

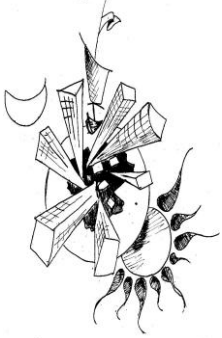
فن التوافق بين الزوجين
(كيف تتعرّف على شخصية شريك
حياتك؟)
(دليل المتدرب)

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة.	
تعريف الأسرة - ما معنى التوافق الأسري.	
أنواع التوافق بين الزوجين.	
أسباب عدم التوافق بين الزوجين (ابحث عن الأسباب).	
الإيجابيات التي يجنيها الطرفان في وجود التوافق الأسري: إيجابيات تعود على أفراد الأسرة - إيجابيات تعود على المجتمع - التوافق بين الزوجين وأثره على الأبناء.	
عندما تتعرف على الطرف الآخر..	
. السلبيات التي تهدد الحياة الزوجية في حالة عدم التوافق بين الطرفين:	
العقبات التي تواجه الزوجين عند التوافق:	
احترس من الفخ.. ممنوع الاقتراب : أخطاء يقع فيها كل من الزوج والزوجة.	
تعرف على شريك حياتك: كيف يخفي مشاعره الحقيقة؟؟ - كيف تتحدث مع شريك حياتك؟؟ - كيف يري كل منكما الآخر ؟	
خطوات للتقريب بين تفكير الرجل والمرأة أولاً: حتى تقتربين من تفكيره: الرجال في كهفهم - كيف تقدمين للرجل الانتقاد او النصيحة - كيف تلبي احتياجات شريك حياتك...؟!	
خطوات للتقريب بين تفكير الرجل والمرأة.	
كيف تكتسب مهارة التوافق من خلال تعرفك على طبيعة الآخر؟	
درب نفسك / درب نفسك	
قل ولا تقل : كيف تعبر عن الاختلافات دون جدال ؟	
الروشته الزوجية للتوافق الأسري.	
معاملات الرسول ﷺ مع زوجاته :	
قالوا عن المرأة .	
قبل أن نفترق.	

مقدمة:

■ لاشك أن الزواج "رباط مقدس" .. شرعه الله عز وجل،، منذ أن بدأ في خلق (آدم) ﷺ وخلق له من ضلعه الأيسر زوجة؛ لتكون سكناً له .. قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ﴾ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢٠ : ٢١]



■ فليس أبلغ من ذلك التصوير □ فالبشر كلهم من تراب، ثم لكل منا نصفه الآخر الذي يشاركه في حياته، ثم قيد سبحانه وتعالى هذه العلاقة بوجود السكينة و المودة والرحمة بين الطرفين .. ذلك لبناء أسرة مترابطة ومتراحة □ فالأسرة المتراحة تبني مجتمعاً متراحاً يسوده الود والعطف، والتمسك بالقيم والفضيلة، والبعد عن الفساد والرذيلة.

■ ولعل ذلك يفسر لنا ما يحدث الآن من كثرة الحوادث، وارتفاع الأرقام المخيفة لقضايا الأحوال الشخصية، والخلع والطلاق والنفقة، التي تصل إلى جنابات المحاكم؛ نتيجة غياب التراحم والتعاطف والتفاهم داخل أغلب الأسر في مجتمعنا المعاصر، ولعلنا لا نلوم في ذلك إلا أنفسنا □ فالله تعالى يقول: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد ١١]

■ إن عماد السعادة الأسرية هو وجود التوافق بين أفرادها، وخاصة بين ركنيها (الزوج والزوجة)، وربما يكون الطريق طويلاً وغير ممهد، لكن الخطوة الأولى مثل القاطرة التي ستجر وراءها باقي الخطوات؛ لتحقيق السعادة الأسرية، ولعل أولى هذه الخطوات هي عودة الحب في أسرنا باستشعار قيمة الأسرة، فبداية البشرية كما ذكرنا كانت أسرة ..^(١)

■ يقول تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]

^١ - د/ عمرو خالد . سلسلة برامج الجنة في بيوتنا ،منقول عن :

ما نعرف الأسرة؟؟؟



👉 هي المؤسسة الاجتماعية التي تنشأ من اقتران رجل وامرأة بعقد ير هي إلى إنشاء أساس المجتمع، وأهم أركانها الرجل والمرأة والأبناء.

👉 فالأسرة سفينة تسير في محيط الحياة، ولو تُرك الأمر لأحد أفرادها ليه خرق فيها خرقاً لغرقت السفينة بمن فيها.. من أجل ذلك كان لابد من إدراك كل فرد فيها لحقوقه وحقوق الآخرين... حتى لا تغرق سفينة الأسرة.(١)

ما معنى التوافق الأسري:

📖 هو توافق في الاختيار المناسب لشريك الحياة والاستعداد للحياة الزوجية .. هو أ شبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان !!.. ولاشك أن مسئولية التوافق تقع على الزوجين من بداية الاختيار، فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين.

📖 والمقصود به التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين، وبالتالي لا بد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين الذي يجب أن يتأتى بحسن الظن والثقة بين الطرفين (٢).

📖 ويعتمد التوافق الأسري على مواجهة المشكلات المادية والاجتماعية والصحية والع حل و تحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة والحوار الدائم والبناء.

** إذا التوافق الأسري:

- هو حالة من الانفتاح النفسي والروحي، يحققها كل شريك نحو الشريك الآخر، تضمن أن يعبر كل منهما عن مشاعره بأمانة للطرف الآخر، ويتخذ خطوات ملموسة لفهمه وإسعاده.

أنواع التوافق بين الزوجين:

للتوافق الأسري أشكال مختلفة، حسب نوع الأشياء المشتركة بين الزوجين..

• التوافق الفكري:

هو المشاركة في الآمال والمخاوف والآراء، وليس له علاقة بمستوى الذكاء أو التعليم. ويعتبر التوافق في الجانب الفكري أهم وأول اختبار حقيقي للعلاقة الأسرية الناجحة.

• التوافق التروحي:

أن يشترك الطرفان في أنشطة مشتركة ومحبة، سواء مع أنفسهم أو مع الأصدقاء، ومن خلالها يتم التعرف على المساحات المشتركة والاستمتاع بالوقت سوياً.

التوافق الشكلي هو التوافق في المظهر والسلوكيات والجاذبية الخاصة لكل من الزوجين؛ مما يبعث على التوافق في اختيار ما يناسبهما باتفاق بينهما.

(١) د/ أكرم رضا. قواعد تكوين البيت المسلم. دار التوزيع والنشر الإسلامية - القاهرة ٢٠٠٤ ص ٣١٤.

(٢) www.maharty.com

• التوافق العاطفي:

ويشمل المشاعر والثقة بالنفس والأمان والشعور بمشاركة الطرف الآخر في العاطفة تجاه الناس والأفعال، ويظهر التوافق العاطفي في حل المشكلات والتراضي بين الطرفين بغض النظر عن التصرفات والأفعال.

• التوافق الروحي:

وهو من أصعب المراحل في التوافق حيث إن الطرفين يبذلان جهداً حثيثاً لكي يشعر بما يساعدهما على الرقي فوق جميع المشكلات وحلها بطرق متعددة دون أن يتعرضا لأية انتكاسات في حياتهما الزوجية.

• التوافق الذوقي:

ويبدأ من اختيار الملابس والأثاث وأصناف الطعام المختلفة، وحتى زاوية النظر للفنون المختلفة.

• التوافق غير المشروط:

هو أن تتقبل شريك العمر كما هو.. فهو حب دون شروط أو قيود.. ويجد كل طرف توافقه مع الطرف الآخر دون أن يتفقا عليها من البداية.. وإذا واجهتهما مشكلة ما فإنهما يغضبان الطرف عنها من أجل حياتهما السعيدة أو مصلحة الأبناء.

أسباب عدم التوافق بين الزوجين (بحث عن الأسباب)

" ينشأ سوء التوافق عندما يكون هناك عقبات في وجه الفرد.. مثلما تتعارض متطلبات الفرد و رغباته مع الواقع أو مع رغبات الآخرين.. مما يؤدي إلى حدوث صراع نفسي واجتماعي من أجل الوصول للرغبات الملحة لكل شخص على حدة ..

❖ ويمكن أن نذكر بعضاً من أسباب سوء التوافق بين الزوجين:

- أولاً: الأفكار السلبية:

■ " أي التفسيرات الخاطئة والتصورات الباطلة للأفعال التي يأتي بها كل طرف في أثناء التعامل اليومي .. فيسارع كل طرف بالحكم جزافاً على الطرف الآخر دون أن يستمع إليه .. فتنشأ صورة سلبية (سوء الظن) مثل أنه أناني أو حاقد أو .. إلخ فكل طرف يسير في اتجاه خاطئ حسب تفسيراته وتوقعاته.. وقد يحدث بعد ذلك الندم على هذه الصور ولا تكن هيهات الندم بعد أن يصاب جدار الحياة بشروخ سوء الظن والمعاملة السيئة..

- ثانياً: القرارات أحادية الجانب:

■ والمقصود بها القرارات التي تتخذ بالإكراه من أحد الطرفين تجاه الطرف الآخر، ونجد بعض الألفاظ المستخدمة بكثرة مثل "لا بد" و"يجب"، وغيرها من الألفاظ التي تدل على الأنازية والاستبدادية.. وكثرة هذه القرارات تؤدي إلى ضعف العلاقة الأسرية الناجمة... فالحياة الأسرية لا بد أن تقوم على المشاركة والحوار والتفاهم والوصول إلى أفضل القرارات، ولا يجب تغيب رأي أي من الأطراف التي تساعد في اتخاذ القرار السليم.

- ثالثاً: اضطراب الحوار:

(زوجي أصم و لا يستمع أبداً لما أقول له - الحوار مع زوجي غير مفيد- نحن زوجان لا نعرف للحوار طريقاً- أشعر بالتردد عندما أرغب بمحاورة زوجي في أمر ما- في كل مرة نتحاور يتنهى الأمر بنا للخلاف).. إن هذه العبارات تشير إلى وجود اضطراب في الحوار الأسري.. فكيف يعرف كل طرف أفكار ورغبات ومشاعر الطرف الآخر إلا عن طريق الحوار؟! إن غياب الحوار قد يكون نتيجة أن كل طرف لديه قناعة □ خطأ- أن الحوار غير مجدٍ، أو غير فعال.. فيتجنبه أو لا يطبقه بشكل صحيح.^(١)، ولكي يكون هناك حوار فعال بين الطرفين فإن هناك

بعض شروط للحوار أهمها:

- عدم مقاطعة المتحدث حتى ينتهي من كلامه.
- الإشعار بأهمية حديث الآخر.
- عدم تغيير الموضوع لأي سبب.
- إظهار التعاطف.
- عدم الانشغال بأشياء أخرى.
- الحفاظ على احترام وهدوء الحوار.
- الحرص على الوصول لحلول.
- عدم التثبيت بالرأي.

- رابعاً: فقدان الرسالة:

حيث إن الطرف الغامض في حوارهِ يجعل الطرف الآخر غير قادر على فهم الرسالة التي يريد أن يرسلها، فيتصرف على غير إرادته فيحدث الخلاف ويظهر عدم التوافق.

^١ - د / راشد علي السهل (حل الخلافات الأسرية) الكويت- دار الفكر الحديث.

الإيجابيات التي يجنيها الطرفان في وجود التوافق الأسري:

لا شك أن التوافق الأسري يخلق مناخاً أسرياً راقياً وهادئاً يرجوه كل الأسر وتتمناه كل العائلات التي تريد أن تعيش حياة هائلة وسعيدة.. ومن الإيجابيات الملحوظة لتحقيق التوافق الأسري :

أولاً : إيجابيات تعود على أفراد الأسرة:

١. الوصول إلى أسمى معاني السعادة الأسرية، ألا وهو الحب الحقيقي والمودة والرحمة بين الزوجين.
٢. اكتساب مهارة التوافق بين الزوجين وتجنب الخلافات الزوجية بعد التعرف على غط الشخصية التي تتعامل معها.
٣. الرضا عن الذات وتقبل الفرد لذاته وذلك عند شعوره بالإيمان الكامل بداخله ور ضاه عن سلوكه وتصرفاته.
٤. تجدد الطاقة الإيجابية لكل من الزوج والزوجة، حيث إن العلاقة الزوجية الناجحة تمنح كلا الطرفين معنويات مرتفعة وطاقة نفسية هائلة تنتج عن الإحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس، فهناك شخص بجانبك يؤازرك.. يعتني بك ويتقبل آراءك وطباعك وأفكارك.
٥. التخلص من الصراعات النفسية ومشاعر الغيرة السلبية والحسد وكذلك أمراض الاكتئاب والانطواء..
٦. الاستقرار النفسي والروحي والإيماني وممارسة العبادات بقلب نقي.

ثانياً : إيجابيات تعود على المجتمع:

١. انتشار احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين.
٢. الإحساس بالانتماء إلى الأسرة وإلى المجتمع وتحقيق الإحساس بالتوازن والاستقرار النفسي.. وخلق مشاعر دافئة بين أفراد المجتمع تتميز بالوفاء والإخلاص والمحبة والمودة والتضحية والتعاون وإيثار الغير على النفس.
٣. غياب التسلط والعناد والقسوة على الآخرين.
٤. التحرر من الميول المضادة للآخرين والإحساس بضرورة إخضاع بعض الرغبات لحاجات الآخرين.

ثالثاً : التوافق بين الزوجين وأثره على الأبناء :

- التوافق الأسري يخلق جواً من الهدوء النفسي والمرح داخل الأسرة، مما ينعكس على الأبناء، وتظهر آثار ذلك واضحة على الحالة النفسية للأبناء وعلى شخصيتهم أيضاً، فنجد أبناء ذوي شخصية ناجحة ومتعاونة ومسالمة ومتقدمة في أغلب مجالات الحياة - دراسياً واجتماعياً وثقافياً ودينياً وأخلاقياً، وغير ذلك من المجالات المختلفة بعيداً عن مظاهر العدوانية والسلبية واليأس والفشل.

عندما تتعرف على الطرف الآخر..

هيا نقطف ثمار الشجرة :

عندما يتعرف الرجل والمرأة على طبيعة كل منهما
فسوف يجنيا هذه الثمار..

- ١- قبولهما لذاتهما أولاً.
- ٢- السعي لتكميل الطرف الآخر.
- ٣- تتحقق علاقة الوحدة عندما تزيد المعرفة المتبادلة والفهم بين الجنسين.
- ٤- الرفض باتهام الرجل بأنه (جبل الصمت، أو أنه بادر مثل الثلج، أو أنه بئر من غير قاع... أو أنه عقلاني ... أو عملي.... أو قوي .. وغيرها من الأفكار السلبية حول الرجل) ونتوازن في هذه التعريفات وندرك إنها نسبية وتتوافر فيه بقدر معين.
- ٥- الرفض باتهام المرأة بأنها (ثرثارة.. حساسة...أقل عقلًا...رومانسية أكثر من الطبيعي.. ضعيفة.. وغيرها من الأفكار السلبية حول المرأة) وأن هذه الصفات ليست حكراً عليها فقط.



السلبيات التي تهدد الحياة الزوجية في حالة عدم التوافق بين الطرفين:

هناك العديد من السلبيات التي تهدد الحياة الزوجية في حالة عدم وجود توافق بين الطرفين، ومن

هذه السلبيات:

١. ضياع الحب وتباعد الأرواح وتدمير النفسيات بين الزوجين. ^(١) وزيادة الخلافات الزوجية لآتفه الأسباب.
٢. محاولة التسلط وفرض السيطرة من أحد الطرفين على الآخر.
٣. تحول الحياة الزوجية إلى مشادات ومشاحنات لا تنتهي.. حيث يلقي كل من الطرفين بالاتهامات واللوم والتأنيب على الآخر ويستخدم كل منهما أساليب عدوانية هجومية ضد بعضهما البعض.
٤. عدم القدرة على العطاء أو تلبية الحقوق والاحتياجات لكل من الطرفين.
٥. الازدواجية في تربية الأبناء نتيجة عدم الاتفاق على صيغة مشتركة بين الزوجين في تربية أبنائهما، مما ينتج عنه انخفاض الوازع الديني والأخلاقي وينتج عنه انحراف الأبناء إلى طريق الهاوية.
٦. تدهور العلاقة بين أقارب الزوج والزوجة.
٧. الاستعجال في الأمور ومعالجتها بتهور، وهو ما يؤدي لانفجار القنبلة المسماة الطلاق. ^(٢)



العقبات التي تواجه الزوجين عند التوافق:

- إن من أفدح المشكلات الزوجية (التسرع) الشك □ الغيرة السلبية □ إساءة الفهم □ اتهام المقاصد... الخ) وكلها ذات صلة بالتصورات الشخصية والانطباعات الأولية، التي ربما كانت أبعد ما تكون عن الحقيقة.. وستعرض لمشكلة من الواقع وسنناقشها ونحدث في أسباب حدوثها...
- إن اختلاف نمطي الشخصية بين الرجل والمرأة ليس هو المشكلة، بل قد يكون مطلوباً للتكامل أحياناً، ولكن المشكلة الكبرى تكمن في جهلها بهذا الاختلاف واعتقاد أحدهما بأن الآخر مثله أو ينبغي أن يكون مثله في الفناعات والرغبات وطرق التفكير والتفضيلات.. وغير ذلك.
- إحدى الحالات التي انتهت بالطلاق كانت شكوى الزوج أن زوجته لم تكن تقدره، إذ لم تعبر له يوماً عن حبها له ولم تعبر يوماً عن شكرها المعروف منه، وأن غاية همها جلوسها أمام مرآتها وتصفيف شعرها، فلم تدع مجلة للأزياء أو للديكور أو للأثاث إلا اقتنتها، وأنها لم تر شيئاً في بيت امرأة أخرى مما ليس عندها إلا تعلقت بمثله لنفسها دون مراعاة الأحوال المادية المحدودة.. حتى ساءت العشرة بينهما وانعدم التفاهم وأصرّا على الطلاق.
- فيما كانت شكوى المرأة منه أنه عديم الإحساس بها، ولم يقدر جمالها ولم يشعرها بقيمتها لديه، وأنه صاحب كلام معسول ووعود براقية.. لكنها لم تر منه شيئاً، فلا تذكر أنه قدّم لها يوماً هدية تشعرها بتقديره لها، كما أنه فلسفي يحاسبها على كل كلمة، وغاية همه اتصالاته الهاتفية التي لا تنقطع حتى في أوقات الراحة والتي تثير فيها الشكوك.
- إن خلاصة هذه المشكلة بينهما أن الرجل ذو نمط (سمعي).... وأن المرأة ذات نمط (بصري) ... وأنهما لا يفهمان هذا الاختلاف، ولو فهماه لعرف كل منهما صنيع سلوكيات صاحبه وعذره فيها وتعامل معه بالاستراتيجية التي تناسبه وتواصلت بينهما المودة والرحمة، ولكن قدر الله وما شاء فعل وسبق السيف العذل.^(١)

من الموقف السابق نجد أن التوافق بين الزوجين لا يتحقق بمجرد التمني، وأنه يمكن أن يحول بين الزوجين وبين التوافق العديد من الصعوبات والعوائق منها:

١- عدم القدرة على التعرف على الشريك الآخر:

التعرف على شخصية شريك الحياة أمر يحتاج إلى جهد واهتمام، وهو ما قد لا يقوم به بعض الأزواج والزوجات، فتبنى الآراء والتصورات عن الطرف الآخر غير صحيحة في أغلب الأحيان، مما يؤدي إلى غياب التوافق في كثير من الأحيان.

٢- عدم التواصل:

ففي الزيجات التي لا يتوفر فيها قدر جيد من التواصل يدخل الطرفين في محاولة محبطة لقراءة فكر الطرف الآخر، فقراءة الأفكار في الزواج تحدث عندما يحاول أحد الطرفين أن يجبر الطرف الآخر على تخمين ما يريد بدلاً من التحدث عنه بصراحة.

٣- صعوبة الإبقاء على المواجهة:

بعض الأزواج لا يحاولون استنتاج الأفكار التي يفكر فيها الطرف الآخر، وهناك أزواج آخرون يفكرون في اتجاهات مستقلة عن شركائهم، ولعله من وسائل النمو معاً والاستمرار في معرفة كل منا للآخر مداومة اللقاءات.. فإن أرقى ما في الزواج المشاركة الوجدانية والفكرية بين الطرفين في الحاضر والمستقبل.

٤- كبرياء أحد الطرفين عن بدء الصلح أو الحوار:

الكبرياء وشعور أحد الطرفين بأنه ذو شأن أعلى من الطرف الآخر، ولكن الزواج كرباط إنساني يجب ألا تكون العلاقة فيه على هذا النحو، ولكن يجب أن يتواضع كل من الطرفين للطرف الآخر.

٥- تولد الفتور بين الزوجين:

وهذا نتيجة الروتين والرتابة والمنوال اليومي نفسه وإخضاع الحياة الزوجية إلى تقاليد وقوانين صارمة لا تعرف الليونة أو التغيير، والسبب الرئيسي في هذا أن الزوجان لا يعملان على تجديد حياتهما الزوجية ولا ينظران إليها كشراكة كاملة بينهما، فالحياة الزوجية تحتاج إلى رعاية وتجديد دائم.

٦- عدم المنطقية في التطلع إلى ما هو أكثر:

"فربما تتطلع الزوجة إلى أشياء أكثر من قدرة الزوج وقد يتطلع الزوج إلى إمكانات أكبر من قدرات زوجته.. هنا يحدث التفاوت.. حيث يجب أن يكون هناك تواضع ومنطقية للوصول إلى بعض الأهداف التي تتناسب مع القدرات المادية والطبيعة والفكرية للطرفين وإلا سوف يدب الخلاف حتماً؛ لأن لوازم الحياة مسألة نسبية.. إن العلاقة الزوجية تتطلب بعضاً من التنازلات التي بدونها لن تمر العاصفة بسلام.. والبحر الهادئ لا يولد سباحاً ماهراً!!..

فعلى الزوجين أن يتطلعا إلى العلاقة الزوجية ككل؛ وألا يخسرا حياتهما الزوجية برمتها بسبب موقف واحد؟؟؟!

٧- الزيجات المبنية على غير عاطفة:

هناك زيجات مبنية على تحقيق مصلحة مادية ما.. فمعظم عقول الشباب والفتيات الآن تسيطر عليها متطلبات الحياة المادية.. لهذا تصبح قدرتهم على الحب محددة بإشباع الاحتياجات الأساسية، ومن هنا يتغلب الطابع الانتهازى في العلاقات العاطفية المعاصرة سواء كان انتهازاً عاطفياً أو مادياً أو جدياً

محضاً أو غير ذلك.. مما جعل انتصار الحب على المادة شديد الندرة والصعوبة في مجتمعنا، وأصبح الحب في عيون شبابنا الآن مشكلة على الرغم من أنه الحل السوي لمعظم مشاكل الشباب في الحياة وبالتالي الحياة الأسرية.

٨- سوء الاختيار للشريك الآخر:

وهذه من أولى العقبات وأهمها والتي تظل حجر العثرة في طريق الزوجين للوصول إلى التوافق، فمنذ بداية العلاقة وعدم الانسجام والتكافؤ الاجتماعي والثقافي والفكري والوجداني والتكافؤ المادي والديني والأخلاقي أيضاً. ومن هنا نقول إن الشريعة الإسلامية لم تترك لنا امرأة إلا وقد وضعت لنا ضوابطه في القرآن وستتنا النبوة الشريفة.

فقد أوضح لنا رسولنا الكريم ﷺ شروط اختيار الزوج الصالح في قوله "إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه.. إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير"

والخطاب هنا لولي أمر المرأة لأنه القائم على شؤونها.. كما بين الرسول الكريم ﷺ شروط اختيار الزوجة الصالحة فقال ﷺ "تنكح المرأة لأربع لماها وجمالها وحسبها ودينها فاطفر بذات الدين ترتب يداك" فلا مانع من أن تكون المرأة غنية أو جميلة أو ذات نسب عريق وقد تجمع بين كل هذا لكن الأهم أن تكون ذات خلق ودين.

ويقول ﷺ أيضاً موجهاً لاختيار الزوجة "خير النساء من إذا نظرت إليها سرتك وإذا أمرتها أطاعتك وإذا غبت عنها حفظتك في مالك وعرضك".

وبذلك نجد أنه من الضروري أن يكون هناك توافق فكري واجتماعي بين الزوجين.. وأن يرتضي كل طرف أن يكمل بقية حياته مع الطرف الآخر.

٩- فشل العلاقة الحميمة بين الزوجين:

ولعل معظم الزيجات التي تصل إلى وجود خلافات حادة فيما بين الزوجين، وربما تنتهي للطلاق، يكون السبب الرئيس فيها هو عدم الانسجام في هذه العلاقة الحميمة، وعند تقديم المبررات لا تجد إلا مبررات تافهة وغير مقنعة.. إن العلاقة الحميمة بين الزوجين يجب أن تكون وقتاً ممتعاً من الألفة والمحبة بين الزوج وزوجته، ويجب أن تكون أيضاً وقتاً يعمل فيه أحد طرفي العلاقة الزوجية على إشباع حاجات الطرف الآخر، ولا يصح أن تكون تجربة يطلب فيها من أحد الأطراف أن يتخلى عن حدود رغباته الشخصية من اللياقة والاحتشام، ولا يصح أيضاً أن يخرج طرف من اللقاء الجنسي وهو يشعر أن كرامته قد انتهت!!..

و"قد كشفت لنا بعض الأبحاث والإحصاءات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عن أن العلاقة الحميمة وحدها غير كافية لإرضاء الزوجة وثبت أنها تريد من الزوج أن يكون حنوناً عطوفاً.. تريده أن يضمها إلى صدره في حنان!!..

الأفكار الخاطئة التي قد تهاجم أحد الطرفين :

ولعل هذه الأفكار تمثل أكبر ما يعيق تحسين العلاقة بين الزوجين.. ومن هذه الأفكار:

أفكار انهزامية مثل : (هذا طبع شريكي ولن يتغير أبداً) :

إن أخطر ما يهدد الحياة الزوجية هو أن ييأس أحد الطرفين من إمكانية تغير الطرف الآخر.. وتوقفه عن المحاولة وسيره في طريق الصمت بدعوى أنه لا فائدة من الحديث، فعندما تقول زوجة: (إن العمر يمضي والشباب يذبل والأمل في تغيير زوجي لا يلوح أبداً) ..وعندما يقول زوج: (لا فائدة من الكلام الآن، لقد فات الأوان ولا توجد طريقة لتحسين العلاقة بيننا) ..فهذه العبارات من الناحية العلمية خاطئة.. فلا يوجد شيء لا يمكن أن يؤدي إلى حدوث تغيير أو تحسن في علاقتنا.

- "الأمور دائما بيننا تسير من سيء إلى أسوأ" .

فبعض الأزواج يعتقدون بأن علاقتهما تسير من سيء إلى أسوأ.. وذلك ناشئ عن المعاناة التي تعرض لها أحد الزوجين أو كلاهما في علاقتهما المتبادلة..تسمع أحدهما يقول: (لا يوجد أمل يرجى لتحسين العلاقة حتى لو تغير الطرف الآخر)!!

أو يقول (الطرف الآخر غير متعاون ولا يوجد حل لمشاكلنا طالما أنه غير متعاون)..!!

- أفكار تعبر عن التوافق مع الذات دون الطرف الآخر (الأنانية) : مثل:

- "إنه من الطبيعي أن أتصرف بالطريقة التي أتصرف بها حالياً."
- "أشعر بأنني على حق بالطريقة التي أفكر بها."
- "أي شخص آخر في مكاني سوف يكون رد فعله بنفس الطريقة التي كان بها رد فعلي."
- "لقد أذاني ويستحق أن يتأذى"!!..

التبادلية في المجدال : مثل:

- "لن أبذل جهداً آخر لحل هذه المشكلة حتى أرى الطرف الآخر يقوم بذلك."
- "إنني لا أرى سبباً يدعوني أن أكون الشخص الذي يجب عليه أن يتغير."
- "أنه ليس من العدل أن أكون الشخص الوحيد الذي يتحمل حل المشكلة"!!..

الشعور بأن المشكلة تخص الطرف الآخر : مثل:

- "لا يوجد مشكلة عندي.. إذا قام الطرف الآخر بما يجب عليه أن يقوم به فإن الوضع سوف يتحسن."
- "الطرف الآخر لا يهتم بتحسين العلاقة بيننا."
- "لم أكن أعرف مشكلة حقيقية في حياتي إلا عندما تزوجت من الطرف الآخر."

احترس من الفخ.. ممنوع الاقتراب أخطاء يقع فيها كل من الزوج والزوجة

- هناك بعض الأفكار السلبية التي يكتسبها أي من الزوج والزوجة حينما يشعرون في الحديث سويًا.. هذه الأفكار تحول دون وصولهما إلى تواصل وتفاهم فيما بينهما على الرغم من أن الأمر في الحقيقة لا يمكن أن يتعدى التعبير عن الرأي.. لذلك فإن هذه الفجوات التي تتكون فيما بينهما يكون سببها بعض الأخطاء غير المقصودة أحياناً كثيرة.. وهذه الأخطاء تتمثل في :

٣	أخطاء ترتكبها الزوجات عادة	لماذا لا يشعر الزوج بأنه محبوب؟؟
١	تحاول أن تحسّن من سلوكه أو تساعدته بتقديم النصيحة دون طلب.	يشعر بأنه غير محبوب لأنها لم تعد تثق به
٢	تحاول أن تغيّر أو تتحكم في سلوكه بالبوح بضيقها أو مشاعرها السلبية.. لا بأس أن تبوح بالمشاعر ولكن ليس حين تحاول التلاعب أو العقاب.	يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تقبله كما هو.
٣	لا تعترف بما قام به أجلها، ولكن تشتكي مما لم يقم به.	يشعر بأنها تستخف به وأنه غير محبوب لأنها لا تقدر ما يقوم به.
٤	تقوم بتعديل سلوكه وتخبره بما يجب أن يفعل كما لو أنه طفل.	يشعر بأنه غير محبوب لأنه لا يشعر بأنها معجبة به.
٥	تعبّر عن مشاعر انزعاجها بطريقة غير مباشرة بأسئلة بلاغية مثل "كيف يمكن أن تفعل هذا؟!!"	يشعر بأنه غير محبوب لأنه يشعر قد سحبت استحسانها منه، أنه لم يشعر بأنه الإنسان الطيب.
٦	عندما يتخذ قراراً أو يقوم بمبادرة تقوم هي بتصحيحه أو تنتقده.	يشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تشجعه على فعل الأشياء بنفسه.

وكما أن النساء يرتكبن بسهولة بعض الأخطاء عندما لا يفهمن ما يحتاج الرجال إليه أساساً ، كذلك يرتكب الرجال بعض الأخطاء عادة عندما لا يميزون أساليب الاتصال غير اللائقة وغير التدعيمية للنساء ، من الممكن أن يعرف الرجل أن الزوجة غير سعيدة معه ، ولكن لا يستطيع أن يغير أسلوبه إذا لم يفهم لماذا تشعر هي بأنها غير محبوبة وماذا تحتاج ؟؟

وعن طريق إدراك حاجات المرأة الأولية يستطيع الرجل أن يكون أكثر إحساساً واحتراماً لحاجاتها .
وفيما يلي قائمة بأخطاء اتصال يرتكبها الرجال فيما يتصل بحاجات المرأة العاطفية الأولية .

٣	أخطاء ترتكبها الرجال عادة	لماذا لا تشعر بأنها محبوبة
١	إنه لا ينصت ويتشتت انتباهه بسهولة ولا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يلاطفها ولا ييدي أنه يهتم بها.
٢	يأخذ مشاعرها حرفياً ويصححها على أنه يظن أنها تطلب حلولاً ولهذا يقدم النصح.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يفهمها.
٣	ينصت ولكنه يغضب ويلومها لإزعاجه أو تشييطها له.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يحترم مشاعرها.
٤	يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها ويجعل الأطفال أو العمل أكثر أهمية.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه غير مخلص لها ولا ينزلها منزلة خاصة.
٥	عندما تكون متضايقه يشرح لها لماذا هو على حق ولماذا يجب أن لا تكون متضايقه	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يصادق على مشاعرها وبدلاً من ذلك يجعلها تشعر بأنها على خطأ وغير مدعومة.
٦	بعد أن ينصت لا يقول شيئاً أو يبتعد عنها.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا تحصل منه على الطمأنينة التي تحتاج إليها.

وفي مثل هذه الحالات يتطلب الأمر من الأزواج والزوجات الذين يعانون من هذا النوع من ارتباك المشاعر العاطفية تجاه الطرف الآخر بأن يراجعوا أولاً أفكارهم عن مدى حقيقة الجهد المبذول لإحداث التغيير المطلوب في الطرف الآخر..

تعرف على شريك حياتك:



من أهم خطوات تحقيق التوافق بين الزوجين التعرف على شريك الحياة بصورة أفضل
تجعل من السهل على الطرفين أن يعيشا في تفاهم وتوافق.....!
يجب أن نعرف في البداية أن طبيعة الزوج كرجل تختلف عن طبيعة الزوجة كامرأة.. ويظهر هذا
الاختلاف بين الزوج والزوجة في الجانب الفسيولوجي (تكوين الجسم) والجانب العقلي والعاطفي..

حوار بين الرجل والمرأة....

- قال لها ألا تلاحظين .. أن الكون ذكر؟ فقالت له بلى لاحظت أن الكينونة أنثى !!
- قال لها ألم تدركي بأن النور ذكر؟ فقالت له بل أدركت أن الشمس أنثى !!
- فقال لها أو ليس الكرم ذكراً؟
- فقالت له نعم ولكن الكرامة أنثى!
- فقال لها ألا يعجبك أن الشعر ذكراً؟
- فقالت له وأعجبني أكثر أن المشاعر أنثى !
- قال لها هل تعلمين أن العلم ذكر؟
- فقالت له أعرف أن المعرفة أنثى !
- فأخذ نفساً عميقاً وهو يغمض عينيه ثم عاد ونظر إليها بصمت للحظات وبعد ذلك
- قال لها سمعت أحدهم يقول إن الخيانة أنثى! فقالت له ورأيت أحدهم يكتب أن الغدر
- ذكر..
- قال لها هناك من أكد لي أن الحماسة أنثى.. فقالت له وهنا من أثبت لي أن الغباء ذكر..
- قال لها أنا أظن أن الجريمة أنثى ! فقالت له وأنا أجزم أن الإثم ذكر..
- قال لها أنا تعلمت أن البشاعة أنثى.. فقالت له وأنا أدركت أن القبح ذكر..
- تنح ثم أخذ كأس الماء فشرب كله دفعة واحدة.
- أما هي فخافت عند إمساكه بالكأس، فابتسمت ما إن رأيته يشرب، وعندما رآها تبتسم له
- قال لها: يبدو أنك محقة فالتبيعة أنثى..فقالت له:وأنت قد أصبت فالجمال ذكر..!!
- قال لها إن السعادة أنثى قالت أقر بأن الصفح ذكر.
- قال : وأنا على يقين بأن الدنيا أنثى ..فقالت له : وأنا على يقين بأن القلب ذكر ..

ولا زال الجدل قائماً.. وسيبقى الحوار مستمراً طالما أن إجابة السؤال.. ذكر .. وأنثى.

وفيما يلي نعرض بعض الاختلافات بين الزوج والزوجة من الناحية العقلية والعاطفية
والفسيولوجية وطريقة تحقيق الذات .. وغيرها من أوجه الاختلاف..

• أولاً: الاختلاف في طريقة التفكير :

تختلف طريقة تفكير الزوج عن طريقة تفكير الزوجة حيث إن:

- ١- الزوج يفكر بطريقة منطقية عقلية .. والزوجة تفكر بطريقة تفصيلية عاطفية حسية.
- ٢- الزوجة لا تتأني أن تسمع الكلام إلى آخره ... فهي تملك فطنة وحاسة سادسة ... لذا حتى في التفكير أو عند سؤالها فإنها تأخذ أول كلمتين وتترك الباقي لتصل إلى إجابة، أما الزوج فإنه يستمع حتى النهاية ويتأني ثم يأتي بعد ذلك بالرد.
- فمثلاً: إذا طلب من الزوج الانتقال إلى منطقة أو بلد آخر فإن الزوج سينظر إلى النواحي المادية وإلى مستقبله الوظيفي وتطوره من خلالها.. أما الزوجة فإنها ستفكر في أهلها، صديقاتها وبلدها.
- ٣- تهتم الزوجة أكثر بالتفاصيل، أما الزوج فهو يهتم بالأمر بشكل عام، على سبيل المثال إذا ذهب زوج وزوجة إلى حفل زفاف... عند العودة تجد أن الزوجة تحدث في تفاصيل فستان العروسة أما الزوج إن سألته سيعلق ويقول ألم يكن الفستان أبيض؟؟ ... هذه الإجابة من الزوج ليست من باب الاحتقار والاستهوان للزوجة ولكن لأن عيناه لا تقعان على التفاصيل.
- ٤- يهتم الرجال في الغالب بالمدرجات الحسية بدلاً من الناس والمشاعر بينما تحلم النساء بالحب.

• ثانياً: الاختلافات الفسيولوجية :

- ١- الهيكل العظمي لدى الرجل أقوى ونسبة كثافة العظم لديه أكثر من المرأة.... في الوقت الذي ثبت فيه العلم أن المرأة لديها عدد أكبر من العضلات عن الرجل وهذا من شأنه أن يعينها على وظائفها الحيوية من عمل ولادة ورضاعة.
- ٢- التمثيل الغذائي لدى النساء أقل عنه في الرجال.. ولذا نجد أن درجات الحرارة بصورة أفضل من الرجال.. وهذا ملاحظ مع تغيير الجو فتبدأ عصبية الرجل تظهر.
- ٣- عدد كرات الدم الحمراء أقل منها عند المرأة بنسبة ٢% عنها في الرجل، ولذا فهي تعاني من التعب بشكل أسرع كما تتعرض للإغماء مقارنة بالرجال الذين يقومون بنفس العمل.
- ٤- التنوع الهرموني الذي يوجد بالمرأة أكثر من الرجل .. والذي يؤدي بدوره إلى التقلب المزاجي فتجد المرأة أكثر حساسية من الرجل وهذا ينعكس على مهاراتها في القيام بأدوارها الحياتية كأم وزوجة.

*** ولهذا فإن المرأة النفاس تتحمل بكاء الطفل في آخر الليل وهي قادرة على التكيف وقلب ليلها إلى نهار... أما الرجل فلا يستطيع....لذا فقد يطلب من زوجته مغادرة الغرفة أو يذهب هو إلى غرفة أخرى للنوم ... وهنا قد تعتقد المرأة أنه لا يشارك وأنه أناني فقط يفكر براحته، وأنه..... ولكن تلك فقط طبيعة هرموناته.

• ثالثاً: الاختلاف في طريقة التعبير في مواجهة الضغوط :

وتلك الاختلافات في طريقة التعبير في مواجهة الضغوط هي فروق فردية حيث:

- ١- إن الرجل يعبر عن نفسه بالحركة... بالجمل والفعل أما المرأة فإنها تبحث عن أي أحد لتخرج ما بداخلها.. وهي لا تسعى لأن يحل أحد مشاكلها.
- ٢- أما الرجل فإنه يعبر عن طريق الصمت... لذا يجب أن نحترم عزله لحينه، وعندما يهدأ نبدأ بنقاش الموضوع بموضوعية.
- ٣- عندما يتحدث الرجل فإنه يتكلم عن وقائع وأحداث حدثت فقط... لكن المرأة لديها الاستعداد للتحدث عن الأحاسيس والمشاعر.
- ✓ هو يقول: أنا اشتريت لها سيارة ووفرت لها بيتاً وأعمل ليل ونهار لأني أحبها.
- ✓ هي تقول: أريده أن يقول أحبك.
- ٤- هي تلجأ لأساليب ملتوية للتعبير عن رغبتها وقد لا يفهمها الرجل لأنه لا يفهم سوى الكلام الدقيق المحدد والطلب المباشر.
- ٥- الرجل الواقع تحت ضغط يميل إلى التركيز على مشكلة واحدة وينسى الأخرى، بينما المرأة الواقعة تحت ضغط تميل إلى التوسع وتصبح غارقة في كل المشكلات دون التركيز على حل المشكلة.
- ٦- الرجال يتعايشون مع الضغوط ويصبحون أكثر تركيزاً، بينما تصبغ النساء بمشكلات ومشوشات عاطفياً.

• رابعاً: الاختلاف بينهما في طريقة التدفيز :

قد يحفز الرجل على العطاء إحساسه باحتياج الآخرين إليه، أما ما يحفز المرأة لمزيد من البذل والعطاء إحساسها بالاحترام والقبول من الآخرين... فالمرأة تعطي أهمية كبيرة للعلاقات الاجتماعية.

• خامساً: الاختلاف بينهما في طريقة تحقيق الذات :

المرأة تحقق ذاتها وتؤكد أنوثتها من خلال الحب والجمال والعلاقات الاجتماعية العاطفية، أما الرجل فيحقق ذاته ويؤكد على رجولته من خلال القوة والإنجاز والكفاءة.

❖ تحقق المرأة ذاتها في ناحيتين هما :

- ١- البيت والجدران بما فيه من أفراد.
 - ٢- العلاقة مع الآخرين .
- ❖ أما الرجل يحقق ذاته خارج البيت ويهتم بالأشياء التي يستطيع أن يلمسها ويحقق ذاته في الاستقلالية.
- ❖ قد لا يدرك احتياج الآخرين له إلا إذا تم الإعلان عن ذلك بوضوح، أما هي تستطيع بإحساسها.. فقط أن تعرف.

سادساً: الاختلاف في الاحتياج للعلاقة الحميمة بينهما :

- ❖ الاحتياج للعلاقة الحميمة بالنسبة للرجل هو بيولوجي بالدرجة الأولى، أما بالنسبة للمرأة فهو عاطفي بالدرجة الأولى .
- ❖ الرجل يثار عن طريق الحواس : العين ثم اللمس ثم التذوق ثم السمع .
- ❖ أما المرأة فهي لا تهتم بالعلاقة الحميمة إلا بالحب... وهى تثار بالسمع ثم اللمس والنظر .

سابعاً: الاختلافات العقلية بين الرجل والمرأة :

- ١- عقل المرأة أكثر استجابة لمشاعرها.
- ٢- المرأة حين تقوم بأي عمل مهما كان بسيطاً فإن مساحة كبيرة من عقلها تتأثر به وهذا يفسر اهتمام المرأة بالتفاصيل.
- ٣- المرأة أقدر على الملاحظة الدقيقة.
- ٤- سمع المرأة وبصرها أقوى.
- ٥- عقل المرأة أكثر استجابة حيث تستجيب بسرعة للمؤثرات وتفكر في ردود الفعل المباشرة.
- ٦- ذاكرة المرأة أقوى، فهي أكثر قدرة على استرجاع الأسماء والوجوه.
- ٧- عقل المرأة أكثر انشغالاً بالتعبيرات الرمزية، حيث تهتم المرأة باستخدام لغة الحديث للتعبير عن مشاعرها بينما يستخدم الرجل التعبير المادي.
- ٨- عقل المرأة يتعرض للشيخوخة بشكل أبداً من عقل الرجل.
- ٩- المرأة أكثر استعداداً لتعلم المهارات اللغوية المختلفة.
- ١٠- عقل المرأة أكثر قدرة على الاستمتاع، حيث يسجل الاستمتاع الحسي في أكثر من مكان في عقل المرأة بينما لا يحدث ذلك عند الرجل.

أعط الأرنب جزراً ولا تعطه لحمًا !!

■ يشعر الرجل بأنه يعطي أحياناً، وربما بكثرة، لكن دون الحصول على رضا الطرف الثاني.. وتشعر المرأة نفس الشيء، والسبب هو أن الرجل لا يعطي عطاءه لرجل، والمرأة تعطي عطاءها للمرأة.. بل من المطلوب أن يعطي الرجل المرأة ما تريده أو ما تحتاج إليه.. وأن تعطي المرأة الرجل ما يريده أو ما يحتاج إليه، فأنت لو أعطيت الأرنب لحمًا فلن يأكله، لكن لو أعطيته جزراً فسوف يكون شاكراً لك وسوف يحبك.

وهناك ستة احتياجات رئيسة للرجل:

١. الثقة.
٢. القبول.
٣. التقدير.
٤. الإعجاب.
٥. الإقرار.
٦. التشجيع. (١)



(١) د/ صلاح صالح الراشد. الفرق بين الجنسين. مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية – الكويت ٢٠٠١ م

شريك الحياة، كيف يخفي مشاعره الحقيقية؟

يلجأ الأزواج والزوجات لبعض الأساليب لإخفاء الآلام في محاولة لتفادي المجادلة وا لخلاف في حا بينهما مما يكون له نتائج عكسية على الشخصية ...و من تلك الأساليب ما يلي :

٣	كيف يخفي الرجال المهم	كيف يخفي النساء المهن
(هذه العملية تكون عادة لا شعورية)	(هذه العملية تكون عادة لا شعورية)	(هذه العملية تكون عادة لا شعورية)
١	ربما يستعمل الرجال الغضب كطريقة لتفادي مشاعر الحزن والألم والذنب والخوف المؤلمة.	ربما تستعمل النساء الهم والقلق كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب والذنب والخوف وخيبة الأمل المؤلمة.
٢	ربما يستعمل الرجال اللامبالاة والتشبيط كأسلوب لتفادي مشاعر الغضب المؤلمة.	ربما تقع النساء في الاضطراب كطريقة لتفادي الغضب والسخط والإحباط.
٣	ربما يستعمل الرجال شعورهم بالغضب لتفادي الشعور بالألم.	ربما تستعمل النساء شعورهن بالأذى لتفادي الإحراج والغضب والحزن والندم.
٤	ربما يستعمل الرجال الغضب لتفادي الشعور بالخوف أو الشك.	ربما تستعمل النساء الخوف أو الشك كطريقة لتفادي الشعور بالغضب والخوف.
٥	ربما يشعر الرجال بالخجل لتفادي الغضب والأسى.	ربما تستعمل النساء الأسى لتفادي الشعور بالغضب والخوف.
٦	ربما يستعمل الرجال الهدوء والسكينة كطريقة لتفادي الغضب والخوف وخيبة الأمل والتشبيط والعار.	ربما تستعمل النساء الأمل كطريقة لتفادي الغضب والحزن والفجيرة والأسى.
٧	ربما يستعمل الرجال الثقة لتفادي الشعور بعدم الكفاءة.	ربما تستعمل النساء السعادة والعرفان لتفادي الشعور بالحزن وخيبة الأمل.
٨	ربما يستعمل الرجال العنف لتفادي الشعور بالخوف.	ربما تستعمل النساء الحب والغفران لتفادي الشعور بالألم والغضب.

كيف نتحدث مع شريك حياتك؟

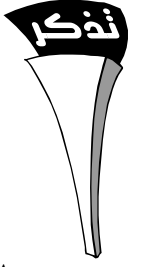
هكذا يتحدث النساء	هكذا يجب الرجال
نحن لا نخرج أبداً.	هذا ليس صحيحاً لقد خرجنا في الأسبوع الماضي.
الكل يتجاهلني.	أنا متأكد أن البعض ينتبه لك.
أنا متعبة جداً لا أستطيع عمل أي شيء.	هذا سخف.. أنت لست عاجزة.
أريد أن أنسى كل شيء.	إذا كنت لا تحبين شيئاً فاتركيه.
هذا المنزل دائماً غير مرتب.	إنه ليس دائماً غير مرتب.
لا أحد ينصت إليّ.	ولكني أنصت إليك دائماً.
لا شيء يسير بصورة حسنة.	هل تريدان القول بأن هذا خطئي؟
أنت لم تعد تحبني.	طبعاً أنا أحبك ولهذا أنا هنا.
نحن دائماً في عجلة من أمرنا.	لسنا كذلك.. لقد استرخينا يوم الجمعة.
أريد رومانسية أكثر.	هل تقصدين بأنني غير رومانسي؟

هكذا يفهم الأزواج □ خطأ- مفردات وكلمات الزوجة.. ذلك لأن المرأة تعبر في كلماتها عن المشاعر التي تشعر بها ولا تقصد المعنى الحرفي لتلك الكلمات؛ بعكس الرجل الذي يعبر عن معلومات وحقائق لذلك فهو يعني كل كلمة ولفظ ينطق به... هذا هو السبب الحقيقي في جعل الرجل يفهم كلمات المرأة بتلك الطريقة، لذلك لا بد أن يدرك الرجل الترجمة الحقيقية لكلمات المرأة والتي تقصدها بالفعل ويمكننا ترجمة بعض العبارات السابقة كالتالي: ^(١)

^١ - د. جون غراي ، الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ، ترجمة د. حمود الشريف ، إعداد الكتاب الإلكتروني صادق فؤاد ، ص ٣٦ : ٣٨ (بتصرف).

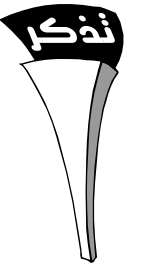
هكذا تتحدث النساء	الترجمة الحقيقة لما قالته النساء
نحن لا نخرج أبداً..	أحب أن أكون معك.. ما رأيك في أن تأخذني للعشاء خارج المنزل لقد مرت عدة أيام منذ خرجنا.
لا أحد ينصت إليّ..	أنا أخشى أن أسبب لك الملل يبدو أنني اليوم حساسة جداً هل لك أن تعيرني انتباهاً خاصاً؟ أتمنى ذلك لقد كان يومي متعباً وأشعر كما لو أنه لا أحد يريد أن يسمع ما أريد قوله.
أنت لم تعد تحبني..	اليوم أشعر كما لو أنك لا تحبني ، أعلم أنك تحبني حقاً وتقوم بالكثير من أجلي ، إنني اليوم أشعر فقط بشيء من عدم الأمان.. هل لك أن تعيد لي الاطمئنان على حبك وتهمس لي بتلك الكلمتين الساحرتين: "أنا أحبك" فحين تفعل يكون لها وقع رائع .
أريد رومانسية أكثر..	حبيبي لقد كنت تعمل بجد في الفترة الأخيرة، دعنا نأخذ بعض الوقت لأنفسنا، كم أنت رومانسي، هل لك أن تفاجئني ببعض الزهور في وقت قريب وتأخذني في سهرة خارج المنزل؟ أنا أحب أن ذلك.

عندما تتحدث النساء عن المشكلات يبدي الرجل عادة مقاومة...



...ماذا؟؟؟؟

يفترض الرجل إنها تتحدث معه عن مشكلاتها.. وأنها تعتبره مسؤولاً عنها... وكلما كثرت المشكلات زاد شعوره باللوم لأنه يدرك بأنها تتحدث لكي تشعر بالتحسن... ولا يعرف الرجل إنها ستكون ممتنة لو أنه أنصت فقط.



أن الرجال قد لا يسمعون المشاعر..

النساء يعبرن عن مشاعرهن في الوقت الذي يعبر فيه الرجل عن المعلومات.

I. كيف يري كل منكما الآخر؟ الصفات الإيجابية عند الرجل كما تراها المرأة:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ١ - الفكر النشط. | ٢ - التحكم في المشاعر . |
| ٣ - النظرة الواقعية. | ٤ - التفكير التحليلي . |
| ٥ - تحمل المسؤولية. | ٦ - الطموح . |
| ٧ - الانتظام. | ٨ - الجرأة والحزم . |
| ٩ - طيبة القلب. | ١٠ - الصراحة. |
| 11 - الالتزام بالوعد والعمل. | |

الصفات الإيجابية عند المرأة كما يراها الرجل

- | | |
|---------------------|--|
| ١ - الحب. | ٢ - التضحية. |
| ٣ - الصبر. | ٤ - نكران الذات . |
| ٥ - العاطفة القوية. | ٦ - المعاملة الرقيقة. |
| ٧ - الحنان | ٨ - حب العطاء. |
| ٩ - رهافة المشاعر. | ١٠ - الحدس والإدراك العفوي. |
| 11 - الانفتاح. | ١٢ - الجدية وحب الإتقان وقوة الاحتمال والتكيف مع الظروف. |

خطوات للتقريب بين تفكير الرجل والمرأة

أولاً: حتى تقتربين من تفكيره:

- ١- عندما تريد المرأة مناقشة الرجل عليها ومنذ البداية إخباره بالمواضيع التي تود الحديث عنها (ما ترغب بتحقيقه وما تتوقع منه).
 - أ- مثل قولها "عزيزي دعنا نقضي بعض الوقت للتحدث.. الحقيقة أننا لم نقوم بذلك منذ زيارة والدتك لنا الأسبوع الماضي.. لم لا تجربني عن شعورك حول الزيارة وسأخبرك عن شعوري تجاهها، بهذه الطريقة يمكن لنا معرفة الأشياء التي تجعل زيارتها أفضل في المرات القادمة.
 - ب- كذلك تقول لخطيبها "مرت على خطبتنا ستة أشهر، وأعتقد أن هذا هو أفضل الأوقات لكلينا كي نتمكن من تقييم الأمور وأن نتعرف على مواطن القوة والضعف لدى كلينا ، أنا على يقين أن ذلك سيجعلني أشعر بأمان أكثر في ظل هذه العلاقة، ويعطيني فكرة جيدة حول ما يجب فعله من أجل إسعادك.
 - ت- أو.. "عزيزي أنا فعلاً بحاجة لمساعدتك ونصيحتك حول تعاملتي مع رئيسي المبا شر في العمل.. في الأيام الأخيرة بدأت أشعر بالتعب الشديد ولا أدري كيف أفا تحه في ذلك..أعتقد أنني لو استطعت الحصول على نصيحتك فقد أتمكن من الخروج بقرار سليم.
- ٢- طرح المرأة أسئلة على الرجل .

طرح أسئلة على الرجل يساعد في تبيان هيكل المناقشة إذ أن الأسئلة كلما كانت محددة كانت النتائج أفضل مثل:

 - أ- الطريقة الخطأ :

كيف كان العمل ؟ ..هنا توقعي من الرجل أقصر الإجابات: جيد.

* الطريقة الصحيحة:

كيف تواجه مشروعك الجديد في العمل؟ هل وجدته بتلك الصعوبة التي توقعتها منذ البداية ؟
 - ب- الطريقة الخطأ : أعتقد أنه يجب علينا التحدث بخصوص علاقتنا.
 - * الطريقة الصحيحة:

عزيز.. أعتقد أنه يجب علينا التحدث بخصوص علاقتنا فقد مضت على خطوبتنا ستة أشهر، كيف ترى نقاط قوتنا وضعفنا وما هو الاتجاه الصحيح لعلاقتنا؟

ت- الطريقة الخطأ : أحتاج مساعدتك بخصوص رئيسي المباشر في العمل... هنا يظن الرجل وكأن المرأة تطلب منه إيجاد حل للمشكلة وعندها يشعر بالتقهقر.

* الطريقة الصحيحة:

عندي مشكلة مع رئيسي المباشر في العمل (تشرح المشكلة) □ ما رأيك هل تعتقد أن في الأف ضل مواجهته بذلك أو الذهاب إلى رئيس القسم؟

٣- على المرأة تجنب التلميحات:

عدم استعمال أسلوب التلميح للسؤال عما تريد؛ بل عليها استعمال أسلوب المباشرة وفي أ سوأ العادات عند النساء هي عدم المباشرة في أثناء المحادثة مع الرجل ، فهي تلمح لما تريد كما تقوم بجس النبض بدلاً من المجازفة بالسؤال المباشر ومشاركة الأفكار وتبدو غامضة حول ما يزعجها بدلاً من الكلام المباشر حول ذلك.

هذه الأساليب تضايق الرجل وتجعله يشعر بأن المرأة تحاول التلاعب بأفكاره وهذا ما يدفعه للغضب والاستياء.

٤- على المرأة مناقشة الأسرار مع الرجل:

وعليها أن تشرح له طريقتها في التفكير وعليها أن تشرح له طريقتها في التفكير وطريقتها في اتخاذ القرارات والدوافع التي تستميلها إلى قرار محدد بعينه

٥- عندما تناقش المرأة مع الرجل مشكلة ما عليها إعطاؤه الوقت الكافي كي يجد الإجابة المناسبة..

فلو كانت تخطط معه للقيام برحلة الأسبوع القادم وتريد أن تتفق معه حول الموعد الأفضل للبدء في الرحلة.. فإن الطريقة الخطأ التي تلجأ إليها المرأة هي: تبدأ المرأة الكلام بصوت مسموع حول جميع الاحتمالات والمحاسن والمساوئ لكل موعد في المواعيد المقترحة وتطلب منه سرعة الإجابة .

٦- ملامسة المرأة للرجل تشابك الأيدي...

وضع يدها على ساعده أو معانقته... كل ذلك يساعد الرجل في الانتقال من جانب التفكير إلى جانب المشاعر.

٧- على المرأة مراعاة طبيعة الرجل....

وميله إلى الانسحاب والاستقلال، وألا تفسر ذلك بأنه لم يعد يحبها، ولكنه بطبيعته يميل في بعض الأحيان للانسحاب والاستقلال؛ فعليك ألا تحاولي التقرب منه في تلك الفترة لأن ذلك يزيد من فترة انسحابه، ولكن كلما كنت قادرة على فهم طبيعته وتقديرها واحترامها ، كلما كان قادراً على شعوره باحتياجه لك ولحبك .^(١)

الرجال في كهفهم

معظم الرجال يميلون إلى الدخول في الكهف والصمت لمدة طويلة ويرجع ذلك لعدد من الأسباب منها:

١. حيث يحتاج إلى أن يفكر في مشكلة ليجد لها حلاً عملياً.
 ٢. حيث لا تكون لديه إجابة عن تساؤل أو مشكلة فهو لم يتعلم أن يقول "ليس لدى إجابة".
 ٣. عندما يصبح منزعجاً أو يعاني من ضغط يحتاج لأن يكون وحيداً ليهدأ ويستعيد قوته مرة أخرى لأنه لا يريد أن يفعل أو يقول شيئاً قد يندم عليه.
 ٤. حيث يحتاج إلى أن يستجمع نفسه.
 ٥. عندما يقع الرجال في الحب ، فإنهم في بعض الأحيان يبدؤون في فقد أو نسيان أنفسهم لأنهم يشعرون أن الكثير من المودة يجردهم من قوتهم ، لذلك يحتاجون إلى ضبط عدى اقترابهم ، وذلك بالدخول إلى الكهف حتى يستعيدون نشاطهم ويجدون ذاتهم الودودة القوية مرة أخرى .
- تسأل المرأة يبكو أن شيئاً ما يزعجك هل يمكنني مساعدتك؟؟ وتكون إجابة الرجل عليها: أنا علم ما يرام، لا شيء ، الأمر لا يستحق....**

عندما يقوم الرجل بإصدار إحدى هذه التعليقات المختصرة فهو يريد عموماً أن تترك له المرأة مساحة من الصمت لكي ينتهي من التفكير فيما يشغله من مشكلة أو غيرها.

عندما يلجأ الرجل إلى كهفه على المرأة أن تراعي الأتي :
كيف تساندين رجلاً في كهفه ؟

١. لا تستهجن حاجته إلى الانسحاب .
٢. لا تحاولي مساعدته بحل مشاكله بتقديم أية مقترحات.
٣. لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره.
٤. لا تجلسي عند باب الكهف تنتظرين.
٥. لا تقلقي عليه أو شعري بالأسى من أجله.
٦. قومي بعمل شيء يجعلك سعيدة مثل قراءة كتاب أو الاتصال بـ صديقة أو كتابة مذكرات أو عمل تمارين رياضية أو الاستماع لأشرطة تنمية الذات أو الذهاب للتسوق .. إلى غير ذلك ^(١) .

(١) النساء من الزهرة والرجال من المريخ.

كيف تقدمين إلى الرجل انتقاداً أو نصيحة...؟!

على المرأة ألا تقدم نصحاً أو نقداً إلا إذا طلب ذلك منها، فهو لن يتقبل تلك النصيحة أو النقد ، إن الرجال يحتاجون إلى أن يشعروا بأمن تام قبل أن يفتحوا ويطلبوا المساندة من الجنس الآخر، فعلى سبيل المثال قد تتضايقين من طريقته في اللبس أو الطعام أو الأفعال فتضطرين إلى تقديم النصيحة..ويمكنك عزيزتي فعل ذلك عن طريق الطرق الأربعة الآتية :

١- تستطيع المرأة أن تخبر الرجل بأنها لا تحب الطريقة التي يلبس بها دون أن تعطيه محاضرة في كيف يلبس، على سبيل المثال "عندما يقوم بارتداء ملابس تقول له: " لا أحب ذلك القميص عليك هل يمكنك أن تلبس الليلة غيره ؟
إذا تضايقت من ذلك فعليك أن تحترمي حساسيته وتعتذري له،
ومن الممكن أن تقولي: "أنا آسفة لم أقصد أن أقول لك كيف تلبس".

٢- إذا كان حساساً إلى تلك الدرجة.. عندها يجب أن تتكلمي في الأمر في وقت آخر، يمكن أن تقولي: "هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذي لبست مع البنطلون الأخضر ؟ إني لم أكن أحب تلك التوليفة هل لك أن تجرب لبسه مع بنطلونك الرمادي ؟
٣- تستطيعي مباشرة أن تسألي: "هل تسمح لي يوماً بشراء حاجياتك ؟ أتمنى أن أنتقي ملبسة لك...إذا قبل ذلك تأكدي من أنك لا تقدمين الكثير من النصائح تذكري حساسيته"
٤- يمكنك أن تقولي: "هناك شيء أريد الحديث عنه، ولكن لا أدري كيف أقوله (توقفي برهة) ..أنا لا أريد أن أجرح مشاعرك، ولكنني أريد حقاً أن أقوله هل لك أن تنصت ثم تقترحي عليّ أسلوباً أفضل للتعبير عن ذلك هذا يساعده في تجهيز نفسه للصدمة ثم يكشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة.

٥- يصعب جداً على الرجل أن يفرق بين التعاطف والأسى، إنه يكره أن يشفق عليه أحد أو يساعده أو يقدم له نصيحة دون أن يطلب منه؛ لأنه يشعر بالإهانة والاستياء من ذلك.

كيف تلبي احتياجات شريك حياتك...؟!

٣	تحتاج الزوجة إلى أن يتلقى	يحتاج الزوج إلى أن يتلقى
١	الرعاية	الثقة
٢	التفهم	التقبل
٣	الاحترام	التقدير
٤	الإخلاص	الإعجاب
٥	التصديق	الاستحسان
٦	التطمين	التشجيع

- ✓ الرجال والنساء عادة غير واعين بأن لكل منهم حاجات عاطفية مختلفة، ونتيجة لذلك فإنهم لا يعرفون فطرياً كيف يدعم بعضهم بعضاً...؟!
- ✓ فكل من الطرفين يفترض خطأً أن لدى الطرف الآخر نفس الحاجات والرغبات، ونتيجة لذلك ينتهي كلاهما إلى عدم الرضا والاستياء.
- ✓ إن معظم حاجاتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها في حاجتنا إلى الحب، إن لدى كل من الرجال والنساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساوٍ ويمكننا إجمالها في الجدول الآتي :
- ✓ من المؤكد أن كل زوج وزوجة يحتاجون بصورة جوهرية إلى كل أصناف الحب الاثنى عشر والتسليم بأصناف الحب الستة التي تحتاج إليها النساء في المقام الأول لا يعني أن الرجال لا يحتاجون إلى هذه الأصناف من الحب، فالرجال أيضاً يحتاجون إليها، ولكن يقصد بالحاجات الأولية أن إشباع حاجة أولية يكون مطلوباً قبل أن يتمكن الفرد من تلقي وتقدير أصناف الحب الأخرى.

ثانيًا : حتى تقترب من تفكيرها:

** أساسيات في فهم نفسية المرأة:

- ١- لا تعامل المرأة كأنها نفسية رجل.
- ٢- الاستماع الصادق لما تقوله من تفاصيل حتى ينتهي الحديث (طرح أسئلة تو ضيحية، عدم طرح حلول، عدم الانشغال بشيء آخر مثل: انظر لل ساعة أو التلفزيون أو الجوال، لا تقل: هذا بسيط.. لا عليك، يا كثر كلامك، لا تتوقع أن شكواها مو جه إليك مهما كان حادًا)
- ٣- تقديم النصيحة لها والمساعدة من دون أن تطلبها.
- ٤- أن تحتل المرتبة الأولى في حياتك أكثر من عملك وترفيهك (هذا ما تريد هي ولا يعني أن ذلك صحيح دومًا).
- ٥- أخبارها عندما تريد الصمت أو السكون المفاجئ حتى لا تفسر صمتك بأنك تكرهها.
- ٦- ملء خزان الحب :

- قل لها : (أنا احبك) مرتين في اليوم
 - هدايا صغيرة ومفاجئة (عطر ، فستان ، شيكولاتة أو أشياء تحبها) بطريقة مفاجئة أو في المناسبات .
 - ضمها أربع مرات في اليوم .
 - أظهر رقتك لها وعطفك (خصوصًا في وجود الآخرين).
 - أخبرها عند خروجك أو تأخرك أو وقت وصولك .
 - امدح مظهرها وطبخها بالتفصيل (لا يكفي كلمة ممتاز أو جميل فقط).
 - قبلها قبل خروجك وبعد دخولك .
 - عاملها كما كنت في بداية العلاقة .
 - الحنان والحب والعطف والاقتراب منها (خاصة في حالات الشدة).
 - الاتصال بها للاطمئنان عندما تكون في عملك .
 - إشعارها بأنها أهم من أطفالها .
- ٧- المرأة تحب التركيز على التفاصيل في كل شيء .
 - ٨- المرأة تستمتع بقيادة الرجل والخضوع له .
 - ٩- المرأة تريد الرجل القوي والواثق بنفسه .
 - ١٠- لا تلم نفسك عندما تكون زوجتك غير سعيدة.

- ١١- تقبل مشاعرها السلبية ولا تتوقع أنك السبب أو أنك فاشل .
 - ١٢- عندما تقدم الزوجة النصيحة أو المساعدة أو الأسئلة فهي عن حسن نية وليس لأنها لا تثق بك.
 - ١٣- لا تحاول الاستماع وأنت غير قادر على ذلك (حدد وقتًا آخر) .
 - ١٤- المال بالنسبة للمرأة للاستمتاع فقط (لا تستغرب مطالبها المالية الكثيرة) .
 - ١٥- لا تقدّر المرأة ما يقوم به الرجل من أجلها عندما تشعر أنها غير محبوبة أو مهملة.
 - ١٦- المرأة تستمتع عندما تتسوق لذا فهي لا تشعر بالتعب من التسوّق (بينما ت تشعر بالتعب عندما تتسوق بسرعة).
 - ١٧- احتياج المرأة العاطفي أكثر من احتياجها للمال أو الجنس.
 - ١٨- عندما تريد البقاء لوحدها ، أخبرها بأنك تحبها وتحترمها وأخبرها بالموضوع الذي يشغلك.
 - ١٩- من طبيعة المرأة أنها تناقش أكثر من موضوع في وقت واحد.
 - ٢٠- من طبيعة المرأة صعوبة القدرة على إعطاء الأوليات .
 - ٢١- لا تخرج المرأة باتخاذ قرار، بل ضع أمامها خيارات.
 - ٢٢- ما تقوله المرأة يختلف عن ما تعنيه (عند غضب المرأة تستعمل ألفاظ مبالغه، بينما هي تريد المساعدة من الرجل).
- مثلما يحتاج الرجل للنسحاب في بعض الأوقات ، فإن المرأة أيضاً تمر بدورة عاطفية حيث إن النساء يصعدن ويهبطن في قدراتهن على حب أنفسهن والآخرين، لذلك على الرجل تفهم ذلك الأمر جيداً، على أن الهبوط الذي يحدث للمرأة لا يعبر عن خطئه أو فشله، وأن يدرك أن المرأة قادرة وحدها على الصعود تلقائياً بعد أن تصل لذروة الهبوط العاطفي، وكل ما تحتاج إليه هو حبه وصبره وتفهمه.
- المخطط التالي يوضح بعض أساليب لتذكّر هذه الاختلافات ويعطي بعض الاقتراحات عما يمكن عمله

كيف تنصت من دون أن تغضب؟

م	تذكر	افعل ولا تفعل
١	تذكر أن الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظرها وهذا ليس خطؤها على الإطلاق.	تحمل مسؤولية أن تفهم، لا تلمها لإزعاجها لك، ابدأ مرة أخرى محاولاً أن تفهم.
٢	تذكر أن المشاعر قد لا تكون دائماً معقولة في الحال لكنها لا تزال صحيحة وتحتاج إلى تعاطف.	تنفس بعمق، لا تقل شيئاً، قم بالاسترخاء وتخل عن محاولة التحكم حاول أن تتخيل كيف يمكن أن تشعر لو نظرت إلى العالم من خلال عينيها.
٣	تذكر أن الغضب ربما ينبج من عدم معرفة ماذا تفعل لتحسن الأمور؟.. فان إنصاتك وتفهمك يكون خير معين.	لا تلمها لعدم شعورها بتحسن من جراء حلولك.. كيف لها أن تشعر بتحسن عندما لا تكون حلولك هي ما تحتاج إليه؟
٤	تذكر أنه لا يلزمك أن توفق لكي تفهم وجهة نظرها.	إذا كنت تريد أن تعبر عن وجهة نظر مختلفة تأكد من أنها انتهت من عرض وجهة نظرها، وأعد صياغة وجهة نظرها قبل أن تعطي وجهة نظرك.
٥	تذكر أنه ليس عليك أن تفهم وجهة نظرها تماماً، لكي تنجح كمستمع جيد.	دعها تعرف أنك لم تفهم ولكنك تريد ذلك، تحمل مسؤولية عدم فهمك لا تحكم عليها أو تلمح بأنه لا يمكن فهمها
٦	تذكر أنك لست مسؤولاً عن كيفية شعورها، ربما يبدو كما لو أنها تلومك، ولكنها تحتاج حقاً أن تفهم.	امتنع عن الدفاع عن نفسك حتى تشعر بأنك تفهمها وتهتم، من المقبول بعد ذلك أن تشرح موقفك.
٧	تذكر أنها إذا جعلتك غاضباً حقاً فإنها ربما لا تثق بك، توجد في داخل أعماقها طفلة مذعورة وتحتاج لحبك وحنانك.	لا تتجادل مع مشاعرها وآرائها، خذ وقتاً مستقطعاً، وناقش الأمور لاحقاً عندما تكون هناك شحنة انفعالية أقل مارس أسلوب رسالة الحب.

كيف تكتسب مهارة التوافق من خلال تعرفك على طبيعة الآخر؟

١- النمط ذو الطبع الحاد (العصبي):

هذا النمط من قد تثور أعصابه ويغضب لأتفه الأسباب، ولذلك يصعب على الطرف الآخر أحياناً التعامل معه.. ولكن لا مستحيل في سبيل تحقيق السعادة الزوجية.

والمطلوب منك كزوج - كزوجة:

١. على الزوج عدم الدخول في مناقشات حادة مع الزوجة ذات الطبع الحاد.
٢. كما يجب عليك عزيزتي الزوجة إذا كان زوجك من هذا النمط أن تتركه حتى يهدأ وبعدها يأتي رد الفعل المملوء بالعطف والهدوء بعيداً عن الانفعال الزائد.. عندئذ تلاحظين أنك قد سيطرت على الموقف وكسبت وده.

٢- النمط الذكي:

هو النمط الذي يحب القراءة والكتابة والإنجار في العلم والعلوم.. ومن أجل صفاته هي أنه يأخذ الأمور بمنطق العقل.

والمطلوب منك كزوج - كزوجة:^(١)

١. على الزوجة أن تظهر للزوج من هذا النمط الحب لذكائه ب سؤاله أي سؤال يحول في بخاطرها كي يجب عليه ويستعرض عضلات عقله وقدراته ومعلوماته أمامها.

٢. على الزوج أن يشكر الزوجة من النمط الذكي ويشاركها معلوماتها وذكاءها.^(٢)

٣- النمط الهادئ الطباع:

يتصف هذا النمط بأنه لا يشعر بالعاطفة وبارد كقطع الثلج وصامت كالأحجار.. والمرأة من هذا النمط تتميز بالغموض الدائم.. وتفضل عدم الإفصاح عن مشاعرها.

والمطلوب منك كزوج - كزوجة:

١. عليك عزيزتي الزوجة أن تعاملي هذا النمط بهدوء وتحفظ، ولا تحاولي أن تفتحي معه أي موضوع أو نقاش.. بل اتركي له الأولوية في فتح المواضيع لأنك لو حاولت الدخول معه في مواضيع ومناقشات فمن الممكن أن تسمعي منه رداً لا يعجبك.
٢. حاول عزيزي الزوج عند حديثك مع هذا النمط أن يكون ردك دوماً مختصراً وموجزاً.
٣. كي تنالي عطف الزوج من هذا النمط عبّري عن حبك له وقابليه دوماً بوجه مليء بالحب والحنان.^(٣)



٤- النمط غير الحضاري :

هو النمط الذي لا يحب التطور ويتمسك بعادات وتقاليد أجداده ويظن أن ذلك في طريقة لبسه للملابس العادية وهاتفه المحمول قديم.



والمطلوب منك كزوجة - كزوج:

١. عليك عزيزتي الزوجة أن تكوني كابنته الصغيرة التي تطيع أباها، وتأكدي أن الزوج يخاف عليك من الفتن.
٢. أطيعيه ولا تعانديه وإذا فكرت قليلاً ستجدي أنه لا يريد إلا مصلحتك و ستكونين أنت الراجحة في الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى.
٣. عزيزي الزوج، بالنسبة لمظهر الزوجة من هذا النمط.. حاول بأسلوب لبق ولا يجرح مشاعرها أن تشجعها على ارتداء كل ما هو جديد، كأن تشتري لها ملابس كهدية أو تمتدح نوعية معينة من الملابس أو الألوان.

٥- النمط الحضاري (عاشق المظاهر):



هو النمط الذي يعشق المظاهر، ويظهر هذا في ملبسه ومسكنه، فهذا الصنف يحب شراء الأشياء الفخمة والثرية والتفاخر بها أمام الناس، والزوجة من هذا النمط تريد ألا يقل مستوى مقتنياتها عن صديقاتها.. مما يسبب للأزواج بعض الإزعاج من النفقات

دورك كزوج - كزوجة:

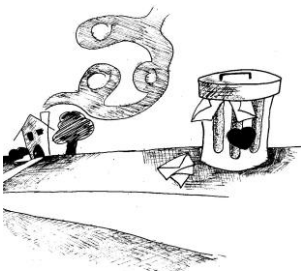
١. عزيزتي الزوجة طريق الوصول إلى قلب هذا النمط هو معدته.
٢. اهتمي أن يعيش في جو جميل مزين بالورود والإكسسوارات المختلفة.
٣. أظهري اهتمامك بمظهره، وأن تطلي عليه كل يوم بثوب جميل وأنيق.^(١)
٤. أحسني في اختيار ملابسك وترتيب منزلك.
٥. و عليك عزيزي الزوج إذا كانت زوجتك من هذا النمط أن تنصحها وتوجهها إلى الاقتصاد وعدم الاقتراض والحياة على قدر الدخل.

٦- النمط الهمجي:

هو الذي لا يحسن التصرف مع شريك الحياة، بمعنى أنه ليس لديه أسلوب لبق في التعامل ويعتبر، والزوجة من هذا النمط يعتبر زوجها كعامله لديه لتطيع أوامره وتنفيذها دون اعتراض.

دورك كزوج - كزوجة:

١. إذا كان الزوج من هذا النمط فحاولي عزيزتي الزوجة أن تكسبيه بطريقة ذكية.. وأما عن أسلوبه فحاولي أن تصارحيه بطريقة حنونة ولبقة أن يغير أسلوبه معك، فكوني دائماً كالمياه الباردة التي تطفئ النار المشتعلة.



(١) نفس المرجع .

٢. تقربي منه وأظهري حبك وحنانك.. والأهم من هذا (طاعتك).
٣. سارعي في إجابة مطالبه دون تسويف أو تفويت، وحاولي أن تطفئي غضبه بقولك على سبيل المثال (من عيوني).
٤. تجنب عزيزي الزوج قول العبارات التي تسبب المشاكل مثل : (لقد أسأت اختيارك من البداية) أنت تحتاجين لدروس في التربية لتحسني معاملتك).

٧- النمط الحنون:

هو النمط الذي يحب إسعاد شريكه ويحزن عند حزنه ويتألم لألمه، والزوج الحنون يحب مساعدة الزوجة في الأعمال المنزلية لكي ينال رضاها وبرغم حنيتها فإنه إذا ثار سيثور كالبركان عليك.

ما يجب عليك عزيزتي عمله:

١. تعاملي معه مثلما يعاملك بل وأفضل مما يعاملك (هل جزء الإحسان إلا الإحسان)^١

٢. إذا كانت زوجتك من هذا النمط فتجنب أن تجرح مشاعرها لأنها لن تغفر لك ذلك.

٨- النمط العنيد:

هذا النمط هو الذي يعيش النظام والانتظام.. ويصعب التعامل معه إلا إذا تعاملت معه بمهارة وفن.

ما يجب عليك عمله كزوج - كزوجة:

١. عليك عزيزتي الزوجة عدم خروجك عن نظامه وتعليماته.
٢. إذا لم يقتنع برأيك فانصحيه بالذهاب إلى أصدقائه وأقاربه لسؤالهم وأخذ مشورتهم حتى يقتنع لما هو خير لكما إن شاء الله.^(٢)
٣. عبري له عن حبك.



٤. و عليك عزيزي الزوج أن تمدح الزوجة حتى تكسبها الثقة والحب.
٥. ناقشها بأسلوب هادئ ورزين.
٦. اعرض نصيحتك بطيبة وعفوية دون محاولة إجبارها على أخذها.

٩- النمط الرومانسي:

هذا النمط نادر خاصة بين الرجال، ويجيد ممارسة الحب والكلام المعسول ويعبر بسهولة.

ما يجب عليك فعله كزوج - كزوجة:

١. هذا النمط هو هدية عمرك فحاول الحفاظ عليه.
٢. عليك عزيزتي الزوجة أن تكوني أكثر رومانسية من زوجك وكوني له مثلما يريد حتى تحققي معه السعادة الزوجية بإذن الله تعالى.

(١) نفس المرجع .

٣. وعليك عزيزي الزوج أن تحترم مشاعر زوجتك جيداً وأن تكون حذراً عند توجيه العلوم والعتاب، واحرص على أن يكون بطريقة ودودة.

١٠- النمط المراهق:

هو الذي لا يكتفي بالنظر إلى زوجته بل تراه ينظر إلى النساء الأخريات ورعاً لديه مغامرات نسائية تسمعين عنها كثيراً.

وما يجب عليك عمله عزيزتي الزوجة:

١. عدم البحث لأن البحث وتفتيش الجيوب يؤدي إلى مصائب أدهى وأعظم.

٢. عليك الاهتمام بنفسك وبمظهرك، وغيّري من أسلوبك في الكلام معه واجعليه يشعر بمحبتك إليه وشوقك له.

٣. سارعي دائماً للسؤال عنه وإرسال الرسائل القصيرة التي تذكره بحبك وإعجابك به.

٤. تقدمي منه وقبليه بين عينيه وأظهري له محبتك وحنانك.

٥. كوني كل يوم امرأة جديدة حتى يعود إلى بيته وأسرته وتذكري عزيزتي بأنك زوجته الأولى وأنه مهما ابتعد سيعود إليك طالما يجد عندك الحزن الدافئ والسكن الحريح والمحبة التي لا نهاية لها.^(١)

١١- النمط البخيل:

وقد يكون البخل نتيجة بعض الاضطرابات النفسية.. فيربط بعضهم بين البخل والاكتئاب والقلق ويعلمون بأن البخيل قد يعزف عن الإنفاق ويحجم عن المواجهة خشية نفاذ ماله أو تهديد حياته!! وتتضح خطورة داء البخل وصعوبة علاجه إذا علمنا أن البخيل لا يعلم أن لديه مشكلة، ولا يقر بأنه بخيل شحيح، فهو لا يرى عيباً في رفضه لمتطلبات الزوجة بل يرى أنه على صواب في منع ذلك ويجد راحته النفسية في الإمساك عن الإنفاق!!

دورك عزيزتي الزوجة:

١. تعايشي مع المشكلة كما هي واصبري ولا تتجاهلي صفات أخرى إيجابية في زوجك.

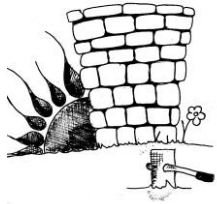
٢. اقنعي نفسك بأنك أفضل من زوجات أخريات ابتلين بأزواج سفهاء ويضيعون المال في المنكرات.

٣. لا تيأسي من اطلاع زوجك على غلاء الأسعار واصطحبيه عند السوق وشراء أغراض البيت.

٤. ركزي دائماً على تشجيع كل مبادرة أو سلوك كريم يصدر منه وإن كان العطاء قليلاً فإن ذلك يدفعه للكرم.

٥. تخيري الأوقات التي يكون فيها مسروراً أو مرتاحاً عند المطالبة بالإنفاق.

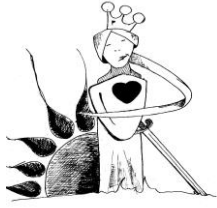
٦. أكثر من الدعاء والتضرع لله عز وجل أن يفلح لك زوجك وأن يعافيك وإياه عن هذا الابتلاء.^(١)



(١) / د/ ماهر محمود عمر، الإرشاد الزواجي والعلاج الأسري

١٢- النمط النكدية:

هي الزوجة التي أحالت حياتها وعائلتها إلى جحيم لا يطاق! وبعض الصفات التي تتصف بها خارجة عن إرادتها وشعورها أو منهج اتخذته... ومنها:



١. النقد الدائم.
٢. التلفظ بألفاظ مؤلمة.
٣. التحقير والاستهزاء بالطرف الآخر.
٤. التفسير السلبي للآخر.
٥. لا تستخدم الحوار الهادئ.
٦. تثور عند كل موقف.
٧. تطلب الطلاق على الدوام.^(٢)

كيف يتعامل الزوج مع الزوجة النكدية؟؟

١. يجب أن يتفهم الزوج المعاني الحقيقية لأعظم كلمتين: المودة والرحمة.
٢. الحوار الهادئ مع الزوجة ومواجهتها بما تفعل بهدوء أعصاب لا بالنقد اللاذع بدون أن يعبر عن قلقه وخاوفه وهمومه. ويجب أن يرفع شكواه بصوت مسموع وخبرة ودودة والاستمرار والمثابرة في عرض الشكوى حتى تصل إلى ضمير الطرف الآخر.^(٣)



١٣- النمط المهمل:

وللإهمال أسباب... فالزوجة المهملة في بيتها هي مصابة بخلل في شخصيتها حتمًا، وهناك نقطة أخرى قد تصيب الزوجة بالإهمال في بيتها من ذلك عدم الرضا، فهي غير راضية ولا مقتنعة بفائدة ما تؤديه لذلك تهمل في نفسها وبيتها.

ويجب عليك عزيزي الزوج:

١. لفت نظر الزوجة إلى أوجه التقصير والإهمال سواء في البيت أو مع الأبناء.
٢. المشاركة مع الزوجة في الاهتمام بشئون الأبناء وبعض أمور المنزل وأن تلفت نظرها إلى الطريقة الصحيحة لتلافي الأخطاء.
٣. الابتعاد عن انتقادها المستمر حتى ولو كانت مخطئة.
٤. اتباع أسلوب التوعية على الزوج أن يشتري لزوجته بعض الكتب الخاصة بذلك الموضوع، وأن يشترك لها في بعض الدورات التدريبية التي تساعد في التخلص من الإهمال بطريقة علمية وقواعد تربوية سليمة.

(١) / د/ ماهر محمود عمر، الإرشاد الزواجي والعلاج الأسري.

(٢) www.saacl.net

(٣) www.ahaaat.com



دربي نفسك على كيفية التعامل مع زوجك بطريقة صحيحة :

تدربي خلال الأسبوع القادم على الإحجام
عن بذل أي نصيحة أو نقد دون أن يطلب
منك ذلك، ولن يكن زوجك ممتنًا فقط بذلك
ولكنه أيضًا سيكون أكثر انتباهًا وتجاوبًا معك.



درب نفسك : كيفية التعامل مع زوجتك بطريقة صحيحة:

تدرب خلال الأسبوع القادم على عدم الجدل
مع زوجتك والتراشق بالقول وجرب أن يكون
حديثك مجرد عرض لوجهة نظرك واترك لها
حرية الرأي والتعبير وستجدها تتأمل وتعيد
النظر والتفكير وقد تقتنع برأيك ان كنت
صواب

قل ولا تقل

كيف تعبر عن الاختلافات دون جدال؟؟؟

١- عندما يعود للمنزل متأخراً:

قل: "إنني حقاً لا أرتاح عندما تتأخر هذا يضايقي ساكون ممتنة حقاً لو تتصل في المرة المقبلة إذا كنت ستأخر."

لا تقل: "كيف يمكن أن تتأخر إلى هذا الحد؟ لماذا لم تتصل؟"

٢- عندما ينسى شيئاً:

قل: "إنني أتضايق عندما تنسى؟ أو تطلب منه ما تريد مرة أخرى "ساكون ممتنة لو أنك..." سيعرف هو أنه قد نسي."

لا تقل: "كيف يمكن لك أن تنسى؟ أو متى ستذكر؟ أو كيف لي أن أثق بك؟"

٣- عندما يعود لكهفه:

قل: "لا أعلم أنك تحتاج أن تنسحب في بعض الأوقات ولكن ذلك مؤلم بالنسبة لي، لا أقول أنك مخطئ ولكن من المهم بالنسبة لي أن تفهم أنت ما أمرّ به."

لا تقل: "كيف يمكن أن تكون عديم الشعور إلى هذا الحد؟ أو كيف تتوقع أن يكون رد فعلي؟ أو كيف لي أن أعرف ما يجري بداخلك؟"

٤- عندما يخيب أملها:

قل: "أنا لا أحب أن تخيب أمني، كنت أظن بأنك ستتصل.. لا عليك. أنا فقط أريد منك أن تعرف كيف أشعر عندما..."

لا تقل: "كيف يمكن أن تفعل هذا؟ أو لماذا لا تفعل ما تقول أنك ستفعله؟ أو هل قلت إنك ستفعل ذلك؟ أو متى ستتعلم؟"

٥- عندما لا يحترم مشاعرها ويؤذيها:

قل: "أنا لا أحب الأسلوب الذي تتحدث به معي من فضلك توقف.. أو ليس هذا الأسلوب الذي أردت أن يسير به الحديث دعنا نبدأ من جديد" أو "أنا لا أستحق أن أعامل بهذه الطريقة أريد أن أخذ وقتاً مستقطعاً أو من فضلك لا تقاطعني"، أو هل لك من فضلك أن تستمع لما أقول."

يستطيع الرجل أن يستجيب أفضل لعبارات قصيرة ومباشرة فالحاضرات والأسئلة نتائجها عكسية."

لا تقل: "كيف يمكن أن تقول ذلك؟ أو كيف تعاملني بهذه الطريقة؟ أو لماذا لا تنصت إلي؟ أو هل أنت مهتم بي بعد الآن؟ أو هل أعاملك أنا بهذه الطريقة؟؟"

٦- **عندما يكون مستعجلاً وهي لا تحب ذلك :**

قل: " لا بأس بأننا مستعجلان وأنا لا أحب ذلك أشعر كأننا دائماً في عجلة من أمرنا " أو كم أحب حينما لا تكون مستعجلين...أو هل لك أن تخطط رحلتنا المقبلة بحيث يكون لدينا خمس عشرة دقيقة وقتاً إضافياً؟

لا تقل: " لماذا نحن دائماً في عجلة من أمرنا ؟ أو لماذا أنت دائماً مستعجل ؟ " (١).

٧- **عندما تشعر بعدم تصديقه لها في حديث:**

قل: " أنا لست راضية عما تقول أشعر بأنك تحكم علي سلبياً، أنا لا أستحق ذلك، من فضلك أفهمتي، أو لقد مر علىّ يوم صعب وأنا أعلم أن هذا ليس كله خطأك وأريد أن تفهم ما أشعر به.. " أو أنا في مزاج سيء هل لك أن تسمعي قليلاً ؟ هذا سيساعدني على أن أكن أفضل بكثير (الرجل يحتاجون إلى الكثير من التشجيع من أجل الإنصات).

لا تقل : " لماذا قلت هذا ؟ أو لماذا تكلمني بهذه الطريقة ؟ أو ألا تهتم حتى بما أقول ؟ أو كيف يمكن أن تقول هذا؟

١ - د. جون غراي ، الرجال من المريخ والنساء من الزهرة ، ترجمة د. حمود الشريف ، إعداد الكتاب الإلكتروني صادق فؤاد ، ص ٣٦ : ٣٨ (بتصرف).

الروشتة الزوجية للتوافق الأسري

أولاً: وصايا لإسعاد زوجتك :

١. أصغ :

- واهتم بما تقول وأعطاها ٢٠ دقيقة لا تقرأ خلالها جريدة ولا يتشتت انتباهك هنا أو هناك. (١)
- إلى نقد زوجتك بصدر رحب فقد كان نساء النبي ﷺ يراجعنه في الرأي فلا يغضب منهن.

٢. احذر:

- معارضتها دائماً والاختلاف معها بصورة مستمرة عند التعامل مع نط شخصيتها.
- النقد وتحليل الأسباب عند مشاركتك لمشاكلها.
- العلاقات الاجتماعية غير المباحة.
- أن تعرض عليها اهتماماتك الشخصية المغلقة بتخصصك فإن كنت أستاذاً في الفلك فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والأفلاك

٣. أشرك :

- زوجتك بكل ما يرفع من شأنها مما يؤدي إلى سعادتها ويزيد ثقتها بنفسها فتصبح أكثر انفتاحاً واستقبالية لكثير من المشاعر.
- في جميع أمورك وإن خالفتها في الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة.
- كلمة (عزيزتي) أو (حبيبتي) في حوارك.

٤. أكد :

- لها حبك وافهمها واحترمها واعترف بمشاعرها. (٢)
- على إيجابيات المرأة وليس سلبياتها .
- على استخدام أساليب الحوار المتفاهمة.

٥. حول:

- عينيك إلى رؤية المزايا الحسنة في زوجتك.
- انشغالك عنها إلى إعطائها أولوية خاصة.
- الحديث عن موضوعات فلسفية وعملية مع المرأة إلى الموضوعات الشيقة والتي تهتم هي بها وتفكر بها .

٦. وجه :

- نفسك في الاعتراف بحقها في أن يكون لها رأي خاص وأحاسيس خاصة.
- فهمك عند التعامل مع طبيعتها كأنتى وعاملها برفق ولطف شديد.

(١) / سليمان محمد السبع. الرجال من المريخ والنساء من الزهرة - دار الأمل للنشر والتوزيع: الأردن ٢٠٠٥ ص ٢٠٦.

(٢) WWW.MAHARTY.COM

- نفسك إلى إحسان الظن بها فإن الإيجابية في التفكير من حسن التدبير.
- نفسك إلى الإحسان إلى زوجتك وأولادك ولا تبخل على زوجتك وأولادك وأذفق بالمعروف فإنفاقك على أهلِكَ صدقة.

٧. تعاطف:

- معها كلما لاحظت أن شعورها مجروح وقل أسف لا أحب أن أراكي م ستاءة ودعها تشعر بتفهمك لمشاعرها ولا تعرض عليها حلولاً أو تفسيرات بأنك لست السبب في جرحها وألمها.
- مع مشاعر المرأة واحترمها .

٨. افعَل:

- أتقن فن الحوار مع زوجتك.
- اكتسب مهارة فهم نفسية زوجتك ومعرفة ماذا تحب وماذا تكره.
- امدح زوجتك واثن عليها ولا تهنها بأي إهانة تظل راسخة في قلبها.
- الزم الهدوء ولا تغضب، فالغضب أساس الشحناء والتباغض وإن أخطأت فاعتذر لها. (١)
- كن مستقيماً في حياتك.

ثانياً: لإسعاد زوجك :

١. أصغى:

- إليه جيداً وأعطيه الثقة.
- جيداً لما يحبه وما يكرهه.

٢. احذري:

- أن تلوميه على سلوكياته وأفعاله فيشعر الرجل أنه غير محبوب.
- من استمرار الشكوى.
- عرض الحلول التي تشعره بتقصيره.
- الجدل والعراك والمناقشات التي لا فائدة من ورائها .

٣. أشركي:

- الكلام العذب والابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة المنعشة وابتعدي عن الحزن والهم والاكئاب.
- زوجك مشاعره وأفراحه وهمومه وأحاسيسه وأشعره أنه يحيا حياة هادئة حتى يتفرغ للعلاج والإبداع والإنتاج.

- مشاعرك وعبري بكل صراحة عما بداخلك من أحاسيس. (٢)

٤. أكدي

- له حبك وأشعره بالقبول كما هو بكل عيوبه ومميزاته.

(١) WWW.MAHARTY.COM

(٢) نفس المرجع السابق.

- حبك لأهلك وأقاربه وأثني عليهم.
- له تقبل بك كل مميزات وعيوبه وامدحيه. (١)

٥. حوّل

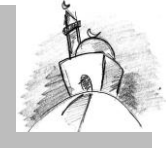
- عينك عن رؤية الأشياء السيئة إلى رؤية الأشياء الحسنة في زوجك ولا بد من غض بصرك عن عيوبه وسلبياته.
- اهتمامك بشيء آخر عندما يدخل الرجل بيته أو عندما تؤرقه مشكلة ما.
- نفسك إلى جعل حياتك سعيدة ومتجددة من خلال إثارة الذكريات الجميلة في نفس زوجك (تذكر عيد ميلاده □ عيد زواجكما أو تاريخ أول لقاء بينكما)

٦. افعل:

- اكتب مزايا زوجك ومحاسنه وسوف تجدي أن الجوانب الحسنة تغطي على الجوانب السيئة فيه.
- اكتسب مهارة فهم نفسية زوجك ومعرفة ماذا يحب وماذا يكره، واستخدام ذلك في إيجاد حلول مناسبة لمشكلات عديدة مثل مشكلة الزوج الصامت أو الزوج الكثير السهر خارج المنزل.
- تخيري الأوقات المناسبة لعرض مشاكل الأسرة ومناقشة حلها.
- احرص في التعرف على وجهة نظر الزوج بوضوح حول مختلف الأمور حتى البسيطة منها وافعلي الأشياء التي يحبها واحرصي عليها واعلمي أنك بذلك ستناين رضاه. (٢)
- أضيفي توابل الحديث وتوابل الغزل والحب على طعام الزواج الدائم.

(١) د/ صلاح الراشد. كيف تكسب محبوبك. مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية مصر ٢٠٠٤

(٢) نفس المرجع السابق.



معاملات الرسول ﷺ مع زوجاته :

لقد اعتدنا على طائفة غريبة من الأنباء هذه الأيام فكثيراً ما تطالعنا الصحف بخبر تطبيق زوج لزوجته لأنها تأخرت في تحضير الغداء، وآخر يضرب (أم عياله) لأنها لم تعد له كوب الشاي، وثالث يقتل شريكة حياته لأنها أكثر الملح بالطعام...!!
وهذه الحوادث تحمل دلالات خطيرة عن اختلال العلاقة بين الزوجين، فما أكثر الأزواج الذين يحملون زوجاتهم أعباء تفوق قدراتهن بحجة أنها الزوجة وأن عليها حسن الطاعة، وهذا ما يفسر الأرقام المخيفة لقضايا الأحوال الشخصية والخلع والطلاق والنفقة التي تصل إلى جنابات المحاكم.

فنجاح الحياة الأسرية لا يحتاج سوى الاقتداء بسنة الرسول ﷺ في معاملاته الأسرية.. فإذا استعرضنا مواقف الخلافة بين النبي وأزواجه فسنجد تصرفاته نموذجاً ينبغي على كل مسلم أن يهتدي به حتى ينال السعادة في الدنيا والآخرة... فمن صفاته ﷺ:

حنون ومعتد:

فقد كان رسولنا الكريم ﷺ يرفع من شأن زوجاته ويقدرهن ويدللهن فهذا هو صلوات ربي وسلامه عليه بعد رجوعه من إحدى الغزوات يطلب من القافلة أن تسبق، ويقوم بمسابقة السيدة عائشة رضي الله عنها وليس لمرة واحدة بل مرتين.. فبعد أن كان القائد الباسل في المعركة منذ ساعات أصبح الزوج الحاني مع زوجته، فعلى الرغم من كل المسؤوليات التي يتحملها الرسول ﷺ إلا إنه لا ينسى حقوق زوجاته عليه فيعاملهن بمنتهى الرقة والحب ولم يقلل أبداً منهن.. فهو القائل في حديثه الشريف: (خيركم خيركم لأهله ، وأنا خيركم لأهلي) فهو ﷺ يضعها في منزلة مساوية له وفي مكانة كبيرة ولم لا.. فهي الأم والزوجة والأخت والعمة والابنة؟!!

اعتراف على الملأ:

وفي الوقت الذي يرى فيه بعض الرجال أن مجرد اسم زوجته أمام الآخرين ينقص من قيمته نجد رسولنا الكريم ﷺ يجاهر بحبه لزوجه أمام الجميع، فعن عمرو بن العاص أنه سأل النبي ﷺ أي الناس أحب إليك؟ قال ﷺ "عائشة". فقلت من الرجال؟ قال ﷺ: أبوها- يقصد أبا بكر الصديق رضي الله عنه. رواه البخاري.

سند في الشدائد :

وحبيبنا المصطفى ﷺ كان مراعيًا للحالة التي عليها المرأة في الأوقات التي تكون حالتها النفسية والبدنية مختلفة عن بقية الأوقات.. فقد دخل الرسول ﷺ ذات يوم على زوجته السيدة (صفية بنت حيي) -رضي الله عنها- فوجدها تبكي فقال لها: " ما يبكيك "؟ قالت: " حفصة .. تقول : إني ابنة يهودي...!! فقال لها :قولي لها زوجي محمد وأبي هارون وعمي موسى". وهكذا نرى كيف يحل الخلاف بكلمات بسيطة وأسلوب طيب.

رفيق بنسائه :

وفي الوقت الذي ينجل فيه كثير من الرجال من مساعدة زوجاتهم، معتقدين أن ذلك قد يقلل من مكانتهم نجد رسولنا الكريم ﷺ لا يتأخر أبداً عن مساعدة زوجاته فقد روي عن السيدة عائشة في أكثر من رواية أنه كان في خدمة أهل بيته
فقد سئلت السيدة عائشة □ رضي الله عنها- عما كان رسول الله ﷺ يعمل في بيته؟؟
قالت : "كان يخيظ ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم".

يشاورهن في قراراته :

لم ينجل الرسول الكريم ﷺ وقائد الأمة العظيم في الأخذ برأي زوجته أم سلمة □ رضي الله عنها- في صلح الحديبية عندما أمر أصحابه بنحر الهدي وحلق الرأس، فلم يفعلوا لأنه شقّ عليهم أن يرجعوا ولم يدخلوا مكة.. فدخل مهموماً حزينا على أم سلمة في خيمتها فما كان منها إلا أن جاءت بالرأي الصائب فقالت : "أخرج يا رسول الله فاحلق و انحر ". فحلق ونحر ، فإذا بأصحابه كلهم يقومون قومة رجل واحد ويحلقون وينحرون...!!

حليم في غضبه :

وفي عصر تمتد فيه أيدي الأزواج إلى نسائهم إذا ما أخطأن ننظر إلى حكمته ﷺ ورقته ولطفه في التعامل مع نسائه إذا ما حدث أي خلاف بينه وبين زوجاته ..فقد حدث خلاف بين النبي ﷺ وعائشة رضي الله عنها (فقال لها : "من ترضين بيني وبينك - أترضين بعمر ؟
ف قالت: " لا أرضى عمر قط.. عمر غليظ." قال ﷺ: "أترضين بأبيك بيني وبينك." قالت: "نعم". فبعث رسول الله ﷺ رسولا إلى (أبي بكر)- أبيها- فلما جاء قال الرسول ﷺ: "تتكلمين أم أتكلم ؟ . قالت : "تكلم ولا تقل إلا حقاً." فرفع أبو بكر ﷺ يده فلطم أنفها ..فولت عائشة هاربة منه واحتمت بظهر النبي ﷺ . حتى قال له رسول الله ﷺ: " أقسمت عليك إنا لم ندعك لهذا". فلما خرج (أبي بكر) ﷺ قال لها الرسول ﷺ: "ادن مني .. فأبت. فتبسم وقال : "لقد كنت من قبل شديدة اللزوق بظهري □ إيماءة إلى احتمائها بظهره خوفاً من ضرب أبيها لها ، ولما عاد (أبو بكر) ﷺ ووجدهما يضحكان قال : أشركاني في سلامكما كما أشركتmani في حربكما". رواه الحافظ الدمشقي .

وعندما يشتد الغضب يكون الهجر في أدب النبوة أسلوباً للعلاج، فلم يمد الرسول الله ﷺ يداً على أي من زوجاته فقد هجر الرسول الله ﷺ زوجاته يوم أن ضيقن عليه في طلب النفقة.

ويؤكد العلماء على أنه ليس حسن الخلق مع الزوجة هو كف الأذى عنها فقط ، بل (احتمال الأذى منها والحلم عند طيشها وغضبها) اقتداء بر رسول الله ﷺ فقد

كانت أزواجه ﷺ تراجعنه الكلام وتهجره الواحدة منهن اليوم إلى الليل وراجعت امرأة (عمر) ؓ فقال: "أتراجعيني؟" فقالت: "إن أزواج الرسول الله ﷺ يراجعنه و هو خير منك".

إننا لا نقصد تحريض النساء على هجر الرجال لكننا نبغي الاقتداء بخير الأنام وأفضل النساء وهن أمهات المؤمنين.

فراصة الرسول ﷺ:

ويوجهنا الرسول الكريم ﷺ إلى الكثير من الدلالات على تصنيف الشخصية ومعرفة تميزها وضعفها وهو القائل: (الناس معادن كمعادن الذهب والفضة.. خياركم في الجاهلية خياركم في الإسلام إذا فقهوا) وبالجملية فقد كان النبي ﷺ يتمتع بفراصة في اختيار الرجال ومعرفة كبيرة لذوي الكفاءات من أصحابه فكان يختار لكل مهمة من يناسبها فيختار للقيادة من يجمع بين سداد الرأي وحسن التصرف والشجاعة ويختار للدعوة والتعليم من يجمع غزارة العلم ودماثة الخلق والمهارة في اجتذاب الناس. ^(١)

عن أبي هريرة ؓ عن النبي ﷺ قال: "استوصوا بالنساء خيراً فإنهن خلقن من ضلع وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته". ولم يقل النبي ﷺ في المرأة إلا حقيقة وواقعاً ملموساً بلاشك فإن أعوج شيء في الضلع أعلاه وأنه إن حاولت أن تجعله مستقيماً كسرته وأنه لا ينتفع به الجسد إلا على شكله الأعوج لأن أعوجاجه هذا هو الذي يشكل القفص الصدري الذي يحمي القلب وأعضاء الجسم المهمة. ^(٢)

(١) أ/ محمد عبد الجواد، البشر ألوان القاهرة ٢٠٠٨ ص ١٣
(٢) د/ أكرم رضا - قواعد تكوين البيت المسلم - دار التوزيع والنشر الإسلامية - القاهرة ٢٠٠٤ ص ٤٥٠.

من أقوال الحكماء

عن المرأة :

- قالوا.... في رأس المرأة فكرتان !! أنها تريد كل شيء ولا تعمل أي شيء.^(١)
- تحب المرأة أن تشعر أن الرجل يلبي كافة احتياجاتها وتعتبره نوعاً من التقدير والاهتمام والحب.
- تعرف المرأة من سلاحها: "في الدفاع سلاحها الصراخ"، "في الفشل سلاحها السكوت"، وفي الجدل سلاحها الابتسامة."
- "الدنيا قلب الرجل والقلب دنيا المرأة".^(٢)
- فنجد أن المرأة تكره الفشل وتسعى للنجاح وهو هدفها الأسمى في الحياة فـ نجد أنها تصمت لأنها لا تحب الفشل، والوصول إلى قلب المرأة وتلبية احتياجاتها العاطفية هي في حد ذاتها الدنيا التي تحب أن تحييها المرأة، فهي تترتاح عندما تكون في علاقة حب بحيث يمكنها الدخول في هذه العلاقة بفلسفة (أفوز أنا وتفوز أنت) حيث تشعر بأن هناك من يرهاها ويحبها ويعطف عليها .

عن الرجال:

١. عظماء الرجال هم عظماء في حبهم.. وأقوياء الرجال هم أقوياء في عواطفهم.
٢. كل رجل يصبح شاعراً إذا مسه الحب.
٣. يتوق الرجل أن يكون في حالة حب فيشعر بأنها في حاجة لرعايته وخدمته مما يولد عنده القدرة والإمكانيات وينسى أنانيته الأولى وفوز / خسارة عندما يكون في حب ولذلك فالرجال عظماء في حبهم.^(٣)

(١) www.z887.com

(٢) نفس المرجع السابق..

(٣) www.x3x2.com



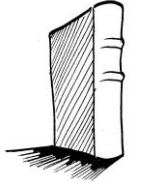
قبل أن نفترق:

إن الأسرة كوحدة اجتماعية تمثل أهمية خاصة؛ لأنها نواة المجتمع، يصلح بصلاحيها ويتعرض للخلل والانحيار بتفككها، أو حدوث أي خلل فيها، يجب أن يكون الزواج قائم على أساس من التقارب في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والفكري بين الطرفين .. وذلك التقارب الذي يجعل التفاهم ممكنًا.. حيث توجد مساحات مشتركة تسمح بوجود درجة عالية من التواصل بين الطرفين، وكثيراً ما يحاول المحبون القفز فوق قواعد التكافؤ اعتقاداً بأن الحب كفيل بتجاوز الحدود العمرية والاجتماعية والثقافية والدينية...!! ولكن بعد الزواج، وحين تهدأ حرارة الحب، تبدأ هذه العوامل في الكشف شيئاً فشيئاً وينتج عنها عوامل شقاق عديدة، فيجب عدم التسرع في الإقدام على الزواج.. بحيث تكون هذه الخطوة بعد تحقيق قدر كافٍ من النضج الاجتماعي والعاطفي والوجداني والعقلي لكل من الجنسين.. علاوة على ضرورة أن يكونا على درجة كبيرة من التقارب في الميول والاتجاهات والعادات السلوكية، ثم يجب أن تكون العلاقة الزوجية مبنية على الاحترام المتبادل بين الطرفين .. بحيث يحترم كل طرف وجود كيان الطرف الآخر.. أبنائكم أمانة في أعناقكم فلا بد من تهيئة الجو الأسري السليم والمستقر عاطفياً ونفسياً وسلوكياً؛ من أجل أن تكونوا قدوة حسنة لأبنائكم، والابتعاد عن العنف الأسري مهما كان المبرر.

📖 يجب أن نعلم أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.. فليكن هدفنا الأسمى (نعم للتوافق ولا للاختلافات...أهلاً بالسعادة الزوجية ولا للخلافات) ..

📖 فلتكن البداية في نفسك.. تعلم/تعلمي السعادة، وكن/كوني مسؤولة عن تحقيقها، فإذا كانت السعادة تنبع من داخلك فأهنتك بفوزك في إسعاد شريك حياتك وأولادك.

📖 لن أقول وداعاً... ولكن سأقول إلى لقاء آخر مع السعادة بإذن الله.



المراجع:

١. أ/ سليمان محمد السبع، الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. دار الأمل للنشر والتوزيع: الأردن ٢٠٠٥.
٢. د/ صلاح الراشد، كيف تكسب محبوبك. مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية: مصر ٢٠٠٤.
٣. د/ أكرم رضا، قواعد تكوين البيت المسلم. دار التوزيع والنشر الإسلامية: القاهرة ٢٠٠٤.
٤. د/ عبلة مرجان، سيكولوجية المرأة: كلمة السر هي.. الإستروجين □ المعرفة ال صادرة بدبي، محدد ١٥٥ في تاريخ ١/٢/٢٠٠٨.
٥. د/ صلاح صالح الراشد، الفرق بين الجنسين. مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية: الكويت ٢٠٠١ م.
٦. د/ ماهر محمود عمر، الإرشاد الزوجي والعلاج الأسري. أكاديمية ميتشيغان للدراسات النفسية: مصر ٢٠٠٤ م ص ١٢٥.
٧. أ/ محمد أحمد عبد الجواد، البشر ألوان مصر ٢٠٠٨ م.
٨. د/ يسري عبد المحسن. قبل أن تختار شريك حياتك دار أخبار اليوم العدد ١٤٨
٩. www.bareedaljomag.com
١٠. www.nagahteam.net
١١. www.maharty.com
١٢. www.nlpn6te.com
١٣. www.alziazirah.com.sa
١٤. www.ayam.com
١٥. www.mathoun.com
١٦. www.ibtesama.com
١٧. www.vb.66n.com
١٨. www.majdah.maktoob.com
١٩. www.saad.net
٢٠. www.ahaat.com
٢١. www.lam3a.net
٢٢. www.z887.com
٢٣. www.x3x2.com