثيرها أيضا.

## نصائح لعلاقة ممتعة لكلا الزوجين

وقد يجد البعض شيئا من الغرابة في نصيحة، أو أخرى من نصائح الخبراء، ولكنها في الواقع عصارة خبرة عملية طويلة مر بها متخصصون في علاج المشاكل الزوجية، وخاصة تلك المتعلقة بالعلاقة الحميمة الجنسية

### 1- تدليك القدمين

ثبت أن تدليك بطن القدم له فعالية كبيرة في تحفيز المراكز العصبية التناسلية، نظرا لأن بطن القدم متصل عصبيا وبطريقة مباشرة بالأعضاء التناسلية

ووجد أن تدليك القدمين يزيد من التقارب الشعوري بين الزوجين

### 2- التنفس المشترك

عندما يكون الزوجان متقاربين ويتنفسان بعمق وببطء، بحيث يتنفس كل منهما بعض الهواء الذي يتنفسه الآخر، فإنه يعمق مشاعر الحب والتقارب بينهما، ويزيد من الإشباع العاطفي والنفسي والجسمي لكل منهما

### 3- تبادل كلام الحب

ثبت أن تبادل كلمات الحب والتعبير عن الإعجاب بكلمات صريحة، يزيد من التقارب العاطفي للزوجين

### 4- تناول الكرز والكمثرى

أكد الباحثون أن الكرز والكمثرى يقويان أعضاء الجهاز التناسلي لاحتوائهما على فيتامين (أ) الذي يحفز إفراز الجسم للهرمون الجنسي، واحتوائهما على الزنك الذي يزيد من إنتاج الحيوانات المنوية

### 5- النظام الغذائي

يجب تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم، فالرجيم القاسي والسمنة يسببان الكآبة

### 6- الاستمتاع بالرياضة الخفيفة

وجد أن المشي كل يوم لمدة نصف ساعة في الهواء الطلق، يحقق الرضا

الداخلي والارتياح النفسي ويجب تجنب التمارين الشاقة

## 7- ممارسة الجماع عند الشعور بالصداع والإكئاب

وضحت البحوث أن ممارسة العلاقة الزوجية تعتبر من بين أكثر مسكنات الألم فعالية، حيث أنها تزيد من تدفق الدم للمخ، ومن إفراز مادة الأندروفين التي تعتبر مسكنا طبيعيا للألم

## 8- تغميض العينين

أغضوا أعينكما وابدؤوا باللمسات الخفيفة على مناطق الأذنين والجفنين وخلف الركبتين والكوعين والرقبة والفكين والإبطيين. ويفضل أن تكون اللمسات قوية عند مناطق الكتفين والظهر والردفين والقدمين، لأن هذه المناطق تتركز فيها مشاعر الضغوط

## 9- الوصول إلى قمة الذروة الجنسية يزيد من المحبة

حيث يتم إفراز مادة كيميائية تسمى اكسيتوسين، وهذه المادة تشعره بأنه محبوب وقريب عاطفيا من الآخر

## 10- التدليك بواسطة الزيوت العطرية

ثبت أن تدليك بواسطة زيت اللافندر والصندل تقوي الرغبة الجنسية

## 11- الامتناع عن الإيلاج والاكتفاء بالمداعبة

حيث وجد أن الامتناع عن الإيلاج لعدة أيام، تطرد الملل من الحياة الزوجية خاصة لمن مر على زواجه أكثر من ٥ سنوات

## 12- إحداث وابتكار تغيرات في الشكل الخارجي

وجد أن التغيير في تصفيفة الشعر أو لبس ملابس جديدة مغرية... إلخ، يطرد الملل

## 13- النوم لفترة كافية

ثبت أن النوم المريح لساعات كافية، يزيد من إقبال كل من الزوج والزوجة على ممارسة الجماع والاستمتاع به

## 14- الضحك والاستماع به

وجد أن الضحك يهدئ الجسم ويبعد التوتر ويطرد الملل



## 15 - ضوء أو مصباح أحمر في الغرفة

وجد أنه يشعل الأحاسيس، كما يزيد من حساسية الجلد للمس، ويزيد من الإقبال على ممارسة العلاقة الزوجية

## 16- ممارسة الجماع في فترة اكتمال القمر

حيث ترتفع معدل الهرمونات الجنسية بالجسم في هذه الفترة

## 17- ممارسة تمارين الحوض

وتفيد هذه التمارين في تقليص العضلات الموجودة في منطقة الحوض والمهبل، وتساعد في زيادة تحكم الزوجة في عضلات المهبل

## 18- رائحة الفم

تأكدوا دائما أن راحة فمكم زكية، حتى لا ينفر منكم الطرف الآخر

## الكلام المباح وتأثيره أثناء الجماع

يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هي فعل فقط، وأن هذا الفعل سواء قام على التقبيل و اللمس والمداعبة، أو المص واللعق، أو الإيلاج في النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفء في الاتصال الجنسي.

وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصرا هاما في العملية الجنسية، ألا وهو الكلام، فعلى الزوج أن يتذكر في لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة، أن الإنسان هو ناطق فعلا، وان الحيوانات وحدها تمارس الجنس من دون أن تتبادل الكلام، لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة.

وليس أكثر من الكلام تعبيرا عن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية، يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مع زوجها، وخصوصا حين يتغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عريه على سرير الحياة الزوجية.

كما إن إخبار الرجل زوجته بما ينوي فعله، يثير المرأة حسيا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بها، كأن يقول لها: "سأقبل عنقك الجميل الآن، فاحذري أن تذوب شففتي، مما يجعل عنق المرأة يلتوي نحو شففتي زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالها، ويحفز أداءها الجنسي للكلام، لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا، وما ينطوي عليه الصوت الرجولي من خشونة أو بحة، ويصبح معبرا عن طبيعة الفعل الجنسي، وقوته الرجولية في خيال المرأة، ولهذا كان الهمس الرقيق بأطيافه الشاعرية، هو أكثر ما تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية.

أخيرا ينبغي أن يكسر الكلام حاجز الصمت الموحش أثناء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسي وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاما خشنا، بذينا، خاليا من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغي أن يبتعد عنه الرجل كليا، وخصوصا أن بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحيانا كثيرة، لأنه يرتبط في خيالها بالكلام الذي يرافقه، أو يعكس صفو مزاجها.

قل كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف أقرب إلى الفكاهة، وقادر على إيصال المعنى، ولا تنسى بالطبع أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقي في أشد اللحظات انهماكا بالفعل الجنسي، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبرا حقيقيا عن هذا الحب، ولكن في كل الأحوال، حذاري من الاستغراق في المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلا، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن، خارج الفراش!

## طرق الجماع الممتعة

### 1- الفارسة

طريقة تعشقها كل الزوجات، طريقة تجعل الزوجة هي المسيطرة والمتحكمة والممتعة، وهي بأن يستلقي الزوج على ظهره، وتأتي الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذي يمتطي الفرس، وتضع يديها على صدر الزوج، أو تضعهما على نهديهما لمزيد من الإثارة، كما أن الزوج يستطيع أن يداعبها بإثارة نهديهما، كما أنها تستطيع أن تنتهي لمبادلته القبلات

### 2- الطريقة العالمية العادية

وهذه الطريقة الأكثر انتشارا في العالم، بحيث تستلقي الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيهما، ومن ثم يأتي الزوج فوقها، وتلف ساقيهما خلفه، أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر، والوجهان متقابلان لتبادل القبلات، وتكون أكثر متعة ومداعبة حتى باليد، وذلك بلمس النهدين وغيرهما

### 3- الجماع العميق

وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين، وهو أن تستلقي الزوجة على ظهرها، وقد شبكت يديها على رأسها، وقد ألصقت فخذيهما بصدرها، بينما الساقين فوق كتف الزوج، وهنا يمكن للزوج أن يصل إلى نقطة عميقة جدا في الجماع، علما أن هذه الطريقة لا تنفع إلا للزوجة الرشيقة المرنة، أما الحامل أو البدينة لا يمكن لها ذلك بشكل سليم

### 4- وجها لوجه

وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير، أو على كرسي والاهم أن لا يكون مرتفعا عن وسط الزوج، وتكون مقابلة له وجها لوجه بفتح الساقين، ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج

### 5- الاحتضان العلوي

وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة على ظهرها، وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها، وقد فرقت رجليها، حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقها، وتفردهما، والزوج هو الذي يتحكم، وميزة هذه الطريقة أنها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما أغلقت الزوجة فخذيها أكثر، مما يعطي الزوج الفرحة بهذه الضيق

## 6- العجلة

وهذه الطريقة متعبة للطرفين، بحيث تمسك الزوجة طرف كرسي أو طاولة، ويرفعها الزوج من قدميها، بحيث يأتي وسطها واقفا، ويتم الايلاج مع تحكمه الكامل بها، حيث سيكون فخذيها بيديه، لسحبها ودفعها مع إمكانية أن تثني قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد

## 7- الجلوس الخلفي

هذه الطريقة ممتعة، ويجلب جماعا مثيرا، وخاصة للزوجة، كما انه يريح الزوج من التعب والإرهاق، وتكون بأن يستلقي الزوج على ظهره، وتأتي الزوجة وتجلس عليه كفارسة، ولكن ظهرها لوجه الزوج، وبذلك تتحكم الزوجة في سرعة الحركة، وتتمتع كيفما تريد، كما أنها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج، وهذا الأمر الذي يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه

## 8 - التراكب

هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة، وهي بتراكب الزوجين على بعضهما تماما، وتتم بأن يستلقي الزوج على ظهره، وتستلقي الزوجة فوقه، بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين، ويتحكم الزوجان بالجماع، بحيث أن الزوجة ترفع مؤخرتها، والزوج يسحبها بيديه من خصرها

## 9- المواجهة الخلفية

هذه الطريقة تحتاج لمقعد كنب يجلس عليه الزوج مع فتح ساقه، وتأتي الزوجة لتجلس بحضنه، بحيث تعطيه ظهرها أو جنبها، وهذا يمنحها فرصة المداعبة بالقبلات واللمسات مع التحكم بسرعة الجماع

## للجماع فوائد عديدة للمرأة أكثر من الرجل

- ١- عندما تكون المرأة في الجماع ينتج جسمهن كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين، والذي يجعل شعرهن لامع و براق، وجلدهن ناعم
- ٢- الجماع بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عموماً، والإلتهابات الجلدية و النمش، وخاصة العرق المنتج في عملية الجنس، ينظف فتحات الغدد العرقية، ويجعل الجلد لناعاً
- ٣- الجماع يحرق السعرات الحرارية التي تجمعت من جراء تناول عشاء رومانسي على ضوء الشموع مثلاً
- ٤- الجماع هو اسلم رياضة من الممكن ممارستها، وهذه الرياضة تمدد و تضبط عمل كل عضلة في الجسم تقريباً، وإن ممارستها أكثر إمتاعاً من ممارسة سباحة ٢٠ شوطاً جيئة و ذهاباً في المسبح، بالإضافة إلى ذلك، فأنت لا تحتاج إلى حذاء خاص بهذه الرياضة كسائر بقية التمارين
- ٥- الجماع علاج ناجح و فوري لحالات الإحباط البسيطة، حيث تساعد عملية الجنس على إفراز الاندروفين في مجرى الدم، والذي يعمل على تغيير مزاج الشخص إلى حالة الشعور بالنشاط والخفة، ويترك الشخص بإحساس الرضاء والسعادة
- ٦- الجنس المثار جنسياً، يفرز كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة والتي تدعى فيرمونز أو الفيرمونات، فكلما أكثرت من الجماع كلما قدم لك الجماع أكثر هذه الروائح والعطور الطبيعية التي تفعل فعلها بالجنس الآخر، وتبقيه مشتاقاً دائماً وأبداً
- ٧- الجماع يساعد على فتح مجاري التنفس و خصوصاً الأنف المصاب بالزكام، فالجنس هو الدواء الوطني المضاد للرشح و الحساسية، و يساعد على محاربة ضيق التنفس

## الأثر الايجابي للعلاقة الحميمية

في ظل الدراسات والأبحاث الطبية المتطورة التي يطالعنا بها المتخصصون بشكل دوري، أصبحت المعتقدات والأخطاء الشائعة التي كانت تسيطر على أذهاننا حول بعض جوانب الحياة المختلفة أقرب ما تكون إلى الماضي

كيف لا؟ والنتائج التي خلصت عن هذه الدراسات أقرب إلى الاستقرار والواقعية، بل وتعد أيضاً متوافقة إلى ما تتقبله الفطرة الطبيعية والسليمة للإنسان

أما فيما يتعلق بالنظرة الطبية حول ممارسة الجنس " العلاقة الحميمية" بين الزوجين فلا يختلف عن هذا الإطار، حيث أثبتت الدراسات جدوى هذه العلاقة وأثرها الايجابي على الجانب الصحي والنفسي لكلا الزوجين ووفقاً للعلماء، يطرأ على الجسم أثناء الممارسة الجنسية عدد من التغيرات البيولوجية نتيجة إفراز الهرمونات التي من شأنها تخفيف الشعور بالألم والتعب وتعزيز الجهاز المناعي بالإضافة إلى الوقاية من الإصابة بالسرطان

**ولنا أن نستعرض بعضاً مما تُشير إليه نتائج الدراسات حول الفوائد الصحية للممارسة الطبيعية للعلاقة الحميمية بين الزوجين**

### 1- تخفيف الشعور بالألم

تساعد إثارة البظر وجدران المهبل على إفراز هرمون "الاندورفين" بالإضافة إلى بعض المسكنات الطبيعية، ونتيجة لذلك سيقول الإحساس بالصداع وألم العضلات أثناء ممارسة الجنس، كما أكدت دراسة حديثة أن الفوائد التي ستجنيها قبل الوصول إلى النشوة الجنسية قد تدوم ليومين

### 2- الوقاية من سرطان الثدي

أثناء الإثارة والنشوة الجنسية ترتفع مستويات هرمون الاوكسيتوسين والذي يعرف أيضاً بـ "هرمون السعادة" بالإضافة إلى هرمون

الذيان يسهمان بدورهما في وقاية السيدات من الإصابة بسرطان الثدي وأظهرت الدراسات أن الزوجات اللواتي يمارسن الجنس أكثر من مرة في الأسبوع، تنخفض لديهن خطورة الإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالزوجات الأقل نشاطا جنسيا

### 3- صحة القلب

تعتبر ممارسة "الجماع" بمثابة تمارين متوسطة أو خفيفة من شأنها أن تعزز صحة القلب، علما بأن تأثيرها مماثل تماما لرياضة المشي السريع وكأي تمرين رياضي، كلما زاد مقدار النشاط زادت الفائدة للقلب، وخصوصا في وضعية الجماع، حيث يعد الوضع الأعلى هو الأكثر فائدة للقلب كونه يتطلب جهدا أكثر، وكلما وصلت "النشوة" إلى الذروة الجنسية زادت ضربات القلب لتصل إلى ١١٠ نبضة في الدقيقة، بالمقارنة مع ما قد تحققه من المشي أو الركض بسرعة

### 4- الوقاية من سرطان البروستات

كشفت دراسة شملت رجال استراليين في منتصف العمر، أن الرجال الذين يصلون إلى مرحلة القذف في الجماع لما لا يقل عن أربعة مرات في الأسبوع، تقل احتمالية إصابتهم بسرطان البروستات بمقدار الثلث عن غيرهم

### 5- يقلل من الضغوط

أكدت دراسة أن ممارسة الزوجين للجماع قبل أسبوعين من مواجهة يوم شاق وملؤه الضغوط، تمكنوا من القيام بمهامهم بشكل أسرع وأسهل من غيرهم

### 6- تعزز الجهاز المناعي

أظهرت الأبحاث التي أجرتها جامعة ويلكس أن الأزواج الناشطين جنسيا لمرة أو مرتين في الأسبوع لديهم مستويات اعلي بنسبة ٣٣٠% لمقاومة العدوى في أجسامهم أكثر من غيرهم على سعيد متصل، خلصت دراسة قام بها علماء ألمان إلى نتائج مماثلة، حيث كشفت نتائج تحاليل الدم أن النشوة الجنسية عند الرجال تزيد من مستويات خلايا دم بيضاء معينة، كما أن التأثير الذي تم التوصل إليه مشابه لتأثيرات النشاطات المخففة لإعراض الإجهاد مثل التمارين



الرياضية التي تفرز أنواع معينة من البروتين تدافع عن الجسم وتقيه من الإصابة بالعدوى

## 7- الجنس وسن اليأس

توصل العلماء في ولاية نيو جيرسي إلى أن الزوجات اللواتي وصلن إلى سن اليأس ويمارسن الجنس ١٠ مرات في السنة هن أقل تعرضا للإصابة بحالات ضمور المهبل من غيرهن، فالاستثارة تدفع الدم للتدفق في المهبل وتوفير المواد الغذائية اللازمة والأكسجين وبين الأطباء أن العلاقة الحميمية تساعد على مقاومة ترقق الأنسجة وقلة مرونتها مع التقدم في العمر، مما يجعل الممارسة الجنسية مريحة وممتعة بالرغم من التقدم في العمر

## عندما يكون الجنس مصدرا للألم.. لا للمتعة

الاتصال الجنسي المؤلم مشكلة شائعة لدى الكثير من السيدات بعد سن اليأس

تعاني ملايين السيدات قبل أو أثناء أو بعد المعاشرة الزوجية وتسمى هذه الحالة «الاتصال الجنسي المؤلم». (dyspareunia) ولا تعوق هذه الحالة الاستمتاع بالمعاشرة الزوجية فحسب، بل يمكن أيضا أن تؤثر سلبا على العلاقة الزوجية والحياة بوجه عام، وربما تثير هذه الحالة لدى السيدات اللواتي بلغن سن اليأس القلق من التقدم في العمر، وتؤثر سلبا على نظرتهم إلى أجسادهن، وتعاني الكثير من السيدات في صمت، ولا يطلبن المساعدة، أو أنهن يجدن مشكلة في العثور على طبيب يستطيع تشخيص وعلاج أسباب الألم، ويدعو هذا للأسف نظرا لتوافر علاج الكثير من الأسباب التي تؤدي إلى هذه الحالة

يمكن أن يحدث عسر الجماع أو الاتصال الجنسي المؤلم في أي عمر، ولكنه شائع بين السيدات اللواتي وصلن إلى سن اليأس، وتشير الدراسات إلى أن ما بين ربع ونصف السيدات اللواتي بلغن سن اليأس، يعانين من ألم أثناء المعاشرة الزوجية، وقد يكون هذا الألم بسيطا أو حادا، وتشبهه نساء يعانين منه بالحرقة أو النغز أو الحدة أو النعومة المفرطة، وقد يحدث الألم في الفرج أو داخل المهبل أو في الحوض، ويعتمد هذا على السبب، وتشعر سيدات كثيرات بعدم راحة في منطقة دهليز المهبل المليئة بالأعصاب التي تحيط بفتحة المهبل، ويمكن أن يبدأ هذا الألم فجأة أو يتطور تدريجيا مع الوقت، حيث قد يحدث في كل مرة أو بين الحين والآخر، بل يمكن أن تشعر السيدة بالألم بمجرد التفكير في المعاشرة الزوجية

أسباب المرض من الأسباب المحتملة، حدوث تغيرات هرمونية، أو اضطرابات في الأعصاب، أو مشكلات عاطفية، أو القلق، أو الاكتئاب.. وأحيانا تكون تلك الأسباب مجتمعة وراء الحالة، وتقول إليزابيث ستوارت، أخصائية منطقة المهبل الخارجية والداخلية في اتحاد هارفارد الطبي في برلينغتون بولاية ماساتشوستس ومركز الشماسة الطبي في «بوسطن»: «يمكن أن يؤدي عامل واحد إلى سلسلة من المشكلات

ويعد ضمور المهبل، أي تدهور الأنسجة المهبلية الناتج عن نقص هرمون الأستروجين، من الأسباب الرئيسية لحدوث ألم أثناء المعاشرة لدى النساء في منتصف العمر، فعندما ينقص إفراز هرمون الأستروجين بعد انقطاع الطمث، تضرر أنسجة المهبل وتصبح أقل رطوبة ومرونة وفي النهاية يمكن أن تؤدي هذه التغيرات إلى جفاف مهبلي وشعور بالحرقة والحكة والألم، وكذلك يمكن أن يؤدي نقص الممارسة الجنسية أو عقاقير مثل مضادات الهيستامين إلى جفاف المهبل (vestibulodynia) من المسببات الأخرى التهاب الأعضاء الأنثوية وهو متلازمة مزمنة من الألم، تؤثر على الأعضاء التناسلية الأنثوية في تلك الحالة، ويمكن أن يؤدي الضغط على هذه المنطقة أو مجرد لمسها، بل ارتداء سروال جينز ضيق أو استخدام ماسحة قطنية إلى شعور بعدم الراحة، ويبدو أن لهذه الحالة الكثير من الأسباب، ويعد مرض التهاب الأعضاء الأنثوية من الأسباب الأكثر شيوعاً لألم الجماع لدى السيدات اللواتي تقل أعمارهن عن ٥٠ عاماً، ولكنه أكثر شيوعاً بين النساء اللواتي بلغن سن اليأس، بحسب دراسة حديثة أجراها باحثون في جامعة ماكغيل في مونتريال، وحلل الباحثون بيانات ١٨٢ سيدة في سن اليأس ويعانين من ألم الجماع، وتم اكتشاف أن نحو ٩٨ في المائة يشعرن بألم عند لمس دهليز المهبل بماسحة قطنية أثناء الفحص، بينما تم اكتشاف (vaginal atrophy) وجود التهاب في الأعضاء الأنثوية وضمور في المهبل لدى ٦٤ في المائة من السيدات، وإصابة ١٤ في المائة (pelvic inflammatory) أو تدلي المثانة أو التهاب الحوض أو التهاب المسالك البولية أو المهبل أو (bladder prolapse) الأعضاء التناسلية أو تناول بعض أنواع عقاقير السرطان أو الإصابة بجروح في منطقة الحوض بسبب الولادة أو نتيجة جراحات تناسلية أو

تلف العصب الفرجي الذي يغذي منطقة المهبل أو حدوث اضطرابات في أو تشنج الفخذ (arthritis) الجهاز الحركي مثل التهاب المفاصل أو عضلات الحوض وبعض أنواع الخلل الجنسي لدى (tight hip) الذكور

كذلك من الممكن أن يؤدي طول فترة الجماع إلى تفاقم الشعور بالألم والاحتكاك، وهناك أيضا عوامل نفسية أو عاطفية، فالتوتر أو القلق أو الاكتئاب أو الشعور بالذنب أو التعرض لانتهاكات جنسية أو فحص سيء لمنطقة الحوض في الماضي أو مشكلات في العلاقة أثناء الممارسة الجنسية، تكون من الأسباب العميقة لحدوث ذلك الألم، ويحدث لدى بعض السيدات تيبس لا إرادي في عضلات المهبل، وتنتشر هذه الحالة بين اللواتي ترتبط منطقة المهبل لديهن بالخوف أو الصدمة، وتقول إيزابيث: إذا مررت بتجربة قاسية مؤلمة مثل عمل شق جراحي لتوسيع مخرج الولادة، فلن تنساها العضلات المبطنة للحوض على ما يبدو، وبالتالي ستقاوم أي اقتحام لها

## التشخيص

يتخصص بعض الأطباء في أمراض الفرج، وتقدم بعض كليات الطب تدريبا في هذا المجال، ولكن يمكن أن ينصحك مسؤول الرعاية الصحية الأولية أو طبيب أمراض النساء بزيارة أخصائي لديه الخبرة في علاج عسر الجماع، وكذلك من الممكن البحث على شبكة الإنترنت أو التواصل مع قسم أمراض النساء في أقرب مركز طبي أو مستشفى تعليمي. وسيسأل الطبيب عن الألم ومتى بدأ وشكله و عما تم فعله لتخفيفه، وقد يطرح بعض الأسئلة الخاصة بعلاقتك بشريكك، وسيسأل أيضا عن أي معلومات تتعلق بهذه المنطقة مثل الجراحات أو الولادة أو أي اضطرابات صحية أخرى

عادة ما يتضمن الأمر سعيًا لمعرفة تاريخ طبي وفحص للحوض وإجراءات أو فحوص طبية وسيفحص الطبيب الفرج والمهبل ومنطقة المستقيم، ليرى ما إذا كان بها التهاب أو جروح أو جفاف أو أو قرحة أو نتوءات أو مؤشرات أخرى تساعد على (discharge) تشخيص المرض، وسيستخدم الطبيب على الأرجح ماسحة قطنية لمعرفة

ما إذا كان هناك حساسية من اللمس والمنظار المهبلي والأصابع، ومن الطبيعي أن تشعر السيدات اللواتي يعانين من ألم خلال المعاشرة الزوجية بالقلق من هذا الفحص، وفي هذه الحالة ينصح بالإعراب عن تلك المخاوف قبل أن يبدأ الفحص

## **الاستمتاع بالمعاشرة**

هناك بعض الطرق للسيطرة على عدم الشعور بالألم في منطقة الفرج وزيادة الاستمتاع بالمعاشرة ومنها :

### **المزيتات**

ربما تساعد المزيتات المهبلية غير الهرمونية على الحد من الاحتكاك والألم الذي يحدث خلال المعاشرة، ويتم وضع هذه المزيتات قبل المعاشرة مباشرة، بينما يتم استخدام المرطبات بانتظام للشعور بالراحة على المدى الطويل، وهناك الكثير من الأسماء التجارية التي تحتوي على مكونات مختلفة، وقد تستغرق المنتجات التي تناسبك وقتا لتحدث تأثيرا ملموسا

ويعد الزيت النباتي خيارا غير مكلف، ولكن يمكن أن تضعف المزيتات المادة التي تدخل في تصنيع الواقي الذكري، ولذلك لا ينبغي استخدامه معه

### **طرق جنسية**

يمكن زيادة فترة المداعبة التي تسبق المعاشرة لزيادة الرطوبة في أنسجة المهبل، ويمكن تجربة تغيير الأوضاع، وطرق تساعد على الشعور بالمزيد من الحميمية

### **المداومة**

يمكن أن تساعد المداومة على المعاشرة الزوجية في تمدد وتقوية العضلات وزيادة تدفق الدم والرطوبة، ولكن إذا كان هناك ألم ينتج عن المعاشرة، فيمكن ممارسة الإثارات الجنسية أو طرق جنسية أخرى لا تتطلب الاتصال الكامل

### **العناية بالفرج**

يمكن غسله بالماء والصابون أو الماء فقط وتجفيفه جيدا، ولا ينصح

باستخدام العطور أو المنتجات التي يدخل فيها الكثير من المكونات مثل  
سوائل الرغوة وجهاز تنظيف المهبل وبعض الفوط الصحية، ويمكن  
ارتداء ملابس فضفاضة وملابس داخلية قطنية، وينصح بشطف المنطقة  
بالماء الفاتر بعد التبول

## العلاج

عادة ما يتطلب العلاج أسلوباً متعدد الوجوه، يشمل أشكالاً من العلاج  
الطبي، فضلاً عن أنواع أخرى من العلاج إلى جانب العناية الذاتية، وفي  
حالة ما، إذا شخص طبيبك المعالج حالتك على أنك تعانين من أي نوع  
من العدوى المهبليّة أو الأمراض الجلدية أو غيرها من الحالات المرضية  
الأخرى التي يمكن علاجها، فيصنف لك المضادات الحيوية المناسبة أو  
الهرمونات الستيرويدية للقشرة الكظرية، أو خلاف ذلك من أنواع العلاج  
الأخرى، وتضم أنواع العلاج التي توصف بشكل متكرر لعلاج عسر  
الجماع ما يلي :

## تساعد الجرعات

المنخفضة من (Vaginal estrogen) الأستروجين المهبلي  
الأستروجين غالبية السيدات اللواتي يعانين من ضمور في المهبل، كما  
يوصى بها أيضاً في بعض حالات التهاب الأعضاء الأنثوية والتهابات  
الفرج، ويأتي في صورة كريم (يدهن به الفرج أو المهبل)، وقرص،  
« وحلقة مهبليّة (Vagifem) » صغير يوضع داخل المهبل  
ولعلاج الضمور في المهبل، يفضل الأستروجين المهبلي عن العلاج  
الهرموني النظامي، الذي يعطى كحبوب، وغير ذلك من الأشكال الأخرى  
مع أو من دون دواء البروجستين، لقد تم ربط العلاج الهرموني النظامي  
بانخفاض خطر إصابة السيدات الأكبر سناً بالأزمات القلبية، فضلاً عن  
انخفاض احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية وجلطات الدم وبعض أنواع  
مرض السرطان

يؤدي العلاج بالأستروجين المهبلي إلى إفراز نسبة قليلة من الأستروجين  
في مجرى الدم، ومن ثم يقل معه خطر حدوث أعراض جانبية عن  
الأستروجين النظامي، ولكن عليك بمناقشة مزايا وعيوب العلاج  
بالأستروجين المهبلي مع طبيبك المعالج، وبخاصة إذا كان لك تاريخ مع

سرطان الثدي، نظرا لأن إمكانية استخدامه بشكل آمن غير مؤكدة  
قد يساعد هذا المخدر في علاج مشكلة (Lidocaine) الليدوكاين  
الشعور بعدم الارتياح أثناء المعاشرة عند استخدامه كمرهم يدهن به  
دهليز المهبل قبل وبعد المعاشرة (وفي حالة استخدامه قبل المعاشرة، قد  
يؤثر على الرجل

### الجراحة

ربما تفكر السيدات اللواتي يعانين من التهاب مزمن وحاد في الأعضاء  
الأنثوية، في جراحة تعرف باسم جراحة استئصال دهليز الفرج  
وهي جراحة لإزالة نسيج الدهليز (Vulvar Vestibulectomy)  
وعادة لا تجرى مثل هذه الجراحات إلا في حالة فشل الأساليب العلاجية  
الأخرى

### الاستشارة

ربما تسهم مشكلات عاطفية ونفسية بدءا من ضعف التواصل في  
العلاقة، وفي حدوث مشكلة الشعور بالألم أثناء المعاشرة، وتحدث هذه  
المشكلة بدورها ضغطا على العلاقة، وقد يساعد التحدث إلى استشاري  
متخصص أو أخصائي في علاج المشكلات الجنسية

### تشريح الفرج

يتكون الفرج من عدة طبقات تغطي وتحمي الأعضاء الجنسية وفتحة  
(Labia) التبول، وتشتمل الشفرات الخارجية للفرج – الشفران الكبيران  
على مواد دهنية تساعد في حماية المنطقة، وداخل – (Labia  
majora) الشفرين الكبيرين، توجد أغشية جلدية أرق تعرف باسم الشفرين،  
الذين يتصلان بالأعلى لتغليف البظر (Labia Minora) الصغيرين  
وتشتمل المنطقة ما بين الشفرين الصغيرين ودهليز المهبل على فتحتي  
مجرى البول والمهبل

### العلاج البدني لمنطقة الحوض

يعتبر العلاج البدني لمنطقة الحوض نوعا جديدا نسبيا من أنواع العلاج،  
ولا يتوفر حتى الآن كم كبير من البيانات عنه، غير أن الخبراء يرون أنه  
علاج آمن وفعال، وكثير من السيدات اللواتي يعانين من آلام الفرج،

تكون عضلات منطقة المهبل أو الحوض لديهن متشنجة أو ضعيفة، وتضعف تلك العضلات نتيجة تقدم العمر أو الولادة أو الوزن الزائد أو التغيرات الهرمونية أو أنواع معينة من التيبسات العضلية، ويمكن أيضا أن يحدث لها تيبس بسبب ألم في الأعضاء التناسلية، وقد يساعد العلاج البدني في تقليل التيبس وتحسين وظيفة العضلات

سوف يستخدم طبيبك المعالج أساليب عملية مثل التدليك والضغط الخفيف لإرخاء الأنسجة ومدّها وتحفيز تدفق الدم، بما في ذلك الجزء الداخلي من المهبل، وسوف تتعلمين أيضا تمارين لمساعدتك في تقوية عضلات منطقة الحوض وتخفيف تيبس مفاصل الوركين، وربما تستخدم آلية التغذية الحيوية المرتجعة في مراقبة تقدم حالتك على شاشة كومبيوتر متصلة بجهاز استشعار صغير يوضع داخل مهبلك، وقد يستغرق العلاج عددا من الجلسات يتراوح ما بين ٨ إلى ١٢ جلسة قبل ظهور النتائج حيث يجدي العلاج البدني لمنطقة الحوض نفعا، ولكنه ليس بالعصا السحرية، إذ يتعين على المريضة القيام بواجب منزلي أثناء وبعد العلاج، يقول راكيل بيرليس من وليسلي في ولاية ماساتشوستس، وهو معالج بدني معتمد متخصص في علاج الخلل الوظيفي في عضلات الحوض وعسر الجماع، قد يضم الواجب المنزلي التدليك الذاتي وإرخاء عضلات الوركين واستخدام موسعات المهبل لتحقيق قدر أكبر من الشعور بالراحة أثناء المعاشرة



## قذف المرأة وإنزالها

بداية يجب القول أنه ليست كل النساء تقذف السائل ولكن بعضهن فقط ، فمن أين يخرج هذا السائل ؟ يخرج السائل الذي تقذفه المرأة من فتحة البول التي تقع أعلى المهبل أثناء الإثارة، ويخرج كأنه بول نتيجة لفقدان المثانة القدرة على التحكم بخروج البول، في حين أن هذا الأمر لا يحصل عند كل النساء.

## ما طبيعة هذا السائل ؟

هذا السائل لا يشبه السائل البولي من ناحية التركيب ولا الرائحة، وقد أثبتت الدراسات الكيميائية أنه ليس بولا، ولكنه يحتوي على كمية قليلة من حامض البولييك، وهذا يثبت أنه يخرج من الصمام البولي، ولا يأتي من المثانة، فالكمية القليلة من حامض البولييك تأتي من الصمام البولي و لا تأتي من المثانة.

وهذا السائل يشبه تركيبة سائل البروستات عند الرجل، والدراسات الحديثة أثبتت أن هذا السائل هو من بروستات المرأة، وحتى يكون الأمر أكثر دقة يأتي من غدة اسمه " the paraurethral glands " مصاحبة لـ جي سبوت .

ففي المرحلة الأولى من تكوين الجنين إن كان ذكر أو أنثى يتكون من نفس الأنسجة، وبعد ٤٠ يوما تبدأ هذه الأنسجة بالتمايز فبعض هذه الأنسجة تكون البروستات عند الرجل ولكنها لا تختفي عند الأنثى بل تصبح غدة تحت الصمام البولي، والأمر مشابه لحلمة ثدي الرجل وحلمة ثدي المرأة، فكلها تتخلق من أنسجة واحدة، تتمايز فيما بعد فتكبر عند المرأة لتكون الثدي وتضمحل عند الرجل، ولهذا كمية هذه الأنسجة من الغدة تختلف من امرأة إلى أخرى، كما أن بعض النساء لا يوجد عندها هذا النوع من الأنسجة أساسا، ولهذا لا تقدر على القذف

## متى يخرج هذا السائل ؟

يخرج هذا السائل عندما تكون المرأة في أعلى مستويات الإثارة، فالمرأة التي لا تحتوي على هذه الأنسجة لا تستطيع أن تقذف، ولكن بعض النساء تقذف كمية بسيطة لا تشعر بها، فتختلط مع السوائل الأخرى التي تفرز أثناء اللقاء، وربما تنزل بعد الاورجازم ولقلة المعرفة عند بعض النساء بهذه الأشياء البيولوجية تعتبر هذا السائل بولا، فالطريقة المعتادة لعدم القذف هي عدم الوصول للاورجازم أساسا، فعند استثارة نقطة جي سبوت تتضخم هذه الغدة ويزداد حجمها، فتمتلئ بسائل يشبه مني الرجل، وعند الاستثارة العالية تحدث انقباضات سريعة تدفع هذا السائل في الصمام البولي عند المرأة الذي لا يتعدى ٣,٨ سم فيخرج من فتحة الصمام، ومحتوى الغدة عبارة عن سائل شفاف يمر في الصمام البولي المحتوي على بقايا بولية.

ويتسرب بعض من حمض البوليك إلى السائل، ولهذا لا يعتبر هذا السائل بولا، فليس كل النساء تقذف، وربما تقذف دون أن تشعر.

يذكر أن كمية هذا السائل في أحسن الأحوال لا تتعدى ملعقة شاي أو ملعقتين.

## ممارسة الجنس مرتين أسبوعياً

إذا كان فيلم عادل إمام "النوم في العسل" قد تناول قضية العلاقة الحميمية بين الأزواج ومدى تأثيرها على المجتمع، فإن أحداً لم يأخذ القضية على محمل الجد، واعتبروها فكاهة قدمها عادل إمام لفيلم كوميدي للإضحاك فقط، فهل حقاً عدم القدرة على ممارسة الحب بين الأزواج يؤدي إلى الموت أو الانتحار، وهل حقاً الزواج والمعاشرة الحميمية بين الأزواج تطيل العمر وتقي من الأمراض وتمنح السعادة والحيوية والنشاط.

### الجنس صحة وسعادة

لقد أثبتت الدراسات الحديثة كلها أن ممارسة الجنس بين الأزواج له فوائد كثيرة أيضاً، فالمشهور عن الجنس أن كثرته قد تضعف أو له تأثير سلبي خاصة على الرجل، إلا أن العلم أثبت عكس ذلك، حيث أن الجنس من أهم النشاطات الممتعة في حياة الإنسان، بالإضافة إلى دوره الرئيسي في الحفاظ على النسل، وأن الزواج يؤدي إلى الاستقرار والحب والإنتاج ففي دراسة عن ممارسة الحياة الطبيعية «الجنسية» بين الأزواج قامت بها جامعة "كوينز" في بلفاس، أثبتت أن هناك علاقة وثيقة بين كثرة ممارسة الحب عند الرجال، وانخفاض معدل الوفيات من الفئة العمرية نفسها التي بحثتها الدراسة، وأكدت أن معدل الوفيات في الرجال الذين توقفوا عن ممارسة الجنس بسبب موت الزوجة أو الطلاق أو أي سبب آخر، مرتفع جداً بالمقارنة مع أقرانهم الذين يمارسون حياتهم الجنسية كالمعتاد.

وبشكل توضيحي بالأرقام ذكرت الدراسة أنه بعد عشر سنوات من الزواج، تبين أن الذين يمارسون الجنس مرتين في الأسبوع هم الأقل وفاة، أما متوسطي الممارسة وتكون مرة في الأسبوع فتزيد نسبة الوفاة منهم ١,٦% عن الرجال ذوي النشاط الجنسي المرتفع، أما في المجموعة الثالثة فهم المجموعة الأقل في النشاط الجنسي، أي الرجال الذين يمارسون علاقتهم مع زوجاتهم أقل من مرة في العام تزيد نسبة الوفاة بينهم ٥٠% عن أصحاب النشاط المرتفع.

## فوائد الجنس الصحية

ويوضح د. يحيى عبد الفتاح أخصائي أمراض الذكورة والعقم بالقصر العيني أهمية الجنس وفوائده الطبية والصحية فيقول: من خلال الدراسات الحديثة التي أجريت، وبالإضافة إلى الحالات التي نراها، فإنه يجب على الأزواج أن يمارسوا الجنس مرتين أسبوعياً، حيث إنه إذا لم يمارسوا الجنس بإضافة سنوات جديدة لعمر الأزواج، فإنه بالتأكيد سيضيف حياة أمتع وأنشط لسنوات عمره، حيث أن ممارسة العلاقة الخاصة بين الأزواج تساهم في

### أولاً

تحسين حاسة الشم، حيث يتم إفراز هرمون البرولاكتين بكميات كبيرة بعد العملية الجنسية، ويؤدي ذلك إلى تطوير خلايا عصبية جديدة في مركز الدماغ الخاص بممارسة الشم.

### ثانياً

تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب، بحيث أكدت الدراسات العلمية أيضاً بما لا يدع مجالاً للشك، أن ممارسة العلاقة الخاصة بين الأزواج أكثر من مرتين أسبوعياً، تساعد الرجال على تخفيض معدل الإصابة بالنوبات القلبية أو الجلطات الدماغية بواقع ٥٠ في المائة.

### ثالثاً

تخفيض الوزن وزيادة اللياقة فتعتبر معاشرة الأزواج نوعاً من الرياضة المفيدة لكل أجزاء الجسم، حيث أن ما يزيد على ٢٠٠ سعر حراري تحرق أثناء العملية، وهو ما يعادل الجري لمدة ١٠ دقائق على جهاز أو لعب الإسكواش، كذلك تنقبض عضلات الحوض والأفخاذ والأوراك، والصدر والذراعين والرقبة مما يفيد الجسم.

### رابعاً

تقليل الإصابة بنزلات البرد، ولأن نزلات البرد أو الأنفلونزا تحتاج إلى جهاز مناعي قوي، فإن ممارسة العلاقة الحميمة بين الأزواج مرة أو اثنتين كل أسبوع، يساعد على إفراز مستويات عالية من الأجسام المضادة المسؤولة عن تقوية جهاز المناعة.

## خامساً

تمنع أمراض البروستات، حيث أن هناك علاقة بين عدد مرات القذف وسرطان البروستات، لأن الحويصلات المنوية تأخذ بعض المواد من الدم مثل الزنك وحامض الستريك والبولتاسيوم من أجل إنتاج السائل المنوي، ثم تقوم بتركيز هذه المواد ٦٠٠ مرة.

## سادساً

تخفيف الإصابة بالاكنتاب، حث أكد ذلك عالم النفس الأميركي جوردن جالوب، فذكر أن النساء النشيطات جنسياً أقل عرضة من غيرهن، والتفسير العلمي لذلك والكلام ل "الدكتور يحيى" أن السائل المنوي للرجل يوجد به هرمون بروتوجلاندين الذي تقوم الأعضاء التناسلية لدى المرأة بامتصاصه مما ينظم الهرمونات الأنثوية.

## أهم لغة للحب

وإذا كانت الزوجة تفتقد الرجل المتميم الذي يقول دائماً لها كلمة «أحبك»، فكيف تعلم أن زوجها يقولها ولكن بلغات أخرى أهمها الجنس هذا ما يوضحه د. أحمد المجدوب أستاذ علم الاجتماع قائلاً: للحب لغات كثيرة ومتنوعة، فمن الرجال من يعبر عن حبه بالهدايا التي تبدأ بالحلوى والطور، ومنهم من يعبر بمساندة زوجته في المواقف الصعبة، ومن الرجال من يحب قضاء معظم وقته مع زوجته، في حين يرى د. أحمد المجدوب المعاشرة «أن أهم لغة للحب هي العلاقة الخاصة بين الزوجين الجنسية» حتى أننا كثيراً ما نطلق عليها "ممارسة الحب" ولأنها تشبع رغبة خلقها الله فينا داخل كل رجل وامرأة، ولذلك فعندما يمارس الرجل الحب مع زوجته، فإن هذا يعني أنه يحبها حباً شديداً، كما يزيد ذلك في حب زوجته له، بالإضافة إلى أن هذه العملية لا تتم في الأساس بمتعة إلا إذا كان الزوجان يحبان بعضهما بعضاً، والممارسة الجنسية بحب وبتعة تعتبر أهم دليل على الحب بين الزوجين.

## إشباع الجنس أهم أسباب الحياة الزوجية السعيدة

في غرفة النوم، وحين تسدل حول الزوجين حجب كثيفة تعزلهما عن العالم، ويشعران بالانفراد الحقيقي، ولا يعودان يباليان بغيرهما ويتهيأن الوقت، يطول أو يقصر، يملآن نفسيهما بأعذب وصال وأرق إقبال، وفي ذلك الوقت وتلك اللحظات الحاسمة قد يحدث ما يكون له أثر بالغ في حياتهما الزوجية فيفككها من غير أن يشعرأ.

يعتبر الإشباع الجنسي أحد مرتكزات الحياة الزوجية السعيدة، وذلك أن معظم المشاكل الأسرية من طلاق وتفكك وخيانة وبرود عاطفي وعنف ترجع بالدرجة الأولى إلى صعوبات التعبير الجنسي.

## إن التعبير عن الشعور بالرغبة واللذة الجنسية يتخذ الصور التالية

- ١- إظهار الرغبة الجنسية بشكل صريح وواضح، كالتحرشات والمداعبات الجسدية واللفظية.
- ٢- إغراء الطرف الآخر عن طريق ارتداء الملابس المثيرة للغرائز، واستخدام العطور التي تملأ الجسم برائحة منعشة لطيفة.
- ٣- إظهار درجة الإشباع الجنسي، أو إشعار الطرف الآخر بقوة الإشباع والاستثارة الجنسية، ويكون ذلك باستخدام الإيحاءات والإيماءات اللفظية كالأهات والحركات الجسمية.

## ولكن من المؤسف أن نسبة كبيرة من النساء المتزوجات يشعرن بالخجل أو الخوف من إظهار درجة إشباعهن الجنسي، بسبب

- ١- الشعور بالإحراج، والقلق من تشوه صورة الذات.
  - ٢- الخوف من انتقاد الزوج، أو تقليله من قيمتها.
  - ٣- الاعتقاد الخاطئ بأن المرأة المتزنة أو الشريفة أو الطاهرة، لا تصدر أهات اللذة، ولا تظهر رغبتها الصريحة في الجنس.
- كما لوحظ أن من الزوجات من قد تلجأ إلى إظهار أنها مشبعة جنسياً أو تمثل باتقان أنها وصلت إلى النشوة أو اللذة الكبرى، وذلك إرضاء لزوجها، حتى لا يعتقد أنها باردة جنسياً أو لا تتجاوب مع نشاطه

الجنسي، فذلك كثيراً ما نرى زوجاً يشتكي من أن زوجته لا تتفاعل معه بدرجة مقبولة خلال المعاشرة الجنسية، وإذا كانت تتفاعل فإنها تأتي وتتمتع في إظهار درجة سعادتها خلال ذروة الإشباع الجنسي، فالزوجة إذن تتهم في بعض الأحيان بأنها باردة، ثم ينتبه من خلال المقابلة أنها تستمتع بالنشاط الجنسي، لكنها تعتقد - كما أشرنا - أن إظهار تلك الرغبة يعتبر (قلة أدب) أو عدم تربية أو سلوكيات لا تتناسب وأخلاقيات المرأة الصالحة.

إن إظهار مشاعر اللذة في هيئة عبارات لفظية أو حركات جسدية، يعتبر عملية مهمة لتعميق مشاعر الود والمتعة بين الزوجين، وآهات اللذة هي أساسية في جميع مراحل حياتنا كلها، فنحن نلجأ إلى استخدام تلك الآهات لإظهار درجة استمتاعنا في صور عادية عديدة، عندما نأكل مثلاً أو عندما نعجب بسيارة جديدة أو قطعة أثاث جميل، فالآهات وسيلة لإظهار درجة سعادتنا بالشيء، كما تظهر هذه الآهات درجة شعورنا بالفخر والامتنان بشيء ما.

## أما الامتناع عن إصدار هذه الآهات خلال العملية الجنسية فإنه شيء آخر، ويعني الأمور التالية

- ١- كراهيتنا للعملية الجنسية.
  - ٢- رفض الطرف الآخر.
  - ٣- عدم شعورنا بالراحة والاطمئنان خلال العملية الجنسية.
- إن الجنس يركز على الشعور باللذة والمتعة، وهو يعني الاحتضان أي الاطمئنان، وتعميق مفاهيم الحب والعاطفة والحنان بين الطرفين، وهو يعني أن كلا الطرفين - الزوج والزوجة - يتقبلان بعضهما بعضاً، ويعني اندماج الزوجين في جسد واحد، وانصهارهما في بوتقة اللذة والحب، وأن إصدار آهات اللذة من قبل الزوجة بالذات، يعطي الزوج مؤشراً إيجابياً على أن زوجته تستمتع بالمعاشرة مثله تماماً، وأن شريكته بالمعاشرة تشعر بالسعادة وتتجاوب معه في أسلوب المعاشرة وطريقتها.

إن المباشرة الجنسية الفعالة تتطلب التفاعل الإيجابي المشترك بين

الزوجين، وعدم الشعور بالحرص من ترجمة هذا التفاعل إلى إشارات وإيماءات وألفاظ تعبر عن اللذة والنشوة الجنسية، وإن مشاكلنا الزوجية تبدأ عندما ننظر إلى آهات النشوة الجنسية بصورة رسمية متحفظة محاطة بطقوس من الخجل والتردد، ولقد أثبتت الأبحاث النفسية في مجال الجنس، أن من أهم أسباب سوء التوافق الجنسي أو الشذوذ والنشوة الجنسية، امتناع الزوجة أو الزوج عن إظهار آهات والتصرف بطريقة نمطية رسمية خلال المعاشرة.

لذلك كان لزاماً على الزوجة التعامل مع الجنس كغريزة أساسية مثل غريزة الجوع والعطش، ولا حرج بتاتاً في التعبير عن النشوة الجنسية في صورة عبارات أو سلوكيات، فليس فيها إلا تمتين العلاقة، وتثبيت الحب، ومد الحياة الزوجية بالقوة الطبيعية.



## العلاقة الحميمية بعد سن الخامسة والستون

أن تكبر في السن هنا في بلاد العرب، فهذا يعني أن تقل درجة حرارة رغباتك إلى ما تحت الصفر، وأهم هذه الرغبات وأولها الرغبة الجنسية، فيكتب عليك أن تهجر الدفاء والعلاقة الحميمة إلى حيث الصقيع والوحدة.

أن تخرج على المعاش هنا في بلاد الضاد، فهذا يعني أن تلملم مع ملفات مكتبك المهجور كل ما يتعلق بمشاعرك وعواطفك وتقوم بتكهنها، أو على الأقل بوضعها في الأرشيف، حيث يعيش فيها العنكبوت.

حينها إن كنت رجلاً سيطلقون عليك وصف الرجل "البركة"، وإن كنت سيدة سيطلقون عليك وصف الست "الحاجة"، وهذه الأسماء هي الأسماء الحركية لفقدان الرغبة الجنسية في مجتمعنا. هل الجنس هو قرين الشباب وعدو الشعر الأبيض؟ هل لا بد أن نعامل الشيوخ كخيل الحكومة فنضربهم برصاص العجز؟ هل عندما يفكر العجوز في الجنس، فإنه حتماً مصاب بداء التصابي ومرض قلة الأدب؟

مفاهيم خاطئة تفرض نفسها بقوة، وقابلناها نحن بالتجاهل، أما المجتمعات المتقدمة فواجهتها ووضعتها تحت الميكروسكوب وأدخلتها المعمل، فعلت ذلك حباً في الحياة، ورغبة في السعادة حتى آخر نفس الجنس لا يصاب بالتجاعيد"، تلك هي الصيحة التي أطلقها علماء "الصحة الجنسية في العالم، ولذلك انطلقوا في أبحاثهم أولاً على دراسة تأثير السن بيولوجياً وسيكولوجياً على الأداء والسلوك الجنسي وجدوا أنه بالنسبة للمرأة لا يعوق السن إهتماماتها الجنسية أو يقتل من حيويتها الجنسية، وذلك بشرط أن تكون صحتها العامة جيدة، وما دامت غير مصابة بمرض خطير، أما عن التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لما بعد سن اليأس (وهو وصف شنيع أطالب بحذفه من القاموس)، فإنها لا تظهر فجأة ولا يكون ظهورها بنفس الأسلوب والكيفية في كل امرأة.

## لكن ما هي هذه التغيرات الفسيولوجية؟

هذا ما يجيب عنه العالمان ماسترز وجونسون رائدا الطب الجنسي في العالم.

أولاً بالنسبة للثدي، فإنه لا يزيد في الحجم عند الإثارة الجنسية على الرغم من احتفاظه باستجابته وحساسيته لتلك الإثارة، كما هي عند الشابات الصغيرات، أما بالنسبة للإحمرار الخفيف الذي يظهر على الجلد عند الإثارة أو ما يسمى **SEX FLUSH**، فهو لا يحدث بنفس التكرار أو بنفس الشدة كما يحدث لصغيرات السن، ولكن هذا التغير يعد تغييراً شكلياً، ولا يؤثر بالتالي على الإحساس الجنسي بالنسبة لتوتر وانقباض العضلات المصاحب لقمة النشوة أو الأورجاسم، فإنه يقل نظراً للنقص العادي الذي يحدث في طول العضلة وقوتها كلما تقدم العمر.

## وبينما لا تتأثر استجابة البظر على الإطلاق، فإن وظيفة

### المهبل تتأثر عن طريقين

تقل مرونة جدار المهبل مما يؤدي لتمدد أقل لهذا الجدار أثناء الإثارة الجنسية وبعدها عند الجماع.

البلل أو "التشحيم" الذي يحدث عادة في جدار المهبل نتيجة الإفرازات التي تحدث عند الإثارة الجنسية لاستقبال القضيب، وهذه الإفرازات تبدأ بطيئة عما كانت عليه في الشباب، مما يؤدي لبعض الجفاف في جدار المهبل، مما يسبب بعض المشاكل، ولكن هذه المشاكل لحسن الحظ من الممكن التغلب عليها بجرعات من هرمون الإستروجين أو باستعمال **K-Y jelly** بعض الكريمات والجيل.

في بحث هام آخر، أجراه العالم "ليبلم" ١٩٨٣، أكد على أن السيدات النشيطات جنسياً فيما بعد سن اليأس، يعانين بنسبة أقل من هذا الانكماش والجفاف اللذين يصيبان جدار المهبل، لوجود زيادة في نسبة الهرمونات، والتي تفرز من الغدة النخامية، والتي تؤثر بالتالي على هرمونات الأنوثة.

## ولكن ماذا عن الرجل العجوز .. هل للرجل سن يأس ؟

بالنسبة للرجل فالأمر يختلف بعض الشيء، فالقدرة على الإخصاب عند الرجل بلا نهاية وليس لها سقف محدد بعمر أو سن، لأن الرجل من الممكن أن يكون أباً حتى ولو بلغ الخمسين، وحتى بعد عمر أكبر، وبالرغم من أن إنتاج الحيوانات المنوية يقل بعض الشيء بعد سن الأربعين، إلا أنه من الممكن أن يستمر حتى التسعينات، وبينما يتأثر هرمون التستوسترون "الهرمون الذكري" وينخفض ببطء بعد سن الستين، إلا أننا لا نفاجاً بهبوط حاد في الهرمونات الذكرية مثلما يحدث بالنسبة للهرمونات الأنثوية.

في أبحاث عالم الصحة الجنسية الشهير "كولدوني" تم صك تعبير جديد، وهو تعبير سن اليأس بالنسبة للرجل، فقد وجد أن ٥% من الرجال فوق سن الستين يعانون من سن اليأس، وهو تعبير أيضاً مجاف للحقيقة، ولا نستطيع الحكم عليه بدقة، لأن توقيته ليس مضبوطاً يحدث جل مثل انقطاع الطمث كما يحدث عند المرأة.

## لكن ما هي أعراض ما نطلق عليه سن اليأس عند الرجال

### عموماً ؟

الضعف

الإجهاد

الشهية الضعيفة

قلة الرغبة الجنسية

التوتر

فقدان القدرة على التركيز

هذه الأعراض لحسن الحظ ترجع في معظمها لقلة هرمون

التستوسترون، ومن الممكن أن يتحسن بعضها بجرعات من هذا

الهرمون.

نعود للتأكيد على أن ما سبق ذكره لا يتعدى ٥% من الرجال، وكما

تحدثنا عن التغيرات الفسيولوجية للجنس عند المرأة، فسنذكر هذه

## التغيرات عند الرجل الذي تعدى الخامسة والخمسين

يأخذ القضيب وقتاً أطول وإثارة أكثر لكي ينتصب  
يميل الانتصاب إلى أن يكون أقل صلابة عما قبل  
ارتفاع الخصيتين حتى منطقة العانة الناتج عن انقباض عضلة خاصة  
يقل نوعاً ما  
تقل كمية السائل المنوي  
تقل قوة القذف

تطول المدة ما بين القذف الأول ومحاولة القذف التالي له وهو

### ما يسمى REFRACTORY PERIOD

كما ذكرنا بالنسبة للمرأة فإن الاحمرار الجلدي وتوتر العضلات  
المصاحبة له تقل درجته، بالرغم من أن هذه التغيرات الفسيولوجية لا  
تحدث فجأة، إلا أن بعض الرجال يصيبهم الفزع والرعب، بأن هناك  
خطأ ما، وفي حالات أخرى يصيب الانزعاج الطرف الآخر، ويكون أول  
المنتبهين إلى هذا التغيير.

نضرب مثلاً للتدليل على ذلك، ولتوضيح كم يقتل الجهل الجنسي كثيراً  
من دفاء علاقاتنا، ويقصص ريشها، فلا تستطيع التحليق بسعادة،  
وأيضاً للرد على الكثيرين ممن يتهموننا بالقباحة.

إن الكثير من الرجال بعد هذا السن يشعرون بأنهم من الممكن أن  
يستمتعوا بالجنس بدون قذف في كل لقاء جنسي، أما الطرف الآخر  
الذي لا يستطيع استيعاب هذه المسألة، فيفسرها على أنها كراهية  
وهجر، وتهتز ثقها في نفسها، فهي في عرفها لم تعد مرغوبة بعد أن  
فقدت جاذبيتها، وأصاب الصداً مغناطيسها العاطفي.

## عدوانية كبر السن

إلى الخائفين من الرجال الذين لا يتوقعون كيف تصبح حياتهم الجنسية  
بعد الستين، نقول : عندما تتوقع أن قدرتك على الجري كيلومتراً واحداً  
ستقل عندما تصل إلى سن الستين، ستستطيع توقع هذه التغيرات  
ببساطة والمصاحبة للانتصاب، ولن تنزعج إذا لم تجامع مرتين  
متكررتين في ليلة واحدة، والمهم أن تكون واعياً بهذه التغيرات، هنا

لن تترجم أنت أو تترجم زوجتك هذه التغيرات بطريقة خاطئة، وستظل واقعاً تحت تأثير قلق مراقبة نفسك حتى تحصل على شهادة أيزو الجنسية.

هذا كان عن الناحية البيولوجية، أما من ناحية الإعتبارات السيكولوجية، فإن ثقافتنا التي نمت وزرعت فينا أن الجنس والرومانسية في كفة وكبر السن في كفة أخرى، وهما مثل الماء والزيت لا يختلطان، يتجاوران نعم، ينظر العجوز بحسرة على الأيام الخوالي ويتذكر ويسرح بعيداً، ويردد لبيت الشباب يعود يوماً، نعم، أما أن يحاول أن يبحث عن سعادته في العلاقة، وأن يحمي حبه من أن يشيب، ويصون مشاعره من أن تترهل، فكل هذا مرفوض، وكل هذا انعكاس لما يسمونه في الغرب، أي الموقف العدائي تجاه كبار السن، والذي يماثل في قوته العدائية العنف العنصري.

يقول بتار في كتابه الجنس بعد الستين، ترى كبار السن في صورة متعددة الجوانب، كل واحد منهم متصلب الرأي، كئيب.. ممل.. ثرثار... دقة قديمة.. فاقد لأي مهارة.. عديم النفع.. عبء ثقيل على المجتمع هذه العدوانية ملخصها، طالما كبرت في السن فإنك قد انتهيت، وبالطبع أبرز صور هذه النهاية هي النهاية الجنسية، وشعارها المفضل "يا الله حسن الختام"، وقد أبرزت دراسة أجراها "زيس

تلك العدوانية المتفشية بين الشباب، فقد اختار ZEISS " 1982 الباحث عينة من شباب الجامعات وسألهم عن توقعاتهم بالنسبة للجنس بين زوجين تعدياً سن الستين، فأجاب معظمهم بأنه لا يجب عليهما أن يمارسا الجنس مطلقاً

بعيداً عن هذه العدوانية، فقد تعاطف معهم العلماء إلى حد بعيد، وظلت الدراسات حول موضوع الجنس والشيخوخة تنمو وتتسع، وأثبتت بعض هذه الدراسات التي أجراها نيومان ١٩٦٠ ومارتين ١٩٧٧ وغيرهما أن قلة النشاط الجنسي في حالات كثيرة يرجع جزء منه لتدهور الحالة الصحية العامة، وليس إلى التغيرات الفسيولوجية، ويرجع جزء آخر إلى الخلفية الثقافية والمواقف والتوجهات

الاجتماعية.

## الجنس كركوب الدراجة متى تعلمته فلن تنساه إلى الأبد

في نوعية أخرى من الدراسات والتي يطلقون عليها الدراسات الطولية (أي تتبع أفراد خلال مسيرة حياتهم زمنياً وليس اختيار عينة في نفس الوقت)، وأشهرها دراسة جورج وويلر ١٩٨١ وجد أن معظم الرجال الذين شملتهم العينة ما بين سن السادسة والستين حتى وصلوا إلى عمر الحادية والسبعين، لم تظهر عليهم أعراض فقدان الشهية الجنسية أو قلة النشاط الجنسي بصورة حادة خلال هذه الفترة، كذلك معظم السيدات من ٥٦ إلى ٦٥ سنة، كن في حالة استقرار جنسي طيلة هذه الفترة أيضاً، وبعد ذلك توقف ١٨% من الرجال و ٣٣% من النساء عن النشاط الجنسي.

أما الدراسة التي أجريت وكانت في منتهى الطرافة ومنتهى الثورية أيضاً فهي التي أجراها ماكوي ١٩٨٨ على فئة مهملة ومهجورة في أي دراسة، وهي ما يمكن أن نطلق عليه المسنين أوالمعمرين أجريت الدراسة على ٢٠٢ رجل وإمرأة وصحتهم معقولة، فيما بين سن الثمانين وال ١٠٢ سنة!! وكان معظم النشاط الجنسي لهذه الفئة العمرية هو اللمس والعناق فقط ، وقد كان يمنحهم كل الإثارة والسعادة لكن ما اتفقت عليه هذه الدراسات شيء واحد، هو أن أخطر الأشياء ليست هذه التغيرات الفسيولوجية التي من الممكن والسهل التغلب عليها، بل إنه فقد الاهتمام أو اللامبالاة الجنسية، أو انعدام الرغبة أصلاً والتي أرجعوها إلى الأفكار التي تنتشر في ثقافات الشعوب عن العجائز، والكلمة للأسف مشتقة من العجز.

أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى أن معظم الباحثين قد ركزوا على نمط واحد من الأداء الجنسي، ولذلك لم يكن غريباً أن تنشر إحصائية ١٩٨١ عن نسبة ممارسة العادة السرية في الرجال والنساء ما بعد الستين، فأثبتت أن نصف الرجال فيما بين الستين والسبعين يمارسون العادة السرية أحياناً، وحوالي ٤٧% من النساء في نفس الفترة العمرية يفعلن نفس الشيء، وأنه تزيد النسبة بين الأرامل

وبمناسبة الحديث عن الأرامل فقد أدى ارتفاع متوسط العمر وخاصة في السيدات الأمريكيات، واللواتي لم يقبلن أوضاعهن كأرامل أو مطلقات إلى البحث عن أزواج جدد، ونستعير هنا هذا الإعلان الطريف للزواج والمقتبس من إحدى المجلات الأمريكية والذي يقول "مطلوب رجل وسيم وطويل وذكي، سنه ما بين الستين والخامسة والستين، من أجل سيدة أرملة وجذابة متفتحة في الثانية والستين من عمرها ذات جمال أخذ، إذا كنت مهتماً بالرومانسية أكثر من لعبة الجولف أرسل صورتك ورقم تلفونك.

ملحوظة، لم تذكر السيدة أنها تهوى أعمال الإبرة أو حتى تقدر الحياة الزوجية.

بالطبع لن يترك أمثال هؤلاء مجتمعنا في حالهم، بل سيتعرضون لضغوط اجتماعية عنيفة، وتطلق عليهم النكات، ويوصفون بأنهم لا يحترمون سنهم، وبأنهم "هزؤوا ومسخروا شيبتهم"، وترد وجهات النظر الغربية على مثل هذا الهجوم، بأن عدم استخدام الأعضاء الجنسية لمدة طويلة يؤدي إلى انكماشها وضمورها بالضبط، كما توضع قدم في الجبس لمدة طويلة، ولذلك فالشيوخ والعجائز هناك يصرخون لن نقع أسرى متاهة "أستعمله أو أفقده.

في هذا الإطار قامت في الغرب حركات احتجاج واسعة ضد بيوت المسنين التي لا تسمح بغرف تضم الزوجين المسنين، أو تمنع كبار السن من أن يتزوجوا داخل الدار، ويعيشوا بحرية ومرتعة مع رفقاتهم أو رفيقاتهم، وكانت هذه الصرخات الاحتجاجية تنادي بشعار بيوت المسنين ليست سجوناً للمسنين"، وكانت هذه أسلم الحلول وأفضلها من وجهة نظرهم، لكي يتغلب هؤلاء الكبار على إحساس الوحدة القاتل والرهيب.

في النهاية لا أجد أفضل من كلمات رجل عجوز تعدى الثمانين، حيث كان أحد أفراد عينة الدراسة التي أجراها "ماسترز وجونسون" حين قال "بالنسبة لي، فإن الجنس كركوب الدراجة متى تعلمته، فلن أنساه إلى الأبد، وبينما كان كل نشاط أصدقائي الجنسي ينحصر في تبادل

إلقاء النكات الجنسية، كنت أنا أفكر في الجنس وأحلم به دون أي إحساس بالإثم، بل إنني قد تزوجت بعد وفاة زوجتي منذ سنتين، وعندما كنت أعاني من بعض مشاكل البروستات، أدهش طبيبي المعالج حين أخبرته أنني مازلت أمارس الجنس مرتين أسبوعياً. بالقطع سيتكلم عجانزنا مثل هذا الرجل المفعم بالأمل والحيوية، إذا توصل مجتمعنا إلى حل هذه المشكلة الكبيرة، وهي كيف ننتقل من مجرد ممارسة الحياة إلى فن أن نعيش... ونعيش بجد.



## العلاقة الحميمية تمنح السعادة

كلما زاد عدد مرات ممارسة الحب لدى المتزوجين الكبار، زادت سعادتهم في الحياة واستمتعهم بزواج ناجح.

هذا ما أكدته دراسة أجريت على ٢٣٨ شخصا تبدأ أعمارهم من ٦٥ فأكثر، وذلك في جامعة فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية.

وحسب نتائج هذه الدراسة، فإن الأشخاص الذين يمارسون الحب في حياتهم الزوجية أكثر من مرة واحدة في الشهر، كانوا أكثر سعادة في حياتهم بنسبة تصل إلى ٥٠ في المائة عن غيرهم ممن لم يذكرُوا أي نوع من النشاط الجنسي خلال سنة البحث.

وطلب الباحثون من المشاركين أن يقيموا مشاعرهم وآرائهم في الحياة والزواج من خلال مدى سعادتهم فيهما، فقد عبر ٤٠ في المائة من الأزواج المشاركين ممن لم يكن لهم أي نشاط جنسي مع الشريك لمدة ١٢ شهرا عن مستوى معقول من السعادة، في حين ارتفعت النسبة إلى ٦٠ في المائة لدى الأزواج الذين ذكروا ممارسة الحب مرة واحدة في الشهر على الأقل.

وبالمقابل عبر حوالي ٥٩ في المائة من الأشخاص الكبار الذين يعيشون علاقات دون زواج عن سعادتهم بتلك العلاقة رغم عدم ممارستهم أي نشاط جنسي خلال عام مضى، في حين ارتفعت النسبة إلى ٨٠ في المائة لدى الأشخاص من نفس الفئة، ولكن يتمتعون بعلاقات حب حميمية مرة أو أكثر في الشهر.

الباحثة المسؤولة عن هذه الدراسة أديان جاكسون قالت : ستساعد هذه الدراسة في فتح خطوط التواصل المغلقة بين الأزواج، والتي من شأنها أن تحسن العلاقة بينهما والتي قد يكون أحد أسباب تدهورها التقدم بالسن، وإن تسليط الضوء على الرابط بين السعادة وممارسة الحب سيساعد أيضا في تطوير وتنظيم نواحي خاصة من الصحة

الجنسية لدى هذه الفئة الكبيرة من الناس.

وتعتمد جودة الحياة الجنسية لدى كبار السن على صحتهم العامة وفق ما ذكرته الدراسة، ومما يمكن أن يكون إيجابيا لتلك العلاقات التقاعد من العمل ومغادرة الأولاد للمنزل بعد بلوغهم سن الرشد، مما يتيح للزوجين فرصة للانفراد ببعضهما بصورة أكبر.

من الجدير ذكره أن الدراسة أكدت أن أكثر من نصف النساء في سن ٥٠ سنة راضيات تماما على حياتهن الجنسية.

## الاطءاء المرءءءة من الرءءل لءهله بالمرأة

### الءءأ الأول: الأوءهم، أءرف ما أرىءه المرأة

ءالبأ ما يضع الرءءل افءراضاء من عنءهم ءول ما أرىءه المرأة في العلاءة الءنسفة، معءمءن في ذلك على ما شاهدوه من أفلام أو سمعوه من آءارب بعض الأصءقاء، أو من آءاربهم الشءسفة السابءة، ولكن النساء لسن مءشابهااء في هذا الأمر.

ولكن إن لءمع هذه الءبراء أهمفءها، ولكن الءءأ الكبرف فكمف في الافءراض أن ما آءبه امرأة بعفنها، آءبه بالضرورة لءمع النساء الأءرفاء، وهذا الأمر لا فءعلق فقط بالعلاءاء الءنسفة، ولكن في لءمع مناهف العلاءة العاطففة والاءءماعفة، فهناك نساء فءببن السرفة، ونساء فعءبهن الأمل والبء في نمو العلاءة العاطففة والءنسفة، والءقفة أن لكل شءسفة أسلوبها وطرفءها، وهذا ما فءب على الرءل أن فءءشفه، لا أن يضع افءراضاء مسبقة ءول كفففة نءاء العلاءة.

### الءءأ الأءف: الفرور، لءف كل ما آءءاءه المرأة

فعءء معظم الرءءل أنهم ملوك الءنس، وفشءرون بالاستءراب الشءفء إذا لم آءسءع نساؤهم الوصول إلى ءالة الرءشة، والءقفة أن للرءل إمكانياء مءءلفة في الممارسة الءنسفة، آءعل وصول شرفءهم إلى ءالة الإشباع الءنسف مرءبءة ببعض النشطاءاء الفف فءب أن فقوم بها الرءل، وببعض المهاراء الفف فءب أن فءعلمها، وهو لا فرفء أن فءرس لها الوقت الكافف لءعلمها، والمطلوب من الرءل في هذه الءالة أن فءواضع قلفلاً، وأن فءاول أن فءعلم بعض المهاراء والمعلومااء الضرورفة الفف آءسن من أءائه الءنسف، وأن فءءء أكثر مع شرفءه في هذا الموضوع، وفءفاهم معها ءول الكفففة الفف فءققان ففها معاً المءعة المءلوبة.

## الخطأ الثالث: الجهل، آليات الجنس لدى الرجل والمرأة

### متماثلة

يشير معظم الأطباء والخبراء المختصين بالأمراض الجنسية إلى وجود اختلاف هائل بين الرجال والنساء في آليات العمل الجنسي وكيفية الوصول إلى الإشباع الجنسي.

وفي حقيقة الأمر إن وصول الرجل إلى الرعشة الجنسية، يتبع آلية مختلفة تماماً عما يحدث لدى المرأة، كما أن كبر القضيب أو صغره لا علاقة فعلية له بوصول المرأة إلى الرعشة الجنسية، وفي حالات كثيرة قد يكون طول القضيب مشكلة، ويتسبب بإحساس المرأة بالغثيان بدلاً من المتعة، ويفضل أن يتلقى الرجل دروساً أو يستشير أحد الأطباء أو الخبراء، ويعرف أكثر عن آلية إحساس المرأة بالرعشة الجنسية، مما يساعده على تقديم أداء أفضل، ويكون ذلك سبباً لمتعة جنسية أكثر قبولاً لدى كلا الطرفين.

## الخطأ الرابع: المعلومات الخاطئة، أعرف أماكن الإثارة في

### جسد المرأة

يعتقد معظم الرجال أن الإثارة الجنسية والإشباع الجنسي لدى المرأة مرتبطان بالدرجة الأولى بجهازها التناسلي، إلا أنه أصبح من المعروف أن هذا الأمر ليس دقيق تماماً، فالعملية الجنسية ليست مقتصرة على الاتصال الجنسي المباشر بواسطة الأعضاء الجنسية، فمن المعلوم علمياً اليوم أن جسد المرأة يحتوي على كثير من النقاط الحساسة التي تقود المرأة إلى الإحساس بالمتعة الجنسية، وربما في بعض الحالات إلى الوصول إلى الرعشة.

إن لمس جسد المرأة بلطف وحنان، بالإضافة إلى التقبيل الخفيف والحميم، يعتبران مدخلاً جميلاً لأية علاقة جنسية، ويستطيع الرجل بقليل من الصبر والتثقيف الذاتي (بقراءة الكتب الطبية)، أن يتعرف

شيئاً فشيئاً إلى مناطق المتعة والإحساس بالإثارة في جسد امرأته، بحيث تتحول العلاقة بينهما إلى اتصال إنساني حميم مليء بالمتعة والدفع، تتوجه العملية الجنسية، لا أن تكون المسألة أشبه بأداء واجب مدرسي ممل لا بد من القيام به.

## الخطأ الخامس: النهاية الملتبسة، الإشباع الجنسي مرتبط

### بإفراز السوائل

يعتقد الرجال أن الإشباع الجنسي في نهاية العلاقة الجنسية يرتبط بإفراز كمية كبيرة من السوائل، إلا أن هذا الأمر لا يمكن إسقاطه على المرأة، إذ تختلف كمية هذه السوائل من امرأة لأخرى، كما أن عوامل عديدة أخرى تتدخل في كمية السوائل التي تفرزها المرأة مثل الجزء الذي تمر به من دورتها الشهرية، أو تعرضها لضغط نفسي أو تعب في العمل أو المنزل، أو تناولها لأدوية معينة، بالإضافة إلى أن إفراز كمية من السوائل لا يعني وصول المرأة إلى الإشباع الجنسي بإعلان الضرورة، وبالتالي يجب أن يبحث الرجل عن إشارات أخرى، تشير إلى نجاح العلاقة الجنسية مع شريكته، بحيث تظهر عليها علامات الرضى والمتعة، وهو أمر يمكن للرجل أن يشعر به ويتعلمه من خلال خبرته العملية.

## الخطأ السادس: الصمت، السكوت من ذهب

يعتقد العديد من الرجال أن عليهم السكوت والتوقف عن الكلام خلال ممارسة الجنس، ولكن كلما قل الكلام بين الشريكين، كلما زاد جهلها بكيفية سير العلاقة، وازدادت كمية الغموض في رغبات كل منهما، والمستوى الذي بلغه من الإثارة والمتعة.

وبالتالي فإن الكلام وتوجيه عبارات الغزل والاستحسان خلال العلاقة الجنسية، هو أمر بالغ الأهمية لكلا الطرفين، لأنه يدخل جانباً إنسانياً عميقاً بينهما، كما يمكن اعتباره عاملاً للتوجيه والاسترشاد حول ما

يحدث خلال العملية الجنسية، ويمكن الرجل من معرفة الأشياء التي تحبها امرأته والأشياء التي تكرهها، مما يقود إلى علاقة جنسية ناجحة، وتمتين العلاقة العاطفية والروحية بين كلا الطرفين.

إن الجنس فن وعلم وعاطفة، يتطلب من كلا الطرفين بذل المزيد من الجهد في دراسة الخريطة العاطفية والجسدية لشريكه، مما يقود إلى علاقة جنسية صحيحة مفعمة بالإشباع الجسدي والعاطفي، ويؤسس بالتالي لزواج صحيح وناجح، وقدّر أكبر من المشاركة والتعاطف في جميع مناحي الحياة، وهو الأساس المتين لعائلة مستقرة وسعيدة.

## ما تحبه المرأة

هل يعرف الرجل ما تحبه المرأة، وسيكون ذلك في مختصرات يبحث من خلالها الرجل، كم من هذه النقاط يمارس ليحدد مدى معرفته بالمرأة.

هل يعرف الرجال ما تريده الانثى وما تحبه أكثر من الجماع ؟  
إن الأنثى يسعدها ويفرح قلبها.

ذلك الرجل الذي يبحث داخل ذاتها قبل جسدها.

ذلك الرجل الذي يشد شعورها قبل أن يشد شعرها.

ذلك الرجل الذي يسعد قلبها قبل جسدها.

ذلك الرجل الذي يشبع تفكيرها قبل أن يشبع رغبتها بالجنس.

ذلك الرجل الحنون الذي يحتضن عواطفها قبل جسدها.

ذلك الرجل الذي يخاطب عقلها قبل أن يمرر يده على جسدها.

ذلك الرجل الذي يبحث عنها قبل أن يبحث عن جسدها.

ذلك الرجل الذي يعطيها قبل أن يأخذ منها.

ذلك الرجل الذي يقبل يديها اعترافاً بحقها قبل شفيتها.

ذلك الرجل الذي يهمس في أذنيها بأنك أعلى ما وهبني الله قبل أن يقول  
بأنك فاتنة.

إن إشباع الروح قبل الجسد هو المتعة التي لا تنتهي، وإن الأنثى الجنسية فقط ليست هي الأنثى الكاملة، وإن الرجل الجنسي ليس هو الرجل الكامل، لأن الجنس ينتهي بنهاية الرغبة والإشباع.

فقط لنبحث داخل مشاعرنا قبل أجسادنا، فهذه هي المتعة التي لا تنتهي.

## المشاكل التي يمكن أن تحد من الرغبة الجنسية

بالرغم من كل الجدل القائم، فإنه لا زال من المؤكد أن الرجال أكثر رغبة في ممارسة الجنس من النساء، و لكن السؤال الأهم هو ما هي الأسباب الحقيقية التي تقف وراء الرغبة الجنسية عند كلا الجنسين ؟

في الحقيقة أن الرغبة الجنسية هي عبارة عن مزيج من عوامل نفسية و رواسب التربية و النشأة، بالإضافة إلى الظروف التي نعيشها في الوقت الحاضر

من المؤكد أن ارتفاع نسب هرمون التستوسترون عند الذكور، يجعلهم من الناحية النظرية أكثر رغبة في ممارسة الجنس، ولكن دخول عوامل أخرى في تكوين الرغبة الجنسية، يجعل المرأة تساوي الرجل أو تتفوق عليه أحياناً في الرغبة

يكاد يكون هناك إجماع على أن ضغوط العمل أو الضغوط العائلية تشكل عامل خافض للرغبة الجنسية عند الجنسين، و لكن التوقعات التي نعلقها على حياتنا الجنسية لها أثر في ارتفاع أو انخفاض الرغبة الجنسية إن تخيل العملية الجنسية على إنها يجب أن تصل إلى حد الكمال، وأن يتوقع الطرفان الوصول إلى الذروة الجنسية في كل مرة يمارسان فيها الجنس، وأن يتوقع من الرجل أن يكون جاهزاً لممارسة الجنس في أي لحظة، فكل هذه الأمور تضع ضغوطاً غير ضرورية على الزوجين، مما يؤدي إلى انخفاض الشهوة الجنسية

الحقيقة الأخرى هي أن الرغبة الجنسية عند الإنسان غير ثابتة، فهي تختلف باختلاف العوامل النفسية و الجسدية، فهناك الكثير من العوامل التي تؤثر على النشاط الجنسي مثل القلق و الاكتئاب والمشاكل الزوجية، كذلك هناك بعض الظروف الصحية التي تؤثر سلباً على الحياة الجنسية، مثل السكر أو حتى السمنة المفرطة

من الواضح أن النساء هن الأكثر إظهاراً لمشاكلهن الجنسية، وذلك بسبب كبرياء الرجل في إظهار مشاكله الجنسية، لذلك تشير الإحصائيات



إلى أن النساء هن الأكثر مراجعة للأطباء بخصوص المشاكل الجنسية، ولكن الحقيقة الأخرى هي أن النساء يعانون اختلالا أكبر في الهرمونات، وهن أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا بسبب فقدانهن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشهرية، مما يؤدي إلى شعورهن بانخفاض الرغبة في ممارسة الجنس

هل تشكو من سرعة القذف ؟

ما الحقيقة الغائبة عن معظم الرجال؟

أيها الزوج المقبل على ليلة الزفاف، عليك أن تنتبه بشدة إلى الحقيقة التالية التي يغفل عنها معظم الرجال

أتدري ما تلك الحقيقة؟

إنها الحقيقة القائلة أن المرأة تحتاج إلى وقت أطول من وقت الرجل لكي تبلغ الذروة

ولذلك فإن فن أصول المعاشرة الزوجية، يهدف إلى تعليمك وتعليم زوجتك كيفية الوصول إلى ذروة اللذة في وقت واحد معا، أوحى قبله بقليل

ويستطيع بعض الأزواج الأذكى الفاهمين التحكم في انفعالاتهم، بحيث ينتظرون حتى تصل الزوجة معهم إلى المرحلة النهائية، بحيث تمارس الحركات العنيفة التي تنتهي بذروة اللذة المتبادلة

ولكن بعض الأزواج الكرماء الذين يريدون إمتاع نساءهم، يجدون صعوبة في تحقيق ذلك، وهذا هو السبب في اختلاف الزوجين إختلافا كبيرا في توقيت الوصول إلى ذروة اللذة

والسؤال الآن هل هناك ارتباط بين البرود وسرعة القذف؟

في كثير من الحالات فعلا تكون سرعة القذف هي السبب، ولكن في حالات أخرى فعلا، تكون المرأة باردة وتحتاج إلى جهد وصبر من الرجل، فضلا عن الحنكة والمهارة

فماذا يكون إذا الحل ؟ وكيف يمكن أن تواجه هذه المشكلة ؟  
ليكن معلوما أن مدة احتفاظ الرجل بانتصابه بين الإيلاج داخل العضو  
الأنثوي والقذف المنوي، تتراوح بالمتوسط في الحالات الطبيعية بين  
خمس دقائق وعشر دقائق فقط

وتكفي هذه المدة للإستمتاع وبلوغ الذروة عند المرأة، إذا سبقها تمهيد  
بالملاعبة والمداعبة قبل الإيلاج

ويمكن القول إن دقيقتين فقط بعد الإيلاج، تكفيان لاستمتاع المرأة  
وبلوغها الذروة، إذا توافر الجو المناسب، والتمهيد الماهر بالمداعبة  
المثيرة والمغازلة اللطيفة، وهذا الزمن القصير نسبيا مع الجو المناسب  
والمداعبة المثيرة، هي أفضل من عشر دقائق أو حتى خمس عشرة  
دقيقة من الإيلاج، بدون تمهيد بالمداعبة المثيرة

ولكن المشكلة أن بعض الرجال يقذفون عند إيلاج العضو مباشرة،  
والبعض يستغرق أقل من دقيقة

## فما العوامل التي تؤدي إلى هذه المشكلة ؟ وما هي الوسائل للتغلب عليها ؟

### أولا: الانفعال العصبى وسرعة القذف

يعتبر سببا شائعا في إحداث سرعة القذف، والانفعال العصبى ينشأ عن  
القلق أو قلة الاتزان أو التوتر أو قلة الخبرة أو توق الفشل أو الخوف،  
وهنا يجب على الرجل أن يثق في نفسه، ويذهب عن باله الأفكار  
والهواجس التي لا داعي لها، وينبغي عليه أن يكون عنده شيء من  
الثبات، ويقنع نفسه أن الثبات والثقة من خصائص الرجال، وللمرأة هنا  
دور كبير في مساعدة الرجل عن طريق اللطف والتعاطف، فعلى المرأة  
أن تكون لطيفة مع زوجها، وتشعره بتعاطفها معه وتقديرها له، وأنها  
تحبه لذاته، ثم تبث الثقة في نفسه وفي رجولته، فكل هذه الأمور لها  
فاعلية السحر في نفس الرجل، مما يجعله في النهاية يقوم بواجباته  
الجنسية على أكمل وجه

## ثانياً: الانتصاب الناقص وسرعة القذف

إن من أكبر أسباب سرعة القذف هو الانتصاب غير الكامل للعضو الذكري، والسبب في كثير من الحالات ناتج عن عدم إستجابة المرأة لزوجها وعدم إثارته له، فبرود المرأة وقلة إثارته، يقضي على انتصاب العضو الذكري

لذلك يقع الحل على المرأة، فالزوجة المتعاطفة الحنونة الوفية بإمكانها أن تساعد زوجها مساعدة كبيرة في علاج هذه المشكلة عن طريق التزين والتعطر وسلوك المسالك المثيرة أمامه، وقبل كل ذلك عليها أن تشعره بحبها ورغبتها القوية فيه، وأن تبث الثقة بالمغازلة والمداعبة، ومخاطبة روح الرجولة فيه

ثم إن الرجل نفسه عليه أن يثير خياله، ويملؤه بالأفكار التي تجعل الجنس مسيطراً على كل تفكيره في هذه اللحظة، فيتخيل العملية الجنسية، ويتخيل الأوضاع التي يمكن أن توظف فيه كوامن الإثارة

## ثالثاً: نقص الترطيب وسرعة القذف

يحدث نقص الترطيب عندما لا تفرز المرأة الإفرازات المهبلية التي تلين الطريق الذي يلج فيه العضو الذكري ومن ثم يكون الإيلاج صعباً، فيضغط على العضو الذكري، ويسبب احتكاك أكبر، وتهيج أكثر فيقذف بسرعة فالحل هو في كثرة المداعبة قبل الإيلاج، حتى تفرز المرأة إفرازات أكثر، وإن لم تفلح هذه الطريقة، فالحل هو اللجوء إلى المرطبات والملينات الطبية فقط، وليست الكيماوية، وتتوافر بكثرة في الصيدليات

## رابعاً: الطريقة الخاطئة وسرعة القذف

ربما تكون الطريقة الخاطئة التي يسلكها بعض الرجال، هي المسؤولة عن سرعة قذفهم، وغالبا يكون هذا الخاطئ هو في استعجالهم، فتجدهم يريدون الإنتهاء بأسرع ما يمكن، ولا يخطر ببالهم شيء سوى إتباع اقصر طريق بين الرغبة والوصول إلى الذروة أما النصيحة فهي بكل بساطة: لا داعي للسرعة في الإيلاج، ولا داعي

للحركات العنيفة بعد الإيلاج مباشرة، بل أن على الزوج أن يمهّد  
بالمداعبة الخارجية قبل الإيلاج  
وعليه بعد الإيلاج أن ينتظر ساكناً بعض الوقت دون تحريك العضو  
الذكري، وهنا سيلاحظ الزوج أن شعوره بالقذف سيقبل تدريجياً، وخاصة  
إذا تحكّم بعقله وشغله ببعض الأمور غير الجنسية، مع أن هذا يكون  
صعباً في البداية، ولكن عليك بالمحاولة، وإذا بدأ بالشعور بعدم الرغبة  
بالقذف، بدأ بتحريك عضوه الذكري ببطء، ويكرر نفس العملية السابقة  
وفي أثناء ذلك عليه ألا ينسى زوجته، فيبادلها بالمداعبة بيده وفمه بفن  
وحساسية مرهفة

وكم سيكون جميلاً ورائعاً أن تكون الزوجة نفسها متفهمة لما يحدث،  
وتبادلته بحركات لها نفس الإيقاع في البطء أو التوقف للحظات أو  
المداعبة

وإن شاء الله بالتدرّج، سيجد الرجل أنه أصبح يتحكّم في توقيت القذف  
وفي إطالة المدة، ويجب عليه ألا ييأس، فإذا فشل في هذه المرة،  
فسيكون أكثر توفيقاً في المرة القادمة

أما إذا شعر أنه يقذف في كل مرة قبل الأوان، ويأس فهناك طريقة  
أخرى، ويمكنه استخدامها حتى للرجال الذين لا يشكون من سرعة  
القذف، وهو أن يحاول محاولته الثانية بنفس الليلة بعد أخذ حمام وأكلة  
دسمة، وسيجد أن المدة طالت معه أكثر، وقد تصل الزوجة معه إلى  
ذروتها في اللقاء الثاني أكثر من مرة، وهنا سيشعر الزوج بنشوة كاملة  
ورجولة متجددة

### خامساً : طريقة ماسترز وجونسون

وهي طريقة مسماة باسم الأخصائي الذي اكتشف هذه الطريقة وزوجته،  
السيد ماسترز رجل أخصائي في عالم الجنس والحياة الجنسية، ولديه  
مركز علاجي يلجأ إليه الأزواج الذين يعانون من مشاكل جنسية متعددة  
بعد تجارب عدة قام هذان الزوجان باكتشاف طريقة لتأخير عملية القذف  
بشكل عملي وتدريب، وقد أثبتت هذه الطريقة فعالية كبيرة، وقد تم  
تجربتها على الكثير من المرضى من الأزواج الذين حضروا للمركز

لعلاج هذه القضية

## ملخص العملية

تتلخص العملية في تدريب المخ والأعصاب على التوقف عن القذف، وإطالة مدة الجماع بشكل ميكانيكي إن لحظة القذف هي اللحظة القصوى التي تصل فيها الطاقة الجنسية ذروتها، ولا يستطيع مخ الذكر عندها مواصلة الإثارة الجنسية، مما يجبره على إعطاء الأوامر إلى غدد البروستات والحوصلات المنوية لبدء عملية إفراز السائل عن طريق دفعات قوية متواصلة، وحتى إذا خرج هذا السائل، فإن الطاقة الجنسية تتفرغ، ويبدأ الجسم والأعصاب بالارتخاء وأخذ الراحة، ولا يمكن معاودة هذه العملية مباشرة، بل لا بد من فترة ليعود الجسم لحالته الطبيعية قبل هذه العملية، وقد لا يستطيع كثير من الرجال معاودة الكرة إلا بعد مضي نصف ساعة أو أكثر وبناءً على ما سبق، نرى أن سبب سرعة القذف الرئيسي هو نفسي وعصبي بالدرجة الأولى، حيث نجد أن الشباب الحديثي الزواج الذين لم يعتادوا على هذه الإثارة، تجد المخ والأعصاب عندهم حساسين كثيراً للإثارة الجنسية، ولا يطيق الجهاز الجنسي عندهم هذه الطاقة العظمى لفترات طويلة، مما يحدو بالمخ بسرعة إعطاء الأوامر للجهاز الجنسي لوقف هذه العملية (الصعبة) فوراً عن طريق الانتهاء منها بالقذف السريع والفوري

## لنعد الآن للكلام عن طريقة ماسترز وجونسون

بكل بساطة، أساس هذه العملية، هو تعويد الجهاز الجنسي على إطالة العملية الجنسية دون قذف، ويحدث ذلك بالتدرج بعد بدء العملية الجنسية وإدخال القضيب، فإن الرجل سريع القذف، يستثار بسرعة كبيرة، ويشعر أن عملية القذف قد اقتربت من الذروة، وهنا يقوم الرجل وتقوم الزوجة بالضغط الخفيف على الحشفة، أو .. بإخراج القضيب وتعصر القضيب من الأمام إلى الخلف بشكل خفيف وغير مؤلم، حتى يذهب الشعور وتزول الرغبة بالقذف وهكذا، لمدة أربع أو خمس مرات ويعاود الرجل العملية من جديد إن هذه العملية تحتاج إلى فترة من الوقت لأنها طريقة تدريبية بحتة،

ولكنها موثوقة، وقد أدت إلى نتائج باهرة عند ٩٥ ٪ من الذين أجريت عليهم التجارب في معهد ماسترز وجونسون للعلاج الجنسي، وبعد فترة من التدريب، فإن الرجل يصبح لديه القدرة على التحكم في نفسه، ويصبح يقذف فقط عندما يشعر أن زوجته قد وصلت معه إلى الذروة

### خلاصة النصائح كلها

لا تتسرع ولا تتعجل

يتم الإيلاج ببطء وعناية وحذر

التوقف عن حركة العضو بعد الإيلاج مباشرة

التحكم العقلي بالتفكير في موضوع آخر أثناء الجماع

التدرج في بدء حركات العضو

التدرج في المشاركة في الحركة بين الزوجين

## خمس دقائق فقط لإشعال العاطفة الزوجية

تطلع إلى وقت النوم بهذه النصائح الجنسية البسيطة التي ستعيد الحياة إلى عروقتك، عندما يبدأ زواجك بالتحول من علاقة عاطفية إلى علاقة صداقة، فقد يكون هذا مؤشرا إلى تراجع مستويات الطاقة الجنسية، ولكن الخبر الجيد هو أن خمسة دقائق فقط كل يوم يمكن أن تساعدك، وهذه النصائح البسيطة قادرة على شحن الأجواء الجنسية في زواجك

**Save Your Marriage in Five Minutes** مستوحاة من كتاب للكاتبة بوني جاكسون **a Day**.

### الدقيقة الأولى

الفت انتباهه أثناء تناول وجبة الغداء أو العشاء، وانظري إلى عينيه بدلال لعدة ثوان، فنظرتك ذات المغزى ستنقل الرسالة أكثر من أي شيء آخر، فإذا حدث وومضت الشعلة، فستكون الرسالة قد وصلت، وما أفضل من نظرات العيون لنقل المشاعر.

### الدقيقة الثانية

اعلمي على تحديد رسالة ما أو إشارة تعكس رغبتك في زوجك: "أنا أريدك." غمزة، لمسة، كلمة أي شيء يمكن أن يترجم دائما، بأنك ترغبين في التودد إليه، فيمكن أن تساعدك كثيرا بدون مقدمات طويلة.

### الدقيقة الثالثة

استعيني بوسائل إثارة خارجية لإيصال الرسالة، سواء كان مشهد سينمائي عاطفي أو جنسي، بيجاما مثيرة أو عطر جديد، فإذا كنت تخجلين من التعبير عن مشاعرك بالكلام، فيمكنك الاستعانة بإحدى هذه الوسائل للتعبير عن رغبتك في الشريك.

### الدقيقة الرابعة

ذكرى نفسك بأن زوجك هو الشخص الوحيد على الأرض في هذه اللحظة الذي يمكن أن يلبي حاجاتك الجنسية، ومن المحتمل أن أيامك مليئة بالمسؤوليات والمهام والواجبات البعيدة جدا عن الإثارة والجنس، ولكن لا تدعي هذه المهام تتعارض مع حياتك الزوجية أو تنعكس على نشاطك الجنسي، فإذا قمت بالاستثمار لبضعة دقائق فقط في التفكير في شريك

وحبيبك، فستجدين متعة حقيقية في مداعبته بطرق أنثوية ولطيفة.

### الدقيقة الخامسة

استعينا بلغة الجسد ولغة الإشارة ولغة خاصة بكما لإيصال الرسالة،  
ويمكنك الاستعانة بإحدى النكات أو الأسماء المختصرة للإشارة إلى  
موضوع اللقاء العاطفي بطريقة مرحة، وكلما كان الموضوع مرتبطا  
بالمرح والمشاعر الإيجابية، كلما كان اللقاء حارا ومثيرا، واختارا شيئا  
يناسبكما واستمتعا بحياتكما اليوم.



## قيام الرجل بالأعمال المنزلية، يثير المرأة

قالت دراسة علمية حديثة إن النساء يشعرن بالإثارة الجنسية عند قيام أزواجهن بالواجبات المنزلية، حيث يثيرهن مظهر الرجل وهو يقوم بالاعتناء بالأطفال أو بالكنس والمسح والغسل، ولفتت الدراسة إلى أن النساء يرغبن أيضاً بقيام أزواجهن بالمزيد من الجهد المنزلي، في حين أن الرجال يسعون لتجنب ذلك، أو أنهم يتسببون للنساء بالمزيد من العمل كما أشارت الدراسة التي أعدها معهد الدراسات الاجتماعية بجامعة ميتشغن الأمريكية إلى أن ساعات العمل المنزلي لدى الرجال ازدادت بشكل واضح، مقارنة بالعقود السابقة، ففي عام ١٩٧٦، بحسب الدراسة، كان الرجال يقومون بالمهام المنزلية لست ساعات في الأسبوع، في حين أنهم يقومون بها لمدة ١١ ساعة حالياً في المتوسط، بينما انخفضت ساعات عمل المرأة من ٢٦ ساعة أسبوعياً إلى ١٧ في الفترة عينها.

وقالت جين سيمونز، وهي ربة منزل، إنها "تستمتع" بمراقبة زوجها وهو يعتني بولديهما، وأضافت قائلة: "تتملكني الإثارة عندما أراه وهو يقوم بالأعمال في البيت"، وشرح جوشوا كولمن، وهو مختص بالطب النفسي في سان فرانسيسكو، دوافع هذا الشعور بالقول: عندما يقوم الرجل بالأعمال المنزلية، فإنه يخفف الضغوطات النفسية التي تتعرض لها زوجته.

وأضاف كولمن: يمكن للرجل المتوتر أن يمارس الجنس للتخفيف من توتره، ولكن المرأة لا يمكنها ذلك، فيجب أن تشعر النساء بالراحة والاسترخاء كي تتمكن من ممارسة الجنس، ولكن باربرا وايتهد مديرة البرنامج الوطني للزواج بجامعة "روتغرز"، كشفت أن العلاقة بين العمل المنزلي والسعادة الزوجية طردية بين الرجل والمرأة، فبموازاة شعور الزوجة بالرضا عن علاقتها جراء عمل زوجها في المنزل، يزداد شعور الزوج بعدم الرضا كلما زادت ساعات عمله.

## ضرة داخل غرفة نومك

التلفاز يدمر العلاقة الحميمة ويصيب الزوجين بالبرود.

قد تكونين أسوأ حالاً ممن تزوج زوجها بأخرى، إذا كان زوجك يصر على استضافة التلفاز داخل غرفة النوم، لأن العلماء يؤكدون أن وجوده يصيب الزوجين ببرود مما يدمر علاقتهما الحميمة حيث أشار العلماء إلى مسؤولية الفضائيات عن عدم التجاوب بين الزوجين، وطول حالة الصمت بينهما مع اتهام بعض الأزواج لزوجاتهم بالبرود، وشكوى كثير من الزوجات من عدم قيام أزواجهن بالواجبات الزوجية.

## إضعاف لقوة الرجل

تؤدي مشاهدة الفضائيات بداخل غرف النوم إلى ثقل ذهن الزوجين عن ممارسة الحب وتصرفهم إلى أمور أخرى، بدليل أن معدلات الإنجاب في الريف قلت نسبتها مع دخول الكهرباء، ومعها أجهزة التلفاز والدش، مثال: الإثارة التي تسببها أفلام العنف تؤدي لزيادة إفراز هرمون "الأدرينالين" الذي ينتج عنه انخفاض في الدورة الدموية، وبالتالي يقل تدفق الدم في الشرايين، فيضعف من قوة الرجل.

## إحباط الرجال

بعد مشاهدة الرجال لبرامج الفضائيات ونشرات الأخبار المليئة بمشاهد العنف وأخبار الإرهاب والكوارث، وما يصاحبها من قتلى وجرحى ولون الدماء، يصابون بالإحباط مما يبعد الزوج عن التركيز في اللقاءات الحميمة.

هذا ما تؤكدته أحدث دراسة أجرتها باحثة إيطالية على عينة قدرها- ١٠٠٠ زوج وزوجة، وخلصت الدراسة بحسب ما ورد بمجلة "سيدتي" إلى تراجع الرغبة لمن يضعون "التلفاز" في غرفة النوم بين الذين تقل أعمارهم عن خمسين سنة بنسبة ٥٠%، وتقل إلى ٢٥% لدى من تزيد

سنهم على ٥٠ سنة، في حين أن برامج الحياة الواقعية من كوارث وحروب ومشكلات يومية قتلت الرغبة لدى ثلث الأزواج.

من ناحية نفسية، يؤكد أساتذة الطب أن وجود الجهاز داخل غرفة النوم يعتبر عادة سيئة، لأن متابعته تحول دون إتمام اللقاءات الحميمية التي تحتاج إلى جو هادئ، ومعروف أن العلاقات تقل مع تقدم العمر، مما يبرر اقتناء الأزواج بعد الخمسين جهاز التلفاز داخل غرفة النوم بصورة ملحوظة.

## ممارسة متضاعفة

في نفس إطار الدراسة السابقة قال الدكتور سيرينيل سالوموني ، بحسب صحيفة "الشرق الأوسط"، إن لم يكن هناك تلفاز في غرفة النوم فإن ممارسة الجنس تتضاعف بين الزوجين، فالأزواج ممن لا يوجد تلفاز في غرف نومهم يُمارسون الجنس مرتين في الأسبوع، وهو ما تنخفض نسبته إلى مرة في الأسبوع بفعل وجود التلفاز في غرفة النوم.

"أما الدكتورة سامية خضر، فأعلنت لشبكة الأخبار العربية "محيط رفضها التام لمكان التلفاز داخل غرفة المعيشة أيضاً، حيث تلفت حوله الأسرة كاملة، لنشغل أفرادها متابعة برامجهم المفضلة موليين وجوهم إلى التلفاز بدلاً من استدارتهم حول مائدة شاي يتجادبون حولها أطراف الحديث.

## غرام الساحرة المستديرة

زوجك ملوع بأخرى غيرك، ولا يخلف ميعاده معها أبداً حتى وإن تطلب الأمر إلى أن تذهبي إلى الفراش وحدك لينفرد هو بها، إنها الساحرة المستديرة، فلا تتعجبي إذا أعطاك ظهره، وفضل مشاهدة مباريات كأس العالم على ممارسة الحب معك، وليس هذا زوجك فقط، وإنما معظم الرجال الشغوفين بكرة القدم هكذا.

لقد كشفت إحدى استطلاعات كرة القدم أثناء فعاليات كأس العالم ٢٠٠٦

عن أن الكثير من الأوروبيين مستعدون أن يتنازلوا عن ممارسة الجنس من أجل مشاهدة المباريات.

وقد وصل شغف الرجال بمتابعة مباريات كأس العالم لدرجة أن زوج سعودي بعث برسالة إلى زوجته يقول فيها "زوجتي العزيزة كنت مخلصاً معك دائما طوال الأعوام الماضية، فمن فضلك اتركيني وشأني هذه الأيام حتى أتمكن من متابعة كأس العالم في هدوء.

بينما قال سعودي آخر من عشاق كرة القدم، إنه أرسل زوجته قبل شهر إلى أقاربها حتى يتمكن من متابعة كأس العالم في هدوء مضيافاً "أنا قلت لزوجتي أنه لا ينبغي لها أن تتصل بي هاتفياً حتى تنتهي بطولة كأس العالم، ولو في حالة الضرورة أو المرض أو الموت.

### أسباب أخرى للتباعد

هناك أسباب أخرى للتباعد الزوجي غير مشاهدة التلفاز ،

تؤكدها الدكتورة "سلوى راغب" أستاذة علم النفس، بحسب مجلة "سيدتي"، إن "البرود" هو أحد أهم أسباب التباعد بين الزوجين ، ومعناه من الناحية النفسية عدم التجاوب بنفس الحرارة، أو رفض العلاقة في بعض الأحيان، إذ لا توجد امرأة باردة، بل رجل غير كفاء في هذا المجال، أو امرأة غير مثقفة في طبيعة العلاقة، إذ كلما زادت معلوماتها حول جسمها، زادت قابليتها على الشعور بالمتعة التي تتلقاها من زوجها، وأحيانا يقصد بالبرود عدم التجاوب أثناء الأداء نفسه، ولكل هذه العوارض مسببات نفسية.

### إياك الغضب المكبوت

وفي هذا المجال أطلق المتخصصون صيحة طبية جديدة لمحاربة البرود الحميمي، وهي الثورة والانفعال وإعلان الغضب أمام كل حالة رفض، فتقول محللة النفس الأمريكية الدكتورة "أكترين مليون" إن كثيرا من

النساء غير سعيدات في علاقتهن الزوجية، وفي استطاعتهن أن يكن أكثر سعادة إذا زاد إدراكهن لمشاعرهن، لذلك فإن ٩٠% من الغياب العاطفي لدى الزوجين سببه نفسي، ويأتي نتيجة غضب أو استياء مكبوت، وإن تعلمت الزوجة كيف تعبر عن غضبها، وتتخلص منه فستجد لديها قدرة هائلة على الحب والعطاء في نفس الوقت.

موضحة أن علاقات الحب بين المرأة والرجل كثيراً ما يغشاها الخوف من الجهر بالغضب الناتج عن التعقيدات والضغوط في حياتنا الحديثة، باعتبار الغضب مدمراً للحب، وننسى أن الغضب ليس كله مدمراً، وإنما الغضب المكبوت فقط، فنجد الزوجة تغضب من زوجها دون أن تجرؤ على الاعتراف بهذا أمامه، والنتيجة أنها تصاب بالفتور، وتقل استجابتها العاطفية تجاهه.

### لعلاقة مثالية

أطباء الصحة الجنسية يقدمون للزوجين نصائح تقود الزوجين إلى علاقة حميمة ناجحة

١- اهتم بمشاعر زوجتك، فالرومانسية الدائمة تؤدي إلى علاقة حميمة ناجحة، أما القسوة والغلظة في التعامل فتقود إلى البرود والفشل.

٢- اعلم أيها الزوج أن كل النساء يتلهفن على رجل ينزع إلى السيطرة، ولا يكون مستبداً في نفس الوقت، فالقوي يمكن الاعتماد عليه عند الشدائد في نواحي الحياة الزوجية والعامية.

٣- فكر في الجديد، فالتكرار على نمط واحد في ممارسة العلاقة الحميمة يصيبها بشلل ويقتل متعتها، لهذا الجأ أيها الزوج إلى التجديد في الأوضاع والأماكن.

٤- عبري لزوجك عن رغبتك في العلاقة الحميمة بدلال، فالرجال يحبون الشعور بأنهم مرغوبين من زوجاتهم.

## ملابس النوم تحسن العلاقة الحميمة

تشير الدراسات إلى أنّ أحد أهم أسباب الطلاق في العالم، هو إهمال الزوجة لشكلها الخارجي، وهذا ما يدفع الزوج إلى الابتعاد عن ممارسة العلاقة الحميمة معها، وكما تبين الأبحاث العلمية أيضاً أنّ ٨٥% من السيدات اللواتي لا يكثرن لشكلهن الخارجي نهائياً يعانين من نفور زوجهن، و٥٥% من السيدات اللواتي يكثرن قليلاً بشكلهن الخارجي يعانين من نفور زوجهن، ومن جهة أخرى، تعيش المرأة التي تولي أهمية أكبر لشكلها وطريقة لبسها حياة حميمة وزوجية سعيدة، فلذلك عزيزتي، أحسني اختيار لباس النوم جيداً.

### واليك بعض الإرشادات لذلك

اختاري نوعية قماش ناعمة.  
اختاري تشكيلة متنوعة ومختلفة من قمصان النوم.  
لا يجب أن يكون قميص النوم مفتوحاً بالكامل، بل يجب أن يغطي جزءاً من جسمك، ويكشف جزءاً آخر.  
التركيز على الألوان المريحة للنظر، كالزهر الفاتح أو الأزرق الفاتح لا ترتدي أي قطعة ثياب أخرى مع قميص النوم.

## الباب الثاني والعشرون: تعاليم الدين الاسلامي في

### الحياة الزوجية

الزواج في الإسلام

حقوق الزوجة على زوجها

الزواج مودة ورحمة

السكينة والمودة والرحمة بين الزوجين في الإسلام

الخلافات الزوجية

ضرب الزوجة .. عنف وخنوع

مشاهدة المناظر الإباحية

ظاهرة الطلاق في المجتمعات الإسلامية

اثر الطلاق على الطفل

الاغتصاب من نتائج العزوف عن الزواج

الإسلام دعا إلى ممارسة الحب

نصائح للزوجة المسلمة لحياة هادئة

الفتاة المتدينة متفوقة في الحب

سر من أسرار جسد المرأة

نتيجة الاختلاط

## الزواج في الإسلام

قال تعالى: {ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون} [الذاريات: ٤٩]، وقال: [سبحان الذي خلق الأزواج كلها مما تنبت الأرض ومن أنفسهم ومما لا يعلمون] [يس: ٣٦] كم هي رائعة السنة الشرعية التي سنها الله في مخلوقاته، حتى كان الكون كله يعزف نغمًا مزدوجًا، والزواج على الجانب الإنساني رباط وثيق يجمع بين الرجل والمرأة، وتتحقق به السعادة، وتقر به الأعين، إذا روعيت فيه الأحكام الشرعية والآداب الإسلامية، قال تعالى: {والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قررة أعين واجعلنا للمتقين إمامًا} [الفرقان: ٧٤]

وهو السبيل الشرعي لتكوين الأسرة الصالحة التي هي نواة الأمة الكبيرة، فالزواج في الشريعة الإسلامية: عقد يجمع بين الرجل والمرأة، يفيد إباحة العشرة بينهما، وتعاونهما في مودة ورحمة، ويبين ما لكليهما من حقوق وما عليهما من واجبات

## الحثُّ على النكاح

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في الزواج، وحثَّ عليه، وأمر به عند القدرة عليه، فقال صلى الله عليه وسلم: (يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة (أي: القدرة على تحمل واجبات الزواج) فليتزوج، فإنه أغضُّ للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء (أي: وقاية وحماية) [متفق عليه] كما أن الزواج سنة من سنن الأنبياء والصالحين، فقد كان لمعظم الأنبياء والصالحين زوجات

وقد عنَّف رسول الله صلى الله عليه وسلم من ترك الزواج وهو قادر عليه، ونبه إلى أن هذا مخالف لسنة صلى الله عليه وسلم، (عن أنس رضي الله عنه، قال: جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم،



فلما أُخْبِرُوا كأنهم تقالُّوها، فقالوا: وأين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم، وقد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ قال أحدهم: أما أنا، فأني أصلي الليل أبداً وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء، فلا أتزوج أبداً، فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: (أنتم الذين قُلتُم كذا وكذا؟ أما والله، إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني) [متفق عليه]

## حكم الزواج

المسلمون والمسلمات أمام النكاح ثلاثة أصناف صنف توافرت له أسباب النكاح، وعنده الرغبة المعتدلة في الزواج، بحيث يأمن على نفسه - إن لم يتزوج - من أن يقع في محذور شرعي، لأن غريزته لا تلح عليه بصورة تدفعه إلى الحرام، وفي نفس الوقت أنه إن تزوج فسوف يقوم - يعتقد هذا الصنف - أو يغلب على ظنه بحقوق الزوجية قياماً مناسباً، دون أن يظلم الطرف الآخر، ودون أن ينقصه حقاً من حقوقه، والزواج في حق هذا الصنف سنة مؤكدة، ومندوب إليه شرعاً، ومثاب عليه عند الله - تعالى - وإلى هذا الصنف تشير النصوص السابقة

والصنف الثاني أولئك الذين توافرت لهم أسباب الزواج مع رغبة شديدة فيه، وتيقنه - غلبه الظن - أنه يقع في محذور شرعي إن لم يتزوج، فهذا الصنف يجب عليه الزواج لتحصيل العفاف والبعد عن أسباب الحرام، وذلك مع اشتراط أن يكون قادراً على القيام بحقوق الزوجية، دون ظلم للطرف الآخر، فإن تيقن من أنه سيظلم الطرف الآخر بسوء خلق أو غير ذلك، وجب عليه أن يجتهد في تحسين خلقه وتدريب نفسه على حسن معاشرة شريك حياته

والصنف الثالث من لا شهوة له، سواء كان ذلك من أصل خلقته، أو كان بسبب كبر أو مرض أو حادثة، فإنه يتحدد حكم نكاحه بناء على ما يمكن أن يتحقق من مقاصد النكاح الأخرى التي لا تقتصر على إشباع الغريزة

الجنسية، كأن يتحقق الأُنس النفسي والإلف الروحي به مع مراعاة ما قد يحدث من ضرر للطرف الآخر، ولهذا يجب المصارحة بين الطرفين منذ البداية في مثل هذا الأمر، ليختار كل من الطرفين شريكه على بينة وقد تبدو المصلحة الاجتماعية ظاهرة من زواج الصنف الثالث في بعض الحالات المتكافئة، كأن يتزوج رجل وامرأة كلاهما قد تقدم به السن، ولا حاجة لهما في إشباع رغبات جنسية بقدر حاجتهما إلى من يؤنس وحشتهما ويشبع عاطفة الأُنس والسكن، أو نحو ذلك من الحالات المتكافئة، فهو لاء يستحب لهم الزواج لما فيه من مقاصد شرعية طيبة، ولا ضرر حادث على الطرفين

### فوائد الزواج وثمراته

والزواج باب للخيرات، ومدخل للمكاسب العديدة للفرد والمجتمع، ولذلك فإن من يشرع في الزواج طاعة لله واقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم فإنه يجد العون من الله، قال صلى الله عليه وسلم: (ثلاثة حق على الله عونهم: المجاهد في سبيل الله، والمكاتب الذي يريد الأداء، والناكح الذي يريد العفاف)

[الترمذي، وأحمد، والحاكم] وبذلك يصبح الزواج عبادة خالصة لله يثاب المقبل عليها

أما عن ثمراته فهي كثيرة، فالزواج طريق شرعي لاستمتاع كل من الزوجين بالآخر، وإشباع الغريزة الجنسية بصورة يرضاها الله ورسوله، قال صلى الله عليه وسلم: (حُبِّبَ إِلَيَّ من دنياكم: النساء والطيب، وجُعِلَتْ قَرَّةَ عيني في الصلاة) [أحمد، والنسائي، والحاكم]

والزواج منهل عذب لكسب الحسنات، قال صلى الله عليه وسلم: (وفي بُضْع (كناية عن الجماع) أحدكم صدقة) ، قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته، ويكون له فيها أجر؟ قال: (أرأيتم، لو وضعها بلى، قال: (فكذلك إذا -في حرام، أكان عليه وزر؟) ، قالوا

وضعها في الحلال كان له أجر) [مسلم]

وقال صلى الله عليه وسلم - أيضاً - : (وانك لن تنفق نفقة تبتغي بها

وجه الله إلا أجرت عليها، حتى ما تجعل في (فم) امرأتك) [متفق]  
والزواج يوفر للمسلم أسباب العفاف، ويعينه على البعد عن عليه]  
الفاحشة، ويصونه من وساوس الشيطان، قال صلى الله عليه وسلم: (إن  
المرأة تقبل في صورة شيطان، وتدبر في صورة شيطان (أي أن  
الشيطان يزيناها لمن يراها ويغريه بها) فإذا رأى أحدكم من امرأة  
(يعني: أجنبية) ما يعجبه، فليأت أهله، فإن ذلك يرد ما في نفسه)  
[مسلم]

وهو وسيلة لحفظ النسل، وبقاء الجنس البشري، واستمرار الوجود  
الإنساني، قال تعالى: {يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من  
نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء}  
[النساء: ١] فهو وسيلة - أيضا - لاستمرار الحياة، وطريق لتعمير  
الأرض، وتحقيق التكافل بين الآباء والأبناء، حيث يقوم الآباء بالإتفاق  
على الأبناء وتربيتهم، ثم يقوم الأبناء برعاية الآباء، والإحسان إليهم  
عند عجزهم، وكبر سنهم

والولد الصالح امتداد لعمل الزوجين بعد وفاتهما، قال صلى الله عليه  
وسلم (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو  
علم يُنتفع به، أو ولد صالح يدعو له) [مسلم]

والزواج سبيل للتعاون، فالمرأة تكفي زوجها تدبير أمور المنزل، وتهيئة  
أسباب المعيشة، والزوج يكفيها أعباء الكسب، وتدبير شؤون الحياة، قال  
تعالى: {وجعل بينكم مودة ورحمة} [الروم: ٢١]

والزواج علاقة شرعية، تحفظ الحقوق والأنساب لأصحابها، وتصون  
الأعراض والحرمان، وتطهر النفس من الفساد، وتنشر الفضيلة  
والأخلاق، قال تعالى {والذين هم لفروجهم حافظون، إلا على  
أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فإنهم غير ملومين، فمن ابتغى وراء  
ذلك فأولئك هم العادون} [المعارج: ٢٩-٣١]

وقال صلى الله عليه وسلم: (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته،  
الإمام راع وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو

مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها وهي مسؤولة عن رعيته، والخادم راع في مال سيده وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راع في مال أبيه وهو مسؤول عن رعيته، فكلكم راع، وكلكم راع ومسؤول عن رعيته) [متفق عليه]

كما يساهم الزواج في تقوية أواصر المحبة والتعاون من خلال المصاهرة، واتساع دائرة الأقارب، فهو لبنة قوية في تماسك المجتمع وقوته، قال تعالى: {وهو الذي خلق من الماء بشراً فجعله نسباً

وصهراً وكان ربك قديراً} [الفرقان ٥٤]

ولما غزا النبي صلى الله عليه وسلم بني المصطلق في غزوة المريسيع، وأسر منهم خلقاً كثيراً، تزوج السيدة جويرية بنت الحارث - وكانت من بين الأسرى

فأطلق الصحابة ما كان بأيديهم من الأسرى، إكراماً للرسول صلى الله عليه وسلم وأصهاره، فكان زواجها أعظم بركة على قومها كان هذا بعضاً من فوائد الزواج الكثيرة، وقد حرص الإسلام أن ينال كل رجل وامرأة نصيباً من تلك الفوائد، فرغب في الزواج وحث عليه، وأمر ولي المرأة أن يزوجه، قال تعالى: {وانكحوا الأيامى منكم والصالحين من عبادكم وإمائكم إن يكونوا فقراء يغنهم الله من فضله والله واسع عليم} [النور: ٣٢] واعتبر الإسلام من يرفض تزويج ابنته أو موكلته - إذا وجد الزوج المناسب لها مفسداً في الأرض، قال صلى الله عليه وسلم: (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد) [الترمذي]

## النية في النكاح

عن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - قال: (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن

كانت هجرته لدنيا يصيبها، أو امرأة ينكحها، فهجرته إلى ما هاجر إليه) [متفق عليه]

فالناس وبالنية الصالحة التي يبتغى بها وجه الله، تتحول العادة إلى عبادة عندما يتزوجون منهم من يسعى للغنى والثراء، ومنهم من يسعى لتحسين نفسه، فالنية أمر مهم في كل ذلك

فإذا أقبل المسلم على الزواج، فعليه أن يضع في اعتباره أنه مقدم على تكوين بيت مسلم جديد، وإنشاء أسرة ليخرج للعالم الإسلامي رجالاً ونساءً أكفاءً، وليعلم أن في الزواج صلاحاً لدينه ودنياه، كما أن فيه إحصاناً له وعفافاً

### الزواج نصف الدين

الزواج يحصن الرجل والمرأة، فيوجهان طاقتهم إلى الميدان الصحيح، لخدمة الدين، وتعمير الأرض، وعلى كل منهما أن يدرك دوره الخطير والكبير في إصلاح شريك حياته وتمسكه بدينه، وأن يكون له دور إيجابي في دعوته إلى الخير، ودفعه إلى الطاعات، ومساعدته عليها، وأن يهيئ له الجو المناسب للتقرب إلى الله، ولا يكون فتنة له في دينه، ولا يلهيه عن مسارعتة في عمل الخيرات، فالزوجة الصالحة نصف دين زوجها، قال صلى الله عليه وسلم: (من رزقه الله امرأة صالحة، فقد أعانه على شطر دينه، فليتق الله في الشطر الباقي)

### الحُبُّ والزواج

تتمو عاطفة الحب الحقيقي بين الزوجين حينما تحسن العشرة بينهما، وقد نبتت بذوره قبل ذلك أثناء مرحلة الخطبة، وقد نمت المودة والرحمة بينهما وهما ينميان هذا الحب، ويذكيان مشاعر الألفة، وليس صحيحاً قول من قال: إن الزواج يقتل الحب ويميت العواطف، بل إن الزواج المتكافئ الصحيح الذي بني على التفاهم والتعاون والمودة، هو الوسيلة الحيوية والطريق الطيب الطاهر للحفاظ على المشاعر النبيلة بين الرجل والمرأة، حتى قيل فيما يروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح) [ابن ماجه، والحاكم]

والزواج ليس وسيلة إلى الامتزاج البدني الحسي بين الرجل والمرأة

فحسب، بل هو الطريق الطبيعي لأصحاب الفطر السليمة إلى الامتزاج العاطفي والإشباع النفسي والتكامل الشعوري، حتى كأن كل من الزوجين لباساً للآخر، يستره ويحميه ويدفئه، قال تعالى: ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾ [البقرة: ١٨٧]

وتبادل مشاعر الحب بين الزوجين يقوّي رابطتهما، فالحب أمر فطر الله الناس عليه، وهو رباط قوي بين الرجل وزوجته، فهو السلاح الذي يشقان به طريقهما في الحياة، وهو الذي يساعدهما على تحمّل مشاقّ الحياة ومتاعبها

ولقد اهتمّ الإسلام بعلاقة الرجل والمرأة قبل الزواج وبعده، وكان حريصاً على أن يجعل بينهما حدّاً معقولاً من التعارف، يهيئ الفرصة المناسبة لإيجاد نوع من المودة، تنمو مع الأيام بعد الزواج، فأباح للخاطب أن يرى خطيبته ليكون ذلك سبباً في إدامة المودة بينهما، فقد قال صلى الله عليه وسلم لرجل أراد أن يخطب امرأة: (انظر إليها، فإنه أحرى أن يؤدم بينكما) [الترمذي والنسائي]

## حقوق الزوجة على زوجها

لكي يبني الإسلام الرابطة بين الزوج وزوجته على أسس واضحة  
وسليمة، ووفق مبدأ شرعي محدد ثبت لنا الأساس التالي  
(ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف)

[البقرة: ٢٢٨]

فهذه العلاقة القانونية الرائعة، شاد الإسلام العلاقة بين الزوجين على  
أساس معادلة دقيقة عادلة، فللمرأة حقها الشرعي المقدس على زوجها  
مقابل حقه الشرعي عليها أيضاً، فالإسلام لم يفرض للرجل حقه إلا بعد  
أن فرض للمرأة حقه

والذي يتابع العلاقة الزوجية في الإسلام، ويستقرئ كيفية تنظيم الإسلام  
لها، يلاحظ أن الإسلام في كل تشريع وتوجيه، إنما يبني العلاقة الزوجية  
بين الرجل والمرأة على أساس من الود والرحمة والمعروف وحسن  
المعاشرة، ويعتبر ذلك ميثاقاً مقدساً، ومبدأ أساساً  
وكم هو رائع قول الإمام جعفر بن محمد الصادق (ع) وهو يعبر عن هذا  
الميثاق المقدس بقوله: [ إذا أراد الرجل أن يتزوج المرأة، فليقل  
أقررت بالميثاق الذي أخذ الله: إمساك بمعروف أو تسريح  
بإحسان ] وباستقراء نصوص الشريعة ومفاهيمها وقيمها التي حدت  
حق المرأة على الرجل نستطيع أن نشخصها كالاتي

### ١- حق النفقة

فللمرأة على زوجها حق النفقة، فهو المسؤول عن توفير ما تحتاجه  
المرأة من طعام ولباس وسكن وعلاج ووسائل للزينة وذلك ما يناسب  
وضعها الاجتماعي من جهة، وقدرته المالية من جهة أخرى  
قال رسول الله (ص): [ أيها الناس، إن لنسائكم عليكم حقاً، ولكم  
عليهن حقاً، حقكم أن لا يوطئن أحداً فرشكم، ولا يدخلن أحداً  
تكرهونه بيوتكم إلا بإذنكم، وإلا يأتين بفاحشة، فان فعلن فان الله  
قد أذن لكم أن تعضوهن، وتهجروهن في المضاجع، وتضربوهن

ضرباً غير مبرح، فإذا انتهين وأطعنكم فعليكم رزقهنّ وكسوتهنّ بالمعروف، أخذتموهنّ بأمانة الله، واستحللتم فروجهنّ بكتاب الله، فاتقوا الله في النساء، واستوصوا بهنّ خيراً]

## ٢- حسن المعاشرة ومبادلتها الحب والثقة والاحترام

[وعاشروهنّ بالمعروف] [النساء/١٩]

[فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان] [البقرة/٢٢٩]

[ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل

بينكم مودةً ورحمةً] [الروم/٢١]

[ولهنّ مثل الذي عليهنّ بالمعروف] [البقرة/٢٢٨]

وعن الرسول (ص): [ألا خيركم لنسائه، وأنا خيركم لنسائي]

وفي حديث آخر: [رحم الله عبداً أحسن فيما بينه وبين زوجته، فإنّ

الله عزّ وجلّ قد ملكه ناصيتها، وجعله القيمّ عليها]

فالحياة الزوجية هي منبع السعادة، ومصدر الحبّ والحنان، وفي أحضان

البيت يجد الإنسان راحته واستقراره، ويقرب زوجته يشعر بالطمأنينة

والسرور

ويقدر ما تكون العلاقة ودية، والمعاشرة حسنة بين الزوجين تكون

أجواء الأسرة موحية بالأمن والاستقرار والراحة للزوج والزوجة

والأبناء، وكم كان دقيقاً ومؤثراً قول رسول الله (ص) حين قال: [قول

الرجل للمرأة أني أحبّك لا يذهب من قلبها أبداً]

ويؤكد الإسلام على حسن معاشرة الزوجة، وملء الجانب النفسي

والجمالي من حياتها، ومراعاة التوافق الجنسي والإشباع الغريزي بين

الزوجين، لتحتلّ كلّ أبعاد العلاقة الزوجية بينهما، بل يؤكّد أكثر من ذلك

فيدعو الرجل إلى أن يتخذ كلّ الوسائل والأساليب التي تحبّب إليه زوجته،

وتعمل على شدّها نفسياً وغريزياً به، وتدعوه لإشباع كلّ دوافع الرغبة

واللذة في نفسها عن طريق هذه الوسائل، فالإسلام يدعو الرجل إلى

الحرص على الجانب الجمالي في شخصه والعمل على جذب المرأة

والاستجابة إلى رغبتها الجنسية، ومداعبتها وإثارتها جنسياً للتوافق



معها قبل أن يقدم على الجماع وممارسة العلاقة الغريزية، فالمرأة طرف  
معادل في اللذة والاستمتاع الجنسي، وليست وسيلة للاستمتاع والإشباع  
الغريزي للرجل، فقد جاء في الحديث الشريف  
[كل لهو المؤمن باطل إلا في ثلاث، في تأديبه الفرس، ورميه عن  
قوسه، وملاعبته امرأته، فإنهن حق]  
[إذا أراد أحدكم أن يأتي زوجته، فلا يعجلها، فان للنساء حوائج]  
ثلاثة من الجفاء: [أن يصحب الرجل الرجل فلا  
يسأله عن اسمه وكنيته، وأن يدعى الرجل إلى  
الطعام فلا يجيب، وأن يجيب فلا يأكل، ومواقعة  
الرجل أهله قبل الملاعبة]  
ولعلنا استطعنا من خلال هذا العرض، أن نرسم صورة واضحة عن حسن  
المعاشرة، وحقّ الزّوجة على زوجها، لملء كلّ أبعاد العلاقة المادية  
والأخلاقية والغريزية والجمالية بينهما



## الزواج مودة ورحمة

في دراسة أجريت على ٣٤٥٠٠ شخص، تبين أن الزواج يساعد على الاستقرار النفسي، ويخفض من احتمال الإصابة بالاكتئاب، وارتكزت الدراسة على مسح لمنظمة الصحة العالمية للصحة النفسية في جميع البلدان النامية والمتقدمة، أجري على مدى العقد الماضي يقول أخصائي علم النفس السريري، كيت سكوت، من "جامعة أوتاغو" في نيوزيلندا: ما تشير إليه دراستنا أن رابط الزوجية يوفر الكثير من الفوائد للصحة النفسية لكل من الرجل والمرأة، أن الأسى والاضطراب المرتبطة بالانفصال يمكن أن تجعل الناس عرضة للاضطرابات العقلية" وتؤكد هذه الدراسة جملة أبحاث سابقة بأن الزواج يعزز صحة الرجل و"حافضة نقود" المرأة، بالإشارة إلى أن الطلاق قد يؤدي لانتكاسات صحية من الإصابة بأمراض القلب وحتى السرطان.

ونقول دائماً إن كل ما جاء في كتاب الله عز وجل صحيح ومطابق للعلم. فالزواج سنة نبوية وشريعة إلهية، فمن أعرض عن الزواج فإنه يخالف بذلك تعالم الخالق وسنة نبيه عليه الصلاة والسلام.

يقول تبارك وتعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الروم: ٢١) فهذه المودة والرحمة والهدوء والاستقرار النفسي، تنشأ بفعل الزواج، ولكننا كمسلمين نعتقد أن الله تعالى هو الذي وضع هذا النظام وليست الطبيعة!

إن الملحدين عزفوا عن الزواج ولجؤوا إلى الصداقة والشذوذ والفاحشة، فكانت الأمراض الجنسية المعدية، وكان الاكتئاب الذي يعصف بالمجتمع الغربي، حتى إن أحدث دراسة تقول إن ١٣ % من أطفال أمريكا مصابون باضطرابات نفسية!

وتعالوا معي إلى المجتمعات الإسلامية، وعلى الرغم من التخلف العلمي إلا أننا نجد نسبة الاكتئاب والانتحار والأمراض الجنسية أقل بكثير جداً من أي بلد "إباحي"، وهذا دليل مادي على قوة تعاليم الإسلام وصدق هذه التعاليم وفائدتها بالنسبة للمجتمع.

إذاً نستطيع القول بأن علماء الغرب اليوم وبعد دراسات طويلة ينادون بالزواج كضرورة ماسة لصحة الفرد وزيادة دخله واستقرار حالته النفسية، ويؤكدون من خلال أبحاثهم العلمية أن الزواج أفضل من الرهبانية، ونقول: أليس هذا ما جاء به الإسلام بقبل أربعة عشر قرناً؟! أليس النبي الكريم هو القائل: (لا رهبانية في الإسلام) أليس هذا النبي الرحيم هو الذي قال لذلك الشاب الذي عزف عن الزواج: (فمن رغب عن سنتي فليس مني) (يا عثمان ! إني لم أومر بالرهبانية، أرغبت عن سنتي؟ ! قال: لا يا رسول الله! قال: إن من سنتي أن أصلي وأنام، وأصوم وأطعم، وأنكح وأطلق، فمن رغب عن سنتي فليس مني يا عثمان! إن لأهلك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً) (السلسلة الصحيحة) إذاً يا صديقي الملحد: لماذا ترفض تعاليم هذا النبي الكريم صلى الله عليه وسلم؟

### العلماء يعودون لمبادئ الإسلام: الزواج هو الأفضل

يعترف الباحثون اليوم وبعد تجارب مريرة ومشاهدات قاسية تكبدتها المجتمعات الغربية، أن الزواج هو التصرف الطبيعي الذي يمكن للإنسان أن يقوم به، وليست العلاقات غير المشروعة، وكما نعلم فإن علماء الغرب في العصر الحديث كانوا يؤكدون أنه لا ضرورة للزواج، ويمكن للمرء أن يختار شريكته ويعيش معها دون زواج، ويمكن أن ينجبا الأطفال، ولن تحدث أية مشاكل، وبناء على هذا الاعتقاد سارع الكثيرون للعزوف عن الزواج، واختيار شريكة تعيش كأنها زوجة له، ولكن دون أن يعقد عليها أو يلتزم تجاهها بأي شيء.

لقد بدأت أولى سلبيات هذا النظام عندما حسب العلماء عدد حالات العنف المنزلي، وأدركوا أن معظمها تحدث في بيوت غير المتزوجين، والذين يقيمون علاقات غير شرعية، ثم درسوا نسبة القلق والإحباط، فوجدوها أعلى ما يمكن في هذه البيوت غير الشرعية، ولكن الدراسة الأخيرة كانت على أطفال هؤلاء "الأزواج" غير الشرعيين، فقد كانت المفاجأة في مقالة نشرت على جريدة ديلي ميل البريطانية، اعترفوا بأن الزواج أفضل للأطفال، فقد اعترف الباحثون بأن الزواج ينعكس بشكل أفضل

على الأطفال، وأن العلاقات الزوجية تكون أكثر استقراراً، وبالتالي تنعكس على استقرار الأطفال في المنزل، فلقد وجدوا أن ٧٠ % من المجرمين يأتون من بيوت غير شرعية ! إن الأطفال يتأثرون كثيراً عندما يعيشون في بيت غير شرعي، وبالتالي يؤثر ذلك على سلوكهم وعلى حالتهم النفسية، وحتى على المستوى التعليمي لهم، كما وجدوا أن العلاقات غير الشرعية لا تعمر طويلاً على عكس الزواج الذي يدوم أطول، ويعطي نتائج إيجابية في تربية الأطفال وسعادة الزوجين.

### الزواج سنة نبوية شريفة

كلنا يعلم أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (فمن رغب عن سنّتي فليس مني)، ولو تأملنا القرآن الكريم لا نرى أي ذكر لصديقة أو حبيبة أو عشيقة، بل نرى أن الله منذ سيدنا آدم قال: (وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ) (البقرة: ٣٥)، فالزواج سنة إلهية منذ أن خلق الله سيدنا آدم عليه السلام، واستمرت هذه السنة آلاف السنين، ولم يكن هناك أي خطأ أو نتائج سلبية لعملية الزواج، ولكن الإنسان عندما غير هذه السنة، بدأت المشاكل بالظهور وبدأت النتائج السلبية تطفو على السطح، وبدأ الباحثون ينادون بضرورة العودة إلى الزواج كفطرة طبيعية.

ولذلك قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الروم: ٢١). وكان الله تعالى يريد أن يؤكد لنا من خلال هذه الآية على ضرورة الالتزام بقانون الزواج وعدم مخالفته، وأن "الزواج" بحد ذاته هو آية ومعجزة تستحق التفكير (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)، فماذا يحدث لو أن الإنسان تخلى عن الزواج! ستبدأ الاضطرابات ويبدأ التفكك الأسري، وتبدأ الجرائم، وسيظهر جيل من المجرمين، فالحمد لله الذي أنعم علينا بهذه السنة الرائعة.

## دراسة تؤكد سنّة النبي الأعظم: المتزوجون أكثر صحة

جاء في دراسة حديثة حسب موقع CNN أن المتزوجين في صحة أفضل من تلك التي يتمتع بها العازبون، رغم أن الرجال المتزوجين أكثر عرضة لزيادة الوزن أو البدانة من الرجال الآخرين، وذلك في إحصاء قام به المركز القومي لإحصاءات الصحة.

والحقيقة لم يحدد التقرير الذي استند على مقابلات مع أكثر من 125 ألف شخص الأسباب لذلك، وقالت تشارلوت شونبورن الخبيرة في إحصاءات الصحة وهو أحد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة، والتي قادت فريق الدراسة، إن هناك نظريتين لما خلص له التقرير، بحسب وكالة الأسوشييتد برس.

**Marriage Protection** النظرية الأولى هي نظرية حماية الزواج وترى أن المتزوجين قد يتمتعون بإيجابيات أكثر بمفهوم المصادر الاقتصادية والدعم الاجتماعي والنفسي والتشجيع لاعتماد أسلوب حياة صحي.

**Marital selection** أما النظرية الأخرى فهي نظرية اختيار الزواج ومفادها أن الناس الأكثر صحة يتزوجون ويظلون متزوجين، في حين لا يقدم الأقل صحة على الزواج أو من المرجح أن يصبحوا أكثر عرضة للانفصال أو الطلاق أو يصبحوا أرامل إذا تزوجوا.

ووجد التقرير أن بين الراشدين بسن الـ ١٨ وما فوق ١١,٩ بالمائة منهم قالوا إنهم في صحة سيئة، وقال قرابة ١٠,٥ بالمائة من المتزوجين إنهم في صحة سيئة، فيما كانت نسبة باقي المجموعات أعلى، فالأرامل يبدو أنهم بين الأعلى في هذه المجموعات عند نسبة بلغت ١٩,٦ بالمائة.

## نتائج الدراسة

اعتمد التقرير الذي أعده المركز القومي لإحصاءات الصحة على مقابلات جرت بين ١٩٩٩ و ٢٠٠٠ مع ١٢٧٥٤٥ بالغاً تزيد أعمارهم عن ١٨ عاماً، وأظهر التقرير أن ٥٨,٢ في المائة من البالغين متزوجون، و١٠,٤ في المائة منفصلون أو مطلقون، و٦,٦ في المائة أرامل و١٩ في المائة لم يسبق لهم الزواج و٥,٧ في المائة يعيشون مع شريك.

ووجد التقرير أن حوالي ٦١ في المائة من البيض و٥٨ في المائة من ذوي الأصول الإسبانية و٣٨ في المائة من السود متزوجون. ووجدت الدراسة أن من يعيشون معاً دون زواج أكثر عرضة للمعاناة من مشكلات نفسية مقارنة مع البالغين المتزوجين.

في دراسة قام بها المكتب الإحصائي الأسترالي تبين أن المتزوجون أطول عمراً من غير المتزوجين، ويقول البروفسور بيتر ماكدونالد من معهد البحث السكاني والاجتماعي: إن المتزوجين لهم معدلات عمر أعلى من أولئك الذين فضلوا العيش وحيدين، وربما يكون سبب ذلك أن المتزوج يجد من يعتني به ويضفي على حياته السعادة ويعطيه النصائح. وقد لاحظت الدراسة أن النساء المتزوجات أيضاً تزيد أعمارهن عن العازبات، ويؤكد الباحثون على أهمية الزواج، وأنه يمنح الإنسان قدرة على السعادة والتفكير الإيجابي، وبالتالي يمنحه مناعة أكبر، وهذه العوامل تساهم في أن المتزوجين يعيشون أكثر.

وقد أكدت بعض الدراسات على أهمية العلاقات الاجتماعية، فقد لاحظوا أن الإنسان الذي يتمتع بعلاقات أقوى، ولديه روابط اجتماعية وخصوصاً مع أقاربه يعيش أكثر من ذلك الإنسان الانعزالي! وهنا نتذكر قول حبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم عندما قال: (من أحب أن يُنسأ له في عمره فليصل رحمه، فهذا الحديث يربط بين صلة الرحم وطول العمر)، وهو ما يراه العلماء اليوم من خلال أبحاثهم، فسبحان الله.

### وهنا يا أحبتي

نتذكر قاعدة نبوية رائعة سنّها الحبيب الأعظم وذلك عندما جاءه رجل يريد ألا يتزوج أبداً، فقال له: (من رغب عن سنّتي فليس مني) فالنبي صلى الله عليه وسلم سنّ الزواج وجعله عملاً يُثاب المؤمن عليه، فانظروا كيف تأتي التعاليم النبوية الشريفة دائماً لفائدتنا ومنفعتنا، فهل نقّدي بهذا النبي الرحيم؟

(وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا)

إنها آية عظيمة تستحق منا أن نتفكر فيها وبدلالاتها ومعانيها، ولذلك فإن هذه الآية خُتمت بقوله تعالى (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)،

فما هي الأشياء التي ينبغي علينا أن نتفكر فيها ؟ لتأمل هذه الآية العظيمة، يقول تبارك وتعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ) (الروم: ٢١)

دائماً عندما نسمع قول الحق (وَمِنْ آيَاتِهِ) يجب أن ندرك أن هناك معجزة ما سوف يحدثنا عنها الله سبحانه وتعالى، وهذه المعجزة هي "معجزة الزواج ."

لقد استغرقت مني هذه الآية وقتاً طويلاً وأنا أتساءل: ما هو السر الذي أودعه الله تبارك وتعالى في الزوجين، وما هو التأثير المتبادل للأزواج، وما الذي يدعو للتفكير في هذا الموضوع؟ وبما أننا تعودنا على الخطاب بأسلوب الحقائق العلمية فلا بد أن هذه الآية تخفي وراءها أسراراً علمية كثيرة ينبغي علينا كمؤمنين ألا نمر عليها مرور الكرام، بل أن نتوقف ونتأمل ونتدبر حتى نزداد إيماناً وتسليماً لله عز وجل كما قال تعالى :

(وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا) (الأحزاب: ٢٢)

### كيف يحدث السكون بين الزوج والزوجة؟

يؤكد الباحثون في مجال علم النفس على أهمية أن يكون للرجل زوجة، ويقولون إن وجود زوجة بقربه دائماً سوف تخفف التوتر النفسي بشكل كبير وتخفف القلق والإحباط ، وفي دراسة حديثة وجدوا أن الرجل عندما يسافر وبخاصة سفرًا متكرراً من أجل العمل أو التجارة أو الدراسة، فإن احتمال أن يُصاب بأمراض القلب تنخفض جداً عندما يكون بصحبة زوجته!

ووجدوا أيضاً أن الرجل المتزوج أكثر قدرة على التركيز والإبداع، أما المرأة المتزوجة فقد وجدوا أنها أكثر قدرة على العطاء من المرأة غير المتزوجة، وفي ظل العنف المنزلي الذي نراه اليوم في الدول المتقدمة، فإن العلماء يؤكدون أن معظم هذا العنف ناتج عن مخالفة الزواج الطبيعي، واللجوء إلى الزواج غير الشرعي، حيث تجد رجلاً وامرأة يعيشان معاً دون أي عقد زواج، وهذا يؤدي إلى عدم الاستقرار.



## زيادة الإنتاج العلمي والقدرة على الإبداع

تؤكد دراسة حديثة أجراها علماء جامعة كانساس، أن العالم المتزوج أكثر قدرة على الإبداع والإنتاج العلمي من العالم الأعزب، ولكن الدراسة تؤكد على أن الإنتاج العلمي ينخفض لدى النساء المتزوجات بسبب انشغالهن بشؤون المنزل وتربية الأطفال ومسؤولية الزوج ومن هنا ندرك أن عطاء المرأة المتزوجة وإبداعها ينصب باتجاه أطفالها وبيتها وزوجها، وهذا من نعمة الله تعالى على الزوجين ليعيشا في راحة تامة، ووجد العلماء أيضاً أن الشخص الذي يعزف عن الزواج ويعيش وحيداً يكون معرضاً بنسبة أكبر إلى أمراض التوتر النفسي والنوبات القلبية

## التأثير المذهل للكلام الطيب

الكلمة الطيبة صدقة! هكذا أخبرنا النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام، هذا إذا كانت الكلمة الطيبة لشخص غريب، فكيف إذا كانت لزوج أو زوج، كم سيكون أجرها وثوابها عند الله تعالى؟! ويؤكد الباحثون اليوم أن الكلام المليء بالحنان والعاطفة والرفق له تأثير مذهل على كل من الزوجين، ويخفف إلى حد كبير من المشاكل بينهما لقد نشرت الصحف خبراً اعتبره الأطباء بمثابة معجزة في عالم الطب، فقد أصيبت امرأة بمرض فقدت معه الوعي ودخلت في حالة غيبوبة، واستمرت على هذه الحال عدة أشهر، ولكن زوجها كان يجلس كل يوم بجانبها وهو يكلمها كلاماً لطيفاً ويؤكد لها بأنه يحبها ويحرص عليها، ومع أن الأطباء سخروا منه إلا أن هذا الزوج أكد لهم أن الكلام الطيب له تأثير مذهل

العجيب أن الزوجة الغائبة عن الوعي استعادت وعيها بشكل مفاجئ!! ووقف الأطباء مندهشين أمام هذه الحالة الفريدة التي كانوا يتوقعون لها أن تبقى هكذا عدة سنوات، ولكن الكلام له تأثيره المذهل الذي تعجز عنه وسائل الطب

من هنا عزيزي القارئ ربما ندرك لماذا كان النبي عليه الصلاة والسلام يكثر من الكلام الطيب مع زوجاته، لدرجة أن آخر وصية أوصى بها بل وختم بها وصاياه كانت من أجل أن نستوصي بالنساء خيراً، فهل هناك

أعظم من هذا النبي الكريم؟ ليت علماء الغرب يعرفون هذه الحقيقة! إنهم يصرفون اليوم بلايين الدولارات لعلاج العنف المنزلي والاعتداء والشذوذ ولكن دون فائدة، لذلك يا أحبتي هل علمتم لماذا اهتم النبي الكريم بمسألة النساء وأعطاهما اهتماماً بالغاً؟ لنقرأ معاً الفقرة التالية لنذكر خطورة الابتعاد عن وصية النبي وبلغه الأرقام

### ماذا يحدث لو خالف الأزواج فطرة الله؟

إن الله تعالى قد أودع بين الزوجين شعوراً متبادلاً يؤدي إلى سكون الزوج إلى زوجته، وسكونها إليه أيضاً، وبالتالي تزداد بينهما المودة والرحمة، ولكن هناك من الأزواج من يبتعد عن طريق الله تعالى ويعصي أوامره، ولا يقدر هذه النعمة من الله تعالى، فما هي النتيجة، لنأمل هذه الإحصائيات في بلاد الغرب حيث نسبة الإلحاد أكبر ما يمكن تقول الإحصائيات الرسمية في الولايات المتحدة الأمريكية إنه في كل ربع دقيقة هناك حادثة عنف منزلي تقع في مكان ما، هذا فقط في أمريكا! وتقول الإحصائيات إن ثلاثة أرباع الضحايا هم من النساء في دراسة أوروبية أجريت عام ١٩٩٢ تبين أن ٢٥ % من نساء أوروبا تعرضت لحادثة عنف منزلي في حياتها لمرة واحدة على الأقل في عام ١٩٩٨ رصدت الإحصائيات أكثر من مليون ونصف حادثة عنف حالة انتهت بالقتل (طبعاً هذا في عام واحد وفي 1830 في أمريكا منها بلد واحد فتأمل كم عدد الحالات في عشر سنوات وفي دول متعددة!!) والعجيب أننا نرى الكثير من العيادات النفسية والمراكز والجمعيات والمواقع على الإنترنت قد خصصت لعلاج آثار العنف بين الأزواج، ولكن للأسف الأرقام في ازدياد وقد أخذنا الإحصائيات الحديثة وهي خاصة بنساء الولايات المتحدة الأمريكية فقط

- في كل ٩ ثمانية هناك امرأة يُعتدى عليها جسدياً من قبل زوجها
- 7 % من نساء أمريكا تم الاعتداء عليهن جسدياً
- و ٣٧ % تم الاعتداء عليهن عاطفياً بالكلام البذيء والشتم
- نسبة النساء الحوامل اللاتي تم الاعتداء عليهن تصل إلى ٢٦ بالمائة

وتؤكد الإحصائية أن نسبة كبيرة جداً من العنف وجرائم القتل ضد النساء تأتي من قبل الأزواج غير الشرعيين!! فانظروا معي إلى عاقبة من يبتعد عن سنة الله تعالى ويسلك طريقاً يخالف الفطرة الإلهية، يقول تعالى [فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ الْفَيْمُ]

[الروم: ٣٠]

أحبتني في الله! إن معظم هذه الحالات ناتج عن عدم الإيمان بالله واليوم الآخر، يؤكد علماء النفس أن أجمل إحساس لدى المرأة أن تحس بقيمتها عند الرجل، وتحس بأنها شيء كبير في نظره، وهذا يساعد على استقرار الحالة النفسية للمرأة بشكل كبير، ومن هنا ندرك عظمة الوصية النبوية الرائعة (استوصوا بالنساء خيراً)

### عواقب من يخالف فطرة الله

هناك أيضاً مسألة الشذوذ الجنسي نتجت من كثرة التعري والفواحش المعلنه والعزوف عن الزواج، وفي دول الغرب هناك ظاهرة تنتشر بشكل كبير اليوم وهي أننا نجد رجلاً يعيش مع رجل آخر أو امرأة مع امرأة، يعيشان وكأنهما زوجان، وتؤكد الإحصائيات أن نسبة العنف بين الشاذين جنسياً كبيرة جداً تصل إلى ١٨ ضعف العنف بين الأزواج الطبيعيين. وتصل نسبة العنف والضرب بين الشاذين جنسياً إلى أكثر من ٣٠ بالمائة (Statistics Canada, Canada's National Statistical Agency, July 7, 2005). حسب هذه الإحصائيات

ويؤكد الباحثون في هذا المجال أن العلاقات غير الطبيعية أي بين المتماثلين جنسياً ويسمونها زواج المثلية، لا تدوم لأكثر من سنتين أو ثلاث سنوات، وهذا أكبر دليل على أن أي شيء يخالف فطرة الله تعالى لا يستمر ولا يثمر

### الإيدز: من نتائج الابتعاد عن فطرة الله

لا يخفى على أحد اليوم كيف أن ممارسة الفاحشة والإعلان بها سبب أمراضاً خطيرة غير قابلة للعلاج على رأسها: الإيدز"، وتقول أحدث الإحصائيات عن هذا المرض الذي ظهر قبل أكثر من ربع قرن، وعلى

الرغم من إنفاق الدول آلاف الملايين من الدولارات على معالجة هذا المرض إلا أن الأرقام لا زالت في ازدياد، لنتأمل قارة أفريقيا هي الأكثر تضرراً من هذا المرض القاتل، ويقول الدكتور جيس تشن من جامعة كاليفورنيا: إن هذا المرض ينتشر في أفريقيا بشكل مرعب، وهناك ٣٥٠ مليون شخص يحملون فيروس الإيدز، وعدد الإصابات القاتلة ٢٥ مليون إصابة يموت منها كل عام مليوني إنسان! طبعاً معظم الإصابات تقع خارج الدول الإسلامية أي جنوب الصحراء تأملوا هذه الأعداد الكبرى!

وهذا برهان مادي على أن تعاليم الإسلام صحيحة في جنوب أفريقيا هناك ٢٠ % من السكان يحملون فيروس الإيدز من العام ٢٠٠٢ حتى ٢٠٢٠ سوف يقتل الإيدز ٦٨ مليون شخص في العالم

تؤكد منظمة الأمم المتحدة أن هذا المرض يحتاج كل عام ١٠ بليون دولار كنفقات علاج

تخبرنا الأمم المتحدة بأن هنالك في العالم ١٤ ألف شخص يُصابون بالإيدز وذلك كل يوم!!! ونصف هذا العدد من النساء، ومن هؤلاء ٢٠٠٠ طفل وطفلة! ونحن نقول كل يوم، فتأمل هذه الأعداد الضخمة، إن الخسارات التي سببها هذا المرض في عام ٢٠٠٨ هي ٢٢ بليون دولار لقد حصد الإيدز منذ ١٩٨٠ وحتى نهاية ٢٠٠٥ أكثر من ٢٧ مليون إنسان منهم رجال ونساء وأطفال، وفي عام ٢٠٠٥ فقط فقد أكثر من ٣ ملايين شخص حياتهم، وهنالك أكثر من ٤٠ مليون شخص يعيشون مع هذا الفيروس وسوف يموتون عاجلاً أم آجلاً

ويؤكد الباحثون أن معظم حالات الإصابة بالإيدز ناتجة عن العلاقات الجنسية الشاذة والعلاقات الجنسية المحرمة والمخدرات، وجميع هذه الأشياء حرمها الله تعالى، وينبغي علينا أن نفكر بنتائج من يبتعد عن طريق الله وعن الفطرة الإلهية التي فطر الناس عليها

تأملوا معي هذا النداء الإلهي لكل مؤمن

[قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ]

[النور: ٣٠]

فلو أن الناس طبقوا هذا الأمر الإلهي، فهل ستبقى إصابة واحدة في العالم

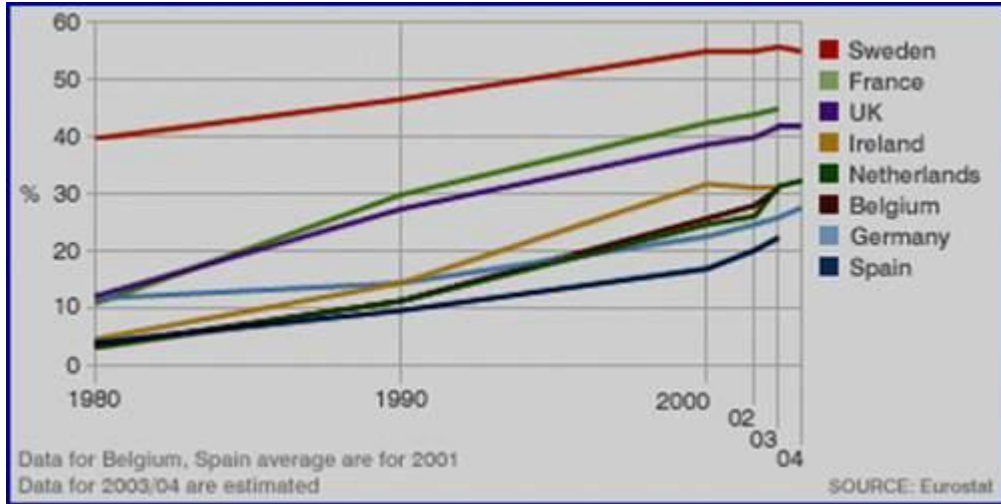
### الأولاد غير الشرعيين

في الولايات المتحدة الأمريكية ارتفعت معدلات الولادات الناتجة عن زواج غير شرعي حتى وصلت إلى ٣٧% (إحصائيات ٢٠٠٤)، والغريب أن ظاهرة الأولاد غير الشرعيين في الغرب أصبحت مقبولة من قبل الرجال والنساء على حد سواء

إن نسبة الأولاد غير الشرعيين في بريطانيا كانت ١٢% في عام ١٩٩٨ وقفزت إلى ٤٢% عام ٢٠٠٤

أما في دول أوروبا الغربية فنسبة الأولاد غير الشرعيين (أي أولاد الزنا) تصل إلى ٣٣%

لقد أصبحت نسبة الرجال الذين يعيشون مع زوجات غير شرعيات ٢٤% ونسبة النساء اللواتي يعشن مع أزواج غير شرعيين أصبحت ٢٥%



رسم بياني يمثل نسبة الأولاد غير الشرعيين في بعض دول أوروبا ونلاحظ أن النسبة في السويد مثلاً وصلت إلى ٥٥% عام ٢٠٠٤، وفي أفضل الحالات مثل إسبانيا فإن النسبة وصلت في العام ٢٠٠٣ إلى ٢٢%، فتأملوا معي: من كل ١٠٠ مولود هناك من ٢٢ إلى ٥٥ مولود غير شرعيين، ألا ترون معي أن هذه مؤشرات لانتهيار حضارة الغرب!

## السكينة والموودة والرحمة بين الزوجين في الإسلام

فقال تعالى [ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون]

موضحا أن السكينة هي الهدوء في قلوب الزوجين المؤمنين فقال تعالى [هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيمانا مع إيمانهم]

والموودة هي المحبة فقال تعالى [وجعل بينكم مودة ورحمة]

أما الرحمة فهي المودة والرقّة والمغفرة والعطف وتطرق الدكتور الشبخلي في دراسته إلى قواعد العلاقات الأسرية من المعاشرة والحقوق، والواجبات المشتركة بين الزوجين وإدارة الأسرة كالتخطيط في استخدام الموارد البشرية والمالية والخبراتية استخداما امثل، وتنظيم الموارد المتاحة من السكن وتقسيم العمل وتنظيم النسل وتربية الأولاد، وكذلك تطرق إلى قواعد العلاقات الاجتماعية مع الأقرباء والجيران والغرباء، مؤكدا على أن الأسرة هي الشكل الأرقى لقواعد المجتمع القائم على أسس دينية وأخلاقية، لأنها قائمة على فضائل الإيثار والحلم والصبر والمروءة

وقال الدكتور الشبخلي إن كلا من الزوج والزوجة يثري الآخر، ويعدل من مسار سلوكه، فيحصل التكيف النسبي والاجتماعي بين عالمين قد يكونان مختلفين ويشاء الله تعالى بقواعد السكينة والموودة والرحمة أن يصبح الزوجان جسدا وقلبا واحدا، وكلما اقتربا من الله تعالى تسامت أسماؤه وجلت صفاته، كان تقاربهما من بعضهما أوثق وأوضح، وإن نزعة الزوجة نحو التملك أو الهيمنة على الزوج نزعة ضارة، لأنها تهدف إلى إظهارها بمظهر المرأة المسترجلة

غير أن المرأة الصالحة المؤمنة لا تملك مثل هذه الميول، وكذلك الزوج البخيل لا يطاق، إذ يصبح مكروها حتى من قبل أولاده، إضافة إلى أنه لن يستطيع بناء أسرة سعيدة في وسط مناخ من الحرص المفرط أو البخل الظاهر، ولهذا يجب على الزوج التفرقة بين تخطيط الموازنة المالية

للأسرة أو الاعتدال في الإنفاق الأسري، وبين ادخار المال وحرمان الزوجة والأبناء، وذلك لان البخل رذيلة شيطانية ممكن أن يؤدي إلى إغراق النساء السانجات أو غير المؤمنات

وتحدث الشيخلي عن الجيران، وقال بأنهم مصدر سعادة ومصدر شقاء، إذا كانت العلاقات معهم ضمن ضوابط محددة مسبقا، فتكون العلاقات أدنى إلى الروحية منها إلى الاجتماعية العامة، أما إذا كانت العلاقات مفتوحة، فإنه سيدخل بها رياح الحسد المسمومة

وقال الدكتور الشيخلي في دراسته، انه إذا عاشت الأسرة برمتها حياة إسلامية بالتزامها بالفرائض الدينية، فإن السعادة ستكون مقيمة عندهم بصفة دائمة، أما الأسر ذوات الأخلاق الدنيوية أو أسيرة سلوكيات المجتمع الاستهلاكي فإنها قد تسعد حيناً، ولكنها تشقى في معظم الأحيان

واقترح الدكتور الشيخلي في نهاية دراسته ضرورة وجود الصبر والحلم والإيثار بين الزوجين، إضافة إلى الاحترام المتبادل لكسب معاني الحياة الزوجية الهادئة، وكذلك يجب إعداد وتنظيم الموازنة الشهرية والتعاون في وضع الخطط لتسديد الديون، وذلك للإسهام في إسعاد الحياة الزوجية، حيث أن الجانب المالي أو الاقتصادي في هذه الحياة غالباً ما يعصف بهدونها وسكينتها

كما اقترح الشيخلي ضرورة الحفاظ على الأسرار الأسرية بصفة عامة، لأن المجالس أمانات والأسرار عبيد لأصحابها، وضرورة الاهتمام بصلة الرحم من الزوجين، والحرص على وجود التسامح والسلام المشحون بالتحية العطرة والوجه البشوش بين الزوج والزوجة

## الخلافات الزوجية

إن الحياة الزوجية مشروعُ العمر، ومتنُّ الحياة، نواةُ المجتمع، وسرُّ بقاء البشرية، علاقةٌ جليلةٌ تنعقد بكلمة الله، وتحوطها أمانةُ الله، طرفاها الذكر والأنثى وثمرتها الذرية الطيبة قال تعالى (والله جعل لكم من أنفسكم أزواجاً، وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة) [النحل: ٧٢]

### وهذه الحياة يمكن أن تكون

١- جنةً وارفةً الظلال، يجد فيها المرء سَكَنه، ويلتقط نَفْسَه، ويأوي إلى حبيبه في هجير الكبد الذي خلق فيه، والكدح الذي يجري في مضماره  
٢- جحيماً لا يطاق، يضاعفُ همومَه، ويزيدُ توترَه، ويشوشُ ذهنَه، ويكدرُ صفوه

٣- وقتاً هدرأً، وزمنأً ضائعاً، جسداً بلا روح، ورسمأً بلا معنى، لا تعدو أن تكون (مأوى) و (مطعماً) و (قضاءً وطر)، خاليةً من (السكن والمودة والرحمة)

والسعادة الزوجية حلمٌ ينشده الجميع، وأمنيةٌ تراود كل زوجين، ولكن المقاصد تنال بالأسباب، ليس بأمانيكُم ولا أمانِي أهلِ الكتاب.

### ولا يقوم بناء السعادة الزوجية إلا على ركنين أساسيين

- 1- جلبُ أسباب المودة، واستدامتها
- 2- دفعُ أسباب الخلاف، ورفعها

تبتدىء الحياة الزوجية بالتقاء روحين وبدنين، ينتميان إلى تكوينات نفسية، وعقلية، واجتماعية، متقاربة، أو متباعدة، وتغمر بهجة العرس والفرح بالحياة الجديدة، فجميع النِّوعَات والتباينات المختزنة لدى كل منهما، حتى إذا ما هبط منسوب هذا الفيضان المؤقت، بدت تلك الفروق الطبيعية، وانكشف كل منهما على صورته التي جبله الله عليها، أو اكتسبها من أبويه ومجتمعه، وحينئذ: إما أن يتمكن الطرفان من التوافق والتقارب، فيسعدا، أو يتنازعا، فيفشلا، ويقع الفراق، أو النكد المستديم



وقد أرسى الإسلام قواعد العلاقة الزوجية على أسس ثابتة واضحة،  
توزع الحقوق والواجبات على طرفي عقد الزوجية، فتتمثل في جمل  
عامة مثل

**1-** "الرجال قوامون على النساء" [النساء: ٣٤]

أي بالولاية والرعاية والنفقة والمسكن

**2-** "وعاشروهن بالمعروف" [النساء: ١٩]

أي بالصحبة الجميلة، وكف الأذى، وبذل الندى

**3-** [ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف، وللرجال عليهن درجة،

والله عزيز حكيم] [البقرة: ٢٢٨]

فكما أن على المرأة حقاً لزوجها، فإن لها حقاً عليه إلا إن حقه أعظم لما  
عليه من القوامة

**4-** [إن لكم عليهن ألا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه ولهن عليكم

رزقهن وكسوتهن بالمعروف]

رواه مسلم، كما عالج الإسلام المشكلات التي تعترض مسيرة الحياة  
الزوجية، ووجه كلاً من الزوجين في حال نشوز صاحبه، وإعراضه، كما  
وجه الولاية المصلحين، فقال

**١-** [واللاتي تخافون نشوزهن، فعظوهن، واهجروهن في

المضاجع، واضربوهن، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً إن الله  
كان علياً كبيراً]

[النساء: ٣٤]

مخاطباً الأزواج، واعظاً إياهم بذكر اسمين من أسمائه الحسنی، ليعلموا  
أن فوقهم من له الكبرياء والعظمة

٢- [وإن امرأة خافت من بعلها نشوزاً أو إعراضاً فلا جناح عليهما أن يصلحا بينهما صلحاً والصلح خير، وأحضرت الأنفس الشح، وإن تحسنوا وتتقوا فإن الله كان بما تعملون خبيراً]

[النساء: ١٢٨]

فتتنازل الزوجة عن بعض حقها في جانب، في سبيل حفظ باقيه  
٣- [وإن خفتن شقاق بينهما فابعثوا حكماً من أهله وحكماً من أهلها، إن يريدوا إصلاحاً يوفق الله بينهما، إن الله كان عليماً خبيراً]

[النساء: ٣٥]

إن منشأ الخلاف بين الزوجين يرجع إلى أسباب متنوعة، منها ما يتعلق بالطبيعة البشرية لكل من الزوجين، ومنها ما يتصل بمؤثرات اجتماعية، ومنها ما يرجع إلى الجهل بأحكام الشريعة، والفهم الخاطيء للحقوق والواجبات، وسوف نتناول جملة من أسباب الخلاف الزوجي الشائعة في بعض بيوتات مجتمعنا، كما أفصحت عنها الاستشارات، والاستفسارات الهاتفية الكثيرة التي يتلقاها طلبة العلم، ولجان الإصلاح الأسري، ثم نتبعها بطرائق الوقاية أو العلاج الممكنة

### أولاً: الأسباب الطبيعية

لعل معظم حالات الخصام اليومي بين الزوجين ترجع إلى الصفات النوعية الخلقية التي طبع عليها كل منهما، فالمرء في بيته يتعري من المجاملة، والتصنع، والتزويق التي قد يلاقي بها الأبعدين، ويظهر على حقيقته، ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم  
[خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي]

رواه الترمذي وابن ماجة

ثم صفات لدى بعض الأزواج من جنس: الغضب، الوجد، اللامبالاة، بذاعة اللسان

وصفاتٌ لدى بعض الزوجات من جنس: الغفلة، الإهمال، اللجاج والجدل،  
الكسل... الخ

وربما العكس، حملها كل منهما من مسقط رأسه إلى البيت الجديد،  
فأثمرت فصولاً من الخصام والشجار اليومي، كلما تصادمت تلك الطباع  
المتباينة

### العلاج: يتلخص في أمرين

أحدهما: ضرورة مجاهدة المرء نفسه، وكبح جماحها، وكسر ثورتها،  
وتهذيب أخلاقه ورياضتها حتى تعتدل، أو يخفف من غلوائها.

قال تعالى [والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب  
المحسنين]

[ آل عمران: ١٣٤ ]

[وإذا ما غضبوا هم يغفرون]

[الشورى: ٣٧]

[والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا، وإن الله لمع المحسنين]

[العنكبوت: ٦٩]

الثاني: تعرف كل طرفٍ على طبيعة الآخر، وفهمه له، ومعاملته وفق  
ذلك الفهم، فيتحاشى أسباب إثارته، وإن بدت له تافهة، ويتلمس مواطن  
رضاه، وإن شقت عليه

وربما كان الأزواج يتحملون العبء الأكبر من العلاج، لما يتميز به  
جنس الرجال عموماً على جنس النساء من الصبر والاحتمال، ولهذا قال  
النبي صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء خيراً، فإنهن خلقن  
من ضلع، وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه  
كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيراً) رواه  
البخاري

## ثانياً: الأسباب الاجتماعية

تتأثر الأسرة الناشئة بالوسط المحيط، سلباً وإيجاباً، سيما أقارب الزوجين فقد يقع احتكاك بين أحد الزوجين ووالد الآخر أو والدته، أو بعض إخوانه أو أخواته، فيلقي باللوم من حيث يشعر أو لا يشعر على شريك حياته، ويفرغ فيه فورة غضبه وحنقه، وقد يسعى بعض أقارب الزوجين لأسباب مختلفة، لاستشراف الحياة الخاصة بهما، والتدخل في شؤونهما الخاصة، فتنشأ خلافات لم تنبع من ذاتيهما، وتكثر الأطراف، والقليل والقال، وتتعد المشكلة ومن أمثلة ذلك

شعور أم الزوج بمزاحمة الزوجة، واستئثارها بابنها، فتعمد إلى مضايقتها، وتأليب ابنها عليها  
تحفيز أم الزوجة لابنتها على المطالبة بمزيد من النفقة من زوجها  
سماع أحد الزوجين ما يسوؤه من أهل الآخر، أو تصرف غير لائق منهم

## والعلاج: يتلخص في أمرين

**أحدهما:** أن يحرص الزوجان على حفظ خصوصياتهما، وعدم بذلها لكل طفلي مستطلع، وأن يحيطا حياتهما الزوجية بسور من المهابة والاحترام، يحجز الآخرين من انتهاكها بالاقتراعات والإيحاءات

**الثاني:** أن يستيقن كلٌّ منهما أنه لا تزر وازرة زر أخرى، وأن ليس من العقل والدين والمصلحة أن يجر أخطاء الآخرين إلى عقر داره، فتتضاعف مصيبتُه، بل يخلع على عتبة بابه، وحدود مملكته جميع الملابس الخارجية، ولا يسمح لها أن تفسد عليه عيشه، أو أن يرم بها بريئاً

## ثالثاً: الأسباب السلوكية

يكتشف أحد الزوجين بعد فترة من الزواج بعض الممارسات والسلوكيات المنحرفة، وربما طراً ذلك على أحدهما بعد سنين

وحيئنذٍ تهتز العلاقة الزوجية، وتعصف بها رياح الخلاف، وقد تقتلعها،  
ومن أمثلة ذلك من جانب الزوج  
التدخين، وربما شرب المسكر، أو تعاطي المخدر  
مشاهدة القنوات الفضائية الماجنة، أو المواقع الإباحية في الإنترنت  
السفر المريب إلى الخارج مع رفقة السوء  
التساهل في الصلاة، وربما تركها

## العلاج

إن التعامل مع هذه الانحرافات من جانب الزوجة يتفاوت بحسب درجة  
الانحراف، وتأثيره على العشرة الزوجية وهو لا يخلو من حالين  
**أحدهما:** أن يكون انحرافاً مسلكياً محتملاً شرعاً، أو عشرةً، فحيئنذٍ  
ينبغي للزوجة العاقلة أن تسلك مسلك الموعظة الحسنة، والتذكير  
المستمر، والصبر والتحمل حتى يُعافى قريئها مما ابتلي به، وألا تصعد  
الخطاب، وتقطع خط الرجعة عليه، بل تغلب المصلحة الراجحة ما دام في  
قوس الصبر منزع، وفي الرجاء مفرج. ومن ذا الذي ترضى سجاياه  
كلها؟! ومن ذا الذي يخلو من جميع أسباب الفسق، وخوارم المروءة؟  
وأما إن نشز الزوج عن زوجته، وأعرض عنها لرغبته عنها؛ لكبر، أو  
مرض، أو نوع كره، فلا بأس أن تسترضيه بالتنازل عن بعض حقها،  
إن شاءت، حتى لا يطلقها

قال تعالى [وإن امرأة خافت من بعلها نشوزاً أو إعراضاً فلا جناح عليهما  
أن يصلحا بينهما صلحاً، والصلح خير]

[128: النساء]

قالت عائشة، رضي الله عنها، هي المرأة تكون عند الرجل لا يستكثر  
منها، فيريد طلاقها، ويتزوج عليها، تقول له: أمسكني، و لا تطلقني،  
وأنت في حل من النفقة علي، والقسمة لي، وكما فعلت أم المؤمنين  
سودة، رضي الله عنها، حين أسنت، وخشيت أن يفارقها رسول الله صلى  
الله عليه وسلم، فجعلت يومها لعائشة رضي الله عنها

**الثاني :** ألا يكون ذلك الانحراف مما تتسع له دائرة الإسلام، كترك الصلاة، أو لا تطيقه حرائر نساء المسلمين من الأخلاق الرذيلة، ثم لم تجد معه الموعظة والنصيحة، فلا غلو أن تفتك الحرة نفسها، وتسعى في الفراق بخلع أو فسخ أو طلاق. فإن آخر الطب الكي فإن كان الانحراف من جانب الزوجة، ككثرة خروج بغير إذنه، ومهاتفات مريبة، وتبرج، ونشوز عن الزوج، ونحو ذلك، فقد رتب الله لعباده طرائق في التربية والتأديب للنساء، فقال

[واللاتي تخافون نشوزهن، فعظوهن، واهجروهن في المضاجع، واضربوهن، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً، إن الله كان علياً كبيراً]

[النساء: ٣٤]

قال الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله: (عظوهن ببيان حكم الله في طاعة الزوج ومعصيته، والترغيب في الطاعة، والترهيب من المعصية فإن انتهت؛ فذلك المطلوب، وإلا فيهجرها الزوج في المضجع؛ بأن لا يضاجعها، ولا يجامعها بمقدار ما يحصل به المقصود بواحد من هذه الأمور، وأطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً؛ أي فقد حصل لكم ما تحبون؛ فتركوا معاتبتهن على الأمور الماضية، والتنقيب عن العيوب التي يضر ذكرها، ويحدث بسببه الشر

### رابعاً: الأسباب المالية

جعل الله أمر النفقة منوطاً بالزوج، وعلل به قيامه على المرأة، الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض، وبما أنفقوا من أموالهم وتبتدىء الالتزامات المالية للزوج تجاه زوجته بالصداق، وهو العوض الذي يدفع بعقد النكاح، ثم نفقة مثلها من قوت، وكسوة، وسكن، بعد العقد، إذا تسلمها حتى المعتدة في طلاق رجعي، وحتى البائن بفسخ أو طلاق إن كانت حاملاً. وتقدير النفقة يرجع به إلى العرف وربما نشأ بين الزوجين خصام بسبب تأخير الصداق من الزوج، أو تقتيره في النفقة، أو بسبب تبذير الزوجة، ومطالبتها بمزيد نفقة، وقد

جرى شيء من ذلك في بيوت النبي صلى الله عليه وسلم، فسأله أزواجه أن يوسع عليهن في النفقة، وهو لا يملك، فأنزل الله تعالى آية التخيير

[يا أيها النبي قل لأزواجك إن كنتن تردن الحياة الدنيا وزينتها فتعالين أمتعن وأسرحن سراحاً جميلاً. وإن كنتن تردن الله ورسوله والدار الآخرة فإن الله أعد للمحسنات منكن أجراً عظيماً]

[الأحزاب: ٢٨ - ٢٩]

وفي السنوات الأخيرة، بعد أن صار كثير من النساء يعملن في الوظائف الحكومية، ويكون لهن دخول تضاهي أو أكثر دخول أزواجهن أحياناً، فيشترك الزوجان في مواجهة متطلبات الحياة الزوجية من بناء منزل، وتأثيثه، وشراء سيارة، وربما استراحة، ونحو ذلك. ويكون الحال في أول الأمر مبنياً على التسامح، والعاطفة من جانب الزوجة، والغفلة أو التغافل من جانب الزوج حتى إذا ما بدت بوادر خلاف، أعادت الزوجة النظر، وطالبت بمستحققاتها، سيما إذا بلغ الأمر حداً مأساوياً في نظرها، بأن فُكر الزوج بالتعدد، فتتفاقم المشكلة حينئذ

العلاج: يتلخص في أمرين

أحدهما: أن يتقي الزوج ربّه في بذل كامل الصداق، كما أمر الله الأزواج بقوله [وأتوا النساء صدقاتهن نحلة، فإن طبن لكم عن شيء منه نفساً فكلوه هنيئاً مريئاً]

[النساء: ٤]

قال ابن كثير رحمه الله: (إن الرجل يجب عليه دفع الصداق إلى المرأة حتماً، وأن يكون طيب النفس بذلك). وأن يبذل النفقة الواجبة التي تليق بزوجته، من غير شح، ولا منّة. ولا يحل له أن يأخذ شيئاً من مالها غصباً، أو إجماعاً، أو إخراجاً من بقية مهر، أو إرث، أو هبة، أو راتب وظيفته، أو غير ذلك، إلا بطيب نفس منها. ولا أن يسقط النفقة بناءً على أن عندها ما يكفيها، كما يتوهم بعض الأزواج. فإن كل أحدٍ تلزمه نفقة

غيره، تسقط نفقته بغناه إلا الزوجة  
كما أن على الزوجة أن تتقي الله، وألا ترهق زوجها بالسؤال، سيما إذا  
كان ضعيف الحال. وأن تحسن تدبير بيتها، وتوفر على زوجها، فيبارك  
الله لها في عيشها.

وإذا كانت الزوجة ذات وظيفة، قد أذن لها زوجها فيها، أو شرطت عليه  
الاستمرار فيها حين العقد، فقبل، فإن مقتضى المروءة أن تبذل شيئاً من  
دخلها، تخفف به عن زوجها، لأنه قد ضحى بشيء من كمال العشرة من  
أجلها، ولو شاء لمنعها، أو فارقها

**الثاني:** أن على الزوجين أن يضبطا حصصهما المالية فيما يشتركان  
فيه من نفقات كبيرة، كبناء منزل، ويوثقا ذلك بالكتابة والشهود، حتى لا  
يقع بينهما خلف واشتباه في المستقبل. فإن بذل المرأة مالها لزوجها في  
الغالب، نوع من الإقراض، أو الشركة. وقد أمر الله عبادة بكتابة الدين،  
والإشهاد عليه في أطول آية في القرآن، وعلل ذلك، وهو الحكيم الخبير  
بعباده، بقوله [ذلكم أقسط عند الله، وأقوم للشهادة، وأدنى إلا  
ترتابوا]

[البقرة: ٢٨٢]

### خامساً: الأسباب الفنية

تنشأ بعض الخصومات اليومية، أو الأسبوعية، أو الشهرية بين الزوجين  
بسبب خلل في التنظيم، والسياسة المنزلية في أمور تبدو تافهة وبسيطة،  
ولكنها تلقي بظلالها القاتمة على الحياة الزوجية، وتركها عالقة دون  
حسم يؤدي إلى تراكمات غير محمودة العواقب. ومن أمثلة ذلك  
الخلاف حول مواعيد الوجبات؛ تقديماً وتأخيراً  
الخلاف حول زيارات الأقارب، من الطرفين  
الخلاف حول الإنجاب و توقيت الحمل  
الخلاف حول الذهاب إلى السوق لشراء الاحتياجات  
الخلاف حول السفر للنزهة ونحوها  
الخلاف حول استقبال الزوار من الطرفين



## العلاج

يتم حسُّ هذه القضايا برسم خطة واضحة ينتهجها الطرفان، ويتفقان عليها في أجواء مطمئنة، حسب ما تقتضيه مصالحهما، ويحددان مواعيدَ زمنيةً يوميةً، أو أسبوعيةً، أو شهريةً أو سنويةً، بناءً على تجاربهما السابقة، ثم يلتزمان باحترامها، وعدم خرقها، أو إعادة البحث فيها، إلا لموجب يتفقان عليه، وبذلك تستريح الأسرة من عُناء كثير

## سادساً: الأسباب المتعلقة بالأطفال

الأطفال زينة الحياة، وبهجة البيوت، وثمرَةُ العلاقة الزوجية. قال تعالى

[وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة] [72: النحل]

ولكن هذه النعمة تنقلب نقمةً في بعض البيوت، حين يجعل منها الزوجان ميداناً لاختلافاتهما، ومحلاً لتجاذباتهما. فالأب يلقي باللائمة على الأم في التفريط بخدمتهم، والقسوة في معاملتهم، والأم تنعى عليه إهمالهم، وتركهم يتسكعون في شوارع الحي. وتتم هذه المشاهد غالباً بمرأى ومسمع من هؤلاء الأطفال الأبرياء، وربما عمد أحد الأبوين إلى اجتذاب الأطفال إلى صفه، وإيغار صدورهم على الآخر، فيقع هؤلاء الأطفال ضحيةً للاضطرابات النفسية المبكرة

## العلاج: يتلخص في أمرين

أحدهما: أن يتقي الله كلُّ من الأبوين فيما يدخل تحت مسؤوليته. فقد قال الله تعالى

[يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة، عليها ملائكة غلاظ شداد، لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون]

[التحريم: ٦]

وقال صلى الله عليه وسلم [كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته،  
والرجل راعٍ على أهل بيته؛ والمرأة راعيةٌ على بيت زوجها  
وولده]

متفق عليه

فالواجب على كلٍ من الزوجين القيام بما استرعاه الله، وأتمنه عليه من  
الذرية، كلٌ فيما يخصه، سواءً كان ذلك مما يتعلق بأمر المعيشة من  
طعام، وشراب، وكسوة، أو كان يتعلق بالتربية، والرعاية، والتأديب.  
**الثاني:** أن يتحاشيا الخلاف والشجار أمام أطفالهما، فضلاً أن يسعيا، أو  
أحدهما، لتحزيبهم، أو تأليبهم، وأن يتناقشا فيما يتعلق بسياسة أطفالهما  
في خلوتهما بروية، وبعد نظر

### سابعاً: التعدد

لعل من أعظم دواعي الخلاف الزوجي في مجتمعنا الراهن، اقتران الزوج  
بزوجةٍ أخرى، أو سعيه فيه، أو حتى مجرد تفكيره به، والتصريح بذلك،  
أو التلويح، فتفقد الزوجة صوابها، وتخرج عن طبيعتها، حيث تشعر  
بالظن في كفايتها، والنيل من تفردھا، والتخوف من الآثار الاجتماعية  
وهو أمر طبيعي لا تلام عليه المرأة على وجه العموم لهذه الخطوة،  
ولكن آثاره على الحياة الزوجية قد تتعدى المدى المتوقع، ولا تكون  
بل تطبع العلاقة الزوجية بطابع النكد سحابةً صيفٍ عما قليل تقشع  
المستمر الذي يفضي إلى الفصام. وفي كثير من الحالات يتلهى بعض  
الأزواج باستفزاز زوجاتهم بالحديث عن التعدد، غير مباليين بالألم  
النفسي الذي يجترحونه تجاه زوجاتهم، وربما كانوا غير جادين في  
دعواهم، فلا يخرجون إلا بالإثم والسخط

### العلاج: يتلخص في ثلاثة أمور

**أحدهما:** أن يكف الزوج عن مضغ هذه التعريضات، أو التصريحات  
المؤذية، التي تعكر صفو الحياة الزوجية، وليس من ورائها طائل، حتى  
وإن كان صادقاً

**الثاني:** أن يتلطف بزوجه الأولى إذا صح منه العزم، وأن يحتمل منها ردّ الفعل العنيف، والصدمة الأولى، حتى تعود إلى حال السواء. كما أن على الزوجة أن تصبر نفسها، وتعلم أن هذا حق شرعي لزوجها، وأن تحمد الله أن جعله في الحلال، ولم يصرفه في الحرام

**الثالث:** أن يقوم الزوج بالقسط والعدل بين زوجاته فيما يملك من كانت له

ألاّ يجمع بينهما في مسكن واحد إلا برضاها  
أن يسوي بينهما في القسم، ليلةً وليلةً، حتى وإن كان مريضاً، أو كانت هي مريضةً، أو حائضاً، أو نفساء. ولأن مقصود القسم الأئس والإيواء. وله الدخول على ضررتها وعماد القسم الليل، وما يليه من النهار تبع له في يومها للحاجة، من غير أن يطيل ولا يجمع يستحب له أن يسوي بينهما في الاستمتاع، و لا يجب، لقوله تعالى

[ولن تستطيعوا أن تعدلوا بين النساء ولو حرصتم]

[النساء: ١٢٩]

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقسم بين نسائه ويعدل، ثم يقول اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك، ولا أملك أن يعدل بينهن في كل شيء؛ من نفقة واجبة، أو عطية هذه بعض أسباب الخلافات الزوجية الشائعة، وعلاجها. ولا ريب أن السعادة الزوجية لا تكتمل إلا بانضمام أسباب تحصيل المودة وبنائها، مما يحتاج إلى مقام آخر. أسأل الله اللطيف الخبير أن يصلح حال المسلمين، وأن ينزل السكينة والطمأنينة على بيوتهم، وأن يهديهم سبل السلام، وأن يقيهم الفتن ما ظهر منها وما بطن، وأن يصرف عنهم شرور أنفسهم، وشر الشيطان وشركه، إنه ولي ذلك والقادر عليه وصلى الله وسلم على عبده ونبيه محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

## ضرب الزوجة .. عنف وخنوع

يشكل موضوع " العنف ضد المرأة " أحد المحاور الأساسية في توصيات مؤتمر بكين ٩٥، الذي تعد محاوره الاثنا عشر الركيزة الأساسية لعمل وتحركات الهيئات النسائية التحررية في بلدان العالم ويدخل موضوع ضرب الزوجة في إطار " العنف الأسري " الذي يُعرّف وفق أدبيات الأمم المتحدة بأنه " العنف الجسدي والجنسي والنفسي الذي يقع في إطار الأسرة، بما في ذلك الضرب المبرح، والإساءة الجنسية للأطفال الإناث في الأسرة ( أي تفضيل الذكور على الإناث في المعاملة)، والعنف المتصل بالمهر (أي عقد قران الفتاة مقابل مبلغ من المال)، والاعتصاب في إطار الحياة الزوجية (أي مجامعة الزوج لزوجته بدون رضاها)، وبتن الأعضاء التناسلية للإناث (أي ختان الإناث). وغيره من الممارسات التقليدية المؤذية للمرأة، والعنف خارج نطاق الحياة الزوجية، والعنف المتصل بالاستغلال ويدخل في العنف الأسري أيضاً عملية الإنجاب المتواصل، وعدم تحديد النسل وارتفاع معدل الإنجاب، والزواج المبكر، على اعتبار أن في هذا الفعل " إكراه على الزواج يحرم الطفلة من حقوقها في التعليم ويحملها أعباءً نفسية واجتماعية وصحية، ويصيبها أو يحتمل أن يصيبها بسببه ضرر نفسي أو صحي أو جنسي

إن هذا التوسع في تعريف العنف الأسري الذي تطالب الأمم المتحدة بتطبيقه لم يراعِ اختلاف الثقافات والبيئات، كما لم يراعِ خصوصيات المجتمعات والأفراد، ومن بينها المجتمعات الإسلامية التي لا تعتبر العلاقة الجنسية بين الزوج والزوجة، دون رضا الزوجة، نوعاً من العنف الجنسي. فالزوجة مأمورة وفق الشرع الإسلامي بإطاعة زوجها إذا دعاها في أي وقت من الأوقات، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم [إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت على التتور]

إن التساؤلات التي يمكن ان تطرح في قضية " العنف ضد المرأة " عديدة، ولعل ابرزها ذلك التساؤل الذي يدور حول الهدف من اثاره قضية العنف ضد المرأة في المجتمعات الإسلامية اليوم مع وجود قضايا أخرى

لا تقل عنها أهمية

**وللإجابة على هذا التساؤل يمكن ذكر بعض هذه الأهداف التي تتعلق بالناحية الشرعية بشكل خاص والتي من بينها**

**١- السعي لإبطال الأحكام الشرعية المحفوظة في الكتاب والسنة، وهذا العمل يقوم به فريقان، فريق يهدف إلى الإثبات بأن الدين الإسلامي هو دين ارهابي يدعو إلى العنف في كل تعاليمه بما فيها تلك المتعلقة بالمرأة. وفريق آخر يدعو إلى فتح باب الاجتهاد من جديد والنظر إلى النصوص الثابتة نظرة تاريخية تتماشى مع النظرة المعاصرة للمرأة التي يسعى العالم الغربي لإقرارها وفق مؤتمرات الأمم المتحدة**

**٢- العمل على رفض فكرة القوامة التي يدعو إليها الإسلام والتي تفرض على الرجل أن يكون هو المسؤول عن بيته واسرته، ومن بين هذه الأسرة المرأة الزوجة والأم وال بنت . وهذا الرفض لمبدأ القوامة أتى بهدف تفكيك الأسرة المسلمة التي ما زالت الحصن الأخير والقوي الذي يقف في وجه المخططات العالمية الهادفة إلى انحلال المجتمع المسلم**

**٣- العمل على سحب الامتيازات التي منحها الإسلام للرجل، ومن بينها الحق في تعدد الزوجات والطلاق والنفقة والعدة والطاعة، وما إلى ذلك من امور ميّز الإسلام بها الرجل عن المرأة على سبيل التكليف وليس التشريف كما يرى البعض**

ما ورد سابقا كان مقدمة مهمة لتعريف القارئ ببعض جوانب القضية دون ان يكون الهدف من ورائه انكار او رفض وجود العنف في المجتمعات الإسلامية، ولكن الاعتراف بوجود تلك الظاهرة لا يعني ابداء وجود ربط بينها وبين الدين، بل على العكس من ذلك فإن ظهورها وانتشارها إنما هو بالدرجة الأولى دليل على ابتعاد المسلمين عن أحكام الدين الإسلامي الذي كرم المرأة ورفع من شأنها منذ أكثر من ألف و اربعمئة سنة

**ضرب الزوجة في الإسلام**

**حرص الإسلام على كرامة المرأة زوجةً كما حرص عليها بنتاً.**

## لهذا شدد رسول الله صلى الله عليه وسلم على حماية الزوجة وحسن معاملتها في بيت زوجها ، وقد تجلى هذا التكريم في أمور عدة منها

١- جعل الزوجة الصالحة من أسباب السعادة في الحياة الدنيا، فقد ورد عن رسول الله عليه الصلاة والسلام قوله : " ثلاثة من السعادة، وثلاثة من الشقاء، فمن السعادة المرأة الصالحة تراها فتعجبك وتغيب عنها فتأمنها على نفسها ومالك

٢- الحرص على ترك الحرية التامة للمرأة في اختيار الزوج التي تحب ويميل معه هواها، ولم يرغمها أن تخضع للعيش مع من لا تحب وتهوى وهذا أمر شدد عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما قال : " لا تنكح الثيب حتى تستأمر، ولا تنكح البكر حتى تستأذن ، وإذنها صماتها

٣- الوصية بحسن معاملة الأزواج لزوجاتهم بحيث تكون العلاقة بينهم علاقة مودة ورحمة وليست علاقة استبداد وظلم، قال عليه الصلاة والسلام مبيناً هذا المعنى: "خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي فمفهوم الطاعة التي فرضها الإسلام على الزوجة ليست " طاعة خنوع أو نزول عن مستوى الإنسانية كما يزعم بعض دعاة التحرر، كما انها ليست بالنسبة للرجل قوامة استبداد وظلم وإنما هي علاقة تكامل يشوبها العطف والمودة تنفيذاً لقول الله تعالى : ( ومن آياته ان خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون ) الروم/ ٢١

كما أن هذه الطاعة محصورة بما يرضي الله ورسوله عملاً بقول رسول " الله صلى الله عليه وسلم " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق يتبين مما سبق مدى تكريم الإسلام للزوجة والمكانة التي اعطاها اياها، فهو لم يكتف بالرفع من شأنها بل إنه نهى عن الإساءة إليها وإهانتها وسوء معاملتها. ومن الأحاديث التي جاءت بهذا النهي قول رسول عليه الصلاة والسلام: ( ما أكرمهن إلا كريم وما أهانهن إلا لئيم). وقوله ايضا: (( لا يجلد أحدكم امرأته جلد العبد، ثم يجامعها في آخر اليوم كل هذا التكريم الذي منحه الإسلام للمرأة تجاهله كثير من المسلمين

الذين احتموا باباحة الإسلام للضرب الخفيف في الحالات القصوى، حتى يمارسوا عنفهم غير المشروع ضد زوجاتهم، ومن هنا تأتي أهمية دراسة الأسباب التي تدفع بالزوج إلى ضرب زوجته وشرح العوامل التي تدفع ببعض الزوجات إلى الرضا بالعنف الموجه إليهن، مع قدرتهن في كثير من الأحيان على التخلص منه

## أسباب ضرب الزوج لزوجته

### 1- أسباب تتعلق بالزوج

تتعدد الأسباب التي تدفع بالزوج إلى توجيه الضرب ضد زوجته، ومنها الأسباب التالية

١- الاعتقادات الخاطئة لدى الزوج والتي تجعله يؤمن بمشروعية الضرب استناداً لقول الله تعالى : (... واللاتي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً (إن الله كان علياً كبيراً) [النساء، ٣٤]

إن هذه الآية التي يتخذها البعض حجة تبرر ضربهم لزوجاتهم، ويُنسَوْنَ مرحلتَي العِظَةِ والهجر، آية مشروطة بالضرب غير المبرح، وقد "فسر المفسرون الضرب غير المبرح بأنه ضرب غير شديد ولا شاق، ولا يكون الضرب كذلك إلا إذا كان خفيفاً وبآلة خفيفة، كالسواك ونحوه أما إذا كان الضرب ضرباً مؤذياً فإن هذا الأمر "مرفوض وغير مقبول شرعاً، بل هو من التجاوزات التي يُعزَّرُ عليها الشارع، ويكون للمرأة بسببها طلب التفريق من الزوج قضاءً، وإذا ثبت ذلك في المحاكم أرغم القاضي الزوجَ المسرفَ على طلاق زوجته، وإن لم يطلقها طلقها القاضي، وفرَّق بينه وبينها بحكمه

٢- التربية الخاطئة التي يتلقاها الزوج من بيئته ومجتمعه واسرته والتي تصور له فعل الضرب وكأنه أمر طبيعي يحصل في كل بيت وداخل كل أسرة. وقد يكون الزوج قد تربى في أسرة يضرب فيها الأب زوجته وأولاده، مما يجعل هذا الأمر ينطبع في ذهنية الابن منذ الطفولة، ويجعله أكثر عرضة لممارسة هذا العنف في المستقبل ومن التصورات الذهنية الخاطئة العائدة إلى سوء التربية، ذلك الاعتقاد

بأن في ضرب الزوجة اصلاً لها، أو أن ضرب الزوجة يرتبط باثبات الرجولة و فرض الهيبة، وان استخدام الضرب سيجعل المرأة أكثر طاعة للزوج وتنفيذا لأوامره

**٣- تفريغ الانفعالات التي يشعر بها الزوج في حياته اليومية مثل الغضب والضغط الذي يلاقه في المجتمع وخاصة من رؤساء العمل، والغيرة التي هي انفعال مركب من حب التملك والشعور بالغضب، وتعاني كثير من النساء مما يعرف بغيرة الزوج العمياء التي يراها هو دليل محبة بينما هي تراها دليل على شك وعدم ثقة**

**٤- المشاكل والهموم التي تحيط بالزوج، ومن هذه المشاكل الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تفقد الزوج عقله وتخرجه عن طوعه، ومنها ايضا المشاكل الاقتصادية من بطالة وفقر وديون وما إلى ذلك من امور تزيد من الضغوطات النفسية على الزوج وتزيد من شعوره بالعجز والضعف، والمثل يقول: " إذا دخل الفقر من الباب خرج الحب من الشباك"، ومنها اخيرا المشاكل الاجتماعية والانحرافات الأخلاقية التي توجب الخلافات الزوجية وتؤدي إلى لجوء الزوج إلى العنف كوسيلة من وسائل اثبات الذات وتحقيق الرضا**

**٥- التأثير بما تعرضه وسائل الإعلام من مشاهد تشجع على العنف، ومن ذلك مشاهدة الأفلام الاباحية التي تدفع الزوج إلى تطبيق ما رأى على زوجته، أو مشاهدة افلام العنف والقتل والخطف والاعتصاب، بل وحتى مشاهدة البرامج والمسلسلات التلفزيونية التي تتعرض لقضايا العنف. واخيرا لا ننسى دور الفتاوى التي تظهر عبر بعض الفضائيات والتي يمكن ان يتخذها البعض حجة في استباحة ممارسة العنف على زوجاتهم**

## **2- أسباب تتعلق بالزوجة**

ينظر كثير من الناس إلى قضية ضرب الزوجات الذي اباحه الشرع الإسلامي، بالشروط التي وردت سابقا، على أنه دليل واضح على ظلم الإسلام للمرأة وتفضيل الرجل عليها، مركزين بذلك على حقوق المرأة و متناسين واجباتها التي لجهل المرأة بها دور كبير في تضاعف احتمال تعرضها للعنف، إضافة إلى ذلك تساهم بعض الاعتقادات الخاطئة



والتصرفات السيئة التي تؤمن بها الزوجة او تقوم بها إلى تعرضها للضرب من قبل الزوج، ومن هذه الاعتقادات والتصرفات نذكر ما يلي

**١- الجهل بالأحكام الشرعية التي لا تقتصر في الإسلام على مقتضيات العبادات من صوم وصلاة وزكاة، بل تشمل ايضا المعرفة بحقوق الزوج والتي من بينها: الطاعة، وحفظ المال والعرض والأولاد، والاعتراف بالفضل، وتلبية حاجات الزوج الجنسية ما لم يوجد مانع شرعي مثل الحيض والاحرام والصوم او أي مانع اخر مثل المرض او التعب والارهاق و ما إلى ذلك من ظروف نفسية صعبة تستوجب من الزوج التلطف في طلب حاجته، ومراعات مقدمات الجماع التي تحدث عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: " لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول، قيل ما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام**

ويذكر أن تمنع المرأة عن زوجها في هذا العصر يختلف قليلاً عما سبق خاصة عند المرأة العاملة بوجه خاص التي تعاني من ظاهرة اليوم المزدوج داخل البيت وخارجه، الأمر الذي زاد من تعرضها للضغوط النفسية وأثقل قدرتها الجسدية، مما جعلها تمتنع عن زوجها في كثير من الأحيان تحت تأثير التعب والإرهاق

و من الأمور التي ينبغي على المرأة مراعاتها في الشرع حتى تجنب نفسها العنف الواقع عليها، حسن اختيار الزوج والذي اثبتت الدراسات أنه يؤدي إلى التوافق الوجداني والجنسي بين الزوجين، كما يؤدي إلى حصول الثقة والاحترام المتبادلين بين الزوجين، الأمر الذي يؤدي بالزوجة إلى عدم استفزاز زوجها بالشكل الذي يؤدي به إلى ممارسة العنف ضدها

**٢- استهانة الزوجة بزوجها والتقليل من شأنه ومجادلته وتحقير أفكاره وانتقاد تصرفاته، وخاصة امام الناس، مما يثير سخرية الحاضرين من جهة ويؤدي إلى إحساس الزوج بالدونية من جهة أخرى، ويدفعه إلى الانتقام من زوجته بشكل عنيف في محاولة منه لرد الإذلال واسترداد الكرامة المهانة**

**٣- المعتقدات الشاذة للزوجة التي تعتقد أنها بمعاندتها لزوجها تثبت ذاتيتها واستقلاليتها، وذلك تطبيقاً للنظريات التحررية التي ينادي بها فريق من الناس وخاصة النساء. فهذا النوع من المعتقدات والأفكار قد يثير حفيظة الزوج ضد زوجته في محاولة منه للرد على مزاعمها بشكل عملي. ومثال على ذلك: المبالغة في تطبيق فكرة تحرير المرأة التي زُرعت في عقول بعض النساء فتأثرن بها وحاولن تطبيقها داخل أسرهن فأصبحن بذلك أكثر عرضة لمواقف عنف من قبل أزواج لا يؤمنون بهذه النظريات**

ومهما كانت الأسباب التي تؤدي إلى ضرب الزوج لزوجته، فإن من المفيد التذكير بأن أي سبب من هذه الأسباب لا يمكن أن يبيح للزوج الحق في ضرب زوجته، فأساس العلاقة الزوجية مبني على السكينة المودة وليس على العنف والتجريح، فإذا فقدت هذه المودة فقد البيت أساسه وبنياته، واصبح آيلاً للسقوط، وقد ورد في سنن النسائي أن ثابت بن قيس بن شماس رضي الله عنه ضرب امرأته، فكسر يدها، وهي جميلة بنت عبد الله بن أبي، فأتى أخوها يشتكيه إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأرسل رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى ثابت، فقال له: "خذ الذي لها عليك، واخلّ سبيلها"، قال: نعم، فأمر بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن تتربص حيضة واحدة، وتلحق بأهلها

**العوامل التي تدفع الزوجة إلى السكوت عن الضرب**

إن العوامل التي تدفع بالمرأة إلى السكوت عن الظلم الواقع عليها من قبل زوجها متنوعة، منها ما هو نفسي ومنها ما هو اجتماعي أو اقتصادي. ومن هذه العوامل

**١- الاعتقاد الخاطئ بأن الضرب مرتبط بالحب، وهذا التفسير تؤمن به بعض النساء اللواتي يعتقدن بان أزواجهن يضربهن لأنهم يحبونهن، وقد ذكرت صحيفة الخليج خبر موت إحدى النساء في موريتانيا نتيجة ضرب زوجها لها... وقد علقت الصحيفة على هذا الخبر بالقول أن "الإفريقيات في هذه المنطقة يتباهين فخرا بأنهن يتعرضن أكثر للضرب وكثيرا ما تأتي إحداهن إلى أبيها أو أمها شاكية من زوجها أنه لم**

يضرِبها على خطأ ارتكبه لأن معنى ذلك أنه لا يحبها

**٢- مشاعر الخوف المتنوعة التي تشعر بها الزوجة.** ومن هذه المخاوف الخوف على أطفالها من عنف والدهم، لذلك فيه تفضل تلقي الضرب عنهم، وكذلك الخوف من الوصول إلى الطلاق وما ينتج عنه من نظرات شك وريبة توجه عادة إلى المطلقة . ومنها أيضا الخوف من التعرض واخيرا . لردود فعل انتقامية إذا طلبت الطلاق من الزوج المتسلط القوي الخوف من المجهول لعدم وجود بديل للزوج تعتمد عليه المرأة ماديا ، مما يجعلها تصبر وتتحمل العنف مفضلة ظلم الزوج على ظلم الإخوة والاهل أو بعض الأقارب . والمثل الذي ينطبق على هذه الحالة يقول " ظل راجل ولا ظل حيطة

**٣- حب الزوجة لزوجها حبا يدفعها إلى الصبر والتحمل بهدف إصلاحه** ففي دراسة أجريت على ٥٢ زوجة تبين أن ٧٠ % " . وتعديل تصرفاته منهن ضربن بعد السنة الأولى من الزواج ، إلا أنهن لم يبدأن في التقدم بشكاوى إلى الهيئات الرسمية إلا بعد ١٢ سنة ، أي بعد أن شعرت باليأس من العلاج من جهة، أو بعد أن اشتد عنفه بصورة لا تأمن فيها على حياتها ، أو لشعورها بوجود مزايا أخرى في الزوج تزيد من تحملها لمساوئه ، وخاصة حين يمارس عنفه ضدها بصورة دورية ، حيث ثمة فاصل زمني متسع بين المرتين من الضرب ، يتمكن الزوج أثناءه من تقديم العديد من الخدمات والمغريات للزوجة على نحو يسمح بتبديد . " المشاعر المنفرة منه

**٤- القاء الزوجة اللوم على نفسها وسعيها لإيجاد المبررات التخفيفية للزوج،** كقولها بانه طيب وكريم لكنها استفزته وشجعتة على ضربها والاعتداء عليها . ومما يساهم في تأجيج مشاعر اللوم هذه موقف المجتمع بشكل عام، والأهل بشكل خاص الذين يحملون المرأة مسؤولية ما يقع عليها من عنف دون النظر الى مسبباته ويؤيد هذا الموضوع ذلك المسح الذي أجراه المجلس الوطني لشؤون الأسرة في الأردن وقد جاء فيه أن نسبة كبيرة من النساء الأردنيات يؤيدن ضرب الرجال لزوجاتهم. وقد قدمت النساء مبررات للضرب من

بينها" مخالفتها لأوامره، أو غياب الزوجة عن المنزل، أو حرق الطعام، أو الدخول في نقاش مع الزوج، أو عدم احترام فرد من أفراد عائلة الزوج .

٥- فقدان الزوجة للجهة التي تحميها وتساعدتها على حل مشكلتها وهذه الجهة قد تكون عائلية أو قانونية أو شرعية. فالمحكمة القضائية مثلا تحتاج من أجل اثبات فعل العنف إلى شهادة الشهود وإلى الكشف الطبي وما إلى ذلك من بينات قد تعجز المرأة عن إيجادها خاصة أن فعل العنف لا يتم في الغالب امام الناس

أخيرا فإن تعرض الزوجة للعنف من قبل زوجها يستوجب منها الوقوف وقفة مع النفس من أجل حسم خياراتها. فإذا رغبت بانقاذ زوجها فذلك يستوجب منها الجلوس مع زوجها جلسة مصارحة، والعمل معه لانجاح زواجهما وهذا يكون بتوفر العوامل التالية

١- أن تتوفر لدى الزوج رغبة شديدة في التوقف عن ممارسة العنف ، وأن يقتنع بان العنف أصبح مصدر ضرر له ولعائلته

٢- أن تتوفر لدى الزوجة الرغبة والامل في إيجاد الحلول المناسبة لمشكلتها . ذلك أن استسلامها للعنف فترة طويلة من الزمن يجعلها تستسلم لقدرها وتيأس من وجود طريقٍ يمكن أن يعينها للخلاص مما هي فيه

ومن وسائل العلاج المفيدة في مثل هذه الحالة اسلوب الإيحاء الذاتي. وهو يقوم على تغيير طريقة التفكير واستبدال العبارات السلبية باخرى ايجابية، فيستبدل الزوج فكرة " يجب أن تسمع الزوجة كلامي " ، بفكرة " سيزول تأثير عنفي مع زوجتي سريعا بينما الكراهية الناتجة عنه بيننا ستدوم طويلا " . وكذلك تستبدل الزوجة فكرة " إن قاومته سيضربني " بشدة " بعبارة "إن واجهته مرة لن يكررها ثانية

والحل الثاني يستوجب من المرأة خيارا شجاعا وجريئا بطلب الطلاق وانقاذ نفسها وانقاذ عائلتها . فصمتها الذي تعتبره خدمة لأبنائها وحفاظا على أسرتها قد ينقلب عليها وعلى صحة اطفالها النفسية والعقلية ، إذ إنه سيجعل الأولاد يتقبلون مع الوقت فكرة الضرب. وقد يبادرون هم

ويمكن ان تظهر .ايضا لضرب أهمم او ضرب زوجاتهم في المستقبل عليهم الأمراض النفسية الخطيرة وعلى رأسها الخوف والقلق وفقدان الاحساس بالأمان

وفي الختام لا بد من التذكير بأن قضية ضرب الزوجة التي تأخذ كثيرا من الأخذ والرد في هذه الأيام تقع بين أمرين كلاهما مر، الأمر الأول هو الدعوات التحررية التي بالغت في توسيع مفهوم العنف ضد المرأة بشكل لا ينسجم مع مفهوم الاسلام للعلاقات الزوجية، والأمر الثاني هو الممارسات الشاذة لبعض أبناء الإسلام الذين اساءوا فهم وتطبيق بعض النصوص الدينية، فأخذوا من النصوص ما يتناسب مع أهواءهم وأهملوا تلك التي لا ترضي طموحاتهم، وبذلك تناسى هؤلاء قوله تعالى " فإمسك بمعروف أو تسريح بإحسان" واكتفوا بقول الله عز وجل " اضربوهن" والتي ذكرها الله سبحانه وتعالى ضمن سلسلة من الإصلاحات تبدأ بالوعظ والإرشاد وتنتهي بآخر دواء وهو الكي

## مشاهدة المناظر الإباحية

تؤكد جميع الدراسات أن مشاهدة المناظر الإباحية ينعكس بشكل خطير على صحة الإنسان، وكذلك على حالته النفسية والاجتماعية وبخاصة على بيته وأسرته وزوجته، لنقرأ ما توصلت إليه الدراسات العلمية ما أكثر الأمراض التي عالجها الإسلام بتعاليمه العظيمة ففي كل أمر مصلحة ومنفعة، وفي كل نهي ضرر وخطر ومفسدة، وهذه الحكم لم تتضح دفعة واحدة بل تكشفها لنا الأبحاث كلما تقدم العلم، ولذلك تتجلى عظمة الإسلام من خلال تعاليمه وفوائدها طبياً ونفسياً، وربما نعلم كيف حرّم الإسلام الفواحش، ورأينا النتائج المدمرة لممارسة الزنا والشذوذ وعلى رأسها داء الإيدز

ومن عظمة الإسلام أنه لم يكتفِ بتحريم الفاحشة بل حرّم النظر لها، وفي ذلك حكمة كشفتها لنا الدراسات الحديثة بعدما تفتّتت ظاهرة الأفلام الإباحية بشكل مرعب، فقد وجدت دراسة أجرتها مجموعة من العلماء في جامعة اسكتلندية، أن كثرة مشاهدة الناس للأفلام الرومانسية قد تدفعهم إلى توقع المزيد من الإيجابيات غير الواقعية في علاقتهم الزوجية في الحياة

وأشارت الدراسة التي أجراها فريق مختص في دراسة العلاقات الزوجية على ٤٠ فيلماً رومانسيا صدروا في هوليوود بين عامي ١٩٩٥ و٢٠٠٥ إلى أن العديد من المشاكل التي يشكو منها الأزواج في جلسات الاستشارة الزوجية تتماشى مع المشاكل التي تطرحها هذه الأفلام، وعادة ما تتمحور هذه النوعية من الأفلام حول العلاقة المثالية بين الرجل والمرأة اللذين يظهران على درجة عالية من التفاهم قد يكون عبر إشارة أو إيماة معينة

ويقول الدكتور بايران هولمز من فريق الجامعة إن الاستشاريين عادة ما يتلقون شكاوى من الأزواج بسبب سوء فهمهم لبعض، ويكون السبب عادة لاعتقادهم أن الحب الحقيقي قادر على جعل الشريك يفهم ما يريده الآخر بدون الحاجة إلى الطلب منه أو منها، وإن نفس هذه الصورة وجدناها في الأفلام الرومانسية خلال دراستنا وقالت رئيسة قسم تحليل ونقد الإعلام في كلية الاتصال الجماهيري

بجامعة أريزونا ماري لوغالسيان التي قامت بدراسة مماثلة عام ١٩٩٠  
إنه من الصعب تحديد أسباب الدوافع الرومانسية في الإنسان وآثار  
الأفلام الرومانسية ما زالت غير مؤكدة، وإن النقاش ما زال مستمراً حتى  
اليوم حول حقيقة الدور الذي تلعبه أفلام العنف مثلاً في التأثير على  
سلوك الإنسان، لأن البعض يعتقد أن هذه الأفلام ما هي إلا وسيلة  
للتنفيس عن العنف والغضب الذي قد يمتلكه الإنسان في داخله، وهو  
بالتالي شيء جيد ولكن غالسيان التي تلقي باللوم في فشل علاقاتها  
الشخصية مع الرجال على هذه النوعية من الأفلام تحذر الناس من  
مشاهدة الكثير منها

### الطلاق بسبب غرف الدردشة على الانترنت

تؤكد دراسة علمية أجرتها باحثة بجامعة فلوريدا الأمريكية إن أعداداً  
متزايدة من المتزوجين يدخلون إلى غرف الدردشة على شبكة الإنترنت  
من أجل الإثارة الجنسية، وقالت بياتريس مايلهام التي قامت بالدراسة إن  
شبكة الإنترنت ستصبح قريباً أكثر الطرق شيوعاً للخيانة، وتؤكد مراكز  
الاستشارات في الولايات المتحدة أن غرف الدردشة هي أكثر الأسباب  
وراء انهيار العلاقات الزوجية، فالمشكلة ستزداد سوءاً مع ازدياد أعداد  
الأشخاص الذين يتصلون بالشبكة، وأشارت إلى أنه لم يسبق أن كانت  
الأمور في متناول المتزوجين الذين يبحثون عن علاقات سريعة مثلما هو  
الأمر عليه مع الانترنت

وأجرت الباحثة لقاءات مع رجال وسيدات يستخدمون غرف الدردشة  
المخصصة للأزواج، واكتشفت الباحثة أن أغلب من التقتهم قالوا إنهم  
يحبون أزواجهم غير أن السرية التي توفرها شبكة الانترنت تتيح مجالاً  
لهؤلاء الذين يسعون لعلاقة مثيرة، وقال أحد المشاركين في الدراسة كل  
ما علي القيام به هو تشغيل جهاز الكمبيوتر وسيكون أمامي آلاف  
السيدات للاختيار من بينهن، فلن يكون الأمر أسهل من ذلك ويدخل أغلب  
الأشخاص إلى غرف الدردشة بسبب الإحساس بالملل أو نقص الرغبة  
الجنسية للطرف الآخر أو الرغبة في التنوع والاستمتاع، وقالت بياتريس  
إن السبب الأول كان قلة العلاقات الجنسية مع زوجاتهم، فقد قال أغلبهم  
إن زوجاتهم كنَّ مشغولات للغاية في رعاية الأطفال وقلت رغباتهن في

## الجنس

وكشفت الدراسة عن أن أغلب العلاقات بدأت بشكل ودي ثم تحولت إلى شيء آخر أكثر جدية، وأضافت الدراسة إن ثلث الأشخاص الذين اشتركوا في الدراسة التقوا بعد ذلك بمن اتصلوا بهم، وانتهت كل الحالات 13 ما عدا حالتين بعلاقة حقيقية وفي إحدى الحالات أقام رجل علاقة مع سيدة التقى بهن على شبكة الانترنت

ويقول آل كوبر مؤلف كتاب الجنس والإنترنت إننا نسمع من المعالجين في جميع أنحاء البلاد أن الأنشطة الجنسية على شبكة الإنترنت هي السبب الرئيسي في المشاكل الزوجية، ولذلك فإننا نحتاج أن نتفهم بشكل أفضل العوامل المساعدة إذا كنا نرغب في تحذير الناس من أن الانزلاق وراء المغازلات على الإنترنت ينتهي عادة بالطلاق

## مدمنون لمواقع الجنس

وجد الباحثون في جامعتي ستانفورد ودوكوسين أن مئتي ألف شخص على الأقل في الولايات المتحدة يدمنون زيارة المواقع الإباحية وغرف الدردشة الجنسية في شبكة الإنترنت، وتقول الدراسة التي أجراها متخصصون في علم النفس إن هؤلاء المدمنين يعانون من مشاكل متعلقة بالعلاقات العاطفية وبالعمل أكثر من الزائرين للمواقع الجنسية بشكل عابر، ويقول الفريق الذي أجرى الدراسة المنشورة في مجلة الإدمان الجنسي والقسر إن هذه الظاهرة تشكل خطراً كامناً قابلاً للانفجار، وأحد جوانب هذا الخطر هو أن قلة فقط تدرك حجم هذه المشكلة أو تأخذها مأخذ الجد ويصنف الباحثون مستخدمي الشبكة على أنهم مدمنون على المواقع الجنسية إذا قضوا أكثر من ١١ ساعة أسبوعياً في زيارة تلك المواقع الجنسية، وإذا جاء ترتيبهم عالياً في استبيان مؤلف من عشر نقاط عن العلاقات العاطفية والتوجهات الجنسية

ويقول مارك ويدر هولد الأستاذ في علم النفس في كلية كاليفورنيا إن الدراسات السابقة كانت تركز على عدد الزائرين للمواقع الجنسية وعدد الساعات التي يقضونها فيها، ولكن نسبة محدودة من الدراسات التي اهتمت بتقدير عدد المدمنين القسريين لهذه المواقع وعلى الرغم أن نتائج هذه الدراسة متحفظة إلا أنها ذات دلالة بكشفها لعدد ضخم من



المدمنين لا نستطيع تجاهله

وقد أجريت هذه الدراسة في ربيع عام ١٩٩٨ وإذا أخذنا في الاعتبار الزيادة الكبيرة في عدد مستخدمي الإنترنت الآن يتبين أن مدمني المواقع الجنسية الآن أعلى بكثير من مني ألف، ومن أجل إتمام هذه الدراسة طلب الباحثون من مستخدمي الإنترنت المشاركين في البحث أن يكملوا استبياناً معيناً، ورغم أن عدد المشاركين وصل إلى ما يقرب من ١٣ ألف إلا أن أسئلة الاستبيان لم تكشف بدقة عن فئات العمر المختلفة لمستخدمي الإنترنت، وعندما طبق الباحثون هذه النسبة على ٢٠ مليون من زائري المواقع الجنسية شهرياً توصلوا إلى رقم ٢٠٠ ألف الذي تضمنته الدراسة

### مشاهدة الأفلام الإباحية تسبب الاكتئاب

في دراسة أسترالية حديثة تبين أن الشباب الذين يمضون ساعات طويلة في مشاهدة الأفلام الإباحية، تظهر عندهم أعراض الاكتئاب أكثر من غيرهم، فقد قاموا بدراسة على أشخاص يمضون ١٢ ساعة أسبوعياً في مشاهدة الأفلام الإباحية، وتبين أن ٣٠ % منهم مصاب بدرجة عالية من القلق النفسي و ٣٥ مصابون بدرجات مختلفة من التوتر النفسي ويحاول المختصون في التربية والطب النفسي أن يوجهوا نداءً تحذيرياً لمختلف الفئات وبخاصة الشباب لتجنب النظر إلى المشاهد الإباحية، لأنها تترك أثراً نفسية كبيرة وتكون مدخلاً لعلاقات حقيقية قد تنتهي بالإيدز أو الأمراض الجنسية الخطيرة، وبالتالي فإن مشاهدة المشاهد الفاضحة تقود لممارسة الفاحشة وانهيار الأخلاق وزيادة الأمراض وبالتالي تسبب خسائر مادية تقدر بالمليارات

### والآن ماذا عن ديننا الحنيف؟

إن الذي يقرأ ويتأمل ما وصل إليه الغرب بعدما تحرر من قيود الدين وبعدها ادعى الحرية، وإن الذي يطلع على الإحصائيات المرعبة لعدد الإصابات بالإيدز، ويطلع على النتائج السلبية التي وصل إليها العالم الغربي مثل العنف الأسري والاعتصاب والانتحار وغير ذلك، يدرك على الفور أن التعاليم الإسلامية هي الصحيحة، وأن الإنسان عندما يبتعد عن طريق الله فلن يجد إلا الأمراض والاكتئاب والخسارة، ويدرك أيضاً أن

النظام الذي وضعه الملحدون خاطئ تماماً ويدرك بالمقابل عظمة تعاليم الإسلام

فالقرآن يأمرنا أن نتجنب النظر إلى ما حرم الله وانظروا معي إلى هذا النداء الإلهي الرحيم يقول تعالى (قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ)

[ النور: 30 ]

وخاطب النساء بالمقابل فقال

[وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا]

[ النور: ٣١ ]

وهذا يعني أن القرآن أوجد علاجاً للمشاكل النفسية التي تسببها مشاهدة المناظر الإباحية، وبالتالي جنبنا الله تعالى الكثير من الأمراض، وهذا من رحمة الله بعباده، ولأن الله يريد أن يطهرنا [وَاللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا]

[النساء: ٢٧]

ولذلك عندما نتأمل النداءات التي يطلقها الغرب اليوم لمكافحة الإدمان على ممارسة الفاحشة، والنظر إلى الأفلام الإباحية هذه الدعوة أطلقها القرآن قبل أربعة عشر قرناً في قوله تعالى (وَلَا تَقْرَبُوا الزُّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا) [الإسراء: ٣٢]. ويقول أيضاً

[وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَُمْ وَصَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ] [الأنعام:

[١٥١]

ولذلك يحق لنا ونحن نرى عظمة هذه التعاليم أن نفتخر بانتمائنا لهذا الدين الحنيف وأن نطبق كل ما جاء به لأن فيه الخير والفائدة وأن ننتهي عن كل ما نهانا عنه لأن الله يريد لنا السعادة في الدنيا والآخرة فهل نتوب إلى الله من ذنوبنا وإسرافنا إذا لنستمع إلى هذا النداء الإلهي لكل مذنب يخاطبه ربه وهو أرحم الراحمين يقول تعالى [قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ

أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ  
جَمِيعًا]

## ظاهرة الطلاق في المجتمعات الإسلامية

إن كل إنسان يبحث عن الحياة المستقرة الهادئة دون مشاحنات، تسودها السعادة والبهجة والأمن والحياة الطيبة

ولقد حرص الدين الإسلامي على وحدة الأسرة وعدم تفككها، فشرع حلاً عملياً يستهدي بها كل من الزوج والزوجة في حالة استفحال الخلاف والشقاق بينهما، بل لقد أعطى الزوج حلاً تدريجياً تبدأ من الوعظ، وأن يهجر وأن يؤدب (وهذا ما يفعله الزوج في حالة الخلاف حرصاً على بقاء العشرة الزوجية وحفظ كيان الأسرة سليماً) أما الدرجة الثانية إذا اشتد الخلاف بينهما، فيختار كل منهما حكماً لحل المشكلات الناشئة بينهما، ولقد أمر الله سبحانه وتعالى الزوجين بالصبر حتى مع الكراهية

[فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً]

سورة النساء الآية ١٩

أما إذا استمر النزاع بين الزوجين على الرغم من المحاولات السابقة فيكون الموقف أمام أمرين أحدهما استمرار الحياة الزوجية مع وجود الشقاق والخلاف وسوء التفاهم أو انفصال، فيجد فيه كل من الزوجين راحته، وهذه الفرقة التي تكون آخر المطاف بين الزوجين هي العلاج الأخير حين يستعصي كل علاج، وإذا كان الأمر كذلك فمن الذي يملك هذه السلطة، ومن الذي له التقدير والقرار في ذلك ولقد قرر الإسلام أن الزوج له حق الطلاق، وللزوجة طلب التفريق عن طريق القاضي

### أولاً: حجم مشكلة الطلاق

تمثل ظاهرة كثرة الطلاق في مجتمعنا المعاصر خلافاً اجتماعياً جديراً بالدراسة، والتحليل للوقوف على أسبابها، والعمل على معالجتها بشفافية وسرعة وجدية، وقبل أن نتناول حجم مشكلة الطلاق في المجتمعات الإسلامية، يمكن التعرف على حجمها عالمياً

## في المجتمع الأميركي

نجد أن هناك عدة طرق لقياس معدلات الطلاق إحداها، وهي الأكثر شيوعاً تكون بقياس عدد حالات الطلاق في سنة ما بالنسبة لألف حالة زواج، وهكذا وعلى سبيل المثال، ففي عام ١٩٤٨م كانت نسبة الطلاق في أميركا (٣٣) حالة طلاق لكل (١٠٠٠ حالة زواج) في تلك السنة، أما في سنة ١٩٦٠م بلغ معدل الطلاق (٣٥) حالة طلاق لكل ألف حالة زواج. أما في عام ١٩٧٠م فكانت النسبة (٤٧) حالة طلاق لكل ألف حالة زواج، وفي عام ١٩٨٠م كانت نسبة الطلاق (١١٤) لكل ألف حالة زواج وفي عام ١٩٩٠م بلغت نسبة الطلاق ٢٢١ حالة لكل ألف حالة زواج، وفي عام ٢٠٠٠م أصبحت نسبة الطلاق (٤٠٩) حالة طلاق لكل ألف حالة زواج

وهذه الإحصاءات تعطي صورة تحذيرية للزيادة المرتفعة في حالات الطلاق، ففي الواقع أن هذه الأرقام تبين لنا كيف أن حالات الطلاق بنهاية عام ٢٠٠٠ قد ازدادت للضعف، والواضح أن هذه الظاهرة ستستمر في الزيادة في المجتمع الأميركي

## في المجتمع البريطاني

نجد أنه قد ارتفعت معدلات الطلاق ارتفاعاً خطيراً في معظم المجتمعات الصناعية في الوقت الحاضر، ففي بريطانيا كان معدل الطلاق (٣) لكل ألف حالة زواج وهذا في عام ١٩٦٠م، وقد وصلت هذه النسبة عام ١٩٨٠م إلى (١٢) حالة طلاق لكل ألف زواج، وفي نهاية عام ٢٠٠٢م نجد أنه يتم في بريطانيا حالة طلاق من كل ثلاث حالات زواج ولقد أصبح الطلاق في بريطانيا كبقية المجتمعات الصناعية في العصر الحديث أكثر سهولة، حيث أصبح لا يشترط إثبات قسوة أو خيانة أحد الطرفين للحصول على الطلاق (كما كان في الماضي لا يسمح بالطلاق إلا في حالة الزنا)، وأصبح الطلاق لا يستدعي أكثر من إبداء عدم الرغبة في استمرار الحياة مع الطرف الآخر، ولقد تغيرت أيضاً القيم وأصبح الطلاق بمثابة عقوبة مناسبة للرد على سوء نظم الزواج، والتغيرات في القيم وفي بعض المفهومات، ومن ضمنها مفهوم الطلاق أيضاً، فكل ذلك

أدى إلى زيادة حالات الطلاق في بعض المجتمعات الإسلامية نجد أن نسبة معدل الطلاق مرتفعة،

### في المجتمع المصري

بلغت نسبة الطلاق (٣,٥) لكل ألف حالة زواج في عام ١٩٦٠م ووصلت عام ١٩٧٠ إلى نسبة ٧% وحتى عام ٢٠٠٠م نجد أن نسبة الطلاق وصلت إلى ٤٠%، كما أن متوسط حالات الطلاق في مصر وصل إلى ٢٤٠ مطلقاً يومياً بواقع حالة طلاق واحدة كل ٦ دقائق، وأن إجمالي المطلقات في مصر بلغ مليونين و٤٥٨ ألف مطلقاً

### في المملكة العربية السعودية

فقد أوضحت دراسة أجرتها وزارة التخطيط أن نسبة الطلاق ارتفعت في عام ٢٠٠٣م عن الأعوام السابقة بنسبة ٢٠%، كما أن ٦٥% من حالات الزواج التي تمت عن طريق طرف آخر أو ما يعرف بالخاطبة تنتهي هي الأخرى إلى الطلاق، وسجلت المحاكم والمأذونين أكثر من ٧٠ ألف عقد زواج ونحو ١٣ ألف صك طلاق خلال العام ٢٠٠١م، وأوضحت الدراسة أنه يتم طلاق ٣٣ امرأة يومياً، وفي مدينة الرياض وحدها وصل عدد المطلقات إلى ٣٠٠٠ امرأة، في حين بلغت حالات الزواج ٨٥٠٠ زوجة، وقال المأذون الشرعي بمدينة جدة الشيخ أحمد المعبي، إن نسبة الطلاق في مدينة جدة وحدها وصلت إلى ٤٠% من حالات الزواج عام ٢٠٠٣م، بينما انخفضت في القرى المجاورة إلى ٥%

وأوضحت دراسة أخرى أجراها محمد السيف، الباحث بقسم الاجتماع بجامعة الملك سعود بالرياض، أن المحاكم الشرعية بالسعودية تقضي فيما بين ٢٥ إلى ٣٥ حالة طلاق يومياً

### في قطر

أكدت دراسة تناولت ظاهرة الطلاق في المجتمع القطري، أن عام ٢٠٠٠ كانت نسبة الطلاق ٣١,٨%، في حين أوضحت دراسة أخرى عام ٢٠٠٣ وجود ٣١٩ حالة طلاق مقابل ٩٧٨ حالة زواج، وأن أكبر نسبة من المطلقين ٢٧% تتركز في الفئة العمرية ٢٥-٢٩ سنة، ١٩% تتركز في فئة ٣٠-٢٤ سنة، أما أكبر نسبة من المطلقات ٣٤,٧٢% فتتركز في

الفئة العمرية من ٢٠-٢٤ سنة، بالإضافة إلى وجود ٤٧ حالة طلاق في الفئة العمرية ١٥-٢٩ عاماً، مما يعني أن أغلب المطلقين والمطلقات من الشباب

### في دولة الإمارات العربية المتحدة

فبينت دراسة ميدانية للباحث عبد الرازق فريد المالكي ظاهرة الطلاق في دولة الإمارات العربية المتحدة أسبابه واتجاهاته- مخاطر وحلوله أن ٧٦% من المطلقات لم تتجاوز أعمارهن ٣٩ عاماً، وهذا يدل على أن أغلبيتهن من متوسطات العمر

وكشفت إحصائيات (محكمة أبوظبي الشرعية الابتدائية) أنه منذ مطلع شهر يناير ٢٠٠١ وحتى شهر سبتمبر ٢٠٠١ فقط، تم تسجيل ٦٢٦ حالة طلاق لمواطنين من مواطنات، ولفقت الإحصائية إلى أنه تم إبرام ٩٦ عقد زواج لمواطنة من وافد، في حين وصلت حالات زواج الوافدين من وافدات إلى ٦٠١ عقد، وأنه تم وقوع حوالي ١٠٤ حالات طلاق مواطنين من وافدات، بينما بلغت حالات طلاق المواطنات من وافدين ١٥ حالة، وحالات الطلاق بين الوافدين والوافدات ٢٤٥ حالة طلاق وأشارت نتائج دراسة ميدانية أعدتها وزارة العمل والشؤون الاجتماعية عام ٢٠٠٠م عن ظاهرة الطلاق في مجتمع الإمارات، من خلال عينة دراسة ميدانية تتكون من ٢٧٩ فرداً نسبة الذكور فيها ١٩% أن الزوجة هي المبادرة في طلب الطلاق، حيث بلغت نسبة اللواتي طلبن الطلاق ٤٣% ويليها في المرتبة الثانية الزوج بنسبة ٢٩% بلغت نسبة الطلاق الذي وقع بالاتفاق بين الطرفين ١٢%

وذكرت دراسة أخرى صدرت عن مركز الدراسات والبحوث الإستراتيجية أن أغلبية المطلقات، وتبلغ نسبتهم ٧٦% مازلن شابات ولا تتجاوز أعمارهن ٣٩ عاماً، وتبين أن ١٩% من المطلقات صغيرات السن وأوضحت الدراسة أن ٥٨% من المطلقات لا تستمر حياتهن الزوجية أكثر من ثماني سنوات، بينما لم تستمر ٣٢% من المطلقات سوى سنة إلى خمس سنوات، وهذا يعني أن مجتمع الإمارات، الذي يواجه مشكلات عنوسة أيضاً يضيف إلى مشكلاته الاجتماعية عبئاً ضخماً اسمه الطلاق

## في دولة الكويت

أظهر تقرير إحصائي صدر حديثاً عام ٢٠٠٣، أن إجمالي المتزوجين في الكويت، بلغ ما يقارب ٩٧٦ ألف متزوج ومتزوجة حتى العام ٢٠٠٢ منهم حوالي ٢٩٥ ألفاً من الكويتيين، وقال التقرير الخاص بالمجموعة الإحصائية السنوية الذي أصدره قطاع الإحصاء والمعلومات في وزارة التخطيط، أن إجمالي عدد المطلقين في الكويت حتى العام المذكور بلغ ما يقارب ٣٦ ألف حالة طلاق، وأضاف التقرير أن إجمالي الذكور الكويتيين المطلقين بلغ تقريباً أكثر من سبعة آلاف، فيما بلغ إجمالي الإناث الكويتيات المطلقات حوالي ١٧ ألف حالة وتشير إحصاءات أخرى نشرتها إدارة التوثيق الشرعية بوزارة العدل في الكويت إلى أن نسبة الطلاق بلغت ٤٠% خلال النصف الأول من العام ٢٠٠٣

## في مملكة البحرين

فقد ارتفعت نسبة المطلقات في البحرين مع نهاية عام ٢٠٠٢ لتصل إلى ٣٠% مقابل ١٥% عام ١٩٩٤، وتشير الإحصائيات إلى أن عدد حالات الطلاق بين المواطنين من الجنسين وصل إلى ٥٤٣٤ في نفس العام

## ثانياً: أسباب ظاهرة الطلاق

وإذا كانت هذه أرقام وإحصاءات حالات الطلاق الفعلي، فكم يكون عدد الأسر المشتتة أو المهتدة بالطلاق الواقعة على حافته، أو تلك الأسر التي تقاوم الوقوع فيه؟ وما الذي وصل بمجتمعنا إلى هذا الوضع المتردي من العلاقات الأسرية؟ لاشك أن ثمة أسباباً قوية وراء هذا الخلل، ومن أهم هذه الأسباب هي

### ١- البعد عن الدين

فكثير من شباب الجنسين لا يلتزم عند اختيار شريك حياته بالضوابط التي حثنا عليها رسولنا حيث يقول: (تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك) ويقول: (إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير)



فقد اشترط الإسلام مصاحبة الدين في كل الطرفين على أن يكون هذا الدين عند الرجل مرضياً، لا أي دين كان، ثم اشترط الأمانة، وهي مظهر الدين كله بجميع حسناته، وأيسرها أن يكون الرجل للمرأة أميناً على عرضها وعلى كرامتها وفي معاشرتها فلا يبخسها حقها، ولا يسيء إليها، بل إن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لم يبخسها حقها وهي أمينة على ماله وعياله وعلى نفسها وعفتها فكما يقول النبي : (خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك، وإذا أمرتها أطاعتك، وإذا أقسمت عليها أبرتك، وإذا غبت عنها حفظتك في نفسها ومالك) ومن هنا كان التوجيه القرآني (ولا تتكحوا المشركات حتى يؤمنن ولأمة مؤمنة خير من مشركة ولو أعجبتكم ولا تتكحوا المشركين حتى يؤمنوا ولعبد مؤمن خير من مشرك ولو أعجبكم) [البقرة: ٢٢١]

فالاختيار الصحيح هو الذي يقوم على أساس الدين والأمانة والخلق، ولا بأس أن يأتي بعد ذلك الجمال أو المال أو الحسب، فكما يقول الشاعر ما أجمل الدين والدنيا إذا اجتمعا وأقبح الكفر والإفلاس بالرجل لكن المرفوض أن يكون يأتي أي من عرض الدنيا مالا كان أم جمالا أم حسبا على حساب الدين، لأن كل ذلك عرضة للتحويل أو الزوال ألم تر أن الفقر يرجى له الغنى وأن الغنى يخشى عليه من الفقر فإذا تزوج الرجل المرأة لمحض الجمال، ثم عرض لهذا الجمال ما يشوّهه أو غيرت نظرتة إلى الجمال، وهو أمر نسبي فما تراه جميلاً الأمر حينذاك؟ ومن تزوج على أساس المال، وتقلبت الأيام ونفذ المال، أو تزوج لطمع لم يدرك، فكيف يكون حال هذا الزواج ومآله؟ أما الرابطة الحقيقي والمعدن النفيس الذي لا يصدأ أبداً، ولا يتحول بتحول الأيام فهو الإيمان الحقيقي، والدين الصحيح والخلق المنبثق من وحي الإسلام وتعاليمه فلو أن كل واحد من الزوجين عرف في ضوء تعاليم ديننا الحنيف ماله

من حقوق وما عليه من واجبات، لعاش الجميع حياة آمنة مستقرة لا تعرف القلق والاضطراب، ولا تقف على حافة الهاوية مترقبة أو متفادية هذا الكابوس المزعج الذي يدمر أمن الأسر واستقرارها

## ٢- غياب الدور التوجيهي للآباء والأمهات

يظن بعض الآباء والأمهات أن دوره التربوي أو التوجيهي ينتهي بزواج ابنه أو ابنته، ناهيك عن بعض التوجيهات الخاطئة التي تهدم أو تدمر، وتحرض أحد الطرفين على مشاكسة الآخر، خلافا لما أمرنا به ديننا من توجيه النصح وفق منهج الإسلام وشريعته، وقد كان سلفنا الصالح والعقلاء من أمتنا، إذا زفوا امرأة إلى بيت زوجها، أمروها برعايته وحسن القيام بحقه، وتعهدوها بالنصح والرعاية، وأوصوها دائماً بالحفاظ على استقرار أسرتها، فهذا جعفر بن أبي طالب يوصي ابنته: إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وكثرة العتاب فإنه يورث البغضاء، وعليك بالكحل فإنه أزين الزينة، وأطيب الطيب الماء وهذه امرأة جاهلية لكنها عاقلة، إنها أمامة بنت الحارث توصي ابنتها فتقول: أي بنية: إن الوصية لو تركت لفضل أدب لترك ذلك لك، ولكنها تذكرة للغافل، ومعونة للعاقل

ولو أن امرأة استغنت عن الزوج لغنى أبويها، وشدة حاجتهما إليها- كنت أغنى الناس عنه، ولكن النساء للرجال خلقن، ولهن خلق الرجال أي بنية: إنك فارقت الجو الذي منه خرجت، وتركت العش الذي فيه درجت إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فأصبح بملكه عليك رقيقاً ومليكا، فكوني له أمة يكن لك عبداً وشيكا واحفظي له خصالاً عشراً، يكن لك ذخراً أما الأولى والثانية: فالخشوع له بالقناعة، وحسن السمع له والطاعة وأما الثالثة والرابعة: فالتفقد لمواضع عينه وأنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت منامه وطعامه، فإن تواتر الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة وأما السابعة والثامنة: فالاحتراس بماله والإرعاء على حشمه وعياله وملاك الأمر في المال حسن التقدير، وفي العيال حسن التدبير

وأما التاسعة والعاشرية: فلا تعصي له أمراً، ولا تفشي له سراً، فإنك إن خالفت أمره أو غرت صدره، وإن أفشيت سره لم تأمني صدره، ثم إياك والفرح بين يديه إن كان مغتماً، والكآبة بين يديه إن كان فرحاً فليت الآباء والأمهات يدركون أن مسؤوليتهم تجاه أبنائهم، لا تقف عن حد معين، فيقومون بما ينبغي القيام به من أجل المحافظة على استقرار حياة أبنائهم، والحيلولة دون تشتت أحوالهم، وبين زوجة أب أو زوج أم، أو ما هو أخطر من ذلك العقد النفسية المدمرة التي تصيب الأولاد في حالات الشقاق والخلافات، وتجعل من حياة آبائهم وأمهاتهم نموذجاً سيئاً للحياة الزوجية أو الأسرية

### ٣- وسائل الإعلام

فالإعلام المرئي ينقل في كثير من الأحوال صوراً خيالية غير واقعية للحياة الزوجية، فالزوج شاب وسيم أنيق غني مترف مغدق للهدايا بمناسبة وبلا مناسبة، والزوجة امرأة جميلة حسناء فاتنة جذابة متفرغة للعواطف والحفلات والنوادي هي وزوجها، وكأن هذه المرأة لا تعرف حملاً ولا وضعاً ولا رضاعاً ولا تربية أبناء ولا ترتيب شؤون المنزل، فهي فقط للشهوة واللذة فحسب، فترسم صورة حالمة واهمة للحياة الزوجية من خلال هذه المشاهد الخيالية أو الهلامية، وسرعان ما يصطدم الخيال بالواقع، فلا يصمد الواقع أمام الخيال، ويخر السقف على رؤوس حامله، ومن ثم توجه نداء للحريصين على أمن واستقرار هذا المجتمع أن يتقوا الله فيه، وفي شبابنا بخاصة، فينزلوا إلى أرض الواقع بعيداً عن الخيالات والأوهام، وأن يعملوا على تنقية وسائل الإعلام من كل ما يضر بأمن المجتمع وسلامته، ويتنافى مع ديننا وقيمنا وأخلاقنا العربية الإسلامية، بعيداً عن المظاهر الزائفة، والمجون والخلاعة التي ينبذها الدين والعرف والعقل السليم، مؤكداً أن شبابنا خليعاً لا يحمي وطننا، ولا يدافع عن أمة، والله در حافظ حيث يقول

إذا الذئب استحال بمصر ظبياً  
فمن يحمي البلاد من الذئاب

وإلى أن يأذن الله بتصحيح الأوضاع، نهيب بالآباء والأمهات أن يحسنوا مراقبة أبنائهم وتوجيههم إلى متابعة الإعلام الهادف النافع المتفق مع

تعاليم الإسلام، والبعد عن كل ما يخالف الدين أو يسهم في إفساد الفطرة والطبع السليم

#### ٤- الأزمات الاقتصادية الطاحنة

لا يستطيع أحد أن ينكر أن الأزمات الاقتصادية لها دور كبير في الشقاق الأسري الذي يصل ببعض الأسر إلى الطلاق، حيث لا تقف متطلبات بعض النساء عند حد، وتدعو المباهاة والمظاهر الكاذبة بعضهن إلى إجهاد الزوج بما لا قبل ولا طاقة له به، ومن ثم علينا أن نرشد هؤلاء إلى السيرة العطرة لأمهات المؤمنين، والصحابيات، والتابعيات، وتابعاتهن، وسائر النماذج الصالحة من نساء أمتنا الإسلامية، كيف يصبرن على خشونة الحياة وهذه أم المؤمنين عائشة تقول: كنا نمكث ثلاثة أهله - نرى الهلال ثم الهلال ثم - شهرين كاملين في بيت رسول الله الهلال، وما يوقد في بيت رسول الله نار، قيل: وما طعامكم يا أم المؤمنين؟ قالت: الأسودان: التمر والماء

ويرشدنا رسول الله إلى ما يحفظ توازننا النفسي والأسري في الرضا والقناعة وعدم التطلع إلى ما في أيدي الآخرين فيقول: لا ينظر أحدكم إلى من فوقه ولن ينظر إلى من هو دونه فذلك أحرى ألا تزددوا نعمة الله

#### ثالثاً: آثار ظاهرة الطلاق

##### ١- على المرأة

تعاني الزوجة من ضغط نفسي قوي بعد الانفصال نتيجة ظروف الطلاق، وبسبب وجود أبناء، حيث تتحول المطلقة لعائل وحيد، فضلا عن موقف أسرتها من عملية الطلاق، حيث تخضع في المجتمعات الشرقية لرقابة اجتماعية ظالمة، وبخاصة من والديها وإخوتها وأقربائها، وكذلك سنها فإذا كانت فوق سن الأربعين يصعب زواجها مرة أخرى، خاصة أن أغلب الشباب في المجتمعات العربية لا يفضلون الزواج من امرأة مطلقة، وفي المقابل لا يمانع البعض الآخر في الارتباط بالمطلقة، متى ما تبينت أسباب الطلاق، فقد يكون السبب الحقيقي للطلاق في بعض الأوقات الزوج، وقد أكد المأذون بالمملكة العربية السعودية الشيخ نايف بن ناصر القحطاني، إقبال الشباب على الزواج بالمطلقات خاصة في الفترة

الأخيرة، مشيراً إلى أن هذه النسبة تصل إلى ٣٠%، ويعود السبب كما يراه القحطاني إلى أن بعض الشباب ينظر إلى المطلقة على أنها أكثر خبرة في الحياة، مما يمنع كثيراً من المشكلات الأسرية، إلا أن الأهل والعادات تقف حائلاً دون الزواج بمطلقة وتعاني المطلقة من نظرة المجتمع إليها، حيث يلقي عليها اللوم في فشل العلاقة الزوجية، فتلاحقها التهم والهمسات الظالمة والنظرات المملوءة من الرجال، أو النساء اللواتي يخشين بالشك والريبة، وتكون محاصرة على أزواجهن منها

## ٢- على الرجل

ليس من شك أن الآثار المدمرة للطلاق لا تقتصر فقط على المرأة، وإنما تشمل الرجل أيضاً، حيث يعاني كثيراً منهم شأنه شأن المرأة، فقد كشفت أحدث الدراسات النقاب عن تزايد نسبة الرجال المطلقين الذين يعانون أمراضاً جسدية ومشكلات نفسية بعد الطلاق، مقارنة بحالاتهم قبل وقوعه، فالرجل غالباً ما يجد نفسه بعد الطلاق وحيداً، نتيجة طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يبنها حوله، فهو يشعر بالخيبة لفقدان دوره كأب وزوج، ويصدم نتيجة شعوره بالمسؤولية لانهايار العائلة، إضافة إلى عدم السماح له قانوناً بحضانة الأولاد في معظم الأوقات إلا في سن متأخرة للأبناء

## ٣- على الأطفال

أجمع الخبراء على أن الأطفال هم المتضررون من انهيار العلاقات الزوجية، حيث يؤثر سلباً على عملية تنشئتهم النفسية والاجتماعية، وفي بناء الشخصية السوية، ويفقدون الشعور بالأمان، ولا يحصلون على حاجاتهم الطبيعية من الشعور بالراحة والاستقرار والطمأنينة التي هي عصب عملية التنشئة النفسية والاجتماعية للطفل، كما يفقد المثل الأعلى، وقد أظهرت دراسة أجراها (عبد الله محمد الفوزان، الأستاذ المشارك في قسم الاجتماع في جامعة الملك سعود بالرياض)، على عينات من المجتمع السعودي، أن ٩٠% من حالات إيذاء الأطفال ناتجة عن سوء معاملة الأم والأب المنفصلين، حيث تأتي في المرتبة الأولى من وسائل إيذاء الأطفال، ثم التحرش الجنسي، ثم الإهمال

## ٤- على المجتمع

لخص علماء الاجتماع الآثار الخطيرة الناجمة عن انهيار العلاقات الزوجية في عدد من المخاطر، لعل من أبرزها : خروج جيل حاقد على المجتمع بسبب فقدان الرعاية الواجبة له، وتزايد إعداد المشردين، وانتشار جرائم السرقة والاحتيال والنصب والرذيلة، وزعزعة الأمن والاستقرار في المجتمع فضلاً عن تفككه ويضيف هؤلاء العلماء لقائمة الآثار المدمرة للتفكك الأسري على المجتمع، انتشار ظاهرة عدم الشعور بالمسؤولية، فضلاً عما يصيب القيم الأخلاقية والأعراف الاجتماعية السائدة فيه من مظاهر التردّي والانحطاط، نتيجة عدم احترام تلك القيم والأعراف والتقيد بها كضوابط اجتماعية تنظم حياة المجتمع وتضبط سلوك أفرادهِ وجماعته

## رابعاً: نحو حل موضوعي لظاهرة الطلاق في بعض

### المجتمعات الإسلامية

لاشك أن الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق في المجتمعات الإسلامية، إنما يكمن في إتباع منهج الإسلام وهديه، ومعرفة أن الإسلام إنما أباح الطلاق في الحالات التي تستحيل فيها مواصلة الحياة الزوجية، ويكون الطلاق أخف الضررين وأن الإسلام وإن كان قد أباح الطلاق فقد جعله أبغض الحلال إلى الله كما أبغض الحلال إلى الله تعالى الطلاق

## يمكن الحد من ظاهرة الطلاق في بعض المجتمعات

### الإسلامية من خلال ما يلي

#### ١- حسن الاختيار

عن طريق إلقاء المحاضرات للمقبلين على الزواج عن كيفية اختيار شريك الحياة، حيث أثبتت الدراسات أن معظم حالات الطلاق بسبب سوء الاختيار، والتسرع في اتخاذ قرار الزواج، خاصة لدى الفتاة العربية المسلمة التي تخاف من شبح العنوسة الذي يطاردها

#### ٢- التوعية والثقافة الأسرية لدى الشباب المقبل على الزواج

أثبتت الإحصاءات أن معظم حالات الطلاق تقع في السنوات الأولى من

الزواج، مما يدل على أن التوعية والثقافة الأسرية لدى المقبلين على الزواج لازالت مفقودة وسطحية لا تؤهلهم لمواجهة أعبائه وإجراءاته، لذا لابد من التركيز على هذه الفئة من أجل وقايتها وحمايتها وتوعيتها، وإعطائها المهارات الأساسية في تجنب الإشكاليات التي تعوق مسيرة زواجها، وقد نظم مركز الاستشارات العائلية بالتعاون مع دار الإنماء الاجتماعي في قطر احتفالاً بالسنة الدولية العاشرة للأسرة، الهدف منه تعديل بعض السلوكيات الأسرية، كما نظم المركز دورتين تدريبيتين حول كيفية تكوين علاقات زوجية ناجحة

### ٣- إعادة التوافق النفسي للمطلقة

العمل على دمج المطلقة في المجتمع، بتشجيعها على إكمال دراستها وممارستها هواياتها، والانضمام إلى العمل الاجتماعي والجمعيات الخيرية

### ٤- تطوير مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية

تعتبر مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تقدم خدماتها المباشرة إلى الأسرة والطفولة معاً، ففي العصر الحديث ونتيجة التقدم الحضاري والتغيرات الاجتماعية، زادت حدة المشاكل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في وظائف الأسرة بصفة خاصة والحياة الأسرية بصفة عامة وعلاجاً للمشاكل والأزمات الأسرية التي أصبحت تتعرض لها الأسرة وتهدد أمنها وسلامتها واستقرارها خاصة في بعض المجتمعات الإسلامية، لابد من تطوير هذه المكاتب بحيث تحقق الأهداف الآتية

أ- علاج المشكلات والمنازعات الأسرية في كافة المجتمعات الإسلامية، والاستفادة المتبادلة من التوجيهات والخبرات في المجال الأسري

ب- تنمية الوعي الأسري لوقايته من الخلافات والمنازعات الأسرية

### ٥- تأسيس صندوق للنفقة

فرعاية المطلقة بعد الطلاق وضمان العائد المادي لها ولأولادها، أمر واجب، فقد سعت مثلاً حكومة مملكة البحرين إلى ذلك، حيث وافق مجلس الوزراء البحريني يوم ١٧/٥/٢٠٠٤ على مشروع قانون بشأن

إنشاء صندوق نفقة للمطلقات، ليتولى صرف النفقة مؤقتاً للزوجة أو المطلقة أو الأولاد أو الوالدين، أو كل من تجب عليهم النفقة أثناء نظر دعواهم القضائية أمام المحاكم لتقرير النفقة، وذلك بهدف ألا تبقى الحاضنة المطلقة وأولادها من دون عائل أثناء هذه الفترة، وبالشكل الذي يحمي الأسرة وبخاصة الأمومة والطفولة ويقيها شر العوز والحاجة، وستتولى الحكومة توفير الاعتماد المالي اللازم للصندوق خلال السنتين الأولين، إضافة إلى تمويله من الهبات والمنح، كما يمكن للوقف الخيري الإسلامي القيام بتمويل هذا الصندوق ومبالغ النفقة التي تستوفي من المحكوم عليه، ومن خلال تحصيل مبلغ رمزي قدره دينار واحد عن كل دعوى من دعاوي الأحوال الشخصية، وأحال المجلس مشروع القانون للعرض على مجلس الشورى والنواب عملاً بالإجراءات الدستورية

## ٦- بوليصة تأمين للمرأة ضد مخاطر الطلاق

تجري حالياً دراسة مشروع بوليصة تأمين للمرأة ضد مخاطر الطلاق، في بعض البلدان الإسلامية من قبل شركات التأمين بالتعاون مع إحدى الشركات الغربية العالمية، وأكد القائمون على هذا المشروع أنه يستهدف تحقيق الاستقلالية المادية الكاملة للمرأة العربية المسلمة أمام الرجل دون أن يستغل هذا المشروع في تفكيك الأسرة، وأن تنفق وفق ضوابط الشريعة الإسلامية، أو أن تستخدمه المرأة كسلاح للتحلل من التزاماتها الأسرية، أو التلاعب للحصول على الأموال التعويضية من شركات التأمين

إن السبب الرئيسي الذي تنبثق منه كل أسباب الشقاق والخلاف هو بعد الناس عن دينهم وجهلهم بأحكامه وآدابه وتعاليمه  
وصدق رسول الله إذ يقول

تركت فيكم ما إن اعتصمتم به لن تضلوا بعدي أبداً كتاب الله وسنتي



## اثر الطلاق على الطفل

الطلاق يكون مدمرا بالنسبة للطفل تماما كوفاة أحد الوالدين، ويجعله يشكك في صحة الزواج والأبوة

### كيف يعيش أطفال الطلاق العيد؟

الطلاق ابغض الحلال عند الله وابعضه أيضا عند الأطفال، الذين يعتبرون ضحيته الأولى، وتبقى الأعياد من الأيام الصعبة التي تمر على أطفال الطلاق خاصة إذا كانت العلاقة بين الوالدين منقطعة، أو مازالت تداعيات الطلاق لم تحسم بينهما، وخاصة فيما يتعلق بالنفقة والحضانة وغيرها من التبعات التي تترتب عن الطلاق، والتي قد توصلهما إلى المحاكم وقطع حبل الود بشكل نهائي، والدخول في صراعات تغذيها الرغبة في الانتقام من الطرف الذي اخذ قرار الطلاق كحل أو رغبة في إنهاء علاقة الزواج، وغالبا ما يتحول الأطفال إلى أداة لهذا الانتقام، وذلك بحرمان الآخر من اللقاء بهم، وبالتالي تعريضهم لهزات نفسية واضطراب في السلوك قد يصاحبهم مدى الحياة، ويؤثر بشكل عميق ونهائي على مستقبلهم وحياتهم بشكل عام

حتى نتعرف على ما يعنيه الطلاق بالنسبة للصغار، ننقل حالة صغيرة انقلبت حياتها رأسا على عقب بعد طلاق والديها، ودخولها إلى عالم الصمت والانطوائية، بعد أن كانت كباقي الأطفال تلعب وتضحك وتتمرد، لتتحول إلى شبح لما كانت عليه، لا تخرج من صمتها إلا عند حضور والدها الذي كان يعني لها الاستقرار والأمان، إضافة إلى ما ضمته آخر الدراسات عن هذا الموضوع

الصغيرة منى ابنة الأربع سنوات تحولت إلى فتاة انطوائية، عكس ما كانت عليه قبل انفصال والديها، حيث اضطرت الأم إلى العودة إلى بيت عائلتها الذي يوجد في مدينة أخرى، وهو ما يعني الابتعاد عن الأب والبيت الذي كان بيتها، إضافة إلى عدة تغييرات واضطرابات صاحبت الطلاق قبل وبعد حدوثه، حيث كانت الأم منهارة وغالبا ما تفرغ شحنات غضبها على منى، حيث تشبعها سبا يحمل ضغينة عميقة تجاه الأب، والذي تحمله كامل المسؤولية عن الطلاق، وعن حالة البؤس والتشرد

التي وصلت إليها رغم أنها موظفة، وتملك استقلالها المادي، وتأمرها أن لا تناديه باسمه ولا تذكرها به، ومن حظ منى أن جديها من أمها كانا يقدان عليها من العطف والحنان، ما جعلها تعود للجلوس إلى مائدة الطعام، والذهاب لروض الأطفال، وفي محاولة لجبر الضرر كانا يتصلان خلسة بالأب ليتحدث إلى الصغيرة بالهاتف، ويطمئنها انه سيأتي لرؤيتها، وهو ما كان يفعله خاصة أيام الأعياد والمناسبات، وكانت حالة منى تتغير وتتحول بمجرد رؤيتها لوالدها إلى شعلة من السعادة والفرح تنطفئ مع توديعها له، لان الأم كانت دائما متذمرة وغاضبة ومتعبة بسبب تنقلها ، ولم تتمكن من الخروج من أزمة ما بعد إلى الرباط للعمل من البيضاء الطلاق

منى إذا حالة فقط تعبر عن مأساة الصغار بعد طلاق الوالدين لان الطفل لا يفهم معنى للطلاق أو حتى الزواج، باعتبار أنهما والديه فقط ، وهو الرابط بينهما وليس عقد الزواج أو أي شيء آخر، وتشير الدراسات إلى أن الطلاق يمكن أن يكون مدمرا بالنسبة للأطفال تماما كوفاة أحد الوالدين، ولكن كل هذا يتوقف على الطريقة التي يدار بها هذا الوضع. فالصبيان هم أكثر عرضة من البنات، فأصعب الفترات بالنسبة للأطفال هي فترات السنوات الأولى في حياة الطفل، من ثلاث إلى ست سنوات والمراهقة، ومع ذلك، فإن فترة المراهقة هي الأكثر إيلاما لأنه في هذه السن، يكون الشباب بحاجة ماسة إلى علاقات تتسم بالاستقرار علاوة على قدرتهم في إدراك الأمور، وما لا يجب فعله هو التقليل من هذه الظواهر، كأن يقال لهم أن (الأمر عادي ) ، ولكن يجب الاعتراف بالاحتياجات العاطفية المتزايدة للأطفال في هذه الأوقات العصبية، وخاصة إذا تزامنت مع احد الأعياد أو المناسبات التي تتطلب وجود الوالدين لاكتمال سعادة الصغار، حيث أن الطفل يكون أحيانا متشبثا بأحد الوالدين أكثر من الآخر، وقد يكون الأم أو الأب وفصله عنها أو عنه هو بمثابة نزع الحياة منه

إن تلبية هذه الاحتياجات هي مهمة صعبة بالنسبة للآباء، لأنهم هم أنفسهم في فترة أزمة حادة تتسم بالحزن، والشعور بالذنب والاضطراب في أعقاب الانفصال، حيث تنجم لدى الأطفال ظواهر نفسية وسلوكية

متفاوتة تكون بسبب عدم قبول الطفل لوضع لم يعتد عليه حين يرى أبويه لم يعودا سويا أمامه كسابق عهدهما، فتعتريه ظواهر نفسية سلوكية غير إرادية لتعبيره لاشعوريا عن رفضه أو حزنه حيال تلك الصدمة التي ربما لا يتفهم أبعادها جيدا

### الارتداد

كلما كان الأطفال أصغر سنا، كلما طالت فترة الحرمان، كلما زادت ويتطلب انفصال الآباء من الطفل أن يتكيف فجأة على الوضع المخاطر، الجديد، وإعادة تعريف كاملة لعالمه، وهو ما يؤدي إلى حدوث تباطؤ في نموه، وحدث فترة تراجع، ويميل الأطفال من ٣ إلى ٥ سنوات إلى محاولة إنكار الانفصال عبر انتهاج سلوك مرتبط بمرحلة سابقة "التبول" في الفراش، صعوبة اللغة، الكوابيس الكثيرة

### العدوانية

في أي سن، يعبر الأطفال عن الغضب في بعض الأحيان محاولين بذلك التوصل إلى الطرف المذنب، وهذا الغضب يمكن أن يفسر كنوع من إخراج شعور مكبوت بالرفض والعجز، الأطفال لا يختارون هذا الانفصال فهم يعانون من قرار آبائهم، وبالتالي فهم يشعرون بالعزلة والغضب الذي يحدث بعد صدمة الإعلان عن الانفصال، وهو رد فعل طبيعي

### الحزن

في كثير من الأحيان يعيش الأطفال والمراهقون وحدهم، وهذا الشعور العميق بخيبة الأم، حيث يززع الصورة التي لديهم عن أنفسهم، وعن علاقتهم بالآخرين اعتبره بناء

### الشعور بالذنب

يتساءل الأطفال عن سلوكهم وتصرفاتهم السابقة، ويشعرون بالمسؤولية عن المنازعات التي حدثت بين والديهم أو عن قرارهما بالانفصال دون فهم "لماذا"، فهم يستنتجون أنهم هم المسؤولون، وخصوصا في سن ٨-٩ سنوات

### الخوف من أن يتركهم الآباء

غالباً ما يترك الطفل مع الأم، وبالتالي يعتقد أنه قد فقد أباه، لأنه لا يراه في كثير من الأحيان كما كان الحال من قبل، وبناء على ذلك، كثيراً ما يخافون أيضاً من فقدان الأم، لأن هذه الأخيرة بسبب هذه الحالة، ستضطر للعمل أو استئناف دراستها، وبدورها ستكون أقل تواجداً مع هذا الطفل

## محاولة المصالحة

لدى الأطفال رغبة قوية جداً، حتى بعد ١٠ سنوات، في التوفيق بين والديهم، فهم يبتكرون العديد من الخطط في سبيل ذلك، إذ أنهم يرون أن خطوة الانفصال تنذر باضطرابات وتحمل إنذارات خطيرة وبخاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بسلوك واضح من اللامبالاة ويمكن للطلاق أن يزيد من مشاعر القلق ولكن بشكل عام، حيث يميل المراهقون إلى مزيد من الانسحاب من أجل مجابهة الألم الناتج عن تفكك الأسرة، بعد أن شهدوا صعوبات الحياة الزوجية، فإنه يشكك في صحة الزواج والأبوة، فكل علماء النفس لا يوافقون على هذا المفهوم، ولكنهم جميعاً يدركون أن الطفل يمكن أن يقدم الدعم لأحد والديه الذي يعتقد أنه هو الضحية والأكثر ضعفاً، وفي هذه الحالة تتهياً الظروف لظهور تضارب الولاء، فكثير من الآباء لا يرضون أن يكون أطفالهم على علاقة إيجابية مع الزوج السابق، ومن ثم يتبلور الشعور لدى الطفل أنه دائماً يخون أحد والديه : " إنني لا أستطيع أن أقول لوالدتي أنني أقدر اللحظات التي أعيشها مع والدي، لأن ذلك الأمر يثير غضبها، أو أنني إذا ما قلت شيئاً ضد والدي، فأنا أخونه، وهناك حاجة لمساعدة الطفل للخروج من هذه الحلقة المفرغة

وقد بينت أبحاث عديدة أن الطفل الذي ابتلي بانفصال والديه ربما يتدارك مأساته ويسترد توازنه، خلافاً للطفل الذي يعيش في ظروف تعايش غير صحي وغير ودي بين الأب والأم، ومن الأمور المهمة بالنسبة إلى الطفل الذي يصاب بانتكاسة طلاق الوالدين، أن يصله النبأ بطريقة صحيحة، إذ من هناك يبدأ التعامل الصحيح مع طفل الطلاق، والأمر يتطلب قدراً غير يسير من المهارة وسعة الصدر بالنسبة إلى الأب أو الأم أو كليهما إذا كنت تتجه نحو تلك النهاية الصعبة، وعليك أن تخبر طفلك بالأمر

بطريقة تضمن أقل ضرر ممكن، فماذا تفعل؟ هذا ما يقوله الخبراء  
مهما يكن عمر طفلك، فمن الضروري والمهم أن يعرف ماذا يدور حوله،  
هذه قاعدة لا مساومة فيها، أما كيفية معرفة الطفل لما يدور حوله فتلك  
مسألة أخرى، فمن سيتصدى لمهمة قول الحقيقة المرة للطفل، يجب أن  
يكون الأقرب إلى الطفل، بمعنى الطرف الأكثر رعاية واهتماماً به وتقارباً  
معه، والقاعدة هنا هي أن الأخبار السيئة تكون أخف وطأة عندما تأتي  
من مصدر أكثر دفئاً وحناناً

ومن المهم ألا يتضمن البلاغ أي اتهام للطرف الآخر، وذلك لأسباب  
عديدة منها مثلاً ضرورة عدم دفع الطفل لاتخاذ موقف متحيز لمصلحة  
أحد الوالدين وضد الآخر، وتذكر دائماً أنه من غير الصحي أن يتنامى إلى  
وعي الطفل أن هنالك أباً جيداً وأماً سيئة أو العكس  
فأول ما قد يخطر ببال الطفل في مثل تلك الحالات، هو احتمال أن يكون  
نفسه من أسباب الطلاق، لذا يجب مراعاة هذا الجانب، وتأكيد براءته من  
ذلك بصورة نهائية، وعلى الأب (أو الأم طبعاً) الذي يبلغ طفله بقرب  
الطلاق، أن يؤكد له بصراحة ووضوح أن الطلاق يعني انفصال الأب عن  
الأم، وليس انفصال أي من الوالدين عن أبنائهما  
فلا تخبر طفلك باحتمال الطلاق إلا إذا كنت متأكداً بنسبة مئة بالمائة من  
أنك مقدم على الطلاق، أو أنك قمت به بالفعل، وبعد تفاهم مع الطرف  
الآخر على كل التفاصيل والحيثيات

ومن المهم أن تبلغ طفلك بالنبا السيء في يوم تكون فيه قادراً على  
البقاء إلى جانبه لفترة طويلة من الوقت، واختر لذلك مثلاً يوم عطلة  
دراسية، حيث يكون الطفل في المنزل، وتكون إلى جانبه لساعات طويلة  
وحاول تشجيع الطفل على أن يفتح قلبه، ويسأل عن ما يخطر بباله  
بخصوص المستقبل، وما ستأتي به الأيام من تعقيدات قد تطرأ على  
مخيلة الطفل، فربما يخطر ببال الطفل مثلاً أن يسأل عن المناقشات  
المحتملة بينه وبين زملائه في المدرسة، أو عن الأوضاع المادية للعائلة  
في المستقبل

فإذا سألك طفلك (لماذا؟) فهو يعني لماذا يكون أحظى أنا بالذات بهذه  
التعاسة؟ أي أن الطفل معني بهذا المحور من الموضوع أكثر مما هو

معني به معرفة أسباب الخلاف بين الأب والأم، وعلى الأب والأم التعامل مع سؤاله من تلك الزاوية الضيقة، فلا داعي للخوض في المزيد من التفاصيل التي يتعاطى معها الطفل، ولن يعير لها انتباهاً كثيراً شجع طفلك على أن يطرح أي سؤال قد يخطر بباله، وعليك أن تتوقع الكثير من الأسئلة إذا ما أعطيت للطفل وقتاً كافياً، وسمحت له بأن يكون قريباً منك إلى حد بعيد

من المؤكد أن موقف الأب أو الأم سيكون صعباً في تلك المهمة، إلا أنه لا مفر من ذلك، ومن الضروري أن يكون واعياً لما يجري حوله، وما سيجري له في المستقبل، ومن الضروري أيضاً أن يعرف الطفل أن ما جرى لن يؤثر في حب والديه له وعلاقتهم به، وأنهما سيبقيان عوناً له

### أطفال الطلاق يكررون تجارب آبائهم

تتناول دراسات عديدة ظاهرة ما يسمى (أطفال الطلاق)، وهم الشريحة الواسعة من الأطفال الذين ظهروا إلى الحياة نتيجة زيجات فاشلة تشكل نسبته ٥٠ - ٦٠ في المائة من معدلات الزواج في بعض البلدان والمجتمعات

و عن أطفال الطلاق نقرأ مما حصلنا عليه من خلال البحث الإلكتروني أن ثمة أمر واحد على الأقل تجمع عليه كافة الدراسات، وهو أن الآثار المدمرة لشخصية الطفل، والناجمة عن طلاق الأبوين، لا ترتبط بفترة زمنية قصيرة، وهي الفترة التي يعيش فيها الطفل أزمة الطلاق، وإنما تمتد إلى مراحل متأخرة من حياته، وتؤثر سلباً في علاقاته الاجتماعية والعاطفية لاحقاً

أمر آخر يشكل محوراً من محاور الدراسات القائمة، يتعلق بتباين تأثير الطفل بالطلاق تبعاً لعمره، فالطفل الذي يعيش تلك التجربة وهو في الخامسة، سيتأثر بطريقة مختلفة عن طفل آخر شاهد حيثيات طلاق والديه وهو في الثانية عشرة أو ما بعد ذلك

وتتباين نتائج الدراسات حول مدى قدرة الطفل على تجاوز تلك الأزمة، وما إذا كان ذلك سهلاً بالنسبة إلى الأطفال، الصغار أم الأكبر سناً، والواقع أن الدراسات عموماً لم تتوصل إلى نتيجة حاسمة يمكن استخدامها كمادة ثابتة لقياس العلاقة بين عمر الطفل عند الطلاق،

ومستوى تأثيره بتعقيدات تلك المرحلة  
وفي الوقت نفسه تشيد الدراسات إلى أن الأمر يختلف من طفل إلى آخر  
بالنسبة إلى مدى تأثير الطلاق في الحالة النفسية ومستقبل الشخص،  
فهناك أطفال يستطيعون تجاوز الأزمة في سنوات قليلة، بينما يعجز  
آخرون من الفئة العمرية نفسها، وعاشوا ظروفًا مشابهة عن التأقلم مع  
الوضع حتى بعد عشر سنين وأكثر

**ومع ذلك فهناك أمور عامة يمكن اعتبارها قواعد في هذا  
السياق، ومنها**

### أولاً

إن الأطفال الأكبر سناً هم الأكثر حساسية تجاه المشكلات الزوجية، وما  
قد ينتج عنها من طلاق مفعم بالتوترات والمشكلات اليومية، وبالنسبة  
إلى هؤلاء الأطفال ستظهر مشكلات اجتماعية في الكبر ترتبط بعلاقة  
خفية مع ما حدث في الماضي، عندما عاش الطفل أيام القلق والتوتر في  
الانفصال

### ثانياً

إن الطفل الأكبر سناً، وعلى الرغم من النقطة السابقة يمتلك مخزوناً شبيه  
مكتمل من العواطف والأحاسيس والانفعالات، يجعله أقدر على مواجهة  
الحدث وتجاوز المحنة

### ثالثاً

إن ما يزيد الأمر سوءاً بالنسبة إلى الأطفال الكبار هو أنهم يضطرون  
للتدخل بما لديهم من وعي طازج وشخصية شبه ناضجة، وفي كثير من  
الأحيان، وعندما يفشل تدخلهم في إيقاف تدهور الأمور بين الأب والأم،  
تنتاب الطفل حالة من الشعور بالذنب لخوفه من أن يكون قد زاد الطين  
بلة، أو قد يشعر بالفشل العميق، لأن الأمور سارت على النحو الذي لم  
يكن يحلم به

### رابعاً

الأطفال الأصغر سناً لا يتعرضون لإلحاح التدخل في شؤون الكبار

ما يعني خطراً أقل على المدى الطويل، فيما يكون قد اكتنزه من أحاسيس سلبية

## خامساً

هؤلاء الأطفال لا يمتلكون ما يكفي من المخزون المعرفي الذي يتيح لهم إدراك فداحة الأمر وصعوبة الموقف، ما يجعلهم أقل تأثراً على المدى الطويل

**ويمكن تلخيص تأثير الطلاق في الأطفال في مراحل عمرية مختلفة على النحو الآتي**

إذا وقع الطلاق بينما الطفل لم يذهب إلى المدرسة بعد (من عامين ونصف العام إلى ستة أعوام)

في هذه المرحلة يميل الأطفال إلى لوم أنفسهم على ما جرى، وتنتابهم مخاوف كبرى من إمكان إن يتعرضوا للهجر، ينسحب الطفل في هذه المرحلة إلى ذاته) وتسكنه هواجس الإصلاح المنتظر بين الوالدين، ويجد صعوبة في التعبير عن تلك الحالة المربكة بين ما يحلم به وما هو واقع على الأرض

ومع أن دراسات عديدة أكدت أن الأولاد يواجهون صعوبات أكبر من تلك التي تواجهها البنات، إلا أن دراسات أخرى لم تؤكد ذلك الشيء المؤكد في هذا السياق هو أن مشكلات الأولاد الناجمة عن ذلك تختلف عن مشكلات البنات

فيما يتعلق بالآثار بعيدة المدى (بعد عامين إلى عشرة أعوام من الطلاق) تتناهى ذكريات الطفل عن بواكير المشكلات التي أدت إلى الطلاق، ويزداد قرب الطفل من الأم (أو الأب إذا كانت الأم هي التي تركت البيت)، وفي الوقت نفسه يزداد حنقه وغضبه على الطرف الآخر، ما يلقي بظلاله السلبية على طبيعة علاقته بالآخرين عموماً في مراحل الشباب

إذا وقع الطلاق والطفل في مرحلة المدرسة الابتدائية [من

السابعة وحتى الثانية عشرة]

على المدى القصير يميل الطفل إلى الإكثار من التعبير عن مشاعر الحزن والقلق والخوف والغضب، وهو أقل ميلاً إلى لوم الذات، ومن حسن



الطالع أنه الأقدر على الاستفادة من التدخل الخارجي المتخصص، إلا أن أكثر ما يزعجه هو الشعور بالانقسام بين ولائيين : أحدهما للأب والآخر للأم، وفي هذه الحال ينصح الخبراء بأن يعيش الولد مع أبيه والبنت مع أمها، وعلى المدى الطويل يعاني هؤلاء الأطفال من صعوبة التأقلم مع زوج الأم أو زوجة الأب، ويتحول الواحد منهم إلى سبب دائم للمشكلات الأسرية

### عندما يحدث الطلاق في فترة المراهقة (بين ١٣ - ١٨ سنة)

هنالك صعوبة كبيرة في التأقلم مع الوضع وكبح مشاعر الغضب والتمرد والرغبات الانتقامية وأحاسيس العار والحزن العميق يميل الطفل في هذه المرحلة إلى إعادة اختيار ومراجعة الكثير من القيم التي لم يكن قد تمثلها تماماً، وعلى المدى الطويل يعاني هذا الطفل صعوبة التعبير عن عواطفه، ما يجعل منه مشروع زوج فاشل، ناهيك عن انعكاسات ذلك على علاقات الصداقة والزمالة وعلاقاته بمعلميه وبالناس بشكل عام

وقد أثبتت دراسات عديدة أن أطفال الطلاق عموماً يؤولون إلى علاقات زوجية فاشلة، مع وجود استثناءات لا بأس بها بطبيعة الحال، ويعود ذلك الفشل المتوارث إلى عدة عوامل منها

إن الطفل يكبر وفي رأسه فكرة مفادها أن الطلاق هو أحد الاحتمالات الممكنة، بل السهلة، بمعنى أن نية الإخلاص الدائم لا تأخذ مقدار الجدية الكافية في بداية الأمر لجعل الطلاق خياراً أخيراً أو مستبعداً هنالك عامل آخر يتمثل في أن أطفال الطلاق سيتحولون إلى شبان فاشلين في التعبير عن أحاسيسهم وقد يكبر الولد ليحب فتاة فيتزوجها، ويعيش معها سنوات من دون أن يكون قادراً على التعبير عن عواطفه تجاهها، لا بل إنه قد يعطيها انطباعات، بأنه قد لا يحبها، ما يؤدي إلى انعكاسات سلبية تؤدي بالعلاقة إلى الفشل الذريع

ويؤكد الخبراء أن طريقة التعامل مع الطفل في العامين التاليين للطلاق، هي التي تحدد مدى تأثير ذلك الطفل بتلك التجربة السيئة إلى فترات متأخرة من حياته

## من الإرشادات المهمة حول كيفية تجاوز تلك الفترة ما يلي

### أولاً

من الضروري أن يتمكن الطفل من التنقل بين والديه من دون إحساس بالذنب، أي من دون أن يتعرض للعتاب أو نظرات التأييب من هذا الطرف أو ذاك، وألا يتم استخدام الطفل في تغذية تداعيات الخلاف بين الأم والأب وإذا ما فشل الوالدان في تأمين هذا التنقل الآمن للطفل بينهما، فعلى الأغلب سيطور الطفل شعوراً بالخوف من الطرف الغائب، أي الذي لا يعيش مع الطفل، ما ينعكس على استقراره النفسي وعلاقته بذلك الطرف على المدى الطويل

### ثانياً

إن فشل الأب والأم في الحفاظ على علاقة الزواج، لا يعفيهما من ضرورة الاتفاق على تنظيم علاقتهما بعد الطلاق، ويجب أن يلمس الطفل وجود علاقة منظمة يسودها الاحترام المتبادل والتنسيق الكامل بين الوالدين في المسائل التي تتعلق بمظاهر سلوك الطفل، مثل أوقات النوم والخروج والسهر ومشاهدة التلفاز والجلوس على الانترنت

### ثالثاً

في حال وقع خلاف بين الأبوين بعد الطلاق، فمن الضروري للغاية ألا يتم ذلك الخلاف أمام الأطفال، ففي تلك المرحلة يميل الطفل إلى تبني موقف أحد الأبوين ضد الآخر، كما أن مشكلات ما بعد الطلاق هي أكثر تأثيراً في مستقبل الطفل

## الاغتصاب من نتائج العزوف عن الزواج

لا تعجب عزيزي القارئ إذا أخبرتك أنه في بلد هو الأكثر تطوراً في العالم يمكن أن تتوقع حدوث اغتصاب لامرأة أو فتاة كل دقيقتين ونصف!! وتقول الإحصائية إن من بين كل ست فتيات في أمريكا هناك فتاة على الأقل تم اغتصابها ذات يوم!!! وفي عام واحد تغتصب ٢٠٠٠٠٠ امرأة، وهذا كل عام! وبالطبع هذه إحصائيات رسمية، أما الأرقام الحقيقية فهي أكبر من هذا بكثير حتى إن دول كثيرة في الغرب خصصوا أرقام هواتف خاصة لتشجيع الفتيات على الاتصال للإبلاغ عن حالات الاغتصاب، لأن معظم الحالات لا يتم الإبلاغ عنها، وهناك مشافي ضخمة جداً لعلاج الآثار النفسية التي تعاني منها الفتاة التي تم اغتصابها، كذلك هناك مقررات تُدرّس في الجامعات عن علاج النتائج الخطيرة للاغتصاب وأثر هذه الظاهرة المدمرة للمجتمع

ولذلك فإن معظم حالات الاعتداء الجنسي التي تقع على النساء تأتي من معارفهن وأصدقائهن ومن لهم علاقة حميمية بهن. ويقول العلماء الذين درسوا هذه الحالات: إن ثلاثة أرباع حالات الاغتصاب تتم من قبل الأصدقاء والمعارف والأشخاص ذوي الصلة المباشرة بالفتاة

(National Crime Victimization Survey, 2005).

ومعظم هذه الحالات تتم في بيت هذا الصديق أو ذاك لذلك فإن الابتعاد عن طريق الله والإعراض عن ذكره يعرض صاحبه لضنك العيش، فلن يكون سعيداً في الدنيا، أما في الآخرة فالعذاب بانتظاره، لقد كان في الدنيا ينظر إلى ما حرم الله ويمتّع نظره بالفواحش تعالى ولذلك سوف يفقد هذا البصر يوم القيامة ويحشره الله أعمى، يقول

[وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى \* قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا \* قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيَتْهَا كَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى \* وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنِ

بآياتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى]. [طه: ١٢٤-١٢٧]

## الآثار الخطيرة لظاهرة الطلاق

إن الله تعالى قد أمرنا أن نتفكر في هذه الآية [وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ]

[الروم: ٢١]

وذلك لهدف كبير ألا وهو أن ندرك نعمة الله علينا وأن نسكن إلى أزواجنا (استوصوا بالنساء خيراً) ونقترب أكثر ونزيد المودة والرحمة فيما بيننا، أما إذا خالفنا وصية النبي الأعظم

وخالفنا الوصية الإلهية: [وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا]

[النساء: ١٩]

في هذه الحالة سوف تكون العواقب وخيمة في أمريكا الإحصائيات دقيقة جداً لحالات الزواج والطلاق، وفي دراسة إن الحياة الزوجية المستقرة **Gordon Berlin** ميدانية يقول الباحث هي أساس التقدم والنجاح في كل المجالات، وإن معظم الأولاد الذين يفشلون في التعليم أو يتركون الدراسة مبكراً هم أبناء لأبوين مطلقين! كذلك فإن نسب الأولاد الذين ينحرفون باتجاه السرقة والمخدرات وغير ذلك أيضاً أكبر في حالة الأبوين المطلقين. ويمكنك أن تتوقع عزيزي القارئ أن نسبة الطلاق يمكن أن تصل في أمريكا إلى ٥٠ % في بعض السنوات

## دعاء تيسير الزواج

أخي المؤمن، أختي المؤمنة، كلنا يطمح أن يرزقه الله الزوج الصالح أو الزوجة الصالحة، ولكن هناك مشكلة يتعرض لها الشباب والبنات اليوم على حد سواء، وهي مشكلة تأخر الزواج. وقد وجدتُ بعد دراسة معمقة لهذا الموضوع استمرت عدة سنوات أن التوكل على الله هو أقصر طريق لتيسير الزواج، وأن نرضى بما قسمه الله تعالى لنا، فالله يعلم ونحن لا نعلم، وأنه يجب أن نيسر على أنفسنا أولاً حتى ييسر الله لنا

ومن الوسائل الفعالة لتيسير الزواج الإكثار من الدعاء، مثلاً يمكن أن ندعو كل يوم سبع مرات بدعاء سيدنا زكريا عليه السلام **[رَبِّ لَا تَدْرِنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ]**

[الأنبياء: ٨٩]

والإكثار من قراءة سورة الإخلاص، وقراءة هذه الآية أيضاً **[وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ]**

[الروم: ٢١]

وقراءة سورة الفاتحة سبع مرات

### إخوتي في الله

هذه المعلومات والإحصائيات ليست لمجرد الاطلاع، بل هي وسيلة لنتفكر في آية من آيات الله تعالى وهي "الزواج" وأن الله تعالى أودع بين الزوجين مودة ورحمة لا تأتي إلا بالزواج، وإذا ما تذكرنا نتائج الدراسات الجديدة حول الاستقرار النفسي، حيث وجدوا أن الأزواج أكثر استقراراً من الناحية النفسية من غيرهم، ندرك عندها معنى قوله تعالى **(لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا)**

وندعو بدعاء المؤمنين **[وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا]**

[الفرقان: ٧٤]

### الزواج وسيلة لتحسين الدخل

قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة نزل قوله تعالى

**[وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ]**

[النور: ٣٢]

وهذه الآية تؤكد أن الزواج يمكن أن يكون سبباً للغنى لقوله تعالى

(إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ)

ولكن بعض الناس في الجاهلية كان يخشى الفقر فكانوا يقتلون الأولاد أو يدفنوا البنات في التراب، ولذلك نزل قوله تعالى

[وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا]

[الإسراء: ٣١]

ففي هذه الآية تعهد الله برزق الأولاد ورزق الآباء وبالطبع لم نكن نعلم من قبل أن هذه الآية تخفي إعجازاً علمياً، فالمؤمن كان يؤمن بهذه الآية ويقتنع بأن الله قادر على أن يرزقه، ولكن ضعيف الإيمان يقول: من أين يرزقني الله وكيف ومتى...؟

أما الملحد فليس لديه قناعة بهذه الآية، وهو يعتقد أن الزواج أو الأولاد هو مشكلة اقتصادية، ولذلك نجد الناس في الغرب قد اعتمدوا هذه القاعدة واقتصروا على طفل أو طفلين كحد أقصى. ولكن لم يكن أحد يتخيل أن مجرد الزواج هو وسيلة لزيادة الدخل

فقد نشرت مجلة التايم الأمريكية دراسة مؤخراً أجريت في جامعة أوهايو، وأظهرت أن المتزوجين، ولديهم أطفال، ترتفع دخولهم بمقدار ١٦ في المائة سنوياً، مقارنة بثمانية في المائة لدى غير المتزوجين وفي دراسات سابقة تبين أن منافع الزواج لا تقتصر على الفوائد التي عرفت سابقاً والمتعلقة بالاستقرار، وإنما تعدت ذلك إلى خفض نسبة

الفقر في المجتمع

فقد قامت الباحثتان الاجتماعيتان ماريا كانشين من جامعة وسكنسن، وديبورا ريد مديرة الأبحاث في مركز ماثماتيكا للبحوث السياسية، بإجراء دراسة نشرت في كتاب "تغيير الفقر.. تغيير السياسات"، تناولتا فيها تأثير انخفاض معدلات الزواج، وارتفاع معدلات الطلاق، وتأثيرها

في مستوى الفقر

وبينت الدراسة أن عدد السكان الذين يقعون تحت خط الفقر في الولايات المتحدة سيرتفع بمقدار ٢,٦ في المائة بسبب كثرة حالات الطلاق، بعدما تبين لهما أن المرأة المتزوجة لديها فرصة أكبر في إيجاد عمل بدخل أكثر من نظيرتها غير المتزوجة

كما بينت الدراسة أن وجود زوج أو زوجة في البيت، يؤدي إلى رفع الحالة المعنوية لكليهما، ما يؤدي إلى إنتاجية أكبر لهما وبالتالي زيادة الدخل الناتج من عملهما. وأوصت الدراسة بتوفير أماكن لرعاية الأطفال الصغار في مقر العمل، ما سيشجع غير المتزوجات على القيام بهذه الخطوة، دون الخوف على أولادهن، أو اعتبارهم عائلاً أمام تطورهم الوظيفي

وهذا يعني أيها الأحبة أن الزواج وسيلة لزيادة الدخل، وهذه حقيقة علمية وليست مجرد مقولة! ومن هنا نستطيع أن ندرك أن الآية الكريمة تحوي إعجازاً، فمن الذي أخبر النبي الكريم بأن الزواج يمكن أن يكون سبباً في غنى الإنسان؟ إنه القائل **[إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ]**

ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم أنكر على ذلك الرجل الذي أراد العزوف عن الزواج، وقال **[النكاح من سنتي فمن لم يعمل بسنتي فليس مني]**

**[السلسلة الصحيحة للألباني].**

إن سنة النبي صلى الله عليه وسلم دائماً وبعدها ينكرها الملحدون نجد علماءهم ينادون بها، فماذا يدل ذلك؟ إنه يدل على أن النبي صلى الله عليه وسلم على حق، فهل سيبقى الملحدون يشككون بهذه السنة النبوية العظيمة؟

### **إذا أردت الابتعاد عن السرطان فعليك بالزواج**

يرى الباحثون أن التوتر في الحياة الزوجية يؤثر على فرصة النجاة من السرطان، فقد أظهرت دراسة حديثة أن المتزوجين أكثر استعداداً لمقاومة السرطان والنجاة منه بينما المنفصلون أو المطلقون أقل قدرة على مقاومته

قام باحثون أمريكيون من جامعة انديانا بتحليل البيانات التي جمعت من ٣,٨ مليون شخص شخصت إصابتهم بالسرطان بين عامي ١٩٧٣ و ٢٠٠٤. وقد وجدوا أن المتزوجين منهم فرصتهم أفضل في تجاوز فترة السنوات الخمس تبلغ ٦٣ في المائة مقارنة مع نسبة ٤٥ في المائة في حالة المنفصلين أو المطلقين حسبما ذكرت دورية السرطان. وقال فريق

الباحثين إن وطأة الانفصال ربما تؤثر على معدلات البقاء على قيد الحياة وكانت دراسات سابقة قد بحثت في تأثير الزواج على النتائج الصحية. وقد وجد الكثيرون تأثيراً مفيداً للزواج وأشار الخبراء إلى أن الحب والدعم الذي يقدمه شريك أو شريكة الحياة، ضروري لمقاومة المرض درس الباحثون معدلات البقاء على قيد الحياة بعد ٥ و ١٠ سنوات بالنسبة للمرضى المتزوجين، الأرامل والمطلقات، وكذلك الذين كانوا يمرون بفترة الانفصال عن الحياة الزوجية في وقت التشخيص. ووجد الباحثون أن أكثر الناس مقاومة للمرض هم المتزوجون ثم يأتي بعدهم المرضى الذين لم يسبق لهم الزواج من قبل، يليهم المطلقات ثم الأرامل تقول الباحثة الدكتورة جوين سبرين: المرضى الذين يمرون بمرحلة الانفصال عن الزواج في وقت التشخيص يمكن أن يكونوا أكثر عرضة للتدهور. إن تحديد العلاقة بين التوتر الناتج عن العلاقات بين الزوجين في وقت التشخيص قد يؤدي إلى التدخل المبكر مما يمنح المريض فرصة أفضل لتحقيق الشفاء

### ماذا نستفيد من هذه الدراسة؟

في كل يوم تظهر فوائد طبية جديدة للزواج، وهناك دراسات أثبتت الفوائد النفسية العديدة للزواج، ويمكن القول إن الزواج حاجة وضرورة ملحة للبشر، أما العزوف عن الزواج فهو أمر يخالف الفطرة. وهذا يتفق مع تعاليم الدين الإسلامي الذي هو دين الفطرة السليمة عندما نادى الملحدون في العصر الحديث بعدم الزواج واعتبروه عادة شخصية يمكن لمن أحب أن يستغني عنها، كانوا مخطئين جداً، لأن هذه الدعوة تخالف طبيعة الإنسان، وقد ثبت علمياً أن العزوف عن الزواج يجلب الأمراض الجسدية والنفسية لصاحبه لقد وفر الإسلام علينا عناء البحث والتجربة وأعطانا مباشرة التعاليم الصحيحة، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم **[إنما أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له ولكني أقوم وأنام وأصوم وأفطر وأتزوج النساء فمن رغب عن سنّتي فليس مني]** [البخاري ومسلم]

ولذلك يا أحبتي يمكن القول: إن كل التعاليم التي جاء بها نبي الرحمة



صحيحة ولو لم تثبتها الدراسات والتجارب العلمية، فهل نقّدي بهذا  
النبي الكريم عليه الصلاة والسلام؟

## فوائد طبية جديدة للزواج المبكر

وجد بحث أسترالي أمريكي مشترك أن الأطفال الذين يولدون لآباء أكبر  
سناً يتمتعون بذكاء أقل من أقرانهم لآباء أصغر سناً. وتناقض النتائج  
المثيرة للدهشة، وبجدة، دراسات سابقة بينت أن الأمهات الأكبر سناً  
ينجبن أطفالاً سجلت بينهم نسبة ذكاء تفوق المتوسط

"وقال كبير الباحثين، جون ماكغراث، من "معهد كوينزلاند للمخ

إن النتائج هي الأولى من **Queensland Brain Institute**

نوعها عالمياً، وذات مضمون للرجال في المجتمعات الغربية، ممن  
يؤجلون الأبوة حتى بلوغ الأربعين أو أكثر

وأضاف قائلاً: "النتائج مبالغتها، لاسيما وأن هناك اعتقاداً بأن سنّ الوالد  
ليس بأهمية عمر الوالدة.. ولكننا حصلنا على مزيد من الأدلة بأن عمره  
لا يقل أهمية كذلك، فكلما كان الأب أكبر سناً، ساءت نتائج الأطفال في  
اختبارات الذكاء

وخلص الباحثون بعد معاينة بيانات ٣٣ ألف طفل في الولايات المتحدة،  
خلال الفترة من عام ١٩٥٩ و ١٩٦٥، تراوحت أعمار آبائهم بين سن  
١٥ إلى ٦٥ عاماً، إلى أن مستوى أداء الأطفال المولودين لآباء كبار  
السن، كان أقل في اختبارات الذكاء. وأجريت الاختبارات على أطفال في  
سن ثمانية أشهر، وأربعة أعوام وسبعة أعوام

والدراسة، التي نشرت في دورية "المكتبة العامة لطب العلوم"

الأمريكية، هي الأولى التي تقرر بين سن الآباء وذكاء الأطفال. وكانت  
دراسات سابقة قد وجدت أن أطفال الآباء كبار السن، عرضة أكثر

**dyslexia** لمخاطر الإصابة بمشاكل صحية منها: عسر النطق

**dwarfism** والشيزوفرينا، والتوحد، والصرع إلى جانب التقزم

وظل الرابط بين سن الوالد ومعدل ذكاء أطفاله قائماً ومهماً، حتى بعد  
وضع العلماء في الحسبان، عوامل أخرى مثل الحالة الاجتماعية-

الاقتصادية والصحة العقلية للآباء. وأضاف ماكغراث: "بصراحة.. دهشنا  
من إيجاد مثل هذا الرابط الواضح." وقال العالم إنه لم يستخلص كيفية

تأثر الأطفال، وفي مراحل متقدمة من حياتهم، بكبر سن والدهم، لأن الدراسة اقتصرت على الأطفال حتى سن السابعة

## ماذا نستنتج من هذه الدراسة؟

بلا أدنى شك فإن النظرة الغربية للزواج غير صحيحة، فطالما تغنى الغرب بأنه من الأفضل أن يؤخروا سن الزواج حتى الأربعين أو أكثر، ولكنهم صدموا بالنتائج العلمية لهذه الدراسة وغيرها، فأصبحوا ينادون بضرورة الزواج المبكر، بهدف تحسين النسل ورفع مستوى ذكاء الأجيال القادمة

ونقول إن النبي صلى الله عليه وسلم وجه هذا النداء للشباب وقبل ألف وأربع مئة سنة!! وذلك عندما قال **[يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج]** وهذه الدعوة النبوية للشباب وليس للكهول! تتفق تماماً مع ما يشجع عليه العلماء اليوم وبعدها خاضوا تجارب مريرة وهذا يثبت أن الإسلام هو الدين الحق، وليس كما يدعي المبطلون أنه دين التخلف، وهكذا كلما كشف العلماء شيئاً جديداً وجدناه مطابقاً لما جاء به ديننا الحنيف. ونسأل الله تعالى أن يحببنا بهذا الدين ويزيدنا اعتزازاً وفرحاً بانتمائنا لدين الفطرة – الإسلام. وصدق الله عندما قال **[وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ]**

[آل عمران: ٨٥]

## حقائق علمية حول الزواج المبكر وفوائده

كلما اكتشف العلماء حقيقة علمية جديدة وجدت أن النبي الأعظم عليه الصلاة والسلام لم يغفل ذكرها! فالقرآن كتاب العجائب يحوي أسرار السموات والأرض، والسنة المطهرة لا شك أنها وحي من الله تبارك وتعالى، ولذلك فهي مثل القرآن تحوي أسراراً وعجائب ومعجزات لا تُحصى

وقبل أن أعرض على أحبتي القراء اكتشاف العلماء الأخير حول الزواج المبكر، أتذكر معكم كيف كان الملحدون والعلمانيون يسخرون من أحاديث النبي الأعظم صلى الله عليه وسلم، وكيف كانوا يهزأون من الزواج

المبكر عندما أمرنا النبي به في قوله **[يا معشر الشباب من استطاع الباءة فليتزوج منكم]** وكانوا يقولون: إن محمداً لم يكن له هم سوى الزواج والأولاد، ويأتي العلم ليكشف صدق هذا النبي وكذب كلام الملحد فمنذ عدة سنوات وبعدها تفاقمت مشكلة الإيدز والأمراض الجنسية التي تصيب ملايين البشر بسبب الزنا والفواحش، بدأ بعض الباحثين يطلقون النداءات على ضرورة أن يكون الزواج مبكراً للحفاظ على صحة الفرد، وإنقاذه من الموت فيما لو استغرق في الفاحشة والشذوذ الجنسي لقد وجد العلماء أن الزواج "المتأخر" أي الذي يحدث بعد سن الأربعين له مساوئ اجتماعية ونفسية. فالحالة النفسية للإنسان تتحسن كثيراً عندما يكون له زوجة وأولاد، ولاحظت بعض الدراسات أن غير المتزوجين من كبار السن يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنوبة القلبية والاضطرابات النفسية

ثم جاءت بعض الدراسات لتؤكد على ضرورة "إشباع" الجانب العاطفي لدى الإنسان ليتمتع بصحة أفضل، فأكدوا أن المتزوجين أكثر سعادة ويتمتعون بجهاز مناعي أقوى من أولئك الذين فضلوا العيش وحيداً من دون زوجة، وهنا ربما يتجلى قول الحق تبارك وتعالى عندما حدثنا عن آية من آياته فقال **[وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ]**

[الروم: ٢١]

فهذه الآية تشير بوضوح إلى الاستقرار النفسي الذي يحدث لدى الإنسان بعدما يتزوج من خلال كلمة

**(لِتَسْكُنُوا)**

كذلك تشير الآية إلى إشباع الجانب العاطفي من خلال قوله **(مَوَدَّةً وَرَحْمَةً)**

وهذه معجزة علمية لم يكن أحد يدركها، بل كان الرهبان يظنون أن الزواج ضار بالإنسان فكانوا يعزفون عنه ولذلك قال الحبيب الأعظم **[لا رهبانية في الإسلام]**

في دراسة أخرى وجدوا أن الإنسان المتزوج أكثر قدرة على العطاء والإبداع، وأن المرأة المتزوجة أكثر قدرة على الحنان والعاطفة والعطاء! وتقول الدراسة إن غير المتزوجين من كبار السن يكون لديهم ميول عدوانية بنسبة أكبر من غيرهم، ولديهم بنفس الوقت ميل للتفرد والعزلة، وذلك بسبب مخالفتهم لسنن الكونية والطبيعية

أما آخر الدراسات فهي ما نشرته جريدة ديلي ميل البريطانية حول الدانمركية (وهذه Aarhus ظاهرة غريبة لاحظها باحثون في جامعة الدولة تتميز بنسبة إحد لا بأس بها) فقد وجدوا بعد أكبر دراسة من نوعها طبقت على مئة ألف طفل، أن الأطفال الذين يولدون من أب صغير السن أطول عمراً من غيرهم، وأن الزواج المتأخر يؤدي إلى إنجاب أطفال لديهم نسبة أكبر من الاضطرابات

فأثناء مراقبتهم لمئة ألف طفل وإجراء إحصائيات دقيقة عن صحتهم لاحظوا أن الأطفال الذين ماتوا قبل إتمام السنة الأولى من عمرهم كانوا ٨٣١ طفلاً، وكان معظمهم من آباء تأخروا في زواجهم. وقد وجدوا أشياء أخرى في الدراسة مثل الاختلافات في نسبة الذكاء وغير ذلك، وهذا ما دعاهم للتحذير من مخاطر التأخر في الزواج وجاء في الدراسة بالحرف الواحد

أي أن هؤلاء الباحثين يحذرون من أن الأبوة المتأخرة تحمل مغامرات خطيرة وعميقة لا يدركها معظم الناس. وانظروا معي كيف ينادي الباحثون الدانمركيون بل ويحذرون من الأبوة المتأخرة (وهم علماء في معظمهم ملحدون لا يعترفون بالإسلام)، وأقول سبحان الله! أليس هذا ما نادى به سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم قبل أربعة عشر قرناً!! أليس النبي الأعظم هو القائل انظروا كيف **(فمن رغب عن سنّتي فليس مني)** تبرأً نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم من إنسان رفض الزواج وكيف اعتبر أن الزواج عبادة وسنة يثيب الله فاعلها! انظروا كيف جاء هذا النبي الرحيم بتعاليم جميعها لمصلحتنا وفائدتنا وإبعادنا عن الأمراض وتشير بعض الدراسات إلى أن في جسد كل منا ساعة حيوية خاصة بالزواج! فهناك توقيت وعمر محدد ينبغي على الإنسان أن يتزوج خلاله وهو في العشرينات أو أكثر بقليل، وإذا ما تأخر الزواج فإن هذا سيؤثر

على خلايا الجسد وعلى النطفة والبويضة وبالتالي سيكون هناك احتمال أكبر لمشاكل نفسية وجسدية تصيب المواليد

### ماذا يفعل من تأخر في الإنجاب؟

في عصرنا هذا وبسبب الظروف الصعبة والتعقيدات التي يمر بها مجتمعنا فإننا نرى نسبة لا بأس بها ممن تأخروا في الزواج، وبالتالي هل ذكر الله مثل هذه الحالة في كتابه الكريم وما هو العلاج؟ القرآن لم يترك حالة إلا وضرب لنا مثلاً حولها ليكون هذا الكتاب العظيم كما وصفه رب العزة بقوله

**[وَلَقَدْ ضَرَبْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ \*  
قُرْآنًا عَرَبِيًّا غَيْرَ ذِي عِوَجٍ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ]**

[الزمر: ٢٧-٢٨]

ومن الأمثلة التي حدثنا عنها القرآن خليل الرحمن سيدنا إبراهيم الذي من الله عليه بـغلامين هما إسماعيل وإسحاق عليهم السلام، وقد كان شيخاً كبيراً، فقال سيدنا إبراهيم يحمده الله تعالى

**[الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ]**

[إبراهيم: ٣٩]

وهذه معجزة خاصة بالأنبياء ولكن الأنبياء قدوة لنا في دعائهم وسلوكهم، فسيدنا زكريا كان شيخاً كبيراً ولم يكن لديه ولد فماذا فعل؟ لقد دعا ربه بدعاء عظيم ينبغي أن نحفظه وندعو به إذا حُرمتنا نعمة الأولاد.

يقول تعالى

**[وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ \*  
فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا  
يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا  
(خَاشِعِينَ)]**

[الأنبياء: ٨٩-٩٠]

وتأملوا معي سر استجابة الدعاء في قوله تعالى

**(إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ)**

فليفكر كل منا ويطرح على نفسه هذا السؤال: هل حقاً نحن نسارع في الخيرات؟

ويمكن القول إن المؤمن عندما يدعو ربه بإخلاص فإن الله تعالى يسخر له أسباب الإجابة وينجيه من الغم ومن الأمراض ومن أي ضرر أو شر أو سوء، ونتذكر هذا الدعاء على لسان سيدنا يونس

**[وَدَا النُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ \*  
(فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ]**

**[الأنبياء: ٨٧-٨٨]**

فالله تعالى قادر على أن يسخر لنا كل نفع وفائدة ويصرف عنا كل سوء بشرط أن نخلص الدعاء

وانظروا معي إلى هذا الوعد الإلهي الذي جاء في سورة تتعلق بالزواج والطلاق

**[وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ  
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا]**

**[الطلاق: ٢-٣]**

كذلك تأملوا هذا الأمر الإلهي الذي جاء في سورة تتحدث عن عقوبة الزنا، يقول تعالى

**[وَأَنْكَحُوا الْأَيَّامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ]**

**[النور: ٣٢]**

إذاً من كان يريد الزواج فليتق الله ويصبر، ومن كان عنده فتاة فينبغي عليه أن يبسر زواجها

## الإسلام دعا إلى ممارسة الحب

تؤكد الدكتورة إلهام شاهين أستاذة العقيدة والفلسفة بجامعة الأزهر أن الإسلام هو الدين الأكثر حرصاً على صحة الناس وكل ما ينفعهم، وإذا كان العلم الحديث قد توصل إلى أن الزواج والممارسة تطيل العمر وتدعو إلى الاستقرار، وتفيد الجسم صحياً، فإن هذا دليل على عظمة الإسلام، والرسول - صلى الله الذي دعا إلى الزواج، وجعله سنة الله في الأرض، عليه وسلم - كان له هدي في العلاقة الخاصة بين الزوجين تدعوا إلى زيادة المتعة والحب بين الزوجين، ولذلك كما ترى د. إلهام فإن من سنة الإسلام في ممارسة العلاقة الخاصة بين الأزواج المداعبة والملاطفة وتهئية الجو النفسي المريح الذي يسبق المعاشرة فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: [لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما القبلة والكلام]

كما روي عنه أيضاً أنه قال: "ثلاثة من العجز وعد منها.. أن يقارب الرجل زوجته قبل أن يحدثها ويؤنسها ويضاجعها، فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها" ولذلك فإن الإسلام سبق الجميع في سن وتأکید كل ما من شأنه أن يفيد الناس.

## نصائح للزوجة المسلمة لحياة هادئة

- ١- أنت ريحانة بيتك، فأشعري زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت
- ٢- تفقدي مواطن راحته سواء بالحركة او الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة
- ٣- كوني سلسلة في الحوار والنقاش، وابتعدي عن الجدل والإصرار على الرأي
- ٤- افهمي القوامة بمفهومها الشرعي الجميل، والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة
- ٥- لا ترفعي صوتك في وجوده خاصة
- ٦- احرصي أن تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر، فإنها تضيء عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب
- ٧- عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامي إلا وهو راض عنك، فزوجك هو جنتك وناارك
- ٨- الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه
- ٩- أشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة، واختاري له ملابسه
- ١٠- كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت
- ١١- لا تنتظري أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار، بل لا تضعيه في هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذاراً فعلاً
- ١٢- اهتمي بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به، ويتبسط في الملابس إلا انه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه
- ١٣- لا تعتمد على انه هو الذي يبادرك دائما ويبيدي رغبته لك
- ١٤- كوني كل ليلة عروسا له، ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة



- ١٥- لا تنتظري مقابلا لحسن معاملتك له، فإن كثيرا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد
- ١٦- كوني متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدي عن التكلف
- ١٧- البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر
- ١٨- تذكري دائما أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى
- ١٩- احرصي على التجديد الدائم في كل شيء في المظهر والكلمة واستقبالك له
- ٢٠- عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئا بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط
- ٢١- جدي في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر، وأشعريه بأنك تقومين بهذا من أجل إبعاده
- ٢٢- احرصي على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك
- ٢٣- تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان، فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأثوتك
- ٢٤- استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكول وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه
- ٢٥- احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة
- ٢٦- اضبطي مناخ البيت وفق مواعيدده هو، ولا تشعريه بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية
- ٢٧- كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات
- ٢٨- مفاجأته بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه هو

- ٢٩- إشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه في الأشياء المهمة، والتي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة
- ٣٠- تذكرى دائما أنوثتك وحافظى عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف
- ٣١- عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا
- ٣٢- أشركى الأولاد فى استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنوية للأولاد
- ٣٣- لا تقدمى الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام، لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد
- ٣٤- لا تتدخلى عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء
- ٣٥- احرصى على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله، ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله
- ٣٦- أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم
- ٣٧- لا تتعجلي النتائج أثناء تطبيق أى أسلوب تربوي مع أبنائك، لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافى الذى يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار فى العملية التربوية
- ٣٨- اجعلي أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقا جميلا يخاطب العقل والوجدان معا، ولا تعتمدى على التنبيه فقط حتى تكونى قريبة إلى قلوب أبنائك (أى إقناع الولد بالخطأ الذى اقترفه وليس الزجر فقط
- ٣٩- أبدعى فى شغل وقت فراغهم خاصة فى الإجازات وتنمية مهاراتهم، وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة
- ٤٠- كونى صديقة لبناتك، وأدركى التغيرات النفسية التى تمر بها الفتاة فى كل مرحلة
- ٤١- ساعدي الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية

٤٢- احرصى على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل

٤٣- احترام وتقدير والديه وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديك، فهما أهديا إليك أعلى هدية وهي زوجك الغالي

٤٤- استقبلي أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم في المناسبات، وحثه على زيارتهم حتى وان كان لا يهتم بذلك

٤٥- الاهتمام بضيوفه وعدم الامتناع من كثرة تردهم على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور، بل احرصى على إكرامهم لأن هذا شيء يشرفه

٤٦- اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها

٤٧- اجعلي البيت مهياً لأن يستقبل أي زائر في أي وقت، ونسقي كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقدى ما يخصه طالما لا يسمح لك

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

٤٩- لا تضطرينه أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات، ولكن يكفي التلميح فتبادري بأخذ خطوة سريعة

٥٠- أشعريه دائماً أن واجباته هي الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك

٥١- لا تكتري نقل شكوى العمل الدعوي أو المهني لزوجك

٥٢- اعلمي أن من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك

٥٣- أشعريه باهتمامك الشخصي، فالزوجة الماهرة هي التي تثبت وجودها في بيتها، ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وان كان وقتها ضيقاً

٥٤- انتبهي أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية

٥٥- حافظي على أسرار بيتك، وأعينيه على تأمين عمله بوعيك

وإدراكك لطبيعة عمله

**٥٦-** لا تضعيه أبدا في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين، بل تذكرني  
الصفات الجميلة التي توجد فيه

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

**٥٨-** تعرفي على المقاييس المادية التي تشغل عموم النساء ليسهل  
عليك إخراجهن منها، وتخيري مداخل الحديث المناسب لهن

**٥٩-** احرصي عند متابعة عملك مع أخواتك، أن تخاطبي القلب قبل  
العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية

**٦٠-** احرصي على التوريث والتفويض وإيجاد الردائف حتى لا تكبر  
معك أعبائك ومسئولياتك، فيتوفر من يقوم بها بدلا منك

**وأخيرا** لا تعتمد على الجهد البشري كلية، ولا تنسي أننا دائما نحتاج  
إلى توفيق الله

## المتدينون الأكثر رضا وسعادة بحياتهم الزوجية

يشكل التمسك بالقيم الإسلامية أحد العوامل الأساسية في نجاح مؤسسة الأسرة وتعزيز دورها المجتمعي، فيما يؤدي غيابها إلى تنامي ظاهرة التفكك الأسري وتكلس دورها في الحياة، وما يترتب على ذلك من ارتفاع معدلات الطلاق من ناحية و بروز حالة من السخط الزوجي من ناحية أخرى

وفي هذا السياق كشفت دراسة علمية قيمة بعنوان " دور الاعتدال في التدين لدى الزوجين في إيجاد التكامل والرضا النفسي والسلوكي في العلاقة الزوجية - دراسة ميدانية" لاستشاري الأسرة والمراهقة والأستاذ بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت الدكتور حمود القشعان.. عن أن الأفراد الأكثر تديناً هم الأكثر رضا وسعادة في حياتهم الزوجية وبات من الأهمية وضع العلاقة الزوجية في إطار ديني مقدس وليس في إطار شخصي أو عقد مدني- كما تشير نتائج الدراسة - مؤكدة أن الإسلام جعل الالتزام بالدين الأساس الأول الذي يقوم عليه اختيار الزوج أو الزوجة، لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: [إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلاّ تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير]

وشددت الدراسة التي تناولت العلاقة بين مستوى التدين من جهة ومستوى الرضا الزوجي من جهة ثانية على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين (ذكور- إناث) على مقياس التدين، وأن الإناث والذكور في المجتمع الكويتي لديهم اتجاهات والتزامات متقاربة نحو الدين، ويمارسون شعائره بدرجة متقاربة دون وجود اختلافات جوهرية، مشيرة على أهمية توجيه المقبلين على الزواج والمتزوجين على حد سواء إلى الالتزام بالحقوق والواجبات الزوجية كما حددها الشرع الحنيف، إضافة إلى أهمية استنباط السنن التي حث عليها ومارسها الرسول صلى الله عليه وسلم، لأن ممارسة المسلم لشعائره دينه عقيدة وسلوكاً، تعد عاملاً مهماً وأساسياً في تحقيق الرضا والاستقرار الأسري

## أسئلة عن مستوى الالتزام

وقد حاولت هذه الدراسة الإجابة على مجموعة من الأسئلة التالية : ما درجة الالتزام الديني لدى عينة من المواطنين الكويتيين؟ وهل هناك اختلاف بين الرجال والنساء في درجة الالتزام الديني؟ وهل يختلف الناس في درجة تدينهم حسب المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي وحسب المناطق السكنية؟ وهل يختلف المتدينون عن غير المتدينين من حيث مستوى الرضا الزوجي؟ وما أكثر الشعائر الدينية المؤثرة بدرجة الرضا الزوجي لدى الزوجين؟

وقد أجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية قوامها ٢٥٢٣ فرداً من الذكور والإناث من كافة محافظات دولة الكويت، وقد شملت متغيرات الدراسة من حيث الجنس والعمر ومدة الزواج والمستوى التعليمي ومستوى الدخل الشهري، وغيرها من المتغيرات التي يرى الباحث إمكانية تأثيرها وارتباطها بهدف الدراسة

## تأثير التدين

وكشفت الدراسة أن الأفراد الأكثر تديناً، كانوا أكثر رضاً في حياتهم الزوجية، وأظهر الذكور مستوى أعلى منه لدى الإناث من حيث مستوى الرضا عن العلاقة الزوجية، وعند مقارنة الجنسين وفق مستوى التدين، لم تكشف الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من حيث مستوى التدين

من جانب آخر، أثبتت الدراسة وجود فروق واضحة بين كل من متغير العمر ومدة الحياة الزوجية ومستوى الدخل ودرجة الرضا الزوجي، وأكدت أن التدين عقيدة وسلوك، وأن هناك دلالات واضحة على أن الدين مهذب للسلوك وللنفس على حد سواء

وتأتي نتائج الدراسة لتساعد المرشدين الاجتماعيين والنفسانيين والأسريين في فهم حاجات المسترشدين من المترددين على المراكز الاستشارية، سواء النفسية أم العائلية والتي من شأنها المساهمة في اتخاذ الأساليب العلمية لتطبيق وتحقيق أفضل النتائج المرجوة للمجتمع

ككل

## عوامل استقرار الحياة الزوجية

وقال د. حمود القشعان في دراسته: إن المتتبع للدراسات العربية التي تناولت عوامل استقرار ونجاح الحياة الزوجية يدرك مدى تنوع واختلاف نتائج الدراسات حول هذه العوامل، فهناك من أكد أهمية حسن الاختيار كأساس لنجاح الزواج، وهناك من أكد الثقة والحوار، حيث تبين أن تدهور الحوار والتواصل بين الزوجين يشكل نسبة ٢٨% من أسباب الطلاق، في حين أكد آخرون أهمية الدين وإتباع تعاليمه في حفظ الأسرة وضمان استمرارها وأداء أدوارها، حيث يرون أن التفكك الأسري يرجع إلى الابتعاد عن الالتزام الصحيح، بالدين وسيطرة دوافع الأنانية الفردية وحب الملذات والشهوات

## مؤسسات غربية

وتأكيداً لأهمية الدين في حفظ الاستقرار الأسري فقد ظهرت مؤسسات لها طابع ديني سواء كانت إسلامية أو مسيحية أو يهودية، وجميعها تؤكد أهمية الدين كعامل في حفظ الرابطة الزوجية، فعلى سبيل المثال Prep ظهرت في ولاية تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية مؤسسات والتي تعنى بتهيئة المقدمين على الزواج من الجنسين في إطار الكنيسة، كما ظهر تحالف الزواج من الجنسين في إطار الكنيسة تحت مسمى ، والذي يعقد Smart Marriage Coalition تحالف الزواج الذكي مؤتمره السنوي في العاصمة الأمريكية في ظل تأكيد أهمية التدين في حفظ الزواج واستمرار فاعليته

## مؤسسات عربية

أما على مستوى الوطن العربي وبالأخص في دول الخليج العربي فقد ظهرت مؤسسات ذات طابع ديني تهتم بالأسرة والزواج ضمن إطار الدين والتدين

ففي دولة الكويت بدأت " لجنة مصابيح الهدى " في حملات التوعية وعقد الدورات للمتزوجين والمقبلين على الزواج، ثم أنشئ صندوق الأسرة وصندوق السعادة الزوجية التابع للأمانة العامة للأوقاف

أما في البحرين فقد ظهرت لجنة "البشائر" وهي لجنة تشبه مصابيح الهدى الكويتية من حيث الهدف والوسائل وفي الإمارات ظهرت مؤسسات أهلية وحكومية، وعلى رأسها صندوق الزواج ومكتب شئون المواطنين وفي قطر نشطت دار تنمية الأسرة للعمل على حفظ واستقرار الأسرة القطرية

أما على مستوى الدول العربية الأخرى، فقد ظهرت جمعية العفاف بالأردن وتهتم بنفس الأهداف التي تنطوي عليها الجمعيات الخليجية، وتحاول هذه المؤسسات وما شابهها الحفاظ على استقرار الأسرة في المجتمع العربي، حيث تعتمد على الدين الإسلامي في أنشطتها الرامية إلى تحقيق ذلك، ولما كان الدين ينعكس على سلوك الفرد، أو يفترض فيه أن يكون كذلك، فإن السلوك الزوجي والأسري سوف يتأثر بالتأكيد بموقف صاحبه من الدين، وهنا تتضح أهمية استقصاء العلاقة بين التدين والرضا الزوجي باعتبارها الأساس الأول للحفاظ على الأسرة وضمان استقرارها

وأكد د. القشعان أن الدراسات الغربية تزخر بتأكيداتها على دور الدين، وضرورة الالتزام به في تقويم السلوك الفردي والجمعي للإنسان، في حين تندر الدراسات العربية المعنية بالعلاقة المباشرة بين التدين والحياة الزوجية، فيما عدا بعض الدراسات التي استخدمت مقاييس لتقدير درجة التدين وعلاقته ببعض الظواهر الاجتماعية السلوكية الأخرى وأضاف: هناك أيضا دراسات أخرى أجريت لقياس بعض العوامل والأفكار والمفاهيم المرتبطة بالدين، في حين كانت هناك دراسات متشابهة لحد كبير وذلك لدراسة العوامل المؤثرة بالتدين لدى الشباب الجامعي

وكذلك تشابهت دراسات أخرى حول الالتزام الديني لدى المراهقين بالمراحل الثانوية

بينما أجريت دراسات أخرى على علاقة الدين بالصحة النفسية وعلم النفس، فعلى سبيل المثال ظهرت دراسات تناولت العلاقة بين التدين وكل من العصابية والانبساط والثقة بالنفس والدافعية للإنجاز، وكذلك



الاتجاهات الدينية والتكيف النفسي، وكلها تؤكد على أهمية علاقة الدين بالصحة النفسية، في حين كانت هناك دراسة حول علاقة التدين ببعض المخاوف لدى طلبة الجامعة

أما عن دور التدين وعلاقته بالحياة الأسرية فلم يجد الباحث غير تحقیقات صحفية ومقالات في مجلات أسرية، ولذا لم يجد الباحث بدأً من الاعتماد الأساسي على الدراسات الغربية في توضیح العلاقة بين متغيرات الدراسة، رغم اختلاف معنى التدين في الواقع التطبيقي بين كل من اليهودية والمسيحية من جهة والإسلام من جهة أخرى. ومع ذلك فإننا لن نهمل ذلك الجهد البحثي، الذي قام به باحثون عرب بغية محاولة تأكيد ومقارنة النتائج التي انتهت إليها دراساتهم مع ما توصل إليه الباحثون الغربيون حول علاقة التدين بالحياة الأسرية ورغم أن الدراسة - كما يشير د. القشعان - لا تهدف إلى قياس درجة الرضا الزوجي بين الزوجين المختلفين في الديانة، إلا أنه تجدر الإشارة إلى أهمية التشابه الديني كعامل مهم للرضا الزوجي، إذ إن التشابه والتقارب العقائدي ومستوى تدين الزوجين من شأنه التأثير إيجابياً في درجة الحوار الزوجي ونوعيته من جهة، وتأكيد عمق التوافق والتعاطف بين الزوجين من جهة ثانية.

إن تشابه ديانة كل من الزوجين يحدد درجة تماسك الأسرة ومستوى الرضا فيها، ففي دراسة حول زواج اليهود الأمريكيان من بعضهم البعض من جهة وزواجهم من أفراد مسيحيين من جهة ثانية، اتضح ارتفاع الطلاق بشكل مضاعف عند زواج اليهود من غير اليهود، فقد وصلت نسبة الطلاق لديهم إلى (٣٢%) بينما كانت نسبة الطلاق بين الأزواج من نفس الديانة تشكل نسبة (١٧%) فقط

وفي مقابل تلك الدراسات التي أكدت ارتباط الرضا الزوجي بالتدين، ظهرت دراسات تتحفظ على إطلاق التعميمات حول تأثير التدين في الحياة الزوجية. إذ أكدت دراسة فليسنغر وويلسون (Filsinger & Wilson, 1984)

على أن تأثير التدين يكمن فقط في تهيئة طرفي (Wilson, 1984) الزواج لاحتواء وحل المشكلات الزوجية، وليس في تزويد الزوجين بمهارات احتواء وحل المشكلات الزوجية، بمعنى أن التدين بحد ذاته

يتأثر بنمط شخصية كل من الزوجين، وأسلوب تنشئتهما. بل ذهبت الدراسة نفسها إلى أن درجة التدين ليست العامل الرئيسي في وجود أو تحقق الرضا الزوجي، وإنما عوامل أخرى تؤثر في ذلك منها: مدة الحياة الزوجية والوضع الاقتصادي للزوجين وكذلك درجة النضج لكلا الزوجين وخلاصة القول أن الدين يعتبر عاملاً أساسياً في استقرار الحياة الزوجية والأسرية، ومن ثم فعلى كل زوجين أن يعرفا حقوقهما وواجباتهما التي أقرتها الشريعة الإسلامية ليحظيا بالسعادة في الدنيا والآخرة

## الفتاة المتدينة متفوقة في الحب

أثبتت دراسة حديثة أن الفتاة المتدينة لا تستخدم الحب سلعة تتاجر بها، ولكنها تدخره عاطفة ظاهرة في علاقاتها بزوجها فيما بعد.

في فترة حساسة تحتاج إلى مزيد من العواطف لتوثيق الروابط وبناء الأسرة.

ولذلك فهي أبعد الناس عن حب الاستعراض الذي يعرض لكل من ((هب ودب)) والذي ينتهي غالباً بالاستهلاك والبحث عن جديد!.

كما تبين أن تفوقها في الحب كعاطفة سامية يجعلها تخشى أن تتعثر في تجربة تسيء إلى أخلاقها ودينها، ومن ثم عواطفها التي تحرص على أن تصونها من نزوات العبت وخيالات المراهقة الجامحة في الإباحة.

من هنا أثبتت الفتاة الملتزمة المتدينة أنها أستاذة في الحب تعرف متى تحب.. وكيف تحب.. فضلاً عن تحب.

وصدق الشاعر حين قال:

(سأترك ماءكم من غير ورد \* وذاك لكثرة الوراد فيه  
إذا سقط الذباب على طعام \* رفعت يدي ونفسي تشتت فيه  
وتجتنب الأسود ورود ماء \* إذا كان الكلاب ولغن فيه  
ويرتجع الكريم خميص بطن \* ولا يرضى مساهمة السفية)

## سر من أسرار جسد المرأة

فسر العلماء فترة (العدة) للنساء للتأكد من خلو الرحم من جنين، وأنها مؤهلة للصالح بين الزوجين وهذا صحيح ولكن هناك سببا آخر اكتشفه العلم الحديث وهو أن السائل الذكري يختلف من شخص إلى آخر، كما تختلف بصمة الإصبع وبصمة العين، وأن لكل رجل شفرة خاصة به لذلك فإن جميع ممارسات مهنة الدعارة يصبون بمرض سرطان الرحم بسبب اختلاف الشفرات وان المرأة تحمل داخل جسدها كمبيوترا يخترن شفرة الرجل الذي يعاشرها وإذا دخل على هذا الكمبيوتر أكثر من شفرة، كأنما دخل فيروس إلى الكمبيوتر، فيصاب بالخلل والاضطراب والأمراض الخبيثة ومع الدراسات المكثفة للوصول لحل أو علاج لهذه المشكلة اكتشف الإعجاز واكتشفوا أن الإسلام يعلم ما يجهلونه إن المرأة تحتاج نفس مدة العدة التي شرعها الإسلام حتى تستطيع استقبال شفرة جديدة بدون إصابتها بأذى كما فسر هذا الاكتشاف لماذا تتزوج المرأة رجلا واحدا

## نتيجة الاختلاط

أوضحت اللجنة الفرنسية للتعليم والصحة أن أكثر من ٤٠% من المراهقين لديهم علاقات جنسية، وأن حوالي ٦٥% من الفتيات قد تعرضن للحمل، هذا وقد قامت ٧٢% منهن بعملية إجهاض، في حين احتفظت بقية الحوامل بأجنّتهن! ولذا نصحت الدراسة التي قدمتها هذه اللجنة بضرورة إبعاد كلّ جنس عن الآخر، ولا سيما في فترة المراهقة. (وهذه هدية متواضعة لأدعياء الاختلاط من بلاد الحرية الزائفة)

## الباب الثالث والعشرين : من الواقع

الاعتراف

عوامل يمكن أن تقتل أي بذرة عنف في مهدها

اتركي زوجك يعتاد عليك

هذا هو الحب

كيف تعاملين زوجك

طريقه لتكوني امرأة بألف رجل

برنامج تدريبي لتبادل الإعتذار بين الزوجين

نصائح هامة عند زيارة العرسان بعد الزفاف

السعادة الزوجية وعكسها

الخطيئة

أسوأ ما ذكرته الزوجات والأزواج

للمتزوجات و المقبلات على الزواج

أهمية الصراحة في العلاقة الزوجية

حماتك تحبك ... هل تصدقين ؟

نظراتك الطائشة تقتلني كالرصاصة

طرق لتهدئة الزوج الغضوب

صور من الخلافات الزوجية

اصلاح ممارسات سلبية للزوجين

## الاعتراف

بعد زواجهم بشهور كادا أن ينفصلا لكثرة الخلافات وعدم التفاهم فأخذوا يتناقشون ويبحثون عن حل لما يحدث بينهم من خلاف وسوء تفاهم، فقالا لماذا لا نجرب هذه الطريقة، وقد تفيدنا وإلا لن نخسر شيء؟؟ وفعلا أتفق الزوج مع زوجته أن يكشفوا لبعضهم عن كل شيء، ويكون بينهم وعد، وأن لا يحزن أي واحد منهما مما يسمعه، وحتى يضمن أن لا يخل أي منهما بالاتفاق، جعل بينهما يمين يقسمونه على المصحف، وان يفتحا بعد الجلسة حياة جديدة، تخلوا من الشك والأسرار و بالفعل تم القسم، ووضعوا أسنلتهما، وعند طرح السؤال يكتب الإجابة بنفس اللحظة معا، ولا تقرا إلا بعد الانتهاء من كل الأسئلة، وان تذكر الأسباب لأي جواب

س ١

هل حدث مرة وفتشت في أغراضي؟

ج-١

الزوج- نعم قرأت الرسائل بجوالك، خوفا من الكلام عني

ج-١

الزوجة - نعم فتشت الأرقام والرسائل بجوالك، للتأكد أنك لا تتكلم مع بنات فظننت أن عدم انسجامك معي هو وجود غيري في حياتك

س ٢

هل كذبت علي مرة كذبة سببت لي ضرر و ندمت ؟ أو أي كذبه ؟

ج ٢

الزوج لا أحيانا اضطر لأشياء بسيطة جدا لا اذكرها الآن

ج ٢

الزوجة- مرة قلت لك أنني ذاهبة لزيارة أختي، وذهبت لصديقتي هيفاء التي تمنعني من الاتصال بها، ومرة طلبت منك نقود لأغراض منزلية وكنت أريدها لشراء أغراض خاصة بي تجميلية، لأنني لو أخبرتك ستؤجلها لآخر الشهر



س ٣

هل خنتني مرة أو خطر لك هذا ؟

ج ٣

الزوج لا ولم أفكر بهذا

ج ٣

الزوجة- لا أبدا مستحيل أن أفكر بذلك

س ٤

هل شعرت ولو لمرة انك ندمت لزواجك بي ؟

ج ٤

الزوج- لا ولكن عندما يحتد الخلاف، اشعر أنه كان يجب علي تأجيل الزواج

ج ٤

الزوجة- ليس ندم إنما أشعر بالقلق والخوف

س ٥

هل تحبني لدرجة الاستعداد للتضحية من أجلي بأي شيء

ج ٥

الزوج- نعم احبك ومستعد أن أضحي بحياتي لك

ج ٥

الزوجة- احبك جدا ولا يمكن أن أبخل عليك بعمرى واليوم بعد مرور عام كامل، نقول أنه منذ ذلك اليوم، وتلك الجلسة لم يحدث بيننا أي خلاف أو سوء تفاهم بعد أن عرف كل منا ما الذي يريده من الآخر، وما الذي يزعجه منه، ونعيش بصفاء وود، ولا نخفي عن بعضنا إلا ما هو مزعج أو تافه، ونعيش بسعادة وحب

## عوامل يمكن أن تقتل أي بذرة عنف في مهدها

إلى كل زوجين، لنحاول أن نجعل حياتنا أبسط من أي خلاف

لقد ظلت غمامه في سماءه هو وزوجته، عكّرت صفو الوُدّ والمحبة هذا أمرٌ طبيعي بينهما، فليس غريباً أن يحدث هذا الجفاء وهذا الخلاف بين كل زوجين، ولكن ليس بالعادة أن يتخاصما، ثم قام إلى لتناول طعام الإفطار

لقد كان من المفروض أن يقدم كلٌّ منهما تنازلاً للآخر، و لكن هيهات، فربما يرى أن ذلك لا يليق به كزوج بينما هي في الجانب الآخر تقول لا يمكن أن أسمح لنفسى أن أتنازل له بينما هو المخطئ

\*\*\*\*\*

جلس الزوج على طاولة الإفطار يقشر بيضة، بينما كوب الحليب قد خفّت حرارته ومال إلى البرودة مما أفقد مذاقه، فأخذ يأكل البيضة بينما يرمق باب المطبخ ويتساءل في نفسه، لم لم تأتي مثل كل يوم ؟ وماذا تأكل في المطبخ ؟

في هذه الأثناء قدمت زوجته وبيدها رغيف خبز، كان يحاول أن ينظر لها، وهو يتمنى أن تتفوه بالسلام عليه، حتى يمكنه ذلك أن يعتذر لها فهو يشعر أنه أخطأ ليلة أمس بحقها، وعلى الرغم من هذا لا يريد أن يبدأ هو في الكلام أنفةً منه

وضعت الرغيف أمامه، وكادت أن تفعل مثل كل يوم أن تجلس أمامه وتتناول الإفطار معه، ولكنها لم تستطع فعل ذلك، فعادت من حيث أتت إلى المطبخ

هناك حيث أكملت تنظيف بعض الأواني، وما هي إلا دقائق وسمعت صوت غلق الباب، حتى تأكدت أن زوجها قد ذهب، فعادت سريعاً فوجدت أنه لم يشرب الحليب مثل كل يوم والبيضة لم يأكل سوى ربعها..!! فقالت في نفسها : طبعاً تريد مثل كل يوم أن أقشّر لك البيضة وأقطعها لك، فلا تستحق ما أفعله لك، وأنت زوجٌ لا تقدر الحياة الزوجية في هذه الأثناء جلست على الأريكة كالمنهك، وأخذت تسرح بخيالها

لازالت نائرة الغضب تجول وتصول في داخلها، وبدأت تتوعد

الزوج، لن أستقبله مثل كل يوم، سأضع ملحًا زائدًا في طعامه عن كل يوم، سأفعل وأفعل، لأنك لا تستحق كل هذا الاهتمام مني

\*\*\*\*\*

أسندت رأسها على الأريكة وكانت في حالة غضب لما حصل من زوجها،  
أخرجت من صدرها تنهيدة عظيمة كأنما هي من بواقي زلزال عاصف،  
ثم قامت إلى طاولة إفطار زوجها لتنظفها، ثم فجأة!!!! توقفت دقائق  
قلبها

فقد وجدت ورقة صغيرة قد وُضعت تحت رغيف الخبز  
تناولتها باضطراب شديد، فإذا مكتوبٌ فيها بسم الله الرحمن الرحيم  
زوجتي الغالية

كم كنت أتمنى أن لو لم أخرج إلا وأنا أرى تلك الابتسامة الرائعة التي  
ترسمها على ثغرك صباح كل يوم، إنها تمدني بالعطاء، وتبقي لي الحياة  
سعيدة، بل إنني أرى بها دنيا جميلة وهائلة

كم كنت أتمنى لو جلسنا سوياً كصباح كل يوم على طعام الإفطار، ومعها  
يهناً بالي وأسعد بحديثك العذب الجميل

زوجتي، كلنا نخطئ، أعترف لك لقد أخطأت بحقك ليلة أمس  
فإن لم تغفر لي الخطأ، وتمسحي لي الزلل، فمن يكون إذاً أيتها السيدة  
غاليتي

لقد نال مني الشيطان مقصده، ولا أراه إلا وقد وسوس لك لأنه عدو لنا  
كنت أتمنى لو قدمت لك الاعتذار، ولكن سامحيني، فلم أستطع  
فلعل هذه الأحرف تعيد الأمل للحياة من جديد، ولعل هذه الورقة إيذاناً  
بفتح صفحة جديدة معها عهدود ومواثيق لإبقاء الود والمحبة إلى مالا  
نهاية

التوقيع: زوجك المخلص

\*\*\*\*\*

لم تتمالك الزوجة المسكينة إلا أن وقعت على الكرسي المجاور، وقد  
ملأت عيونها بالدموع  
إنها دموع الحب  
وبصورة لا إرادية أخذت تُقبّل الورقة وتبكي وتقول : سامحني أرجوك  
سامحني لم أجهز لك طعام إفطارك مثل كل يوم، ومعها انقلبت مائة  
وثمانين درجة عن حالها، فانطلقت كالنحلة تزين فضاءها الواسع الجميل  
في بيتها الصغير، وما إن دقت الساعة الواحدة إذ بالزوج يفتح الباب  
ويدخل ومعه هدية  
لكنه تفاجأ بأن البيت انقلب وكأنه حديقة غناء وروائح جميلة قد جهزتها  
الزوجة المخلصة التي أقبلت إلى الزوج ومعها طفلها الصغير، وقد  
ألبيسته أجمل ما عندها وتزينت هي بأجمل صورة، مما جعل الزوج يشهق  
غير مصدق لما يرى، فارتسمت على الجميع ابتسامات الرضي والمحبة  
والصفاء والود، ولسان حال الزوج يقول سأغضبك كل يوم، وانطلقت  
الضحكات تملأ العش الصغير

\*\*\*\*\*

هكذا هو الحال حين يعتذر المخطئ، وحين يقبل الاعتذار الطرف الثاني  
لنحاول أن نجعل حياتنا أبسط من أي خلاف، فحينها سنجد حياتنا أجمل  
وأطيب، وسنفتح باب للسعادة والرضى على قلوبنا وحياتنا

## اتركي زوجك يعتاد عليك

### التطبيق الأول

عندما يستيقظ زوجي من النوم، ينهض بسرعة، وذلك بفضل الخطوات التي أقوم بها وهي على الشكل التالي  
فالشخص عندما يكون نائم، حاسة الإبصار لديه تكون معطلة، ولكن في حواس أخرى تعمل وهي: السمع واللمس والشم  
أقرب فمي من أذن زوجي، وأناديه باسمه، دائما بشكل وشوشة، وهنا أنبه حاسة السمع، وحاسة الشم ممكن تنبهها بعطر هادئ ورائحة حلوة  
امرر يدي بشكل خفيف على وجهه والمس يديه، وهنا أنبه حاسة اللمس  
وعندها يفتح عيناه ويبتسم لي، وبذلك لا يتعبني وأنا أوقظه من النوم،  
على الرغم من أخته كانت تقول لي في بداية زواجنا، الله يعينك عليه فنومه ثقيل

### التطبيق الثاني

عندما يدخل زوجك البيت وهو بعدة حالات مثلا : غضب، محبط ، متضايق.... فكيف تتصرفي بهذا الوقت  
إذا جاء وهو عنده مشكلة وشعرتي أن لديه خوف بسيط ، فضعي يديك على ظهره وامسحي عليه بقوة، وابدئي بالكلام حول موضوع، تريحين فيه أعصابه، وعندها سيشعر بالطمأنينة على الفور  
إذا جاء وهو محبط وحاسس بالفشل والخيبة، امسكي يده واضغطي عليها، أو ضعي يديك على ركبته إذا كان جالس  
إذا جاء وهو متضايق ومصاب بالحزن، فضعي يديك على كتفه  
إذا مر بموقف ( يهز ثقته ) ، أي موقف شعرت أن ثقته اهتزت، فضعي يديك على رأسه، وحركي أصابعك بين شعره  
إذا شعرت انه محتاج عاطفة، والعاطفة اللي أنا أقصدها هي عاطفة الاهتمام، وانه حاسس انك مقصرة معه، فأبدي له اهتمامك  
إذا كان غاضب، فلا تلمسيه أبدا، وانظري لعيونه، وذلك لكي تتمكني من أن تديري تصرفاتك، وكلميه بصوت هادئ ونبرة متوازنة، وأنت جالسة على الأرض، واطلبي منه يجلس، فإذا جلس، كلميه وتفاهمي معه

طبعا هذا أمر رسولنا الكريم، حيث اكتشفوا بأوروبا أن الإنسان إذا كان غاضب وجلس، فالدورة الدموية عنده تبطأ والضغط ينخفض ويبدأ الشخص يهدأ وضربات القلب تهدأ، بسبب القرب من الجاذبية الأرضية وانحناءات الجسم  
سبحان الله لا ينطق عن الهوى  
لماذا اخترتنا هذه الأماكن وليس غيرها ؟  
إذا وضعتي يدك على ظهر أي شخص، يشعر انه يوجد من معه، وانه له سند بالدنيا  
وإذا كانت على اليد فيها دعم وتشجيع، لأن أفعال الإنسان تكون باليد أو الرجل، فإذا لمستى الركبة والكف يحس بالتشجيع  
الكتف فيه مواساة، ولذلك كان أنسب مكان للمواساة  
طيب الرأس؟ فدائما يقولون تاج راسي، والذي يعتز بنفسه، يقول راسي مرفوع، ولذلك كان لمس الرأس والشعر فيه بناء ثقة

### التطبيق الثالث

من المعروف أن أقوى تواصل بين أي شخصين هو العيون  
ومن هذا المنطلق نستطيع أن نقول كلام، لا نستطيع أن ننطقه بالواقع، فاصلا لا نعرف أن نقوله إطلاقا  
إذا شعرت أن زوجك يريد أن يعترف لك بشيء مخجل، وشعرت انه خائف أو محرج بقوله، لا تنظري بعيونه، وحاولي أن تتجاهلي انك تركزي في عيونه، وذلك من اجل أن يجد الجرأة بالاعتراف  
لكن لو امعنتي النظر فيه، فسوف يرتبك ويتلخبط ولسانه ينربط وممكن أن لا يكمل الكلام، وبعد ذلك، سيتجنب النظر بعيونك، وقد يتجنب أن يتكلم ويجلس معك  
ولكن إذا كان يريد أن يقول لك على شيء غير مخجل، بل مجرد اعتراف بمشكلة يمر فيها (مثلا)، فركزي النظر بعيونه، لأن هذه النظرة تعطيه التشجيع، وانك مهتمة للكلام الذي يريد أن يقوله

## هذا هو الحب

قالت الزوجة : بعد مضي ١٨ عاما من الزواج وطهي الطعام، أعددت  
أخيرا أسوأ عشاء في حياتي  
كانت الخضار قد نضجت أكثر مما يجب، واللحم قد احترق، والسلطة  
كثيرة الملح، وظل زوجي صامتا طوال تناول الطعام، ولكني ما كدت  
أنتهي من غسل الأطباق حتى وجدته يحتضنني بين ذراعيه، ويطبّع قبلة  
على جبيني  
فسألته : لماذا هذه القبلة ؟  
فقال : لقد كان طهيك الليلة أشبه بطهي العروس الجديدة، ومن ثم رأيت  
أن أعاملك معاملة العروس الجديدة  
أليست الزوجة بحاجة إلى مثل هذه اللمسة الرومانسية لتصحيح أخطائها  
أكثر من السب أو السخرية ؟

## كيف تعاملين زوجك

قالت يوماً لزوجها [احضر لنا عاملاً لتنظيف الحديقة، عليك أن تفعل ذلك، هذه من مسؤولياتك، يجب عليك تنظيف الحديقة وتنسيقها، طلبتُ منك ذلك مراراً وتكراراً، ولكنك دائماً تؤجل ما أطلبه منك]

### أختي الزوجة المسلمة

حين تحاول المرأة تغيير وتحسين الزوج عن طريق النصح المتكرر، فإنه يشعر أنه محكوم ومرفوض وغير موثوق بقدراته، ولذلك فهو يقاوم بقوة محاولاتها لتغييره، بينما تظنه هي أنه ليس لديه استعداد للتغيير

إن الرجال حين يدركون أن هناك من يحاول إرغامهم على عمل شيء ما دون أن يكون ذلك بشكل صريح ومباشر، فإنهم يشعرون بأنهم مضطرون ومهددون من قبل عدو، ولذلك فإن لسان حالهم يقول: لا تقل لي ما الذي يتوجب علي القيام به، بل إننا نستطيع أن نقول أن لدى الرجال نظام إنذار مبكر، يبدأ في العمل فوراً حين يشعرون بأن هناك من يحاول أن يملئ ما الذي ينبغي عليهم عمله، حتى وإن كان ذلك في أبسط الأنشطة

وهو ما يعني أن الرجال يمتعضون من أي تلميح يشير إلى أن زوجاتهم يحاولن أن يفرضن عليهم القيام بأي شيء أعرف زوجاً من الأقارب، إذا طلبت منه زوجته أي طلب - ولو كان بسيطاً - فإنه يفعل العكس، وهما دائماً على خلاف لأن لديهم مشكلة في الفهم والتواصل، فتخلي معي هل هذا يؤثر على قلوبهم وحياتهم العاطفية؟ بالطبع نعم

### دعيه يعبر عن نفسه

إن الرجال في العادة يشعرون بالإحباط (حين تظهر النساء أنهن يشاركن بالفعل نفس مشاكلهم، وقد لا يقتصر الأمر على مجرد عدم ارتياح الرجل لهذا الأمر فقط، بل قد يتصرف بطريقة عدوانية، خذي مثلاً



على ذلك

هو: إنني في أشد الإرهاق، فأنا لم أتم طيلة ليلة أمس

هي: وأنا كذلك، إنني دائماً ما أفعل ذلك

هو: لماذا التقليل من شأنى؟

هي: أنا لا أفعل ذلك، إنني أحاول فقط مشاركتك في متاعبك

هنا أصاب الزوجة الحيرة، فكيف يمكن لزوجها أن يعتقد أنها تقلل

من شأنه؟ ولو تفهمت زوجها لعلمت أنه رفض ذلك، لأنه يجب أن

يتمسك باستقلاله، وقد شعر أن تفردته بالألم لون من الاستقلالية!

### أختى الزوجة

إن من أهم الحاجات النفسية للرجل الشعور بأنه يمكن التصرف

باستقلالية، (ويقوم بالأمور حسب الطريقة التي يفضلها بدون أن

يضطر أن يبرر أسبابه، ولا يعني ذلك أننا نقترح أن تتماشى

الزوجة مع شريك الحياة دائماً، وإنما نقترح فقط أن تترك له حرية

التصرف المطلق في بعض الأمور) وتترك له حرية التعبير عن آرائه

وأفكاره واحتياجاته، وأن تدرك أنه ليس من اللائق أن تعبر الزوجة عن

آراء ومشاعر زوجها، حتى إذا كانت لا تقصد أي إيذاء له، ذلك أن هذا

يعني ضمناً أنها تعتبر شريك الحياة غير مؤهل للتعبير عن آرائه

ومشاعره بنفسه، أي أنها تعرفها بشكل أفضل ما يعرف هو نفسه، تعرف

ماذا يريد، وفيه يفكر، وماذا ستكون قراراته، وأنه لا يستطيع أن يغير

رأيه، أو أن يفكر بطريقة مختلفة هذه المرة

اسكت أنت، ولا تتكلم فيما لا تعرف : أعرف زوجة تقول لزوجها

### أختى الزوجة

إن الرعاية والاهتمام بالزوج لا يعني بالضرورة الإدارة الحازمة

لحياته، بل ربما كانت مشاركة اهتماماته، والبحث عن إيجابياته،

هما الاهتمام الأفضل والرعاية الحقيقية، فلا تنافسي زوجك في

رجولته، وابعثي عن الإيجابيات فيه أكثر من بحثك عن السلبيات،

واعلمي أن سعادتك في ابتسامتك، فكوني دائماً مبتسمة، وشاركي

زوجك اهتماماته وهواياته، ولا تضخمي الأمور التافهة، لذا فاقبلي

زوجك على ما هو عليه

وتأملني دائماً الدور الذي تلعبينه في حياتي، وحاولي ألا يكون دور والدته أي: التوجيه والنصح والنقد دائماً، فهذا الدور يفقده أي نوع من أنواع الرغبة فيك كمرأة، كما أن الانتقادات الكثيرة تدفعه بعيداً عن حبك، أو حتى مجرد الرغبة في التواصل معك، لأن الزوج لا يحب تلك المرأة التي تسفه رأيه، وتتنظر إليه على أنه قاصر التفكير دائماً، إنما يحب من تقف إلى جانبه وترفع من معنوياته، وتقدر جهوده ولو كانت متواضعة والسؤال الآن: كيف تطلب المرأة من زوجها مساعدته دون أي نقد أو نصيحة

وتذكرني حين تطلبين من زوجك أن يكون الطلب موجزاً ومباشراً، ثم ابدلي له الكثير من التقدير والشكر، فالزوج يتعلق بمن ترضي غروره، وتشعره أنه فارسها وراعيتها وتذكرني أن في أعماق كل رجل يوجد فارس في درع لامع، وهذا الفارس يريد أكثر من أي شيء أن ينجح في خدمة وحماية المرأة التي يحبها، وحين يشعر أنها تثق به، فإنه يصبح أكثر رعاية لها، أما حين لا يشعر بهذه الثقة من حبيبته، فإنه يفقد بعضاً من حيويته وطاقته، بل ربما توقف عن هذه الرعاية بعد ذلك

## الأخطاء الثلاثة الشائعة للمرأة في التواصل مع الزوج

### أولاً

مما يؤدي إلى مساعدته أو تحسين سلوكياته بتقديم نصائح غير مطلوبة، أن تكون ردة فعل الرجل أن يشعر أنه غير محبوب لأنه غير موثوق به

### ثانياً

عدم تقديره لما يفعله من أجلها، وذلك باستمرار الشكوى مما يؤدي إلى أن تكون ردة فعله أن يشعر أنه غير محبوب لأن أعماله ليست مقدره، بل مفروضة عليه

### ثالثاً

تصحيح سلوكياته وتوجيه الأوامر إليه وكأنه طفل، مما يؤدي إلى أن تكون ردة فعله أن يشعر أنه غير محبوب لأنه يشعر أنه غير مستحسن

## الواجب العملي

### أولاً

قدمي لزوجك الثقة لا النصح

### ثانياً

اطلبي مساعدته دون أي نقد أو نصيحة، ويكون الطلب موجزاً ومباشراً، ثم اشكريه، وقدي ما قام به من عمل

### ثالثاً

لا تقومي بدور والدته التي توجهه وتنصحه وتنتقده دائماً، فهناك فرق بين الأم والزوجة

## طريقة لتكوني امرأة بألف رجل

يقول أحد معلمي القران في أحد المساجد، أتاني ولد صغير يريد التسجيل في الحلقة، فقلت له: هل تحفظ شيئاً من القرآن؟ فقال نعم فقلت له: اقرأ من جزء عم فقرأ، فقلت: هل تحفظ سورة تبارك؟ فقال: نعم فتعجبت من حفظه برغم صغر سنه، فسألته عن سورة النحل؟ فإذا به يحفظها فزاد اعجابي به، فأردت أن أعطيه من السور الطوال فقلت: هل تحفظ البقرة؟ فأجابني بنعم وإذا به يقرأ ولا يخطئ، فقلت: يا بني هل تحفظ القرآن؟؟؟ فقال: نعم!! سبحان الله وما شاء الله تبارك الله، فطلبت منه أن يأتي غداً ويحضر ولي أمره، وأنا في غاية التعجب!!! كيف يمكن أن يكون ذلك الأب

فكانت المفاجأة الكبرى حينما حضر الأب!!! ورأيته وليس في مظهره ما يدل على التزامه بالسنة، فبادرني قائلاً: أعلم أنك متعجب من أنني والده!!! ولكن سأقطع حيرتك، فإن وراء هذا الولد امرأة بألف رجل وأبشرك أن لدي في البيت ثلاثة أبناء كلهم حفظة للقرآن، وأن ابنتي الصغيرة تبلغ من العمر أربع سنوات تحفظ جزء عم، فتعجبت وقلت: كيف ذلك

فقال لي ان أهمهم عندما يبدي الطفل في الكلام، تبدأ معه بحفظ القرآن وتشجعهم على ذلك، وأن من يحفظ أولاً هو من يختار وجبة العشاء تلك الليلة، وأن من يراجع أولاً هو من يختار أين نذهب في عطلة الأسبوع وأن من يختم أولاً هو من يختار أين نساfer في الإجازة، وعلى هذه الحالة تخلق بينهم التنافس في الحفظ والمراجعة

نعم هذه هي المرأة الصالحة التي إذا صلحت صلح بيتها، وهي التي أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم باختيارها زوجة من دون النساء وترك ذات المال والجمال والحسب، فصدق رسول الله عليه الصلاة والسلام، فهنيئاً لها حيث أمّنت مستقبل أطفالها بأن يأتي القرآن شفيحاً لهم يوم القيامة، قال صلى الله عليه وسلم [يقال لصاحب القرآن يوم القيامة اقرأ وارق ورتل كما كنت ترتل في دار الدنيا فإن منزلتك عند

آخر آية كنت تقرؤها] فتخيلي تلك الغالية وهي واقفة يوم المحشر ...  
وتنظر إلى أبنائها وهم يرتقون أمامها وإذا بهم قد ارتفعوا إلى أعلى  
منزلة ... ثم جيء بتاج الوقار ورفع على رأسها ... الياقوتة فيه خير من  
الدنيا وما فيها

فماذا سيفعل بأبنائنا إذا قيل لهم اقروا؟؟؟ إلى أين سيصلون؟؟؟ وهل  
ستوضع لنا التيجان؟؟؟ إذا نصبت الموازين كم في ميزان أبنائك من  
أغنية؟؟؟ وكم من صورة خليعة؟؟؟ وكم من بلوتوث فاضح؟؟؟ بل كم من  
عبادة فاتنة؟؟؟ كل هذا سيكون في ميزان آباءهم وأمهاتهم، قال الرسول  
صلى الله عليه وسلم

[كلكم راع فمسؤول عن رعيته فالأمير الذي على الناس راع وهو  
مسؤول عنهم والرجل راع على أهل بيته وهو مسؤول عنهم والمرأة  
راعية على بيت بعلمها وولده وهي مسؤولة عنهم والعبد راع على مال  
سيده وهو مسؤول عنه ألا فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته] رواه  
البخاري. فإله ما أعطانا الذرية حتى نكثر من يعصيه!!! ولكن ليزداد  
الشاكرون الذاكرون فهل أبنائنا منهم؟؟؟ فمن الآن ابدأي ببرنامج هادف  
... مع أبنائك أو أخواتك ... ولتكن هذه الأحرف والآيات في ميزانك  
صفحة لن تندمي معها أبد

## برنامج تدريبي لتبادل الإعتذار بين الزوجين

### أعذر أو لا أعذر؟

عبارة قد ترددها وترددتها بعد خصام مع شريك الحياة، فإذا كانت الكلمة صعبة لهذه الدرجة، إليك وإليك مؤشرات تدل على أن الطرف الآخر يعتذر بلطف وبأساليب تعيد المياه إلى مجاريها من يعتذر؟

تشير الباحثة الاجتماعية نجوى صالح، إلى أن العلاقات البشرية مليئة بالأخطاء والهفوات، خاصة عندما يتعايش شخصان من بيئتين مختلفتين تحت سقف واحد، كما بين الأزواج، ولأن العلاقة بين الزوجين من أسمى وأقوى العلاقات البشرية، ولأن المودة من أهم الأسس لذلك الرابط المقدس، فلا فارق في من يبدأ الاعتذار أو من المخطئ عند الخطأ، طالما أن هناك محبة ورغبة في استمرار الحياة الزوجية إن كثيراً من الرجال الشرقيين يعتبرون الاعتذار تقيلاً من الكرامة والقدرة أمام الزوجة، وهذا خطأ، إلا أن أوجه وأشكال الاعتذار المختلفة كفيلة بتوفير الصفاء بين الزوجين والتراضي من دون أن يشعر أحد الطرفين بأنه أقدم على ما ينتقص من شأنه وقدره أو بانتصار الطرف الآخر، فالعناد والكبرياء من أهم أسباب دمار وخراب البيوت الزوجية التي تقوم على المحبة والتفاهم المشترك

توضح الباحثة أن الاعتذار المباشر هو أفضل وأقصر الطرق للتراضي بين الزوجين، وما من عيب في ذلك إذا ما شعر أحد الطرفين بأنه أخطأ في حق الآخر وسارع ليبادر بالأسف عما بدر منه، خاصة إذا كان في تصرفه إهانة أو تقييل من قدر الآخر، فكلمة «آسف» أو «سامحيني» ليست بالصعبة أو المستحيلة، ولا تعني أن صاحبها قلل من قدر نفسه أو قدم تنازلاً كبيراً، كما أنها ليست انتصاراً للطرف الآخر كما يعتبرها البعض اعتذار غير مباشر

وإذا كانت كلمة الأسف أو الاعتذار صعبة على أحد الطرفين «خاصة الرجل الشرقي»، فالاختصاصية نجوى تدل على دلالات وأشكال مختلفة

غير مباشرة لا بأس بأن يتعلمها كلا الطرفين ليفهما إذا أقدم عليها  
الطرف الآخر، لتنتهي المشكلة ويزول الحزن ويسير المركب  
بسلام

## نصائح هامة عند زيارة العرسان بعد الزفاف

بعد الفرح وزفاف العروسين، هناك بعض الطقوس المتبعة من الأهل والأحباب، تتقارب معظمها في معظم الدول العربية، وبالرغم من أنها تدرج تحت بند العادات والتقاليد، إلا أنها تمارس من البعض بطريقة محرجة وبعيداً عن اللباقة والذوق، مما يحول المجاملة إلى كارثة محتملة بين العروسين والعائلتين

ومع الأسف باتت زيارة بيت العروس بعد الزواج من أكثر الأمور الحساسة، نظراً لأنها تحتاج إلى التركيز على التوقيت وميعاد الزيارة وغيرها من الأمور التي يجب أن تستوجب الانتباه، ولكن هل يمكن للزيارة أن تتحول إلى كارثة، أو أن تكون العروس غير راغبة بزيارة الأهل أو الأصدقاء

ولا يتوقع دائماً الطرفين ما يصدر من عائلة الطرف الآخر نظراً للاختلاف بينهما، فمن الممكن أن يتقبل الزوج شيء لا تقبله العروس خلال هذه الزيارة والعكس، وخاصة أن هذه الزيارة تحمل أغراض أخرى سوى المباركة والدعاء للعروسين

### مقارنة بالأخريات

تقول ريم . ز : بعد الزواج بأيام قليلة جداً، فوجئت بزيارة خالاتي وبناتها المتزوجات ، وكنت أعلم أن شيئاً ما سيحدث منهن، فالغرض من الزيارة الحقيقية، كان تفحص منزلي الجديد ومقارنته بما لديهن من أثاث وأجهزة، وغيرها من تلك الأمور التي تتعلق بالغيرة النسائية، والحدق الدفين

وتضيف ريم : ولعلمي تماماً بالهدف الرئيسي من الزيارة بسبب الغمز واللمز ونظرات العيون الثاقبة، قررت ألا اصطحبهن "كما هو المعتاد لدينا" في جولة لرؤية شقتي الجديدة، وفجأة بدون سابق إنذار، قام الجميع، وقالت خالتي : "ها مش هتفرجيننا على شقتك ولا إيه"، وتأهبن فوراً للتنقل إلى المطبخ الذي لم يجهز بعد، واستعاضت عنه بصناديق من الخشب حتى ينتهي مصمم الديكور من إنهائه، لتفادي الحرج، وبدأت القريبات بفحص غرفة السفارة ومقارنتها بسفرة "فلانة"، وغرفة



علانة"، ولم يتركوا حتى الحمام وغرفة "الصالون التي تشبه غرفة النوم، ولم أتوقع أن يدخلوا إلى غرفة نومي والحمام

وبعد انتهاء الجولة لمحت "خالتي" باب المطبخ مغلق، أقبلت عليه مسرعه وفتحته دون استئذان، لتشاهد ما في داخل الغرفة، ولم تنته التعليقات السخيفة جدا طوال ذلك الوقت، وبعد أن انتهين من جولة الفحص، بدأت الأسئلة السخيفة لزوجي "كم تكلف غرفة النوم، كم تكلف غرفة المعيشة، وبما أن الرجال لا يجيدون التعامل مع هذا النوع من المراوغة، تم الرد على كل الأسئلة بسلامة نية، ولم يفهم نظراتي له على الإطلاق

### الذوق مطلوب

إذا كانت الزيارة نابعة من أسباب أخرى غير المباركة، فهذا الشيء لن اقبله، دعاء صالح" - آنسة ٢٨ سنة مؤكدة أن " هذا ما أشارت إليه هناك بعض الزيارات تكون محملة بأهداف أخرى خفية، لا تظهر سوى من نظرات العيون والتصرفات غير اللائقة من بعض الأصحاب والأقارب وأشارت دعاء إلى أنه ليس من اللائق زيارة العروس بدون ميعاد سابق أو تفقد الضيوف لشقتها دون رضا العروسين، أو دخول غرفة النوم لمشاهدتها تحت أي ظرف من الظروف، وهذا بالإضافة إلى لجوء بعض الزائرين إلى إلقاء بعض الأسئلة الحساسة، والتي تثير خجل العروس على سبيل الاستنراف

### مكان عام أفضل

قررت رانيا ممدوح، أن تكون الزيارة الأولى في مكان عام أو في النادي، تفادياً لتتبع النظرات لها ولزوجها داخل الشقة الزوجية تقول رانيا : لست على استعداد لاستقبال أي ضيوف في بيتي بعد الزواج فالعروس يجب أن تنعم بالراحة خلال الأسابيع الأولى، فأين الراحة في قضاء معظم الوقت في أداء مهام الضيافة "رايحة جاية بالصينية ناس داخله وناس خارجه ومش بعيد تطلب معاهم عشاء أو غداء !" وبذلك ينتهي شهر العسل مبكراً على هذا المنوال، واصطدم بالواقع الأليم دون أن أشعر بانى عروسة مدلعة

## لا للزيارات

وبكل بساطة وحزم ، رفعت جيهان الجمل " ٢٤ سنة " شعار لا للزيارات وأوضحت : من زمان وأنا أكره هذه الزيارات، وأشعر بحرج كبير عند زيارة صديقاتي المقربات أو أقربائي، ولا أفضل نهائياً مثل هذه المجاملات، وأرى أن حضور الفرح والدعاء للعروسين كافي جداً، فما الداعي أن أزورهما بعد الفرح بأيام، وأن فكرة السفر لقضاء شهر العسل بعيداً ، أفضل فكرة للابتعاد عن الناس والراحة من التفكير في الزيارات والضيافة، وغيرها من الأمور التي تشغل بال العروسين دون داع وتضيف الجمل : إن شاء الله، لن أقبل هذه الزيارات في العش الزوجية إلا لأقرب المقربين، وقائمة المنوعات ستشمل أيضاً الأصدقاء وسأعذر بلباقة لكل من يحاول التطفل على عشنا الهادئ

## اتيكيت الزيارة

أما في حالة زيارة العروسين، فهناك بعض القواعد التي يجب على الزائرين الحرص عليها، حتى لا تكون الزيارة واجب ثقيل على قلب الزوجين، وتقدم خبيرة الاتيكيت والتنمية البشرية عادة الدجوي، بعض

## قواعد الإتيكيت الهامة أثناء الزيارة

- ١- مهما كانت علاقتك بالعروسين قريبة، يجب أن تقومي بتحديد موعد قبل الذهاب لزيارتهم
- ٢- زيارة التهئة عادة تكون قصيرة بحيث لا تزيد عن ساعة، وامتنعي عن الكلام في خصوصيات العروسين، كأن تسألي عن تكاليف العرس أو نيتهن بالإنجاب أو غيرها من المواضيع الخاصة
- ٣- حاولي التركيز على تفاصيل ليلة العرس، وما جرى فيها من أحداث مسلية ومفرحة، كي تشعري العروسين أنك استمتعت بالحفل
- ٤- إذا كان لديك أطفال من الأفضل عدم اصطحابهم أثناء الزيارة
- ٥- بالنسبة للهدية، بإمكانك سؤال العريس عما يحتاجه، إذا كانت علاقتك بهم قريبة، وإلا فاختاري هدية تناسب المنزل الجديد
- ٦- إذا كنت قدمت الهدية مسبقاً قبل حفل الزفاف، فاحملي معك باقة ورد

جميلة، فمن غير اللائق أن تدخل في فراغ اليدين  
واحرص في النهاية، عزيزتي العروس، أن عليك الحفاظ على  
خصوصيتك بعد الزواج، فاحفظي لسانك، ولا داعي لأن يعلم ضيوفك  
أسرار الخاصة أو مشاهدة غرفة نومك

## السعادة الزوجية وعكسها

يحذر المتخصصون من الانجرار وراء الأوهام عن الحب والزواج والسعادة الكاملة وحكاية الحب القادر على اجتراح المعجزات، فالسعادة الزوجية تعتمد في الدرجة الأولى على كيفية تعامل الطرفين مع عشرات العوامل والقضايا مثل المال والجنس والغيرة والدين والأصل والعائلة والأطفال وأساليب التواصل والتفاهم والمسؤوليات والأحلام والطموحات. لكن العامل الرئيسي بين كل ما سبق يدور حول التوقعات، وما يتوقعه الزوجان أو ما يريدانه من هذه العلاقة، لأن عدم تحقق هذه التوقعات أو بعضها على الأقل يصيب صاحبها بخيبة أمل ربما توصله إلى مرحلة اليأس من إصلاح العلاقة الزوجية

### تسوية الخلافات

يقول المتخصصون إن عامل الوقت يلعب دوراً كبيراً في تسوية الخلافات بين المتزوجين، فكلما سارع الطرفان في التسوية وإيجاد الحلول المرضية فور نشوب الخلاف، كانت النتيجة أفضل، في حين أن التأجيل لا يجلب سوى تراكم الخلافات في انتظار انفجارها الرغبة المشتركة في تسوية الخلافات هي الأخرى تلعب دوراً رئيسياً في تقرير مصير العلاقة الزوجية، فإذا توافرت هذه الرغبة لدى الطرفين تتحول العقبات والخلافات إلى منارات تضيء طريق المستقبل أمام الزوجين، أما إذا لم يكن لديهما، أو لدى أحدهما التصميم على الاستمرار والحفاظ على العلاقة الزوجية، فمن الأفضل للطرفين الاعتراف بالعجز عن تسوية هذه الخلافات، وبالتالي المضي كل منهما في طريقه

### مبادئ ومواصفات

من أجل تعريف السعادة الزوجية وضع خبراء من جامعة ميريلاند الأميركية مجموعة من المبادئ والمواصفات، قالوا إنها تساعد في فهم هذه السعادة، وفي ما يلي بعض هذه المواصفات التي يجب توافرها لدى الطرفين

تمنيات وأحلام متقاربة

تشابه مفاهيم الحياة

احترام وثقة متبادلان  
اهتمامات وهوايات مشتركة  
سعادة بصحبة الآخر  
فخر بالعلاقة الزوجية  
اهتمام بعمل وإنجازات الآخر  
مشاركة في اتخاذ القرارات الرئيسية  
القدرة على تحمل المسؤولية  
الاعتراف بالخطأ حين وقوعه  
التعامل مع الخلافات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها وحلها  
القبول بالعيش ضمن الإمكانيات  
تجنب توجيه الانتقادات الجارحة وعدم إهمال الثناء  
الإقلال من الشكوى والتذمر  
عدم السخرية  
عدم محاولة تغيير الآخر  
العلاقة الصحيحة تزيد ثقة المرء بنفسه  
الاستمتاع بتبادل الحديث مع الشريك  
القدرة على مناقشة الخلافات  
الاستعداد لتفهم مواقف الطرف الآخر  
الاستعداد للعطاء قبل الأخذ  
احترام متبادل لعائلة الشريك حتى في وجود المنغصات أحياناً  
توافر روح الفكاهة والدعابة لدى الطرفين  
الرغبة في التخلي عن العادات التي تضايق الشريك  
عدم اجترار الماضي وأخطائه  
تجنب تكرار الأخطاء  
عدم السخرية من الآخر  
عدم تعمد إحراج الآخر  
الاتفاق على أن الخلاف لا يفسد اللود قضية

## تقييم العلاقة

بعد هذه الجولة السريعة مع المواصفات التي يجب توافرها، أو على الأقل توافر معظمها لدى الزوجين من أجل حياة زوجية سعيدة، جاء دور اختبار قصير لتقييم العلاقة الزوجية من خلال خمسة أسئلة لكل منها ثلاثة أجوبة محتملة، فاختر المناسب منها

### ١- كيف تتعاملان حين تختلفان

- أ - يعلو صوت أحدنا أو كلانا، وقد يصل الأمر إلى حد الصراخ، فنقاطع بعضنا ولا يعود أحدنا يسمع ما يقوله الآخر
- ب - نعترف بوجود خلاف، وناقش تفاصيل هذا الخلاف لمعرفة إمكان التوصل إلى حل يرضي الطرفين
- ج - يحبس أحدنا الخلاف ومشاعر الغضب في نفسه، فيتوتر الجو بيننا وتكون النتيجة المباشرة أن أحدنا يتخذ مواقف عدائية، فيبادلته الآخر العداء بالعداء

### ٢- هل أنتما راضيان عن مستوى العلاقة الحميمية بينكما ؟

- أ - كلا، فأنا أريد المزيد أكثر مما يريده شريك العمر
- ب - شريك العمر يريد المزيد
- ج - نعم بكل تأكيد، فكلانا راض وسعيد
- ٣- هل لديكما العديد من الهوايات والاهتمامات المشتركة ؟
- أ - نعم، فنحن صديقان جيدان تجمعنا هوايات واهتمامات مشتركة
- ب - بصراحة ليس هناك الكثير من الهوايات والاهتمامات تجمع بيننا
- ج - هناك بعض الاهتمامات والهوايات المشتركة بيننا، ولكن أتمنى لو أن لدينا المزيد

### ٤- مع مرور الأيام، هل تشعران أن

- أ - الفجوة تزداد اتساعاً بينكما والعلاقة تفقد حرارتها
- ب - تكبران معاً وتكبر معكما العلاقة وتتوطد
- ج - أحيانا تشعران أو يشعر أحدكما بأن العلاقة تضعف أو تبرد،

ولكنكما تبذلان الجهد لرأب الصدع وإعادة الدفء إلى هذه العلاقة من جديد

## ٥- بعد الانشغال طوال اليوم بسبب العمل، كيف يكون اللقاء

### بينكما

أ - عناق وقبلات متبادلة على الفور

ب - سلام من بعيد لبعيد، وبعده سرعان ما ينشغل كل منا في شيء ما

ج - أحياناً يكون اللقاء حاراً، ولكن ليس دائماً، فالمسألة تعتمد على المزاج والحالة النفسية

### احتساب النقاط

بعد الانتهاء من تحديد الإجابات التي تعتقد أنها الأقرب إلى الصحة، تتم عملية احتساب النقاط على النحو التالي

السؤال الأول: الإجابة أ نقطتان.. الإجابة ب ثلاث نقاط.. الإجابة ج نقطة واحدة

السؤال الثاني: الإجابة أ نقطة واحدة.. الإجابة ب نقطتان.. الإجابة ج ثلاث نقاط

السؤال الثالث: الإجابة أ ثلاث نقاط.. الإجابة ب نقطة واحدة.. الإجابة ج نقطتان

السؤال الرابع: الإجابة أ نقطة واحدة.. الإجابة ب ثلاث نقاط.. الإجابة ج نقطتان

السؤال الخامس: الإجابة أ ثلاث نقاط.. الإجابة ب نقطة واحدة.. الإجابة ج نقطتان

### النتيجة الأولى

إذا كان حاصل الإجابات ما بين ١٢ و ١٥ نقطة، فمن الواضح أن العلاقة بينكما جيدة ومتوازنة، ومن المهم إعطاء الأولوية للحفاظ على هذا المستوى من العلاقة والعمل على تطويره نحو الأفضل في المستقبل وعندما تواجهان مشكلة أو تختلفان حول أي شيء، فتأكدوا من الوصول إلى الحل المنشود الذي يرضي الطرفين، فكلما أسف تحل معظم

الخلافات، وكلمة شكراً تفعل فعل السحر، فلا تبخلا في التعبير عن الأسف حين الضرورة وعن الشكر، فلمسة يد مع ابتسامة حنونة تذيب الجليد والصخر في آن واحد  
من المهم جداً أن يعطي كل منكما الطرف الآخر فرصة كافية للتعبير عن ما يريد وما لا يريد في هذه العلاقة، فالأشياء الصغيرة في الحياة هي الأكثر أهمية لدى الجميع، فلا تستصغر الأمور  
من الواضح أنكما توليان هذه العلاقة جل اهتمامكما، وتعطيان الأولوية كل منكما للآخر، وتعملان من أجل مستقبل مشترك تكبران معاً، ومن الضروري أن تتأكدا من أن كل لحظة تقضيانهما معاً هي السعادة الخالصة والذكريات التي لا تنسى

### النتيجة الثانية

إذا كان حاصل الإجابات ما بين ٧ و ١١ نقطة، فمن الواضح أن العلاقة بينكما في حاجة لعمل مشترك من أجل نقلها من مرتبة جيد إلى مرتبة ممتاز، فعندما تختلفان حول أمر ما، فعلى كل منكما أن يتأكد من أخذ فرصته كافية للاستماع إلى ما يقوله الطرف الآخر، فالإصغاء فن لا بد من إتقانه

تحدثا بهدوء وصراحة عن العلاقة الحميمة، وما يريد أو لا يريده كل منكما من هذه العلاقة، فهي صمام الأمان في معظم الحالات، وإذا انفجر هذا الصمام أو تعطل، فمن المؤكد أن تواجه العلاقة خطراً حقيقياً، ومن الضروري أن تتوصلا إلى حل يرضي الطرفين  
ليس هناك ما يمنعكما من تجديد العلاقة بينكما بين وقت وآخر، إجازة قصيرة هنا وعشاء على ضوء الشموع هناك، فالمفاجآت الحلوة حتى ولو كانت بسيطة وغير مكلفة أشبه بالمقويات التي تغذي العلاقة الزوجية

متابعة مشتركة لمسلسل تلفزيوني أو فيلم، مناقشة كتاب أو خبر قرأه أحدهما في صحيفة، ممارسة لعبة أو رياضة مشتركة، فهل هناك أحلى من اشتراكك مع شريك العمر في الكثير من النشاطات والاهتمامات والهوايات، وعدم الاكتفاء بالأكل والشرب والنوم



## النتيجة الثالثة

إذا كان حاصل الإجابات ٦ نقاط، فمن الواضح أنكما في حاجة ماسة للتحرك السريع من أجل إنقاذ العلاقة الزوجية من الانهيار قبل فوات الأوان، إذا كانت لديكما الرغبة المشتركة لإنقاذها، وعدم الوصول بها إلى النهاية المؤسفة في محاكم الطلاق

حان الوقت لأن يسأل كل منكما نفسه عما يريد وما لا يريد من هذه العلاقة، وفي الوقت نفسه أن يستمع لما يقوله الطرف الآخر عما يريد وما لا يريد أيضاً، لمعرفة ما إذا كان في الإمكان الوصول إلى نقاط مشتركة وحلول مقبولة من الطرفين

المسألة ليست سهلة وفي الوقت نفسه ليست مستحيلة، والحل ممكن بجهود مخصصة من الطرفين، وخاصة إذا كانت لديكما الرغبة الصادقة في إيجاد حلول للمشاكل التي تعترض العلاقة الزوجية بينكما

من المهم جداً استيعاب الحكمة القديمة القائلة، إن الرجوع عن الخطأ فضيلة، فليس حفظها وترديدها فقط، وإنما العمل بها أيضاً، وإذا كانت العلاقة بينكما قد شهدت في الماضي أوقاتاً حلوة، ففي استطاعتكما إعادتها مجدداً إلى الطريق الصحيح، فالمسألة تستحق الجهد، فلا تبخلا به

## الخطيئة

تقول صاحبة هذه القصة

لأن ما فعلته ترفضه كل مأساتي مخزية، ولا يمكن لأي إنسان أن يتقبلها الأديان الشرائع والقوانين والأعراف، ولكن مع هذا انجرفت وراء رغباتي وأهواء نفسي، سأعود إلى الوراء، قبل عشرين عاماً، كنت فتاة يافعة في العشرين من عمري حين أتيت إلى قطر مع والدي بحكم عمله منذ سنوات هنا

ولم يمض على وجودي ثلاثة أشهر حتى زف لي أبي البشري، بأن عريسا من جنسية عربية أخرى يريدني زوجة له ، وذلك بعد أن شاهدني في إحدى المناسبات العائلية، فأعجب بي، قلت لأبي كم عمره، قال لي : في الخامسة والخمسين، مطلق وأولاده يعيشون مع أمهم في موطنهم الأصلي، فرفضت لفارق السن الكبير بيننا، فقال لي أبي، لكنه مقتدر، وميسور مادياً، فزواجي منه هو صفقة العمر التي ستجلب لي السعادة الأبدية، ثم أردف يقول: بأنني سوف أعيش في سعادة دائمة وفي ثراء ودلال تحلم به كل بنت، فافتنعت بكلامه، وهكذا زففت إلى هذا الرجل الكهل، وأنا ابنة العشرين ربيعاً

شعرت أن زوجي قد تعلق بي تعلقاً شديداً، ومنحني كل ما أطلب وأشتهي حتى أنه منحني دفتر شيكات على بياض حتى اشترى ما أرغب عندما أذهب للتسوق، فاشترت كل ما أتمناه وكل ما هو جديد في عالم الأزياء والموضة، بالإضافة إلى سيارة من الطراز الجديد

ولم يكن يعترض على كل ما أطلبه على أمل أن أقتنع به، ولا أشعر في يوم من الأيام بالندم، وانقلبت على أهلي، ولم أعد أتصل بهم أو أسافر لزيارتهم إلا نادراً، وكان دوري فقط إرسال أي مبلغ يطلبه مني والذي عن طريق البنك، وهكذا عشت في نعيم وحياء مرفهة، وذات يوم وبينما كنت في أحد الشاليهات أقضي بعض الوقت شاهدت شاباً طويل القامة، مفتول العضلات، على درجة كبيرة من الوسامة، فانجذبت إليه،

وتمنيت لو تملكته، كما اعتدت أن أملك كل ما أتمناه بأموالي، فانطلقت خلفه بدون شعور واقتربت منه وألقيت عليه السلام، وطلبت منه أن يساعدني في حمل الأمتعة ووضعها في سيارتي ففعل، وشكرته، ثم سرعان ما تجاذبت معه أطراف الحديث، وأخيراً تبادلنا أرقام الهواتف، في نفس اليوم اتصلت به وتحدثت معه، فطلب رؤيتي في نفس المكان الذي وجدني فيه أول مرة، فتوجهت إلى هناك، والتقيته، وجلست معه ما يقارب الساعتين، ومن هذا اللقاء انطلقت علاقتنا

ولم تكن هذه العلاقة بحاجة إلى مقدمات، فأنا متزوجة، وليس عليه سوى الإشارة، وتطورت العلاقة إلى أن أصبحت اللقاءات تتم في إحدى الشقق

لكن زوجي شعر بالضيق من تصرفاتي وخروجي المستمر، فطلب مني التوقف، ولكني بكيت أمامه وادعيت أنني أخرج مع صديقاتي حتى لا أشعر بالملل والوحدة، لأنه غالباً ما يكون منشغلاً بعمله، فرضخ لدموعي الكاذبة، ثم استمرت علاقتي مع الشاب الذي شعرت معه بلذة الحب التي حرمت منها، وشعرت بروح شبابي التي دفنتها مع زوجي الكهل، وبعد أشهر قليلة شعرت بالحمل، لكني لم أتيقن هل أنا حامل من زوجي أم من حبيبي، ورغم ذلك تمنيت أن يكون الحمل من حبيبي حتى أشعر بشيء منه معي طوال الوقت، وبعد أشهر أخرى أنجبت المولود، وكان نسخة طبق الأصل من حبيبي، وسميته أيضاً على اسمه، دون أن أشعر بالذنب بفداحة ما اقترفت، فحبي لهذا الشاب أعمانى عن كل القيم والأخلاقيات والدين، فكان هو كل حياتي ومحور وجودي، الأمر الذي جعلني أغمض عيني عن كل ما هو حرام اقترفه معه

كبر الطفل وبلغ من العمر ٧ سنوات وأصبح يشبه أباه تماماً، وزوجي الكهل يظن أنه ابنه فـدالله أكبر تدليل

ومرت السنوات متسارعة ومات زوجي، بينما استمررت بعلاقتي مع حبيبي رغم زواجه، وبعد أن بلغ ابني السابعة عشرة من عمره اكتشف أمر علاقتي به، ولم يكن يدري أنه أبوه الحقيقي، فغضب وثار من تلك العلاقة، فما كان منه أن ضربه على رأسه ضرباً مبرحاً، فسقط أرضاً،

وتوليت أنا بنقله إلى المستشفى بعد أن اتفقت معه على أن يخبرهم بأنه سقط من السلم درعاً للفضيحة، وبعد أن تم علاجه وخرج من المستشفى طلب مني قطع العلاقة نهائياً،

هنا تنبّهت إلى نفسي وفعلتي الشنعاء طوال تلك السنوات دون أدنى إحساس بتأنيب الضمير، وتذكرت زوجي الراحل الذي لم أصن شرفه وهو الذي منحني كل ما أريده، أما هذا الرجل الذي أحببته لم يمنحني سوى متعة مؤقتة، وبمقابل أيضاً وهو إرضاء رغباته، أما ابني فقد ولد مظلوماً، لأنه ولد سفاحاً من حرام، لكنه إلى الآن لم يعلم، ولا يمكنني أن أخبره بالحقيقة حتى لو مت، فما ذنبه، أن يكون ابن الخطيئة؟ فأنا  
المذنبه

## أسوأ ما ذكرته الزوجات والأزواج

### اسوأ ما ذكرته الزوجات عن أزواجهن

- \* لقد اشترطت أنا وأبي وأمي في الرجل الخاطب المحافظة على الصلاة وفعلاً وجدته بعد الزواج محافظاً عليها، ولكنه قاسياً في المعاملة معي غير حنون، ولا يسامح على الخطأ ولا يحترمني
- \* زوجي يقضي أوقات فراغه مع أصدقائه داخل وخارج المنزل، ويرى بأن الحاجة في غرفة النوم أو عند الأكل فقط
- \* زوجي متعلم ومنتقف إلا أنه للأسف يتجاهل كلامي ولا يسمع رأيي، وينظر إلى المرأة بأنها لا تفهم الحياة
- \* زوجي فاهم البر وصلة الأرحام خطأ، فهو يقف ضدي عند أي مشكلة مع أخواته
- \* زوجي يهتم كثيراً لوظيفته، ويسعى للتفوق والنجاح، ومع ذلك لا يعطي بالاً لاحتياجات المرأة الخاصة، وكأنه يرى المرأة قطعة من الأثاث لا تستحق أن يفكر بها
- \* أصعب ما في زوجي أنه يتعامل مع الآخرين بأدب واحترام، وحين يدخل المنزل يتعامل معي بغلظة وجفوة، ويقول احمدي ربك ما طردتك من البيت
- \* زوجي متعلم وذكي، ولكنه لا يساعدني في الانتباه للأطفال ومتابعتهم، وهو يرى أن ذلك من شأن المرأة
- \* زوجي لا يقدر تعبتي عندما تكون عندنا حفلة أو عند مرض أطفالي، فهو يطالبني في هذه الأوقات الصعبة بواجبات منزلية وحقوق زوجية، وكأنني آلة
- \* زوجي لا يحرص على النظافة الشخصية، فهو يأتي للفراش برائحة العرق، وهو مهمل نظافة الأسنان
- \* زوجي مع تضحياتي له لم يقدر معروفتي، فأمه وأخواته فوق الجميع

## أما أسوأ ما ذكره الرجال عن زوجاتهم

\* عندما كنت أبحث عن زوجة، أركز على الجمال وفعلاً حصلت على زوجة جميلة أعجبتني، ولكن ظهرت بشخصية مغرورة تحب نفسها وتحب العناد وفرض الرأي، وللأسف ركزت عند الاختيار على الشكل والجمال، ونسيت الأخلاق والجوهر

\* زوجتي لا تشارك معي هموم حياتي، فلا يهملها ارتفاع فاتورة الكهرباء، فالمكيفات والأنوار مشتتة بدون حاجة

\* زوجتي غير مشاركة معي في تحمل المسؤولية والتخطيط للمستقبل والادخار، فهي مسرفة في المطبخ وشراء الملابس والهدايا

\* زوجتي غير مشاركة لي في الحياة الزوجية فهي تستلم ٤٠٠٠ ريال شهرياً، تضيعها في الهدايا على الآخرين والصرف على أهلها

\* زوجتي لا تشاركني حياتي، وترغب دائماً الذهاب لمنزل أهلها، ولا تميل للجلوس في منزلي، فأصبحت أكثر الأيام مثل الأعزب

\* زوجتي متعلمة، ولكن لا تشاركني في همي، فهي تطلب مني الذهاب بها إلى السوق وإلى أهلها في وقت فراغي وعملي

\* زوجتي لا تراعي ظروفى الاقتصادية، فهي تلمح وتسخر من معيشتنا ودائماً تقارن ببعض صديقاتها

\* زوجتي معلمة ومثقفة، ولكن لا تحرص على اللبس الجيد والأناقة في منزلها معي، ولكنها تركز على زينتها ونظافتها، حينما يأتي إليها ضيوف أو تذهب لزيارة أحد

## للمتزوجات و المقبلات على الزواج

هذا الموضوع هو خلاصة دراسات مكثفة في العلاقة الزوجية وضعت بطريقة عملية بحيث تعملين تطبيقات عملية مفيدة

### مفاهيم

الحب نوعان :

1- الحب المطلق ( الغير المشروط): هو الذي تحبين فيه الآخرين بدون قيود أو شروط

أنت تحبينهم كما هم، وليس كما تريد

2- الحب المشروط : هو الحب الذي يحمل في ثناياه ((إذا )) أو (( متى ما

### امثلة

احبك إذا اشتريت لي خاتما

احبك متى ما عملت الذي أطلبه منك

لو كنت فقط تحسن سلوكك، لأحببتك

هذا هو الحب المشروط والذي عادة ما نتلقاه في الطفولة دون وعي من الوالدين بخطورته، والذي ينشأ نفوسا مشروطة تؤذي وتتأذى الحب المطلق أن تعطي دون مقابل، وان تحبي دون أن تؤثر التصرفات الطارئة على حبك، فلا تكرهين زوجك بمجرد انه غضب أو نسي موعدا أو تجاهل أمرا ما

قد تكرهين التصرف نفسه لكن ليس الزوج فهناك فرق

### ← القاعدة تقول: فرقي بين الفعل والفاعل

الفاعل: زوجي وحببي والفعل: تصرف خاطئ

أحيانا تسمعين زوجات يقلن ((بدأت اكرهه في الآونة الأخيرة )) انه لا يهتم بالبيت، أصبحت اكرهه بسبب غضبه المستمر، وهنا مشكلة في التفريق بين الفعل والفاعل والمفروض أن تكرهه فعله، غضبه، إهماله للبيت

← عموماً : أريدك أن تقولي و ترددي بينك و بين نفسك : " أنا أحب زوجي لذاته، و لن أدع أي تصرف طارئ يهز شيء من حبي له "

## ← القاعدة تقول: الطيبون للطيبات و الخبيثون للخبيثات

هي قاعدة قرآنية سمعناها كثيرا يماثلها مثل نردده دائماً ( الطيور على أشكالها تقع ) و في قاعدة روحانية تأكدها ( الأرواح المتشابهة تلتقي ) لو جئنا لحياتنا و أعطيك مثالا على نفسي: أنا وسط أهلي و أستحقهم و يستحقونني، لماذا ؟ لأننا أكفاء و متشابهون كثيرا . ارتبطت بزوجي لأنه هو يناسبني، ولكن من أي ناحية؟؟ ناحية أرواحنا تتشابه .

أنت و زوجك، ارتبطتا ببعض .. لماذا ؟ لأن أرواحكم متشابهة، أنت تستحقين هذا الزوج وهو يستحقك

مستواك و مستواه متشابهين من أي ناحية ؟ ناحية المستوى الروحاني نفسه لأنه صار بينكم تجاذب

هذا التشابه يلغي الفوارق، ونحن دائماً نركز على إن الشخص هذا وسيم و غني... الخ، وهذا يعني انه يجب أن يرتبط بفتاة من مستواه المادي !! و نتفاجأ انه تزوج بفتاة، مستواها المادي أقل منه

و سمعنا كثير ( أنا جميلة و جامعية و من عائلة لها مركزها ) و نرى إنها تزوجت من شاب عنده ثانوية، وعائلته في مرحلة الوسط دائماً ننهي استغرابنا بأنه (( نصيب )) هو نصيب و الله كاتبه فعلاً، و لكننا غفلنا عن مسألة تشابه الأرواح

و هناك بنات تزوجوا من ناس أكبر منهم أو أغنى أو أكثر وجاهة ... الخ لكن مستوى الزوج هذا هو نفسه مستواها، وحریم تطلقوا من أزواجهم و تزوجوا غيرهم

## حسناً و الحل ؟ هم حلان :

- 1- تتكيفين مع الوضع الحالي، وتحسنين من طرق التعامل .
  - 2- إنكم تنضجون مع بعض لكي تحققوا سعادة أكثر و فهم أعمق.
- قرري في الحين:



تريدين الاستمرار ؟ إذا أجبتي بلا، لا تنتظري و اطلبي الطلاق، ولكن تأكدي إن هذا نصيبك، وهذا مستواك ولن تجدي أفضل منه من ناحية الروحانية .

إلا إذا قررتي إنك تنضجين، وأنا أنصحك إنك تنضجين معاه في نفس الوقت، و إذا جاوبتي بنعم، اعلمي على نفسك من الحين واسعي إلى تحسين و تعديل في علاقتكم  
الواجب : خذي ورقة و اكتبي عليها من فوق ( ورقة المفاهيم )، وبعدها  
اكتبي الجملة التالية : سأطبق جميع الواجبات و التمارين  
**مسائل مسلم بها في السعادة وهي :**

### الشرط الأول: السعادة تبدأ من الداخل

ما المقصود تبدأ من الداخل ؟  
يعني ذلك لا تظنين إنه لما يكون عندك مال، و تصبحين غنية، فهذا يعني  
يجب أن تكونين سعيدة  
أو لما تكونين صاحبة أعلى الشهادات، فهذا يعني يجب أن تكونين سعيدة  
أو لما تكونين صاحبة مركز مرموق، فهذا يعني يجب أن تكونين سعيدة  
أو لما تكونين آية في الجمال، فهذا يعني يجب أن تكونين سعيدة  
المال و الوجاهة و المناصب و الجمال، ما هي إلا وسائل تعين على  
السعادة، ولكنها لا تصنعها، و من لا يملك السعادة داخل نفسه لن يجدها  
في الخارج  
دعيني أهمس في أذنك أختي العزيزة و أقول لك " إذا ما كنت سعيدة من  
الداخل لن تقدرى على إسعاد زوجك و لا أولادك و لا أي أحد من حولك  
لأن فاقد الشيء لا يعطيه  
أقول لك دعى البداية منك و في نفسك، و تعلمي كيف تكونين سعيدة حتى  
لو كنت وحيدة

بعض النساء هم في الأصل غير سعيدين، فلما تمر معهم مشكلة مع  
أزواجهم، فأول شيء يفعلونه، يلقون اللوم على أزواجهم، وأنهم السبب  
في عدم سعادتهم أو تعاستهم.

لكي نتعلم كيف نكون سعداء كي نسعد، أو نتعلمين كيف تُسعين تابعي  
معي الفقرة التالية:

يتفق المختصين على نظرية في علم النفس مؤخرًا تتلخص  
في إيفاء حقوق أربعة جوانب في الحياة:

**الجانب الروحاني :** المعاني المتصلة بالروح مثل الإيمان والتوكل  
والانتماء والقيم

**الجانب العقلي :** هو الجانب الثقافي والعلمي

**الجانب الجسدي :** هو الجانب الفسيولوجي والجسماني

**الجانب الاجتماعي:** هو الجانب الأسري والعائلي والمجتمعي

وفي الحديث النبوي أن لبدنك عليك حقًا، وإن لأهلك عليك حقًا، وإن  
لنفسك حقًا، فاعطي كل ذي حق حقه، هذه ثلاثة والرابع ذكر حق الله  
← ملخص هذه المعادلة أن الذي يعطي كل جانب حقه سوف يكون

سعيدا

لكي تحققي و توفي كل جانب حقه، فما المطلوب منك كزوجة أو كام.  
قسمي أعمالك اليومية على هذه الجوانب الأربعة :

فساعة للعبادة والعمل، وساعة للرياضة والنوم، وساعة للتعلم والقراءة  
وساعة للأهل والأبناء والعائلة

لا تشغلي بشيء عن آخر، و بإذن الله ستكونين من السعداء

ملاحظة : ما أقصد ساعة بمعنى ساعة، و إنما وقت كاف لإيفاء جانب  
حقه، ولكن بشرط ما يطغى على وقت جانب آخر

**الشرط الثاني : أنت المسؤولة عن إسعاد نفسك**

دعونا نتفق من هنا على أنك أنت المسؤولة عن سعادتك وليس غيرك  
لا تعيشين في دائرة الإسقاطات التي يعيشها الشخص الغير السعيد ( أنا  
المشكلة، المشكلة إن زوجي، أهلي، المدير، السحر، الشيطان الخ من  
هذه الإسقاطات)

← السعداء هم الذين تحملوا مسؤولية إسعاد أنفسهم

تذكرني أختي الغالية، إنك لما تريدين سلعة غالية، ستسعين بكل ما اوتيت  
من قوة لكي تحصلي عليها، و بالتالي تقدرين تتصرفين فيها

دعي سلعتك الغالية ( السعادة ) التي تحتاج إلى جهد و تضحيات و صبر لكي نحققها، وتحملني مسؤولية السعادة بنفسك، ولا تلقين الحمل على الزوج، فيصبح هوالمسؤول عن كل شيء حتى سعادتك

←الشرط الثالث : إذا أردنا التغيير فلا بد أن نبدأ بالتغيير في أنفسنا أولاً قولي لنفسك أنا لا أستطيع أن أغير زوجي أو أولادي أو صديقاتي، ولكن أستطيع أن أغير في نفسي فيتغيرون هم تجاهي).

**مثال:** منيرة كانت تشكو زوجها من أن تعامله جاف معها، ومع الأولاد فأرشدتها أن تتودد هي إليه بالكلام الودود والحب واللمس فإذا قبل زادت، وإذا نفر خففت منه، وتفعل ذلك لمدة ٣ أشهر بعد ٣ أشهر بدأ زوجها يتغير بل صار يقول لها كلاما في غاية الرقة والعاطفة

منيرة لم تستمر في اللوم بل فعلت شيئا غيرت في نفسها، وبالتالي تغير زوجها

## ←الملخص:

- 1- الحب مهارة مكتسبة، يحتاج إلى مجهود و هو أهم ما تحتاجين. الحب فن في الاستقبال والإرسال يجب أن تتعلمي كيف تحبين ربك، زوجك، وصديقاتك، ووطنك والعالم
- 2-فرقي بين الفعل و الفاعل
- 3- زوجي هو نصيبي، وهذا ما أستحقه
- 4- السعادة تبدأ من الداخل
- 5- أنتِ المسؤولة عن إسعاد نفسك
- 6- تغيير الآخرين يبدأ من أنفسنا

## التمرين الأول

كيف تتغيرين ذاتيا وتغيري إلى الأفضل  
هناك تمارين تساعد على إحداث تغير في حياتك  
تمرين فكري يفعل العجائب لو اتقنتي استعماله  
بعض فوائده :

يخرج الشحنات السلبية في العقل الباطن

يثبت الأفكار الايجابية  
يجذب الحدث المطلوب لك  
يزيد من الثقة بالنفس  
ينبه لأمور معينة وأخرى مكبوتة  
كيف اعمل التمرين ؟

- الطريقة سهلة جدا، ولكنها في الوقت نفسه قوية النتائج  
نطبق هذا التمرين على موضوع السعادة والحب في الحياة الزوجية
- 1- اکتبي أنا أحب ... (اسم زوجك) وهو يحبني وتلفظيها
  - 2- اکتبي أول ردة فعل أي ردة فعل في بالك ( ايجابية مثل أنا فعلا أو سلبية مثل ولا يحبني ولا شي أو كذلك محايدة مثل يا ريت أو لا علاقة لها أبدا فقط اکتبي أول ردة فعل في عقلك مثل ما اتصلت بأمي .
  - 3- افعلي ذلك ٥ مرات
  - 4- اکتبي الآن ((اسمك )) تحب (( اسم زوجك)) وهو يحبها وتلفظيها
  - 5- اکتبي أول ردة فعل أيضا
  - 6- افعلي ذلك ٥ مرات
  - 7- اکتبي الآن : انت تحبين ... ( اسم زوجك) وهو يحبك وتلفظيها
  - 8- اکتبي أول ردة فعل
  - 9- افعلي ذلك ٥ مرات أيضا
  - 10- افعلي هذا التمرين وأنت في خلوة (دون شرب الشاي إجابة الهاتف أو التحدث مع احد يعني مقاطعة و عليك البدء من جديد )
  - 11- افعلي هذا التمرين لمدة ١٤ يوما وعلى التوالي (لو نسيت يوما ابدئي من جديد ١٤ يوما متواليا بدون توقف
  - 12- كل ما فعلتي التمرين بسرعة بدون تفكير كانت النتيجة أفضل
  - 13- لا تحللي ردة الفعل، وان أردتي ذلك يمكنك في نهاية ١٤ يوما
- مثال:** الزوجة اسمها منى (أنت) والزوج اسمه يوسف (أنا)
- 1- أنا أحب يوسف و يوسف يحبني (( ردة الفعل )) إنه يتصرف كأنه يحبني

2- أنا أحب يوسف و يوسف يحبني .....كان يحبني فعلا في بداية الزواج

3- أنا أحب يوسف و يوسف يحبني .....أتمنى لو تتحسن علاقتنا

4- أنا أحب يوسف و يوسف يحبني .....أنا غير مقتنعة بالتمرين أصلا

5- أنا أحب يوسف و يوسف يحبني .....يجب أن أتحدث معه

**مثال على التمارين الخمسة التالية :**

1- منى تحب يوسف و يوسف يحب منى ((ردة الفعل )) يا ريت

2- منى تحب يوسف و يوسف يحب منى.....يا رب ساعدنا .. الخ

**مثال على التمارين الخمسة التالية :**

1- أنت تحبين يوسف و يوسف يحبك ((ردة الفعل ))..كلام فارغ

2- أنت تحبين يوسف و يوسف يحبك .....إن شاء الله يكون هذا .. الخ

ابدئي التمرين من اليوم أو الغد ثم استمري عليه

**التطبيق الأول**

**أحبي زوجك حبا مطلقا [الغير مشروط]**

**مثال :**

يقف سالم عند المرأة ويقول لزوجته: أمينة، ماذا لو أصابني الصلع؟؟

أمينة يمكن أن تجيب : بسم الله عليك ما زلت صغيرا

أو ربما تجيب :عك من هذه المخاوف، فلما تصلع، يوجد ألف حل وحل فهناك عمليات فعالة

والاسوء أن تجيب : لا تقل هذا، فلا يمكن أن أتصورك أصلع!!!!

لكن أمينة تجيب بذكاء بل بحب مطلق فتقول : حبيبي حتى لو صلعت، لم يحصل شيء، وسوف تكون محبوب كما أنت

**مثال :**

قد يرجع أحمد يوما من العمل، فيقول ماذا لو لم يعطوني الترقية؟

نوال تجيب : لابد أن تأخذ الترقية نحن بأمس الحاجة إلى العلاوة المالية والاسوء أن تجيب : في الغد يجب أن تذهب وتطلب الترقية من المسؤول وتصارحهم بذلك .

الذي يود احمد أن يسمعه : أبو شهاب ما راح يحصل شيء هم الذين سيخسرون، لا عليك راتبي وراتبك يكفيننا إن شاء الله هذه الردود من أمثلة الحب المطلق، ويعني أن تحببته مهما صدر أو كان منه

هناك زوجات يتخلين عن أزواجهن لما يفلس أو يوم يمرض أو يوم يخطئ

**الواجب:**

اخبري زوجك، أنا احبك واني سعيدة ومحظوظة لأنك في حياتي

**الواجب:**

أضم زوجي واحتضنه، ثم اخبره أنني اسعد امرأة في العالم، وإنني

لا ادري ماذا سأفعل لو لم أتزوجك

**التطبيق الثاني**

الاستجابة لاختبارات الزوج

انتبهي أن الزوج دائما يختبر من الأشياء التي يجب أن تلاحظها الزوجة إن الزوج يختبر حب زوجته له كل يوم بوعي وبدون وعي

**مثال :**

الزوجة تخبر الزوج أن والدها اخبرها أن تصلح السيارة، فيختبرها

ليعرف مدى وزن كلمته مع كلمة والدها

فيقول : أنا أرى أن نؤجل إصلاح السيارة حتى الشهر المقبل حتى تتوفر لنا سيولة مالية، فما رأيك ؟

لن تنجح الزوجة إذا ردت: لماذا لا نصلحها الآن لنرتاح

والاسوء لو قالت لكن أبي قال

فردة الفعل هنا أما أن تكون غاضبة أو مكبوتة

الغاضبة أن يقول : يعني كلامي ولا كلام أبيك؟؟؟

والمكبوتة اشد خطورة

ويجب التنبيه أن طاعة الزوج مقدمة على طاعة الأب واجب شرعا  
وعرفا

### الواجب :

أكتبي في ورقة المفاهيم ( إذا وضع زوجي في المقارنة مع أحد فسوف  
يكون هو الأول

### التطبيق الثالث

كوني مستمعة جيدة

كل إنسان على سطح الأرض يحتاج لمن يسمعه ويفهمه، وحاجة الإنسان  
إلى الفهم روحية كحاجته إلى الهواء

ومن لا يجد من يفهمه كمن لا يجد الهواء، ومن لا يجد من يفهمه ربما  
يبحث عن يفهمه، فربما زوجة أخرى او علاقة عاطفية أو غير ذلك

والسبب في عدم فهم الزوج بسبب عدم الاستماع إليه

وليس من الأدب أن يتحدث الزوج في أمر مهم، أو حتى غير مهم ثم يجد  
الزوجة تسرح وتحدث الأولاد، أو تقرأ كتابا أو تسرح إلا بعد أن تستأذنه،

لأنها متعبة على أن تستكمل معه الحديث بعد ذلك

إن الاستماع فن يجب أن تتعلميه

إذا دخل فأسأليه عن عمله

أسأليه عن طموحاته وعن اهتماماته

### مثال :

طلال، ما الذي تتمنى أن تحققه، أو كيف كان عملك، أو ما الذي تتمنى أن  
تفعله

ولكن انتبهي من الإكثار من الأسئلة، فإذا تجاوب استمري معه حتى  
ينتهي من حديثه

إذا لم يتجاوب، توقفي عن الأسئلة، فقد يكون متعبا، أو لا يود التحدث  
الآن، أو مشغولا بأمر آخر

### الواجب :

اكتبي في ورقة المهمات : تدريبي على الاستماع و الإنصات، و ذلك بعدم  
المقاطعة أو الانشغال بشيء آخر حين التحدث مع الزوج

## التطبيق الرابع

### أكثرني الثناء والمدح

إذا كان الزوج لا يشعر بالقوة أو الرجولة أو الفخر أو النجاح، بمعنى آخر لا يشعر بذاته مع زوجته وداخل بيته، فأين سيشعر بذلك؟ اشكريه إذا اشترى شيئاً لك أو لأولادك حتى ولو كان بسيطاً كصندويشة أو عصيراً اشكريه إذا قال لك كلمة جميلة، وإذا عامل أولادك بلطف

### مثال :

سعيد يقول ما فعلت شيئاً لزوجتي إلا شكرتني أو مدحتني أو عوضتني، فزوجتي رائعة، وهذا الأمر يجعلني دائماً أود فعل شيء من أجلها الوفاء أسمى معاني الزوجية، وإن تحفظي لزوجك ما يقوم به بل أن تذكري ذلك له ولغيره إذا سمعتي سيدة تشكو زوجها أمام الناس، فاعلمي أن المشكلة فيها وأنها ليست وفيه

### الواجب :

قومي بكتابة الأشياء التي يقوم بها زوجك، أو قام بها من أجلك، ثم اشكريه على هذه الأشياء على فترة لا تقل عن شهر ولا تزيد على ٣ شهر

افعليها بانتهاز الفرص المناسبة، ولا تقوليها وقت نقاش أو وقت انشغاله، ولكن حين تكونان منتبهين معاً، وفي حالة استرخاء جيد

## التطبيق الخامس

### استقبلي المصاعب بالحوار

لا توجد حياة زوجية سعيدة بدون مشاكل

استخدمي الحوار البناء، فالذي يحب يحاور

تذكري كلمة "حب" من حرفين ح : حوار .. ب : بناء

هناك ٣ قواعد أساسية للحوار البناء بين الزوجين:

### 1- الإفصاح بدقة عن مشاعرك

صارحيه بأنك تغيرين عليه، أو بحاجة للاهتمام العاطفي



تجنبني اللف والدوران، وعبري عن مشاعرك مباشرة .  
من الخطأ كبت المشاعر، ويجب أن تقولي رأيك بأدب ولطف

## 2- الاستماع بإنصات للطرف الآخر

أن تتفهمي زوجك بحسن الاستماع عليه والإنصات، ثم ابني رأيك، وتدل الدراسات أن سوء الاتصال سبب رئيسي للمشاكل بين الزوجين

## 3- تقبل مشاعر ورأي الطرف الثاني حتى لو كان مختلف عنك

إن مفهوم من يخالفني في الرأي خصمي، فهذا مفهوم خاطئ، فقد يخالفني من يحبني جدا

تقبلي رأي زوجك إذا صارك حتى لا يكتم انه يفكر معك بصوت عالي وناقشي معه الأمر، ولا تعيريه ولا تفشي له سرا المفاهيم التي يحملها كل طرف عن الزواج ومتعلقاته كل شخص يختلف في مفهومه لأمر الحياة حسب وجهة نظره، ومتصل بتجارب سابقة

اسألي زوجك عن مفهوم الحب لديه، لان مفهومه للحب يختلف عنك استأذنيه في جلسة مناقشة وحددي موعدا لذلك

## أمثلة :

ما تعريف الحب عندك ؟

متى تعرف انك محبوب؟

متى تعرف أن الشخص الذي أمامك يحبك؟

متى تعرف انك تحب الطرف الذي أمامك؟

## معايير الجلسة الناجحة للنقاش :

حددي وقت للنقاش اقل من ساعة ؟ وحددي الموعد قبل ذلك بيوم

وخططي الزمان والمكان

## التطبيق السادس

اظهري اهتماما بجسده ومظهره

لو سألت امرأة عن آخر مرة امتدح فيها مظهرها ؟ فستقول قبل يومين

مثلا؟ فهذا شيء دارج ومحبيب بين النساء

لو سألنا رجلا نفس السؤال فسيجيب ربما قبل شهرين مرة ؟ أو يوم كنت

بالمدرسة؟ أو يقول ما أذكر أن احد امتدحني  
الدراسات تبين أن الشباب يقضون الوقت ذاته أمام المرأة مثل الفتيات،  
ولكن المدح يكون للبنات أكثر

### مثال :

يقول ((حسين)) في حفل الزفاف اثني أهلي وأهل زوجتي على زوجتي  
(نبيلة) على فستانها وماكياجها وجمالها وشعرها  
بينما قضيت أنا ستة ساعات في الإعداد لهذه اللحظة في الصالون  
والحمام والخياط ، وأكثر من أسبوع مع المحلات ولكن أحدا من الحضور  
لم يذكر شيئا عن مظهري  
إن الرجل يحتاج إلى المدح في مظهره وجسده تماما مثل المرأة  
والمرأة قد لا تجد الثناء عند الزوج، فتجده عند صديقاتها وأهلها  
ولكن الزوج إن لم يحصل عليه في البيت، فنادرا ما يحصل عليه في  
الخارج

ابدي إعجابك بزوجه، بنظرتة وبسمته ورائحته زيديه .. الخ، ولا  
تنتظري حتى تفعل أخرى  
قولها بصدق ودون تصنع  
لا تقوليها كلها في مرة واحدة، بل انتهزي الفرصة لذلك

### الواجب :

لاحظي زوجك وسجلي أي صفة أو ملحوظة، أو كل ما يشعره بأنه رجل،  
واذكريها له على دفعات

### التطبيق السابع

اكتشفي السر العظيم المخبأ عن الرجل  
هناك سر لا تذكره الكتب ولا يقوله الرجال عن أنفسهم  
والمرأة التي تعرف أن بداخل كل رجل مهما كان ناجحا أو قويا أو  
(مسؤولا) طفل صغير (( يود أن يشعر بالمحبة وكأنه متميز وخاص  
هذه المرأة التي اكتشفت هذا السر العظيم  
الرجل يريد أن يعرف انه بالنسبة لك أهم من والديك ومن أخواتك ومن  
أولادك ومن صديقاتك ومن عمك

**لو كان سيضع هذا في كلمات بسيطة سيقول لك :**

اخبريني لماذا أنا متميز ؟ لماذا مهم في حياتك، لا تخبريني مرة واحدة

فقط اخبريني كل يوم

لدى البعض مقولة أن الرجل طفل آخر في البيت هي مقولة صحيحة

ويجب أن يكون الأهم في أطفالك، ويجب أن تمطريه بالدلال والدلع

واحدة من الأعمال المؤثرة جدا في التديل إطلاق أسماء عليه بحسب

حبه للصفة

**أمثلة :**

إذا كان يحب صفة القوة، أطلق عليه ليث، رامبو، طرزان، عنتر

**مثال :** أن تطلق عليه يا أسدي

إذا كان يحب العاطفة والرومانسية، أطلق عليه قيس، روميو، يا قيس

إذا كان يحب الجدية، أطلق عليه، الجبل، الصخرة، الشيخ، الأمام،

القائد

**مثال :** هلا بشيخ المشايخ

إذا كان يحب الفخر، أطلق عليه، الملك، الأمير

**مثال :** يا صاحب السمو

إذا كان يحب العمل، أطلق عليه، شاه بندر التجار، المنجز، المتفاني

المخلص

**مثال :** هذا شاه بندر التجار اقبل

إذا كان يحب السفر، أطلق عليه، السندباد، كولومبوس

**الواجب :**

فكري ما يحبه زوجك وفكري في أسماء تتناسب مع ذلك

**التطبيق الثامن**

## أحبي أقربائه

وهو الاختبار الحقيقي، أحبي والدته ووالدته وأولاده، وان كان له أولاد من زوجة أخرى، وهذا هو اقصر طريق إلى قلب الرجل الشرقي، وإياك أن تدمي أمه أو والده أو أهله أو عشيرته أو جنسيته، وان كان من جنسية مختلفة عنك

بل العكس افعلي أكثر من الثناء عليهم، فانك بذلك تأسرين قلبه

## الواجب :

عددي أهله وأقربائه، ثم قرري قولاً له وفعلاً لهم (قولاً جميلاً ستقولينه له عنهم ) (وفعلاً جميلاً ستفعلينه لهم

مثال : ((سأقول)) له أن والده له صبر جميل

## التطبيق التاسع

### تجنبي الشكوك

هناك شكوك و هناك غيرة / الغيرة مقبولة و مرغوبة أحياناً، وأنا اقصد الغيرة المعقولة، أما الشكوك فهي مرض و نار تغلي في قلب الشكاك، و نار تكبر تبدأ بالسؤال الواحد، عقب هذا السؤال، تطرح أسئلة كثيرة ما لها حد، وبعد ذلك تتحول الأسئلة إلى تنصت و مراقبة و تتبع و تفتيش في الجيوب ... الخ ! عملية كبيرة و معقدة ما لنا بها .

المرأة التي تشك دائماً تعيش في قلق و توتر و معاناة و اكتئاب، و ممكن أن تمرض بعد !! و يصيبها مرض ذهني، وفي هذه الحالة ستحتاج إلى طبيب نفسي.

إذا لم تكوني تشكين، فقولي الحمد لله، لأن هذا أمر طيب، وتجنبي الشك من البداية، وإذا ابتليت بالشك، وتعانين منه، فيجب أن تتخلصين منه

## الطرق التي يمكن أن تساعدك في التخلص من الشكوك

١- اقطعي الشك من أول وهلة

٢- إذا لا سمح الله، وشككتي في الأمر، فلا تتحققين، لأن ورد في الحديث الشريف ( إذا شككتم فلا تحققوا

٣- إذا كانت عندك شكوك، و في مواقف أكدت شكوكك، فلا تحترقين

بشكك، واذهبي و صارحي زوجك و تأكدي ( إن الله لا يهدي كيد الخائنين)

٤- إذا عشتي في بيت أهلك، وبين أم كانت تشك أو أب شكاك، و تعرضتي أنتي للشكوك، فاعرضي نفسك على طبيب نفساني

٥- إذا لا سمح الله، زوجك فقد الثقة فيك بسبب شكك، ومتابعتك له فتقدين أن تردين الثقة و تبنيها من جديد في فترة ست شهور تقريباً لكن متى ؟ إذا قطعتي التحقق تماماً

٦- تعلمي الجلسة الإسترخائية، لأنها ستعينك على التخلص من الشكوك و التوتر بشكل عام

٧- إذا ما نفع الحوار مع الزوج، ولا أفادتك الاستشارة النفسية، فوقتها اعرضي نفسك على الطبيب النفسي  
حسنا دعينا نقول إن الزوج هو الذي يشك فيك، فكيف ستخلصيه من شكوكه؟؟??

### تفضلي الحل

١- اهتمي به أكثر

٢- أكدي له من وقت لآخر، إنه هو الوحيد الذي في قلبك، وكل معاني الحب التي في داخلك له ... الخ

٣- حاولي جره في الكلام، ودعيه يتكلم عن طفولته و ماضيه، فيمكن تكون هناك حوادث مترسبة في نفسه و تدعه يشك في أي شيء

٤- تحاوري معه في هذا الموضوع ( الشك )، وواعديه بأن الكلام سيدور بينك و بينه

٥- أعلميه أين تكونين، وأين ذهبت، وأعلميه بمكان تواجدك، فبهذا الشكل أنت تساعدينه على التغلب على شكوكه + لا تنسين تستأذنيه في أعمالك و خروجك

٦- لا تسمحين له بان يتمادي في التحقق من شكه و متابعتك، وأكدي له بأنك من المستحيل أن تفعل أي شيء هو يشك فيه

٧- إذا استمر في شكوكه و لا شي نفع معه، فاذهبي إليه في لحظة هدوئه و استرخائه، واقترحي عليه، بان يطلب الاستشارة النفسية "الله يهدي جميع الشكاكين من الأزواج"

### الواجب :

اكتبي في ورقة المفاهيم: الشكوك مرض يعالج بمواجهته، و ترك التحقق

### التطبيق العاشر

اخلصي الدعاء لله

الإيمان والدعاء من أقوى المعينات في الحياة الزوجية المستقرة و عيشة مستقرة بشكل عام

### سبع معينات للدعاء المستجاب

١- ادعي بخير دائما، وامنعي نفسك من الدعاء على احد مهما ضرك

٢- ادعي وانت موقنة بالاجابة، وهذا يعني انك ترين الاجابة والنتيجة

٣- ليكن دعائك في كل وقت، و لا تيأسي، فان الله يحب الملحين في

الدعاء

وخصصي الدعاء في وقت السفر والمطر والمرض والسجود وبين  
الاقامة والصلاة وبعد الصلاة المفروضة وعند خطبة يوم الجمعة وقبل  
غروب يوم الجمعة وعند شرب ماء زمزم

٤- اخلصي الدعاء لله، و لا تشركي به احد، فقط توجهي لله وحده

بالدعاء

قدمي بين يدي دعائك صدقة مالية - ٥

٦- اعلمي صالحا، فان الدعاء يرفعه العمل الصالح

٧- إذا لزم الأمر، صلي صلاة الحاجة وبعد الدعاء المعروف تقولين مثلا

[اللهم وفق بيني وبين زوجي وعمر المحبة بيننا]

## أهمية الصراحة في العلاقة الزوجية

انهمرت دموعها باكية بلا توقف، تحكي واقعة حدثت لها مع زوجها الذي أخبرته في أحد الأيام قصة خلافها مع شقيقتها الوحيدة، إلا أنها فوجئت به في يوم آخر، وأثناء تناقشهما حول بعض الأمور، وهو يعايرها بوقائع خلافها مع شقيقتها الذي حكته له، وأضافت: لم أتوقع منه الإساءة لي بهذا الأسلوب الذي أكد لي أنني توهمت حسن استماعه لي وتعاطفه معي، وعندما أراد الكيل لي ألقى في وجهي بذلك الخلاف ليثبت لي أنني دائماً أخطئ مع الآخرين.

ذكرتني كلماتها بحديث كنت سمعته من جدتي، عندما كانت تنصح إحدى بناتها التي كانت على خلاف مع زوجها، حينما قالت لها إن عليها ألا تبث لزوجها تفاصيل ما يقع لها مع أسرتها أو صديقاتها، كما عليها الاحتفاظ ببعض من الأسرار التي لا ينجم عن الكشف عنها مضرة أو مصلحة، كجزء من خصوصياتها، وضربت لها عدداً من الأمثلة وقتها كان من بينها دخلها المادي، وحقيقة ما تنفقه في المنزل، ووزنها، وعدد من سبق لهم التقدم لخطبتها قبل الزواج به، وغيرها من الأمور، وهي تؤكد لها أن ما يتردد عن الصراحة المتناهية بين الزوجين وهم لا حقيقة له في الواقع.

ويتجدد سؤال قديم كثيراً ما طرح للنقاش وأثار الجدل، إلى أيهما نستمتع رأي الجدات والأمهات اللواتي ينصحن بإخفاء بعض التفاصيل والأسرار بين الزوجين، أم رأي الدراسات وعلماء الاجتماع والنفس الذين يؤكدون على الصراحة التامة بين الزوجين؟

على مدى سنوات مضت تناولت فيها الدراسات تلك القضية، وأجمعت على ضرورة توفر الصراحة في الحياة الزوجية، لكنها لم تتفق على ملامحها أو مقدارها بين الأزواج، ففيما رأى البعض ضرورة قيام الحياة الزوجية على الصراحة المتناهية، نادت آراء أخرى بتجنب الصراحة في بعض الأمور التي من الممكن تسببها في إثارة الخلافات بين الزوجين. الدكتور هاشم بحري، أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر، أكد أن

الصراحة أحد الأسس التي يقوم عليها الزواج، لكنه اشترط فيها أن تمتزج بالعبارة النبوية التي تقول "المؤمن كيس فطن". ويشرح رأيه قائلاً: "العلاقة الزوجية علاقة بشرية في المقام الأول والأخير، فهي تقوم بين رجل وامرأة، قد تجمعهما الظروف كأصدقاء في العمل أو أشقاء في الحياة وما إلى ذلك، وأي علاقة بشرية يُرجى منها النجاح، تتطلب وجود الثقة بين طرفيها، والثقة تبنى على الصراحة والصدق في التعامل، ولكن علينا أن نفرق بين الصراحة والصدق، وبين الثثرة وقلة الفطنة التي قد تدفع في بعض الأحيان إلى البوح بتفاصيل لا تساهم إلا في سوء العلاقة.

وأذكر هنا زوجاً كان قد جاء إليّ يشكو لي زوجته التي لا تكف عن الشكوى له من كل علاقاتها، وعلى رأسها بالطبع الشكوى من أهله وأهلها، وعندما نبهها إلى أن ذلك الأمر يضايقه ويقلل من حبه لها، اتهمته بأنه لا يريد أن تكون صريحة معه، وأكدت له أنها صريحة ولا تحب إخفاء أي أمر عنه، وقتها كان الزوج يطلب مني النصيحة، حيث كان يريد الانفصال عن زوجته، فإلى هذا الحد وصلت العلاقة التي تظن فيها الزوجة أنها تمتلك صفة حميدة ألا وهي سمة الصراحة، وهذا غير حقيقي، فلكل شيء حدود، وعلى كل زوج وزوجة أن يمتلك المقياس الذي يقدر به عدداً من الأمور في تلك القضية، مثل ماذا يقول، ومتى وكيف. على سبيل المثال، فإن الحديث بصراحة مطلقة عن علاقتهما بأصدقائهما أو أسرتهما من الأمور الخاطئة، فالأهل والأصدقاء لهم أسرارهم الخاصة التي يجب الحرص عليها وعدم إفشائها، كما أن الإعلان عنها لن يفيد أي طرف، وعلى العكس قد يسبب بعض الضرر، كما أنها قد تكون في ذهن الطرف المستمع، سواء كان الزوج أو الزوجة، صورة ذهنية معينة عن الطرف الآخر، مثل كونه لا يحفظ الأسرار، أو لا يحسن التصرف في بعض الأمور، وهناك أيضاً علاقات الطرفين السابقة للزواج من الممكن الحديث عنها بشكل عابر، لكن من دون الدخول في التفاصيل، فيجب أن تكون هناك حدود للصراحة وإلا تحولت إلى نقمة تدمر العلاقة الزوجية، خاصة إذا كان الزوجان ليسا



على درجة كافية من التفهم والوعي والثقة المتبادلة  
الستات ما يعرفوش يكذبوا [أحد كلاسيكات السينما المصرية] التي قدمت  
في أربعينات القرن الماضي، وحمل عنوانه نوعاً من السخرية على قدرة  
النساء الهائلة في الكذب واختلاق المواقف التي تدعم مواقفهن، إلا أن  
محمد (٣٩ سنة)، يشكو من زوجته التي لا تتورع عن مواجهته بسوء  
اختياره لملابسه، أو إهماله لمظهره في بعض الأحيان، أو سخافة دعابة  
ألقاها من دون أن تنجح في انتزاع ضحكتها، وهو سلوك تبرره الزوجة  
بأن الحديث بين الزوجين يجب أن يكون صريحاً إلى أقصى الحدود من  
دون مواربة وإلا فلا داعي له، فتلك الشخصية يعلق عليها الدكتور يحيى  
الرخاوي بقوله: "هناك شخصيات مندفعة لا تعرف التحكم في حديثها،  
وهي لا تعترف بوجود قصور في سلوكها هذا، وهي شخصيات تحتاج  
إلى إعادة تأهيل، سواء من الرجال أو النساء"، ويضيف: "الكذب وعدم  
المصارحة بين الزوجين يؤدي إلى انعدام الثقة بينهما، لكن المجاملة  
والكلمات الرقيقة ومعرفة صياغة الجملة والخبر المراد نقله أيضاً من  
أهم أسباب السعادة في منزل الزوجية، وإن كنت أعتقد أن في العصر  
الحالي باتت انعدام الصراحة بين الزوجين، هي المشكلة بسبب بعض  
المعتقدات الخاطئة، سواء من جانب الزوج أو الزوجة، فبعض الرجال  
يعتقدون أن حديثهم بصراحة مع زوجاتهم يفقدهم بعضاً من هيبتهم،  
وهي ظاهرة ترتبط بشدة بثقافة المجتمع الشرقي، التي تشدد على قوة  
الرجل ومنزلته لدى زوجته، فيخفي عنها حتى مشاعره نحوها خوفاً من  
دلالها عليه وفقده السيطرة عليها، وكذلك نجد بعض الزوجات بتن  
يرفضن مصارحة أزواجهن بأخطاء وقعن بها أو بحقيقة دخلهن إن كن  
عاملات، بدعوى تأمين حياتهن، وهو أمر يؤثر في الثقة بين الزوجين  
وما بين الخوف من الصراحة المطلقة والتشكك في وجودها بين الزوجين  
في تلك الأيام، يبقى السؤال: ماذا نقول، وكيف، ومتى؟ الخبراء يؤكدون  
أن الإجابة عن هذه التساؤلات بعقلانية، تمنحنا معرفة قدر الصراحة  
المطلوبة بين الزوجين

## حماتك تحبك... هل تصدقين؟

لا بد وأنك تودين تأسيس حياة زوجية هائلة هادئة دون مشاكل، ولكن ما أن تبدي بالخطوات الجدية حتى تظهر منافستك، إنها أم زوجك [حماتك] إليك بعض الخطوات التي يمكنك الاعتماد عليها لتسلي قلب حماتك وتجعلها تحبك

### أولا

عاملها بلطف، ولا تكوني متعجرفة فهي أم حبيبك وزوجك، وكوني كابنتها، وعندها سوف تطمئن لك أكثر، وسيلاحظ زوجك معاملتك مع أمه وسيقدر هذا الشيء، ولن ينسأه أبدا، و سيزيد من احترامه لك.

### ثانيا

اجعلها تثق بك، لا تجعلها منافسة لك، وبالعكس دائما قدمي لها الإحساس الإيجابي بأنك شريكة لا مالكة في العائلة، هذه النقطة مهمة جدا، ومن المؤكد أن هذه المشاعر ستصل إليها، فهو ابنها التي ستشعر بابتعاده عنها، وانشغاله بحياة جديدة مستقلة، سيكون عنده أولويات والتزامات كثيرة تضطره للابتعاد قليلا، فيجب أن تكون لها الأولوية.

### ثالثا

ساعدتها في كثير من الأمور والأشغال، لكي ينمو وينشأ بينكما جو من الألفة والمحبة.

### رابعا

كوني ذكية بلفت النظر لأشيائك وتصرفاتك الحسنة، إذا قمت بشيء حسن لا تتواني في إظهاره، ولكن بأسلوب مهذب و بطريقة غير مباشرة.

### خامسا

لا تشغلي نفسك بالتعليقات البسيطة، كوني متسامحة، كلنا معرض للخطأ واقتراف الهفوات، يجب أن تتعلمي كيف تتجاوزين الأشياء الصغيرة.

### سادسا

اهتمي بها وبما تحب وتتمنى، ورافقيها للتسوق و تعاملي معها كصديقة

وخذني رأيها بما تتسوقين لك ولعائلتك، وكرري هذه الخطوة كل مدة وليس مرة واحدة فقط، وهذا لن يؤثر عليك، وبالعكس ستجعل العلاقة حميمية أكثر.

### سابعاً

ادعيها لترافقك لزيارة أو حفلة، وقدميها لأقربائك وأصدقائك بعبارات محترمة تليق بك وبها، كم ستحبك وتشعر بالأمان معك عندما تتحدثين عنها بعبارات مثل [إنها أم زوجي التي أحب - إنها صديقتي - إنها كأمي].

### ثامناً

لا تبخلي بالهدايا، أدي واجبك على أكمل وجه، استغلي المناسبات لتقدمي لها أشياء مميزة، تخصصها وتخص بيتها ( حاولي أن تتواجدي مع العائلة بالمناسبات والأعياد ) فهذا سيعني الكثير لكافة أفراد العائلة. أخيراً وليس آخراً ما عليك سوى المحاولة، لعل وعسى تمتلكين قلبها وعقلها

## نظراتك الطائشة تقتلني كالرصاصة

### رمقها أم اشتهاها

لا أعلم أيهما، ولا أعلم مكنونات الرجل وما تنطوي عليه تلك النظرات، ولكن أياً كانت فهي كالسيف فوق رقاب الزوجات، ولا ترضي أي سيدة كانت مهما كانت درجة تعليمها أو ثقافتها أو بيئتها الاجتماعية حتى بهذه المهزلة أمام عينيها، فالجميع يتفقدن على أنه نوع من الخروج عن الآداب العامة والحدود والاحترام فهو مرفوض قطعاً، وبأي شكل كان ومن يفعل ذلك فهو رجل وزوج غير محترم مع سبق الإصرار والترصد بلا هوادة ولا تردد

حينها تشعر بأن جسداً يسايرها الدرب، ولكن روحاً وعاطفةً بعيدة عنها ومغيبة تبحث بطرق ملتوية عن منفذ آخر ربما للعبث، وربما للتغيير أو التنفيس الرديء ونظراته تعانق أخرى، وجسده معي نعم تعانق أخرى وتستमित في الوصول إليها، وربما يتمنى مجاراتها له أو تبادله نفس النظرات على أقل تقدير فلسان حاله يقول

أطلقني سراحي يا زوجتي العزيزة، فأنا سجين بين قبضتيك لسنوات، فدعيني أتنفس الصعداء بروية وحرية

### لما يبصبص الأزواج

برأيي المتواضع ومن خلال قراءاتي إن الخلل يكمن في التالي نتفق جميعاً أن الرجال يحبون النساء بل يعشقونهن، وبعضهم ترتفع لديهم الدرجات أكثر بكثير عن الآخرين، فتكون لديه قابلية للخروج عن النص وإطلاق العنان لنظراته يمناً ويسرة بلا خجل ولا خوف، وحينها تتوافر لديه الفرصة السانحة للتلذذ بما شاء من السيدات حتى وإن كانت مع رجل آخر

### أريد النظر والتلذذ

وليذهب الجميع للجحيم، حينها حتماً اجزم بأنه رجل مريض وغير محترم وكان الله بعون من كانت زوجته، لأنها ستصبح زوجة على صفيح

ساخن من اللامبالاة وعدم الاكتراث والمشاكل والعقد النفسية  
قد يعاني الأزواج والزوجات من فتور مستمر في العلاقات الزوجية  
الحميمية وربما جمودها

ويتطلع نحو التغيير بعد أن كان الزواج رحمة، أصبح بؤرة مشاكل وحنق  
قد يعاني من مشاكل وخلافات زوجية تدفعه للهروب من الواقع بأي  
وسيلة، وقد تكون الوسيلة بنظره للتخفيف من حداثها  
التطلع في عورات النساء وملاحقتهن بصرياً والتحديق بهن وسرقة  
النظرات بخسة ودناءة

قد يكون في مجتمع ينادي بكل شيء مسموح  
ف نجد ملابس الفتيات تكشف أكثر منها تستر، والرجل مخلوق ضعيف وقد  
جُبِل على حب الأنثى بلا أي سبب  
فما بالنا ذا كانت أسباب الفتنه الملابس؟؟؟ ومن من يعشقهن؟؟  
فالخطر والفتنه أعظم ووقعها أشد، وخاصة إن كان يعاني الأمرين من  
إهمال زوجته

فقد حذر النبي الكريم عليه السلام من النساء وأنهن فتنة وأعظم فتنة  
فقد قال [ما تركت على أمتي أشد فتنة على الرجال من النساء]  
بلا شك انه رجل ناقص المروءة وعديم الأخلاق والذوق ولا وأنا أقول  
يختلف في ذلك اثنان، فكيف اجرح من استحللت فرجها بكلمة الله  
ورسوله ورضت بي زوجاً ورفيق دربي، فان أدنس أنقى المشاعر وما  
أحل الله من اجل نظرات عابرة لا تسمن ولا تغني من جوع  
بل هي الجوع أساساً

كيف يبني فيها حسرات ويهدم فيها أحلام وأمانى، لن يكسب من وراءها  
سوى إثم وهمهمات قلب جريح، وزعزعة الثقة ونحر المودة، وهو  
مأمور بغض البصر من الله عز وجل لما فيه من سد للمفاسد والفتن  
وقد تجر للهاوية للزنا وعلاقات مشبوهة، فكم من علاقة بدأت بنظرة ثم  
إعجاب ثم لقاء فزنا  
قال تعالى

[قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم ويحفظوا فروجهم ذلك أزكى لهم]  
ولمن أبتليت بهذا الداء أقول

من الأمور المسلم بها أن تعتادي على الأمر إن كانت طبيعته على الدوام مع التلميح المستمر بلطف ورقة، بأنه تصرف غير لائق بلا احترام ولا تقدير

واشرحي له بأنك زوجي أي انك ملكي لوحدي وان كل كيانك وحواسك لي، فلا أرضى بان تشاركني أي أنثى فيك حتى لو كانت مجرد نظرات طائشة وعلى حين غفلة، فكم من رصاص طائش يصيب ولكن لا يُردي وأخشى ما يكون أن هؤلاء الرجال يعتقدون أن رجولتهم لا تتأكد ولا تكون جاذبيتهم ورجولتهم إلا بالنظر أو ما يسمى البصبة

### الطامة

كذلك الصبر، فاصبر صبراً جميلاً

لن يضرّك شيء باذن الله بل العكس تماماً، انت من تربحين الحسنات والأجر، وقد بشر الله الصابرين بالأجر والثواب وبشر الصابرين

وقد قيل في بعض التفاسير أن من أجرهم العظيم أنهم يدخلون الجنة بلا حساب وبلا عذاب لله درهم فقد صبروا ونالوا وأي ثواب؟؟ جنات النعيم

اللهم اجعلنا من الصابرين الشاكرين والذاكرين، وأربط على قلوبنا وهون مصائبنا، واحفظ بصائرنا وأنر بصيرتنا

## طرق لتهدئة الزوج الغضوب

لاشك أن كل زوجين لا بد أن تمر بهما أوقات من الخلاف والخصام بغض النظر عن السبب أو المتسبب، ولكن هناك طرق تقوم بها الزوجة العاقلة لكسر هذا الخصام وعودة المياه إلى مجاريها بينها وبين زوجها. وهي الطرق التي ينصح بها العديد من المتخصصين والسيدات المجربات، حيث وصفوا أساليب المرأة الفطرية في التعامل مع الزوج في حالات الغضب والخلاف على أنها طريقة مميزة من طرق التهدئة، والتي أتت بنتائج مبهرة عبر التاريخ

### تذكر أم خالد

ليس كل مرة أراضي زوجي، بل أحياناً أتركه حتى يغير ما في رأسه بمفرده، وأحياناً أتحن ساعات انفرادنا وأتحدث معه باسم ابنه الأكبر «يا أبو خالد»، لأحسسه باحترامه ولأشعره بقدره عندي، ثم اعتذر منه وأبين له أننا أكبر من الخصام حتى امتص غضبه وانهي زعله، ثم أعاتبه برفق، وأحصل منه على وعد بعدم ترك الخصام يستحل حياتنا

### أما فاطمة

عند الغضب سأعتذر بكلمة رقيقة وأحاول تهدئته دون أن أستفزّه، وأقول حاضر وعلى أمرك في كل ما يقوله لي حتى لو كان الكلام لم يحز على رضاي، وإذا قال لي أنت من أخطأ أقبل جبينه وأنا اعتذر، وامتص غضبه حتى يهدأ ومن ثم أوضح له وجهة نظري ممزوجة ببعض الدلع، ومن ثم أجعله أيضاً يعترف بخطئه

### أما سلوى

فلها رأي آخر، حيث تقول: يقال بأن أقرب طريق لقلب الرجل معدته، وزوجي تنطبق عليه هذه الجملة تماماً، فهو سريع الغضب ولكنه في الوقت نفسه يرضى سريعاً، فعندما نتخاصم لأي سبب أراضية بوجبة عشاء من الأطباق التي يفضلها بوضع رومانسي كالشموع والموسيقى الكلاسيكية وكان شيئاً لم يكن

## أما مريم

فترى أن الرجل كالطفل، سريع الغضب وسريع الرضا  
وتقول: من وجهة نظري عندما يغضب الرجل لا تسارعي بالحديث  
معه لأنه سيكون حينها في ثورة، ولكن اتركيه بعض الوقت حتى يهدأ، ثم  
قدمي له مشروبه الساخن وأشعريه بأنك معه قلباً، وغالباً وبثواني قليلة  
سوف ترين ردة فعله الايجابية

ومن جانبه أوضح اختصاصي علم النفس في جامعة  
الإمام محمد بن سعود الدكتور عبد الله الصبيح، يقول أنه من الخطأ  
أن تحاول الزوجة مصالحة زوجها وقت غضبه، فمن المفترض أن  
تعطيه فرصة ليغضب وينفعل وتبتعد إلى أن يهدأ ويعود الوضع لطبيعته،  
ثم تأتيه وتصلح ما حصل بكلمات طيبة بالاعتذار

لو كانت مخطئة بإشعاره بتقديره واحترامه، فالزوجة الذكية  
تبتعد عن زوجها في حال غضبه ولا تستمر في الجدل معه في تبادل  
الملامات، وينطبق الكلام على الزوج أيضاً أن يترك زوجته  
لتعبر عن غضبها في حال انفعالها وبعد أن تهدأ النفوس يعيد المياه  
لمجاريها. هناك بعض الأزواج

حتى في حال هدوئهم يعودون للغضب سريعاً في حال محاولة  
الزوجات حل الخلاف حيث يذكر الصبيح أنه في حال تأزم الأمور  
ليس بالضرورة معالجة المشكلة بل المهم هو كسب الرضا  
وإزالة الغضب فمعالجة المشكلة تختلف عن إزالة الغضب فالمشكلة أو  
الخلاف قد يكون مستمراً أو متفاقماً فالاثنان يكونا لهما حججهما  
وبراهينهما

ويكون كلاً منهما متشبثاً برأيه فالمشاكل الكبيرة  
تحتاج إلى الحوار وهدوء وأحياناً تحتاج إلى تدخل خارجي  
من الأقارب أو تحتاج إلى استشاره أو فتوى  
في حال كانت القضية شرعية،  
وكما أسلفت نحن لا نتحدث عن إزالة المشكلة بل نتحدث عن كيفية  
إعادة المياه لمجاريها فيعتذر احدهما للآخر



فليس بالضرورة أن تزول المشكلة فنحن نعيش مع بعضنا رغم وجود  
المشاكل فالأهم هو المودة والوئام

## صور من الخلافات الزوجية

إن لكل منا شخصيته وأسلوبه في التعامل مع المشاكل الزوجية وفي علم النفس ثبت أن الإنسان عندما يواجه مشكلة أو خطرًا فإنه يتعامل معها بإحدى طريقتين إما الهجوم [الصراع] أو [الهروب] الانسحاب

### حالة الهجوم

فأما الهجوم فيظهر في شكل السخرية أو الاستهزاء أو مهاجمة الشخص، أو قد يتخذ الصورة الأسوأ، وهي ذكر عيوب شريك الحياة أمامه أو أمام الآخرين في غيبته ولنرى هذا الموقف دعت ثريا بعض الضيوف دون أن تشاور زوجها زكريا فدار بينهما الحوار التالي

زكريا: لماذا فعلت هذا؟

ثريا في حالة دفاع: ولماذا إنك دوما لا تشاورني في الأمور إنك دعوت صديقك إلى العشاء الجمعة الماضية من غير أن تسألني

زكريا: انتظري دقيقة إنني

ثريا: لا تقاطعني في الكلام

زكريا: إنك تضطريني لمقاطعتك، لأنك دوماً تكثرين الكلام

ثريا: لا أدري متى ستنضج إنك كالولد الكبير

زكريا: وأنت كوالدتك تماماً

ثريا: وما هو العيب في والدتي؟

زكريا: إنها دوماً تحاول فرض رأيها على الآخرين وأنت تفعلين مثلها

ثريا: الآن ظهرت الحقيقة، أنني لن أبقى في هذا المكان

زكريا: إنك تعلمين أين الباب وأنا لن أمنعك

ثريا "خارجة من المطبخ بغضب": لا أريد أن أراك ثانية

### حالة الانسحاب أو الهروب

وفيها يتجنب الشريك المشاكل والخلافات مع الطرف الآخر، وقد يظهر (في شكل إحساس بالصداع أو الانشغال بأنشطة بعيدة مثل: متابعة الأحداث الرياضية أو ربما ممارسة بعض الأنشطة الضارة، أو الإسراف

في تعاطي الحبوب المهدئة ... أو الاستغراق في العمل... أو ..أو.. فطرق  
التجنب لا نهاية لها) [النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال، د. وارين  
فاريل

فعند مناقشة مشكلة أو خلاف تقول الزوجة مثلاً، لا أستطيع مناقشة هذا  
الأمر الآن، فأنا مضطرة إلى إخراج البطاطا من الفرن  
أو ربما يقول الزوج: لا أستطيع إكمال هذا النقاش، فعندي موعد مع  
أصدقائي، ولا يقصد كلا الزوجين من ذلك إلا التهرب من المناقشة  
وتفادي الخلاف

ولاشك أن عادة تفادي الخلاف هذه (تصنع جواً كاذباً من الوئام  
والسلام... وتجدر الإشارة إلى أن هناك زيجات استمرت لفترة طويلة،  
ولكن الزوجين فيها نادراً ما يتناقشان في الأمور التي تهمهما فعلاً  
وعندما يقع الخلاف نجد بعض الأزواج ينعزل، ويمتنع عن ذكر أي شيء  
وهناك بعض الأزواج الآخرين يلجؤون إلى تغيير الموضوع أو ينسحبون  
من النقاش، وعلى السطح قد يبدو أن العلاقة تتسم بالوئام، ولكن الحقيقة  
غير ذلك)

نعم إن التزام السكوت أمام هذه الخلافات قد يؤدي إلى تخفيف حدة النزاع  
أو تجنبه، ولكن لا يدوم الحال طويلاً، حيث يتم تأجيل الخلافات لبعض  
الوقت وسرعان ما يشتعل البركان من جديد عند أدنى اصطدام، لأن  
المشكلة الكبرى في هذا التجنب أنه لا يقوم بأكثر من إخفاء التوتر تحت  
السطح، أو تأجيله إلى وقت آخر يظهر فيه وربما بشكل آخر كالانفجار  
العنيف وبشكل تصعب السيطرة عليه

وعلى كل حال فعندما يقع الخلاف بين الزوجين، فإن أمامهما ثلاثة  
خيارات: الشجار أو تجنب موضوع الخلاف أو حل المشكلة  
فإذا اختار الزوجان الشجار، فسيجدا طاقتهما كلها موجهة نحو محاولة  
إثبات من كان على حق ومن كان على باطل، ويظل بذلك الخلاف باقياً  
أما إذا اختار الزوجان تجنب الموضوع، فسيظهر الخلاف مرة أخرى،  
وقد يكون أكثر عمقاً وقوة

إن اختيار حل المشكلة، هو في واقع الأمر البديل الوحيد الذكي لمعالجة  
الخلاف

عن أنس قال: (كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم عند بعض نسائه فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيها طعام، فضربت التي كان النبي صلى الله عليه وسلم في بيتها يد الخادمة، فسقطت الصحيفة فانفلقت فجمع النبي صلى الله عليه وآله وسلم فلق الصحيفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحيفة ويقول غارت أمكم"، ثم أتى بصحفة من عند التي هو عندها فدفع الصحيفة إلى التي كسرت صحفتها وأمسك المكسورة في بيت التي كسرت فيه) [رواه البخاري]

وأظن أنه لو أن أحدًا من الرجال فعلت زوجته ذلك أمامه لم تسلم من شتمه أو ربما ضربه أو ... بينما اكتفى النبي صلى الله عليه وسلم بقوله غارت أمكم

في يوم (جاء النبي صلى الله عليه وآله وسلم إلى بيت فاطمة فلم يجد عليًا فقال: أين ابن عمك؟ فقالت كان بيني وبينه شيء فغاضبني فخرج فقال النبي صلى الله عليه وسلم لرجل: انظر أين هو؟ فقال: هو في المسجد راقد فجاءه وهو مضطجع، وقد سقط رداؤه عن شقه فأصابه تراب، فجعل النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "قم يا أبا تراب ... قم يا أبا تراب"، قال راوي الحديث سهل بن سعد: و ما كان له اسم أحب إليه منه) [رواه البخاري ومسلم]

ويمكن أن نلاحظ في القصة السابقة كيف أن السيدة فاطمة (لم تخبر النبي صلى الله عليه وآله وسلم بطبيعة الخلاف مع زوجها بل كل ما أعلمته إياه هو وجود خلاف فحسب، كما يتبين حسن تصرف علي بن أبي طالب الذي لم يدع مجالًا لاتساع شقة الخلاف والغضب، فترك زوجته وذهب إلى أفضل مكان ترتاح فيه الأعصاب وتصفو النفوس)

## اصلاح ممارسات سلبية للزوجين

يجد كثير من الأزواج أساليب فظة لإصلاح اعوجاج زوجاتهم بالهجران والضرب والإهانة، ويغفلون أن الأسلوب الأمثل والأول والأساس هو الوعظ والتوجيه والإرشاد والإصلاح

إن تجنب المرور بالمرحلة الأولى والأساسية والأفضل في التعامل مع اعوجاج وأخطاء وسلبيات الزوجة، والقفز إلى تعليمها ومتابعتها بالأسلوب الأصعب والمنفر والمقلوب، يؤدي إلى نفور لا يمكن لملمته وإلى كسر لا يمكن جبره، وعدم الاقتداء بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم "استوصوا بالنساء، فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج الزوج بسام حازم لديه طريقته وتفكيره الخاص في التعامل مع أخطاء وعثرات زوجته، فهو يمارس الصبر والمسايرة، ويراعي طبيعة زوجته التي منها الإعوجاج في التصرف والسلوك، حتى تستقيم ويصلح حالها وإلا فمصير أسرته التشتت والطلاق

أما بسام الذي يعمل معلما في إحدى المدارس الخاصة، يفصح عن بعض أساليبه التي ينتهجها مع زوجته من خلال تذكيرها بحقوقه عليها، وعدم جواز الإستطالة عليه وإيذاءه بالكلام، إضافة إلى شراءه بعض الكتب والتسجيلات الصوتية التي تتحدث عن كيفية تعامل الزوجة لزوجها إلى جانب الإستعانة بمن له تأثير عليها من أهلها وأقاربها

أما الصيدلي راشد خميس فيعتمد على عدة طرق ووسائل في التعامل مع سلبيات واعوجاج زوجته، فهو يمارس خلق الصبر والرفق وفهم طبيعة زوجته وبم تفكر من حيث أولوياتها ومطالبها، ويقر راشد بأن المرأة قد يصدر منها ما يزعج الرجل، فعليه ألا يكرهها وأن يخفف هذا الاعوجاج والإزعاج بترك بعض الأمور لها مع الحرص على المتابعة والمراقبة، لافتا إلى أن كثير من الرجال يتزوج المرأة، ولا يفكر أن يضيف إليها شيئا أو أن يسهم في بناء شخصيتها، وهو ليس على استعداد أن يقبل منها أي خطأ أو هفوة

أما سلطان رشدي فيفضل أن يتعامل مع زوجته بالحزم والشدة والتأديب القاسي، على حد وصفه، وذلك من خلال ضربها غير المبرح والزجر

والهجران وصولاً إلى التهديد بالطلاق، لما لهذه الأساليب من تأثير على تفكير ونفسية المرأة المتمردة ، بحسب قوله، ويصر سلطان أن هذه أفضل الطرق وأقصرها لإصلاح اعوجاج وأخطاء الزوجة، إذ لديه شواهد وتجارب من واقع أقاربه ومعارفه تؤكد نجاعة ونجاح هذه الأساليب في التعامل مع الزوجة

أما دكتور علم الشريعة أحمد الرقب، فيقول إن تعاليم الإسلام وضعت قواعد عامة لكيفية تعامل الزوج مع زوجته، فكان أولها أن الزوجين هما سكن لبعضهما البعض، والسكن هنا يعني الهدوء والطمأنينة، فإذا آمن الزوجان بهذه القاعدة، فإن كثير من المشاكل تنقلص وتنتهي على خير أما القاعدة الثانية توضح أنهما ستر لبعضهما البعض، يتحملان عيوب بعضهما، ولا يفضحان أنفسهما أمام الناس بل يعملان على حل مشاكلهما بكل سرية وكتمان، إلى جانب المعاشرة بالمعروف "وعاشروهن بالمعروف" ويقوي هذا الأمر حديث الرسول عليه السلام"، رفقا بالقوارير

والقاعدة الثالثة تدل عليها الآية الكريمة "وجعل بينكم مودة ورحمة" ويقصد هنا بالمودة والرحمة، أي الإشباع العاطفي والنفسي بين الزوجين لما يوفران من المزيد من الحنو واللفظ والرعاية والتفاهم بينهما يدعو احمد الرقب في نهاية حديثه الأزواج إلى التبصر بهذه القواعد للبناء عليها في التعامل والسلوك والتصرف، فيما بينهما من أجل الوصول إلى حياة هادئة وادعة تخلو من المشاكل والمنغصات، رافضا في الوقت ذاته الأسلوب العسكري والخشن في التعامل بين الأزواج على حد قوله

## الخاتمة

اتمنى أن يكون هذا الكتاب قد نال اعجابكم، وأن تكونوا قد استفدتم منه للوصول إلى أسرة سعيدة خالية من المشاكل المدمرة، فالمشاكل هي جزء من الحياة الزوجية ولكن لا أن تكون هي الطريق إلى الطلاق

نحن العرب نفخر ونتفاخر دائما وأبدا بتفوقنا على الغرب بمسألة هامة جدا وهي الأسرة، فعلينا الحفاظ عليها متماسكة ومرتبطة