

د. شافع التّيادي

السّيْر في نيت

السّيْعاء في الزّوجيّة



النياي ، شافع محمد سيف  
السّر في السّعادة الزوجية  
ط ١ ، القاهرة: دار الآفاق العربية ٢٠١١

تدمك: ٨ - ١٩٣ - ٣٤٤ - ٩٧٧ - ٩٧٨

رقم الإيداع: ٢٠١١ / ١٣٠٧٩

الطبعة الأولى

٢٠١١ / ١٤٣٢ م

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

دار الآفاق العربية

نشر - توزيع - طباعة

٥٥ شارع محمود طلعت من ش الطيران

مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٢٦١٧٣٣٩

تليفاكس: ٢٢٦١٠١٦٤

**Email: [daralafk@yahoo.com](mailto:daralafk@yahoo.com)**

**Email: [selimafak@live.com](mailto:selimafak@live.com)**

## الفهرس

- ١- الإهداء ..... ٥
- ٢- المقدمة ..... ٦
- ٣- مفاتيح الطمأنينة والسكينة للحياة الزوجية ..... ٧
- حقوق الزوجة ..... ٧
- حقوق الزوج ..... ١٠
- ٤- الاحترام بين الزوجين ..... ١٤
- متى يحب الزوجان مؤسستهما الزوجية ..... ١٥
- لماذا عدم الاحترام ..... ١٥
- مجالات الاحترام بين الزوجين ..... ١٦
- علامات الاحترام بين الزوجين ..... ١٧
- ٥- مفاتيح التفاهم بين الزوجين ..... ١٩
- ٦- البرود العاطفي ..... ٢١
- ٧- الفروقات النفسية بين الزوجين في طريقة الحوار ..... ٢٣
- ٨- طرق كسب السعادة الزوجية ..... ٢٥
- ٩- الطريق إلى قلب الزوجة ..... ٣٠
- ١٠- همسات في أذن الزوج ..... ٣١
- ١١- نشوز الزوج ..... ٣٤
- معنى نشوز الزوج ..... ٣٥
- أسباب نشوز الزوج ..... ٣٥
- علاج نشوز الزوج ..... ٤٠
- ١٢- منهيات ..... في حب الزوجة ..... ٤٢
- ١٣- رسالة إلى الزوج ..... ٤٣
- ١٤- إستراتيجية الزوج لكسب السعادة الزوجية ..... ٤٤

- ٤٤ - قبل الزواج .....
- ٤٨ - بعد الزواج .....
- ٦٠ - ١٥- الحصن الحصين للزوج .....
- ٦٣ - ١٦- للزوج ..... منشطات لزيادة جرعة الحب والرومانسية....
- ٦٧ - ١٧- إستراتيجية الزوجة لتحقيق السعادة الزوجية .....
- ٧٣ - ١٨- أيتها الزوجة ..... استثمري حياتك الزوجية .....
- ٧٦ - ١٩- العشرة بين الزوجين.....
- ٧٧ - ٢٠- حُسن معاشرّة الزوجة .....
- ٧٩ - ٢١- باقّة ورد للزوجين .....
- ٨٦ - ٢٢- الاختلافات بين طبيعة الرجل والمرأة .....
- ٨٧ - ٢٣- مصطلحات في السعادة الزوجية .....
- ٨٩ - ٢٤- ملامح عاصفة الطلاق .....
- ٩١ - ٢٥- فيتامينات ضد الملل في الحياة الزوجية.....
- ٩٤ - ٢٦- مهددات السعادة الزوجية .....
- ٩٩ - ٢٧- دراسات وأبحاث على السعادة الزوجية.....
- ١٠٠ - ٢٨- التكافؤ الجنسي سر الحياة الهادئة والمستقرة.....
- ١٠٢ - ٢٩- التفاهم الجنسي أساس العلاقة الأسرية السليمة.....
- ١٠٣ - ٣٠- سر التفاعل العاطفي الراقى بين الزوج وزوجته.....
- ١٠٤ - ٣١- التوافق النفسي الجنسي بين الزوجين .....
- ١٠٤ - مثلث التوافق.....
- ١٠٤ - عوامل التناغم .....
- ١٠٦ - أسباب سوء التوافق الجنسي.....
- ١٠٩ - ٣٢- المشكلات الزوجية .....
- ١٠٩ - الطرق الإيجابية لمواجهة المشكلات الزوجية .....
- ١٠٩ - الطرق السلبية لمواجهة المشكلات الزوجية .....
- المذاهب الأربعة لتسوية الخلافات

- ١٠٩ ..... ( العدوانى؁ غير الحاسم؁ العدوانى السلبى؁ الحاسم )
- ١١١ ..... - الوقت المناسب لعلاج المشكلات الزوجية
- ١١١ ..... - تقدير مدى الاستعداد لحل المشكلات الزوجية
- ١١٢ ..... ٣٣- أطواق النجاة من بحر المشاكل الزوجية
- ١١٨ ..... ٣٤- اختيار الحل الأمثل للمشاكل الزوجية
- ١٢٠ ..... ٣٥- معركة اختلاف الآراء بين الزوجين
- ١٢٠ ..... ٣٦- عوامل تجنب الخلافات الزوجية
- ١٢٢ ..... ٣٧- نتائج تأخير معالجة المشكلة الزوجية
- ١٢٢ ..... ٣٨- فوائد نجنبها من المشكلات الزوجية
- ١٢٥ ..... ٣٩- تمرين.... هل الابتعاد عن المشكلة أفضل؟
- ١٢٧ ..... ٤٠- المراجع

## الإهداء

إلى أغلى ما عندي في هذه الحياة، إلى والديّ العزيزين أطال الله في عمرهما، وإلى زوجتي الغالية وفلذات كبدي أبنائي: محمد وسعيد وخالد ومريم وروضة ، وإلى أشقائي وشقيقاتي وأبنائهم ، وإلى كل أسرة عربية وإسلامية ، أهدي هذا الكتاب ، سائلاً المولى -عز وجل- بأسمائه الحسنی وصفاته العلی أن يكون خالصاً لوجهه الكريم .

المؤلف :د. شافع محمد سيف النياي

## المقدمة

إن الحياة الزوجية بكل ما تحمله من معانٍ ليست مجرد ليلة وردية أو ساعة لقاء أو حتى دقيقة حميمية ، ولو كانت كذلك لما ميزنا الله عن باقي مخلوقاته؛ حيث لا يجمع بين زوجين اثنين من أي صنف من المخلوقات إلا التوالد وقضاء الحاجة بخلافنا نحن البشر، فما إن نصفو من لحظة حميمية حتى تجمعنا لحظة مودة وهيام، وما إن نخلو من لحظة مودة حتى ندخل في لحظة إخاء وصدقة، وبالتالي فالحياة الزوجية لا تقتصر على جانب جنسي محض نسعى لتطويره بكل الطرق والتفنن في إيجاد صور وأشكال جديدة ومتطورة له، وإنما هي سلسلة من العوامل المترابطة واللبنات المترابطة إن انهدمت إحداها خرَّ البنيان وأصبح صعيداً زلقاً!! وكما نسعى لتطوير جانب اللقاء العاطفي لا مناص من تطوير باقي الجوانب.

والزواج من أعظم نعم الله على عباده، الزواج السعيد هو القائم على أسس صحيحة، هو قوة للأمة، وتجديد لشبابها، وتكثير لأجيالها. **"تزوجوا الولود الودود؛ فإنني مكاثر بكم"**. الزواج السعيد فرصة للتعرف بين الأسر والعوائل، والمدن والبلاد، والنجاح والفشل في الحياة الزوجية قضية تختلف من إنسان لآخر، فما أراه نجاحاً قد يعده غيري فشلاً، ولكن ثمة أموراً ينبغي اعتمادها كأصل في مسألة النجاح والفشل، ويتفق عليها الجميع، فالمرأة إذا لم تحترم زوجها وتحافظ على سمعته فلا يقول عاقل: إن هذا الزواج ناجح. والرجل إذا كان مهملًا لبيته، تاركاً لزوجته وأولاده من أجل تحقيق رغباته الخاصة؛ فلا يستطيع أحد -أيضاً- أن يقول عن هذا الزواج: إنه ناجح. وإن كانت هناك حقيقة تقول: إن الفشل والنجاح متقلبان في الحياة الزوجية، بمعنى أن الزواج قد يبدأ ناجحاً ثم يفشل، أو يبدأ فاشلاً ولكن الزوجين يتخذان الأسباب، ويعالجان الفشل؛ فتتقلب حياتهما نجاحاً. وهذا هو المطلوب، العبور بالزواج إلى برِّ الأمان. وأعلى درجات النجاح أو السعادة في العلاقة الزوجية هي: أن يكون النجاح في الدنيا والآخرة. فدستور الحياة ثلاث نقاط: - الحوار - الحب - التضحية.

فالسعادة الزوجية ليست أمراً صعب المنال، إنها في متناول أيدينا بشرط ألا نترك العادات الخاطئة والتقاليد السلبية تتحكم فينا. وكثيراً ما تصبح السعادة الزوجية مجرد قناع مزيف يرتديه الزوج أو الزوجة أمام الآخرين. وقد يحاول كل طرف إظهار الطرف الآخر في صورة مثالية أقرب إلى الخيال؛ ليبتعد عن قسوة الواقع ومرارته، وقد تتعدد التبريرات حول لجوء الأزواج إلى التظاهر بالسعادة الزوجية.

وكتاب (السِرُّ فِي السَّعَادَةِ الزَّوْجِيَّةِ) يتطرق تقريباً إلى جميع السبل والطرق الرامية لزرع السعادة الزوجية، وبناء أسرة تتمتع بالسعادة والطمأنينة بإذن الله تعالى.

مقدمة د. شافع محمد سيف النيايدي

## مفاتيح الطمأنينة والسكينة للحياة الزوجية

جعل الإسلام لكل من الزوجين حقوقاً كما جعل عليه واجباتٍ، يجب أن يعلمها خير علم، حتى يؤدي ما عليه من واجب خير أداء، ويطلب ما له من حق بصورة لائقة، وإذا علم الزوج والزوجة ما له وما عليه، فقد ملك مفتاح الطمأنينة والسكينة لحياته، وتلك الحقوق تنظم الحياة الزوجية، وتؤكد حسن العشرة بين الزوجين، ويحسن بكل واحد منهما أن يعطي قبل أن يأخذ، ويفي بحقوق شريكه باختياره؛ طواعية دون إجبار، وعلى الآخر أن يقابل هذا الإحسان بإحسان أفضل منه، فيسرع بالوفاء بحقوق شريكه كاملة من غير نقصان.

### حقوق الزوجة:

للزوجة حقوق على زوجها يلزمه الوفاء بها، ولا يجوز له التقصير في أدائها، قال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ﴾ [البقرة: ٢٢٨] وهذه الحقوق هي:

#### ١- النفقة:

أوجب الإسلام على الرجل أن ينفق على زوجته من ماله وإن كانت ميسورة الحال، فيوفر لها الطعام والشراب والمسكن والملبس المناسب بلا تقصير ولا إسراف، قال تعالى: ﴿لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا ءَاتَاهُ اللَّهُ لَا يَكْفُرُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مِمَّا ءَاتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ۗ﴾ [الطلاق: ٧]، وقال: ﴿أَسْكِنُوهُنَّ مِمَّنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِّنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ...﴾ [الطلاق: ٦].

وقد رغب النبي صلى الله عليه وسلم في النفقة على الزوجة والأبناء، فقال صلى الله عليه وسلم: (دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك) رواه مسلم. وقال صلى الله عليه وسلم أيضاً: (إذا أنفق الرجل على أهله نفقة وهو يحتسبها (أي: يبتغى بها وجه الله ورضاه) كانت له صدقة) متفق عليه، وإذا أنفقت المرأة من مال زوجها في سبيل الله من غير إفساد ولا إسراف، كان ذلك حسنة في ميزان زوجها، عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها - غير مفسدة - كان لها أجرها بما أنفقت، ولزوجها أجره بما كسب [مسلم].

وللزوجة أن تأخذ من مال زوجها - من غير إذن - ما يكفيها، إذا قصر في الإنفاق عليها وعلى أبنائها، ولا تزيد عن حد الكفاية. فقد سألت السيدة هند بنت عتبة - رضي الله عنها - رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: يا رسول الله، إن أبا سفيان (زوجها)



رجل شحيح، وليس يعطيني ما يكفيني وولدي إلا ما أخذت منه، وهو لا يعلم، فقال صلى الله عليه وسلم: (خذي ما يكفيك ولدك بالمعروف) متفق عليه.

## ٢- حسن العشرة:

يجب على الرجل أن يدخل السرور على أهله، وأن يسعد زوجته ويلطفها، لتدوم المودة، ويستمر الوفاق. قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنَّ كَرِهَتْمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ۙ﴾ [النساء: ١٩]. وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم نموذجًا عمليًا لحسن معاشرته النساء، فكان يداعب أزواجه، ويلطفهن، وسابق عائشة -رضي الله عنها- فسبقته، ثم سابقها بعد ذلك فسبقها، فقال: (هذه بتلك) ابن ماجه، وقال: (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي) ابن ماجه.

وقال صلى الله عليه وسلم: (أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا، وألطفهم بأهله) الترمذي، وتقول السيدة عائشة -رضي الله عنها-: كان النبي صلى الله عليه وسلم يكون في مهنة أهله (أي: يساعدهن في إنجاز بعض الأعمال الخاصة بهن)، فإذا سمع الأذان خرج. البخاري، وأبو داود.

## ولحسن العشرة بين الزوجين صور تؤكّد المحبة والمودة، وهي:

أ- السماح للزوجة بالتعبير عن رأيها : فالحياة الزوجية مشاركة بين الزوجين، والرجل يعطي زوجته الفرصة لتعبّر عن رأيها فيما يدور داخل بيتها، وهذا مما يجعل الحياة بين الزوجين يسيرة وسعيدة. ويجب على الرجل أن يحترم رأي زوجته، ويقدره إذا كان صوابًا، وإن خالف رأيه. فذات يوم وقفت زوجة عمر بن الخطاب لتراجع (أي: تناقشه) -رضي الله عنهما- فلما أنكر عليها ذلك، قالت: ولم تنكر أن أراجعك؟ فوالله إن أزواج النبي صلى الله عليه وسلم ليراجعنه. البخاري.

ولما طلب النبي صلى الله عليه وسلم من الصحابة أن يتحللوا من العمرة ليعودوا إلى المدينة (وكان ذلك عقب صلح الحديبية سنة ست من الهجرة)، تأخر المسلمون في امتثال أمر النبي صلى الله عليه وسلم، وقد كانوا محزونين من شروط صلح الحديبية، وعدم تمكنهم من أداء العمرة في ذلك العام، فدخل النبي صلى الله عليه وسلم على أم سلمة -رضي الله عنها- فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة: يا رسول الله، أتحب ذلك؟ اخرج، ثم لا تكلم أحدًا منهم، حتى تنحر بُدْنُكَ، وتدعو حالقك فيحلقك. فخرج فلم يكلم أحدًا منهم حتى فعل ذلك، فلما رأى المسلمون ما صنع النبي صلى الله عليه وسلم زال عنهم الذهول، وأحسوا خطر المعصية لأمر النبي صلى الله عليه وسلم، فقاموا ينحرون هذبيهم، ويطلق بعضهم بعضًا، وذلك بفضل مشورة أم سلمة.

ب- التبسم والملاطفة والبر: يجب على الرجل أن يكون مبسوط الوجه مع أهله، فلا يكون متجهماً في بيته يُرهب الكبير والصغير، بل يقابل إساءة الزوجة بالعفو الجميل، والابتسام الهادئة مع نصحتها بلطف، فتسود المحبة تبعاً لذلك ويذهب الغضب.

فعن معاوية بن حيدة -رضي الله عنه- قال: قلت: يا رسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه ولا تقبح (أي: لا تقل لها: قبحك الله)، ولا تهجر إلا في البيت) أبو داود وابن حبان، وقال صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج ما في الضلع أعلاه؛ فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج) متفق عليه.

### ٣- تحصين الزوجة بالجماع:

الجماع حق مشترك بين الزوجين، يستمتع كلُّ منهما بالآخر، فبه يعفُّ الرجل والزوجة، ويبعدا عن الفاحشة، ويُؤجرا في الآخرة. وللزوجة على الرجل أن يوفيهما حقها هذا، وأن يلاطفها ويداعبها، وعلى المرأة مثل ذلك.

وقد اجتهد بعض العلماء؛ فقالوا: إنه يستحب للرجل أن يجامع زوجته مرة- على الأقل- كل أربع ليال، على أساس أن الشرع قد أباح للرجل الزواج بأربع نسوة، ولا يجوز للرجل أن يسافر سفراً طويلاً، ويترك زوجته وحيدة، تشتاق إليه، وترغب فيه. فإما أن يصطحبها معه، وإما ألا يغيب عنها أكثر من أربعة أشهر.

### ٤- العدل بين الزوجات :

من عظمة التشريع الإسلامي، ورحمة الله بعباده المؤمنين، ومنعاً للفتنة وانتشار الفاحشة، ورعاية للأرامل اللاتي استشهد أزواجهن، وتحصيماً للمسلمين، أباح الإسلام تعدد الزوجات، وقصره على أربع يَكُنُّ في عصمة الرجل في وقت واحد، والمرأة الصالحة لا تمنع زوجها من أن يتزوج بأخرى، إذا كان في ذلك إحسان له، أو لمرض أصابها، أو لرعاية أرملة، أو لمجابهة زيادة عدد النساء في المجتمع عن عدد الرجال، فإذا تزوج الرجل بأكثر من واحدة فعليه أن يعدل بينهن، قال تعالى: ﴿فَأَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلثَ وَرُبُعَ فَإِنِ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَلَّا تَعُولُوا ٣﴾ [النساء: ٣]

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من لا يتحرى العدل بينهن، فقال صلى الله عليه وسلم: (من كانت له امرأتان، يميل مع إحداهما على الأخرى، جاء يوم القيامة

وأحد شقيقه ساقط) الترمذي. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يعدل بين زوجاته، حتى إنه كان يقرع بينهن عند سفره. البخاري.

والعدل بين الزوجات يقتضي الإنفاق عليهن بالتساوي في المأكل والمشرب، والملبس والمسكن، والمبيت عندهن، أما العدل بينهن في الجانب العاطفي، فذلك أمر لا يملكه الإنسان، فقد يميل قلبه إلى إحدى زوجاته أكثر من ميله للأخرى، وهذا لا يعنى أن يعطيها أكثر من الأخريات بأية حال من الأحوال. عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقسم بين نسائه فيعدل، ثم يقول: (اللهم هذا قسمي فيما أملك، فلا تلمني فيما تملك ولا أملك) أبو داود، والترمذي والنسائي، وابن ماجه. وفي ذلك نزل قوله تعالى: ﴿وَلَنْ نَسْتَبِيْعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا ١٢٩﴾ [النساء: ١٢٩]

#### ٥- المهر:

وهو أحد حقوق الزوجة على الزوج، ولها أن تأخذه كاملاً، أو تأخذ بعضه وتغفو عن البعض الآخر، أو تغفو عنه كله.

### حقوق الزوج:

يمثل الرجل في الأسرة دور الربان في السفينة، وهذا لا يعني إلغاء دور المرأة، فالحياة الزوجية مشاركة بين الرجل والمرأة، رأس المال فيها المودة والرحمة، والرجل عليه واجبات تحمل أعباء الحياة ومسئولياتها، وتحمل مشكلاتها، وكما أن للمرأة حقوقاً على زوجها، فإن له حقوقاً عليها، إذا قامت بها سعدت وسعدت، وعاشا حياة طيبة كريمة، قال تعالى: ( وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ٢٢٨ ) [البقرة: ٢٢٨] وقد سألت السيدة عائشة -رضي الله عنها- رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت: أي الناس أعظم حقاً على المرأة؟ قال: (زوجها)، فقالت: فأأي الناس أعظم حقاً على الرجل؟ قال: (أمه) الحاكم، والبخاري.

وللرجل على المرأة حق القوامة، فعلى المرأة أن تستأذن زوجها في الخروج من البيت، أو الإنفاق من ماله، أو نحو ذلك، ولكن ليس للزوج أن يسيء فهم معنى القوامة، فيمنع زوجته من الخروج، إذا كان لها عذر مقبول، كصلة الرحم أو قضاء بعض الحاجات الضرورية. فما أكرم النساء إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم. والقوامة للرجل دون المرأة، فالرجل له القدرة على تحمل مشاق العمل، وتبعات الحياة، ويستطيع أن ينظر إلى الأمور نظرة مستقبلية، فيقدم ما حقه التقديم، ويؤخر ما

حقه التأخير، قال تعالى: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ... ٣٤﴾ [النساء: ٣٤]

ومن الحقوق التي يجب على الزوجة القيام بها تجاه زوجها:

### ١- الطاعة:

أوجب الإسلام على المرأة طاعة زوجها، ما لم يأمرها بمعصية الله تعالى، فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وقد أعدَّ الله تعالى لها الجنة إذا أحسنت طاعته، فقال صلى الله عليه وسلم: (إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا، وَصَامَتْ شَهْرَهَا، وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا، قِيلَ لَهَا: ادْخُلِي الْجَنَّةَ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتَ) أحمد، والطبراني.

وقال أيضاً: (أَيُّمَا امْرَأَةً مَاتَتْ، وَزَوْجُهَا عَنْهَا رَاضٍ؛ دَخَلَتْ الْجَنَّةَ) ابن ماجه .  
وروي عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: جاءت امرأة إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله! أنا وافدة النساء إليك؛ هذا الجهاد كتبه الله على الرجال، فإن يصيبوا أجروا، وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون، ونحن -معشر النساء- نقوم عليهم، فما لنا من ذلك؟ فقال صلى الله عليه وسلم: (أَبْلُغِي مَنْ لَقِيتِ مِنَ النِّسَاءِ أَنَّ طَاعَةَ الزَّوْجِ، وَاعْتِرَافًا بِحَقِّهِ يَعْدِلُ ذَلِكَ (أَي: يَسَاوِيهِ) وَقَلِيلٌ مِنْكَ مَنْ يَفْعَلُهُ) البزار، والطبراني.

### ٢- تلبية رغبة الزوج في الجماع:

يجب على المرأة أن تطيع زوجها إذا طلبها للجماع؛ درءاً للفتنة، وإشباعاً للشهوة، قال صلى الله عليه وسلم: (إِنَّ الْمَرْأَةَ تَقْبَلُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ، وَتَدْبِرُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ، فَإِذَا رَأَى أَحَدَكُمْ مِنْ امْرَأَةٍ مَا يَعْجِبُهُ فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَرُدُّ مَا فِي نَفْسِهِ) مسلم. وقال صلى الله عليه وسلم أيضاً: (إِذَا دَعَا الرَّجُلَ امْرَأَتَهُ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلَمْ تَأْتِهِ، فَبَاتَ غَضَبَانَ عَلَيْهَا، لَعْنَتُهَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّى تَصْبِحَ) البخاري، ومسلم، وأحمد.

ولا طاعة للزوج في الجماع إذا كان هناك مانع شرعي عند زوجته، ومن ذلك:  
- أن تكون المرأة في حيض أو نفاس.

- أن تكون صائمة صيام فرض؛ كشهر رمضان، أو نذر، أو قضاء، أو كفارة، أما في الليل فيحل له أن يجماعها؛ لقوله تعالى: ﴿أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ

هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لِهِنَّ... ١٨٧﴾ [البقرة: ١٨٧]

- أن تكون مُحْرِمَةً بحج أو عمرة .

- أن يكون قد طلب جماعها في دبرها.

## ما يحلّ للرجل من زوجته في فترة حيضها:

يحرم على الرجل أن يجامع زوجته وهي حائض؛ لقوله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ٢٢٢﴾ [البقرة: ٢٢٢] ، ويجوز للرجل أن يستمتع بزوجه فيما دون فرجها. وعن عائشة -رضي الله عنها- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأمر إحدانا إذا كانت حائضًا أن تأنزر ويباشرها فوق الإزار. مسلم. فإذا جامع الرجل زوجته وهي حائض، وكان عالمًا بالتحريم، فقد ارتكب كبيرة من الكبائر، عليه أن يتوب منها، وعليه أن يتصدق بدينار إن كان الوطاء في أول الحيض، وبنصف دينار إن كان في آخره؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا واقع الرجل أهله، وهي حائض، إن كان دمًا أحمر فليصدق بدينار، وإن كان أصفر فليصدق بنصف دينار) أبو داود، والحاكم. ويقاس النفاس على الحيض.

٣- التزين لزوجها:

يجب على المرأة أن تتزين لزوجها، وأن تبدو له في كل يوم كأنها عروس في ليلة زفافها، وقد عرفت أنواع من الزينة على عهد النبي صلى الله عليه وسلم؛ كالكل، والحناء، والعطر. قال صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالإثمد، فإنه يجلو البصر، وينبت الشعر) الترمذي، والنسائي.

وكانت النساء تتزين بالحلي، وترتدي الثياب المصبوغة بالعصفر ( وهو لون أحمر)، وقد أمر النبي صلى الله عليه وسلم صحابته ألا يدخل أحدهم على زوجته فجأة عند عودته من السفر؛ حتى تتهيا وتتزين له، فعن جابر -رضي الله عنه- أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يطرق الرجل أهله ليلاً. متفق عليه.

وما أبدع تلك الصورة التي تحكيها إحدى الزوجات، فنقول: إن زوجي رجل يحتطب (يقطع الأخشاب، ويجمعه من الجبل، ثم ينزل إلى السوق فيبيعهها، ويشترى ما يحتاجه بيتنا)، أجسُّ بالعناء الذي لقيه في سبيل رزقنا، وأحس بحرارة عطشه في الجبل تكاد تحرق حلقي، فأعد له الماء البارد؛ حتى إذا قدم وجده، وقد نسقت متاعي، وأعددت له طعامه، ثم وقفت أنتظره في أحسن ثيابي، فإذا ولج (دخل) الباب، استقبلته كما تستقبل العروس الذي عشقته، فسلمت نفسي إليه، فإن أراد الراحة أعنته عليها، وإن أرادني كنت بين ذراعيه كالطفلة الصغيرة يتلهى بها أبوها. وهكذا ينبغي أن تكون كل زوجة مع زوجها. فعلى المرأة أن تتعرف الزينة التي يحبها زوجها، فتتولى بها، وتوجد فيها، وعليها أن تعرف ما لا يحبه فتتركه؛ إرضاءً وإسعاداً له، وتحسس كل ما يسره في هذا الجانب.

**٤- حق الاستئذان:**

ويجب على المرأة أن تستأذن زوجها في أمور كثيرة منها صيام التطوع، حيث يحرم عليها أن تصوم بغير إذن، قال صلى الله عليه وسلم: (لا يحل لامرأة أن تصوم وزوجها شاهد (أي: حاضر) إلا بإذنه، ولا تأذن في بيته إلا بإذنه) متفق عليه. وقال صلى الله عليه وسلم أيضاً: (ومن حق الزوج على الزوجة ألا تصوم إلا بإذنه، فإن فعلت جاعت وعطشت ولا يقبل منها) الطبراني. ولا يجوز للمرأة أن تأذن في بيت زوجها إلا بإذنه، ولا أن تخرج من بيتها لغير حاجة إلا بإذنه.

عن ابن عباس وابن عمر قالوا: أتت امرأة من خثعم إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فقالت: إني امرأة أيم (لا زوج لي)، وأريد أن أتزوج، فما حق الزوج؟ قال: (إن حق الزوج على الزوجة: إذا أرادها فراودها وهي على ظهر بعير لا تمنعه، ومن حقه ألا تعطي شيئاً من بيته إلا بإذنه، فإن فعلت كان الوزر عليها، والأجر له، ومن حقه ألا تصوم تطوعاً إلا بإذنه، فإن فعلت جاعت وعطشت، ولم يُتَقَبَّلَ منها، وإن خرجت من بيتها بغير إذن لعنتها الملائكة حتى ترجع إلى بيته أو أن تتوب) البيهقي، والطبراني.

**٥- المحافظة على عرضه وماله:**

يجب على المرأة أن تحافظ على عرضها، وأن تصونه عن الشبهات، ففي ذلك إرضاء للزوج، وأن تحفظ مال زوجها فلا تبدده، ولا تنفقه في غير مصارفه الشرعية، فحسن التدبير نصف المعيشة، وللزوجة أن تنفق من مال زوجها بإذنه. عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها -غير مفسدة- كان لها أجرها بما أنفقت، ولزوجها أجره بما كسب. مسلم.

**٦- الاعتراف بفضله:**

يسعى الرجل ويكدح؛ لينفق على زوجته وأولاده، ويوفر لهم حياة هادئة سعيدة، بعيدة عن ذل الحاجة والسؤال، والرجل يحصن زوجته بالجماع، ويكفيها مؤونة مواجهة مشاكل الحياة؛ ولذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لو أمرت أحدًا أن يسجد لأحد، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، من عظم حقه عليها) أبو داود، والترمذي، وابن حبان.

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم النساء أن يجحدن فضل أزواجهن، فقال صلى الله عليه وسلم: (اطلعت في النار، فإذا أكثر أهلها النساء؛ يكفرن العشير، لو أحسنت إلى إحداهن الدهر، ثم رأت منك شيئاً، قالت: ما رأيت منك خيراً قط) البخاري. ولا يخفى على الزوجة عظم فضل زوجها عليها، فعليها أن تديم شكره والثناء عليه؛ لتكون بذلك شاكرة لله رب العالمين.

## ٧-خدمة الزوج:

الزوجة المسلمة تقوم بما عليها من واجبات، تجاه زوجها وبيتها وأولادها وهي راضية، تبتغي بذلك رضا ربها تعالى، فقد كانت أسماء بنت أبي بكر تخدم زوجها الزبير بن العوام - رضي الله عنه- في البيت، وكان له فرس، فكانت تقوم على أمره. كما كانت فاطمة- رضي الله عنها، بنت رسول الله -صلى الله عليه وسلم- تقوم بالخدمة في بيت علي بن أبي طالب زوجها، ولم تستكف عن القيام باحتياجاته، ولما طلبت من رسول الله صلى الله عليه وسلم خادماً يعينها على شؤون البيت، ولم يكن ذلك متوفراً، أمرها الرسول صلى الله عليه وسلم بأن تذكر الله إذا أوتى إلى فراشها، فتسبح وتحمده وتكبر، فهذا عون لها على ما تعانيه من مشقة.

وهذا الحق من باب الالتزام الديني، وليس حقاً قضائياً، وعلى هذا نصّ الشافعي

وأحمد وابن حزم وغيرهم

### الاحترام بين الزوجين :

الزواج مؤسسة وشراكة بين طرفين تنتج عنها علاقة إنسانية رائعة التكوين بين رجل وامرأة أساسها الحب والمسؤولية والتفاهم والتوادم وأداء الواجبات والالتزام بالوفاء بالحقوق لكل طرف منهما على حسب ما قال الله ورسوله ، ولثمرة تلك العلاقة الكريمة بينهما وهي الأولاد.. وهم جيل المستقبل والطبيعي أن يكون الزوجان سعيدين معاً، متعاونين دائماً، يحرصان على بيت الزوجية، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ( أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ : الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ ، وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ ، وَالْجَارُ الصَّالِحُ ، وَالْمَرْكَبُ الْهَيْبِيُّ). رواه ابن حبان في صحيحه، ولكن متى يكره كل من الزوجين هذه المؤسسة وهذا البيت وما فيه ومن فيه؟ ولماذا تتوتر العلاقات وتنتشر الخلافات؟! ينقصه عنصر كبيراً جداً لبقاء البيت سعيداً وهو :- الاحترام.

### متى يحب الزوجان مؤسستهما الزوجية، ويتمنيان ألا يتفارقا؟

يكون ذلك إذا توفر هذا العنصر المهم لنجاح هذه المؤسسة الزوجية ألا وهو الاحترام بينهما، فالإنسان يحب أن يحترم، ويحب من يحترمه، وذلك لأن الاحترام حاجة نفسية للإنسان، فكما يحتاج الإنسان إلى الحب والطعام والشراب، فكذلك هو يحتاج إلى احترام ذاته وعدم إهانتته وتحقيره، وعند احترام الزوجين لبعضهما تظهر هناك علامات واضحة جلية ..حثنا عليها ديننا الحنيف ..وقبل أن أتكلم عن علامات الاحترام يجب الالتزام بهذه الخطوة المهمة التي علمنا إياها ديننا الحنيف.

والبداية في المؤسسة الزوجية يجب أن يعرف كل طرف مسؤوليته وتوضع النقاط على الحروف حتى تتضح الأمور للطرفين فلا يسيطر طرف على الآخر :

أ- إعطاء الزوج قوامته على الزوجة وعلى منزله: وهذا بداية الاحترام وهذا أمر من الله جل جلاله؛ كما قال الله تعالى: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّلِحَةُ... ٣٤﴾ [النساء: ٣٤]

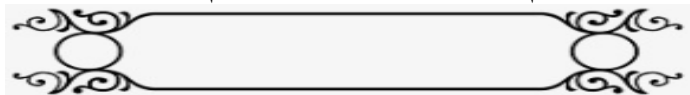
ب- معرفة نظام المؤسسة الزوجية: إن الزوج هو رئيس العائلة، الأب يحمي النظام في المنزل، وبين أفراد العائلة، والزوجة صاحبة حقوق متساوية معه والأم، تحل آلام العائلة والمنزل وضوائقها، وتزيل الخلافات، والخصومات، بل وتُليّن، وتحل الأزمات وما يمكن أن يظهر في أي بيت مما يعكر صفوه؛ لأن الأم هي مصدر الحنان والرقّة والعطف، ولها قدرة ربانية على تلطيف الجو برقتها وأنوثتها وتليين كل صلب.

إذا تم الاعتراف بهذا النظام، هذا أساس بناء الاحترام بين الزوجين، والاحترام واجب من كلا الطرفين ولكل منهما، ونضرب مثلا في ذلك وهو حبيبنا محمد عليه الصلاة والسلام، عندما جاءته زوجته السيدة صفية تزوره في اعتكافه في العشر الأواخر من رمضان، فتحدثت عنده ساعة ثم قامت لتذهب، فقام النبي عليه الصلاة والسلام معها ليودعها إلى الباب، وفي رواية أخرى أنه قال لها: لا تعجلي حتى أنصرف معك، وكان بيته في دار أسامة فخرج معها. (رواه البخاري ومسلم)

### لماذا عدم الاحترام ؟

لعل هناك مفاهيم موجودة لدى الزوج أثرت في علاقته مع زوجته، وقد يكون قد اقتبس هذه السلوكيات والمفاهيم الخاطئة من بيئته أو طريقة تربيته أو من قراءاته، فقد يولد الرجل في بيئة معينة، فيشاهد والده يهين أمه بالألفاظ أو التصرفات، وكذلك الحال بالنسبة للزوجة فيتأثران تربويا، فإذا تزوج أحدهما بدأ يمارس الدور نفسه الذي شاهده في بيته من عدم احترام الطرف الثاني، أو قد تكون الزوجة تحب أن تفرض سيطرتها على زوجها من خلال عدم احترامه وإهانتته، أو قد يكون متدينا وقد فهم بعض النصوص الشرعية فهما خاطئا كحديث: ((خلقت المرأة من ضلع أعوج))، أو أن يستدل بالأثر: ((شاوروهن وخالفوهن))، وهذه كلها تدفع لعدم الاحترام إذا أساء الرجل فهما وتطبيقها.

أحيانا قد يكون عدم الاحترام ردة فعل من طرف تجاه الآخر لكونه لا يحترمه، وأنني أعرف قصة أخرى طلبت الزوجة فيها الطلاق بسبب عدم احترام زوجها لها، فالاحترام إذن حاجة أساسية لدوام استمرار الحياة الزوجية وزيادة المحبة فيها.





**مجالات الاحترام بين الزوجين:**

- إن الاحترام هو قيمة كبيرة بحد ذاتها سواء وُجد الحب بين الزوجين أو لم يوجد، فما هو شكل الاحترام؟ وماهي مجالاته؟ وكيف يعبر عنه الزوجان؟
- احترام الحياة الزوجية بكل معانيها وموathيقها وقيمها وحقوق وواجبات كلٍّ من الزوجين .
  - احترام متبادل للعادات والتقاليد والقيم والموروث العائلي لكل من الزوجين .
  - احترام متبادل لمشاعر وأحاسيس الآخر حيث يبقى كل منهما بحاجة لمراعاة أحاسيسه ومشاعره فالكلمة الدافئة الطيبة والتعبير عن خلجات النفس والابتعاد عن الأسلوب الجارح والنظرة بازدراء وعدم الاهتمام بمشاعر وأحاسيس الآخر قد يؤدي ذلك إلى البغضاء .
  - احترام الحوار بين الزوجين حيث يفضي عليهما سهولة وديمومة التواصل بينهما الذي هو أساس التقارب فالحديث والنقاش وإبداء الآراء ووجهات النظر حول جميع القضايا سواء ما يتعلق بالشؤون الأسرية أو الأمور الحياتية بشكل عام أو الشخصية خاصة ، فالحوار يحتاج إلى درجة عالية من الاحترام والتهديب بالتعبير سواء بالكلمة أو الإشارة أو الإيماءة كذلك الابتسامة وتقبل الرأي الآخر دون استخدام ألفاظ غليظة أو الاستهزاء بالرأي المخالف أو الغضب أو الإهانة .
  - قد يكون لكل من الزوجين خصوصياته أو أسرارته التي يرغب بالاحتفاظ بهما من دون المساس بالقواعد الأساسية للحياة الزوجية والتأثير السلبي على أي منهما، فإن احترام ذلك يضيف على الزوجين مشاعر ود واحترام لا يمكن تجاهلها من قبل الطرفين .
  - احترام الهوايات والاهتمامات الخاصة بكل منهما، بل يجب تشجيع كل منهما للآخر على ضرورة ممارستها والتمتع بها ما دامت ليس لها تأثير سلبي على حياتهما الزوجية، ولا تعيق عمل أي منهما، وفي حالة تأثيرها سلباً فأسلوب الإقناع والتفاهم هو الذي يجب أن يسود وليس العكس .
  - لكل من الزوجين أهدافهما وطموحاتهما الخاصة بهما ، فعلى الطرفين احترام ذلك والمساعدة أو المساهمة لتحقيقها بدلاً من الاستخفاف بها أو وضع العراقيل حتى لا تتحقق .
  - إن صلة الرحم مسألة في غاية الأهمية حيث يبقى كل من الطرفين على صلة وطيدة بأهله وبقرابته، فعلى الزوجين احترام علاقة كل منهما بأهله وأقربائه والمساهمة في تعزيز هذه الصلة كقيامهم بزيارات مشتركة للأهل وأداء الواجبات

الضرورية في بعض المناسبات، دون التأثير على علاقتها كزوجين في أمورهم الخاصة .

إن هذه بعض من مجالات الاحترام المتبادل بين الزوجين وصورة واضحة لكيفية الاحترام وممارسته كأسلوب للحياة .

### علامات الاحترام بين الزوجين:

كيف نعرف أن هذين الزوجين يحترمان بعضهما:-

#### أولاً: النظر والاستماع:

لغة العيون وما أهميتها للزوجين لبث هذا الشعور الجميل من الاحترام والمحبة؟ وهذا ما وجهنا ديننا الحنيف إليه والاستماع والرضا من وعن الطرف الآخر ؛ وبث شعور الرضا مهم جداً ..والاستماع والإنصات للطرف الآخر عند الكلام.. قال الله تعالى: ( **وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ** ) البقرة ٢٨٨ . وكما قال صلى الله عليه وسلم:- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قيل : يارسول الله أي النساء خير؟ قال : ( **التي تسره إذا نظر ؛ وتطيعه إذا أمر ؛ ولا تخالفه في نفسها ولا مالها ؛ بما يكره** ) رواه الحاكم. وأعني أن ينظر أحدهما إلى الآخر أثناء حديثه إليه، وأن يحسن الاستماع إليه، فإذا تحقق ذلك، تحقق الاحترام لذات الآخر.

والطاعة من الزوجة للزوج من غير معصية الخالق ؛ كما أمرنا ديننا الحنيف، وخضوع الزوجة للزوج هذا له سحر عظيم لتليين قلب أقسى زوج وزيادة محبته واحترامه في قلبه لها، والله هو الذي خلقنا وهو أعلم بنفسياتنا ومطالبها (سبحان الله) ومعاملة الزوج ( ند ..بند ) تفقد الاحترام بينهما؛ وينتهي هذا التكوين الرائع وتتفرق الأسرة ..أو يدب النزاع.

#### ثانياً: الاستجابة للمشاعر:

أي أن يشارك كل طرف الآخر مشاعره في أحزانه وأفراحه، فإن هذا من علامات الاحترام، أما لو تركه وحده في مشاعره، فإن الطرف الآخر يستنتج من ذلك عدم اهتمام الآخر به أو بمشاعره وعدم تقديره أو احترامه.

مثال:-

لو شوهد في عيني أحد الطرفين أثر الحزن أو الألم أو القلق، وهذا واضح في صورته حتى لو لم يتكلم أو أفصح عن ذلك ؛ ولم يسأل عنه وبدت على الطرف الآخر مشاعر الفرح والسرور ...!!! هذا من قلة الاحترام والاهتمام بالشخص، وديننا الحنيف

أمرنا بمشاركة الناس أفراحهم وأتراحهم ؛ فكيف بالأزواج والزوجات! إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال- : (المُسْلِمُ أَخُو المُسْلِمِ لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ ، مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ ) رواه البخاري ومسلم. أما مشاركتنا لبعضكما في الفرح والترح فتدخل السرور في القلوب، وهذا من دلائل وجود الاحترام.

### ثالثاً: الدفاع عن الطرف الآخر في وجوده وغيابه:

نعني به دفاع أحد الزوجين عن الآخر أمام أهله أو أصحابه إذا تحدثوا عنه بسوء أو منقصة، فإن هذا التصرف الدفاعي يعطي له شعوراً باحترام العلاقة الزوجية القائمة بينهما، واحترام كل منهما الآخر، هذا ما علمنا ديننا الحنيف ، قال صلى الله عليه وسلم: ( من ذب عن عرض أخيه بالغيبة ؛ كان حقاً على الله أن يعقبه من النار ) رواه أحمد.

### رابعاً: أدب اللسان واليد:

أي: أدب اللسان واليد في التعامل مع الطرف الآخر وعدم الاستهزاء بشكله أو تصرفاته أو لباسه، وعدم ضربه أو تحقيره أو شتمه، فإن هذه التصرفات تؤثر في العلاقة الزوجية سلماً وتهدم بنيان الأسرة، وتزيد من الكراهية بين الزوجين، وإنه دليل على عدم الاحترام، ولقد نهانا ربنا جل وعلا عن كل هذا في هذه الآية الكريمة:- قال الله تعالى:-: ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُوا قَوْمًا مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا ) الحجرات ١١. وكذلك نهانا ديننا الحنيف عن الإهانة بالضرب للوجه؛ لأنه من التحقير للإنسان وقلة الاحترام، كما ورد أنه جاء معاوية بن حيدة -رضي الله عنه - إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ما حق زوج أحدنا عليه؟ فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: ( تطعمها إذا أكلت وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت ) رواه أحمد.

وكذلك حثنا ديننا على الكلام الطيب اللطيف، كما قال صلى الله عليه وسلم:-: (اتقوا النار ولو بشق تمره ، فمن لم يجد فبكلمة طيبة ) متفق عليه . والكلام الطيب الرقيق بين الطرفين ينمي المودة والاحترام بين الزوجين، ويستبدل بذلك ( الحوار الزوجي الهادف ) .

### خامساً: التربية:

ونعني بها تربية الأبناء وتوجيههم نحو احترام الوالدين، فمثلاً إذا دخل الابن يقول له والده: هل قبلت رأس أمك؟ فإن مثل هذا التصرف يعطي للأُم الشعور بالاحترام، وكذلك تفعل الأم مع أبنائها تجاه والدهم.

إذ وجدت الخطوات السابقة إذاً يوجد احترام بين الزوجين، وهذا هو سر السعادة الزوجية والذي ينتج عنه الروابط الخفية الفولاذية القوية التي تجعل الزوجين لا يستغنيان عن بعضهما، وبه يزيد الحب والرحمة والمودة بحول الله وقوته، قال الله تعالى: ( وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ) الروم ٢٢ .

### مفاتيح التفاهم بين الزوجين:

هناك عدة فوارق بين الرجل والمرأة من أهمها اختلاف اللغة بين الجنسين، فلغة الرجل تترجم أفكاره وطموحاته وتهدف للعمل والإنجاز، ولغة المرأة تترجم أحاسيسها ومشاعرها، وتهدف للحب والاحترام، بمعنى أن تتكلم بعاطفتها رغبة في الحب بينما الرجل يتكلم بعقله رغبة في النجاح ، وتختلف نظرة الرجل عن المرأة في أغلب الأمور، فكل منهما له نظرة تتفق وطبيعة تكوينه وأصل خلقته، ويؤكد على أن هذا الاختلاف هو أحد أهم أسباب التنافر وحوث المشاكل بين الزوجين .

فجهل أحدهما بلغة الآخر يمنع كليهما من الوصول لصاحبه ويحول دون التفاهم بينهما، فالرجل حينما يعود إلى بيته محملاً بالأغراض التي يحتاجها البيت كأنه يقول لزوجته وأولاده رسالة مفادها: إنني أحبكم؛ ولذلك فإنني أهتم بكم.. بعض النساء لا يفهمن ذلك! فالرجل يقول لزوجته: أحبك، ولكن ليس بلسانه إنما بأعماله، ولكن تريدها دائماً بكلماته ونظراته ولمساته لا بأعماله فحسب .

وحينما تتدخل في شؤون زوجها الخاصة والعامة، وتقدم له النصيحة إنما تريد أن تقول له: أحبك؛ لذلك أهتم بكل شؤونك ، لكن الرجل لا يعجبه ذلك فهو السيد الخبير بكل الأمور، ويفهم النصائح من زوجته على أنها تسلط ونوع من أنواع الوصاية عليه وهي ليست كذلك .

وعلى الرغم من الفوارق السيكولوجية والجسدية بين الزوجين إلا إنه لا بد من الوصول إلى لغة مشتركة للتفاهم بين الزوجين تنير دربهم للوصول للسعادة الزوجية.

ومن مفاتيح التفاهم بين الزوجين ما يأتي :

#### ١- الحوار :

يعتبر الحوار أهم مفتاح للتفاهم بين الزوجين، وركن من أركان الحياة الزوجية، وبدونه يفقد الزواج مذاقه الحلو الذي يلون الحياة بطعمه المميز، وتعطيل لغة الحوار بين الزوجين يؤدي إلى الملل وتفاقم المشكلات؛ فيجب أن نجد أولاً الحوار الهادف الواعي، ونتعلم آدابه وأصوله حتى نصل إلى هدفنا المنشود وهو عدم تشتيت الكيان الأسري، كما يجب علينا قبل أن نتعلم كيف نتحاور أن نتعلم كيف ننصت فالإنصات فن يجب أن يتقنه الزوجان .

## ٢- الاحترام:

فإنّ الإنسان يحب أن يُحترم، ويحب من يحترمه؛ وذلك لأن الاحترام حاجة نفسية للإنسان، فكما يحتاج الإنسان إلى الحب والطعام والشراب، فكذلك هو يحتاج إلى احترام ذاته وعدم إهانتته وتحقيره، فما بالنّا بالزوجين! فالاحترام بينهما سر من أسرار السعادة الزوجية، ويعتبر من أولويات الحياة الزوجية واستمرارها، ومن علامات وجود الاحترام بين الزوجين كما ذكرنا سابقاً : الإنصات ، بث الشعور بالرضا ، المشاركة في المشاعر المفرحة والمحزنة ، الدفاع عن الطرف الآخر في وجوده وغيابه ، عدم النقد وخاصة أمام الآخرين وغير ذلك كثير .

## ٣- الواقعية:

أن نتحلّى بالواقعية ونكون على علم ودراية وثقافة أنه لا يوجد أسرة أو بيت يخلو من المشكلات أو سوء التفاهم ولكن بدرجات متفاوتة، فنحاول أن نعزز داخلنا حب المثابرة والصبر، ونتقبل الآخر كما هو، ونحترم مشاعره وخصوصياته، ونعلم أن لكل منا مناطق يحظر الاقتراب منها، ولكل منا بيئة مختلفة وطبع أكثر اختلافاً؛ فيجب أن نراعي ذلك كثيراً عندما نريد أن نوجد التفاهم بيننا.

## ٤- عدم تدخل طرف ثالث:

إنّ الحياة الزوجية ستكون مبنية على التفاهم واحتواء كل المشكلات ما دام التفاهم بين الزوجين دون تدخل من طرف ثالث؛ لأنّ التدخل (غالباً) ما يعكر الحياة ويجعل الحلول صعبة المنال. نعم، قد تستشيران أهل العقل والخبرة، وتستفيدان من تجارب غيركما، لكن لا تسمحا لأحد أبداً أن يتدخل في حياتكما وعلاقتكما ببعض، فلا أختك ولا أخوك ولا الدك ولا والدتك يحق لهم ذلك، وإنما يقف دورهم عند بذل النصح لكما .

التفاهم هو مفتاح السعادة بين الزوجين، فالعلاقة بين الزوجين تبدأ قوية دافئة مليئة بالمشاعر الطيبة، والأحاسيس الجميلة، وقد تفتت هذه العلاقة مع مضي الوقت، وتصبح رماداً لا دفء فيه ولا ضياء. وهذه المشكلة هي أخطر ما يصيب الحياة الزوجية، ويُحدث في صرّحها تصدّعاتٍ وشروخاً، وعلى الزوجة أن تعطي هذه المشكلة كل اهتمامها؛ لتتغلب عليها، حتى تكون علاقتها بزوجها علاقة تواصل دائم، وحب متجدد، ولكي نسعد ونصبح متفاهمين يجب أن ننتبه للفروقات التي بيننا ونعلم أن لكل منا تركيبته الخاصة؛ لكي تسير بنا سفينة الحياة في حب وهناء.

**البرود العاطفي :**

ثمة أسئلة كثيرة تنطلق من شفاه الزوج أو الزوجة: لماذا يعاملني زوجي أو لماذا تعاملني زوجتي، بجفاء، برود، بالصمت، تجاهل؟ لماذا العبوس والجمود وعدم الإفصاح عن المشاعر؟ ..

هذه الأسئلة التي تدور في أذهان المتزوجين، ونؤكد أن البرود العاطفي بمثابة جليد ربما يعترى الحياة لزوجية ويتم إذابته بالابتسام. إن الله قد حدّد الغاية الأسمى من الزواج، حيث قال تعالى في محكم آياته: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١] وهذا يتحقق من خلال سلوكيات الزوجين المتمثلة في:

- ١- ليست الحكمة بإعطاء الطرف الآخر من دون حساب، بل بالكيفية في إعطاء الآخر ما يحتاجه فعلاً، وهذا ما يغيب عن كثير من الزوجات والأزواج في إعطاء الآخر على طريقتهم دون أن يفكر بالكيفية الملائمة المرضية للطرف الآخر.
  - ٢- الابتسام في وجه المؤمن صدقة، فماذا سيكون مفعولها بين الزوجين، من المسلم به أن الابتسام تعطي جواً من الودية بين الزوجين.
  - ٣- التعاطف والاحترام بين الزوجين يأخذ العلاقة الزوجية نحو الود والمحبة.
  - ٤- العمل بما يريده الطرف الآخر وعلى وجه العموم:
- هذا ما يريده الزوج من زوجته: العطاء، الأنوثة، الحنان والتقدير، هذا ما تريده الزوجة من زوجها: الاستماع لها، يطرب أذنها بالكلام الطيب، الحنان، والتقدير.
- وهنا أحب أن أوضح بعض ردود الفعل التي يجب أن تصدر من أحد الطرفين في المواقف الآتية :

#### أ- عند حدوث اختلاف:

لو حدث اختلاف في وجهات النظر كيف يتصرف الزوجان مع بعضهما؟ الاختلاف لا يفسد للود قضية، نختلف في الآراء، فأنا لي وجهة نظري الخاصة بناءً على ما أعرف وأرى (خبراتي)، وهي لها وجهة نظرها الخاصة بناءً على ما تعرف وترى (خبراتها). لكننا في الوقت ذاته نتفق على الحب والاحترام فيما بيننا.

#### ب- الجفاء العاطفي :

عند حدوث البرود العاطفي يجب أن يكون التصرف كالاتي:

- أول تصرف سليم سيكون المبادرة بالتغيير، أي: عدم انتظار مبادرة الطرف الآخر؛ حتى لا يمر الوقت ويزيد اتساع الفجوة (الحاجز) بين الطرفين.

- فتح باب الحوار الذي هو لغة التواصل البشري مع أي كان، فما بالك بشخصين يعيشان تحت سقف واحد بينهما شراكة هي الزواج!، كيف تستمر هذه الشراكة من دون حوار لفهم الآخر والتكيف معه؟!، حين يفقد الزوجان الحوار تصل العلاقة الزوجية لمرحلة العبء، بمعنى أن الزوجين يؤديان مهامهما الزوجية من باب الواجب فقط من دون رغبة أو شعور مما يجعلها عبئاً على كاهل الطرفين.

### ونشير إلى خصائص الحوار بين الزوجين كالتالي:

- ١- أن يكون الحوار إيجابياً يبحث عن الحل وليس إصااق الخطأ بالآخر.
- ٢- احترام الرأي الآخر وإن كان مخالفاً.
- ٣- تخير الأوقات المناسبة للحوار.
- ٤- تخير المواضيع المناسبة للحوار، فليس الحوار قائمة باحتياجات المطبخ أو الأولاد، بل الحوار المفتوح ربما يكون حول حدث أو شيء معين، أو إبداء الرأي حول موضوع ما، أو حول العلاقة الخاصة: هل هو/هي يعطي الطرف الآخر بدرجة الإرضاء أم لا؟، وهل هناك أشياء معينة يود الطرف الآخر عملها له؟ وهكذا، هذه أمثلة بسيطة لبعض الحوارات الزوجية المهمة.
- ٥- إعطاء الطرف الآخر وإشعاره بالاحترام والتقدير خلال الحوارات؛ حتى تكون هناك رغبة بالاستمرار والتجاوب مع الآخر.
- ٦- البحث عن شيء أو اهتمام مشترك بين الطرفين يبيحهما على تواصل واتفاق.

### ج- فنون الاعتذار :

ليس هناك امتهان بين الزوجين، لا نريد التفكير أن هناك متضرراً من الاعتذار؛ لأن هذا النوع من التفكير هو ما يعقد الأمور ويخلق الحواجز بين الطرفين . أحياناً يعتذر أحد الطرفين للآخر رغم أنه لم يخطئ؛ مما يجعل الآخر يدرك خطأه ويكون علم الطرف المخطئ على الاعتذار ونبهاه على خطئه بهدوء، وهذا فن من فنون الاعتذار، كما أن قبول الاعتذار هو تقدير للآخر، لكن يظل السؤال الأهم: لم نخطئ ثم نعتذر؟! .!

### الفروقات النفسية بين الزوجين في طريقة الحوار:

في كثير من الأحيان تحدث الأخطاء بين الزوجين بسبب طريقة الحوار، وموضوع الحوار هو موضوع أساسي للحياة الزوجية ، وحتى يكون الحوار ناجحاً

يجب أن أعرف وأن أفهم الطرف الآخر نفسياً، وتوجد فروق نفسية بين الزوجين في طريقة الحوار، وهي كالآتي:

١- الرجل لا يتكلم ولا يتحاور إلا لهدف معين ، فهو لا يقصد الحوار بذاته وليس الحوار لديه هو الغاية وإنما هو يريد أن يوصل إليك معلومة معينة أو أنه يريد أن يأخذ منك معلومة معينة أيضاً، تأكدي تماماً أنه لا يقصد من خلال الكلام التسلية العشوائية؛ لأن الحوار بالنسبة للرجل هو طريق للتواصل بالكلام مع رجل آخر وليس مع المرأة، بينما المرأة تستطيع الحوار مع الرجل ومع مثيلاتها من النساء.

٢- أحياناً يكون الرجل يحترم زوجته جداً فيمرّر تسمية خفية فيقول: (الله يعطيك العافية، والله إنت تعبانة كثيراً مع الأولاد وفي البيت ) هذه ربما تكون عند بعض الرجال تمرير ملاحظة بأنك مقصرة تجاهه، لذلك يجب أن تنتبهي لفحوى كلامه، وأن تلاحظي نفسك هل أنت مقصرة تجاهه ؟

٣- تحدث المشاكل الزوجية بسبب أنك تتعاملين مع الزوج بطريقة الأنثى، وكذلك هو يتعامل معك بطريقة الذكر؛ لذا يجب أن تتذكري دائماً أنه هناك اختلافات عقلية وفكرية ونفسية واجتماعية بينكما ولقد أثبتت الدراسات أن هناك اختلافات كثيرة بين الطرفين (وليس الذكر كالأنثى) وبالتالي تحدث الصدمات والاختلافات بسبب هذا التباين، عند حدوث حوار بينكما لا تقولي له: ما قصدك بهذا الكلام ؟ ولكن قولي له: أنت تقصد بكلامك كذا؛ حتى تصلي للهدف أو النقطة التي يريد أن يوصلها إليك.

٤- موضوع الحوار نحن بحاجة لأن نركز فيه على هدف الحوار.

٥- المنزل بالنسبة لمعظم الرجال هو المكان الذي لا يتوجب عليه الكلام فيه ، فهو في الأصل يكون تعباً من الخارج، ويكون قد استنفد كل طاقاته في الكلام، فهو شبهان من قضية الأخذ والعطاء والجدل، فالبيت بالنسبة له هو الراحة ، فلما يأتي للبيت ولا يجد هذه الراحة فهو يريد الصمت، والزوجة تريد أن تحدثه بما جرى معها في يومها، فيبدأ يبحث عن حجج للزوجة للخروج من المنزل بحثاً عن الراحة، لا تضغطي عليه بصمته تكلمي معه قليلاً ولا تتضايقي إن وجدته هكذا.

٦- الرجل لا يستخدم الحوار إلا إذا أراد أن يستفسر عن أمور أو عن سبب مشكلة وقعت، فهو لا يتكلم إلا لهدف تركيبة عقل الرجل أنه ينظر للأمور بكلية، فهو ليس المبادر أبداً، بينما النساء ينظرون للجزئيات؛ وبالتالي هي عملية تكامل بين الطرفين.

٧- يجد الرجل صعوبة في التعبير عن مشاعره تجاه زوجته، فهو يتحدث بينه وبين نفسه عن إيجابيات زوجته، ولكنه لا يبوح بذلك، وهذه طبيعة في الرجل وليس



نتيجة لطريقة التربية، وكما قلنا سابقا كوني أنت المبادرة، فالرجل معطاء عندما يطلب منه، فإذا كنت منزعة من عدم كلامه حاولي أنت أن تمدحيه وأنت تبرزي بعض الكلمات من باب الدعابة.

٨- تشعر النساء بقيمتهن الذاتية من خلال المشاعر وهي عكس الرجل فعندما يملأها الرجل بالمشاعر تشعر بالدعم، وهو الأساس لديها وهو نوع من الامتنان ونوع من الدافع لاستمرارها في عملها، والأصل في الرجل هو عدم التعبير فإذا مدح الزوجة أو عبّر عن مشاعره فليس ذلك تمثيلا فهو يشعر أنها تستحق ذلك وإن لم يكن هذا من قلبه أو صادقا في أحاسيسه، فهو لا يستطيع أن يقوله؛ لأنه إن لم تكن تستحقه ربما يقول في نفسه لماذا أمدحها وتتكبر علي؟!، وهناك من النساء من لا تسمع كلمة مدح من زوجها ولكنه عندما يجتمع بأصحابه يبدأ بمدحها بوجودها أو من وراءها دون أن تعلم، وهذا يكون سببه هو أنه يريد أن يفتخر بها أمام أصدقائه، ويتباهى بأنه رجل ناجح في حياته وهو نوع من المدح لنفسه، أما إن كان الرجل يمدح زوجته في البيت فمعناها أنه صادق في مدحه أمام الغير، قد لا يبوح الرجل بمشاعره وخصوصا إن كانت الزوجة عندها ثقة كبيرة بنفسها فهو باعتقاده أنها لن تتأثر بكلامه بما لديها من ميزات، وأنها ليست بحاجة لهذا الكلام؛ لذلك الرجل إن كان راضيا عن زوجته ومرتاحا معها فهو سوف يمدحها، إنما المرأة المزعجة والتي تستقبل زوجها بالمشاكل وسوء المعاملة فهو بالتأكيد لن يبوح لها بأي كلمة، ونقول: ما ضاع حق ورائه مطالب، فكما أنت تطالبن بحقوق مادية طالبي بحقوقك المعنوية بلطف وحكمة وبهدوء وبكلمات مداعبة، فهذا الأمر بما أنه مهم لك فاسعي لإنجاحه وللحصول عليه، وتذكري أن الرجل خلق من تراب فهو مخلوق من مادة بينما المرأة خلقت من ضلعه (أي من كائن حي) وهذا الذي يجعل الرجل عقلانيا ويجعل المرأة عاطفية.

٩- الزوجة داخل المنزل تكثر الكلام وتتكلم في أمور شتى بل وعدة مواضيع في جلسة واحدة، فهي تنتقل من حديث لآخر، ولذلك الرجل عندما يستمع يتشتت عن أساس الموضوع الذي كنت تتكلمين فيه وتريدين رأيه فيه، لذلك قد لا يعرف الزوج كيف يجيبك، وعن أي موضوع تتحدثين فيرد عليك حينما تسألينه: ما رأيك بالموضوع؟ فيجيبك: أي موضوع؟ وتبدأ هنا الخلافات وبأنك بذلت جهدا في الكلام وهو كأنه غير مبالٍ بالموضوع بسبب طريقة جوابه لك، لذلك من المهم جدا أن تنتبهي لنفسك حددي المواضيع التي تطرحينها؛ حتى لا تكوني مملة، واجعلي الموضوع المهم لديك هو في الحوار، ولا تتكلمي بطريقة عشوائية (صفي مواضيعك)، أما المواضيع الأخرى غير المهمة والثانوية فتكلمي بها مع امرأة مثلك (صديقة حميمة أو قريبة) بحيث يكون طرح المواضيع لحلها لا

للغيبية، وانتبهي من أن تفضي كل شيء تملكينه أمام ابنتك؛ لأنها قد تتأثر بك وتتأثر بتصرفاتك فتصبح تتصرف تصرفات خاطئة بسبب ما ترميه على مسامعها، فأنت بالنسبة لها قدوة؛ ويمكن أنها تنتقدك أكثر من أن توافقك.

الحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال ودي، فأقل شي يزعجها ويعكر مزاجها، فهي لا تتعامل إلا من خلال راحتها النفسية لا العقلية، لذلك قد نرى أنه مهما كانت حياتها مرتاحة ومستقرة وكل شيء تمام فإن أزعجتها الخادمة مثلا تتعكر ويتعكر صفو حياتها.

### طرق كسب السعادة الزوجية:

يمكن تحقيق السعادة الزوجية بالتعرف على عوائق الحياة الزوجية، وعوامل فشلها وكيفية تفاديها. والتوكل على الله والشعور بمعيته، فذلك من أسباب النجاة. وقوة الإرادة، فإن علماء النفس المحدثون يؤكدون أن استخدام علم البرمجة العقلية أو الإيحاء الذاتي له أكبر الأثر في تقوية الإرادة، وتحويل الألم إلى سعادة، والمحنة إلى منحة؛ فالرضا بالقضاء والقدر هو الذي يحول الألم إلى سعادة، والاستغفار والدعاء مهم أيضا، وكم من عائق للسعادة الزوجية قد زال بسبب الدعاء! وعلينا النظر إلى الأمور بغير تعقيد؛ فالتجارب تدلنا على أنه كلما سهلنا الصعب وبسطنا المعقد؛ كان الأمر سهلا ميسرا، فلا نبالغ في الوصف والشكوى، ولا نظلم تاريخ العلاقة الزوجية، وما انقادت الآمال إلا لصابر. وعلينا عقد جلسة مصارحة في مكان مناسب، ووقت مناسب، ونفسية متهيئة للاستماع، وكلمات رقيقة بعيدة عن الاتهام والتشهير. فكم من مشكلة تم حلها وعلاجها بسبب جلسة مصارحة ووثام! فكل شيء يمكن إخضاعه للمناقشة، وكما قيل: "الصراحة راحة".

**الحب** : القلب هو مصدر سعادتك، وليس البنك ولا المعدة. إن الكوخ الذي تضحك فيه المرأة خير من القصر الذي تبكي فيه. المرأة السعيدة هي من تجد رجلا تحبه ويحبها. وهي خير ما يكسب الرجل بعد تقوى الله - عز وجل.

### بعض الطرق والأساليب لكسب السعادة الزوجية:

أخذت هذه الطرق والأساليب من المجربين والخبراء وعلماء النفس لكسب السعادة الزوجية، ولا يعني أنها قد حصرت في هذه النقاط، بل هناك الكثير والكثير منها. ومن هذه الطرق والأساليب ما يأتي:

١- تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

- ٢- عليك أن تفهم طبيعة المرأة؛ حتى يمكنك فهم ووعي طرق التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط .
- 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 الرضا عن النفس .
- ١٢- لا يكفي أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً في زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب .
- ١٣- النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب .
- ١٤- تنازل بعض الشيء عن أشياء تعتبرها جزءاً 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 تريد 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 توقن 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 بهموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرف في حدود إمكانياتك .
- ٢٠- عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، وفكر 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- اعط القدوة من نفسك لشريكك في الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك .
- ٢٣- لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك في التدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلكما 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 كل أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنسأه في أفراحك .
- ٣١- احذري أيتها الزوجة، صديقاتك اللاتي 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 فتنسيك 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، ليكن 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، أحياناً يكون الوقت المناسب الذي تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقاً، 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 عن التصالح .. فهل يصح هذا بين الزوجين ؟ !!

٣٩- لا تلغي وجود زوجك، ولا تلغ 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 سيتترك الزوج المنزل ويمضي إلى مكان آخر يستريح فيه.

- ٤٢- لا تتعدي عن زوجك وتجعلي لنفسك قوقعة تجلسين فيها وحدك ، ولكن شاركه 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 مثالا للترحاب وحسن الضيافة والكرم، واعلمي أن زوجك يشعر بك عندها، ويتعرف على انطباعاتك .
- ٤٥- أكرمي حماتك وناديهما 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، فوافق 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 تحصلي 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 تطلبين الدنيا .
- ٥٢- الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعري أبداً 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 تحك أسرار بيتك لصديق أو قريب.

### الطريق إلى قلب الزوجة :

أيها الزوج الطريق إلى قلب زوجتك ليس صعباً بل هو في قمة السهولة، ما عليك إلا أن تطلع هذا السلم الذي يتكون من الدرجات الآتية :

#### ١- الإصغاء:

هو أهم مجاملة يمكن أن تعطيتها للمرأة، 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 يكون الامتنان لك.

#### ٢- التأييد:

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

#### ٣- الإعجاب:

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

#### ٤- الاهتمام:

حاول بقدر استطاعتك أن تظهر اهتماماً كبيراً بزوجتك وكأنها محور حياتك؛ فذلك يسعدها كثيراً، ويعطيها إحساساً 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.

#### ٥- ادفع بها للأمام:

كن دائماً ورائها، لتشجعها علي أن تكون هي الشخصية التي تحلم هي أن تكونها، بشرط أن تبقي أنت في الظل، حاول أن تمتزج بها على المستوى العاطفي والعقلي والثقافي، وأظهر لها دائماً وداً وتعاطفاً واحتواءً؛ فالمرأة مهما تكن قوية الشخصية، فهي تسعد بأن تجد زوجها يحتويها، ويحميها .

## همسات في أذن الزوج :

قد ينشغل الزوج في زحمة الحياة عن زوجته التي تتمنى لو تحظى بجزء من وقته واهتمامته؛ ليعود الدفاء إلى قلبها وجوارحه، فكيف لزوج أن يسحر قلب زوجته ويجعل الحب لديها متأججا؟

أيها الزوج الكريم، بعد أن سعدت السّلم أريد أن أهمس في أذنك هذه الهمسات التي ستساعدك على جعل قلب زوجتك متأججا بحبك :

- ١- تعود على الإنصات لها وتوجيه الأسئلة .
- ٢- لا تمل مشاكلها بل تعاطف معها .
- ٣- اجلب لها الورود في المناسبات الخاصة .
- ٤- امدح مظهرها .
- ٥- صدق مشاعرها عندما تكون حزينة .
- ٦- إذا تأخرت عنها اتصل بها وأعلمها بالأمر .
- ٧- إذا طلبت مساندتك لها في موقف ما أحب بنعم أو لا دون أن تشعرها أنها أخطأت في طلبها .
- ٨- عندما تجرح مشاعرها تعاطف معها واعتذر واصمت، ولا تقدم الحلول والتفسيرات .
- ٩- إذا أردت الاختلاء بنفسك أعلمها بذلك، وأبلغها أنك تريد بعض الوقت للتفكير بأشياء تخص عملك .
- ١٠- بعد عودتك إليها اعترف لها بما يضايقك بطريقة لا تجعلها تشعر أنك تلومها، ولا تجعلها تذهب بخيالها بعيدا .
- ١١- عندما تكلمك انظر إليها، واترك المجلة أو الصحيفة، واخفض صوت التلفاز، وأعطها كامل انتباهك .
- ١٢- عندما تخرج اسألها إن كانت تريد شيئا .
- ١٣- اتصل بها وأنت في العمل لتطمئن عليها .
- ١٤- تعطر بالعطر الذي يعجبها، وكن نظيفا وأنت معها .
- ١٥- لا مانع من أن تدلّعها أمام الآخرين .
- ١٦- أمسك يديها، وتلمسها بحنان .



- ١٧- اختر مطاعم للعشاء، ولا تلقِ مسؤولية الاختيار عليها .
- ١٨- اهتم بها عندما تكونان مع الآخرين .
- ١٩- اهتم بها أمام الأطفال الصغار إن كانوا أولاد أختك أو أخيك، واجعلها تشعر أنها أولى اهتماماتك .
- ٢٠- اكتب لها كلمات حب في المناسبات الخاصة .
- ٢١- تحدث معها عما تحب.
- ٢٢- افتح لها الباب قبل الدخول للسيارة.
- ٢٣- أنصت إليها وهي تتكلم، وانظر إلى عينيها.
- ٢٤- لا تجب على الهاتف وأنت معها تتبادلان كلام الحب .
- ٢٥- تمشي معها بين وقت وآخر؛ فالمشي تحت سقف السماء يجدد الحب.
- ٢٦- أخبرها أنك اشتقت لها عندما تبتعد عنها .
- ٢٧- اجعلها حبيبتك وأختك وأمك وزوجتك وعشيقتك وأمًّا لأطفالك، اجعلها أسعد إنسانة في الوجود.
- ٢٨- استمع لزوجتك، امنحها قلباً وأذناً صاغية، امنحها شيئاً من وقتك حتى لو كانت تتحدث في أمور لا تهمك؛ فمشاركتك لها بالاستماع سيوصلها إلى التحدث عن اهتزاز مشاعرها نحوك، وقد يصفو الجو ويزول التوتر .
- ٢٩- احذر من التفريط في يوم إجازتك دون أن تقضي جزءاً منه على الأقل معها، لا تشعرها بأولية أصدقائك في حياتك؛ فالأولية يجب أن تكون لشريكة حياتك.
- ٣٠- كن متواصلاً معها هاتفياً إذا طالت ساعات خروجك من البيت سواء في العمل أو لأي سبب آخر. أشعرها بالاهتمام عن طريق الكلمة الحلوة والسؤال عنها.
- ٣١- تذكر المناسبات التي تهمها فهي فرصة لتقديم الهدية والخروج لإحياء حياتكما في جلسة هادئة. فهذه المناسبات تجدد النبض في مشاعر قد تغفل أنت عنها.
- ٣٢- أظهر احترامك وحبك لها أمام أسرتيكما؛ فهذا يدعمها نفسياً، ويعزز شعورها باحترامك أيضاً. واحرص على التواجد معها في زيارتك العائلية للأسرتين.
- ٣٣- احذر من تكرار مفاجأتها بدعوات لا تكون مستعدة لها حتى لو كان المدعوون من أفراد أسرتك، حاول دائماً أن تجعلها مستعدة، ولا تتركها بأي طلب.
- ٣٤- تودد لها دائماً في المنزل وخارجه بالكلمات الحلوة التي تنتوع كبيت الغزل والثناء والشكر، فالكلمة الحلوة شجرة لا يسقيها إلا استمرارك عليها.

٣٥- شاركها من حين لآخر بعض الأعمال المنزلية، فحتى مع وجود خادمة في المنزل هناك أمور لا بد أن تقوم بها ربة المنزل، شاركها وعاونها، فمشاركة واحدة في الأسبوع أو حتى في الشهر تمنحها القدرة على المواصلة في إحساس مفعم بالامتنان لك.

٣٦- احذر من إثارة غيرتها من تكرار مديح نساء أخريات حتى لو كنَّ نجمات السينما التي تعرف مسبقاً أنك لن تصل إليهنّ، ولكن هذا إذا تكرر سيفقدها احترامها لك وثقتها بنفسها، امنحها احترامك وحبك دائماً.

٣٧- فاجئها بمفاجأة سارة من حين لآخر؛ وذلك لتجنب الوقوع في الروتين اليومي، فالمفاجأة تضيف على العلاقة عامل الإثارة والتشويق.

٣٨- كن حنوناً ودلها فلا شيء يأسر قلبها مثل: العناية بها وتلبية رغبتها ضمن المعقول.

٣٩- كن أنيقاً؛ فذلك يدل على ذوقك الرفيع.

٤٠- أشعرها بأهميتها عندك ولا تهملها.

فحين تشعر بحبك وإخلاصك لها ، سوف تجعلك أسعد مخلوق على وجه الأرض.

## نشوز الزوج :

أمر الإسلام بحسن العشرة بين الزوجين وحث على التسامح والعفو والتواد والتراحم بينهما، قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) سورة الروم ٢١. فالزوج لا يجد راحته ولا سعادته إلا في بيته ، وكذا الزوجة ، عن عُبَيْةِ بْنِ عَامِرٍ رضي الله عنه قال : قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، مَا النَّجَاةُ ؟ قَالَ : (امْلِكِ عَلَىكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتَكَ، وَابِكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ). أخرجه أحمد والترمذي.

لكن أحياناً يحدث نوع من النشوز والتمرد على الحياة الزوجية من قبل الزوجة بسبب تعذر العشرة بينها وبين زوجها ، أو لأسباب ترجع إلى طبيعة المرأة ، ولقد وضع الإسلام الحكيم الحلول العملية لتمرد الزوجة ونشوزها ، فقال سبحانه : (الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنِ اطَّعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللَّهَ كَانَ

عَلِيًّا كَبِيرًا (٣٤) وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا) سورة النساء ٣٤-٣٥.

ولكن قد يكون النشوز والتمرد من قبل الزوج ، وهذا هو موضوعنا، وكما أشار القرآن الكريم إلى نشوز الزوجة ، وأوضح حلول هذه المشكلة ، فإنه كذلك قد أشار إلى نشوز الزوج، وبين حل تلك المشكلة ، قال تعالى: (وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا (١٢٨) وَلَنْ تُسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَحِيمًا (١٢٩) وَإِنْ يَفْرَقَا يَغْنِ اللَّهُ كُلاًّ مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا) سورة النساء ١٢٨ - ١٣٠.

### أولاً/ معنى نشوز الزوج :

قال ابن عادل: قال الكلبيُّ : نشوز الرَّجُلِ لِلزَّوْجَةِ : ترك مُجَامَعَتِهَا ، وإِعْرَاضُهُ بِوَجْهِهِ عَنْهَا ، وقلة مُجَالَسَتِهَا . تفسير اللباب.

وقال الطبري: (خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا)، قال: هي المرأة تكون عند الرجل حتى تكبر، فيريد أن يتزوج عليها، فيتصالحان بينهما صلحاً، على أن لها يوماً، ولهذه يومان أو ثلاثة. تفسير الطبري..

وقال الشنقيطي : (وأصل النشوز في اللغة الارتفاع، فالمرأة الناشز كأنها ترتفع عن المكان الذي يضاجعها فيه زوجها، وهو في اصطلاح الفقهاء الخروج عن طاعة الزوج، وكأن نشوز الرجل ارتفاعه أيضاً عن المحل الذي فيه الزوجة وتركه مضاجعتها، والعلم عند الله تعالى).أضواء البيان .

إن **فالنشوز** هو: الخروج عن الواجبات التي تطلب من الزوجين في إطار الأسرة، فكل من الزوجين له حقوق وعليه واجبات ، فإذا ما تخلى عن واجباته اعتبر متمرداً وناشزاً .

ويمكن القول أن نشوز الرجل أخطر وأشد على حياة الأسرة من نشوز المرأة؛ ذلك أن الرجل له دور كبير ومؤثر داخل الأسرة، فهو المفكر والموجه والراعي بما يكتسب من خبرات مجتمعية زائدة عن خبرات المرأة بحكم احتكاكه الدائم والمتكرر بمختلف جوانب الحياة. فخطورة نشوز الزوج على الأسرة لا تتوقف عند حد معين

ذلك أنه يحدث فقدان لنوع القرارات المدروسة، ويفقد قوامته على أسرته فيفتقر الأبناء القدوة التي يحاكونها.

### ثانياً/ من أسباب نشوز الزوج:

قد تنتشر المرأة وتتمرد على الحياة الزوجية لأسباب كثيرة منها : سوء معاشره الزوج لها وبخله وتقديره عليها ، وغيرته القاتلة المدمرة ، وكذا التدخلات الخارجية من أهله إلى آخر الأسباب ، وقد تنتشر لأسباب مجهولة ربما لا يدري بها أحد إلا الزوجة فقط ، أما نشوز الزوج فله أسبابه أيضاً ؛ ومنها أسباب قد تكون طبيعية ومنطقية وأسباب قد تكون غير منطقية .

### فمن أسباب نشوز الزوج وتمرده على الحياة الزوجية :

#### أ- سوء المعاشرة من قبل الزوجة.

فقد جعل الإسلام طاعة الزوجة لزوجها من أولى الحقوق في الحياة الزوجية ، بل جعل طاعته من طاعة الله تعالى ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ حَمْسَهَا، وَصَامَتْ شَهْرَهَا، وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا، وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا، قِيلَ لَهَا: ادْخُلِي الْجَنَّةَ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ شِئْتَ. أخرجه أحمد.

فالزوجة العاقلة ينبغي عليها ألا تسيء معاملة زوجها ، ولا تخالفه ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ؛ سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ النِّسَاءِ خَيْرٌ؟ قَالَ : الَّذِي تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ، وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ ، وَلَا تُخَالِفُهُ فِيمَا يَكْرَهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ. رواه النسائي.

بل ينبغي عليها أن تلبى حاجاته الطبيعية ولا تمنعه من نفسها دون عذر؛ حتى لا تستوجب غضب الله تعالى عليها ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِذَا دَعَا الرَّجُلُ امْرَأَتَهُ إِلَى فِرَاشِهِ ، فَأَبَتْ عَلَيْهِ ، فَبَاتَ وَهُوَ غَضْبَانٌ، لَعَنَتْهَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّى تُصْبِحَ. أخرجه البخاري ومسلم.

قال ابن القيم رحمه الله : (وينبغي للمرأة العاقلة إذا وجدت زوجاً صالحاً يلائمها، أن تجتهد في مرضاته، وتتجنب ما يؤذيه، فإنها متى آذته أو تعرضت لما يكره، أوجب ذلك ملالته، وبقي ذلك في نفسه، وربما وجد فرصته فتركها أو أثر غيرها). ابن القيم : أحكام النساء .

فالزوجة التي تمتنع عن زوجها وتعصيه ولا تحسن معاشرته، ولا تجعل البيت واحة للسكينة والسعادة تكون سبباً في نشوز الزوج وكرهيته ونفوره من الحياة الزوجية، الأمر الذي يقلب المديح للزوجة والثناء عليها إلى ذم وهجاء لكل ما تقوم به.

#### ب - انقطاع الحوار والتفاهم بين الزوجين (الطلاق النفسي):

انقطاع الحوار والتفاهم بين الزوجين من أسباب نشوز الزوج وتمرده على الحياة الزوجية؛ إذ ينبغي أن يكون هناك ثمة تفاهم وتواد بين الزوجين، وأن يكون بينهما تواصل ومحبة، عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ . قَالَتْ : قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَأَعْلَمُ إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً، وَإِذَا كُنْتُ عَلَيَّ غَضْبَى قَالَتْ: فَقُلْتُ: وَمِنْ أَيْنَ تَعْرِفُ ذَلِكَ؟ قَالَ: أَمَا إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً، فَإِنَّكَ تَقُولِينَ: لَا . وَرَبِّ مُحَمَّدٍ وَإِذَا كُنْتُ غَضْبَى، قُلْتُ: لَا . وَرَبِّ إِبْرَاهِيمَ . قَالَتْ: قُلْتُ: أَجَلٌ . وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ، مَا أَهْجُرُ إِلَّا اسْمَكَ . أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَالْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ .

لكن أحياناً من كثرة المشاكل والخلافات بين الزوجين، وكثرة الصدمات بينهما يحدث ما يسمى بالطلاق النفسي، وهو عدم التواصل والحوار بين الزوجين فيصل الأمر إلى حدّ التقاطع والتهاجر، وإذا ما حدث حوار بينهما فإنه حوار يقوم على المماراة والمجادلة العقيمة والعتاب الأليم؛ مما يؤدي إلى نشوز الزوج ونفوره من الحياة الزوجية .

قال الطائي :

وقائلة أهلكت بالجوّد مالنا \* \* \* ونفسك حتى ضرّ نفسك جودها  
فقلت دعيني إنما تلك عادتي \* \* \* لكل كريم عـادة يستعيدها

ت - كبر سن الزوجة وعجزها عن الوفاء بحقوق الزوج:

من أسباب نشوز الزوج ونفوره من الحياة الزوجية كبر سن الزوجة وعجزها عن الوفاء بحقوق الزوج، عَنْ عُرْوَةَ، قَالَ: قَالَتْ عَائِشَةُ: يَا ابْنَ أُخْتِي، كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يُفْضِلُ بَعْضَنَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْقَسْمِ مِنْ مَكْتَبِهِ عِنْدَنَا، وَكَانَ قَلَّ يَوْمٌ إِلَّا وَهُوَ يَطُوفُ عَلَيْنَا جَمِيعًا فَيَدْنُو مِنْ كُلِّ امْرَأَةٍ مِنْ غَيْرِ مَسِيْسٍ حَتَّى يَبْلُغَ إِلَى الَّتِي هُوَ يَوْمُهَا فَيَبِيْتُ عِنْدَهَا، وَلَقَدْ قَالَتْ سَوْدَةُ بِنْتُ زَمْعَةَ حِينَ أَسْنَتُ وَفَرِقْتُ أَنْ يُفَارِقَهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ يَوْمِي لِعَائِشَةَ . فَقَبِلَ ذَلِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْهَا قَالَتْ: نَقُولُ: فِي ذَلِكَ أَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى وَفِي أَشْبَاهِهِ أَرَاهُ قَالَ: ﴿وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصَلِحَا

قال تعالى : ﴿وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصَلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ ١٢٨﴾ [النساء: ١٢٨].

قال القرطبي : ( ونزلت الآية بسبب سودة بنت زمعة. روى الترمذي عن ابن عباس قال: خشيت سودة أن يطلقها رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: لا تطلقني

وأمسكني، واجعل يومي منك لعائشة؛ ففعل؛ فنزلت: ﴿فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصَلِّحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ ۗ﴾ [النساء: ١٢٨]. فما اصطلحا عليه من شيء فهو جائز، قال: هذا حديث حسن غريب. تفسير القرطبي.

قَالَ الشَّاعِرُ:

أَرَى صَاحِبَ النِّسْوَانِ يَحْسَبُ \* \* \* أَنَّهَا سُوءٌ وَبَوْنٌ بَيْنَهُنَّ بَعِيدٌ  
فَمِنْهُنَّ جَنَاحَاتٌ يَفِيءُ ظِلَالُهَا \* \* \* وَمِنْهُنَّ نِيرَانٌ لِهِنَّ وَقُودٌ

ث- الشجار والمشاكسات بين زوجاته:

فقد يكون الرجل متزوجاً بأكثر من زوجة فتحدث بينهم المناوشات والمشاكسات التي تجعل الزوج ينفر من البيت، ويكره الحياة الزوجية بكل ما فيها، ويفلت الزمام من يده، وتتقلب الأمور عليه. روي أن أعرابياً دخل على الحجاج فسمعه يقول: لا تكتمل النعمة على المرء حتى ينكح أربع نسوة يجتمعن عنده. فانصرف الأعرابي فباع متاع بيته، وتزوج أربع نسوة، فلم توافقه منهن واحدة، كانت واحدة حمقاء رعناء، والثانية متبرجة، والثالثة فارك أو قال فروك، والرابعة مذكرة، فدخل على الحجاج فقال: أصلح الله الأمير، سمعت منك كلاماً أردت أن تتم لي به قرّة عين؛ فبعت جميع ما أملك، حتى تزوجت أربع نسوة، فلم توافقتني منهن واحدة، وقد قلت فيهن شعراً، فاسمع مني، قال: قل. فقال:

تزوجتُ أبغي قُرَّةَ العينِ أربَعاً \* \* \* فيا ليتَ أني لم أكن أنزَوجُ  
ويا ليتني أعمى أصمُّ ولم أكنُ \* \* \* تزوجتُ بل يا ليت أني مُخدَجُ  
فواحدةٌ ما تعرفُ الله ربَّها ولا \* \* \* ما التقيتُ تدري ولا ما التَّحرجُ  
وثانيةٌ ما إن تقرَّ ببيتها \* \* \* مذكرة مشهورة تتبرجُ  
وثالثة حمقاء رعناء سخيفة \* \* \* فكل الذي تأتي من الأمر أعوجُ  
ورابعة مفروكة ذاتُ شرةٍ \* \* \* فليستُ بها نفسي مدى الدهر تُبهجُ  
فهنَّ طلاقُ كلهنَّ بوائنُ ثلاثاً \* \* \* ثلاثاً فاسهدوا لا تلجلجوا

فضحك الحجاج حتى كاد يسقط من سريره، ثم قال له: كم مهورهن؟ قال: أربعة آلاف درهم. فأمر له بثمانية آلاف درهم. ابن عبد البر: (بهجة المجالس وأنس الجالس).

وقال الأصمعي: قيل لأعرابي: من لم يتزوج امرأتين لم يذق لذة العيش، فتزوج امرأتين ثم ندم، فقال:

تزوجتُ اثنتين لفرطِ جهلي \* \* \* بما يشقى به زوجُ اثنتين  
فقلتُ أصيرُ بينهما خروفاً \* \* \* أنعم بين أكرمِ نعجتين  
فصرتُ كنعجةٍ تُمسي وتُضحى \* \* \* ترددُ بين أختين ذنبتين  
رضا هذي يهيجُ سُخطُ هذي \* \* \* فما أعرى من إحدى السخطين  
وألقي في المعيشة كلَّ بؤسٍ \* \* \* كذاك المرءُ بين الضرتين  
لهذي ليلةٌ ولتلك أُخرى \* \* \* عتابٌ دائمٌ في الليلتين

### ج- أسباب خاصة بالإنجاب :

قد يكون سبب نشوز الزوج أسباباً خاصة بالإنجاب فقد تكون الزوجة عقيماً أو لديها تأخر في الإنجاب، فلا يرضى الزوج بذلك ، ولا يدرك أن الأمر بيد الله تعالى وحده كما قال سبحانه : ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنِشَاءً وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ ٤٩ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ٥٠﴾ [الشورى: ٤٩ - ٥٠]، فيكون ذلك سبباً في نفور الزوج من الحياة الزوجية ، أو قد ينشز الزوج وينفر بسبب حرمانه من الأولاد الذكور ، فبعض من لا علم لهم ولا فقه يتضايقون من إنجاب البنات ، ويكرهون زوجاتهم بسبب ذلك ، متناسين أن هذا من النعم التي ينعم الله بها على العبد ، عن عروة ، أن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم قالت: جَاءَنِّي امْرَأَةٌ ، وَمَعَهَا ابْنَتَانِ لَهَا فَسَأَلْتَنِي فَلَمْ تَجِدْ عِنْدِي شَيْئًا غَيْرَ تَمْرَةٍ وَاحِدَةٍ . فَأَعْطَيْتُهَا إِيَّاهَا . فَأَخَذَتْهَا فَفَسَمَّتُهَا بَيْنَ ابْنَتَيْهَا . وَلَمْ تَأْكُلْ مِنْهَا شَيْئًا . ثُمَّ قَامَتْ فَخَرَجَتْ وَابْنَتَاهَا . فَدَخَلَ عَلَيْهَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَدَّثَتْهُ حَدِيثَهَا . فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : مَنْ ابْتُلِيَ مِنَ الْبَنَاتِ بِشَيْءٍ ، فَأَحْسَنَ إِلَيْهِنَّ ، كُنَّ لَهُ سِتْرًا مِنَ النَّارِ . أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَابْنُ خَرَّابٍ وَمُسْلِمٌ .

كان لأبي حمزة الأعرابي زوجتان فولدت إحداهما ابنة، فعزَّ عليه واجتنبها، وصار في بيت ضرثها إلى جنبها، فأحست به يوماً في بيت صاحبته، فجعلت ترقص ابنتها الطفلة وتقول :

ما لأبي حمزة لا يأتينا \* \* \* يظلُّ في البيت الذي يلينا  
غضبان إلا نلد البنينا \* \* \* تالله ما ذلك في أيدينا  
بل نحن كالأرض لزارعيننا \* \* \* ننبت بما قد زرعه فينا

فعرَّف أبو حمزة قبح ما فعل، وراجع امرأته. ابن عبد البر : (بهجة المجالس وأنس الجالس).

## ح- أسباب ترجع إلى طبيعة الزوج:

فبعض الأزواج لديهم نوع من التمرد على الحياة الزوجية ، ويرى أن بها قيوداً قد تمنعه من الحركة وتحد من حريته ، حريته في الانطلاق والتصرف كما يشاء، حريته في عدم الالتزام بالمسؤوليات التي تلقى على عاتق رب الأسرة ، حريته في أن يخرج كما يشاء ويدخل كما يشاء ولا يعرف أهله عنه شيئاً ، قال الشاعر :

دعيني لا أبا لك أن تطيقي \* \* \* لحاك الله قد أنزفت ريقني

وهذا التمرد من الزوج يؤدي إلى نشوزه وعصيانته وهجره الدائم للبيت؛ ومن ثم تقصيره في واجباته وحقوقه تجاه زوجته وأولاده .

## ثالثاً/ علاج نشوز الزوج :

## ١- أن يفهم الزوج طبيعة المرأة:

من سبل العلاج لنشوز الزوج أن يعرف الزوج أن للمرأة طبيعة تختلف عن طبيعته ، فهو بطبيعته يحكم عقله قبل عاطفته، ويقدم الحكمة على المشاعر الجياشة، أما المرأة فإن عاطفتها تسبق عقلها، ومشاعرها تسبق حكمتها؛ لذا فإنه يصعب على الزوج أن يجد زوجة كاملة في كل شيء، كما هو الحال بالنسبة للرجل قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( إنما الناس كإبل مئة لا تكاد تجد فيها راحلة ) البخاري ومسلم. لذا فقد نبه النبي صلى الله عليه وسلم الرجل ألا يبغض ولا يحتقر زوجته لبعض التصرفات والأخلاق السيئة فيها فهي ليست معصومة من الأخطاء قال النبي صلى الله عليه وسلم : ( لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر ) مسلم. قال القرطبي : أي لا يبغضها بغضاً كلياً يحملها على فراقها، بل يغفر سيئتها بحسنتها، ويتغاضى عما يكره لما يجب.

وقال الشيخ عبد الرحمن السعدي عند شرحه للحديث : ( والناس في هذا ثلاثة أقسام : أعلاهم : من لحظ الأخلاق الجميلة والمحاسن، وغضَّ عن المساويء بالكلية وتناساها . وأقلهم توفيقاً وإيماناً وأخلاقاً جميلة : من عكس القضية، فأهدر المحاسن مهما كانت وجعل المساويء نصب عينيه ! وربما مدَّها وبسطها وفسَّرها بظنون وتأويلات، تجعل القليل كثيراً ، كما هو الواقع . القسم الثالث : من لحظ الأمرين ووازن بينهما، وعامل زوجته بمقتضى كل واحد منهما وهذا منصف، ولكنه قد حُرِّم ( الكمال )

قال الشاعر :



إِنَّ النِّسَاءَ كَأَشْجَارٍ نَبْتَنَ مَعَا \* \* \* مِنْهُنَّ مُرٌّ وَبَعْضُ الْمَرِّ مَأْكُولٌ  
 إِنَّ النِّسَاءَ وَلَوْ صُوِّرْنَ مِنْ ذَهَبٍ \* \* \* فِيهِنَّ مِنْ هَفَوَاتِ الْجَهْلِ تَخْيِيلٌ  
 إِنَّ النِّسَاءَ مَتَى يُنْهَيَيْنَ عَنْ خُلُقٍ \* \* \* فَإِنَّهُ وَاجِبٌ لَا بُدَّ مَفْعُولٌ  
 وَمَا وَعَدْنَاكَ مِنْ شَرٍّ وَقَيْنَ بِهِ وَمَا \* \* \* وَعَدْنَاكَ مِنْ خَيْرٍ فَمَمْطُولٌ

## ٢- محاولة الصلح بين الزوجين:

وذلك بموجب قوله سبحانه: ﴿فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصَلِّحَا بَيْنَهُمَا صَلْحًا وَأَصْلَحًا

خَيْرٌ ۗ﴾ [النساء: ١٢٨]. فلا بد من تقريب وجهات النظر بين الزوجين ومحاولة الإصلاح بينهما .

قال ابن العربي : ( وَجَدْتُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَدْنَى فِي نُشُوزِ الزَّوْجِ بِأَنْ يُصَالَحَا، وَبَيَّنَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَلِكَ، وَبَيَّنَّ فِي نُشُوزِ الْمَرْأَةِ بِالضَّرْبِ، وَأَدْنَى فِي خَوْفِهَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ بِالْخُلْعِ، وَذَلِكَ يُشْبِهُ أَنْ يَكُونَ بِرِضَاءِ الْمَرْأَةِ). أحكام القرآن. وقال السعدي: ( أي: إذا خافت المرأة نشوز زوجها أي: ترفعه عنها وعدم رغبته فيها وإعراضه عنها، فالأحسن في هذه الحالة أن يصلحا بينهما صلحا بأن تسمح المرأة عن بعض حقوقها اللازمة لزوجها على وجه أن تبقى مع زوجها، إما أن ترضى بأقل من الواجب لها من النفقة أو الكسوة أو المسكن، أو القسم بأن تسقط حقها منه، أو تهب يومها وليلتها لزوجها أو لضررتها.) تفسير السعدي.

## ٣- إذا كان النشوز لعلة مقبولة يبقى عليها مقابل تنازلها عن بعض حقوقها:

قال الإمام مالك: ( إن المرء إذا نشز عن امرأته أو أعرض عنها فإن عليه من الحق أن يعرض عليها أن يطلقها أو تستقر عنده على ما رأت من الأثرة في القسم من نفسه وماله، فإن استقرت عنده على ذلك وكرهت أن يطلقها فلا جناح عليه فيما أثار عليها به من ذلك. وإن لم يعرض عليها الطلاق فصالحها على أن يعطيها من ماله ما ترضى به وتقر عنده على تلك الأثرة في القسم من ماله ونفسه، صلح ذلك وجاز صلحهما عليه، وذلك الصلح الذي قال الله فيه: ﴿فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصَلِّحَا بَيْنَهُمَا

صَلْحًا وَأَصْلَحًا خَيْرٌ ۗ﴾ [النساء: ١٢٨] قال ابن شهاب وذكر لي أن رافع بن خديج

تزوج بنت محمد بن سلمة فكانت عنده حتى إذا كبرت تزوج عليها فتاة شابة فآثر الشابة عليها فناشدته الطلاق فطلقها واحدة، ثم أمهلها حتى إذا كادت تحل راجعها ثم عاد فآثر الشابة عليها، فناشدته الطلاق فطلقها أخرى ثم راجعها، ثم عاد فآثر الشابة أيضا عليها ثم سألته الطلاق فقال: ما سئلت إنما بقيت لك تطليقة واحدة، فإن سئلت استقررت على ما ترين من الأثرة، وإن سئلت فارقتك؟ قالت: لا بل أستقر على الأثرة

فأمسكها على ذلك فكان صلحهما ذلك، ولم ير رافع عليه إيثار حين رضيت بأن تستقر عنده على الأثرة فيما أثر به عليها.

وروى ابن وهب عن عبد الجبار بن عمر عن ابن شهاب أن رافع بن خديج تزوج جارية شابة وعنده بنت محمد بن سلمة وكانت جلت فأثر الشابة فأشارت عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: ( يا رافع اعدل بينهما ولا تفارقها ) فقال لها رافع في آخر ذلك: ( إن أحببت أن تقري على ما أنت عليه من الأثرة قررت، وإن أحببت أن أفارقك فارقتك). قال فنزل القرآن: ﴿وَإِنْ أَمْرًا خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا..﴾ [النساء: ١٢٨]. قال فرضيت بذلك الصلح وقرت معه. المدونة الكبرى.

قال الشاعر :

هي الضلع العوجاء لست تُقيمها \* \* \* ألا إن تقويم الضلوع انكسارها  
فيجمعن ضعفاً واقتداراً على الفتى \* \* \* أليس عجيباً ضعفها واقتدارها

ولا ننس أخيراً قول الله تعالى: ﴿وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ

أَنْ تَكْرَهُنَّ شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ﴾ [النساء: ١٩] ، ووصية النبي صلى الله عليه وسلم في حجة الوداع: ( أَلَا وَاسْتَوْصُوا بِالنِّسَاءِ خَيْرًا ، فَإِنَّمَا هُنَّ عَوَانٌ عِنْدَكُمْ ، لَيْسَ تَمْلِكُونَ مِنْهُنَّ شَيْئًا غَيْرَ ذَلِكَ ، إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ ، فَإِنْ فَعَلْنَ فَأَهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ ، وَاضْرِبُوهُنَّ ضَرْبًا غَيْرَ مُبْرِحٍ ، فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ) . أخرجه أحمد وأبو داود وابن ماجه، وقوله: ( خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي). أخرجه ابن ماجه.

### منهيات.... في حب الزوجة :

المرأة هذه الوردة الجميلة وهذا الكائن الرقيق الذي لا يمكن لأي رجل أن يعيش من دونه. كيف تسكن هذا القلب الحنون الذي هو أعلى ما لديها؟ وكيف تفهم أحاسيسها ومشاعرها التي هي نهر من العطاء والحب والمعاني الجميلة؟؟  
برأيي لا يتم ذلك إلا عن طريق لاءات !! نعم، لاءات الحب .. وهي التي يجب أن تكون خطوطا عريضة في أي علاقة زوجية ناجحة، وهي كالآتي :  
لا..... تفترض أنها تتصرف كما تتصرف أنت؛ لأنها تختلف عنك ..  
لا..... تهملها وامنحها الحب والعطف والأمان؛ لأنها بطبيعتها تحتاج إليها .  
لا..... تستهن بشكواها؛ فهي تبحث دائما عن يشعرها بأنه ملاذها الآمن .

- لا..... تبخل عليها بالهدايا والخروج من حين لآخر؛ فهي لا تحب الزوج البخيل .
- لا..... تغفل عن إبراز غيرتك عليها؛ فهذا يرضي أنوثتها .
- لا..... تنسَ التغزل بها؛ حتى ترضي غرورها .
- لا..... تظهر عيوبها بشكل صحيح؛ فهي لا تحب النقد .
- لا..... تهملها؛ لأن المرأة تحب من يستمع إليها .
- لا..... تخنها؛ فإن أصعب شيء على المرأة خيانة الحبيب .
- لا..... تستهزئ بها أو بمشاعرها؛ لأنها كائن رقيق لا يتحمل التجريح .
- لا..... تهمل في واجباتك وعودك .. فتحقيق هذا يشعرها بحبك لها .
- لا..... تنظر إلى غيرها؛ فهذا أكبر جرح لكرامتها .
- لا..... تستخفّ باقتراحاتها لحل المشاكل التي تواجهكما؛ فهذا يشعرها بعدم أهميتها .
- لا..... تتدخل كثيرا في شؤونها الخاصة، وامنحها الثقة؛ فإن هذا يشعرها بأنها ملكة متوجة داخل قلبك .
- لا.... تخذلها؛ فهي بحاجة دائمة إلى شخص تثق به وتعتمد عليه؛ حتى تشعر بالراحة .

### رسالة إلى الزوج:

كثير من الأزواج يشكون ويكثرون الشكوى: لا نشعر بسعادة في حياتنا الزوجية.. زوجتي لا تبادلني الشعور بالحب.. زوجتي سريعة الغضب.. زوجتي لا تهتم بمظهرها أمامي.. زوجتي أنانية.. زوجتي كثيرة الطلبات.. زوجتي لا تهتم بالفرائض الدينية.. زوجتي ليست على قدر من العلم والثقافة.. زوجتي تفتعل المشكلات.. زوجتي كثيرة الشكوك والظنون.. زوجتي تتأخر في تلبية طلباتي.. زوجتي لا تهتم إلا بأبنائها.. زوجتي تكره عائلتي... وهكذا دواليك.. سلسلة من الأسباب التي يجعلها الأزواج سبباً في فشلهم وفقدانهم السعادة الزوجية التي كانوا ينشدهونها.. ولو نظرنا في واقع الأمر لوجدنا أن الخطأ ابتدأ من الأزواج أنفسهم؛ إذ لم يحسنوا الاختيار ولم يدققوا في صفات من ستشاركهم حياتهم، وستتحمل مسئولية تنظيم حياتهم وتربية أبنائهم.

قال الشاعر:

فكيف نظن بالأبناء خيراً \*\*\* إذا نشئوا بحضن الجاهلات؟!  
 وهل يرجى لأطفال كمال \*\*\* إذا ارتضعوا ثديي الناقصات؟!

**لا تصنع الأخطاء ولا تضخمها:** وقد تكون أخطاء الزوجة من صنع الزوج نفسه، بحيث يكون هو المتسبب في حدوث تلك الأخطاء وافتعال تلك المشكلات. وقد يكون الزوج من النوع الذي يضخم الأخطاء وينسى المحاسن، فيجعل من الحبة قبة، ويبنى من التصرفات العادية تلالاً من الأوهام والظنون الفاسدة والشكوك المدمرة، وعلى من هذا حاله أن يعيد النظر في نفسه أولاً، ويقوم بإصلاحها وتقويمها حتى تكون جديرة بالحكم على الآخرين، فمن لم يستطع قيادة نفسه أنى له أن يتمكن من قيادة غيره! ، وعلى كل الأحوال فالصبر على أخطاء الزوجة وهفواتها أمر مطلوب، وكل إنسان معرض للخطأ والزلل والنسيان.

قال الشاعر:

مَنْ ذَا الَّذِي مَا سَاءَ قَطُ \*\*\* وَمَنْ لَهُ الْحَسَنَى فَقَطُ؟

وقال صلى الله عليه وسلم: "استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وأن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيراً" [متفق عليه].

وفي رواية لمسلم: "إن المرأة خلقت من ضلع، لن تستقيم على طريقة، فإن استمتعت بها استمتعت بها وبها عوج، وإن ذهبت تقيّمها كسرتها، وكسرها طلاقها". قال النووي رحمه الله: وفي هذا الحديث: ملاطفة النساء، والإحسان إليهن، والصبر على عوج أخلاقهن، واحتمال ضعف عقولهن، وكراهة طلاقهن بلا سبب، وأنه لا يطمع باستقامتها، والله أعلم. [شرح صحيح مسلم]

### **إستراتيجية الزوج لكسب السعادة الزوجية:**

كثير من الناس يشعرون أنهم كانوا في عزوبيتهم أسعد حالاً منهم بعد زواجهم، ويكفي أن نعرف أن زيجتين من كل ثلاث تبوء بالفشل؛ وذلك للأخطاء التي يرتكبها الزوجان قبل وبعد الزواج، وإن الزيادة المتنامية في نسب الطلاق- ناهيك عن الخيانات الزوجية- لتدل بوضوح على تعاضم هذه المشكلة وحاجتنا جميعاً- رجالاً ونساء- إلى أسس واضحة يقوم عليها بناء الحياة الزوجية.

وهذه بعض الإستراتيجيات العملية- أقدمها للأزواج- أرجو أن تكون معينا لهم على نجاحهم في حياتهم الزوجية، هاديا لهم السعادة الزوجية التي طالما كانوا ينشدونها:

**أولاً: قبل الزواج:**

**(١) حدد هدفك من الزواج:**

هناك فئات كثيرة تفهم الزواج فهما خاطئاً أو قاصراً، ولا تتصور الحكم العظيمة التي شرع من أجلها:

- فمنهم من يرى أنه متعة وشهوة جسدية فحسب.
- ومنهم من يرى أنه سبيل للإنجاب والتفاخر بكثرة الأولاد.
- ومنهم من يرى أنه فرصة للسيطرة والقيادة وبسط النفوذ.
- ومنهم من يرى أنه فرصة لإعفاف النفس وتكثير سواد المؤمنين.
- ومنهم من يرى أنه عادة توارثها الأبناء عن الآباء.

وقليل منهم من يرى أنه رسالة! ومسئولية عظمى، وتعاون مستمر، وتضحية دائمة في سبيل إسعاد البشرية وتوجيهها إلى الطريق السليم.

قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ} (١٣) سورة الحجرات وقال تعالى: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (٢١) سورة الروم.

## (٢) اظفر بذات الدين:

\* قال النبي صلى الله عليه وسلم: "تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك" [متفق عليه].

\* وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة" [رواه مسلم].

\* وقال النبي صلى الله عليه وسلم: "أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء. وأربع من الشقاء المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء، والمسكن الضيق" [رواه الحاكم والبيهقي وصححه الألباني].

## (٣) الودود الولود العوود:

\* وقال صلى الله عليه وسلم: "ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة؟ الودود الولود العوود، التي إذا ظلمت قالت: هذه يدي في يدك، لا أذوق غمضاً حتى ترضى" [رواه الدارقطني والطبراني وحسنه الألباني].

## (٤) الهيئة اللينة السهلة:

\* قال صلى الله عليه وسلم : "ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غداً؟ على كل هين لين، قريب سهل " [ أخرجه الترمذي وصححه الألباني ].

### (٥) العابدة المطيعة:

\* قال صلى الله عليه وسلم : "إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحصنت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت " [رواه ابن حبان وصححه الألباني].

### (٦) الطاهرة العفيفة:

قيل لأم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أي النساء أفضل؟ فقالت: التي لا تعرف عيب المقال، ولا تهتدي لمكر الرجال، فارغة القلب إلا من الزينة لبعلمها، والإبقاء الصيانة على أهلها.

### (٧) إياك وهؤلاء:

قال بعض العرب: لا تنكحوا من النساء ستة: لا أنانة، ولا منانة، ولا حنانة ولا تنكحوا حداقة، ولا براقاة، ولا شداقة.

\*والأنانة: هي التي تكثر التشكي والأنين، وتعصب رأسها كل ساعة.

\* المنانة: التي تمن على زوجها فتقول: فعلت لأجلك كذا وكذا.

\*والحنانة: التي تحن إلى زوج آخر، أو ولدها من زوج آخر.

\* والحداقة: التي ترمي إلى كل شيء بحدقتها فتشتيه، وتكلف الزوج شراءه.

\* والبراقة: تحتل معنيين:

أحدهما: أن تمضي معظم وقتها في تصقيل وجهها وتزيينه؛ ليكون لوجهها بريق محصل بالصنع.

والثاني: أن تغضب على الطعام، فلا تأكل إلا وحدها، وتستقل نصيبها من كل شيء.

\* والشداقة: المتشدة الكثيرة الكلام.

### (٨) حسنة الخلق صابرة:

عن ابن جعدبة قال: كان في قريش رجل في خلقه سوء، وفي يده سماح، وكان ذا مال، فكان لا يكاد يتزوج امرأة إلا فارقها لسوء خلقه وقلة احتمالها، فخطب امرأة من قريش جلييلة القدر، وبلغها عنه سوء، فلما انقطع ما بينهما من المهر قال لها: يا هذه، إن فيَّ سوء خلق، فإن كان بك صبر، وإلا فلست أغرك بي. فقالت له: أسوأ خلقاً منك لَمَنْ يُحوجك إلى سوء الخلق، وتزوجته، فما جرى بينهما كلمة حتى فرق بينهما الموت.

### (٩) التكافؤ:

لا تتزوج امرأة ترى أنها تسدي إليك معروفاً بزواجها منك، واعلم أنك إذا فعلت ذلك فسوف تتحول حياتكما الزوجية إلى نكد دائم وتعاسة مستمرة. فإما أن ترضخ لزوجتك باعتبارها صاحبة المعروف والشريك الأعلى، وبذلك تفقد اعتبارك وإحساسك بالأهمية، وإما أن تطالب بحقك في القوامة والريادة والمسؤولية، وعند ذلك لن تخضع لك شريكك؛ لأنها تنظر إليك على الدوام نظرة الشريك الأدنى، ففي كلا الحالين سوف تنشأ المشكلات، والسلامة ألا تقدم على مثل هذا الزواج.

### (١٠) التقارب:

لا تتزوج امرأة على نقيضك تماماً في الذوق والمشارب والاهتمامات؛ لأن هذه الأشياء هي التي تكوّن حياتكما الزوجية وتمتعها، فكلما كانت الشقة بينكما بعيدة كلما فقدت حياتكما الزوجية تمتعتها. وكلما تزايدت عاداتكما وصفاتكما واهتماماتكما المتشابهة كلما قويت سعادتكما وازدادت فرص نجاحكما.

### (١١) لا تخف عيوبك عن اخترتها أن تكون شريكة حياتك:

بل أطلعها على عيوبك كلها، كحدة الطبع، وسرعة الغضب، وشدة الغيرة التي تجاوز الحد المحمود، والحرص الشديد، وغير ذلك، فإن رضيت بك على ذلك فهذا شأنها، وربما استطاعت أن تغير فيك هذه الصفات السلبية وتجعل عوضاً عنها صفات إيجابية. أما إذا لم تظهر سوى صفاتك الحميدة، وطباعك الرشيدة، وبالغت في كتمان العيوب، فسرعان ما سينكشف أمرك بعد الزواج، وستظهر بصورة الكاذب المخادع أمام زوجتك، وهذا نذير بالخطر المحقق بحياتكما الزوجية.

### (١٣) اتفقا على كل شيء قبل الزواج:

حتى لا تكثر بينكما الخلافات بعد الزواج، ومن الأشياء التي يجب الاتفاق بشأنها:

\* طبيعة ومكان وأثاث منزل الزوجية.

\* كيفية الإنفاق.

\* عمل الزوجة.

\* خروج الزوجة.

\* نظرتكما للمناسبات والعادات الاجتماعية.

\* وقبل ذلك الاتفاق على هدفكما من الزواج، بل في الحياة كلها: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ

وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ٥٦﴾ [الذاريات: ٥٦]

**من صور الاتفاق:**

روي أن شريحاً القاضي قابل الشعبي يوماً، فسأله الشعبي عن حاله في بيته، فقال له: من عشرين عاماً لم أر ما يغضبني من أهلي!

قال له: وكيف ذلك؟

قال شريح: من أول ليلة دخلت على امرأتي رأيت فيها حسناً فاتناً، وجمالاً نادراً، قلت في نفسي: سوف أتطهر وأصلي ركعتين شكراً لله، فلما سلمت وجدت زوجتي تصلي بصلاتي وتسلم بسلامي. فلما خلا البيت من الأصحاب والأصدقاء قمت إليها فمددت يدي نحوها، فقالت: على رسلك يا أبا أمية، كما أنت، ثم قالت: الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلي على محمد وآله، أما بعد: إني امرأة غريبة لا علم لي بأخلاقك، فبين لي ما تحب فأتيه وما تكره فأتركه، وقالت: إنه كان في قومك من تتزوجها من نسائك، وفي قومي من الرجال من هو كفاء لي، ولكن إذا قضى الله أمراً كان مفعولاً، وقد ملكت فاصنع ما أمرك به الله، إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان، أقول قولِي هذا، وأستغفر الله لي ولك.

قال شريح: فأحوجتني- والله- يا شعبي إلى الخطبة في ذلك الموضع فقلت: الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلي على النبي وآله وسلم، وبعد: فإنك قلت كلاماً إن ثبت عليه يكن ذلك حظك، وإن تدّعيه يكن حجة عليك. أحب كذا وكذا، وأكره كذا وكذا، وما رأيت من حسنة فانشريها، وما رأيت من سيئة فاستريها.

فقلت: كيف محبتك لزيارة أهلي؟

قلت: ما أحب أن يملّني أصهاري.

فقلت: فمن تحب من جيرائك أن يدخل دارك فأذن له؟ ومن تكره فأكرهه؟

قلت: بنو فلان قوم صالحون، وبنو فلان قوم سوء.

قال شريح: فبت معها بأنعم ليلة، فمكنت معي عشرين عاماً لم أعقب عليها في شيء إلا مرة، وكننت لها ظالماً.

**بعد الزواج:**



## (١) ارضَ بما قسم الله لك:

إذا تزوجت امرأة فيجب عليك أن ترضى بها زوجة لك؛ إذ لا مفر لك من ذلك، ولن تجني من وراء غضك لها وكرهك إياها إلا الحسرة والتعاسة والفشل في الحياة. أين نحن من هؤلاء؟

قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عمل عندك؟

قال: كنت في صبوتي يجتهد أهلي أن أتزوج فأبي. فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان! أسألك بالله أن تتزوجني، فأحضرت أباهما، وكان فقيراً فزوّجني منها، وفرح بذلك.

فلما دخلت إليّ رأيتها عوراء، عرجاء مشومة!! قال: وكانت لمحبتها لي تمنعني الخروج فأقعد حفظاً لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئاً. فبقيت هكذا خمس عشر حتى ماتت، فما من عملي شيء هو أرجى عندي من حفظي لقلبها. [صيد الخاطر].

## (٢) سعادتك فيما تفعله بعد الزواج:

اعلم أن أهم ما ينبغي لك إدراكه هو أن سعادتك في الزواج تتوقف على ما تفعله بعد زواجك، فإذا كنت شخصاً متزناً عاقلاً خالياً من العقد النفسية، مستقيماً على شرع الله، ففي استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة في الزواج، فالزواج برغم مشكلاته ومصاعبه هو أفضل طرق الحياة وأرضاها.

## (٣) جدد حبك لزوجتك:

لا يمكن أن تستمر سعادتك الزوجية إلا بتجديد حبك لزوجتك، فالحب هو الذي يصنع الزواج السعيد، بل هو الباعث على كل التصرفات الحميدة.

## (٤) اعلم أن زوجتك ليست أنت:

على الرغم من نقاط الاتفاق التي تجمع بينك وبين زوجتك، فينبغي عليك أن تقدر ما تنفرد به عنك زوجتك من نقاط اختلاف فلا يمكن لاثنتين يجتمعان في خلية زوجية أن يكونا متطابقين تماماً تطابق نصفي الكرة، ولا بد أن يكون كل منهما متفرداً بشخصية مميزة وذاتية محددة، تجعله بعيداً عن التماثل مع صاحبه.

## (٥) لا تظن أن الكارثة قد وقعت عند أي خلاف:

قد تنشأ الخلافات والمنغصات والمشكلات في أي لحظة ولأي سبب؛ وذلك لاختلاف رغبات كلٍّ من الزوجين، وعند ذلك عليك أن تتقبل هذه الاختلافات على أنها أمر طبيعي لا بد منه، وتحاول علاجها بالنقاش الهادئ والحوار البناء فلكل داء

دواء، ولكل مشكلة علاج، فلا تيأس من علاج أي مشكلة إذا كنت تتطلع إلى تأسيس حياة زوجية سعيدة.

### (٦) حاول تحاشي إثارة الموضوعات التي تثير حساسية زوجتك:

فذلك يستدعي غضبها، واجتنب القيام أمامها بعمل شيء تعرف سلفاً أنها لا ترضى عنه.

### (٧) لا تكن معارضاً لكل اقتراح أو رأي يصدر عن زوجتك:

فإن ذلك يؤلمها ويفقدتها الإحساس بقيمتها عندك، مما يؤثر على سعادتكما الزوجية، وعليك- بدلاً من ذلك- أن تشجعها على إبداء رأيها، وتحمّد الصواب من آرائها، ولا تظهر المعارضة لأمر تعرف أنها محبوبة ومرغوبة لديها إلا ما كان فيه محذور شرعي، وفي هذه الحالة عليك التوجيه بلطف ولين ورفق.

### (٨) اعلم أن قوامة الرجل على زوجته لا تعني البطش والتعالي والتكبر:

وإنما تعني الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة ووضع كل أمر في موضعه شدة وليناً، ولا شك أن سوء استخدام الرجل لصلاحياته المعطاة له يؤدي إلى نقيض السعادة. [انظر الخلافات الزوجية في ضوء الكتاب والسنة].

### (٩) اعرف طبيعة زوجتك:

إن جانب العاطفة لدى المرأة أقوى منه لدى الرجل، وقد يطغى عليها هذا الجانب فتقوم بتصرفات خاطئة، والواجب عليك عندئذ ألا تقابل هذه الثورة العاطفية بثورة أخرى غضبية منشؤها إرادتك إظهار رجولتك، فإن الرجولة الحقيقية تعني التعقل في جميع التصرفات، ووضع الأمور في نصابها، وقيادة سفينة الحياة حتى تصل إلى برّ الأمان.

### (١٠) أشعر نفسك بالرضا والسعادة:

لا تكن كهؤلاء الرجال الذين لا يرون ما عند زوجاتهم من الإيجابيات والفضائل، ولا ينظرون إليهن إلا بعين التقصير والانتقاص.  
قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة \*\*\* كما أن عين السخط تبدي المساويا

وقال آخر:

نظروا بعين عداوة لو أنها \*\*\* عين الرضا لاستحسنوا ما استقبخوا

### (١١) لا تتخيل أن امرأة أحسن من زوجتك:

قال ابن الجوزي: "أكثر شهوات الحسن النساء. وقد يرى الإنسان امرأة في ثيابها، فيُخَيَّلُ له أنها أحسن من زوجته، أو يتصور بفكره المستحسنات، وفكره لا ينظر إلا إلى الحسن من المرأة، فيسعى في التزوج والتسري، فإذا حصل له مراده لم يزل ينظر في عيوب الحاصل التي ما كان يتفكر فيها، فيمل ويطلب شيئاً آخر، ولا يدري أن حصول أغراضه في الظاهر ربما اشتمل على محن، منها أن تكون الثانية لا دين لها أو لا عقل، أو لا محبة لها أو لا تدبير، فيفوت أكثر مما حصل!

وهذا المعنى هو الذي أوقع الزناة في الفواحش؛ لأنهم يجالسون المرأة حال استتار عيوبها عنهم، وظهور محاسنها، فتلذهم تلك الساعة ثم ينتقلون إلى أخرى. فليعلم العاقل أن لا سبيل إلى مراد تام كما يريد: { **وَأَسْتُمُّ بِأَخْذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ** } سورة البقرة ٢٦٧، وذو الأنفة يأنف من الوسخ صورة، وعيب الخلق معنى، فليقتنع بما باطنه الدين وظاهره الستر والقناعة، فإنه يعيش مُرَقَّه السر طيب القلب. ومتى استكثر فإنما يستكثر من شغل قلبه ورقة دينه "[صيد الخاطر].

### (١٢) لا تفتش عن العيوب الخفية:

قال ابن الجوزي: "ينبغي للعاقل أن يكون له وقت معلوم يأمر زوجته بالتصنع له فيه، ثم يغمض عن التفتيش، ليطيب له عيشه، وينبغي لها أن تتفقد من نفسها هذا، فلا تحضره إلا على أحسن حال، وبمثل هذا يدوم العيش.

فأما إذا حصلت البذلة بانتهابها العيوب، فنبت- أي نفرت- النفس وطلبت الاستبدال، ثم يقع في الثانية مثلما يقع في الأولى.

وكذلك ينبغي أن يتصنع لها كتصنعها له ليدوم الود بحسن الائتلاف.

ومتى لم يجز الأمر على هذا في حق من له أنفة من شيء تنب عنه النفس، ووقع في أحد أمرين: إما الإعراض عنها، وإما الاستبدال بها.

ويحتاج في حالة الإعراض إلى صبر عن أغراضه. وفي حالة الاستبدال إلى فضل مؤنة، وكلاهما يؤدي.

ومتى لم يستعمل ما وصفنا لم يطب له عيش في متعة، ولم يقدر على دفع الزمان كما ينبغي.

### (١٣) أسعد زوجتك تسعد:

أعط لتأخذ، هذا هو أحد قوانين الحياة، فإذا أعطيت لزوجتك السعادة حصلت عليها، واعلم أن المستفيد الأول من سعادة زوجتك هو أنت؛ لأنك إذا نجحت في إسعادها فسوف لا تدخر وسعاً لإسعادك ورد الجميل إليك، فإحساس المرأة المرهف

يأبى أن يأخذ ولا يعطي؛ لأنها بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل مَنْ تحب.

### ولإسعاد زوجتك:

- \* قم باستشارتها في أمورك.
- \* استخدم معها الأسلوب الرقيق.
- \* تلطف في الأوامر ولا تقرن أو امرك بالتعالي والتكبر.
- \* وفر لها ما يلزمها من نفقة وما تحتاجه من أجهزة منزلية.
- \* مازحها ولا عبها وضاحكها في بعض الأوقات.
- \* اجعل لها جزءاً من وقتك، ولا تجعل عملك يلهيك عن إيناسها.
- \* أعلمها بحبك لها وغيرتك عليها.
- \* قدم لها الهدايا.
- \* راع توترها صحياً ونفسياً واجتهد في حل مشكلاتها.
- \* تجاوز عن هفواتها ولا تكثر عليها الطلبات.

### (١٤) اهتم بالنظافة:

من أهم الأمور التي يسعد بها الرجل مع المرأة وتسعد بها المرأة مع الرجل النظافة، وإن إهمال هذا الجانب يوجب نفور كلٍّ من الطرفين من الآخر، وقد نشأت خلافات زوجية ومشكلات أدت إلى الطلاق بسبب إهمال الرجل تنظيف فمه أو بدنه أو إبطه أو إصراره على التدخين، أو تركه تنظيف الحمام بعد قضاء حاجته، أو غير ذلك من الأمور التي تدل على عدم اكتراث الرجل بأمر النظافة.

### الإسلام دين النظافة:

قال ابن الجوزي: ((تلمحت على خلق كثير من الناس إهمال أبدانهم، فمنهم مَنْ لا ينظف فمه بالخلال بعد الأكل، ومنهم مَنْ لا ينقي يديه بغسلهما من الزهم- رائحة اللحم والدهون- ومنهم مَنْ لا يكاد يستاك، وفيهم مَنْ لا يكتحل، ومنهم مَنْ لا يراعي الإبط إلى غير ذلك، فيعود هذا الإهمال بالخلل في الدين والدنيا.

أما الدين، فإنه قد أمر المؤمن بالتنظف والاغتسال للجمعة لأجل اجتماعه بالناس، ونهى عن دخول المسجد إذا أكل الثوم، أمر الشرع بتنقية البراجم وقص الأظفار والسواك والاستحداد (حلق العانة) وغير ذلك من الآداب.

و أما الدنيا (( فإني رأيت جماعة المهملين أنفسهم يتقدمون إلى السرار - المناجاة عن قرب - والغفلة التي أوجبت إهمالهم أنفسهم أوجبت جهلهم بالأذى الحادث عنهم، فإذا أخذوا في مناجاة السر يمكن أن أصدف عنهم؛ لأنهم بقصد السر، ألقى الشدائد من ريح أفواههم.

ثم يوجب مثل هذا نفور المرأة، وقد لا تستحسن ذكر ذلك للرجل، فيثمر ذلك التفاتها عنه، وقد كان ابن عباس رضي الله عنهما يقول: إني لأحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أنظف الناس وأطيب الناس، وكان يكره أن يشم منه ريح ليست طيبة.

وقد قالت الحكماء: مَنْ نَظَّفَ ثَوْبَهُ قَلَّ هَمُّهُ، وَمَنْ طَابَ رِيحُهُ زَادَ عَقْلُهُ.

ثم إنه يقرب من قلوب الخلق، وتحبه النفوس لنظافته وطيبه. ثم إنه يؤنس الزوجة بتلك الحال، النساء شقائق الرجال، فكما أنه يكره الشيء منها، فكذلك هي تكرهه، وربما صبر هو على ما يكره وهي لا تصبر" [ صيد الخاطر باختصار ]

### (١٥) تخلص من القلق:

القلق عدو السعادة وقاتلها، ومَنْ عاش في أسر القلق النفسي لا ترجى له سعادة، وكثير من الناس ينتابهم القلق خوفاً على حياتهم الزوجية من التصدع والانهيال، فينبغي على هؤلاء أن يعلموا أن القلق لا يفيد شيئاً، ولا يحل مشكلة، بل إنه على العكس من ذلك يزيد المشكلات ويشل العقل عن التفكير في الحلول الصحيحة؛ ولأنه مشكلة في حد ذاته، فينبغي علاجه أولاً ثم علاج باقي المشكلات بعد ذلك.

ويكون القلق المرتبط بالحياة الزوجية عادة بسبب ما يلي:

- أ- الخوف من عدم القدرة على الإنفاق.
- ب- الخوف من حدوث مشكلات مالية.
- ج- الخوف من تغيير سلوك الزوجة وحدث ما يوجب الشقاق.
- د- الخوف من عدم القدرة على التوافق الجنسي وإشباع حاجة الزوجة في هذا الجانب.
- هـ- الخوف من حدوث وفاة مفاجئة فتضيع الأسرة.

فهذا النوع من القلق لا داعي له وهو يصيب أولئك المذبذبين الذين يعتمدون على الأسباب، ولا يتوكلون على مسبب الأسباب، فالواجب أن يعمل الإنسان ويترك النتائج على الله تعالى، وأن يرضى بالقضاء والقدر ولا بأس أن يأخذ بالأسباب، ويدفع القدر بالقدر، مع التوكل التام على الله واللجوء والتضرع إليه، وسؤاله العفو والعافية.

## (١٦) لا تكن سريع الغضب:

إن التخلّص من الغضب بالكلية أمر عسير، إلا أن العاقل لا يكون سريع الغضب بحيث يستفزه أي تصرف، وكذلك فإنه لا يسيطر عليه الغضب بحيث يصبح من سماته، فإنه إذا كان كذلك فقد السعادة، وامتلات حياته بالنكد والأحزان؛ لأن الغضب إذا زاد عن حده خرج عن حدود العدل والرحمة والإنصاف إلى الظلم والقسوة والإجحاف، قال النبي صلى الله عليه: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب [متفق عليه]."

إن كثيراً من حالات الطلاق تقع تحت تأثير الغضب، ولذلك فإن الرجل إذا هدأت ثورة غضبه ندم على هذا التصرف الذي وقع منه، وقد يكون طلاقاً بائناً فلا ينفع ندمه حينئذ ويخسر زوجته التي يحبها، ولا يمكن استدراك أمره إلا أن ينكحها رجل آخر وطلقها، وهذا من أشق الأمور على ذي الأنفة.

## (١٧) لا تحتفظ بذكرات الآلام:

بعض الرجال يجعلون لأخطاء زوجاتهم وهفواتهن وسوء تصرفاتهن خزانة في صدورهم، ويظنون يجمعون هذه الأخطاء والهفات والكلمات المؤلمة خطأ خطأ وكلمة كلمة، حتى إذا وقع خلاف فتحوا تلك الخزانة وأخرجوا ما بداخلها من ذكريات الآلام؛ مما يزيد حجم المشكلة ويوسع رقعة الخلاف.

ولا يمكن لهؤلاء أن يسعدوا في حياتهم الزوجية طالما أنهم يحتفظون بهذه الذكريات المؤلمة، والواجب عليهم أن يفتحوا تلك الخزانة ويلقوا ما بداخلها ولا يحتفظوا إلا بالذكريات السعيدة، والأيام الجميلة، والليالي الرائعة التي قضوها مع زوجاتهم، فالحر من راعي وداد لحظة!!

## (١٨) ابتغ الأجر من الله:

ولكي تشعر بالسعادة الزوجية عليك أن تعرف ما ينتظرك من أجر وثواب على إحسانك لزوجتك ورفقك بها، ومحبتك لها؛ بل إن النبي صلى الله عليه وسلم جعل أجراً في اللقاء بين الزوجين، فعن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ((وفي بضع أحدكم صدقة)) قالوا: يا رسول الله! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: "أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر" [رواه مسلم].

قال الإمام النووي: "وفي هذا دليل على أن المباحات تصير طاعات بالنيات الصادقات، فالجماع يكون عبادة إذا نوى به قضاء حق الزوجة ومعاشرتها بالمعروف الذي أمر الله تعالى به، أو طلب ولداً صالحاً، أو إعفاف نفسه، أو إعفاف الزوجة،

ومنعهما جميعاً من النظر إلى حرام أو الفكر فيه، أو الهم به، أو غير ذلك من المقاصد الصالحة". وقال النبي صلى الله عليه وسلم لسعد بن أبي وقاص: "... ولست تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت عليها، حتى اللقمة تجعلها في في امرأتك " [متفق عليه].

### (١٩) تخلص من التصورات الخاطئة عن النساء:

بعض الرجال يعاملون زوجاتهم من خلال تصورات خاطئة توارثوها عن آبائهم، مثل اعتقاد البعض أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان أو أنها تأخذ ولا تعطي، أو أنها تتمتع بقدر كبير من الحقد والكراهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياساً للتعامل بين الزوجين كفيل بإفساد الحياة الزوجية وإفصالها.

### (٢٠) لا تنتظر السامة والفشل:

هناك أناس كان يمكنهم أن يكونوا في قمة السعادة مع زوجاتهم لولا اعتقاد خاطئ يملك عليهم تفكيرهم، وهو أنه سيأتي اليوم الذي ستمكن فيه المشكلات من الوصول إلى هذه السعادة وتدميرها، وستحصل يومئذ السامة والملل من هذه الحياة. والحقيقة أنه ليس حتماً أن يأتي ذلك ليوم، فهناك نماذج كثيرة من البشر ظلت على سعادتها إلى أن فرق بينهما الموت، ولم يسمحوا لشيء ذي بال أن يعكر عليهم صفو حياتهم أو يفقدهم بريق سعادتهم.

### (٢١) عليك بالصمت:

قد ينشأ بينك وبين زوجتك خلاف ما فيعلوا صوتكما وتلجآن إلى الصياح، ويضيع الحق وسط صراخكما، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يكون هناك حلٌّ لتلك المشكلة وحسم لذلك الخلاف، والحل الأمثل للخروج من هذه الورطة أن تقترح هذا الاقتراح:

لنحاول الصمت لحظة بدلاً من الاسترسال في هذا الصراخ. وسترى مفعول هذه اللحظات من الصمت، إنه مفعول عظيم، أما إذا استطعت أن تحول الصمت إلى ابتسام فتكون قد بلغت غاية الأمل.

إن الصمت علاج فعال يهيئ الإنسان للتفكير السليم والحكم الصحيح على الأحداث، وقد يكون سبباً في اعتراف المخطئ بخطئه وإنهاء المشكلة قبل تطورها.

### (٢٢) اجتنب النقد العقيم:

هناك فرق بين النصح والإرشاد الذي تفوح منه رائحة المحبة والاحترام وبين النقد العقيم الذي هو نوع من التوبيخ والتعيير.

إن هذا النوع من النقد سهم قاتل للسعادة الزوجية إذا تكرر وانعدمت فيه اللباقة واللفظ. إن على الزوج أن يتحلّى بالكياسة عند نصح زوجته وإرشادها إلى أمر ما، فمع أنها أقدر على تحمل أخطاء زوجها من الغير، إلا إنها إنسانة ذات مشاعر، فإذا ما نفر قلبها صعب رده إلى مكانه، وعندئذ تبدأ منغصات الحياة في العمل.

تقول الكاتبة "دورتي ديكس" الأخصائية في البحث وتقصي أسباب الطلاق: (إن أكثر من نصف الزوجات اللواتي يمكن أن يحظين بالسعادة يتحطمن في العادة على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده) وهي تعني النقد العميق الذي يكسر القلب، ويذل النفس. [انظر كيف تكسب الأصدقاء، دائل كارنيجي].

### (٢٣) لا تكن زوجاً جاهلاً:

إن الجهل بالحياة الجنسية بين الزوجين يؤدي إلى النفور المتبادل بينهما، وقد يتعذر مع ذلك استمرار تلك الحياة الزوجية؛ فيلجأ الزوجان إلى الانفصال. لقد أعلنت الدكتورة (كاترين ديفيز) السكرتيرة العامة لمكتب الصحة الاجتماعية أن أهم أسباب الطلاق في أمريكا هو عدم التوافق الجنسي بين الأزواج. وقد بحث الدكتور "بول بوبينو" مدير معهد الصلات العائلية في لوس أنجلوس آفاً من الزوجات، وخرج من بحثه الواسع بأربعة أسباب رئيسية للإخفاق في الزواج، هي على هذا الترتيب:

أ- عدم التوافق الجنسي.

ب- تضارب الآراء والمشارب.

ج- المشكلات المادية.

د- الشذوذ العقلي، أو العاطفي، أو الجسماني.

فالناحية الجنسية- بلا شك- من أهم الأمور التي تجعل الزواج ناجحاً أو مائلاً إلى الفشل. فعلى الزوجين أن يدرسا الأحكام الشرعية المتعلقة بهذه الناحية، ولا يهملوا كذلك الجوانب النفسية لهذه العلاقة؛ حتى يسعدا في زواجهما ويظلل حياتهما المودة والرحمة.

### (٢٤) لا تحاول فرض رأيك بالقوة:

إن الإقناع شيء وفرض الرأي بالقوة شيء آخر، ولا يلجأ إلى هذا الأخير إلا من قصر رأيه، وضعفت حجّته، وزل منطقته، وما أجمل هذه الحكاية التي يروى فيها



أن زوجا قبض على طائر صغير، وأخذ يتأمله مع زوجته، ثم قال: ما أجمل هذا العصفور! فأجابته الزوجة: عفواً إنها عصفورة.

فقال الزوج: عصفور.

فقالت الزوجة: عصفورة.

وتشبث كل منهما برأيه، واحتدم الجدل، وتحول إلى مناقشة، فمشاجرة لم تهدأ ناراها إلا بعد وقت طويل. وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكاً: أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور؟

قالت: نعم أذكر، وقد فكرت بالطلاق يومذاك، ولكنني أشكر الله على النهاية السعيدة، وأعترف لك يا عزيزي أنك كنت على خطأ في إحداث كل هذه الأزمة بسبب عصفورة.

فقال الزوج: عصفورة! ولكنه عصفور .

قالت: كلا! بل عصفورة.

واحتدم القتال من جديد!!

كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات!

حاول ألا تفرض رأيك، وإذا رأيت عدم استعداد الطرف الآخر لقبوله فاسكت؛ لتوفر على نفسك متاعب لا حاجة لك بها. [انظر الموسوعة النفسية].

(٢٥) لا تُغدِّ نفسك بالأفكار السوداء:

بعض الناس يجاهدون ضد السعادة كما يجاهد الغريق ضد من يسعى لإنقاذه. لا تقل: إن السعادة والتفاؤل ضرب من الوهم، بل قل: إن على عينيك غشاوة تمنعك من رؤية السرور حيث هو. ارفع هذه الغشاوة، وثق بما يساعذك على رؤية ما هو جميل وجيد في نفسك وفي غيرك وفي العالم من حولك، ولا تسترسل وراء ضلالك وأوهامك. [الموسوعة النفسية].

(٢٦) لَمْ نَفْسِكَ أَوْلَا:

يعجبني قول أحد السلف رحمه الله: إني لأعصي الله فأعرف ذلك في خلق دابتي وزوجتي. وقال آخر: نظرت نظرة محرمة فنسيت القرآن بعد أربعين سنة! إن هؤلاء العقلاء إذا رأوا تغييراً في حياتهم، وضيقاتاً في معيشتهم، وتعسيراً في أمورهم ألقوا باللوم على أنفسهم وحاسبوها محاسبة الشريك الشحيح لشريكه، ورأوا أنهم ما أوتوا إلا من قبل التفريط في طاعة الله وركوب معصيته. ومن ذلك أنهم إذا رأوا

تغييراً في سلوك زوجاتهم قاموا بإصلاح ما بينهم وبين ربهم، وطلبوا منه تعالى أن يصلح زوجاتهم وذرياتهم، وهؤلاء حقيقة هم السعداء في الحياة الدنيا وفي الآخرة.

### (٢٧) اشترك مع زوجتك في الأعمال الخيرية:

إن اشتراكك مع زوجتك في أعمال خيرية تزيد المحبة بينكما، فالعطاء من الأمور الهامة التي تؤدي إلى مزيد من الترابط بين الزوجين، فعليكما أن تتناقشا بشأن يتيم تكفلونه، أو أسرة فقيرة تدعمونها، أو مشروع خيري كبناء مسجد أو مدرسة أو مستشفى أو حفر بئر أو غيره من مشروعات خيرية يمكن أن تسهموا فيها معاً.

### (٢٨) شارك زوجتك متعتها:

إذا كان لزوجتك هواية من الهوايات كالعناية بالزهور وزراعتها، أو القراءة، أو رسم بعض اللوحات الجميلة، أو صناعة بعض التحف البسيطة، فمن الأفضل أن تشاركها في ذلك ولو لبعض الوقت؛ فإن ذلك يسعدها كثيراً، ويقوي ثقتها فيك وفي نفسها. وإذا اشتركتما في قراءة كتاب وتناقشتما حول قضاياها كان ذلك جيداً، وكذلك إذا اشتركتما في حفظ بعض سور القرآن وتسابقتما فيمن يسبق الآخر بالحفظ ازدادت سعادتكما، مع ما ستحصلان عليه من فائدة وأجر كبير.

### (٢٩) ثق بزوجتك:

إن أولى الناس بثقتك فيهم هي زوجتك؛ لأنكما ترتبطان برباط قوي هو رباط الزوجية، فلا ينبغي عليك أن تترصد كل تصرفات زوجتك وترتاب في أفعالها، طالما أنها من أهل الصيانة والتدين، ولم يصدر منها ما يخالف ذلك، فقد أساء كثير من الناس ظنونهم بزواجهم، ولم يجدوا من وراء ذلك إلا نكد العيش والتعاسة المستمرة.

### (٣٠) كن متقبلاً للتغيير:

من المهم دائماً أن تقبل التغيير، وإذا نظرت حولك فسوف ترى أن كل شيء يتغير، أطفالك يكبرون، وأباؤك يموتون، وأنت نفسك تتغير، واهتماماتك تتغير بمرور الوقت، وهذا يساعدك على أن تتقبل تغيير كل سلوك سلبي لديك واستبداله بسلوك إيجابي ومن ذلك:

عادة التدخين التي ثبت ضررها صحياً وحرمتها دينياً، فلماذا لا تقبل تغيير هذه العادة القبيحة بممارسة الرياضة مثلاً؟!

تذكر أنك كلما ازدادت قدرتك على تغيير عاداتك السلبية كلما ازدادت فرص سعادتك وراحتك النفسية ونجاحك في الحياة.

### (٣١) مارس السعادة الزوجية:

إن معرفة كل شيء عن قيادة الطائرات لا يؤهل المرء لكي يقود طائرة، ولكن عليه أن يتدرب على ذلك ويطبق ما تعلمه نظرياً. كذلك الأمر في جانب السعادة الزوجية، حيث لا يكفي معرفة قوانين هذه السعادة في حصولها، والمفيد في ذلك لمن ينشد السعادة الزوجية أن يمارس بصورة فعلية هذه السعادة، وذلك بتطبيق قواعدها وتنفيذ قواعدها بصورة فعلية في حياته الزوجية.

### (٣٢) انظر إلى مَنْ هو أسفل منك:

إذا أردت أن تدوم عليك سعادتك الزوجية فانظر إلى مَنْ يعاني فقدان هذه السعادة بصورة دائمة.

- انظر إلى مَنْ يعيش في نكد دائم وتعاسة مستمرة.
- انظر إلى مَنْ لا يستطيع توفير ضرورات الحياة لزوجته وأولاده.
- انظر إلى أصحاب الأمراض المزمنة التي أفقدتهم الفرح والبهجة والاستمتاع بالحياة.
- انظر إلى غيرك ممن تعدوا سن الزواج- رجالاً ونساء- ومع ذلك لم يجدوا طريقاً للزواج والاستقرار.

### (٣٣) تغيب قليلاً:

قد تحدث المشكلات بسبب وجود الرجل في البيت بصورة دائمة، فهو دائماً يرى امرأته وتراه، ويخالطها وتخالطه، مما ينتج في بعض الأحيان الملل والسامة، فتفقد الحياة الزوجية بريقها نتيجة ذلك، ولكي ينجح الزوج في إعادة السعادة إلى حياته الزوجية يمكنه أن يتغيب عن زوجته ولو لعدة أيام، يسافر خلالها لأمر تجارية، أو يذهب إلى مكة لأداء العمرة، أو يترك زوجته عند أهلها يومين أو ثلاثة، فهذه الغيبة- بلا شك- سوف تشعره بالاشتياق إلى زوجته، وسوف تشتاق هي أيضاً إليه، وعندئذ سيكون اللقاء بينهما متجدداً، كأنه أول لقاء بينهما!!

### (٣٤) اجعل لك أهدافاً علياً في الحياة:

فإن صاحب الأهداف العليا والمقاصد السامية يعرف أن استقراره في الحياة هو السبيل الموصل لتلك الأهداف والمقاصد، وعندئذ يسعى جاهداً؛ لكي يكون مستقراً وسعيداً في حياته.

### (٣٥) وأخيراً: كن دائم الاتصال بربك:

إن دوام الاتصال بالله تعالى كفيلاً بإسعادك، وإن انقطاع صلتك بالله عز وجل كفيلاً بشقائك، قال تعالى: **{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ**

**الْقُلُوبُ} [الرعد: ٢٨]. وقال تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} [طه: ١٢٨].**

**ولكي تكون دائم الصلة بالله عز وجل:**

أ- حافظ على الصلوات الخمس في جماعة .

ب- اجتهد في أداء النوافل.

ج- أكثر من ذكر الله عز وجل.

د- عليك بكثرة الدعاء والثناء والتضرع إلى الله.

هـ- أكثر من الاستغفار.

و- أكثر من تلاوة القرآن.

ز- أكثر من الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم.

ح- التزم التزاماً كلياً بأداء الفرائض وترك المحرمات.

ط- صاحب من يذكرك بالله.

ي- احضر مجالس العلم والذكر.

ك- طهر بينك من المنكرات.

ولقد أسفرت دراسة أجراها طبيب نفسي على الرجال والنساء، في محاولة للتعرف أي الجنسين أكثر تقبلاً للسعادة؛ فوجد أن النساء أقدر من الرجال على استيعاب السعادة، وعلى استيعاب التعاسة في الوقت نفسه. فإذا أُتيح للمرأة مقومات الحياة الطيبة من بيت طيب، وزوج صالح، وأطفال، فإنها تكون سعيدة. وبضد ذلك، فإن المرأة إذا حرمت من هذه الأشياء؛ فإنها تتجشم من البؤس، والشقاء، والتعاسة، أضعاف ما يتجشمه الرجل.

### **الحصن الحصين للزوج :**

بينما ارتفعت معدلات الطلاق على مستوى العالم في السنوات الأخيرة بسبب فشل العلاقات الزوجية، فإن الكثير من الزوجات الناجحة استمرت لسنوات طويلة. والزواج الناجح الذي يقاوم السقوط والفشل كلما مرت عليه السنون لا يأتي من فراغ، فهناك أمور تعتبر بمنزلة كلمات السر وراء نجاحه، فيما يلي بعضها:

#### **١- أمسك لسانك :**

الإساءة اللفظية واحدة من أكثر الأفعال التي يمكن أن تضرب الزواج في مقتل على المدى البعيد، على كل طرف أن يتعلم كيف يكبح جماح لسانه وأن يرد بلطف

خاصة في أوقات الغضب والضيق. ابتعاد الزوجين عن توجيه الإساءة اللفظية إلى بعضهما البعض والإبقاء على الاحترام المتبادل بينهما حتى خلال مناقشة الخلافات الحادة أحد أهم أسرار الزواج الناجح.

## ٢- أبقِ عينيك نصف مغلقتين :

إنها القصة التي حدثت ملايين المرات وتحدث كل يوم.. في فترة الخطبة أو قبل الزواج يرسم كل طرف للآخر صورة حالمة وخيالية، تكون أبعد ما يكون عن الواقع، وبعد الزواج تظهر نقاط الضعف والاختلاف، ويبدأ تصيد الأخطاء. إن أحد أهم مفاتيح الزواج الناجح أن يعي كل طرف مساحة الاختلاف بين شخصيته وشخصية الطرف الآخر، فلا يوجد شخص مطابق تماما لنفسه إلا في المرأة. اعملوا بالمقولة البليغة (لبنيامين فرانكلين) أحد مؤسسي أميركا: «أبقِ عينيك مفتوحتين على مصراعيهما قبل الزواج ونصف مغلقتين بعده».

## ٣- الحلول الوسط:

يفشل الكثير من الزيجات بسبب فشل الزوجين في الوصول إلى حلّ وسط فيما يتعلق بنزاعاتهما وخلافاتهما، فشعور أحد الطرفين بأنه مطالب وحده بأن يقدم تنازلات طوال الوقت، شعور غير مريح وغير صحي داخل إطار العلاقة الزوجية؛ لأن كل طرف يريد أن يشعر بأنه حصل على صفقة عادلة في النهاية. والوصول إلى حلول وسط يرضى بها الطرفان واحد من أهم أسرار الزواج الناجح وطويل الأمد.

## ٤- التفاعل الجنسي:

عدم وجود تفاعل جنسي من أكثر العلامات دلالة على وجود أزمة بين الزوجين، فعدم رضا أحد الطرفين عن العلاقة الجنسية وعدم تنبه الطرف الآخر لذلك مؤشر خطر. وجود التفاعل الجنسي رسالة قوية على متانة العلاقة الزوجية بين الطرفين، وهذا التفاعل الذي يشمل كمية ونوعية العلاقة الحميمية بين الزوجين يجب أن يعتمد على الصراحة والصدق من الطرفين؛ من أجل تحسين العلاقة الحميمية بينهما باستمرار.

## ٥- تقسيم العمل المنزلي:

الكثير من حالات الزواج التي استمرت طويلا تميزها العدالة والمعاملة بالمثل. ومن الأشياء التي تبدد الشعور بالاستياء، خاصة لدى الزوجات العاملات، تحمل الزوج لبعض الأعباء المنزلية. وليس المقصود بالأعباء المنزلية هو غسل الأطباق فقط ، وإنما في تربية الأبناء أو توفير مستلزمات المنزل أو المحافظة على نظافة

المنزل أو استرجاع الدروس للأبناء وما شابه ذلك. تقاسم العمل المنزلي سرّ مهم لحياة زوجية سعيدة وناجحة.

#### ٦- الصراحة راحة:

لا تخلو الحياة الزوجية من بعض الآفات، لكن أخطرها عدم الصراحة واللف والدوران والمماطلة. عندما يفاجأ الطرف الآخر بهذه الآفات سيشعر بالخداع؛ ومن ثم بعدم الثقة في شريك العمر. إن الصراحة والوضوح من أهم أسرار الزواج الجيد.

#### ٧- الهروب لبعض الوقت معاً:

يوجد الكثير من الأشياء التي تجعل الزوجين يقضيان الأيام وربما الأسابيع والشهور متباعدين: قضاء فترات طويلة في العمل، السفر، الأطفال، لا يوجد زواج ناجح بدون تواصل. ومن أهم أسرار الأزواج السعداء أنهم يعرفون جيداً كيف يقتنصون بعض الوقت وسط مشاغل الحياة للهروب معاً: تناول العشاء في مطعم، التمشية على شاطئ البحر، التنزه في الحديقة، التريض معاً، أمثلة قليلة على اقتناص هذا الوقت حتى لو كان مجرد ساعات قليلة.

#### ٨- استخدام لغة مهذبة:

من أكثر الأشياء التي تهدد العلاقات الزوجية استخدام لغة خشنة تبعث رسالة إلى الطرف الآخر بعدم الاحترام والإهانة والسخرية. نحن نستخدم يومياً في علاقاتنا مع الغرباء لغة مهذبة من خلال كلمات تتم عن الاحترام والتقدير مثل: «من فضلك» و«شكراً» و«إذا سمحت»، فلماذا لا نستخدمها في حياتنا الزوجية؟

#### ٩- الثقة المالية :

المشاكل الناتجة من الأمور المالية من أشهر أسباب فشل العلاقات الزوجية، خاصة في أيام الأزمات المالية الضاغطة، لذلك يعتبر التفاهم بين الزوجين حول كل ما يتعلق بالمال أحد أهم مفاتيح نجاحهما في الاستمرار معاً لسنوات طويلة.

رأسان أفضل من واحد كما يقول المثل، وهنا ينبغي للزوجين إدارة المال كفريق واحد، وأن يخططا معاً لوضع الميزانية المالية والتخطيط لكيفية إنفاقها، وأن يثق كل منهما بالآخر عندما يتعلق الأمر بالمسائل المالية.

#### ١٠- احترام الخصوصية :

من الأخطاء التي يقع فيها الكثير من الأزواج أنهم يعتقدون أن الزواج امتلاك بلا حدود، حيث يحولون العلاقة الزوجية إلى قيد. من أهم أسرار الزواج الناجح سماح كل طرف للآخر بالتمتع بالفردية وبالخصوصية لبعض الوقت، وأن يتركها بعضهما لبعض مساحة يتمتعان من خلالها بالخصوصية، كممارسة الهوايات ولقاء الأصدقاء.

## ١١- لغة الحب:

يحتاج الزواج الناجح دائما إلى لغة تشعر الطرف الآخر بالحب والتقدير والإعجاب، هذه اللغة مفرداتها في غاية البساطة: كلمة «أحبك»، لمسة، عناق، قبلة، هدية، هذه المفردات البسيطة أفضل مفتاح لإنعاش الحياة الزوجية.

### للزوج... منشطات لزيادة الحب والرومانسية:

الحب بين الزوجين والرومانسية في التعامل بينهما تعترتها فترات من الضعف والفتور .. وأحيانا الجفاف الشديد ، وبالتالي فهي بحاجة إلى مجموعة من المنشطات لتجديد دورة الحب والرومانسية في الحياة الزوجية .. ولأن غالب (الجفاف العاطفي) يُتهم الرجل بأنه هو المتسبب فيه فأنا سأذكر لك أيها الزوج مجموعة من الوسائل المعينة على تحقيق (الرومانسية) في تعاملك مع زوجتك الغالية:

١- احرص من فترة لأخرى على أن تكتب لزوجتك رسالة عاطفية غرامية .. أو بطاقة شعرية غرامية .. تعبر بها عما تكنه في فؤادك من أحاسيس رقيقة ومشاعر مرهفة وعواطف صادقة .. فإن من البيان لسحرا!!

٢- احرص على تقديم بعض الهدايا المتنوعة لزوجتك ما بين فترة وأخرى، فإن الهدية وسيلة مجربة لتأليف القلوب وزيادة المودة، ولا بد أن تدرك عزيزي الزوج أنه مهما تكن الهدية باهظة الثمن فقيمتها ليست في ثمنها بل المهم هو قيمتها المعنوية والوجدانية في نفس زوجتك!!

٣- أن تحييها بحرارة عند دخول المنزل وكذا الوداع الحار لها عند الخروج منه، وما أجمل ما قاله الشاعر عن أثر التحية الصباحية والمسائية في القلوب:

صباحته عند المساء فقال لي \*\*\* ماذا الصباح؟ وظن ذلك مزاحا

فأجبت: إشراق وجهك غرني \*\*\* حتى توهمت المسا صباحا

٤- احرص على أن تشتري لها خاتما أو سلسلة تنقش عليها الحرف الأول من اسمك لتلبسها زوجتك دائما!! فيكون اسمك على قلبها دائما في كل وقت.

- ٥- إن تقديم باقة من الزهور لها أو إهداءها وردة جميلة معبرة .. مظهر مهم من مظاهر الرومانسية في الحياة الزوجية .. وله تأثير عجيب على قلب زوجتك وخاصة إذا فاجأتها بها فإن تأثيرها في القلب أعظم وأشد!!
- ٦- احرص على تخصيص وقت يومي للجلوس مع زوجتك الغالية والإنصات لهومها والاستماع لكلامها وأرائها فإن ذلك يشعرها باهتمامك بها!!
- ٧- الثناء الدائم على زوجتك سواء على شكلها أو هندامها .. أو نظافة بيتها أو حسن طبخها أو رقة مشاعرها أو عذوبة كلامها مع تنبيهها على جوانب القصور -إن وجد- فإن هذا مما يساعد على دوام المحبة بين الزوجين.
- ٨- الجلوس مع زوجتك أحيانا في أوقات رومانسية شاعرية !! كجلسة في هدأة الليل، تحت ضوء القمر في ليلة بدراء مضيئة، أو جلسة بعد الفجر مع شروق الشمس الرائع وزقزقة العصافير، ونسمات الهواء الرقيقة، والتأمل في ذلك المشهد البديع الجميل؛ فإن كل ذلك يقوي العلاقة العاطفية بين الزوجين!!
- ٩- أشعر زوجتك بأنك تغار عليها بجنون !! وتحرص على أن تكون ملكا لك وحدك لا يشاركك فيها أحد ولو كان نسيم الهواء أو ضوء الشمس، فإن ذلك يزيد من محبة زوجتك لك؛ لأن من أحب شيئا وتعلق به غار عليه أن يشاركه فيه غيره ، لكنني أحذر من أن تتحول تلك الغيرة المحمودة إلى سوء ظن وشكوك ، واتهامات بغير أدلة فتلك هي قاصمة الظهر!!
- ١٠- الذهاب مع زوجتك للمكان الذي قضيتما فيه أول أيام الزواج وأحلى لحظات العمر؛ لتتذكرا معا تلك الأيام الجميلة والذكريات الطوة، فإن هذا يساعد على تجديد العواطف، وتقوية المشاعر الرقيقة بينكما، ويتردد عن حياتكما الزوجية الرتابة والجمود، فإن الشيء بالشيء يذكر!!
- ١١- التغاضي عن زلات زوجتك وتقصيرها في حقك الشخصي - دون حقوق الله - والصبر على أخطائها واحتمال هفواتها ، ولسان حالك يقول لها: إذا لم أصبر عليك وأحتمل أخطاءك فمن سيصبر عليك؟ ومن سيحتملك؟؟!
- ١٢- الاعتذار إلى زوجتك إذا أخطأت عليها وكنت ظالما لها، ولا تستكبرن على ذلك فإن الاعتراف بالحق فضيلة، وإن اعتذارك لها يفرحها جدا، ليس لأنها تريد أن تذل وتهينك؛ بل لأن اعتذارك يشعرها بمكانتها الغالية في نفسك!!
- ١٣- احرص دائما على ملاطفة زوجتك في أثناء التعامل اليومي بينكما، وهذه الملاطفة تكون بالكلمة الجميلة .. بالقبلة الرقيقة .. باللمسة الحانية .. بالنظرة الساحرة .. بالضحكة الصافية ... بالهمسة الناعمة!!



- ١٤- كن حريصا على إشراك زوجتك معك في التفكير والتخطيط لبعض الأمور المشتركة في البيت !! كتغيير الأثاث أو ترتيبه .. أو بعض أمور الأطفال .. أو التخطيط لرحلة جميلة!!
- ١٥- الاعتدال والتوازن في الإقبال على الزوجة والجلوس معها والقرب منها وكذا في التمتع منها والابتعاد عنها أو الغياب عنها لفترة!!
- ١٦- احرص على مداعبة زوجتك وملاعبتها .. فكل ذلك عبادة وقربة بالنية الصالحة !! . ولا تظن أن ذلك يسقط من هيبتك .. أو ينزل من قدرك عندها .. بل على العكس تزداد محبتها لك بسبب ذلك!!
- ١٧- استعمل مع زوجتك لغة العيون .. ونبرات الصوت .. وتقاسيم الوجه وتعبيراته التي تتم وتدلل على حبك لها وإعجابك بها .. كما قال الشاعر :
- وتعطلت لغة الكلام وخاطبت  
عيني في لغة الهوى عيناك \*\*\*
- ١٨- الذهاب في نزهة قصيرة جميلة بعيدا عن جو المنزل وضجيج الأطفال!!
- ١٩- جلسات النقاش الهادئة ... والحوار الهادفة وتجاذب أطراف الحديث
- ٢٠- الشكر الدائم لها والثناء المستمر عليها والدعاء الصالح لها إذا قامت لك بخدمة أو صنعت لك شيئا!!
- ٢١- احرص على نداء زوجتك بأحب الأسماء إلى قلبها أو باسم رقيق جميل فيه تدليل لها؛ فإن ذلك مما يفرحها كثيرا!!
- ٢٢- احرص على إشراكها في بعض أمورك الشخصية كتنوع ملابسك .. وألوان ثيابك .. وتنظيم مواعيدك ... وكتابة مقالاتك!!
- ٢٣- وقضية مهمة جدا في تجديد الرومانسية بين الزوجين ... ألا وهي محاولة التجديد الدائم لكل شيء في حياتكما .. في الكلمات .. في البطاقات .. في البرنامج اليومي .. في ترتيب أثاث المنزل .. في النزهات !! في أماكن الجلسات .. فإن التجديد يمنح الحياة الزوجية دفعة قوية من النشاط والحيوية!!
- ٢٤- احرص دائما على مصارحة زوجتك بأخطائك التي وقعت فيها؛ تنفيسا عما تكتمه في صدرك .. وحتى لا تدع مجالاً للشيطان لتكبير تلك الأخطاء في نفسك وتضخيمها وتفسيرها بتفاسير غير صحيحة ... فالمصارحة بين الزوجين هي أول خطوة لحل الخلافات الزوجية!!

٢٥- التأمّل دائماً في إيجابيات زوجتك .. وفي الجوانب الحسنة في شخصيتها .. فإن ذلك يساعد على تقوية المحبة والألفة في قلبك لها، وهذا مصداق قول النبي صلى الله عليه وسلم " لا يفرك ( أي لا يكره) مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقا رضي منها آخر.) متفق عليه.

٢٦- احرص دائماً في تعاملك اليومي مع زوجتك .. على الكلمة الطيبة والبسمة الصافية مصداقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم ( الكلمة الطيبة صدقة، وتبسمك في وجه أخيك صدقة) حديث صحيح.

٢٧- وقد يقول بعض الأزواج : أنا لا أشعر تجاه زوجتي .. بأي حب لها أو تعلق بها أو عاطفة رقيقة تجاهها !! وأقول له : لا بد أن تدرك عزيزي الزوج أن (الحب والتعلق بين الزوجين) قضية تراكمية وليست وقتية ... بمعنى أنها لا تأتي هكذا فجأة من أول نظرة بل مع دوام المعاملة الحسنة لزوجتك، واستمرار الاحترام والتقدير لها .. واطلاعتك كل يوم على صفاتها وأخلاقها الكريمة وتفانيها في خدمتك .. يتولد الحب .. وتتمو شجرة المودة .. وتترعرع بذرة العشق والغرام بينكما !! فلا تستعجل قطف الثمرة .

٢٨- أن يعطيها قيمتها : القيمة في هذه الحياة تُستمد من أشياء مختلفة أعلاها الدين ثم العلم والمال والجمال والمنصب والجاه ونحو هذا ، الحب له قيمة عند البشر، وله أهمية كبيرة عند الزوجة إذا شعرت أن زوجها يهتم بها وبقيمتها حيث يعطيها ثقة كبيرة في نفسها وتقديراً عالياً لذاتها، فالحب جواز مرورها إلى بلاد السعادة.

٢٩- احترامه لها : فالرجل إذا أحب زوجته احترمها وحرص على كرامتها، ومهما كانت شخصيته قوية فإنه يصبح رقيقاً معها، ويوظف قوته لصالحها وليس لقهرها؛ لأنها شيء ثمين لديه.

٣٠- تغيير طبيعته معها: حيث إذا أحبها تتغير طبيعته معها بعض الشيء وأحياناً بشكل كبير حسب طبع الرجل، فإن كان بخيلاً جنح إلى الكرم النسبي معها ، وإن كان كريماً زاد كرمه ، الرجل الكتوم يفضي لامرأته المحبوبة ببعض أسرارها، وإن كان صموتاً تبسط نسبياً معها ومال إلى الثرثرة وانفتح فمه المغلق.

٣١- الأناقة أمامها : حتى ولو كان يهمل مظهره فإنه إذا أحب زوجته يعمل على أن يكون أنيقاً أمامها ويتزين لها، ويعني بنظافته وطيب رائحته، ويهتم بالعطور الجيدة وخاصة العطور التي تفضلها زوجته.

٣٢- حب محضرها : الرجل إذا أحب زوجته أحب محضرها، وأن تكون أنيقة أمامه خالصة له ما أمكن، لا يشغلها عنه أهل ولا أطفال في الساعات التي يود أن تحضر أمامه، وهو هنا يحول الحب من نظرية إلى تطبيق.

- ٣٣- **الشوق لها** : فالشوق أقوى دليل على الحب، لا يوجد حب بدون شوق إلا إذا وجدت شمس بلا نور، فإذا كان الحب زهرا فالشوق عطوره .
- ٣٤- **الإحساس بالتناسب**: إذا أحس الرجل أن هذه الزوجة هي التي تناسبه من بين جميع النساء من حيث الشعور والطبع والشكل فهذا هو الحب، ولو لم تكن هي الأجل أو الأفضل؛ لأنها هي الأنسب وهذا هو الأهم .
- ٣٥- **الانشراح والابتسام** : من علامات حب الرجل لزوجته انشراحه معها وابتسامه كثيرا في وجهها، وهذا لا يحصل تكلفا، ولكنه طبيعة كل محب في حضور المحبوب ورجع الصدى التي يبعثها المحبوب إلى قلب حبيبه؛ فتفيض على وجهه بشاشة وابتساما وانعكاسا لسعادة القلب .
- ٣٦- **محاولة تحقيق أحلامها**: حيث يمنيها ويعدها، ويعمل على تحقيق بعض تلك الأحلام.
- ٣٧- **رفعها إلى مستواه** : المرأة إذا أحببت رجلا هبطت إلى مستواه، والرجل إذا أحب امرأة رفعها إلى مستواه، فإذا كانت جاهلة علمها وثقفها، وإن كانت سيئة الذوق في اللبس ارتقى بذوقها واعتنى شخصيا بملابسها، واختار لها ودرّبها، وإذا كان لها عادات ذميمة عمل جاهدا على حذفها من حياتها وهكذا، والحب يصنع الأعاجيب؛ لأنه طاقة هائلة ، والمرأة تهبط إلى مستوى الرجل إذا أحبته؛ لأنها لا تريد أن (تنزله) أبدا بإشعاره بأي شكل أنها أفضل منه بل تحترمه.
- ٣٨- **الغيرة عليها** : لأنه يستحيل على الزوج أن يحب زوجته ولا يغار عليها، فالغيرة صفة حميدة في الزوج في حدود المعقول؛ لأنها إذا تعدت الحدّ المعقول تتحول إلى شك الذي يحول الحياة الزوجية إلى مشاكل.
- ٣٩- **البوح لها**: البوح الصادق بالحب من أوضح وأصدق علامات الحب، ويحدث هذا بشكل مستديم أو يأتي بين الحين والآخر.
- ٤٠- **إكرام أهلها** : من علامات حب الزوج لزوجته: حب أهل زوجته وإكرامهم والبشاشة والطلاقة بزيارتهم في بيته والترحيب بهم إكراما لزوجته.

### إستراتيجية الزوجة لتحقيق السعادة الزوجية:

المرأة التي لم تدغدغ أنامل الحب عواطفها هي تربة لم يشقها المحراث، إن لم ينبت فيها الزرع والثمر، رعت فيها الحشرات والهوام. السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه. الأسرة السعيدة مرتع

العطاء والأمان وراحة البال وطريق النجاح ، ونقدم لك أيتها الزوجة وصفة نافعة بإذن الله للحياة الزوجية السعيدة فنقول:-

١- عادة الرجل هو الذي يغار على المرأة وإذ بنا نسمع عن غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته ومن أمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها، يا أختاه الحكمة تقول: إذا أردت أن تطاع فمر (فأمر) بما يُستطاع .

٢- أشعريه دائما بالأمان والثقة وبأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معا ومع أطفالكما، وابتعدي عن الأحقاد، لا تحقري أعماله ولا مشروعاته، ولا تقلي من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته، فهذه الأعمال إن وقعت فيها سوف تنسفين كل عوامل المحبة والاحترام بينكما.

٣- لماذا نجيد التحدث برقة وإيثار مع الناس ولا نتحدث بذلك مع أزواجنا وأولادنا؟ ليتك يا أختاه من اليوم تبدلين طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك وخادمتك، بل تحدثي بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد، ولا تكرري الكلام بدون فائدة، وابتعدي عن الدعاء عليه بالسوء ومن التهديد فكلا الطريقتين لا فائدة منها إلا زيادة الحقد والمشاكل.. بل أبدلي بالجدل تفاهما، وأبدلي بالدعاء السيء نصحا وإرشادا، جربي ذلك؛ وسوف تكسبين بإذن الله.

٤- مهما طال العشرة بينكما فلا تهلمي أنافتك ولا نظافة المنزل، بالأخص غرفة النوم، فهي أحب الغرف إلى قلب الزوج، فعلى المرأة أن توليها عناية خاصة.. فمن خلالها يمكن أن ينسى الزوجان الهموم وترتفع غيوم الخلافات ونكد المعاش وصعوبات الحياة.. وبالتالي عليك ألا تجعلها شكلا يبدو قديما أو مهترئا، بل احرصى على تجديدها ودوام تنظيفها وتغيير ترتيبها بين الحين والآخر.. واحرصى على دوام تعطيها وتزيينها في حدود طاقة البيت المالية، وإياك وإهمالها فهي مدخل الشقاق وعدم الوفاق. واحرصى على نظافة البيت ولا تندمى على الجهد والوقت الذي سوف تبدلينه في العناية بزواجك وأبنائه، وعليك مع هذا ألا تغضبي من أخطائهم المنتالية والتي قد تظنينها جحودا ، قال الشاعر:-

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعا \*\*\* ترمى بصخر فتعطي أطيب الثمر

٥- عليك أن تكتمي جميع أسراركما، وإياك ونشر مشاكلكما بين الصديقات ولو بدعوى البحث عن حلّ، صدقيني يا أختي إن شكواك للناس لن تفيدك شيئا بل إنها تقلل من شأنك ومن احترامك في نظر الغير، مع تعريض بيتك للفضائح ونشر ما ينبغي ستره.. وإياك والجدل معه أمام الأطفال، اتركي الغضب فجميعنا يمكنه أن يعود نفسه على قوة الاحتمال كما أرجو ألا تحرجيه ولا أن تشتكيه لأهله.

٦- أرجو أن تمحي كلمة ( طلقني ) من قاموس حياتك؛ فالطلاق لن يريحك ولا سيما بعد أن تتجبي الأطفال، والزوج كثيراً ما يكون متعقلاً ولا يستجيب لمهاترة الزوجة، لكن الحصيلة لتلك المهاترات هو قلق الأبناء وزرع الخوف الدائم في حياتهم بالطلاق.. الطلاق يا أختاه هو سبب تعاسة الأبناء وانحراف البنات وتعاسة الأم وتدهور الحياة الاجتماعية .

٧- لا تكذبي على زوجك أبداً، ولا تعصيه في أمر من الأمور إلا فيما كان فيه معصية الله تبارك وتعالى؛ إذ لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وإن كنت تخافين جبروته لا تقولي له الذي حدث وهو غاضب، أخبريه عندما يكون هادئاً متعقلاً متقبلاً، وسوف يكون الموقف في صالحك بإذن الله تعالى وقتها سيصبح جميع أبنائك صادقين صرحاء لا يخافون من كلمة الحق، وتذكرني بأن الاعتراف بالحق فضيلة.

٨- احرصى على عمل اجتماع أسري كل أسبوعين، مرة يكون الحديث لوالدهم ومرة يكون فيها الحديث لك، وقدمي التوجيهات لأبنائك على شكل طلب رقيق، وحث الأبناء على النجاح بصورة أمنيات؛ لأن نراكم بإذن الله تعالى كذا وكذا، وليس بالأسلوب القديم وهو أسلوب التقرير والتهديد والمقارنة بالآخرين؛ مما يجعلهم يشعرون بالنقص في نفوسهم فتكون النتائج عكسية. دائماً وأبداً أسمعني زوجك وأسمعني أبنائك كلمة الحمد، الحمد لله الذي جعلكم أسرة وعائلة واحدة وأعطاكم من نعمه العظيمة وعددي نعم الله عليكم؛ حتى يشعر الجميع بالنعم التي تحيط بكم، ويشعر الجميع بالرضا والسعادة، وذكرهم بالله تعالى وبعظيم هذه المنن التي أنعمها عليكم.

٩- تعاملتي مع سلبيته بذكاء ، طالما قبلت الزواج من رجل سلبي، لا تلوميه على سلبيته، وتذكرني دوماً بأنه ربما تعرض لظروف في طفولته ومراهقته جعلته سلبياً رغماً عنه، استكشفي ما يستطيع أن يفعله وما هو قادر أن يكون عليه، وركزي مجهودك على استفزاز نشاطه وقدراته، أخبريه مثلاً أنك تستطيعين الذهاب لمواجهة مدرس أساء لولدك، لكنك تفضلين أن يذهب هو حتى لا تضطري للمجادلة مع المدرس.

١٠- تجنبي إثارة عصبته، إياك والمعاملة بالمثل مع زوج عصبي، فعصبيتك ستكون مدمرة لحياتكما معاً، واحذري أن تخاطبيه وهو في طوره العصبي .فالعصبية طبع ليس من السهولة تغييره، ففكّي قليلاً قليلاً شفرة الأمور التي تجعله يتخذ موقفاً عصبياً، حاولي تغييرها ما استطعت، وتأكدي أن الحل الأمثل لزوج عصبي هو تجنب إثارته؛ لذلك استخدمتي أسلوب المناورة كما تستخدمينه مع طفلك، فكما أن الأطفال ينسون عصبيتهم بقطعة من الحلوى وبكلمة حلوة فالرجال كذلك.

١١- لا تيأسي من صمته أو من المحاولة، ابدأي أنت بالتحدث إليه، وأكثر من الأسئلة عن عمله وعن ما صادفه في يومه، اسألي عن التفاصيل حتى لو لم تكن تهملك، وكوني مستمعة جيدة، واحرصي على التعبير عن استماعك بانفعالات مختلفة تشجعه على الاسترسال في الحديث، واعلمي أن الإنسان الثرثار هو من وجد أذنًا تسمعه وانفعالات تشجعه.

١٢- **تعلمي إطفاء غيرته**، الغيرة هي دليل الحب، لكن الشديدة منها تصبح مزعجة، وأفضل وسيلة هي تجنب ما يثيره، وفي حال تعرضك لأي موقف أثار غيرته فاطفئي نار غيرته بتجنب النظر إليه إذا كنتما مع مجموعة من الناس، وعندما تعودان إلى البيت تجنبي التصادم معه، وأخبريه لاحقاً بأنك لم تكوني تقصدين ما أثار غضبه وأن ذلك الرجل الذي عاكسك إنما أهان نفسه أمام الناس، ولا يستحق أن يثير أي مشكلة بينكما، وتأكدي أنه سيستطيع بمرور الوقت التعبير عن غيرته بشكل أفضل.

١٣- **العناد يولد النكد**، العناد أشبه ما يكون خلقة وليس طبعاً، ورغم ذلك لن تعجز الزوجة الذكية عن ترويض هذا الطبع الخلقى. بداية لا تمثلي دور المرشدة النفسية مع زوجك وتعطيه دروساً في كيفية التخلص من العناد. وهناك اختصاصيون في مجال العلاقات الزوجية قد توصلوا إلى دراسة تقول: بأن أفضل أوقات التحدث مع الرجال هي في الصباح الباكر؛ إذ يكون الهرمون الذكري 'تستوستيرون' في أعلى معدلاته، فيكون أكثر استعداداً لسماع الآراء وتلقي المعلومات وأكثر انفتاحاً لسماع الرأي الآخر، وإن كان معارضاً، فاغتنمي دائماً فترة الصباح؛ لتروضي عناده وتمسكه بموقف ما تريدين تغييره عنه، استخدمي الابتسامة والكلام اللطيف لتخبريه بأنك على استعداد لتلبية رغباته، لكن ستكونين سعيدة جداً لو كان موقفه غير هذا.

١٤- **تحكمي في عصبيتك**، بداية تعلمي العدّ إلى المائة عندما يجامل زوجك أي امرأة أمامك بصورة تزعجك أو يمازحها، ولا تتسرعي بردة فعلك، وانتظري أن تعودى للبيت وحضري له وجبة يحبها، وادخلي إلى قلبه عن طريق معدته، وأخبريه بأن تصرفه اليوم قد ضايقك رغم أنك واثقة من نواياه، في مرة أخرى ربما تمتلئ عينك بالدموع وهو يمازح زميلة له بصورة تضايقتك، فاحرصي أن يرى هذه الدموع وأخبريه عند سؤاله لك عنها بأنك قد تضايقت من ممازحته لها، لكن لا تحاسبه، سيكون حذراً كالأطفال في مرات أخرى، فالطفل دائماً سيحذر من إعادة تصرف أنزل بسببه دموع أمه، وزوجك أيضاً سيكون كذلك معك.

١٥- لم تتزوجي فارس أحلامك، ولكي يكون تأثير سلبيات طباع زوجك أقل وطأة على نفسيتك؛ ضعي بين عينيك أنه لا يوجد شخص كامل الصفات، وأنك لم تتزوجي من فارس الأحلام، ولن تفعل ذلك أي امرأة، ففارس الأحلام نحن من نصنعه بحبنا ونظرتنا للأمور الإيجابية دائماً ومحاولة غض بصر القلب قبل العين عن الأمور السلبية. وتعلمي دائماً أن تحبي ما تجدين وليس أن تجدي ما تحبين، فهذا ما سوف يجعل حياتك أيتها الزوجة أكثر حياً وأكثر سعادة.

١٦- اكتسبي مهاراتك الاجتماعية، واعلمي أنه في الكثير من الأحيان تحدث المشاكل بين الزوجين بسبب افتقار أحد الزوجين أو كليهما إلى استخدام مهارات التواصل أو مهارات حل المشكلات، أو ضبط الغضب، أو استخدام هذه المهارات بشكل خاطئ. وأن المهارات الاجتماعية تساعد بالتأكيد على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين، مثل: عدم معايرة الزوجة لزوجها، عدم استنثارته، وباختصار فإن هذه المهارات تتضمن أموراً مثل: ماذا أقول؟ كيف أقول؟ متى أقول؟

وإن نسبة كبيرة من المشكلات بين الزوجين في وقتنا هي مشكلات تواصل، أدى استمرارها مع الوقت إلى تجريح الزوجين لبعضهما بعضاً، فوصل بهما الأمر إلى فقدان الثقة والاحترام، أي مرحلة اللاتفاهم، وبما أن أغلبية الرجال في مجتمعاتنا الشرقية لهم طبيعة خاصة تحد كثيراً من مبادرتهم بالتواصل ومن كبج جماح غضبهم، فإن الزوجة هنا لها دور مهم في أخذ زمام الأمور، فعلى سبيل المثال هناك عبارات قد تستخدمها الزوجة بأسلوب معين لبق وحسن، فتخفف من حدوث مشكلة، بينما نفس العبارات إذا ما قيلت بنمط آخر قد تخلق بلبلة في العلاقة الزوجية كأن تقول لزوجها بعد أن يهدأ: 'أنا أعلم بأنك كنت غضبان، لكن جرحتي..!'، فالزوجة الذكية تستطيع أن تتعرف على المواقف التي في العادة تجعل زوجها يهدأ وتعرف متى يمكنها التحدث معه مجدداً

١٧- انتقادي سبب صمته، هذا ومن جانب آخر فخبراء العلاقات الزوجية يؤكدون لك أنه ربما تكونين أنت السبب في سلبية طباع زوجك؛ وأهم ما يعانيه الرجل مع زوجة كثيرة الانتقاد هو الخرس المنزلي . ويفيد الخبراء أن أكثر الرجال يكونون بحاجة ماسة إلى البوح بما يثقل صدورهم، إلا أن معظمهم يخشون أن ينبذوا أو يرفضوا، حيث أن النساء بارعات في انتقادهم؛ لذلك فهم قلقون من أنهم إذا باحوا بمشاعرهم فسوف يقابلون بالسخرية؛ فيصبحوا منبوذين ومخرجين.

واعلمي جيداً عزيزتي الزوجة أن عدم إصدارك الأحكام على شريك حياتك يتيح له البوح لك بما يجول بخاطره خاصة إذا رغبت في سماع ما يريد قوله . واعلمي جيداً أن الرجل ليس هو الرجل نفسه في جميع الأوقات ، بل يختلف من وقت إلى

آخر في حياته - أو حتى من وقت إلى آخر خلال الأسبوع أو اليوم .. افسحي له المجال؛ ليظهر لك نفسه باختلاف جوانبه.

١٨- اضبطي مناخ البيت وفق مواعيد زوجك، ولا تشعريه بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية فاجئيه بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يتناسب معه.

١٩- تذكري دائما أنوثتك وحافظي عليها، واجتهدي في إظهارها ولكن بدون تكلف.

٢٠- احذري أن تقابلي زوجك بالشكوي والألم مهما كان الأمر صعبا، فعليك أن تؤجلي ذلك للحظة المناسبة؛ حتى تجدي منه التعاطف والرقّة والحنان.

٢١- اهتمي بأصدقائه ولا تمتعزي من كثرة تردهم علي البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور، بل احرصي علي إكرامهم تقديرا لزوجك.

٢٢- اعلمي أنه من الضروري أن تهتمي بملابس زوجك ومظهره حتى لو أبدى هو عدم اهتمامه بذلك، لكنه في قرارة نفسه سيقدر لك اهتمامك به.

٢٣- لا تنسي الاهتمام بنظافتك الشخصية كرائحة جسدك، وهو ما يتطلب منك استخدام الكريّمات العطرية ومزيل رائحة العرق؛ حتى لا يجد رائحة غير مستحبة تنفره منك، واحرصي علي أن تتخلصي من روائح الطعام بعد وقوفك في المطبخ لمدة طويلة وذلك باستخدام الليمون وغسل اليدين وتعطيرهما.

٢٤- بعض الزوجات تعتقدن أن ارتداء ملابس النوم والإغراء طوال الوقت أمر ضروري يسعد الزوج ويلفت نظره، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح علي الإطلاق، ولكن يكفي أن ترتدي دائما الثياب الأنيقة البسيطة حتى لا يشعر بأنك تحسني من مظهرك خارج المنزل فقط.

٢٥- احرصي علي التجديد دائما؛ حتى تتخلصي من الروتين الذي قد يصيب حياتكما الزوجية بالملل كأن تغيري بعض ديكورات منزلك ولكن بدون تكاليف باهظة، فبإمكانك مثلا وضع بعض الإكسسوارات ونباتات الزينة التي تضيء علي منزلك نوعا من الحيوية والنقاء في الأركان، وإذا كان لديك مفرش قديم قومي بقص أطرافه المتهالكة؛ حتى يمكنك استخدامه في فرش ركنة صغيرة، ويمكنك عمل مساحات من الضوء الذهبي في المنزل عن طريق تسليط الإضاءة الخافتة على الصور والجدران وفوق الأرفف وتحتها.

٢٦- لا تعتبري أبداً أنك كبرت على الحب مع زوجك، فالقلب يبقى شاباً مهما كبر السن، انسي الأولاد وهمومهم بين وقت وآخر، ودلّعيه ليدلّك، ومازحيه



ليمازحك، وشجعيه على الخروج إلى المطاعم والمنتزهات والحدائق، فذلك سيرد الحيوية والنشاط لعلاقتكما ومشاعركما.

٢٧- **اظهري احتياجك لزوجك**، فبعض النساء يربطن حاجتهن للرجال بضعف في شخصيتهن وهذا خطأ ، فمن الضروري جداً أن تُشعر المرأة زوجها بحاجتها له في بعض الأحيان، والحاجة هنا معنوية أكثر مما هي مادية، كما يقول الخبراء، إذن أخبري شريكك أين ومتى تحتاجين وجوده بقربك، وكيف يمكن له أن يقوم بذلك، حتى لو كنت تحتاجين لمسة يد أو تربيطة على الكتف، فهذا سيشعره بالأهمية وبمبولك الأنثوية تجاهه وقدرته على تطيب خاطرِك وإشباع احتياجاتك، ولا تنسي طبعاً أن تعالِميه بالمثل.

٢٨- **الصدق**، إن الزوج يحب أن تكون زوجته صادقة معه في كل شيء . فإياكي والكذب ، حتى وإن وقعت في مشكلة ، فلا تبوحِي له إلا الصدق .. حتى إن كانت عاقبة صدقك تسبب لك مشكلة فلا تهابي، فإن كان الكذب ينجِّي فالصدق أنجِي. فإن كذبت الزوجة على زوجها ولو مرة سيبقى يكذبها إلى أبد الدهر حتى إن صدقت معه بعد ذلك، يبقى أثر كذبتها في عقله، لن يُمحي إلا أن يشاء الله، فلا تكوني إلا صادقة معه بكل شيء.

٢٩- **الطاعة للزوج**، فالرجل مهما كان يحب أن تطيعه زوجته في كل شيء، إلا أن يطلب منك معصية - لا قدر الله - لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق" فإن كان غير ذلك فأطيعيه. دعيه بقوامته عليك، فأكثر ما ينجص الأزواج هو كثرة مجادلة الزوجة بلا فائدة، ويستمر الجدل إلى أمرين:

- **الأمر الأول** : أن يغضب عليها، ولربما فقد سيطرته وضربها، وتذهب إلى بيت أهلها، وتستمر المفاوضات حول رجوعها وشروط لها أول ما لها من آخر من قبل الأهل، وتبدأ النخرة في السعادة تزداد شيئاً فشيئاً.

- **والأمر الثاني**: يترك لها البيت ويخرج يدور في الشارع لا يريد مقابلتها، ولا رؤيتها، أو يذهب لأحد أصدقائه هاربا، ولربما ذهب الزوج لبعض المقاهي؛ لينسى همه.

٣٠- **التعاون على طلب العلم**، لِمَ لا تتناولون كتابا معينا؟ .. أنتِ تقرئين مثلا عليه وهو يوضح لك أو يشرح لك أو العكس، لِمَ لا تتناولون موضوعا معينا، وتتناقشون فيه بدلا من ضياع الوقت فيما لا فائدة منه؟

٣١- **اجعليه يخجل من نفسه**: إن كان زوجك مقصرا في أمور المنزل؛ لا تقارنيه أو تعابريه بغيره، فأسلوب المقارنة خاطئ جداً في التعامل مع هذا الطفل الذي يقبع

داخله، وتجنبي أن تتذمري أمام أهله أو أهلك بأنه مقصر، فقط ذكره دائماً بطلبات البيت بشكل يجعله يخجل من نفسه، وأخبره أنك قد أخرجت كثيراً أمام أخته اليوم عندما طلبت منديلاً ولم يكن في البيت مناديل، وفي مرة أخرى أخبره أنك تشفقين على صديقتك؛ لأن زوجها مقصر في طلبات بيته.

### أيتها الزوجة... استثمري حياتك الزوجية:

للاستثمار في الحياة الزوجية سوف نبدأ بالعناصر الأساسية والتي تعتبر الأساس في العلاقة. هذا الأساس يتألف من عدة أشياء مختلفة أهمها هو الحب، يجب أن يميز الحب كل جوانب حياتك، أحبي زوجك، منزلك، أطفالك، وعائلتك الجديدة، وفي الأساس أحبي حياتك الزوجية.

لنتمتعي بزواج سعيد وناجح لا يشترط أن تكوني قد عشت قصة حب من قبل الارتباط، ولكن يكفي أن تكوني مقتنعة بزواجك وشخصيته، وأن تعطي فرصة للحب لكي ينمو بينكما.

**الإرشاد:** إذا كان زوجك ليس من النوع الرومانسي، ولا يظهر مشاعره الحقيقية حاولي أن ترشديه في هذا الجزء، أعطيه تلميحات عن الأمور التي تسعدك، أطلعيه على توقعاتك وأحلامك، وأهم شيء أعطيه الوقت اللازم للتعلم. حتى لو كان زوجك لا يتعلم بشكل سريع، ولكن تأكدي أن وجوده في هذا الجو العام المليء بالحب الذي ستحرصين على خلقه سيجعله يستجيب بشكل كبير.

**الحب والثقة:** إذا كان الحب موجوداً بالفعل فهنا يأتي دور الثقة، وهذه نقطة رئيسية في قاعدة العلاقة الزوجية. ابدئي بالثقة في زوجك، كلماته، ووعوده، كذلك الثقة في أفعاله وتصرفاته، والأهم من ذلك هو ثقته في قدراته؛ ليكون قائداً ومسئولاً عن عائلتك.

**الأمان:** هل شريك حياتك يجعلك تشعرين بالأمان؟ إذا كان الجواب نعم، فأى مشكلة غير ذلك يمكن التحكم فيها. وفي الحديث عن الأمان هنا لا تقصد الشكل المباشر منه مثل الحماية من الأخطار والمجرمين.

ولكن الأهم هو شعورك بالأمان والاطمئنان على حياتك الحالية إيمانك بأن زوجك يستطيع الاضطلاع بمسؤولياته حول تأمين مستقبلكم نوع من الحياة التي تطمحون إلى تحقيقها. تأمين أطفالك واحتياجاتهم لتربيتهم في جو صحي.

**المشاركة:** ثم ننتقل إلى نقطة أخرى وهي المشاركة، وهي تعتبر سر الزواج الناجح، وتقوم ليس فقط على الجانب المادي ولكن على تبادل الأفكار والاهتمامات

والآمال والأحلام. يمكنكم تبادل الوظائف والمهام أيضاً؛ حتى تتقاسموا الحياة معاً كشركاء حقيقيين.

الآن إذا أردتِ النجاح امزجي المكونات السابقة من الحب إلى الشراكة، سيكون لديك قاعدة متينة لحياتك مع زوجك، أساس صلب يمكنه أن يواجه صعوبات الحياة المختلفة، ولذلك احرصي على وجود قاعدة قوية متوازنة لزوجك؛ لأنها سوف تكون بمثابة السهم الأول لمشروعك الاستثماري .

**تحديد الأولويات:** وننتقل إلى جزء آخر من الاستثمار يهتم بأمور الحياة اليومية الفعلية حتى بعد وضع الأسس، وسوف تواجهك مشكلات الحياة اليومية، ومعظم هذه المشاكل ترتبط بنقطة واحدة: تحديد الأولويات، فقد تكونين وأنت وزوجك مرتبطين بشكل كبير، وتتقاسمان الأعباء والمهام بقدر كبير من الحب. ولكن كل واحد منكما لديه قائمة مختلفة من الأولويات، هكذا تبدأ المشاكل.

على سبيل المثال: معظم الرجال لديهم عملهم على رأس قائمة أولوياتهم، ثم تأتي بعد ذلك الأسرة والأصدقاء، وهكذا.. إلخ من أجل الحفاظ على السلام داخل بيتك حاولي مناقشة هذه القائمة قبل زواجك. بحيث يمكنك التوصل إلى اتفاق بشأن بعض النقاط التي لن تسبب مشكلة بعد ذلك.

حتى إذا كان العمل مهماً جداً لزوجك، لا تتوقعي منه أن يترك العمل في وقت مبكر؛ ليعود إلى المنزل والجلوس إلى جانبك. بالنسبة للمرأة تختلف قائمة أولوياتها، فالترتيب لديها يكون: المنزل، والأسرة، والأصدقاء، ومن ثم العمل. إذا كان العمل أحد أولوياتك فهذا أمر جيد ولكن حاولي تحقيق التوازن والحرص على الاثنين كحد سواء؛ لأن زوجك سوف يتوقع منك إدارة المنزل بشكل دائم، وحتى لو كنت تعملين مثله.

عندما تصيحن أما وخاصة مع الطفل الأول، وسوف تتغير قائمة أولوياتك بشكل كبير. فسوف يحتل طفلك الثلاثة مناصب الأولى، وزوجك سيكون في نهاية هذه القائمة. وهنا يجب عليك الانتباه فمعظم الرجال لا يتقبلون هذا الوضع، وهنا يجب أن تضعي أمامك خطورة فقدان زوجك أمام امرأة أخرى يمكن أن تعطيه الحب والرعاية والاهتمام. فلا تنسي أبداً أن الرجال هم أطفال كبار، تعاملي مع زوجك على هذا الأساس.

بعد وضع الأسس، ووضع الأولويات، فقد حان الوقت ليظهر أسلوبك وسلوكك الشخصي. هل أنت إيجابية أم سلبية؟

**الإيجابية والواقعية:** للاستثمار في هذه النقطة، يجب أن تكوني إيجابية أو تعلمي كي يصبح سلوكك إيجابياً، كذلك حاولي أن تكوني واقعية قدر الإمكان. فعادة ما يكون

التحدي الأول الذي يواجه الكثير من الأزواج هو أنهم يتوقعون تغيير شركائهم؛ ليصبحوا نسخة منهم.

عندما تتظرين إلى حياتك بشكل واقعي، سوف تدركين أنه من الصعب جدا أن تغير الناس. ولكن يمكنك تحقيق بعض التنازلات للوصول إلي نقطة اتفاق، وبدلا من محاولة تغيير شريك حياتك، لماذا لا تحاولين أن تحبيه كما هو، وتسلمي الضوء على خصاله الجيدة ومميزات شخصيته؛ مما لا شك فيه أن هذا سينعكس على علاقتكم بشكل إيجابي.

**الطموح:** نقطة أخرى رئيسية في سلوكك هو الطموح، يتوقع منك أن تكوني طموحة تشجعين شريك حياتك لتحسين حياته، ومهنته، ووضعها المالي وهواياته، والأحلام الذي سوف يتطلع إلى تحقيقها .

إن العيش يوماً بيوماً يجعل الحياة مادية جداً، لذلك احلمي، كوني إيجابية وطموحة؛ لتضيفي بعض الرقة إلي حياتك.

**القرب:** أخيراً تذكرى أنه يجب أن تكوني قريبة من شريك حياتك. أن تكوني إلى جواره كلما احتاج لك. إذا اتبعت هذه النصيحة وهذا السلوك الإيجابي، سوف تفوزين بحب زوجك واحترامه.

### العشرة بين الزوجين:

كم يحز في نفس المسلم أن تتأزم الخلافات الأسرية عند أتفه الأمور! ولذا نوجه هذا النداء الصادق إلى الرجال عامة، والشباب منهم خاصة الذين آمنوا بالله وصدقوا المرسلين إلى الذين: { ... لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ \* لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ } [النور: ٣٧ - ٣٨].

إلى الذين يشعرون بأن أعراضهم تيجان على رؤوسهم يجب المحافظة عليها وفداؤها بالروح؛ لتبقى صافية نقية، بعيدة عن عبث العابثين، وتلاعب المراهقين، وقد شرع الله النكاح؛ لبقاء البشرية وبثها في الأرض؛ لتحقيق عمارتها، فانتشرت به البشرية، وشيدت الحضارات والمدنات، فليس الزواج في حكم الله - تعالى - مجرد لقاء للذكر بالأنثى ومعاشرتها فحسب، بل شرع الله الزواج لحكم عظيمة تشمل صلاح الفرد والمجتمع، وهذه المصالح والحكم إنما تتحقق إذا وجد الانسجام بين الزوجين، وسار كل منهما مع شريكه مُراعياً حدود الله، فيُعطي كل زوج ما عليه من الحقوق، ويطلب مثله من الآخر بأدب الزوج المسلم، وفي إطار من الوداد والشفقة واللطف والمحبة: {وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ}

[البقرة: ٢٢٨]. فالرابطة الزوجية متصلة بالعروة الوثقى، لا تنفصم ولا تضعف ما دامت مستظلة بفيء التوجيه الإلهي، وما دام كل واحد من الزوجين يؤدي ما عليه، فستكون هذه العلاقة أوثق العرى وأقواها، وذلك هو سبيل السعادة الزوجية، وهي مطمح الأزواج في العالم أجمع.

ولكن الأمور قد لا تجري على هوى الإنسان ورغبته، وقَلَّمَا يتفق الزوجان ويتطابقان من جميع الوجوه، فما من بشر يوافق هوى الآخر في كل صغيرة في الخلق والخُلُقَة، وفي دقائق التفكير والسلوك، وخبايا الروح والعاطفة، وليس ذلك التفاوت بضارًّا إذا ما تعاشر الزوجان بالمعروف، وطرحا الهوى جانبًا وأكرم كل واحد منهما صاحبه، وحكَّما العقل وتركا نزعات النفس والهوى والشيطان وجليس السوء. إنما الذي يهدد الرابطة الزوجية تتبع كل واحد للهفوات من الآخر، يستشفها من وراء الحجب أو يستنبطها من فلتات اللسان، فيغيريهما ذلك بالتنازع، وكثيرًا ما يفضي إلى التقاطع والتدابير.

وقد عالج الإسلام ذريعة إفساد العلاقة الزوجية هذه؛ فوجَّه الأزواج إلى توسيع مداركهم والتمسُّك بعناصر الخير في زوجاتهم، فكثيرًا ما تسيطر الكراهة على زوج لخلَّة في زوجته لا تعجبه، من حيث شكلها الجسمي أو عملها البيتي مثلاً، وينسى الخير الكثير فيها ويحرم الفضل الذي تنطوي عليه، وصدق الله العظيم إذ يقول: **{وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا}** [النساء: ١٩]. وصدق الحبيب المصطفى - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: (( لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقًا، رضي منها آخر )) رواه مسلم.

وكم شاهدنا وعاشنا أزواجًا ملُّوا زوجاتهم وكرهوهن في البداية! فلما رزقهما الله الذرية ووقفوا على أخلاق الزوجات، استقامت أحوالهم وعاشوا في سعادة كبيرة، لكن متى استحكمت الأمور وساءت العشرة، واتسعت دائرة الخلاف، وجب الإنصاف والعدل.

**وهنا نوصي الأزواج ، فنقول:** على كل زوج أن يتدبر أمره، ويتروى كثيرًا قبل أن يخضع لعوامل الكراهية، وليتذكر وصية القرآن وإشادة الرسول - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وليخش الله في معاملة زوجته، فهل درى أنه لا يخلو هو من عيب تصبر عليه امرأته وتتحمله؟ وما أكثر ما تتحمل النساء وتصبر؛ لأنهن بنات الرجال الكرام، ربَّوهنَّ على الحشمة والفضيلة وطاعة الزوج والصبر عليه.

ولنقرأ في التاريخ الوصايا من سلف الأمة؛ ففيها توجيه وذكرى؛ قال عبد الله بن جعفر لابنته: "يا بنيَّة، إياك والغيرة؛ فإنها مفتاح الطلاق، وإياك والمعاتبة؛ فإنها تورث الضغينة، وعليك بالزينة والطيب".

وقيل: "وإياك وكثرة المعاتبة؛ فهي مقطعة للمودة، وإياك والغيرة في غير موضعها؛ فهي مفتاح الطلاق".

وقال عمر لرجل همَّ بطلاق امرأته، وزعم أنه لا يحبها: "أو كلُّ البيوت بُني على الحب؟ فأين الرعاية والتذمم؟".

وقال المغيرة بن شعبة: "النساء أربع، والرجال أربع؛ رجل مذكر، وامرأة مؤنثة، فهو قوام عليها، ورجل مؤنث وامرأة مذكرة، فهي قوامه عليه، ورجل مذكر وامرأته مذكرة، فهما كالوعُلين ينطحان، ورجل مؤنث وامرأة مؤنثة، فهما لا يأتيان بخير ولا يعلمان".

### حسن معاشره الزوجه :

الحقوق الزوجية عظيمة ويترتب عليها أمور مهمة، هذه الزوجه أمانه عندك، ومسؤول عنها يوم القيامة، ومن أهم حقوقها ما يلي:

- ١- الوصاية بالنساء خيراً.
- ٢- إعطاؤها حقوقها وعدم بخسها:
  - أن يطعمها إذا طعم.
  - ويكسوها إذا اكتسى.
  - ولا يضرب الوجه.
  - ولا يقبح.
  - ولا يهجر إلا في البيت.
- ٣- تعليمها العلم الشرعي وما تحتاج إليه من أمور العبادات وحثها وتشجيعها على ذلك.
- ٤- معاملتها المعاملة الحسنة والمحافظة على شعورها وتطبيب خاطرها.

### من المخالفات عن تلك المعاملة الحسنة:

- بذاءة اللسان.
- تقبيح المرأة خلقاً أو خلقاً.
- التأفف من أهلها وذكر نقائصهم.
- سب المرأة وشتمها ومناداتها بالأسماء والألقاب القبيحة.
- إظهار النفور والاشمئزاز منها.

- تجريحها بذكر محاسن نساء أخريات، وأنهن أجمل وأفضل، فإن ذلك يكدر خاطرها في أمر ليس لها يد فيه.

**ومن المحافظة على شعورها وإكرامها:**

- مناداتها بأحب الأسماء إليها.

- إلقاء السلام عليها حين دخول المنزل.

- التودد إليها بالهدية والكلمة الطيبة.

- عدم تصيد أخطائها ومتابعة زلاتها.

- العفو والصفح والتغاضي خاصة في أمور تجتهد فيها وقد لا توفق.

٥- إعفائها وتلبية حاجاتها وإشباع حاجاتها العاطفية.

- بالكلمة الطيبة.

- الثناء الحميد.

- اقتطع من وقتك لها، واجعل لبيتك نصيباً من بشاشتك، ودمائة خلقك.

٦- تحمّل أذاها والصبر عليها.

٧- المحافظة على مالها وعدم التعرض له إلا بإذنها لا تصريحاً ولا تلميحاً ولا وعداً ولا وعيداً إلا برضاها.

٨- من حقوق الزوجة التي عدّد زوجها، العدل بين الزوجات.

- في البقاء والمكث مع كل زوجة.

- التسوية في المبيت.

- النفقة.

### **باقة ورد للزوجين :**

من خلال هذه الفقرة أريد أن أهدي لكل زوجين باقة ورود معطرة بالسعادة والاستقرار في حياتهم الزوجية، وتتكون هذه الباقة من عدة ورود، وهي كالآتي :

**الوردة الأولى: العبادة:**

**تعريف العبادة :** العبادة لله هي الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة والتي تُرضي الله عزوجل كالصلاة والزكاة والصيام والأذكار وغيرها، وهي تجعل قلب الزوج والزوجة معلقاً بالله تعالى، وهذه الوردة التي ينال بها العبد رضا ربه ، فيزرع فيه الحب؛ لأن القلوب بين أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء بمعنى أوضح: العلاقة

بين قلبي الزوج والزوجة ليست بأيديهما بل هي بيد الله عزوجل، فإذا رضي الله عنا أرضى عنا الناس.

### وسائل عملية لامتلاك وردة العبادة :

المسارعة للخيرات هذه النقطة تشمل كل فعل خير مثل: برّ الوالدين، صلة الأرحام، دفع الصدقات، ومساعدة المحتاج، قيام الليل وكلها تعطي مفعولا قويا في تهذيب القلب وصفاء الروح، الورد القرآني معا: جميل أن يتشارك الزوجان قراءة الورد (ولو في التوقيت فقط) عند الاستيقاظ وعند الخلود للنوم، قراءة الأذكار معا، الصوم والإفطار معا.

وبعدما تحصلون على وردة العبادة ستفوح منها روائح طيبة مثل: صفاء القلب، نقاء الصدر، شفافية الروح، خروج الشياطين.

### الوردة الثانية: البسمة الرقيقة:

تعريف مفتاح البسمة: هي طلاقة الوجه وتلاؤه عند النظر إلى الزوج \ الزوجة بما يشعر بعمق فرحة اللقاء وسعادة القلب وصدق الحب.

### أنواع الابتسامات الرقيقة:

بسمة الرضا من أعماق القلب.

بسمة الجمال في بسمة الوجه.

بسمة تسلب الهموم وتنسي الأحزان.

بسمة للغضب تستل الألام وبلسم للجراح.

### الوردة الثالثة: الكلمة الطيبة:

تعريف وردة الكلمة الطيبة : ونعني بها انتقاء أرقى الكلمات في التعبير عن الحب والمشاعر للطرف الآخر ، ولا يكتفي الشخص بحمل الهدية أو القيام بالواجبات بل زينة الهدية في الكلمة المصاحبة ، ولذة الطعام في أن نحيطه بأعذب الكلمات.

وسائل عملية لتحقيق وردة الكلمة الطيبة : الكلمة الطيبة في أول النهار ، الكلمة الطيبة مع كل لقاء، الكلمة الطيبة مع كل طعام: (غذاء القلب والجسد)، الكلمة الطيبة قبل كل خروج: ( سوف أفتقدك ، أخبريني عن شيء أحضره لك )، الكلمة الطيبة مع كل اهتمام ، الكلمة الطيبة عند الغضب: (سامحك الله ، هداك الله ، غفر الله لك)، الكلمة الطيبة أثناء السفر ، الكلمة الطيبة عند المرض ، الانتقال من الكلام السيئ إلى الأحسن.



وبعدما تحصلون على وردة الكلمة الطيبة ستفوح منها روائح طيبة مثل: كسب الحسنات (بالصدقة)، استغلال الغضب ، الشعور بالراحة والاستمتاع، إحساس بالارتقاء.

#### الوردة الرابعة: السلام:

تعريف السلام: ونعني به الحرص على إفشاء السلام من لحظة الاستيقاظ من النوم حتى العوده إلى الفراش اللذيذ ، وأن يكون السلام عنوان كل لقاء أو افتراق.

#### أنواع وردة السلام:

السلام من أول لحظه بعد الاستيقاظ.

السلام قبل الخروج.

السلام عند الدخول.

السلام الخاص قبل السفر.

السلام الخاص بعد القدوم من السفر ، أو بعد طول غياب.

السلام مع البسمة الأنيقة .

وبعدما تحصلون على وردة السلام ستفوح منها روائح طيبة مثل: إفشاء السلام، الوئام، الشعور بالاطمئنان ، نشر الرحمة .

#### الوردة الخامسة: العناق:

تعريف وردة العناق: هو التصاق بين صدري الزوجين حتى كأنهما يسمعان دقات القلب، وهو إشعار بأن الزوجين شيء واحد وكيان واحد: ﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ

لِبَاسٌ لَّهُنَّ ... ١٨٧ ﴾ [البقرة: ١٨٧]

#### أنواع العناق:

- عناق عند القدوم مع بسطة الوجه وحلو الكلام.

- عناق الوداع مع الدعاء بأن يجتمعا قريباً.

- عناق في البيت، وخاصة في غرفة النوم لإذكاء الحب، وليست فقط للحاجة الجسدية.

- عناق بعد المعاشرة للإشعار بأن إشباع الجسد لا يغني عن إشباع القلب بالحب وبعد ما تحصلون على وردة العناق ستفوح منها رائحة ذكية مثل : اقتراب يعمق المودة والحب ، الاستمتاع بالأحضان والعناق ، يعمق الحب القلبي .

#### -الوردة السادسة: القبلة :

**تعريف وردة القبلة:** أعني بها هنا الإكثار من قبلة الحب والشوق والرضا والشكر والاعتراف بالفضل ؛ لذا يكون موضعها الأساسي الرأس واليدين واليدين وأخيرا قبلة الفم.

#### أنواع القبل:

- قبلة الشوق على الخدين.
- قبلة الرضا على الجبين.
- قبلة الاعتذار أو الشكر الرقيق على الرأس.
- ما أجمل قبلة تتبعها قبلات .
- قبلة الحب خفيفة لطيفة .

#### لكل قبلة مكانها:

- قبلة الرضا على الرأس.
- قبلة الشوق على الخدين.
- قبلة الاعتذار على الجبين.
- قبلة الاعتراف بالفضل على اليدين.
- قبلة التقرب على الفم.

وبعدما تحصلون على وردة القبلة ستفوح منها رائحة ذكية مثل: استهلال كل ألوان الفرح ، الشعور بالسرور وإزالة الهموم والزعل والحزن.

#### الوردة السابعة: اللمسة الأنيقة:

**تعريف وردة اللمسة:** نعني ألا يغفل زوج أو زوجة عن لمسة حانية كأنها توصيلة الكهرباء السالب مع الموجب فيسير تيار الحب والموده في أجواء القلب، ويُحيي في النفس أن زوجي | زوجتي جزء مني .

#### أنواع اللمسات :

- المصافحة في أول اللقاء.
- لمسة على الشعر.
- لمسة على الحاجب.
- لمسة على الخدين.
- لمسة على اليدين.
- لمسة على الأرجل.
- لمسات أثناء الكلام.

ونستطيع أن نستشق من هذه الوردية الروائح الطيبة الآتية: شعور بالمشاركة، شعور بالحنان، إثارة لرغبات جميلة، تعميق الذوق الرفيع.

#### الوردية الثامنة: حسن الاستماع:

**تعريف وردة حسن الاستماع:** يعني حسن الإصغاء للزوج إذا تكلم أو للزوجة إذا تكلمت، وهذا يوحي بعمق الاهتمام بالآخر وأن ما يقوله موضع التقدير.

**وسائل عملية لتحقيق وردة حسن الاستماع :** ضع كل شيء في يدك، أغلق التلفاز، ضع الهاتف، ألق الجريدة ، اطو الصحف، استمع وتجاوب ، لا تقاطع إلا لضرورة وبرفق شديد، استمع ولو كان الأمر تافها (المعنى هو الاهتمام بالآخر). وبعدها نحصل على وردة حسن الاستماع نتمتع بما يأتي : الإحساس العميق باهتمام الآخرين، الشعور بالتقدير، جعل الآخر مسترخيا مستقيضا في الحوار، تكوين لبنات جديدة في بنيان الحب.

#### الوردية التاسعة: رقائق العين:

**تعريف وردة رقائق العين:** نعني به تركيز كل طرف على النظر العميق المتكرر حتى يذوق حلاوة الحب، وينميه من خلال هذه النظرات الدقيقة السامية، ولا ينشغل عنها في الأفراح والأتراح .

**وسائل عملية لتحقيق وردة رقائق العين:** عند كل لقاء فلنصوب العين إلى العين، لا ننظر إلى لبسها فقط، ولا ننظري إلى يديه عند القدوم بل إلى العين، اقتربا جدا حتى يرى كل صورته في عين الآخر ، أمعنا النظر وبللا العين بنسائم القرب معا في سحر العين، وأمطرا العين بدموع الشوق، نظرة الاشتهااء في آخر الأمر، وكلمات تذكر بحب الحبيب .

#### أنواع نظرات العيون:

- نظرة إعجاب.

- نظرات الحب.

- نظرة العتاب اللطيف.

وبعدما نحصل على وردة رقائق العين نتمتع بما يأتي : تعلم لغة جديدة: ( لغة العيون)، الحصول على دليل مادي على صدق الحب ، الدخول في عالم سحر الحب، الوئام التام .

### الوردة العاشرة : الرسالة:

**تعريف وردة الرسالة:** تعني أن يسجل الزوج أو الزوجة مشاعره القلبية وعواطفه الوجدانية كما هي؛ توثيقاً لهذا الحب العميق بينهما، وهي صالحة للاستذكار في السفر والحضر معا.

**وسائل عملية لتحقيق وردة الرسالة :** رسائل الحب عند السفر ، رسائل الحب عند المرض ، رسائل الحب أثناء الخطبة ( مراجعتها)، رسائل الحب عند حفلة الزواج (مراجعتها) ، رسائل الحب بدون مناسبة ( تجديد الحب ) .

وبعدما نحصل على وردة الرسالة نتمتع بما يأتي : الحصول على وثيقة دائمة على صدق الحب، وسيلة علاجية في الظروف الصعبة، المساعدة على تذكر الحب عند السفر والاحتفالات .

### الوردة الحادية عشر: اللعب والمزاح:

**تعريف وردة المزاح واللعب:** نعني به أن يكون هناك لعب وسمر وضحك وفرفشة بين الزوجين خاصة أو مع الأولاد، ومنه: النكتة اللطيفة، والنكتة الخفيفة، والحرص على إدخال السرور على الزوج أو الزوجة والأولاد، والخروج من رتابة الحياة.

**وسائل عملية لتحقيق وردة اللعب والمزاح:** ملاعبة الأم لأولادها ومداعبتهم، النكتة اللطيفة، المزحة الخفيفة، الحركات الظريفة، اللعبة المحبوبة.

وبعدما نحصل على وردة اللعب والمزاح نتمتع بما يأتي: تفريغ الاحتقان، انشراح الصدر، راحة من المعاناة اليومية، خروج عن المألوف (تغيير)، عزف أنغام الحب على وتر جديد.

### الوردة الثانية عشر: الأسرار:

**تعريف وردة الأسرار:** أن يكون هناك أمان كامل في الشعور بأن أول مَنْ تحكي له الأسرار هو الزوج أو الزوجة، وأنها سوف تكون في مأمن ومكمن كامل في السراء والضراء.

**وسائل عملية لتحقيق وردة الأسرار:** الصدق في الحوار، الإفضاء بالهموم والأحزان إلى الآخر دليل الحب العميق، قلب كالنهر في ري الحب وكالقبر في حفظ السر عن الجميع، الإفضاء بالسر لا يعني ذكر ما كان من خطبة سابقة أو حب متبادل، الإفضاء بالأسرار لا يعني إفشاء أسرار الآخرين.

وبعدما نحصل على وردة الأسرار نتمتع بما يأتي: القدرة على التنفيس عن المشاعر والأحاسيس، الإحساس بالأمان، الشعور بالرضا، شعور بالحاجة لمن يحكي له ويأخذ نصيحته في أخص الأمور.

#### الوردة الثالثة عشر: الفسحة:

**تعريف وردة الفسحة:** هي الخروج عن المألوف والذهاب إلى أماكن تغري بالمرح والارتياح والانفتاح بين الزوجين بل والتركيز في إحياء حبهما ورسم معالم حياتهما معا دون شركاء من الأولاد والأهل والأقارب.

**وسائل عملية في تحقيق وردة الفسحة:** فسحة قريبة على شاطئ نهر أو بحر أو حديقة أو متحف مرة لكما فقط، وأخرى مع الأولاد، كل يؤثر الآخر على نفسه في الفسحة في المكان الذي يحبه، الأسواق، المتاحف، الشواطئ والمكتبات، فسحة طويلة في بلد آخر (استجمام وهدوء)، فسحة مع آخرين في مخيم مثلا، العمرة والحج أرقى فسحة للقلوب والنفوس. ويجب أن يكون لهذه الوردة تخطيط مسبق وخاصة لو كانت المدة طويلة أو المسافة بعيدة، فمثلاً:

- ضع أفضل خمسة أماكن تحب أن تزورها.

- خطط للبدء خلال شهر ولو في فسحة قريبة؛ لتكون قطر الندى وبل الصدى.

- خطط لفسحة طويلة بعيدة تروي الغليل وتشفي العليل، ضع شعارات لرحلتك مثل: (رحلة الأحلام أو معا دائما سعداء أو حبنا في نماء أو الحب هو الهواء وغيره).

وبعدما نحصل على وردة الفسحة نتمتع بما يأتي: تغيير، قتل السامة وإنهاء الرتابة، حوار على هامش المتعة في وقت هادئ، التركيز حيث لا توجد منغصات.

#### الوردة الرابعة عشر: الهدية:

**تعريف وردة الهدية:** هي رمز الحب العميق والتقدير الشديد بأن يلتقط الزوج أو الزوجة هدية بسيطة أو ثمينة، ويقدمها سواء بمناسبة أو بدون مناسبة؛ لأن تجديد الحب مناسبة دائمة بين الزوجين.

وسائل عملية لتحقيق وردة الهدية: الهدية رمز الحب ، تنوع الهدايا ، الهدايا في مناسبة: ( النجاح ، الشفاء ، الترقية ) ، هدية بدون مناسبة إلا للحب المتجدد، والاعتراف بالفضل ، هدية رمزية ، هدايا للأهل ، بطاقة مع الهدية .  
وبعدما نحصل على وردة الهدية نتمتع بما يأتي :حب متجدد ، تنمية أجواء الحب، مداد من المودة الصادقة ، شعور بالتقدير .

### الوردة الخامسة عشر: المروعة :

تعريف وردة المروعة: تعني الكرم والجود أو حسن التقدير لجهد الآخر والوقوف بجانبه في الأزمات، حتى تتحول المحنة إلى منحة ، ويكون البلاء سببا في نماء رصيد الحب، وقوة التقدير بأن شريكه معه في السراء والضراء، وجمالها في المبادرة إلى بذل الفعل مع العدل: ( العدل هنا بين النفس والآخر ).

وسائل عملية لتحقيق وردة المروعة: الفضل فوق العدل مفتاح الحب الأصيل الطويل، بذل الوسع في فعل الخير ونفع الغير، إكرام الزوجة وأهلها، السخاء في العطاء على قدر الاستطاعة (قبل سؤال الطرف الآخر).

وبعدما نحصل على وردة المروعة نتمتع بما يأتي: القناعة بالآخر بلا حدود، الشعور بالأمان الكامل، الارتباط الروحي والعقلي، العشرة بالمعروف، الإحساس بالبرقي .

### الاختلافات بين طبيعة الرجل والمرأة:

في الحقائق العلمية اكتشف الباحثون أن عقل المرأة أصغر من عقل الرجل بنحو ١٥%، كما توجد اختلافات جوهرية بينهما، وهذه الاختلافات هي:

**الاختلاف الأول:** هو أن عقل المرأة أكثر استجابة لمشاعرها، حيث يستجيب عقل المرأة للمشاعر الحزينة بمساحة منه تعادل ٨ أضعاف المساحة التي يستجيب لها عقل الرجل، وهذا يفسر سبب تأثر المرأة بشكل أشد من الرجل.

**الاختلاف الثاني :** استخدام المرأة لعقلها يختلف فالمرأة حين تقوم بأي عمل مهما كان بسيطاً فإن مساحات كبيرة من عقلها تتأثر به، وتتنبه له وهذا قد يفسر اهتمام المرأة بالتفاصيل الصغيرة.

**الاختلاف الثالث:** المرأة أقدر على الملاحظة فقد لوحظ أن المرأة أكثر قدرة على تسجيل الملاحظات الدقيقة، بينما يستخدم الرجل الوصف القياسي أو العام، وهذا سبب كون المرأة تهتم بمدح طريقة مكياجها أو انسياب شعرها، بينما لا يهتم الرجل سوى بالمظهر الكلي عموماً.

**الاختلاف الرابع :** سمع المرأة وبصرها أقوى، حيث بإمكان المرأة سماع الأصوات الهامسة وفهمها جيدا، بينما يسمعها الرجل دون أن يعيها، كما يمكنها أن ترى طريقها في الظلام أو تحت ضوء خافت، بينما يجد الرجل صعوبة في ذلك.

**الاختلاف الخامس :** عقل المرأة أسرع استجابة، وهذا مرتبط بوصلات عقلها حيث تستجيب بسرعة للمؤثرات، وتفكر في ردود الفعل مباشرة، بينما يكون ذلك أبطأ لدى الرجال، وربما يكون ذلك سببا لعجلة الكثير من النساء مقارنة بالرجال.

**الاختلاف السادس:** إن عقل المرأة أكثر انشغالا بالتعبيرات الرمزية، فتهتم المرأة غالبا باستخدام لغة الحديث للتعبير عن مشاعرها، بينما يستخدم الرجل التعبير المادي بسبب ميل المرأة إلى التحرك في منطقة تدعى علميا بـ (سلنجوت جبرس) وهي منطقة التعبيرات الرمزية، وهذا يفسر ميل المرأة لعبارات الحب والمديح بينما لا يهتم بها الرجل، ويعتبر التعبير الحقيقي هو بالأفعال لا الكلمات.

**الاختلاف السابع:** عقل المرأة يتعرض للشيخوخة بشكل أبطأ، ويتعرض عقل الرجل للشيخوخة أسرع من المرأة، حيث يفقد أنسجته بمعدلات تزيد ٣ مرات على عقل المرأة إلى أن يتساوى حجم عقل الرجل مع عقل المرأة في الأربعينات من العمر؛ فيصبا أكثر تفهما لبعضهما.

**الاختلاف الثامن:** المرأة أكثر استعدادا لتعلم المهارات اللغوية المختلفة.

**الاختلاف التاسع:** عقل المرأة أكثر قدرة على الاستمتاع الحسي في أكثر من مكان في عقل المرأة، بينما لا يحدث ذلك عند الرجل، وهذا قد يفسر سرعة ضيق الرجل وعصبيته مقابل مرونة النساء وقدرتهن على الاستمتاع في أدنى حد للظروف.

### مصطلحات في السعادة الزوجية:

من خلال هذه الفقرة أردت ان أوضح بعض المصطلحات والجمل التي دائما ما تتردد عند البعض وخاصة عند الحديث عن السعادة الزوجية، وهذه المصطلحات هي:

١- **حسن الاختيار:** التوافق شرط أساسي لنجاح الزواج، هذا العنصر يصنع الألفة بين الشاب والفتاة، وإذا لم يحسن الاختيار فستكون النهاية سريعة؛ لذلك أنصح أي شابين بالتدقيق وحسن الاختيار.

٢- **التوافق الفكري:** التوافق شرط أساسي لنجاح الزواج، أما الزواج بطريقة القيود الاجتماعية التي تفرضها الأسرة فإن مصيره الفشل.

٣- **الثقة مفتاح الأمان:** لا بد أن يثق كلا الطرفين في بعضهما البعض؛ حتى لا يخشى أي طرف من ردود الأفعال التي تقوم على انعدام الثقة.

٤- إيجابيات شريك الحياة: عدم وضع ميكروسكوب لينظر منه كلا الطرفين على سلبيات شريك حياته، بل على العكس، والنصيحة هنا للمرأة خاصة، بأن تستخدم مكبرها الداخلي؛ لكي ترى إيجابيات زوجها، وكذلك الزوج لا بد أن يتعامل مع زوجته بنفس المعيار؛ حتى يزداد تقدير كل طرف للآخر.

٥- النقاش الحضاري: وذلك لعدم إعطاء فرصة للآخرين للتدخل في حياتهما، وأن يناقشا مشاكلهما بالأسلوب الحضاري الهادئ، والمهم اختيار الوقت المناسب والكلمات التي ستعبر عن وجهة نظر كل منهما للآخر، فبداية فشل أية علاقة زوجية تبدأ من حيث تنتهي فرص الحوار بين الطرفين.

٦- حسن الاستماع: لا بد أن تحسن المرأة/ الرجل الاستماع إلى شريك حياتها لكن ليس بالضرورة أن يصل إلى حد الإصغاء، فذلك ما قد يفوت الفرصة على المتلقي من فهم ما يريد الطرف الآخر أن يقوله، فهناك فرق كبير في أن نستمع إلى بداية الحوار ثم نبدأ في التفكير في ردود على ما يقال، وبين الإنصات واستيعاب ما يقال ثم الرد عليه بهدوء وعقلانية واتزان وعدم تسرع.

٧- الصداقة باب السعادة: الصداقة مهمة في العلاقة الزوجية، وتعد أهم ركائز الزواج الناجح؛ لأنها باب السعادة، فالعديد من الأزواج السعداء يعتبرون علاقتهم الزوجية مبنية على الصداقة، لا فكرة الزواج التقليدي؛ لذا ننصح كلا الزوجين بالحرص على تنمية تلك العلاقة وتقويتها بكل الفرص وشتى الطرق المتاحة.

٨- هوايات مشتركة: الرومانسية تجعل شريك الحياة طفلاً وديعاً، دائماً ما يكون هناك اختلاف في الهوايات بين الزوجين مما يكون له أثر سلبي عليهما، والحل بسيط، وفي متناول أيديهما، وهو أن يفكرا في هواية جديدة قد تجمعهما معاً، ومنها على سبيل المثال: هواية المشي أو الرياضة وغيرها من الهوايات التي قد تقضي على الملل بين الزوجين وتولد الانسجام بينهما.

٩- رومانسية المنزل: لا بد أن يكون للمرأة حس روماني؛ لأن الرومانسية تجعل شريك حياتها طفلاً وديعاً، فالرجل يعاني من العديد من الأمور التي تعكر صفو يومه، منها العمل ومشاكله التي لا تنتهي، وما يلاقيه من إرهاق وتعب، والمرأة تستطيع بلمسات بسيطة أن تخلق جواً رومانسياً دافئاً يحتوي زوجها وباقي العائلة، فبعض الشموع العطرية مع إنارة خافتة نسبياً ستعطي حتماً شعوراً بالارتياح والاسترخاء، خصوصاً إذا كان ذلك في غرفة النوم التي يقصدها الزوجان للراحة بعد يوم شاق من العمل سواء داخل البيت أو خارجه.

١٠- التسامح: نعتقد أن غضبك سوف يكون كاللعنة الغامضة عليه، تريد أن تجعله يشعر بالألم ولا تعرف أن مشاعر الغضب السلبية هذه يمكن أن تسيطر على



حياتك كلها، فنتلك القسوة يمكن أن تؤثر على ذاتك، وعلى كل مشاعرك الموجهة لأطفالك ووالديك وأصدقائك.

١١- **سيطر على علاقتك:** اختر بنفسك الأسلوب الذي تتبعه في علاقتك، وهكذا فإنك لن تشعر يوماً بأنك ضحية.

١٢- **تقبل المجازفة:** لا بد أن تفتح قلبك مرة أخرى لشريكك الذي سبب لك يوماً أماً كبيراً، فذلك أمر تبدو فيه مخاطرة كبيرة، ولكنك يجب أن تتقبل بعض المجازفات.

١٣- **تقبل شريكك:** يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه برغم اختلافاتكما فإنك ما زلت تتقبله كما هو، وتريد أن تقف إلى جواره؛ وذلك مما يخفف من حدة الخلافات.

١٤- **تقدير الذات:** حاول دائماً أن يكون هناك حوار مشترك مع شريكك في أي أمر بطريقة تجعلك ترفع من شعوره بتقدير ذاته، وهو أمر صعب ولكنه فعال.

١٥- **امتص غضبه:** انتصرا على خلافاتكما، تلك النصيحة خاصة للزوجة (إذا لم تكن تعمل)؛ لأن الرجل يخرج لمحيط العمل، ويلقي فيه مشاكل وإحباطاً، فيجب على المرأة أن تستقبل زوجها بوجه بشوش وتحسن الاستماع له، ولا تقابله من على الباب بالشكوى من الجيران والأطفال؛ مما يجعله يكره البيت، فيبحث عن مكان آخر يحس فيه بالراحة النفسية والطمأنينة.

١٦- **اجعل هدفكما السعادة:** لا داعي لأن تغضب أو تنتقد، فليس هناك فائدة من أن تكون دائماً على صواب إذا كانت الأمور بشكل عام لا تسير بشكل صحيح.

١٧- **انتصرا على خلافاتكما:** لا توجد علاقة زوجية بدون خلافات، لكن السؤال المهم هو: كيف تضع حداً لمناقشاتك مع شريك حياتك قبل أن تبدأ في تهديد علاقتكما الزوجية؟

١٨- **مشاعر إيجابية:** لا تدع نفسك تنحصر في دائرة هدامة، وحاولاً أن تقدماً أيها الزوجان أقصى ما تستطيعان؛ لكي تستمر علاقتكما، المشاعر الإيجابية ليست كافية، لا بد أن تتحول إلى أفعال؛ لذلك اطلب دائماً المزيد من نفسك أولاً قبل طلبها من شريك حياتك.

١٩- **لا تُثر الحرب الباردة:** إفسادك الأمور هو دائماً ما يكون أمراً مخططاً بعناية عندما يقترح شريك السفر في إجازة مثلاً تقول: "إنها فكرة رائعة"، ولكنك تبدأ على الفور في التخطيط لإفساد الرحلة، بعد أن توضح كيف ستكون الرحلة مكلفة، إلى أي مدى سيكون الجو سيئاً، وتختتم حديثك بقولك: "ولكن إذا كنت تريد حقاً الذهاب فسوف آتي معك."

٢٠- لا للتحكم: عادة ما تقاطع شريكك أثناء حديثه؛ لكي تقول رأيك، أو تغير موضوع الحديث إذا ما بدأت تشعر بأن شريكك على حق، تتصرف كالملاك أمام عائلتك وأصدقائك، وتحكي لهم ما تجد نفسك مضطراً للتعامل معه، وكيف هي مستحيلة الحياة مع شريكك، فكل تلك الأشياء بذور لمشاكل قادمة قد تتفاقم إلى نهاية مؤلمة.

### ملاح عاصفة الطلاق:

ولو نظرنا لأسباب الطلاق عند بعض الأسر، لوجدناها في الأعم الأغلب أسباباً تافهة لا تستحق أن تهدم كيان الأسرة وتمزق شملها، ولكن غيبة العقل وُبعد المصلحين وتدخلُ الحمقى والجهلاء - يؤزّم الأمور، ويوسّع دائرة الخلاف؛ مما يجعل لَمَّ الشمل صعباً، ومما نلاحظه عند البحث في أسباب الطلاق ما يأتي:

- ١- أن ظاهرة الطلاق عند الشباب أكثر منها عند غيرهم.
- ٢- أن الطلاق في الشهور الأولى من الزواج أكثر منه بعد الإنجاب.
- ٣- أن الطلاق بعد الإنجاب يكون بسبب الزواج على المرأة أو مرضها، أو تمرُّدها على زوجها أو تدخل أحد في حياة الزوجين.
- ٤- أن السكوت على المشكلات في بدايتها يجعلها تكبر وتتأزم، ولو أن الزوجين عالجا المشكلات أولاً بأول أو أدخلوا معهما من أهل الرأي والعقل والعلم من يحسن إليهما بإصلاحهما، لكان أولى وأجدر بحسم هذه المشكلات.
- ٥- تدخلُ الأم والأب في حياة الزوجين؛ فكثيراً من البيوت يكون هدمها بسبب تدخل الأبوين في بعض القضايا الخاصة بين الزوجين.
- ٦- حديث الزوج عن زوجته والعكس، فكثير من الأزواج والزوجات لا يتورّع بذكر المثالب في الآخر كل مجلس، وأحياناً ينقل الكلام إلى الطرف الآخر، ويكثر الخلاف ويتسع، فيكون سبباً للفراق.
- ٧- كثير من حالات الطلاق عند الشباب يشيرون إلى أنهم كانوا يظنون أن البنت كذا وكذا، فلما دخلوا عليها وجدوها خلاف ما يتوقعون، وهنا أهمس في أذن الآباء والشباب، وأقول: إن هدي الإسلام أكمل الهدى، فاحرصوا على نظر الخاطب لمخطوبته بأي طريق؛ ليكون الزوجان على بينة، فوالله إن نظره إليها وعدم

الرغبة فيها أفضل مئات المرات من دخوله عليها ثم طلاقها، وما علينا إلا أن نفكر قليلاً في مصلحة الزوجين ويتبين لنا الأمر.

٨- معظم حالات الطلاق تأتي من إجبار الشاب على فتاة لا يرغبها، أو إجبار البنت على شاب لا ترغبه، وكأن الرغبة والزواج للأب أو الأم، وإذا ناقشت بعض الآباء، قال: الحب والمودة تأتي بعد الزواج، وهنا الضحية الشاب والفتاة، فلننطق الله في الأمانة، ولنكن عند المسؤولية، والأب المتصرف يختار الشاب المناسب الذي ترضاه ابنته، فيحقق لها السعادة في الدنيا، وينعم بالأجر في الآخرة.

٩- بعض الشباب قبل الزواج ترتسم في ذهنه صورة مثالية للزوجة، من حيث الشكل واللون والجسم، والخدمة والتعامل والعلاقة، بل والصوت والنظرة والحركة، إلى غير ذلك ثم إذا دخل على زوجته، وجد خلاف ما رسم في ذهنه، ونسي أن هذا من باب المثالية الذي يعسر تحقيقه، بل وتناسى أن له أخوات وخالات وعمات، فهل هُنَّ بالصورة التي تخيلها؟

١٠- بعض الأصدقاء والصديقات بحسن نية يتحدثون في مجالسهم: هذه تتحدث عن زوجها طالب العلم، صاحب الأخلاق العالية، الذي يتعامل معها معاملة رائعة، ويوفيهما ويربي أطفالها تربية جيدة، وهذه تتحدث عن زوجها صاحب التجارة، الذي يلبي طلباتها وينتقل بها هنا وهناك، وثالثة تتحدث عن زوجها صاحب الذوق الرفيع، يتبع كل جديد حتى في دقات الذهب، ورابعة عن زوجها الذي تأمره وتنهيه، وهكذا بالمقابل يتحدث الأزواج عن زوجاتهم، ويبالغون في وصفهن حتى فيما ليس لهن من صفات، ولكن من باب إظهار الفضل، وتجد هذا المسكين، أو تلك المسكينة الذين لم يفهما هذا اللغز يحترقان؛ لأنه لا يجد زوجة بهذه المواصفات، وهي لا تجد زوجاً بهذه المواصفات، فيبدأ الخلاف وتصدر الكلمات: لو أنك مثل فلان، أو لو أنك مثل فلانة.

١١- بعض الشباب يصطدم بعقبات في الأيام الأولى من الزواج، فتكبر وتنسع، وتؤدي إلى الفراق، ولو أن هذا الشاب وغيره استشار أهل الخبرة والتجربة، لوجد - بإذن الله - حلاً لمشكلته، وكم من البيوت التي استقام حالها بعد أن كادت تتفارق، لولا لطف الله، ثم تدخل بعض أهل الخير للمّ الشمل وجمع الصف.

١٢- تدخل بعض أعداء الزوج والزوجة، ونسج شيء مكذوب؛ لإيغار الصدور، وبتّ الخلاف، والإلحاح بطريق غير مباشر على الفرقة والطلاق، وكم وقع في شرك هؤلاء من شباب بريء، وفتاة عفيفة شريفة! والموعود يوم القصاص بين الخلائق يوم يختم على الأفواه فتتطرق الجوارح بما عملت.

١٣- كثيراً ما كان الهاتف سبباً للفرقة، وذلك أن بعض ضعاف النفوس ممن لا يردعهم حياء ولا دين يتجرّؤون على البيوت العفيفة، ويتعرضون للأمينين في غيبة من الرقيب، ونسوا أن الله مطّلع عليهم، وأن لهم عورات، وأن القاعدة الأصيلة في الإسلام: "عَفُوا، تَعَفَّ نَسَاؤُكُمْ"، فاحرصوا - بارك الله فيكم - على تجنب أسباب الطلاق؛ لعل الله - سبحانه وتعالى- أن يجعلنا وإياكم مفاتيح للخير مغاليق للشر.

### فيتامينات ضد الملل في الحياة الزوجية:

يلعب الملل الزوجي أو الفطور الزوجي دوراً كبيراً سلبياً في التعاسة الزوجية، وأسبابه متنوعة ، وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته ، وتكوين الزوجين وثقافتهما وعقدتهما النفسية وتاريخهما الأسري، وفي حالات الملل الزوجي تزداد المشكلات الزوجية ويزداد الخصام والصراخ والسلبية وابتعاد كل طرف عن الآخر في نشاطاته وأهدافه اليومية، ويلجأ البعض إلى الاستغراق في العمل أو في هوايات أو نشاطات خاصة يهدف من خلالها أن يثبت نفسه وأن يخفف من إحباطاته وأن يعطي نفسه شيئاً من التوازن والمتعة والتجديد ، ولكنه يضيف بذلك مزيداً من الضغوط على علاقته الزوجية ويساهم بزيادة تسميم أجوائها. ومن الممكن أن يتورط أحد الزوجين في علاقة عاطفية فاشلة أو مزيفة أو متسرعة، يمكنها أن تضيف إلى مشكلات العلاقة الأصلية المضطربة ، وربما تؤدي إلى مرحلة اللا عودة أو الطلاق .

ومن الممكن بالطبع حدوث الترميم أو الإصلاح أو التجدد خلال مرحلة الملل الزوجي، وربما يكون الملل والروتين والجمود دافعاً طبيعياً إلى تجدد العلاقة وإلى اقتراب الزوجين من بعضهما في كثير من الحالات ..

وأخيراً .. لا بد من التأكيد على أن السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات ، ومنها : المسؤولية، والتفاعل، والتعاون ، والمشاركة ، والحوار ، والصدقة ، والحب ، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا ، والتكيف ، والتوافق ، والتكامل ، والمرونة، والواقعية، وأيضاً فإن العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيع وتموت، ولا بد من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة، ولا بد من تقديم كل العون للعلاقة الزوجية ومساعدتها على الاستمرار في تحقيق أهدافها وسعادتها من قبل أطراف العلاقة أولاً ومن قبل أهل والأصدقاء والمجتمع ثانياً، ولا بد من وجود خدمات متخصصة لرعاية الأسرة والزواج وتقديم الدعم والنصح والعلاج في حالات المشكلات الزوجية والأسرية .

والكلمة الطيبة لها دورها دائماً، وكذلك الحوار والتفاهم ورفع الظلم وتعديله وأخذ كل ذي حق حقه، وتبقى السعادة الزوجية مطلباً وحلماً يسعى الجميع نحوه.

يشكل مرض الملل في الحياة الزوجية - إن جاز لنا تسميته مرضاً - مشكلة عامة كثيرة الحدوث بين الأزواج، وهي ظاهرة معروفة ومألوفة منذ القدم، لا سيما بعد مرور فترة زمنية على الارتباط، فتصبح الحياة الزوجية عندئذ روتينية، وتمضي الأيام والليالي والعلاقة بين الزوجين تضعف والمسافة تتباعد. وهو شعور يعتبره الزوجان نذير خطر ومعول هدم في هيكل الحياة الزوجية.

وقد يعكس الملل في الحياة الزوجية في كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية، فالحياة لم تعد سهلة كما كانت؛ لأننا نعيش عالماً متغيراً يتجه نحو التعقيد تحت ضغط التأثيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، مما ينتج عنه وضع نفسي غير مستقر، فيؤثر سلباً على سلوك الزوجين يتمثل في عدم التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية .

كما أن طول العشرة بين الزوجين يعتبر سبباً مهماً في حدوث الملل بين الزوجين، ولذا ففي أشهر الزواج الأولى نادراً ما يكون هناك ملل بين الزوجين لجمال تلك الأيام، ولأن كل طرف يحاول جاهداً أن يظهر للطرف الآخر الصفات الحسنة والأمور الجميلة التي يتحلى بها، ويخفي نقاط الضعف لديه، ولكن بعد مرور تلك الشهور قد تهدأ العواطف، وينتابها الفتور، ويصبح كل شيء روتيناً مملاً. ومن صور ذلك غياب الاهتمام العاطفي والتباعد والإهمال من كلا الطرفين أو أحدهما .

لا شك أن الرتابة في الحياة اليومية دون تغيير أو إبداع في نمط الحياة تقتل الحب. وعدم التوازن في أوقات الاجتماع بين الزوجين داخل المنزل، وهي مسألة واردة بين إفراط وتفریط، فالإفراط أن يكون الزوج داخل المنزل لا يخرج منه إلا قليلاً، والتفریط أن يكون الزوج خارج المنزل ساعات طويلة. كما أن عدم الوعي في المسألة الخاصة بين الزوجين، والتي إما أن تكون مدعاة للضجر والملل. أو أنها تزيد من الألفة والسعادة الزوجية والراحة النفسية. هي في تقديري أهم أسباب الملل في الحياة الزوجية .

وبالتالي يجب أن نعترف أن هناك مشكلة؛ لأن الاعتراف بالمشكلة هو أول خطوات العلاج، ومن ثمّ نسعى إلى حل هذه المشكلة والسير في طريق إشباع العلاقة الزوجية من النواحي الروحية والعاطفية والجسمية والجنسية؛ لإنعاش الحياة الزوجية من أزماتها. كما يجب أن نفرق بين طول المدة وقصرها، فالملل في الحياة الزوجية أمر طبيعي بشرط ألا يمتد لفترة طويلة وإلا أصبحنا أمام مشكلة تحتاج إلى بحث .

**ومن الخطوات العملية في علاج مشكلة الملل في الحياة الزوجية ما يلي :-**

١- تغيير نمط الحياة اليومي بمختلف صورته وأشكاله، كالتجديد في اللباس ونوعية الأكل وطريقة تناوله، وتغيير شكل المنزل بين الحين والآخر وخاصة غرفة النوم كنقل بعض قطع الأثاث والمحتويات من مكان لآخر .

٢- التماس الوسيلة اللطيفة في اللفظ والتعبير ليعكسا مشاعرهما، كما يجب معرفة احتياجات ومطالب ومشاعر الطرف الآخر حتى يكون هذا العطاء مشبعاً لاحتياجاته ومطالبه، فيكون بذلك أوقع في النفس من عطاء لا يحتاج إليه ولا يتقبله. وعلى قدر سخاء العطاء من أحد الطرفين يكون سخاء العطاء من الطرف الآخر، استغلال المناسبات الجميلة التي يمران بها وتقديم هدية بسيطة يعبر بها عن صدق مشاعره ومحبه يدخل السرور إلى الطرف الآخر .

٣- الحرص على الاستفادة من العطلات الأسبوعية والخروج في نزهة خلوية وتبادل الأحاديث الودية. كما أن لسفر الزوجين مع بعضهما فوائد عظيمة بعيدة عن الملل يعرفها جيداً من بلغ فائدتها .

٤- الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية إذا روعيت وأعطيت حقوقها؛ لأن الاختلاط بالناس والمعارف وصلة الأرحام يوسع دائرة الإنسان، ويزيد رصيده من الأحبة والأصدقاء، ويكسبه مهارات وخبرات تحول دونه والملل. وفي رأيي إن تباعد الزوجين فترات قصيرة أمرٌ مطلوب؛ لأنه يزيد من شوقهما إلى بعضهما، فيعودان بمشاعر أكثر صفاءً وعطاءً متجدداً. وليس أفضل من التزام كل من الزوجين بما أمر الله به من حقوق وواجبات على كل منهما تجاه الآخر، ومراعاة الحقوق المشتركة بينهما من مناصحة وشورى وصدق الألفة والمودة وكذلك الواقعية وعدم المثالية الزائدة في الحياة الزوجية للخروج بها من دائرة الملل والفشل.

### مهددات السعادة الزوجية:

الحياة الزوجية تقوم على الاختيار الحر من قبل الزوجين مما يحملهما مسئولية نجاحها كاملة، ولكن للتدريب على التواصل الزوجي الفاعل دوراً أساسياً في الاستمتاع بالحياة الزوجية ومن ثم الأسرية؛ لتحقيق أهدافها تجاه الأبناء والمجتمع، وتوجد عدة مهددات للحياة الزوجية، يجب على الزوجين الحذر منها، وتجنبها قدر المستطاع؛ لكي لا تهدم بيتهما السعيد وتحوله إلى بيت كئيب وحزين مغمور بالمشاكل، ومن أهم هذه المهددات للسعادة الزوجية ما يأتي :-

التهديد الأول: البحث عن الأنموذج المفقود:

إن وضع تصور أو أنموذج مثالي للطرف الآخر هو خطر يهدد الحياة الزوجية في بدايتها، وأي تغيير في نمط هذا الأنموذج بعد الزواج يسبب للعلاقة الزوجية كثيراً من الهزات والصدمات. إن الفتاة التي تضع في ذهنها أنموذجاً متكاملًا للزوج ربما لا تجده في شريك حياتها، وكذلك الزوج الذي يبحث في فتاته عن أنموذج متخيل في ذهنه ويريد أن يسقطه على شريكته سيواجه كثيراً من المشكلات عندما لا يصبح الشريك حسب الأنموذج المرسوم مسبقاً.

لذا فعلى طرفي العلاقة (الزوج والزوجة) التفهم منذ البداية أن الحياة الزوجية هي عبارة عن شركة يجب أن يقدم فيها كلا الطرفين التنازلات للطرف الآخر، وأن يكون لديه الاستعداد للتأقلم مع الطرف الآخر، وتقديم كل ما يمكن أن يسهل حياتهما معاً. فالحياة الزوجية مشروع يحتاج إلى توضيحات من الطرفين لإنجاحه.

### التهديد الثاني: المقارنة مع أزواج (زوجات) الآخرين:

إن الله سبحانه وتعالى خلق لكل واحد منا إيجابيات وسلبيات بالإضافة إلى أن كلاً منا لديه مميزات وعيوب وغالباً ما نظهر أفضل ما لدينا أمام الآخرين، ولا تعرف بواطن الأمور إلا من خلال المعاشرة والحياة اليومية. وعندما يبدأ الزوجان مسيرة حياتهما الزوجية بعقد المقارنات مع الآخرين فإنهما يحكمان على مؤسسة الزواج بالفشل والانهيار. فكل زوجين هما حالة فريدة ويعكسان أنموذجاً خاصاً لهما، لذلك فبدلاً من المقارنة مع الآخرين يحسن بالزوجين التركيز على مناطق القوة لديهما واستثمار الإمكانيات الإيجابية لديهما بشكل فاعل لإضافة المزيد من السعادة على حياتهما. ويجب التأكيد على أن ما ترى من الآخرين في المناسبات العامة ما هو إلا جزء من شخصياتهم ولا يمثل بالضرورة النموذج الكامل لهما؛ إذ إن لهم بعض النواقص كما لنا؛ لذا لا يجب أن ينساق أي من الزوجين للمقارنة مع الجانب المعلن لشخصيات الآخرين على حساب حياته الزوجية التي توجد فيها جوانب مضيئة تشع للآخرين، وتحتاج من الزوجين اكتشافها واستثمارها.

### التهديد الثالث: قبول الشريك الآخر كما أريد أنا فقط :

تعد محاولة التأقلم في الحياة الزوجية؛ -لجعلها أكثر صفاءً وسعادة لكلا الطرفين- أحد المؤشرات المهمة في نجاح الحياة الزوجية. فالشريك الذي يريد أن يكون شريكه في العلاقة الزوجية منطبقاً على الأفكار التي يرسمها في ذهنه التي يصوغها له عقله في أحلامه الوردية؛ سيعيش معاناة الحرمان إذا لم يكن الشريك الآخر كما هو مرسوم له مسبقاً. وللخروج من هذا المأزق فعلى الشريكين أن يضعوا نصب أعينهما أنهما نشأ في أوساط اجتماعية مختلفة، وأن ظروف حياة كل واحد

منهما شكّلت نمطاً لشخصيته بطريقة مختلفة عن الآخر؛ لذا فإنّ المعاشرة بالحسنى مع الشريك الآخر كفيلة -بعد توفيق الله سبحانه وتعالى- بتقريب وجهات النظر بينهما.

#### التهديد الرابع: اختيار الأوقات غير المناسبة للحوار:

إن أكثر ما يزهق الحوارات الزوجية ويجعلها غير ناجحة وغير قادرة على امتصاص المشكلات التي تقع بين الزوجين هو إخفاق كلا الزوجين أو أحدهما في اختيار الوقت المناسب للحوار. فالحوار هو فن يجب أن يتعلمه طرفا العلاقة، وهو حرفة ومهارة تحتاج للممارسة والتدريب. فلا يمكن أن نتوقع حواراً ناجحاً عندما يكون أحد الطرفين متعباً أو يعاني من ضغوط نفسية أو اجتماعية أو غيرها. كما أن أسلوب الحوار له آداب وفنون يحسن بالطرفين معرفتها مثل الإنصات الجيد، وعدم رفع الصوت بالحديث والتركيز على قضية محددة وغيرها.

#### التهديد الخامس: استشارة غير ذي الحكمة والفتنة :

عندما ينشب خلاف بين الزوجين ويكون من الضرورة استشارة أحد الأشخاص فالأفضل استشارة شخص محايد لا يعرف الطرفين، وليس لديه مصلحة للتحيز لأي منهما. والشخص المحايد ذو المهارة الفنية العالية قادر على إعطاء الزوجين الاستشارة الفنية المساعدة لهما؛ مما يساعد على احتواء الخلافات واستمرار الحياة الزوجية بشكل فاعل.

#### التهديد السادس: انتقال مشكلاتهما إلى أسرتهما:

إن أخطر ما يهدد الحياة الزوجية، ويؤثر على استقرارها هو انتقال مشكلات الزوجين خارج أسوار المنزل، وخاصة إلى الأهل، فكل طرف سيتحيز لابنه أو ابنته؛ ويتحول الموضوع من خلاف بين الزوجين إلى صراع لا يمكن احتوائه، أو السيطرة عليه. وقد سبق أن تحدثنا في أنه إذا كان من الضروري الحديث عن الخلافات بين الزوجين فيجب أن يكون هذا الحديث مع مختص محايد.

#### التهديد السابع: عدم الاستعداد لتقديم التنازلات:

ذكرنا أن الحياة الزوجية تعتبر سلسلة من التنازلات من كلا الطرفين؛ لذا يجب أن يقدم كل طرف للآخر التنازلات الكفيلة باستمرار الحياة الزوجية الفاعلة، وعلى كل طرف ألا يعتقد أن التنازل هو ضعف منه، أو إقلال من قيمته، وإنما هو تغيير مهم، وأساسي في قواعد إرساء المحبة والمودة والعشرة بالمعروف بين الزوجين.

#### التهديد الثامن: اجترار المشكلات السابقة:



يجب على طرفي العلاقة عند مناقشة خلاف نشب بينهما عدم اجترار المشكلات السابقة حتى لا يتحول الموضوع والخلاف بينهما إلى رغبة في داخل كل منهما إلى الانتقام من الطرف الآخر، أو تصفية الحسابات، ثم إن مناقشة واجترار المشكلات السابقة بين الطرفين قد تولد المزيد من الشحناء والعداوة بينهما وقد يؤدي إلى انعدام التواصل الفاعل بينهما.

#### التهديد التاسع: عدم احترام خصوصية كلا الطرفين:

رغم أن الحياة الزوجية هي شراكة بين الطرفين، واندماج لكل منهما في الآخر إلا إنه من الضروري والأساسي لاستمرار علاقة فاعلة بينهما أن يحترم كل واحد منهما خصوصية الطرف الآخر، هذا الاحترام للخصوصية يعني أن يتيح كل طرف منهما المساحة للآخر؛ لكي يكون لديه شخصية يتحرك فيها بما يشعره أنه ليس مقيداً أو تحت الأنظار أو تحت السيطرة من قبل الشريك الآخر، هذه الخصوصية تتيح لكل منهما ممارسة حياته بشكل أكثر هدوءاً واستقراراً.

#### التهديد العاشر: الغوص في تفاصيل سابقة قبل الزواج:

يميل بعض الأزواج إلى تقليب الدفاتر القديمة للطرف الآخر قبل الزواج والتحقيق معه كيف كانت حياته وممارساته؛ مما قد يولد بينهما بعض النفور والتباعد. إن طرفي العلاقة يجب أن يرتبطا في علاقتهما منذ بداية الزواج، ولا يحاولوا الغوص في تفاصيل كثيرة سابقة لفترة الارتباط، ويجب على كل طرف أن يحترم خصوصية ومشاعر الطرف الآخر.

#### التهديد الحادي عشر: التعدي على حقوق الطرف الآخر:

إن حقوق كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية يجب أن تكون مكفولة ومحترمة، والإسلام قد حدد حقوق كلا الطرفين وواجباتهم، وفي حالة تعدي أي طرف من أطراف العلاقة على حقوق الطرف الآخر فإن ذلك سيشعر الطرف المعتدى عليه، بالظلم، وعدم الاستقرار، ويحول الحياة الزوجية من واحة استقرار إلى طريق مليئة بالأشواك.

#### التهديد الثاني عشر: جهل فن المفاوضة:

رغم إشارتنا في القاعدة السابقة إلى أن كلا الطرفين يجب أن يحترم حقوق الآخر وأن يراعيها إلا إن أحد طرفي العلاقة قد يتجاوز في ممارساته، ويتعدى على حقوق الطرف الآخر؛ فيشعر الطرف المعتدى عليه بالظلم والألم. وكثير من المشكلات الزوجية تقوم بسبب عدم فهم أحد طرفي العلاقة لكيفية المفاوضة السليمة مع الطرف الآخر، فالزواج هو شركة بين طرفين ويجب أن يتعلم كل طرف التفاوض

السليم للحفاظ على حقوقه من قبل الطرف الآخر، ولا ينتظر أن توهب له وإنما يتعلم كيف يفاوض عليها منذ البداية بالعمرة والمودة والأسلوب الحسن.

#### التهديد الثالث عشر: تضيق زاوية الرؤية:

كثير من الخلافات التي تقع بين طرفي العلاقة الزوجية تكون بسبب التركيز على جزئية صغيرة والنظرة غير الشمولية، فرغم أن الخلافات تحدث بين طرفي العلاقة الزوجية ولكن يجب رؤية هذا الخلاف من أكثر من زاوية ومحاولة تفهم وضع الشريك الآخر، والقاعدة الذهبية في هذا المجال هي: أن تضع نفسك مكان الشريك الآخر، وتحاول تفسير الموقف من خلال فهمك لأسباب تصرفه، وستكون أكثر حكمة إذا اتبعت هذا الأسلوب في تجاوز كثير من العقبات الزوجية.

#### التهديد الرابع عشر: عدم العبرة من التجارب والمواقف السابقة:

رغم أن الخلافات بين طرفي العلاقة ظاهرة سلبية وظاهرة مقلقة لكل منهما إلا إنها تنتهي عادة بالصلح والوفاق، ورجوع طرفي العلاقة للحياة الطبيعية؛ لذا على طرفي العلاقة استثمار مثل هذه التجارب وأخذ الدروس منها لعدم استمرار المشكلات السابقة نفسها ومعرفة الآليات والطرق التي تقود إلى العلاقة الأسرية السعيدة.

#### التهديد الخامس عشر: إهمال الحاضر والانهمك في المستقبل:

بالرغم من أهمية المستقبل في حياة كل واحد منا إلا أن الغالبية تقع في مشكلات نتيجة التفكير في المستقبل، وعدم التعامل مع الواقع والحاضر بشكل فاعل؛ لذا على طرفي العلاقة الاهتمام والتفكير قليلاً بالمستقبل ولكن مع التأكيد على الاستمتاع بالحاضر؛ إذ لا يكون الخوف من المستقبل شبحاً يهدد تصرفاتهما وكابوساً يؤرق أحلامهما.

#### التهديد السادس عشر: عدم استثمار مفاتيح الشخصية:

كل شخص منا في شخصيته مفاتيح يمكن للآخرين استثمارها إذا عرفوا طبيعتها، وكيفية التعامل معها، ويفترض أن يعرف كل من الزوجين شخصية الآخر وما المواطن التي يمكن التأثير فيها واستثمارها لتأكيد الترابط والمودة بينهما.

#### التهديد السابع عشر: تذكر اللحظات السلبية:

عندما يختلف طرفا العلاقة الزوجية فإن ما يسيطر عليهما من مشاعر وأحاسيس في ذلك الوقت هو الشعور بالغضب من الطرف الآخر وتذكر المواقف السلبية معه، مثل هذه المشاعر لا يمكن أن تساعد في تقريب وجهات النظر بين طرفي العلاقة؛ لذا فعلى الطرفين أن يتعودا على تذكر اللحظات والمواقف الإيجابية بينهما التي سبق أن مرّا بها؛ إذ يعد ذلك أفضل طريق ممهدة لكل منهما للاعتراف بخطئه أمام الآخر،

وإكمال مسيرة الحياة معه، إن الانهماك في تذكر اللحظات السلبية بينهما سيؤدي إلى المزيد من التباعد بين الطرفين لا إلى حل المشكلة.

### التهديد الثامن عشر: عدم تفهم الظروف المحيطة بالطرف الآخر:

لا شك أن الظروف الاجتماعية المحيطة بالشخص تؤثر على مزاجه، وطريقة تعامله مع الآخرين، فالزوج أو الزوجة قد يواجه صعوبات ومشكلات في العمل أو الحياة أو مع الأقارب؛ مما ينعكس على محيط العائلة الصغيرة وعلى طرفي العلاقة، وعندما لا يكون لدى طرفي العلاقة (الزوج والزوجة) الاستعداد لتفهم ظروف الطرف الآخر وتجاوز بعض الزلات الناتجة عن الضغوط الاجتماعية والبيئة المحيطة بالفرد فإن المشكلات الزوجية ستستمر ولا يمكن القضاء عليها. إن كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية يجب أن يشعر بأهمية الطرف الآخر ويقدر الظروف المحيطة به ويغفر له بعض النواقص والزلات فذلك يؤكد استمرار العلاقة التوافقية بين الطرفين.

### التهديد التاسع عشر: الإلحاح الممل لتحقيق بعض الرغبات:

إن الإصرار على تحقيق جميع المطالب من الشريك الآخر والإلحاح فيها قد يؤدي إلى شيوع الخلاف والصراع بين طرفي العلاقة؛ لذا على طرفي العلاقة تعلم فن تأجيل بعض الرغبات والمطالب واختيار الآلية المناسبة لطلبها بعيداً عن الإلحاح الممل أو التثبث الذي يهدد استقرار الوحدة الزوجية.

### التهديد العشرون: إهمال ومضات السعادة الزوجية:

هناك ومضات وإشراقات تحدث في حياة كل زوجين يجب استثمارها وجعلها الوقود الذي يؤكد ترابطهما. إن الحياة الزوجية تتجاوز الكثير من الصعوبات عندما يضع كل طرف من أطرافها نصب عينيه الرغبة الأكيدة في تقديم كل ما لديه للطرف الآخر دون أن يكون هدفه انتظار العطاء من الشريك الآخر، إنها ومضات المحب الذي يعطي دون انتظار مقابل من الطرف الآخر، يعتبر الحياة شركة هو المسؤول الأول فيها، ونجاحه فيها مسؤولية فردية يتحملها دون الآخر، ويجب أن يقدم كل ما لديه لإنجاحها. وهذه الومضات والقواعد مؤشرات يمكن لطرفي العلاقة استثمارها وتنميتها بما يحقق السعادة الزوجية، ويجعل عش الزوجية سكناً وغطاءً لكل منهما.

### دراسات وأبحاث عن السعادة الزوجية:

دراسة أمريكية حديثة قد كشفت أن الوفاء والحب لا يكفيان وحدهما لإنجاح العلاقة الزوجية وتحقيق السعادة للأسرة، حيث توصل البروفيسور هوارد ما كمان

أستاذ الطب النفسي بجامعة دنفر إلي أن العنصر الثالث الذي يحقق هذا النجاح هو قدرة الزوجين علي مواجهة أي خلافات بأسلوب إيجابي يضمن تجاوز أي أزمات.

من جهتها أكدت د. علياء شكري أستاذة علم الاجتماع بجامعة القاهرة على ضرورة حرص الزوجين علي وجود نقطة التقاء مشتركة، وبحث أسباب الخلافات؛ حتى لا تخرج السعادة من بيتهما الذي يتحول إلى أنقاض يصعب إعادة بنائه.

وقالت د. علياء أنه حتى 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؛ حتي 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.

وأضافت أن الزوج يجب أن يشعر بأنه مسئول عن الأسرة، وأن يعلم أن صمته داخل المنزل قد يكون سبب الخلافات وليس اتهامه لزوجته بالثرثرة، فالحوار بينهما يجب ألا يكون من طرف واحد، خاصة 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. وقد أظهرت دراسة أميركية جديدة أن اعتبار شريك الحياة مثالياً يجعل الأزواج أسعد.

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

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة، ساندر ماراي "يبدو أن 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، مضيئة أن هذا التفكير الإيجابي ربما "يلوّن طرق الفهم لسلوك الشريك، وربما يعطيهم إحساساً أقوى بالتفاؤل بإمكانية حل المشكلات في

العلاقة". وقد شملت الدراسة ٢٢٢ زوجاً جديداً، جرت متابعتهم على مدى ٣ سنوات فنتبين أن من يرون شريكهم مثالياً بطريقة غير واقعية كانوا أكثر سعادة في زواجهم من الآخرين، لكن لم تتمكن الدراسة من قياس فترة دوام هذه الإيجابية.

### التكافؤ الجنسي.. سر الحياة الهادئة المستقرة:

يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمراً أساسياً في كل زواج سعيد ناضج، ذلك أنه إذا كان السكن هدفاً من أهداف الزواج كما ورد في الآية القرآنية الكريمة: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١﴾ [الروم: ٢١] ، فإن المشاكل الجنسية منغص كبير لهذا السكن على المستويين النفسي والجسدي، ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الجنسية بين الزوجين عملاً تُؤجر عليه، فقد روى مسلم عن أبي ذر في حديث طويل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " وفي بضع أحدكم صدقة (البضع يعني الاتصال الجنسي) قالوا يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟! قال صلى الله عليه وسلم " أرأيتم لو وضعها في حرام كان عليه وزر؟" قالوا: بلى يا رسول الله، قال: "فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر ."

ويصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسي بين الزوجين، يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة، فالجوع الجنسي والكتب وإخفاق أي من الزوجين في الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر؛ سينعكس دون شك على فيزيولوجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزرع مؤسسة الزواج وقد يؤدي بها تماماً .

ويجب دائماً على كلا الزوجين ألا يقللا من أهمية الدافع الجنسي وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسي لدى الشريك، وملفات المحاكم مليئة بقضايا الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسي أو وجود مشاكل جنسية انبثقت في سرير النوم ثم كبرت وتراكت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد والعقل .

ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسي وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات والأديان، فهو حافز قويّ محبب ومغري، ويبعث لذة ونشوة في أوصال الجسد المتعطش إليه لا تضاهيها لذة أخرى، ولا شك أن تاريخ الحضارات والأديان مفعم بالمفاهيم والتعاليم التي تؤكد على احترام الدافع الجنسي وتنظيمه عبر تشجيع مؤسسة الزواج وتطبيق كل ما يفيد استمراره ونقائه.

يظل الانسجام الجنسي بين الأزواج من أهم أساسيات السعادة الزوجية، وما من خطر يهدد تلك السعادة مثل فقدان أحدهما أو كلاهما للمتعة في الفراش.. ولكي تتم العلاقة الحميمية بمتعة متكاملة، لا بد من مراعاة أمور كثيرة تمهد لبدء الممارسة، ومن هذه المقدمات :

### ١- لا تغفلا جانب الزينة والعطر:

على الزوجة الراغبة بممارسة الحب مع زوجها والطامحة للإمتاع والاستمتاع، أن تتعطر بعد أن تغتسل؛ لأن الزوج يحب أن يشم الريح الطيبة من زوجته، فهي تثير الحس الجنسي فيه، وتثيره الرائحة، وعليها كذلك ارتداء الملابس الجميلة والعارية، القصير منها والطويل، الشفاف منها والسميك، وحتى الضيق الذي يبرز مفاتها وتهيج به زوجها.

أما بالنسبة للماكياج، فمن الأفضل أن يكون مناسباً وغير مبالغ فيه؛ لأن الرجل بطبيعته يكره التكلف الزائد في الماكياج ويستهنه، أما الشعر، فمن الأفضل تصفيفه بطريقة جميلة وجذابة، وعلى الزوجة أن تهتم أيضاً برائحة فمها وبالمناطق التي تكثر فيها الإفرازات المسببة للروائح الكريهة، كمنطقة الإبطين والجهاز التناسلي، فعليها أن تهتم كثيراً بنظافة تلك الأماكن وتعمل على ألا تفوح منها إلا أذكى الروائح. والزوج أيضاً يجب ألا يغفل عن هذه الأمور، فهو أيضاً مطالب بالاهتمام بنظافته الشخصية وبالتعطر والتزين لزوجته.. فذلك يخدم كثيراً الانسجام الجنسي وبالتالي السعادة الزوجية مدى الحياة.

### ٢- الملاعبة والمداعبة ضرورية كمقدمات:

المداعبة والملاعبة ضرورية وتساعد كثيراً في الوصول إلى النشوة الجنسية، وبالتالي نجاح عملية الاتصال الحميمي، والمداعبة سواء كانت فعلية أو لفظية أو تحرشات جسدية فهي من أساسيات المعاشرة الزوجية الناجحة، ثم على الزوجين أن يحرصا على إلصاق جسديهما ببعض وأن يتعانقا بشدة ويضمان بعضهما البعض حتى بعد انتهاء العملية الجنسية.

وهناك سحر آخر وهو الكلمة اللطيفة المشاكسة والتحرش اللفظي كأن يقول الرجل لزوجته: ما أجمل جسدك وأنعمه! ولا بأس للمرأة أن تشارك زوجها تلك المشاكسة اللفظية، كأن تقول له: ما أقواك!! فهذه الكلمات المشاكسة لها أثر السحر بين الزوجين أثناء الممارسة.

ومتعة الزوجين في مخدعها أثناء ممارستهما للحب لا تتعارض لا مع الشرع ولا مع القوانين، فهذه المقدمات جميعها ستصل بهما إلى أقصى لذة وخاصة إذا نوعا أوضاع الجماع بينهما بالشكل الذي يزيد من حجم المتعة واللذة.

هذا الموضوع كثير حساس وفعلا إذا تزينت المرأة لزوجها، وجعلته يرى فيها ما لا يراه في غيرها، وكانت كل يوم في شكل جديد؛ ستجعله يتلهف للقاء زوجته، وهذه مجرد ممارسات ليست بمعقدة وكل واحدة منا يمكنها فعل ذلك.

### التفاهم الجنسي بين الزوجين أساس العلاقة الأسرية السليمة:

أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسي بينهما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١﴾ [الروم: ٢١] ؛ وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة بل هي أجمل المتع الإنسانية المادية على الإطلاق؛ فهي تشبع حاجة ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء. واضطراب إشباع هذه الغريزة يسبب توتراً نفسياً ونفوراً بين الزوجين بل إن العلاقة الجنسية بين الزوجين عندما تكون مشبعة ومستقرة لكليهما وهناك تفاهم كبير فيها فإن ذلك ينعكس على باقي الأمور في العلاقة بينهما إلى الحد الذي جعل كثيراً من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع. وكثيراً ما ينتقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة يبحثون عن العلاج الناجع لشكواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصرحون: أن وراء كل ذلك معاناة واضطراباً في العلاقات الجنسية.

وفي المقابل فإن العديد من الصعوبات والمشكلات داخل الأسرة يمكن أن يغطي عليها ويخفف من وقعها وجود توافق جنسي بين الزوجين. ذلك أن الارتواء الجنسي المشبع يجعل الحب وعلاقة المودة يتجددان باستمرار؛ مما يورث نوعاً من الرضا عن الآخر؛ يجعل كل زوج يغض الطرف عن هفوات صاحبه، كما قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة \*\*\* وعين السخط تُبدي المساويا

وسنحاول هنا أن نبين بعض الأسباب التي تسبب سوء التوافق الجنسي بين الزوجين.

### سر التفاعل العاطفي الراقى بين الزوج والزوجة :

من الأشياء الجميلة بالحياة تلك النماذج من الأزواج التي تعيش قصة حب دائمة وتعامل عاطفي راقٍ قلّ مثيله ، ولنا في بيوت النبوة خير دليل على تلك النماذج، إن هذه النماذج التي نفرح بها ونتمنى أن تسود في مجتمعنا، تحتاج منا إلى التحليل والتفسير؛ لمعرفة سر التفاعل العاطفي الراقى وقصة الحب الدائمة، ويمكن لي تفسير تلك العلاقة الحميمية بين هؤلاء الأزواج بالدقة التي يتم به التزامن العاطفي والشعوري بينهما، فهم خبراء في التناغم، والتوافق بينهما بالمشاعر والأحاسيس؛

لذلك يسهل تفاعلهم أكثر على المستوى العاطفي، وهذا ما يميز الأسرة الناجحة المتوافقة .

إن التوافق في الانفعالات والمشاعر والعواطف علامة على عمق تمكن الزوج أو الزوجة على المستوى العاطفي، إنها القدرة على استشفاف الحالة المزاجية والوجدانية لدى الآخر. ولقد ضرب لنا الرسول صلى الله عليه وسلم، أروع الأمثلة على هذا المستوى الراقى من التناغم واستشفاف الحالة المزاجية للسيدة عائشة رضي الله عنها، فقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال لعائشة: "إنى لأعلم إذا كنتِ عني راضية وإذا كنتِ عني غضبي.. أما إذا كنتِ عني راضية فإنك تقولين: لا، ورب محمد، وإذا كنتِ عني غضبي قلت: لا، ورب إبراهيم" رواه مسلم، إن هذه القوة في تحديد الصفة العاطفية بين الزوجين تماثل ما يسمى ضابط الإيقاع العاطفي أو عامل التزامن، فالزوج الذي يملك قدرة تعبيرية كبيرة هو من ينقل انفعالاته إلى الآخر فالإنسان المسيطر يتحدث أكثر من الطرف الثاني، بينما ينظر الطرف الثاني إلى وجه الطرف الأول، وبمجرد أن يعبر الزوج أو الزوجة عن سلوك تجاه حاجة من الحاجات الأساسية في العلاقة الزوجية يثير عند الطرف الآخر الحالة الشعورية نفسها. لهذا فإن التزامن في النقل هو الذي يحدد مستوى التفاعل والحب بين الزوجين.

إن التوافق في الأمزجة بين الرجل والمرأة هو جوهر العلاقة العاطفية، ويمثل التدفق في المشاعر بين الزوج والزوجة أعلى درجات تعزيز الانفعالات المتبادلة التي تخدم الارتباط الوجداني والعاطفي بينهما، لذا فالتدفق في المشاعر حالة من نسيان الذات مع الآخر في لحظات الاستغراق التام مع الحاجات العاطفية للطرف الآخر.

**ويمكن الوصول إلى حالة التزامن والتدفق العاطفي بين الزوجين من خلال :**

١- الهدوء وتركيز الانتباه الحاد أثناء التواصل العاطفي بين الزوجين؛ لأن ما تركز عليه تحصل عليه، وكما قيل: ( أينما يكن قلبك تكن موجودا) فالتركيز هو جوهر التدفق والتزامن.

٢- الجذب العاطفي هو جوهر التأثير.

### **التوافق النفسي الجنسي بين الزوجين:**

يعني التوافق النفسي الجنسي بين الزوجين أن كلّ واحد من الشخصين المتوافقين يستوفي حاجاته من الآخر ويشبعه؛ وبالتالي يسعد الطرفان باستمرار العلاقة. والتوافق في العلاقة الزوجية شيء مهم جدا؛ لأن هناك حاجات لا يمكن أن تلبى إلا من خلال هذه العلاقة، ومنها الإشباع العاطفي والجنسي.



وتستطيع أن تلمح علامات التوافق على زوجين محبين بسهولة، فترى علامات الراحة والشبع بادية عليهما في صورة نضرة في الوجه وراحة تبدو في الملامح، وإحساس بالأمان والبهجة ونجاح في البيت والعمل والحياة من أول نظرة. إذن التوافق نعمة من الله يمنحها للأزواج الأوفياء المخلصين الذين يمنحون حبيهم ورعايتهم لزوجاتهم أو لأزواجهم. والتوافق تظهر بوادره منذ لحظات التعارف الأولى، فيشعر كل طرف بالراحة والسعادة في وجود الآخر، ويسعى كل طرف لتلبية احتياجات شريكه، ويشعر كل منهما أنه لا يحتاج أي شيء من طرف آخر ليكمل به نقصا عنده، وتحدث حالة من التناغم بين الطرفين كموجتين التفتتا وكونتا لحنا رائعا.

وحين يستقر التوافق بين الزوجين ويتأكد نجد أن كلا منهما لا يجد نفسه إلا مع الآخر، فلا يمكن أن تتحرك مشاعره أو تتحرك ميوله الجنسية إلا مع شريك حياته، فهو بالتالي لا يستطيع إلا أن يكون وفيا ومخلصا لشريكه، أو بمعنى آخر هي حالة من الإخلاص اللا إرادي؛ لأنه لا يقدر على الخيانة حتى لو أتاحت له فرصتها.

### مثلث التوافق :

التوافق لا يتطلب أن يتشابه الزوجان أو يتطابقا، ولكنه يتطلب كما قلنا قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها على الرغم من اختلافهما، فهما متكاملان أكثر منهما متشابهين، والسكن والمودة والرحمة هي الأضلاع الثلاثة للتوافق الزوجي، **فالسكن** يعني الطمأنينة والهدوء والراحة في كنف الطرف الآخر، **والمودة** تعني الحب والقرب الجميل والرعاية الصادقة المخلصة وهي -أي المودة- أقرب ما تكون في حالة الرضا، **والرحمة** تعني الرفق بالطرف الآخر ومسامحته ونسيان إساءته والإحسان إليه، وهي أقرب ما تكون في حالة الغضب أو عدم الرضا.

### عوامل التناغم :

والتوافق الزوجي ليست له شروط صارمة أو شديدة التحديد، فهو يحدث بين أنماط مختلفة من البشر، يختلفون في الأعمار والثقافات والميول، ولكن هناك عوامل ربما تنبئ باحتمالات أكثر للتوافق، ومنها:

١- **سن الزوجين**: فيستحب أن يكون الزوج أكبر سنا من ٣- ٥ سنوات، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن ١٠ سنوات، ومع هذا فهناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا. ويراعى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة حيث إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجية في سن معينة عن تلبية احتياج الزوج الذي ما يزال صغيرا فإن مشكلة اختلاف الاحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق.

٢- **التكافؤ الاجتماعي**: فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة كان ذلك ادعى للتوافق. وهناك استثناءات أيضا لهذه القاعدة.

٣- التقارب الفكري والثقافي والديني: بحيث لا تتعارض كثيرا أفكار وثقافات وانتماءات الطرفين.

وكان يعتقد أن الخبرة الجنسية والعاطفية السابقة لأحد الزوجين تجعله أكثر قدرة على التوافق مع شريكه، ولكن ثبت أن هذا غير صحيح، فالشخص صاحب العلاقات العاطفية أو الجنسية قبل الزواج كثيرا ما يفشل في التوافق مع زوجته (أو زوجها)، لأن التوافق حالة شخصية تماما تتصل بالشريك العاطفي والجنسي الحالي، وكثيرا ما تكون الخبرة السابقة سببا للفشل؛ لأن صاحب الخبرة يتمسك بنمط نجاحه مع الطرف السابق أو يكون متأثرا بعوامل فشله السابقة.

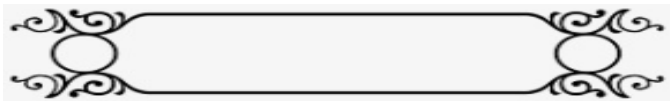
### ترموتر النجاح :

والتوافق الجنسي يعتبر من أهم أركان الزواج السعيد، فالنجاح في العلاقة الجنسية يعتبر ترمومتر العلاقة الزوجية؛ لأنه يعكس النجاح في علاقات أخرى مثل العلاقة العاطفية والعلاقة الاجتماعية والتوافق العقلي والثقافي والرضا المادي. والتوافق الجنسي قد يحدث مع بداية الزواج وقد يتأخر بعض الوقت لعدة شهور وأحيانا سنوات، وهو يعني الانسجام بين احتياجات الطرفين وقدرة كل منها على تلبية احتياجات الآخر وإشباعها في صورة طيبة، فهما متوافقان في معدل الممارسة ومتوافقان في زمن الممارسة ومتوافقان في طقوسها وراضيان بكل ذلك. أما إذا كان هناك اختلاف شديد في ذلك كأن يكون لدى أحد الطرفين شراهة ولدى الطرف الآخر عزوف أو برود فإن ذلك يتسبب في مشكلات كثيرة حيث تؤثر هذه التناقضات في الاحتياجات على العلاقة الزوجية برمتها.

### مشاكل العلاقة :

بعض الأزواج يسألون عن عدد مرات الجماع المناسبة، ولا توجد إجابة محددة لذلك، ولكن العدد هو ما يرتضيه الطرفان، ويقدران عليه، وكثيرا ما يأتي الزوجان للعيادة النفسية بأعراض كثيرة وشكاوى متعددة، وتكون المشكلة الأصلية عدم التوافق الجنسي بينهما؛ لأنه لو حدث التوافق فإن كلا منهما يغفر خطايا الآخر ويتقبلها.

وقد يأتي عدم التوافق نتيجة لاختلاف الطباع الشخصية، كأن تكون المرأة قوية ومسترجلة، والرجل ضعيفا وسلبيا، وفي هذا الوضع المقلوب يستحيل التوافق الجنسي أو العاطفي، ومع هذا يمكن أن يستمررا في علاقتهما الزوجية نظرا لاعتبارات أخرى، وهذا الوضع نسميه "سوء التوافق المحسوب" فعلى الرغم من تلك المشاكل بينهما فإن هناك أشياء تجمعهما قد تكون احتياجات مادية أو اجتماعية أو غيرها. وقد يكون عدم التوافق نتيجة إصابة الزوج بالضعف الجنسي (العنة) أو إصابة الزوجة بالبرود الجنسي، وهذه اضطرابات تحتاج للمساعدة العلاجية، ولكن المشكلة



في مجتمعنا أن الناس تخجل من عرض هذه المشكلات على متخصصين، وتظل المشكلة تستفحل وتقرز مشكلات أخرى حتى يصل الطرفان إلى الطلاق.

### أسباب سوء التوافق الجنسي:

#### ١- الجهل بحق كل من الزوجين في المتعة والإشباع:

للأسف هناك نظرة شائعة بين كثير من الرجال بل أيضا كثير من النساء وهي: أن المرأة سلبية أثناء الجنس، فهي دائما منتظرة ومتلقية، والبعض يتعامل مع الجنس على أنه واجب ثقيل أو ينظر له نظرة دونية، ولكن يختلف الأمر مع التصور الذي يقتضي بأن تكون الزوجة إيجابية أثناء العملية الجنسية، فهذا يُكسب العملية مزيداً من الإثارة والحيوية والبهجة، ويجعل المرأة أكثر شعوراً بالمتعة وأكثر تحقيقاً للذات، أما اكتفاء المرأة بالانتظارية والمساييرة دون تلقائية ومبادرة إلى المداعبة والإثارة والمباشرة، يجعل المرأة تخرج من العملية الجنسية دون ارتواء تام لهنهما الجنسي، كما يفقد زوجها قدرًا مهمًا من الإثارة والمتعة.

#### ٢- عدم وجود التفاعل الجنسي بين الزوجين:

فكثيراً ما تخلو الحياة الجنسية للزوجين من مساعدة كل واحد منهما الآخر على التمتع باللذة وتحقيق الإشباع الجنسي. وهو ما يسبب نفوراً نفسياً قد يتطور إلى علاقات سيئة متوترة. وقد يُصرَف ذلك التوتر على مستويات متعددة، فيقل الاهتمام بالأسرة، ويهرب الزوج خارج البيت بحثاً عن جو آخر موفر للراحة النفسية، أو قد تنطوي الزوجة على نفسها أسفاً.

ومن ذلك: ألا يجد الزوج من زوجته تجاوباً جنسياً كافياً: يبدأ من عدم التزین لزوجها إلى الفعل الإيجابي الممتد إلى آخر مراحل الاتصال الجنسي، أو ألا تجد الزوجة من زوجها الاهتمام بمتعها الجنسية، فلا يساعدها كما هو ضروري على بلوغ التلذذ (أي: قمة اللذة الجنسية)، بل بمجرد أن يقضي حاجته ينصرف عنها ويتركها دون أن يتأكد أنها أيضا قد قضت حاجتها أو وصلت للإشباع! وهذا قد يترك الزوجه ما زالت ترغب في استمرار العلاقة؛ لأنها لم تروِ عطشها بعد؛ مما قد يسبب انفعالاً نفسياً يؤثر تأثيراً سلبياً على العلاقات الأسرية، بل إنها قد يحدث لها احتقان بالحوض مما قد يسبب لها الأمام مبرحه فيما بعد فيحدث ارتباط شرطي سيء للجنس عند الزوجه بدلا من أن يكون مصدرا للمتعة والراحة يصبح مصدرا للألام والمعاناة!! وتجدر الإشارة هنا إلى أن لظروف الحياة وحالة الشخص الجسدية والنفسية تأثيراً في نشاطه للعملية الجنسية، فحالة التعب والحاجة إلى النوم والتوتر النفسي والقلق والانشغال الشديد والخوف والاكتئاب، كلها حالات تجعل الإنسان - في الغالب - عاجزاً عن أن يُثار جنسياً، وأحياناً لا يشعر أحد الزوجين بمعاناة الطرف الآخر،

فيغضب لعدم استجابته للمداعبة والإثارة، فينزوي عنه أو يقاطعه عن سوء فهم، وهذا يفرض على كل زوجين أن يأخذا بعين الاعتبار ظروف الطرف الآخر ووضعيته الجسدية والنفسية.

### ٣- فتور العواطف بعد فترة من الزواج:

فعادة ما يسبق الحياة الزوجية نوع من التلهف والشوق لدى أحد الزوجين للآخر، وقد يستمر فترة بعد الزواج، لكن كثيراً ما يعقب ذلك فتور في العاطفة المتأججة، فتخبو رغبة كل واحد من الزوجين إلى صاحبه، وقد يكون من أسباب ذلك قصر علاقة المحبة والمودة بين الزوجين على الجانب المادي الجنسي، وعدم محاولة تنمية مختلف جوانبها الإيمانية والمعنوية والفكرية والجسدية.

وقد يكون من أسبابه أيضاً عدم محاولة تنمية الحب بينهما ورعايته؛ حتى لا تخبو جذوته وتنطفئ. إن على الزوجين إعادة إحياء الحب بينهما فترة بعد أخرى، ومراجعة علاقتهما وتطويرها. فالكلمة الطيبة، واللفتة الحانية، والهدية ولو بسيطة... والاهتمام والإنصات والإيثار في المعاملة، كل ذلك من ضرورات إحياء الحب، هذا الحب الذي يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى رحابه، وأن يُتحدث به وعنه بين الزوجين وأن يُمارس؛ فإن هذا مما يزيده وينعشه، ويقيه من المنغصات والمثبطات، وهذا وحده يحقق ما علمنا الله تعالى أن ندعو به: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا

قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ۗ﴾ [الفرقان: ٧٤]

### ٤- الأمراض والاضطرابات الجنسية:

فهناك العديد من الاضطرابات الجنسية ذات الجذور العضوية أو النفسية، يمكن أن تكون سبباً في التنافر بين الزوجين. ومن تلك اضطرابات: البرود الجنسي أو سرعة القذف لدى الرجل، والمشكلات العضوية لدى المرأة- العامة أو الأنثوية- أو إيلام العملية الجنسية لأسباب قد تكون عضوية عند الزوج أو نفسية لارتباطها بفكرة خاطئة أو تاريخ مرضي من تحرش سابق أو غير ذلك، وأساس حل كل هذه المشكلات المصارحة والشفافية بين الزوجين في الفراش، ومحاولة معرفة متطلبات وتطلعات كل طرف وفهم الجنس والعلاقة الحميمة بشكل أفضل.

### ٥- إن سيطرة الزوج، وأعباء المرأة في تربية الأطفال:

وكذلك العناية بالمنزل وعدم مساعدة الزوج لها -وخاصة إذا كانت تشغل وظيفة ما- وكذلك الاحتكاكات اليومية والمشاكل الاقتصادية، كلها عوامل تباعد بين الزوجين، وبالتالي تجعلهما بعيدين عن الالتقاء الجسدي المرضي، مما يدفع بالزوجة

للهرّوب من ممارسة الجنس مع زوجها ، وقد يكون لهذه الحالة الأخيرة سبب آخر أيضاً، مثل وجود خلل وعدم انسجام في الأوضاع والعلاقات الجنسية بين الزوجين .

#### ٦- قد يكون السبب أن المرأة تعاني من كبت أو برود جنسي:

وأيضاً عدم مبالاة بالحصول على المتعة والنشوة الجنسية، يمكن أن يتجلى البرود الجنسي خلال السنين الأولى بعد الزواج، أو بعد ولادة الطفل الأول، أو بعد مرور مدة زمنية طويلة على الزواج، تظهر خلالها صراعات داخلية تنعكس بدورها على سلوك المرأة وحياتها الجنسية .

#### ٧- التعب والإرهاق:

والاحتمال في تفسير ظاهرة عدم التوافق الجنسي والتهرب من ممارسة الجنس هو التعب والإرهاق وعدم المبالاة بالجنس، وهذا ما يسبب الكآبة والسويداء النفسية التي تظهر عند بعض الزوجات الشابّات، وخاصة الحساسات منهن، بسبب المسؤوليات اليومية والشعور بالإحباط من الزواج الجالب للهموم والتعاسة . . . إلخ، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى فقدان " الليبيدو "، أي الطاقة الجنسية عند الزوجة، وهذه الحالة منتشرة جداً، وقد تتطور وتنعكس على الزوجين معا . . . إن حل هذه المشكلة يكون باشتراك الزوجين في تحليل العوامل التي أدت إلى هذا الوضع، ومحاولة دفع الحلول الممكنة بالاتفاق التام فيما بينهما .

### المشكلات الزوجية

التعامل مع الخلافات بإيجابية

#### الطرق الإيجابية لمواجهة المشكلة :

- ١ - الذهاب إلى الشخص المعني بالمشكلة.
- ٢ - الاحتفاظ بثبات النفس.
- ٣- التركيز على القضايا المثارة.
- ٤ - الاستماع جيّداً .
- ٥ - المباشرة والصراحة.
- ٦ - الارتكاز على الحلول.
- ٧ - اقتراض حسن نية الطرف الآخر.

**الطرق السلبية لمواجهة المشكلة :**

- ١ - الصراخ .
- ٢ - إلقاء اللوم على الآخرين.
- ٣ - انتهاج الطريقة الدفاعية.
- ٤ - التركيز على النوايا التي تعتقد أن صدر الطرف الآخر منطوٍ عليها.
- ٥ - تجاهل الموقف نفسه .
- ٦- أسلوب التهكم .
- ٧ - توجيه الاتهامات الشخصية .
- ٨ - الشكوى المستمرة من المشكلة .
- ٩ - إصدار الإنذارات.
- ١٠ - الضغط على الطرف الآخر.
- ١١ - الاتجاه إلى الآخرين وليس إلى الشخص المعني بالمشكلة.

**المذاهب الأربعة لتسوية الخلافات :****أولاً: المذهب العدواني :**

وإذا ما فضلت اتباع المذهب العدواني لحلّ الخلافات، فمن المتوقع أن تقوم ببعض الأشياء منها :

- ١ - توجيه اللوم إلى الأطراف الأخرى.
- ٢ - مقاطعة الآخرين في أثناء حديثهم .
- ٣ - اتباع أسلوب الضغط.
- ٤ - الطلب والأمر.

**ثانياً: المذهب غير الحاسم :**

وفيما يلي بعض الأمور التي يتكرر ظهورها مع المذهب غير الحاسم لمعالجة الخلافات :

- ١ - تجنب الخلاف .
- ٢ - تسكين الطرف الآخر.
- ٣- التردد والاعتذار بكثرة.

٤ - إلقاء الكلام على عواهنه دون الارتكاز على موضوع محدد.

### ثالثاً: المذهب العدوانى السلبى :

وفيما يلي بعض السلوكيات التي قد تظهر مع المذهب العدوانى - السلبى- في مواقف الخلاف :

١ - إخبار الآخرين دون التوجه إلى الشخص المعنى.

٢ - الامتناع عن الحديث.

٣ - اللجوء إلى النقد اللاذع وأسلوب التهكم والسخرية .

٤ - كظم الغيظ والثورة العارمة التي تليه .

### رابعاً: المذهب الحاسم :

هناك بعض التصرفات التي يمكن أن تقوم بها وأنت تحاول تسوية الخلافات :

١ - التوجه إلى الشخص المعنى .

٢ - المباشرة والإيجابية في اللغة واللهجة .

٣ - حل المشكلة بالتعاون مع الأطراف الأخرى .

٤ - الثبات على الموقف والاستعداد للتسوية .

### الوقت المناسب لعلاج المشكلات:

ما هو الوقت المناسب لمعالجة المشكلة؟ فيما يلي أفضل ثلاثة خيارات لحلول حاسمة:

١ - التعامل مع الأمر المعنى في التوّ واللحظة :

في بعض الأحيان، يكون من الأفضل عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد، وفي الحقيقة المسئولية بأكملها تقع عليك، فلا بد وأن تتناقش مع الطرف الآخر في التوّ واللحظة عن المشكلة؛ وهذا خوفاً من أن تتفاقم وتصبح أكثر خطورة .

٢ - التعامل مع الأمر في وقت قريب :

في هذه الحالة، يكون المرء على دراية كافية بحاجته إلى مناقشة المشكلة، ولكن يدرك أكثر أن اللحظة الحالية لا تُعد أنسب الأوقات لفعل ذلك، وربما يرجع ذلك إلى أن الموقف مشبوب بالعواطف، إذا ما اختار المرء أن يسوي الموقف في التوّ واللحظة، فهو بذلك يكون قد اختار أسوأ توقيت، ومن ناحية أخرى فقد يكون المرء غير مستعد، وليست لديه خطة يمكنه من خلالها التعبير عما يثير قلقه .

٣ - تجاهل الأمر برمته :

يفيد هذا الخيار الثالث، عندما لا يكون الأمر المعني على قدر كاف من الأهمية، فمن الممكن أن تتغاضى عن بعض الأمور، دون أن يتسبب لك ذلك في أي أذى .

### **تقدير مدى الاستعداد لحل المشكلة:**

#### ١ - الاستعداد الشخصي :

ما قدرتك للسيطرة على نفسك؟ إلى أي مدى تعتبر أفكارك مرتبة؟ ما الذي ترغب في تنفيذه؟ عندما تكون لديك إجابات محددة عن هذه الأسئلة فاعلم أنك على أتم الاستعداد لمناقشة الأمور التي تثير قلقك .

#### ٢ - الحاجة إلى الاستعداد :

كلما كانت المشكلة أكثر خطورة، كنت في حاجة أكبر إلى أن تكون أكثر استعدادًا للتعامل معها، والاستعداد هذا لا يعني سوى ترتيب الأفكار، والحرص على الوصول إلى نتائج إيجابية، وتحديد خطوات العمل للسيطرة على سير الاجتماع .

#### ٣ - استعداد الطرف الآخر :

لا شك أن الناس تكون لديهم قدرة أكثر على التعامل مع المشكلات عندما يتخلصوا من توترهم وانفعالاتهم، ويعملون في هدوء، ولكن ألم تسأل نفسك مطلقاً عما يمكن أن يحدث إذا تعاملت مع أشخاص لا يعرف الهدوء إليها سبيلاً؟

#### ٤ - تأثير المشكلة أو الخلاف :

كلما كان أثر المشكلة أو الخلاف القائم سلبياً، زادت الحاجة إلى معالجة المشكلة في أقرب وقت ممكن دون تأجيل.

### **أطواق النجاة من بحر 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 (طوق النجاة) الذي ينقذ الزوجين من الغرق في الخلافات الزوجية ، ولا يعني ذلك أنه إذا لبس الزوجان طوق النجاة، فإنه لن تحدث لهما أية مشاكل أسرية !! وإنما فائدة طوق النجاة أنه يريح نفسية الزوجين عند حدوث المشكلة ، ويجعلهما يحسنان التعامل مع المشاكل الزوجية، وذلك من خلال النظرات التالية:

#### التعامل مع المشكلات:



\*النظرة الصحيحة للمشاكل الزوجية.

\*إعطاء المشكلة حجمها الطبيعي.

\*عدم تضخيم المشكلة وتعقيدها.

\*النظر في الجانب الإيجابي في المشكلة الزوجية.

\*التعامل مع المشكلة الأسرية بنفسية مطمئنة.

وغير ذلك من الفوائد التي يستطيع كل شخص استنباطها ، ونعني بذلك أن طوق النجاة ليس بالضرورة أن يعالج المشكلة ، وإنما المهم أن الزوجين يحسنان التعامل مع المشكلة مع تخفيض آلامها أثناء العلاج ، ومثالنا على ذلك ، كمثل المريض إذا دخل غرفة العمليات يعطيه الطبيب بنج فيتخدر؛ لكي تُجرى له العملية دون أن يشعر بالألم، ثم يستيقظ بعد انتهاء العملية وزوال أثر المخدر فيشعر ببقايا الألم ثم يتمثل للشفاء ، وهذا ما نريده من (طوق النجاة) . ولنبين الآن ( أطواق النجاة ) التي ستساهم بإذن الله تعالى في عملية التحضير لحدوث الراحة النفسية عند نزول البلاء الزوجي :

**أطواق النجاة:**

**الطوق الأول/ 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، ومن أعظم الابتلاءات ( قسوة القلب ) كما قال حذيفة بن قتادة رحمه الله عندما قال: (أعظم المصائب قسوة القلب ) فالإنسان ينبغي أن يحمد الله تعالى دائماً أن قلبه غير قاسٍ إذ كان رطباً بالإيمان وبذكر الله تعالى؛ لأن ذلك فيه حفظ للدين في نفسه وعلمه إذا لم يكن قاسياً، 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 معانٍ عظيمة لو عاشها الإنسان لشعر بالراحة والطمأنينة عند نزول المصائب الزوجية، وأن أحداً غيره لم يصب بمثلها، فهذا إنسان يريد أن يحطم نفسه بيده، والنجاة من ذلك بلبس الطوق الأول للنجاة وهو تذكر أعظم البلاء عند نزول الابتلاء.

**الطوق الثاني/ الرضا بالقدر :**

على قدر ما يكون لدى الزوجين من الرضا بالقدر بمقدار ما تكون نفسيتهما مطمئنة ومرتاحة عند حدوث المشاكل الزوجية، وكلما قوي الرضا 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 وتفكروا 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 ماضٍ في حكمه ، عدل في قضاؤه.
- \* مشهد الرحمة : أن رحمته في هذا المقدور غالبية لغضبه وانتقامه.
- \* مشهد الحكمة : أي أن حكمته سبحانه اقتضت ذلك، وأنه لم يقدره عبثاً.
- \* مشهد الحمد : إن له سبحانه الحمد التام على ذلك من جميع وجوهه.
- \* مشهد العبودية : أنه عبدٌ لله فيصرفه الله تعالى تحت أحكامه القدرية كما يصرفه تحت أحكامه الدينية.

إن هذه المشاهد الستة عظيمة جداً إن درّب الزوجان أنفسهما عليها ، فإذا نزل البلاء الأسري عليهما كفقر أو خسارة مالية أو وفاة ولد أو حادث سيارة أو غيرها من الابتلاءات فإذا 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.

### الطوق الثالث/ الصبر والصلاة:

إن الطوق الثالث والذي يريح النفس عند نزول البلاء الأسري الاستعانة بالصبر والصلاة فهما الدواء الشافي والكافي ، وقد روي عن ابن عباس رضي الله عنه أنه: نُعي إليه أخوه وهو في سفره ، فاسترجع ( أي قال : إنا لله وإنا إليه راجعون ) ثم صلى ركعتين وقال : فعلنا كما أمر الله (واستعينوا بالصبر والصلاة )

فالصبر مفتاح الفرج وأجر الصابرين عظيم عند الله تعالى، والصلاة فيها سكينه وراحة ، فإذا حدثت المشكلة الزوجية وصبر واسترجع أحد الزوجين، ثم توضأ وصلى ركعتين ودعا فيهما مخاطباً ربه أن يسهل عليه الأمر ويفرج عنه الهم، فإنه يشعر بالراحة بعدها، ويشعر أنه ليس بمفرده يواجه الصعاب ، وإنما معه القوي العزيز الذي لا يعجزه شيء ولا يقهره شيء تبارك وتعالى؛ فتزداد الثقة في نفس المبتلى سواء أكان زوجاً أو زوجة ، ويتعامل مع المشكلة بثبات وحكمة ، كما تعامل ابن عباس رضي الله عنه مع حدث الوفاة .

### الطوق الرابع / 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

التعامل معها بعد ذلك، والذي يريح نفوس الأزواج ويجعلها مستقرة ، معرفتهم بطرق ووسائل علاج المصيبة إذا حصلت ، وقد ذكر أبو عبد الله الحنبلي صاحب كتاب: (تسليية أهل المصائب ) عن أبي الفرج ابن الجوزي سبع طرق لعلاج المصيبة، ثم أضاف عليها المؤلف ست طرق أخرى ، وهي كالتالي:

- \* الأول : أن يعلم بأن الدنيا دار ابتلاء ، والكرب لا تأتي منه راحة.
  - \* الثاني : أن يعلم أن المصيبة ثابتة.
  - \* الثالث : أن يقدر وجود ما هو أكثر من تلك المصيبة.
  - \* الرابع : النظر إلى حال مَنْ ابتلي بمثل هذا البلاء.
  - \* الخامس : النظر في حال مَنْ ابتلي أكثر من هذا البلاء فيهنون عليه.
  - \* السادس : رجاء الخلف إن كان مَنْ 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 أنه مملوك ، وليس للمملوك في نفسه شيء.
  - \* الحادي عشر : أن هذا الواقع وقع برضا المالك فيجب على العبد أن يرضى بما رضي به السيد.
  - \* الثاني عشر : معاتبة النفس عند الرجوع بأن هذا الأمر لا بد منه.
  - \* الثالث عشر : إنما هي ساعة فكان لم تكن.
- فمن درب نفسه من الزوجين على هذه العلاجات للمصيبة الزوجية فإنه سيتلقى المشكلة بصدر رحب ، ويحسن التعامل معها.

#### الطوق الخامس/ 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 مرّ ومكروه، ولا يستطيع أن يتحمّله كل زوج أو زوجة ، وقد بين لنا ابن القيم الجوزية هذا المعنى وفصّل في الأسباب المعينة على الصبر فقال:

( ما جعل الله من داء إلا جعل له دواء ، فالصبر كريحه على النفس ، فلذلك جعل الله له أسبابا؛ لكي يعين بها على المصيبة. )

#### الطوق السادس/ 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 أصابتنى 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 )

فمثلاً بعض الرجال لا تكن لديه هذه النظرة الإيجابية، وقد يتزوج أكثر من مرة ودائماً يشتكى من الحياة الزوجية ومشاكلها ، وقد تتكرر المشاكل معه في كل تجربة زوجية، والمشكلة ليست في زواجه ولا زوجته ، ولكن المشكلة تنحصر في نفسه التي تنظر إلى المشاكل والخلافات دائماً على أنها (سلبية ومشكلة كبيرة).

#### الطوق السابع/ التصميم لحل المشكلة واحتوائها:

إن الإرادة تصنع الأعاجيب فكلما كان للزوجين إرادة وعزم على احتواء المشكلة والتغلب عليها، كلما كانا 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 اتبعها الزوجان لتفادي ذلك الفشل؟! كل هذه التصرفات والأمور تحتاج إلى 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 اسأل نفسك الأسئلة التالية:

• هل تعلمت أي شيء من مواجهه المشكلة والسعي لحلها؟.

• هل أنا قادر الآن بشكل أفضل على حل مشكلة مشابهة؟.

• هل أشعر بثقة أقوى في تمكني من معالجة المشاكل بشكل عام؟.

ولا شك أن هذه النصائح الجيدة يمكن للزوجين الاستفادة منها في احتواء المشاكل الزوجية ، مع استعانتهم بالله تعالى فهو الميسر والموفق للتصدي بصواب للأحداث الصعبة.

#### الطوق الثامن/ استشعار معية الله:

كلما استشعر الزوجان معية الله تعالى في حركاتهما وقيامهما وقعودهما كلما شعرا بالطمأنينة والسكينة حتى ولو واجتهدتا الصعاب، فشعور الإنسان دائماً أن الله تعالى معه يقوي من عزمه، ويشد من إرادته، كما قوي عزم موسى عليه السلام عندما خاف أصحابه لما رأوا البحر من أمامهم والعدو من خلفهم، فنطق العقل الخائف وقالوا: ﴿إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ٦١﴾ [الشعراء: ٦١] ، ولكن موسى عليه السلام يعيش بمعية الله كافٍ عبده ، ويدافع عن المؤمنين، ولن يخذل الله عبده، فقال بثقة راسخة: ﴿قَالَ كَلَّا ۗ إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ ٦٢﴾ [الشعراء: ٦٢]

كما طالت المشكلة الزوجية على أيوب عليه السلام وزوجته ، ولكن صبرهما واستشعارهما بمعية الله الذي ثبتهما كانت سبباً في نجاتهما وسعادتهما، فليكن الزوجان مع الله تعالى دائماً، فإنه نعم المولى ونعم الوكيل.

### الطوق التاسع/ 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 أنها 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 والأهواء فالذي يتعامل مع النفسية 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.

ولذلك نؤكد بأنه ليست كل المشاكل الزوجية تعالج بجلسة مصارحة واحدة وفي دقائق معدودة ، وإنما بعض المشاكل يحتاج الزوجان فيها إلى وقت، والوقت كما قلنا جزء من العلاج.

### الطوق العاشر/ فهم النفسية:

إن فهم نفسية الطرف 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 والتقدير.

\* وما يجب من اللمسات.

ونذكر مثلاً توضيحياً، وذلك هو: لو أن شخصاً حاول أن يدفع الحصان إلى الأمام بضعة أمتار من خلال دفعه من الخلف، والحصان ثابت يرفض أن يتقدم، والشخص يدفعه بكل قوته ولم يستطع تحريكه خطوة واحدة، وهو في هذه الحالة رآه خيالاً ماهر في التعامل مع الخيول، فقال له ماذا تفعل؟ فقال: أريد أن أحرك الحصان إلى الأمام بضعة أمتار، ولقد دفعته من الخلف بكل قوة ولم يتقدم خطوة فقال الخيال: هل تسمح لي أن أقدمه لك؟ قال: تفضل...

فذهب الخيال أمام الحصان ووضع أصبعه الإبهام في فمه، وبدأ الحصان يلحس أصبعه، وبدأ الخيال يتبعه إلى الأمام.. ثم أوقفه عند الهدف المنشود، والرجل ينظر إليه باستغراب شديد.. ثم التفت الخيال قائلاً: إذا أردت أن تحرك الحصان فيما يحبه هو، لا فيما تريد أنت!!

ونحن نقول: إنها قاعدة عظيمة في فهم النفسيات يمكن للزوجين استخدامها، ومعرفة ما يحب كل طرف وما يكره، واستثمار ذلك في فن احتواء المشاكل الزوجية.

### اختيار الحل الأمثل للمشاكل الزوجية:

هناك آلية لاختيار الحل المناسب لعلاج المشكلة الزوجية، كما إنه قد يكون للمشكلة أكثر من حل، ولذلك أحببنا أن نوضح العملية العقلية للإنسان والتي ينبغي أن يتبعها؛ ليصل إلى القرار السليم لعلاج المشكلة الزوجية، وهي كالتالي:-

#### ١- تحديد المشكلة الزوجية:

ونعني به أن يحدد صاحب المشكلة نوعية المشكلة التي يريد معالجتها، ولا يحدد أكثر من مشكلة، فإذا نجحنا لحل مشكلة واحدة انتقلنا للأخرى، وهكذا.

#### ٢- وضع الحلول المقترحة:

وبعد الوصول للمشكلة نبدأ بوضع أكثر من احتمال واردة لعلاجها، سواء أكان الحل واقعياً أم مثالياً أم خيالياً، وسواء أكان مناسباً أم غير مناسب. ويفضل أن يكون كل ذلك كتابةً.

#### ٣- التقييم:

وبعد كتابة جميع الحلول نبدأ بتقييم كل حل على حدة، آخذين بعين الاعتبار الظروف الدينية والثقافية والاجتماعية والنفسية والبيئية، والتي ترسخ لها الحل، وهل

هو يتناسب مع نفسية أحد الطرفين أم لا ؟ وكلما زادت الدرجة أصبح الحل مناسباً، كما إنه لا مانع من الاستعانة بصلاة الاستخارة عند تساوي الدرجات.

#### ٤- إبعاد الحلول غير العملية أو محاولة تطويرها:

حاول أن تبعد الحلول ذات الدرجات المتدنية غير المناسبة لحياتك الزوجية، ولكن بشرط أن تكتب الرفض أمام كل حل؛ ليمكنك الرجوع إليها مستقبلاً وتطويرها والتفكير في كيفية تحويل الحل من غير واقعي إلى حل واقعي ومن خيالي إلى عملي.

#### ٥- تقدير مخاطر الحل المناسب:

بعد أن تقوم باختيار الحل المناسب اسأل نفسك :

س١ ما النتائج المتوقعة بعد تنفيذ هذا الحل ؟

س٢ هل هناك نتائج سلبية ؟

س٣ كيف يمكنني أن أتفادها ؟

س٤ ماذا أفعل .. لو كانت ردة فعل الطرف.....؟

#### ٦- اختيار الحل المناسب:

وعندها نختار الحل المناسب، وترشح بعده الحلول على حسب الأولوية.

#### ٧- النتيجة بعد تجربة الفشل:

إذا فشلت في تحقيق أهدافك وعلاج المشكلة فارجع مرة ثانية إلى البند الثاني، وراجع حلولك مرة ثانية، واختر الحل المناسب بعد الاستعانة بالله تعالى والاستغفار.

#### ٨- النجاح:

والنجاح قد يكون بدرجة ١٠٠ % أو ٥٠ % أو حتى ١٠ % فكل ذلك يعتبر نجاحاً ولكن المهم أن تكون طريقة التفكير صحيحة، فلو لم تنجح في المرة الأولى أعد المحاولة مرارا حتى يفتح الله عليك، ولهذا قيل لحكيم: ما الفرق بين الأقوياء والضعفاء ؟ قال الحكيم: كلاهما يتعرضان للمشاكل، ولكن الفرق أن الأقوياء يجربون أكثر من مرة لعلاج المشكلة، قال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

﴿[الشرح: ٥-٦]

#### التخطيط للمشكلة :

ما هو التخطيط ؟

يمكن أن يستثمر الزوجان التخطيط؛ لتفادي المشاكل المستقبلية، فإذا كان الزوجان - مثلا - لا ينجبان ورفض أحدهما إجراء الفحص الطبي فإن هذا مؤشر لبقاء مشكلة توتر العلاقة الزوجية مستقبلا؛ لأن للصبر حدودا - كما قيل-، فالتعاون بين الطرفين في قضية الإنجاب أمر ضروري، وهكذا غيرها من المواقف الزوجية التي تحدث بين الطرفين.

### الإحباط من الفشل:

قد يتحمس أحد الزوجين لعلاج مشكلة زوجية ويبدل كل الأسباب التي يعرفها ولكن دون جدوى، ولم يحدث التغيير المتوقع للطرف الآخر؛ فهنا يُصاب بالإحباط وقد خصصنا له فقرة كاملة لأهمية أثره على نفسية الشخص المحبَط، وهذا الإحباط سماه القرآن (اليأس)، وحذر المسلمين منه؛ لأن الأصل أن يكون المسلم متفائلا دائما، ولكن علماء النفس والسلوك تحدثوا عن الإحباط وأثاره: (الإحباط مجموعة مشاعر مؤلمة تنتج من عجز الإنسان عن الوصول إلى هدف ضروري؛ لإشباع حاجة ملحة عنده) ثم بينا أن الناس يختلفون في تحمل الإحباط، ولهذا قسمناها إلى ثلاث نتائج:

- ١- الإحباط يؤدي إلى العدوان.
- ٢- الإحباط يؤدي إلى النكوص.
- ٣- الإحباط يؤدي إلى أنماط سلوكية مختلفة مثل: الغضب والصداع واللامبالاة والتخلي عن الهدف أو إلى القلق والتوتر.

فالإحباط إذن قد يكون مفيدا ودافعا للإنسان إذا جعله وقودا بيده وأداة لتحقيق أهدافه بعد فشله في الجولة الأولى أو الثانية، وقد يكون مرصا إذا تراجع المحبَط عن تحقيق أهدافه، ونكص على عقبيه، وأصبح يرى الناس ليس فيهم خير.

### معركة اختلاف الآراء بين الزوجين:

إن أكثر الخلافات الزوجية تكون من اختلاف رأي كل منهما عن الآخر، وعدم التضحية أو تنازلهما عن آرائهما؛ ومن ثمَّ تحدث معركة الآراء وتكون نتيجتها سيئة عليهما وعلى أبنائهما. وإنما وقبل أن نتحدث عن هذا الموضوع وكيفية تفاديه لا بد وأن نتحدث عن سنة الحياة.

### ١- الاختلاف سنة الحياة:

خلق الله البشر أجناسا وأنواعا فكل منهم في بيئة تختلف عن الأخرى، ولو كان الاثنان في بيئة وظروف واحدة فإن الظروف الحياتية التي يمرون بها مختلفة، وإن كانا من بيئة وظروف واحدة فإن الطباع التي خلقها الله فيهم مختلفة .



## ٢- أنواع الخلافات الزوجية:

يقصد بالخلافات الزوجية: ( التباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور؛ ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها، تظهر بالخلاف ثم تتحول إلى نفور وشقاق؛ فيختل التفاعل الزوجي ويسود عدم التوافق الزوجي ). بعدد أن عرفنا الخلافات الزوجية نحب أن نبين أنواعها؛ لكي يحسن الزوجان التعامل معها فقد قرر علماء الفقه والأصول بأن الاختلاف أمر قدره كوني، ومنه ما يكون اختلاف تنوع أو اختلاف تضاد، وبلغة علماء النفس والسلوك يقولون: (اختلاف بناء أو اختلاف هدام)، والاختلاف بين الزوجين إذا كان على جزيئات الحياة وهي كما قيل: (ملح الطعام) ويعتمد ذلك على نظرة الزوجين للخلاف وكيفية التعامل معه والصورة الذهنية الموجودة في مخيلتهم عنه، أما الاختلاف الهدام فهو الذي ينتهي بالزوجين إلى النفور والبغضاء والحقد والانتقام.

ونذكر عوامل تجنب الخلافات الزوجية البّاءة والهدامة، ونعرضها هنا كالتالي:

## أولاً : عوامل تجعل الخلاف بناءً:

- ١- صراحة كل من الزوجين في التعبير عن مشاعره السلبية نحو الآخر.
- ٢- تقبل كل منهما النقد الموضوعي من الزوج الآخر، وتقديم النصيحة التي لا تنقص من قدر المنصوح.
- ٣- سعى كل منهما إلى تحديد أسباب الخلافات بينهما ومعرفة نقاط الائتلاف والاختلاف في المواقف ثم يعذر كل منهما الآخر .
- ٤- تحمل كل منهما غضب الآخر في بعض المواقف وانتظاره حتى يذهب الغضب، ثم مناقشته بهدوء في أخطائه، مناقشة الناصح الأمين ويعامله معاملة العاذر لا معاملة الشامت.
- ٥- اهتمام كل منهما بعلاج المشكلة التي بينهما أكثر من اهتمامه بإثبات خطأ الزوج الآخر وتحمله المسؤولية وتبرئة نفسه منها.
- ٦- مراجعة كل منهما لنفسه بعد انتهاء الخلافات، وإعادة النظر في مشاعره وأفكاره واتجاهاته نحو الزوج الآخر، واجتهاده في أن يكون معه لا ضده، وإزالة الآثار السيئة للخلافات وتخليص نفسه من سوء ظن الآخر، ونسيان كل ما كان منه في موقف الخلاف والغضب.
- ٧- استعداد كل منهما لعلاج أي خلاف قادم، تحمل أي غضب من الزوج الآخر، واعتبارها أمورا طبيعيا، متوقعة في التفاعل الزوجي، دون أن تفسد للود قضية.

## ثانياً : عوامل تجعل الخلاف مهتما :

- ١- ظهور العداوة الصريحة وغير الصريحة في موقف الخلافات ، حيث يهاجم كل من الزوجين الآخر ويحقر آراءه وأفكاره، ويحط من شأنه، ويبرز عيوبه عند كل مشكلة تحدث بينهما.
- ٢- عدم نسيان كل منهما لما لديه من معلومات عن الآخر في الإساءة إلى سمعته أو إيدائه نفسياً أو بدنياً أو اجتماعياً.
- ٣- استخدام كل منهما لما لديه من معلومات عن الآخر للإساءة إلى سمعته أو إيدائه نفسياً أو اجتماعياً.
- ٤- تكبير المشكلة الصغيرة وطرح مشكلات سابقة ليس لها علاقة بالخلافات الراهنة، وذلك بتفجير الموقف، وتغذية الخلافات حتى تستمر أطول فترة ممكنة.
- ٥- الاستهانة بالمشكلة السلبية في مواجهتها ، وتسفيه كل حل لها وتزكية الخلافات مع الزوج الآخر ، ورفض الصلح أو التفاوض ، وطلب المزيد من الشجار.
- ٦- العناد والخصام والهجر والتهديد بالطلاق والانفصال عن الآخر والتوقف عن الوجبات الزوجية عنادا مع الزوج الآخر.
- ٧- المواجهة السافرة عند حدوث أي مشكلة حيث يعتمد كل منهما أو أحدهما إلى ضرب الآخر أو سبه أو تخريب ممتلكاته وأدواته وأعماله ، أو تشويه سمعته.

**ما هي النتائج المترتبة إذا لم تعالج المشاكل الزوجية؟**

إن نفسية الزوج أو الزوجة تتأثر بالمهموم التي بداخلها، فإذا كان هناك مشكلة معلقة بين الزوجين ، ولم يعرفا كيف يتعاملان معها أو يعالجانها ، فإن نفسيتهما تكون متوترة ، وهذا التوتر ينعكس على صحتهما النفسية وعلى علاقتهما مع الآخرين من الأهل والأصدقاء ، كما تنعكس هذه النفسية على أبنائهما ، ولهذا ينبغي أن تغلق الملفات الزوجية أولاً بأول، وأن يحسنا التعامل؛ لئلا يتجاوزا الخلافات بينهما.

ففرى زوجا تأثرت علاقته مع زوجته ومع أبنائه مدة بقاء الدَّين على ظهره، ولم ترجع الابتسامة إلى وجهه إلا عندما سدد ما عليه من ديون ، كما نسمع عن زوجة تغيرت على زوجها عندما تعرضت والدتها لحادث مؤسف، وهكذا تتأثر العلاقة الزوجية بما يحمل كل زوج من هم في نفسه وقلبه، فكيف إذا كان الهم الذي يحمله بسبب الطرف الآخر؟!!

إن هناك علامات كثيرة تظهر على الإنسان عند عدم توفيقه لحل مشاكله الزوجية ومن هذه العلامات ضعف الإنتاج حيث يلاحظ على حالته النفسية كثرة

الجلوس وحده وحب التفكير في المشاكل والإدمان عليها وكثرة الحورات النفسية فيها، مما يؤثر على عطائه وإنتاجه ، كما أن من آثار عدم حل المشاكل الزوجية زيادة الفجوة بين الزوجين والبعد النفسي الذي يحصل بينهما.

### فوائد نجنيها من المشكلات الزوجية:

ونعني بالفوائد الشخصية المنافع التي تعود على شخصية الزوجين والتي منها تطوير ذاتهما ، وتنمية مهارتهما ، وتدريبهما على بعض القيم والسلوكيات من خلال تعرضهما للمشاكل الزوجية ، وهي فوائد جمة .... نذكر منها :

#### ١- الخبرة والتجربة:

إن الإنسان يقوم بخبراته وتجاربه في الحياة ، وكلما كثرت تجارب الإنسان كلما استطاع أن يواجه محن الحياة ومنحها بحكمة ودراية ، فما من مشكلة يخوضها الزوجان إلا وتزيد في رصيدهما المعرفي من الخبرات في الحياة ، وهذا يجعلهما يحسنان التعامل مع أي مشكلة زوجية سواء أكانت المشكلة لهما أم لغيرهما.

#### ٢- الوقاية المستقبلية:

إن كثرة المشاكل الزوجية التي يخوضها الزوجان معاً ، تساهم في إغناء رصيد كل واحد منهما في التعرف على الآخر ، هذه المعرفة والخبرة إن استثمرت في وضع الخطة المستقبلية لهما في التعامل الزوجي ، فإنهما سيكتشفان بعد فترة من الزواج أن نسبة المشاكل الزوجية بينهما قليلة ؛ وذلك لأن كل واحد منهما بدأ يتعامل مع الآخر بما يملك من رصيد معرفي عن الطرف الآخر .

#### ٣- الأهداف المشتركة :

إن من علامات الزواج الناجح أن يكون للزوجين أهداف مشتركة يسعيان لتحقيقها ، والمشاكل الزوجية بين الطرفين تساهم في تحقيق هذه الفائدة ؛ لأن المشاكل الزوجية عندما تحدث بين الطرفين ، فإن كل طرف يعبر عما في نفسه وما يرجوه من الطرف الآخر ، وهذا الفعل يقرب المساحة التفاهمية بين الطرفين ، ويتعرف كل طرف على أحلام الآخر وطموحه من خلال حدوث المشكلة ، وهذا يحدث مع بعض الزيجات ... والأصل أن يحدث هذا التفاهم في جو من المصارحة والحوار الهادئ، ولكن بعض الناس لا يتكلم أو يصارح إلا إذا مرّ بأزمة زوجية.

#### ٤- السلبيات والإيجابيات:

عند حدوث أي مشكلة زوجية ، فإن كل شخصية تتعري أمام الشخصية الأخرى، فيمكن لأي منهما أن يتعرف على نقاط الضعف والقوة لدى الآخر ، وهذا

مما يزيد في التفاهم بين الزوجين ، ولهذا فبقدر ما تكون معرفة أحد الطرفين بسلبيات وإيجابيات الطرف الآخر بقدر ما يتحقق حسن التعامل المستقبلي وقلة الخلاف.

### ٥- الروح الرياضية:

إن المشاكل الزوجية تربي في الزوجين نفسية الروح الرياضية في التعامل معها، وذلك لأن كثيراً من الأزواج أو الزوجات يهربون من مواجهة المشاكل الزوجية ؛ مما يدعو إلى تفاقمها وتعقدها ، فتنتهي حياتهما بالفشل ، أما إذا كان الزوجان يتمتعان بروح رياضية مرنة، تستوعب الخلافات ، فإنهما سيكونان قادرين على مواجهة أي مشكلة مستقبلية ، ويحسنان التفكير في علاجها وتخطيها بسلام وحكمة ، وذلك بدون أن يحدث أي خلل في علاقتهما الزوجية ، بل وإن نفسيتهما تتروض على مواجهة المحن الزوجية والأزمات الأسرية .

### ٦- مهارات سلوكية:

هناك عدة مهارات يمكن للزوجين تدريب نفسيهما عليها ، والتمكن فيها من خلال تعرضهما لعدة خلافات زوجية ، وذلك لأن المهارات السلوكية والأخلاقية كالصبر والعفو والتضحية ، وضبط النفس وكظم الغيظ ، والحلم والأناة والتسامح، كلها يمكن للزوجين تعلمها أو تطوير نفسيهما فيها في مدرسة الحياة الزوجية ، إن لم تتح لهما فرصة تدريب نفسيهما على هذه القيم والأخلاق قبل الزواج ، أو إن أتاحت لهما الفرص ولكنها كانت قليلة ، فتكون فرصة الزواج فرصة ذهبية ، لأن يتربى كل منهما على " حسن الخلق " وهو أكثر ما يدخل أهل الجنة الجنة ، كما أنه سبب تفاضل الناس في الدنيا " حسن الخلق " فلنقل إذن: إن الحياة الزوجية بمشكلاتها هي دورة تدريبية لتطوير ذات الزوجين .

### ٧- المصارحة وحسن الجوار :

إن معرفة الزوجين بمهارات الحوار والمصارحة سبب من أسباب نجاح الزواج واستمراريته ..فما هي الكلمات التي يقولها كل طرف للآخر وقت الخلاف؟! !

- وكيف يصارح كل طرف الآخر بما يغضب الآخر لو سمعه؟! !

- وكيف يتعامل أحد الطرفين مع الطرف الآخر الصامت الكتوم؟! !

- وما هي الكلمات التي تغيظ الطرف الآخر أو تهدئ من روعه؟! !

- وما هي أفضل الأوقات للمصارحة وإخراج ما في النفوس؟! !

وأسئلة كثيرة مهمة لنجاح أي علاقة سواء أكانت علاقة زوجية أم علاقة صداقة أو غيرها ، يمكن للزوجين أن يتعلما هذه المهارات من خلال تعرضهما ومعالجتها للمشاكل الزوجية .

#### ٨- أصل الاكتشافات والاختراعات:

لو بحثنا في قصة أول مكتشف للكهرباء ، لوجدنا أنه كان يعيش في معاناة الظلام ومشاكله، فبدأ يفكر في الحل إلى أن استطاع " أديسون " أن يكتشف طريقة الإنارة ، ولولا المعاناة التي عاشها " هنري فورد " في ذهابه إلى العمل ورجوعه منه لما حاول أن يخوض التجارب إلى أن صنع أول سيارة في العالم ، ولولا المعاناة التي يعيشها المجتمع في المجال الأسري وكثرة مشاكله ، لما اهتدى مؤسسو الجمعيات الأسرية إلى إنشائها بتوفيق من الله عز وجل ، ولولا سوء العلاقة الزوجية وكثرة تفككها ، لما خرجت المجالات الأسرية إلى الوجود ، ولولا كثرة المشاكل الزوجية وعدم التفكير في كيفية حل المشاكل ورؤية منافع المشاكل لما فكر مؤلف هذا الكتاب بالكتابة في هذا الموضوع. فالدنيا إذن قائمة على سنة واضحة بينة ، وهي أن دخول الإنسان في المشاكل من أجل التفكير في حلها والتفكير في كيفية عدم وقوع غيره بها.

#### ٩- الالتفات إلى النفس :

يسقط غالبية الناس أسباب المشاكل عند حدوثها لهم على غيرهم ، فدائماً نسمع عبارة " أبي هو السبب " أو أمي ، أو المدرسة ، أو أبنائي أو إخواني أو أصدقائي، والتي يحب فيها الشخص أن يخلي نفسه من دائرة المسؤولية ، ويعلق فشله على الآخرين ، ولكن هذا تصرف الضعيف والإنسان السلبي ، أما الشخص الإيجابي فهو الذي يلتفت إلى نفسه وإلى ذاته عند حدوث أي مشكلة له ، وهذا ما نريده للزوجين عندما يخوضان أي مشكلة زوجية أن يستفيدا منها ، فيكون من فوائد هذه المشكلة أن يلتفتا إلى أنفسهما ، ويحاسبا أنفسهما ، وأن يكتشفا الخلل الشخصي ، ثم يبدآن في وضع خطة لتطوير نفسيهما لمواجهة المشاكل المستقبلية ، ولهذا فإننا نقول: إن من منافع المشاكل الزوجية أن يتعرف الزوجان على قدراتهما الخاصة ويسعيا لتطويرها.

#### تمرين... هل الابتعاد عن المشكلة أفضل؟

كيف تعرف نفسك إن كانت ممن يحب مواجهة المشاكل والتفكير في حلولها وعلاجها أم هل أنت ممن يحبون الابتعاد عن كل مشكلة زوجية؟! سنعرض عليك تمريناً قد استفدنا منه كثيراً وتعلمناه من ( د . جون كويتمان ) في كتابه الشهير ( لماذا ينجح الزواج أو يفشل؟! )

والآن أمسك القلم وأجب على الأسئلة بنعم أو لا..

- ١- أنا أخفي شعوري عن الطرف الآخر دائما حتى لا أرح مشاعره.
- ٢- أنا دائما أرجح القواعد التي أوّمن بها عن دور المرأة والرجل عند الاختلاف مع شريك حياتي.
- ٣- أغلب الاختلافات الزوجية تعالج مع مرور الزمن.
- ٤- ينبغي أن يقوم كل طرف بأعمال كثيرة وحده.
- ٥- عندما أكون مزاجياً أفضل أن أترك وحدي إلى أن تزول مزاجيتي.
- ٦- أنا لا أرتاح عندما تحدث مشاكل في زواجنا.
- ٧- أبتعد دائما عن الكلام الذي نختلف فيه.
- ٨- نحن قليلا ما نختلف.
- ٩- عندما نختلف في الآراء أغير الموضوع دائما.
- ١٠- يصعب علي أن اختلف مع الطرف الآخر.
- ١١- الحديث عن الخلافات يؤدي لنتائج سيئة.
- ١٢- هناك بعض الأمور الشخصية لا أحب أن أناقشها مع الطرف الآخر.
- ١٣- ليس هناك الكثير مما أستطيع أن أربحه في النقاش مع الطرف الآخر.
- ١٤- التفكير الإيجابي يحل كثيرا من المشاكل.
- ١٥- أحاول غالبا أن أتخلص من الشعور العصبي في نفسي.
- ١٦- عندما أكون مرنا أثناء الخلاف يساعدني ذلك في حل المشاكل.
- ١٧- هناك الكثير مما أستطيع أن أربحه في النقاش مع الطرف الآخر.
- ١٨- نحن قليلا ما نختلف.
- ١٩- أنا لا أرتاح عندما تحدث بيننا مشاكل.
- ٢٠- إذا حدث خلاف زوجي فليس لدى شعور بأنني سأربح أو أخسر.

### النتيجة:

إذا حصلت على أكثر من (٨ - نعم) فذلك يعني أنك متبنٌ لسياسة الابتعاد عن المشاكل.

### تعليق :

إن الابتعاد عن المشاكل ليس سيئاً دائماً وخصوصاً إذا كان أحد الزوجين خطط للابتعاد عن المشكلة وتجاوزها فإن هذه مهارة وحنكة، ولكن إذا وقعت المشكلة وتعمد أحد الطرفين الابتعاد عنها فهنا يكون الموقف سلبياً . والمفروض أن يتم مواجهة المشكلة وعلاجها ، وإن كان الانسحاب أحياناً نصراً ولكن في الحالات القليلة النادرة.

## المراجع

## أولاً: الكتب :

- ١- أحكام القرآن ، ابن العربي المالكي، تحقيق محمد عبدالقادر عطا ، دار الكتب العلمية، ط١ ، ٢٠٠٧م.
- ٢- أحكام النساء ، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي. ٢٠٠٥م.
- ٣- أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن ، محمد الأمين الشنقيطي، تحقيق محمد عبدالعزيز الخالدي، دار الكتب العلمية، ط١ ، ٢٠٠٦م.
- ٤- التفاهم في الحياة الزوجية، مأمون مبيض، المكتب الإسلامي للطباعة، ٢٠٠٠م.
- ٥- الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية، جاسم محمد المطوع.
- ٦- الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، جون غراي، ترجمة حمود الشريف، مكتبة جرير، ط٢ ، ٢٠٠٤م.
- ٧- المشاكل الزوجية فوائدها وفن احتوائها، جاسم محمد المطوع
- ٨- الموسوعة النفسية ، عرض وتلخيص : عبد اللطيف شرارة ، دار إحياء العلم ، بيروت ، ١٤١٧ هـ ١٩٩٦ م.
- ٩- بناء الأسرة المسلمة في ضوء الكتاب والسنة، خالد عبد الرحمن العك، دار المعرفة ، ٢٠٠٩م.
- ١٠- بناء الأسرة والمشكلات الأسرية المعاصرة، عبدالخالق محمد عفيفي، المكتب الجامعي الحديث، ط١ ، ٢٠١١م.
- ١١- بهجة المجالس وأنس المجالس، ابن عبدالبر القرطبي، تحقيق محمد مرسي الحولي، دار الكتب العلمية، ط١ ، ٢٠٠٨م.
- ١٢- تفسير ابن كثير ، الحافظ ابن كثير.
- ١٣- تفسير السعدي ، عبدالرحمن السعدي ، المكتبة التوفيقية، ط١ .
- ١٤- تفسير الطبري ، ابن جرير الطبري.
- ١٥- حياة النور ، فريد مناع ، دار الهدى للنشر ، ٢٠٠٩م.
- ١٦- رياض الصالحين، الإمام زكريا يحيى بن شرف النووي الدمشقي، تحقيق عبدالعزيز رباح، دار المأمون للتراث ، ط١ ، ١٩٩٤م.
- ١٧- سنة أولى زواج، هيام محمد يوسف.



- ١٨- سيكولوجية المشكلات الأسرية، أحمد عبداللطيف أبو أسعد، دار المسيرة للطباعة والنشر، ٢٠١١م.
- ١٩- صورة البيت المسلم، عصام محمد الشريف، دار الصفوة، ٢٠٠٨م.
- ٢٠- صيد الخواطر، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي.
- ٢١- كيف تكسب الأصدقاء، دايل كارنيجي، ترجمة رمزي الحسامي، عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٠م.
- ٢٢- مشاكل بيئية وأسرية، طارق محمد، مؤسسة شباب الجامعة، ٢٠١١م.
- ٢٣- ملخص كتاب الفوائد لابن قيم الجوزية، أحمد آل محمود، شركة الإبداع الفكري، ط١، ٢٠٠٩م.

ثانياً: المواقع الإلكترونية:

- 1- [www.saaaid.net/mktarat/alzawaj/index.htm](http://www.saaaid.net/mktarat/alzawaj/index.htm)
- 2- <http://spring-flowers.lolbb.com/t416-topic>
- 3- <http://www.arabstoday.net/index.php?option=com>
- 5- <http://www.alqabas.com.kw>
- 6- <http://www.e-happyfamily.com>
- 4- <http://www.horreyati.net.eg>

## السيرة الذاتية والنشاط العلمي

د. شافع محمد سيف النيادي



### هذا الكتاب

السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية، وأيضاً فإن العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيع وتموت، ولا بد من التنبيه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة، ولا بد من تقديم العون للعلاقة الزوجية ومساعدتها على الاستمرار في تحقيق أهدافها وسعادتها من قبل أطراف العلاقة أولاً ومن قبل الأهل والأصدقاء والمجتمع ثانياً، ولا بد من وجود خدمات متخصصة لرعاية الأسرة والزواج وتقديم الدعم والنصح والعلاج في حالات المشكلات الزوجية والأسرية. والكلمة الطيبة لها دورها دائماً، وكذلك الحوار والتفاهم ورفع الظلم وتعديله وأخذ كل ذي حق حقه، وتبقى السعادة الزوجية مطلباً يسعى الجميع نحوه.

د. شافع النيادي

١- دكتوراة في كلية التربية بجامعة عين شمس بالجمهورية العربية المصرية، عام ٢٠٠٨ م وتحت التنفيذ.

٢- ماجستير في التربية تخصص الإدارة التربوية، عام ٢٠٠٧ م من جامعة اليرموك في المملكة الأردنية الهاشمية.

٣- درجة البكالوريوس في أساليب وتقنيات التعليم تخصص إعداد معلم مادة في اللغة العربية والتربية الإسلامية) عام ٢٠٠٢ م من جامعة عجمان للعلوم والتكنولوجيا.

### الخبرات العملية:

١- التدريس لمدة (١٥) عاماً معلم (مجال أول) ولغة عربية في وزارة التربية والتعليم من العام الدراسي ١٩٩٣ / ١٩٩٤ إلى العام الدراسي ٢٠٠٧ / ٢٠٠٨ م.

٢- المشاركة في مسابقة أفضل مشروع تربوي على مستوى المنطقة، وتم اختيار أحد مشاريعي التربوية (بطاقة الطالب المتميز) كأحد أفضل المشاريع التربوية والحصول على شهادة تقدير من منطقة العين التعليمية.

### هذا الكتاب :-

السعادة الزوجية مفهوم نسبي لا يسهل قياسه وتعميمه، وهو يعني فيما يعني رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية . وتقييم العلاقات الزوجية بأنها سعيدة أو غير ذلك لا بد له أن يرتبط بمرحلة زمنية معينة تمر بها هذه العلاقة، وبعض العلاقات تكون في قمة السعادة الزوجية في فترة معينة، ثم تتغير الأمور والأحوال، وترتبط السعادة الزوجية بنجاح العلاقة الزوجية في وظائفها ومهامها، فالعلاقة الزوجية مشروع طويل الأمد يتطلب الإعداد والجهد والجد، وفيه مسؤوليات متنوعة، وكلما أنجزت مهمات معينة ظهرت مهمات ومسؤوليات أخرى يجب إنجازها.

إن السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات ، ومنها : المسؤولية ، والتفاعل ، والتعاون ، والمشاركة ، والحوار ، و الصداقة ، والحب ، والحساسية للطرف الآخر ، وعين الرضا ، والتكيف، والتوافق ، والتكامل ، والمرونة ، والواقعية، وأيضاً فإن العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيع وتموت، ولا بد من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة، ولا 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، ولا بد من وجود خدمات متخصصة لرعاية الأسرة والزواج وتقديم الدعم والنصح والعلاج في حالات المشكلات الزوجية والأسرية، والكلمة الطيبة لها دورها دائماً، وكذلك الحوار والتفاهم ورفع الظلم وتعديله وأخذ كل ذي حق حقه، وتبقى السعادة الزوجية مطلباً وحلماً يسعى الجميع نحوه.

د.شافع النياي