

مهارات التكيف مع الحياة الزوجية

أسماء بنت راشد الرويشد

ما هي أخطر علاقة إنسانية ؟

إن أخطر علاقة إنسانية هي (العلاقة الزوجية) وذلك لأنها هي العلاقة الوحيدة التي تؤثر على مستقبل المجتمع .. بل الأمة كلها .. إذا وظفت لتحقيق مقاصدها الصحيحة.. ولأن فيها توظيفاً للكثير من طاقاتها الفطرية.

ولها أثر كبير في تربية الأجيال لأن رؤيتهم لقدوات ناجحة في علاقاتهم الزوجية سترتب عليها توريث هذا النجاح من الأبوين للأولاد، فيتحقق التوازن النفسي، والاستقرار العائلي، ويزيد الإنتاج ويكثر العمران المعنوي والمادي بسبب نجاح العلاقة الزوجية.

ومما يؤكد ذلك وصف القرآن الارتباط الزوجي بالميثاق الغليظ؛ حيث لم يعبر عن أي ارتباط آخر بالميثاق الغليظ إلا ميثاق النبوة.

هل تعلمون لماذا؟

من المؤسف أن ٨٦% من حالات الطلاق تقع في بيئة المثقفات، ونُقل عن (سوزان شان) نائبة مجيرة وحدة التنمية الاجتماعية في سنغافورة أن (ارتفاع نسب الطلاق إنما هو بسبب العمران، وارتفاع مستوى التعليم).

لأن الجامعات والمعاهد علّمت المرأة كيف تكون مدرسة ناجحة وطبيبة ماهرة، وسكرتيرة متقنة؛ لكنها لم تعلمها كيف تكون زوجة سعيدة وربة بيت ناجحة!

ولأن الثقافة الشائعة أقنعت المرأة بأن تكون ذات شخصية مستقلة لا تخضع لأحد؛ أيّاً كان ذلك الشخص، حتى وإن كان زوجها.

إن نجاح المرأة في إقامة بيت مستقر آمن .. أهم من نجاح المهندس في ورشته، ومن نجاح الطبيب في عيادته، ومن نجاح العالم في مختبره، بل إن هؤلاء جميعاً مدينون في نجاحهم لتلك المرأة الناجحة في حياتها الأسرية أمّا كانت أو زوجة.

لماذا الحديث عن التكيف؟ وماذا يعني التكيف؟

نريد بذلك كيف يكون الزواج ناجحاً؛ فالتكيف يعني النجاح من منطلق التعامل واجتياز العوائق التي تعترض نجاح الحياة الزوجية .

اختبار

س/ماهو التكيف في نظرك

ج/يقتضي التكيف أن:

☐ أكون كما يحب زوجي وأهله.

☐ أكون أنا وزوجي على اتفاق وتفاهم.

☐ لا يخالف أحد الزوجين الآخر في رأي أو فكرة

بعد اختيارك للإجابة الصحيحة ،نُذكّرُك أن هناك صورتين للتكيف مع الحياة الجديدة:

- تكيف سلبي (تنازل عن المبادئ وتضييع الحقوق).

- تكيف إيجابي (تنمية وتعزيز الجوانب الإيجابية ومعالجة السلبيات والتغلب على المشاكل واستيعاب تغير المرحلة الاجتماعية).

العوائق في طريق الزواج الناجح

الأصل الثابت في النصوص الشرعية أن الزواج سكنٌ وراحة وفيه مودةٌ ورحمةٌ ولكن ينبغي أن يُعرّف المقلبين على الزواج والمتزوجين "بالعوائق التي تعتري الزواج الناجح" مع الترغيب لهم بالزواج لكي يحسنوا التعامل مع حياتهم الزوجية بحلوها ومرها.

وهذه سنة الله في الخلق والحياة، وأن الحياة مبنية على الابتلاء والكبد، فلا بد من توقع العوائق والمشكلات التي تعترض حياة الزوجين فيكونا متهيئين نفسياً لذلك

،وكما قيل قد تكون بداية طريق النجاح الفشل؛ فمن لم يفشل، لن يعرف كيف يصل إلى النجاح، ومن بذل الأسباب وصل إلى الأبواب.

التكيف مطلوب مع :

١- شخصية الزوج وطباعه:

فمن المؤكد أن هناك فروقاً واختلاف في بعض الطباع والأمزجة والقناعات بين الزوجين فلا بد من التغلب والنجاح في القدرة على الكسب والتعايش، فقد تكون المشكلة في اختلاف الطباع والأمزجة بين الطرفين وخصوصاً في الأيام الأولى مما يؤدي إلى كثرة الخلاف بينهما.

فيكون التكيف بالآتي:

الحرص على البعد عن أسباب الخلاف.

عدم الضجر من وجود اختلاف في العادات وتباين في الطباع.

الحرص على معرفة الصفات المتطابقة.

العمل على إيجاد قنوات للحوار والمحادثة.

الحرص على إبراز محاسن شخصية الشريك.

عدم اعتبار عملية التعرف على الشخص المقابل تحدياً؛ وإنما ترك الأمور تسير بشكل تلقائي.

افتراض النجاح دائماً وعدم توقع الفشل.

٢- الظروف والأوضاع الجديدة:

سواء الاجتماعية أو المادية أو المكانية؛ كأن تنتقل إلى بلد آخر، فمن المهم أن تكون الزوجة متهينة لهذا التغير، وتسعى للتكيف معه.

أو قد تكون المشكلة في المسكن الزوجي، في عدم توفر مسكن مناسب للزوجين وكثرة التنقل بين الشقق والمنازل؛ مما يوجد حالة عدم استقرار نفسي.

اختبار

كوني واقعية واسألي نفسك:

س: ماذا ستفعلين إذا لم يحقق زوجك توقعاتك، هل ستشعرين بالإحباط والفشل أم ستتغلبين على ذلك

الإغراق في الأحلام الوردية لا ينفع، بل كثيراً ما يضر، فهيني نفسك لعدم تحقق ما تتوقعينه.

وقد يكون من المناسب أن يتحدث الزوجان معاً عن توقعاتهما حتى لا يصطدما في بداية الطريق، وأن يتحاورا فيما بينهما، وتكون المصارحة رائدهما في حياتهما الزوجية، فإن ذلك سيقفل من الصدمات الزوجية عند حدوث الأمور غير المتوقعة.

٣- أهل الزوج:

لابد من تعزيز العلاقة الطيبة مع أهل الزوج- وأمه بشكل خاص، - والتغلب على طباعهم السلبية واحتوائهم بالمواقف الكريمة والأساليب الذكية.

كيف يكون التكيف مع مشكلة صعوبة الانسجام؟

يكون الحل :

١. تحقيق الانسجام الفكري، فلا بد أن يتحلى كل طرف بالذكاء والروح اللطيفة المتقبلة لأي نقد، وليعلم الزوجان أن ترديد العبارات: (افهمني- ماعرفت قصدي- حاول أن تستوعب- حاول أن تفهمني) مؤشر لرغبة كل طرف في تحقيق الانسجام والتفاهم، إذن ليستفد كل منهما من وجود النية الصافية لفهم كل طرف لعقلية الطرف الآخر.

٢. اختيار موضوعات معينة للنقاش في المجالات الساسية، أو الاقتصادية، أو الاجتماعية، أو التربوية، فعندما تحاور الزوجة زوجها سوف تكتشف طريقة تفكيره وتقويمه للأمور، وتحليله للأحداث؛ فيتولد لديها انطباع أو صورة عامة للمستوى الفكري لزوجها، فتبدأ هي بمعرفة الأمور التي يرغب

بمناقشتها والتي ينفر منها .. ومن العبارات التي تنم عن وجود انسجام فكري: (اتفق معك في الرأي –أؤيدك إلى حد ما-لا أوافق معك في هذه النقطة ولكن كلامك صحيح فيما يتعلق بكذا..إلخ)

٣. لتحقيق الانسجام على المستوى العاطفي والنفسي يجب أن يتفهم كل طرف مشاعر الطرف الآخر؛ سواء كانت هذه المشاعر سلبية أو إيجابية وأن يستوعبها تماماً، ويحترم الأسلوب الذي يتم فيه التعبير عن الانفعالات والمشاعر.

ما هو معيار التكيف الناجح في الحياة الزوجية ؟

إن المقياس الحقيقي الذي نعينه في العلاقة الزوجية هو أن يكون النجاح في الدنيا والآخرة، أي يكون الزوجان ناجحين في حياتهما الدنيوية على وجه يبلغان به رضا الله والجنة ويرجوان امتداد اللقاء والحياة معاً في الجنة.

اختبار

طريقك إلى التكيف (توجيهات ووصايا)

١ - حدد هدفك

كوني واقعية واسألي نفسك:

ما هي نظرتك للزواج؟

لماذا تزوجت؟

إن سعيك لتحقيق هدفك الواضح في حياتك الزوجية يقيك كثيراً من المشاكل، ويجعلك تتغلبين على كثير من الصعاب؛ لأنك ستنتظرين إلى هدفك من فوق هذه الظروف، و تتخطينها للوصول إليه.

٢. تذكري وعد النبي للزوجة الصالحة

لو وعد الزوج زوجته باصطحابها معه في رحلة من رحلاته إلى بلد تشتاق لرؤيته لحرصت على طاعته، على الأقل قبل أن تتم الرحلة، حتى لا يحدث خلاف يقرر بسببه عدم اصطحابها معه في السفر!!

ألا يغري الزوجة وعد خير البشرية ،رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم لتلك الزوجة الناجحة المحافظة على ود زوجها بأن يدخلها الجنة؟! ألا يغريها ذلك بالحرص على طاعته وإسعاده؟! عن أم سلمة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة). الأجر العظيم:

هل رأيت أختي المسلمة ..كم هو عِظْمُ الجزاء الذي تناله من أرضت زوجها بحسن عشرتها وصبرها؟

نجاة من نار جهنم ،وفوز بنعيم الجنة الأبدي..ألا يجعل هذا الثواب الكبير طاعة الزوج-بالمعروف وفي غير معصية-أمراً هيناً يسيراً؟!

٣. اعطي حتى تأخذي

على الزوجة أن تتعلم في حياتها الزوجية أن تعطي حتى تأخذ ..وليكن شعار الزوجة: -كيف أكسبه لا كيف أغيره- لأنها إذا كسبت حبه وثقته تكون قد حصلت على إكسیر النجاح في تغييره.

ثم تنس الزوجة تلك النصيحة الذهبية المختصرة:

٤. حاولي أن تكسبيه قبل أن تغيريه

٢- على من تعتمدين؟

يكون الاعتماد على الله تبارك وتعالى ، فمن توكل على الله فهو حسبه، ومن كان الله حسبه تكفل بأمره وذلل الصعاب أمامه وجعله يتخطى العوائق ويجتاز الصعوبات بسهولة ويسر.

فالشعور بمعية الله تعالى أمر مطلوب، وهو ما ذكره موسى عليه السلام عندما قال :

"كلا إن معي ربي سيهدين" [٢٢ سورة الشعراء] ،وكانت العوائق تحيط به؛ فالعدو من خلفه والبحر أمامه ، ولكن صدق الإيمان بمعية الله تعالى والاعتماد عليه والتوكل عليه، كان هو سبب النجاة، فكيف إذا كان العائق يسيراً بين الزوجين؟!

٣ - هل تعرفين حقه؟

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : أتى رجل بابنته إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن ابنتي هذه أبت أن تتزوج. فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أطيعي أباك " فقال : والذي بعثك بالحق لا أتزوج حتى تخبرني ما حق

الزوج على زوجته؟ قال : " حق الزوج على زوجته لو كانت به قرحة فلحستها، أو انتثر منخراه صديداً أو دماً ثم ابتلعتة ما أدت حق " قالت : والذي بعثك بالحق لا أتزوج أبداً، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " لا تنكحوهن إلا بإذنهن " .

كم سيكون الفارق كبيراً لو قارننا بين هذه الفتاة وبين فتيات هذه الأيام اللواتي يقبلن على الزواج وهن يحلمن بالزوج، وما سيأخذن منه من حب ،ومال ،واهتمام، ورعاية دون أن تسأل إحداهن نفسها ماذا عليها تجاهه من حقوق كثيرة !!

الإعداد قبل الزواج

فلنعمل على إعداد الشباب والفتيات إعداداً صحيحاً للزواج؛ نبصرهم فيه بواجباتهم مع ما لهم من حقوق .. عسانا ننجح في خفض نسب الطلاق المتزايدة عاماً بعد آخر!

فمن واجبات ومسؤوليات الزوجين تجاه بعضهما والتي أوضحها الإسلام في منهج الأسرة المتكامل ما يلي:

واجبات..

أولاً: ما يجب على الزوج من واجبات ومسؤوليات لزوجته وبيته:

- واجب الإنفاق على الزوجة ضمن حدود الطاقة، من غير إسراف ولا تقتير ،فالزوج هو المسؤول الأول عن الرعاية الماليه لأهله من حيث تأمين الطعام والسكن والأثاث والملبس والدواء، وغير ذلك من الحاجيات الأخرى بقدر المستطاع دون شح أو تبذير.

- واجب حسن الصحبة والتكريم والاحترام وعدم الإهانة أو الإساءة، قال تعالى (وعاشروهن بالمعروف)(١٩ النساء)، ولقوله صلى الله عليه وسلم : (خيركم خيركم لأهله ،وأنا خيركم لأهلي)

وقوله صلى الله عليه وسلم : (ما أكرم النساء إلا كريم وما أهانهن إلا لئيم)

- واجب رعاية الزوجة في حسن أدائها للتكاليف الشرعية ،وتعليمها أحكام دينها ،وهذا الواجب من التكاليف المنوطة بقائد الأسرة وراعيها تنفيذا لأمر الله تعالى: (يا أيها الذين ءامنوا ءامنوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون)(٦التحريم)

ثانيا:ما يجب على الزوجة من واجبات ومسؤوليات تجاه زوجها وبيتها:
إذا كان الرجل هو الذي كُلف ليمثل الأسرة خارجياً واقتصادياً،فإن المرأة هي المسؤولة عن إدارة الأسرة داخلياً وهي كالتالي:

- أن تطيعه في كل أمر في حدود ما تطيق ، على ألا يكون ذلك منافياً أي منافاة لكتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم.

- حفظ بيت زوجها في حضوره وغيابه ، وفي ماله وأولاده،وأن لا تخرج من بيته إلا بإذنه ،ولا تدخله أحداً إلا برضاه،وتنظيم المنزل.. وغير ذلك من الشؤون المنزلية ؛ولذلك فيه تتمتع بكل تقدير من أفراد الأسرة طالما حافظت على مسؤولياتها الداخلية.

- تعاهد الأبناء بالتربية الحسنة ، والمتابعة والسؤال عن أحوالهم ،ومعرفة أقرانهم ،والمحافظة عليهم من الانحرافات العقدية والأخلاقية ،وتحصينهم من قراءة المجلات الخليعة ، وسماع الموسيقى المحرمة، ومشاهدة الأفلام الماجنة والقنوات الفضائية والإنترنت؛حيث أصبحت تعلم أبشع الانحرافات الأخلاقية والتي قد تكون سبباً في انتكاسات الفطرة والعياذ بالله.

٦.العزم على تحويل الفشل إلى نجاح والمستحيل إلى ممكن

أعطي نفسك فرصة أطول وأطول

نجح محمد الفاتح بفتح القسطنطينية (استانبول)وعمره ثمانية عشر عاماً رغم صعوبة قلاعها وجيشها وحصانتها.

حاول " كنتاكي " إقناع (١٠٨٠) شخصاً بخلطته الخاصة للدجاج، وكان يُطرد من كل صاحب مطعم حتى قال له أحدهم، وهو رقم (١٠٨٠) دعنا نجرب، فجرب ونجحت التجربة، وفتح بعدها سلسلة مطاعمه المشهورة!

حصاد

وهناك زوجة صبرت على شرب زوجها للخمر مدة عشر سنوات، وهي تحاول تغييره وإصلاح حاله ونجحت في هذه المهمة.

وهناك رجلاً مضى له مع زوجته حتى الآن ثمانية أعوام وهي تأتيها نوبات الصرع أربعة أشهر من كل عام، ومع ذلك يرهاها ويصبر عليها ويقوم بكامل أعمالها المنزلية التي تقوم بها وما زال صابراً وعنده أمل بشفائها

مثل هذه المواقف وغيرها تبعث الأمل في إمكانية النجاح في تغيير الزوج وبلوغ الهدف عند تكرار المحاولات وتجديد التجربة فيتحول عندها الفشل إلى نجاح، والمستحيل إلى ممكن إذا كان عند صاحب الموقف إرادة ثم أمل، مع توكل على الله واستعانة به.

٧. تفهمي حاجات زوجك ..

هناك خمسة حاجات نفسية للرجل:

١. أن يكون مقبولاً في مظهره.
 ٢. أن تكون سجاياه الرجولية موضع تقدير.
 ٣. حاجته لأن يطمئن إلى أنه هو القائد والعائل والموجه والحامي لأسرته.
 ٤. الإحساس بأنه الشخص الأكثر أهمية في حياة زوجته وأن يكون موضع تقديرها.
 ٥. حاجته إلى أن يحظى بتعاطف زوجته وتفهمها، ومشاركتها الوجدانية.
- إن هذه الحاجات الخمس حاجات مشتركة بين جميع الأزواج، لكن كثير من النساء - لسوء الفهم - يقين على وهمهن بإمكانية تشكيل أزواجهن.

إذا استطاعت الزوجة أن تفهم الطريقة التي يفكر بها زوجها وأن تراعي احتياجاته وتقدرها، وتذكرت أن زوجها مثل سائر البشر له حسناته وسيئاته وله عيوبه وفضائله، فإنها تكون قد وضعت قدميها على طريق الحياة الأسرية الهادئة الناجحة.

٦-تعلمي قفز الحواجز ...

أن الزوجين وهما يسيران في حياتهما الزوجية الناجحة لابد أن يتعرضا لعوائق وحواجز، وهنا نقول للزوجين: تعلمنا كيف تقفزان الحواجز وتتخطيان تلك العوائق. وهناك عدة أمور يمكن أن تساعد الزوجين على ذلك، وتجعل حياتهما الزوجية أكثر نجاحاً وسعادة، ويصبحان أكثر ارتباطاً ومحبة، لأنهما استطاعا أن يتغلبا عليها معاً. ويمكن إجمال هذه الأمور في أهمها وأقواها تأثيراً ألا وهي :

(١) معرفة كل من الزوجين حقوقهما وواجباتهما .

(٢) توقع العوائق التي يمكن أن تعترض حياتهما وتفاديهما بالمصارحة ومعالجتها بالحوار الهادئ .

(٣) والأخذ بالأسهل والأيسر .

٩-تغلبى على مشكلة الشك والغيرة:

واسألي نفسك عدة أسئلة:

اختبار

س/عندما ينصرف زوجك إلى م طفلة بعض أهله والاهتمام بهم:

أ. أفرح كثيراً، وكأني واحدة منهم.

ب. أرى أن ذلك أمراً عادياً.

ت. أشعر بالغيرة والانزعاج.

ث. أشعر أنني مُهملة.

- س ١ : عليك أن تتساءلي ما الذي يجعلك تشكين؟ وهل من شيء ملموس؟
- س ٢ : إذا لم يكن هناك شيء ملموس إذاً فهي أفكار سلبية ترجع إلى اضطرابات في شخصيتك، و عليك أن تسألي نفسك :

☐ هل مرت عليك خبرة سلبية مشابهة في الأسرة في مرحلة الطفولة؟

☐ هل شاهدتي فلم في التلفاز يروي قصة خيانة؟

☐ هل قرأتي قصة خيانة؟

☐ هل سمعتي من الصديقات عن الخيانة الزوجية؟

أن الأمور السابقة قد تولد لديك أفكار سلبية.

☐ الأفكار السلبية هي التي تولد الشكوك وتكون لديك مشاعر القلق.

☐ ومشاعر القلق والشك ستوجه سلوكاً فيما بعد ويكون ذلك سلوكاً مدمراً للأسرة.

١٠ خطوات لتفادي الشكوك في الحياة الزوجية:

١. محاربة الشك بمحاربة الوسواس.
٢. الثقة هي الأصل، وكل ما أعتز الإنسان وافتخر بالثقة في حياته الزوجية؛ وحارب الشك ووجد السعادة.
٣. المصارحة تتدفع الشكوك .
٤. حصر دائرة الخلاف الزوجي.
٥. المواجهة أسلوب علاجي رائع.
٦. اتركي أسلوب اللوم.
٧. انظري بمنظار غيرك.
٨. افهمي دوافع السلوك.

٩. لا تجعلى من الماضى مرتعاً للشكوك.

١٠. ثقي بنفسك.

كيفية تفادي الغيرة في الحياة الزوجية:

□ لا بد من المصارحة بين الزوجين، بحيث لا يكون بينهما حواجز يقف عندها كلا منهما.

□ على الزوجة أن تكون عقلانية لا تنحرف خلف عواطفها، وما دامت عاطفتها غير مبنية على أسس عقلانية ومنطقية فأى شيء يخطر ببالها تعتبره صحيحاً.

□ إن للزوج دوراً كبيراً في التعامل مع زوجته الغيرة، وذلك بأن يكون صبوراً ولا يحاول حل المشكلة بمشكلة أخرى.

□ عندما تولد مشاعر الغيرة حبذا لو أمكن اختيار أنسب الأوقات مع شريك الحياة والتعبير عن مشاعرك نحوها دون اتهام أو تحقير أو صراخ.

١١-تعلمي مهارات المصارحة وفن الحوار :

أحياناً يفكر أحد الزوجين كثيراً لإزالة العوائق من حياته الزوجية، ويغيب عن ذهنه أن العائق الذي يفكر في إزالته قد يتعاون معه الطرف الآخر في تجاوزه لو جلس معه جلسة مصارحة وحوار هادئ في :

- مكان مناسب.

- وقت مناسب.

- ونفسية متهيئة للاستماع.

- وكلمات رقيقة بعيدة عن الاتهام والتشهير والتوتر والعصبية.

عندها يعترف أحد الزوجين بتقصيره في هذا الجو المريح، والذي تكسوه المحبة والمودة بألفاظها ولمساتها، تكون النتيجة غالباً العفو والصفح من الطرف الآخر .

ويذكر أحد المستشارين أنه اتصلت به إحدى الزوجات تشتكي من سوء معاملة زوجها لها، فطلب منها أن تحضر وزوجها إليه فحضرا وجلس زوجها على يمين المكتب وهي على الشمال، وقال لها تفضلي قولي ما عندك من ملاحظات ، فتكلمت ربع ساعة ثم التف المستشار إلى زوجها وقال له : تفضل تكلم ، فتحدثت ربع ساعة كذلك، ثم تناقشا أمامه فاتفقا من غير تدخل المستشار ، ثم قاما فقبل كل واحد منهما رأس الآخر وشكرا المستشار عندها قال لهما : لكني لم أفعل شيئا ، فقال الزوجة : " أن نصف الساعة هذه التي قضيناها هنا ، لو أننا كنا نعطيها أنفسنا في البيت، لما بلغ بنا الأمر إلى هذه المرحلة، وإنما هو مشغول عني وأنا مشغولة عنه ومن ثم لا نلتقي ولا نتحاور".

أختي المسلمة : إن هذه المشاكل يمكن التغلب عليه إذا علم الزوجان كيف يديران الحوار بينهما إدارة جيدة، من غير غضب أو توتر.

١٢. انتبهي ... إنه مختبئٌ خلف الستار ...

كان الزوجان يختلفان حول أمر من الأمور وبدأ الخلاف يتطور إلى شجار بسبب همس يسمعه الزوج، ولا يرى صاحبه يقول له: هل ترى كيف تهين زوجتك كرامتك؟ ألا تلاحظ أنها تمس رجولتك؟ كيف تسكت؟ كيف ترضى؟ أتغلبك امرأة؟! وكان الهمس ينتقل إلى الزوجة، ولا ترى صاحبه أيضاً: لقد تمادى زوجك . حلمك جعله يهينك ويجرح أنوثتك! عليك أن تضعي حداً لهذه الإهانات المتكررة منه، فإلى متى السكوت؟

قال صلى الله عليه وسلم : (أن الشيطان ليضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه في الناس، فأقربهم عنده منزلة أعظمهم عنده فتنه. يجيء أحدهم فيقول: ما زلت بفلان حتى تركته يقول كذا وكذا ، فيقول إبليس: لا والله ما صنعت شيء؟ ويجيء أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين أهله قال: فيقربه ويدنيه ويلتزمه ويقول: نعم أنت)

واستمر الهمس في نفسيهما ، يشعل فيهما الغضب، ويؤجج جمر البغض، ويوسوس لكل منهما على الآخر.

وبينما الزوجان كذلك ظهر صاحب الصوت الذي كان مختبئاً خلف الستار، بعد أن هبت ريح النافذة، واكتشف الزوجان أن صاحب الصوت هو الذي أوقع بينهما ، وأنه هو الذي زاد خلافهما اشتعالاً واحتداماً وتأزماً فاندفعا يضربانه، وانشغلا بضربه عن خلافهما الذي هدأ، وظلا وراءه يطاردنه وهما يضربانه حتى خرج من باب الدار.

وعاد يضحكان بعد أن أدركا أن الخلاف ما كان ليصل بينهما إلى ما وصل إليه من حدة وشجار وعنف .. لولا هذا الذي كان متوارياً يهمس في نفس كلا منهما بما لا يسمعه الآخر.

أردت بهذه الحادثة الرمزية أن يتنبه كلاً من الزوجين أن هذا ما يحدث في كل خلاف حاد بينهما، لكنهما لا يريان هذا الذي يهمس في كل منهما ليشعل الخلاف بينهما. وفي الحديث الصحيح الذي رواه مسلم عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن الشيطان ليضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه في الناس، فأقربهم عنده منزلة أعظمهم عنده فتنة. يجيئ أحدهم فيقول: ما زلت بفلان حتى تركته يقول كذا وكذا . فيقول إبليس: لا والله ما صنعت شيئاً! ويجيئ أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين أهله قال: فيقربه ويدينه ويلتزمه ويقولن: نعم أنت " .

لذلك على الزوجين أن يتذكرا أن الشيطان وقبيله يرونهما من حيث لا يرونه فعليهما أن يحرصا أن يرجعا كل همس يشعل فيهما الغضب إلى جندي من جنود إبليس يقف معهما خلف الستار . فهلا تعاونا الزوجان في ضربه وطرده كما فعل الزوجان في القصة الرمزية؟

١٣- احذري ...! المعاصي والذنوب ...

قال الفضيل بن عياض رحمه الله:

" إني لأعصي الله تعالى فأعرف ذلك في خلق حماري وخادمي وامراتي وفأر بيتي".

إن هذا الشعور الذي بينه الفضيل بن عياض يبين أن المعصية لها أثرها على العبد، فللمعصية آثار عقلية ونفسية وصحية على العاصي، بل وحتى آثار اجتماعية قال تعالى: " وما أصابكم من مصيبة فبما كسبت أيديكم ويعفو عن كثير " [سورة الشورى]، فالظلم بين الزوجين معصية لا يرضاها الله تعالى والعلاقة بين الزوجين قبل الزواج معصية، والتقصير في الحقوق الزوجية معصية، والزواج من غير رضى الوالدين معصية وقد يرتكب الزوجان المحرمات فيرى آثار ذلك على أولادهما أو أموالهما أو صحتهما، وذلك من عقوبة الذنب في الدنيا قبل الآخرة، بل أن أبا الدرداء رضى الله عنه بين لنا أن البغض والكراهية من الناس تكون بسبب الذنوب، حيث قال:

" إن العبد ليخلو بمعصية الله تعالى، فيلقي الله بغضه في قلوب المؤمنين من حيث لا يشعر".

فعلى الزوجين أن يجددا التوبة دائماً ليتحقق رضى الله عليهما، فيبارك لهما في زواجهما، ويتجاوزان هذا العائق للزواج الناجح وهو عائق المعصية، ثم أن الزوجين لو استقاما وأصلحا أمرهما فسيجدان أثر ذلك في حياتهما الزوجية، وإن القصص والشواهد في هذا الباب كثيرة جداً.

وإليك هذه العبرة المؤثرة:

□ (فرقتنا المعصية)

كنا معاً في أطيب حال، وأهنأ بال، زوجين سعيدين متعاونين على طاعة الله وعندنا القناعة والرضا، طفلتنا مصباح الدار، صوتها يفتق الزهور، إنها ريحانة تهتز، فإذا جن علينا الليل ونامت الصغيرة قمت معه نسبح الله، يؤمني ويرتل القرآن ترتيلاً، وذات يوم أردنا أن تكثر الفلوس، اقترحت على زوجي أن نشترى أسهماً ربوية، لتكثر منها الأموال، فندخرها للعيال، فوضعنا فيها كل ما نملك حتى

حلي الشبكة، ثم انخفضت أسهم السوق، وأحسنا بالهلكة فأصبح الدينار فلساً وشربنا من الهموم كأساً، وكثرت علينا الديون والتبعات، وعلمنا أن الله " يمحى الربا ويربي الصدقات ".

وفي ليلة حزينة خوت فيها الخزينة تشاجرت مع زوجي، فطلبت منه الطلاق فصاح: أنت طالق- أنت طالق – فبكيت وبكت الصغيرة، وعبر الدموع الجارية تذكرت جيداً: يوم جمعتنا الطاعة وفرقتنا المعصية.

□ طلقنتي المعصية:

كنت مولعة بحفلات الأعراس، وأنا امرأة متحجبة، وزوجي متدين، وكثيراً ما كان يحذرنى من الاختلاط في حفلات العرس.

فإذا كان الجميع نساء نزعت حجابي، وشاركت في الرقص والغناء، إني جميلة وأحب أن أسمع النساء في تلك الليلة يقلن: إنها أجمل من العروس فأشبع غروري، وكان زوجي يوصيني كل مرة بعدم نزع حجابي خارج بيتي، ويذكرني بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم: " أيما امرأة نزلت ثيابها في غير بيت زوجها فقد هتكت ما بينها وبين ربها من ستر".

وذات يوم سافر زوجي إلى إحدى دول الخليج، وهناك في إحدى الديوانيات تجادل شابان حول بنات دول الخليج أيهن أجمل؟ فقام أحدهم وأحضر شريط فيديو خاص ببليدي، اشتراه سراً بثمن باهظ، فيه إحدى حفلات العرس وفوجئ زوجي إذ رآني أغني وأرقص وألفح بشعري، ونصف صدري عاري.

فأخذ الرجال في الديوانية يشتهون مفاتي، فلم يتمالك إلا أن خرج مغاضباً وعاد من سفره ونشبت بيني وبينه معركة انتهت بالطلاق، وأنا الآن معذبة وتعيسة تطاردني الخطيئة في كل مكان.

١٤- احذري ...! بعض الوصفات الزوجية (غير مناسبة – ضارة):

لقد تورط كثير من الزوجات في شل حياتهن الزوجية بسبب الصفات الضارة من بعض النساء مثل قول بعضهن: (هذا يطمعه فيك) (عرفيه حدوده) (كل شيء حاضر على أمرك) قد يكون منطلقها من عاطفتها وحبها وقد سقط كثيرات في هذا العائق وانقلب زواجهن الناجح إلى فشل بسبب عدم علمهن بعاقبة هذه الصفات. كثير من النساء تسمى أم الزوج عمة أو خالة، وهذا من باب التقدير لها وهذا شيء طيب.

ولكن يا عزيزتي الزوجة إن هذا لا يكفي بل حسن معاملة أم الزوج له أثر كبير على حياتك ومستقبلك مع زوجك وأبنائك، فعندما يرى منك حسن معاملتك مع والدته، حتى ولو كانت قاسية معك أو ذات ألفاظ نابية أو خشونة في المعاملة فإنه سيؤثر فيه تأثيراً بالغاً ولو لم يصرح.

إن أغلب المشاكل بين الزوجة وأم الزوج نتيجة سوء تفاهم واختلاف فهم نتيجة لاختلاف الثقافة والسن والتجربة وكون كل منهما من جيل مختلف عن الآخر وكل منهما تربي على طريقة مختلفة وهنا أهمس في أذن كل زوجة أن تكسب أم زوجها لكي تعيش براحة بال وهدوء نفس فلا تلقي باللوم والعتب على أم زوجها دائماً.

فالزوجة الذكية تقابل مواقف أم الزوج وكلماتها بابتسامة نابعة من القلب ومداعبتها بكلمة لطيفة أو بصمت جميل عندها تمر هذه المواقف والكلمات مرور الكرام، فمع الزمن تعتادين على ذلك وتعيشين في سعادة بلا حقد ولا مشاحنة.

تهادوا تحابوا

جربي ذلك مع أم زوجك وسوف تتغاضين عن هفواتها وتقابلين شدتها بلين وغضبها برضا وعبوسها بابتسامة وتلطف، علماً بأن الأقوال أو الأعمال التي تصدر من أم الزوج تجاهك غالباً تكون نتيجة لأنها تعتبرك مثل ابنتها، فهي تأمرك لأنها تحب لك الخير، ولكن لاختلاف الطبائع بين البشر والتربية والتعليم، كما أسلفت وعدم تقبل زوجة الابن لذلك تحدث بالمشاكل، بينما لو أظهرت الزوجة

موافقة الأم على كلامها والدعاء لها بالخير في وجهها لقضى على كثير من الخلافات في مهدها.

كذلك تقديم الهدايا بين وقت وآخر له أثر فعال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " تهادوا تحابوا " .

أم الزوج وتدخلاتها

مشكلة تدخل أم الزوج:

غالباً ما يكون تدخل أم الزوج كثير في هذه المرحلة؛ لأن علاقة الأم بابنها ما زالت قوية.

والحل

١. على الزوجة أن تصبر على تدخل أم الزوج وتتفاهم معها بهدوء لتصل إلى حل مناسب.

٢. الاحترام والحب بينهما يجعل الزوج سعيداً آمناً قرير العين.

٣. لتعلم الزوجة أن مفتاح قلب الزوج وحبه مخبأ في قلب أمه، فإذا أرادت أن تملكه فلتصل إلى قلب أمه.

٤. عدم إخبار الأهل بالمشاكل والخلافات الزوجية الخاصة.

١٦ كيف تجعلينه مهتماً بك؟

هل تشتكين من زوجك عدم اهتمامه بك؟

هل تعلمين أن كثيرات من اللواتي يشتكين عدم اهتمام أزواجهن بهن .. إنما يملكن هن أسباب هذا الاهتمام؟ وأنهن يستطعن كسب اهتمام أزواجهن واستمالة قلوبهم؟

حين تبادر الزوجة بإبداء اهتمامها بزوجها، ولو تكلفت هذا تكلفاً، فإنها تضمن مودته ومحبته واهتمامه، وكذلك تشعره بأنها تعتمد على رأيه في الأمور المهمة وتقدر نصحه.

وعليها أن تصنع الأشياء التي يحبها زوجها حتى لو لم تكن تحبها:

- فلا ترتدي الملابس المفضلة عندها إذا لم تكن مفضلة عنده.

- أن تدع زوجها يخرج مع أصدقائه بين فترة وأخرى فالزوجة التي تحب زوجها يجب أن تثق به ويجب أن تعرف أن ذهاب الرجل مع أصدقائه يغسل الكثير من متاعبه وكدره.

أختي المسلمة: إن أهم نتيجة يمكن أن تصل إليها الزوجة من إتباع هذه التوجيهات أنها ستقود إلى علاقة زوجية أفضل .. تجعل كل من الزوجين يشعر أن الطرف الآخر مثالي، ولا تنسى كوني له أمة يكون لك عبداً ...

١٧- بنك الحب

لعبة (بنك الحب) لعبة مسلية وناجحة في تنمية الحب بين الزوجين خاصة والآخرين عامة، وهي لعبة تشبه البنك المصرفي في اعتمادها على العمليات المصرفية مثل (الإيداع، السحب)، إلا أنها تختلف عنها في المضمون فالبنك المصرفي يقوم على المال، بينما بنك الحب يقوم على التصرفات والسلوكيات في العلاقة بين الزوجين، وبالتالي اعتبار الأعمال والسلوكيات الإيجابية إيداعات، وجملتها أرباح، أما الأعمال السلبية من السلوكيات والتصرفات فيمكن اعتبارها سحباً وجملتها خسائر.

لماذا بنك الحب؟

في البنك المصرفي تحفظ أموالنا من الضياع ويمكن سحبها، أما في بنك الحب فتحفظ العلاقة الزوجية بمتابعة حساباتنا من إيداعات وسحوبات، في البنك المصرفي يشعر الفرد بالأمان والثقة في المكان، وكذلك في بنك الحب يشعر الزوجان بأنهما ينميان حبهما بمتابعة الأعمال الإيجابية، فالبنك المصرفي يؤمن لنا استقراراً مالياً، وكذلك بنك الحب يؤمن استقراراً عاطفياً ونفسياً واجتماعياً وأسريراً.

الهدف من لعبة بنك الحب

مساعدة الزوجين في ملاحظة سلوكهما تجاه بعضهما البعض وتقويمه أولاً بأول وإدراك الإيجابي والاستزادة منه، وتجنب السلبي حتى لا ينكشف الرصيد، ومن الآن يمكنكما حساب رصيديكما بالتسجيل أولاً بأول لجميع التصرفات؛ فسوف تلاحظان أنكما سوف تزيدان من الإيداعات وتقللان من السحوبات، متمنين لكما لعبة مسلية وناجحة في تنمية الحب بينكما.

١٨- احذري...!! الإهمال التراكمي :

تصرفات لا توليها الزوجة اهتمامها، ولا تكثرث بها، وتحسبها هينة يسيرة، مع أنها هامة .. وقد تصبح خطراً على سلامة الزواج واستمراره .. إذا استمرت وتراكمت.

من هذه التصرفات:

١- يتحدث الزوج باهتمام مع زوجته فتلتفت إلى الجوال أو الهاتف أو طفلها الذي طلب منها شيئاً وتذهب لإحضاره له دون أن تعتذر لزوجها أو تحاول استمهال طفلها قليلاً ريثما يتم الزوج عبارته.

٢- يطلب الزوج كأس ماء أو عصير فتكلف الزوجة الخادمة أو أحد أولادها بتلبية طلبه، دون أن تدرك أهمية تلبية طلبه بنفسها.

٣- تضع الطعام لزوجها وكأنها تضع طعام لقطة .. لا اهتمام بطريقة التقديم ولا اكتراث بالصحن التي فيها الطعام، ولا بترتيبها على المائدة .. ناسية أن العين تذوق قبل أن يذوق الفم!!

٤- أوراق الزوج وأشياءه عزيزة عليه، أثيرة لديه.. ومع هذا تحشرها الزوجة في الخزانة وكأنها تحشر أحذية أطفالها القديمة .. دون اكتراث.

٥- تستأذن الزوجة في زيارة أهلها ساعة من الزمان.. وتبقي عندهم ساعتين أو أكثر من دون أن تكثرث بإجراء اتصال هاتفي معه تخبره فيه باضطرارها للتأخر، حتى لو كان الزوج يتجاوز عن هذا التصرف ويبدي للزوجة عدم التضاييق، لكن

الذي نخشاه هو "تراكم الأفعال الهينة " هذا التراكم يتولد عنده إحساس بأن زوجته مهمة له، غير مبالية به، وهذا بدوره يجعل الزوج حاملاً عليها، ناقماً منها، كارهاً لها.. ينفجر غاضباً فجأة.

تأملي في قطرة الماء: ما أخفها وأضعفها لكنها لو استمرت في النزول على صخرة لفقتها.

١٩- تجنب التوافه الجسيمة:

مشكلات غير جوهرية تنتج عن أسباب تافهة ومكابرة وعناد هي توافه في الحقيقة، لكن سرعة نموها وشدة تأثيرها وعظم خطرهما.. تجعلها جسيمة فعلاً، تقذف بالحب من النافذة، وتنتهي الحياة الزوجية بعد ذلك.

وهذه التوافه توجه باستمرار إلى أهداف إن لم تصل إليها الآن، فستصل إليها غداً، وهذه التوافه تشبه هبات الريح المتتالية التي يمكن أن تزعزع شجرة الأرز الضخمة .

كما أن السلوك التافه كثيراً ما يعبر عن مشاعر أكثر عمقاً، ويثير من ثم -غضباً يتصاعد تدريجياً حتى يصل حدود الانفجار .

من هذه التوافه:

- ١- تحدثك بأخطاء زوجك أمام الآخرين.
 - ٢- السخرية من عدم قدرته على الكسب.
 - ٣- انتقاد سلوكه.
 - ٤- التعبيرات الحادة في الكلام.
 - ٥- ضحكك أمامه لتذكرك شيئاً ترفضين إخباره به.
- وأرجو أن تلاحظي أن جميع تلك التوافه متصلة باللسان " فاحفظي لسانك .. ليحفظك الله " .

اختبار

عندما أختلف مع زوجي وأشعر بأنني أخطأت:

□ أبادر إلى حل النزاع والاعتذار.

□ أعترف بخطئي، ولكنني لا أعتذر.

□ لا أعتذر لأنني لا أحب أن أبدو ضعيفة أمام زوجي.

عودي نفسك:

لا تغيب شمس ذلك اليوم .. وأنتما على خلاف ...

قال النبي صلى الله عليه وسلم (نساؤكم من أهل الجنة: الودود الولود العوود على زوجها التي إذا غضبت جاءت حتى تضع يدها في يد زوجها ثم تقول لا أدوق غمضاً حتى ترضى).

فالودود: المتحبة إلى زوجها بالقول الحسن والفعل الجميل والمنظر السار.
والولود: الكثيرة الولادة .

والعوود: التي تعود زوجها بالنفع عموماً ومن ذلك النفع الأخروي الديني.

لا أدوق غمضاً: من صفاتها الرفيقة الكريمة أنها تأبى على جفنيها النوم حتى يرضى عنها زوجها خوفاً من أن تلقى ربها وزوجها ساخط عليها.

أخيراً ..

إذا وقعتي في محنة يصعب الخلاص منها فليس لكي إلا الدعاء واللجوء إلى الله تعالى بعد أن تقدمي على التوبة من الذنوب .. فإذا تبت ودعوتي ولم تري للإجابة أثراً فتفقدني أمرك، فربما كانت التوبة غير صحيحة فصحيحها ثم أدعي ولا تملي من الدعاء.

إن العائق الذي يعترى الحياة الزوجية الناجحة قد يكون بسبب ذنب أو تقصير أحدثه أحد الزوجين في علاقته مع ربه، وأراد الله تعالى أن يلفت انتباه الزوجين

إليه، ليزداد قرباً منه فيزول العائق بكثرة الاستغفار والدعاء، لأنه من لزم الاستغفار يجعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً.

وكذلك الدعاء فإنه من يكثر الدعاء متحلياً بآدابه من إخلاص وطمهارة واستقبال للقبلة والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم، وعدم الاستعجال؛ فإنه يستجاب له إذا كان مطعمه حلال ومشربه حلال وإذا جاءك إبليس وقال: كم تدعو ولا ترى إجابة؟ فقل: أنا أتعب بالدعاء، وأنا موقن أن الجواب حاصل غير أنه ربما تأخر لحكمة ومصلحة أرادها الله تعالى.

وكم من عائق في الحياة الزوجية قد زال بسبب الدعاء!

١٤ فكرة لمقاومة الملل الزوجي..

مضت ليلة الزفاف فهل مضى معها الحب والذكريات؟

قد يمر على الزوجين فترات تنقلب فيها المحبة والمودة إلى نفور وبغض، وقد يعتري الحياة الزوجية الملل وذلك بسبب تصرفات الزوجين، فالملل لا يولد من طبيعة الحياة الزوجية نفسها، وإنما يولد بسبب تصرفات الزوجين الناتجة عن قلة الوعي، وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والسياسية.

هناك وصايا أساسية لمقاومة الفتور والملل في الحياة الزوجية منها:

١. الاحترام المتبادل بين الزوجين.

٢. أكثر ما يكرهه الرجل أن تكون زوجته نكدية أو كثيرة الشكوى فتحيل حياتهم إلى جحيم .

٣. اللجوء إلى حل المشكلة من بدايتها عن طريق المناقشة، أما إهمالها فيجعل

الحل أكثر صعوبة، ولا بد أن تخلو المناقشة من التجريح أو لمس كبرياء

الآخر أو كرامته، وتجنبني نبرة السخرية والاستهزاء، فمن السهل جداً جرح

كرامة الآخر ولكن من الصعب علاج هذا الجرح.

٤. المصارحة بين الطرفين.
٥. حسن الإنصات ، وعدم المقاطعة ، والاهتمام لما يقوله الجانب الآخر.
٦. تغيير الحالة الجسمية ساعة الغضب، لتفريغ الطاقة العصبية مثل المشي أو المجلس إذا كان واقفاً.
٧. زيارة الأهل والأصدقاء.
٨. الابتعاد الجسدي لفترة مؤقتة ليتم الاشتياق؛ كذهاب الزوجة بعض الأيام إلى بيت أهلها.
٩. أثناء خروج الزوجين في نزهة من الأفضل أن يقوم أحدهما بطرح أحد الموضوعات التي قرأها في كتاب ليتم مناقشتها بشكل شيق، فذلك له دور كبير في إثراء الجلسة.
١٠. النظرة الحانية :فإن لها أثراً كبيراً فعندما تنظرين إلى زوجك أو ينظر هو إليك، فكري أثناء النظرة بمحبته أو بحبه فإنه سوف يقرأ ذلك من خلال عينيك وحركاتك دون أن تنطقي بكلمة واحدة.
١١. أخبريه بأنك مازلت تريه وسيماً من وقت لآخر.
١٢. أخبريه بأنك تحبيه.
١٣. خططا لوجبة تصنعانها معاً أو أي عمل في المنزل لزيادة العلاقة الحميمة بينكما.
١٤. اجعلي من نفسك أربع زوجات !وذلك عن طريق التغيير إما في البيت أو النفس ، والتغيير في النفس هو الأهم فلا بد أن تجيد الزوجة فن التنويع في الملبس أو المكياج أو تسريحة الشعر، كذلك على الزوج أن يغير من سلوكه ويجدد الطرق التي يتجمل فيها لزوجته كما تتجمل له.
١٥. على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها.

١٦. المرح والمزاح بين الزوجين؛ فالرجل يعشق المرأة المرححة التي
تتمتع بروح الدعابة؟

١٧. الاعتناء بالآخر أثناء مرضه.

١٨. كن على اتصال دائماً بها ،كلمها في اليوم أكثر من مرة، قل لها
بصدق إنك مشتاق جداً للعودة إلى البيت ورويتها ،اتصل بها فقط لتقول إنك
كنت تفكر فيها وأنت كذلك.

١٩. قد تكون المفاجآت الرومانسية بسيطة لكنها لها أثر جميل على من
تحب :مثال على ذلك تفاجئيه بعشاء روماني.

٢٠. الدعاء وذكر الله في جميع الأوقات ،فذكر الله يريح النفس ويشعرها
بالطمأنينة.