

انسجام



الكتاب : انسجام
التأليف : شيماء السيد فؤاد
الطبعة الثانية : نوفمبر 2011
الناشر :

كتابي للطباعة والنشر والتوزيع
11 شارع ابن الغنام - الظاهر - القاهرة
تليفاكس : 27879791 00202
المدير العام : محمود فاروق

رقم الايداع : 15121 / 2011
التسجيل الدولي : 0-50-5038-977-978
الإخراج الداخلي والغلاف : محمد الزمزمي



إهداء

علمني أباي القراءة
وعلمني أُمِّي الحب
فأحببت القراءة
وقرأتُ الحب.

سبماء

إلى أباي وأُمِّي .. أودعوا الله أُنْى تفرَّبني حينكما.
إلى أ. كريم الشاذلي .. وجودك صنع فارقاً
في حياة الكثيرين.
إلى جميع أصدقائي .. حفظ الله جمعنا بالخير.
إلى نفسي .. ومن خلقتُ منها.
إلى العالم .

مقدمة الطبعة الثانية ..

مدونة انسجام

تهديكم الطبعة الثانية

من كتابها بعد نجاح الطبعة الاولى

شاكريين لكم مشاركتنا الرسالة ..

مقدمة الطبعة الثانية ..

تحمل بين يديك الآن « أول أبنائي » الذي أنجبته بعد شهر من حضانة فكرته و تغذيتها تارة بالقراءة ، و تارة بالملاحظة ، و تارة بخلصة أصحاب التجارب ، حتى تكاملت أفكاره و صاح معلنا قدومه إلى عالم الكتب و أيدي المثقفين .

وكم يحديني الأمل في أن يكون هذا المؤلف الصغير بمثابة ولد صالح يضيف إلى رصيد حسناتي طالما تناقلته الأيدي و نطقت بما فيه الألسنة .

وكانت حضانة الكتاب في مدونة إلكترونية « مدونة إنسجام » أنشأتها ؛ لأجمع فيها بذور هذا الكتاب من الأفكار و الملاحظات الصغيرة التي نضجت مع الوقت و خرجت من مهدها و بتشجيع الأصدقاء أصبحت ورقا تضمه بين يديك الآن .

هذا الكتاب ..

ليس كتابا علميا و لا أدبيا و لا دينيا - و إن كان مبنيًا على قواعد ديننا الحنيف - إنما هو قطوف منهما جميعا ، حاولت أن أرضي فيه كل الأمزجة من المزاج الأدبي و العلمي و الديني و أحيانا الفلسفي

أن قيمة هذا الكتاب ليس في أناقة تصميمه و لا في كمية المعلومات التي يحملها ، إنما قيمته هو ما تطبق منه ، و ثمنه الحقيقي بالنسبة لي ليس ما دفعت مقابلته من نقود إنما هو .. سعادة أحدهم .

قبل القراءة..

أحتاج منك أن تجدد النية فيكون الوقت و الجهد الذي تقضيه في قراءته هو إضافة لحسناتك .
و نحتاج لأن نتفق أن ما نتعلمه هو ما بالفعل تطبقه .
و أن زكاة العلم تبليغه .

و بعد القراءة..

أسأل الله أن ينفعني و إياكم به و أن يرزقنا أجره و بركته .

شيماء فؤاد

و استخدمت طريقة النقاط و ابتعدت فيه عن الإطناب و الإسهاب بعدا تاما حتى لا يمل القارئ ، و كذلك تجنبت التكرار لذا ارجو منك صديقي القارئ أن تنتبه لكل كلمة و لكل عبارة تختلف بألوانها داكنة اللون .

هذا الكتاب هو خلاصة لأشهر كتب و أبحاث العلاقات ، و هذا يعني أنني جمعت فيه أكثر مما ألفت ، و أود أن أحيطك علما بأنني لم أنقل ، بل استخدمت أسلوبني الخاص و أضفيت على المعاني من روحي .

الكتاب يتحدث عن الحب كحاجة إنسانية أولى و يشرحه من الناحية النفسية بطريقة بسيطة و لم يتعد عن الواقعية بل يجيها ، ويرتق من جديد بالحياة الزوجية لمكانة تناسب سموها و قدسيتها ، و هو وافد قلوب النساء يتحدث عن احتياجاتهن ، و سفير ذوات الرجال يعرض ببساطة مطالبهم ، و كذلك يضع بين يديك كلمة السر لحياة زوجية دافئة هائلة من خلال توضيح كيفية تفكير كل من الفريقين و الفروق بينهما و كيفية التعامل معها .

في هذا الكتاب ..

أنا أنفذ رسالتي بأن أمد يدي بما أوتيت و أكون إضافة إيجابية لمن حولي و أن أساهم في خلق المناخ الذي أود أن أعيش فيه ، فأكون بقدر استطاعتي صنعت التغيير الذي أحببت أن أراه في العالم .

و لهذا فتقبل مني هذا الكتاب هدية ، و عش معي متعة رسالته ، و اعلم

الفصل الأول

- ◆ أثواب الحب.
- ◆ لغات الحب الخمس.
- ◆ دورة الحب.
- ◆ صحيفة الحب.
- ◆ أسرار الحب الخمس.
- ◆ مدمرات الحب.
- ◆ الاختلافات بين الجنسين.
- ◆ الاحتياجات العاطفية للجنسين.
- ◆ كيمياء الحب.

ملحق الفصل الأول 



أثواب الحب

يبدأ الأمر كما يبدأ .. فتجد قلبك يدق بدون سابق إنذار لشخص واحد بعينه دون بقية البشر تراه الرائع الوحيد في العالم ، إذا كان رجلا فهو الرجل الوحيد و من دونه ذكور ، و إذا كانت امرأة فهي السيدة الأولى و من دونها هن فقط نساء ، تتنفس بطريقه مختلفة في وجوده ، يشرق وجهك برؤيته و تتغير ملامحك عند الحديث عنه أو معه ، يهيمن على كل ما يمر في أروقة ذاكرتك ، و بكل سهولة و سرعة تشتعل في قلبك الحمم إذا تخيلت أنه يمكن أن يكون لأحد سواك ، فتتهرع و تحتكر عواطفه و تنسبها إليك من خلال خاتمين هما تعبير شكلي و داخلي عن الرابطة الروحية التي ستجمع بين قلوبكما إلى الأبد .

و في هذه الأثناء تشتعل جذوة الحب و يتقد الشوق إلى ذلك اليوم الذي سيأذن فيه المولى بانفرادكم في عُش واحد ، فتكثر الأحلام و مرات الشرود و يصبح الهاتف أهم الأصدقاء وأكثرهم قربا ، و يزداد الاهتمام بالعبور و الملابس و الماكياج والهدايا ، و ينتشي كل منكما بالصدى الذي يجده في نفسه إذا مارس مسئوليته تجاه الآخر - اعتبارا بالحق الذي سيكون -



فيمارس الرجل سيادته و قوامته ، و تمارس الفتاة ضعفها و انقيادها و بين هذا و ذاك تمر أجمل الأيام سريعا كعادتها و يأتي اليوم المنشود الذي سينتمي كل منهم - أخيرا - إلى الآخر .

و تحين اللحظة التي مادام حلمت بها و تسرقك رهبتها و فرحتها و ينتشل أحدهم المنديل فجأة من فوق يديك و أنت مازلت مسروقا بين الحلم واليقظة .

و يا غبطة الجميع و أشد حبورهم ، لقد أعلنكم كتاب الله و سنته زوجا و زوجة .

و حانت مراسم الإشهار في بذلة سوداء و فستان أبيض و ذراعين متشابكين .

فرحة صاحبة و أذن تظن من الزغاريد التي تصدح بها النساء في جدول مرتب معلنة وقوعكما في الشراك !
كفى صحبا .

هيا إلى بيت الزوجية ، نملأ كئوسنا من الحب و المعية حد الثمالة ، فهذا مساء أجمل نساء الدنيا و أسعد رجال العالم !

و تمضي عزيزي القارئ عجلة الحياة الزوجية و تبدأ بأسابيع لطيفة يعيشانها الشريكان عسلا و سُكرا ، ثم تأتي من بعد ذلك شهور من الدلال قد تطول أو تقصر، وتليها أيام من السهر على صوت صراخ محجب يصدر من ملاك صغير مزعج ، ثم تجري عجلة الحياة في رحلة كادحة من الكد و

التعب تتبدل فيها أوقات العسل مع أوقات الفتور و الإحباط و الشكوى!
بدأت شواغل الحياة تأخذكم و ترهقكم متطلباتها فخفت لهيب الحب بينكما و اتقد لهيب حب الصغير و أصبح نصيب الرومانسيات من الحياة ضعيفا و تدريجيا تبدأ الأحاديث النفسية بين كل منكم و نفسه في الإعلان عن نفسها .

لقد مللت .

لم تعد تحبني .

لا تقدر ما أفعله من أجلها .

ليس هذا الذي أحببته .

أشعر أنني تسرعت .

كان يخذعني بحبه .

ليست هذه الحياة التي تمنيتها .

يهتم بعمله أكثر مني .

و كأنها لم تكن تريد إلا هذا الصغير و فقط ! .

واحسرتاه على الحب الذي كان .

أين ذهب الحب؟ و غيرها

و يعيش الشريكان في غيمة صنعوها من الحسرة على الحب القلدم الذي سكن عندهم فقط جزءا من الذاكرة و كل الأمان ، و يظل كل منهم

أليس هذا حبا؟

الحب لا يجب أن نحصره فقط في فترة الاحتياج العاطفي و لو كانت
الأجمل ، ولا يجب أن نتوهم أن أي خفوت فيها يعني أنه في طريقه للموت !
الحب هو الحب لا يتغير و لكن يتغير طريقة التعبير عنه تبعاً لدور كل
شخص .
و مع ذلك ؛ ستظل مشاعرنا مرهونة بالكلمة و اللمسة و الحنان و
التقدير .



أسيراً لمشاعرتك الخفيفة الأولى و العواطف الملتهبة و أحلام اليقظة التي كان
يعيشها قبل الزواج معتبرين أن هذا هو الحب و إذ لم يكن بهذا الشكل
فلا يُعترف بوجوده !

صديقي القارئ .. هذه قصة متكررة مع كل زواج في العالم - إلا من رحم
ربي - و تنتهي بإعلان موت الحب و دفنه في دفتر الذكريات .
حقيقي .. من المفجع أن نشعر بحجم الفرق في الشعور بين الآن و لحظة
البدء .

لكن من الظلم لنا و للحب أيضاً أن نعتقد أن الحب يذهب و يموت بعد
الزواج ، لأنها مقارنة غير منصفة في الوقت ذاته أن نقارن بين مشاعر ما قبل
الزواج حيث اللا إشباع و اللا مسئولية و مشاعر بعد الزواج حيث الإشباع
الكامل و المسئولية الكبيرة !

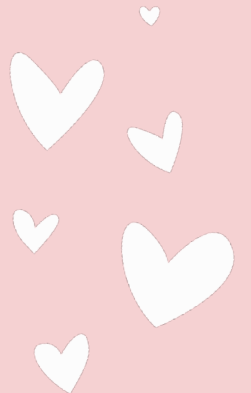
الحب موجود من قبل و من بعد و لكنه يبدل في أثوابه ! و الغالب الأعم
منا يرفض أن يراه في ثوبه الجديد .

كان يرتدي ثوب الآهات والكلمات
و الشموع والهدايا قبل الزواج .. و
بعد الزواج بدّل ثوبه بثوب جهود
الحفاظ على ترابط الأسرة و سلامة
مناخها و توفير حياة كريمة .

الحب قبل الزواج يهبط علينا من
السماء أما الحب بعد الزواج فيحتاج
إلى جهد إيجابي لبنائه .
* د. عادل صادق

لغات الحب الخمس

- ◆ الكلمة.
- ◆ الاهتمام و تخصيص الوقت .
- ◆ تبادل الهدايا .
- ◆ الأعمال الخدمية.
- ◆ الإتصال البدني .



خزان الحب

يبدو أن الكلام عن الحب لن ينتهي إلا بانتهاء البشرية ، تلك الحالة الوجودية التي تملأ الفؤاد نشوة و تنتزع الإنسان من وحدته و تضعه أعلى القمم ليرى العالم صغيرا في وجود من يجب .

سيد المعاني ، أقل الكلمات حروفا و أعمقها شعورا وأكثرها حيرة ، و غد لذيذ يفعل بالنفس الأفاعيل ، ولا نزال نحبه لأنه الحب و لا نملك من أنفسنا إلا أن نحبه ، هو غذاء الروح و سر الحياة و ترياق القلوب و النفوس . الحب يا صديقي هو الحاجة الإنسانية الأولى من عالم المعنويات بعد الأمان ، و لا عجب من كونه تعليلا كافيا لأي عمل ، فوجوده سبب مباشر للسعادة ، و كذلك نقصانه سبب مباشر في التعاسة .

و للحب خزان بداخلنا لا أعني به «القلب» تحديدا ، بل هو خزان يمد القلب و النفس و الوجدان بطاقة عجيبة تغذيه و تعزز فيه الحياة .
و لدنا به وبالطبع لم يخلق ليبقى فارغا فعليه أن يمتلئ ، وكي يمتلئ لابد من أن نمنح حبا أو نتلقى حبا ، بمعنى أنه يقوم على مبدأ الأخذ و العطاء ، أعط حبا ، تأخذ حبا و هذا من عدالة الحب .

و لكن كيف نمنح هذا الحب و كيف نسمح لأنفسنا أن تتلقاه بطيب النية من قبل وبالثناء عليه من بعد هذا ما سنعرفه معا من خلال لغات الحب .



لغة الكلمة (I)



للكلمة وقع على النفس فرب كلمة منك وقعت على مسامع شريكك مثل الندى فتحت قلبه وألحجت صدره طيب خاطره وزادت محبتك عنده ، و رب كلمة أخرى كانت مثل الصخر سقطت على مسمعه أحدثت صدعا في نفسه وأسقطت طيور معنوياته و زادت المسافات بينكما بعدا .
عزيزي الرجل ، المرأة سماعية يسر نفسها دائما الكلام الحلو من زوجها يمدح فيها جمالها و رقتها و صنعها و يشكر حسن تصرفها و غير ذلك فهي تمتلئ ثقة و تتحفز للعطاء أكثر عندما تشعر أنها محبوبة لدى زوجها و مقدره حق التقدير .
وكذلك الرجل رغم أنه يميل لأن يكون بصريا بشكل كبير إلا أنه يتغذى على المدح و الثناء و التقدير . كلمة قليلة في مدح حسن تعامله تترك معه أثرا إيجابيا طويل المدى ، و كلمة شكر صغيرة في ما يبذله في سبيل إسعاد أسرته تجعله مستعدا و متحفزا للعطاء أكثر و أكثر .
إذا كانت الكلمة لها كل هذا السحر ، فلم لا نلقي بالا لكلماتنا التي نقذف بها بمنة و يسرة طوال الوقت ، ننتقيها و نحملها و نطيبها و نستمتع برجع صداها على حياتنا .

لغات الحب الخمسة

في الواقع عندما نريد أن نعبر عن شيء فإننا نتحدث عنه أو ربما نشير إليه ، لكن عندما نأتي للتعبير عن الحب فنحتاج لأن نستخدم كل لغاته بل أيضا نبعد فيها لهجات جديدة و مفردات جديدة .
للحب خمس لغات أساسية يتم التعبير من خلالها عما يقر في الوجدان و كل لغة منهما هي فن بحد ذاته و جميعها لا بد من التواصل من خلالها و كل لغة منهما لها وقعها و فعلها في القلب ، و هي كالتالي :

- ١- الكلمة.
- ٢- الاهتمام و تخصيص الوقت .
- ٣- تبادل الهدايا .
- ٤- المساعدات .
- ٥- الاتصال البدني .

لغات خمس لا نملهما أبدا ، يقع تحت كل لغة مفرداتها التي فيها الدواء للنفس و الطيب للخاطر و السكينة للكيان و البدن .
لنبدأ رحلتنا مع لغات الحب .

دعني أضع بين يديك مقولة أعجبتني

« كما أن تفاعلة يوميا تجنبك الذهاب للطبيب ،
كلمة حلوة يوميا تجنبك التعاسة الزوجية » .

أسمعك صديقي القارئ تتساءل هل مطلوب مني أن ألقى على سماعها
قصيدة حب كل يوم؟
لا.. الأمر ليس قصيدة .. يكفي من القلادة ما أحاط بالعنق .. إنها مجرد
كلمة .. كلمة صادقة .
قل لها أحبك كل يوم و امدح طريقتها في اعداد الطعام و أدعوا لها على
مسمع منها .
و إذا لم تكن معتادا على أن تقول كلاما لطيفا لشريكك فتوقف لحظة
و فكر مليا في شيء يعجبك فيه .. و اذهب إليه و قل له إن تلك الصفة
تعجبك كثيرا و كررها مع كل صفة حسناء تظهر لك .

البعض كلماته تنحصر فقط في دائرة الغضب و التوجيه و النقد و يعتقد
بذلك أنه يقوم سلوك شريكه و يحسن إدارة علاقته في حين أنه يهدمها
رويدا رويدا ، كلنا يا صديقي مفظورون على حب المدح وكذلك الاستياء
من النقد ، والضجر من النصح المستمر الذي يصلنا منه رسالة مفادها
« أنت غير قادر على إدارة أمورك و تدبير شئونك بنفسك وأنا لا أثق في
قدراتك » و كفى بهذه الرسائل أن تبدد آمالا .

و هؤلاء البعض تحتاج منهم سعادته العاطفية فقط أن يتوقف عن نقد
شريك حياته و يستبدل النقد بكلمات التشجيع وأن يتعدوا عن لغة الأمر
التعسفية ويستبدلوها بلغة الطلب المهذب .
آخرون تتطلب منهم سعادتهم العاطفية أن يتوقفوا عن النصائح و
التوجيهات المستمرة لشريك الحياة. و آخرون يكون تعلم فن الاعتذار و فن
التعبير عن الغضب و فن العتاب هي ضالتهن المشوذة .
و في التقدير و المدح يقول ويليم جيمز العالم النفسي :

« الحاجة الدفينة عند كل إنسان هي حاجته للشعور بالتقدير»
الحاجة الدفينة بداخل كل إنسان أن يُقبل و يُكْرَم و يُقَدَّر ، وكلما أعربت
لشريكك عن تقديرك له أو لشيء فعله صغيراً كان أم كبيراً ، كلما شعر كم
هو مميز عندك .
فيحبك و يشكر وجودك في حياته و تتحسن علاقتكم كثيرا.



الاهتمام و تخصيص الوقت

(٢)

الاهتمام أن تسمح لنفسك أن تعيش في عالم شريكك بعض الوقت .. أن تتناسى لبعض الوقت ضغوط العمل و متطلبات الحياة و صعوبة المعيشة و تخلص وقتاً لتكون بكامل وجدانك مع شريك حياتك ، تعيره انتباهك ، تسأله عن أحواله و ما يشغل باله ، تسمعه يتحدث عما يجول في خاطره ، تتعاطف معه ، إذا شعر بالحزن تأثرت و احتضنتهم و خففت عنه ، و إذا شعر بالسعادة فرحت معه و لأجله و تمنيت له دوامها.

الاهتمام هو روح الحب .. فلا يمكن أن ينمو حب بدون اهتمام متبادل . و هو مصطلح لا يختلف معناه عند كل من الشريك الزوج و الشريكة الزوجة و لكنه غداء لا تكتفي منه المرأة.

فلاهتمام عند المرأة هو الأحاديث الخاصة الدافئة ، هو تحقيق المعية

الحقيقية ! أي أن شعري بأن

المرأة كالوردة إذا لم يسقها الرجل
حباً ودلالاً وتشجيعاً ذبلت

زوجها الآن بكامل قلبه و عقله

معها ، يعير كل قوله و فعله منها

أهمية قصوى و يشعرها كم

يحبها و كم هي مهمة في حياته .

♦ الكلمة الحلوة (يوميا) هي وقاية من الفطور العاطفي .

♦ غالبا ما يكون الاختلاف بين الزواج الناجح و الزواج العادي هو إهمال ثلاثة أرباع الأشياء المفترض قولها يوميا و عدم قولها .

♦ تنعدي العاطفة لدى الرجل و المرأة بالكلام الطيب و الثناء و التقدير. ولكن للكلمات الحلوة و كلمات التشجيع عند المرأة قيمة كبيرة فنحتاج (يوميا) الى تجديد الحب و توكيده من خلال الكلمة و ذلك بحكم عاطفتها التي جبلت عليها . فلا يتساءلن رجل متى ستمل زوجتي من السؤال « هل أحبها و كم و كيف »؟! . أما الرجل بعاطفته المعتدلة يكفيه توكيد الحب له بين الفينة و الأخرى فالكلمة الحلوة لا تفقد صلاحيتها معه سريعا .

الرجال كالنيران ، يقلل إشتعالها إذا
أهملت
* تسادشا جابور

و كذلك الاهتمام عند الرجل أن
يشعر أن زوجته تعطيه كامل انتباهها
بالعقل و القلب و الوجدان تستمع
إليه و كأنه يتلوا آيات من الكتاب
! ، تتفهم ما يود قوله و تدعمه نفسيا و تشعره كم تحتاج إليه و كم
هي ممتنة لما يبذله من جهد لإسعادها .

كثير من الأزواج يشكون قلة الاهتمام العاطفي و خاصة الزوجات فهن
يحتجن إلى الاهتمام أكثر بحكم عاطفتيهن التي فطرن عليها ، فحتاج المرأة
أن يطمئنها زوجها باستمرار أنما محبوبته الأولى أنما وحدها تكفي لتملأ قلبه
وأنها عندما تكون معه فهي أهم من العمل والتلفاز و الأصدقاء .
و صدقي ؛ المرأة عندما يمنحها زوجها بعض الوقت لا يهمها ماهية الحديث
، فهي تستمتع بالمعية أكثر من الحديث نفسه !
و كذلك الرجل ، يحتاج دائما أن يشعر أنه يملك كل حواس زوجته عندما
يتحدث إليها .

وفي الاهتمام و التواصل و المعية .. أجرت مؤسسة Relate (أكبر
مؤسسة إنجليزية في أبحاث العلاقات الزوجية) دراسات حول السبب
الأول للمشكلات الزوجية فكانت معظم الإجابات « فقر الاتصال و
التواصل» أي أن الزوجين إما أنهم لا يقضون أوقاتا يتحدثون مع بعضهم

البعض أو أنهم عندما يتواجدان معا يتواجدا جسديا فقط ويكون أحدهم
مطرقا بذهنه في مطارح قاصية ؛ فلا يحدث ذلك التواصل المقصود الناتج
عن الاهتمام.

و تشير دراسات أخرى إلى أن واحدة من بين ٥ نساء في العالم يتشاجرن
مع أزواجهن بسبب عدم تحدثهم معهن، كما أن ٣٠٪ من الرجال يعترفون
بأن أحد أهم أسباب عراقتهم مع زوجاتهم هو عدم التواصل.

التواصل العاطفي من خلال لغة الاهتمام فن ، و لكي تجيده لابد أن تكون
ودودا و مستمعا جيدا.

دعني أخبرك بما يثير عجبك صديقي القارئ أن البعض يعتقد أنه مادامت
هناك أذنين سليمتان على جانبي رأسه فهو يستطيع أن يسمع ! .. الإستماع
أكبر من وجود أذنين .

«أنا أسمعك» عبارة لا بد ان ينطقها لسان حال لا لسان مقال . أي ينبغي
أن ينطق سلوكك و إيماءاتك الجسدية قائلة : «إنني أركز تركيزا تاما على ما
تقوله و كل كلمة لها عندي قيمتها.»

أرجوا منك عزيزي القارئ قبل أن تستكمل ؛ أن تنتقل إلى ملحق الفصل
الأول حيث فنون التواصل بجميع أشكالها من فن إستماع ، فن تحدث ،
لغة الجسد ، لغة العيون ، وغيرها و هذه الفنون أتمن عوامل نجاح العلاقات
ففيها تكمن قوة كفيلة بأن تبعد عنك شبح التعاسة الزوجية بمقدار كافٍ .

تبادل الهدايا

(٣)



الهدية عطية رمزية قد تكون قليلة يسيرة في حجمها لكنك تشعر فيها بطاقة حب مواراة ، ما إن تقف بعينيك عليها حتى تتدفق إليك مقادير من الحب و المشاعر تجدد الحب و تطمئن القلب .

هي شاهد على العطاء و العطاء ما هو إلا حبا ملاً الفؤاد و فاض !
وهي معنى و تجسد ! ليعيش زمنا يطول أو يقصر يردد عبارات « أحبك ، أهتم بك ، أمتن لك » .

لغة الهدايا لها تأثير قوي طويل المدى يظل متمركزا في صميم القلب لفترات من الزمن على عكس لغة الكلمة اللحظية التأثير و التي تحتاج لتجديد كل يوم !

وكما اتفقنا في اللغتين السابقتين أن المرأة يهتمها كثيرا أن يطمئنها الرجل على الدوام أنه مازال يحبها و أنها تفوق أي شيء في حياته أهمية و كذلك الرجل يتغذى عاطفيا على الشاء و التقدير.

و العجيب في هذه اللغة أنها تستطيع أن تجمع بين كل هذا و ذلك ، فبمجرد أن تمنح شريكك هدية فأنت بذلك تطمئنه أنك تحبه و أنك تهتم لسعادته

فإذا كنت من المقصرين في استخدام هذه اللغة فعليك أن توجد وقتا تخصصه لمحادثات دافئة خاصة ، تسأل فيها شريكك عن يومه و عما يغضبه منك و يسعده و عن أحلامه و غيرها من الأسئلة التي من شأنها أن تعيد القرب و تقوي التواصل بينكما من جديد .

جواهر

- ♦ الاهتمام العاطفي بشريكك و عائلتك يساوي النجاح في الحياة و السعادة و ما يلحق بهما .
- ♦ الاهتمام يعني ان تكون مستمعا جيدا و ان تفهم وقتنا لتكون بكامل تركيزك و إحساسك مع شريك حياتك بعيدا عن التلفاز و غيره . و ان تسأل عن احوال شريكك و لا تدر ..
- لذا يعني أنك مهتم به و بشئونه أيضا .

و لا نحتاج مناسبة لتقديم هدية فيكفي التعليل أن المناسبة « أني أحبك » أو
أنني شعرت أني أريد أن أفعل هذا فعلته و أنك تستحق أكثر من هذا « ..
هناك نوع آخر من الهدايا و هي الهدايا المعنوية و هي أن تمنح نفسك
لشريكك في المواقف التي يحتاج فيها إليك مهما كان ما تخلت عنه لتكون
بجانبه في هذا الوقت، فماذا يعني أن تعطيني كل يوم هدية و عندما
أحتاجك أنت كثيرا لا أجذك؟! فوجودك في الأوقات الصعبة هو أعظم
هدية .

تقول مارجريت تاتشر (رئيسة وزراء
بريطانيا) سابقا الملكة بالمرأة الحديدية
في نعي زوجها كان زوجها وصديقاً
ولم يجعلني أبداً أشعر أني وحيدة في
مواجهة الأزمات .

و أنك تقدره كثيرا و لذلك هي أسهل لغة من لغات الحب فمثلا اللغات
الأخرى، لغة الكلمة ليست كما تتصور حروف منظومة محفوظة تنطق إنما
هي عواطف تعبر عن نفسها و كذلك لغة الاهتمام ليس أن توفر لشريكك
حاجياته المادية إنما أن تشبع عاطفته بوجودك الوجداني و هذا يتطلب
مجهودا ، أما لغة الهدايا فكل مكوناتها شيء رمزي و ابتسامة و حب !
أشعر بك عزيزي الزوج تتساءل أين ذهب المال من المعادلة؟!
دعني أرّف إليك خبرا سعيدا .. الهدية لا تستمد تأثيرها من قيمتها المادية
إنما من كم العواطف المحملة بها .

و النساء عادة تتساوى عندهم الهدية ذات القيمة النقدية
القليلة و الهدية ذات القيمة النقدية الكبيرة ، ما يهمهم
السعادة لا تحتاج إلى استحقاقات كبيرة .. أشياء صغيرة قادرة على
أن تهزنا في العمق ✦ و اسيني الأعرج
هو المعنى ، بحيث إذا وضعتها بين يديها

تمتلئ فرحا و تقول داخلها : « إنه يفكر في ! » فيحسن عندها و
يعجبها أن تقدم لها هدايا صغيرة على فترات متقاربة على ان تبهرها
بهدايا باهظة الثمن على فترات متباعدة.
و لا يختلف الرجال في حبهم للهدايا عن النساء ، فجميعنا مفضون على
حب التقدير .

المساعدات

(٤)



هي - في ذاتها - حبا أعبر عنه لشريك حياتي عن طريق عمل بعض الأشياء من أجله .. بدون أن أكون مجبرا عليها فأفقد متعة الحرية في منح الحب .

أعمال أمنح لها من وقتي وجهدي و أقوم بها بكل حب و أريحية و إيجابية مع شريك حياتي أو من أجله ، فهي أشياء أعلم أنها ذات أهمية لشريكي و يريدني أن أفعلها له (مثل طلب إعداد طعام معين أو تعلم شيء معين) أو أخرى أفعلها فقط رغبة مني في التودد إليه و تقديرا له و لإدخال السرور على قلبه .

هذه اللغة تتجسد فيها معاني الرحمة المرجوة بين الزوجين فهي حب و عطاء و تقدير و عون فكم من زوجة تمت أن يشعر زوجها بحجم العناء التي تتحمله من أجل أن يجوز الطعام الذي أعدته على رضاءه ؟ أو من أجل أن يجد في بيته ما يملأ حواسه الخمسة راحة و تشافيا؟! .. و كم من زوج يرجو أن تقدره زوجته و تعرف قدر الجهود الذي يبذله من أجل توفير متطلبات العيش لهما معا فلا ترهقه بالمطالب ولا تمطره بالشكاوي ؟

جواهر

♦ الهدية تزيد الحب وتفرح النفس و لا تستمد معناها من قيمتها المادية إنما بكم العواطف المحملة بها و يحبها المرأة و الرجل على السواء .

♦ المرأة تحب التقديرات الصغيرة المتواصلة .. أكثر من المفاجآت المتباعدة فيعجبها أن تقدم لها وردة كل اسبوع على أن تأتي لها بفاتم ثمين كل فترة .

♦ إذا كنت تهديني كل يوم هدية ، لن يقنعني ذلك بعبك إن لم تكن معي و بجانبني في الأوقات الصعبة .



جواهر

♦ قيامك بأعمال ليس من طبيعتك أن تفعلها مثل حمل الرضيع أو المساعدة في التنظيف هو تعبير صارخ عن الحب ولا ينتقل من قدر الرجال كما هو متصور عنه البعض .

أعتقد يا صديقي كلنا هذا الزوج وكلنا هذه الزوجة .. فلم لا نشفق على بعضنا و نتوقف عن الانتقادات و الأوامر و الطلبات التي تثقل الكاهل و النفس فنعير هذه اللغة بعضا من الاهتمام و نتحدث بها بين الفينة و الأخرى و نستمتع بصداها الإيجابي على حياتنا .

فما الذي يضير الزوج إذا عاد ذات مساء و وجد زوجته مشغولة في إعداد طعام العشاء وقد بدا عليها الإرهاق فقال لها ملاحظا رفقا بنفسك أو استريحي قليلا أو إذا وجد في حوزته بعض الوقت و الطاقة و القبول فيعرض عليها المساعدة و يمد لها يد العون فيساعد في ترتيب المائدة أو إعداد الطعام و غسل الأطباق أو غيرها من هذه الأعمال الخفيفة التي تقول بلسان حالها « أنا أشعر بك و أعرف كم تتعب من أجل أن تراني سعيدا » فهي من شأنها أن تضيي جوا من المودة و الألفة و أجواء من الراحة بين الشريكين .

و كذلك الزوجة تدعوا لزوجها على مسمع منه أن يبارك له في عمله و يرزقه الأجر مضاعفا من لدنه ، أو تسأله عما يمكن أن تقدمه له ليخفف عنه و يساهم في إتمام عمله .

هذه الروح بين الشريكين كفيلة بأن تجعلهما شريكين متفاهمين بكل ما أوتيت الكلمة من معنى .

فكم هو جميل أن تكون يد العون الأولى هي يد شريكك في الحياة .

الاتصال البدني

(٥)



أحيانا تضيق الكلمة بمعناها و بأهلها فيحتاج الحب أن يعبر عن حبه و ميله لشريكه بطريقة يمكنها حمل أكبر قدر من المشاعر ، فيجد نفسه تلقائيا و فطريا يسمح لعواطفه الجسمية أن تعبر عن ذاتها فتجده يسحب يده و يضعها على يد شريكه أو يضم شريكه إليه و يقوم بعناقه أو يمسح بيده على كتفه او شعره .. إلى آخره من الحميميات الصغيرة .

هذه اللمسات موصلات قوية بريئة للحب ، تترك أثرا عميقا مريحا بالنفس ، يشعر فيها كل من الشريكين بالأمان لوجود الآخر و حبه له و رغبته فيه ، و هي تعبيرا لا يكذب ، فالإنسان فطريا يستطيع أن يميز بين لمسة الحب الدافئ و لمسة الشهوة ، فتطمئنه لمسة الحب و تملأ فؤاده و ترسم البسمة على وجهه و تنفره لمسة الشهوة الخالية من الحب و تؤذيه نفسيا .

و اللمس بين الأزواج أحد أهم العناصر المعززة للمحبة و المودة و الدفء بينهما - اللمسات الصغيرة اليومية .

و له آثاره الإيجابية على الزوجين خصوصا الزوجة حيث تؤكد دراسات عديدة أن المرأة التي تتلقى صورا عديدة من الملامسة الدائمة لها من قبل زوجها ، تقل نسبة تأثرها بخطوط التقدم في العمر و تنتظم هرموناتها و قدرة

تحملها للضغوط الحياتية اليومية

و تؤكد الدراسات العالمية أهمية اللمس فسيولوجيا على المرأة كما يعمل على الإستقرار النفسي بين الزوجين و الاسترخاء و التوازن العاطفي و يقلل من أثر الإجهاد .

انتهت لغات الحب صديقي القارئ .. ففهم لغات الحب و
أهمية كل لغة عند كل من الشريك الزوج و الشريكة الزوجة
يساعد في إعادة الرومانسية و تلطيف المناخ العاطفي
لهيأتك الزوجية .

الآن نعود إلى نظرية خزان الحب التي بدأنا بها .

تستخدم لغات الحب في ري العطش أو ملء الخواء العاطفي لخزانات الحب
، و بما أننا نولد بهذا الخزان إذن فيحتاج كل منا أن يبق خزانة ممتلئا بالحب
منذ الولادة مروراً بالطفولة و بالصبا و المراهقة و الشباب و الشيخوخة أيضا
، أي كل مراحل العمر .

فالأطفال سيئو السلوك ، عنيفو الطبع يعانون من نقص مؤشر الحب في
خزاناتهم ، و العدد المتزايد من المراهقين اللذين يهربون من منازلهم و يقعون
تحت طائلة القانون لم تمنحهم عائلتهم الحب و الدعم النفسي الكافي
ليصبحوا شخصيات ودودة سوية .

و أيضا المعدل المرتفع لحالات الطلاق الموجودة في بلادنا يدل على أن مئات
من الأزواج و الزوجات يعيشون حالة خزان حب فارغ!
في نهاية هذا الفصل أظني سأكرر هذه العبارة لأنها تحمل في فحواها
الكثير من المعاني .

♥ اهتمامك العاطفي بشريكك و عائلتك يساوي النجاح في

الحياة و السعادة و ما يلحق بهما ♥

♦ جواهر

♦ اللمس هو أبلغ التعابير عن الحب وأكثرها صدقا و
اللمسات العابرة التي لا تأخذ أكثر من دقيقة كعناق
سريع أو قبلة على الجبين أثناء مرورك بالغرفة لها
قيمتها و تظل في ذاكرة القلب فترة طويلة بعد مرور
الزمنة ، و لكن بعدك و إهمالك أو إغفالك في اللمس
، لن يُغفر أبدا .



السحر دورة الحب

يقترّب و يكون لطيفا و محبا و حميميا و تدريجيا يبتعد و يكتر السهر مع الأصدقاء و الجلوس المطول أمام التلفاز و لا يتحدث معي إلا إذا سألت سؤالا فيجيبه ويصمت ثم بعد فترة يعود أكثر لطفا و قربا و حبا و كأنه لم يحدث وابتعد !

لا أفهم ماذا يحدث !؟

هل يعاقبني على خطأ ارتكبته سهوا؟ أم ظهر مني ما يجعله يبتعد ؟ أم مشغول باله بأخرى ..؟ لا أستطيع أن أفهم .
هذه شكوى مألوفة تسمعها من كل سيدة .

يقابلها شكوى من الرجل : أشعر أنك تغيرت ، لم أعد أشعر بحرارة الحب في حديثك ، حتى أنك أصبحت تقضين وقتا أطول على الهاتف مع صديقاتك و كأنك تهربين من الوجود معي ! لا أعرف لم تتصرفين هكذا؟! « و لكي نجيب الشريكين على تساؤلهما يجب معرفة دورة الرغبة في أي شيء

يزداد طلب الإنسان للشيء عندما يفترقه ، و بعد أن يبلغه و يرتوي منه ، تفتت حرارة الرغبة فيه ، فيحتاج إلى بعض الوقت ليمتلئ رغبة و شوقا ويشحن طاقته من جديد ثم يعود ليطلبه مرة أخرى .

كان هذا ملخص دورة الرغبة في أي شيء !

كذلك هي دورة الحب والحميمية ، نصدع مع منحناها حتى نصل لأعلى نقطة فيها ثم بعد المرور بما لا نلبث أن نبدأ في الهبوط مرة أخرى وهكذا دواليك .

لذلك لا تعجبين صديقتي إذا أخبرتك أن الرجل إذا أحب امرأة يحتاج أن يتعد عنها بين الفينة والأخرى قبل أن يعود للاقتراب أكثر ! .

نعم يتعد .. ويكون هذا الابتعاد فطريا . . هو ليس قرارا سياديا أو ديكتاتوريا ولا عقاب لك على ذنبٍ إقترفته ، بل هو أمر فُطرت عليه النفس ! .. فالنفس تمل الدوام و تكل الاستمرارية و تدفعك دائما إلى إعطائها حقها من الحرية .

و يحدث أن يتعد الرجل قليلا لأن يشبع حاجته إلى « الحرية والاستقلالية » تلك الحالة الشعورية التي كان يعيشها بالكامل و هو عازب ، فتطول ساعات العمل و يكثر اللقاء بالأصدقاء و تقوى العلاقة بالتلفاز ، وفي هذه الأثناء تُشحن رغبته تلقائيا بـ « الحب و القرب و الحميمية » فيعود بكامل الشوق إلى شريكته يبادلها الحب و القرب و الدفء ! إنما دورة الحب عند الرجال .

وعلى الزوجة أن تظن إلى ذلك عندما تبدأ عبارات « أريد بعض المساحة » « أرغب في أن أكون بمفردي » « أظني سأسهر مع أصدقائي » في

التساقت من لسانه فلا يجب أن تلوم نفسها و تبدأ في جلد ذاتها ظنا منها أنها إرتكبت خطأ عن غير عمد و فشلت في إسعاد زوجها ! و كذلك لا يجب أن ترهقه بالأسئلة و التحليلات المبنية على الوهم و الإستنتاجات الخاطئة و لا تقذفه بالإتهامات ، إنما ينبغي أن تكون متفهمة و تساعد في أن يبلغ مداه من مطلبه من الحرية ، فتسمح له بقضاء بعض الوقت بمفرده أو مع أصدقائه و تعلم تماما أنه ليس خطؤه و ليس خطؤها . إنما الأمر يحدث طبيعيا و سيعود للحدوث دوريا .

و كذلك طبيعة المرأة عزيزي الرجل تمل دوريا من الملازمة المستمرة فحتاج أن تبتعد و لكن بشكل مختلف ، فهي لا تطلب حياة العزوبية مثل الرجل بل تطلب حياة الأصدقاء الخالية من الحميمية فتجدها تطلب الذهاب إلى عائلتها أو إحوتها أو أن تذهب للتسوق مع صديقاتها و تجدها أيضا لا تميل إلى اللقاء الجنسي و تود فقط أن تتحدث في أمور عامة و ربما قديمة ، فعلى الزوج أن ينتبه عند حدوث ذلك و يحتوي المرأة و لا يسمح للشك بالتسرب إلى قلبه في أنها لم تعد تحبه و لذلك فهي ترفضه بل عليه أن يعلم أن أكثر ما تحتاج اليه هذه الفترة هو دعم الصديق و ليس الزوج (أي يقوم الزوج بدور الصديق) بأن يستمع اليها و يقدم لها الدعم معنويا و يشجعها و يتحدث معها عن عملها أو اهتماماتها حتى تمر هذه المرحلة و تعود أكثر قربا و أكثر حرارة مما كانت .

صحيفة الحب

حسناته تشفع له عندي .. عبارة قالتها لي صديقتي الغاضبة عندما هدأت - أخيرا - و لانت للأعدار السبعين التي حاولت أن أجعلها تتخذها لزوجها المسكين كثير الإنشغال .

كنت أعلم قصة الأعدار السبعين لكن فكرة الحسنات و السيئات هي ما كان لها صدق في أذني .

في الحقيقة أعجبي أنما تتذكر له الحسن و الطيب و الجميل من عمله و لم يعم عينها سيئة وقعت منه ، و لكن تساءلت لماذا اعتدنا على أن نحاسب شريك الحياة عما نسيه أو لم يقدمه أو قصر بحقه؟؟

في حين أن الأحق و الأولى أن نحاسب أنفسنا أولا « هل ما نقدمه كاف؟ ماذا يحتاج شريك حياتي؟ هل هو عني راض و سعيد؟ ». هذا هو السؤال الأول و الصحيح ، إنه الحرص على أداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق .

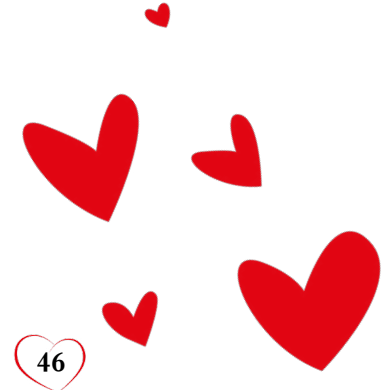
فإسأل نفسك دائما هل ما تفعله كاف ليلبي إحتياجات شريكك أم أحتاج إلى أن أكون أكثر إنفغاتا لمطالبه؟ و هذا نوع من الحب بجانب أنه أمر إلهي في الإيفاء بحق من في كنفك عليك .

أما عندما ترسل ذاكرتك في رحلة تحصي فيها عدد المرات التي أساء لمشاعرنا

جواهر

♦ لكل نفس إقبال وإدبار ، يتعاقبان كتعاقب الليل والنهار ، فطب نفسا وتعامل مع الوضع بهدوء كمن يسكن إلى الليل ليستريح ويأخذ الهدنة صمت وتأمل ، حتى اذا جاء النهار نشط من جديد .

♦ يملك الرجل و المرأة من الملازمة المستمرة لبعضهما البعض فيحتاجا إلى فترة يبتعدان فيها قليلا ليشحن كل منهما طاقته و يعود بشوق متله إلى الآخر و هذا يعد طبيعيا .





أسرار الحب الخمس

فرق بين أن يكون هناك حبا بداخلك لشريكك و حبا تشعر بعنفوانه و سريانه بينك و بين شريكك؟.

و بصيغة « أقل فلسفة » كم هو رائع أن تُكِن الحب ، و كم هو أروع أن نشعر بنا تتبادله تبادل الحب ليس أن أطرب لكلمة « أحبك » فأقابلها بنفس معنى الحب في جملة من الغزل !

تبادل الحب هو حالة إمتزاج شعورية ، نصل فيها لنقطة من الصفاء و التفاهم (السكن بالتعبير القرآني) ، لا تواجه فيها مشاعرنا أي صعوبة في أن تصل إلى الآخر .

فتستطيع أن تشعر بقلبي إذا خفقت
من الحب وكذلك إذا خفقت من
الغضب و لو أجذت طمس
معاله .

الحب هو رغبة كامنة للعثور على
مرفأ آمن لروحك الإنسانية
* أورهان باموك

إذن فالوقوع في الحب أمر سهل جدا ، إنما الحفاظ عليه و تبادله بالشكل الموصوف - بدقة - أعلاه ، هو ما يحتاج

فيها الشريك و عدد المرات التي نسي فيها موعدنا و عدد المرات التي .. إلخ .. فهذا غير عادل و أين عدد المرات التي إمتدحني فيها ؟ و عدد المرات التي إحتضن فيها همي ؟ و عدد المرات التي أثبت فيها أنه يحبني ؟ إلخ .
فالعدل أن نضع الحسنات بجانب السيئات و غالبا ما ترجح كفة الحسنات و تشفع بالحب لصاحبها .

فهيا نملاً صحائفنا عند شريكنا بكل حسن ، يسعده و يطيب خاطره و في ذات الوقت يشفع لنا و يقبل عثرتنا .

و هنا أذكر أن رسول الله محمد صلى الله عليه و سلم أوجزها في جملة واحدة فقال « لا يفرك مؤمن مؤمنة ، إن كره منها خلقا ، رضي منها آخر » (*)

* (١٢). الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم -

الصفحة أو الرقم ١٤٦٩

خلاصة حكم المحدث: صحيح

٢- التغافل

كم هو غير مريح أن تكون ملاحقا مراقبا ؟ و كم هو ثقيل و خانق أن يسير بجانبك أحد يقوم بمحاسبتك على كل شاردة و واردة و يذكرك بكل ما صدر عنك و حدث منك !؟

التغافل هو أن أغض الطرف عن بعض الأخطاء و الهفوات الصغيرة التي لا تستحق أن يقام لها محكمة ، و قد يعتقد البعض أن التغافل سلبية أو قلة حيلة و لكنه في حقيقة الأمر حكمة ! .

نعم عندما تتغافل المرأة عن خطأ صغير يصدر عن الزوج و لا تتحدث عنه ، يعتقد هو أنها تدبرله أمرا شريرا في حين أنها فقط تريد ألا تثير مشاجرة لأمر صغير بهدف الحفاظ على صفاء الجو، ليس لأنها قليلة الحيلة أو لا تستطيع أن تتخذ موقفا !

و الرجال عندما يتغافلون في الغالب يتغافلون لأنهم لا يريدون إشعال فتيل إحدى القنابل التي ستأتي بالقدم و الحديد و هم في غنى عن ذلك فيفضلون التغافل بحكمة ، و من أعظم الرجال من قال

((مازال التغافل فعل الكرام))

- إنه الحسن البصري رحمه الله .

و رافت لي كلمة قالها د. عائض القرني في فن التغافل

(التطنيش)

إلى مهارة في معرفة كوامنه و أسراره و مجهود في المواظبة عليه و هذا ما ألهمتي به صديقتي حينما كانت تحدثني عن زوجها فقالت « يمكنني أن أشعر بعدم رضاه حتى إذا قالها لي بملء الفم « راضي » ، و يمكنه بالفعل أن يفهم ما أفكر فيه بمجرد أن ينظر إلي ، و لا يمكننا الخلود إلى النوم إلا و كل منا «راض» بل «راض و مطمئن .. فقلت لها مسرعة : بارك الله لكما و بارك عليكما و أدام بينكما الخير.

هذا هو الحب الذي لا يجب أن نقلق على استمراره أبدا .

أشعر بك تغبطهم عزيزي القارئ - تماما كما أفعل أنا - و لكن صديقتي قد أدلت لي بكل الأسرار التي من شأنها أن تدعم الحب و تحافظ على إستمراره و كعادي في التحليل ، سأحلل ، و لكنني أعترف أنها المرة الأجل ؛ لأنني سأقوم بوضع أسرار الحب الدائم بين يديك .

١- الإحسان والصبر (المعاملة الجيدة) بدون شرط

الإحسان غير المشروط هو ألا أرهن حسن تعاملي معك بضمن أو شرط ، إذا فعلت كذا أفعل مقابلها كذا ، أو أخضع لقاعدة أعطني أعطك ! بل أعطيك إحترامك في كل الأحوال ، و أحبك أكثر إذا أحسنت إلي بالمقابل .

والصبر لا يأتي إلا بكل جميل .. فقط لا تتسرع وأصبر.

إذا ذهبت تدقق خلف
كل جملة وتبحث عن
كل مقولة قيلت فيك
وتحاسب كل من
أساء إليك. وترد
على كل من هجاه

الرجل الذي لا يغفر للمرأة هفواتها
الصغيرة لن يتمتع بفضائلها الكبيرة
* جبران خليل جبران

. وتنتقم من كل من عاداك. فأحسن الله عزادك في
صحتك وراحتك ونومك ودينك واستقرار نفسك وهدوء
باله .

٣ - المصارحة اليومية

إذا كان هناك سرا للصحة النفسية فهو أن تخبر من يجرحك أنه يجرحك
عندما يفعل ذلك .

كذلك إذا كان هناك سرا للسعادة الزوجية فهو ألا تخلد إلى النوم و في
صدرك شئ تجاه شريكك .

فإذا ما كان الصدر صافيا نقياً ، انسابت منه المشاعر بصفاء و صدق و ما
صفا صوت العود إلا لخلو جوفه.

هذا هو سيد الأسرار بل السر الأعظم .. حافظ دائما على قلبك صافيا
راضيا و كذلك إطمئن على قلب شريكك و لا ترضى إلا أن يبيت راضيا ،
فأسأله دائما عما يغضبه منك و أسأله « هل هناك شئ تود أن تقوله لي؟

و أخبره أنك تود و بكامل رحابة الصدر أن تسمع منه و تعالج الأمر » و
كذلك لا تبقي شيئا أعجبك منه إلا و أنثيت عليه و شكرته ، و لا شيئا
أحزنك منه إلا جذبت نظره أو عاتبته ، و لا شئ يخيفك إلا و أخبرته ، و
لا شئ مبهم إلا إستوضحته ، و لا شئ تحلم به إلا و شاركته .، و كذلك
إسأله باستمرار عما يعجبه منك و عما لا يعجبه و حاول دائما و بلطف
أن تأتي بمكنون قلبه ، هذا من شأنه أن

يحفظ الحب و ديموميته.
أما إذا تمأونا في هذه المصارحة
فستتراكم بداخلنا المشاعر فإذا كان
منها الجيد فستكتشف بعد فترة
أنك أضعت فرصا كثيرة للتعبير عن

الحب بكنمانك إعجاب أو ثناء أو تقدير أو شكر لشريكك ، بالرغم من أن
هذه الأشياء الصغيرة تصنع فرقا ، أما إذا كان ما تراكمه بداخلك أحاسيس
سلبية فأنت بذلك تظلم نفسك و تصنع سدا من الجليد بينك و بين
شريكك إضافة إلى أن الكتمان يأتي بالكذب في يديه ثم الجملامة ثم النفاق
و يصبح الأمر ثقيلاً على النفس و يصبح لا مجال لتبادل الحب حينها ، و
لا سبيل إلى إذابة هذا الجليد إلا بالمصارحة .

فداوم على المصارحة - السر الأعظم - التي تحافظ على إتصال القلوب
، و حبذا الإتفاق على هذا المبدأ منذ الخطبة وتجديد ه كل فترة .

♥ ملاحظة سريعة ♥

من أهم العوامل التي تساعد على أن يكون هناك مصارحة بينك و بين شريكك هو أن يكون الشريكان على دراية بمفهوم الحوار و قواعده (لا الجدال) التي تتلخص في أن الحوار يكون لتقريب المسافات و كسب القلوب ، لا لكسب المواقف و لإدانة كل منا الآخر ، و تذكر أن الصراحة القاسية تكسر أكثر مما تصلح لذاكم صريحا لطيفاً ، و يجب أن يؤخذ في الإعتبار أيضا أن يكون وقت المصارحة مناسباً و كذلك الحالة النفسية و وجود هذه العوامل هو ما يفرق ما بين المصارحة البناءة التي تؤتي ثمارها في تقرب القلوب ، و الهدامة التي أعينك بالله منها .

٤- التقدير - تقدير العطاء

العلاقة الحية المفعمة بالحب هي تلك التي تمتلئ عطاءً ، و لعلك تتساءل أين « الأخذ » من المعادلة؟ فأجيبك «الأخذ مع التقدير» هو بمثابة عطاء . العطاء حبا ملاً الفؤاد و فاض ، و الحب بطبعه معطاء ، يسعد بمنح الحب و يسعد لسعادة حبيبه و يتحفز أكثر للعطاء عندما تُقدر عطيتيه.

الأخذ و العطاء بين الشريكين هو إيجابية نابعة عن رضا الطرفين عن بعضهما البعض فما يعطيه طرف (سواء كان من واجباته أو محبة منه) ، يقوم بتقديره الطرف الآخر (بإثابته و تقديره) ، و العجيب أن كل شئ في

دائرة الحب له وزنا و قيمة أعلى فالبسمة عطاء و الكلمة الحسنة عطاء و سؤالك شريكك هل يشعر بالدفء أم لا هو عطاء ، و العمل من اجل توفير حياة كريمة عطاء و حسن استقبال أقرباء الشريك أيضا عطاء و تطول القائمة ...

إذا توافر عنصر العطاء و التقدير بين شريكين ، تأكد من صحة علاقتهما العاطفية .

أما من يعطي و لا يُقدر عطاؤه ، لن يرغب في المزيد من العطاء ، و مع الوقت بإغداق العطاء منه و ضالة التقدير من الطرف الآخر ، يشعر الطرف المعطي أنه مستنزف و مستغل ، فيتضاءل العطاء شيئا فشيئا حتى يؤول إلى الصفر و ينصرف الحب عن القلب و تأتي مرحلة اللاحب أو الفتور .

من أراد الحفاظ على صلة الحب بينه و بين شريكه ، فعليه بالعطاء و بالتقدير في الصغيرة و الكبيرة

٥- التقبل لا التوقع

القبول هو أن تتألف أرواحنا تلقائيا ، و هي مسألة إلهية ، و لكن التقبل مسأله أكثر عمقا .

التقبل مرحلة تتخطى القبول ، و هو أن أرى منك ما يعجبني وأيضا أرى

من ثم تأثرت عاطفيا و أخذت تحدث نفسك « شريكى لا يعرف كيف يرضيني» بالرغم أن المخطئ هو أنت لأنك من وضعت مقاييسا لينال رضاك و حددت توقعا بعينه، فكانت النتيجة في الغالب الإحباط .

فلم لا نضع مساحة فارغة ، خالية من التوقعات يملأها شريك الحياة برد فعله الخاص ، فيمكننا ان نقبله بكل رضا و سرور و يمكننا أيضا بمهارة بسيطة أن نعلمه كيف هو رد الفعل الذي نتطلع اليه بدون نقد أو نصح أو توجيه ، إنما فقط بمهارة بسيطة .

أما المسكين الذي يُطالَب

بالتغيير سواء كان الزوج أو

الزوجة ، يشعر دائما

بالرفض و أحيانا كثيرة

بالإزدراء ، و يتعرض

بشكل منتظم لجرح مشاعره فيقل

تقديره لنفسه و حبه لحياته و بالتأكيد لن يكون قادرا على

تبادل الحب و لا العطاء بل ستكون محاولة التغيير هذه ليست أكثر من

دافعا إلى النفور و الشقاق ، أما التقبل يرفع من تقدير الإنسان لذاته و

من حبه لحياته و يجعله قادرا على العطاء أكثر بكل رضا و بكل حب ،

فحبنا إذا حدثت شريكك و أخبرته أنك تقبله كما هو و لا تريد منه تغييرا

ما لا يعجبني و مع ذلك أرضاه منك و أحب التعايش معك ، هو أن أستطيع أن أتأقلم مع شخصيتك فلا أحاول تغييرك ، فأنا أتقبلك كما أنت ،فليس شرطا أن تكون نسخة مكررة مني كي أحبك و أحترمك أو أن تكون تماما كما توقعت ، فبعض الاختلاف يصنع جمالا ،و معظم التوقعات تخيب آمالا.

أما عن الجمال في الاختلاف ، فلكل إنسان شخصيته و ظروفه التي ساهمت في تكوينه و ليس شرطا إذا اختلفت خلفياتنا الثقافية أو آراؤنا في شئ أن أحدنا مصيب و الآخر مخطئ ، فرما يكون كلانا مصيب أو كلانا مخطئا ، خاصة في الأمور التي تتعلق بوجهات النظر،. هذا ما يطلق عليه علماء التنمية البشرية « الإحترام الإيجابي غير المشروطة » أو « ثقافة الإختلاف» أي أنني أحترمك في كل الأحوال حتى إذا اختلفنا ، وليس شرطا أن أحترمك لأنك تشبهني أو توافقني . وهذا هو قمة الرقي الإنساني . فإذا كان الشريكان يتقبلان بعضهما البعض و يتقبلان الفروق بينهما و يتعايشان بتكامل و بتراض ، فهنيئا لهما حياتهما .

و بالمقارنة ، الجحيم : هو الوصف الأنسب للحياة بين شريكين يرفضان بعضهما البعض و يجهلان الفروق بينهما . .

و الرفض يكون - غالبا - سببه « التوقع » ، و هو أن تتوقع شيئا محمدا من شريك الحياة فإذا كان منه رد فعل أقل أو مختلف ، أصبت بالإحباط و

إلا أن يكون قراره بالتغيير نابعا منه .

• هناك أمور واجبة التغيير مثل التي تتعلق بالشرع أو العرف و هذه يجب الحسم فيها و يجب فيها الطاعة و لكن ليكون الأمر بالرفق و لتتحلى بالصبر ، أما إذا كان الأمر لا يمس الشرع و العرف ، ويمكن التأقلم معه فهو أمر محمود لا يجب أن نصنع منه مشكلة تؤرق حياتنا .

مدمرات الحب

لا ينهار الحب فجأة ، لا بد و أنه تأكلت ركائزه و زُعزعت دعائمه على مر الزمن .

و إذا كانت ركائز الحب هي الإخلاص و التفاهم و العطاء و العلاقة الحميمة السليمة ، إذن فضعف أحدهم أو إختفائه هو ما زعزع كيان الحب و أدى به مع الوقت إلى الإختيار .

و جدير بالذكر أن هناك مضعفات للحب و مدمرات له ، تماما مثل ما تفعله الزلازل البسيطة مع البنايات على مر الوقت و ما يفعله التسونامي إذا زار مرة واحدة .

المضعفات هي الأخطاء الصغيرة التي تبعث على الضيق و الحنق و تثير الغضب ، و بالرغم من العتب و الإعتراض ، يكررها فاعلمها ، فتتسبب في جرح مشاعر الشريك بشكل منتظم و هذا ما يزلزل و يضعف الحب و يضعه على حافة الانحيار مثل : الازدراء ، المقارنة ، النقد المستمر ، كثرة العتب ، الكذب والغيرة و الشك ، الإيذاء .

أما المدمرات فهي أخطاء يكفي الخطأ الواحد منها ان يقتل الحب قتلا و

إذن فاسرار الحب الخمس التي جادت بهما كل الزوجات الهانئة هي : أن أحب بلا شرط ، أن أتقبلك كما أنت ، أن أتغافل عن الهفوات ، أن أقدرك و أقدر عطاءك و أن أشاركك دائما و أحب أن أكلهم باكليين النية الصالحة في الزواج ، فما كان لله دام .
أسأل الله أن يديم عليكما الحب .

أما عندما أنتقدك بإستمرار فهذا يعني أنك بإختصار ، لا تعجبني ، و إذا قارنتك فأنا أؤكد لك هذا المعنى بل أضيف عليه أنك لم تصبح الأفضل في نظري .

كثرة العتب

تعني أنني أحصي عليك كل صغيرة وكبيرة و لا أتغافل عن شئ و تجعل المعائب يشعر أنه في موقف إتهام بالتقصير أو الفشل دائما و أنه شخص غير كفئ للقيام بدوره .

العتب صابون القلوب ولكن لا تكثر من استعماله لأنه يسبب الجفاف وتشقق الروح * محمد الرطيان

أما الكذب

فهو يذهب بالأمان و هو الحاجة الأساسية التي تسبق الحب في هرم الإحتياجات النفسية و أنت بالطبع تعلم ماذا يحدث إذا حطمت أول درجة من درجات الهرم .

الشك

إذا تسلل الشك الى القلب ، إنصرف الحب بكل بساطة ، فلا وجود للحب مع الخوف لأن المعنيين يضادان بعضهما البعض .

تتفاوت قدرة الفرد منا و دوافعه على تجاوزها مثل الخيانة أو إفشاء السر . يكمن سحر الحب في أنك تصل بشريكك إلى درجة تنقل فيها له شعورا رائعا حيال نفسه ، يرفع من تقديره لذاته و يعزز من قيمة العلاقة التي تربطكما ، و لكن إنظر معي عزيزي القارئ إلى معاني هذه الأفعال ، أي منها يمكنه أن يزيد إحترامك لذاتك أو يوطد العلاقة بينك و بين شريكك!!؟

الازدراء

نعمة الصوت أثناء (الحديث - الشجار) تحمل معاني تجرح أكثر مما تحمله الكلمات نفسها

الازدراء و مرادفاته من السب و الشتيمة و التجاهل و تسفيه الرأي والنبرات التهكمية و النظرات الهازئة و غيرها كلها تعني أنني أرفضك بل أرفضك و أمقتك جملة و تفصيلا .

الانتقاد

فرق بين أن أشكو لك و أن أنتقدك .

أن أشكو لك فهذا يعني أنني أريد أن أشركك فيما يزعجني ، و أود أن نعالج الأمر معا .

الغيرة

الغيرة ملح الحب ، قليل منها يحافظ على الحب حيا و لكنها تقتل الحب وتقتضي على العلاقة إذا ما تحولت إلى ملاحظات و مطاردات و تجسس .

الإيذاء و العنف الجسدي و الجنسي

كلنا يعلم أن أجسادنا خلقت للمس لا للإيذاء !

و تذكر دائما أيها الزوج أن اليد التي ترتفع عاليا ثم تهوى على وجه المرأة فإنها تهوى أيضا بكل المواقف الجميلة السابقة ، قد لا يدرك الرجل أن بصمات أصابعه هذه لم تطبع على الوجه إنما طبعت على صفحة إسمنتية رطبة فبقيت شاهدة عليه على مر السنين!!

و كذلك إذا تعرض الجسد لما ينافي فطرته ، فمن الطبيعي لصاحبه أن يسعى للهروب به .

الخيانة و الصدمة في من وضعنا فيه كل الحب و كل الثقة هو أمر قاتل بمعنى الكلمة ، قاتل للجسد وقاتل للمعنى ، بمجرد المعرفة به يخور الحب خورا لا على الأرض فحسب ، بل لمسافات سحيقة تحت الأرض .

الخيانة أصعب المعاني احتمالا و لا يستطيع إنسان أن يتعايش معها إلا إذا كان هناك ما يدفعه إلى ذلك مثل وجود أطفال ، و سيكون وجودهم حينئذ هو السبب الوحيد للحياة .

أما عندما أفضي إليك سرا فتعابريني به لحظة ما فأنت حينها تخسر قيمتك

بالكامل و تصنع جرحا لا يلتئم في صورتك قبل أن يكون في قلبي ، فحذار ثم حذار .

قل لي بربك ، كيف يهمد الحب ، هذا المعنى الرقيق ، أمام هذه الوحوش من المعاني؟! .

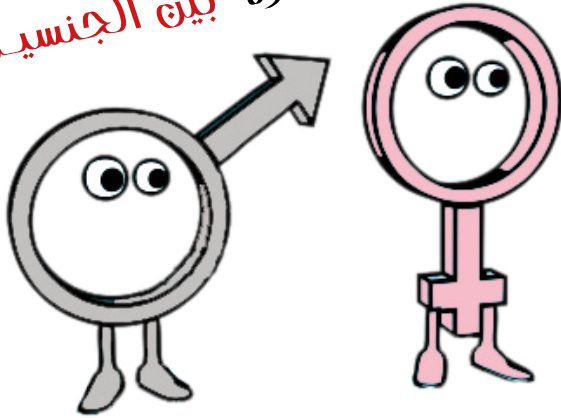
أهيب بك عزيزي القارئ أن تكون واقعا من قريب أو من بعيد بوعي أو بدون وعي في إحدى هذه المعاني ، فبذلك أنت بنفسك تزرع الغامك في أرضك ، و تدمر ببطء أكبر و أهم مشروع في حياتك الذي دوما حلمت به يوما و يقظة .

و لاني أعلم أن هذه المعاني ثقيلة الأثر على النفس و القلب ، فدعونا نسيل عليها تيارات من بلسم الدعاء :

اللهم اجعل علاقتنا بزوجاتنا و أزواجنا ، بالود تبقى و بالخير ترقى و بالوهدل تبقى و وفقنا يارب و إياهم إلى ما تحب و ترضى .

اللهم اجعل لنا من أنفسنا و أزواجنا قرة أعين . آمين

الاختلافات العشرة بين الجنسين



العاطفية ♥

(1)

نعرف جميعاً أن المخ نصفان أيمن و أيسر و بالتأكيد كالانا نستخدمه بالكامل فلم يخلق عبثاً ، ولكن يميل كل جنس إلى أن يستخدم نصف أكثر من الآخر وهذا يكون بالفطرة و لا اختياريًا ، فيستخدم الرجل نصفي مخه ، و لكنه يجنح إلى أن يستخدم النصف الأيسر- الذي يكبرعنده بقليل النصف الأيمن.

النصف الأيسر مسئول عن المنطق والحسابات العقلية والسببية والمهارات المكانية - لعل هذا السبب في أن الرجال يشكلون القاعدة العظمى من المحاسبين - فمن الطبيعي جداً أن يكون الرجل عقلياً ومنطقياً أكثر الوقت من كونه عاطفياً ، ولكن لا يعني أنه لا يجب أن يكون عاطفياً.

أما المرأة فعندها نصفاً المخ متساويان في الحجم و تستخدمهم بشكل متناسب ولكنها تجنح أكثر ولا إختياريًا إلى إستخدام نصف المخ الأيمن وهو المكان الذي تكمن فيه العواطف والتخيلات و الإبداع و القدرات

دعونا نبدأ هذا الفصل ببداية مختلفة و دراسة علمية قد تدهشك.

تم نشر اكتشاف مثير في صحيفة « نيتشر » في خريف ٢٠٠٥ يقول أن الدراسات حددت أن نسبة الاختلافات الجينية بين الرجل و المرأة تصل إلى نحو ١٪ و بالمقارنة التكوين الجيني للشمبانزي يختلف عن ذلك الخاص بالإنسان فقط بنسبة ١,٥ ٪

و لذلك فإن الرجال و النساء يختلفون جينياً - تقريباً - بنفس القدر الذي يختلف به الشمبانزي عن الإنسان !

و إذا كان الرجل و المرأة مختلفين جينياً بهذا القدر و أيضاً فسيولوجياً فلم العجب من إختلافهم سيكولوجياً (نفسياً) !؟

من الناحية العلمية ثبت أن الرجل يفكر بغير الطريقة التي تفكر بها المرأة رغم التواجد في نفس البيئة والتعرض لنفس الظروف وإستخدام نفس المفردات وترجع معظم الاختلافات إلى إختلاف التكوين المخي لكليهما والذي يُكتشف فيه جديداً كل يوم .

و معا سنعرض جميع الاختلافات التي أثبتتها العلم و أيضا التي أثبتتها الفطرة الغالبة علينا .

الهمت والثرثرة ♥

(٢)

يقول الرجال أن النساء ثرارات ، وتقول النساء أن الرجل يكاد يكون أحرص! والحقيقة أن كلا منهما يعيش طبيعته .. لا أكثر .

كيف؟

النساء - كما سبق ذكره - يمتلكن قدرات لفظية أعلى من الذكور ، ويعزى ذلك إلى استخدامها الغالب للنصف الأيمن من المخ الذي يكمن فيه مخزون المفردات والقدرات اللفظية.

دراسة

تقول الدراسات إن الفتيات الصغيرات يملكن كمعدل وسطي مخزوناً من المفردات أكبر بمرتين من الذكور في حالة التوأم .
وهذا يفسر ما أشارت إليه دراسة أخرى بأن المرأة تتلفظ بحوالي ٧٠٠٠ كلمة في اليوم ، فيما يستخدم الرجل ٣٠٠٠ كلمة فقط !
مما يصنع مقارنة توضع فيها المرأة في خانة «الثرثرة» نسبةً إلى الرجل .

اللفظية ، فبالتالي هن يشعرن و يبدين مشاعرهن و عواطفهن بشكل أقوى من الرجال .. لذا غالباً ما يظن الرجال أن النساء عاطفيات بشكل أكثر من اللازم ، والواقع أنهم فقط أكثر قدرة على التواصل مع مشاعرهن والتعبير عنها بسهولة ولكن هذا لا يعني أنهن عاطفيات بدرجة مبالغ فيها .

الآن نستطيع أن نفهم لم هي شكوى النساء على الرجال أنهم غير عاطفيين و لا يقدرن المشاعر أغلب الأوقات وشكوى الرجال على النساء أنهن عاطفيات بشكل مبالغ فيه و أنهن يرغبن أن يكون الزوج رومانسياً طوال الوقت .



هذا بالنسبة إلى «كمية الحديث» أما بالنسبة إلى « ماهية الحديث وغرضه» فهو كالتالي:-

يتحدث الرجال من أجل إيصال رسالة معينة أو معرفة شيء إذن هو وسيلة لنقل معلومة .. غير ذلك فإنهم يؤثرون الصمت .. أما النساء فتتحدث من أجل الترابط وإظهار الإهتمام وأحياناً لإستيعاب الأمور من خلال سردها و للوصول فيها الى قرارات والتي غالباً ما تكون اتفاقية جماعية مع بنات جنسها ، إذن فالمرأة تفكر بشكل أكبر عندما تتحدث..

♦ .. الإيجاز والتفصيل .. ♦

معظم النساء يملن إلى التفاصيل ويجنحن إلى التحدث والوصف بإسهاب لذا عندما لا يقدم الرجال تفاصيل ويتحدثون بوجه عام ، فإنهن يعتقدن أن في ذلك محاولة إخفاء متعمد للمعلومات ولكن الأمر ليس كذلك .. إنه فقط إختلاف في الأسلوب .

و كل الزوجات تعلم أنه كل مرة تسأل فيها زوجها كيف كان وقته مع أصدقائه؟ يقول « جيد » و يكتفي في حين انك تنتظرين التفاصيل وترغبين في سماع ماذا فعل بالتحديد وعما تحدثوا وكلما سألتيه قال فقط « كان جيداً !! » .أما عندما يسألك كيف كان يومك؟ فلاحظي انك

تبدأين في سرد أحداث اليوم بالتفصيل في حين أنه لا يحتاج أكثر من كلمة واحدة وهو «جيد» أو «غير جيد».

فيا رجال .. النساء لسن ثنائيات إنما مبرمجن على أخذ التفاصيل في الإعتبار.

و يا نساء .. الرجال لا يحاولون إخفاء شيء ، إنما عقولهم تعشق الإختصار.

♥ التعامل مع الضغوط النفسية ♥

(٤)

الرجل لا يحب الإفصاح عن مشاكله ، و يميل للتفكير فيها بصمت و لذلك يكثر شروده و انزاله ، و هذا بدوره يثير شك المرأة في أنه غير قابل لها بشكل خاص ويكثر سؤالها وإلحاحها مما يزيدده هو ضيقاً وحنقاً فيحدث الإصطدام بينهما .

هنا أتذكر أنيس منصور عندما تحدثت عن الأمر بأسلوب ساخر لا يخلو من الحقيقة فقال:-

«وقت تعرض الرجل للضغوط ، يقوم تلقائياً ببناء الأسوار ، وتقوم زوجته برد فعل تلقائي أيضاً وهو بناء الجسور !

فهو يريد أن ينزل في قلعة لها جدران عالية ، وأمام الجدران قنوات من المياه ، وفي المياه تماسيح كي لا يتخطاها أحد.

أما هي فمثل الجيوش القديمة !! .. تبني الجسور عبر القنوات و تقييم السلام فوق الجدران كي تدخل مع أهما في حالة حب وليس حالة حرب !»

فيجب على المرأة اذا لاحظت من زوجها أن لديه ما يشغله و يفكر فيه أن توفر له «جو» إنجاز العمل و ألا تلح عليه بالسؤال و تطمئنه أنه قادراً

♥ الإصغاء ♥

(٣)

الرجال يصغون في صمت و يعالجون الأمور داخلياً ولا يشترط أن يبد الرجل رد فعل تعاطفي حيث أن القيام بذلك يجعلهم تلقائياً يشعرون بالضعف والهشاشة في حين من المفترض أنهم السند وقت الضعف ،أما النساء فهن على النقيض لا يجدن حرجاً في التعاطف بقوة مع المتحدث والبكاء من أجلهم أحيانا فهذا دليل على التواصل القوي .

فتتهم المرأة الرجل أنه غير حساس ويتهم الرجل المرأة أنها عاطفية أكثر من المطلوب .

فيا نساء ... الرجال حساسون بالطبع ! لكن لا يبدون تعاطفهم بشكل واضح .

و يا رجال .. النساء لسن عاطفيات و مبالغات في العاطفة .. إنها الفطرة فقط .

♥ التركيز ♥ (٥)

دماغ الرجل أشبه بمكتب ذي أدراج متعددة ، كل درج يمكنه الاحتفاظ بملفات موضوع واحد فقط .

أما عن إستراتيجية عمله فهو لا يفتح أكثر من درج في الوقت عينه .

فعندما يهم صاحبه بأمر ما ، يفتح الدرج المناسب و يتم التعامل مع الموضوع حتى إنهاؤه و غلق الدرج.

وفي حالة ورود أكثر من إلتماس في الوقت عينه ، إما أن يتأقلم مع الوضع عبر تحديد الأولويات

ما هو الطارئ؟ ما هو الأمر المهم؟ والتعامل معهم حسب الأولوية

أو ينفجر غاضباً طالباً الكف عن الطلبات حتى يستطيع التركيز على أمر واحد وإنجازها

أما دماغ المرأة فهو نفس المكتب ولكن إستراتيجية عمله مختلفة إذ يمكنها فتح أكثر من درج والتعامل معهم والربط بينهم في نفس الوقت.

أي يمكننا إعتبارها خبيرة متعددة الإختصاصات إذ يمكنها أن تتحدث في الهاتف ، وتقوم بإعداد السلطة و بجانبها إنبتها يكتب فروضه المدرسية ،

على حل مشاكله بالإستعانة بالله و أنها تدعوا الله له أن ييسر أموره ، و أنها موجودة إلى جانبه إذا إحتاج إليها .

هكذا يكون رد الفعل الصحيح الذي يمكن أن يخفف من التوتر في حين هناك زوجات أخرى لا تنقطع عن السؤال و الإلحاح والإستفزاز حتى تسوء الأمور ويغضب الزوجان من بعضهما البعض و يزداد الهم أضعافاً ، و لذلك إذا أراد الرجل أن يدرأ عنه الظن ، عليه أن يخبر زوجته أنه يمر بمشكلة يحتاج للتركيز فيظمنها ذلك كثيراً وتمر محنته بدون مضاعفات أخرى !

أما عندما تواجه المرأة ضغوطاً نفسية ، فهي على عكس الرجل ؛ لا تصمت ، إنما تفكر بصوت عال ، تتواصل مع من يقوى على تدعيمها نفسياً و تقوم (بالفضفضة) و الحديث عما يضايقها فتتخلص مما كان يجثم على صدرها فتشعر بتحسن .

ولأن غالباً ما تقضي المرأة الى زوجها فيقوم الزوج بكل مهارة بتحليل الموضوع وإستنباط الدروس المستفادة وإسداء النصح مما يثير جنونها ، في حين أنها فقط تريد من يستمع اليها و يتعاطف معها و يدعمها نفسياً .

فيا نساء .. الرجال عمليون ، دائماً تتجه أذهانهم إلى إنجاز المهام .

ويا رجال .. النساء عاطفيات ، يحتجن إلى التفهم و الإحتضان و الشعور بالدفع و التجاوب (الدعم) .

الذاكرة ♥

(٦)

النساء - تماماً كما تشير النكات - لديهن فعلاً ذاكرة أفضل (أطول) من الرجال (الأمر يتعلق بتأثير هرمون الإستروجين على الذاكرة)، إذ يستطعن تذكر كل الإهانات التي طالت مشاعرهن وكل الأحداث الماضية بتفاصيل مدهشة بالمقارنة بالرجال ، الطريف في الأمر أن الرجال يعتبرون أن هذه « سوداوية قلب » من النساء في حين أنهن لا ذنب لهن في ذلك و هكذا خلقن.

التواصل بالأعين ♥

(٧)

تحب النساء التواصل بالأعين .. فتجدهن عندما يجلسن .. يجلسن في مواجهة بعضهن البعض حتى يتسنى لهن التواصل بالأعين ، أما الرجال اذا إجتمعا فإنهم يجلسون كتفاً الى كتف ، أو جنباً الى جنب بحيث لا تواصل بالعين يذكر ، ينظرون الى الأوراق على المكتب أو الى السجادة أو عبر الغرفة و يتحدثون ببطء و بتركيز و بكلمات معدودة !!
فيا رجال .. النساء يشعرن بالإهتمام إذا تواصلت معهن بالأعين - داخل النطاق الشرعي.

و يا نساء .. الأمر ليس أنه غير مهم .. إنها فقط برمجة ذكورية .

وهي تراقبه بعينها في حال حدوث أي خطأ تشير إليه وهي تعني « صلح هذا الخطأ » ! في نفس الوقت تراقب ساعة الحائط لأنها لا تريد بالطبع أن يجترق الطعام الذي تركته على النار قبل قليل !

ويعزى عدم قدرة الرجل على القيام بأكثر من وظيفة دماغية «على مستوى الوعي» في وقت واحد في حين قدرة المرأة على معالجة أكثر من أمر في نفس الوقت إلى شيئين ؛ التركيب الفسيولوجي للمخ و الهرمونات

ففي المرأة يتميز المخ بوجود كتلة سميكة من الألياف العبية بين الفصين الأيمن والأيسر (وهي أسمك ٣٠٪ لدى المرأة) ، هذه الشبكة العصبية تساعد على تواصل أكبر بين الفصين مما يؤهل المخ لمتابعة أكثر من شيء .

إضافة إلى وجود هرمون الإستروجين الذي ينشط الخلايا العصبية و يجعلها أكثر إنتباهاً .

أما الرجل فالشبكة العصبية بها وصلات أقل بين الفصين بالإضافة إلى قلة الإستروجين في جسمه لأنه هرمون أنتوي تحديداً .

♥ الدقة والمبالغة ♥

(٩)

نعم صحيح .. المرأة تبالغ .. لكن بدون قصد !
تبالغ ظناً منها أن هذا سيكسب الأمر أهمية أكبر ، أما الرجل فيفهم المعنى الحرفي للكلام .
فمثلاً إذا قالت المرأة نحن لا نخرج أبداً .. فهي تعني لم نخرج معاً منذ فترة .. أشتاق للخروج معك.
أنت لا تستمع إليّ إطلاقاً فهي تعني اصغ إلي وإهتم لحديثي .. اشتقت للحديث معك
ويكفي أن يتذكر الرجل أنه قام بهذا العمل ولو مرة واحدة ، حتى يسمح لنفسه أن يتهمها بعدم الصدق أو الظلم والافتراء .
مرة أخرى .. ندعو النساء أن يرسلن رسائل واضحة و محددة .
كما ندعو الرجال إلى ضبط النفس عندما يُنفى لهم عمل باستخدام صيغة (نهائياً - على الإطلاق - دائماً - أبداً) .

♥ إستراتيجية الطلب ♥

(٨)

تعتبر المرأة الطلب بوضوح نوع من الفظاظة والعجرفة فتفضل دائماً تغليف الطلب و تقنيته ، فتجدها لا تتجه إلى الهدف مباشرة بل تكتفي بالإشارة والتلميح وعلى الزوج أن يفهم المطلوب !
ولكن الزوج مرمج على إصابة الأهداف ، فإن لم يكن هناك هدف واضح فلن ينتبه له ولن يصيبه بالطبع
تتفاقم المشكلة عندما تتور المرأة وتتهم الزوج بأنه «غير مبال» أو «غير مسئول» أو تنعته بـ «اللاشعورية» في حين الزوج المسكين يتساءل مندهشاً داخل نفسه « ماذا فعلت ؟! » و بالطبع المرأة ما زالت منتظرة أن يفهم بنفسه .. بعد ثوان تتور ثورته و يتهمها بأنها نكدية و تعشق اختلاق المشاكل من فراغ ومن هنا يسوء الأمر بسبب الجهل بهذه المعلومة البسيطة
الرجل لا ينتبه إلى التلميحات
كوفي واضحة ومحددة في طلباتك وهذا لا يعني الرجال من التزود ببعض الفطنة لتلميحات النساء .

فهم الفروق بين الجنسين والوعي بكيفية التعامل معها بفاعلية هو سر التواصل الناجح .

و أخيراً .. ففكر كيف ستكون الحياة مملة لو كنا متشابهين تماماً ، كنا سنبدو مثل مجموعة من الإنسالات تتحرك هنا وهناك ، نبدو جميعاً بنفس الشكل و نتصرف بنفس الطريقة !
يا إلهي .. الحمد لله .. أنا شخصياً أحب الطريقة التي أختلف بها مع الرجل .. كإمرأة .



♥ التعامل مع الجنس ♥

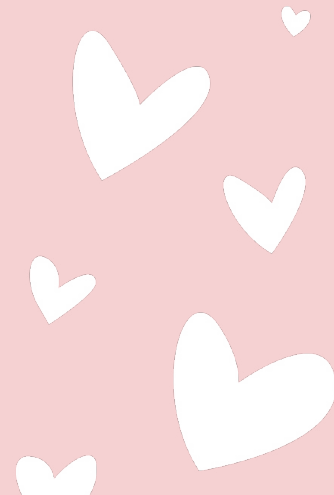
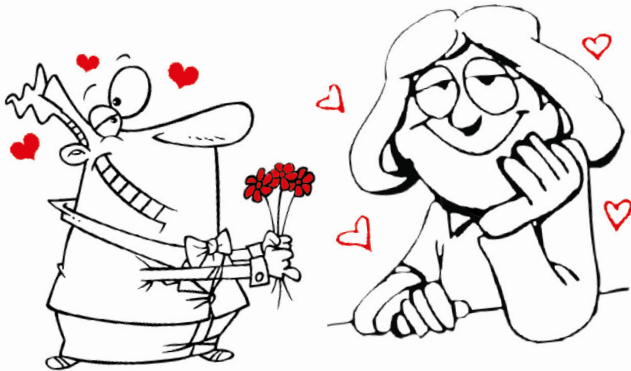
(١٠)

« الرجال عادة - وبكل أسف - لديهم جهل عجيب بهذا القانون العلمي الذي يحكم حياة المرأة ، وهو أنها في حاجة إلى الحب أولاً في حين تأتي الرغبة الجنسية في المحل الثاني ، هذا الجهل يؤدي إلى عدم إشباع رغبة المرأة ، فإما أن تسكت على مضض لتعيش في إنكسار ، و إما أن تثور و تعلن سخطها و بغضها و ينتهي الأمر بالبيوت إلى الإنهيار و إلى إنقطاع حبل الزواج ، و الناس تضرب كفا بكف عجباً و هم لا يعرفون أن فقدان المرأة للشعور بالحب ((أولاً)) كان السبب » (إبراهيم نافع)

يتعامل الرجل مع الجنس كحاجة بيولوجية يسعى لإروائها ، إنما الجنس بالنسبة للمرأة دليل حب .

كانت هذه الإختلافات العشر التي تذكرها الكتب والأبحاث في مجال العلاقات، وأكد أجزم صديقي القارئ أن هذا الموضوع خاصة قد أجاب على تساؤلات العديد من الرجال و أرضى فضول كثير من النساء و إتخذ الأعدار لكليهما !

الإحتياجات العاطفية للجنسين



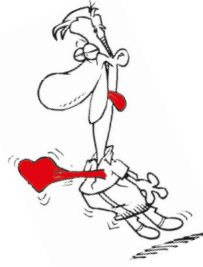
إذن فأكثر ما يحتاج الرجل إليه هو الشعور بأنه مهم و يُحتاج إليه ، و أكثر ما تحتاجه المرأة هو الشعور أنها محبوبة و مرغوبة .
إن إدراك هذين المفهومين عند الرجل و عند المرأة في غاية الأهمية لأن عدم سد هذه الحاجات عند الرجل و المرأة قد يولد الكثير من المشاكل النفسية و الأسرية فيجب على المرأة أن تشعر زوجها أنه الحمى و أنها تحتاج إليه كثيرا و وجوده يصنع فرقا دائما ، و يجب أن يشعر الرجل زوجته بأنها محبوبة و مرغوبة و أن يؤكد دائما ذلك لها .

ليست كل النساء تحتاج إلى من يعولها
مادياً ولكن كل الرجال والنساء يحتاجون
لمن يعولهم عاطفياً .
* جون جراي

الرجل تتجلى رجولته في القوامة التي زرعتها الله فيه ، وهي أمرين أساسيين؛ القيادة و الحماية . و المرأة تتجلى أنوثتها في الرقة (قوارير بالتعبير المحمدي) و الجمال و العاطفة و السكن .
يحدث «الرضا عن الذات» عندما يستشعر كل منهم أنه يقوم بدوره و يؤكد له شريكه على ذلك ، و يحتاج و يغضب و يتأثر نفسيا عندما يشعر أنه غير كفاء لدوره الطبيعي في الحياة أو هكذا يراه شريكه .
فمعرفة الإحتياجات العاطفية وفهمها و تلبيتها يجعل الشريكين يعيشا حياة أقل توترا و أكثر رضا و سعادة و هدوءا .
فيحتاج الرجل أن يشعر بقوامته ، أنه القائد والحامي و المسئول و يرفض أي اسلوب لا يحترم رجولته بأن تقوم زوجته بإدارته أو نقده و توجيهه أو التشكيك في قدراته لأنه منذ قدم الأزل مهمته الأولى هي توفير الحماية لأهل بيته و توفير متطلبات الحياة لهم .. حتى إنسان الكهف كان مهمته أن يصطاد لإطعام زوجته و طفله و أن يبني حاملا عصاه الثقيلة على بابا الكهف لحماية أهله من أي متسلل من عدو أو حيوان متطفل .
و كذلك المرأة تحتاج لأن تشعر أنها جميلة كأنثى وأنها كفاء كزوجة و تنهار إذا جرحت أنوثتها بانتقاداتك عيبا فيها أو مقارنتها بسواها لأنها أيضا منذ قدم الأزل مهمتها هي توفير الراحة و السكن للزوج و رعاية الطفل .

دراسة اجتماعية

الاحتياجات العاطفية للرجال



مما يعجب الرجال :

- ١- عندما تستقبلي بابتسامة .
- ٢- عندما تنادي علي إذا انقطعت الكهرباء أو تمسك في ذراعي إذا شعرت بالخوف .
- ٣- عندما تساعدني في إرتداء ملابسي قبل أن أذهب إلى العمل أو على الأقل تقف بجانبني .
- ٤- عندما تقول لي أنها تحبني بدون أية مناسبة و كذلك عندما تقبل لي أن وجودي هو الأمان بالنسبة لها .
- ٥- عندما ترقبي .
- ٦- عندما تقول للأولاد أن أباهم كان و هو صغير يفعل كذا و كذا و أن تجعلني في أعينهم بطلا و هي مؤمنة بذلك و عندما تقول لي أنها فخورة بي زوجا و أبا .

يمكنني أن أضحي بشهوتي وفني ، إذا كانت هناك امرأة واحدة يهتما أن تعرف ميعاد عودتي إلى العشاء وترغب أن أعود مبكرا كي أتناوله معها .
* إيفان تورجينيف .. كاتب روسي

- ١- يحب الرجل أن يشعر برحولته (قوامته و حمايته) و يحب أي تصرف يرضي غروره الذكوري أو يؤول معناه إلا ذلك و يزعجه جدا المساس بدائرة القوامه أو أن يشعر في لحظة أنه غير مسئول .
- ٢- يحب الرجل أن يشعر أن شريكته تثق فيه ، تقدره ، و تمتن له و تشكره
- ٣- يحب الرجل أن تشعره المرأة أنها تحتاج إليه دائما وكذلك موته البطيء هو ألا يكون إليه حاجة .
- ٤- يحتاج الرجل إلى حب الثقة و الرغبة قبل حب الرعاية. هذه كانت مطالب الرجل العاطفية و يؤكد ذلك سؤال قمت بطرحه على الرجال في صفحة تضم آلاف المشتركين على الشبكة الإجتماعية « الفيس بوك » و كان السؤال : «ما الذي يعجبك من قول أو فعل زوجتك و يشعرك برضا كبير عن نفسك و علاقتك؟ و كذلك ما الذي يزعجك مع مراعاة أن السؤال لا يحمل بعدا جنسيا و سيتم ضم الإجابات في بحث إجتماعي » و كانت الإجابات مدهشة في بساطتها مما يؤكد بساطة شخصية الرجل .

الاحتياجات العاطفية للنساء

١- تحتاج المرأة إلى أن تشعر أنها محبوبة (أنه يجيها بصدق) ، و مرغوبة (يرغب فيها) ، و مُقدرة (يشكرها و يقدر ما تفعله من اجله) ، و كذلك تحتاج ان تشعر بالرعاية (أنها طفلته المدللة) و الإطمئنان (أنه سيعطل يجيها للأبد و أنها الرائعة الوحيدة في العالم !).

و هذا ما اتضح بشدة في إجابات النساء عن نفس الصفحة عندما تم سؤالهم « ما الذي يعجبك من زوجك من قول أو فعل و يجعلك تشعرين بالرضا عن نفسك أو علاقتك به ؟ مع ملاحظة ان السؤال لا يحمل بعدا جنسيا .»

فكانت الإجابات مدهشة في بساطتها و كذلك كثرتها و ذلك لأن المرأة عاطفية التكوين و بالتالي من الطبيعي أن تكون احتياجاتها العاطفية أكبر و أكثر حرارة ، و من إجاباتهن :

٧- عندما تشعرني أن مجرد تغييرني إسطوانة الغاز كان إنجازا يستحق الشكر.

٨- عندما أجدها تحتفظ بصورة لي في حافظة نقودها بعد مرور سنوات على زواجنا .

٩- عندما تشعر بالغيرة و لا تبالغ فيها.

١٠- أن تهتم بي اهتماما مفرطا عندما أكون مرهقا أو تعباً.

و مما يزعمه

١- عندما تصر علي في شئ ما أو تستمر في طرح الأسئلة و تضعني تحت الإستحواب.

٢- عندما تشكوا إلى أهلي أي شئ حتى لو كانت سرعة قيادي.

٣- عندما تبالغ في دلال اطفالي و انا موجود و كأني غير موجود.

٤- عندما يعلو صوتها أو يكون حضورها طاغيا و لافتا إذا كنا في وسط ضيوف أو عائلة بدلا من ان تكون أنثى رقيقة.

٥- عندما تمن علي بنصيحتها لي مثل أن تقول « ألم أقل لك؟ ».

و غيرها من الأشياء البسيطة التي تصنع معهما فارقا كبيرا.



- ١٠- عندما يناديني يا أميرتي ، يا صغيرتي ، حبيبي .
- ١١- عندما يمتدحني أمام أهلي و يشكر أُمي أنها أنجبتني !
- ١٢- عندما يطعمني في فمي .
- ١٣- عندما يشتري لي هدية دون مناسبة .
- ١٤- عندما يسألني عن يومي كيف كان و عملي و أهلي أسئلة تفصيلية.
- ١٥- عندما يرسل لأُمي هدية بدون مناسبة !
- ١٦- عندما يمسك يدي و نحن بالشارع و لا يتحرج من ذلك لأنني زوجته! .
- ١٧- عندما يفتح لي باب السيارة أو يسحب لي الكرسي أو يشتري لي وردة أو يمد لي يد العون في أي شيء ، بإختصار عندما يعاملني كأُميرة.
- ١٨- عندما يفهمني من عيني و يقدر حيائي و يبادر بما أُمَل أن يفعله و خاصة عندما يكون هذا العمل المبادرة فيه رجالية.
- ١٩- عندما يتطوع بعمل الإفطار خاصة لو مريضة .
- ٢٠- وكانت أكثر من ثلثي إجابات النساء عبارة « أحب أن يحتضني » في الأزمات أو غيرها.

و كان مما يزعج النساء :

- ١- عندما يقول « إنه واجبك » بدلا من « شكرا » .

- ١- عندما يقول لي أحبك و يضمني أكثر من مرة في اليوم قبل الذهاب للعمل و بعده و في كل وقت.
- ٢- عندما يقول لي إنه لا يشعر بالارتياح وهو بجاني و هذا يدل على أن حاجته لي ليست فقط جنسية .
- ٣- عندما يتصل بي من العمل فقط ليطمئن علي.
- ٤- عندما يلمسني كثيرا عندما يتحدث إلي مثل أن يللمم خصلات شعري أو حتى ينفض شيئا ما من على كتفي .
- ٥- عندما يسألني إذا كنت أريد شيئا كل مرة يخرج فيها.
- ٦- عندما يمتدح شيئا فعلته له مثل طعاما أو حلوى أو أي شيء.
- ٧- عندما يعرض علي أن نخرج لتتمشى قليلا.
- ٨- عندما يصورني في المناسبات الخاصة دون ان أطلب منه و كذلك عندما يتذكرها دون ان أذكره بها.
- ٩- عندما يقف معي بالمطبخ و إن لم يفعل شيئا و أسعد كثيرا لو ساعدني في نقل الطعام للمائدة و هذه الحركة تنسيني إرهاق اليوم كله .

- ٢- عندما نخرج معا و أجدّه ينظر و لو بعفوية إلى هذه او تلك أو عندما أحدثه و أنظر في عينه فيلتفت قبل أن ألتفت أنا.
- ٣- عندما لا يهتم بمظهره و نظافته و نظافة أسنانه.
- ٤- عندما أحدث إليه و أنتظر تعليقا فلا احد أكثر من إيماءة رأس أو رد قصير جدا.
- ٥- عندما يتأخر عن موعد العودة إلى المنزل دون أن يتصل و يخبرني حتى أكون مطمئنة .

و غيرها من الإجابات التي تتجلى فيها احتياجات المرأة العاطفية بصدق .

و كانت من أفكار المتفاعلين مع البحث و التي تبادلوها و تناصروا بها فيما بينهم :

- ١- راقب مشاعرها و علق عليها دائما مثل « تبدين سعيدة اليوم» فهذا يعطها إنطباع أنك مهتم و شاعر بها.
- ٢- عندما تدعها على العشاء خارج المنزل لا تلقي عليها بمسئولية إختيار المطعم بل عاملها كأنها أميرتك و أنت من ستضيفها اليوم بنفسك .
- ٣- قد سيارتك حسبما ترغب هي عندما ترافقتك.
- ٤- اشتر في عيد زواجكما خاتمي زواج جديدين..
- ٥- في مرة غير رأيك عندما تم بالخروج وقل « أظني سأبقى» عندما

تسألك لم فقل « لأنني أفتقدك كثيرا».

- ٦- إجعل بينكم إشارة خاصة للحب بحيث لا يفهمها إلا هي و تعمد أن تفعلها بين الحين و الآخر وسط الناس و تأكد أنها فقط من ستفهمها.
- ٧- أرسل لها باقة ورود في مكان عملها (و يجب أن تكون محصنا نفسك من الحسد)!.
٨- في الكتاب الذي يقرأ فيه زوجك او زوجتك أمسك قلما ملونا و ظلل في صفحة واحدة أو صفحات متقاربة حروف كلمة أحبك (أو أحواتها) ، بحيث يجد في كل صفحة حرف واحد مظلل و عندما يتتبع باقي الحروف و يضمها ستصله الرسالة.

٩- ابسطي له سجادة الصلاة و عطريها بالمسك ، سيدعوا لك.
١٠ - حافظا على أن تجمعكما عبادة مشتركة مثل الصلاة أو العمل التطوعي أو غيرها و هذه النصيحة يمكنها فعل الأفاعيل في تقليل التوتر و زيادة السكينة بينكما و هي حل لا يجب.

كان هذا مما جادت به قلوب المشاركين لبعضهم و أحببت نقلها لعلها تصيب هدفا .

في النهاية نخلص إلى أن معرفة الاحتياجات العاطفية وفهمها و تلبيةها ينعكس إيجابيا على

مناخ العلاقة الزوجية .

كيمياء الحب



كيمياء الحب

سمعت د. طارق الحبيب بروفيسور الطب النفسي يقول : « الحب علم ينبغي ان يُدرس» و من حينها وأنا أزداد إيماناً بما قال و لعل ما سبق من الفصول و هذا الفصل يثبت ذلك

يقول علماء البيولوجيا أن الحب يعيش ٣ بمتوسط سنوات فقط بعد الزواج بعد ذلك يجب و يحتاج لإذكاء جذوته بإستمرار وإنعاشه وكأن الحب يعطينا هبة مجانية لـ ٣ سنوات فقط و بعد ذلك يجب أن تدفع مقابل الحصول عليه أو يمكن تشبيهه بقطار بخاري انطلق لـ ٣ محطات بسرعة جيدة ثم بدأ من بعدها بالتباطؤ حتى يتم تزويده بالفحم والطاقة فيزداد نشاطه

المسؤول عن حالة السرعة ثم حالة التباطؤ هو الهرمونات فمشاعرنا مثل عرائس المسرح التي تحركها الأيدي وراء الكواليس وهذه الأيدي ببساطة هي الهرمونات !

فلكل شعور هرمون فللسعادة هرمون (الدوبامين) و للحب هرمون (الأوكسيتوسين) وللرغبة هرمون (البروجسترون) وللتوتر هرمون (الكورتيزول) وللخوف هرمون (الإدرينالين) .. و مجرد وجودهم أو الطريقة التي يتفاعلون بها مع بعض أو مع الهرمونات الجنسية (الأستروجين والتستوستيرون) يتحدد سلوكنا

في بداية الزواج تكون الضغوط هينة و يكون الحب مازال له سطوته فتعمل هرمونات الحب (الأوكسيتوسين) على تقليل الشعور بالضغوط و بالتالي الحفاظ على شعور السعادة لفترة أطول و بعد إنقضاء متوسط عمر هرمونات الحب المجانية يبدأ تزايد الإحساس بالضغوط والإصابة بالتوتر و حالات الضيق والإحساس بفقدان الحب وكل هذه المشاعر حقيقية و لكن من حسن الحظ يمكن معالجتها عن طريق مجموعة أنشطة من شأنها تخفيف إنتاج الدوبامين و الأوكسيتوسين بالجسم مثل القيام بعمل بمحبه مثل العبادة أو التسوق أو الحديث مع صديق مقرب أو الخروج لتناول وجبة أو تناول شيكولاتة أو الكتابة أو سماع الموسيقى (بغض النظر عن حكمها الشرعي) و غيرها من عشرات الطرق التي يمكن أن يدلل بها الإنسان نفسه و لكن ينال منها نصيب الأسد هو التواجد مع الحبيب فرعايته هي أقوى محفزات الأوكسيتوسين ، أما كيفية رعايته فقد تم شرحها في الفصول السابقة من لغات الحب و الإحتياجات العاطفية للجنسين

حالة المرأة المزاجية

بوجه عام تسوء حالة المرأة المزاجية عندما ينخفض هرمون الإستروجين و إنخفاض الإستروجين موسمي حيث يتعامل جسم المرأة في الشهر الواحد مع ٣ موجات من الهرمونات

الموجة الأولى وهي قبل الطمث مباشرة يقل فيها هرمون الإستروجين وبالمقابل يظهر هرمون التستوستيرون (وهذا الهرمون مصنف ضمن الهرمونات التي تثير العصبية و التوتر ويتسبب الزيادة منه في العدوانية) فتجد المرأة عصبية وفي ضيق وتوتر فتحتاج للرعاية و الحب حتى يرتفع هرمون الأوكسيتوسين وهو هرمون الحب والترابط فتتحسن حالتها المزاجية ولذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم يضع فيه على موضع فم السيدة العاتة

ثم الموجة الثانية وهي أثناء و بعد الطمث مباشرة يزداد فيها هرمون الإستروجين و لذلك تجد المرأة تشعر بسعادة وراحة نفسية و مزاج طيب و يعقبها موجة هرمون البروجسترون وهو هرمون الرغبة حيث يتكاتف هذا النظام من أجل الحفاظ على النوع الإنساني فيجعلها تقبل على اللقاءات الزوجية

مواسم أخرى ينخفض فيه هرمون الإستروجين وهي الثلاث شهور الأولى

من الحمل والثلاث الأخيرة و بعد الوضع مباشرة و سن اليأس و فيها تصاب المرأة بنوبات بكاء و حزن و ضيق و أحياناً إكتئاب و علاجها جميعاً هو مويد من الحب و الرعاية

و بالنسبة للرجل تسوء حالته النفسية إذا تغيرت لديه نسبة هرمون التستوستيرون فإذا قلت أصيب بالتخاذل و الضيق و الرغبة في الإنعزال و إذا زاد تسبب في سلوكه العدواني، وعلاج هذه الحالة يكون بالتنفيس عن الزيادة في التستوستيرون بالبكاء أو ممارسة الرياضة أو اللقاءات الزوجية و كل من هذه الطرق تخفف من نسبة التستوستيرون مما و كذلك يحتاج للرعاية و الحب الذي يزيد لديه هرمون الأوكسيتوسين المسؤول عن الشعور الجيد



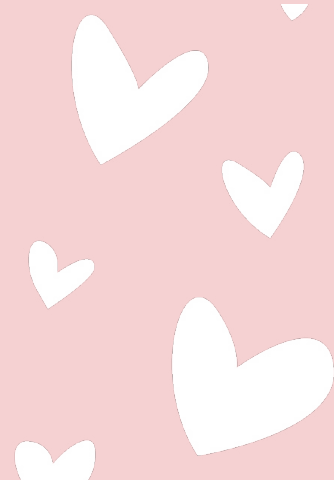
نوادي لرفع مستوى الأوكسيتوسين !

بعد الثورة المعرفية التي حدثت في مجال هرمونات الحب في أمريكا إنطلقت عشرات الكتب التي تتحدث عن أساليب رفع مستوى الأوكسيتوسين، والعلاج النفسي بمحفزات الأوكسيتوسين ، ومهارات تقليل الشعور بالضغط عن طريق تدليل النفس وغيرها ولكن الملفت للنظر هو ظهور نوادي للتدريب على هذا الأمر، بحيث يحتوي



ملحق الفصل الأول

فنون التواصل



فن الاستماع

كيف تصبح مستمعا جيدا ؟ هذه هي كل الاقتراحات التي تجعل منك أفضل مستمع على الإطلاق .

عندما يتحدث شريكك :

♦ إصغ إليه بكل وجدانك ، أغلق التلفاز ، انظر في عينيه ليس جبينه و لا وراء أذنه و لا بجانبه ، بل الى عينيه مباشرة .

♦ حرك عينك من احدى عينيه الى العين الاخرى و بطريقة هادئة و هذا دليل أنك مستمع و مهتم و مستغرق و إن لم يظهر نشاط للعينين فسيشعر بأنك قد سرحت بذهنك الى شئ آخر .

♦ أمل رأسك الى اليمين او اليسار أثناء الاستماع لتعطي انطباعا انك منسجم تماما فيما يقول و مستمتع و انت تستمع اليه ، أمل رأسك أثناء الإستماع و إرفع رأسك بإستقامة أثناء التحدث

♦ لاتقاطع شريكك أبدا ، و لا تنتقده و لا تعرض عليه حلولا ، فهو يتحدث فقط من أجل أن تسمعه و يشعر باهتمامك لا لأنه يحتاج الى حلول أو رأي .

♦ هناك إيماءات بالرأس توحى بأنك متابع و هناك ثلاثة أنواع من إيماءات الرأس

يعتمد نجاحك في الحياة الشخصية و المهنية بنسبة ٨٥٪ على قدرتك على التواصل الفعال مع الآخرين ، و التواصل مع الآخرين يعني إقامة علاقة معهم تتبادل فيها معاني و قيم معينة من خلال مهارات أكثر قدرة على نقل الأحاسيس و المشاعر و المعاني سواء بطريقة لغوية أو غير لغوية و كذلك أكثر تأثيرا .

تذكر دائما أن مقياس نجاح تواصلك مع الآخرين هو أن يشعر من تتواصل معه بأن له خصوصية شديدة في حضورك .

في هذا الملحق سنتعرف سويا على أهم مهارات التواصل التي يمكنك أن تستخدمها في تقوية و تعميق علاقاتك بداية بشريك حياتك و كل من تتواصل معهم بشكل عام .

دعنا نستهل رحلتنا في هذا الفصل و نبدأ بفن الاستماع

المحادثة : و هي تعني أنني متابع و لكن ليس شرطاً أن أكون متفق معك .
السريعة جدا : تعني أنني متابع و أتفق معك و متحمس جدا ، فاختر
المناسب لطبيعة الحديث .

♦ عندما ينهي شريكك و يطلب منك الرأي فلا تعطِ تعليقك عقب
انتهائه من الحديث مباشرة .. أصمت هنيهة و انظر الى أسفل ،، ثم قل ما
لديك ،، فهذا يعطي انطباعاً أنك كنت تتدبر ما كان يقوله و انك حقاً
مهتم و مستمتع بالحديث أما إذا أعطيت تعليقا فوراً فسيحيل إليه شريكك
أنك كنت تستمع و تنتظر اللحظة التي سينتهي فيها من الحديث و هذا
يعني انك كنت تجبر نفسك على سماعه مما يجعل مردوده على شريكك
سلبياً .

♦ هناك توكيدات صوتية و لفظية مثل أهأأأأ .. مممم .. أكمل .. ثم
ماذا ؟ .. يا إلهي .. يمكن ان تستخدمها و هي تعمل عمل إيماءات الرأس
و لكنها أكثر تأثيراً لأنها تنقل مدى تعاطفك من خلال طبقات الصوت .
السريعة: و هي تعني أنني متابع و أتفق معك .

لا يقل التحدث أهمية عن الاستماع .

و للتحدث فنون و مهارات تجعل من أمامك يشعر بسحرك و المقصود
بالسحر هنا هو نقل شعور إيجابي منك إلى المستمع و من المستمع حيال
نفسه و رفع درجة تقديره لذاته .

نصائح مباشرة للتحدث و هي لا تتجزأ عن الإستماع فهما عمليتان
عكسيتان مثل التأكسد و الاختزال في الكيمياء .

♦ عندما تتحدث الى أحدهم يجب أن تراعي لغة جسدهك و ان تحترم منطقة
الأمان الخاصة به .

♦ تواصل بالعين و لكن ليس دائماً .. انظر جانبا ثانية كل عدد من الثواني
و لكن بحدوء حتى لا تشتت ذهن المستمع .

♦ لا تتحدث ببطء شديد و لا سرعة فائقة و نوع بين طبقات صوتك
؛ ففي ما يتعلق بالمشاعر رقق صوتك و فيما يتعلق بالإيجاز تحدث بحماس
و استخدم صوتك كما يستخدمه راوي الحكايات .

♦ لا تكثر من قول أهأأأأ .. مممم .. و هذه الحشوات الصوتية التي فيما
معناها انتظر اني افكر فيما ساقوله و افضل طريقة لتجنبها هو استخدام
الوقفات الصمتية ، أي أصمت لحظة فهذا يجذب الإنتباه أكثر .

♦ تحل بالحساسية نحو ما يود شريكك التحدث بشأنه ، اتركه يعبر فيشعر
بالإرتياح و النشوة فيربط راحته برفقتك .

♦ ابتسم و أنت تتحدث ، لا داعي للشتنج و تحدث بكل أريحية و إيجابية.
لا تقتضب و لا نفرط في الحديث و انتقي كلماتك فإن من البيان لسحرا .

لغة الجسد

♦ حين تتخذ مجلسك ، فإن كلا من وضعية جسدك و طريقة جلوسك ترسل اشارات لمن امامك مخبرة إياه عن درجة إهتمامك و شعورك تجاهه قليل من المهارة بإستخدام لغة جسدك، يجعل من معك يحب حسن رفقتك

♦ حين تجلس ، حاول أن تجعل جسدك كله موجها نحو شريكك،، لا تعطه وجهك وباقي جسمك في إتجاه آخر ، فهذا يعطي إنطباعا أنك غير مهتم أو متضرر من جلوسك معه أو في ذهنك الآن عشرات الأشياء التي تفضل أن تفعلها أفضل من الإستماع اليه أو الوجود معه .

♦ سواء كنت واقفا أو جالسا ، عندما يتحدث الطرف الآخر مل للامام قليلا لتعطي انطباعا بالإصغاء ، و لكن راع ألا تقتحم منطقة الأمان أو الراحة الخاصة به

ما هي منطقة الامان أو الراحة Comfort Zone ؟

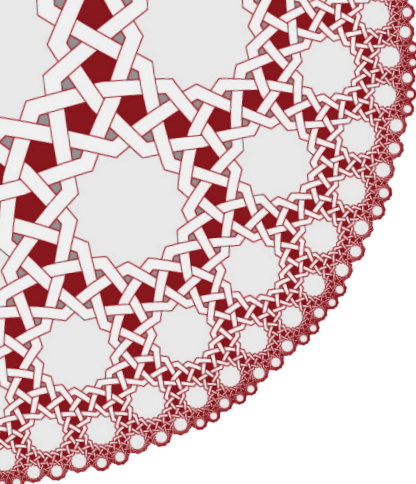
هي المسافة التي تفصل بينك و بين المتحدث و ينبغي أن تكون قريبة جدا في الشريكين ، حيث القرب يولد الدفء و المشاعر و البعد يقضي على الألفة و الحميمية .

ومن المهم أيضا ذكر أنه ينبغي لمنطقة الراحة أن تكون أوسع بحوالي خطوتين

لستة خطوات عندما نتحدث مع الأقارب والأصدقاء ، فإذا ضاقت دائرة الراحة هذه تجعل من أمامك يضطرب غريزيا و يشعر أنه غير مرتاح وكذلك اذا بعدت المسافة و إتسعت دائرة الراحة، يشعر من معك بانك ترفضه . وأخيرا يجب ان تكون أوسع و اوسع مع الغرباء .

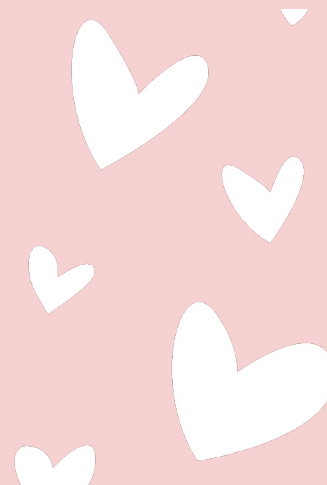
♦ لا تعقد ذراعيك فهذه العقدة تبث رسالة أنني أنتظر اللحظة التي ستغرب فيها عن وجهي أو انك تود لو ان تمنع نفسك عنه و لكن لا تستطيع .

♦ تحدث و انت ظهرك مستقيم ، لا تلتصقه في ظهر الكرسي فتظهر و كأنك تضيع الوقت في سماعه بل أظهر أنك مهتما و لكل كلمة أهمية قصوى .



رومانسيات من بيت النبوة

مشاهد من حياة أروع زوج



« أحلام وردية .. إذا دخلنا ميدان الحياة الحقيقي لعرفنا أنها

مجرد أحلام جميلة»

تعليق تركه أحد مرتادي المدونة الأعراب .. على حائطها.

لا أعرف لم أطلق عليها كلمة أحلام؟!

وهل هي أحلام اليائسين ، أم أحلام الطامحين إلى حياة أفضل؟

ولا أعرف لم استقصى هذا الجمال المتمثل في «الود والرحمة ودماثة الخلق»

على حياة دائما ما تسبقها كلمة « قدسية» ؟

جل ما أعرفه أن أوراق الورد التي تتطاير في خيال أصحابها ستصبح يوماً

حقيقة إذا زرعه.

وأعرف أن أي حلم صغر أو كبير لا يتحقق بضربة من « عصا موسى» ،

إنما يحتاج لساعد وفأس ورعاية وصبر.

وإنني على يقين أن محاولة التطبيق ستصنع فارقاً ويضمن لي ولكم ذلك

«وعد» الله تعالى

قال سبحانه:

(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً

وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) النحل - ٩٧

والله لا يضيع سعي من سعى ولا يترك مثقال ذرة من خير إلا ويجزي بها.

هذا عن الطامحين إلى حياة أفضل أما عن ميادين الحياة

إذا كانت ميادين الحياة تصنف إلى ميدان حياة قاسي يعج بالحروب و آخر ينعم بالرفاهية .. ففي أي خانة تضع ميدان الحياة من ألف و رعمائة عام؟!

ضرب الرسول صلى الله عليه و سلم أعظم مثل لأعظم و أرقى زوج في تاريخ البشرية في التواصل والتعامل مع زوجاته في زمن بعيد عن الرفاهية و في نفس الوقت كان حاملاً للقول الثقيل ومبلغاً للأمانة للعالمين ومعلماً الرسالة للتابعين ومخططاً وحاكماً لدولة في بدايتها وصاحب الغزوات الكبار وكان شديد الفقير وجرى عليه ما يجري لسائر البشر من إضطهاد و تعب ويؤتم وثكل وخوف ، وفرضت عليه أدواره في الحياة شواغل كثيرة و مع ذلك كانت زوجات نبينا الكريم يتمتعن بسعادة زوجية يغبطهن عليها جميع بنات حواء

! فنعم الرجل محمد عليه الصلاة و السلام .. و هذه قطوف رومانسية من بيت النبوة .

نعرضها في أحاديث لا تحتاج إلى شرح ولكن أي تعليق سيكون على سبيل نافلة القول

حساسية وفهم وإتقان بالمشاعر

تحتاج كل زوجة أن يكون زوجها حساساً على إتصال بمشاعرها ، يفهمها من أقل خاطر و أقل تجهم يطل برأسه من ملاحظها أو تغير طفيف في طريقته

تروي عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :
إني لأعلم إذا كنت عني راضية ، وإذا كنت علي غضبي قالت : فقلت :
من أين تعرف ذلك ؟ فقال : أما إذا كنت عني راضية ، فإنك تقولين : لا ورب محمد ، وإذا كنت غضبي ، قلت : لا ورب إبراهيم . قالت : قلت :
أجل والله يا رسول الله ، ما أهرج إلا اسمك . (١)

يدلها و يناديها بأحب الأسماء إليها

كان الرسول صلى الله عليه وسلم لا يخل بدلال رقيق على زوجاته فكان ينادي السيدة عائشة بأحب الأسماء إليها فكان صلى الله عليه وسلم يقول:
يا عائش ! هذا جبريل يقرئك السلام (٢)

يستمتع إليها باهتمام

حديث أم زرع

حديث طويل مشهور روته السيدة عائشة لزوجها صلى الله عليه وسلم و

إشعار زوجته بالمشاركة التي تجعل لحضوره فرحة وأنساً، ولغيايه وحشة وفقداً وهو أسوة لرجال العالمين ممن يترفعون عن المساعدة ظناً منهم أن هذا واجب الزوجة وحدها

يقول للعالم كله أنها الاحب و الاروع

يمتدحها بين الناس

عن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: قلت لرسول الله ، يا رسول الله : أي الناس أحب إليك ؟ قال : (عائشة) . قلت : من الرجال ؟ قال : أبوها) . قلت : ثم من ؟ قال : (عمر) . فعد رجالا ، فسكت مخافة أن يجعلني في آخرهم . (٥)

يقول للعالم أنها الافضل

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : فضل عائشة على النساء ، كفضل الثريد على سائر الطعام (٦)

حق الترفيه

لا تضحك على قولي عندما أقول المرأة إنسان ! .. لكن هناك وللأسف الكثيرون من الرجال يغيب عن ذهنهم هذا عمداً أو سهواً إنما إنسان

إستمع إليها بتركيز تام ولم يقاطعها البتة حتى انتهت منه وخلصته أن إحدى عشر نسوة جلسن يتحدثن عن أزواجهن ، وتعاهدن أن لا يكتمن من أحوالهم معهن شيئاً، فحدثت كل منهن بإسهاب عن زوجها وما تشكو من أمره، فلما جاء دور آخرهن « أم زرع » تحدثت عن زوجها « أبي زرع » فأنتت عليه أطيّب الثناء ، وأسهب في وصف كرم سجاياه وفيض خيره وجميل عشرته .

قالت السيدة « عائشة » بعد أن حكّت خبرهن، قال لي رسول صلى الله عليه وسلم : « كنت لك كأبي زرع لأم زرع » . (٣)

يمد لها يد العون (المساعدات)

سئلت السيدة عائشة رضي الله عنها أي شيء كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع إذا دخل بيته ؟ قالت : كان يكون في مهنة أهله ، فإذا حضرت الصلاة قام فصلى (٤) كان الرسول يصنع ما يصنع في بيته لا لكثرة الشغل ولا لجهد العمل خاصة أن حجرة السيدة عائشة عبارة عن حجرة متقاربة الجدر صغيرة المساحة قليلة جدا في الأثاث فلم تكن تشكو كثرة العمل ومشقته حتى يقوم النبي بمساعدتها وأيضاً لم يكن صلى الله عليه وسلم يشكو من الفراغ إنما لم يصنع ما صنع إلا لمعنى أعمق وهو الشعور بالمسؤولية المشتركة في بيت الزوجية و

يتسرب إلى نفسه الملل و يحتاج للترويح عن النفس هي ليست آلة عندما تنتهي من عملها فتأخذ مكانها في ركن المنزل !

أنظر إلى الرسول صلى الله عليه وسلم كان يأخذ زوجته معه في سفره وكان السفر يطول في أرض الدعوة والرسالة خاصة أنه لم تكن القرى متقاربة ولم يكن هناك سيارات ولا طائرات وكان يعلم كم من جهد ومشاق يصيب الرجال الأشداء وكم من الملل الثقيل يجثم على صدور السيدات في الهوداج فوق الجمال خاصة أنهن يقضين أغلب اليوم بداخله لا يفعلن شيئاً فيصيبهن ذلك - طبيعياً - بضيق النفس .

فطنة الرسول صلى الله عليه وسلم إلى ذلك الأمر جعلته يقدم حلاً فورياً في نفس الوقت رومانساً يكسر أي بادرة ملل أو ضيق قد يصيب زوجته عائشة في تلك السفرة؟ فماذا فعل؟

أفرغ لها الصحراء على مد البصر من الناس لتكون لهما وحدهما ودعاها للسباق على القدم لا رغبة في السباق بالطبع وإلا كان ليسابق رجلاً .. إنما ليحدث في يومها نشاطاً غير مألوفاً يعيش حالتها المزاجية و يضحكها ويهون عليها مشاق الوحدة والسفر .

وفي ذلك رسالة لأولي الألباب

روت عائشة رضي الله عنها

أنها كانت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر ، وهي جارية [قالت

: لم أحمل اللحم ، ولم أبدن] ، فقال لأصحابه : تقدموا ، [فتقدموا] ، ثم قال : تعالي أسابقك ، فسابقته ، فسبقته على رجلي ، فلما كان بعد ، خرجت معه في سفر ، فقال لأصحابه : تقدموا ، ثم قال : تعالي أسابقك ، ونسيت الذي كان ، وقد حملت اللحم ، [وبدنت] ، فقلت : كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه الحال ؟ فقال : لتفعلن ، فسابقته ، فسبقتي ، فجعل يضحك ، و قال : هذه بتلك السبقة . (٧)

يعرف كيف يكون «Gentleman» مع زوجته

يروى أنس بن مالك عن الرسول صلى الله عليه وسلم وزوجته أم المؤمنين صفية بنت حيي « ... ثم خرجنا إلى المدينة ، قال : فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يحوي لها وراءه بعباءة ، ثم يجلس عند بعبه فيضع ركبته ، فتضع صفية رجلها على ركبته حتى تركب . (٨)

و كذلك : يروي أنس بن مالك

أن جارا ، لرسول الله صلى الله عليه وسلم ، فارسياً . كان طيب المرق . فصنع لرسول الله صلى الله عليه وسلم . ثم جاء يدعوه . فقال وهذه ؟ (لعائشة) . فقال : لا . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا) . فعاد يدعوه . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (وهذه ؟) قال : لا . قال

رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا) . ثم عاد يدعوه . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (وهذه ؟) قال : نعم . في الثالثة . فقاما يتدافعا حتى أتيا منزله (٩) .

يراعي حالتها النفسية

من المعروف أن المرأة خلال فترة الحيض يصيبها إحساس بالحزن والإحباط والفراغ والعصبية وتوقع أكثر من ذلك إذا كانت مرهفة الحس أو شعرت أن زوجها فوق ذلك يتجنبها في أمر لا حيلة لها فيه .. ماذا كان يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم تروي عائشة رضي الله عنها : كنت أشرب ، وأنا حائض ، وأناوله النبي ، فيضع فاه على موضع في ، فيشرب ، وأتعرق العرق ، وأنا حائض ، وأناوله النبي ، فيضع فاه على موضع في . (١٠)

يقدر رقتها

لم يكن هناك وصف أدق وأجمل من وصف سيدنا محمد للنساء بالقوارير

يروى أنس بن مالك :

« أن النبي صلى الله عليه وسلم أتى على أزواجه ، وسواق يسوق بهن يقال له أنجشة . فقال « ويحك يا أنجشة ! رويدا سوقك بالقوارير » . قال :

قال أبو قلابة : تكلم رسول الله صلى الله عليه وسلم بكلمة لو تكلم بها بعضكم لعبتموها عليه» (١١)

يستشيرها

إستشار الرسول صلى الله عليه وسلم زوجته أم سلمة في قصة صلح الحديبية المعروف التي ما كان منها إلا أتت بالرأي الصائب الذي منع فتنة كادت تقع بين المسلمين بعدما خالفوا أمر رسول الله و إن كان هناك من يحق له الإستغناء عن المشورة و النصيحة لكان هو النبي صلى الله عليه وسلم و هو أعقل و أكمل الرجال ..

تخريج الأحاديث ..

- (١). الراوي: عائشة المحدث: البخاري
- المصدر: صحيح البخاري - الصفحة
أو الرقم ٥٢٢٨
خلاصة حكم المحدث صحيح
- (٢). الراوي: عائشة المحدث: الألباني -
المصدر: صحيح الجامع - الصفحة أو
الرقم ٧٩١٥
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٣). الراوي: عائشة المحدث: الألباني
- المصدر: مختصر الشمائل - الصفحة
أو الرقم ٢١٥
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٤). الراوي: عائشة المحدث: الألباني -
المصدر: صحيح الترمذي - الصفحة أو
الرقم ٢٤٨٩
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٥). الراوي: أبو عثمان النهدي
المحدث: البخاري - المصدر: صحيح
البخاري - الصفحة أو الرقم ٤٣٥٨
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٦). الراوي: أنس بن مالك المحدث:
البخاري - المصدر: صحيح البخاري
- الصفحة أو الرقم ٣٧٧٠
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٧). الراوي: عائشة المحدث: الألباني
المصدر: آداب الزفاف - الصفحة أو
الرقم ٢٠٤
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٨). الراوي: أنس بن مالك المحدث:
البخاري - المصدر: صحيح البخاري
- الصفحة أو الرقم ٢٢٣٥
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٩). الراوي: أنس بن مالك المحدث:
مسلم - المصدر: صحيح مسلم -
الصفحة أو الرقم ٢٠٣٧
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١٠). الراوي: عائشة المحدث: الألباني
- المصدر: صحيح النسائي - الصفحة
أو الرقم ٢٨١
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١١). الراوي: أنس بن مالك المحدث:
مسلم - المصدر: صحيح مسلم -
الصفحة أو الرقم ٢٣٢٣
خلاصة حكم المحدث: صحيح

كثيرة هي الآيات والأحاديث الكفيلة بإصلاح حياتنا وتطويرها للأفضل ولكن إذا اعتمدناها في الفكر والتزمناها في الخلق ، ولكن من كثرة ما ترامت إلى المسامع واعتادتها أعيننا لم نعد نتأملها أو نفكر بها تفكيراً حقيقياً. هذه محاولة لعرضها بشكل مختلف لا إسهاب فيه ولا تفصيل حتى لا نحرم أذهانكم متعة التدبر والتأمل .

آيات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا﴾ الروم - ٢١

أي أن عندما أراد الله أن يخلق لآدم ونيساً ، أخذ منه وخلق له زوجة أي أن زوجة أحدنا هي جزء منه !

﴿لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾ الروم - ٢١

يتحقق السكون بالعثور على من يكمل نقصي ويشبع حاجتي ..

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ . النساء - ١٩

ليس معناها أنه حينما تحسن زوجتك إليك تعاملها بإحسان، ولكن معناها أنها حين تسيء إليك ، تحسن أنت إليها تلك هي العشرة بالمعروف.
د. عمرو خالد

دعاء يلقنه لنا ربنا

(وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا
قَرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا)

ما جزاؤهم؟

(أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً
وَسَلَامًا خَالِدِينَ فِيهَا حَسُنَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا)
الفرقان - ٧٤ - ٧٦

حتى في الكيمياء - سبحانه الله - لا تستقر الذرة إلا إذا كانت رابطة مع ذرة أخرى بحيث يُشبع في كليهما المستوى الأخير بعدد زوجي محدد من الإلكترونات .. وأتذكر أيضاً قول معلمي عن « ال Free radical » أنه مثل «الشباب الطائش» الذي يسبب المشاكل « لأهل الحنة » فيسعون في تزويجه حتى « يعقل » و تزويج الفري راديكال هو أن يرتبط بآخر فيتحول الى جزء طبيعي و يخف تأثيره المؤكسد

لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا . الروم - ٢١

لاحظ : « لتسكنوا إليها» تختلف عن « لتسكنوا معها» !

وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً . الروم - ٢١

مودة بباطنها رحمة في السراء
رحمة بباطنها مودة في الضراء

أجور الزواج

للمروانسية أجر

- يروي سعد بن أبي وقاص عن الرسول صلى الله عليه و سلم أنه قال :

عجبا للمؤمن ! إن أصابه خير حمد الله وأثنى عليه وشكر ، وإن أصابته مصيبة ؛ حمد الله وصبر ، فالمؤمن يؤجر في كل أمره ، حتى في اللقمة يرفعها إلى في امرأته (٣)

صدقة

وفي بضع أحدكم صدقة . قالوا : يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ؟ قال : أرأيتم لو وضعها في الحرام أليس كان يكون عليه وزر ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال يكون له أجر(٤)

أجر الإنفاق

- قال النبي صلى الله عليه و سلم مرغباً في الإنفاق على الأولاد و الزوجة: « دينار أنفقته في سبيل الله ، و دينار أنفقته في رقة ، و دينار تصدقت به على مسكين ، و دينار أنفقته على أهلك ، أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك(٥)

الأحاديث والقصص التي وردت في الإسلام عن الزواج سنذكرها سوياً بطريقة مصنفة إلى ٤ أقسام
القسم الأول : يتحدث في فضل الزواج، والثاني في المعاملات، والثالث في الحقوق، والرابع قصص ومواقف من الإسلام.

(١)

فصل الزواج

اكتمال نصف الدين

يقول النبي صلى الله عليه و سلم:-

إذا تزوج العبد فقد استكمل نصف الدين فليقت الله فيما بقى (١)
إذن عبادتي: نصفها أقوم بها من خلال زوجي، أما تعاملاتي مع الناس فهذا هو النصف الآخر.

سنة

في قصة الرهط الذين جاءوا للنبي (صلى الله عليه وسلم) يقصون له شكل عبادتهم .. يروي لنا عنهم أنس بن مالك فيقول:- «قال أحدهم : أما أنا فأصلي الليل أبدا ، وقال الآخر : أنا أصوم الدهر ولا أفطر ، وقال الآخر : أنا أعتزل النساء ولا أتزوج أبدا . فجاء رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إليهم فقال : أنتم الذين قلتهم كذا وكذا ؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له ، ولكني أصوم وأفطر ، وأصلي وأرقد ، وأتزوج النساء ، فمن يرغب عن سنتي فليس مني » (٢)

مدعاة للرحمة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى و أيقظ إمرأته ، فإن أبت نضح في وجهها الماء ، رحم الله إمرأة قامت من الليل فصلت و أيقظت زوجها ، فإن أبي نضحت في وجهه الماء (٦) »

مدعاة للعون

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
ثلاثة حق على الله عونهم : الجاهد في سبيل الله ، والمكاتب الذي يريد الأداء ، والناكح الذي يريد العفاف (٧)

مدعاة لزيادة الرزق

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاء يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ .
النور - ٣٢

والأتم هو من لا زوج له سواء رجل أو إمرأة

مدعاة للعفة

كنا مع النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال : من استطاع الباءة فليتزوج ، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنه له وجاء. (٨)

ومن فضل الزواج

الوصول بنا وذرياتنا إلى الجنة
وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ .
الطور - ٢١

(٢)

المعاملات

قانون زوجي نبوي

لا يفرك مؤمن مؤمنة . إن كره منها خلقا رضي منها آخر. (٩)
وهو قانون يدعو إلى العدل فلا تُسْقَطُ سيئة من أحد كل حسناته

* يفرك: يبعض

يقدر معنى الخصومية

يروى جابر بن عبد الله ، يقول : كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر فلما ذهبنا لندخل قال أمهلوا حتى ندخل ليلاً لكي تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة (١٠)

يقدر غيرتها

الغبراء لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه

هذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم حينما غضبت منه عائشة يوماً وبلغت بها الغيرة : عندما كانوا في سفروض الرسول (صلى الله عليه وسلم) متاع صافية على بغيرها لأن متاع صافية ثقيل و متاع عائشة كان خفيف .. فغارت عائشة فقالت: أنت الذي تزعم أنك رسول الله !! أ فلا عدلت؟ فسمعها أبوها أبو بكر فجاء فلطمها فقال له الحبيب : مهلاً يا أبا بكر إن الغبراء لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه! (١١)

غارت أمكم

كان النبي صلى الله عليه وسلم عند إحدى أمهات المؤمنين فأرسلت أخرى

بقصعة فيها طعام فضربت يد الرسول فسقطت القصعة فانكسرت فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم الكسرتين فضم إحداها إلى الأخرى فجعل يجمع فيها الطعام ويقول غارت أمكم كلوا فأكلوا حتى جاءت بقصعتها التي في بيتها فدفع القصعة الصحيحة إلى الرسول وترك المكسورة في بيت التي كسرتها (١٢)

في معاملة الرجل للمرأة تقيماً لحسن خلقه

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:-

« أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً ، وخياركم خياركم لنسائهم»(١٣)

و كأنه يربط بين درجة حسن الخلق و بين كيفية التعامل مع المرأة فيبساطة شديدة إذا أردت أن تعرف هل أنت من المنافقين أم من أحسن الناس أخلاقاً؟

فأنظر هل تتعامل مع نساء بيتك : أمك ، أختك ، زوجتك أفضل مما تتعامل مع الغرباء؟ أم لا؟

نهى واضح

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

«لا يجلد أحدكم امرأته جلد العبد ، ثم يجامعها في آخر اليوم» (١٤)
والمقصود بالجلد هو الإيذاء النفسي و المشقة

(٣)

الحقوق

الحقوق والواجبات دائماً ما تأتي يداً بيد

قال الله تعالى : وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ

البقرة - ٢٢٨

المسئولية

والرجل راع على أهل بيته وهو مسؤول عن رعيته ، والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنهم (١٥)
مسئولية الرجل الإنفاق والحماية والعطف والكفاية العاطفية والجنسية والتربية.
ومسئولية المرأة حفظ البيت، والزوج بالغيب وكذلك كفايته عاطفياً وجنسياً والتربية.

الزينة

قال ابن عباس -رضي الله عنه - « إني أحب أن أتزين لزوجتي، كما أحب أن تتزين هي لي»
و قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : لا تكرهوا فتياتكم على الرجل القبيح فإنهن يجبن ما تحبون

حفظ السر

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إن من أشتر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى المرأة و تفضي إليه ثم ينشر سرها» (١٦)

يدافع عنها إذا ذكرها أحد (ولو من الأهل) بسوء

تقول عائشة رضي الله عنها :كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا ذكر خديجة أثنى فأحسن الثناء قالت فغرت يوماً فقلت ما أكثر ما تذكر حمراء الشدقين قد أبدلك الله خيراً منها قال أبدلني الله خيراً منها قد آمنت بي إذ كفر بي الناس وصدقتني إذ كذبتني الناس وواستني بما لها إذ حرمني الناس ورزقني الله أولادها وحرمني أولاد الناس(١٧)

ما حق زوج أحدنا عليه؟

عن : معاوية بن حيدة القشيري

قلت يا رسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه ؟

قال : أن تطعمها إذا طعمت ،

وتكسوها إذا اكتسيت ،

ولا تضرب الوجه ،

ولا تقبح ،

ولا تمحر إلا في البيت . (١٨)

(٤)

مواقف الصحابة

أفلا أتحملها إن رفعت صوتها؟

أحد الصحابة ضاق بامرأته لأنها كانت تغضب و ترفع صوتها .. ذهب يشتكي الى أمير المؤمنين... سيدنا عمر بن الخطاب .. فذهب ليطرق الباب فوجد صوت زوجة عمر يعلو على صوت عمر ويصل الى الشارع فخاب أمله ومضى .

وبينما هو ينوي المضي اذا بعمر يفتح الباب .. ويقول... له : كأنك

جئت لي .. قال: نعم ،جئت أشتكى صوت زوجتي فوجدت عندك مثل ما عندي ..

فانظر الى رد عمر و رحمته يقول« تحملتني..غسلت ثيابي وبسطت منامي ورت أولادي ونظفت بيتي ،تفعل ذلك ولم يأمرها الله بذلك ، إنما تفعله طواعية وتحملت كل ذلك ، أفلا أتحملها إن رفعت صوتها» .. * ملحوظة:- هذه ليست دعوة لرفع الصوت ، هذه دعوة للتقدير.

مغازلة عاشق من الإسلام

نتغنى كثيراً بحكايات قيس و لیلی وروميو وجولييت ذات النهايات المأسوية و نعتبرها قمة الحب الإنساني .

هذا مشهد أبطاله الحبيبان سيدنا علي (كرم الله و جهه) و زوجته فاطمة رضي الله عنهما

كم كان يحبها و يغار عليهاحتى من : السواك !! الخاص بها .

دخل عليها فوجد في فمها السواك فقال:

ظَفِرْتَ يَا عُوْدَ الْأَرَاكِ بِشَعْرِهَا :. أَمَا خِفْتَ يَا عُوْدَ الْأَرَاكِ أَنْ أَرَاكَ؟

لَوْ كُنْتُ مِنْ أَهْلِ الْقِتَالِ قَتَلْتُكَ :. مَا فَازَ مِنْهَا يَا سِوَاكَ سِوَاكَ

رغم الفقر و الجهاد و حمل هم الدعوة ، لم ييخل على زوجته بمغازلة صغيرة .. من صدقها خلدها التاريخ !

فلا تبخسوا حق زوجاتكم في.. مغازلة صغيرة وهي لك .. صدقة .

تخريج الأحاديث

- (١). الراوي: أنس بن مالك المحدث:
الألباني - المصدر: صحيح الجامع -
الصفحة أو الرقم ٤٣٠
خلاصة حكم المحدث: حسن
- (٢). الراوي: أنس بن مالك المحدث:
البخاري - المصدر: صحيح البخاري
- الصفحة أو الرقم ٥٠٦٣
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٣). الراوي: سعد بن أبي وقاص
المحدث: الألباني - المصدر: تخريج
مشكاة المصابيح - الصفحة أو
الرقم ١٦٧٤ خلاصة حكم المحدث:
صحيح
- (٤). الراوي: أبو ذر الغفاري
المحدث: الألباني - المصدر: صحيح
الجامع - الصفحة أو الرقم ٢٥٨٨
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٥). الراوي: أبو هريرة المحدث:
الألباني - المصدر: صحيح الجامع -
الصفحة أو الرقم ٣٣٩٨
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٦). الراوي أبو هريرة المحدث:
السيوطي - المصدر: الجامع الصغير
- الصفحة أو الرقم ٤٤٣١
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٧). الراوي: أبو هريرة المحدث:
الترمذي - المصدر: سنن الترمذي -
الصفحة أو الرقم ١٦٥٥
خلاصة حكم المحدث: حسن
- (٨). الراوي: عبدالله بن مسعود
المحدث: البخاري - المصدر: صحيح
البخاري - الصفحة أو الرقم ١٩٠٥
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (٩). الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم
- المصدر: صحيح مسلم - الصفحة
أو الرقم ١٤٦٩
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١٠). الراوي: جابر بن عبدالله
المحدث: الألباني - المصدر: صحيح
أبي داود - الصفحة أو الرقم ٢٧٧٨
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١١). الراوي: عائشة المحدث: ابن
حجر العسقلاني - المصدر: فتح
الباري لابن حجر - الصفحة أو الرقم

٢٣٦/٩

- (١٧). الراوي: عائشة المحدث:
الهيثمي - المصدر: مجمع الزوائد -
الصفحة أو الرقم: ٢٢٧/٩
خلاصة حكم المحدث: إسناده حسن
- (١٨). الراوي: معاوية بن حيدة
القشيري المحدث: الألباني - المصدر:
صحيح الترغيب - الصفحة أو الرقم
١٩٢٩
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١٢). الراوي: أنس بن مالك
المحدث: الألباني - المصدر: صحيح
ابن ماجه - الصفحة أو الرقم ١٩٠٣
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١٣). الراوي : أبو هريرة المحدث:
الترمذي - المصدر: سنن الترمذي -
الصفحة أو الرقم ١١٦٢
خلاصة حكم المحدث: حسن صحيح
- (١٤). الراوي: عبدالله بن زمعة
المحدث: البخاري - المصدر: صحيح
البخاري - الصفحة أو الرقم ٥٢٠٤
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١٥). الراوي: عبدالله بن عمر
المحدث: البخاري - المصدر: صحيح
البخاري - الصفحة أو الرقم ٧١٣٨
خلاصة حكم المحدث: صحيح
- (١٦). الراوي: أبو سعيد الخدري
المحدث: ابن القطان - المصدر: الوهم
والإيهام - الصفحة أو الرقم ٤٥٠/٤
خلاصة حكم المحدث: حسن



من التراث



قديمًا .. كان الآباء يؤهلون أبناءهم للزواج ، و يعطونهم خلاصة
خبرتهم ليهنأوا في حياتهم ، و هذه أمثلة لأجمل الوصايا و أكثرها
حكمة ، قد يمر البعض أمامها مرور الكرام و قد يتوقف البعض
الآخر متدبرًا ملتقطًا بذكاء ما تجود به الكلمات من معنى ، فيإلى أي
« البعض » تحب أن تنتمي؟

أوصى عبدالله بن جعفر بن أبي طالب ابنته فقال:

إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق .

وإياك وكثرة العتب فإنه يورث بغضاء .

وعليك بالكحل فإنه أزين الزينة .

وأطيب الطيب الماء.

سئل أعرابي عن أحسن النساء، فقال :

أطولهن إذا قامت

و أعظمن إذا قعدت

و أصدقهن إذا قالت

التي إذا غضبت .. حلمت

و إذا ضحكت تبسمت

و إذا صنعت شيئًا جودته

التي تلزم بيتها

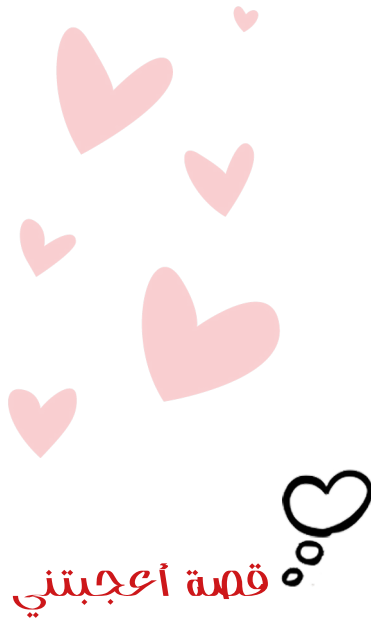
و لا تعصي زوجها
العزيرة في قومها
الذليلة في نفسها
الودود الولود
و كل أمرها محمود .

يروى أن داود ، عليه السلام ، قال لإبنه سليمان :

- يا بني ، إن المرأة الصالحة مثل التاج
على رأس الملك ، وأن مثل المرأة السوء
كالخمل الثقيل على ظهر الشيخ الكبير !!

ومن أفضل النصائح والأمثلة

التي تحكي للفتيات قبل الزواج وصية العربية المسلمة (أسماء بن خراجة
الغزيرية) لابنتها ليله زواجها فقالت لها : « يا بنية انك خرجت من العش
الذي درجت فيه فصرت إلى فراش لم تعرفيه وقرين لم تألفيه ، فكوني له أرضاً
يكن لك سماء .. وكوني له مهاداً يكن لك عماداً .. وكوني له أمة يكن لك
عبداً .. لا تلحقي به فيقلاك » «أي لا تلحي عليه في الطلب فيكرهك»
..ولا تباعدي عنه فينساك .. إن دنا منك فأقرب منه .. وإن نأى عنك
فابعدي عنه .. واحفظي عليه أنفه وسمعته وعينه فلا يشمن منك إلا طيباً ولا
يسمعن عنك إلا حسناً ولا ينظرن منك إلا جميلاً.



قلم و ورقة و ممحاة

أعجبتني قصة كان يرويها د. محمد خير الشعال في برنامجه « الدورة التأهيلية للحياة الزوجية » و هو يرويها عن صديق له .

عندما تزوج هذا الصديق ، ذهب إليه أبوه يبارك له في بيته و عندما جلس إليه طلب منه أن يحضر ورقة و قلم .

فقال الشاب : أخرجت في جهازي كل شئ إلا الدفاتر و الأقلام .. لم يا أبي؟

قال له أبوه : إذن إنزل و إشتري ورقة و قلم و ممحاة.

مع إستغراب شديد نزل الشاب إلى السوق و أحضر الورقة و القلم و الممحاة و جلس بجوار أبيه.

الأب : أكتب .

الشاب: ماذا أكتب؟

الأب : أكتب ما شئت .

كتب الشاب جملة .

فقال له أبوه : إمح

فمحاهما الشاب

الأب : أكتب

الشاب : بريك ماذا تريد يا أبي؟

قال له : أكتب .

فكتب الشاب

قال له : إمح

محاهما

قال له : أكتب

فقال الشاب : أسألك بالله أن تقول لي يا أبي .. لم هذا؟

قال له أكتب

فكتب الشاب

قال له أمح .. فمحاهما ثم نظر إليه أبيه و ربت على كتفه فقال : الزواج

يا بني يحتاج إلى ممحاة .. إذا لم تحمل في زواجك ممحاة تمحوا بها بعض

المواقف التي لا تسرك من زوجتك .. زوجتك إذا لم تحمل معها ممحاة تمحوا

بها بعض المواقف التي لا تسرها منك .. فإن صفحة الزواج ستمتلئ سوادا

في عدة أيام .

د. محمد خير الشعال

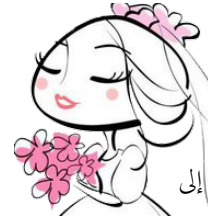
برنامج الدورة التأهيلية للحياة الزوجية



(0)

مقاييس إختيار
شريك الحياة.





١- كيف تختارين زوجا؟

حسن الاختيار هو البوابة الأولى التي تدخلين منها إما إلى السكن و المودة أو إلى الشقاق و عدم الوفاق.

قبل البدء يجب أن نعلم أن هناك فرقا بين « يجب » و « يحسن »

يجب .. تعني أن هذا الشرط لازم و ضروري و لا يمكن إسقاطه أو التخلي عنه ،

أما يحسن .. فتعني أنه من الأفضل توافر هذه المواصفات ، وهذه المواصفات (التي تحسن) ليست قياسية بل تحدديتها بنفسك ، و كل إنسان بما يهوى أو بما يتوافق معه .

في الأول و الأخير : الإستخارة ثم الإستخارة ثم الإستخارة .. و بهذا قبل رؤية الشاب لأن معلوماتك عنه غير كافية لترغبك فيه أو تنفرك منه .. فبالإستخارة ستحركك إرادة ألهية .

بكل إختصار يجب أن يتوافر فيه :

١- القبول و التجاذب النفسي

وهذا في يد الله مؤلف القلوب و الأرواح.

٢- الدين و الأخلاق

مسلم ملتزم و ينبغي أن يحرص ولي الفتاة على تحري هذا الأمر عن طريق

السؤال عن مدى إلتزامه بالصلاة فإذا كان يضيعها ، فمن ضيع حق الله عز و جل فهو أشد تضييعا لحق من دونه ، و يمكنك معرفة أخلاقه الحقيقية من حديث أهل بيته عنه و من معاملاته المباشرة مع أهل بيته و مع الناس و خصوصا سلوكه عند الغضب .

♦ .. إيجابيات الزوج الملتزم دينياً .. ♦

البيت الذي يقبل بأي طارق لمجرد إمكانياته المادية دون النظر إلى إلتزامه الديني فهذا ما سيعانونه في الغالب :

♦ ثورات تفقد الزوجة إحترامها خاصة لو أقل منه ماديا و إجتماعيا و العلاقة التي تفتقد الإحترام تنهار منذ اللحظة التي يحدث فيها ذلك ♦ قد يهجر الزوجة و يهمل أسرته و لا يتحمل مسؤوليتهم و غير بعيد أن يظلمها حتى في علاقتهم الخاصة .

و لا عجب فما الذي يمكنه أن يردعه سوى الوازع الديني الغير موجود؟

♦ من الوارد أن يتزوج بثانية أو يخون و ما ينتج عن الأخيرة من أضرار صحية مؤذية و أمراض خطيرة .

و ينتهي الموضوع بالطلاق أو غيره من النهايات المؤلمة .

أما الإلتزام الديني يحمي الزوجة من أن تكون ضحية زوج ممن لا ضمير لهم و الذي لا يتورع عن شيء في سبيل أهوائه ، و لذلك فإن الحسن البصري

(رحمة الله عليه) عندما سأله رجل ممن يزوج إبنته قال:

(زوجها لمن يتق الله فإن أحبها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها)

و من إيجابيات الزوج المتدين أيضاً إذا إختار المتترمة مثله ، ستكون هناك أرض مشتركة بيني عليها التفاهم و الإتفاق ، و سيكون لحياتهم هدف سامي حتى في المتع الحسية التي ستكون في مقام العبادة حيث قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : في بضع أحدكم صدقة ، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا أهله فيكون له فيها أجر؟ قال: رأيت إن وضعها في الحرام أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر

ومن إيجابيات الزوج المتترم دينيا الإحترام مهما تباينت الأراء ، عدم الإيذاء أو الهجر و إيفاء الحقوق ، وإذا كره منها خلقا ، رضي منها آخر ومن إيجابياته أيضا الحماية من الأمراض الجنسية التي تصيب ذوي العلاقات الغير شرعية.

٣- المال

ميسور الحال له دخل يعف به نفسه و أهل بيته و يغنيهم عن الناس.. نستدل على ذلك بحديث الرسول صلى الله عليه و سلم عندما جاءته فاطمة بنت قيس تستشيريه في ثلاث رجال تقدموا لخطبتها فأيهم تختار فقال « ... أما معاوية فصعلوك لا مال له ... الى آخر الحديث » صحيح مسلم

(١٤٨٠)

٤- صحيح نفسيا و جنسيا .

بالنسبة للحالة النفسية كثير بيننا يعيش حياة ظاهرية طبيعية جدا و هو في الحقيقة ابتلاه الله ببعض الشذوذ أو الإضطراب في الممارسات الجنسية فقد يكون ساديا (و السادية تعني الحصول على المتعة و اللذة الجنسية عن طريق تعذيب الطرف الآخر سواء بدنيا أو نفسيا أو جنسيا) والتعذيب شرط أساسي كي تحدث العملية الجنسية) أو يكون مازوخيا (عكس السادي .. يحصل على المتعة الجنسية عندما تعذبه زوجته) .. و أنواع شذوذ عديدة لا أجد أن سردها هنا مناسباً .. يمكنكم البحث عنها و معرفتها عافانا الله و إياكم .. الخبر السيئ أن هؤلاء موجودون بيننا بكثرة و بدرجات من المرض منها المقبول و منها الخطر .. الخبر الجيد هو أن جميعهم يمكن علاجهم بسهولة اذا لجأوا لطبيب نفسي شرط أن يكون لديهم الاستعداد و الرغبة في العلاج .

الرجل المطلوب هو الطبيعي في ميوله الجنسية و اللطيف الرفيق بالنساء ، و نذكر هنا حديث الرسول (صلى الله عليه و سلم) -السابق ذكره- حيث قال لفاطمة بنت قيس « أما أبو الجهم فرجل لا يضع عصاه عن عاتقه .. » كيف يمكن التعرف على «الشواذ في مطالبهم الجنسية» أثناء الخطبة؟ يتبين ذلك عن طريق الكلمات التي يستخدمها و ملاحظة ميول المتقدم . و هؤلاء اذا صارحوا الفتاة بما بهم أثناء الخطبة يجب إحترام أمانتهم والتصرف



ب- كيف نختار زوجة؟

تذكر دائما أن خير متاع الدنيا هي الزوجة الصالحة ، فكيف هي الزوجة الصالحة ؟

١- **يجب أن تكون ذات دين و خلق (و يستحب أن يجتمع مع الدين المال و النسب و الجمال)** لقول رسول الله (صلى الله عليه و سلم) :
«فاظفر بذات الدين تربت يداك» (١).

٢- **تسر العين (جمال و بشاشة) و مطيعة**

لحديث أبي هريرة أن النبي (صلى الله عليه وسلم) سئل أي النساء خير ؟ قال « التي تسره إذا نظر و تطيعه إذا أمر و لا تخالفه فيما يكره في نفسها أو في ماله » (٢)

٣- **لطيفة الإسلوب . (حنونة و ودودة)**

استحسن الرسول صلى الله عليه و سلم الصالحات من نساء قريش .. أتعرف لم؟ قال صلى الله عليه و سلم « خير نساء ركبن الإبل صالح نساء قريش ، أحناه على ولد في صغره ، و أرحاه على زوج في ذات يده » (٣)

معهم بحكمة شديدة بحيث لا يشعر أنه منبوذ و هو في الحقيقة مسكين و مبتلى .

أما القدرة و الصحة الجنسية فيتم التعرف عليها من خلال الفحص الطبي للطرفين قبل الزواج .

هذا ما يجب توافره كشرط أساسية

أما ما يحسن وجوده في الشاب المتقدم فهو يختلف على حسب ميولك أنت و أنت التي تحدد الحد الأدنى من كل صفة.

يحسن أن يكون :

- مقدار وسامته .

- مثقف .

- قوي البنية .

- ذو أهداف مشتركة .

- متكافئ إجتماعيا .

- عمر مناسب .

- غيرها .

◆ أمور يجب تناولها ◆

كيف أتعرف على الفتاة التي تقدمت لها؟

فيم أتحدث أنا و خطيبتى؟

اللقاء الأول أو اذا استلزم الأمر أكثر من لقاء ، هناك أمور أساسية

يجب التحدث بشأنها و معرفتها

منها:

معرفة السن و الأسرة (عدد أفرادها - وظائفهم - ترتيبه بين إخوته - أقرب

أخ / أخت لقلبه منهم - لماذا؟) أكيد ستكون صفة جيدة يحبها/ تحبها

التقطها بذكاء و تذكرها دائماً)

لي صديقة كانت تسأل الشاب المتقدم لها عن الإسم أو اللقب الذي يلقيه

به أصدقائه !! و لها وجهة نظر في ذلك

أن لها صديقة هي الأخرى تزوجت من رجل جيد و لكن له لقب غير جيد

على الإطلاق مصاحب لإسمه بين من يعرفونه .. فكانت عندما تسمعهم

ينادونه به كانت تشعر بإحراج شديد .. فصارت صديقتي تسأل كل شاب

يتقدم عن لقبه أولاً و على الرغم من إستغراب الشاب في البداية من السؤال

الغير المتوقع إلا أنه لا بد أن يجيب .

معرفة الوظيفة و كمية الوقت الذي يقضيه بها ، و هل يجب وظيفته ام لا ،

و هل يواجه مشاكل فيها أم الأمور جيدة ؟

◆ اظفر بذات الدين ◆

لم رشح الرسول (صلى الله عليه و سلم) المرأة ذات الدين عن الغنية و

الجميلة و ذات الحسب ؟

بالنسبة للغنية ذات المال:

عندما يضع الزوج المال كأساس لاختيار شريكة حياته قد يجلب عليه ويلاط

كثيرة لأنها قد تستخدمه في التعالي على زوجها مادام بيديها مال تنفق منه

و لا تحتاج إليه و كثير من هذه الزوجات تنتهي بالطلاق.

بالنسبة للجميلة:

عندما يتزوج الرجل الجميلة و يكون مقياس زواجه بما جمالها فهي عندما

تفقده لأي سبب من الأسباب (الأمراض و الحوادث و غيرها) يمكن أن

يتخلى عنها و هذا ظلم كبير لها .

بالنسبة للحسب:

إذا كانت الزوجة أعلى حسبا فقد يكون ذلك مصدرا للذل بالنسبة للزوج

فتلوح به عند كل خلاف و تذكره دائما أنه أقل منها .

أما إذا تحلت إحدى السابقات بالدين فنعم هي .. لأنها ستحافظ على

جمالها و زينتها فقط لزوجها ، و تعرف معنى القوامه و لا تحاول المساس

بها مهما بلغت من الغنى ، و تكون مطيعة بحب لزوجها مهما بلغت من

الحسب .

(١). البخاري (٥٠٩٠) (٢). النسائي (٦٨/٦) (٣). البخاري (٥٠٨٢)

(*) الموضوع مراجع من فقه السنة

التفاصيل تجبها هذه الأسئلة التي يتبادلها الشاب و الفتاة

* إسأل عن المواصفات التي يتمناها كل منهم في شريك حياته
* و ما هي أهم الصفات التي لا يمكن التحلي عنها أبدا .. و ما هي الصفات التي حبذا تكون موجودة و إذا غير موجودة فلن يتسبب غيابها في مشكلة .

* إسأل عن هدفه من الزواج؟ لماذا يتزوج؟ لأن معرفة دوافع الزواج هي بمثابة مفاتيح نجاح الزواج إذا فطنت لها
لأن إذا تزوج أحدهم و لم يجد الذي تزوج لأجله لن يستمر أو على الأقل سيلازمه شعور النقص و التعاسة.

يمكن للفتاة أن تسأله عن رؤيته للزواج و رؤيته للمرأة و منه تستشف كيف هي نظرتة للمرأة .. دونية؟ أم تقدير؟ متحامل عليها ؟ أم عادل؟
و كذلك يمكن للشباب أن يسأل الفتاة عن رؤيتها للزواج .. ماذا يمثل لها ؟ و كيف ترى الرجل ؟

يمكن للفتاة أن تسأل عن التدخين؟ و إذا كان مدخنا هل ينوي ترك التدخين أم أنه لن يفعل؟

يمكن للفتاة السؤال عن صداقاته .. هل لديه صداقات نسائية (و هو أمر غير شرعي) و كذلك التعبير بحسم عن موقفك تجاه ذلك .

ماذا يحب و ماذا يكره و ما هو الشيء المقدس في حياته؟ و ما هي

و هل ينوي تغيير وظيفته أم لا يفكر بذلك و هذا يفيد معرفته حتى لا تحدث مفاجآت مستقبلية و لا يفوتك معرفة الراتب و كيف يخطط لحياته ماديا , و لكن لا يفضل سؤال الراتب من أول الجلسة أو اللقاء حتى لا يؤخذ عنك إنطباع المادية .

يمكنك السؤال عن ظروف الشقة من حيث المكان و السعة و التقسيم و طبيعة السكن (إيجار / تملك) و هل يتوي المعيشة في وسط أهله (بيت عائلة) أم في مكان منفصل . و كل إنسان على حسب ظروفه لكن معظم الناس لا تحب و لا تحبذ المعيشة مع الأهل لما تجلبه من (تطفل على الخصوصيات أو مشاحنات مع زوجات الأخ أو الحماة بسبب غيرة النساء من بعضهن أو مشاكل بسبب الشراكة المادية في عدة أمور و غيرها) .

كل ما سبق يمكن لأهل العروس (والد الفتاة أو والدتها) سؤاله للشباب و هذا ما يهم الأهل في الغالب: الإطمئنان على إستقرار و راحة إبتنهم .
و يجب السؤال عن الشاب المتقدم من ناحية علاقته بالدين .. هل يصلي ؟ كيف هي أخلاقه مع أهله و جيرانه و أصدقائه و تذكروا دائما من يضع حق الله أقدر على أن يضع ما دونه.

كانت أسئلة الأهل للشباب المتقدم هي التي تكون الإطار العام للصورة ماذا عن التفاصيل الخاصة؟

♥ ملاحظات ♥

لا تأخذ الموضوع كأنه امتحان ، خذ الأمور ببساطة و لا تجعل من أمامك يشعر أنه في استجواب أو تحقيق مما يجعله يمل أو يشعر أنه يود أن يغادر بأسرع وقت !

إذا أحسست أن الحديث جدي بشكل أكثر من المطلوب .. يمكنك السؤال عن المواقف الطريفة التي حدثت في حياته فسيخفف ذلك من جدية الحديث و أيضا الضحك يذيب الحاجز الجليدي فتصبح هناك ألفة أكثر

قيام الفتاة بطرح أسئلة كهذه من حقها و لا ينقص من قدرها و لا حياؤها شيء و لكن كل شيء يتوقف على الطريقة التي يجب أن تكون كلها حياء و رقة ولطف و بدون تجهم .

إهتماماته/ لها من حيث الطعام و الشراب و العادات و الشخصيات العامة و غيرها ؟

و ماهي الهوايات؟

و يمكنك أن تستشف هل تتفق ميوله معك أم لا .

هل لديه ثقافة إختلاف إذا إختلف معك في شيء أم لا توجد تلك المرونة ؟
هل لديه لغة حوار ؟ ستمكنك من التفاهم معه مستقبلاً أم يبدو أنه متعباً هل يفرض رأيه؟ أم يتقبل الرأي الآخر؟

(وجود لغة حوار تنقذ كثيرا من الزوجات من مشاكل كبيرة)

يمكنك السؤال عن الأطفال؟ ما هي تجاربه مع الأطفال؟ أولاد الأخت أو الأخ مثلا ؟

هل يحبهم الطرف الآخر أم ينزعج منهم؟

و كيف ينوي أن يربي أطفاله؟

و غيرها من الأسئلة

هناك مواضيع يجب الحسم فيها

في فترة الخطوبة:

هناك مواضيع يحذر تناولها خلال فترة الخطوبة

١- الحديث عن الجنس:

ينبغي تجنب الحديث عن الجنس لأسباب عدة أولاً لأنه حرام و ثانياً لأنه في الغالب لا يتوقف عند الحديث و من جهة أخرى ينال التفكير من هذا الجانب بعدها كثيراً فيجعل الإنسان غير دقيق أو منطقي في قراراته أو يشعر بإجذاب قوي غريزي لا يعطه الفرصة للتفكير في بعض الأمور التي تحتاج اتفاقاً و حسماً كذلك قد يشك الخطيب في خطيبته بسبب تجاوزها معه و

إن كان هو الملح على فتح الموضوع

أضف إلى ذلك أنه إذا لم توفق خطبتهم و تم الإنفصال .. سينظر كل منهم إلى نفسه نظرة فيها إحتقار ذاتي و خاصة الفتاة

كما أنه يمكن أن يؤثر على سمعة البنت إذا لم يكن الشاب أميناً

يمكن الحديث حول الجنس فقط قبل الزفاف بأيام كنوع من أنواع التأهيل النفسي و هو أيضاً تحده حدود .

٢- المشاكل الأسرية و بعض مشاعر الكره .

إذا كانت هناك بعض مشاعر الكره لأحد الأفراد في العائلة بسبب سوء معاملته لك فلا تنفوه بها أمام خطيبك/تك

- عمل الزوجة و مصير راتبها .

- المساعدة في بعض الأعمال المنزلية خاصة التي تحتاج لمجهود عضلي لا تقدر عليه المرأة وحدها .

- شكل علاقات و نشاط كل طرف بعد الزواج .

و بهذا يتم التعارف و توضيح معالم الصورة

و الموافقة أو عدم الموافقة تبنى على (القبول و التفاهم العقلي و الروحي في التعارف - السؤال عن الشاب / الفتاة (الاستشارة) - الاستشارة

- أما إذا كان الشاب و الفتاة يعرفون بعضهم بأي شكل من الأشكال قبل أن يتقدم لها .. فسيعرفون ماذا يمكن إختزاله من تلك الأسئلة و ماذا فاتهم منها؟ و ماذا لا بد من الإتفاق فيه أو عليه؟

فذلك قد يثير الريبة في صدره و قد تراوده الشكوك بأن ذلك الشخص لا يحفظ سر بيته ففي الغالب لن يفعل معي أيضا .

٣- علاقات ما قبل الزواج :

أعلم أن العنوان قد يشير حفيظتك .. لكنه يحدث ، و بغض النظر عن الحكم الشرعي (حلال أم حرام) فنحن نتحدث في نقطة معينة و هي: هل من الصواب أن تكشف لزوجتك أسرار حياتك قبل الزواج؟ و هل من الصواب ان تتحدث لك زوجتك عن حياتها قبل أن تلتقي بك و تتزوجك؟ إلى أي مدى يكون البوح بالأسرار مطلوبا و مفيدا و لا يسبب المشاكل و لا المتاعب في الوقت نفسه؟!

علينا أولا ألا نخفي الحقائق الأساسية مثل الحالة الصحية و درجة التعليم و مقدار الثروة و الدخل الشهري و درجة وظيفتنا و مثل هذه الاساسيات و لكن هناك أشياء على شريك الحياة ألا ييوح بها رغم أنها حقيقية ؛ إذا كان الأثر المتوقع منها على شريك الحياة تحطيمه عاطفيا و عليك أن تعلم أن أكبر ضرر يجلبه هذه التصرف الغير مسؤول هو أنه سينظر لك شريك حياتك بقية ما يكتب لكما من عمر في شك و حذر و ريبة ، و سيرجع كل تصرف إلى تلك القصة القديمة.

يجب أن يمر كل هذا عبر مرشحات و فلترات و أن نعيد صياغته بشكل مقبول و تقديمه بصورة لا تسبب ألما أو خيبة أمل كبرى .

أمور يحسن معرفتها

كن صريحا

لا تخف عيوبك عن شريك حياتك ، لأنك إذا لم تظهر سوى صفاتك الحميدة و طابعك الرشيدة و بالغت في التجمل في كتمان العيوب ، فسرعان ما سيكتشف أمرك بعد الزواج ، و ستظهر بصورة الكذاب المخادع ، و ستظل هذه الصورة في الداخل للأبد مما يدمر أي احتمال لوجود ثقة فيك و إذا إختفت الثقة .. إتهارت العلاقة سريعا .

زوج مثل أبي و زوجة مثل أمي

إذا كانت علاقة الفتاة بأبيها طيبة و نجة كثيرا فتأكد أيها الخاطب أنها تريد رجلا يشبه أبيها من المهم للخاطب التعرف على علاقة الفتاة بأهلها و ما الذي يعجبها في والديها. وكذلك الفتاة تسأل خطيبها عن علاقته بأمه و إذا لاحظت حبا و إعجابا كثيرا فعليها أن تكتشف أجمل ما في الأم و تتخلق به بقدر الإستطاعة

من غير المحبذ أن تغرق خطيبتك في طوفان من المشاعر خاصة إذا كان زواجك تقليدياً أو لم يمر فترة تعارف كافية بينكما.

نعم أنت تريد أن تكسر الحاجز ما بينك وبينها. لكن عندما يكتسح أحدهم الحاجز فجأة و في قضية واحدة فهو شئ مخيف أليس كذلك؟

بعض الفتيات يشعرن أنه نوع من الخداع!!.. من أين أتى بهذه المشاعر و لم يمر على خطبتنا يومان!!؟ و بعض الفتيات يعتبرنها بلاهة!!

خاصة إذا كان مقدار الحب فيما بينهم غير متكافئ .. يملك أحدهم للآخر حبا ضخما و الآخر لا يملك له إلا درجة من درجات القبول أو الإعجاب!

الفتيات عامة يحتجن هذا الحب و لا يرفضونه و لكن يحتجن أن يسقى لهن قطرة قطرة ، يحتجن إلى العطش أحيانا و إلى جرعة كبيرة أحيانا أخرى فلا تكن كالسيل في عواطفك و إن كانت حقيقية حتى لا ترهق و تضجر شريكك و تفسد عليك الأمر

من الأهمية بمكان تحديد أمرين قبل الزواج و تأطيرهما و الاتفاق عليهما

الأمر الأول : دوافع الزواج

يجب معرفة دوافع شريكك للزواج : هل هي دينية ؟ أم فقط ليتخلص من إلحاح والدته ؟ أم لأنه تاقت نفسه للزواج (له رغبات جنسية)؟ أم لحاجته

للحصول على الحب و الإهتمام ؟ أم هو فقط شئ على سبيل التغيير؟ أم ليتخلص من الوحدة ؟ أم ليولي غريزة الأبوة ؟ أو الأمومة؟ أم ماذا ؟

و ترجع أهمية معرفة ذلك إلى أنه إذا لم تلب هذه الحاجة سيغضب صاحب الحاجة و يتخلق مشكلات إلى أن يسقط هذا الزواج الذي لا يلي حاجته

أو ليعيش تغيسا مدى العمر! .. فيجب معرفتها جيدا و الإمام بها و محاولة إشباعها حتى يحدث الرضا بين الطرفين فلا يتعرض أحدهم لأية خسارة

نفسية و تسير الحياة كما يجب .

(إسأل شريكك ماذا كانت دوافعه للزواج)

الأمر الثاني: رسالة الزواج

كلنا يعلم ماذا يحدث إذا أبحر الإنسان بدون خريطة أو بوصلة أو وجهة

.. حتما ضائع

كم أعجبني !

و أنت ما رسالتك؟

و حبذا لو تشاركتما الرسالة و صنعتما منها رسالة واحدة و كتبتموها على ورقة و احتفظتم بها و راجعتموها كل فترة .

و أعرف زوجين قد فعلا ذلك و هما الآن يمتلكان زواجا سعيدا و أسرة متميزة وعلاقة راقية.

(*) إذا كنت لا تملك رسالة و لا تعرف كيف تحدها ، فأنصحك بكتاب «كيف تخطط لحياتك؟» لدكتور صلاح الراشد .. سيساعدك كثيرا كما ساعد الآلاف من قبل .



هكذا أهمية الرسالة بالنسبة لكل عاقل مكلف ذي روح .. كأهمية البوصلة و الخريطة للقبطان إذا ما ضل الطريق أو حذفت به الأمواج بعيدا عن وجهته . الرسالة باختصار هي الدور الذي ستلعبه في هذا المكان لتحقيق هدفا ساميا . فيجب أن يكون لديك رسالة لحياتك عامة و رسالة لعملك و أيضا رسالة ثقافية و أخرى دينية و كذلك أيضا أسرية .

يجب أن يكون لديك رسالة من خلال زواجك لتحصل على فضله كاملاً . أعجبتي جدا صديقة رسالتها : « أعبد الله .. في زوجي »

أحبه و أهتم به و أتودد إليه و أفعل كل شيء يؤول معناه إلى كلمة رسول الله صلى الله عليه و سلم « حسن التبعل » فأنال رضى الله و هذا هو الهدف الذي لا يوجد بعده ما يرضيني .

(D)
موضوعات ورسائل صغيرة



موضوعات ورسائل صغيرة

. المرأة التي أحب أن أكون.

«ذلك الذي أشعر معه أنني المرأة التي أحب أن أكون» كان رد صديقتي علي عندما سألتها عن مواصفات فارس أحلامها ، و يالها من إجابة فاجأتني ! جملة بسيطة بليغة جميلة جعلتني أقف أمامها مسلوبة اللب . هكذا جمعت صديقتي كل ما تريد من شريكها المستقبلي في جملة واحدة .. بل - إن شئت الحق - كل ما يريده الإنسان من أخيه ، في جملتها هذه .. فضمنت في المعنى « الإنسانية و الحب و التقدير» بمشتقاتهم .

إلتفتت إلي و كأنها ظنت أنها ألفت على مسامعي جملة منقوصة ثم أطرقت برأسها و إستطردت قائلة « ذلك الرجل الذي لا أضطر معه أن أتقمص شخصية أخرى كي أنال رضاه ، رجل يقبلني كما أنا ، يحبني لأنني أنا ! ، إذا صادفني هذا الذي أكون معه «أنا» ، فأنا له !

كم فاجأني نضحها و بساطة مطلبها و مع كثرة الرجال ، فهذا الرجل بعينه قليل الوجود.

هذا الشريك الذي ينظر لها بعين الرضا لا بعين النقد .. يتقبلها و يحترم شخصيتها و طموحها .. يقدرها و يحبها .. و يعرف أنها نسخة غير مكررة بين النساء ... فلا يحاول تغييرها و لا مقارنتها بغيرها .. ولا إرغامها في

الدوران في فلكه .

وهذا هو الخطأ الأول الذي يرتكبه معظم الرجال عندما يتزوج ، فيتخيل أن له الحق في تغيير شريكه و إعادة بنائه كيفما يشاء غير مبال بإنسانية و فردية الشخص الذي أمامه و كأنه يصمم أشكالاً بقطع المكعبات! .

كثير من الرجال إلا من رحم الله ينتهج هذا المنهج بعد الزواج بل من أول يوم في الخطبة ، فينقد و يقارن مخطوبته بالصورة التي في خياله ، و يحكي لها عنها و يطلب منها أن تكون «هي» ، و إذا إختلف الأمر ، يعرض و يعترض و يطالب و يأبى إلا أن ترتدي مخطوبته رداء «هي».

هذا الرجل يسجن امرأة في نفسها ، يمنعها أن تكون ذاتها وأن تتحدث مفرداتها و أن تعيش طريقتها ، و يحرم نفسه صدق المعاني منها .

و بالطبع هذه ليست دعوة للتمرد ، إنما لفهم صديقتي

دعني أهمس لك بسر صغير: صديقتي هي كل النساء !

و كل امرأة منا إذا وجدت زوجا يسمح لها بأن تكون كما تحب لجاهدت من أجل أن تثبت له أنها المرأة التي تمنها أن تكون زوجته.

الوقت ، يجب ان يعيد ترتيباته و يخطط لحياته و يفضل مع نفسه ، ربما خصوصية للعبادة أو لإعداد النفس و الجسد(تمتشط الشعثة و تستحد المغيبة كما قال رسول الله صلى الله عليه و سلم) و كل هذا لا يمكن أن يقوم به احد عار من الخصوصية .

ليس معنى ان يطلب أحدهم بعض الخصوصية أن لديه أسراراً ، إنما هي فترة تفاوض مع الذات لا أكثر و لا أقل ، و هي لا تطول و لا تأخذ أكثر من وقتها و أكثر ما يزعج الطرف الذي يحتاج الخصوصية هو هذا الإتهام أنه يريد أن يخفي شيئاً و يزعجه أيضاً التحسس عليه بل يمكن أن يخسر الطرف المتحسس كثير من الإمتيازات في حياته .



أنا و أنت واحد .. خطأ كبير .

(فح الذوبان في الآخر)

لا أعرف فيم تكون تفكر الزوجة أو الزوج عندما تقول إنها و زوجها واحد ، ربما تقصد الهدف واحد أو المصلحة مشتركة لكن ستكون خاطئة و ستندم كثيرا إذا كانت تقصد أنهم أصبحوا شخصية واحدة !

لا يجب ذوبان أي شخصية منهم في الأخرى لأنهم بالفعل ،، عندها سيصبحون واحدا (إما الإثنين يصبحوا شخصية هي أو الإثنين شخصية هو !!) سينتج عن ذلك أن الحياة ستفقد روح الاختلاف الجميل وثانيا التغيير سنة كونية فعندما يتغير احدهم (و هم في حالة «واحد») سينهار الطرف الآخر و يرفض التغيير، فلا يجب أن نكون واحدا أبدا و يجب أن نستشعر جمال الاختلاف و النقاش و التفاهم ،، و نعم نؤكد أن المصلحة مشتركة لكن انا لست أنت و لا أنت أنا .

أيضا من المفاهيم الخاطئة أنه «لا خصوصية بين الزوجين» .. هناك فرق بين الأسرار و الخصوصية ..

نعم ، صحيح لا أسرار بين الزوجين ، لكن بالطبع هناك خصوصية ، هكذا هي طبيعة الإنسان يجب أن يشعر باستقلالته الشخصية بعض

فعندما يكون لأحد الزوجين فعل إنفعالي معين فهو يرسل ذبذبات هذا الفعل لشريكه الذي يتأثر بها و يعيد إرسالها ! حتى يصمت أحدهم فيهدأ الآخر.

* جون دابليو جاكوبس

في كتاب الحب هو كل ما تحتاج إليه و بعض كذبات أخرى عن الزواج

تذكر دائما أن تصمت عند الغضب

لأنه ربما سيغضب أمامك شريك حياتك

و يتصاعد الموقف .

أنف إلى ذلك

لا تحاول تهدئة شريك حياتك عند ثورته بكلام الحب !!

هو فقط يريد أن يسمع (اعترافا بالخطأ))

فإن لم تكن مخطئاً فالتزم الصمت .

إذا بدأ شريكك في الصراخ فأفضل وسيلة لجعله يتحدث بصوت منخفض

هي تعمد الإجابة بصوت هادئ (و ليس باردا) وحالما يستشعر الطرف

الأخر أنه الوحيد من يصرخ، وبدون سبب معقول للصراخ سوف يبادر

بدوره إلى خفض صوته واعتماد الحوار بدل الصراخ والضحيج .

فيزياء انتقال مشاعر الغضب

في الإعدادية كان عندنا درس انتقال الموجات الصوتية و تجربة الشوكة الرنانة و هي كالتالي لمن لا يعرفها :

تخضر شوكتين رنانتين (طبعا هذا نوع معين من الشوك غير شوك الطعام) و تضع كل شوكة في صندوق خشبي مفتوح من جهة واحدة فقط مواجهة لفتحة الصندوق الآخر .. الآن هناك صندوقان خشبيان متواجهان و بين الشوكتين مسافة حوالي متر أو مترين .

ضرب أستاذي الشوكة الأولى بمطرقة من المطاط فاهترت و أصدرت صوتا مزعجا اهترت له حتى طبله الأذن و فجأة إندهشنا جميعا عندما شاهدنا الشوكة الثانية و التي لم يمسها أحد .. تهمز و تصدر صوتا هي الأخرى ! قال لنا الأستاذ مفسرا إنتقلت الذبذبات الصوتية من الشوكة الأولى إلى الشوكة الثانية فكان هذا رد الفعل - اهترت هي الأخرى . ثم أمسك أحد الشوكتين بيديه فأسكتها .

فظلت الأخرى تهمز و تصدر رنينا حتى ضعفت تدريجيا و سكتت

هذه كانت فيزياء انتقال (الذبذبات / الموجات) الصوتية .

في الأزواج يتصرف كل منهم مثل الشوكة الرنانة شديدة الحساسية التي تستقبل و ترسل الموجات العاطفية بدلا من الصوتية.

اذكر صفاته الإيجابية أثناء الخلاف ، فهذا يسهم في إضفاء جو من الهدوء الفوري فمثلا بدلا من أن يبدأ كل طرف بكيل الإدانات للطرف الآخر يمكنه أن يقول له مثلا « دائما أنت حلیم و هادئ ، لم انت عصبي هذه المرة ؟

كن صبورا و إستخدم لغة التقدير و الاعتذار و الوعد .

فمثلا قل أنك تقدر ما يشعر به من غضب و انك آسف لأنك عمدا أو سهوا وصلت به إلى هذه الدرجة من التوتر و أنك تعده بأنك ستحاول أن ترعه و تحويه .

بعد ذلك يمكنك أن تقدم مبرراتك و أعدارك بهدوء .

هذا إذا كان أحد الشريكين غاضبا ، فماذا إذا كان كلاهما غاضبا ؟

عندها لابد لأحدهم أن يتنازل عن موقفه العدائي و يلتزم الصمت و يطلب تأجيل النقاش لوقت آخر يكونا فيه أكثر هدوءا و قدرة على إنتقاء كلماته و السيطرة على مشاعره.

* بجانب المذكور يتعامل الدين الإسلامي مع الغضب بشكل فريد ، فيؤجر من يكظم غيظه أجرا كبيرا ، و يوصف من يتحكم في مشاعره أثناء الغضب بالقوي الشديد حيث قال صلى الله عليه و سلم « ليس الشديد بالصرعة ، قالوا : فالشديد

أتم هو ؟ يا رسول الله ! قال : الذي يملك نفسه عند الغضب» ، و من وصايا الرسول صلى الله عليه و سلم أنه إذا غضبت فيجب أن تغير وضعك فإذا كنت قائما إجلس و إذا كنت جالسا تم ، و حبذا لو توضأت و صليت ركعتين فالغضب من الشيطان و الماء تطفئ نار الغضب .

ولتفادي حدوث مشكلات أو لنمر من أي ثورة مشاعر بسلام يجب إتفاق الشريكين في أيامهم الأولى على بعض المبادئ :

١- نغضب من أجل الحب و لا نخدشه ، فلا يجب التفوه بكلمات مثل السهام المسممة التي تصيب القلب مثل أكرهك أو لم أعد أطيقك أو غيرها .

٢- الحوار لا الجدال ، الحوار لكسب و تقرب القلوب لا لإدانة كل منا الآخر.

٣- المصارحة بصفة دورية للحفاظ على نقاء الجو النفسي بيننا.

٤- لا يجب أن يغضب كلانا في الوقت ذاته ، و إذا كان الحوار أثناء الغضب سيجعلنا نحسر أكثر مما نستطيع أن نكسب فيجب تأجيل النقاش لوقت آخر.

٥- لا يجب ترك الملفات مفتوحة ، يجب نقاش و حسم كل مشكلة و تأطيرها ووضع الحل لها و إغلاق الملف قبل أن تتراكم المشكلات الصغيرة و تصنع مشكلة كبيرة مركبة يصعب التعامل معها .

- ٦- لا و ألف لا للتدخل العائلي أو الخارجي أثناء وجود مشكلة ، إلا بالاتفاق على طرف ثالث نسمح له بالتدخل حين يصبح الحوار غير ممكن
- ٧- نعطي فرصة للاعتذار وقبول الاعتذار إذا ما بادر أحدنا به .
- ٨- الترفع عن صغائر الأمور و غض الطرف عنها حتى لا تكون إضافة في عداد المشاكل .

فوائد المشكلات الزوجية

- ١- تزيد من رصيد معرفتك بشريكك ، ما يغضبه ، ما يحتاجه ، ما يهدئه ،تستطيع أن تتجنبها فيما بعد.
- ٢- يمكن أن تكون فعالا في إصلاح ذات البين !

فرق بين الأنثى

و المرأة.

الأنثى يتوقف تعريفها عند الإنتهاء من وصف الجسد إنما المرأة فهي المجموعة من الصفات التي تعطي لهذا الجسد قيمة حقيقية منها غض الطرف والتلون بحمرة الخجل لأقل خاطر والإبتسامة التي تجعل الشمس تشرق بالذهن مهما كان الجو غائماً، ومنها عذوبة الكلام الذي يجعل الرجل يشعر بأن هناك شيئاً يستحق حقاً العناية من أجله، الضعف الجميل الذي يجعل الرجل يشعر بدوره في حمايته، هي معين لا ينضب من الحنان والدلال، وهي التي تستطيع أن تدير منزلاً وتحتوي رجلاً وتربي عظيماً . هي التي تختلف عن الرجل شكلاً وموضوعاً فلا ترتدي رداًه ولا تمشي مشيته ولا تتحدث مثله ولا تشبهه.

فرق بين الذكر و الرجل.

الذكر هو التصنيف الذي يُكتب في شهادة الميلاد تبعاً للتركيب الفسيولوجي، أما الرجل الحقيقي فهو الذي يثبت جدارته في تولي الأمور إذا أُسندت إليه مسئولية وهو الصبور على الشدائد وهو الجاد في العمل وهو القادر على الاحتواء فالرجولة ليست بياناً للنوع و لكنها خصائص إذا اكتسبها الذكر يصبح رجلاً.



لا تتزوجي هذا الرجل!

لا تتزوجي من الرجل الجبان، ولا من الرجل البخيل، ولا من الرجل الأناني لأنهما لا يقويان على ما كُلف بهم الرجال من القوامة و الحماية والكفاية .

علامة تعجب !

الشباب الذي يطالب بامرأة جميلة، والجمال عنده هو ما اعتادت عينه على مشاهدته في الأفلام والمسلسلات والشاشات، يريد بها بيضاء طويلة صغيرة، يريد بها في جمال الممثلات، وتقوى الصحبايات، وغنى المليونيرات، دون أن يكلف نفسه، عناء التأمل في حاله هو !

الزوج الذي تكرهه المرأة

هو الزوج الذي يظن أن رجولته لا تثبت إلا بالأمر والمنع إظهار الشدة والقوة العضلية في محلها وغير محلها ، هذا الزوج بالذات هو النموذج الذي لا يعجب المرأة ، بل تحتقره في نفسها و تهرب من العيش معه في أقرب فرصة.

الزوج الذي تحبه المرأة

الأنثى تحترم ذلك الرجل الذي يحب التواجد معها في نهارها قبل ليلها.

رفاهية الرجال و رفاهية النساء

الرجال مسغولون عن رفاهية النساء ، والنساء مسغولات عن رفاهية الرجال. رفاهية النساء في كفاية متطلباتهم المادية والعاطفية ، ورفاهية الرجال في تقديرهم والاهتمام بهم و كفاية متطلباتهم الحميمية .

الصوت العالي

لا يشترط أن يكون الصوت العالي نتيجة لضعف الحجة ولكنه ربما كان رد فعل طبيعي لجو عصبي متوتر، وأنا أتعجب ممن يطلبون من المرأة ألا يعلوا صوتها إذا غضبت في حين أن الغضب هو فقد سيطرة جزئي أو كلي على «ضبط النفس» والعجيب أن من يطلب ذلك يطلبه بصوت عال وبكل غضب! (أستطيع أن أسميها ديكتاتورية التعبير عن الغضب) ، ولكني مؤمنة أن المرأة التي يعلو صوتها تفقد جمالها ونصف أسلحتها للإقناع، و تسحب في غير وعي من رصيدها في قلب زوجها مهما كان مفتوناً بها، وكذلك عندما يدوي صوت الرجل في وجه زوجته، فإنه يترك جرحاً يرسب المرارة في نفسها ويمهد لتحول مشاعرها عنه تدريجياً .. إذا استمر في التعامل بـ الصوت العالي.

هل تحترم شريكك؟

يعرف الاحترام « الحقيقي » بين الشريكين إذا كان مقدار الاحترام وطريقة المعاملة أمام الغرباء هو نفسها في حال وجودهما وحدهما، فكيف أنتما؟ الاحترام هو الخط الأحمر الذي ينبغي ألا يتجاوزه الزوجان مهما كانت الظروف، وهو الوحيد الذي إذا اختل لا يستطيع الحب إصلاحه.

شجاعة الاعتذار

ما زال الرجل الشرقي يأنف من الاعتذار والإعتراف بالخطأ ويرى أن في ذلك إنتقاص لرجولته و لكن ربما يعدل من نظرتة للاعتذار إذا عرف أن النساء يعيشن الرجل الذي يعتذر إذا ما أخطأ و يرونه ساحرا لأنه يشبع لديهن الحاجة إلى التقدير و يشعرهن بقدرتهن على الاحتواء بمجرد قبولهن اعتذاره !
أما الرجل المبالغ في الاعتذار تسامحه المرأة فقط كي يتوقف و لكنها تنفر منه سريعا لأن هذا النوع من الرجال يفقد بريقه وهيبته بسهولة.
أما الرجل الذي لا يعتذر و يعرف أنه مخطئ فهذا تتجنبه النساء و تراه أنانيا و مجرد النقاش معه لن يزيدها إلا خسارة نفسية .

* أحيانا يرفض بعض الناس الاعتذار وهم يريدون أن يبعثوا من خلاله رسالة «لقد آلمتني كثيرا .. أتشعر كيف؟» و لكن للأسف لا يصل من رفض الاعتذار إلا الرفض نفسه، ومن يُرفض اعتذاره لا تتوقع منه مبادرة مثلها أبداً. إذا قدم لك شريكك اعتذار و لم تكن مستعداً بعد للتصالح ، فعلى الأقل يجب عليك أن تشعره بتقديرك لاعتذاره.

معنى خاتم الزواج

وأنا أضع الخاتم بإصبعك أتعهد من الآن فصاعداً أنني سأكون دوماً بقربك ، سأكون لك الحبيب والزوج والصديق والوطن، و القلب الذي يغنيك عن الجميع. هذا ما يقوله لسان حال الشريكين في لحظات تكليل أعناق الأصابع بخاتمي الزواج. يعود إستخدام الخاتم كرمز للزواج إلى عهد الحضارات الأولى، و يجمع البعض على أن معنى الخاتم في شكله فالدائرة لا نهاية لها ولا بداية وكذلك الزواج. و الدين الإسلامي يعتبر الزواج نصف الدين ولذا الخاتم يمثل نصفين يتوحدان معاً ليشكلان دائرة كاملة وياكمال الدائرة يكون كل منهما قد أكمل دينه . و البعض الآخر يقول أن الخاتم إنخذ التصميم الدائري لشبهه بالشمس والقمر وهو يرمز إلى الكمال، الأزلية، والإتحاد .

إختلفي و تميزي.

في زمن تساوت فيه المرأة مع الرجل و أصبحت تنزل ككتفها بكتفه في ميادين العمل ، بل و تسبقه و ترأسه و تصرخ في وجهه أحيانا ، لا أحد يستطيع أن ينكر أو أن يخفي عن قلبه ؛ أنها فقدت شيئا من روح أنوثتها هذا بالنسبة إلى صورتها في صفحة عين الرجل أما بالنسبة للمرأة و نفسها، فكل امرأة مهما كانت ناجحة تعرف تماما ماذا تفقد تدريجيا عندما تحاول منازعة الرجال أدوارهم .

و لأن الموضوع ليس عن عمل المرأة ،

فسأقفر إلى بيت القصيد مباشرة و أسأل :

كيف تستعيد المرأة عطر أنوثتها ؟

بكل بساطة يا عزيزتي إختلفي و تميزي.

إفعلي كل شيء لا يجعلك تشبهينه ، كل شيء تتباينين به عنه ، باختصار أثبتتي أنك أنثى !

إذا كان يرتدي البنطال ، إختلفي و ارتدي التنورة أو العباءة أو غيرها مما لا يشبهه.

و إذا كان يمشي بهرولة ، فإمش بجانبه بليونة و حياء.

و إذا كان شعره قصير ، فلوجه الإختلاف و لوجه الجمال يكن شعرك طويلا.

صوته خشن مجلجل ، صوتك انت ناعم.

و إذا كان لا يخاف من الظلمة ، فأنت ترتعبين.

و الأنثى أدهي من سرد بقية القائمة.

و تذكري دائما الرجال لا يميلون إلى من تحرمهم ممارسة رجولتهم ، وكذلك

رجولتهم لا تكتمل إلا بإمرأة ذات أنوثة مفرطة .

تعلمي

مهما تعلمت المرأة من العلوم الأكاديمية ومهما بلغت من درجات علمية،

فستظل في حاجة إلى أن تتعلم أشياء أخرى تقنع بها زوجها أنها حقا امرأة

- وإن كان هذا لا يغنيها عن الثقافة مثل: فنون الطبخ فنون المساج .

وتحتاج أن تكتسب ثقافة صحية وتقرأ في فوائد الأعشاب واستخداماتها

وكذلك طرق تربية الأبناء.

وتحتاج أيضاً إلى أن تتعلم طرق الحفاظ على الجمال وأساليب الدلال

والتعنج .. إلخ من الأمور التي يدرك أهميتها فقط المتزوجات.

يعجبني قول أديب لبناني: المرأة التي تتعلم قيادة السيارات، قبل أن تتعلم فن

الطبخ، سيظل زوجها يأكل البيض المسلوق ويدفع مخالفات المرور!

مثل مهدي

«إعلمي يا جارية ، كلف يا سيدي»

ربما تشعر بالغيرة من جارحها التي تحكي كم هو حنون ورفيق زوجها وبالمقارنة زوجتك لا تجدك لإنشغالك.

ربما لأنك ديكتاتوري تمنعها حق السؤال وحق الحوار وحق التفاهم، فما يكون منها إلا أن يغلي صدرها في صمت وتنفس بين الحين والآخر في صورة نكد .

ربما - وهذه حقيقة - انها تحبك أن تفعل لها شيئاً معيناً ولا تحب أن تقوله لك، وتنتظر منك أن تفعله بنفسك، فإذا يمست غضبت فتبدأ طقوس النكد من حيث لا تشعر! ولذلك عندما تقول الزوجة: « أنت ليه كدة؟ » و يرتسم على وجهها مئات علامات التعجب والاستنكار والاستفهام، عليك أن ترجع بشريط الذاكرة للوراء مدة نصف ساعة وتذكر ما الذي قالته أو قامت به ،وانتظرت منك تجاوباً عاطفياً وأنت لم تنتبه !! رغم الجهود المضنية في لفت انتباهك.

وأخيراً ربما لأن زارها من الماضي ذكريات حزينة أو شعرت ببعض الخوف، فأحبت أن تفضي إليك منتظرة أن تشعرها ببعض الأمان، فما كان منك إلا .. اهتمتها بانها لا تستطيع أن تستغنى عن النكد!

علاج الزوجة المتهمه بالنكد هو فقط الاهتمام

(راجع لغة الاهتمام).

تذكرت هذا المثل عندما قرأت هذه السطور في كتاب أجنبي:
من حق الزوج أن يجلس على المائدة وأن تأتي له زوجته بكوب من اللبن البارد بعد أن قامت بحلب البقرة، ومن حقه أن يذهب للحديقة ويملاً كفيه ثماراً بعد أن بذرت زوجته البذور وقامت برعايتها ولكن لا ينس قبل أن يطلب ذلك بأن يأتي بالبقرة وأن يمتلك الحديقة !

الزوجة النكدية

كثير هم الأزواج الذين يصفون زوجاتهم بـ «النكدية» ، و لا يدرون أن هم في الغالب من صنعوها ! وطبعاً نحن نتحدث عن النكد الطارئ وليس النكد الطبع !

لماذا تقوم الزوجة « بالتنكيد على زوجها »؟ لا .. ليس لأنها نكدية بالطبع ! بل لأنها تفتقر إلى بعض القرب والاهتمام، تماماً مثل الطفل الذي يصطنع المرض كي يشعر بحنان يد أمه، وهي تستشعر حرارة جبهته ! فتبالغ هي في وصف المشاكل ظناً منها أنك ستحتويها ولكن أنت تنظر لها حينها انها امرأة تعشق النكد .

رجال نكديون

بقدر ما هناك نساء نكديات يحولن حياة الرجال الذين ساقتهم الأقدار إلى دنياهن إلى جحيم لا يطاق، هناك «رجال نكديون» ولكن بصفة أقل لا لسبب إلا أن الرجل يجد من يضع همه فيه خارج البيت، ولكن الزوجة (خاصة غير العاملة) لا تجد من تضع همها فيه « وتنغص » حياته سوى الرجل.

الملل هو عدوك الأول

المشاكل و الخلافات لا تؤذي الزواج، إنما يمكن للملل أن يقضي عليها نهائياً.

هكذا استنتج علماء النفس والاجتماع من مجموعة أبحاث حول الطلاق، فأصبح الملل هو العدو الأول للزوجين، فوجود شخصين متقابلين إلى بعضهما البعض لمدة ٢٤ ساعة قد عرف كل منهما كل شيء عن الآخر ويكرران نفس الحياة كل يوم، فمن الطبيعي جدا أن يحدث الملل. لكن المشكلة ليست في حدوث الملل، لكن هي في الرضا به كأمر واقع وعدم إستحداث الزوجين أو أحدهما الأفكار التي تذهب به .

ماذا يمكن أن نفعل لدرء الملل؟

بقدر المستطاع يمكنك:
١- إشاعة جو المرح و المزاح.

الحل في الانشغال أيضاً

النساء اللاتي يعانين من انشغال أزواجهن الشديد وقلة الاهتمام ، لهن الحق في الإحساس بالغضب والتعبير عنه بطريقة ملائمة، لكن الحل هو الانشغال أيضاً أثناء انشغال الزوج، أشغل نفسك بعمل ما أو هواية أو أشياء « تحبها » بحيث يقل الشعور بإفتقاد الإهتمام والشعور بالسخط مما يعطي مساحة أكبر لتقليل التوتر بالنسبة لك أيضاً بالنسبة للزوج فيتسنى لكم مناقشة بعض الأمور أو قضاء بعض الوقت بدلا من تبادل الصراخ.

ظاهرة !

دراسة قام بها المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر تقول إن ١٧ ألف: ٩٠ ألف حالة طلاق سنوياً وللعجب أن الكثير منها بسبب

العواطف كالدّم واللحم والأنسجة
تحتاج إلى وقت لتتجدد
* د. مصطفى محمود

الإنفصال المؤقت يحفز المشاعر
الاجتماعية تجاه الطرف الآخر مثل
الخوف من فقدان الحبيب والشوق
إليه.
تفيد هذه الإجازات في حالات
الشجار الكبيرة لتهدئة النفوس

وتخفيف درجة الغضب والتفكير المنطقي بعيداً عن الغضب والألم
والجروح، ولكن من جانب آخر فهي خطر إذا طالت فترة الإجازة بحيث
يؤدي طول البعد إلى تكوين مشاعر وقناعات سلبية إضافة إلى تعود كل
منهم على العيش بدون الآخر، وهذا يؤدي إلى إمكانية تورط أحدهم في
علاقة عاطفية جديدة يشعر فيها الطرف الغاضب أنه محبوباً وليس منبوذاً
كما شعر مع شريكه، وكثيراً ما يتبين أن هذا الإندفاع كان غير مناسباً ويكون
مشكلة إضافية للحياة الزوجية.
فإذا كنت متبعاً لسياسة الإجازة الزوجية فلا تكثر منها ولا في مدتها.

رسائل من الماضي

أحياناً و في غمرة فرح أحد الزوجين و أثناء إعداده لمناسبة سعيدة يقوم
الماضي بإرسال ذكرى سيئة :خطأ أخطأه الطرف الآخر قد مر عليه سنوات

- ٢- السفر في نزهة قصيرة للاستحمام.
- ٣- المشاركة في عمل اجتماعي أو نشاط ثقافي سوياً لإنعاش الجو بشيء غير معتاد.
- ٤- تغيير أثاث المنزل أو نظامه أو أصناف الطعام.
- ٥- عبادة مشتركة يؤديانها.
- ٦- الهدايا و المفاجآت الصغيرة.
- ٧- بعض الأزواج يؤثران الابتعاد المؤقت عن بعضهما فيخرج الزوج في رحلة قصيرة و تذهب الزوجة إلى بيت أهلها (الإجازة الزوجية).
- ٨- تبادل الزيارات الأسرية بين الأصدقاء.
- ٩- تغيير الشكل أو الإستايل الخاص لكل منهم.
- ١٠- التوازن في الإقبال و التمتع، فلا إقبال شديداً و لا تمتع شديداً فالإفراط في الأمرين يجلب إما الملل او انعدام الشوق.
- وأخيراً : الخروج من مخيم الملل أمر سهل ، شرط توافر الرغبة في ذلك.

الإجازة الزوجية

إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تسمع بهذا المصطلح ، فدعني أعرفك به.
هو أن يتفق الطرفين على انفصال مؤقت دون طلاق حيث تذهب الزوجة
لأهلها حتى تهدأ أو يسافر الزوج يومين حتى يستطيع ان يفكر، وهذا

الصفحة أو الرقم: ٢٨١٣
خلاصة حكم المحدث: صحيح

الوظيفة

الوظيفة بالنسبة للرجل هي صمام أمان لحياته فأى مشاكل في العمل وأي خوف من فقدان الوظيفة ينعكس سلباً على علاقته الزوجية والأسرية وكذلك يتنافس إحساسه بالأمان باعتباره المعيل مع كل جنه ينفقه ويقلل من راتبه.

احتياجات الرجل الناجح

الرجل العادى يحتاج الى امرأة عادية تشعره أنه ناجح وتدفعه لذلك، ولكن الرجل الناجح هو رجل غير عادى ولهذا يحتاج الى إمراه غير عادية تحتل أضعاف ما تحتل أى إمراه أخرى وتصبر وتحلى بالسيطرة على عواطفها كي لا تكون سبباً لهدم نجاح زوجها، وفي المقابل على الزوج تقدير ذلك ومكافأته .

(*) مصطفى أمين

إذا تم استقباله ، يبعث بذكرى أخرى .
مواقف لم يقدر فيها شريكه ما يقوم به من أجله
إذا تم إستقبالها :
يبعث بالأسوأ .

العطاء الغير متعادل فأنت تعطي وتعطي وهو يأخذ وقلما يعطي
إذا تم استقباله :
فأنت الآن في مرحلة تأهب للشجارعلى أقل بادرة خصام، وليس للمشاركة
في مناسبة سعيدة !

عندما يحدث معك ذلك ، سارع بقول أعوذ بالله .

فهذه الرسائل ليست من الماضي بل من همزات الشياطين.

فأعوذ بالله من همزات الشياطين وأعوذ بك رب أن يحضرون.

ولعلها فرصة أن أذكر الحديث، يقول جابر بن عبدالله قال رسول الله (صلى

الله عليه وسلم)

« إن إبليس يضع عرشه على الماء ثم يبعث سراياه فأدناهم منه منزلة

أعظهم فتنة يجيء أحدهم فيقول فعلت كذا وكذا، فيقول ما صنعت شيئاً

قال ثم يجيء أحدهم، فيقول ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته قال فيدنيه

منه ويقول نعم أنت» *

* الراوي: جابر بن عبدالله المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم -



وعائلته، وزوجته و أولاده، فلا يكفي نجاحه في العمل فقط والذي غالباً لا يستمر لوقت طويل إذا كان هذا على حساب حياته العاطفية، بل نجاحه الأسري والعائلي كزوج و أب و اخ .. هو خير داعم للإنجاز في جميع مجالات حياته.

البناء يحمي بروج المرأة التي تتحرك بداخله

لما ماتت امرأة أبي ربيعة الفقيه دفنها ونفض يديه، ثم رجع إلى داره، فحوقل واسترجع، وبكت عيناه!
ثم قال يخاطب نفسه: الآن.. ماتت الدار أيضاً يا أبا خالد .

فلماذا تبكي كثيراً؟؟

قال عالم النفس الشهير ديلي كارنجي « لو ان امرأة وضعت داخل زنازاة بما عشرة من عتاة المجرمين لوجدت المرأة قد تحكمت في كل الرجال الذين أصبحوا ببساطة في وداعة طفل صغير، أما إذا وضعت رجلاً فإنه إما يصبح مجرماً مثلهم وإما يطردوه إلى عرض الطريق»
و هذا يعني أن المرأة أكثر قدرة على التكيف وهنا رد عليه البروفيسور جريجوري نيكوسا البريطاني بسؤال وقال« مادامت المرأة قوية وقادرة على التكيف و السيطرة فلماذا تبكي كثيراً؟!

بدون وعي وبدون اي سوء نية ، ننحي الذين نجبهم ويجنوننا للوراء ! و في محاولتنا لأن نقوم بإنجاز جميع الأعمال ، فإنه ينتهي بنا المطال بإهمال أحب الناس إلى قلوبنا وأكثرهم إخلاصاً ورعايةً لنا ولأطفالنا وهم شركاء حياتنا وأطفالنا ووالدينا ولمن نكن لهم حباً عميقاً.
إنه لشعور مؤلم أن يتوافر وقت للجميع و لكل شيء ماعدك أنت .
لا توجد طريقة مثالية لتخطي تلك النزعة إلا أن يصف أحدهم لك كيف ستكون حياتك بعد سنوات قليلة إذا استمر الأمر على هذا المنوال.

قام بذلك .. فيلم جميل تحت عنوان: **Click**

أنصحكم بمشاهدته

- ملحوظة : أتبرأ من كل المشاهد غير المناسبة ، ما يهمني توصيل الفكرة بقوة.

التوازن بين العائلة والعمل

الرجل قد ينجح في حياته و لكنه دائماً يريد أن يرى هذا النجاح في عيون مرعوسيه وربما على صفحات الجرائد وشاشات التلفزيون، لكن قليل من يفتن أن السعادة الحقة والإنجاز الحق هو رؤية هذه السعادة في وجوه أسرته

مشهد من مسرحية

في إحدى المسرحيات الفرنسية الشهيرة :

Apollon du belvedere

ينصح أحد الممثلين فتاة شابة بأن توجه دائماً للإطراء والمجاملة إلى الرجال الذين تلتقيهم ، فالإطراء هو السبيل الوحيد لتحصل على ما ترغب منهم، ويضيف قائلاً : إنه من المستحسن أن تقول لهم بأنهم يتمتعون بوسامة فائقة ، فسألت في سزاجة: حتى لو كانوا بشعيين؟ فأجابها: امدحيهم بخاصة إذا كانوا بشعيين ، لأن إطراءك هذا لم يسمعه كثيراً من قبل لذا يلامس أعماق قلوبهم.

المتأمل في المشهد يجد أنه يستند إلى حقيقة نفسية :

فالرجل كلما لقي إعجاباً وثق بنفسه وتفوق عليها وتحسن أداؤه ولو كان الإعجاب على حمل شيء ثقيلاً عنك أو الوفاء بالوعد أو الحضور في الميعاد، فالمجاملة أو كلمات الإعجاب تجعله يسعى دائماً ليكون على مستوى تلك الصورة التي أعطيتها له فهنا نقلنا هذا الإطراء - و لو كذباً (مباحاً) - من على خشبة المسرح إلى بيوتنا العطرة

ففي كل كلمة طيبة .. صدقة وانشرح وسعادة وإقبال على الحياة.

فكان جواب عالم النفس : لأن دموع المرأة تغسل كل متاعبها وتزيدها قوة عندما تضيق ذرعاً وتخرج من الأزمة أقوى مما كانت، فهي تبكي لتواصل، وهذا ما لم ولن نستوعبه نحن الرجال.

(*) إبراهيم نافع

نقد جميل

كثير هم الرجال الذين إذا ما أحبوا أن يضايقوا امرأة قالوا لها : «صحيح ناقصات عقل ودين» مع كم هائل من علامات الإستنكار والشفقة في آن واحد! في حين أن معلومتهم هي الناقصة وفهمهم مغلوط !

ناقصات عقل تعني: طغيان المكون العاطفي على المكون العقلي

بمعنى آخر، هو ليس دليلاً على عدم راحة العقل .. فكثير من النساء راجح عقلمن مثل أم سلمة زوجة الرسول صلى الله عليه وسلم ، أخذ بمشورتها ورأيها يوم الحديبية أنقذ رأيها الموقف وأنقذ المسلمين من الهلاك. إذن هو ليس دليلاً على عدم راحة العقل، بل هو دليل على سمو العاطفة وعلى كليل، إن لم تكن المرأة تتمتع بهذا النقص الجميل ، لأصبحت الحياة الزوجية لا تطاق و حياة في عمومها جافة تخلو من كل علامات الحب والجمال المرتبطة بالعاطفة.

أما عن ناقصات دين فهذا أمر فرضه الله عليها وهو ليس تهاوناً منها في دينها، فعندما يأتي النقصان في (مقاييسنا البشرية) من الله تعالى ، فذاك هو عين الكمال.

و لأنها ليست (قاعدة قرآنية مطلقة) فقد عارضها عدد من العلماء و لكنها تبقى أقوى نظرية تفسر دوافع السلوك البشري .

هرم ماسلو أهم من هرم خوفو

معلومة .. من شأنها أن تفسر لك أي سلوك إنساني

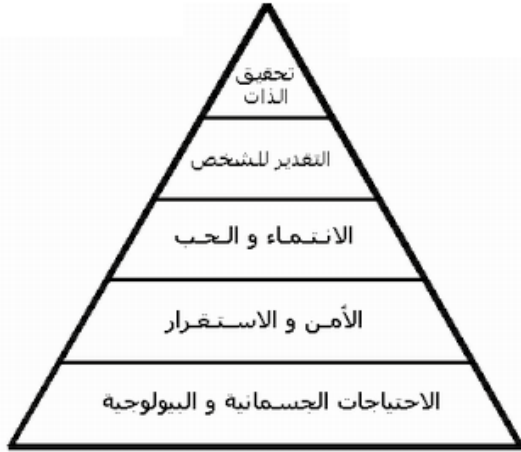
هرم ماسلو

أو هرم الاحتياجات الإنسانية (الذي وضعه العالم ماسلو) و هو عبارة عن نظام متصاعد في شكل هرم مدرج بحيث الأولوية تبدأ من القاعدة وهو خمس درجات تبدأ بالاحتياجات العضوية من الطعام و الشراب و المأوى ثم الأمان ثم الحب و الانتماء ثم التقدير ثم تقدير الذات ، و عندما يشبع الإنسان أحدهم ينتقل إلى الحاجة التي تليها حتى يصل لقمة الهرم عند تقدير الذات .

و تكمن أهمية الهرم في أن عدم توفر هذه الاحتياجات يهدد وجود الإنسان ، فعندما يشعر الإنسان أن حياته في خطر يقوم بإتخاذ رد فعل معين . و بعلمنا لهذه المعلومة يمكننا أن نتفهم دوافع الإنسان فمثلا يمكننا الآن تفسير لم لا يجتمع الحب مع الخوف !؟

بالطبع لأن الأمان مفقود ، يجب أن نشبع حاجة الأمان أولا حتى يمكننا أن نستقبل الحب .

و كذلك تفسير المثل « إذا دخل الفقر من الباب ، قفز الحب من النافذة » . و هكذا يمكنك تفسير الأمور .



من داخل العيادة النفسية

لي صديقة تعمل كطبيبة مساعدة تحت التدريب مع دكتور نفسي معروف ، وهذه نصائح أوصتني بكتابتها من خلال دراستها لتجارب الآخرين :

١- من الخطأ تحمل مسؤوليات تفوق طاقتك من أجل إظهار الحب و البطولة لشريك حياتك .. لأنها مع الوقت و الإستمرارية ستتحول إلى واجبات و أي تقصير فيها ستحاسب عليه و سيؤثر في حياتك!

٢- من الضروري الإتفاق على كل شيء قبل الزواج و توزيع الأدوار جيدا ..
(دائما العمل المنظم .. ناجح)

- (أما الفوضوي فدائما و أبدا فاشل)

مع مراعاة أن هناك مراحل في الزواج .. يجب إعادة توزيع الأدوار .. مثلا في حالات ولادة طفل جديد أو مرض أحد الشريكين أو غيرها المرونة و التعاون يفيدان جيدا في هذه المرحلة .

٣- إطالة فترة الخطبة بشكل معقول مهم جدا .. بحيث يتعرف كل من الشريكين على بعضهم جيدا و لا يجب إهمال بعض اللمحات التي تنم عن

صفات سيئة مثل الإنكسالية و التهرب من المسؤولية و أحيانا الشذوذ .

الزواج مسؤولية و تعاون . كيف يمكن الزواج ب شريك لا يمكنه القيام بدوره؟
٤- ضرورة التمسك ب الكشف الطبي قبل الزواج و متابعته كي لا يتم فيه أي تلاعب من جهة أحد الشريكين ، هذا يحمي الزوجة خاصة و كثيرا من (مشاكل جنسية) كانت المعرفة بها في البدء خيرا لها و لحياتها ... و كثير من القصص يتم إخفاء هذه المعلومات المتعلقة بالعلاقة الخاصة حتى يكتشف الأمر و يحدث الطلاق او تتدمر الحياة

٥- لا تتزوجي رجل له صداقات نسائية .. لأنها (إضافة إلى أنها لا تجوز شرعيا) لا تتوقف عند التعاون و الراحة النفسية البريئة .. بل تتطور إلى حب و أحاسيس و عاطفة ثم رغبة في لقاء خاص .. ثم تجدي نفسك أصبحت « زوجة أولى و لست الزوجة الوحيدة » ...

الصداقة بين الرجل و المرأة مرفوضة ... و لكن نعم للزمالة التي تعني المحاملات مع الزملاء الذين يجمعنا بهم مكان عمل واحد أو جيرة .. فنودهم و نقف بجانبهم في أوقات الشدة و المحن نعزيهم .. و هذا طبعاً في مكان العمل و في وجود الجميع .

ملحوظة* : الزمالة القوية لا تعني خصوصيات و أسراراً بين الزميلين.

وجرعات الحب الكبيرة والكثيرة حتى تنقضي و تعود الأم لحالتها الطبيعية لترعى طفلها وبيتها.

مجرد الجهل بهذه المعلومة أدى إلى طلاق البنت و تشويه سمعتها.
فقل لي بريك .. لو أن هذه الأسرة كانت مطلعة و مثقفة أما كنا نجنبنا انشقاق أسرة و ثقب روح فتاة رقيقة و ضياع مستقبل طفلة بريئة ؟
تسلحوا بالعلم .. العلم رحمة .. هذه وصيتي .

أما عن أمنيتي

كن مهاتير نفسك - رخصة الزواج

من عامين تقريبا كنت أشاهد برنامج مذكرات سائح للدكتور . علي العمري ، و كان في زيارة إلى ماليزيا ، يعرض لنا منها؛ كل جوانب الحضارة و أسباب و أفكار التقدم ، و كان الهدف من البرنامج أن يتحرك أحد في عالمنا العربي و يتبنى و لو فكرة بسيطة ، و كان من أكثر الحلقات جمالا و التي أعجبت بعبقريتها رغم بساطتها هي حلقة رخصة الزواج.

ما قصتها؟

في عام ١٩٩٢ لاحظ رئيس الوزراء مهاتير محمد أن نسبة الطلاق في بلاده ٣٢٪ و هذا الانخيار الأسري و الاجتماعي يهدد دولته فالدولة التي ستنبنى على أكتاف المحطمين ، ستكون مثل بيت العنكبوت و لذلك فكر

تعلم .. تعلم من أجل نفسك

أريد أن أذكر لك موقف تعتبر منه، شاهدته بعيني والخسارة كانت كبيرة لمجرد الجهل بمعلومة واحدة !

أعرف فتاة مرهفة الحس تزوجت في مجتمع ريفي من زوج تعليم جامعي وأسرته لا يوجد بها أمي واحد ، فجميعهم حاصلون على تعليم جامعي ولكن كانت ثقافتهم (فرق بين الثقافة والتعليم) صفر ، وبالتالي فكهم ووعيمهم مشبع بالجهل.

هذه الفتاة وضعت فتاتها الأولى ومنذ ذلك الحين إلى عشرة أيام وهي حزينة تجهد بالبكاء بين الحين والآخر وعندما تُسأل عن السبب لا تجد سبباً تجيبهم به سوى أنها لا تستطيع السيطرة على حالة الضيق المفاجئ التي إنتابتها وصارحتهم أنها أحيانا لا تطيق مولوتها فأثمت بالدلع تارة و إتهامات أخرى، و خلال العشرة أيام لم يجدوا تفسيراً منطقياً (في حدود معرفتهم) لما يحدث لها سوى أن بها مس !!!

في حين الفتاة تتعرض فقط لحالة إكتئاب مابعد الولادة التي تحدث ل ٣٣٪ من النساء و هي ضمن من ساقهن القدر ليصابوا به .

إكتئاب ما بعد الولادة يمكن تداركه وعلاجه ببساطة عن طريق الرعاية

في أن يجعل للزواج رخصة حكومية بحيث لا يتم تزويج شاب أو فتاة إلا بعد حصوله على هذه الرخصة التي تفيد بأن الفتاة أو الشاب أصبح الآن مؤهلاً لأن يقود أسرة و قادر على فهم الطرف الآخر و التعامل معه وتلبية احتياجاته و أيضا قادرين على الإنجاب و على التربية الصحيحة على الأسس الإسلامية.

و بعد تطبيق هذا القرار انخفضت نسبة الطلاق الى ٧ ٪ في ماليزيا، بل و كل ماليزي خضع لهذه الدورات يؤكد أنها أحدثت فرقا في حياته و أنه يدين كثيرا لمهاتير محمد .

كم تمنيت أن أمتلك سلطة مهاتير محمد كي أطبق هذا القرار في بلدي ،
وأتساءل لم لا يكون هذا الأمر عاما في سائر بلادنا؟
الإجابة ليست عندي ، لكن كل ما أملكه من الأمر ، أو نملكه من أمرنا هو أن نفرض على أنفسنا القرار و نطبقه

كل ما هنالك هو أن تقرأ مزيدا من الكتب في العلاقات و أن تخضع لدورة تأهيلية في الحياة الزوجية أو دورة في الإرشاد الأسري ، و في الفترة الأخيرة ، نال الموضوع إهتماما ملحوظا (على المستوى الفردي) فأصبح هناك وفرة من الكتب و الدورات في هذا المجال

فلنهب وليكن كل منا مهاتير نفسه و نصنع بيوت ماليزية على التراب العربية. وهذه هي أمنيتي.

أقوال ومأثورات





من الماثورات في الرجل:

- لسان الرجل.. قد يرفعه في عين المرأة الى السماء وقد يخسف به الى سبع ارض .
- يكرة الرجل ثرثرة المرأة في الحب و لكن يعشق ثرثرتها فيه بلغة ليست بلغة الكلام .
- يتمرد الرجل و يكره المرأة سهلة المنال .
- من الصعب على الرجل أن يظل مسانداً أو متفهماً عندما يعتقد أنه يُنظر إليه بوصفه الطرف الشرير!
- أروع رجال الأرض من يعيش بعقل رجل و قلب امرأة .
- الفرق بين الرجل الرومانسي و الرجل الجاف ليس كما تتصور أن الأول لا يوجد سوى في الروايات العاطفية و الثاني في المنزل ! ، و إنما الأول يدرك أهمية الحميميات الصغيرة و الثاني لا.

- الرجولة وعاء يحوي عدداً من الخلائق والشيم الفطرية كالقوة والصدق والتضحية والصبر .

د. سلمان العودة

- الرجل لما يدخل البيت ويقول مساء الخير بيملا الدنيا خير

مثل مصري

- الرجال أكثر استعداداً لأن يقولوا نعم ، إذا كان لديهم الحرية في أن يقولوا لا. أ. كريم الشاذلي.

- الرجل الذي يهابه الرجال تحبه النساء .

- لو كان المال يغني عن الرجال ، لما تزوجت بنات الملوك .



الماثورات في المرأة

- حياء المرأة أكثر جاذبية من جمالها (مثل ياباني)
- لا شيء في الوجود يرفع قدر المرأة كالعفة (أديسون)
- المرأة الجميلة تجذب الرجل ساعات ، والمرأة العفيفة تأسره مدى الحياة .
- المرأة نوعان: التي تصنع للرجل بيتاً ، و التي تصنع للبيت رجلاً و هي الأعظم .
- يكفي امرأة رجل واحد كي تفهم جميع الرجال و لكن لا يكفي رجل مئات النساء كي يفهم امرأة واحدة (برنارد شو)
- أغبي الغيبات من النساء هي من تحاول أن تعامل الرجل كما تعامل المرأة !.
- خلقت المرأة من ضلع الرجل و بذلك فهي لا تستريح حتى ترتقي على صدره.
- إذا حدثتلك امرأة ، فانتبه كثيراً إلى ما تقوله عينها.
- لا تصدق ما تقوله المرأة و صدق ما تفعله.
- محاولتك التفاهم مع امرأة تبكي أشبه شيء بمحاولتك تقليب أوراق الصحيفة أثناء عاصفة.

- المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه ، وإذا خطأ في مسكها أحرقت يديه.

- لكي تكسب المرأة كن حليماً في الاستماع إلى كلماتها ، حالماً في الحديث إليها.

- تؤمن المرأة بعبارة (أحبك) عندما تقال لها بصوت خافت ومهموس . (فولتير)

- في قلب الرجل ألف باب يدخل منها كل يوم ألف شيء ولكن حين تدخل المرأة من أحدها لا ترضى إلا أن تغلقها كلها . (مصطفى صادق الرافعي)

- الحب عند المرأة نار مقدّسة ، لا تشتعل أمام الأصنام .

- المرأة كالإسفنجة إذا ضمنتها بيدك أفرغت ما بها من حنان وعاطفة، وإذا تركتها جفت.

- نحن لا نسمع إلا عن النساء الخبيثات الشريرات و حكايتهن تملأ الصحف و لكن النساء الفاضلات قصصهن تعرفها من خلال نجاح أزواجهن .

(مقدم برامج في التلفزيون الأمريكي) .

- المرأة هي مصنع الرجال .. فإن أردتم رجالاً عظاماً أفاضل فاعلموا المرأة ماهي عظمة النفوس وماهي الفضيلة (جان جاك روسو) .

- أنا لا يمكنني أن أشعر بجمال امرأة تكذب مهما كانت باهرة ودكية.

(د. مصطفى محمود) .

- المرأة الحقيقية هي التي تتدافأ بحنان رجل أقوى منها ، فتكون له مكملًا لا تابعا ، لا أقوى من شخصيته و لا أدنى من كرامتها (هاني نقشبندي).

- كلما رأيت أنثى تُخيل إليّ أُنِي أرى الحياة على قدمين (نجيب محفوظ).

- النساء هن حارسات الحب وعندما يحزن النساء يحزن العالم (جون جراي).

- الكوخ الذي تضحك فيه المرأة خير من القصر الذي تبكي فيه. (د. سلمان العودة)

- من أسرارها : تزداد جمالا كلما زدتها إعجابا ، وتزداد وداعة كلما زدتها اطمئنانا.

- عندما تنسحب المرأة خطوة للخلف متعمدةً فهي تحبك ولكنها قد

ترغب في الاطمئنان أن حبك أكبر (إجراءات أمنية) ، وعندما ينسحب

الرجل خطوة للخلف متعمداً فهو يحبك ولكنه قد يريد أن تكتشفي مدى

احتياجك إليه

(إجراءات تنظيمية).

(د.فاطمة الغرياني)



الحب كي يظل حيا . يجب إمداده دوما بالكلمة و الاهتمام و اللمسة و الهدية و الامتنان.

- الحب الخالص والشك لا يجتمعان، فالباب الذي يدخل منه الشك يخرج منه الحب . (ألكسندر دوما الأب) .

- أحبيني عندما لا أستحق ذلك فأنا بحاجة إلى حبك في ذلك الحين (مثل صيني).

- كل رجل جميل تسكن تفاصيله أنثى أجمل وكل أنثى باهته يتسبب في آلامها رجل أحق (خالد الباتلي) .

- الزوج: رجل يطلب من زوجته أن تكون مثالية إلى الحد الذي يجعلها تغفر له أنه ليس مثاليا

- إن الأشياء التي قد نراها تافهة هي أساس معظم التعاسة الزوجية وان أمرا بسيطا كوداع الزوجة صباحا وهي تلوح بيدها لزوجها المنصرف الى عمله تحول دون الكثير من عمليات الطلاق - (ديل كارنجي) .

- الحقوق الزوجية عامة تحتاج إلى مقرر دراسي ، وإلى دورة إلزامية لكل من يريد أن يدخل عش الزوجية من ذكر وأنثى . (د. سلمان العودة)

- إذا غير الشريكان نظرتكما حول الزواج من أنه مجموعة مشكلات تحتاج إلى حل ، إلى مجموعة احتياجات عاطفية (حب ، اهتمام ، حنان ، تقدير ، ثناء ، حميمية) تحتاج إلى إشباع ، لأختزلت المشكلات الزوجية إلى النصف - (أ. كريم الشاذلي) .



في الحب و الزواج

- الحب أن تشعر أن الآخر هو جزء متحرك منك في العالم الخارجي .

- الحب هرش في القلب لا تبلغه الأصابع (طه حسين) .

- الحب يريح القلب مثل ضوء الشمس بعد الغيم و المطر . (شيكسبير)

- الحب:جنون مؤقت علاجه الزواج .

(أمبروس بيرس - صحفي وكاتب أمريكي) .

- الحب سكيننة الروح وليست ثورة الجسد (د. سلمان العودة) .

- الزواج الناجح هو أن تقع في حب الشخص نفسه كذا مرة. (عمر طاهر)

- الحب آيته الصبر .

- لسنا بحاجة إلى عيد حب ، نحن بحاجة إلى الحب نفسه

(د. سلمان العودة) .

- من يحبون بصدق لا يتقدم بهم العمر أبدا.

- إذا إختفى الحب فستتحول الأرض إلى قبر كبير.

- لا تقل أحبها لكذا فقط !! بل قل أيضاً أحبها رغم كذا وكذا وكذا

فالحب الحقيقي لا يتطلب المثالية إنما يستوعب النقائص .

- لكي يظل المصباح مشتعلا ، يجب إضافة الزيت إليه دوما ، وكذلك

- تذكر أن كل العلاقات تمر بفترة توتر.
- تذكر أن الأزمت الزوجية بساطة تعتبر مجرد صيحة تدعوا للتغيير للأفضل.
- تذكر أن تتخذ كثيرا من الأصدقاء المتزوجين السعداء.
- تذكر أن شريك حياتك بشر و ليس آلة مبرمجة.
- تذكر ألا تنتظر أن تكون في حالة رومانسية ، بل اعمل على خلقها
- تذكر أنه لا يكفي أن تحب شريك حياتك ، بل أظهر له ذلك الحب.
- تذكر أن الحب = عبارات + سلوك.
- تذكر ألا تجرح مشاعر شريك حياتك متعمدا.
- تذكر أنك وعدت شريك حياتك بالسعادة ٢٤ ساعة في اليوم و٧ أيام في الأسبوع.
- تذكر أن تتأملا معا ألبوم صور الزفاف و أن تتذكرا كيف كانت مشاعركما.
- تذكر أن تعامل شريك حياتك بمثل الطريقة التي تريد منه أن يعاملك بها.
- تذكر أن تظهر تقديرك و امتنانك في كل مرة يفعل فيها شريك حياتك شيئا لطيفا من أجلك.
- تذكر أن تدعوا بالخير لشريكك.
- تذكر أن الكثير من التعاسة الزوجية تنتج عن عدم استعدادنا لتذكر الأشياء اللطيفة التي قمنا بها .

- ليس هناك روشة موحدة مضمونة الفائدة في تحقيق السعادة الزوجية بالضرورة لمن يلتزم بها ، و إنما هناك بعض المبادئ و القواعد العامة المستخلصة من تجارب الحياة يساعد الاسترشاد بها على تجنب احتمالات الفشل .

- تذكر أن قليلا من الوقاية خير من كثير من العلاج.
- فكن راغبا في دفع الثمن اللازم لتحظى بحياة زوجية سعيدة ، إقرأ كتب أكثر في العلاقات و أحضر دورات و أنفق من وقتك و مالك و تذكر أن زواجك هو أهم مشروع في حياتك و بنجاحه تتسارع خطواتك للنجاح في كل شيء..
- تذكر أن تنس بحتك عن الإنسان المثالي و إبحث عن مزايا شريك حياتك.
- تذكر أن كل كلماتك و أفعالك و حركاتك تسهم في النهوض بعلاقتك أو الإضرار بها.
- تذكر أن العامل المشترك بين كل العلاقات السيئة هو عدم بذل اي جهد من أحد الزوجين أو كلاهما لتحسين العلاقة.
- تذكر أنه لن تتمكن من إصلاح كل شيء في زواجك دفعة واحدة ، اختر جانبا واحدا تعمل عليه ، ثم بعد أن ترضى عنه انتقل لجانب آخر.

- تذكر أن ما يتسبب في الزيجات التعيسة ليس غياب الحب ، بل غياب الصداقة.

- تذكر أن العادات الحسنة و السيفة يكتسبها الأزواج من بعضهم البعض فراقب عاداتك .

- تذكر أن تلغ كلمة الانفصال أو الطلاق من قاموس الحياة الزوجية لأن مجرد ذكرها أو تكرارها يجعل حدوثها أمراً متوقعا .

- تذكر أن ما من أحد يريد الارتباط بشخص تعوزه اللباقة أو رقة الطبع ، أو يتصف بالوقاحة أو التهور ، و بالقطع فإنك لا تود تحميل شريكك عبئا كهذا .

- تذكر أن كلما قلت مساحة الوقت المتاحة للرومانسية ؛ زادت الحاجة إليها .

- تذكر أنه تبدأ شرارة المشاكل الزوجية عندما تحتم بأنفسنا أكثر ، و نطلب من الطرف الآخر أن يضحي هو وحده بينما نحن مشغولون بما يرضينا و ما يسعدنا .

- تذكر: كلمتنا تخففان التوتر بشكل كبير نعم ، يا حبيبي .

-تذكر أنه يعجب النساء إبراز غيرتك عليهن من حين لآخر، فهذا يرضي أنوثتهن.

- تذكر أن تكاليف الزفاف و الفخفخة و الأبهة و الأضواء الباهرة و فساتين العرس الغالية لا تتناسب بالضرورة طرديا مع السعادة و الديمومية .

- تذكر أن المرأة متغيرة و متقلبة ، أحيانا تكفيها كلمة ، و أحيانا لا ترضى بهدية ثمينة و يكمن السر وراء ذلك في الحالة التي قيلت فيها الكلمة و الطريقة التي قدمت بها الهدية فليس المهم ماذا تقول ، المهم كيف و متى؟

- تذكر أنه لو بذلت في زواجك نفس الذي تبذله للحفاظ على عملك و الإرتقاء به ، ستقل مشاكل علاقتك إلى النصف .

- تذكر أن سبب المشكلات الكبيرة في الزواج هو التغاضي عن المشكلات الصغيرة و التافهة والتي لم تعالج من البداية فأصبحت في الأخير مثل كرة الخيط المتشابكة .

- تذكر أن أكثر الأعمال حماقة: الزوج الذي يخطئ في «الفعل» و يحاسب زوجته / على «ردة الفعل» .

- تذكر أن أكثر الأعمال حماقة أيضا: الزوجة التي ترد على زوجها في ثورة غضبه

- دائما ما نسمع من يقول « لو أنني مع شخص آخر لم أكن لأواجه هذه المشاكل »،وقد يكون صحيحاً لأنك ستواجه مشاكل غير هذه ! فالأشخاص الآخرون قد يكونون جيدين و لكن لهم عيوب أيضا .



إذا صح القلب
استقام الخلق
و إذا استقام الخلق
ساد في المنزل الانسجام
و إذا ساد الانسجام
حل النظام في الأمة
و إذا حل النظام
ساد السلام العالم.

- تذكر أن ليس دائما شريكى هو سبب تعاسى الزوجية ، أحيانا يكون السبب أنا ولا أعى أو جزء من السبب و لا أدرك ! ف لأحاول أن أستمع منه/ها .

كيف يرى المشكلة من وجهة نظره و أسبابها ؟

تذكر أن الزواج الناجح يحتاج إلى القدرة على تقبل الاختلافات و تقبل الإحباطات و التكيف مع التوقعات الغير محققة (د. جون دبليو جاكوبس).
- تذكر أن القراءة عن الزواج الناجح لا تكفى ، يجب أن تنفذ الخطوات اللازمة و لتطوير أكثر فاعلية في علاقتك ، حاول بقدر الإمكان عندما تكتسب معلومة أو خبرة جديدة أن تشركها شريك حياتك .

شكر

شكر من الأعماق لكل من شجعني على تحويل
المدونة إلى كتاب .

و الشكر موصول لكل مرتادي ومشاركي المدونة
وأسوق شكراً خاصاً للمشرفين: دينا خيرت، سهيلة
قطان ، محمد أشرف ، ومحمد جزر

و شكر خاص لمحمد الزمزمي مصمم غلاف الكتاب
ومخرج صفحاته الداخلية بشكلها الجديد ، و للأستاذ
محمود فاروق صاحب دار كتابي للنشر التوزيع

ممتنة لكم جميعاً .

شيماء فؤاد

٢٠١١-١-١

تم بحمد الله

دعوة

يمكنك متابعة الجديد على الروابط التالية

[/http://ensegam.blogspot.com](http://ensegam.blogspot.com)

<http://www.facebook.com/ensegam>

باحثة
مدت يديها
بما أوتيت
وجمعت



النقد هو تأمل جمال العمل وتبسيط
الضوء على مواطن قوته ومواطن ضعفه
ويسعدني أن تشاركني فكرك ونقدك
لنظل نرتق بهذا العمل يداً بيد
للتواصل يمكنك ارسال رسالة إلى

www.facebook.com/seleen

١٦١	- د. مواضيع يحظر تناولها أثناء الخطبة
١٦٥	- زواج مميز
١٧٠	- المرأة التي أحب أن أكون
١٧٢	- فخ الذوبان في الآخر
١٧٤	- فيزياء إنتقال مشاعر الغضب
١٧٩	- رسائل أخرى
١٧٩	- فرق بين الأنثى و المرأة
١٧٩	- فرق بين الذكر و الرجل
١٨٠	- لا تتزوجي هذا الرجل
١٨٠	- علامة تعجب
١٨٠	- الزوج الذي تكرهه المرأة
١٨٠	- الزوج الذي تحبه المرأة
١٨١	- رفاهية الرجال و رفاهية النساء
١٨١	- الصوت العالي
١٨٢	- هل تحترم شريكك
١٨٢	- شجاعة الإعتذار
١٨٣	- معنى خاتم الزواج
١٨٤	- اختلافي و تميزي
١٨٥	- تعلمي
١٨٥	- مثل مصري
١٨٦	- الزوجة النكدية
١٨٨	- رجال نكديون

الصفحة	الموضوع
٦	- مقدمة الطبعة الأولى
٧	- مقدمة الطبعة الثانية
١٣	- أثواب الحب
١٩	- لغات الحب
٤٣	- دورة الحب
٤٧	- صحيفة الحب
٤٩	- أسرار الحب الخمس
٥٩	- مدمرات الحب
٦٥	- الإختلافات بين الجنسين
٨٣	- الإحتياجات العاطفية للجنسين
٩٥	- كيمياء الحب
١٠١	- فنون التواصل
١٠٩	- رومانسيات من بيت النبوة
١٢١	- اسلاميات صغيرة
١٣٩	- من التراث
١٤٣	- قصة أعجبتني
١٤٧	- مقاييس اختيار شريك الحياة
١٤٨	- أ. كيف تختارين زوجاً؟
١٥٣	- ب. كيف تختار زوجة؟
١٥٥	- ج. أمور يجب تناولها أثناء الخطبة

مراجع الكتاب

- امرأة من طراز خاص _ كريم الشاذلي
- أسطور الحب _ كريم الشاذلي
- لغات الحب - كريم الشاذلي
- سحابة صيف _ كريم الشاذلي
- الزوج أول من يشكو _ د. عادل صادق
- كيف تحصل على الحب الذي تريده _ هارفيل هاندرليكس
- لا تهم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية _ د. ريتشارد كارلسون و كريستين كارلسون
- الرجال و النساء و العلاقات بينهما _ جون جراي
- الرجل و المرأة - أسرار لم تنشر بعد _ آلين ويلر
- لماذا يكذب الرجل و تبكي المرأة _ آلان و باربارا بيز
- اكتشف نصفك الآخر _ د. هبة يس
- تراجم سيدات بيت النبوة _ د. عائشة عبدالرحمن (بنت الشاطئ)
- فنون وأسرار السعادة الزوجية _ د. ياسر نصر
- لماذا يتصادم المريخ و الزهرة _ جون جراي
- لماذا لا يتذكر الرجال و يستحيل أن تنسى النساء _ ماريان جيه ليجاتوا
- الحب هو كل ما تحتاج إليه و بضع كذبات أخرى عن الزواج _ جون دابليو جاكوبس
- الرجل و المرأة في الميزان _ عطيات الصادق
- كلام في الحب و الصبر - إبراهيم نافع
- كيف تصبحين زوجة مثالية _ جيه إس سولت
- كيف تصبح زوجاً مثالياً _ جيه إس سولت
- تنمية الحب في العلاقة الزوجية _ د. جاسم المطوع

- الحل في الإنشغال أيضاً ١٨٨
- ظاهرة ١٨٨
- الممل هو عدوك الأول ١٨٩
- الإجازة الزوجية ١٩٠
- رسائل من الماضي ١٩١
- الوظيفة ١٩٣
- إحتياجات الرجل الناجح ١٩٣
- Movie Time ١٩٤
- التوازن بين العائلة و العمل ١٩٤
- حيوية البناء ١٩٥
- فلماذا تبكي كثيراً؟ ١٩٥
- نقص جميل ١٩٦
- مشهد من مسرحية ١٩٧
- هرم ماسلو و هرم خوفو ! ١٩٨
- من داخل العيادة النفسية ٢٠٠
- تعلم من اجل نفسك ٢٠٢
- رخصة الزواج ٢٠٣
- أقوال ماثورة في الرجل ٢٠٦
- أقوال ماثورة في المرأة ٢٠٧
- أقوال ماثورة في الحب و الزواج ٢١٠
- تذكر ٢١٢
- شكراً ٢١٨

- العلاقة الزوجية و الصحة النفسية في الإسلام و علم النفس _ د. كمال إبراهيم مرسي
- قوة السحر _ برايان ترايسي و جون أردين
- إبقاء الحب حيا _ سيندي هاينز
- برامج تلفزيونية
- مجلة زهرة الخليج
- لغات الحب الخمس _ جاري تشامبان
- كيف تكونين زوجة محبوبة؟ _ منال إبراهيم
- كيف تكسبين محبوبك _ د. صلاح الراشد
- كيف تكسب محبوبتك _ د. صلاح الراشد
- الفرق بين الجنسين _ د. صلاح الراشد
- الرجال من المريخ و النساء من الزهرة - جون جراي
- الذكاء مع الجنس الآخر _ جين ساندرز