

الحياة الزوجية



دليل شامل لبناء علاقة متينة وسعيدة

الكاتب: فادي أيوب الحزين



بسم الله الرحمن الرحيم

أهدى هذا الكتاب إليك ..

أدعو الله أن يساعدك "الحياة الزوجية"

على تحقيق الحب والبهجة والسعادة في كل حياتك

هذه هي أمنيته لك وللعالم كله.

المحتويات:

- ❖ المقدمة 4
- ❖ شكر وتقدير 5
- ❖ مقدمة حول أهمية العلاقة الزوجية: 6
- ❖ فهم الذات والشريك: 9
- ❖ معرفة وفهم شخصية الشريك: 15
- ❖ التواصل الفعال: 21
- ❖ بناء الثقة والأمان: 34
- ❖ فن إدارة الضغوط اليومية: 49
- ❖ الحميمية والرومانسية بين (الجسد والروح): 54
- ❖ التربية المشتركة للأطفال: 85
- ❖ ضبط الأمور المالية بين الزوجين: 92
- ❖ الاحتفال بالإنجازات والذكريات: 98
- ❖ القوامة وأثرها في استقرار الأسرة والمجتمع..... 102
- ❖ قصة زواج الصحابي جليبيب رضي الله عنه: 111
- ❖ المؤلف: 116

المقدمة:

شاء الله سبحانه وتعالى حين خلق أول البشر آدم عليه السلام أن يجعل معه شريكاً، فكان هذا الشريك هي زوجته حواء التي خلقها الله من ضلع زوجها آدم -عليه السلام-، ودلالة هذا الخلق للمرأة من الرجل أنها جزء منه، وشريكه له، فيها يأنس وبه تحتمي وتسكن، وكان بحكم الزواج بينهما أن جعل الله لهما الذرية التي نشأت فكانت سُنَّة الخلق في ذرية بني آدم أن فيها زوجين الذكر والأنثى، وبينهما يكون هذا الزواج الذي تستقر به النفوس ويُحفظ به النسل.

في رحلة الحياة الزوجية، نتنقل بين أوقات من السعادة والفرح، وأوقات أخرى من التحديات والصعوبات. قد يبدو أن الحياة الزوجية كرحلة بحرية طويلة، حيث نواجه الأمواج تارةً، ونبحر بين المياه الهادئة تارةً أخرى. لكن، مثل أي رحلة، فإن فهم كيفية الإبحار والتعامل مع المتغيرات يمكن أن يجعل الرحلة أكثر سلاسة وجمالاً.

هذا الكتاب هو دليل مصمم خصيصاً لمساعدتكما في بناء علاقة زوجية متينة وناجحة. من خلال صفحات هذا الكتاب، سنستكشف معاً كيفية تحقيق التوازن بين الحياة الشخصية والحياة الزوجية، وكيفية التواصل بفعالية، وإدارة التحديات اليومية، وتعزيز الحب والاحترام بينكما.

نهدف من خلال هذا الكتاب إلى تقديم أدوات عملية ونصائح موجهة تساعدكما على تحقيق أقصى استفادة من علاقتهما. سنناقش أفكاراً ومفاهيم قد تكون جديدة أو قديمة، ولكنها دائماً ما تستحق الإلقاء عليها الضوء، لأن كل تجربة جديدة قد تضيف قيمة لحياتكما المشتركة.

إن الحب الحقيقي لا يتجلى فقط في اللحظات الرائعة، بل أيضاً في كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة. لذا، دعونا نبدأ هذه الرحلة معاً، ونكتشف كيف يمكننا بناء حياة زوجية مليئة بالسعادة، الفهم، والتفاهم.

شكر وتقدير

عندما جلست للمرة الأولى في تأليف هذا الكتاب، بدأ الإبداع كأمر مبهج ولكنه فردي أيضاً .. فلم يكن هناك سوى العالم وأنا. ولكن، تدريجياً بدأت الدائرة تتسع لتشمل المزيد والمزيد من الأشخاص، جميعهم يشاركون في تجاربهم، حتى أمسكت أنت في النهاية بين يديك بإبداع متمثل في كتاب جديد.

أود بأعمق شعور الامتنان أن أشكر كل شخص قابلته في حياتي ومنحني الإلهام والتواصل الإنساني والاستنارة عبر وجوده.

إلى صاحب السيرة العطرة، والفكر المستنير

إلى من شجعني على المثابرة طوال عمري، إلى الرجل الأبرز في حياتي

(والدي العزيز)

حفظك الله ورعاك

إلى من بها أعلو، إلى القلب المعطاء

(والدتي الحبيبة)

إلى من بذلوا جهداً في مساعدتي وكانوا خير سندٍ

(زوجتي الغالية وقرّة عيني)

إلى أخواني وأخواتي الحب الكبير

وكثير من الشكر لأصدقائي الغالين على حبهم ودعمهم

إلى جميع أساتذتي الكرام ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي.



مقدمة حول أهمية العلاقة الزوجية

تعريف العلاقة الزوجية:

الزواج في الإسلام: "رابطة شرعية محكمة بين رجل وامرأة على وجه الدوام والاستمرار، وتنعقد ، وتعد العلاقة الزوجية أقوى [1]" بالرضا والقبول الكامل منهما وفق الأحكام المفصلة شرعاً ارتباط معنوي ومادي بين الزوجين، ويقوم على أسس ومبادئ وآداب تقوي هذه العلاقة، وتنظم الحقوق والواجبات بين الزوجين في ضوء القرآن والسنة، بما يحقق مقاصد الزواج السامية، ويوفر أسباب السعادة والاستقرار ويحد من مظاهر النشوز والشقاق والتفكك الأسري، فالعلاقة الزوجية السعيدة هي العلاقة الاجتماعية والنفسية التي يحقق فيها الإنسان حياة الاستقرار والسكينة.

إن العلاقة الزوجية هي العلاقة الوحيدة التي ارتضاها الإسلام لنوع العلاقات بين الرجل والمرأة، وهذا يتصادم مع الهجمات الشرسة التي تسعى لتفكيك الأسرة وتحطيم كيانها وأسسها الشرعية عبر مؤتمرات عديدة تدعو صراحة لإلغاء مفهوم الأسرة القائم على ارتباط الرجل بالمرأة بميثاق شرعي، إلى اعتبار ذلك متحققاً من خلال أي ارتباط بين أي رجل وامرأة [2] ولو بلا ميثاق ولا عقد شرعي.

[1] ميثاق الأسرة في الإسلام، د. أحمد العسال وآخرون، ص121، ط:1، (الرياض، اللجنة الإسلامية العالمية للمرأة والطفل، دار الرواد، 1430هـ)

[2] انظر، العدوان على المرأة في المؤتمرات الدولية، د. فؤاد عبد الكريم العبد الكريم، ص175، ط: 1 (الرياض، كتاب البيان مطابع أعضاء المنتدى، 1426هـ)، دليل الإرشاد الأسري (الإرشاد بالمقابلة)، عبد الله ناصر السدحان، ص13

تأثير العلاقة الصحية على الفرد والمجتمع:

العلاقات والصحة النفسية متلازمان.. البشر كائنات علائقية نريد ونحتاج إلى الإنتماء.. لكن هل العلاقات الصحية تدعم صحتنا العقلية، أو تقوم بعمل جيد للصحة النفسية ضمان علاقات صحية؟ اتضح أنه قد يكون قليلاً من الاثنين.

مراراً وتكراراً، قيل إن العلاقات الوثيقة هي التي تجعلنا سعداء طوال حياتنا

تحمينا العلاقات الآمنة والصحية مع الأهل والعائلة وزملاء العمل في أوقات الشدائد والتغيير وعدم اليقين. كما أنها تساعدنا على التعافي من المرض واليأس.

إذا كنا محاطين بأشخاص يحبوننا ويهتمون بنا، فستكون جوانب صحتنا الجسدية والعاطفية والعقلية أكثر استقراراً، وفقاً لدراسة أجرتها جامعة هارفارد عام 2012. هذا يعني أن السعادة والصحة الجيدة تأتيان إلى حد كبير من علاقاتنا. يعد الاهتمام بعلاقاتك شكلاً من أشكال الرعاية الذاتية التي لا تقل أهمية عن العناية بصحتك الجسدية.

في بيئة داعمة ورعاية، يشعر الناس بدرجة أقل بالوحدة، وأقل قلقاً، وأقل خوفاً من الحياة. نحن نعلم كيفية الوصول إلى الدعم قبل أن تصبح التحديات ساحقة للغاية، ويمكننا أن نتعافى من الشدائد.

العلاقات الجيدة ليست مجرد مكافأة في حياتنا- إنها ضرورية للبقاء بصحة جيدة والبقاء فيها.

فهم الذات والشريك

فهم الذات رحلة تبدأ معك من الميلاد إلى الموت. من لحظة بكاءك وأنت تستقبل نور الدنيا وتودع رحم أمك، إلى لحظة وداعك لهذه الدنيا ودخولك رحم الأرض.

أنت في كل لحظة تمر عليك مطالب أن تفهم وتكتسب معرفة عن نفسك وترتقي درجة في رحلة حياتك.

فهم الذات هو عملية تبحث في تحليل وفهم الجوانب المختلفة لشخصيتك، مشاعرك، وتفكيرك، رد فعلك تجاه المواقف، طموحك للمستقبل، تعاملاتك مع من حولك.

إليك بعض الخطوات التي يمكن أن تساعدك في فهم نفسك بشكل أفضل:

1- كون تقييم محايد لمن تكون

تستطيع بالتحديد الصادق والمحايد لنقاط تميزك عن الآخرين (نقاط القوة لديك) ونقاط الضعف التي تحتاج أن تركز عليها لتطويرها قدر المستطاع وعدم الوقوف عندها كعقبة وكذلك بمعرفة الفرص التي تقدمها لك الحياة والتحديات التي تدعوك إلى ترويضها والفوز بها بكل هذا تكون تقييم بعينك أنت لمن تكون.

على الجانب الآخر تحتاج أن تسأل من تثق بحبهم لك وصراحتهم معك وحكمتهم في الحكم على الأمور والأشخاص أن يعطوك مؤشرات عن أمور تحتاج منك تعديل أو أمور تتطلب الاستمرار وأخرى علاجها التوقف

قد تساعدك بعض اختبارات الشخصية المنتشرة على الانترنت، على الرغم من عدم دقة نتائجها إلا أنك قد تجد فيها ما يلمس قلبك وينير شيئاً بداخلك يحتاج أن تراه.

2- كيف تصف نفسك في جملة واحدة؟

راقب متى وكيف وماذا تقول عن نفسك

ما هو أهم شيء حدث لك ؟ وما هو تأثيره عليك؟

هل عندما يتحدث معك شخص تحول الكلام إلى الحديث عن نفسك؟
هل تتحدث عن نفسك بالنكات والفكاهة، تسخر من المواقف التي تمر بك على سبيل المزاح؟

ليس من السيئ أن تتحدث عن نفسك ولكن يا ترى ما هو هدفك من هذا الحديث ؟ هل تثبت لنفسك أنك ذات قيمة أم تكذب عليها بصورة وهمية وقدرات لا تتمتع بها؟ أم أنك تثبت لغيرك أنك أفضل منه؟
مثال: صديقك يتحدث معك عن حصوله على توكيل حصري لمنتج معين فأنت بطريقة ما حولت الكلام إلى الحديث عن كيفية قيامك بمشروعك الخاص.

3- هل ما زلت طفلاً في جسد يكبر؟

كثيراً ما نجلس مع أنفسنا وتستوقفنا ردات أفعالنا كيف تغيرت عن السابق

نرى مقدار ما كنا نصفه بدائماً يحدث معي كذا، أو أفكارنا الثابتة تجاه شيء أو شخص، مواقف تتكرر بنفس الانفعال وطريقة التفكير والاستجابة. اذن أنت طفل بجسد يكبر وأنت تظل بقدرات الطفل العقلية. وهناك من نضج وتغير سواء إيجابي أو سلبي ولكن الثابت أننا نتغير والحكم على هذا التغيير بالصحيح أو الخاطئ يرجع إلى نتيجته علينا فإذا وصل بنا الحال معه إلى راحة نفسية وجسدية وتطور لحياتنا العملية، فهذا هو الطريق المستحق للسير به، وما غير ذلك يحتاج التغيير.

4- كيف تتعامل مع مشاعرك؟

اربط ردات فعلك تجاه المواقف المختلفة مع نوعية المشاعر التي تشعر بها .

هل حقاً هذا الموقف يستحق كل هذا الغضب؟

كل هذا التوتر والقلق يقابل هذه المشكلة البسيطة أم أنها تراكمات مشاعرية قديمة كتمتها بداخلك وظننت خطأ أنها انتهت وأن الأوان أن تعبر عن نفسك وتواجهها وتستمع رسالتها المصممة خصيصاً لأجل تطورك؟

هل تستمع لنفسك، تنصت إلى روحك، ماذا تحتاج، لماذا تتألم، ماذا تريد...؟؟

ما هي أولى أولوياتك، نفسك أم إرضاء الآخرين؟

اجعل مشاعرك أصدقاءك، تقرب منها وافهمها، تفاعل معها بمحبة . كلما علمت السبب وراء زيارتها لك كلما كانت ضيف يطرق على بابك بالخير.

5- ماذا عن أدوارك في الحياة؟

حياتك تبني على علاقاتك: علاقتك بالله سبحانه وتعالى، علاقتك بنفسك، ومسؤولياتك تجاه الآخرين. فأنت تلعب العديد من الأدوار في آن واحد، فقد تكون أبا وابنا وأخا وعمًا وخالا وجارا وصديقا وزوجا .. الخ من الأدوار التي تمثل في مجموعها شخصيتك

لمعرفة نفسك جيدا واجهها بتقييم هذه الأدوار منفردة، ادرس مميزاتك .. وعيوبك، قدراتك ونقاط ضعفك، وانظر ماذا ترى

هل كل علاقاتك متزنة؟

حكيم أنت في تكافؤ ما لك من حقوق وما عليك من واجبات؟

أي من هذه الأدوار هجرته ولم تعد، وأيها يملئ قلبك وكيانك؟

بأي علاقة تنوي التطوير، وأيها تحتاج التراجع، ومن منهم تحتاج المزيد؟

كن شجاعا في مواجهة نفسك، اجعلها تشهر كل أسلحتها في وجهك، وأنت قابلها بالإحتواء، بالتقبل والرضا عن كل ما بها فأنت المسؤول " قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها.

6- بماذا تفكر؟

هل جربت يوماً أن تنصت لأفكارك لمدة معينة وتراقب ما هي نوعية أفكارك؟ ماذا يكرر في عقلك وما تأثيره على مشاعرك وجسدك؟

هل تعطيك الأمل فيما هو قادم وتبث فيك الثقة بالنفس والدافع والحافز للتقدم، أم أنها تعدد لك نقاط ضعفك، وعجزك عن المضي قدماً، ومدى وعورة الطريق، وكم العقبات التي ستواجهك؟

ماذا عن فلان هل تعقد المقارنات السلبية بينك وبين الآخرين وتغزل القصائد في مدى قوتهم ونجاحاتهم الصاعقة التي لن تصل لها حتى تموت؟

أين أنت منها وما تمليه عليك؟ هل تستجيب له وتخور قواك، هل تجلس الليالي تبكي وتشكي حالك البائس التي تخبرك عنه؟

استيقظ يا صديقي فكها أفكار ليست حقيقة ولكن للأسف اذا صدقتها ستكون واقعك.

الذات بحر أو محيط أو بالمعنى الأدق كونك وعالمك الذي يستحق منك المحاولات والاجتهاد لفهمه ومعرفته وعقد صداقة دائمة بينكما حتى لا تكون عدو ذاتك، فالمجهول عدو حتى نعرفه.

وبما أنه عالمك أنت اذن أنت وحدك من يستطيع بناءه ودعمه بكل ما يضمن سعادته ولا يعني ذلك الثراء الفاحش وان كان مقبولاً وممكن تحقيقه، وانما أن تستمتع برحلتك وتتقبل كل دروسها لك بصدر رحب وتؤمن بقول خالقك عز وجل: "إن مع العسر يسراً" انظر دائماً لهذا اليسر حتى وأنت تحاول أن تفهم نفسك وفي الطريق ستكتشف أنك اكتملت لأننا في الحقيقة يا صديقي كلنا ينقصنا أنفسنا.



معرفة وفهم شخصية الشريك

أولاً: اعرف نفسك:

ربما تكون هذه النصيحة مبتذلة أو معتادة بعض الشيء، إلا أنها تبقى فعلاً أمراً مهماً في سياق العلاقات الإنسانية، فنحن لا نستطيع التواصل جيداً مع شخص آخر إذا لم نعرف أنفسنا ولم نعرف كيف نقدمها له. ومن التناقضات المثيرة للإهتمام- كما يقول متخصصون في علم نفس العلاقات- أن الشرط الأساسي للاتصال الحميمي الحقيقي مع الآخر هو قدرتنا على ان نكون وحدنا ومتصلين مع أنفسنا. وهكذا، يبدو ان معرفة شخصياتنا ونمط تعلقنا وطرق حل الخلاف والتأمل الذاتي في سماتنا الشخصية هو أمرٌ في غاية الأهمية. وينصح المتخصصون أيضاً بوجود قدر معقول من الرؤية المستقبلية، على جميع الصُّعد (مهنيًا واجتماعياً وعائلياً).

ثانياً: تمهّل في معرفة الآخر ولا تتسرع:

ربّما يتّضح من العوامل التي عرّضت بوصفها مؤشراتٍ على نجاح العلاقات طويلة الأمد أنّها عوامل تحتاج شيئاً من الوقت لكي تظهر، بل إنّ معظمها لا يظهر بشكل كامل إلا داخل العلاقة. ولذلك، من الجيد التريث والتفكير جيداً وبتأنّ قبل اتخاذ القرارات المصيرية، وإعطاء مرحلة التعارف حقّها. قد يشعر بعض الأشخاص بضغط اجتماعي كبير لإنجاز خطوة ما على هذا الصعيد، لكنّ الصبر المترافق مع المزيد من التعارف الموجه بشكل جيد عادةً ما يكون هو الخيار الأفضل بحسب المتخصصين. على صعيد آخر، قد يشعر البعض بخجل من مناقشة أمور حسّاسة أو خلافية، مثل القيم الأساسية ونقاط ضعف الشخصية والمعتقدات الدينية وطرق التعامل مع الغضب والخلافات، إلا أنّ هذه النقاشات الصعبة والذهاب بها إلى أقصاها هو ما يصنع التفاهات العميقة والحقيقية في معظم الأحيان. وتذكّر أنّ الشعور بالأمان والأريحية هو أحد العوامل المهمّة أصلاً في إنجاح العلاقة.

ثالثاً: لا تدع حبك يغطي على رؤيتك العقلانية لطبيعة العلاقات البشرية:

يكاد يُجمع علماء نفس العلاقات على أننا دائماً سنتعرض لشكوك في دواخلنا بخصوص القرار الذي اتخذناه بدخول العلاقة والالتزام بها، لكن هذه هي طبيعة العلاقات البشرية. لن تجد شخصاً كاملاً طوال الوقت، وكلما عرفت "عيوبه" بشكل مبكر وحددت موقفك تجاهها، كان ذلك أفضل. فالنجاح في العلاقات الزوجية لا يكمن في تحقّق الكمال ولا الحياة السعيدة بشكل دائم، بقدر ما هو في الشعور بمعنى الاتصال العميق بشخص آخر وبناء أسرة والنمو الذاتي عبر تقديم التنازلات والعطاء والتخلى عن التمرکز حول الذات.

من المهمّ تبعاً لذلك أن نبقى توقّعاتنا عقلانية من الآخر ومن العلاقة ككلّ، وألا ندع خيالاتنا الحاملة تسيطر على مواقفنا وقراراتنا. يقول "إريك فروم" إنّنا مشغولون جداً بإيجاد الشريك المثالي، لكننا لسنا مشغولين بأن نكون نحن الشريك المثالي وأفضل نسخة يمكن أن نكونها. هناك شخصٌ أفضل من آخر بالتأكيد، لكننا عادةً ما نُغفل جانباً مهمّاً من المعادلة هو: نحن. الكثير من البشر يعتمدون في توقّعاتهم للسعادة في العلاقات الحميمية على أفعال الآخر، لا على أنفسهم أو على تفاعلهم معه (19)، رغم أن الأبحاث تظهر بوضوح أهمية التفاعل المشترك في رفع نسب الرضا وحتى الرغبة لدى الطرفين.

رابعاً: تعرّف على العوامل الرئيسية التي تساهم بنجاح العلاقات:

عوامل نجاح العلاقات الزوجية والعاطفية واستمرارها بحسب دراسات علم النفس

وجود إحساس عام بالأمان لدى الطرفين تجاه بعضهما البعض.

قدرة الطرفين على النقاش وحل المشكلات والخلاف بدون إهانة وتجريح.

حضور مفهوم "الصدقة" في العلاقة ويشمل: الثقة والاهتمامات المشتركة.

التكافؤ بحيث يشعر كل فرد بأنه يتلقى من الآخر بمقدار ما يُقدم هو له.

سمات شخصية محددة، مثل وجود "حسن الفكاهاة" لدى أحد الأزواج.

خامساً: اسأل الأسئلة الصحيحة حتى تكتشف الآخر:

ينصح متخصصون واستشاريون في العلاج الأسري بالسؤال عن هذه المواضيع تحديداً وبشكل معمق، بصفتها تفتح الباب للكثير من الآراء والمواضيع المتصلة. وهذا بدوره سيجعل التواصل في فترة التعارف أو اختيار شريك الحياة أكثر جدوى وفاعلية. مواضيع العائلة والأصدقاء والتعامل مع الغضب والخلافات تكشف الكثير عن طريقة تفكير الشخص، وتتقاطع مع الكثير من التحديات التي قد تواجهها أي علاقة حميمة. بالطبع هناك العديد من المواضيع الأخرى المهمة لنقاشها، لكن هذه مقترحات مبدئية لا أكثر.



التواصل الفعال

مهارات الاستماع والتحدث:

من فنون الاستماع الفعال بين الزوجين التي تساعدتهما على تجنب تدمير الأسرة إدراكهما بأنهما هما المستفيدان بشكل رئيسي من عدم التصعيد ومن حسن الاستماع إلى ما يقوله طرف للطرف الآخر، وحتى ننجح في ذلك يجب أن نضع أنفسنا مكان الطرف الآخر، ونجيب عن السؤال التالي بأمانة تامة: هل نعرف جيداً كيف يفكر الطرف الآخر، على ضوء شخصيته وآرائه التي نعرفها، وليس كما نريد ونتمنى، وأيضا ليس كما نتصرف نحن؟

من الخطأ الشائع أن يضع كل إنسان نفسه وكأنه "النموذج" الذي يجب أن يسير عليه شركاء الحياة من حيث التفكير والانفعالات والتصرفات، وبتناسي أن لكل إنسان منا "الكتالوج" الخاص به والذي لا يتكرر إنسانياً كما أن لكل واحد منا بصمة إصبعه الخاصة؛ لذا لا بد من تفهم الاختلافات الإنسانية خاصة بين الأزواج، وأن نتعلم التسامح "الجميل" فيما بيننا، ولا نطلب من الطرف الآخر أن يكون صورة مكررة منا، بل علينا أن نسعى بجدية لتفهم حديثه من خلال تفهمنا لشخصيته وإدراكنا التام "لمشروعية" اختلافه في التفكير والتصرفات.

أهلا بنقاط الضوء!

ومن فنون الاستماع "الصبر" على الطرف الآخر حتى يشرح وجهة نظره كاملة والتحلي بالهدوء عند الرد، وعدم التسرع بإفراغ الشحنات الانفعالية وكأنها عبء يود الخلاص منه، بل تهدئة النفس وتذكيرها بأن هذا خلاف عابر سيمضي كما مضى غيره، وأن الحياة نفسها مؤقتة، ولا شيء يستحق تحويلها إلى عذابات متواصلة، وأنها أزمات يمكن تجاوزها بالصبر على سماع ما نكره، ورؤية نقاط الضوء وسط الظلام، وصنع خيط متصل يجمعنا ويقودنا للخروج من الخلاف بأقل خسائر ممكنة بدلاً من السماح للظلام بأن يسود الموقف ويحيل الزواج إلى جحيم.

وهذا يقتضي عدم تحدي الطرف الآخر وعدم السماح بالدخول في معارك معه سواء أكانت لفظية أو بدنية، وألا يستجوب أحدهما الآخر وكأنه في محاكمة عسكرية، بل يجب عليه إجابة إيصال رسائل ودية أثناء الاستماع مفادها أننا نحن الاثنين في سفينة واحدة ومصالحنا مشتركة في أن تسير بأفضل وسيلة ممكنة، وحتى يحدث هذا لا بد أن نحرص على إزالة أي سوء تفاهم، وتفهم أي خلاف، وقتل العملاق وهو صغير؛ أي عدم السماح للنفس بالاستماع "الغاضب" الذي يسيء تفسير كل الكلمات ويحولها إلى محاولة لاغتيال الطرف الآخر معنوياً أو السيطرة عليه وتجاهل حقوقه ومحاولة سلبها وامتهانه.. و.. وغير ذلك من قائمة لا تنتهي باتهامات "تغوص" في السلبية سمعتها كثيراً من أزواج وزوجات،

وهذه الاتهامات ألقَت بهم في نيران سوء التفسير لما يسمعون، وقادتهم إلى زيجات تعسة كان الألم والمعاناة الرفيقان الدائمَان فيها.

كما قد يلجأ طرف إلى ذكر ما يتضابق منه، فيقاطعه الآخر بذكر أشياء جميلة فعلها من أجله، فيظن الأول أنه يمنُّ عليه فيسيء إليه بدوره؛ لذا يجب على المستمع أن يتفهم الحالة النفسية السيئة لمن يتكلم، وألا يحاسبه على ما يقوله في لحظة ضيق، وأن يتجاوز ذلك ليصل إلى خلاصة ما يريد قوله، وألا يهتم بكل التفاصيل وأن "يؤجل" الرد عليها إلى وقت أكثر ملائمة، حيث تكون النفوس أكثر هدوءًا والأذهان في حالة أفضل من حيث الاسترخاء العقلي والقابلية للتفاهم، بل والتراجع أيضًا.

ومن هنا يجب حفظ كرامة الطرف الآخر وعدم التسرع بإبداء الزهو والاعتداد بالرأي؛ حتى لا يندم على تراجعته ويختار العناد.

مراقبة الحوار الداخلي

وحتى يفوز الزوجان باستماع جيد لا بد من التحرر من الحوار الداخلي السيئ الذي يقوله كل طرف عن الآخر، فإذا كانت الزوجة تردد لنفسها دائما: "زوجي لا يشعر بي، ولا يحترم أحاسيسي، أو لا يحبني"؛ فإنها تكون أقل استعدادًا للاستماع المحايد له، وكذلك الزوج إذا كان يقول لنفسه دائما: "زوجتي نكدية، أو لا تقدرني حق قدرتي"؛ فإن فرصة الاستماع الجيد لها تتضاءل بصورة كبيرة.

لذا لابد من طرد الحوار السلبي الداخلي أولاً فأولاً، وتذكر أن الطرف الآخر ليس أسوأ إنسان في الكون، وأن الزوج أو الزوجة ليس أفضل إنسان في الكون كله، والتركيز على الجزء الإيجابي في صفاته وإن قلّت، وتهميش السلبيات، والتيقن من أن ذلك يصب في مصلحته ما دام يريد مواصلة الحياة.

ومن فنون الاستماع الفعال بين الزوجين كذلك تقبل النقد الصادر من الشريك، وعدم التعامل معه وكأنه وسيلة للإهانة أو للانتقاص من القدر، وطرده ذلك واستبداله بأنه وسيلة "فعالة" للتقارب وللسمي إلى أفضل الطرق للوصول إلى النجاح في الزواج، وهو ما يعود بالخير على الطرفين معاً، وتذكر أنه لا يوجد إنسان لا يخطئ، وأن الذكي هو الذي لا يتمسك بأخطائه بل يواجهها بشجاعة وثبات، ويوضح للطرف الآخر بأنه لم يكن يقصدها، تماماً كما نعمل مع أصدقائنا المقربين، وهو ما يتجاهله كثير من الأزواج والزوجات؛ فبدلاً من الاعتراف بالخطأ إذ بالواحد منهم يقاطع الطرف الآخر ويرفض مواصلة الاستماع إليه.

ومن فنون الاستماع الفعال بين الزوجين ملاحظة ميل الطرف الآخر إلى تصعيد اللهجة السلبية في الحوار والتنبه إلى ذلك، وعدم الخضوع إلى ميل النفس الطبيعي إلى الوقوع تحت الاستدراج والاندفاع نحو الرد العنيف وزيادة سوء الموقف، فالأفضل هو التحلي بالحكمة ونزع الفتيل قبل الاشتعال الذي سيصيب الجميع بالأذى وليس الطرف البادئ فقط.

ومن فنون الاستماع الفعال بين الزوجين عدم مقاطعة الطرف الآخر ونبذ الصوت المرتفع، ودفع الطرف الآخر على حسن التعامل من خلال الإنصات الجيد إليه وإبداء الاحترام والتقدير.

ويجب أيضًا عند الاستماع والتركيز في كل ما يقال وليس فيما يؤيد الرؤية المسبقة لدى المستمع، مع محاولة إدراك وجهة نظر الطرف الآخر، ومحاولة جادة وأمينة لتفسير ما يحاول قوله بود وتفهم لوجهة نظره وعلى ضوء شخصيته.

ويجب عند الاستماع إلى ما نكره عدم إظهار أية رسائل توجي بالنفور أو الاحتقار أو العدوانية.

كما يجب الانتباه إلى ملامح من يتكلم، ومحاولة استيعاب غضبه، والاعتراف بحقه "المشروع" في الغضب لحدوث ما يسوءه، والاستماع بصبر وود إليه وتوضيح وجهة النظر بهدوء.

نتائج الاستماع الجيد

فنون الاستماع الفعال بين الزوجين لكي يتقنها الزوجان لا بد من "تخيل" النتائج الرائعة التي تعود عليهما من إتقانها، وأن يتذكراها دائمًا ويعلموا أن

“المجهود” الذي يبذل في إتقان هذه الفنون سيجنبهما الكثير من المشاكل والأزمات، وأنه بمثابة “مهر” رخيص لسعادة عالية ولتفاهم يزداد؛ وهو ما يرشحهما للفوز بزواج ناجح يضاعف من قدرتهما على التمتع بحياة تتسع فيها مساحات راحة البال، والنجاة من منغصات الزواج التي تسلب أصحابها القدرة على التواصل الإيجابي مع متغيرات ضغوط الحياة، والتي تزايدت مؤخرًا؛ وهو ما يزيد من الرغبة في توسيع مساحات الراحة التي ينعم بها الزوجان في حياتهما الزوجية.

والآن وقبل أن ننتقل للتطبيق العملي، ما رأيكم في أن نستمد الطاقة التي تعيننا على التطبيق من سيرة المصطفى ﷺ، قدوتنا ومعلمنا، الذي علمنا: “خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي”.

وأنا خيركم لأهلي

معًا نحاول أن نغوص في السيرة العطرة للحبيب المصطفى ﷺ باحثين عن مواقف مختلفة من حياته الزوجية، المواقف ليست جديدة، ولكننا نحاول أن نقرأها سويًا بشكل مختلف؛ حتى لا يكون لأحد منا حجة بانشغال أو هموم. فهذا هو الرسول القدوة يحاور، ويستمع، ويتواصل مع زوجاته، في إطار من الاحترام والتقدير؛ ليحققوا سويًا مستويات غير مسبوقة من التوافق بين الأزواج.

تعلمنا في هذا الباب أن التواصل الفعال بين الزوجين يتضمن التعرف على احتياجات الشريك مع الحرص على تلبيةها، وهذه بعض مواقف حرص فيها الحبيب المصطفى على تفقد احتياجات زوجاته وتلبيةها:

1. عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: "دخل علي رسول الله ﷺ وعندي جاريتان تغنيان بغناء بعاث، فاضطجع على الفراش، وحول وجهه، ودخل أبو بكر، فانتهرني وقال: مزمارة الشيطان عند النبي ﷺ، فأقبل عليه رسول الله عليه السلام فقال: دعهما، فلما غفل غمزتهما فخرجتا وكان يوم عيد، يلعب السودان بالدرق والحراب، فإما سألت النبي ﷺ، وإما قال: تشتهين تنظرين؟، فقلت: نعم، فأقامني وراءه، خدي على خده، وهو يقول: دونكم يا بني أرفدة، حتى إذا مللت، قال: حسبك؟ قلت: نعم، قال: فاذهبي. [رواه البخاري]

2. عن عائشة رضي الله عنها قالت: "خرجت مع رسول الله ﷺ وأنا خفيفة اللحم فنزلنا منزلا فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك فسابقني فسبقته، ثم خرجت معه في سفر آخر، وقد حملت اللحم فنزلنا منزلا فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال لي: تعالي أسابقك فسابقني فسبقني؛ فضرب بيده كتفي، وقال: هذه بتلك." [رواه النسائي]

فالحبيب المصطفى يعلم أن السيدة عائشة صغيرة السن وأنها تحتاج للعب والترويح والترفيه، فيقدم لها ما تحتاجه بالصورة التي ترضيها

وتناسبها، ولا تمنعه انشغالاته ومسئوليته الدعوية ومسئوليات الأمة من أن يتحرى مواطن احتياج زوجاته ليلبيها.

أما بالنسبة للاستماع الفعال والتعاطفي؛ فورد عن السيدة عائشة رضي الله عنها وأرضاها قولها: "جلس إحدى عشرة امرأة، فتعاهدن وتعاقدن على ألا يكتمن شيئاً من أخبار أزواجهن". فذكرت كل واحدة منهن ما ذكرت في زوجها في حديث طويل، وكانت الأخيرة هي أم زرع التي أوضحت أن زوجها أبو زرع قد أحسن لها في البداية ثم طلقها وتزوج غيرها.

استمع الرسول الكريم لحديث السيدة عائشة بقلبه، ثم رد عليها بقوله: "كنت لك كأبي زرع لأم زرع" [1] في الألفة والرمما [2]، لا في الفرقة والخلا [3]، وكأنه أراد أن يبث الأمان في قلبها بأنه لن يتخلى عنها.

الهوامش :

[1] متفق عليه.

[2] الإصلاح.

[3] الفراق.

المصدر :

من كتاب "فن التواصل بين الزوجين" - تأليف مجموعة من الكتاب - منشورات "إسلام أون لاين

كيفية التعامل مع الخلافات:

إن الخلافات بين الزوجين أمر طبيعي للغاية، بل وهو أمر صحي جداً في بداية العلاقة، ليفهم كل طرف اختلافات الآخر، ويكونوا قادرين على استيعاب طريقة تفكير بعضهما، ولكن يجب أن يتم حل الخلاف بطريقة صحيحة، كي تزداد أواصر الحب والتفاهم في هذه العلاقة، وخلاف ذلك، ستنشأ الكراهية بينهما، وهذا ما يؤدي للطلاق في النهاية. ما هي الطريقة الصحيحة لحل الخلافات بين الزوجين؟

إليك أبرز نصائح حل الخلاف بين الزوجين

1- لا تناموا وأنتم غاضبون:

إياكم والخلود إلى النوم من دون حل المشكلة بينكم، فيجب على أحدكم التنازل لحل هذا الخلاف، والحديث عن المشكلة بكل عقلانية وتفاهم، فالنوم مع مشاعر الغضب، تزيد الفجوة بين الزوجين، وتزداد صعوبة حل المشكلة، وفي اليوم التالي سيكون اللقاء مع بعضكما البعض ثقيلًا على النفس.

2- تجنبوا العتاب:

غالباً عندما يأتي الزوجين للحديث من أجل لحل المشكلة، ينتهي الأمر بمشكلة أكبر، والسبب هو العتاب، فلا فائدة تُرجى من العتاب إن نويتم الإصلاح، ولا يجلب العتاب إلا المزيد من التبريرات، التي ستشعل المشكلة مرة أخرى، لذا إن كنتم ترغبون في حل أي مشكلة واتباع طريقة حل الخلافات الزوجية الصحيحة، تجنبوا العتاب.

3- عبروا عن مشاعركم:

لا الهدايا، ولا كلمة أسف هي طريقة حل الخلافات بين الزوجين، بل إن الطريقة الصحيحة لحل أي مشكلة هي الحوار، والتعبير عن المشاعر التي عاشها كل طرف، والابتعاد عن تسليط الضوء على المشكلة والأحداث التي نجمت عنها، بل الحديث عن الحالة النفسية، وما مر به كل طرف حينها، فتلك المشاعر ترقق القلب، وتخرج مشاعر العطف التي تخفف من مشاعر الغضب، ما سيساعد في حل المشكلة.

4- تفهموا بعضكم البعض:

إن التفهم مكمل لنقطة الحديث عن المشاعر، لذا جربوا حين يتحدث الطرف الآخر، أن تتخيل نفسك مكانه، لا أن تفكر في رد على ما سيقوله، فالتفهم يجعل كلا الطرفين يعالجون المشكلة بكل عقلانية وعدل، ما يجعله من أفضل طرق حل الخلافات الزوجية.

5- لا تقارنوا .. ولا تسمحوا أن تكونوا محل مقارنة:

إن أكثر أسباب الخلاف هي مقارنة علاقتكم مع زوجين آخرين، فالمقارنة بالأصل خاطئة، فأنت ترى ما يرغبون بأن يراه الآخرين، كما عليكم أن لا تكشفوا حياتكم للآخرين، حتى لا تكونوا محل مقارنة، وكي لا يتتبع الناس حياتكم وطريقة تعاملكم مع بعضكم البعض.

6- فكروا في الأجر الذي ستحرمون منه:

هل تعلم أنك إن خاصمت زوجتك، أو خاصمتي زوجك لأكثر من 3 أيام، ففي اليوم الرابع من الخلاف، لا تكتب لكليهما حسنة، حيث يأمر الله عز وجل ملك الحسنات في اليوم الرابع أن لا يكتب لأحدهما حسنة، حتى تصطلحوا.

7- لا تدخلوا طرفاً ثالثاً لحل الخلاف:

إن أهم نصائح للخلافات الزوجية هي ألا يتدخل أحد في الخلاف! حاولوا حل مشاكلكم لوحدهم، ولا تدخلوا طرفاً ثالثاً فهذا يلغي التفاهم بينكم، ويجعل من الحوار أمراً صعباً، بدلاً من ذلك، قوموا بتبني أسلوب تعاوني في إدارة الخلافات، كي لا تحتاجوا لرأي أحد حول أي مشكلة تمررون بها.

انتبه لكلامك

على الرغم من أن الكلمات تخرج من أفواهنا دون وعي عند الغضب، ولكن عليكم الحذر والحرص على انتقاء الكلمات عند الغضب، والتي ستكون جارحة للقلب، ومنها ما سيظل عالقاً في الذاكرة، لذا انتبهوا لكلامكم أثناء الشجار.



بناء الثقة والأمان

أهمية الثقة في العلاقة:

تعدّ الثقة أحد العناصر الأساسية التي تؤثر على نجاح العلاقات الزوجية. فهي تكسب الشريكين الراحة والأمان والاطمئنان، وتعكس الاحترام والتقدير بينهما. ومن خلال بناء الثقة، يمكن للزوجين تحقيق السعادة في الحياة الزوجية.

تعرف الثقة باعتبارها "الإيمان بجدارة شخص ما ومصداقيته". وفي العلاقات الزوجية، تعبر هذه الثقة عن الاعتماد والاحترام بين الشريكين. فالثقة تعني التزام الشريكين بالوفاء بوعودهما والصدق والشفافية في التعامل مع بعضهما البعض، ما يمنع الشكوك والشكوك المتبادلة بينهما.

إن تحقيق الثقة في العلاقات الزوجية يتطلب وقتًا وجهدًا كبيرًا من الشريكين، وتقديم الوعود والاضطلاع بالمسؤولية والحفاظ على الصدق والمودة والاحترام. وعندما يستطيع الشريكان بناء الثقة بينهما، يمتلكان الأساس القوي اللازم لتحقيق السعادة والاستقرار في الحياة الزوجية.

عوامل نقص الثقة في العلاقات الزوجية

تعتبر الثقة الأساس الحقيقي في العلاقات الزوجية، ولكن يمكن أن تنتشر عدة مشكلات تؤثر سلبًا على هذا الأساس. النقص في الثقة يشكل مشكلة كبيرة في العلاقات الزوجية، ويمكن لأي شيء من عدم الصدق إلى الغيرة والخيانة أن يؤدي إلى هذا النقص.

على سبيل المثال، يمكن أن يتسبب عدم الصدق في بذل الجهود المضنية من أجل إعادة بناء الثقة. كما يجب على الأزواج تجنب الغيرة المفرطة، التي قد تفسد الثقة على المدى الطويل. وبطبيعة الحال، يمكن للخيانة أن تهدد الثقة وتؤدي إلى نقص شديد في الثقة.

ومع ذلك، يجب على الأزواج الذين يواجهون مشاكل في الثقة التركيز على تقوية الروابط بينهما. ربما تعزز الصدق والشفافية والاحترام المتبادل الثقافة العائلية الصحية وتغذيها.

تأثير نقص الثقة على العلاقات الزوجية

إن الثقة هي حجر الأساس في العلاقات الزوجية الصحية. فعندما تكون الثقة متينة بين الشريكين، يزداد الشعور بالأمان والارتياح، مما يؤدي إلى بناء علاقة حقيقية ومستدامة. ولكن عندما يحدث نقص في الثقة، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تفكك العلاقة.

يتأثر تأثير نقص الثقة على العلاقات الزوجية بشكل كبير بأهمية الثقة التي تخسر، وكذلك بنوع الانتهاك الذي حدث وأسبابه. إذ قد يؤدي نقص الثقة إلى الشعور بالغضب والحزن والتصميم على إنهاء العلاقة، كما يمكن أن يؤدي إلى تدهور الحياة الزوجية والارتباك والقلق.

إذا ما حدث نقص في الثقة في العلاقة الزوجية، فمن المهم تحديد السبب وبناء ثقة جديدة بين الشريكين. يمكن استكشاف المشكلة والعمل على حلها بشفافية وصدق وتواصل مستمر. ويمكن تحسين الثقة عن طريق

الاهتمام بالشريك وتقديم الدعم له، والالتزام بالوعد المعطاة، وبناء الروابط العاطفية السليمة.

كيفية بناء الثقة في العلاقات الزوجية

لتقوية الثقة بين الزوجين، يجب العمل على تحسين الاتصال بينهما وتعزيز الصدق والاحترام المتبادل. إليك بعض الطرق الفعالة لبناء الثقة في العلاقات الزوجية:

التواصل المفتوح:

يجب على الزوجين الاتصال ببعضهما البعض بشكل منتظم. عليهم طرح جميع الأسئلة والمخاوف التي قد تكون عائقاً أمام الثقة بينهما.

الصدق:

يعتبر الصدق أساساً لبناء الثقة في العلاقات الزوجية. يجب على الزوجين أن يكونا صادقين مع بعضهما البعض، والامتناع عن إخفاء أي شيء مهم يمكن أن يؤثر على علاقتهما.

الاحترام المتبادل:

يجب على الزوجين الاحترام المتبادل، وعدم الإساءة إلى مشاعر بعضهما البعض أو تجاهل مطالبهما.

مشاركة الهوايات المشتركة:

يعتبر ممارسة الهوايات المشتركة فرصة جيدة لتعزيز الثقة بين الزوجين، إذ يبني ذلك روابط قوية بينهما.

دعم بعضهما البعض:

يجب على الزوجين دعم بعضهما البعض في جميع بقاع الحياة، عندما يحتاج أحدهما الدعم والمساندة.

تحقيق الوعود:

إذا اتفق الزوجان على تحقيق شيء ما، فيجب الوفاء بالوعد بدقة. هذا يساعد على بناء الثقة بينهما.

أهمية الصدق في بناء الثقة

الصدق هو أحد أساسيات بناء الثقة في العلاقات الزوجية. يعتبر الصدق مفتاحاً أساسياً لتعزيز الثقة بين الشريكين وتجنب المشكلات التي تؤدي إلى نقص الثقة. ولتعزيز الصدق في العلاقة الزوجية، يجب على الشريكين الالتزام بالصراحة وعدم التردد في التحدث عن المشاعر والأفكار والمشكلات المختلفة التي تطرأ.

ومن أهم الطرق لتعزيز الصدق في العلاقات الزوجية هي:

- ✓ تجنب الكذب والتزييف في التعامل مع الشريك
- ✓ الالتزام بالصراحة في التحدث عن المشاعر والأفكار
- ✓ تحديد منطقة الراحة والثقة بين الشريكين حيث يتم التحدث بكل صراحة دون الخوف من الانتقادات
- وينبغي أن يعرف الشريكان أيضاً بأن الصدق هو مبدأ متبادل، ولهذا يجب عليهما ممارسة الصدق مع بعضهما البعض ومع المحيطين بهم. ويمكن تحقيق ذلك من خلال الالتزام بالعدالة والإنصاف وتوفير بيئة مريحة وصحية للحوار.

أهمية المودة في بناء الثقة

تعتبر المودة أحد أهم العوامل اللازمة لبناء الثقة في العلاقات الزوجية. فالشعور بالمحبة والانتماء يوفر قاعدة قوية للثقة بين الزوجين. ولتعزيز المودة بينهما يجب عليهما القيام ببعض الأفعال التي تبرز مشاعر المودة والتقدير.

التواصل الفعال

يعتبر التواصل الفعال أحد أهم الأساليب التي تساعد في تعزيز المودة بين الزوجين. فالحديث المفتوح والصريح يسمح لكل منهما بفهم احتياجات الآخر ومشاعره، كما يمكن أن يساعد على حل المشكلات بشكل أفضل.

الاهتمام والتقدير

يتطلب تعزيز المودة بين الزوجين التفكير بالأشياء الصغيرة التي يمكن أن تعزز الاهتمام والتقدير بينهما. مثل إظهار الدعم في الوقت المناسب، أو تحضير وجبة طعام مفضلة، أو تقديم هدية مفاجئة يبث السعادة والرضا.

الاحترام والتقدير

يجب أن يكون الاحترام والتقدير متبادلين بين الزوجين، حتى يتمكنوا من بناء علاقة متينة وسليمة. ولتحقيق ذلك، يجب الاستماع لبعضهما البعض وتجنب الإساءة أو الانتقادات الجارحة، كما يجب تقدير الآراء والمشاعر والاحتياجات المختلفة.

تفادي عوامل نقص الثقة

لتجنب نقص الثقة في العلاقات الزوجية، يجب على الزوجين العمل على تعزيز الثقة وبنائها بدلاً من التركيز على توجيه الاتهامات. من الطبيعي أن تواجه العديد من التحديات في العلاقة، ولكن بعض العوامل يمكن أن تؤدي إلى نقص الثقة.

للتغلب على هذه العوامل، يمكن اتباع النصائح التالية:

✓ كونوا صادقين وصریحين في التعامل مع بعضكما البعض، وتجنبوا الكذب والخداع.

✓ حافظوا على الاحترام المتبادل وتبادلوا الإيجابية.

✓ تعلموا كيفية التعامل مع النزاعات والمشاكل في العلاقة بشكل بناء وفعال.

✓ تواصلوا مع بعضكم البعض وتبادلوا الأفكار والمشاعر بشكل منتظم.

✓ كونوا متفهمين ومستعدين للتسامح والصفح عن الأخطاء.

بتطبيق هذه النصائح، يمكن تجنب العوامل التي تؤدي إلى نقص الثقة في العلاقات الزوجية وتحقيق علاقة صحية وسعيدة.

تعزيز الثقة المتبادلة في العلاقات الزوجية

تعدّ الثقة عنصراً أساسياً في بناء العلاقات الزوجية القوية والمتينة، وتحقيق السعادة بين الشريكين. ولتحقيق ذلك، يجب على الزوجين العمل على تعزيز الثقة المتبادلة بينهما بشكل دائم.

من أهم الاستراتيجيات لتعزيز الثقة في العلاقات الزوجية:

✓ التواصل الصادق والمفتوح بين الشريكين، والتعبير عن الرؤى والأفكار بشكل واضح وصریح

✓ تقديم الدعم والمساندة المتبادلة في الأوقات الصعبة، والوقوف بجانب الشريك في مختلف الظروف

✓ الاحترام المتبادل والتقدير للرأي الآخر، وعدم الانفراد بالقرارات الهامة دون مشاركته

✓ الالتزام بالوعود والاتفاقيات بصدق وأمانة، وعدم تجاهلها أو خداع الشريك بأي شكل من الأشكال

✓ إظهار المودة والحب بشكل دائم وصريح، وبناء العلاقة على الأسس العاطفية الصحيحة

علاوة على ذلك، يجب على الزوجين تفادي عوامل نقص الثقة، مثل الغيرة والخيانة وعدم الصدق، والتعلم من الخلافات وإيجاد الحلول المناسبة لتجنب تكرارها في المستقبل.

وبهذه الطريقة يمكن للزوجين بناء علاقة زوجية صحية قائمة على

الثقة المتبادلة والاحترام المتبادل، وتحقيق السعادة بينهما.

طرق تعزيز الأمان العاطفي:

الأمان العاطفي هو المفتاح للعلاقات الصحية والرفاهية النفسية. يساعد على إنشاء أساس قوي للثقة والاستقرار العاطفي في العلاقات الشخصية والعامة. يعني الأمان العاطفي القدرة على التعبير عن المشاعر والاحتياجات بحرية دون الخوف من الانتقاد أو الرفض. تعزز الراحة العاطفية والصحة النفسية وتساهم في تطوير الذات والتعاطف العاطفي مع الآخرين. يحقق الأمان العاطفي توازنًا عاطفيًا واستقرارًا في العلاقات ويعزز الحياة الجنسية والحميمية ³الناجحة

بخلاف الحب والاهتمام والرعاية، يعد الشعور بالأمان العاطفي أحد أهم المتطلبات الأساسية التي تحتاج إليها المرأة في علاقتها بشريك حياتها، لأنها لا تستطيع أن تعيش حياة هائلة ومستقرة دون الشعور بالأمان في العلاقة. ولذلك على الشريك أن يتفهم هذا المطلب الأساسي، والأهم على الإطلاق، كما عليه أن يجتهد لتشعر المرأة معه بالأمان الذي له فوائد مثمرة عديدة على كل منهما.

كما ويجب أن يلاحظ الرجل حاجة المرأة للشعور بالأمان، كونها عاطفية ورقيقة وحساسة، ولا يمكن أن تحيا إلا في جو دافئ تشعر فيه بالراحة، والطمأنينة والأمان، فما أجملها من علاقة تلك التي يتوافر فيها **الأمان العاطفي**، وما أروع أن تكشف المرأة عن نفسها أمام شريك حياتها وأن تقترب أكثر منه، وتتعمق أكثر في علاقتها به بعد شعورها بالاطمئنان إليه، والأمان العاطفي معه.

كيف يتحقق الشعور بالأمان العاطفي لدى المرأة؟

ثمة أمور عديدة لها أن تساهم في تحقيق الشعور بالأمان العاطفي لدى المرأة، وعلى الرجل تفهمها جيداً، والإصغاء إلى تأثيرها العميق على وجدانها، وفي طريقة تفاعلها بصورة إيجابية مع المشاعر النبيلة التي تنبثق منه.

ولعل من أبرز الأمور التي لها أن تساهم في تحقيق شعور المرأة

بالأمان العاطفي ما يلي:

1- المعاملة الحسنة

لا يمكن أن تشعر المرأة بالأمان العاطفي مع شريك حياتها إذا تعرضت للإساءة الجسدية أو اللفظية أو **العاطفية** منه، أو إذا كان عنيفاً معها في كل التفاصيل الحياتية الدقيقة التي تجمع بينهما، ولكنه يتحقق بالمعاملة الحسنة، وبتفهم مدى أهمية حاجتها للشعور بالأمان، فهو يعني حمايتها من التعرض لأي أذى سواء كان من شريك حياتها أو عن طريق الآخرين.

2- الثقة

تلعب الثقة في شريك الحياة دوراً كبيراً في تعزيز الشعور بالأمان العاطفي لدى المرأة ، لأن الشعور بالثقة يعد تربة صالحة لزرع بذرة الأمان، ونموها نمواً سليماً، ولذلك يجب أن يحرص الرجل على تعزيز ثقة أنثاه فيه، وعدم خدشها، لأن جرح الثقة يحول دون شعورها بالأمان، كما أنه يززع استقرار علاقتها بشريك حياتها رغماً عنها، ويفقدها قيمة الشعور بالاطمئنان في وجوده.

3- وضع الحدود واحترامها

يساهم وضع الحدود واحترامها في تحقيق الشعور بالأمان العاطفي ليس فقط للمرأة وحدها، ولكن للرجل أيضاً، كما أنه يضمن حماية العلاقة بينهما للأبد، ويعزز من نجاح حياتهما الزوجية، ولذلك يجب وضع الحدود سواء كانت جسدية أو فكرية أو عاطفية أو مالية لتعزيز نجاح العلاقة، ومن أمثلة على وضع الحدود واحترامها، احترام الخصوصية والأمور التي تتعلق بظروف خاصة عند العائلة، واحترام الممنوع في العلاقة الحميمة، واحترام رغبة المرأة في الانفراد بنفسها وقت احتياجها لذلك، لأنها كلها أمور تحقق السلامة العاطفية، والشعور بالأمان العاطفي.

4- إتقان فن الانصات

الانصات للمرأة يحقق شعورها بالأمان العاطفي، وعليه يجب على الرجل أن يكون منصتاً جيداً لأنثاه، وأن يتحرى الدقة في الانصات إليها بعد أن يترك كل ما يشغل فكره ويحير عقله جانباً لتشعر بالراحة والأمان عند شعورها بانصاته إليها الذي ينبع من اهتمامه بها، والذي ترافقه بعض الإشارات الجيدة مثل: الابتسام لها، والنظر إليها بحنان ودفء إليها، واحتوائها أثناء الحديث، والتركيز في كل ما تلقيه على مسامعه.

5- المصارحة والمكاشفة والشفافية

للمصارحة دور كبير في تحقيق الشعور بالأمان العاطفي لدى المرأة، وكذلك الشفافية لأنها تحول دون شعورها بأن هناك ما يخفيه شريك الحياة عنها، وهو شعور مقلق للغاية لأن اخفاء بعض الأمور في العلاقة لا يحقق شعورها بالأمان، ويجعلها متخوفة دائماً من حدوث شيء ما، ويجعل الشك رفيقاً لها دائماً.

6- تفهم الاحتياجات والعمل على اشباعها

يتحقق الشعور بالأمان العاطفي لدى المرأة عند تفهم شريك حياتها لاحتياجاتها كأثى، وعند بذله الجهد اللازم لاشباعها، وعدم إنكارها، وكذلك عدم إهمالها، لأن اهتمامه باشباع احتياجاتها يجعلها تلمس حرصه عليها، كما أن اشباع احتياجات المرأة يحقق شعورها بالرضا، ومن ثم الشعور بالأمان مع شريك حياتها الذي لا يتأخر أبداً في القيام بواجباته نحوها.

❖ فوائد الشعور بالأمان العاطفي

بشعور المرأة بالأمان العاطفي مع شريك حياتها، تتحقق لها العديد من المزايا التي لا يجب الالتفات إلى سواها، لأنها تسبب سعادتها، وتحقق لها العديد من المميزات والفوائد مثل:

✓ شعور المرأة بالتقدير والقيمة وهي أمور تنعكس عليها بشكل إيجابي وتسعدها كثيراً، وتعزز من ثقتها في نفسها.

✓ يجعل المرأة بعيدة عن التكلف والتصنع، لأنها تظهر على سجيتها وطبيعتها التي فطرت عليها، الأمر الذي يجعلها في حالة نفسية هادئة وجميلة.

✓ لا تخشى المرأة من إظهار نقاط ضعفها لشريك حياتها لوجود مساحة كافية من الأمان بينهما.

✓ يزيد شعور المرأة بالأمان العاطفي عند قدرتها على إظهار نقاط ضعفها لشريك حياتها دون أي حرج أو تقييد، وهو شعور جميل يجعلها غير خائفة وآمنة ومستقرة بين أحضانه ودون أي حواجز تفصلها عنه.

✓ يحقق شعور المرأة بالأمان العاطفي تواملاً أعمق مع شريك حياتها، وبالتالي تحقيق سعادة أكبر معه، وتعزيز استقرار العلاقة بينهما.

✓ يساهم شعور المرأة بالأمان العاطفي في تحقيق حمايتها من الظنون والأفكار السلبية التي تتعلق بعلاقتها بشريك حياتها، ومدى إخلاصه لها.

شعور المرأة بالأمان العاطفي يحقق استقرارها وهدوئها النفسي ويحول دون شعورها بالقلق والتوتر.

وأخيراً، يجب على كل رجل أن يحقق الأمان العاطفي لأنثاه، وأن يجتهد لتحقيق حمايتها، وصيانة كرامتها، لأنها مسؤولة منه مسؤولية كاملة، ولا يمكن لها الحصول على كل ذلك إلا من خلال شريك حياتها باعتباره أقرب الأقربين إليها، وكونه القادر على تحقيق شعورها بالأمان والاستقرار.



فن إدارة الضغوط اليومية

فرضت الظروف المحيطة بضغطا تفوق قدرات الفرد على احتمالها فيدركها باعتبارها معيقة لحياته مما يجعله تحت حالة من الضغط النفسي.

فما هو الضغط النفسي ؟ هو التمزق الذي تعانیه عقولنا وأجسامنا ونحن نحاول النجاح في محيطنا المتغير باستمرار.

وغالباً ما يعتبر الناس الضغط هو التزامات العمل أو مرض احد الابناء أو مواجهة ازدحام في حركة السير ، في الواقع هذه الأحداث منبهات أو مثيرات اما الضغط فهو رد فعل الجسم الداخلي تجاه هذه العوامل.

اي ان الضغط هو الاستجابة التلقائية المقاومة أو الهروب في الجسم والتي يعدها الأدرينالين وسائر هرمونات الضغط التي تثير مجموعة من التغيرات الفسيولوجية وازدياد الاثارة الضرورية للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه بالخطر.

ولو تساءلنا ، كيف تتكون الضغوط عند الانسان وهل كل البشر تؤثر فيهم الضغوط سلبا بحيث يفقدون السيطرة في التحكم في ضغوطاتهم ولا يستطيعون تصريفها بشكل مناسب ؟
الاجابة على كل تلك التساؤلات ستكون: هذا يعتمد على حسب (طبيعة شخصية الانسان) وهذه الشخصية التي تبلورت بفعل عدة عوامل متداخلة ومتكاملة منها الاستعداد الشخصي المبني على العوامل الذاتية

البيولوجية ، وعوامل اجتماعية بفعل التنشئة الاجتماعية ، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئا على أنماط معينة من الشخصيات ، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثرا لدى الفرد.

من هنا نصل الى ان الضغوط النفسية لا بد منها طالما نعيش في مجتمع متغير ، لذا يجب التأقلم معها والعمل على التخلص منها أو التقليل من حدتها على حسب نوع الضغط ، فلا يجدي الاستسلام لها ولا وضع حلولاً حالمة مثالية لاقتلاعها من جذورها.

فأول خطوة لمواجهتها هو التعرف على أسباب الضغوط النفسية والتي إما أن تكون ضغوطا داخلية بسبب ضعف المقاومة الداخلية للفرد وعدم التعبير عن انفعالاته ومشاعره وبالتالي كبتها ، مثل التوتر والقلق والأفكار السلبية.

وإما أن تكون ضغوطا خارجية ، بسبب عدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد في التعامل مع المحيط الخارجي في حياته اليومية ، مثل : الخسائر المادية ، موت شخص عزيز ، خلافات مع شريك الحياة ، وغيرها.

من كل ذلك وبعد معرفة اسباب الضغوط النفسية نضع بين ايديكم

❖ خطوات مساعدة للذات في ادارة الضغوط النفسية وهي:

- ✓ تحديد مصادر وأسباب الضغط النفسي، من خلال كتابتها على ورقة لتنظيم الافكار والتعبير عن المشاعر.
- ✓ تنظيم أسلوب الحياة وتحديد الأهداف، بأن تكون واقعية معقولة في حدود قدراتك لتجنب مواجهة الضغط النفسي.
- ✓ تفويض المسؤولية الى الآخرين أحيانا، وذلك لجعلهم أشخاص مسئولين باكتشاف المقدرة عندهم.
- ✓ استخدم المرونة والتسامح ، وذلك للتكيف مع الظروف وتجنب مالا قدرة لك بتحملة.
- ✓ ابحث عن التنوع والتجديد، لأنه سيبقيك في حالة إثارة وحماس وتجدد.
- ✓ استمتع بأوقات الفراغ وخصص وقتا للاستجمام والتسلية والترريح عن النفس بعيدا عن الضغوط اليومية.
- ✓ تعلم كيف تتنفس ، لأن التنفس هو أحد الأسرار في إدارة الضغوط ، ولكن تنفس بالطريقة الصحيحة تنفسا عميقا للحصول على التوافق العقلي والانفعالي والجسدي للاسترخاء والشعور بالثقة بالنفس ولتجديد الطاقة الايجابية.

✓ مارس الرياضة باختلافها ، وركز هنا على رياضة المشي المصحوبة بالتنفس الصحيح ، لأن الرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغوطات النفسية وتزيد من طاقة الانسان وحيويته ونشاطه وبالتالي ستتحسن الصورة الذاتية للإنسان.

✓ خذ قسطا مناسباً ووافراً من النوم، لأن النوم يوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني.

✓ عيش حياة متوازنة ، اذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية ، فان التوازن هو مفتاح الصحة النفسية.

وفي نهاية المطاف نؤكد بأنه قد تكون الضغوطات النفسية خارج

ارادة الانسان ، ولكن تبقى ادارة الضغوط النفسية فن مفتاحه

بيدنا جميعا ، كل ذلك في سبيل تحقيق معنى للحياة أفضل.

الحميمية والرومانسية

بين

(الجسد والروح)

العلاقة الزوجية هي علاقة خاصة ، علاقة دافئة ، علاقة حميمة بين زوجين .. هي علاقة تبدأ باسم الله وبكلمة الله ، يباركها أهل السماء والأرض ويفرح بها الكون علاقة مقدسه ، لأنها علاقة بناء .. علاقة مليئة بأجمل مشاعر وأعلى درجات من اللذة التي خلقها الله ، فهي علاقة بناء المشاعر الحب في الحياة ، وهي علاقة ينتج عنها بعد ذلك قدوم طفل أو طفلة الى الحياة ، أى علاقة بناء انسان جديد تعمر به الحياة .

ولذلك فليس مصادفة أن عقود الزواج في كل الحضارات والثقافات تتم بواسطة رموز الدين وبصيغ تضىف عليها معنى القداسة والعهود التي يجب احترامها ، وتتم في كثير من الأحيان في دور العبادة ، وهذا يعطى معنى هاماً وهو أن علاقة الزواج ليست مجرد علاقة ثنائية بين رجل وامرأة وإنما هي علاقة يربها الله في الأساس ولا تتم في شكلها الصحيح إلا بكلمته . هذا المعنى شديد الأهمية لكي تتم بقية خطوات الحياة الزوجية بشكل صحيح ، ولكي يصبح الحب بين الزوجين والقرب بينهما من الأشياء ذات القيمة العليا في الحياة وبالتالي تأخذ العلاقة الحميمة بينهما أبعاداً رائعة أكثر من كونها لقاء جسدين ، فهي علاقة جسدية ممتعه لأقصى ما تكون درجات المتعه (في حالة ممارستها بشكل صحيح) ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد ، وإنما هي علاقة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة ، لأنها كما قلنا - علاقة حميمة توضع فيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان .

والجنس هو ممارسة للحب (Making love) وليس حركات ميكانيكية تؤدي ، وبالتالي فالتداخل بينه وبين أرق المشاعر الإنسانية قائم طول الوقت (أو هكذا يجب أن يكون) ، وحين ينفصل عن هذه المشاعر تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والروحية والإنسانية وحينئذ يأتي أحد الزوجين (أو كليهما) إلى العيادة النفسية يعاني ، وقد تكون المعاناة صريحة أو تكون (وهذا هو الأغلب) متسترة خلف أشياء أخرى مثل آلام جسمانية أو أعراض قلق أو اكتئاب ، أو مشكلات اجتماعية ليست لها قيمة ، وفي الحقيقة يكون عدم التوافق الجنسي رابضاً خلف كل هذا .

الحب والجنس في العلاقة الزوجية :

كان فرويد يرى أنه لاشي اسمه الحب وإنما هو الجنس ، وبالتالي حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئاً اسمه الحب على اعتبار أنه وهم أو هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هي إلا مقدمات للجنس ، أي أن الجنس هو الأصل والحب هو الفرع . وقد كان وراء هذا الرأي وغيره موجات من الانفجار والانحلال الجنسي بكل أنواعه ، فهل ياترى كان هذا الكلام صحيحاً ، وما مدى صحته بشكل خاص في العلاقة الحميمة بين الزوجين ؟

دون الدخول في تنظيرات معقدة أو محاولات فلسفية نحاول ان نرى مساحة كل من الحب والجنس في الوعي الانساني وارتباطات كل منهما .

الجنس (في حالة انفصاله عن الحب) فعل جسدى محدود زماناً ومكاناً ولذة ، أما الحب فهو احساس شامل ممتد في النفس بكل أبعادها وفي الجسد بكل أجزائه ، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد بل يسرى في الكون فيشيع نوراً عظيماً .

الجنس حالة مؤقتة تنتهى بمجرد إفراغ الشهوة ، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها ، فالشهوة تعيش عدة دقائق والحب يعيش للأبد .

والرغبة الجنسية بين الزوجين قد تذبل أو تموت في حالة المرض أو الشيخوخه ، ولكن الحب لايتأثر كثيراً بتلك العوارض في حالة كونه حباً أصيلاً .

الحب غاية والجنس وسيلة

الحب شعور مقدس والجنس (في حالة انفصاله عن الحب) ليس مقدساً .

الحب يخلق الرغبة في الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقي المشروع تحت مظلة السماء ويأتى الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب .

المحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف ... وإنما يصلون إليه كتطور طبيعى لمشاعرهم الفياضة وبالتالي حين يصلون إليه يمارسونه بكل

خلجات أجسادهم وبكل جنبات أرواحهم , وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح .

الجنس في كنف الحب له طعم آخر مختلف تراه في نظرة الرغبة الودودة قبله وأثناءه وتراه في نظرة الشكر والإمتنان ولمسات الود من بعده .

الحب هو التقاء انسان (بكل أبعاده) بإنسان آخر (بكل أبعاده) رحلة من ذات لذات .. عبور للحواجز التي تفصل بين البشر .. أما الجنس (المجرد من الحب) فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود , وأحيانا لا يكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جسدي بعضو جسدي آخر .

وفي ظل الحب يتجاوز الجنس كثيراً من التفاصيل فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية ، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئاً ثانوياً .. الأهم هنا هو الرغبة في الاقتراب والالتقاء والذوبان .

حين يلتقي اثنان في علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب فإنهما يكرهان بعضهما ، وربما يكرهان أنفسهما بعد الإنتهاء من هذه العلاقة الآثمة ويحاول كل منهما الإبتعاد عن الآخر والتخلص منه كأنه وصمة ... أما في حالة اللقاء المشروع في كنف الحب فإن مشاعر المودة والرضا والإمتنان تسرى في المكان وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية .

في وجود الحب الحقيقي وفي ظل العلاقة الزوجية المشروعه لا يصبح لعدد مرات الجماع أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل , لا يصبح لهذه الأشياء الأهمية القصوى ، فهي أشياء ثانوية في هذه الحالة ، أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء كمشكلات ملحة

يشكو منها الزوجان مر الشكوى ، أو يتفنن فيها ممارسى الجنس للجنس فيقرأون الكتب الجنسية ، ويتصفحون المجلات ، ويشاهدون المواقع الجنسية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة ، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة ، لأن هذه المشاعر من صفات الروح ، وهم قد جردوا الجنس من روحه .. وروح الجنس هو الحب المقدس السامى .. فالباحثين عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر .

وفي وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقة الجنسية ، بل إن رضا أحد الطرفين أحيانا يأتي من رضا الطرف الآخر وسعادته ، فبعض النساء مثلاً لا يصلن للنشوة الجنسية (الرعشة أو الإرجاز) ولكن الزوجة في هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل الى هذه الحالة وتكتفى بذلك وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلتها الى هذه الحالة كما تشعر بالسعادة والرضا انها أسعدته وأرضته ويشعر هو أيضاً بذلك .. أما في غياب الحب فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعراض جنسى بين الطرفين فتتزين المرأة وتتفنن في إظهار مفاتها لتسعد هي بذلك وترى قدرتها على سلب عقل الرجل وربما لا تشعر هي بأى مشاعر جنسية أو عاطفية فهي تقوم بدور الإغراء والغواية فقط ... وأيضاً الرجل نجده يهتم بإستعراض قدرته فقط أمام المرأة ، وإذا لم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات لكي يرفع رأسه فخراً ويعلن تفوقه الذكورى دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلباً للمرأة أو إسعاداً لها أم لا ، المهم أن يشعر هو بذاته .

في وجود الحب لا يؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم ، فلقد رأيت من خلال مهنة العلاج النفسى أزواجا في الثمانينات من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفى وجنسى فى علاقتهما حتى ولو فشلا فى إقامة علاقة كاملة ، فى حين أن هناك فتيات فى ريعان الشباب يتمتعن بجمال صارخ ولكنهن يعجزن عن الاشباع الجنسى لهن أو لغيرهن على الرغم من علاقاتهن المتعددة ، لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقى والعميق اللازم للإشباع . فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجدانى والجسدى ، وبالتالى فهو يحدث بصور كثيرة ويؤدى إلى حالة من الإشباع والرضا ، فقد حكى لى أحد المسنين (حوالى 80 سنة) بأن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام فى السرير بجوار زوجته (75 سنة) فتلمس ساقه ساقها لا أكثر ، فالاشباع هنا ليس اشباعاً فسيولوجياً فقط وإنما هو نوع من الإرتواء النفسى يتبعه إشباع فسيولوجى أو حتى لا يتبعه فى بعض الأحيان فىكون الإرتواء النفسى كافياً خاصة حين يتعذر الاشباع الفسيولوجى بسبب السن أو المرض .

وهذا المستوى من الوعى الإنسانى والوجدانى ومن الثراء فى وسائل التواصل والتعبير يحمى الرجل والمرأة من مخاوف الكبر والشيخوخة لأنه يعطى الفرصة للإستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر فى حالة التوصل الودود المحب ، بل ربما لا نبالغ اذا قلنا أن الزوجية المحبين ذوى الوعى الممتد يشعران بأن علاقتهما ممتدة حتى بعد الموت فهما سيلتقيان حتماً فى العالم الآخر ليواصلوا بدأه فى الدنيا من علاقة حميمة فى جنة الله فى الآخرة ، وهذا هو أرقى مستويات الوعى الإنسانى وأرقى مستويات العلاقة الحميمة

التوافق النفسي الجنسي :

هو يعنى أن كلا من الشخصين المتوافقين يستوفى حاجاته من الآخر ويشبعه وبالتالي يسعد الطرفان باستمرار العلاقة .

والتوافق في العلاقة الزوجية شيء مهم جداً 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 نظرة في الوجه وراحة تبدو في الملامح ، وإحساس بالأمان والبهجة ونجاح في البيت والعمل والحياة .

إذن التوافق نعمة من الله يمنحها للأزواج الأوفياء المخلصين الذين

يمنحون حبهم 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 أى شيء من طرف آخر ليكمل به نقصاً عنده ، وتحدث حالة من التناغم بين الطرفين وكأنهما موجتان التقتا وكونتا لحناً رائعاً ، 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 بالتالى لا يستطيع الا أن يكون وفياً ومخلصاً لشريكه ، أو بمعنى آخر هى حالة من الإخلاص اللا إرادى لأنه لا يقدر على الخيانة حتى لو أتاحت له فرصتها .

ولو قدر أن أحد هذين الزوجين المتوافقين ترك الآخر بسبب الموت فإن الطرف المتبقى منهم لا يستطيع إقامة علاقة زوجية جديدة مع آخر لأن موجته انضبطت مع موجة شريكه ولا يستطيع (أو لاتستطيع) تغييرها مع آخر. وهذا يفسر لنا عزوف زوجات أو أزواج عن الزواج بعد موت شريك الحياة رغم كونهم صغار السن .

والتوافق لا يتطلب أن يتشابه الزوجين أو يتطابقا ، ولكنه يتطلب كما قلنا قدرة كل طرف على تلبية احتياجات الآخر واشباعها على الرغم من اختلافهما ، فهما متكاملين أكثر منهما متشابهين .

والسكن والمودة والرحمة هم 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 .

وفترة الخطوبة مهمة جداً في اختبار مدى قدرة الطرفين على التوافق ، وهي مهمة لزرع شجرة المحبة ورعايتها حتى إذا تم الزواج كانت هذه الشجرة التي اشتد عودها قادرة على تحمل أعاصير مسئوليات ومشكلات ما بعد الزواج ، أما إذا أجلنا زراعة هذه الشجرة لما بعد الزواج فربما لا نستطيع الصمود للرياح التي تهب على الزوجين وهما يخوضان غمار الحياة اليومية بمشكلاتها وضغوطها .

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:

1- سن الزوجيين : فيستحب أن يكون الزوج أكبر سناً من 3- 5 سنوات ، ولا يستحب أن يزيد الفرق عن 10 سنوات . ومع هذا هناك أزواج خرجوا عن هذه القاعدة وتوافقوا . ويراعى هنا مسألة الصلاحية العمرية للمرأة حيث إذا فقدت المرأة قدرتها البيولوجية في سن معين على تلبية احتياج الزوج الذي ما يزال صغيراً فإن مشكلة اختلاف الإحتياجات ربما تنشأ وتهدد التوافق .

2- التكافؤ الإجتماعي : فكلما كان الزوجان من طبقات اجتماعية متقاربة كلما كان ذلك أدعى للتوافق . وهناك استثناءات أيضاً لهذه القاعدة .

3- التقارب الفكري والثقافي والديني: بحيث لا تتعارض كثيراً 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 كثيراً ما يفشل في التوافق مع زوجته (أو زوجها) ، لأن التوافق حالة شخصية تماماً تتصل بالشريك العاطفي والجنسي الحالي ، وكثيراً ما تكون الخبرة السابقة سبباً للفشل لأن صاحب الخبرة يتمسك بنمط نجاحه مع الطرف السابق أو يكون متأثراً بعوامل فشله السابقة .

والتوافق الجنسي يعتبر من أهم أركان الزواج السعيد ، فالنجاح في العلاقة الجنسية يعتبر ترمومتر للعلاقة 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 وأحياناً سنوات ، وهو يعنى الإنسجام بين احتياجات الطرفين وقدرة كل منهما 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 إختلاف شديد في ذلك كأن يكون لدى أحد الطرفين شراهة ولدى الطرف الآخر عزوفاً أو بروداً فإن ذلك يتسبب في مشكلات كثيرة حيث تؤثر هذه التناقضات في الإحتياجات على العلاقة الزوجية برمتها . وبعض الأزواج يسألون عن عدد مرات الجماع المناسبة ، ولا توجد إجابة محددة لذلك ولكن العدد هو ما يرتضيه الطرفان ويقدران عليه . وقد يكون لأحد الطرفين مطالب في العلاقة لا يقبلها الطرف الآخر بناءً على اعتبارات دينية (كالإتيان في الدبر) أو اعتبارات شخصية (كالجنس الفموى) أو أى اعتبارات أخرى ، وهنا يحدث الشقاق ، وكثيراً ما يأتي الزوجان إلى العيادة النفسية بأعراض كثيرة وشكاوى متعددة ولكن تكون المشكلة الأصلية هي عدم التوافق الجنسي بينهما ، لأنه لو حدث التوافق فإن كل منهما يغفر خطايا الآخر ويتقبلها .

وقد يأتي عدم التوافق نتيجة لاختلاف الطباع الشخصية ، كأن تكون المرأة قوية ومسترجلة ، والرجل ضعيف وسلبى ، وفي هذا الوضع المقلوب يستحيل التوافق الجنسي أو العاطفى ، ومع هذا يمكن أن يستمر في علاقتهما الزوجية نظراً لاعتبارات أخرى ، وهذا الوضع نسميه (سوء التوافق المحسوب) فعلى الرغم من تلك المشاكل بينهما إلا أن هناك أشياء تجمعهما ، قد تكون احتياجات مادية أو اجتماعية أو غيرها .

وقد يكون عدم التوافق نتيجة أصابة الزوج بالضعف الجنسي (العنة) أو أصابة الزوجة بالبرود الجنسي ، وهذه اضطرابات تحتاج للمساعدة العلاجية ، ولكن المشكلة في مجتمعنا أن الناس تخجل من عرض هذه المشكلات على متخصصين ، وتظل المشكلة تستفحل وتفرز مشكلات أخرى حتى يصل الطرفان إلى الطلاق .

مراحل النشاط الجنسي :

يمكن إيجاز مراحل النشاط الجنسي كالتالى :

- 1- الرغبة
- 2- الإثارة
- 3- النشوة الجنسية (رعشة الجماع - الإرجاز - الذروة)
- 4- ما بعد النشوة .

ولنأخذ كل منها بشئ من التفصيل لمعرفة أسرارها واضطراباتها

أولاً : الرغبة

هي المرحلة الأولى في مراحل العملية الجنسية ، وهناك تساؤلات هامة تدور حول نشأة الرغبة ومساها :

هل تأتي الرغبة من الداخل أم من الخارج ؟

هل يشعر الإنسان بالرغبة تحت تأثير هرمونات الذكورة أو الأنوثة ، أو تحت تأثيرات تخيلات جنسية ثم يتوجه بتلك الرغبة وتلك التخيلات إلى الخارج فيستقبل الآخرين أو الأخريات في صورة مثيرة لأنه هو الذي أسقط عليهم الإثارة من داخله ؟ أم أن مصادر الإثارة في الخارج هي التي توظف مراكز الإثارة في الداخل ؟

في الحقيقة أن الأمر لا يمكن رؤيته بطريقة هل أم كما ذكرنا ، فالرغبة الجنسية هي نتاج تفاعل بين الداخل الملىء بالرغبة الباحثة عن الإشباع والخارج الملىء بعوامل الإثارة المنشطة . إذن لكي تكون هناك رغبة جنسية قوية سيتوجب علينا الإهتمام بالداخل والخارج .

أولاً : الداخل ويمثله التركيب الفسيولوجي والنفسي للزوجين ، وذلك بان يكونا في حالة صحية جيدة وفي حالة نفسية جيدة ، وفي حالة ارتياح واسترخاء .

ثانياً : الخارج ويمثله مظهر كلا الزوجين من شكل الوجه وتناسق الجسم ورشاقتة ونوع الملابس والإكسسوارات والعطور ، والمكان المحيط بهما وما يتمتع به من عوامل الراحة والأمان وإثارة المشاعر .

وكما أننا عند تناولنا الطعام نبدأ بتقديم السلطات والمخللات كعوامل منشطة للشهية ، فإننا في موضوع العلاقة الحميمة نهتم بالمشهيات من ملابس مثيرة وعطور مؤثرة وجو رومانسي ومشاعر دافئة وغيرها من المثيرات لكي تستيقظ الرغبة وتتصاعد فتدفع الكيانيين الانسانيين للإقتراب فالالتحام فالذوبان .

إذن الرغبة هي طاقة الاقتراب والالتحام والذوبان فكما زادت سهلت هذه العمليات أما حين تكون فاترة وضعيفة فإن هذه العمليات لا تحدث أساساً أو تحدث بشكل فاتر وضعيف .

ومثيرات الرغبة تختلف من شخص لآخر فبعض الناس تثيرهم المناظر وبعضهم تثيرهم الأصوات وبعضهم تثيرهم الروائح وبعضهم تثيرهم المشاعر وحالة الحب ... وهكذا ، ولكن على الإجمال يمكننا القول بأن عين الرجل وقلب المرأة مفاتيح مهمة للإثارة ، وهذا يدفعنا الى تنبيه الزوجة لأن تهتم بما يراه زوجها منها وفيها وحولها فهو يستثار جنسياً من عينه وهذا لا ينفى أو يستبعد بقية الحواس ولا ينفى إثارته من قلبه . ويدفعنا إلى تنبيه الزوج لأن يهتم بقلب زوجته فهو مفتاح إثارتها ، وهذا لا يستبعد أيضاً ما تقع عليه عينها أو تسمعه أذنها أو تشمه أنفها .

والرغبة الجنسية تختلف حدتها وقوتها من شخص لآخر فهناك بعض الأشخاص لديهم رغبة مستمره لا تشبع أبداً ، وهذا ربما يبدو ميزة ولكنه في بعض الأحيان يسبب مشكلة حيث يلقي عبئاً على الطرف الآخر لإشباع هذه الرغبة التي لا تشبع ، كما يسبب مشكلات لصاحب الرغبة

(أو صاحببتها) حين لا يجد (او لا تجد) إشباعاً كافياً و بالتالي ربما يندفع (أو تندفع) لمحاولات اشباع خارج اطار الزواج مع ما يصاحب ذلك من مشكلات وكوارث . وعلى الجانب الآخر هناك بعض الأشخاص لديهم رغبات خافتة وضعيفة تجعل إقبالهم على العلاقة الجنسية فاتراً وضعيفاً ، وهؤلاء الأشخاص نجدهم مقلين في الممارسة الجنسية وغالباً ما يكونوا مقلين أيضاً في العطاء العاطفي ، ومقلين أيضاً في العطاء المادي باختصار هؤلاء هم البخلاء في كل شيء .

وبعض الناس يعتقد خطأ أن مشاهدة الصور العارية أو الأفلام الجنسية كفيل بإشعال الرغبة وتحسين الحالة الجنسية بين الزوجين ، وهذا غير صحيح تماماً من الناحية العملية والواقعية ، فقد تبين أن من يشاهدون هذه الأشياء تضعف رغبتهم نحو زوجاتهم لأنها تعمل على تسريب الرغبة في مسارات جانبية ، كما أنها تتعود على الإثارة بمستويات صارخة وأحياناً شاذة من الإثارة لا تكون متوفرة في الأحوال العادية .

وبعض الناس لا تحركهم إلا مثيرات شاذة وأوضاع شاذة وممارسات شاذة ، وهذا يسبب مشكلة نفسية وأخلاقية ودينية للطرف الآخر .

وعلى أي حال فالرغبة هي مفتاح العملية الجنسية وهي الشرارة الأولى التي تبدأها ولذلك وجب الإهتمام بها وبسلامتها وصحتها .

وهي تقل مع السن ولكنها لا تختفي ، وفي بعض الناس أحياناً تزيد مع السن وتصبح أقوى من قدرة الشخص على الممارسة .

والرغبة تمر بفترات نشاط وفترات فتور طبيعية ، وعلى الإنسان أن يواكبها صعوداً وهبوطاً ولا ينزعج من هذه التناوبات في نشاط رغبته .
والحب هو أقوى ضمان لاستمرار الرغبة رغم عوامل السن والمرض والضعف ورغم الظروف الإجتماعية أو الاقتصادية الضاغطة ، فالحب هو شهادة ضمان الرغبة الجنسية ، وليس شيء آخر .

ثانياً : الإثارة

مرحلة الاثارة هي المرحلة الثانية في النشاط الجنسي وتلي مرحلة الرغبة ، وفيها يحدث الإنتصاب لدى الرجل ويحدث انتفاخ في الشفرين الصغيرين والبظر لدى المرأة وتحدث إفرازات من غدد في جدار المهبل تؤدي إلى ترطيب المهبل استعداداً للقاء .

ولكي يصل الزوجان الى هذه المرحلة يحتاجان لأن يكونا في حالة راحة جسمانية ونفسية وفي حالة حب وتوافق وانسجام ، وأن يكون الجو حولهما مهياً للقاء وأن يشعرا كليهما بالرغبة في ذلك .

والمداعبة الكافية والمناسبة ضرورية جداً للوصول إلى حالة الإثارة ، ولذلك فالممارسة الفجائية دون التمهيد بمداعبة كافية تؤدي إلى مشكلات كثيرة خاصة لدى المرأة .

والإثارة تحتاج لتجديد دائماً ... تجديد في الملابس ... تجديد في الروائح ... تجديد في المكان ... تجديد في الجو المحيط بالزوجين ، حتى لا يحدث ملل وفتور وانطفاء .

وحيث لا تتم الإثارة بشكل كافٍ نواجه مشكلات مثل الإرتخاء الجنسي عند الرجل أو آلام الجماع عند المرأة

ثالثاً : النشوة الجنسية (رعشة الجماع - الإرجاز - الذروة)

هي ذروة المشاعر الجنسية ولذلك تهتز لها كل أجزاء الجسم وتنتفض الخلايا كلها فرحاً وطرباً ونشوة ، ومن شدة هذه النشوة أحياناً يصاحبها أصوات أو حركات لا إرادية تختلف من شخص لآخر . والشعور باللذة في هذه اللحظة يكون هائلاً لدرجة أن العلماء قرروا بأن لذة الرعشة الجنسية هي أعلى درجات اللذة التي يمكن ان يتذوقها الجهاز العصبي .. إذن فهي نعمة عظيمة من الله حين تكون في موضعها ومع من نحب . وهي ليست رعشة نشوة جسد فقط وإنما هي شعور شامل لكل مستويات الإنسان الجسدية والنفسية والروحية .

ولذلك قسم علماء النفس النشوة الجنسية الى عدة مستويات هي :-

- 1- النشوة البيولوجية (Biological orgasm) : وهي تحدث نتيجة التفاعل الجسدي لأعضاء الجنس خاصة البظر والمهبل .
- 2- النشوة العاطفية (Biological orgasm) : وهي بلوغ حالة الحب بين الزوجين إلى قممتها حيث حدث الإقتراب فالإلتحام فالذوبان العذب والرقيق واللذيذ .

3- النشوة الإرتجاعية (Feed back orgasm) : وهي تحدث حين يرى أحد الطرفين (أو كليهما) سعادة الآخر فيسعد لذلك ويشعر بالنشوة حتى ولو لم يكن قد وصل إلى النشوة البيولوجية .

4- النشوة الإجتماعية (Social orgasm): وهي تحدث حين يكون الزوجان متوافقين في حياتهما الاجتماعية ، وكأن نجاحهما الإجتماعي يتواصل مع نجاحهما في بلوغ نشوة الجماع فتتصل دائرتي النجاح وتعطى نشوة أوسع وأعمق .

5- النشوة الروحية (Spiritual orgasm) : فحين تكون المستويات الروحية نشطة لدى كلا الزوجين فيحدث تلاقي بين النشاط الروحي والنشاط الجسدي والاجتماعي في صورة دوائر متداخله وأخذة في الإتساع .

وهكذا يمكن أن تتمدد النشوة الجنسية في صورة دوائر تتسع ، تبدأ من الدائرة البيولوجية ثم الدائرة العاطفية ثم الدائرة الروحية ، وهذا ما نعنيه بأن النشوة الجنسية حين تحدث في علاقة مشروعه وساميه تتمدد في الكيان الإنساني كله فيرتعش فرحاً وطرباً عبر كل مستوياته ، وهذا إحساس لا يدركه إلا المحبون الصالحون الأوفياء المخلصون أصحاب المشاعر الفياضة والنفوس الرحبة والأرواح السامية .

وهناك بعض النساء لا يستطعن لسبب أو لآخر الوصول إلى نشوة الجماع بشكلها المعروف ، ومع هذا إذا كان هناك حب بين الزوجين فإن الزوجة لا تشكو من هذه المشكلة ، فهي تشعر بالرضا لمجرد إحساسها بحالة الحب في لحظات اللقاء وتشعر بالرضا لأنها أسعدت زوجها الذي تحبه .

أما إذا كان الحب غائباً فإن عدم بلوغ الذروة الجنسية يؤدي إلى مشكلات جسدية ونفسية مؤلمة ، حيث تشعر المرأة بالآلام في منطقة الحوض نتيجة للإحتقان الذي لم يتم تفريره ، كما تشعر بتقلصات في البطن وغثيان وأحيانا يحدث قيء ، وفوق ذلك تشعر بالحرمان ، والألم النفسى والغضب . وهذه الأشياء حين يتحدث تحتاج للعلاج بشكل مبكر لأن تراكمها مع الوقت يؤدي الى عزوف المرأة عن الجنس وإصابتها بحالة البرود الجنسي **والعلاج هنا سوف يكون على عدة مستويات :**

- 1- المستوى الجسدى : وذلك لبحث المشكلات الجسدية التي تعطل الوصول الى النشوة مثل وجود التهابات في عنق الرحم تسبب ألماً ، أو ضعف التنبيه لأعضاء الإحساس الجنسي أثناء العلاقة أو غير ذلك .
- 2- المستوى النفسى : أن يكون لدى المرأة مشكلات نفسية تجعلها تستقدر العلاقة الجنسية من الأساس أو تخاف منها لأنها تخاف الحمل والولادة ، أو أن لديها ميول ذكورية (مسترجلة) تجعلها ترفض هذه العلاقة ، أو أن لديها شعور قديم وعميق بحرمة العلاقة الجنسية لم تستطع التخلص منه بعد الزواج .

- 3- المستوى الزواجى : وذلك يكون بسبب مشكلات في التوافق بين الزوجين كأن تكون هناك خلافات زوجية كثيرة او أن يكون الرجل صغيراً في عين زوجته فلا تشعر بتفوقه وتميزه ، وبالتالي لا يمنحها الشعور بأنوثتها .

أما الرجل فتحدث لديه مشكلات في هذه المرحلة إما في صورة سرعة قذف أو في صورة بطء إنزال أو انعدامه . وسرعة القذف مرتبطة كثيراً بمشاعر القلق أو فرط الإثارة ، وهذه يمكن علاجها بعلاجات دوائية وتدريبات تؤدي إلى التحكم في سرعته ، أما تأخر النشوة وتأخر الإنزال بالتالي فغالباً ما يكون بسبب تعاطي بعض الأدوية أو يكون بسبب ضعف الإثارة من الطرف الآخر .

والمرأة لديها القدرة على الوصول إلى رعشة الجماع مرات عديدة في اليوم الواحد ، والشاب ما بين 15 إلى 25 سنة لديه أيضاً هذه القدرة ولكنها تقل لدى الرجل مع التقدم في السن بحيث يحتاج إلى بعض الوقت (عدة ساعات غالباً) قبل أن يصبح قادراً على الوصول إليها مرة أخرى ، وبعض الرجال يحاولون أن يعاودوا المحاولة قبل استعداد جهازهم العصبى لها وهذا يسبب لهم اجهداً ويجعل العملية غير ممتعة ، ولكنهم يفعلون ذلك كنوع من اثبات القدرة وكنوع من المنافسة للأقران الذين يتباهون بقدرتهم على تكرار الفعل الجنى مرات عديدة في وقت قصير وكثيراً ما يكون في كلامهم مبالغات كثيرة تخرج عن نطاق القابلية الفسيولوجية الطبيعية لتكرار الممارسة .

رابعاً : ما بعد مرحلة النشوة

هي مرحلة مهمة ومع هذا يتغافل عنها الكثيرون خاصة الأزواج ، فبمجرد الانتهاء من حالة النشوة يعطى الزوج ظهره لزوجته وكأنه لا يعرفها ، وهذا يؤذى الزوجة كثيراً ويؤلمها وتشعر لحظتها بأنانية الرجل وإهماله

لها خاصة إذا لم تكن هي قد وصلت الى حالة النشوة أو الرغبة التي وصل هو إليها .

إذن يجب أن يستمر سريان المشاعر الهادئة والرومانسية في هذه المرحلة التي تتسم بحالة من الإسترخاء الجسدى والنفسى ، وهذه المشاعر تنتقل بين الزوجين في صورة نظرات امتنان ورضا ولمسات حب وحنان .

مشكلات ليلة الزفاف :

في مجتماعتنا العربية المحافظة يعتبر موضوع الجنس من المحرمات وبالتالي تنشأ ثلاث مشكلات أساسية :

المشكلة الأولى : الجهل بأسرار الجنس .

المشكلة الثانية : المعلومات الخاطئة عن الجنس .

المشكلة الثالثة : القلق تجاه الممارسة الجنسية

والمشكلة تتجسد أكثر في الفتاة حيث يصعب عليها الوصول إلى معلومات جنسية صحيحة ، وهي إذا تجرأت وحاولت أن تعرف فغالباً ما تصلها معلومات خاطئة من صديقاتها. والفتاه تنشأ ولديها اعتقاد بان جهلها بأمور الجنس أحد علامات عفتها وأدبها ، كما تنشأ ولديها اعتقاد أن الجنس لذة فقط للرجل وأن المرأة ما هي إلا أداة لتحقيق هذه اللذة . بل إن بعض الفتيات تترسب في ذهنهن صورة للجنس على أنه شىء مثير

للإشمئزاز أو شيء " مقرف " , وهن لا يفرقن في هذه النظرة بين الجنس الحلال والحرام فكله في نظرهن سواء.

وبالتالي حين تأتي ليلة الزفاف يتحول الأمر إلى صراع فالزوج يريد أن يثبت رجولته فيفيض الغشاء في أول ليلة وعادة ما يكون متعباً أو متوتراً بسبب طقوس الزواج , والزوجة خائفة بسبب ما لديها من روايب ومعلومات خاطئة , والأهل سيأتون في الصباح ليطمئنوا .

وهكذا يصبح العروسين تحت ضغوط صعبة , ولذلك نرى بعض الأزواج يصابون بالإرتخاء ويعزون ذلك الى أنهم " مربوطين " بواسطة أحد الأشخاص الأشرار , وبعض الزوجات يصبن بالتشنج المهبلی , أو رهاب الجنس أو البرود الجنسي نتيجة المخاوف الشديدة ونتيجة الطريقة غير المناسبة من الزوج .

وأغلب مشكلات ليلة الزفاف يمكن حلها بمجرد التعليم والتوجيه والشرح والصبر على العروسين حتى يتوافقا عاطفياً وجنسياً وعدم تعجل فض الغشاء , فالموضوع ليس معركة فض الغشاء .

وهذه المشكلات التي تحدث في ليلة الزفاف كثيراً ما تمد بظلالها الكثيفة على الحياة الزوجية لسنوات طويلة فيما بعد .

وتدور مشكلات ليلة الزفاف حول ما نسميه (قلق الأداء) وهو يؤدي الى حالة ارتخاء للزوج كلما اقترب من زوجته وإلى حالة انقباض لعضلات المهبل والحوض والفخذين لدى الزوجة كلما اقترب منها زوجها . ويساعد في تخفيض حدة القلق وجود المعلومات الصحيحة وإعطاء فرصة كافية

للزوجين دون تدخل من الأهل . وفي بعض الحالات نحتاج لاستخدام بعض مضادات القلق بجرعات بسيطة وأحيانا نحتاج لبعض العلاجات السلوكية للزوجين .

وأحيانا تتأزم الأمور بين الزوجين ويدخلان في مجالات العلاج بالسحر والشعوذة ويتلقيان إichاءات مزعجة ومخيفة من المعالجين الشعبيين تؤدي الى مزيد من تأزم العلاقة وقد تنتهي الأمور بالطلاق .

وإذا كانت طريقة التربية شديدة التزمّت فإنها تلقى على أى شيء يتصل بالجنس سياجاً غليظاً من الحرمة وبالتالي يتم كبت الموضوع الجنسي برمته ، فإذا وصلت الفتاة الى ليلة الزفاف فإنها لا تستطيع فجأة أن تلغى هذا التاريخ من الكبت والخوف ، وأحيانا تحتاج لشهور أو سنوات حتى تتخلص من آثار التحريم والاستقذار التي علقت بهذا الموضوع .

ونحن هنا لا ندعو إلى أن يكون الحديث عن الجنس بطريقة فجة وخالية من كل معاني الحياء كما يحدث في المجتمعات المتحررة من القيم والأخلاق ، وإنما ندعو لأن يكون الموقف معتدلاً وانتقائياً فنعلم أولادنا وبناتنا استقذار الجنس الحرام فقط ونعلمهم أن الجنس في حالة كونه حلالاً هو أحد نعم الله على الإنسان .

ومن المخاوف المؤرقة في ليلة الزفاف خوف الفتاة من عملية فض غشاء البكارة خاصة اذا كان لديها معلومات خاطئة عن أن فض الغشاء عملية مؤلمة ، في حين أنه في الحقيقة عملية بسيطة جداً ونادراً ما يصاحبها ألم ، وقلق العروس لا يتوقف عند فض الغشاء فقط وإنما يمتد إلى وجود الغشاء من عدمه .

ولكى نتجنب الكثير من مشكلات ليلة الزفاف لابد وأن تكون هناك فترة خطوبة كافية يتعرف فيها الطرفان على بعضهما ويألفان بعضهما فكرياً ووجدانياً وتنمو بينهما شجرة الحب والود اللازمة لقيام حياة زوجية سليمة .

ومن الضروري قبل الوصول الى ليلة الزفاف أن يتأكد العروسان أن لديهما معلومات كافية عن الأعضاء الجنسية وعن كيفية الممارسة ، ويمكن الحصول على هذه المعلومات من مصادر صحيحة مثل الكتب العلمية أو من طبيب متخصص أو من أحد الأقارب الموثوق بهم.

ولا يكفي المعلومات عن تركيب الأعضاء الجنسية وكيفية الممارسة وإنما يحتاج العروسين لمعرفة ذوقيات وآداب الممارسة ، فهما في الأساس بشر لديهما مشاعر وأحاسيس ولديهما مخاوف أيضاً من هذا الشيء الجديد اللذيذ والمخيف في آن واحد ، لذلك يحتاجان لطقوس تقلل من هذا القلق ، فمثلا حين يدخل العروسان شقتهم يقومان بجولة فيها ليفرحا بمحتويات الشقة التي تعبا وتعب معهما الأهل لتأسيسها بهذا الشكل الجميل ، ثم يجلسان سوياً في غرفة الصالون أو الأنتريه ، ثم يضع العريس يده على جبهة عروسه ويدعو بأن يوفق الله بينهما ويبارك لهما ، ثم يتوضآن ويصليان ، ثم يجلسان لتناول العشاء سوياً ، على أن يكون عشاءاً خفيفاً وليس عشاءاً شديداً الدسم كما هو معتاد عند الناس ، حيث أن العشاء الثقيل شديد الدسم يؤثر على الأداء الجنسي .

وبعد العشاء يتخففان من ملابسهما شيئاً فشيئاً مع الإقتراب الودود المحب والمداعبة اللطيفة غير المتعجلة ويكون هدفهما أن يسعدا معاً وليس الهدف فض غشاء البكارة أو إثبات القدرة والكفاءة .

أما بخصوص العادات البالية التي تحدث ضغطاً على الزوجين حين ينتظر أهل العروسين ومعهم أهل القرية أو الحي خارج شقة العروسين انتظاراً لمنديل ملطخ بدم غشاء البكارة فهذا عمل غير آدمي ويسبب ضغوطاً على العروسين تؤدي إلى حدوث قلق الأداء وبالتالي إلى حالة الارتخاء في الفترة الأولى للزواج يسميها العامة " ربطاً " وهي في الحقيقة حالة من القلق تؤدي إلى الارتخاء والعجز الجنسي المؤقت .

والأفضل ترك العروسين يحققان العلاقة بينهما في أي وقت دون تعجل ، فالعلاقة بسيطة وتتم بين سائر الكائنات ولكن يعقدها ويربكها المعتقدات والممارسات الخاطئة .

ولا يستحب أخذ أي منشطات في هذه الليلة بل يترك الأمر على طبيعته فإن ذلك أفضل ، مع العلم بأن هناك مشكلات كثيرة تحدث نتيجة تعاطي المنشطات ربما تؤدي إلى نفور وكراهية بين الزوجين طوال الحياة .

وأخيراً نذكر العروسين بأن الزواج ليس علاقة جسدية أو جنسية فقط وإنما هو علاقة لها أبعاد متعددة جسدياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً ، وأنهما معا لسنوات طويلة بإذن الله فلا داعي لإختزال العلاقة ولا داعي للتعجل فيها .

العجز الجنسي

لا نستطيع فهم العجز الجنسي دون الرجوع الى ماسبق الحديث عنه من العلاقة بين الحب والجنس , والتوافق النفسى الجنسي , ومراحل النشاط الجنسي , وأحداث ليلة الزفاف لأنها كلها موضوعات مترابطة .

والعجز الجنسي كلمة عامة تطلق حين يعجز الزوج أو الزوجة عن أداء العلاقة الجنسية بشكل سليم ومرض للطرف الآخر .

وهذا العجز قد يصيب أحد المراحل الثلاثة فى العملية الجنسية أو بعضها وهى : الرغبة , والإثارة والنشوة (أو هزه الجماع أو الإرجاز) .

وفى الرجل تكون المشكلة الأكثر هى ضعف الإنتصاب وقد يكون راجعاً لمرض عضوى مثل السكرى أو التهاب الأعصاب لأى سبب آخر أو مرض عضوى يؤثر فى الحالة الصحية العامة أو نتيجة تعاطى أدوية مثل أدوية القلب أو الضغط أو بعض الأدوية النفسية .

ويكون العلاج فى هذه الحالة بعلاج السبب ، إضافة الى استخدام الأدوية الحديثة المنشطة للإنتصاب مثل الفياجرا والسيالس وغيرها على أن يكون ذلك بدرجة معتدلة ويتم التوقف عنها والرجوع الى الحالة الطبيعية فى أقرب فرصة ممكنة .

ويمكن البدء بتعاطى جرعه صغيرة من هذه الأدوية المنشطة مثلاً : ½ قرص 50مجم قبل الجماع بساعتين على معدة غير ممتلئة ، وإذا لم يكن ذلك كافياً فيمكنه فى المرة التالية زيادة الجرعة الى قرص كامل 50 مجم .

وفي حالات قليلة قد نحتاج لقرص 100 ملجم كاملاً . ويراعى الاعتدال في استخدام هذه المنشطات خاصة لمرضى القلب والضغط وكبار السن عموماً .

ويراعى أيضاً تفادى الإعتماد على هذه المنشطات بحيث لا يستطيع الشخص القيام بواجباته الجنسية إلا بها ، فليس أفضل في النهاية من الممارسة الطبيعية المعتدلة ، خاصة وأن الجسم ينظم احتياجاته الجنسية بشكل طبيعي طبقاً لاعتبارات الصحة العامة والسن ، أما التنشيط الصناعي فإنه يتجاوز هذه الاعتبارات وبالتالي قد تكون له بعض المضاعفات . وهناك بالإضافة لذلك بعض التدريبات والإرشادات يقوم المعالج بتعليمها لمن يعاني من مشكلة ضعف الانتصاب لتساعده على المدى الطويل .

أما في المرأة فيطلق وصف البرود الجنسي وهو يعني نقص الإحساس باللذة الجنسية لدى المرأة ، وهذا يجعلها لا تستثار جنسياً بأي حال من الأحوال ، وقد يكون هذا البرود موجوداً في المرأة منذ البداية أو يكون نشأ لديها نتيجة مشكلات في الممارسة من قبل الزوج كأن يكون أسلوبه قد نفرها أو أحدث لها آلاماً لذلك تبدأ في النفور من هذه العلاقة وتموت مشاعرها وأحاسيسها تجاهها .

وعلاج البرود يستدعي دراسة حالة المرأة الباردة من حيث الرغبة والاستثارة وبلوغ النشوة أو الهزة الجنسية ، ومحاولة علاج الأسباب الموجودة أو تعديل أسلوب الممارسة من قبل الزوج أو الرجوع لما قبل ذلك والبحث في العلاقة العاطفية بين الزوجين ودرجة التوافق بينهما .

وإذا لم يكن هناك أسباباً واضحة أو هناك أسباباً لا يمكن علاجها ، فيمكن مساعدة المرأة بإعطاء تعليمات لتدريبات تزيد من استجابتها الجنسية ، وهذه التدريبات تتضمن اكتشاف الذات بمعنى اكتشاف مناطق الجاذبية الجنسية والإحساس الجنسي في جسدها من خلال برنامج يتم في أسبوعين ، لمدة ساعة كل يوم تقضيها في الأسبوع الأول في التأمل في جسدها أمام المرآة وفي الأسبوع الثاني تتحسس جسدها لاكتشاف مناطق الإحساس والإثارة فيه . وهناك تدريبات أخرى يقوم بها الزوجان سوياً لتحقيق هدف إعادة اكتشاف الخريطة الحسية الجنسية لكل منهما وتنشيط مراكز تلك الأحاسيس ، هذه التدريبات تسمى تدريبات البؤرة الحسية .

وهناك فترات فتور مؤقتة قد تعترى أحد الزوجين وهذه الفترات تمر بشكل طبيعي دون الحاجة لأي علاج . وقد تمتد هذه الفترات لأسابيع وأحيانا شهور ثم يعود النشاط الجنسي لطبيعته دون أى تدخل علاجى . وهناك مشكلة أخرى تصيب الكثير من الزوجات حيث ثبت إحصائياً أن 60% من النساء لا يبلغن هزة الجماع ، في حين أن بعض النساء قد يبلغنها أكثر من مرة أثناء اللقاء الواحد . ومن لا تبلغ هزة الجماع قد تعاني من آلام ومشكلات نفسية أثناء وبعد اللقاء الجنسي خاصة إذا أفتقد هذا اللقاء لأبعاده العاطفية . أما إذا كان اللقاء يتسم بالحب والود والتعاطف من الطرف الآخر فإن الزوجه تستمتع باللقاء على الرغم من عدم بلوغها هزة الجماع ، فهي تستمتع بحالة الحب التي تعيشها في تلك اللحظات ، خاصة وأن الجنس بالنسبة للمرأة لا يفترق أبداً عن الحب ، بل قد يسبق

الحب الجنس في الأهمية لديها عكس الرجل الذي قد يسبق الجنس
الحب لديه .

وبعض الرجال قد يتأخر القذف لديهم وهذا إما أن يكون نتيجة تعاطي
العقاقير خاصة مضادات الإكتئاب ، أو يكون نتيجة ضعف الإثارة أو تكرار
الجماع بشكل يجعله روتينياً والعلاج هنا يكون بعلاج السبب .

العلاقات الجانبية وأثرها على العلاقة الجنسية بين الزوجين :

أحياناً يكون للزوج (أو للزوجة) علاقات عاطفية أو جنسية اخرى (كاملة
أو غير كاملة) خارج إطار الزواج .. فماذا ياترى سيكون أثر هذه العلاقات
الجانبية على العلاقة الجنسية بين الزوجين ؟

أولاً : يحدث تسريب للطاقة الجنسية لأن الطاقة الجنسية عبارة عن
شحنة , فلو صرفنا هذه الشحنة في مسارات جانبية سوف يضعف
بالضرورة المسار الرئيسي ، وأحياناً يحدث تحول بالكامل لهذه الطاقة إلى
مسار بديل فتفشل تماماً العلاقة الجنسية داخل إطار الزواج ويبدأ الزوج
في إلقاء اللوم على زوجته على أنها لا تستطيع مساعدته ولا تتزين له
بالقدر الكافي ، في حين أن المشكلة تكمن فيه هو .

ثانياً : المقارنة بين زوجته وبين عشيقته ، وهي مقارنة ظالمة لأن
الزوجة ليست مجرد موضوع عاطفي أو جنسي خالص وإنما هي كل ذلك

بالإضافة لكونها أم وربة منزل وموظفة أحياناً , أما العشيقة فهي تتجرد من كل ذلك

في لحظة اللقاء فتصبح موضوعاً عاطفياً أو جنسياً فقط ، ولو وضعت في مكان زوجته وقامت بنفس الأدوار فستفقد بالضرورة الكثير من سحرها وجاذبيتها . وهذا ما يحدث حين يتزوج الرجل عشيقته ويبدأ في رؤيتها في سياق الحياة اليومية الطبيعية ، فيراها وهي تصحو من نومها بغير زينة ، ويراها وهي مهمومة بشئون البيت والأولاد والوظيفة ، وهنا يكتشف أنها امرأة أخرى غير التي عرفها في لحظات اللقاء العاطفي أو الجنسي التي كانا يختلساها قبل الزواج .

ثالثاً : أثناء لقاء الرجل - ذو العلاقات العاطفية الجانبية - بزوجه فإنه

تنتابه مشاعر متناقضة مثل الشعور بالذنب تجاه زوجته ، أو تداخل صورة زوجته مع صورة عشيقته ، أو الخوف من أن تعرف زوجته بما يفعله ، كل هذا يؤدي الى تشتت ذهنه وإلى أضعاف قدرته الجنسية .

هذه هي الجوانب النفسية في تأثير العلاقات غير المشروعه على العلاقة الزوجية ، ولكن هناك جانب روي وديني آخر غاية في الأهمية ، خلاصته أن من يمد عينيه أو أذنيه أو يديه خارج حدود بيته يعاقبه الله على ذلك في الدنيا والأخرة وعقابه في الدنيا يأتي في صورة فشله واضطرابه في علاقته الزوجية ، وهذا الشيء ملحوظ بوضوح ، فكلما كان الرجل وفياً لزوجته مخلصاً لها كلما كانت علاقته الجنسية بها متوافقه وموفقه ، أما إذا بدأ في العبث خارج المنزل فإن علاقته بها تضرب ، وليست فقط علاقته بها

بل علاقاته في عمله وعلاقاته في الحياة كلها وكأن ذلك عقاب له من الله على خيانتة ، وهذا الكلام الذى ذكرناه ينطبق أيضا على المرأة حين تخون

وكان هناك قانون يقول بأن من يسعى للحصول على لذته الجنسية في الحرام يحرم منها في الحلال ولا يجدها حتى في الحرام ذاته.

وهناك نقطة أخيرة في موضوع تسريب الطاقة الجنسية في العلاقات الجانبية ، وهى أنه ربما لا يكون لأحد الزوجين علاقة بآخر ، ومع هذا تتسرب الطاقة الجنسية من خلال العادة السرية ، فبعض الأزواج والزوجات يستمرون في ممارسة العادة السرية حتى بعد الزواج ، ونسبة منهم ربما تفضلها على العلاقة الجنسية وذلك إما بسبب تعودهم عليها قبل الزواج أو بسبب ما تنتجه من تخيلات مثيرة ، أو ربما لفقد الإثارة مع الطرف الآخر . المهم أن الاستمرار في ممارسة العادة السرية بعد الزواج لأى سبب من الأسباب يعمل على تفرغ الطاقة الجنسية ويؤدى بالتالى الى قصور في العلاقة الجنسية أو فتور تجاهها .

ويلحق بذلك العلاقة بالمواقع الجنسية على الإنترنت أو على الفضائيات فهى تؤدى إلى حالة من الإجهاد والاستنزاف ليس فقط للطاقة الجنسية ولكن أيضاً للطاقة الذهنية والجسمانية ، حيث أن خداع التصوير وإبهاره وتغير المناظر والأوضاع يستلزم حالة عالية من التركيز والانتباه وبالتالي يؤدى الى إجهاد شديد للجهاز العصبى ، إضافة الى أنه يحدث ارتباط شرطى بين مشاهدة هذه المواقع وحدوث اللذة الجنسية فتصبح بديلاً للذة الحاصلة من اللقاء الجنى مع الزوجة أو الزوج .



التربية المشتركة للأطفال

تبدأ الحياة الزوجية من لحظة القبول بين الزوجين كميثاق وإذن ببدء حياة جديدة، يحرص فيها الطرفان على تلبية متطلبات كل منهما للآخر، ولكن قد يتوقف ذلك كله عند معرفتهما بقدوم أول طفل لهما، فينصب الاهتمام والتركيز على ذلك الطفل منذ فترة الحمل وتتطور الخلافات وتزيد بعد الولادة، فلكل منهما طريقته وأسلوبه في التربية!

وإذا كان لديك أطفال، فمن الجيد أن يكون لديك شريك يقف بجانبك لمواجهة هذه المهمة الصعبة؛ حيث سيدعم كلُّ منكما الآخر وستتخذان قراراتٍ مشتركة لما يصب في مصلحة أطفالكما، وهذا الاحتمال هو الأفضل لسعادتهم.

وعلى الزوجين أن يَعْلَمَا أن الأولاد نعمة من الله، وهم زينة الحياة الدنيا فالله عز وجل قال: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف: 46] والنعمة لا بد أن يحمد الإنسان ربّه عليها ويفرح بها، قال سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن أولادكم هبة الله لكم» وهذه النعمة تستحق الشكر والقيام فيها بحقها.

حدثتني جدتي ذات مرة، عن أن الحياة بعد الزواج لا يمكن أن تستمر، دون أن يكون هناك اتفاق بين الزوج والزوجة على كل ما يخص حياتهما معاً، مُدلة على كلامها بالمثل الشعبي المصري "كل شيء بالخناق إلا الجواز بالاتفاق لذا عندما نتحدث عن مشاركة الزوج في تربية الأبناء، فنحن لا نتحدث عن أمر غريب، تربية الأبناء واحدة من أسس الحياة الزوجية بعد الإنجاب، لذا عليك أنتِ وزوجك تحديد المسؤوليات والحقوق والواجبات وكل تفاصيل تربية الأبناء، كي تستقيم الحياة وتستمر بسلاسة. مشاركة الزوج في تربية الأبناء الأب هو المعلم الأول لأطفاله، ودوره في حياتهم لا يقل أبداً عن دور الأم، بالرغم من اختلاف الفترة التي يقضيها كل من الأب والأم مع أطفالهما، فبالطبع تقضي الأم معهم عدد ساعات وأيام أكثر من الأب، أما الأثر النهائي على شخصية الطفل، فلا يكتمل إلا بوجود الاثنين معاً. وغالباً ما يُقاس تأثير الأب في حياة أبنائه، بكفاءة الوقت القليل الذي يقضيه معهم، أو ما يُعرف بالوقت الممتع ، وعلى عكس ما يعتقدونه كثيرون أن دور الأب هو التوجيه

والتعليمات، بل إن أكثر الوقت الذي يمضيه الأب مع أطفاله، يحمل مزيداً من التدليل، لأنه لا يقضي معهم إلا وقتاً قليلاً، فيحب فيه أن يكون قريباً منهم ومن مشاعرهم. وكل الدراسات النفسية تذهب إلى اتجاه واحد، وهو ضرورة أن ينشأ الطفل بين أب وأم متفاهمين، ومتشاركين في التربية بشكل واضح ومباشر، الأطفال الذين ينشؤون في هذه البيئة، أقل عرضة للأمراض النفسية واضطرابات السلوك في المستقبل.

❖ كيف يمكن مشاركة الزوج في تربية الأبناء؟

✓ في أثناء الحمل، أشركي زوجك في كل التفاصيل الصغيرة، من زيارة الطبيب والتفكير في الطفل واسمه وشراء ملابس المولود ومستلزماته، أشعريه بأهميته وأهمية دوره دون أن تتحدثي عن الأمر بشكل مباشر، فالرجال لا يحبون الالتزام ويخافون من المسؤولية بشكل عام.

✓ بعد الولادة، اتركي زوجك يحمل الطفل كل يوم بعد عودته من العمل، اطلبي منه ذلك وافعلي أي شيء آخر في هذا الوقت، مثل: أخذ حمام دافئ أو تحضير الطعام أو ترتيب المنزل، عندما يحمل الأب طفله منذ الصغر، يعتاد على القرب منه أكثر، وتبدأ المشاعر في النمو بينهما.

✓ اتفقي مع زوجك قبل الحمل أو بعد الولادة على معنى التربية ومفهومها، فالتربية لا تعني الطعام والشراب والتعليم، التربية هي الاهتمام بالروح والشخصية والنفس والدين، وغيرها من الأمور التي لن يتعلمها الطفل إلا منك أنتِ وأبيه.

✓ اتفقي مع زوجك من البداية على نوع تعليم طفلكما، ومستوى المدارس التي سيدخلها، ومن المسؤول عن المذاكرة له، وغيرها من التفاصيل المختلفة التي تشاركان مسؤوليتها معًا.

✓ الاحترام المتبادل وعدم تسفيه رأي الآخر أو انتقاده، وعدم مناقشته في تغييره أمام الأبناء، قاعدة عامة وأساسية في تربيتهم، ويجب عليكما التدريب عليها قبل أن يكبر أطفالكما.

✓ تحديد وقت للأسرة، وتحديد وقت للأب وحده مع الأطفال، وللأم وحدها معهم، هذا الأمر يعمل على وجود التواصل المباشر والجماعي بين أفراد الأسرة.

✓ اجمعي أسرتك يوميًا على الطعام، ليجلس الجميع معًا في وقت معين على المائدة، وإن حالت ظروف العمل، فاجعليها مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا، ويجب ألا تنشغلي أنتِ وزوجك بشيء - كالهاتف المحمول والتلفزيون وغيره - غير الأسرة والتواصل بينها في هذا الوقت المشترك.

✓ اتفقي مع زوجك على طريقة الإجابة عن أسئلة الطفل الوجودية، مثل: من الله؟ وأين هو؟ ومن أين جئت؟ وغيرها من الأسئلة التي لا تنتهي عند الأطفال، وحددا جلسة روحانية، تقرب فيها هذه الأفكار له حسب عمره.

✓ اقربي أنتِ وزوجك لأطفالكما، فالقراءة للطفل تقربكما من مشاعره كثيرًا، اتفقي مع زوجك على ثلاثة أيام يقرأ فيها للصغار، وثلاثة أيام أخرى تقرئين فيها أنتِ لهم، واحرصا على اختيار قصص مختلفة.

✓ افهمي جيدًا دور الأب والأم في حياة كل من الابن والابنة، فدائمًا ما تجدین الأب قدوة الصغير، يقلده في كل شيء تقريبًا ويراقب تصرفاته، بينما تمثل الأم له مصدر القرب العاطفي، أما الصغيرة فيبدو الأمر بالعكس، فالأم هي قدوتها، تقلدها في الملابس، واختيار الألوان وتسريحات الشعر، بينما يشكل الأب لها مصدر الحب والأمان والحنان والعاطفة، ولكن تذكري جيدًا أن هذه ليست قاعدة، وكل طفل يختلف تمامًا في تكوين مشاعره عن الآخر.

✓ رتبي مع زوجكِ لنزهات متكررة كل فترة، وحددا برنامجًا لها يتناسب مع نفسية الأطفال وأعمارهم، وإشراكهم في الاختيارات المختلفة كلما تقدموا في العمر. عند شراء هدايا للأبناء، اختارها مع زوجك، حسب فهمكما لطبيعة الأطفال، ستتمكننا من شراء ما يناسبهم. عوّدي أطفالك على انتظار قدوم والدهم من العمل، إن كان الموعد مناسبًا، أو على رؤيته في الصباح.



ضبط الأمور المالية بين الزوجين

لمجتمع

المرأة

كيفية

ضبط الأمور المالية بين الزوجين

فادي أيوب الحزين



اجتمعت زوجات النبي صلى الله عليه وسلم، واتفقن على أن يطالبن بزيادة النفقة بعدما تحسنت الأمور وكثر المال في أيدي المسلمين؛ فرفض صلى الله عليه وسلم ووعظهن، إلا أنهن تمسكن بمطلبهن.

وبعد ما يقارب الشهر، نزلت آيات القرآن الكريم فاصلة في الأمر: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَرْوَاكِ إِنْ كُنْتُمْ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمْتَعَنَّ وَأَسْرَحَنَّ سَرَاْحًا جَمِيلاً {28} وَإِنْ كُنْتُمْ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالْدارَ الْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا) (الأحزاب)، فما كان منهن إلا أن قلن: بل نريد الله ورسوله والدار الآخرة، رضي الله عنهن أجمعين.

أزمة مالية كبيرة مر بها بيت النبوة صلى الله عليه وسلم، إشارة لمن بعده أن المالية لا بد من وضع الأسس من البداية للتعامل معها حتى يتم تجاوز المنطقة المفخخة بنجاح، التي كثيراً ما تسبب مشاحنات ومشادات في البيت، بل قد تؤدي للطلاق، فالمال عصب الحياة وهو العون على تحقيق متطلبات الحياة.

وبعيداً عن أجواء المشاعر والرومانسية، دعونا نتفق على أن الحالة الاقتصادية لها أثر كبير في خلق المشكلات وتوتر العلاقة بين الزوجين، خاصة مع الأزمة الاقتصادية العالمية وارتفاع أسعار السلع وزيادة مصروفات البيوت.

ولنا أن نقول: في أيامنا هذه يعتبر المال من أهم أسباب الخلافات والصراعات بين الزوجين، بسبب عدم قدرة الزوج على تلبية احتياجات المنزل ولجوئه إلى الغرق في عالم الديون؛ مما يؤدي إلى انهيار الحياة الأسرية.

أثبت المتخصصون أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق سببها المشكلات المالية التي تحدث مع مراحل الحياة المتقلبة، مؤكداً أن ضيق الحالة المادية يؤثر بطريقة أو بأخرى على العلاقة الزوجية، وتحدث فجوة كبيرة بينهما مما يحدث هزة عنيفة في الاستقرار العاطفي والأسري والمجتمعي.

وحتى نتجنب الخلافات المالية بين الزوجين، لا بد أن تبدأ مرحلة التخطيط المالي والأسس التي ستسير عليها الأمور باكراً من فترة الخطبة، وتكون بالمصارحة بين الطرفين حول إمكانياتهم المادية، وكيف ستكون

المساهمة من شريكة الحياة، وكيف سيكون الإنفاق بينهما واستعدادهما للتعاون في سبيل إنجاح الحياة الزوجية.

ميزانية البيت

وهنا لا بد أن نؤكد أهمية وضع ميزان للبيت دون تشنج وتوتر لسير الحياة اليومية، هذه الميزانية التي تعمل على تحقيق التوازن بين إيرادات الأسرة ومصروفاتها ولها فوائد كثيرة، حيث تساعد على تقدير إيرادات الأسرة مقدماً، وكذلك النفقات المتوقعة خلال فترة معينة حتى لا يقع عجز أو استئدانة، كذلك تساعد على تدبير العجز المتوقع في مصروفات البيت، كما تقوم بعمل تدريب الأبناء على كيفية إدارة البيت مالياً واقتصادياً قبل زواجهم تحت إشراف وتوجيه الوالدين.

يقول د. حسين شحاتة، في كتابه «اقتصاد البيت المسلم في ضوء الشريعة الإسلامية»: بعد أن ذكر هذه الفوائد التي أوردناها سابقاً بتصرف: «إن هذه المزايا وغيرها تجعل من فكرة الميزانية من الواجبات حتى لا تحدث مشكلات ناجمة عن سوء أو عدم التقدير والاحتياط للمستقبل، والواقع العملي يعطي لنا نماذج كثيرة كان فيها الخلل بين الإيرادات والنفقات من بين أسباب الخلافات الزوجية.»

ويقول د. زيد بن محمد الرماني، في كتابه «فن إدارة ميزانية البيت»: وعليه، فعند القيام بإعداد الميزانية ينبغي أن نأخذ في الاعتبار مجموعة من القواعد التي تجعل هذه الميزانية فعالة ورشيدة، ومنها:

-قاعدة المدة الزمنية: بأن يكون لميزانية الأسرة فترة زمنية تُعدُّ عنها،
فقد تكون شهرية أو ربع سنوية أو سنوية.

-قاعدة التوازن: بين الإيرادات والنفقات بقدر الاستطاعة، لتخطيط
النفقات في ضوء الإيرادات المتوقعة.

-قاعدة الواقعية: عند تقدير إيرادات و نفقات الأسرة، بأن يكون ذلك في
ضوء الواقع الذي تعاشه الأسرة.

الاقتصاد سر النجاح

ومن الأمور المهمة جداً في ميزانية البيت الاعتدال والاقتصاد والبعد عن
أخوة الشياطين؛ (إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ) (الإسراء: 27)،
فالأصل في ديننا الاعتدال في الإنفاق والبعد عن التبذير.

الاعتدال في الإنفاق دون إسراف ولا تقتير أمر محمود، فالإسراف أقصر
طريق للفقر والذل، وفي التقتير والإمساك يؤدي لعدم التمتع بما أحل
الله، بل الحسرة على ما فات، ومن سلك سبيل الاعتدال استعد لنوائب
الدهر كالمرض وفقدان القدرة على الكسب، وصدق ربنا عز وجل حين
قال: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا)
(الفرقان: 67).

يقولون في أهمية الاقتصاد: الناس فريقان؛ فريق اقتصد وفريق أسرف، فجميع السفن التجارية والسكك الحديدية والمعامل الصناعية وسائر المشروعات الاقتصادية التي تأسست عليها هذه المدنية، كلها من أعمال الفريق الذي اقتصد.

أما الفريق الذي أسرف ثم اضطر أن يستدين لسد حاجاته، فقد أصبح على تمادي الأيام رقيقاً للفريق الأول وهي سنة الله في خلقه. قال بعض كتّاب الغرب: قد عاينت الأمور وعانيتها ثم بعد تفكير عميق في الحياة لم أجد سوى أمرين ربما جلبا السعادة: الاعتدال في مطالب النفس، وحسن التصرف في الثروة.

ومما يساعد على سير الأمور المالية بشكل جيد أن يحصي الإنسان نفقاته اليومية ثم الشهرية والسنوية ليستبين مقدار ما ينفقه في اليوم والشهر والسنة، فيقسم دخله الشهري على ما هو مطلوب.



الاحتفال بالذكريات

مها تمر بنا السنين، هنالك ذكريات معينة تبقى عالقة في عقولنا وقلوبنا نعيش معها وعليها، نتذكرها بحنين، بعضها يثير فينا الشجون وربما البكاء، وبعضها يرسم ابتسامة على شفاهنا مستعدين بذلك تفاصيل الماضي. وكل واحد منا يختلف عن الآخر في طريقة تعامله مع الذكريات، فهنالك من يعيش فيها وعليها ويشعر وكأن حياته توقفت عندها، وهنالك من يستحضرها لتعطيه دفعة للأمام.

تمر أيام الزواج الأولى مر السحاب، إنها أيام الحب والسعادة والشوق واللهفة، تنتهي للأسف سريعاً وتترك وراءها مسؤوليات الحياة ومتاعبها، وتبقى الذكريات الجميلة طيف يداعب افكارنا أحياناً، نذكره لنبتسم أحياناً ونبكي أحياناً أخرى، تأتي علينا لحظات نحن فيها إلى ذكريات عهد الزواج الأول، ونتمنى أن يعود طيف الماضي من جديد ليداوي جروح تركتها الأيام العصيبة والمسؤوليات الثقيلة.

وحول كيفية تشعلين الحب بقلب زوجك؟ يرى الخبراء ن الحديث عن ذكريات الحب والخطوبة بين الزوجين له عميق الاثر على قلب الزوج وخاصة إذا كثرت المشاكل وهموم الحياة، حتى لو كان حواراً سطحياً بسيطاً، لأن النظر هنا ليس لماهية الحوار وإنما لما يتركه في القلوب، فكل كلمة ينطق بها أحد الزوجين عن الحب والذكريات الجميلة بينهما تترك أثراً لدى الطرف الآخر، ولكن في الوقت نفسه لابد من اختيار الأوقات المناسبة لتجاذب أطراف الحديث.

ويحذر الخبراء أن يسود الصمت الحياة الزوجية، فالصمت بين الزوجين له تأثير سلبي على العلاقة بينهما، بعكس الحال عندما نستخدم في حياتنا بعض الكلمات البسيطة التي تشعر الطرف الآخر بأنه موضع اهتمام، وتمنع تسرب الملل إلى قلبه، وتشعل فيه الحنين والشوق إلى أيام العشق الأولى.

وفى هذا السياق ينصح الخبراء الزوجة بالآتي:

- ✓ اختاري الوقت المناسب الذي يكون فيه الزوج على استعداد بأن يستمع إلى حكايات شهر زاد، قصي له ما بينكما من ود وحب على شكل حكاية ترويها لطفلك الصغير.
- ✓ داعبي خصلات شعره ودليله وأنتي تقصي عليه كيف تقابلتم وكيف تمت الزيجة بينكما، وذكره برومانسية وبصوت هادئ ما بينكما من ذكريات جميلة في أيام زواجكما الأولى.
- ✓ اخرجي ألبوم الصور، وشاهدا معاً ما بينكما من لقطات وتذكري معه كل المواقف التي حدثت اثناء التقاط الصورة.
- ✓ استغلي المواقف الطريفة في الحديث عن الذكريات من اجل رسم ابتسامة على شفاة زوجك، واسعاده قبل الخلود إلى النوم.

✓ لا تحاولي أن تذكريه بموقف سيئ، تجنبي تماماً الحديث عن أي موقف يمكن أن يزعجه منك. - افسحي لزوجك مساحة من الوقت ليقص عليك هو أيضاً أطيب المواقف بينكما، واسأليه عن أكثر الأوقات كان فيها سعيداً معك.

✓ إذا تذكرتي أي موقف أثار شجن في نفس زوجك عليك بتغيير الحوار فوراً والدخول في موضوع جديد حتى لا تفسدي اللحظة الحلوة بينكما.

✓ الاحتفال بالنجاحات الصغيرة: الذكريات تشمل أيضاً النجاحات الصغيرة التي تحققها العلاقة. الاحتفال بهذه النجاحات يعزز الشعور بالتقدير والاعتزاز بكل إنجاز صغير وكبير.

✓ الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة مثل تطبيقات تنظيم الصور والفيديوهات يمكن أن تسهل حفظ وتوثيق الذكريات. التطبيقات التي تسمح بإنشاء ألبومات رقمية أو عروض تقديمية يمكن أن تكون مفيدة في تنظيم الذكريات.

✓ خلق تقاليد خاصة: تطوير تقاليد عائلية أو زوجية جديدة يمكن أن يساعد في الحفاظ على الذكريات حية وتعزيز الروابط بين الزوجين. هذه التقاليد يمكن أن تكون بسيطة مثل تناول العشاء في نفس المطعم الذي زاروه لأول مرة.

القوامة وأثرها في استقرار الأسرة والمجتمع

ينطلق المنهج الإسلامي في بناء الأسرة من خلال نظرة الإسلام لها؛ لأنها الأساس في بناء المجتمع واستقراره؛ فالأسرة كما نعلم هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع؛ إذا صلحت صلح المجتمع بأسره، وإن فسدت فسد كله. ولقد أحاط الإسلام الأسرة بسياج من النظم والتشريعات حدد بموجبها الحقوق والواجبات لكل من الزوجين، ووزعت الاختصاصات بما يتفق مع القدرة الجسمية والحاجة النفسية لكل منهما. فهذه النظم والتشريعات تجمع ولا تفرق، تبني ولا تهدم، تصلح ولا تفسد، وبذلك يتحقق للمجتمع المسلم الطمأنينة والاستقرار والنأي عن التفكك والانحيار. وإن من القواعد المهمة التي يستقر عليها بناء الأسرة مسألة القِوامة التي أوكلها الله . سبحانه وتعالى . للرجل بقوله: **{الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ}** [النساء: 34]، هذه القِوامة التي حاول أعداء الإسلام ودعاة التغريب من أبناء جلدتنا استغلالها في تحريض المرأة المسلمة عليها مُدَّعين أن المرأة المسلمة تعيش حياة قهر واستبداد وذل وخضوع واستغلال من قِبَل الرجل، وأنها مقيدة لا تستطيع الحراك إلا بإذنه وبأمره. فحرضوها وشجعوها على التمرد بدعوى رفع الظلم عنها، وإطلاق حريتها، ومساواتها بالرجل سواء بسواء.

لقد أصبح واضحاً ومكشوفاً ولم يعد خافياً على أحد . اللهم إلا على ذي بصيرة عمياء أو ذي قلب قد ختم الله عليه . أن هذا التحريض ما هو إلا دعوة للتمرد على أحكام الدين وتشريعاته لتحطيم قواعد المجتمع الإسلامي وأساسه الثابتة، وتدميره من خلال تقويض دعائمه التي من أهمها على الإطلاق الترابط الأسري والاجتماعي.

نحن نرى أنه لابد للمؤسسات والشركات التجارية من وجود مدير أو رئيس لها يدير شؤونها، وما على العاملين بها إلا السير وفق توجيهاته الإدارية. والأسرة في حقيقتها هي الأخرى مؤسسة، وبحاجة إلى رئيس يقوم بالإشراف عليها؟ وكيف يمكن للأسرة أن تستقيم ولها رئيسان يتنازعان أمرها؟ ومن أحق بهذه الرئاسة: المرأة أم الرجل؟ وهل قوامة الرجل على الأسرة إلغاء لشخصية المرأة كما يدعي المنحرفون؟

إن الخصائص التي منحها الله . سبحانه . للرجل من قوة وشجاعة ورباطة جأش وتحمل للمشاق والصعاب وثبات عند النوازل والزلازل تتناسب وهذه المهمة التي أوكلها الله إليه؛ فهي تجعله أقدر على القوامة وإدارة الأسرة والسير بها إلى بر الأمان. أما المرأة فهي تفتقد لتلك الخصائص الموجودة عند الرجل وهو ما يجعلها غير مؤهلة للقوامة؛ لأنها زوّدت بخصائص تتناسب ومهمتها في هذه الحياة وهي حضانة النشء وتربيته ومنحه ما يحتاجه من رقة وعطف ولين، وغير ذلك مما تتميز به المرأة عن الرجل. فالله . سبحانه وتعالى . قد خلق المرأة والرجل، وزودهما بالصفات الجسمية والنفسية التي تتناسب ومهمة كل منهما.

يقول صاحب الظلال . رحمه الله .: «إن هذه القوامة ليس من شأنها إلغاء شخصية المرأة في البيت ولا في المجتمع الإنساني، ولا إلغاء وضعها المدني، وإنما هي وظيفة داخل كيان الأسرة لإدارة هذه المؤسسة الخطيرة وصيانتها وحمايتها.»

فمسألة القوامة مسألة خطيرة لا يجوز أن تتحكم بها أهواء البشر ونزواتهم، ولها من الأهمية ما يدعو إلى الإصرار عليها من قبل الرجل وعدم التفريط بها؛ فهي مسؤولية كبيرة ألقيت على عاتقه وسيُسأل عنها يوم القيامة. يقول صلى الله عليه وسلم: «ما من عبد استرعاه الله رعية فلم يَخطها بنصيحة إلا لم يجد رائحة الجنة».

وقال: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته .. والرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيته»..

فلا يجوز للرجل المؤمن المسلم أن يخضع لدعوات التغريب وأعداء الإسلام الحاقدين والاستجابة لهم ليثبت أنه رجل عصري ومتحرر، وأنه من أنصار المرأة والحفاظ على حقها؛ فهذا لا يجوز؛ لأن الذي شرع القوامة هو الخالق سبحانه وتعالى، وهو أعلم بمن خلق وما يصلح لهم وما لا يصلح: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} [الملك: 14]. إن أكثر المشكلات والخلافات الأسرية والعائلية والاجتماعية تنشأ بسبب تنازل الرجل عن حقه في القوامة وتسليمها للمرأة. وما نشاهده اليوم من نشوز كثير من النساء وتمردهن ما هو إلا نتيجة لسلبية الرجل وتخاذه في هذه المسألة.

فلو أدرك الرجل خطورة تخليه عن القوامة ونتائجها السيئة التي ستعود عليه في المستقبل وعلى أسرته لعض عليها بالنواجذ.
 كم نرى من رجال ملتزمين دينياً إلا أن زوجاتهم أو بناتهم سافرات متبرجات كاسيات عاريات. يقول صلى الله عليه وسلم: «سيكون في آخر أمتي رجال يركبون على السروج كأشباه الرجال ينزلون على أبواب المسجد نساؤهم كاسيات عاريات على رؤوسهن كأسنمة البخت العجاف،
 العنوهن؛ فإنهن ملعونات.»

كم من الرجال من نجده يعيش همّاً بالليل وذلاً في النهار نتيجة تراكم الديون عليه من جراء طلبات زوجته التي لا تنتهي ولا تتناسب مع دخله المادي؛ وذلك لإسكاتها وإرضائها أو خوفاً منها؛ فمن الذي دفعها إلى هذا؟ أليس هو تخلي زوجها عن حقه في القوامة؟
 وكم من النساء من حاولت أن تسليخ زوجها عن والديه وتخلق الفتنة وتزرع الفرقة بينه وبين أشقائه لتبعده عنهم وتلصقه بوالديها وإخوتها وأقاربها؛ تسلط الأضواء على كل خطأ يصدر عن أهل زوجها وتغض الطرف عن محاسنهم. ولو كان الأمر يتعلق بأهلها لانعكس الأمر تماماً. ومن المؤسف حقاً أن مجتمعنا يعاني الكثير من هذه الأمور. إن السكوت عن هذه الأمور وتجاهلها دون السعي لإيجاد حل لها سيؤدي حتماً إلى العداوة والبغضاء بين أفراد العائلة الواحدة.

وفي اعتقادي أن السبب الرئيس في هذه المسألة يعود إلى سلبية الرجل وضعف شخصيته وتنازله عن حقه في القوامة. إن المرأة إذا كانت تعاني من ضعف الوازع الديني ولا تعي ما لها من حقوق وما عليها من واجبات سوف تحاول إخضاع زوجها لها بشتى الطرق والأساليب؛ فإذا وَجَدَتْ تنازلاً واحداً منه سعت إلى المزيد حتى تتم لها السيطرة التامة والتحكم فيه كما تشاء، ثم تفرض سيطرتها على المنزل بكامله ويصبح الزوج المسكين عندها مجرد بنك لا أكثر ولا أقل. فمن المسؤول عن ذلك؟! والله إنه الرجل وليس أحداً غيره. يقول صاحب الظلال .رحمه الله : «لعل من الدلائل ما أصاب الحياة البشرية من تخبط وفساد ومن تدهور وانهيار، ومن تهديد بالدمار والبوار في كل مرة خولفت فيها هذه القاعدة فاهتزت سلطة القوامة في الأسرة، واختلطت معالمها، أو شذت عن قاعدتها الفطرية الأصلية.»

وهنا سؤال يطرح نفسه: هل هناك دور للمرأة في استقرار الأسرة؟ نعم ! إن دور المرأة لا يقل أهمية عن دور الرجل؛ لأنه مكمل له؛ وينجلي دورها هنا في طاعة الزوج في المعروف، ولو لم يكن لطاعة الزوج أثر إيجابي بالغ لما حض عليه وأرشد إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى؛ فقد وردت أحاديث كثيرة تحض على هذا الأمر ومنه قوله - عليه الصلاة والسلام - : «إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت.» وقال أيضاً: «أيما امرأة ماتت وزوجها راض عنها دخلت الجنة.»

وفي المقابل إذا باتت المرأة وزوجها غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح.

وطاعة الزوج تكون في غير معصية الله سبحانه وتعالى؛ إذ «لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق.»

وتكون طاعته في حضوره وفي غيابه؛ لأن الله - سبحانه وتعالى - يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، {فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ} [النساء: 34].

إن طاعة الزوج واحترامه وتقديره يساعد على تنمية المحبة في قلبه لزوجته، والعطف والحنان عليها مما يشعرها بالأطمئنان والأمان الذي سينعكس على أفراد الأسرة جميعهم مما يساعد على تماسكها ويبعدها عن التفكك والانحيار.

ولتعلم المرأة المسلمة أنه ليس من مصلحتها إطلاقاً ولا من مصلحة أبنائها، بل ولا من مصلحة ذويها أن تحاول سلب زوجها القوامة؛ فإن تمادت في ذلك واستطاعت السيطرة والتحكم في طفولة الأبناء فسوف تتلاشى سيطرتها عليهم في عمر المراهقة، هذا العمر الذي يتميز بالتمرد والعصيان؛ فهم في حاجة ماسة إلى سلطة قوية وحازمة وهذا ما تفتقده النساء عموماً؛ لأنه ليس من طبيعتهن القوة والحزم وإنما اللين والعطف والحنان.

فلتعد المرأة المسلمة إلى ظلال الشرع الحنيف الذي يحميها وأسرته من تلك الفتن التي عصفت بالمجتمع الإسلامي تحت مسمى حقوق المرأة ومساواتها بالرجل وتمردها على كل القيم والأخلاق الفاضلة الكريمة. وليعلم كلٌّ من المرأة والرجل أن الأساس الذي يقوم عليه التشريع للناس

وتحقيق مصالحهم وسعادتهم في هذه الحياة هو ما أمر الله به . سبحانه وتعالى . وأذن به، وليس ما أمر به أعداء ديننا الحنيف. قال . تعالى : { **وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ** } [الأحزاب: 36]. فلا بد من تعاون المرأة والرجل سوياً للحفاظ على كيان الأسرة وأمنها؛ وذلك من خلال سد كل الثغرات التي تؤذيها؛ ولا يتحقق هذا الأمر إلا بالالتزام الكامل بما أمر به الشرع وأرشد إليه حتى يكونا القدوة الحسنة والمحضن الآمن والمستقر لأبنائهما؛ لأن القدوة الحسنة الصالحة هي الأساس المتين لتربية جيل فاعل وبنّاء في المجتمع؛ فإن فعلاً ذلك يكونا قد قاما بأداء ما عليهما من الحقوق والواجبات التي أوجبها عليهما الإسلام، ويكونا قد شاركا بجهدهما في تكوين الأسرة الصالحة بكل الخصائص والمقومات التي دعا إليها ديننا الإسلامي الحنيف، مما يسهم في بناء مجتمع متميز بأدابه وسلوكه وقيمه ومبادئه العظيمة، وتكون القدوة الصالحة لباقي المجتمعات ويتحقق فينا قوله . تعالى : { **كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ** } [آل عمران: 110].

ولا بد من كلمة أخيرة أود أن أوجهها إلى الرجل وهي أن مفهوم القوامة في البيت ليس معناها إلقاء الأوامر والتحكم الجائر أو القهر والاستبداد أو الظلم أو الاستعباد لمن تحت رعايته.

يقول . تعالى : { وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ } [النساء: 19]، ويقول صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهله.» وقال . تعالى : { لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ } وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا } . [الأحزاب: 21].

فمن الواجب على الزوج المسلم أن يكون عطوفاً حنوناً ومحبباً لأسرته، ليناً في المواقف التي تتطلب اللين، حازماً في المواقف التي تستدعي الحزم. ومن مستلزمات القوامة أن يكون الزوج قدوة حسنة في التزامه الشرعي وسلوكه حتى يستطيع أن يؤثر فيمن تحت رعايته. يقول . تعالى : { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ (2) كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ } . [الصف: 2 - 3].

ويقول . تعالى . أيضاً: { أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ } [البقرة: 44].

فإن استطاع الرجل أن يحقق تلك الصفات فإنه - بإذن الله- يتمكن من الوصول بأسرته وبمجتمعه إلى بر الأمان.

وعندئذ يظهر للجميع أثر القوامة الشرعية التي كلف الله -

سبحانه وتعالى - بها الرجل لتحقيق استقرار الأسرة الذي ينعكس

أثره على المجتمع الإسلامي كله.



قصة زواج الصحابي جليبيب رضي الله عنه

قصة الصحابي جليبيب:

حب النبي له

روى ثابت البناني عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- أنّ صحابي يقال له جليبيب كان وجهه دميماً، جاء إلى رسول الله فعرض عليه رسول الله أن يزوجه، فوصف نفسه لرسول الله فقال عن نفسه أنه كاسد، فردّ عليه رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فقال: (غَيْرَ أَنْكَ عِنْدَ اللَّهِ لَيْسَ بِكَاسِدٍ). [١][٢]

قصة زواجه

كان جليبيب -رضي الله عنه- معدوم الحال، يلبس الملابس الرثة، حافي القدمين، يعاني الجوع، المسجد منزله، والأرض فراشه، يده تحت رأسه هي وصادته، لا جاه له ولا نسب ولا عشيرة، دائم الذكر لربه، يصلي في الصفّ الأول في المسجد. [٣] وتراه يقف في الصفّ الأول للجهاد، مرّ ذات يوم برسول الله، فناداه قائلاً: يا جليبيب ألا تتزوج، فردّ: يا رسول الله ومن يزوجني ولا مال ولا جاه؟، ثمّ مرّ به ثانية وثالثة فقال له مثل الأولى، وفي كلّ مرة يردّ عليه كالمرة الأولى. [٣] وأمره رسول الله أن يتوجه إلى بيت رجل من شرفاء الأنصار ويُقرأه من رسول الله السّلام، ويخبره أنّ رسول الله يأمره بأن يزوجه ابنته، ففعل جليبيب وذهب إلى بيت الرجل، وطرق

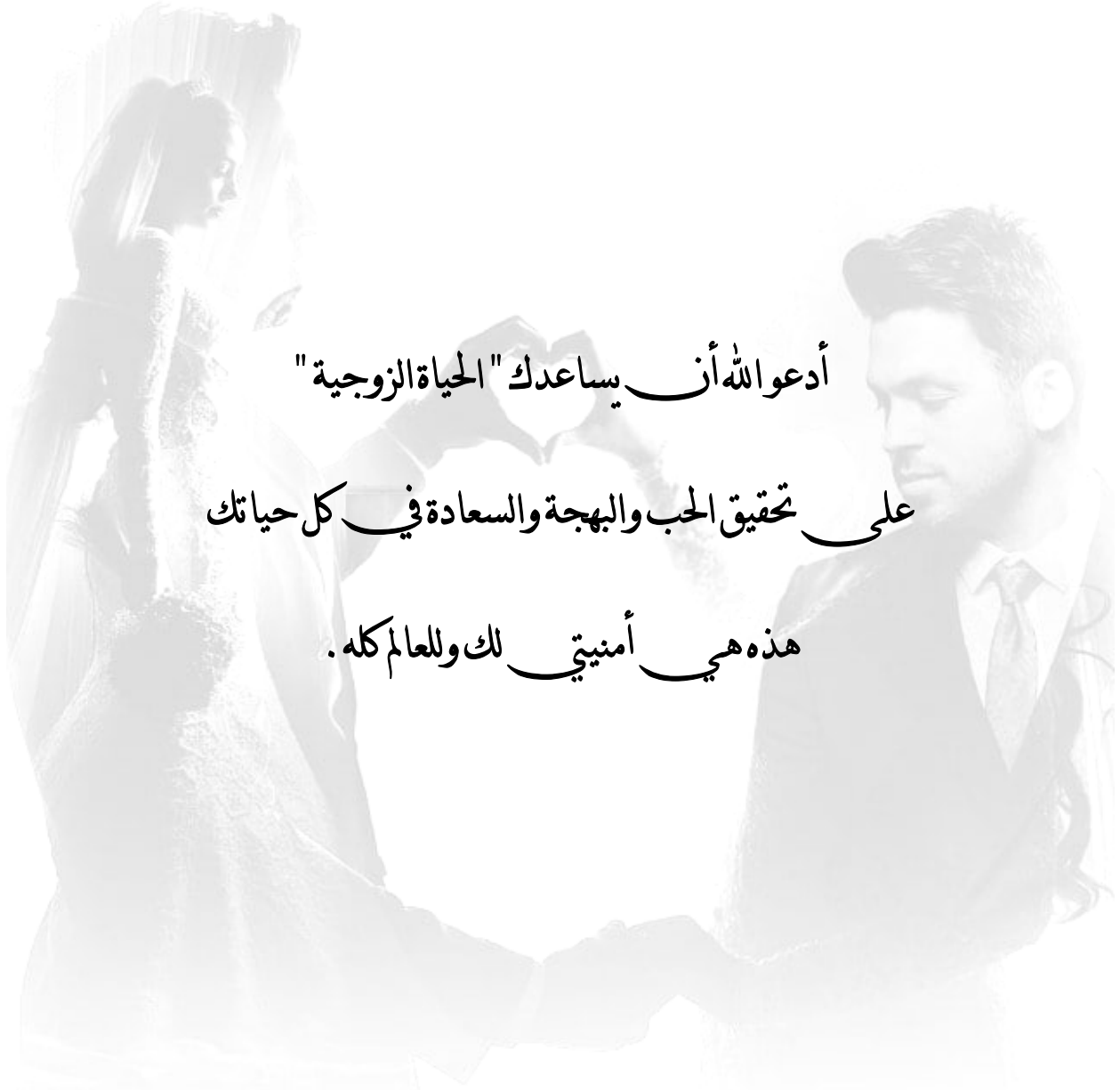
عليه الباب وأخبره بما جاء به، فقال الرجل: وعلى رسول الله السّلام، وكيف أزوجك ابنتي يا جليبيب ولا جاه لك ولا نسب؟ [٤] وسمعت زوجته بالأمر وتعجبت ممّا تعجّب منه زوجها، لكنّ الفتاة لمّا علمت بذلك قالت لأبويها: أتردّان طلب رسول الله -صلى الله عليه وسلّم-، لا والذي نفسي بيده، فوافقت على الزواج منه وتمّ الأمر، وقامت هذه الأسرة على أساس تقوى الله ورضوانه. [٤]

قصة استشهاد

بعدما تزوّج جليبيب بابنة الرجل الأنصاري الذي أمره رسول الله -صلى الله عليه وسلّم- أن يزوجه إياه وأسس بيته وأسرته، أمر رسول الله أصحابه بالخروج إلى الجهاد، فكان جليبيب من أوائل الذين استجابوا لنداء رسول الله فخرج إلى الجهاد يقاتل ببسالة. [٤] وقتل جليبيب سبعة من الكفار في أرض المعركة، ثمّ قُتل في أرض المعركة، فكان شهيداً في سبيل الله، انتقل إلى رحمت ربّه راضياً عن الله -عزّ وجل- وعن رسوله -صلى الله عليه وسلّم- وعن المبدأ الذي عاش في سبيله وأقام حياته عليه. [٤] ثمّ بدأ رسول الله يتفقّد الذين قتلوا في أرض المعركة، وكلّما علم الصحابة بأحد أخبروا رسول الله به، لكنّهم نسوا أن يتفقّدوا جليبيب إلاّ بعدما سأل عنه رسول الله قائلاً: إنّي أفقد جليبيباً، وقام ليبحث عنه فوجده قد تغطّى بالتراب، فكشف عن وجهه وقال: (قتلت سبعة ثمّ قُلت؟ أنت مني وأنا منك، أنت مني وأنا منك، أنت مني وأنا منك). [٥][٦]

وقد كان جُليبيب ممّن دخل في قول الله -تعالى- في سورة آل عمران:
(فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِّنْ
خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ). [٦][٧]

-
- [1] رواه شعيب الأرنؤوط ، في تخريج المسند ، عن أنس بن مالك ، الصفحة أو الرقم: 386 ، صحيح .
- [2] بشار معروف، أبو المعاطي النوري، محمد المسلمي وآخرون (2013)، المسند المصنف العلل (الطبعة 1)، بيروت: دار الغرب الإسلامي، صفحة 466، جزء 3. بتصرّف.
- [3] أب عائض القرني ، لا تحزن، الرياض: مكتبة العبيكان، صفحة 432-433. بتصرّف. □ [4] أب 4 ت عائض القرني ، لا تحزن، الرياض: مكتبة العبيكان، صفحة 433. بتصرّف.
- [5] أحمد الساعاتي، كتاب الفتح الرباني لترتيب مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيباني، صفحة 417. بتصرّف.
- [6] أب عائض القرني ، لا تحزن، الرياض: مكتبة العبيكان، صفحة 433-434. بتصرّف.
- [7] سورة آل عمران ، آية: 170



أدعو الله أن يساعدك "الحياة الزوجية"
على تحقيق الحب والبهجة والسعادة في كل حياتك
هذه هي أمني لك وللعالم كله.



المؤلف "فادي أيوب الحزین"،

مثل كل واحد منا، قطع رحلة الاكتشاف الخاصة به.

وعلى طول الطريق، جمع فريق عمل متفوق من المؤلفين

ورجال الدين والعلمين والسينمائيين والمصممين

والناشرين لكي يطلعوا العالم على "الحياة الزوجية"

ومن خلال رؤيته جلب البهجة للكثيرين.

التوقيع:

فادي أيوب
الحزین