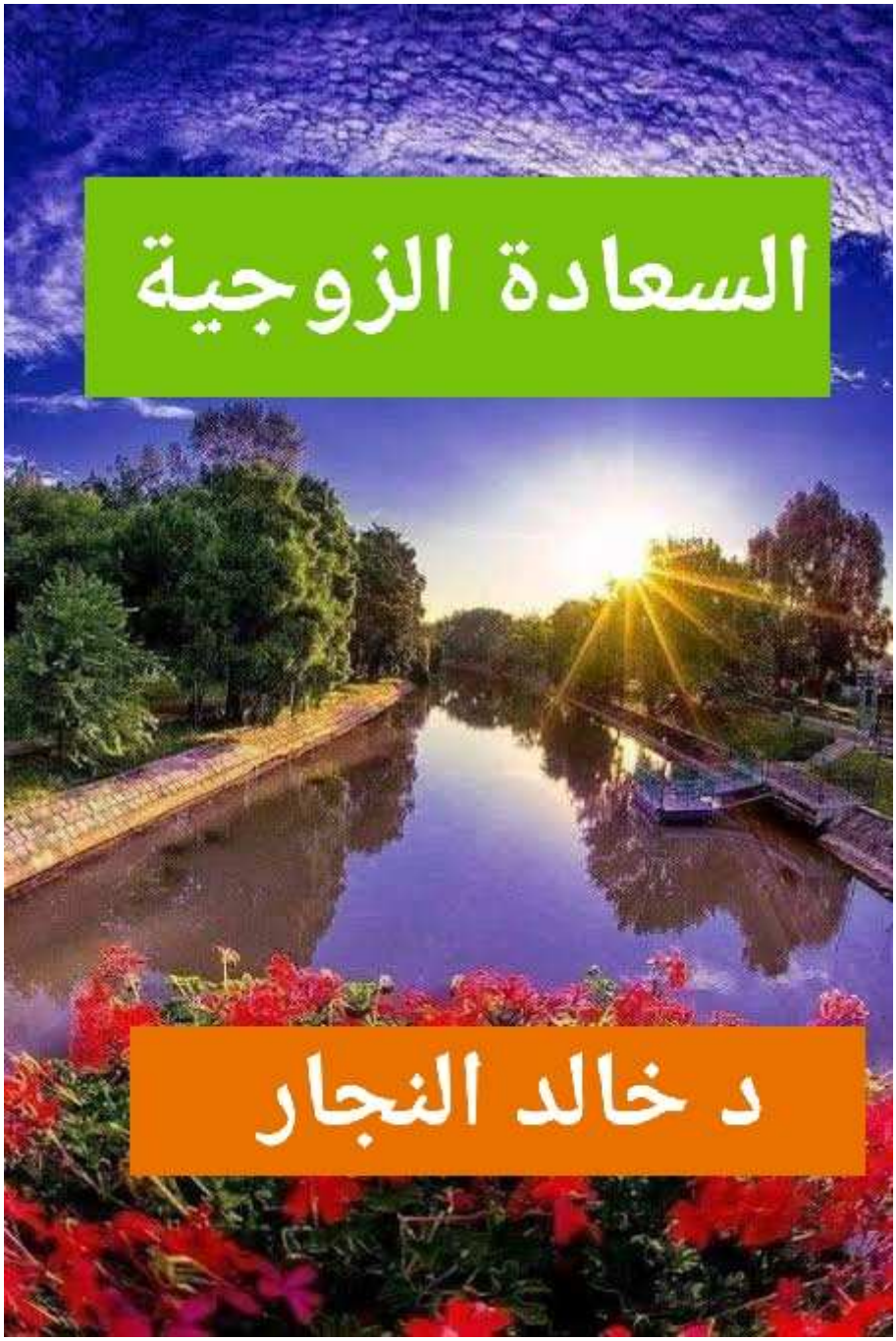

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

السعادة الزوجية.... كنوز وأسرار

خالد بن سعد النجار

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلا تَمُوتُنَّ إِلا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ }

{ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا }

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا }

أما بعد،،،

فإن أصدق الحديث كتاب الله، وأحسن الهدي هدي محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثةٍ بدعةٍ، وكل بدعةٍ ضلالةٍ، وكل ضلالةٍ في النار، ثم أما بعد.....

إن من أعظم الشرائع التي شرعها الله تعالى ورتّب عليها من الأحكام والآداب والسنن والفضائل هي شريعة (الزواج). وحين نتأمل القرآن في تدبّر وتأمّل نجد كيف أنه سبحانه وتعالى أظهر لنا عظمة هذه الشعيرة من خلال منهج قراني فريد، فمن مظاهر تعظيم شأن الزواج:

١– الأمر به. قال الله تعالى: { فَانْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ } [النساء/٣] وقال في سورة النور: { وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ } [النور/٣٢]

٢– التشويق إليه. فقد شوّق الله عباده للزواج بمشوّقات كثيرة منها:

أ– أنه من سنن المرسلين. قال تعالى: { وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلاً مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجاً وَذُرِّيَّةً } [الرعد/٣٨]

ب– أنه سبب للغنى والاستغناء النفسي والاجتماعي والاقتصادي.قال الله تعالى: { وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ } [النور/٣٢]

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ج – أنه سبب لحصول الولد والذرية الذين بهم تحلو الحياة. قال الله تعالى: { وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ } [النحل/٧٢]

د – أنه سبب في حصول الستر والسكن والإيناس والمودة والرحمة. قال الله تعالى: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } [الروم/٢١]

٣ – ومن تعظيم الله لهذه الشعيرة أن جعل التوارث بين طرفيها (الزوج والزوجة). قال تعالى: { وَلَكُمْ نِصْفُ مَا تَرَكَ أَزْوَاجُكُمْ إِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُنَّ وَلَدٌ فَإِنْ كَانَ لَهُنَّ وَلَدٌ فَلَكُمُ الرُّبُعُ مِمَّا تَرَكْنَ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ يُوصِينَ بِهَا أَوْ دَيْنٍ وَلَهُنَّ الرُّبُعُ مِمَّا تَرَكْتُمْ إِنْ لَمْ يَكُنْ لَكُمْ وَلَدٌ فَإِنْ كَانَ لَكُمْ وَلَدٌ فَلَهُنَّ الثُّمُنُ مِمَّا تَرَكْتُمْ مِنْ بَعْدِ وَصِيَّةٍ تُوصُونَ بِهَا أَوْ دَيْنٍ.. } [النساء/١٢]

إلى غير ذلك من المظاهر التي تدلّ على تعظيم الله تعالى لهذه الشعيرة العظيمة، والمقصود إنما هو الإشارة إلى عظمة الزواج وأنه من الشعائر التي عظّمها الله تعالى وأمر بتعظيمها.

ولمّا كان الزواج بهذه العظمة والاهتمام في نصوص الوحي، ومن ثم في أهمية التواصل والعلاقات الاجتماعية بين الناس، كان من المهم جدّاً حين يقبل عليه المسلم أن يقبل عليه إقبالاً يستشعر فيه هذه العظمة في نفسه، الأمر الذي يدعوه أن يتبيّن ويهتمّ بإنشاء هذه اللبنة بصورة صحيحة وعلى أساس متين يضمن بقاء هذه الأسرة، كما يضمن له تحقيق تعظيم هذه الشعيرة حق التعظيم، ومن هنا فإن التخطيط السليم يجنّبنا التسرّع والعجلة، كما أنه يعطينا الفرصة حتى يكون اختيارنا اختياراً ناجحاً، والذي يعد سببا جوهريا في العشرة الصالحة ودوامها.

ثم إن العلاقة الزوجية علاقة شديدة التعقيد متعددة الأبعاد بمعنى أنها: علاقة جسدية، عاطفية، عقلية، اجتماعية، روحية ؛ ومن هنا وجب النظر إلى كل تلك الأبعاد حين نعايشها، وأي زواج يقوم على بُعد واحد فقط مهما كانت أهمية هذا البعد يصبح مهددًا بمخاطر كثيرة.

كما أن العلاقة الزوجية المفروض أن تكون علاقة أبدية بإذن الله تعالى، وهي ليست قاصرة على الحياة الدنيا فقط وإنما تمتد أيضًا للحياة الآخرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فضلا عن أن العلاقة الزوجية شديدة القرب، وتصل في بعض اللحظات إلى حالة من الاحتواء والذوبان.

وأخيرا العلاقة الزوجية شديدة الخصوصية بمعنى أن هناك أسرارًا وخبايا بين الزوجين لا يمكن ولا يصح أن يطلع عليها طرف ثالث.

كل هذه العوامل مجتمعة فرضت على المنخرطين في هذه العلاقة الحميمية مستوى معين من الوعي والتفهم لخصائصها كشرط أساسي لجني الثمرات الذكية المرجوة منها بعون الله تعالى وحوله مدده وقوته، وعلى العكس كان غياب الوعي السبب الأساسي في أزمة ما يعرف بـ (أيزو الزواج)كما عرفها البعض.

ونقصد بمصطلح أيزو الزواج، هو اعتقاد وجود نموذج ثابت محدد يجب وجوده في شريك الحياة، أو افتراض مواصفات خاصة بالطرف الأخر ليس لها أساس من الصحة وليست بالضرورة موجودة، أو مثل الاعتقاد أن شريك الحياة المثالي لابد أن يمثال شريكه في معظم الصفات وهو اعتقاد خاطئ ولا ينطبق على كل الحالات.... فكثيرا ما يكون في الاختلاف تكامل تحتاجه الحياة الزوجية الناجحة، وليس كل اختلاف تضاد كامل تستحيل معه الحياة.

الأيزو بلغة أخرى... هو التوقعات التي يفترضها كل شريك في الطرف الأخر في التصرفات والسلوك عموما، وتخلق قدرا كبيرا من المشاكل بين الزوجين، كأن تعتقد الزوجة – مثلا – أن الزوج الذي لا يعبر عن مشاعره بالكلام لزوجته لا يحبها، في حين أن الحقيقة أنه لا يجيد التعبير مشاعره بالكلام ولكن بالأفعال مثل توفير كل ما تحتاجه الزوجة وبذل كل ما يستطيع من جهد لتحقيق حياة كريمة لها.

فمشكلة التوقعات تخلق فجوة بين الزوجين وتصنع جدار بينهما، وهي تحتاج لقدر من التفهم من كلا الطرفين واستيعابها وعدم دخول حرب مستميتة في محاولة تغيير شريك حياته، بل يبدأ كل منهما بنفسه أولا ويحاول تقبل الاختلاف. وإذا أراد التغيير فلماذا لا يبدأ هو بالتغيير ؟ ما لم يكن الأمر لا يتعدى الاختلاف في نطاق المقبول بين البشر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المقصود أن مشكلات العلاقات الزوجية مبعثها غالبا الأمية الثقافية الزوجية لدى الطرفين، فكلاهما يسعى لمعرفة حقوقه فقط، ويطالب بها دون أن يبحث عن واجباته، مما يؤدى إلى قصور الفهم وإساءة استخدام هذه الحقوق.

وإذا كان جهل شبابنا بفقه العلاقات الزوجية وراء فشل كثير من الزيجات، فإن توفير المعلومات الصحيحة لهم حول هذا الموضوع ضمن ثقافة أسرية اجتماعية من منطلق إسلامي صار أمرا حتميا لحماية هذه اللبنة الأسرية الغضة من جهل أبنائها وكيد أعدائها.

خاصة وأن المناهج التعليمية في مدارسنا لا تهتم بالتشريعات والأدبيات الزوجية، كما لا تخاطب الشباب واحتياجاتهم، وكذلك لم نقدم توعية سلوكية وثقافة عاطفية وإرشادات صحية لأبنائنا في إطار علمي ومجتمعي وقيمي.

حتى لو تعرضت بعض المناهج لمثل هذه القضايا فهي لا ترتبط بالواقع، فتناولها للجوانب البيولوجية – مثلا– يتم من خلال نواح علمية نظرية فقط، ومن ثم يلجأ الشباب إلى مصادر أخرى لإشباع فضوله المعرفي وغريزته الثقافية، ومن هذه المصادر أصدقاء السوء أو الإنترنت، خصوصاً أننا نعيش في مجتمع مغلق، لا تتم فيه مناقشة هذه المسائل بصراحة ووضوح في إطار علمي.

بالفعل توجد ظاهرة أمية زوجية للأسف، فاهتمامات النساء بالموضة والتقاليع أهم لديهن من التعرف على معلومة أو تحصيل ثقافة من أجل النجاح في حياتهن، وكذلك كثير من الرجال لا يكلفون أنفسهم البحث عن مصدر أمين لتلقي معلومة صحيحة، وهذا تحد خطير، فإذا غابت المصادر الأمينة والمعلومات الصحيحة للثقافة الزوجية، فإن الأمية الزوجية ستتفشى في المجتمع وستترتب عليها نتائج خطيرة.

ولإزالة الأمية الزوجية يحب أن نقدم للمقبلين على الزواج ثقافة فكرية وبيئية وصحية زوجية في إطار تعلمي يتناسب مع القيم المجتمعية العربية والإسلامية، وهذا من شأنه أن يقدم للمجتمع إنساناً سويا يمتلك مؤهلات ومهارات النجاح كزوج حان على زوجته ومسئول عن رعيته.

أيضا لا يكفي أن نحذر أبنائنا من هذا الغزو الفكري وخطط أعدائنا لتدمير مؤسسة الأسرة المسلمة، بل يجب أن نوفر البديل بما يتناسب مع أهدافنا وخططنا في إعداد أبنائنا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

للمستقبل، ومن القيم التي يجب أن ننميها في الأجيال الحالية قيم استشعار المسؤولية والاعتماد على النفس وحسن التعامل مع الآخرين، والتفكير في المستقبل.

هذا وقد استشعر علماؤنا الأجلاء هذا الخطر الداهم، وكانت رؤيتهم له رؤية واضحة متكاملة، فشمر الكثيرون منهم – جزاهم الله خيرا – عن ساعد الجد، وأخذوا على عواتقهم تبني هذه القضية الأسرية الخطيرة، وتنوعت جهودهم ما بين دروس ودورات ومؤلفات رصينة، أسأل الله تعالى أن تحقق هدفها المنشود، وأن يجعلها في ميزان حسنات الداعية والمدعو يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

وأمام كل هذه الأعمال الضخمة من علماء وأوفياء هذه الأمة المباركة، حار القلم في كيفية عرض ما يجول بخاطري إزاء هذا الموضوع الحيوي، لكني التمست العون من الله تعالى، وجمعت الكثير والكثير من مشاركاتي في هذا المجال طيلة ما يزيد عن عقد من الزمان في العديد من المجلات العربية والإسلامية، وأخذت أتفحصها مضيفا إليها كل جديد ومفيد، ومبتعدا عن المجادلات الفقهية التي قد لا تفيد القارئ كثيرا، واخترت منها كل ما عليه جمهور أهل العلم المعتبرين، المعتمدين في فتاويهم وآرائهم على ما صح من دليل في كتاب الله وسنة رسول الله ﷺ، كما آثرت تجنب كل المواضيع الخارجة عن نطاق ديننا العفيف كموضوع العلاقة الجنسية أثناء فترة الخطوبة وأشباهه.

وفي إطار شرعنا الإسلامي تطرقت للكثير من القضايا العصرية الحساسة والتي كثر التساؤل عنها مثل موضوعات: الحب من أول نظرة. العلاقات على الإنترنت وغرف الدردشة. إرشادات ليلة الزفاف المثالية. راتب الزوجة. أقصر طريق لقلب الرجل معدته. والعديد من المواضيع النفسية والاجتماعية والاقتصادية والطبية والغذائية التي تهم كل زوجين.... وغيرها الكثير والكثير مما لا يتسع ذكره في هذا المقام.

هذا وقد تجنبت تماما الأسلوب الإنشائي والسردي الطويل الممل، بل آثرت عرض أي موضوع في نقاط محددة ومختصرة ومترابطة، حيث أن الهمم الآن صارت لا يناسبها أسلوب الإسهاب المستفيض، وأصبح الكثيرون يبحثون عن المعلومة القصيرة والمركزة والواضحة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولا أدعي أنني بلغت الغاية بهذا العمل، لكن لا أنكر أهميته في هذه الأيام لكل مقبل على الزواج ولكل زوج وزوجة، إذ يمثل مساهمة برؤية جديدة وعصرية في محو الأمية الزوجية التي تهدد أسرنا ومجتمعاتنا بالانهيار، وإذا كان الله عز وجل لم يكتب الكمال إلا لكتابه، ولم يهب العصمة إلا لأنبيائه، فما كان من خطأ أو استدراج ينبغي أن لا يتحرج القارئ من لفت نظرنا إليه، وما زال الخير في الأمة إذا تواصت بينها بالحق والصبر.

وأخيرا أسأل الله تعالى لكاتبه وناشره وقارئه الأجر والمثوبة والتوفيق والسداد من الله الكريم المتعال، هو حسبنا وهو نعم المولى ونعم النصير

وكتبه

د / خالد سعد النجار

جمهورية مصر العربية

٠٠٢٠١٢٢٩٥٩٦٦٥٨

alnaggar66@hotmail.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

على عتبات الزواج

- الحب.... العاطفة المتوهجة
- أوهام في الحب (الحب الأول..... الحب من أول نظرة)
- الحب على الطريقة الالكترونية
- حبيب الإنترنت.... الحب من أول شات
- وقفات مع اختيار شريك الحياة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحب.... العاطفة المتوهجة

الحب فطرة في الإنسان، وهو نعمة عظيمة جميلة، فالعواطف والمشاعر هي التي تجعل حياتنا جميلة وسعيدة، وإلا كيف ستكون الفتاة أمًا وزوجة ؟ ويكون الشاب أباً وزوجًا ؟! فبالحب تغفر الزلات، وتشهر الحسنات، ويوم يغيب الحب تضيق النفوس وتكون المشاكل والخصومات. ومما لا شك فيه أن الحياة الزوجية المبنية على الحب والتفاهم بين الزوجين يُكتب لها النجاح والسعادة بإذن الله تعالى. ولكن يبقى السؤال: متى يحدث هذا الحب ؟ وكيف يوظف بطريقة سليمة يقبلها العرف والشرع ؟

الحب الحقيقي لا يتكون داخلنا فجأة، أو بمجرد نظرة نجد أنفسنا غرقى فيه !! وإذا حدث هذا النوع من الإعجاب الرومانسي الفجائي ثم اصطدم بواقع الحياة وتم الارتباط على أساسه – فقط – فإنه حتما ينتهي بالفشل.

أما الحب الذي يبدأ تدريجياً بالميل العاطفي ثم الود والقبول، ويرتقى تدريجياً بالعشرة الزوجية. فهو حب واقعي، تجد فيه نفسك تحب الطرف الآخر بجميع ما فيه من مميزات، ومتقبلاً وراضياً بعيوبه، وهو يبادلك أيضا هذه السلوكيات الراقية كذلك.

وأنجح زواج هو الزواج الذي يقوم على التكافؤ أولا ثم الحب ثانيا، لأن الحب الرومانسي يذهب بعد السنة الأولى للزواج ويحل محله نوع آخر من الحب أكثر هدوء وأقل سخونة، وهذا الحب الثاني يبنى على ما يحمله كل طرف تجاه الآخر من احترام وشعور بالتكافؤ.

وتؤكد الإحصائيات أن الزواج التقليدي من أثبت وأصمد أنواع الزواج مقارنة بالزواج الذي تم عن طريق الحب العذري كما يقولون عنه، ونعني بالتقليدي، الزواج الذي هو أسلوب تعارف وتشاور مع الأهل والأصدقاء، وترشيح، ودراسة، وللأمر بعد ذلك أن يسير في المسار الطبيعي من قبول عاطفي، واقتناع عقلي يتنامى بعد الزواج، بالتفاهم والمودة، والتسامح والتنازل المتبادل.

فقد جاء في إحصائية مصرية أن ٨٨% من الزيجات التي تتم نتيجة الميل العاطفي وحده انتهت بالطلاق، بينما لم تنته بالطلاق سوى ١٢% من الزيجات التقليدية التي تتم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بمشاركة أهل الشاب وأهل الفتاة، كما تقول دراسة أعدها "د. إسماعيل عبد الباري" ـ أستاذ علم الاجتماع .: " إن ثلاثة أرباع حالات الزواج التي تمت بعد قصة حب فشلت تماما، وانتهت بالانفصال بين الطرفين، أما الزواج الذي يتم عن طريق الخاطبة أو الأقارب والأصدقاء والجيران فإن نسبة نجاحه تتعدى ٩٥ % ".

وتفسير ذلك هو أن اللذين يتزوجان نتيجة الميل العاطفي وحده – ويسمونه الحب – لا يبصران صفات كثيرة يجب أن يعرفها كل منهما عن الآخر....إنهما ينظران بعين العاطفة وحدها، وعين العاطفة لا ترى كل شيء، فإذا ما تم الزواج وهدأت العاطفة المتأججة، صحت عيون أخرى وصارت ترى ما لم تكن تراه عين العاطفة.

يقول الدكتور "صول جوردون" – الأستاذ المحاضر في جامعة "سيراكيوز" الأمريكية –: " حين تكون في حالة حب فإن العالم كله – بالنسبة إليك – يدور حول شخص من تحب، ويأتي الزواج ليثبت عكس ذلك، ويهدم جميع تصوراتك، بعد أن تكتشف أن هناك عوالم أخرى كان لابد أن تنتبه لوجودها... إنها عوالم المفاهيم والقيم والعادات " ويضيف جوردون متسائلا: " لماذا يكون الزواج أكثر نجاحا حين لا يسبقه ما يسمى الحب ؟ " يجيب فيقول: " مع الميل الشديد لا يستطيع الشاب أو الفتاة أن يقيم مختلف جوانب شخصية الآخر، ولا يستطيع أن يتعامل معه بعقلانية، لأنه دائما يجد التبريرات لما يفعله الآخر، وفي أحسن الأحوال يأمل في أن كل شيء سوف يتغير بعد الزواج، ولكن الوقائع أثبتت أن ذلك غير صحيح، لأن كلا الطرفين حين يتعود الاستحسان من الآخر لا يمكن أن يتحمل النقد منه أو اللوم بعد الزواج حول وضع معين، يعرف يقينا أنه لم يضايقه من قبل، والدليل أنه لم يعترض عليه، ولم يضع ملاحظة ما حوله "

ويؤكد جوردون هذا المعني بقوله: "حين يسيطر الحب في العلاقة، فإن الواحد لا يرى الآخر في الحقيقة إلا في إطار من المثاليات، ولذلك فهو يتجنب الانتقادات ويتجنب حتى إثارة أي موضوع يشعر أنه لا يروق للآخر، وهكذا يستمر حبا سطحيا لا يرى الواحد في الآخر إلا أحلامه وأمانيه، فلا يستطيع ـ من ثم ـ أن يفكر فيه وفي تصرفاته بعقلانية حقيقية "

ويؤكد ذلك المفهوم أحد أستاذة علم الاجتماع في فرنسا – في دراسة ميدانية له – موضحا أن " ٨٥% من زيجات الحب والغرام تنتهي بالطلاق، أو بالمشكلات التي تنغص حياة الزوجين، وتذهب ما كان بينهما من حب؛ بينما نجد في المقابل أن الزيجات القائمة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

على العقل والاختيار التقليدي نجحت واستمرت " ويفسر ذلك بأن النوع الأول من الزيجات تظهر العيوب بجلاء بعد الزواج بعد أن تكون اللحظات الجميلة ذابت والعواطف تبخرت والمشاعر الرقيقة ذهبت أدراج الرياح، وهو زواج يؤخر إلى الوراء لأن المتحابين يهملان عملهما أو دراستهما وعلاقاتهما الاجتماعية، ويقضيان معظم الوقت في مطارحة الغرام وتبادل عبارات الهيام، فكانت النتيجة الواقعية أن ٨٥% من زيجات الحب تنتهي بالطلاق والفشل، بينما لا تتجاوز تلك النسبة ٥% في الزيجات التقليدية التي تعتمد على العقل والتريث، ولا تستند إلى الاندفاع العاطفي فتنهار عند أول منعطف .

وقديما كانت العرب في الجاهلية إذا أحب رجل امرأة وعشقها، فإنه لا يتزوجها في الغالب، حتى لا يتناقص ذلك الحب أو يزول، وعندما جاء الإسلام عكس هذا المفهوم تماما، فحثّ كل متحابين بضرورة الزواج، وهذا ما يقرره قول الفاروق عمر ﷺ: " لم أر للمتحابين مثل النكاح ". يقول تعالى { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " [الروم/ ٢١] فسرها ابن كثير بقوله " وجعل بينهم وبينهن مودة وهي المحبة، والرحمة وهي الرأفة، فإن الرجل يمسك المرأة إما لمحبته لها أو رحمة بها أو للألفة بينهما وغير ذلك " وذلك بلا شك معنى أشمل وأرقى وأسمى بكثير من حب تلك الصور الخيالية التي تصورها لنا الأفلام والروايات.

الحب أعمى

هذا ومن جانب آخر فقد ذكر باحثون بريطانيون في دراسة حديثة: أن الحب بالفعل أعمى، سواء كان حب أم لطفل وليد أو لوالده. حيث أظهر مسح بالأشعة لأدمغة ٢٠ من الأمهات الشابات أنها تنشط عندما يتطلعن لأطفالهن الرضع بنفس طريقة نشاطها عند التطلع إلى صور أحبائهن من الرجال، في حين أن منطقة ما في الدماغ مسئولة عن التفكير النقدي تتوقف عن العمل آنئذ.

وأفادت نتائج البحث أن مناطق من الدماغ تتوقف عن العمل عند التطلع إلى المحبين سواء كانوا عشاقا أو أطفالا، وأن هذه الأجزاء تمثل النظام المسئول عن التقديرات السلبية، ولذلك يؤكد الباحثون أن الحب أعمى حقا بصورة ما، بحيث يمنع الإنسان من اكتشاف عيوب المحب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حين يستحكم الحب من شخص فإنه يكون في غاية العناد فلا يستطيع سماع نصيحة من أحد ولا حتى سماع صوت عقله، فهو يريد أن يعيش حالة الحب في صفاء حتى ولو كان مخدوعًا، فلذة الحب لديه تفوق أي اعتبارات منطقية، وكلما زادت مواجهة هذا المحب كلما زاد إصراره، ولذلك من الأفضل أن يترك دون ضغوط ليرى بنفسه من خلال المعايشة الحقيقية (خطوبة مثلاً) أن في محبوبه عيوبًا لم يكن يدركها في حالة سكره وعناده، وبالتالي يستطيع هو تغيير رأيه بنفسه، أي أننا ننقل المسئولية إليه (أو إليها) حتى يفيق من سكرة الحب ويخرج من دائرة العناد.

وهذا الموقف نقابله كثيرًا لدى الشباب حيث يصر أحدهم على شخص معين بناءًا على عاطفة حب قوية وجارفة ولا يستطيع رؤية أي شيءٍ آخر، وتفشل كل المحاولات لإقناعه (أو إقناعها)، وكلما زادت محاولات الإقناع كلما زاد العناد، ويصبح الأمر صراع إرادات تختفي خلفه عيوب المحبوب وتضعف بصيرة الحبيب إلى أقصى درجة، والحل الأمثل في مثل هذه الحالات هو الكف عن محاولات الإقناع (وهذا لا يعني عدم إبداء النصيحة الخالصة للطرف المخدوع)، وترك الطرف المخدوع والمستلب (تحت وهم الحب) يخوض التجربة بنفسه (أو بنفسها) من خلال إعلان الأهل قبولهم للأمر –رغم معرفتهم بآثاره السلبية– وهنا ومن هذه النقطة تبدأ الحقائق تتكشف رويدًا رويدًا أمام الطرفين في فترة التعارف أو مقدمات الخطوبة أو في فترة الخطوبة ذاتها، وفي أغلب الأحوال يراجع الطرف المخدوع نفسه كليًا أو جزئيًا وربما تراجع عن هذا الأمر. وفي حالة عدم التراجع فالأفضل للأهل أن يقبلوا هذا الأمر الواقع بعد إبداء النصيحة اللازمة وليتحمل الطرف المصر على ذلك مسئوليته، وفي هذه الحالة سوف تكون هناك خسائر ولكنها ستكون أقل بكثير من اتخاذ الأهل موقف عناد مقابل.

من هنا نبدأ

من هذا المنطلق ينبغي الشباب أن يقيموا التوازن بين الفكرة الرومانسية الجميلة التي تجمع بين الرجل والمرأة، وبين المسؤوليات الواقعية في الزواج. وهذه مسؤولية الآباء والمعلمين ورجال الدين وكتاب الإذاعة والتليفزيون والسينما..... لابد لهؤلاء جميعاً من أن يبرزوا أوجه الرضا والسعادة التي يشعر بها معظم الناس في الزواج، وكيف يحتاج الزواج . كعلاقة بين الرجل والمرأة . إلى النضج العاطفي والعقلي الذين يكفلان له النجاح.... إن الزوجين في الزواج الناجح لا يحبان بعضها فحسب، ولا يحترمان بعضهما فحسب، ولكن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كلاً منهما يمثل الآخر، ويستكشف طموحاته ويساعده عليها، ويؤمن كلاهما بضرورة دعمه لشريك عمره.

والخلاصة..... أننا نؤمن بأن الحب يجب أن يكون أساساً رئيسياً في الزواج، ونذكر بأن الحب يعني لنا جاذبية متبادلة بين شخصين، ولهذه الجاذبية كيانها الخاص في حياتهما، وليس مجرد رغبة جنسية عامة، فمثل هذه الرغبة موجودة عند جميع البشر، ولكنها لا تكون حباً إلا إذا تميزت في شخص معين مميز عن بقية الناس، وأضيف إليها الكثير من الوفاء والولاء والارتباط، والإيمان العميق والاحترام المبني على الثقة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أوهام في الحب

(الحب الأول..... الحب من أول نظرة)

هل للحب الأول وجود حقا ؟ أم أنه مجرد وهم نصنعه لأنفسنا في مرحلة الأوهام من حياتنا خلال فترة المراهقة، حين نستسلم لخيالنا كي نحلق معه إلى سماوات من الحب الخيالي الذي نعيش في أوهامه متصورين أنه الحقيقة ؟ وقد يكون للحب الأول أصل من الواقع، ولكن يضيف إليه خيال صبانا الكثير الذي ينقله من عالم الواقع إلى عالم الرغبة التي لم تتحقق، والتي تظل قرينة الحلم الذي يشير إلى شيء غائر في النفس .

الحب الأول... هو تلك التجربة الأولى التي تحركت فيها مشاعرنا، والتي قد تكون أيضًا الحركة الفطرية نحو الجنس الآخر، ولأننا مشغوفون بأن نكبر ونصبح مثل الكبار نحب، فإننا نتمسك به ونطوره ونهيئ الأجواء ليصبح قصة حب نواجه بها العالم ونتحداه؛ لأننا أصلا نبحث في فترات مراهقتنا عن كل ما نتحدى به العالم سواء في طريقة التفكير أو طريقة الكلام أو طريقة الملبس.... أو غيرها. ولا مانع أيضا أن نتحداه بقصة حب رغم السخرية والرفض الذي نقابل به من المحيطين بنا، فسخريتهم ورفضهم تزيد الحب اشتعالا؛ ولأنها فترة اشتعال المشاعر؛ ولأنها فترة المبالغة في كل شيء، يصبح لهذا الحب طعما مختلفا لا يمكن نسيانه.

ولأن لا بد لكل إنسان من حلم يخرج فيه إحباطاته من الواقع، لذا يظل الحب الأول هو الوهم الجميل الذي نعرف جميعا أنه وهم، ولكننا لا نتخلى عنه، ونتحدث عنه كأنه حقيقة؛ لأننا نحتاج ذلك، خاصة وأنه دائما ما يكون في بواكير الشباب حيث الفترة الطبيعية التي تنمو فيها المشاعر غير الناضجة التي تنحي العقلانية جانباً وتجعل للميول والأهواء المكانة العليا.

ومن معالم "الحب الأول" الرومانسية المفرطة في الخيال والحلم، وعدم الاهتمام كثيرًا باعتبارات الواقع، ومن المعالم أيضاً هذا التقدير – الذي يقترب من التقديس – للطرف الآخر، وللعلاقة المشتركة وتداعياتها، بما يحمل أيضاً نوعاً من عدم الواقعية في التصورات.... تضحك الدنيا عندما يضحك الحبيب، وتحزن عندما يغيب. ويرى المحب في

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حبيبه ملاكا طاهرا كامل الأوصاف، كل ما فيه جميل يغمض عينيه بالليل ليراه في أحلامه، فلا يوقظه عن النوم إلا تأكده أنه يراه رؤية الحقيقة.

وربما كانت براءة الحب الأول هي السبب في الهالة السحرية التي تحيط به، خصوصا من منظور الحرمان من الحبيبة، أو عدم الاقتراب منها، فالحبيبة الأولى في سنوات العمر الباكر كالهلال الذي أفرط في العلو وضوءه قريب جدا من السائرين في الصحراء، وإفراطه في العلو هو الباعث على تخيل ما ليس بقائم وتصور ما لا يوجد، فالحب الأول يبعث النفس الغضة على تخيل صفات الكمال والجمال في موضوعها الذي يظل فاتنا في مدى الرؤية، بعيد المنال على مستوى الوصال المادي العملي.

يقول "د.أحمد المجدوب" المستشار الاجتماعي بمركز البحوث الاجتماعية والجنائية بالقاهرة: إن الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة من انتشار الأفلام الرومانسية والأغاني العاطفية وشغف الشباب بها، قد جعل ما يسمى بالحب رغبة ملحة لديهم، لذلك نجد كثيرًا منهم يندفع في إشباع هذه الرغبة بطرق غير مشروعة ولا مدروسة، بمعنى أن يسعى الشاب إلى خوض تجربة عاطفية دون أن يتأكد من صدق مشاعره، ودون أن يفكر إلى ما ستنتهي إليه هذه العاطفة، ومن ثم يكون مصيرها الفشل دائمًا.

ولأن الحب الأول دائمًا يبدأ في مرحلة المراهقة، والمشاعر حينها لا تزال في طور النمو، فإنه غالبًا ما يكلل بالفشل؛ لأن المراهق يخوض التجربة بناء على خبرات ساذجة اكتسبها بطريقة سطحية، وبالرغم من فشل تجربة الحب الأول، إلا أنها تظل أكثر تعلقًا بالذهن مهما تعددت التجارب فيما بعد، وذلك لأنها أول تجربة يمر بها الإنسان منتقلاً بها من الطفولة إلى الشباب.

ويضيف "د. المجدوب" أن هذه التجربة ربما تترك ذكرى ممتعة لعدم شعور الفرد بالمسؤولية الكاملة تجاهها، وربما تترك ذكرى مؤلمة تشكل عقبة في الحياة العاطفية فيما بعد.

وترى د. "أمينة كاظم" أستاذة علم النفس بجامعة عين شمس أن تجربة الحب الأول غالبًا ما تكون معرضة للفشل؛ لأنها تبدأ في سن مبكرة وهي سن المراهقة، وهذه المرحلة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تتسم بالرومانسية المفرطة والرغبة في إثبات الذات، وبالتالي نجد الشاب يندفع في مشاعره ويحاول إسقاط أحلامه على شخص يعتقد فيه الكمال، وغالبًا ما يكون المظهر هو المقياس الأول في اختيار الحبيب، لذلك نجد كثيرًا من الشباب يعيشون قصص حب وهمية، وهي في الحقيقة لا تتعدى أن تكون حالة من الانبهار والإعجاب

كما أن هناك أمرًا مهمًا في فشل الحب الأول وهو أنه غالبًا ما يوجد عدم تكافؤ بين الشخصين من الناحية الاجتماعية والثقافية؛ لأن الخيال العاطفي يلعب دورًا كبيرًا في أول تجربة، حيث يخيل لكليهما أن الحب أقوى من أي فروق، ولكن سرعان ما تفصح الأيام عن حقيقة هذه المشاعر الوهمية؛ لأنه بمرور الوقت والانتقال إلى مرحلة الرشد تهدأ حدة الانفعالات، ويصبح الشاب في حالة من الاتزان الوجداني تمكنه من التفكير بعقلانية أكثر في أمور حياته سواء العاطفية أو غيرها، لذلك لابد أن يتروى الشباب في الحكم على مشاعرهم ويدركوا أن الحب مسؤولية كبيرة من أهم سماتها الصدق في المشاعر والأمانة مع الطرف الآخر.

الحب من أول نظرة

أما عن الحب من أول نظرة فيرى الدكتور يحي الرخاوي أستاذ الطب النفسي بجامعة القاهرة أن ما يعتقد البعض أنه حب من مجرد النظرة الأولى غالبا ما يكون إعجاب ظاهري لا يرقى إلى مرتبة الحب، فهو نوع من خداع النفس الناتج عن الرغبة في الوقوع في الحب، بالإضافة إلى المميزات التي يمتلكها الطرف الآخر كالوسامة أو التانق. تماما كظاهرة السراب في الصحراء، فهي مجرد عملية خداع بصري يشعر به الظمآن.

ويضيف الدكتور الرخاوي: " على الرغم من اعتقادي في وهم الحب من النظرة الأولى إلا أنه لكل قاعدة استثناءاتها، وأؤكد أنه مجرد استثناء لا يمكن التعويل عليه في نجاح الحياة الزوجية فيما بعد، لأن الزواج الناجح لابد أن يقوم على الحب الناضج الذي يدعم فيه كل طرف الطرف الآخر ويتقبل عيوبه وميزاته كما هي، ويعرف كيفية التأقلم والتعايش معها. أما ما يسمى بالحب من النظرة الأولى فإنه غالبا ما يحدث لدى المراهقين وهو سن البحث عن الحب وممارسة أي تجربة عاطفية بحكم تغيير نسب الهرمونات في الجسم وما يرافقها من التطلع إلى المرور بمثل تلك التجربة، ولهذا فغالبا ما يشعر الفتى أو الفتاة في تلك السن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بالصدمة التي قد تغير مجرى حياته عند فشل التجربة. أما فيما يتعلق بإمكانية شعور الطرف المسبب لحالة الحب تلك بمشاعر من أمامه فهو أمر مرهون بكيمياء المشاعر بين الطرفين "

ويشير الكاتب الأمريكي (أريك جودمان) بعد إجراء بحدث ميداني على مجموعة كبيرة من الشباب من الجنسين في المدارس الثانوية وبداية المرحلة الجامعية في نيويورك، يشير إلى أن الانطباع القوي الناجم عن اللقاء الأول بين الفتاة والشاب والذي يطلق عليه الكثيرون اسم (الحب من أول نظرة) يكون خداعاً في أغلب الأحوال. فقد يكون هذا الإحساس ناجماً عن ولع أحدهما بفكرة الحب نفسها، أو لأن أحدهما حاول تجسيد صورة أو صفات المحبوب الموجودة في الخيال عند الآخر، ثم يتكشف له في المستقبل أن الخيال مخالف للواقع، كما أن الإعجاب القائم على الشكل الخارجي وليس الجوهر الداخلي سرعان ما يتلاشى.

كما تقول الدكتورة سمية إبراهيم أستاذ الطب النفسي بجامعة بنها المصرية: " من الممكن لعلاقات الحب من النظرة الأولى أن تدوم فقط في حالة إذا ما أدرك الطرفان ضرورة هذا الإعجاب الفوري إلى علاقة جادة ذات أبعاد حقيقة " وأضافت: " القلوب بين يدي الرحمن يقلبها كيفما يشاء، ومن الممكن أن يرتبط شخصان بالحب من النظرة الأولى ولكنه يظل إعجابا ظاهريا، أما إذا أرادا تتويج العلاقة بالزواج فهذا أمر مختلف يتطلب تعرف كل طرف بشكل أكثر عمقا، ومعرفة طباعه، وطريقة تفكيره، وكافة التفاصيل المتعلقة به وبحياته، ليعرف ما إذا كان سيستطيع كل منهما إكمال الحياة مع الطرف الآخر أم لا. الكارثة التي تحدث دائما في حالات الحب عموما، وفي هذا النوع تحديدا أن العاطفة تتحكم في تفكير الطرفين، فلا يمنحان أنفسهما الفرصة لاختبار تلك المشاعر "

لماذا نقع في الحب ؟

- ضعف الإيمان، والغفلة عن مراقبة الرحمن أهم الأسباب، حيث يحصل في القلب ظلمة ونشعر بوحشة، فنسعى لسدها بالحب، لتبدأ الرحلة بمجرد الكلام وتنتهي بالحسرات.
- الفراغ العاطفي.... الذي ينشأ بسبب انشغال الوالدين أو تفكك الأسرة وما ينتج عنه من فقدان للحنان الأبوي واللمسة الحانية والكلمة الرقيقة الدافئة....إن العاطفة طبع جبلت عليه المرأة خاصة، وعندما تعيش الفتاة ظروف الحرمان العاطفي ممن حولها، وعندما تدغدغ غرائزها وسائل الإعلام من خلال قنواتها وقصصها الرومانسية وتضعف مراقبتها لله فإن النتيجة المتوقعة الشعور العاطفي الجارف.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●الإعلام.... تحولت الأجهزة الإعلامية بأشكالها المختلفة – مع غياب دور الأب والأم والأسرة – إلى الموجه الأساسي لمشاعر كثير من البنات متصورات أن هذا هو الحب، وتبقى كلمة (الحب) تلوكها الألسن طوال ساعات الإرسال وفي الأفلام وفي المجلات ؟! فتظل الفتاة مشتاقة لهذه المشاعر الملتهبة التي تمنح صاحبتها السعادة، كما تراها مرسومة على وجه البطلة، والتي تكسر الحاجز النفسي للإقدام على هذه التجربة، وتأتي الأغاني والفيديو كليب ومشاهدها المثيرة التي تركز أساسًا على صورة غريبة للعلاقة بين الفتى والفتاة، تقوم على النظرات... و... فتجعل كل فتاة تهيم في عالم وهمي، يجعلها تستلم لأول كلمة قد أحسن صاحبها صياغتها.

●النظر وإطلاق البصر.... والله سبحانه وتعالى يأمرنا فيقول { قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ، وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ } [النور/٣٠-٣١]، ويقول الرسول ﷺ (النظرة سهم من سهام إبليس مسمومة، فمن تركها خوف من الله أثابه جل وعز إيمانًا يجد حلاوته في قلبه)[1]

كل الحوادث مبدئها من النظر ومعظم النار من مستصغر الشرر

كم نظرة فتكت في قلب صاحبها فتك السهام بلا قوس ولا وتر

فتكرار النظر إلى شخص أعجبك شكله يجعل الشيطان يزينه لك ويعلق قلبك به، ومن هنا تبدأ المشكلة.

●الصديقات.... فتيات كثيرات وقعن في الحب بعد سماعهن لأحاديث صديقاتهن المجريات، ووصفهن الدقيق الذي يشعل قلبها لتبحث لها أيضًا عمن يحبها وتحبه، وحتى لا تشعر أنها شاذة عن صديقتها وأنها لا تستطيع تكوين علاقة عاطفية.

●الإنترنت.... سهلت شبكة الإنترنت قيام العلاقات بين الجنسين، فالأسماء وهمية (في البداية) ولا أحد يعرف من نكون، وهذا في حد ذاته حاجز أمان، ثم لا تلبث أن تتعرف الفتاة على أحدهم فتتوطد علاقة الصداقة حتى تصير حبًا جارفًا لا أحد يعرف نهاية طريقه !

●الروايات العاطفية.... الروايات العاطفية والقصص الغرامية التي تتراوح قصصها بين الحب الرومانسي والزنا... وتنتشر إعلاناتها في كل مكان، وهي تصف بدقة مشاعر الحب

---

(١) أخرجه الحاكم . وضعفه الألباني في الضعيفة رقم ١٠٦٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وآهات العشق وتزين أحاسيس المحبين وتسود لواعج المحبة، حتى تجعل الفتاة تتخيل نفسها مكان المحبوبة وتتمنى لو حصل ذلك !!

ومن هنا يأتي دور الآباء والمربين، فلابد من خلق صداقة بينهم وبين الأبناء، وذلك من خلال أن يستعيد الآباء المراحل العمرية التي يمر بها الأبناء حتى تقترب المسافات فيما بينهم، ويتمكنوا من توجيه أبنائهم إلى السلوك الرشيد، لأنهم أدركوا من خلال تجاربهم الماضية أن الحب عاطفة لابد أن تكون دائما مرتبطة بالعقل، ولا يوجد ما يسمى بالحب من أجل الحب؛ لأن لكل شيء في الحياة هدفًا؛ وأسمى أهداف الحب هو الزواج، كما يجب أن يدرك الشباب ممن تعرض لمثل هذا أنها تجربة، فإن فشلت فلابد من الاستفادة منها وليس فقط الرثاء عليها، فالإنسان بإرادته القوية يستطيع أن يصوغ حياته ويعيش ولو بعد فشل هذه التجربة.

والمحصلة.... أن الحب الرومانسي يمكن أن يقيم زواجاً، لكنه بمفرده لا يقيم الزواج الناضج الناجح

وأن الحب الحقيقي لا يرتكز على النظرة الأولى للمحبوب فحسب، وإنما يكون بالاقتناع الكامل بجوانب شخصية الشريك الآخر وطريقة تفكيره والعواطف المتبادلة

كما أن أي إشباع للعاطفة أو الشهوة خارج إطار الزواج، إنما هو تجاوز لحدود الله تعالى، وفاحشة مبينة، وإثم عظيم، وأن أي علاقة مع رجل أجنبي، يتخللها مالا يحل، إنما هي استدعاء لغضب الله تعالى ومقته وشديد عذابه، وأن من سارت على هذا الطريق ينبغي لها أن تهرع إلى الكريم المنان، التواب الرحمن، تائبة، عابدة، منيبة، ذاكرة، متأملة عاقبة المخالفة على نفسها، وأسرتها، ودينها، وسمعتها، وعرضها، وحاضرها، بل ومستقبلها ولتستحضري أن الله العظيم { يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ } [غافر/١٩].

فارحلْ أيها الحب المشوه إلى الجحيم، ارحلْ فقد كرهتك كرهاً تملك عليّ قلبي، ارحل فما ازددت فيك إلاّبغضاً واحتقاراً.

ارحلْ ليس عني فقط، بل ارحلْ عن مجتمعنا، فليس لك بيننا مكان.

ارحلْ فقد أيقظت براكين أحزاني، واستدعيت همومي وضيقي وأسفي.

ارحلْ !! فكم من عينٍ أحزنتها، وكم من فتاة عفيفة جرحتها، وكم من عرضٍ هتكته.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ارحلْ !! فأنت مشوّه الخِلقَة، مجهول المصدر، لا تُعَشْعِش إلاّ حيث يباركُكَ الشيطان الرجيم.

ارحلْ !! فو الله إن أبرز صفاتك أنك خالٍ من الحُبّ، تنهشُ في لحم فريستك ثم ترميها رمي الكلاب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحب على الطريقة الالكترونية

في زمن تنتعش فيه مقاهي الانترنت، بعيدا عن رقابة المنزل – علي افتراض أن هناك رقابة – بات الحب والزواج والطلاق عبر الانترنت ظاهرة جديدة ومتفشية في كثير من الدول بما فيها مجتمعاتنا العربية والإسلامية. حيث يجلس الأفراد خلف الشاشات ينسجون مجتمعا افتراضيا، وهم بارعون في صياغة قصص حب وهمية، متنقلين عبر الأسلاك تنقل العصفور من غصن لآخر، وانتقال الفراشة من زهرة لأخرى.

وفق دراسة لمركز "جوبيتر للأبحاث" فإن أكثر من ١٧ مليون شخص دخلوا العام المنصرم على المواقع الإلكترونية المتخصصة لإيجاد صديق أو صديقة قد يكون الحبيب أو الحبيبة الموعودة، كما أن ٢.٥ مليون شخص قاموا بالدفع بواسطة بطاقات الائتمان للوصول إلى قاعدة بيانات الأفراد الممكن إقامة علاقة ما معهم، والتي توفرها المواقع الإلكترونية المتخصصة بالتعارف والمواعدة.

كما أظهرت الدراسات الميدانية حول ظاهرة الشات الحقائق الهامة التالية:

– غالبية الزائرين لمواقع الشات سواء في المنازل أو في مقاهي الإنترنت، ينتمون إلى شريحة المراهقين والشباب ممن تراوح أعمارهم بين ١٦– ٢٥ سنة، وغالبيتهم تجيد إلى العربية إحدى اللغتين الإنكليزية أو الفرنسية.

– يراوح معدل الوقت الذي يقضونه في غرف التحادث بين ٢٠–٦٠ ساعة أسبوعياً، وهو معدل مرتفع تحذر من عواقبه بعض الدراسات الاجتماعية التي ترى فيه نوعاً خطيراً من الإدمان.

– يحتل الجنس، البريء وغير البريء، مساحة كبيرة من الأحاديث التي يتداولها الشباب، وتقدرها بعض مواقع الشات "ياهو" بحوالي ٦٠ % من مجمل ما يدور في غرف التحادث، بما فيها ما يتعلق بالزواج والانفصال والطلاق والخيانة والمعاشرة والعفة والأمراض التناسلية والإيدز والواقي الذكري... وغير ذلك مما له علاقة بالمسائل الجنسية. وفي تفسير لهذا الاندفاع اللافت نحو الجنس يرى علماء الاجتماع أن الكثير من الشباب يعانون الإحباط والكبت الجنسي الناجم عن ارتفاع سن الزواج وشبح العنوسة بسبب الأوضاع الاقتصادية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المترديه في أغلب مناطق العالم الثالث، ولذا فهم يلجأون إلى الإنترنت لإفراغ ما لديهم من مخزون جنسي في ظل غياب أي من أنواع الرقابة.

– تضاؤل الحوارات الرصينة كالمسائل السياسية والاجتماعية والدينية والعقائدية التي تراوح نسبتها بين ١٥ –٢٠ %، علماً أن الشباب ينعمون بكامل الحرية في التعبير عن آرائهم خلافاً لأي وسيلة إعلامية أخرى من جهة، وبعيداً من سلطوية الأنظمة وقمع الأجهزة الحكومية من جهة ثانية.

– انحدار مستوى التخاطب الذي يتجه في أحيان كثيرة إلى الإسفاف والتجريح والشتائم والخروج عن حدود الأدب والأخلاق والحوار الموضوعي، بخاصة في المواقف التي تتناقض فيها آراء كل من الطرفين.

بين مؤيد ومعارض

أثارت طريقة التعارف والحب على الإنترنت حلقه كبيرة من الجدل ما بين المؤيد والمعارض. فالمعارضون يرون أن الاتصال بامرأة أخري علي شبكة الإنترنت ومغازلتها والتحدث معها حديثا جنسيا مكشوفا انحرافا عن الجادة ومخالفة صريحة لقيمنا الدينية والاجتماعية، وفتح لباب الإباحية.

أما المؤيدون فيرون أنه وسيله آمنه بعيدة عن الاختلاط الجنسي بين الشباب والبنات، كما يرون أنه يتيح فرصه أكبر للقاء، وهناك أيضا من يراه أسلوب عصري للزواج، وفرصة جديدة ومبتكرة لاختيار شريك العمر بنفسه دون أي تدخل من قبل الأهل، مدعما رأيه بأنه قد تزوج كثير من الأشخاص عبر الإنترنت، ويرى هؤلاء أن الإنترنت سيكون الطريقة المثلي في المستقبل للتعارف بين الجنسين، ليس في الغرب فحسب وإنما في العالم كله، لأن الأسلوب القديم القائم على ترتيب الزيجات من خلال التعارف عبر الأسر يواجه صعوبات في زماننا هذا الذي يتسم بالإيقاع السريع، مما اختفت معه إلى حد كبير تلك الحياة الاجتماعية الثرية التي سادت المجتمعات في الماضي

لكن المعارضون يرون الأمر جد خطير لعدة أمور مهمة

(أولا): كيف نتأكد أن المتحدث يريد الزواج ؟ ثم إذا تأكدنا لماذا لا يأتي إلى البيوت من أبوابها حالاً ؟

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

(ثانياً): كيف نعرف أنه رجل وليس امرأة ؟ وإذا كان رجل ممكن أن لا يكون صادقا، فقد يكون متزوج أو قبيح أو غير متعلم أو عاطل عن العمل أو يبحث عن الجنس فقط أو هو مريض نفسي أو... أو....أو كثير.

(ثالثاً): الرجل الذي عرف فتاة عن طريق غير واضح، سيظل يشك فيها حتى بعد زواجه منها، فقد تلعب بعده وتتسلى مع غيره وتتعرف وتحب، وكيف لا وهي فعلت ذلك معه.

(رابعاً): ديننا أمرنا بأمور هي في صالحنا، ولو كانت تنفع غيرها لما بخل علينا بها، والغلط يشعر الإنسان أنه غلط " فالإثم ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس ".

وإن كانت مواقع الزواج على الانترنت قد تساعد في التعارف بين الطرفين وبخاصة في المجتمعات المحافظة، لكن دورها في الزواج لا يرتقي إلى دور الخاطبة المتسم بتوفر المصداقية والجدية. والزواج عن طريق الخاطبة تتوفر فيه مقومات الاستقرار والاستمرار لقيامه على أسس ومواصفات معروفة للطرفين مسبقا، بينما الزواج عبر الانترنت يخضع لمقاييس شكلية بعيدة كل البعد عن الأسس السليمة المطلوبة للزواج المستقبلي الناجح.

الحب الحقيقي

الحب الحقيقي هو وليد العشرة الطيبة والتضحية.. ولا يمكن أن يحدث ذلك في يوم وليلة، أو في جلسة سمر عبر الشات أو الماسنجر أو ربما الجوال.. فالحب وليد بيت الزوجية هو الحب الوحيد الذي سيصمد في وجه أعاصير الزمن، لأن ما يأتي سريعا يذهب سريعا.

والذي يحدث بالضبط أن علاقة تنشأ بين عشاق افتراضيين عبر شاشة الكمبيوتر مبتدئين الحديث بالدردشة، عبر الأصوات والكلمات والكاميرا ليتدفق سيل الجمل ينسج حكايات ركيزتها الخيال تتقمصها شخصيات وهمية، وكثيرون يعيشون هذا الوهم هروبا من الواقع إلي عالم افتراضي منسوج عبر كلمات خارج الزمان والمكان.

فالحوار عبر الإنترنت يكون أعمى، أي كل طرف لا يرى الآخر، وهنا يدخل الشيطان في الموضوع فيصور للشاب أن الفتاه التي يتحدث إليها "سندريلا" وجميلة الجميلات، ويصور للفتاه أن الشاب الذي تتحدث إليه هو فارس أحلامها وهو حلمها الذي تحقق، وعندما يتقابلان وجهاً لوجه تتضح الحقائق، وتكون الصدمة لأحد الطرفين أو للطرفين معاً.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النت خلوة بغير جسد

إن مجتمعاتنا وشبابنا في أزمة حقيقية بشأن الإنترنت، ليس فقط لأن غرف "الدردشة" عبر الإنترنت مملوءة بالتفاهات واللغو، ولكن لأننا حتى الآن لا نعرف طبيعة الإنترنت، والفارق بين عالمه، وعالم الواقع الحقيقي... وبالتالي تنشأ علاقات على الشبكة لا تصمد لحظة حين تحاول أن تتحقق في عالم الواقع بسبب الجهل بطبيعة الأداة التي نلهو بها، كالصغار عندما يلعبون ببندقية، وهم لا يعرفون أنها يمكن أن تصيب وتقتل!... هكذا الإنترنت يمكن أن يصيب ويقتل، وينقلب فيه الهزل إلى جد، واللهو إلى ألم وندم.

فينبغي أن ينظر العاقل في العواقب، وأن يقهر نفسه، ويلجمها بلجام التقوى. قال ابن الجوزي – رحمه الله –: " بالله عليك يا مرفوع القدر بالتقوى لا تبع عزها بذل المعاصي، وصابر عطش الهوى في هجير المشتهى وإن أمضَّ وأرمض." يعني وإن آلم وأحرق. وقال أيضا: " وفي قوة قهر الهوى لذة تزيد على كل لذة؛ ألا ترى إلى كل مغلوب بالهوى كيف يكون ذليلاً؛ لأنه قُهِر، بخلاف غالب الهوى؛ فإنه يكون قوياً لأنه قَهَر ".

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حبيب الإنترنت.... الحب من أول شات

الإنترنت بحكم تحرره من كل قيد أو ضابط اجتماعي أو رقابي، وبحكم الخصوصية والاتساع اللذين يوفرهما، يخلق حالة نفسية غير مسبوقة في تاريخ الإنسانية، فهو يتيح للإنسان إطلاق رغباته الدفينة كلها، والتعبير عنها بصراحة مع من يرغب، والمشكلة الأكبر أنه يتيح ويوحي بتجريب – أو لنقل باصطناع – رغبات ليست نابعة من داخل النفس، ولكن من باب المحاكاة لآخرين، أو من باب استثمار ما هو متاح من تحرر، ولا نتحدث فقط عن الأدب وقلة الأدب، فالأمر أوسع من هذا بكثير.

كلمة فسلام فموعد فلقاء، كل هذه الأمور ستكون حاضرة في الموعد المحدد، ولكن وسيلة نقلها ستكون شاشة صغيرة وعدة أزرار وليس أكثر. وبدلا من خطابات المحبين التقليدية، تحولت المشاعر إلى مخاطبات البريد الالكتروني. وقد يتوج بعض هذه العلاقات بالزواج، في حين يفشل الكثير منها، بل قد يتحول بعضها إلى كارثة حقيقية، عندما تتحور هذه العلاقات إلى وسيلة للاستغلال والابتزاز من قبل الكثيرين... إذ يكفي التقاط بعض الصور (خاصة إذا كانت في أوضاع غير محتشمة) للفتاة حتى تتحول هذه الصور إلى "قيد" من خلال تهديد الضحية بنشر هذه الصور على الإنترنت، وبالتالي تخضع الفتاة الساذجة لأسوأ أنواع الابتزاز الأخلاقي والمعنوي والمادي.

لماذا اللجوء إلى الشات ؟!

الاحتياج النفسي الفطري للعاطفة من أهم هذه الدوافع، وهذا النوع من الاحتياجات كفله الإسلام من خلال علاقة الزواج الشرعية، إلا أن تأخر الشباب في الإقدام على الزواج بسبب المعوقات المادية والاجتماعية أدى إلى إشباع مثل هذا الاحتياج بطرق غير سليمة كالعلاقات عبر الانترنت.

ومن ضمن الدوافع أيضاً قضية الفراغ وشغل وقت الشاب أو الفتاة بما ينفعهما. أيضا مجاراة الأصدقاء أحد الأسباب لتفشي مثل هذه الممارسات، ومن الناحية النفسية هي عملية للهروب من الإحساس بالدونية، فقد يتولد لدى بعض الشباب هذا الإحساس أثناء الجلسات التي يدور فيها الحديث حول هذه الأمور، مما يدفع الشباب كنوع من المحاكاة والتقليد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لخوض تجارب العلاقات عبر الانترنت، وخصوصاً عندما تحكي هذه التجارب والأقاصيص بنوع من التشويق.

وأخيرا ضعف الوازع الديني وعدم الاقتناع بالمبادئ والمثل العليا والتي تشكل الرادع الرئيسي عن تلك الممارسات غير المقبولة.

وضعف هذه المثل، أو حشو "الأنا" العليا بمبادئ لا يقتنع بها الشاب بشكل مطلق، يكون غالبا بسبب ضعف الحوار في العملية التربوية أثناء نشأة الطفل أو المراهق، مما يؤدي إلى حدوث صراع فكري بين الرغبة وبين المبادئ والمثل، وبالطبع ينتهي هذا الصراع بانتصار الرغبة في مثل هذه الحالات بسبب هشاشة الطرق المتبعة في غرس المثل العليا، عندها تبدأ مخاطر الأمراض النفسية على هذه الفئة في ظل وجود صراعات داخلية متكررة، يأتي في مقدمتها التوتر والقلق والاكتئاب في بعض الحالات والعديد من الاضطرابات النفسية الأخرى.

الإنترنت والزواج الناجح

يرى البعض أنه على الرغم من أن الرأي السائد ينعت رواد الشات بالعبثيين أو المتطفلين أو المصطادين في الماء العكر، إلا أن بعضهم قد يجد فيه فرصة ذهبية للقاء الشخص المرغوب فيه للزواج، إذا ما اتفق المتخاطبان على بعض القواسم المشتركة، ولاقى كل منهما هواه في الآخر، فيعمدان إلى تعميق صلاتهما ويحرصان على تبادل الحديث يومياً عبر البريد الإلكتروني إلى أن تتضح رغباتهما وتنجلي عن قرار حاسم ينتهي بالزواج. وانطلاقاً من فكرة الشات كثرت المواقع المتخصصة للباحثين عن الشريك الآخر، حيث يجري التعارف فيها مباشرة بعيداً عن رغبات الأهل أو وساطة الأصدقاء، لاسيما أن فرص الاختيار أوسع قياساً إلى الزواج التقليدي. وثمة من لا يستغرب أن يتضاءل نمط هذا الزواج الأخير شيئاً فشيئاً بين شباب الغد لمصلحة الزواج عن بعد.

لكن هذا الرأي تدور حول مصداقيته الكثير من المحاذير والشكوك لاعتبارات كثيرة من أهمها:

- الحب الحقيقي أعمق بكثير، ويخالف كل التصورات الشائعة عنه، والصورة المرسومة له بواسطة وسائل إعلامنا، فتوطد علاقة الحب بين طرفين يحتاج لرعاية متبادلة – في بيت الزوجية – من طرفي العلاقة لنبتة الحب الضعيفة حتى تصبح شجرة راسخة الجذور ومثمرة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بفضل الله، ولكي نعرف أننا نحب أحدا لا بد أن يحدث بينا انجذاب شخصي، وتفاهم عقلي، وارتياح نفسي، وقبول شكلي.

- المعلومات المتوفرة عن الأشخاص على مواقع المواعدة يكون مبالغ بها، إلى درجة أنه عندما يتم التعارف وجها لوجه، تكون الحقيقة بعيدة كل البعد عن تلك الصورة الإلكترونية التي أعطاها الشخص عن نفسه أو نفسها... هناك مسافة تفصل بين حقيقة هذه الفتاة أو الفتى على أرض الواقع، والصورة التي تكونت في الذهن عنها من خلال المحادثة عبر الإنترنت. هذه المسافة قد تكون بسيطة، وقد تكون كبيرة، ولكنها في كل الأحوال فيها بعض الواقع، والكثير من الخيال، ولا يصلح هذا – أو لا يكفي – كي يكون أساساً متيناً لزواج ناجح.
- ديننا العظيم قد حذرنا أشد تحذير من إقامة العلاقات بين الجنسين خارج نطاق الزواج، وأوصد الباب بشدة أمام مصيبة برامج التعارف التي ذاعت وانتشرت عبر شبكة الإنترنت، وما ذلك إلا درءاً للفتنة، ومنعاً لحوادث العشق والغرام التي تؤول بأصحابها غالباً إلى الفواحش الخطيرة، وانتهاك حرمات الله، والعياذ بالله. أو تؤدي بهم إلى زيجات فاشلة، محفوفة بالشك وفقدان الثقة.

شروط دخول الشات لكل فتاة

- لا تعطي للشباب مجالا للحديث معك ولا مسايرتك وانتبهي لمكرهم لأنهم يدخلون عليك أحيانا بسؤال عن معنى اسمك ربما أو إثارتك بكلمة يجرك في الحديث من ورائها.
- احذري الدخول في الغرف المريضة البعيدة عن الأخلاق والقيم الإسلامية.
- لا تستعجلي الرد على الويسبرات لأن اصطيادك يبدأ عن طريقها.
- أحسني اختيار الاسم وحاولي أن لا يدل على أنوثتك حتى ترتاحي من المضايقات.
- لا تكثري الدخول إلى الشات ولا تجعليها عادة لك.
- كوني أداة إصلاح في الشات ومعينة على الخير.
- لا تغرك بعض أسماء الغرف التي ظاهرها الاحترام والتقدير وداخلها البلاء والشر المستطير.
- لا تتجاوزي الغرف المفيدة المعينة على الخير.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **كوني فطنة نبيهة فالمؤمن كيّس فطن.**
- **لا تساهمي أيتها الغالية في إفساد الشباب بكلامك اللين معهم، لأن الكثير منهم يتأثر بذلك.**
- **اتقي الله في نفسك وراقبيه، واعلمي أنه أقرب إليك من حبل الوريد، واعلمي أنك مقدمة على زواج إن لم تكوني متزوجه فلا تضيعي مستقبلك وتقضي على نفسك بيدك.**
- **لا تجعلي من الشات سبباً للمشاكل والمغالطات مع أهلك وبيتك لأنك أنت الخاسرة، فالكثير من الفتيات . هداهن الله . ربما أهملن بيوتهن وأعمالهن بسبب العكوف عليها.**
- **لا تغضبي والديك بسببها لأن حق الوالدين أعظم من ألف شات.**
- **لا تضيعي الصلاة بجلوسك عند الشات ولا تأخريها عن وقتها، فالصلاة إن خرج وقتها دون عذر فهي لا تقبل.**
- **كوني قوية الإرادة في أداء العبادات واحفظي الله يحفظك.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقفات مع اختيار شريك الحياة

اختيار شريك الحياة من أهم وأصعب القرارات المصيرية في حياة الإنسان، وذلك لأنه أمر متعلق بتكوين مؤسسة الأسرة، ومؤسسة الأسرة هذه هي لبنة المجتمع الأساسية ومحضن الصغار، والله سبحانه وتعالى جعل المودة والسكن من أهم دعائم هذه المؤسسة، فقال في محكم آياته { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ } [الروم/٢١] ولما لهذه الأسرة من أهمية فإن ضوابط الاختيار وتكوين الأسر لابد أن تخضع لمعايير دقيقة ومحددة.... فلابد بداية من توافر الميل القلبي وأدنى درجاته القبول، فروى النسائي والترمذي عن المغيرة بن شعبة ﷺ أنه جاء إلى رسول الله ﷺ وأخبره بأنه خطب امرأة فقاله له ﷺ: (انظر إليها فإنه أحرى ما يؤدم بينكما) [١]. ولابد أن لا يشغلنا الميل القلبي عن النظر في عيوب ومحاسن من نختاره شريك للحياة، فالكمال لله وحده، ولابد أن نختار العيوب التي يمكننا تقبلها، ونبحث عن المحاسن التي لا يمكننا التخلي عنها، ومع كل هذا لابد أن نتدبر حديث الرسول ﷺ حيث قال (تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك) [٢]

معيار الدين

أهم معيار يجب أن يضعه الشخص عندما يختار شريك حياته هو: الدين والأخلاق؛ فصاحب الدين سيتعامل مع الطرف الآخر باعتباره إنسانًا يصيب ويخطئ، يبكي ويفرح، يغضب ويهدأ، ولا وجود للصورة المثالية الكاملة، ومن هنا لا بد أن يكون الاختيار شرعيًّا، وإذا انحرف الشباب إلى معايير أخرى فسيعاني الزوج وستعاني الزوجة.

وقد ينظر البعض إلى هذه التوجيه النبوي نظرة مبتسرة قاصرة، وكأن النبي ﷺ يقصر معايير الاختيار على الدين فقط، وهذا غير صحيح... إن الرسول ﷺ يريد أن ينبه وينوه ويؤكد على جعل الدين هو الإطار الذي يسير فيه الاختيار، ولكن دون إغفال لمعايير التكافؤ الأخرى، لذا فإن باقي أحاديث ومواقف النبي ﷺ تأتي لتؤكد هذه الصورة المتكاملة والشاملة حيث يدعو الشاب إلى أن ينظر إلى من سيخطبها؛ لأن ذلك سيؤدم بينهما أي سيكون سببًا

---

(١) الترمذي ١٠٨٧ وانظر صحيح النسائي / الألباني رقم ٣٢٣٥

(٢) متفق عليه البخاري (٥٠٩٠) ومسلم (١٤٦٦)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لـدوام الـزواج بينهمـا... ويعطـي للفتـاة التـي رفضـت اختيـار والـدها لاخـتلاف المسـتوى الاجتماعي الحق في رفض الزيجة..... وهكذا، لنفهم أن الدين هو الإطار الذي لا يجعلنا نغفل باقي الأسباب لإنجاح الاختيار والزواج.

أما الزوج الصالح فلعله معنى يزيد عن معنى الرجل الصالح، الملتزم بأوامر الله تعالى ظاهراً وباطناً، الذي يرتاد المساجد، ويحرص على صلاة الجماعة، ويلتزم بالسمت الإسلامي، ويجتنب المحرمات. والذي نحكم به هو الظاهر... فلا يكفي أن يكون الرجل صالحاً ليكون زوجاً صالحاً، بل لابد أن يكون مرضيَّ الخلق، فالزوج الشكس سريع الغضب، كثير اللوم والعتب، المقتر، قد لا تستقيم الحياة معه مهما كان متديناً .

وقد يكون الرجل متديناً، حسن الخلق، لكن فيه من الصفات ما لا يوافق الطرف الآخر، فيكون صالحاً لغيرها لكنه لا يصلح لها. مثلاً قد يكون جاداً، سكوتاً قليل الكلام، مهتماً بالشعر والأدب، علاقاته الاجتماعية محدودة.... والمرأة على العكس تماماً، اجتماعية جداً، تحب الاستكثار من مخالطة من حولها، تحب المزاح، لا تتذوق الشعر ولا تهتم بالأدب وتحس أن الاهتمام به نوع من تضييع الوقت فيما لا فائدة فيه..... لا شك أن صفات هذا الرجل ليست معيبة، لكنها قد تسبب لها الضيق، فلا تشعر بالسعادة معه. لذلك قال النبي ﷺ كما في سنن الترمذي (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه) [1]، ولم يقل متديناً حسن الخلق.

وفاطمة بنت قيس رضي الله عنها لما تقدم لخطبتها اثنان من أفاضل الصحابة رضوان الله عليهم، كما في صحيح مسلم، بيّن لها النبيﷺ أن معاوية وأبا الجهم لا يناسبانها لمعرفته بها وبهما، فهؤلاء مع صلاحهم الذي لا يشك فيه سليم المعتقد، لم يشر النبي ﷺ بالزواج من أحدهما، وأشار عليها أن تتزوج آخر، وهو أسامة بن زيد –رضي الله عنهم جميعاً– رغم أنه خيار لم يكن بالحسبان، فتزوجته، ثم قالت بعد ذلك: فجعل الله فيه خيراً فاغتبطت به.

وإذا بان هذا فإن الصلاح الذي وصف أولاً مطلوب في الرجل، وبعد ذلك تبقى صفات تتعلق بالمناسبة والمشاكلة وموافقة الطبع وهذه نسبية، لا يمكن أن تجيب عليها إلاّ المرأة نفسها، بعد معرفتها بحال المتقدم لها، وكذلك من يعرف حالها وحال المتقدم، وبهذا تظهر

---

(١) حسن صحيح ، صحيح الترمذي / الألباني ١٠٨٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حكمة الشريعة البالغة في استئمار المرأة في شأن الزواج، وفي مشروعية الاستشارة والاستخارة ولاسيما في الزواج.

معيار الجمال

من حقّنا أن نضع في قائمة المواصفات التي نطلبها الجمال. فعن أبي هريرة ﷺ أن رجلاً قال: إني تزوجت امرأة، فقال النبي ﷺ: (ألا نظرت إليها، فإن في أعين الأنصار شيئا !!) [٢] ولمّا سئل ﷺ: أي النساء خير ؟! قال: (التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره) [٣] ومما يدل شرعا على أهمّية اعتبار الجمال: إباحة النظر إلى المخطوبة، ومعلوم أن النظر إنما أبيح ليُعرف القبح والجمال في المرأة.

يقول الغزالي رحمه الله في فصل عقده بعنوان (ما يراعى من أحوال المرأة) قال:

الثالثة: حسن الوجه، فذلك أيضاً مطلوب، إذ به يحصل التحصن، والطبع لا يكتفي بالدميمة غالباً، وما نقلناه من الحث على الدين، وأن المرأة لا تنكح لجمالها، ليس زاجراً من رعاية الجمال، بل هو زجر عن النكاح لأجل الجمال المحض مع فساد الدين.

ولكنّنا قد نبالغ أحياناً في شروط وأوصاف الجمال ناسين أنّ التي تتوافر على شروطنا لها شروطها أيضاً التي قد لا تتوافر فينا، وأنّ المبالغة في التركيز على الشكل تخسرنا الجمال الآخر الذي عبّرنا عنه بـ «الجاذبية» أو جمال الروح، وأنّ الجمال الجسدي الخالي من الجمال الروحي ليس جمالاً بل وبالاً.

الشكل أو الجمال الظاهري مطلوب، لكنّه ليس الشرط الوحيد في تحقيق السعادة الزوجية، فهناك في هذه الحياة المشتركة الجميلة الكثير والكثير من مظاهر الجمال غير المنظر الخارجي، فهناك المودّة وهناك الرّحمة، وهناك الألفة والعشرة والأنس، وهناك التفاني، وهناك العمل المشترك على إنشاء أسرة صالحة....وهناك وهناك، فإذا فاتنا جمال فسيكون هناك أكثر من جمال آخر يمكن أن نتطلّع إليه، ويمكن أن ننجذب بسببه إلى الآخر.

جمال الصورة وجمال الروح

---

(٢) صحيح النسائي للألباني / ٣٢٤٦

(٣) صحيح النسائي للألباني / ٣٢٣١

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

–جمال الصورة تبليه السنين ولا يقبل النّماء، بعكس جمال الروح فإنه قابل للنّماء والتألّق، وهو الجمال الذي امتدحه الله تعالى بقوله { فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ } [النساء/٣٤].

–جمال الصورة قابل للتنازل عنه، بعكس جمال الروح فإنه لا يقبل التنازل عنه أو التساهل فيه.

–وتذكّر وصية حبيبك محمد ﷺ إذ أوصاك بقوله (فاظفر بذات الدين تربت يداك).

–جمال الروح وجمال الطباع ينعكس على الجسد فيجعله جميلاً، أما جمال الجسد فلا يغني إذا ساءت الروح أو الطباع.. ورب ملكة جمال لا يطيق زوجها أن ينظر إليها لسوء أخلاقها وطباعها، والنفس تحب ألوان الجمال جميعًا المادي والروحي.

–القصور في بعض ملامح الجمال الظاهري يمكن تكميله وتعويضه بعكس جمال الروح.... فلا يلزم من اشتراطك ملامح معيّنة في الجمال أن تفرّط في بعض الفرص السانحة بسبب ذلك، فمثلاً قد تجد فتاة صيّنة دينة على جمال وخلق لكنها (بدينة) وأنت ترغب في فتاة غير بدينة، فالجمال من هذه الجهة ممكن أن يعوّض بمساعدتها مثلا على برنامج للحمية ونحو ذلك.

من هنا نبدأ

●لا يقع تعارض بين اختيار البشر، وحقيقة القدر الإلهي، فنحن لا نعرف المكتوب في عالم الغيب، ولكننا بالوقت ذاته إنما نأخذ بالأسباب ونسعى إلى ما يغلب على ظننا أنه في مصلحتنا موافقًا للشرع، ومناسبًا للظروف....إذن علينا أن نتحرى الصواب والأنسب عند الاختيار، ونستخير ونستشير، والله معنا وهو حسبنا ونعم الوكيل. فليس هناك وصفة جاهزة أو نمط مثالي لاختيار شريك العمر، إنما يجتهد الإنسان في البحث، ويسأل الله العون والتوفيق.

●طريقة الزواج ليست هي الحاسمة في كيفية الاختيار، ولكن إدراك الشخص لكيفية الاختيار هو الذي يطوع أي طريقة كانت لما يريد هذا الشخص، بحيث يحقق ما يريده في شريك حياته قدر الإمكان.

●اختيار شريك العمر مسئولية وواجب ثقيل قبل أن يكون حقا وحرية، وليس الاختيار بأي حال من الأحوال ساحة حرب، أو منازلة لإثبات الذات، أو ممارسة السلطة، أو استعراض العضلات، أو القوة المادية، أو السطوة الاجتماعية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●من أكثر الأخطاء التي يقع فيها المقبلون على الزواج – سواء شابا أو فتاة – هو عدم أخذ المشورة من أهل الاختصاص ومن أهل الخبرة في الحياة العملية، سواء من الأهل أو الأصحاب. وكذلك عدم إعطاء نصائحهم قيمة في هذا الصدد، مع أن مثل هذه النصائح إذا أخذت في الحسبان فإنها سوف تمنع الكثير من المشاكل التي قد تطرأ بسبب وجود تنافر في الطباع يتم التغاضي عنه تحت تأثير العاطفة والرغبة في إتمام الزواج.

يجب أن يسبق الإقدام على الاختيار حوار طويل مع الأهل؛ للتفاهم على أسسه حتى يقتنعوا بما أنت مقدم عليه كي لا تفاجئهم باختيارك أو يفاجئوك برفضهم.... كما يجب الاستماع لرأيهم وعدم اعتبار كل خلاف مع وجهة نظرهم هو عدم فهم لك أو لمشاعرك، بل يجب أن تزن رأيهم بموضوعية وبهدوء... لأنه ربما بحكم خبرتهم يرون ما لا ترى... لا نقول بقبول كل ما يقولونه، ولكننا لسنا مع رفض كل ما يعرضونه، واعلم أنهم إذا شعروا أنك تختار على أسس، وتدرك ما أنت مقدم عليه فلن يقفوا ضدك.

●عند تحديد بنود التكافؤ لشريك الحياة يجب الانتباه إلى أن الشخص كامل الأوصاف غير موجود، وأن عليك تحديد أولوياتك وترتيبها حسب ما تحتاجه من شريك حياتك، وأي منها أساسية وأيها ثانوية، وما هي الأشياء التي تقبل التنازل عنها في بنود التكافؤ لحساب بنود أخرى، بمعنى إذا وضعت الشكل والجمال –مثلا– في أول القائمة، فعليك أن تضع في اعتبارك أن ذلك قد يكون على حساب المستوى الاجتماعي والاقتصادي مثلا وهكذا.

إذا لم تحدد أولوياتك ستجد نفسك مع كل اختيار مطروح عليك ترى العيب أو الشيء الناقص في هذا الشريك وتضعه على قائمة أولوياتك؛ وبالتالي لن تستطيع الاختيار أبدًا؛ لأنك كل مرة ستجد العيب الذي تعلن به رفضك أو حيرتك في الاختيار؛ لأنه لن يوجد الشخص الكامل الذي تتحقق فيه كل الصفات التي تنشدها.

وللمساعدة على هذه الخطوة يمكن تكوين جدول على ورقة به الصفات التي يمكن أن توجد في أي إنسان، وتحديد أيها أساسي وأيها ثانوي، معتمدين في ذلك على الطريقة الذكية التالية... نسأل أنفسنا عند كل صفة سؤلا هاما (لو كان الطرف الآخر به كل الصفات الحسنة عدا هذه الصفة... هل أقبل به ؟)... إن كانت الإجابة (نعم) فهذه ليست صفة أساسية، وإن كانت (لا) فهي صفة أساسية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وكما نقول دائما فإن الإنسان عندما يختار فإنه يختار السلبيات قبل أن يختار الإيجابيات.. يختار السلبيات التي يستطيع أن يتعايش معها أو يقلل من آثارها، بحيث لا يعود بعد الاختيار ويكتشف السلبيات ويصرخ نادما أو رافضا للاختيار.

لا يوجد اختيار صحيح، ولكن يوجد اختيار يناسبني ويصلح لظروفي، ويحقق لي أعلى ما أستطيعه.... لا توجد قاعدة تقول إن الأفضل في الزواج أن يختار الإنسان الوضع المادي الأفضل، أو يختار الزوج صاحب الجنسية المماثلة، ولكن يوجد الزوج الذي يحقق لي احتياجاتي، والتي قد تكون الاحتياجات النفسية والعاطفية للبعض أهم من الاحتياجات المادية.

- اختيار الزوجين لبعضهما لابد أن يكون على أسس علمية واجتماعية معاً....

فالزواج ليس علاقة بين شخصين فقط، وإنما هو أيضًا علاقة بين أسرتين وربما بين عائلتين أو حتى بين قبيلتين ؛ أي أن دوائر العلاقة تتسع وتؤثر في علاقة الزوجين سلبًا وإيجابًا، ومن هنا تتضح أهمية أسرة المنشأ والعائلة والمجتمع الذي جاء منهما كل طرف.

ومن التبسيط المخل أن يقول أحد الطرفين " أنا أحب شريك حياتي ولا تهمني أسرته أو عائلته أو المجتمع الذي جاء منه "، فالشريك لابد وأنه يحمل في تكوينه الجيني والنفسي إيجابيات وسلبيات أسرته والبيئة التي عاش فيها، ولا يمكن أن نتصور شخصًا يبدأ حياته الزوجية وهو صفحة بيضاء ناصعة خالية من أي تأثيرات سابقة، بل الأحرى أنه عاش سنوات مهمة من حياته متأثرًا بما يحيطه من أشخاص وأحداث تؤثر في سلوكه المستقبلي، أخرج البخاري ومسلم من حديث سعيد بن المسيب ﷺ أن النبي ﷺ قال: (الناس معادن كمعادن الذهب والفضة، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا) [1].

- ما يهم في شريكي الحياة أن يلبي كل منهما احتياجات الآخر بطريقة تبادلية ومتوازنة، وهذا لا يتطلب تشابههما أو تطابقهما وإنما يتطلب تكاملهما بحيث يكفي فائض كل شخص لإشباع حاجات الشخص الآخر.

- اختلاف الثقافات ليس العامل الوحيد المؤثر في نجاح أو فشل العلاقة الزوجية، بل إن التعويل إنما يكون على مرونة الطرفين وقدرتهما على توظيف الاختلاف الثقافي بوصفه عنصر إثراء وتكامل، ووعيهما بحتمية التنازلات المشتركة أحيانًا، وبضرورة التفهم والتفاهم،

---

(١) واللفظ لمسلم رقم ٢٦٣٨

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والتعامل بروح الانفتاح وليس الإصرار على عادات أو تقاليد بعينها بوصفها الصواب، وغير ذلك خطأ.

●الأصل أن يكون الرجل أكثر خبرة وحكمة ونضجًا من المرأة التي سيكون قوامًا عليها، ولا يعني هذا بالطبع أن تكون هي حمقاء، وبالتالي فإن العبرة في الفارق العمري أن يساهم في حصول هذا الفارق في النضج؛ لأنه في مصلحة العلاقة الزوجية.

●جاء في الحديث الذي يحسنه الإمام الألباني – رحمه الله – عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صل قال: (عليكم بالأبكار فإنهن أعذب أفواها وأنتق أرحاما وأسخن أقبالا وأرضى باليسير من العمل) [(١)]. وجاء في وصيته ﷺ لجابر رضي الله عنه: (هلا بكرا تلاعبها وتلاعبك) [(٢)]

●من الأفضل اختيار السلامة من الأمراض والعيوب قدر الإمكان، وقد بعث الرسول ﷺ أم سليم إلى امرأة فقال: (انظري إلى عرقوبها وشمي معاطفها) وفي رواية (شمي عوارضها) [(٣)]، ومن المهم السلامة من أي عائق ممكن أن يمنع من الإنجاب.... فعن أنس ﷺ قال: كان رسول الله ﷺ يأمر بالباءة (النكاح)، وينهى عن التبتل نهياً شديداً ويقول: (تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأنبياء يوم القيامة) [أبو داود والنسائي]. وعن معقل بن يسار ﷺ قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: إني أصبت امرأة ذات حسن وجمال، وإنها لا تلد، أفأتزوجها ؟ قال: لا، ثم أتاه الثانية فنهاه، ثم أتاه الثالثة، فقال: (تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم) [(٤)]

في النهاية أود أن أقول أنه قد يظهر مما سبق أن الأمر جد خطير ومعقد جدا... وهذا مالا أراه صحيحا... فالزواج رزق بيد الله سبحانه وتعالى، والطريق الوحيد للحصول على الرزق الحسن هو الالتجاء لله بإخلاص راجين منه التوفيق موقنين من كرمه وجوده الذي طالما أغدق بهما علينا من جزيل عطائه... وفى رأيي أنه على قدر اليقين في كرم الله وإحسانه علينا وتأكدنا من أنه سيرزقنا الزوجة/الزوج الصالحة/الصالح –وإن كنا لا نستحق...فمتى استحققنا

---

(١) حسنه في صحيح الجامع رقم ٤٠٥٣

(٢) متفق عليه

(٣) حديث غريب / ابن الملقن في البدر المنير ٥٠٧/٧ وقال الصنعاني في سبل السلام : فيه كلام ١٧٩/٣ وضعفه الألباني في السلسة الضعيفة برقم ١٢٧٣

(٤) حسن صحيح / صحيح سنن أبي داود للألباني رقم ٢٠٥٠

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

نعم الله علينا ؟ وبالرغم من ذلك ينعم علينا دائما– تكون النتيجة من التوفيق... وكل ما سبق من طرق إنما هي وسائل للأخذ بالأسباب لنُرى الله منا خيرا... فنُرى الله منا أنّا نمتثل لأمره بالأخذ بالأسباب في كافة أمورنا، أما النتيجة فهي بيد الله وحده... فإليه نلجأ راجين التوفيق مذعنين معترفين بضعفنا الشديد وقلة علمنا مستعطفين علمه وقوته أن يكملوا نقصنا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

من أغوار النفس

- هؤلاء في الميزان
- الرجل رجل..... والمرأة مرأة
- الفروق السيكولوجية بين الزوج والزوجة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

هؤلاء في الميزان

الزواج أشبه بالطائر ذي الجناحين جناح العقل وجناح العاطفة، بحيث لا يحلق هذا الطائر إلا إذا كان الجناحان سليمين ومتوازنين لا يطغي أحدهما على الآخر...العاطفة حدها الأدنى –عند الاختيار– هو القبول وعدم النفور، وتتدرج إلى الميل والرغبة في الارتباط، وقد تصل إلى الحب المتبادل بين الطرفين... أما الاختيار بالعقل يعني تحقق التكافؤ بين الطرفين من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية والعلمية والشكلية والدينية.

معرفة سمات الطرف الآخر الشخصية من أهم الركائز التي يقوم عليها الزواج الناجح... هذه السمات يمكن أن تكون ظاهرة في حديثه وانتقاء ألفاظه، ويمكن أن تعرف من مخالطيه ومجالسيه، في الحي أو في العمل، ولن يعدم السائل ناصحاً فاضلاً، وإن لم يتأتى شيء من ذلك كله فقد قال ابن عقيل رحمه الله: " للإيمان روائح ولوائح لا تخفى على اطِّلاع مُكْلَفٍ بالتلميح للمتفرس، وقل أن يضمر مضمر شيئاً إلا وظهر مع الزمان على فلتات لسانه وصفحات وجهه...ومن أراد التكشف عن رجل خطب منه فإنه لا يزال يذكر المذاهب ويعرض بها، ويذكر الأفعال المزرية في الشرع التي يميل إليها الطبع وينظر هشاشته إليها، وتعبسه عند ذكرها وما شاكل ذلك، فإنه لا يزال البحث بصاحبه حتى يوقفه على المطلوب بما يظهر من الدلائل "، وكل هذا يفتقر إلى ولي فطن عاقل، أو مستشار مؤتمن فاضل، وقبل كل ذلك توفيق الله عز وجل، فسأل الله التوفيق فإنه من يهدي الله فهو المهتد.

يقول الدكتور " محمد المهدي " أستاذ الطب النفسي: هناك مجموعة من الشخصيات يصعب جدًا التعايش معها، ومجموعة أخرى من الشخصيات يمكن التعايش معها مع وجود بعض المتاعب والمشكلات وسنوضح ذلك فيما يلي ليكون مفتاحًا مهمًا في يد المقبلين على الزواج وذويهم ولنقلل من احتمالات الخداع لأقل درجة ممكنة.

أولاً: شخصيات يصعب الحياة معها:

١– الشخصية البارانوية (الشكاك المتعالي): محور هذه الشخصية الشك في كل الناس وسوء الظن بهم وتوقع العداء والإيذاء منهم فكل الناس في نظره أشرار متآمرون. هو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح لأنه في طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية (الوالدين)، لذلك لم يتعلم قانون الحب. وهو دائم الشعور بالاضطهاد والخيانة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ممن حوله، وهذا الشعور يولد لديه كراهية وميول عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم. ويتخذ عدوانه صورًا كثيرة منها النقد اللاذع والمستمر للآخرين، أو السخرية الجارحة منهم، وفي نفس الوقت لا يتحمل أي نقد من أحد فهو لا يخطيء أبدًا (في نظر نفسه) وهو شديد الحساسية لأي شيء يخصه.

والشخص البارانوي لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فلديه ثوابت لا تتغير، ولذلك فالكلام معه مجهد ومتعب دون فائدة، وهو يسيء تأويل كل كلمة ويبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة ويتوقع الغدر والخيانة من كل من يتعامل معهم. وهو دائم الاتهام لغيره ومهما حاول الطرف الأخر إثبات براءته فلن ينجح بل يزيد من شكه وسوء ظنه، بل إن محاولات التودد والتقرب من الآخرين تجاهه تقلقه وتزيد من شكوكه. وفي بداية حياته تكون لديه مشاعر اضطهاد وكراهية للناس ولذلك يسعى لامتلاك القوة (امتلاك المال أو امتلاك المناصب أو غيرها) فإذا استقرت أوضاعه المالية والاجتماعية ووصل إلى ما يريده فإنه يشعر بالاستعلاء والفخر والعظمة ويتعالى على الآخرين وينظر إليهم باحتقار.

والسؤال الآن: كيف نكتشفه في فترة التعارف أو في فترة الخطوبة ؟... نجده كثير الشك في نوايا خطيبته، يسألها كثيرًا أين ذهبت ومع من تكلمت، وماذا تقصد بكلامها، ويجعلها دائمًا في موقف المتهمة المدافعة عن نفسها، وهو شديد الحساسية تجاه أي نقد، في حين يتهكم ويسخر من الآخرين بشكل لاذع.

وإذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج حتى من أقرب الناس، شديدة الحساسية لأي كلمة أو موقف، كثيرة الشك بلا مبرر، وخطيبها في نظرها كذاب ومخادع وخائن، تعبث في أرقام الهاتف لتعرف أرقام من يتصلون به، وتتنصت على مكالماته وتعبث في أوراقه أو أجنداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل الخيانة. وهذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أي فرصة معها للسعادة فالوقت كله مستنزف في تحقيقات واتهامات ودفاعات وطلب دلائل براءة ودلائل وفاء.

والسمات البارانوية ربما نجدها بشكل ما في العوانس والمطلقين والمطلقات وفي الأشخاص ذوي الميول المتطرفة، والحياة الزوجية مع هذه الشخصيات بهذه المواصفات تكون أمرًا صعبًا وأحيانًا مستحيلاً.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢– الشخصية النرجسية (الطاووس – المتفرد – المعجباني): وكلمة النرجسية جاءت من اللغة اليونانية من لفظ Narcissus ومصدرها أسطورة يونانية تقول أنه كان شابًا يونانيًا يجلس أمام بركة ماء فأعجبته صورته فظل ينظر إليها حتى مات.... فالنرجسي معجب بنفسه أشد الإعجاب، يرى نفسه أجمل البشر وأذكاهم وأقواهم، يعتقد أنه متفرد بكل صفات التفوق وبالتالي هو محور الكون، والكل يدورون حوله يؤدون له واجبات الولاء والطاعة ويهيئون له فرص النجاح والتفوق ويمتدحون صفاته المتفردة. تعرفه حين تراه فهو شديد الاهتمام بمظهره وبصحته وبشياكته، يتحدث عن نفسه كثيرًا وعن إنجازاته وطموحاته. مغرور إلى درجة كبيرة لا يرى أحدًا بجواره. يستخدم الآخرين لخدمة أهدافه ثم يلقي بهم بعد ذلك في سلة المهملات. ليس لديه مساحة للحب، فهو لا يحب إلا نفسه وإذا اضطر للتظاهر بالحب فإن حبه يخلو من أي عمق وأي دفء. يميل كثيرًا للتباهي والشهرة والظهور، ويهتم بهذه الأشياء أكثر من اهتمامه بجوهر الأشياء.

ربما يستطيع من خلال تقديره العالي لذاته أن يحقق نجاحات شكلية ظاهرية تدعم لديه شعوره بالتميز، ولكن الحياة معه تكون غاية في الصعوبة فهو غير قادر على منح شريكة حياته (أو شريك حياتها) أي قدر من الحب، بل هو يستغل الشريك لصعود نجمه وتألقه ثم يلقيه بعد ذلك في أقرب سلة مهملات إذا وجد أنه استنفذ أغراضه.

٣– الشخصية الهيستيرية (الدرامية – الاستعراضية – الزائفة): هذه الشخصية نجدها أكثر في الفتيات والنساء عمومًا، وهي شخصية مثيرة للجدل ومحيرة، وتشكل هي والشخصية السيكوباتية أهم الشخصيات التي كتبت فيهن الأشعار وعنهن الروايات. فهي شخصية تضع من يتعامل معها في حيرة وتناقض، تراها غالبًا جميلة أو جذابة، تغري بالحب ولا تعطيه، تغوي ولا تشبع، تعد ولا تفي، والويل لمن يتعامل معها. تبدي حرارة عاطفية شديدة في الخارج في حين أنها من الداخل باردة عاطفيًا. تبدي إغواءًا جنسيًا يهتز له أقوى الرجال، في حين أنها تعاني من البرود الجنسي في الحقيقة، وتكره العلاقة الجنسية وتنفر منها.

تعرفها من اهتمامها الشديد بمظهرها، فهي تلبس ألوانًا صارخة تجذب الأنظار مثل الأحمر الفاقع والأصفر الفاقع والأخضر الزاهي والمزركشات. وحين تتكلم تتحدث بشكل درامي وكأنها على المسرح وتبالغ في كل شيء لتجذب اهتمام مستمعيها. ولها علاقات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

متعددة تبدو حميمية في ظاهرها لأنها قادرة على التلويح بالحب وبالصداقة، ولكن في الحقيقة هي غير قادرة على أي منها.

وفي بدايات العلاقة تراها شديدة الحماس وترفع الطرف الأخر في السماء ولكن بعد وقت قصير يفتر حماسها وتنطفيء عواطفها الوقتية الزائفة وتهبط بمن أحبته إلى سابع أرض. يتعلق بها الكثيرون لجمالها وشياكتها وأحيانًا لجاذبيتها وإغرائها، ولكنها تكون غير قادرة على حب حقيقي، وهي متقلبة وسطحية وخادعة ومخدوعة في نفس الوقت، وبالتالي فإن الحياة الزوجية معها تبدو صعبة.

وهي شخصية هشة غير ناضجة، عندما تواجه أي ضغط خارجي لا تتحمله. فتحدث لها أعراض هستيرية (إغماء– تشنج– شلل هستيري– فقد النطق– أو غيره) وذلك لجذب التعاطف والاهتمام ممن حولها وإذا لم تجد ذلك فهي تهدد بالانتحار بطريقة درامية وربما تحاوله بعد أن تكتب خطابًا رومانسيًا أو تهديديًا، كل هذا بهدف استعادة الاهتمام بها.

وهي أنانية لا تهتم إلا بنفسها، ولا تستطيع الاهتمام بزوجها أو بيتها أو أبنائها، لذلك فهي زوجة فاشلة وأم فاشلة تقضي معظم الوقت في شراء الملابس والمجوهرات والإكسسوارات، وتقضي بقيته في التزين والفرجة على نفسها في المرآة واستعراض كل هذا في المناسبات والحفلات.

٤– الشخصية السيكوباتية (النصاب – المحتال – المخادع – الساحر): كذاب، مخادع، محتال، نصاب، عذب الكلام، يعطي وعودًا كثيرة، ولا يفي بأيٍ منها. لا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد وليس لديه ولاء لأحد، ولكن كل ولائه لملذاته وشهواته.

يسخر الجميع للاستفادة منهم واستغلالهم وأحيانا ابتزازهم، لا يتعلم من أخطائه ولا يشعر بالذنب تجاه أحد، لا يعرف الحب، ولكنه بارع في الإيقاع بضحاياه حيث يوهمهم به ويغريهم بالوعود الزائفة، ويعرف ضعفهم ويستغلهم. عند مقابلته ربما تنبهر بلطفه وقدرته على استيعاب من أمامه وبمرونته في التعامل وشهامته الظاهرية المؤقتة ووعوده البراقة، ولكن حين تتعامل معه لفترة كافية أو تسأل أحد المقربين منه عن تاريخه تجد حياته شديدة الاضطراب ومليئة بتجارب الفشل والتخبط والأفعال اللاأخلاقية، وربما يكون قد تعرض للفصل من دراسته أو من عمله أو دخل السجن بسبب قضايا نصب أو احتيال أو انتحال شخصيات، أو أنه يتعاطى المخدرات بكثرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهذا النموذج يعرفه أصحاب الخبرة في الحياة ولكن تنخدع به الفتيات الصغيرات، فهو ينصب الفخ لفتاة قليلة الحظ من الجمال ويوهمها بالحب، ومن خلال هذا الوهم يبتزها ويستنزفها (ماديًا أو جنسيًا)، ويدفعها للصراع مع أهلها لإرغامهم على الموافقة على الزواج منه، وإذا حاولوا أن ينصحوها بالابتعاد عنه (لما يعرفونه عنه وعن أسرته من انحراف) تزداد هي عنادًا وتمسكًا به، وإذا وافق الأهل مضطرين تحت ضغط ابنتهم المخدوعة وإلحاحها فإنه سرعان ما يتهرب منها ويغدر بها، وإذا حدث وتزوجها فإنه يذيقها الأمرين بسبب نزواته وانحرافاته وفشله وعدم تقديره للمسئولية.

٥- الشخصية الإدمانية (الباحث عن اللذة دائمًا): هذا الشخص دائمًا لديه رادار يبحث عن اللذة في أي شيء وفي أي موقف، فاللذة هي المحرك الأساسي لسلوكه ولذلك نراه يجرب سائر أنواع المخدرات والمسكرات ويفاضل بينها وينشغل بها، ويجرب سائر أنواع العلاقات العاطفية والجنسية بحثًا عن الأكثر لذة والأكثر متعة، فهو أولاً وأخيرًا ذواقة للأشياء وللبشر ولا يعرف الوفاء لأي شيء ولا لأي شخص وبالتالي لا تدوم معه الحياة ولا يشعر بالمسئولية الدائمة تجاه أحد.

وحياته شديدة التقلب شديدة الاضطراب. تعرفه وهو يمسك بالسيجارة ويستنشق دخانها بعمق شديد منسجمًا ومستمتعًا، وتجد لديه تعلقات كثيرة بمشروبات أو مأكولات فهو عاشق متيم بالتدخين وبفنجان القهوة وبسيجارة الحشيش أو البانجو، وكثير التعاطي للمهدئات والمسكنات والمنشطات والمسكرات. والمرأة بالنسبة لهذا الشخص لا تعدو كونها موضوع جنسي استمتاعي مثل أي شيء يستمتع به ثم يلقيه على قارعة الطريق مثل الزجاجات الفارغة أو يضعها في الطفاية مثل أعقاب السجائر.

وهو رغم ذلك عذب الحديث وجذاب بالنسبة للجنس الآخر، ويوهمهم بأنه عازم على ترك إدمانه وأن الحب هو الدواء العظيم له، وتنخدع الضحية وتعتقد أنها ستقوم بدور عظيم في علاج وهداية هذا الشاب الطيب الذي ظلمته الحياة وظلمه الناس ولم يفهموه، وتصر على إتمام الخطبة والزواج منه رغم معارضة أهلها لما يعرفوه عنه من سلوك إدماني، وبعد ذلك تحدث الكارثة وتكتشف المخدوعة أن الإدمان في دمه وليس في يده.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وعلامات هذه الشخصية التي يمكن أن تظهر في فترة التعارف أو الخطوبة: التدخين بشراهة، استعمال أنواع متعددة من المخدرات والمسكرات وليس شرطًا أن يكون مدمنًا لها جميعًا، تعدد علاقاته العاطفية والجنسية، اضطراب مسار عمله.

ثانيًا: شخصيات يمكن التعايش معها مع بعض المتاعب والمشكلات:

١ – الشخصية الوسواسية (المدقق – العنيد – البخيل): والشخص الوسواسي يلتزم التزامًا صارمًا بالدقة الشديدة والنظام الحرفي في كل شيء، ويهتم بالتفاصيل الصغيرة، ولا يدع أي شيء دون مناقشته وبحثه بشكل مرهق، وهو عنيد لا يتنازل عن شيء ولا يتسامح في شيء، وهو حريص وحرصه يصل أحيانًا لدرجة البخل، وعقلاني لا يولي المشاعر اهتمامًا.

وعلاماته في فترة الخطوبة أنه يسأل عن كل التفاصيل، ويعمل لكل شيء ألف حساب، ويكون ممسكًا جدًا في الإنفاق وفي الهدايا، ومشغولاً بحساب كل شيء. وبخل الوسواسي لا يتوقف عند المال فقط، فكما أنه بخيل ماديًا فهو بخيل عاطفيًا، لا يعبر عن مشاعره ولا يحوط شريكة حياته بعواطفه، فالحياة لديه جافة وعقلانية ومحسوبة بدقة.

وربما يسأل سائل: وما فائدة الحياة معه إذن، ولماذا يتحمله شريكه أو شريكته ؟

والإجابة هي أن الوسواسي على الرغم من صفاته السابقة إلا أنه إنسان منظم، دقيق، ذو ضمير حي يحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ولديه شعور عال بالمسئولية، ويعتني بعمله عناية فائقة وينجح فيه، ويعتني أيضًا باحتياجات أسرته (المادية) في حدود رؤيته لهذه الاحتياجات (الأساسية فقط)، وهو حريص على استمرارية الأسرة لأنه لا يميل للتغيير كثيرًا، ولا يهتم بإقامة علاقات عاطفية خارج إطار الزواج، فهو زوج محترم ومسئول على الرغم من بخله وجفاف عواطفه.

٢ – الشخصية الحدية (المتقلب في مشاعره وعلاقاته وقراراته وعمله): هذا الشخص (سواء كان رجلاً أم امرأة) نجده شديد التقلب في مشاعره، فهو يغضب بسرعة ويهدأ بسرعة ويفرح بسرعة ويتقلب بين المشاعر المختلفة بشكل عنيف في لحظات قصيرة. والناس يصفونه بأنه سريع الانفعال ولكنه يمكن أن يهدأ سريعًا "فقلبه طيب"، ولكن في الحقيقة هذا الشخص يدمر أشياء كثيرة مهمة في حياته أثناء لحظات غضبه ولذلك يمكن أن يخسر صديقًا عزيزًا أو زوجة مخلصة أو عملاً مهمًا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهذا يجعلنا نتوقع تقلبات موازية في العلاقات بالآخرين فعلاقاته لا تستمر كثيرًا، وأيضًا في العمل نجده ينتقل من عمل لآخر ولا يستقر على شيء، وهذه علامات يمكن معرفتها من تاريخه الشخصي ويمكن أيضًا رصدها في فترة الخطوبة. وصاحب هذه الشخصية (أو صاحبتها) يمر كثيرًا بفترات إكتئاب ويمكن أن تراوده أفكار انتحارية، وبعضهم يلجأ لتعاطي المخدرات في محاولة للسيطرة على تقلباته الانفعالية واضطراب علاقاته الإنسانية واضطراب مساره في العمل.

٣- الشخصية السلبية الاعتمادية (ابن أمه – أو بنت أمها): هذه الشخصية لا تستطيع اتخاذ قرار أو عمل أي شيء بمفردها بل تحتاج دائمًا للآخرين في كل شيء، فليس لديها القدرة على المبادرة أو القدرة على التنفيذ وإنما هي تعمل فقط بتوجيه من الآخرين وأحيانًا لا تعمل على الإطلاق وتنتظر من الآخرين العون والمساندة طول الوقت.

وهو إن كان شابًا نجده يأتي للخطبة مع أمه وهي تتحدث بالنيابة عنه طول الوقت، وفي زياراته التالية لا يستطيع البت في أي شيء دون الرجوع لأمه (أو أبيه أو أخيه الأكبر). فلا بد من وجود أحد في حياته يعتمد عليه، وإن كانت فتاة نجد أمها تحركها كما تشاء وتسيطر على علاقتها بخطيبها أو زوجها فتتدخل في كل شيء في علاقتها.

وهذا الشخص في حالة كونه زوجًا يحتاج من زوجته أن تقوم بكل شيء وتتحمل مسئولية الأسرة ويصبح هو في خلفية الصورة دائمًا، وهذا يشكل عبئًا على الزوجة إضافة إلى إحساسها المؤلم بضعف زوجها وسلبيته، ومع هذا نجد أن هذ الزوج مطلوب جدًا من المرأة المسترجلة قوية الشخصية لأنها ترغب أن تكون هي الأقوى في العلاقة الزوجية.

٤- الشخصية الإكتئابية (الحزين – المهزوم – اليائس): وهو (أو هي) شخصية كئيبة لا ترى في الحياة إلا الآلام والدموع والبؤس والشقاء والمشاكل، ويرى نفسه سيئًا والحياة سيئة والمستقبل مظلم. وهذا الشخص نجده دائمًا يتحدث عن المصاعب والمشكلات والمعوقات والمآسي، وهو غير قادر على المبادرة أو المثابرة، بل ينهزم سريعًا أمام أية مصاعب ويأس بسرعة.

وهذه المشاعر الكئيبة اليائسة تنتقل إلى من يتعامل معه فيشعر معه بهذا البؤس واليأس ويعيشان معًا في جو من الكآبة والهزيمة والتشاؤم. وفي هذا الجو لا نتوقع إنجازات كبيرة ذات قيمة لأن الشخصية الإكتئابية تعيش حالة من العدمية لا تسمح كثيرًا بالنجاح والتميز.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٥- الشخصية النوابية (تقلبات المزاج الدورية): هذا الشخص نجده لعدة أيام أو أسابيع (وأحيانًا شهور) مرحًا منطلقًا نشيطًا ومليئًا بالحيوية والأفكار، ثم يتبع ذلك فترة نجده وقد انقلب حزينًا منطويًا يائسًا ومترددًا. وهكذا تستمر حياته بين تقلبات المرح والاكتئاب.

وهذه الشخصية منتشرة بين المبدعين والمفكرين، وهي شخصية ثرية وساحرة ومتعددة الألوان والمستويات، ولكنها تحتاج من الطرف الآخر جهدًا كبيرًا لمواكبة هذه التغيرات النوابية من النقيض إلى النقيض.

٦- الشخصية فصامية الشكل (غريب الأطوار والأفكار): هذا الشخص نعرفه من ملابسه المختلفة غير المتوافقة مع المجتمع الذي يعيش فيه حيث تتسم بالغرابة، وأيضًا أفكاره وكلامه نجد فيه نفس الغرابة فنجده مثلاً يهتم بشيء هامشي ويعتبره قضية محورية (مثل ثقب الأوزون أو مثلث برمودا أو أنواع معينة من الكائنات أو الأطباق الطائرة أو الظواهر الخارقة للعادة).

وسلوكه أيضًا يتسم بالغرابة ولهذا يصفه الناس بأنه غريب الأطوار "لاسع"، "مخه ضارب" على الرغم من أنه ليس مجنونًا. ومن السهل التعرف عليه في فترة الخطوبة من خلال آرائه الغريبة واهتماماته الهامشية وملابسه وكلامه وجلسته. وهذا الشخص يكون أكثر قابلية للإصابة بمرض الفصام، وهو يميل إلى العزلة حيث يعيش عالمًا خاصًا به يشكله من أفكاره وتخيلاته الذاتية، ومع هذا لا يفقد صلته تمامًا بالواقع فهو يتصل به على قدر حاجته الضرورية منه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الرجل رجل..... والمرأة مرأة

العلاقة الفطرية بين الرجل والمرأة علاقة تكاملية أكثر منها تنافسية، وهذا بالطبع يقتضي وجود اختلافات وفروق جسدية ونفسية ليكمل كل منهما الآخر، في تناغم فطري رائع حباه الله تعالى لكليهما كي تسير منظومة الحياة الأسرية بشكل انسيابي، لكن العجب من البعض أنهم حاولوا إقناعنا بأن طبيعة هذه العلاقة قائمة على الصراع أكثر منها على الوفاق، وأن الأديان قللت من قيمة المرأة على حساب الرجل، وتحت دعوات المساواة برزت المشكلات المعضلات، حين تقمصت المرأة دور الرجل والمرأة على السواء، فعانت أشد المعاناة حين تحملت المسئوليات خارج المنزل وداخله.

دائما تتفجر المشكلات بين الرجل والمرأة عندما ينسى كل منهما أنه مختلف عن الآخر، وأن لكل منهما طبيعة خاصة به جبله الله تعالى عليها، حيث ينزلق المرء حين يتوقع من الآخر فعلاً أو رد فعل معينًا يتناسب مع طبيعته هو، فالرجل غالبا يريد من المرأة أن تقدم له كل ما يرغب هو في الحصول عليه، وتتوقع المرأة منه أن يشعر دائما بما تشعر هي به تمامًا !!!

- أثبت العلم الحديث أن دماغ المرأة مختلف عن الرجل، فقد تبين أن دماغ الرجل أكبر بنسبة ١٠% من دماغ المرأة. إلا أن دماغ المرأة يحتوي على نهايات عصبية أكثر في بعض أجزاء الدماغ. فمثلا عند الاستماع لأشخاص آخرين يستخدم الرجل نصف جانب واحد من الدماغ، بينما تستخدم المرأة كلا الجزأين من دماغها أثناء القيام بنفس العملية... فالنساء بحاجة لمن يستمع لهن ويتحدثن معه بل ويتعلقن به، أما الرجال فبحاجة إلى الإقدام كي يقوموا بحماية المرأة.

المقصود أن العلماء اكتشفوا أن هناك فروقا خلقية بين الجنسين ليس لإثبات تفوق جنس على الآخر بل لتقرير تكامل فطري بينهما، حيث يعيش البشر على شكل أزواج.

- طريقة تعبير الرجل عما يريده وما يفكر فيه مختلفة عن طريقة تعبير المرأة. فعادة ما يكون الرجل دقيق في اختيار عباراته وواضح. كما يعبرّ عن احتياجاته ومطالبه بطريقة مباشرة ومحددة. بينما تتكلم المرأة بلغة المشاعر قبل توضيح المعلومات التي تريدها (أي تعبّر عن مشاعرها بالدرجة الأولى قبل الخوض بالمسألة المطروحة بين الزوجين)، وعادة ما تستعمل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أساليب خاصة في الكلام مثل صيغة التفضيل أو صيغة المبالغة وأسلوب المجاز والاستعارة. وهذه الاختلافات في أسلوب المحادثة قد تخلق مشاكل زوجية نتيجة سوء فهم مقصد الطرف الآخر لعدم تفهّم أسلوب المحادثة المتغاير بين كل من الزوج والزوجة.

- نظراً لاختلاف الميول بين الرجل والمرأة، كشفت الأبحاث والدراسات أن الموضوعات التي يحب الرجل الحديث عنها مختلفة تماما عما تحب المرأة الكلام فيها، حيث نجد أن الرجال يحبون الحديث عن الرياضة والسياسة والقضايا الثقافية، بل وعن أنفسهم وحياتهم الخاصة. أما النساء فيفضلن الحديث عن المشاعر والعلاقات الإنسانية.

وعن لغة المرأة ولغة الرجل في الحديث، أجرى باحث اجتماعي في جامعة «تريستيه» الإيطالية بحثا أثبت فيه أن اللغة مختلفة بين الرجل والمرأة، وربما كان هذا سبباً رئيساً للتباعد بينهما، فالمرأة بطبيعتها العاطفية تفضل استرجاع المواقف الرومانسية الحالمة، وتحب الحديث عنها مع الرجل . الزوج . الذي تحبه !. عكس الزوج، الذي يجد صعوبة في تذكر التفاصيل التي تشكل الصورة في حياة المرأة، مثل شكل الأثاث، ألوان المفروشات، نوع الزهور الذي كان يزين المائدة في ذلك اللقاء.

- إذا أراد الرجل أن يصحح موقفه أو يعتذر يقوم بفعل شيء، كأن يشتري هدية دون أن يدرك أن حاجة المرأة هي حاجة عاطفية بالدرجة الأولى، وأن إصلاح الموقف لا يتطلب أي فعل حسي مادي بل مجرد الإحساس والتعاطف هو أمر كاف للمرأة.... فهي تريد منه أن يتعلم التواصل معها عن طريق فهم أحاسيسها، بينما هو يريدها أن تتجاوب معه عمليا ويتوقع منها ردود أفعال حقيقية ملموسة.

- يختلف الرجل عن المرأة في اتخاذ القرارات لاختلاف أسلوب التفكير. فأسلوب تفكير الرجل في الحياة هو أسلوب تركيزي، أما أسلوب المرأة هو التعميم وسعة الأفق. فالمرأة بسبب سعة الأفق في التفكير لا تتمكن من التركيز على أمر واحد، بل تنظر إلى الاحتمالات الأخرى التي تكون لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بذلك الأمر.

فعلى الرجل عندما يطرح قضية للتشاور أن يصبر ويتفهم حاجة زوجته في جمع المعلومات والتكلم عن الاختيارات والبدائل والخوض في تفاصيل الموضوع. كذا على الزوجة ألا تغضب إن رأت زوجها يستغرق في التفكير بمفرده، فهذه مرحلة من مراحل تفكيره ريثما ينتهي منها سيعود ليشاورك حتى تتخذا القرار النهائي معاً.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **يتفوق الرجال على النساء في حل المسائل الميكانيكية والحسابية المعقدة والمعنوية. وتتفوق النساء في تعلم اللغة الأجنبية والاستذكار الآلي (الحفظ والتلقين) وفي الشؤون الاجتماعية، وأيضًا الأمور المتعلقة بالذوق الجميل.**
- **الرجل أكثر اتزنًا من المرأة من ناحية العاطفة، وقد أثبتت الأبحاث أن حالات الهلع والهستيريا بين الرجال أقل منها عند النساء.**
- **دمعة الرجل أصدق لأنها نادرة ولا تخرج إلا من القلب، أما المرأة فهي أيضا صادقة في دموعها لكن ممزوجة بالكثير من العواطف.**
- **الرجال أكثر اعتدالاً من النساء في الإنفاق على ما يخصهم من زينة أو شراء ثياب جديدة، ويلبسون عادةً ثيابهم لعدة سنوات، بينما النساء يتبارين في الزينة وشراء الثياب غير الضرورية تقليدًا ومحاكاة لزميلاتهن.**
- **يجذب الرجل مشهد سيارة معطلة أو تعمل بنصف قدرتها ليعرف سر ذلك، وقد يفكر – مثلا – عامل بمصنع النسيج كيف يحسن عمل الآلة ويزيد قدرتها، بينما يجذب المرأة صوت شجار في الشارع، ولعب الصغار فتجلس تستمتع بالمشاهدة.**
- **المرأة أكثر قدرة على التحمل من الرجل.... وهذه حقيقة أكدتها دراسة علمية جديدة نشرتها مجلة " الطب البحري وإفراط الضغط " الأمريكية المختصة، وذلك بعد أن أثبتت أن النساء أكثر قدرة على احتمال التغيرات الكبيرة في درجات الحرارة مقارنة مع الرجال.... ففي كلية الرياضة بجامعة " كنت " بولاية " أوهايو " الأمريكية اكتشف الباحثون بعد دراسة ١٥ رجلا وثماني سيدات جلسوا في غرفة شديدة البرودة وقياس قدرتهم على تحمل الحرارة المنخفضة، أنه على الرغم من أن درجة حرارة الجلد كانت متساوية عند كلا الجنسين، إلا أن السيدات احتفظن بدرجة حرارة الجسم الداخلية بصورة أفضل من الرجال.**

وتأكيدا لهذه الدراسة أظهرت نتائج استفتاء عام أجري في "فرانكفورت" بألمانيا لرصد ردود الفعل المختلفة لكل من المرأة والرجل إذا ما أصيبا بجراح في الأصابع... فبينما تعتبر المرأة أي جرح أصيبت به أثناء عملها في المطبخ شيئا ثانويا ، يعتبر الرجل مثل هذا الحدث أمرا دراميا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فالمرأة إذا ما أصيبت بجرح في إصبعها أثناء تقطيعها للخضراوات تنظر إلى إصبعها المجروحة ثم تضعها في فمها لتقف سيل الدماء ثم تقوم بالبحث عن قطعة من البلاستر لتضعها فوق الجرح وتعود فتكمل عملها في المطبخ بكل بساطة !!!

أما الرجل فإنه يصرخ عندما يصاب بجرح في إصبعه، ثم يبعد الإصبع عنه لينظر إليه من كل الاتجاهات لأنه لا يحب أن يرى الدماء، ثم يبحث عن مقعد خوفا من أن يصاب بدوار... كل ذلك ووجهه يتمزق ألما، ويرفض الاكتفاء بمطهر أو ضمادة، فجرحه كبير لذا فهو يحضر حقيبة الأدوية ليبحث فيها عما يناسب هذا الجرح، فيبدأ علاجه بغسله وتطهيره ثم يضع المرهم المناسب وفي النهاية يغطيه بقطعة من الشاش !!!!

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفروق السيكولوجية بين الزوج والزوجة

الاختلاف في التكوين النفسي لكل من الرجل والمرأة أمرا لا يمكن تجاهله عند الحديث عن العلاقة الزوجية، فمن الأهمية بمكان أن يتعرف كل طرف على سيكولوجية الطرف الآخر، وبالتالي يسهل على الزوجين أن يتوافقا في عاداتهما وطباعهما وفضائلهما النفسية، وذلك في سبيل إيجاد انسجام وتفاهم تام بإذن الله تعالى.

- المرأة خلقت لتكون امرأة.. بضعفها.. وعاطفتها، والرجل خلق ليكون رجلاً.. بقوته .. وعقله.. والوقت الذي يفقد أحدهما مميزاته.. تختل المعايير.. وتسود الحياة في وجوه الحالمين.. وتصبح السعادة أثراً بعد عين. فقوة المرأة في ضعفها، وقوة الرجل تنبع من عقله... وقد أعطى الله لكل منهما دوراً في الحياة يتوافق مع ما يميزه، ولا يعني هذا نفي العقل عن المرأة، ولا نفي العاطفة من الرجل، لكن باعتبار أيهما يغلب على النفس أكثر، وأيهما يؤثر فيها أفضل.
- الرجل عادة يتصور أنه سيحقق نقاطًا أكثر ويزداد تقدير شريكته له إذا قدم لها شيئا كبيرا، كأن يشتري لها سوارا من الذهب، أو يأخذها في عطلة للتنزه، أو أن يوفر مصروفات المدرسة لأبنائه. أما الأشياء الصغيرة مثل: فتح باب السيارة، أو شراء ورود، أو حتى مجرد ضمها، فإنها تحقق نقاطا أقل لديه. واعتمادا على طريقته هذه في حساب النقاط، يعتقد أنه يحقق لشريكته أكبر إشباع بتركيز وقته وطاقته وانتباهه في إنجاز عمل واحد كبير .

وإلى حد ما.. لا تنجح هذه المعادلة مع المرأة؛ فالمرأة تحسب النقاط على نحو مختلف، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب، فكل هدية تساوي نقطة واحدة، وكل هديه لها القيمة نفسها.. (نقطة واحدة). فالطريقة التي تحسب بها المرأة النقاط ليست مجرد عملية تفضيل أو عملية كيفية بقدر ما هي عملية كمية، هذا لكي تشعر بالحب في علاقتها.... فلنتصور أن عند المرأة خزان للحب – وذلك على حد تعبير ووصف الطبيب النفسي الأمريكي والمتخصص في العلاقات الزوجية د."جون جراي" – ولكي يمتلئ هذا الخزان إلى حافته يحتاج إلى كثير من الأشياء الصغيرة، أي إلى كثير من التعابير عن الحب، وهذا أمر يصعب جدا على الرجل أن يفهمه. ولكن عندما يمتلئ خزان الحب لدى المرأة،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تشعر بحب شريكها لها، وهنا يمكنها أن تتعامل بمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، وهي كلها أشياء يحتاجها الرجل لتنجح علاقته بشريكته.

● الرجال لا يستطيعون التعبير عن عواطفهم فيلقون ما تحويه جعبتهم مرة واحدة. في حين تستخدم المرأة المحاورة والكلام غير المباشر، مما يجعلها قادرة على التحكم في الحديث يمينا ويسارا كما ترغب، وهي عندما تتحدث تستخدم الابتسامة أو حركات اليد أو العين لتعبر عن التعجب أو الغضب.

● عندما لا تحب المرأة أمراً ما في زوجها، فإنه يشعر بأنها ترفضه لشخصه ولا تحبه، أي أنه يفسر الأمر تفسيراً شخصياً وكأنه هو بذاته المقصود من الانتقاد. وقد نظن أنه يجادل زوجته بسبب المال أو تربية الأولاد.. ولكنه في الحقيقة يجادل بسبب شعوره بعدم الأمن وقلة محبة زوجته له. ولكن إذا قامت الزوجة بتلبية حاجاته العاطفية من الود والمحبة، فإنه يستطيع عندها أن يتكيف بشكل أفضل مع اختلاف وجهات النظر مع زوجته.

● ثبت علمياً أن النساء– على العموم– يبكين حوالي أربع مرات أكثر من الرجال، ولفترات أطول من الوقت. وأظهرت الأبحاث العلمية أن النساء يذرفن الدموع في نوبات بكاء تدوم عادة نحو ست دقائق. أما الرجال فإنهم يبكون عادة لأقل من دقيقتين في المرة الواحدة.

كما أن الدوافع للبكاء تختلف عند كليهما: إذ إن نصف النساء تقريباً مستعدات لإظهار انفعالاتهن من أجل الحصول على ما يردن، ولكن ٢٠% فقط من الرجال مستعدون لذلك.

● يقول الباحثون إنهم وجدوا أن تخزين المعلومات في الدماغ يختلف في الرجل عنه في المرأة، مما يجعل مخ الرجل أكثر تخصصا من مخ المرأة، وهو ما يفسر سر تفوق الرجل على المرأة في عالم التخصص في كل فروع العلم والحياة والابتكار

بل إن كل الفنون والأعمال التي من المفروض أن تتفوق فيها المرأة وحدها زاحمها الرجل فيها وانتزع منها السبق والفوز، مثل مجال الطبخ... فأفضل الطباخين في العالم من الرجال، وكذلك في مجال الأزياء النسائية، وغير ذلك من مجالات أثبت الرجل فيها تفوقا على المرأة.

● الرجال فيهم صفة العناد ربما أكثر من بعض النساء، وقد تظن الزوجة في لحظة غضب وطيش أنها حين تسأل زوجها الطلاق، فسوف يخاف ولن يفعل .!! إنها بذلك تتحداه لأنها تعلم أنه سوف يفكر ألف مرة قبل أن يفعل هذا الأمر، لكن الذي لا تعلمه أنه ربما يأخذه العناد ويطلقها بالفعل، وتكون هذه القاصمة للعلاقة الزوجية، وقد يراجعها الزوج بعد هدوء

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأعصاب، لكن هل ستصبح العلاقة بينهما كما كانت من قبل ؟!! لذلك كان تحذير النبي ﷺ من عاقبة ذلك الأمر، في الحديث الصحيح: (أيما امرأة سألت زوجها طلاقا من غير بأس، فحرام عليها رائحة الجنة) [1]

إليك عزيزتي الزوجة.....

- **عليك أن تكسبي ثقة زوجك في البداية وتتفهمي طبيعته من كل النواحي.. إذا كان خجولا أو اجتماعيا أو يتمتع بالذكاء أو يمل من المسؤولية، وذلك حتى تستطيعين التعامل معه بفهم .**
- **لا تعمقي داخلك الإحساس بالوحدة والافتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. فهذا الشعور لا ينتابك وحدك بالطبع بل إنه قد يكون شعور زوجك أيضا من حين لآخر ، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله، فلماذا لا تكونين أنت هذه الصديقة..؟**
- **يجب على الزوجة أن تلتفت إلى ما يميل إليه زوجها من الهوايات والأعمال، فإذا لم يكن لدى الشخص الاستعداد الكافي، فلا فائدة من السعي والجهد. وإذا كان هناك استعداد وكفاءة ولكن لم يقترن بالجدّ والعمل فلا أمل في أن تكون الحياة ناجحة. ولا ريب في أن إدراك المرأة لمدى قدرات زوجها وتدعيمها له هي أفضل وسيلة لتمهيد سبل الرقي والنجاح أمامه.**
- **غالبا ما يظهر الرجال أنهم قساة وغير مهتمين بالجانب العاطفي من العلاقة الزوجية أو على الأقل يكون لديهم مشاكل في التعبير عن مشاعرهم بصراحة وخاصة في العلن.... إلا أن خبراء العلاقات الزوجية يجمعون على أن كل الرجال هم أطفال في دواخلهم وإذا وجدوا التشجيع المناسب من المرأة فإنهم سوف ينفتحون ويكونون أكثر ارتياحا.**

فعادة ما يحاول الرجال فهم أي إشارة من المرأة على أنها الخط الأخضر للعلاقة كالابتسام أو عدم معارضة الاقتراب منها، ولهذا يتصرف الرجل دائما من وجهة نظر الصياد الذي يحاول بأي طريقة التقرب من الهدف.... لتسهيل هذه العملية وللحصول على نتائج

---

(١) صحيح : صحيح سنن الترمذي للألباني رقم ١١٨٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مباشرة تحركي أنت باتجاهه وقومي أنت بالخطوة الأولى وبهذا تختصرين الكثير من المناورات التي سوف يقوم بها لجلب انتباهك.

- **كل تعاملك اللطيف معه سيذهب أدراج الرياح إذا أحس للحظة أنك تملين عليه ما يجب فعله، لذلك تذكري دائما أنه بإمكانك أن تطلبي منه أن يفعل شيئا، ولكن لا تخبريه أبدا كيف يفعل ذلك.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فترة الخطوبة

- الخطوبة.... رحلة استكشاف الآخر
- محطات شرعية للخاطبين
- من أجل خطوبة ناجحة
- نصائح لليلة زفاف مثالية وسعيدة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الخطوبة.... رحلة استكشاف الآخر

لا يمكن إنكار أهمية فترة الخطوبة بين الزوجين كمرحلة للتعارف وفق الضوابط الشرعية والأعراف الاجتماعية، وكفرصة للتراجع في حال فقدان التوافق المطلوب.... إنها رخصة شرعية لدراسة شخصية كل طرف واختبار مدى ارتياحه للآخر، حيث إن اختلاف فلسفة كل من الزوجين في الحياة يرجع غالبا إلى أن فترة الخطوبة لم تكن امتحاناً كافياً لوقوف كل منهما على أفكار الآخر وآرائه في طبيعة الحياة الزوجية ومبلغ استعداده للتكيف لها.

أعطى الإسلام مساحة رحبة للخطيبين لرؤية بعضهما عن قرب، والتعرف على بعضهما أكثر قبل إتمام الزواج، عكس البديل الذي يفعله الغرب في مرحلة البوى فريند و الجيرل فريند... فالإسلام أراد إعطاء فرصة بشكل شرعي لدراسة كل من الخطيبين بعضهما البعض في إطار علني نظيف عفيف، وفي ظل احترام العائلتين لهذه العلاقة ورعايتهم لها .

ولننظر إلى المجتمعات الغربية، حيث حرية التعارف بين الجنسين حرية كاملة، ورغم ذلك فإن نسبة الطلاق عندهم عالية جدا.... إذن المسألة ليست مسألة إعطاء مزيدا من الحرية لتعارف الخطيبين، ولكن المسألة مسألة ألا يستعجل أحد الطرفين في الزواج قبل الوصول إلى درجة من الاقتناع والوعي والنضوج لتحمل مسؤولية تكوين أسرة مستقرة وتوفير مناخ عملي للاستمرارية.

ومن مميزات هذه الفترة أنها تنمي الشعور بأهمية الحياة الزوجية على رغم ما يعتريها من مجاملات ومشاعر جياشة والعيش في جو عاطفي بعيد نسبيا عن الواقع، كما أنها فرصة لتدبير تكاليف الزواج والمتطلبات المالية للحياة الجديدة، إذ إن الزواج السريع دائماً يخلف الديون، مما يسهم في خلق المشكلات الأسرية بين حديثي الزواج.

كما أن الخطبة السعيدة بمثابة رصيد عاطفي للمستقبل عندما تطغى المسؤوليات الجديدة على العديد من الجوانب الرومانسية في الحياة الزوجية، وتبدأ مظاهر الحب بين الزوجين تتجلى في صور جديدة مثل المساعدة في إطعام الصغير أو إعداد الوجبات... وحتى يتسنى للخطيبين زيادة رصيدهما الوجداني ينصح الأهل بعدم التدخل بصورة مكثفة في

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حياتهما، وذلك حتى لا يجدا نفسيهما وقد سرقهما الوقت في بيت واحد ولا يعرف كل منهما عن أسرار شخصية الآخر إلا القليل.

سلاح ذو حدين

يرى البعض أن فترة الخطوبة قد تكون سلاح ذو حدين، فهي من جانب تتيح فرصة للاتصال الذي يزيد من المعرفة بالآخر ويوثق الصلة بين العائلتين. لكن من الجانب الآخر قد يهدد هذه الفترة عملية التصنع الذي يخلق صورة وهمية لكلا الطرفين، خاصة إذا ما عرفنا بأن فترة الخطوبة غالبا ما تكون فترة مشاعر وأحاسيس وعواطف وما شابه ذلك.... إنها يمكن أن تؤدي إلى المعرفة الحقيقة بالآخر، ويمكن أن تكون فخا نصب لأحدهما عندما يكون التصنع والافتعال هو السمة الغالبة عليهما .

يقول " د. المن اينتن " أستاذ علم النفس الاجتماعي بجامعة لويزيانا الأمريكية والذي قام بإعداد عدة أبحاث حول (إمكانية الوصول إلى السعادة الحقيقية)..... يقول: هناك تصرفات قد تصدر عن أحدهما تعد إشارة تنبئ بعدم استقرار حياتهما الزوجية المقبلة. وإنه على كل من الطرفين التروي وفحص تصرفات الطرف الآخر بأكبر قدر ممكن من الموضوعية لمحاولة إصلاحه أو عدم إتمام الزواج، ومن الجوانب التي يرى أستاذ علم النفس الاجتماعي ضرورة الالتفات إليها هي:

– الجدل المستمر: تبادل وجهات النظر بشأن أي موضوع يعد أمراً طبيعياً، ولكن إذا وجدت أن أي نقاش بينكما ينقلب إلى مناقشة حادة، وأن الكلام بينكما عبارة عن سلسلة من الجدل المستمر.. فاعتبري ذلك إشارة خطر.

– عادة التذمر: من الطبيعي أن يتبرم المرء بما ينقص حياته، ولكن هناك بعض الناس الذين يجدون متعة في تكرار الشكوى، ويصرون دائماً على إعلان سخطهم. فإذا وجدت أن خطيبك يشكو بصورة مزمنة تؤثر على نفسيتك، فهذه تكون إشارة خطر جديرة بالاهتمام. ولكن إذا كانت شكواه في حدود معقولة فيمكن التغلب عليها.

– اختلاف الهدف والنظرة إلى الزواج: من الخطر الذي يهدد السعادة الزوجية في المستقبل أن يكون هناك فرق كبير بين الأسباب التي دفعت كلاً من الخطيبين للارتباط والإقدام على الزواج، أو في رأي كل منهما فيما يتعلق بتوزيع المسؤوليات في الأسرة، لأن ذلك سوف يؤدي إلى مشاحنات في كل موقف لعدم توافر أسلوب يتفق عليه الطرفان.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– الغيرة: الغيرة التي تختلط بالشك تعد من الأمور الطبيعية والمتوقعة في فترة الخطبة ومراحل الزواج الأولى. ولكن عليك أن تنتبهي إلى الفرق بين الغيرة التي تدفئ الحب وتزيده، والغيرة الساخنة التي تحرق هذا الحب. وهذا النوع الأخير من الغيرة في غاية الخطر، لأنها في لحظات الانفعال الشديد تضع غشاوة على العينين قد تؤدي إلى انهيار صرح الأسرة في لحظة شك.

– حب التملك: قد تجدين متعة تشعرك بأنوثتك في لهفة خطيبك عليك فترة الخطوبة وتدخله في معظم شؤونك الخاصة. إلا أنه يجب أن تدركي ما إذا كان شعور خطيبك مجرد حب أم حالة مرضية تصل إلى الرغبة في التملك والتحكم. وعليك بالعمل على بعث الثقة في نفس خطيبك مما يساعد في التخلص من هذه الحالة. وأن تفكري كثيراً قبل إتمام هذا الزواج.

– السلبية: إذا كان خطيبك من النوع السلبي الذي يتوقف أمام المشكلات أو يلتزم الصمت عند أي نقاش بينكما. فيجب أن تهتمي بهذه الظاهرة لأنها قد تدل على ضعف شخصيته أو قصور في تفكيره أو عدم إحساسه بالمسؤولية مما يلقي بكافة مسؤوليات الأسرة على عاتقك في المستقبل.

– اختلاف مفاهيم القيم: إذا اكتشفت وجود اختلافات كبيرة في مفاهيم القيم بينك وبين خطيبك، فعليك البحث وراء أسباب ذلك.

حدود التغيير

مبدأ (لاحقاً يتغير) مبدأ مرفوض من حيث الأصل إلا أن يتفق عليه في فترة الخطوبة. بل من المهم أن لا نرتبط بخطوبة إلا بمن تكون مسائل التغيير عنده من قسم (الثانويات) كأن يكون الشخص ثرثار أو غير اجتماعي، وليس (الرئيسيات) كتارك للصلاة أو شارب للخمور أو أن تكون الفتاة غير محجبة.....الخ .

ومن أجل التغيير الإيجابي لابد من ملاحظة تلك النقاط الهامة:

–كلما كانت العوامل المؤيدة للتغيير أكبر دل ذلك على زيادة فرص النجاح والتقليل من رفضها.

–من الصعب تغيير العادات والقيم المكتسبة للأفراد وليس مستحيلا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

–للحب بين الطرفين دورا أساسيا في إحداث التغيير، بل إن أسرع وسيلة للتغيير هو الحب! ولذلك لما دخل الطفيل بن عمرو الدوسي في الإسلام، أتت إليه زوجته لتقترب منه فمنعها، وقال: إليك عني فلست منك ولست مني. قالت ولم ؟! بأبي أنت وأمي. فقال: فرق بيني وبينك الإسلام، فقد أسلمت، وتابعت دين محمد ﷺ قالت: أنا منك وأنت مني، ودِيني دينك فأسلمت [1]

ولما توفي زوج الرميصاء بنت ملحان المكناة (أم سُليم) وبعد انتهاء عدتها، تقدم لخطبتها (يزيد بن سهل) المكنى أبو طلحة، ولكنها رفضته، فأعتقد أنها تريد الذهب والفضة. فسألها: هل تريدين الأصفر والأبيض ؟ فقالت: بل إني أشهدك يا أبا طلحة، وأشهد الله ورسوله أنك إن أسلمت رضيت بك زوجا من غير ذهب وفضة، وجعلت إسلامك إليَّ مهراً. قال: من لي بالإسلام ؟ قالت: أنا لك به. فقال: كيف ؟ قالت: تنطق بكلمة الحق، فتشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله، ثم تمضي إلى بيتك فتحطم صنمك ثم ترمي به. فانطلقت أسارير أبي طلحة.....وقال: أشهد أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله. [1]

نعم الحب يغير من الكفر إلى الإيمان، بل إن التغيير الذي يكون مدخله الحب هو تغيير دائم، أما التغيير الذي يكون مدخله الترهيب والترغيب فهو مؤقت، فإذا أردت أن تحكم على التغيير بالإعدام فاجعله قسريا من غير إقناع ولا اقتناع .

من روائع تاريخنا المجيد

يأتي يوم يستلم فيه أشج بني أمية الخلافة، لقد استيقظ الفكر، والقلب، وأحيى في نفسه المراقبة لله عز وجل، محطما طوق الكبرياء ومبتدءاً حياته الجديدة برد المظالم أولاً المتعلقة بالأسرة الحاكمة.... نعم لقد عرفتموه إنه عمر بن عبد العزيز، هاهو يناقش زوجته فاطمة بنت عبد الملك، يناقشها بالواقع الجديد والحياة الجديدة، فقال لها: يا فاطمة قد نزل بي هذا الأمر، وحملت أثقل حمل، وسأُسأل عن القاصي والداني من أمة محمد ﷺ، ولن تدع هذه المهمة فضلة في نفسي، ولا من وقتي أقوم بها بحقك علي، ولم تبق لي إربا في النساء،

---

(١) سير أعلام النبلاء (ج١ص٢٤٨-٢٥٠) ، الإصابة (ج٢ص٢٢٥)

(١) الإصابة (ج١ص٥٦٦) ، الطبقات الكبرى (ج٣ص٥٠٤)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وأنا لا أريد فراقك، ولا أؤثر في الدنيا أحداً عليك، ولكني لا أريد ظلمك، وأخشى ألا تصبري على ما اخترته لنفسي من ألوان العيش، فإن شئت سيَّرتك إلى دار أبيك .

قالت: وما أنت صانع ؟

قال: إن هذه الأموال التي تحت أيدينا، وتحت أيدي إخوانك وأقربائك قد أُخذت كلها من أموال المسلمين، وقد عزمت على نزعها منهم، وردها إلى المسلمين، وأنا بادىء بنفسي، ولن أستبقي إلا قطعة أرض لي، اشتريتها من كسبي، وسأعيش منها وحدها، فإن كنت لا تصبرين على الضيق بعد السعة فالحقي بدار أبيك.

قالت: وما الذي حملك على هذا ؟

قال: يا فاطمة إن لي نفساً تواقة، وما نالت شيئاً إلا اشتهت ما هو خير منه، اشتهيت الإمارة فنلتها، فلما نلتها اشتهيت الخلافة، فلما نلتها اشتهيت ما هو خير منها وهو الجنة!

قالت: اصنع ما تراه، فأنا معك، وما كنت لأصحبك في النعيم وأدعك في الضيق، وأنا راضية بما ترضى به.

فأعتق الإماء والعبيد، وسرح الخدم، وترك القصر، وردَّ ما كان له إلى بيت المال، وسكن داراً صغيرة شمالي المسجد، حتى أصبح كواحد من الناس في ملبسه وسكنه ومأكله ومشربه.

لم يكن لفاطمة من النعيم إلا جواهرها. فقال لها: يا فاطمة قد علمت أن هذه الجواهر قد أخذها أبوك من أموال المسلمين وأهداها إليك، إني أكره أن تكون معي في بيتي، فاختاري أن ترديها إلى بيت المال، أو تأذني لي بفراقك .

قالت: بل اختارك– والله– عليها وعلى أضعافها لو كانت لي .

وعندما توفي عمر بن عبد العزيز ﷺ بكت عليه زوجته أشد البكاء حتى غشي بصرها، فدخل عليها أخواها مسلمة وهشام، وعرضا عليها ما شاءت من الأموال. ولكنها قالت: والله ما أبكي على مال، ولا نعمة، ولكني رأيت منه منظراً ذكرته الآن فبكيت.

قالا: ما هو ؟

قالت: رأيته ذات ليلة قائما يصلي، فقرأ { يَوْمَ يَكُونُ النَّاسُ كَالْفَرَاشِ الْمَبْثُوثِ. وَتَكُونُ الْجِبَالُ كَالْعِهْنِ الْمَنفُوشِ } فشهق من البكاء حتى ظننت أن نفسه قد خرجت. [1]

---

(١) قصص من التاريخ / علي الطنطاوي (بتصرف)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

هذان النوران هما الزوجان الحبيبان عمر بن عبد العزيز وفاطمة بنت عبد الملك –– رضي الله عنهما– كانا شعاعين في الدنيا، ونسأل الله تعالى أن يكمل سعادتهما في الجنة، إن شاء الله تعالى .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

محطات شرعية للخاطبين

فترة الخطوبة من أهم مراحل الارتباط الإنساني، ولكل مرحلة ضرورة معينة، وبالتالي لها فائدة مرجوة، وبالنسبة للخاطبين فهي بوابة التعارف، وقد يكون بعض من يقدم على الخطوبة له معرفة سابقة بالخطيبة. لذلك لا تضيف له هذه المرحلة شيئا. لكن تأتي أهمية الخطوبة عند الخطيبين اللذين لا توجد بينهما معرفة سابقة... فهي خطوة أولى للتعرف بالآخر، حيث تشكل المعرفة بشريك العمر فائدة وضرورة هامة لاسيما عندما تكون هذه المعرفة مرتبطة بالعلاقة الإنسانية التي هي أسمى علاقة بالوجود . لكن هذا النوع من التعارف نظمته الشريعة الإسلامية بجملة من القواعد والآداب لضمان المحافظة على الطرفين، وتحقيق الغاية من مرحلة الخطوبة بدون خسائر تذكر.

●قال ﷺ (إذا خطب أحدكم المرأة فإن استطاع أن ينظر إلى ما يدعوه إلى نكاحها فليفعل) [1].... فيرى الخاطب مخطوبته، ولا تجوز الخلوة بها، وإذا تيسر أن يراها بدون علمها فلعله أولى؛ لأنه أصون لحيائها، وخشية ألا يرغب فيها، فإن لم يرغب فيها بعد رؤيتها أثر ذلك في كسر قلبها، فإذا لم تعلم كان أحسن وأرفق بها، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، أنه قال: خطبتُ جارية، فكنت أتخبَّأ لها حتى رأيت منها ما دعاني إلى نكاحها. [2]

قال أهل العلم: للإنسان أن ينظر من مخطوبته ما يدعوه إلى نكاحها، كالوجه، والكفين، والرأس والقدمين... بشروط، وهي: أن يكون عازما على الخطبة. أن تغلب على الظن إجابته. أن يكون بلا خلوة. أن يكون نظره بلا شهوة. أن يكون ذلك بقدر الحاجة.

●لو فرض أن المتقدم لخطبة موليته شخص واقع في بعض المحرمات المنتشرة عند كثير من الناس بسبب الاعتياد والتساهل كشرب الدخان وحلق اللحية مثلاً فلا بأس بتزويجه إذا لم يجد الولي من هو أفضل منه، فإن هذا أفضل من بقاء المرأة بلا زواج، ولعل هذا

---

(١) رواه أبو داود (٢٠٨٢) من حديث جابر بن عبد الله –رضي الله عنهما-

(٢) أخرجه أحمد (١٤٥٨٦) ، وأبو داود (٢٠٨٢). وبنحو هذه القصة جاء عن محمد بن مسلمة رضي الله عنه . سنن ابن ماجه (١٨٦٤)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الشخص أن يترك هذه المحرمات في المستقبل فيصلح حاله وبخاصة إذا تعاهدته زوجته بالنصيحة والإنكار.

●إذا خطب شخص امرأة فلا يجوز لغيره أن يخطبها، ومعنى الخطوبة: أن يتقدم إلى وليها ويطلب منه الزواج بها، ولو لم يردوه وإنما سكتوا وانتظروا فهذا هو الخاطب، ولا يجوز لغيره أن يزاحمه في الخطبة، فإن رُد الخاطب الأول فلغيره أن يخطب، وإذا كان الخاطب الثاني يجهل الحال ولم يعلم بأنها مخطوبة فلا إثم عليه، أو كان الخاطب الأول أذن لغيره أن يخطب فلا بأس للثاني أن يخطب.

وعلى كل فإذا خطب هذا الشخص الثاني وعقدوا له فعقده صحيح، وزواجه صحيح ولا شيء فيه، إنما الإثم في تقدمه بالخطبة على خطبة أخيه، قال النبي ﷺ: (لا يخطب أحدكم على خطبة أخيه) [1]. وفي رواية البخاري من حديث ابن عمر –رضي الله عنهما– قال: نهى النبي ﷺ أن يبيع بعضكم على بيع بعض، ولا يخطب الرجل على خطبة أخيه، حتى يترك الخاطب قبله، أو يأذن له الخاطب [2]. ولحديث أبي هريرة ﷺ قال ﷺ: (لا يخطب الرجل على خطبة أخيه، ولا يسوم على سومه) [3]

فلو خطب خاطب على خطبة أخيه فعليه التوبة من إثمه، وإن تمكن من إرضاء من خطب على خطبته فهذا هو الواجب، وإذا لم يتمكن من ذلك فعليه أن يكثر له من الدعاء والاستغفار لعل الله أن يعفو، وإنما قلنا: إن العقد لا يفسد؛ لأنه لا يعود إلى نفس العقد، وإنما يعود إلى أمر خارج عنه.

●قال ابن حجر: "واستدل بقوله: (على خطبة أخيه) أن محل التحريم إذا كان الخاطب مسلماً، فلو خطب الذمي ذمية فأراد المسلم أن يخطبها جاز له ذلك مطلقاً، وهو قول الأوزاعي، ووافقه من الشافعية ابن المنذر وابن جويرية والخطابي، ويؤيده قوله في أول حديث عقبة بن عامر عند مسلم: (المؤمن أخو المؤمن، فلا يحل للمؤمن أن يبتاع على بيع أخيه، ولا يخطب على خطبته حتى يذر)، وقال الخطابي: قطع الله الأخوة بين الكافر والمسلم، فيختص النهي بالمسلم. وقال ابن المنذر: الأصل في هذا الإباحة حتى يرد المنع،

---

(١) أبي داود (٢٠٨١) ، والنسائي (٣٢٣٨) من حديث ابن عمر رضي الله عنهما

(٢) البخاري (٥١٤٢)

(٣) رواه مسلم (١٤٠٨)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقد ورد المنع مقيداً بالإسلام فبقي ما عدا ذلك على أصل الإباحة، وذهب الجمهور إلى إلحاق الذمي بالمسلم في ذلك، وأن التعبير بأخيه خرج على الغالب فلا مفهوم له. (٤)

●الخطيبان قبل عقد النكاح أجنبيان عن بعضهما لا يجوز بينهما إلا ما يجوز بين الرجل والمرأة الأجنبية عنه، ولذا فله أن يكلمها بدون خضوع في القول، ولا فحش ولا تفحش، ولهما أن يتحدثا في مستقبل أمرهما ونحو ذلك بالقدر المحتاج إليه. وله أن يراها الرؤية الشرعية التي يترتب عليها القبول والرغبة أو عدمها. وليس له الخلوة بها، ولا التعامل معها بأي نوع من أنواع المتعة الجسدية، ولا الحديث الخاص بين الزوجين ونحو ذلك.

وبعبارة أوضح: الخطبة لا تبيح للخاطب أن يتعامل مع مخطوبته كما يتعامل الزوج مع زوجته، بمعنى لا يصح له أن يراسلها برسائل الحب والغرام، ولا أن يكلمها في مواضيع من هذا القبيل، حتى وإن كان يحس ميلا إليها، فالمخطوبة امرأة أجنبية لا يجوز النظر إليها إلا حال الخطبة إذا لم يكن يعرفها، ولا الخلوة بها، ولا غير ذلك مما لا يجوز للرجل فعله مع أي امرأة أجنبية.

●أصل دبلة الخطوبة من معتقدات النصارى ثم انتقلت مع الأسف للمسلمين من غير علم ومعرفة بأصلها وصار هذا عادة عند كثير من المسلمين .

●يتعين أن يبنى الزواج على الأمانة والصدق ومنع الغش والخيانة، ولا يلزم المرأة أن تخبر خاطبها بالتفاصيل الدقيقة من أحوالها السابقة وهو كذلك أيضا، غير أنه يحرم عليهما الغش والتدليس والكذب، فلا تدعي المرأة – مثلا – أنها بكر وهي ليست كذلك، أو تخفي شيئاً من صفاتها الخَلقية أو الخُلقية من مرض أيا كان نوعه أو عمقه، أو حالات نفسية تطرأ أحياناً.

●يستر الخاطب ما رآه إذا لم يُقْدم على الزواج؛ لأن الله تعالى يقول: { وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْؤُولاً }[الإسراء/ ٣٤]، ومن المعلوم أن أهل الزوجة، وإن لم ينصوا على وجوب الستر إلا أن ذلك متقرر عرفاً ومروءةً، والمعروف عرفاً كالمشروط شرطاً.

●للجميع فسخ الخطبة حتى ولو تمت الرؤية بينهما إذا تحصلت القناعة لأحدهما أو كليهما أو للأولياء، فللجميع العدول عن الخطبة، لأن الخطبة طلب، والطلب قد يجاب إليه وقد لا يجاب، فالخطبة ليست عقد إلزام، وليست من تمامها قراءة الفاتحة، ولا يشترط

---

(٤) (فتح الباري ٩/٢٠٠) بشرح صحيح البخاري لابن حجر العسقلاني

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لفسخها اجتماع الرجال من الطرفين، ولهذا لا يستحب إعلان الخطبة بخلاف عقد النكاح، ولهذا يرى كثير من أهل العلم إخفاءها ليتسنى لكل من الخاطبين العدول من غير أن يلحق ضرراً بالآخر..... فالمهم يجوز الفسخ بأي وسيلة: مشافهة أو مكاتبة أو مهاتفة، ويلزم رد ما تقدم به من مال أو حلي أو ملابس، وبخاصة إذا كان العدول من المخطوبة، أو أوليائها.

●يكره العدول عن الخطبة لغير سبب بل هناك من ذهب إلى القول بالتحريم، وبالنسبة لما دفعه الخاطب، فما دفعه على سبيل المهر فله استرداده، فإذا دفع لها ألف دينار – مثلاً – فله الحق في استرداد المبلغ كاملاً، فإذا كانت المخطوبة قد اشترت بالمبلغ ذهباً، وجب رد المبلغ إليه، وهو غير ملزم بأخذ الذهب الذي اشتري بما دفع، وأما إذا أعطاها ذهباً، فإنه يسترد الذهب الذي دفعه إليها، فإن كانت المخطوبة قد باعت الذهب مثلاً، فله أن يسترد مثل الذهب الذي أعطاها، إن كان له مثل أو قيمته.

وأما بالنسبة للهدايا التي أهداها الخاطب للمخطوبة، فللخاطب أن يسترد الهدايا التي ما زالت موجودة أو قائمة، وأما الهدايا المستهلكة، فليس له استرداد قيمتها، وأما بالنسبة للنفقات التي بذلها الخاطب في حفل الخطوبة، فليس له المطالبة بها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

من أجل خطوبة ناجحة

تعد فترة الخطبة مرحلة الإعداد والتعارف الذهبية التي تكلل بالزواج السعيد الذي يستمر طوال رحلة الحياة. فكيف تضمن نجاح الخطبة لتحقق حلم العمر ؟ وكيف تستفيد من الخطبة في إرساء قواعد الزواج الناجح الذي يتمتع بالاستقرار وبالسعادة ؟ وماذا يفعل الخطيبان إذا تسرب للعلاقة بينهما بعض من الملل أو الفتور، أو ظهرت بعض المشكلات التي تهدد استمرار الخطبة وتتويجها بالزواج ؟.... وللإجابة على كل هذه التساؤلات، وحتى تنجح فترة الخطبة وتكلل بالزواج المستقر الهانئ، ينصحك الخبراء بالاهتمام بالأمور التالية:

- من المهم ألا تلجأ إلى الارتباط بالخطبة تحت ضغط ظروف معينة، أو هرباً من مشكلة أو صدمة ما، أو تحت ضغط أحد أفراد الأسرة بدون موافقتك الشخصية. فأساس نجاح الخطبة هو الاقتناع الكامل المتبادل من الطرفين.
- يجب ألا تكون نظرتك إلى الطرف الآخر نظرة خيالية بحيث يخيل لك أن هذا الشخص سيصنع الأعاجيب، وسيقتحم كافة الصعوبات، حتى يحقق لك سعادتك. فالواقع يتطلب مشاركة كل من الطرفين مشاركة واقعية.
- ينتمي الزوج والزوجة إلى بيئتين اجتماعيتين مختلفتين، وقد ينعكس ذلك سلباً على حياتهما، لهذا يمكنهما استغلال فترة الخطوبة في التعرف إلى مواطن الاختلاف ومعالجتها قبل أن تصبح مواطن خلل.
- الخاطب أجنبي عن مخطوبته لا يحل له منها إلا أن يرى وجهها وكفيها، ولا يجوز له أن يلمسها، ولا أن يتحسس جسمها، ولا أن ينظر إليها بشهوة، ولا أن يقبلها، ولا أن يقترب منها بحيث يكون ملاصقا لها، وماسا لجسدها، فكل ما له هو أن يجلس معها في وجود المحرم، ويتبادلا الحديث الذي ليس فيه تميع، ولا تكسير، ولا شهوة، والمقصود من الحديث أن يتعرف كل واحد إلى شخصية الآخر.

فالخطبة لا تحل حراما، ولا تقرب بعيدا، ولا تهدم السدود، ولا تزيل الحدود، وقد يحسب كثير من الناس أن الخطبة متنفس للشباب والفتيات تسمح لهم بإخراج ما تفيض به

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المشاعر، وبث ما تحمله القلوب، وتنطوي عليه الضلوع، بل يحسبها البعض متنفسا لإفراغ الشهوة المكبوتة.... فتحملق العيون، وتتسع الحدقات، وتنطلق الألسنة هادرة سابحة، وقد يقف البعض بالخطبة عند هذه المحطة. وقد يستمر آخرون فيستحلون كل حرام باسم الخطبة، ويحصلون على كل ما يريدون باسم الحب.

والحق أن هذا كله ليس من الإسلام في شيء، فالخطبة للتروي، والاختبار، والاستشارة، والاستخارة، وللمدارسة، والمكاشفة، حتى يمضي هذا العقد الغليظ، أو يرى صاحباه أنهما أخطآ الطريق فيفترقا.

●من المهم أن تكون فترة الخطوبة ديناميكية يتفاعل فيه الخطيبان في وجود المحرم، حيث ينزلان إلى مكان عام، فيظهر بخل البخيل، ويظهر ردود فعل العصبي، وأيضا عندما ينزلان سويا لاختيار شيء يخصهما تظهر المواقف المختلفة للسلوكيات.

لا وألف لا للخطوبة الساكنة الرابضة في الصالونات، حيث يأتي الخطيب كل أسبوع ليجلس إلى خطيبته في وجود محرم لها، ويتبادلا الحديث الصامت – إن صح التعبير – حيث لا روح ولا حياة، ثم نتصور أن هذه خطبة، وأن كل واحد منهما قد عرف الآخر من خلال بعض الأسئلة أو الكلمات التي قالها هذا أو ذاك، وهو ما لا يصلح في الحقيقة كوسيلة للتفاعل... لا بد من التفاعل.... لا بد من المواقف... لا بد من المدة الكافية التي تخرج ما في داخل كل طرف.

إن المواقف العملية مهمة لكي نصل بها إلى القناعة أننا قد عرفنا فعليا من سنخطب، وتفاهمنا معه بحيث أصبحت العلاقة جاهزة من أجل أن تتطور إلى عقد شرعي أبدي هو عقد الزواج، عندها تكون الخطبة قد حققت أهدافها، ولو تحقق ذلك في شهور فهذا يكفي، ولو احتاج لسنوات فهذا خير من زواج مبني على المجهول.

●لا بد من وجود الحب في فترة الخطبة؛ لأنه مؤشرٌ جيدٌ على انسجامِ الطرفين وبدايات الود والرحمة التي بشَّرنا الله تبارك وتعالى بها؛ إذ يقول جل ذكره:{ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّن أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً } [الروم/ ٢١]..... لتسكنوا إليها سكن العواطف والمشاعر والأبدان؛ أي إشباع الاحتياجاتِ النفسية والبدنية؛ لذلك لا يقف الالتزام حائلاً ومانعًا من الحبِّ في فترةِ الخطبة، ولكن بالشكل المباح شرعًا، مثل التعبيرِ اللفظي العفيف وغير اللفظي، علمًا بأنَّ التعبيرَ اللفظي يمثل ٢٠% والتعبير غير

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

اللفظي يُمثل ٨٠%، مثل حسن الاستقبال والترحيب الجيد، والسؤال الدائم والمتابعة والاهتمام وشكر الصنيع والكلام الطيب والاهتمام بالأهل والابتسامة الهادئة، ولا ننسى الهدايا كوسيلةٍ تعبيريةٍ، أيًّا كانت قيمتها ولكنها ذات مغزى، فمن الممكن أن تكون شيكولاته عرف أنها تحبها فاشتراها لها من أجلها، ومن الممكن أن تكون وردة ويكون لها تأثير قوي.

●إذا استطعتما في فترة الخطوبة أن تجدا لغة حوار مشتركة بينكما، فسيكون في وسعكما دوماً تجاوز ما يعترض حياتكما من عوائق أو مشكلات.

●يجب أن يكون هناك احترام في التعامل مع الطرف الآخر، والبعد عن الابتذال والمزاح من خلال السباب، كما لا يصح مقارنة الطرف الآخر بالآخرين، وليكن الحوار بين الطرفين بسيطا دون تكلف، ويساهم الود المشترك في إنجاح الحوار بين الطرفين؛ بشرط ألا تتحول لغة الود إلى "دلال". ويجب أن يسعى كل طرف إلى معرفة أكبر قدر من المعلومات عن شخصية الطرف الآخر من خلال إظهار حب التعرف والصداقة والرغبة في بناء الجسور دون إلحاح أو ضغط، كما يجب أن يختار الخطيبان الوقت المناسب لإجراء هذا الحوار الفعال، والتوقف عن الحوار إذا قرب على المشاجرة، قبل حدوث أي خسائر؛ مع تبادل أدوار المستمع والمتكلم بينهما، وعدم الضغط لنسخ الآخر على هوانا.

وإذا كانت هناك قضايا تحتاج للحسم مثل عمل الفتاة بعد الزواج يجب أن نطرحها بأسلوب مقنع وإيجابي، وحسم الأمر قبل الزواج، وعدم تأجيله إلى بعد الزواج؛ لأن كثيرين في فترة الخطوبة يؤجلون المشاكل كلها إلى بعد الزواج حتى لا تحدث مشكلة في فترة الخطوبة ! ولكن من الأفضل بأن يتم طرح الموضوعات التي تحتاج إلى حسم بشكل عاقل وحكيم، ووضع الخيارات بدلا من تهديد الطرف الآخر بفسخ الخطوبة إذا لم يستجب لمطالبه.

●لا تتعودا مناقشة ماضي أي منكما حتى وإن كان خالياً من الأخطاء وركزا على المستقبل.... فمن الأفضل للطرفين وبخاصة الفتاة بعدم سرد التجارب السابقة، ولو كانت هناك تجارب رسمية أخرى يجب التحدث عنها بحذر شديد جداً، لأن الماضي من حق كل منا، والتحدث عنه لشريك الحياة يفتح وابل من التساؤلات التي لا تنتهي من قبل الطرف الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●حذار من اللقاء بعيدًا عن الرقابة.... إنه البداية التي تسمح بكل ما يحدث بعد ذلك من مخالفات شرعية وأدبية يمكن أن تصل إلى مستوى العيار الثقيل، وهو أمر يمكن التحكم فيه ابتداء، خاصة أنه ليس صعبا مثل الأمور الأخرى التي تقويها الرغبة والشهوة، بحيث يصبح من الصعب التحكم فيها أو تفاديها طالما حصلت الخلوة.

إننا يجب أن نلتزم أمام الناس ونلزم أنفسنا، ونطلب من أهلنا أن يلزمونا ولا يسمحوا لنا بتجاوز هذا الأمر، فلو أغلقنا هذا الباب منذ البداية، وبقينا في وسط الناس والأهل، والتزمنا بوجود أحدهم معنا عند أي خروج أو أي حديث، فلن يحدث التجاوز الصغير الذي يؤدي إلى التجاوز الأكبر؛ حيث تعود الخلوة الذي تقويه العاطفة والشهوة والغريزة، ونحاول أن نعود إلى الوراء فلا نستطيع.

●الخطيب لا بد وأن يحترم البيت الذي يدخل إليه، وأن لا يكون مستغلا للعائلة التي تستقبله عن طيب خاطر ومحبه، حتى وإن عقد قرانه فهو لا يزال ضيفا، والضيف يجب ألا يكون ثقيلا بإطالة السهر والدخول والخروج متى شاء والتحكم بزوجته المستقبلية، فإن هذا يدل على عدم صحته النفسية، لأن الصبر والتحكم في النفس دليل الصحة النفسية، والعكس صحيح وهو أن التسرع دليل على الاهتزاز.. والشخص المريض المهتز هو الذي لا يستطيع أن يتحكم في غرائزه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

نصائح لليلة زفاف مثالية و سعيدة

من نصائح د. محمد بن عبد الرحمن السعوي (عضو هيئة التدريس بجامعة القصيم):

●المعاشرة الجنسية بين الزوجين في المرة الأولى سيكون لها وقع خاص على الزوجين معاً، فنحن أمة مسلمة تحرم الزنا والاتصال الجنسي قبل الزواج، وهذا ما يجعل الفرد المسلم في هذا الوقت يشعر بالخوف والاضطراب، ليس لأجل الممارسة الجنسية التي سوف يقدم عليها، بل لأجل أنها خبرة وممارسة تمر عليه وعلى زوجه للمرة الأولى... فالخوف والاضطراب ناتجان عن الإقدام على ممارسة سلوك وفعل جديد على الفرد، ولذلك سرعان ما يزول هذا الهاجس وهذا الاضطراب بعد المرور بالتجربة الأولى أو الثانية.

●النساء يختلفن خلقياً في قضية فض البكارة، فكما تواجه بعضهن عسراً كبيراً وصعوبة مفرطة في قضية فض البكارة مما يستوجب في بعض الأحيان التدخل الطبي للمساعدة في حل هذه القضية بسبب قوة هذا الغشاء، فإنه أيضا يوجد بين النساء من يكون هذا الغشاء لديهن رقيقاً جداً حتى أنه في بعض الأحيان لا يحس الزوج بفضه. كما أن بعض النساء يمكن أن تكون قد فقدت عذريتها نتيجة سقوط أو ارتطام أو حادث مباشر بسبب هذه الخاصية لدى مثل هذا النوع من البكارة.وعلى ذلك يجب التنبه أنه ليس بالضرورة إذا لم تفرز المرأة الدماء الكثيرة في أول اتصال جنسي أن يتجنّى عليها الزوج ويرميها بالفاحشة وهي منها بريئة.

●يجب أن يتنبه الزوج أنه يفضل تجنب الاتصال المباشر بعد الاتصال الأول ليعطي بذلك فرصة لالتئام الجرح وسكون الألم في مكان الإيلاج لتمتد هذه الفترة من ٢٤ ساعة إلى ٤٨ ساعة أو تزيد وذلك بحسب الحالة وظروفها.

●توجد هناك بعض المراهم يمكن للزوجين استعمالها، ولكن بشرط استشارة الصيدلي قبل الاستخدام، والابتعاد عن الأخذ بتجارب الآخرين من الزملاء وغيرهم، فالذي يصلح لحالة ما ليس بالضرورة صالحاً لكل الحالات.

●ليس من الضروري أن يتم الاتصال الأول أو فض البكارة في اليوم الأول أو الأيام الأولى، ولا تقلق إن لم يتحقق شيء مما تريده، فما لم يتم اليوم يمكن أن يتم غداً أو بعد غد، ونحن نعرف الكثيرين الذين لم تتم لهم العملية الجنسية مع أزواجهم بشكل كامل إلا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بعد مرور عشرة إلى عشرين يوماً أو ربما أكثر.. إذ يجب أن تتذكر أنها حياة مديدة وسنين عديدة فلا تحكم عليها بيوم أو يومين .

●لعلّ أبرز وأنجح وأصدق نصيحة يمكن إسداؤها إلى الزوجين في الليلة الأولى من وجهة نظري المتواضعة يمكن اختزالها في كلمات معدودة وبسيطة ولكنها تحمل في طياتها المعاني العظيمة والحياة الناجحة بإذن الله، هذه الكلمات هي: " العفوية وعدم التكلف" وأقصد بالعفوية وعدم التكلف من قبل الزوجين هو انتحال شخصيات غير شخصياتهم، وتكلف سلوكيات وتصرفات هي أبعد ما يكون عن حقيقة صفاتهم وأصل أخلاقياتهم، وإنما هو دور وظيفي يظنون خطأً أنه يجب القيام به كأحد مهام الليلة الأولى من الزواج.

الأمر السيئ في هذا التكلف وغياب العفوية أنه سرعان ما ينكشف حالما تنطفئ حرارة أيام الزواج الأولى ليكتشف كل منهما أنه كان يتعامل مع شخصين وحالتين في جسم واحد، أحدهما مستعار جميل، والآخر باق سيئ أو على الأقل هو مختلف عن الحالة الأولى.

أيها الأخ الكريم..دع الأمور في ليلة الزواج تسير بطبيعية تامة، لا تتكلف أمراً أنت في غنى عنه، كن مطمئناً، لا تتوقع النتائج قبل حدوث أسبابها.. عش ليلتك كما هي وكما تريد أنت لا كما يجب أن تكون في أعين الناس المحيطين بك..... ولذلك يجب ملاحظة الأمور التالية:

– أن الزوجة وشريكة الحياة هي في حال نفسية مثلها مثلك أو أشد، فلا تنتظر منها ما يمكن أن تعجز أنت عنه .

– توقع حدوث الخطأ في شيء من التصرفات أو السلوكيات سواء منك أو منها، ولا تفسره بغير حجمه الطبيعي، بل لتكن رهبة هذه الليلة مخرجاً تجد فيه عذراً لصاحبك.

– استفد ولا تطبق كل النصائح من مختلف الشرائح في المجتمع من أهل أو زملاء أو أصدقاء، وتذكر أن لكل فرد ولكل زوجة خصائص يختلف فيها عن الغير، فما يكون قد مرّ بالآخرين من مختلف التجارب ليس ضرورياً أن تمر به أنت وزوجتك.

– احذر أشد الحذر من التجني والتعسف في معاملة الزوجة في الساعات الأولى، وكن رقيقاً بقدر المستطاع فالرقة واللطافة مطلوبة هنا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– ما كان الرفق في شيء إلا زانه وما نزع من شيء إلا شانه كما أخبر بذلك المصطفى ﷺ .. فالله الله في الرفق في كلامك وملمسك ومعاشرتك لأهلك في هذه الليلة وفي كل أوقاتك .

– تذكر أن الاتصال الجنسي الأول سيكون من أجمل اللحظات للإنسان إذا تم بعد التهيئة النفسية والراحة القلبية وانتشار المودة والابتسامة بين الزوجين والكلمة العذبة بينكما والشعور بأن الوقت مناسب لهذه العملية.. ربما في اليوم التالي أو قد يتأخر قليلاً، فلا بأس بذلك إذا كان هنالك ضرورة على أن لا تطول هذه المدة.

– تذكر أن ذكرى ذلك الاتصال الجنسي الأول سيكون من أقبح وأشنع اللحظات العمرية وربما سيكون سبباً في فشل الزواج إذا ما تم تحت القهر والإكراه، والدخول بمزاج إثبات الرجولة أو الفحولة، وعدم تفهم الطرف الآخر، والتصرف بكامل الأنانية والبعد عن مشاعر وأحاسيس الآخر.

– الزوجة تنتظر منك الكثير فلا تحرمها هذه المشاعر، فهي ربما يمنعها حياؤها من المبادرة في الكلام أو النظرات أو الابتسامة أو المزاح الرقيق أو حتى الضم والمعانقة اللطيفة والبعيدة كل البعد عن الخشونة والعنف.... أعط نفسك وزوجك حقكما من هذه الأمور وحاول التقدير في الزمن والوقت المناسب لفعل هذه الأشياء، وتذكر أنه لا يلزم أن تكون هذه الأشياء جميعها في الليلة الأولى.

– إياك والمعاشرة أو الاتصال الجنسي المباشر.. تحل بالصبر وأعط كل عضو من العين واللسان والأنف والأذن وسائر الأعضاء حقها في الاستمتاع.

– أكثر من الملاعبة والمداعبة حتى تظن أو يغلب على ظنك أن الوقت قد حان في الاستمرار، وإن وجدت ممانعة فلا تسرف في الطلب، إلا أن تكون هذه الممانعة ممانعة المتقبّل مع شيء من العزم.

– اختم هذه الاستشارة بالقول أن البعد من الآخرين والخلوة لعدة أيام بالزوجة في مكان ومنطقة بعيدة ربما يكون له أثر بالغ في تفهم كل منكما للآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أسس العلاقة الزوجية الناجحة

- الزواج بتاج شرعنا الحنيف
- الحياة الزوجية .... أصول وقواعد
- فقه الحياة الزوجية
- مع زوجك.....تعلمي فقه التعامل مع الواقع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزواج بتاج شرعنا الحنيف

●الزواج يعتبر من خصوصيات المرء، فليس للأم ولا للأب إجبار ابنه أو ابنته على من لا يريدانه. خصوصاً إذا كان الدافع لهذا الإجبار الطمع في الدنيا ومتاعها الزائل. وهذا الفعل – أي إجبار أحد الأبوين الأبناء على الزواج بمن لا يريدانه – محرم شرعاً؛ لأنه ظلم وتعدٍّ على حقوق الآخرين. وجمهور أهل العلم على أنه يحرم على الأب إجبار ابنته على الزواج بمن لا ترضاه إذا كانت بالغة عاقلة، فإذا كان هذا في حق الأب فالأم من باب أولى.

قال العلامة ابن باز – رحمه الله تعالى –:

ليس للأب ولا غير الأب أن يرغم موليته على الزواج ممن لا تريده؛ بل لا بد من إذنها، لقول الرسول ﷺ: (لا تنكح الأيّم حتى تُستأمر، ولا تنكح البكر حتى تستأذن)، قالوا يا رسول الله كيف إذنها؟ قال: (أن تسكت)، وفي لفظ آخر قال (إذنها صماتها)، وفي اللفظ الثالث: (والبكر يستأذنها أبوها وإذنها سكوتها)، فالواجب على الأب أن يستأذنها إذا بلغت تسعاً فأكثر، وهكذا أولياؤها لا يزوجونها إلا بإذنها، هذا هو الواجب على الجميع، ومن زوَّج بغير إذن فالنكاح غير صحيح، لأن من شرط النكاح الرضا من الزوجين، فإذا زوّجها بغير رضاها وقهرها بالوعيد الشديد أو الضرب، فالزواج غير صحيح، إلا الأب فيما دون التسع، لو زوجها وهي صغيرة أقل من التسع فلا حرج على الصحيح، لأن الرسول ﷺ تزوج عائشة ﵂ بغير إذنها وهي دون التسع، كما جاء به الحديث الصحيح، أما إذا بلغت تسعاً فأكثر فلا يزوجها إلا بإذنها ولو أنه أبوها

وعلى الزوج إذا عرف أنها لا تريده ألا يقدم على ذلك ولو تساهل معه الأب، فالواجب عليه أن يتقي الله وألا يقدم على امرأة لا تريده، ولو زعم أبوها أنه لم يجبرها، فالواجب عليه أن يحذر ما حرّم الله عليه، لأن الرسول ﷺ أمر بالاستئذان، ونوصي المخطوبة بتقوى الله والموافقة إذا رأى والدها أن يزوجها، إذا كان الخاطب طيباً في دينه وفي أخلاقه، ولو كان المزوِّج غير الأب، لما في النكاح من الخير الكثير والمصالح الكثيرة، ولأن العزوبة فيها خطر، فالذي نوصي به جميع الفتيات بالموافقة متى جاء الكفء، وعدم الاعتذار بالدراسة أو بالتدريس أو بغير ذلك. والله ولي التوفيق. [1]

---

(١) فتاوى المرأة ، محمد المسند (ص:١٠١-١٠٢)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●شريعتنا السمحة لم تشترط أن يعقد النكاح في زمان معين، ولا في مكان معين، كما لم تشترط عقده على يد عالم أو فقيه، وإنما اشترطت فيه تحقيق أركانه وشرائطه المعروفة في باب النكاح.

●ينعقد النكاح بالإيجاب والقبول الصادرين من الزوج وولي المرأة، أو وكيلهما، أو وكيل أحدهما، وصفة ذلك: أن يقول ولي المرأة (زوجتك ابنتي فلانة أو أختي أو...)، فيقول الزوج: (قبلت الزواج بها)، فينعقد بهذا اللفظ، أو بمعناهما الخاص بكل لسان لمن لا يحسنهما. ويجب أن يحضر هذا العقد شاهدان عدلان، غير أصلي الزوجين وفرعيهما؛ لأن شهادتهم لا تقبل للزوجين، وبذلك يصح النكاح، وينعقد.

●لا يلزم قراءة الفاتحة، بل قد لا تكون مشروعة، وأما ما اعتاده الناس من قراءتها، واعتبار ذلك مقدمة العقد – فليس له أصل في الشرع.

●الزواج لا يصح إلا بولي، ولا تملك المرأة تزويج نفسها ولا غيرها، فإن فعلت لم يصح النكاح، روي هذا عن عمر وعلي وابن مسعود وابن عباس وأبي هريرة وعائشة –رضي الله عنهم أجمعين– وبه قال كثير من التابعين وعلماء السلف؛ لقوله ﷺ: (لا نكاح إلا بولي) [1]، ولقوله ﷺ: (أيما امرأة نكحت بغير إذن وليها فنكاحها باطل، فإن أصابها فلها مهرها بما أصاب من فرجها، وإن اشتجروا فالسلطان ولي من لا ولي له) [2] والصواب أنه لا فرق بين الثيب والبكر في ذلك خلافاً لمن فرق من أهل العلم، أو لم يشترط الولاية للمكلفة الحرة.

فإذا تقدم للمرأة من يرضى خلقه ودينه فعضل الولي انتقلت الولاية إلى من بعده من الأولياء، وهكذا فإن عضل الجميع انتقلت الولاية للسلطان أو نائبه، وهو القاضي الشرعي.

●ذهب جمهور العلماء إلى أن من شروط صحة النكاح الشهادة عليه؛ لقوله ﷺ: (لا نكاح إلا بولي وشاهدي عدل) [3]، قال ابن الملقن –رحمه الله– قال ابن حبان: لا يصح ذكر الشاهدين إلا في هذا الحديث.

---

(١) ذكره البخاري ص (١٠١٦) –رحمه الله– في الترجمة في باب (من قال لا نكاح إلا بولي) في كتاب (النكاح) ، وأخرجه أبو داود (٢٠٨٥) ، والترمذي (١١٠١) ، وابن ماجة (١٨٨٠) ، والدارمي (٢٢٢٨)

(٢) رواه أحمد (٢٤٣٧٢)، واللفظ له ، وأبو داود (٢٠٨٣) ، وغيرهما.

(٣) رواه ابن حبان (٣٨٦/٩) ، والدارقطني (٢٢١/٣) من حديث عائشة –رضي الله عنها–

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لا يلزم حضور المخطوبة مجلس عقد نكاحها؛ لأن عقد النكاح يحصل بالإيجاب والقبول، وهما من الولي والخاطب، فحضورها وعدمه سيان ما دامت راضية بهذا النكاح، ويتم التحقق من رضاها بسؤالها، أو أخذ توقيعها، أو غير ذلك من الطرق التي تجعل عاقد النكاح (المأذون) يعلم رضاها.

●الزواج عقد مقدس، وميثاق غليظ تبنى عليه أحكام، وتترتب عليه أنساب وأصهار، وتشتبك به أرحام..... فهو ليس بالأمر الذي يستهان به حتى يتم في الخفاء بعيدا عن أعين الرقباء والأولياء باسم الزواج العرفي أو السري. بل ودون استيفاء الشروط الصحيحة لإتمام عقد الزواج....النكاح العرفي إذا كان يخلو من شروط النكاح، فإنه لا يجوز شرعاً، وهو في حقيقة أمره تحايل على ما حرم الله، وقد ورد عن النبي ﷺ: (البغايا اللاتي ينكحن أنفسهن بغير بينة) [(١)]

●ثبت في الصحيحين، عن عبد الرحمن بن عوف ﷺ أن النبي ﷺ قال له حين رأى عليه أثر صفرة – من عرس –: (بارك الله لك) [(٢)]، وعن النبي ﷺ كان إذا رفأ الإنسان [إذا تزوج]، قال: (بارك الله لك،وبارك عليك، وجمع بينكما في خير) [(٣)]

وممّا يسن فعله ليلة الدخول على الزوجة السلام عليها، وملاطفتها بالحديث حتى تزول وحشتها، ويسن أيضا أن يأخذ بناصيتها، ثم يدعو بالبركة، فيقول: (اللهم إني أسألك خيرها، وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه)، كما جاء بذلك الحديث المرفوع عن عمرو بن شعيب عن أبيه، عن جده [(٤)]

ولا بأس أن يترك الرجل بعض السنن .كالأخذ بالناصية . إذا ترتّب على فعلها مفسدة كنفرة الزوجة ومغاضبتها له، والذي قد يقع منها بسبب جهلها بالسنة، وتفسيرها الخاطئ للفعل.كما لا يُشترط في هذا الدعاء المأثور أن يقوله بحيث تسمعه زوجته، بل له أن يخافت به بحيث لا يُسمع إلا نفسه، فليس في الحديث ما يدل على استحباب المجاهرة به.

---

(١) رواه الترمذي وهو ضعيف ، أنظر ضعيف الجامع للألباني رقم ٢٣٧٥

(٢) البخاري (٥١٥٥) ومسلم (١٤٢٧)

(٣) سنن أبي داود (٢١٣٠) ، والترمذي (١٠٩١) ، وابن ماجة (١٩٠٥)

(٤) سنن أبي داود (٢٤٨/٢) ، وابن ماجة (٦١٧/١)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولا بأس بصلاة ركعتين منفرداً أو آمّاً لزوجته على أن تكون خلفه إلا أنه لا يعتاد فعل هذه النافلة معها أو مع غيرها؛ لأنَّ النوافل لا تفعل جماعة على سبيل الدوام إلا في حدود الوارد كالتراويح في رمضان مثلاً . ومن المهم أن يتنبَّه الزوج إلى أن المسألة ليس فيها سنة ثابتة عن النبي ﷺ، فلا ينبغي التشديد فيها، أو التثريب على من تركها، وكأنها سنة راسخة لا تقبل الخلاف. والمسألة فيها سعة، فله أن يؤخر أداء هاتين الركعتين بعد أن يجلس مع زوجته ويلاطفها ويحادثها ويؤانسها؛ ليذهب عنها الخجل والرهبة

وأما عدم الخروج لأداء الصلاة سبعة أيام، أو أقل فأمر محرم لا يجوز فعله، إذ إنَّ أداء الصلاة جماعة في المساجد واجب لا يعذر بتركه من أجل الزواج، وأما ترك مقابلة الناس سبعة أيام كذلك فأمر محدث لا أصل له في الإسلام.

● لا يمكن بحال تجاهل المخاطر التي تلحق المرأة بسبب العقد البلدي أو العرفي، فممكن أن ينكر الزوج مثل هذا الزواج تهرباً من مستلزماته، لذا يجب أن يوثق العقد في المحكمة الشرعية، ضماناً لحقوق المرأة، ودفعاً للمفسدة والضرر الذي يمكن أن يلحق بها بسبب هذا العقد .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحياة الزوجية .... أصول وقواعد

كثير من الأزواج يشعرون أنهم كانوا في عزوبيتهم أسعد حالا منهم بعد زواجهم، فضلا عن أن كثير من الزيجات قد تبوء بالفشل، وذلك للأخطاء التي يرتكبها الزوجان قبل وبعد الزواج، كما أن الزيادة المتنامية في نسب الطلاق– ناهيك عن الخيانات الزوجية– لتدل بوضوح على تعاظم هذه المشكلة وحاجتنا جميعا – رجالا ونساء– إلى أسس واضحة يقوم عليها بناء الحياة الزوجية.

- لا تتزوج امرأة ترى نفسها أنها تسدي إليك معروفاً بزواجها منك، واعلم أنك إذا فعلت ذلك فسوف تتحول حياتكما الزوجية إلى نكد دائم وتعاسة مستمرة. فإما أن ترضخ لزوجتك باعتبارها صاحبة المعروف والشريك الأعلى، وبذلك تفقد اعتبارك وإحساسك بالأهمية، وإما أن تطالب بحقك في القوامة والريادة والمسئولية، وعند ذلك لن تخضع لك شريكتك لأنها تنظر إليك على الدوام نظرة الشريك الأدنى، ففي كلا الحالتين سوف تنشأ المشكلات، والسلامة ألا تقدم على مثل هذا الزواج.
- جميل أن نتغابى لنكسب من نحب، وجميل أن نوهم من أمامنا أنه أكثر حكمة ودراية ومعرفة. فلا يخلو شخص من نقص، ومن المستحيل على أي زوجين أن يجد كل ما يريده أحدهما في الطرف الآخر كاملاً، ولهذا على كل واحد منهما تقبل الطرف الآخر، والتغاضي عما لا يعجبه فيه من صفات أو طبائع، وكما قال الإمام أحمد بن حنبل " تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل" وهو تكلف الغفلة مع العلم والإدراك لما يتغافل عنه تكرماً وترفعاً عن سفاسف الأمور. وقيل أيضا: " ما استقصى كريم قط "، " كثرة العتاب تفرق الأحباب ".
- لابد من قضاء وقت أطول معا يتخلله بعض اللعب والمزاح فالعشرة من شأنها أن تولد الحب.
- الابتسامة لها مفعول السحر على رفيق الحياة، فمن يضحك أكثر يستمتع أفضل بعلاقته الزوجية، ومن لا يضحك تصبح حياته فقيرة مملة... إن الابتسامة بهجة الحياة الزوجية التي تستطيع أن ترفع عن كاهل الزوجين أعباء الحياة القاسية، وهي نعمة سماوية، ومفتاح للسعادة الزوجية في حد ذاتها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

• العش الزوجي هو الذي يدخل فيه شخصان بمزاجين مختلفين، ومن بيئتين متفاوتتين، ويحملان في ذاتهما فكراً وفهماً يختلف عن الآخر، ولا يكون عشهما ذهبياً حتى يُملأ من الحس الذهبي بوجود الآخر، والاحترام الذهبي لكلّ منهما تجاه الآخر، ويفقد العش الزوجي ذهبيته عندما يفكر كل من الزوجين بنفسه وبسعادته دون الآخر. ويتوقع أن يأخذ من الآخر أكبر قدر من التنازلات. عندئذ لا يتبادل الشريكان رسائل الحب والتقدير بل رسائل الأنانية والانكباب على الذات واستغلال الآخر، وبالطبع لن تستقبل هذه الرسائل بودّ واحترام، لأنها لا تحمل أية معان جميلة للآخر.

• ليس من حسن العشرة أن يُكلّف الزوج امرأته شططاً، وينهكها في تحقيق حقوقه تعباً، بل عليه أن يسلك هدياً قاصداً، ويتغاضى عن بعض حقوقه في سبيل تحقيق المهم منها، إحساناً للعشرة، وتخفيفاً على الزوجة. وكذا حال المرأة مع زوجها لتستديم محبته، وتكسب ثقته ومودته.

• من أكبر الأخطاء التي نقع فيها أن يعامل الرجل المرأة على أنها رجل مثله. فالمرأة لا تأخذ الأمور كما يأخذها الرجل، فهو يهتم بأساسيات المشكلة، لكن المرأة تهتم بالتفاصيل وتعطيها أهمية أكبر من لب الموضوع.

• المرأة لا تريد التعامل بالمنطق دائماً، ولا تريد أن تحاسب بدقة على كل كلمة تتفوه بها، بل تريد أن يتغاضى الرجل عن تقلبات مزاجها، وألا يغضب من دلالها عليه، ومن بعض متطلباتها غير المهمة بالنسبة له.

• ليست الزوجة فقط هي المسئولة على حدوث الجفاف العاطفي بين الزوجين، فالمرأة كثيرا ما تتعرض إلى أسباب تؤدي بها إلى تعكر المزاج والقلق والتوتر، كتربية الأطفال والطمث وزيادة أو نقص الهرمونات، وعلى الزوج أن يدرك ذلك. وهو أيضا يكون مسئولا عن هذا الجفاف العاطفي عندما يصيبه الفشل في عمله، فينعكس ذلك على علاقته بزوجته وأبنائه فيحصل الشجار والمشاكل.

• على كل من الزوجين أن يتفهم غيرة الآخر خاصة إذا كانت في الحدود المعقولة على أن لا تصل الغيرة إلى الشك ومحاصرة الشريك.

• (تشاركا في الرأي والمشورة)... وذلك لا يعني أبدا أنك – عزيزي الزوج – تنازلت عن رجولتك لأنك صاحب القرار، بل على العكس تماما، فالزوجة عندما تسمع كلمة " تعالي،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أريد آخذ رأيك في شيء مهم " يكون لذلك أثرا قويا على نفسيتها، لأن ذلك يعني أن لها مكانة غالية لديك وهذا هو ما تريده الزوجة، ولعل في موقف الرسول ﷺ وأم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها في صلح الحديبية أكبر الدليل، عندما تأثر الصحابة من بعض ما جاء في الصلح، واحتار الرسول ﷺ في كيفية إزالة هذا الأثر عنهم، وحثهم على الحلق والعودة إلى المدينة لكن دون استجابة أحد، فسأل السيدة أم المؤمنين فاقترحت عليه أن يخرج أمام الناس ويحلق هو أمامهم، فإذا رأوه – وهو قدوتهم – سيفعلوا مثله وينتهي الموقف وفعلا هذا ما حدث... فإذا رسول الهدى عليه الصلاة والسلام يستشير زوجته في قرار سياسي غاية في الأهمية، فهل يمتنع بعضنا عن مشاورة زوجاتهم عن أمور أقل من ذلك بكثير ؟!!

● على كل من الزوجين أن يراعي حق صاحبه في والديه وأقاربه، وألا يذكر أحداً منهم بسوء، فإن ذلك يوغر الصدور، ويجلب النفرة بين الزوجين، وكم من زوج تحدث أمام حليلته بمثالب أبيها وسقطاته – وهو مَن هو في جلالة قدره عندها – فأحدث ذلك ألماً في قلبها أطفأ شمعة السعادة المضيئة في حياتها مع زوجها، وأشد من ذلك الحديث عن أمها. وإذا كان هذا في حق الزوج وله القوامة، فما بالك بحديث الزوجة عن والدي زوجها بسوء.

ولسنا نلزم أحداً منهما بمحبة أقارب الآخر، فالقلوب بيد الرحمن، يصرفها كيف يشاء، ولكنا نُحتِّم عليه أن يحفظ لصاحبه مشاعره، وكرامته وعرضه. وأقارب كل من الزوجين يجب احترامهم وتقديرهم وعدم الإساءة إليهم. أما عن علاقة الزوجين بالجيران، فتختلف باختلاف الجيران، فينبغي عليهما تحديد إطار مسبق لعلاقتهما بهم.

●مراعاة الاستمرارية والنفس الطويل في العطاء، حتى وإن كان الطرف الآخر لا يبادل نفس العطاء، وهنا نعود لقاعدة الإخلاص والتجارة مع الله، وهذه مجاهدة يجيدها من لديه إصرار على نجاح أسرته وعلاقته بشريكه... إن الحياة الزوجية بمعناها الحقيقي حياة عطاء، فهي حياة قوامها واجبات على كل طرف من الأطراف قبل أن تكون له حقوقاً، ومن ذلك كان لزاماً على كل من الزوجين أن يتنازلا طوعاً عن كل ما كان ينعم به من حرية شخصية ومن استقلال قبل الزواج، وعلى كل منهما أن يضحي عن طيب خاطر، وأن يكون شعار الحياة الزوجية التضحية المشتركة، فلا يشعر أحد الزوجين بأنه يضحي في حين أن الآخر يضن بالتضحية، ومن لم يكن لديه القدرة على التضحية، عليه أن ينتحي ناحية من الجبل وينعزل عن الناس، وأن لا يطرق باب الزواج.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فقه الحياة الزوجية

من أعظم نعم الله وآياته أن جعل البيت هو المأوى والسكن، في ظله تلتقي النفوس على المودة والرحمة والحصانة والطهر، وكريم العيش والستر. وفي كنفه تنشأ الطفولة، ويترعرع الأحداث، وتمتد وشائج القربى وتتقوى أواصر التكافل.... ترتبط النفوس بالنفوس، وتتعانق القلوب بالقلوب: {هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ} [البقرة/ ١٨٧]....في هذه الروابط المتماسكة والبيوت العامرة تنمو الخصال الكريمة وينشأ الرجال الذين يؤتمنون على أعظم الأمانات، ويربى النساء اللاتي يقمن على أعرق الأصول. ومن أجل هذا شرع الله تعالى الزواج ورتب عليه أحكاما باعتباره أساسا تبني عليه الأسرة وتنشأ خلاله المجتمعات، كما أحاطه بسياج عظيم حتى تنشأ الأسرة نشأة طيبة وجعل لكل من الزوجين حقوقا وواجبات عليهما الالتزام بها وأدائها.

العتاب

العتاب مطلوب في الحياة الزوجية، لكن بحدود، فيوصي خبراء العلاقات الزوجية بالامتناع عن الانتقادات الحادة وتوجيه الإنذارات في العلاقات بين شركاء الحياة . فمثلا: من الأفضل إلا يسير الحوار بانفعال على النحو التالي " إنه يقاطعني طوال الوقت". " إنك تتأخر كثيرا " يقول الألماني هارتفيج فينيمار أخصائي علوم الشيخوخة: " إن بعض الأزواج يظلون يوجهون الانتقاد للأشياء التي لا يرضون عنها في شركائهم، ثم يتملكهم اليأس ويتوقفوا عن توجيه هذا الانتقاد "، لكنه يشير إلى أن هناك عادات معينة تضع عبئا ثقيلا على العلاقة بين الزوجين، وإن التزام الصمت في بعض الحالات إيثارا للسلامة والهدوء يمكن أن يكون ضرره أكثر من نفعه، ويقول أوف كلينماس من جامعة بون: " إن ثمة حاجة لوضع خط فاصل بين الخصال المحببة، والسلوكيات المثيرة للمشكلات "

وفي حالات كثيرة ربما لا يعرف الشريك المثير للضيق أن تصرفاته تبعث بالفعل على الضيق، وطرح هذه القضايا صراحة أمر تكتنفه الصعوبة. تقول الالمانية آنا شوش أستاذة علم النفس: " إن ثمة ردود فعل دفاعية لأي محاولة لتصحيح السلوك وهذا أمر طبيعي "، ولذا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يتعين على المرء أن يمتنع عن أي انتقاد حاد. يقول كلينماس: " إذا قلت لها (إنك دائما تقاطعينني) لا تكون قد حققت شيئا، وعلى الانتقاد بالأحرى أن يركز على مثال محدد ويتعين ألا يمزج بإنذار. ومن الأفضل أن تظهر للطرف الآخر أن تغيير سلوكه سيكون له تأثير إيجابي على العلاقة بينكما "

كيفية الجدال

للمرأة بداية تختلف عن بداية الرجل للدخول في الجدال. فالمرأة لا تدرك عادة بأنها تبدأ الجدال عندما تأخذ بالحديث عن مشاعرها السلبية، فبدل أن تعبر بوضوح وصراحة وبشكل مباشر عما يزعجها ويقلقها، فإنها تبدأ بطرح أسئلة ساخرة تحمل في مضمونها معاني عدم الرضي والقبول، ويشعر الرجل نتيجة ذلك بالرفض أو عدم الرضي وإن لم تقصده المرأة أحياناً بشكل مباشر.

وكمثال على هذا، إذا عاد الزوج من سفره متأخراً بعض الشيء، فقد تقلق عليه زوجته وينشغل ذهنها، وتخاف أن يكون قد جرى معه شيء ما، إلا أنها بدل أن تقول له ما يوحي بهذه المعاني وبشكل مباشر كأن تقول: (لقد قلقت عليك) أو (لا أحب أن أجلس بانتظارك وأنا مشغولة الذهن بك) فبدل هذا الحديث المباشر، نجد الزوجة تطرح أسئلة اتهامية كأن تقول مثلاً: (كيف تتأخر بهذا الشكل ولا تبالي بي؟) أو (هل صعب عليك أن تخابرني لتعلمني بأنك سوف تتأخر؟) أو (هل فكرت أنني جالسة أنتظرك هنا؟). لا ننسى أن نبرة الصوت أيضاً فيها عادة الكثير من التهكم أو الاتهام الذي يوحي بأن الزوجة لا تنتظر جواباً لسؤالها، وإنما تريد أن تخبر زوجها بأنه لا يوجد عذر مقبول لتأخره.

وعندما يسمع الزوج مثل هذه الأسئلة، لا يعود يسمع مشاعر زوجته وقلقها بالتأخر، بقدر ما يسمع استنكارها وعدم رضاها عن سلوكه، ولا تدرك الزوجة كم يجرح هذا الاستنكار من مشاعر الزوج، ولذلك فهو عندما يشعر بالهجوم والتحدي فإنه بالطبع يأخذ الموقف الدفاعي.

ومحاولة الزوجة مساءلة الزوج بهذه الطريقة ظناً منها أن تلقنه درساً كيف يحترمها ويحبها. ولكن في الحقيقة لا تسمح هذه الطريقة للزوج بتعلم أي درس مفيد، وإنما تضع بينهما حواجز من سوء التفاهم والخلاف، وتجعل الزوج أقل رغبة في البذل والعطاء لهذه العلاقة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وإذا تذكرنا الحاجة العاطفية للرجل من الشعور بقبول زوجته ورضاها، ندرك عندها كم يؤثر مثل هذا النوع من الحوار في مشاعر الرجل. فمن أشد الأمور على الزوج أن تسحب الزوجة منه قبولها ورضاها، وقد لا تقدر الزوجة أثر هذا لأنها قد لا تعرف مدى حاجة الزوج إليه. ويصعب على معظم الرجال أن يصرح الواحد منهم عن درجة حاجته لقبول الزوجة ورضاها، فقد يحاول الواحد منهم أن يظهر وكأنه لا يحتاج لهذا الرضي، أو أنه لا يبالي فيما إذا حصل أو لم يحصل عليه.

وتستطيع الزوجة بلا شك أن تعبر عن عدم قبولها لسلوك زوجها، وفي ذات الوقت تشعره برضاها وقبولها له كزوج ورجل.

إن الرضى الذي يحتاجه الزوج يكمن في قدرة الزوجة على تلمس أسباب جيدة لسلوكه وأفعاله. وحتى عندما يقصر أو لا يتحمل مسؤوليته كاملة، فإن الزوجة المحبة تستطيع أن تجد فيه الخصال الحميدة والجيدة. ولذلك مما يقوي العلاقة الزوجية في بداية الزواج هو شعور الزوج برضى زوجته وارتياحها له، وكأنه فارس أحلامها. إلا أنه مع الوقت قد لا يعود الزوج يحقق أحلام زوجته، ويبدأ يشعر بعدم استحسانها أو رضاها عنه، كأنه لم يعد ذلك الفارس الذي كانت تعجب به من قبل. وهذا من شأنه أن يصيب العلاقة بينهما بالوهن والفتور.

احذري العناد

العناد سلوك إنساني يمارسه أي فئات عمرية أو نوعية، ويتأصل بسبب التربية وعند الإحساس بالضعف. فنجد العناد يكثر عند الأطفال كوسيلة من الوسائل الدفاعية، وللحصول علي رغباتهم وتلبيتها عادة. والمرأة العنيدة تحاول أن تفرض رأيها علي الناس الذين تتعامل معهم، وسابقًا كانت تستخدم الدهاء بدلاً من العناد لمواجهة الرجل، أما الآن فهي قادرة علي مواجهة الرجل، حيث يتولد لديها الإحساس بأن الرجل يقاوم رغباتها، فتصر علي موقفها، مما يؤدي إلي ظهور نوع من الصراع بين الزوجين. إلا أن عناد المرأة يكون أسخف من عناد الرجل، لأنه عند المرأة يعتبر تحديا .

والعناد لا يدل علي قوة الشخصية، بل بالعكس فالشخص العنيد لديه نقطة ضعف تشعره بأنه يجب أن ينفذ رأيه، كما أنه يدل علي عدم ثقة الشخص في نفسه وفي أسلوب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مناقشاته، ولابد أن يكون أحد الطرفين أكثر تحضرًا سواء كان الزوج أو الزوجة حتى لا يواجه العناد بالعناد، لأن الشخص المتحضر يمتلك القدرة علي التراجع عندما يري أن رأيه غير مقبول، فيجب علي الزوج أن يتقبل هذا العناد ويعتبره حالة مرضية ويعالجه عن طريق تجميد الموقف وإشعارها بذاتها وثقتها بنفسها.

عادات " مستفزة " قد تحطم حياتك الزوجية

دراسة أمريكية حديثة أكدت أن العلاقات بين الأشخاص خاصة الزوجين، قد تتأثر سلبا باستمرار الزوج أو الزوجة في ممارسة بعض العادات البسيطة المزعجة بالنسبة للطرف الآخر، لدرجة أنها قد تصل إلى وضع حد لهذه العلاقة حتى ولو كانت قوية.

وربما تتمثل هذه العادات في الطريقة التي يترك بها الزوج أنبوبة معجون الأسنان بدون غطاء بعد تنظيف أسنانه. وربما تتمثل في اصطحاب الزوجة الكثير من الأمتعة خلال قضاء العطلة. أو الطريقة التي يخاطب بها الزوج زوجته بعبارات طفولية أمام الناس. أو الطريقة التي تتعامل بها الزوجة بعصبية مع شعرها... وأيا كانت الطريقة سواء بدت تافهة أم لا، فإن هذه الأشياء البسيطة يمكن أن تكون مزعجة بشكل كبير، فالعادات المثيرة البسيطة التي تؤدى في النهاية إلى دفع الشريكين إلى النزاع والخلاف يمكن أن تجعل العلاقة تنهار وتتحطم .

وفى دراسة أخرى نشرت نتائجها الدورية الأمريكية المعنية بالعلاقات الشخصية، أوضح الباحثون أن الاستجابة العاطفية التي تثيرها هذه العادات المزعجة تزداد مع تكرارها .وكشفت الدراسة التي أجراها فريق من علماء النفس بجامعة لويسفيل في ولاية كنتاكى ومولتها الحكومة الأمريكية، أن الأزواج الذين سجلوا عددا أكبر من العادات السيئة مع شركائهم كان احتمال استمرار علاقتهم أقل.

وأكد الدكتور "مايكل كوننجهام" رئيس فريق البحث أن ما يسمى "بالحساسيات الاجتماعية" أو السلوك الذي يثير عواطف سلبية يشبه الحصوة في الحذاء أو نبات اللبلاب السام . موضحاً أن " أول تجربة مع الحساسية المادية ربما يسفر عن رد فعل سلبي، لكن مع الاتصال المتكرر فإن الحساسية تميل نحو الزيادة ويصبح رد الفعل السلبي أقوي "

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مع زوجك.....تعلمي فقه التعامل مع الواقع

إذا كانت السياسة هي (فن الممكن لا فن المستحيل) فلتكن هذه سياسة الزوجة في بيتها، ولتحاول الزوجة أن تتعامل مع متغيرات المنزل ومع ظروف الزوج المادية والنفسية، واعلمي أن الحياة كفاح، فالنعمة لا تدوم لأحد، والأيام تتقلب تقلب المِرجل إذا استجمع غليانه. فإذا تقلبت بك الأيام فأبشري ولا تجزعي، وكوني عوناً لزوجك على نوائب الدهر، ولا تكوني عونا لها عليه، ولا تطلبي من زوجك دائماً إمدادك بوسائل الرفاهية أو الراحة، وانظري إلى من سبقك من جيل الأمهات القدامى كيف كنَّ في قوة، وكانت الواحدة منهن تقوى على ما تقوى عليه عشرة من نساء اليوم اللائي تعوَّدن الركون إلى الدعة والراحة، فخارت عزائمهن من بعد ما خارت قواهن.

إياكِ أن تَمُنِّي عليه

فقد تكون الزوجة ثرية أو عاملة تضيف إلى ميزانية البيت مقدراً من المال، وربما يصدر منها . بقصد أو بغير قصد . ما يدل على أنها تمُنُّ على زوجها بهذا، وهذا فيه من الإساءة للرجل ما فيه، وقد يكون معسراً لا يكفي وحده حاجاتها، خاصة إذا كانت ترهق نفسها وبيتها بالكماليات.

ومنُّ المرأة على زوجها بمساعدته يسيء للزوج ويؤذي مشاعره، ويحدث شرخاً في العلاقة الزوجية لا يلتئم، وجرحاً لا يندمل، ولتعلم الزوجة أنها ملكاً لزوجها، وله في ذلك المال حق، ولا يجوز أن تمُن عليه بذلك، وقد كانت السيدة خديجة رضي الله عنها زوج النبي ﷺ تضع مالها كله تحت يده عليه الصلاة والسلام، فكان مما قاله في حقها (وواستني بمالها إذ حرمني الناس) [1]

واحرصي أيضا على أن لا تذكري دائماً حالك في بيت أبيك قبل الزواج ممتنة على زوجك، فبعض الزوجات تعمد دائماً أن تقول: لقد كنت ألبس في بيت أبي كذا، وآكل كذا، وكنا نفعل كذا،... وهي تقصد بذلك أنها بعد زواجها منه تغير حالها إلى الأسوأ، وهذا فيه نوع من عدم الرضا بالواقع الذي تعيشه، وهذا أخطر شيء على استقرار الحياة الزوجية. وبكلامك

---

(١) إسناده حسن ، أنظر مجمع الزوائد للهيثمي ٩/٢٢٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ذاك، قد تدفعين زوجك لأن يسلك غير سبيل المؤمنين فيقبل الحرام ويخسر الدنيا والآخرة، وذلك هو الخسران المبين، واعلمي أن الأيام دولٌ بين الناس، من سرَّه يومٌ ساءته أيام، وأن السعادة في النفس وفي الرضا والقناعة.

عليكِ بالقصد ولا تسرفي

قال ﷺ (ما عال من اقتصد) [1] أي ما افتقر من اقتصد في عيشه وحياته ولم يسرف، فالله لا يحب المسرفين، والإسلام لا يحض على الفقر وترك زينة الحياة الدنيا، قال تعالى: { قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللّهِ الَّتِيَ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالْطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ } [الأعراف/٣٢] ولكنه في الوقت ذاته لا يريد أناساً متخمين ممتلئة بطونهم بكل ما لذ وطاب، يركنون إلى الدنيا ولذَّاتها، وقد روي عن النبي ﷺ أنه قال (أكثر الناس شبعا في الدنيا أطولهم جوعا في الآخرة) [2] فالذين يتمتعون في التشبع والامتلاء، ويبتكرون في وسائل الطهي وفنون التلذذ، لا يصلحون لأعمالٍ جليلة، ولا ترشحهم هممهم القاعدة لبذل أو تضحية. كما أن بعض النساء يكلفن أزواجهن بشراء العديد من الكماليات، ويرهقن البيت المسلم بتحميله فوق طاقته، وقد قال عليه الصلاة والسلام (التؤدة والاقتصاد والسمت الحسن جزء من أربعة وعشرين جزءا من النبوة) [3]

القناعة كنز لا يفنى

من أعظم المهلكات التي تقع فيها كثير من الزوجات النظر إلى غيرها في أمور الدنيا، فبعض النساء همها الأكبر أن تقتني كل ما هو جديد، إقتداء بغيرها في تلك الأمور المادية، ولأن صديقتها قد اشترت هذا الشيء، فهي تريد أن تشتريه، فليست هي أفضل منها في شيء، وليست هي أقل منها في المكانة... لكن ينبغي أن تعلمي أيتها الأخت الفاضلة أن التسابق يجب أن يكون في أمور الآخرة، وليس في أمور الدنيا، قال الله تعالى: { وَسَارِعُواْ إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ } [آل عمران/١٣٣] بينما في

---

(١) رواه أحمد في المسند وضعفه الشيخ أحمد شاكر ١٣٥/٦

(٢) صحيح الجامع ، السيوطي / الألباني رقم ١١٩٩

(٣) صحيح الجامع ، السيوطي / الألباني رقم ٣٠١٠

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أمور الدنيا يسير المرء على قدر حاجته، ولا ينظر إلى من سبقه فيها، قال ﷺ (انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم) [٤].

ولا يقصد من ذلك أن لا يسعى المرء إلى وضع مادي أفضل مما هو فيه إن كان معسراً، وإنما لا يكن همه الدنيا والنظر إلى غيره، والأجدر أن ينظر إلى من هو أصلح منه، فيبتغي الصلاح والمسارعة لإرضاء الله عز وجل حتى يفوز بنعيمي الدنيا والآخرة، وأن يطلب العبد الدنيا للآخرة، والمقصود أن يكون الشاغل للمرء إصلاح نفسه وتربيتها على الفضائل، ثم يأتي إصلاح حاله الدنيوي في الطريق، لا أن يكون شغله الشاغل ما يأكل وما يلبس وما يسكن مهملاً حقيقته ونفسه وروحه.

الصبر ضياء

من الأقوال النبوية النافعة لكل زوج وزوجة، قوله ﷺ (والصبر ضياء) [١]، فالحياة الأسرية قد تتعرض لنكبات، وهذه سنة الحياة، قال تعالى: { وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ } [البقرة/١٥٥]

ولتعلم الزوجة أن الصبر بالتصبر، وأنها حين يراها الزوج صابرة صامدة، تقوى عزيمته، ويقوى على مواجهة مصاعب الحياة، ويزداد حبه وإعزازه لها، قال ﷺ (ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحدا عطاءاً خيراً وأوسع من الصبر) [٢]

والمرأة لما جبلها الله عليها من عاطفة جياشة أسرع للجزع من الرجل، وبعض الزوجات يكثرن الشكوى عند كل مُلِمة، وبعضهن يتمارضن كثيراً وتشتكي بين لحظة وأخرى من أي شيء بسيط، وهذه الشكوى أيتها الزوجة تقلق الزوج، أفلا تكوني صبورة ؟! ألا تستطيعين تحمل ما يُلِم بك بصبر جميل من غير أن تكثري الشكوى للزوج ؟! فما أجمل صبر الزوجات في الملمات .

---

(٤) رواه مسلم ٢٩٦٣

(١) رواه مسلم من حديث أبي مالك الأشعري رقم ٢٢٣

(٢) متفق عليه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حقوق زوجية

- التعاون على البر والتقوى
- الاحترام المتبادل
- غض الطرف عن الهفوات والأخطاء
- الاعتدال في الغيرة
- حفظ الأسرار الزوجية
- المبيت في الفراش
- الإعفاف

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التعاون على البر والتقوى

الزوجة الصالحة هي خير المتاع الذي من حرمه فقد حرم السعادة في الدنيا والآخرة، لأن أثر الصحبة الصالحة في تهذيب النفس أمر لا ينكره إلا معاند، فالطبع لص كما يقولون، تؤثر فيه سلوكيات المخالطين سلبا وإيجابا، ولذلك كان اختيار الرفيق قبل الطريق سمة العقلاء، فما بالك برحلة تمتد العمر كله.

والزوجة الصالحة التي تعرف حق الله تعالى أجدر أن تعرف حق الزوج، لأن رضا الله تعالى من رضاه، وسخطه تعالى من سخطه، فتجدها تتفقد مواطن راحة زوجها بالعناية، وتبتعد عن كل ما يكرهه، فإذا خرج للسعي هتفت به قائلة (اتق الله فينا، فإنا نصبر على شدة الجوع، ولا نصبر على تبعات اللقمة الحرام) ثم إذا غاب عنها حفظته في نفسها وماله وولده، فشتان بينها وبين من هي في سخط دائم على أقدارها وزوجها وأولادها، وفي ذلك يقول ﷺ (إنما الدنيا متاع، وليس من متاع الدنيا شيء أفضل من المرأة الصالحة) [١]

لذلك كان اختيار المرأة الصالحة من أهم الشروط التي وضعها الإسلام لبناء الأسرة الكريمة، فعن أبى هريرة ﷺ قال ﷺ (تنكح المرأة لأربع لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك) [٢] وقال ﷺ (ليتخذ أحدكم قلبا شاكرا، ولسانا ذاكرا، وزوجة مؤمنة تعينه على أمر الآخرة) [٣] وقال ﷺ (قلب شاكر، ولسان ذاكر، وزوجة صالحة تعينك على أمر دنياك ودينك خير ما اكتنز الناس) [٤] وقال الأصمعي: ما رفع أحد نفسه بعد الإيمان بالله تعالى بمثل منكح صدق، ولا وضع نفسه بعد الكفر بالله تعالى بمثل منكح سوء [٥]

---

(١) رواه ابن ماجة عن ابن عمرو ، وقال الألباني في صحيح ابن ماجه رقم: ١٥٠٤ (صحيح)

(٢) البخاري .كتاب النكاح برقم ٤٧٠٠

(٣) رواه أحمد والترمذي عن ثوبان (صحيح) انظر حديث رقم: ٥٣٥٥ في صحيح الجامع

(٤) رواه البيهقي في شعب الإيمان عن أبي أمامة (صحيح) انظر حديث رقم : ٤٤٠٩ في صحيح الجامع

(٥) سير أعلام النبلاء ج٥ ص ٣٤٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فمن أنار الله بصيرتهم، وأرادوا أن يسلكوا سبيل السعادة في الدنيا والآخرة، لم يرضوا بالزوجة الصالحة بدلاً، ولا بالزوج الصالح عوضا أيضا لقوله ﷺ (إذا أتاكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه، إن لا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض) (٦)

والتعاون على طاعة الله تعالى يتوج التفاهم بين الزوجين الصالحين، ويبلغ به القمة، والتعاون شعار المجتمع الإسلامي، قال تعالى { وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُواْ اللّهَ إِنَّ اللّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ } [المائدة/ ٢].... فكيف بالزوجين ؟

وهذا رسول الله ﷺ يهيب بالزوجين أن يجتهد كل منهما في إعانة الآخر على بلوغ الكمال الديني، فيحثهما على أخلص العبادة لله وهي [قيام الليل] فقال ﷺ (رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء) (٧) ويمتثل أبو هريرة ﷺ . راوي هذا الحديث . ما رواه عن النبي ﷺ فيطبقه على نفسه وأهله، فكان هذا ديدنه، يصوم النهار ويقوم الليل: يقوم ثلث الليل ثم يوقظ امرأته فتقوم ثلثه، ثم توقظ هذه ابنته لتقوم ثلثه (٨)، وقال أبو عثمان النهدي: تضيفت أبا هريرة سبع ليال، فكان هو وخادمه وامرأته يعتقبون الليل أثلاثا (٩)

إضافة إلى ذلك فإن شيوع هذه الروح التعاونية في البيت وتشبع الطفل بها، يؤدي إلى حبه لطاعة الله، وتعظيمه لشعائر الإسلام، وسهولة انقياده لأمر الله إقتداء بأبويه، كما قال تعالى { ذُرِّيَّةً بَعْضُهَا مِن بَعْضٍ } [آل عمران/ ٣٤]، كما أن صلاح الآباء ينفع الأبناء في الدنيا والآخرة، فتقوى الله تبارك وتعالى، والعمل الصالح الذي يتعاون عليه الزوجان أعظم ذخيرة يدخرها الأبوان لحماية أولادهما، وأوثق تأمين على مستقبل ذريتهما، وأقوى ضمان لسلامتهم ورعاية الله لهم في حياتهما وبعد رحيلهما، خاصة إذا تركاهم ضعافا يتامى، لا راحم لهم ولا عاصم من البشر فقال تعالى { وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُواْ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافاً خَافُواْ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللّهَ وَلْيَقُولُواْ قَوْلاً سَدِيداً } [النساء/ ٩]

---

(٦) رواه الترمذي عن أبي هريرة (حسن) انظر حديث رقم: ٢٧٠ في صحيح الجامع

(٧) رواه أحمد وأبو داود عن أبي هريرة (صحيح) انظر حديث رقم: ٣٤٩٤ في صحيح الجامع

(٨) البداية والنهاية ـ ابن كثير ٨/ ١١٠

(٩) حلية الأولياء ٣٨٣ وانظر عودة الحجاب – محمد بن إسماعيل ج٢ ص ٢٦٣ ط دار الصفوة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن المواقف الناصعة في تعاون الزوجين على الطاعة، ما روي أن رياح القيسي تزوج امرأة فبنى بها، فلما أصبح قامت إلى عجينها، فقال: لو نظرت إلى امرأة تكفيك هذا. فقالت: إنما تزوجت رياحا القيسي، ولم أرني تزوجت جبارا عنيدا. فلما كان الليل نام ليختبرها، فقامت ربع الليل ثم نادته: قم يا رياح، فقال: أقوم، فقامت الربع الآخر ثم نادته فقالت: قم يا رياح، فقال: أقوم. فلم يقم، فقامت الربع الآخر ثم نادته، فقالت: قم يا رياح. فقال: أقوم. فقالت: مضى الليل وعسكر المحسنون وأنت نائم، ليت شعري من غرني بك يا رياح ؟ قال: وقامت الربع الباقي [١٠]، وقال رياح: اغتممت مرة في شيء من أمر الدنيا فقالت: أراك تغتم لأمر الدنيا، غرني منكم شميط [وهو شميط بن العجلان الذي زوجها من رياح] ثم أخذت هدبة من مقنعتها [غطاء الرأس] فقالت: الدنيا أهون على من هذه [١١]

وعن امرأة حبيب أبي محمد أنها انتبهت ليلة وهو نائم، فأنبهته في السحر وقالت: قم يا رجل فقد ذهب الليل، وجاء النهار، وبين يديك طريق بعيد، وزاد قليل، وقوافل الصالحين قد سارت قدامنا، ونحن قد بقينا [١٢]

وعن أبو محمد الحريري قال: كنت عند بدر المغازلي، وكانت امرأته باعت درا بثلاثين دينارا، فقال لها بدر: نفرق هذه الدنانير في إخواننا، ونأكل رزق يوم بيوم، فأجابته إلى ذلك وقالت: تزهد أنت، ونرغب نحن ؟ هذا ما لا يكون [١٣]

من البر والتقوى

- **أن لا تصف غيرها لزوجها، لأن ذلك خطر عظيم على كيان الأسرة.**
- **أن لا تضع ثيابها في غير بيت زوجها.**
- **أن تذكر زوجها بدعاء الجماع إذا نسئ.**

---

(١٠) صفة الصفوة ٤/٤٣-٤٤

(١١) المصدر السابق ص ٤٤

(١٢) المصدر السابق ٤/٣٣

(١٣) أحكام النساء . ابن الجوزي ص ١٤٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **أن لا تنشر أسرار الزوجية في الاستمتاع الجنسي، ولا تصف ذلك لبنات جنسها.**
- **تؤثر زوجها على أقرب الناس إليها، حتى لو كان ذلك والدها.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الاحترام المتبادل

تحقيق السعادة الزوجية يتطلب مراعاة الاحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر، وإذا لم يتواجد الاحترام المتبادل فإن العلاقة الزوجية محكوم عليها بالفشل، فالمضي قدماً في العلاقة الزوجية يعني أن يتقدم كلا الزوجين في العمر، وعندها الملامح الجميلة سوف تتغير، ولن يبقى إلا التفاهم والاحترام ليربط بينهما... إن الحياة الزوجية حياة طبيعية بعيدة عن حالة المراسم والتقاليد... إنها حياة صميمية يتصرف فيها الزوجان على البداهة، ومع كل هذا فإن الاحترام مطلوب من الزوجين تجاه بعضهما البعض ؛ ذلك أنه يحفظ كرامتهما ويرفع من شأنهما. وفي هذا المضمار على الزوجين البحث عن النقاط الإيجابية في بعضهما، لتكون ركيزة لهذا لاحترام المتبادل بينهما.

وفي أكثر الزيجات نجاحاً، فإن الأمر لا يخلو من وجود الخلافات، لذلك يجب أن نتعلم كيف نختلف مع شريك الحياة، فالخلاف في وجهات النظر أمر ضروري وحتمي طالما أن الاختلاف لا يشمل أي قضايا جوهرية، فأكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء بسيطة، ولكنها تتطور تدريجيا.

ولكي يكون الخلاف بين الزوجين مفيداً وجاداً، ينبغي ألا يصبح مجرد فرصة للتفريج عن النفس وإفراز نواتج الضغط والتوتر لدى كل طرف على حساب الآخر، أو أن يصبح التنازع هدفاً لتحطيم معنويات الآخر وإهانته، أو وسيلة لإظهار سلطة أحدهما على الآخر، فمثل هذه الخلافات تؤدي إلى نتائج لا تحمد عقباها.

أما الخلافات الجادة والنافعة فهي التي تتيح للطرفين فرصة للاتصال الفعال، والحوار الجاد، وتشكل مجالاً لإظهار الانفعالات الذاتية دون إلقاء اللوم على الطرف الآخر، ودون محاولة إلصاق أسبابها به..... لكن في كل هذا الخضم هناك مجموعة من الخطوط الحمراء التي ينبغي ألا نتجاوزها:

١. لا لتجاوز الحدود: وهذا خطأ فادح يقع فيه الزوجان حين يختلفان، فينتقلان من قضية الخلاف إلى خلافات ثانوية أو وهمية مصطنعة، فأحياناً قد يبدأ الخلاف حول أمور منزلية كالنظافة والترتيب، ثم ينتهي إلى خلاف حول مصاريف الأسرة والزيارات وغير ذلك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢. اعتادا ألا تقولا إلا خيراً: من الضروري ضبط النفس ومراقبة اللسان، والتذكر بأن زلات اللسان وإهانة الآخرين بالكلام الجارح أمر لا ينسى، ويبقى عالقاً في الذهن بحيث يصبح من الصعب إزالة آثاره.... وكثيرا ما يهدم البيت بسبب تطاول طرف على الطرف الآخر، لذلك يجب الحرص على عدم تبادل الإهانات بين الطرفين، لأنها تظل راسخة، وتوجد جدارا يصعب معه الوصول للسعادة، ويحذر أيضا من محاولة إثارة الغيرة، فإن ذلك يؤدى إلى نتيجة عكسية.

٣. قاوما حظوظ النفس واعتذرا إن أخطأتما: ليكن هدف الزوجين أثناء الخلاف بيان الحق وإيضاحه.. اسأل نفسك دائماً ماذا تريد من وراء رفع الصوت والنقاش ؟؟.. وماذا تخفي وراء عدوانيتك وانفعالاتك ؟؟.... كم هو جميل أن يرجع الإنسان إلى ربه عندما يشعر أن وراء كل هذه الانفعالات حظاً للنفس أو رغبة في البحث عن كبش فداء يحمله المسؤولية ويتنصل هو منها، أو اتخاذ الخلاف ذريعة للتعبير عن الغضب والتوتر.

٤. لا تختصما أمام الأطفال: في حال نشوب الخلاف أمام الأبناء يجب أن لا يقلل أي من الطرفين من احترامه للطرف الآخر.. وأن يتم الحفاظ على الاحترام المتبادل، فكلما نشأ الأولاد وترعرعوا وهم ينظرون إلى الخلافات بين والديهم تتم بأسلوب متحضر، كلما شكل ذلك بالنسبة إليهم رسالة تربوية تعطي للطفل القدوة للتماسك والترابط.

٥. لا لرفع الصوت أمام الأطفال الصغار: إذا كان لديكما أطفال صغار فإن رفع الصوت يفزعهم، ولذلك إذا تحاور الزوجان أمام الأطفال فإن عليهما أن يعودا ليؤكدا أمامهم حب بعضهما بعضاً... لأن الابن يحتاج إلى الشعور بالأمن، وأي خلاف بين أبويه يشكل بالنسبة إليه توتراً يؤثر على نموه العاطفي والنفسي.

٦. اشرحا وجهة النظر كتابة: قد تكون الخلافات عرفت لهجة حادة، والحالة خرجت نسبياً من مجال التحكم. بالرغم من ذلك فلا شيء يمنع بعد هدوء العاصفة من الرجوع إلى الموضوع بكل هدوء وتعقل لتوضيح وجهات النظر، وهناك من يفضل في هذه الحالة اللجوء إلى الورقة والقلم.... فالكتابة تهدئ الأعصاب وتخفف التوتر.... ومن يقرأ يحسب أنه غير مهاجم، ويكون أكثر استعداداً للتأمل في وجهات النظر الأخرى.

٧. الاعتراف باختلاف وجهات النظر والطباع: من الضروري أن يتقبل الزوجان الاختلافات في الرأي، وأن يعترفا بأن هناك اختلافا في الطباع بين البشر، والاعتراف بأن الآخر

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يتحدث لغة مختلفة، مع تجنب تبادل الاتهامات في كل خلاف.... فعلى سبيل المثال: قد يكون الزوج ساخرا بطبعه، والزوجة تأخذ كل شيء بجدية، هنا قد ينشب الشجار بسبب اختلاف الطباع.

٨. لغة المدح والاهتمام لها مفعول السحر: الثناء يعد عاملا أساسيا من مقومات وجود البسمة الدائمة، حيث يشعر كل من الزوجين بتبادل الإعجاب بينهما، أيضا الإنصات باهتمام للأحاديث يعمل على التخلص من الفجوات بين الزوجين، ويدعم معاني الاحترام بينهما.

٩. لا للشهود والجمهور!!: هناك من الأزواج من يحاول إقحام الآخرين في مشاكله الزوجية وخلافاته ولو كانت بسيطة، من أجل تحويلهم إلى حلفاء ومساندين له.... إن هذا السلوك يؤدي إلى نتائج تهدد العلاقة الزوجية برمتها، وتكفي الحالة المؤسفة التي يراهما الآخرون عليها، بل قد يصبح هذا الطرف الثالث مصدر إزعاج للزوجين من خلال تضخيم الخلاف وتحويل الأمر إلى مشكلة يصعب حلها، ولا ننسى أن وجود شاهد على الخلاف أمر مربك ومخجل للزوجين غالباً، ولاسيما الزوجة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

غض الطرف عن الهفوات والأخطاء

غض الطرف عن الهفوات والأخطاء من أعظم الحقوق المشتركة بين الزوجين، فالحياة الأسرية لا يتم سعادتها واكتمالها إلا بهذا الخلق الكريم، وهذا الحق الجليل، فأي مجموعة صغرت أم كبرت تتباين طباع أفرادها بين السهل والحزن، وعالي الهمة النشيط وضعيف الهمة الكسول، وحاد الذكاء وقليل الفهم... كما ورد في الحديث الشريف (إن الله تعالى خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنو آدم على قدر الأرض، جاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن، والخبيث والطيب وبين ذلك) [١] فإن لم يكن الرفق والتسامح السمة الغالبة على الفرد سرعان ما نفرت منه الخلق، واستحالت معه العشرة التي لابد له منها، وفقد المعين والمشير والرفيق في أشد الأوقات احتياجا لهم، فيتنغص حاله، ويتكدر عيشه، ويسلب التوفيق في أمره.

وصدق ﷺ حيث يقول: (من أعطي حظه من الرفق فقد أعطي حظه من الخير، ومن حرم حظه من الرفق فقد حرم حظه من الخير) [٢] ويقول أيضا ﷺ (من يحرم الرفق يحرم الخير كله) [٣]... فعلى كل من الزوج والزوجة أن يحتمل صاحبه، فلكل جواد كبوة، ولكل امرئ هفوة، ولكل إنسان زلة، وأحق الناس بالاحتمال من كان كثير الاحتكاك بمن يعاشر.

إن أحدنا لتمر عليه فترات لا يرضى فيها عن نفسه، فهو لا يرضى لها الضعف في مجال القوة، أو الغضب في مقام الحلم، أو السكوت في معرض بيان الحق... ولكنه يتحمل نفسه، ويتعلل بما يحضره من المعاذير، فليكن هذا هو الشأن بين الزوجين يلتمس كلاهما لقرينه المعاذير، فإن المؤمن يطلب المعاذير والمنافق يطلب الزلات، وحين تحسن النوايا وتتوارد القلوب ويكون التعقل هو مدار المعيشة يتوفر هذا الجانب الكريم في حياة الأسرة.

وعلى كل طرف ألا يقابل انفعال الآخر بمثله، فإذا رأى أحد الزوجين صاحبه منفعلا بحدة فعليه أن يكظم غيظه، ولا يرد على الانفعال المباشر، وهذه النصيحة يجب أن تعمل بها

---

(١) رواه أحمد والترمذي عن أبي موسى (صحيح) انظر حديث رقم: ١٧٥٩ في صحيح الجامع

(٢) رواه أحمد والترمذي عن أبي الدرداء (صحيح) انظر حديث رقم: ٦٠٥٥ في صحيح الجامع

(٣) رواه مسلم وأبو داود عن جرير(صحيح) انظر حديث رقم: ٦٦٠٦ في صحيح الجامع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المرأة أكثر من الرجل، رعاية لحق الزوج، وما أجمل قول أبي الدرداء ﷺ لزوجته: إذا رأيتني غضبت فرضني، وإذا رأيتك غضبى رضيتك، وإلا لم نصطحب.

وعن محمد بن عيسى قال: أراد شعيب بن حرب أن يتزوج امرأة فقال لها: إني سيء الخلق، فقالت أسوأ منك خلقا من أحوجك أن تكون سيء الخلق، فقال: إذا أنت امرأتي [٤]

وتزوج الإمام أحمد – رحمة الله عليه – عباسة بنت الفضل أم ولده صالح، وكان الإمام أحمد يثني عليها ويقول في حقها: أقامت أم صالح معي عشرين سنة، فما اختلفت أنا وهي في كلمة [٥]

وإذا كان ارتباط (اللين والرفق) بالسعادة الزوجية من أوكد الأمور، فارتباطهما بالتقوى والإيمان يزيدهما محبة وإجلالا في قلب المسلم إذ بهما يكون صلاح دنياه وآخرته، فقال ﷺ: (من كان سهلا هينا لينا حرمه الله على النار) [٦] وقال ﷺ (ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غدا ؟ على كل هين لين قريب سهل) [٧]... قال الماوردي: بين بهذا الحديث أن حسن الخلق يدخل صاحبه الجنة ويحرمه على النار، فإن حسن الخلق عبارة عن كون الإنسان سهل العريكة لين الجانب طلق الوجه قليل النفور طيب الكلمة، لكن لهذه الأوصاف حدود مقدرة في مواضع مستحقة، فإن تجاوز بها الخير صارت ملقاً، وإن عدل بها عن مواضعها صارت نفاقاً، والملق ذل والنفاق لؤم [٨]

وقال ﷺ (المؤمنون هينون لينون، كالجمل الأنف، إن قيد انقاد، وإذا أنيخ على صخرة استناخ) [٩].... والمراد بالهين سهولته في أمر دنياه ومهمات نفسه، أما في أمر دينه فكما قال عمر: فصرت في الدين أصلب من الحجر. وقال بعض السلف: الجبل يمكن أن ينحت

---

(٤) انظر عودة الحجاب – محمد بن إسماعيل ج٢ ص ٢٦٠ ط دار الصفوة ، وأحكام النساء لابن الجوزي ص ٨٢

(٥) طبقات الحنابلة ٤٢٩/١

(٦) رواه الحاكم والبيهقي عن أبي هريرة (صحيح) انظر حديث رقم: ٦٤٨٤ في صحيح الجامع

(٧) رواه الترمذي والطبراني عن ابن مسعود (صحيح) انظر حديث رقم: ٢٦٠٩ في صحيح الجامع.

(٨) نقلا عن فيض القدير للمناوي ٦٤١/٢

(٩) رواه ابن المبارك عن مكحول مرسلا والبيهقي في شعب الإيمان عن ابن عمر (حسن) انظر حديث رقم: ٦٦٦٩ في صحيح الجامع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

منه ولا ينحت من دين المؤمن شيء، واللين لين الجانب وسهولة الانقياد إلى الخير والمسامحة في المعاملة (كالجمل الأَنِف) من أنف البعير إذا اشتكى أنفه من البرة، فإن قلت: من أمثالهم لا تكن رطباً فتعصر ولا يابساً فتكسر، ولهذا قال لقمان لابنه: يا بني لا تكن حلواً فتبلع ولا مراً فتلفظ، ففيه نهي عن اللين، فما وجه كونه مدح ؟ قلت: لا شبهة في أن خير الأمور أوساطها وقد أطبق العقل والنقل على أن طرفي الإفراط والتفريط في الأفعال والأحوال والأقوال مذموم، إنما الممدوح ما في الطبيعة من حالة جبلية مقابلة لغلظ القلب وقساوته، وإنما يعبر عنها باللين تسمية لها باسم أثرها وذلك سائغ (إن قيد انقاد وإذا أنيخ على صخرة استناخ) فإن البعير إذا كان أنفاً للوجع الذي به، ذلول منقاد إلى طريق سلك به فيه أطاع، والمراد أن المؤمن سهل يقضي حوائج الناس ويخدمهم وشديد الإنقياد للشارع في أوامره ونواهيه [١٠]

وقال ﷺ (إن الله رفيق يحب الرفق ويرضاه ويعين عليه ما لا يعين على العنف) [١١]
وقال أيضا ﷺ (عليك بالرفق إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه) [١٢] **وقال (ما أعطي أهل بيت الرفق إلا نفعهم)** [١٣]**(إن الله إذا أحب أهل بيت أدخل عليهم الرفق)** [١٤]**(إذا أراد الله بأهل بيت خيرا أدخل عليهم الرفق)** [١٥] **أي وذلك بأن يرفق بعضهم ببعض، والرفق لين الجانب واللطف والأخذ بالأسهل وحسن الصنيع**

---

(١٠) فيض القدير للمناوي ١٥٤/٢

(١١) رواه الطبراني في المعجم الكبير عن معدان (صحيح) انظر حديث رقم: ١٧٧٠ في صحيح الجامع

(١٢) رواه مسلم عن عائشة (صحيح) انظر حديث رقم: ٤٠٤١ في صحيح الجامع

(١٣) رواه الطبراني في الكبير عن ابن عمر (صحيح) انظر حديث رقم: ٥٥٤١ في صحيح الجامع

(١٤) رواه ابن أبي الدنيا في ذم الغضب عن جابر (صحيح) انظر حديث رقم: ١٧٠٤ في صحيح الجامع

(١٥) رواه أحمد عن عائشة والبزار عن جابر (صحيح) انظر حديث رقم: ٣٠٣ في صحيح الجامع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الاعتدال في الغيرة

الغيرة أخص صفات الرجل الشهم الكريم، وإن تمكنها منه يدل دلالة فعلية على رسوخه في مقام الرجولة الحقة الشريفة، فالغيرة المعتدلة شيء مطلوب ومهم، ومن لا يغار على أهله فهو ديوث ومطرود من رحمة الله تعالى.

وغيرة الرجل على أهله أن يأتين ما حرم الله أو يخلون مع غير ذي محرم، أو يتحدثن مع أحد بخضوع في القول.. كل هذه غيرة محمودة، بل واجبة لحماية شرفه وصيانة عرضه، قال الحسن البصري: أتدعون نساءكم ليزاحمن العلوج في الأسواق قبح الله من لا يغار.

والغيرة تختلف من شخص لآخر، فهي درجات متفاوتة عند البشر كل حسب شخصيته وصفاته النفسية وطريقة تربيته، لكن الهوس في الغيرة والتشكك من كل شيء والنظر لشريك الحياة بعين الريب.. هذا ما يمثل لهيباً يحرق الحياة الزوجية ويجعل منها جحيماً لا يطاق، فالغيرة المفرطة ليست سوى تعبير عن اضطراب نفسي شديد أساسه عدم الثقة بالنفس وبالطرف الأخر، وإذا عدمت الثقة بينهما فتح باب الشك، وإن شك أحدهم بالأخر هدم الزواج

يقول الغزالي في الإحياء عن الاعتدال في الغيرة: وهو أن لا يتغافل عن مبادئ الأمور التي تخشى غوائلها، ولا يبالغ في إساءة الظن والتعنت وتجسس البواطن، فقد نهى رسول الله ﷺ أن تتبع عورات النساء وفي رواية لمسلم (نهى أن يطرق الرجل أهله ليلا يخونهم أو يطلب عثراتهم) وفي لفظ آخر: (أن تبغت النساء)، ولما قدم رسول الله ﷺ من سفره، قال قبل دخول المدينة (لا تطرقوا النساء ليلا) فخالفه رجلان فسبقا، فرأى كل واحد في منزله ما يكره، وقال ﷺ (إن من الغيرة ما يحب الله و من الغيرة ما يبغض الله... فأما الغيرة التي يحب الله فالغيرة على الريبة. و أما الغيرة التي يبغض الله فالغيرة في غير الريبة) (١)، لأن ذلك من سوء الظن الذي نهينا عنه، فإن بعض الظن إثم، وقال على ﷺ: لا تكثر الغيرة على أهلك، فترمى بالسوء من أجلك.

---

(١) حسن : إرواء الغليل بتحقيق أحاديث منار السبيل / الألباني ١٩٩٩

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والغيرة الشديدة تقوم بتدمير الغيور ومن يكون موضع غيرته في آن واحد. ولعل ما يزيد الأمر تعقيدا هو ما تنطوي عليه الغيرة من شعور صاحبها بعدم أهليته للظفر بما يحرص عليه من حب الغير وإعجابه، فبدلا من الاعتراف بالغيرة بصراحة وبساطة، تذهب الزوجة الغيورة . على سبيل المثال . إلى تقريع زوجها وتصيد أخطائه، كما قد يعمد الزوج الغيور أيضا إلى توبيخ زوجته لإهمالها شؤون البيت أو سوء تصرفها في تربية الأطفال، وما هذا وذاك إلا بمثابة التنفيس عن مشاعر الغيرة.

إن الزوج الذي يتشكك في كل شيء يخص زوجته إنما يعذب نفسه، وتصور له خيالاته أوهاماً لا أساس لها من الصحة، وفوق هذا وذاك فإنه بهذه الغيرة الشديدة والتشكك المستمر قد يغري زوجته – إن كانت ضعيفة الإيمان – إلى ارتكاب الإثم.

وقد تدفع المرأة أحياناً زوجها للغيرة بغير قصد، وذلك حين تتحدث أمامه عن شخص ما، وتذكر من صفاته وأخلاقه.. فيشعر الزوج بإعجابها المفرط بذلك الشخص، كما يشعر في الوقت ذاته أنها تفضله عليه من حيث السلوك الشخصي أو طريقة التعامل، فيندفع نحو الغيرة ويغضب من زوجته غضباً شديداً، والزوجة التي تفعل هذا؛ زوجة قليلة الخبرة أو مستهترة تدمر حياتها بنفسها. وقد تتحدث أيضاً مع زوجها عن تجاربها السابقة، عن خطيبها السابق مثلاً، أو عن زوجها السابق إن كانت مطلقة أو أرملة، وكل هذا يدفع زوجها نحو الغيرة دفعاً، فيصب جام غضبه عليها.

أما الغيرة الشديدة عند المرأة فهي تحوّل حياتها وحياة الزوج والأسرة إلى جحيم لا يطاق.. فهي تريد أن يكون زوجها ملكاً لها... إنّها تغار من صلته الحسنة مع أُمّه وأرحامه وإخوانه، وتعتبر ذلك مضايقة لعلاقتها به، فهي تريد منه أن يقطع أو يقلص علاقته مع الناس جميعاً، ولا يحسن إلى أحد من الرجال والنساء، لاسيما مَن تتصوّر أنّها ستكون زوجة له، لذا تراها تحاسبه على تأخّره عن الوصول في الوقت المعتاد، وعلى مساعدته وإحسانه للآخرين، وتراقب حركاته، وتواجهه بحساسية مفرطة بالتحذير من أن تكون له اهتمامات بالآخرين من الرجال والنساء، حتّى ولو كانت تلك النساء أُمّه أو خالته أو أخواته أو ذوي رحمه.. وكم تسببت تلك الغيرة في هدم الحياة الأسرية، وتعكير صفو العلاقة الزوجية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فإلى الزوجة المؤمنة نقول: حذار حذار من الإفراط في الغيرة والعتاب، وتجنبي التصرفات التي تؤجج غيرة زوجك، وتبلبل أفكاره. فعن عبد الله بن جعفر بن أبي طالب أنه أوصى ابنته فقال: " إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق، وإياك وكثرة العتب فإنه يورد البغضاء "

كيف يتجنب الزوجان خطر الغيرة ؟!

١- لا يتبع الزوج ظنونه وشكوكه فيدفعه الشك تلو الآخر إلى عواقب وخيمة، وإنما عليه أن يطرد تلك الأفكار الشيطانية، وأنه يعلم حال زوجته ويطمئن إلى سلوكها، وليطرد الشك إلى اليقين .

٢- أن يقنع الزوج زوجته بالتزام الحجاب إن لم تكن ملتزمة به، فستر الجسد فريضة إسلامية وهي تقي المجتمع من شرور التسول الجنسي، ولست أدري كيف يغار الزوج على زوجته وهو يتركها تسير هكذا تلبس لباس الكاسيات العاريات ؟!! فالأولى له أن يلزمها بحجاب ربها بدلاً من النظر إلى من ينظر إليها بعين الغيرة والريبة.

٣- على الزوجة أن لا تقوي شك الزوج، أو تخالفه في نفسها وتعصي أوامره فتزيد شكوكه، فلتتعامل معه على أنه شخص يمر بأزمة ويحتاج إلى من يقف بجانبه ويحيطه بالعطف والحب والحنان، فلترحب به دائماً، ولتقابله بوجه بشوش، ولا تنفعل عليه حين تجده يسألها عن أمر ما، بل عليها أن توضح له كل شبهة فيطمئن بذلك ويطرد أفكاره ووسوسته.

٤- أن تحترم المرأة آراء زوجها الخاصة بعلاقتها بالجنس الآخر سواء كانوا أقارب أو زملاء في العمل أو الجيران، خاصة وإن كانت أراء منضبة بالشرع.

٥- لا جدال في أن الغيرة تزداد قوة وتفاقما بالسكوت عليها وعدم مناقشتها مع الطرف الآخر، فمثلا أنت أيتها الزوجة،لم لا تناقشين زوجك في أمر هذه الغيرة، إذا باتت مشكلة من مشاكل حياتك الزوجية ؟ فقد تكونين أنت السبب في إحجام زوجك عن مصارحتك بالحقيقة، إذا لم يكن لغيرتك أساس حقيقي أو مبرر.

وأنت أيها الزوج، هل أنت من أولئك الرجال الذين يتهكمون على زوجاتهم إذا ما رغبن في محادثتهم عما يشعرن به من الغيرة، حتى لو كانت تلك المشاعر وهمية ؟ إن أول ما يجدر بالغيور فعله في سبيل الخلاص من غيرته، هو الإعلان عن شكوكه الخفية، والإعراب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عن ريبته بصراحة، ليستطيع بعد سماع وجهة نظر الطرف الآخر التأمل والتفكير فيما إذا كانت بواعث غيرته بوادر فعلية في تصرفات الآخر أو كانت من نبع خياله.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حفظ الأسرار الزوجية

كلا الزوجين مطالب بكتمان أسرار زوجه وبيته، وهذا أدب عام حث عليه الإسلام ورغب فيه، سواء كانت تلك الأسرار خاصة بالعلاقة الزوجية أو بمشكلات البيت.... فخروج المشكلة خارج البيت يعني استمرارها واشتعال نارها، خصوصاً إذا نقلت إلى أهل أحد الزوجين، حيث لا يكون الحكم عادلاً – في الغالب – لأنهم يسمعون من طرف واحد، وقد تأخذهم الحمية تجاه ابنهم أو ابنتهم.

قال تعالى: { فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللّهُ } [النساء/ ٣٤]... هذا كله خبر، ومقصوده الأمر بطاعة الزوج والقيام بحقه في ماله وفي نفسها في حال غيبة الزوج، فقوله تعالى (فالصالحات) أي من النساء التي يؤدين حقوق الله تعالى بطاعته وطاعة رسوله ﷺ وحقوق أزواجهن من الطاعة والتقدير والاحترام (قانتات) أي مطيعات لله في أزواجهن (حافظات للغيب) الغيب خلاف الشهادة، أي حافظات لمواجب الغيب، إذا كان الأزواج غير شاهدين لهن، حفظن ما يجب عليهن حفظه في حال الغيبة من الفروج والأموال والبيوت (بما حفظ الله) أي بحفظ الله إياهن وعصمتهن بالتوفيق لحفظ الغيب، فالمحفوظ من حفظه الله، أي لا يتيسر لهن الحفظ إلا بتوفيق الله، أو المعنى: بما حفظ الله لهن من إيجاب حقوقهن على الرجال، أي عليهن إن يحفظن حقوق الزوج في مقابلة ما حفظ الله لهن حقوقهن على أزواجهن، حيث أمرهم بالعدل عليهن وإمساكهن بالمعروف وإعطائهن أجورهن، فقوله بما حفظ الله يجري مجرى ما يقال: هذا بذاك، أي في مقابلته، وجعل المهايمي الباء للاستعانة حيث قال: مستعينات بحفظه مخافة أن يغلبن عليهن نفوسهن، وإن بلغن من الصلاح ما بلغن. وفي سياق الكلام ما يشير إلى محذوف يفهم ضمنا، وذلك أن الثناء عليهن من قبل الله تعالى يستوجب من الرجل إكرام المرأة الصالحة والإحسان إليها والرفق بها لضعفها [1]

ويقول سيد قطب رحمه الله تعالى: فمن طبيعة المؤمنة الصالحة ومن صفتها الملازمة لها بحكم إيمانها وصلاحها أن تكون قانتة مطيعة، والقنوت الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة، لا عن قسر وإرغام وتفلت ومعاضلة ! ومن ثم قال: قانتات ولم يقل طائعات لأن مدلول اللفظ الأول نفسي وظلاله رخية ندية.. وهذا هو الذي يليق بالسكن والمودة والستر والصيانة

---

(١) انظر تفسير القاسمي ١٣١/٥ والقرطبي ١٨٣٥/٢ وأيسر التفاسير لأبو بكر الجزائري ٤٧٣/١

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بين شطري النفس الواحدة في المحضن الذي يرعى الناشئة ويطبعهم بجوه وأنفاسه وظلاله وإيقاعته، ومن طبيعة المؤمنة الصالحة ومن صفاتها الملازمة لها بحكم إيمانها وصلاحها كذلك أن تكون حافظة لحرمة الرباط المقدس بينها وبين زوجها في غيبته. وبالأولى في حضوره . فلا تبيح من نفسها في نظرة أو نبرة ما لا يباح إلا له هو بحكم أنه الشطر الآخر للنفس الواحدة، وما لا يباح لا تقرره هي ولا يقرره هو إنما يقرره الله سبحانه (بما حفظ الله) فليس الأمر أمر رضاء الزوج عن أن تبيح زوجته من نفسها . في غيبته أو في حضوره . ما لا يغضب هو له أو ما يمليه عليه وعليها المجتمع ! إذا انحرف المجتمع عن منهج الله، إن هنالك حكما واحدا في حدود هذا الحفظ، فعليها أن تحفظ نفسها (بما حفظ الله) والتعبير القرآني لا يقول هذا بصيغة الأمر، بل بما هو أعمق وأشد توكيدا من الأمر إنه يقول: إن هذا الحفظ بما حفظ الله هو من طبيعة الصالحات ومن مقتضى صلاحهن ! وعندئذ تتهاوى كل أعذار المهزومين والمهزومات من المسلمين والمسلمات أمام ضغط المجتمع المنحرف وتبرز حدود ما تحفظه الصالحات بالغيب (بما حفظ الله) مع القنوت الطائع الراضي الودود.. فأما غير الصالحات فهن الناشزات (من الوقوف على النشز وهو المرتفع من الأرض) وهي صورة حسية للتعبير عن حالة نفسية فالناشز تبرز وتستعلي بالعصيان والتمرد [٢]

وفي الحديث الشريف قال ﷺ (خير النساء من تسرك إذا أبصرت، وتطيعك إذا أمرت، وتحفظ غيبتك في نفسها ومالك) [٣] **قال المناوي: ومن فاز بهذه فقد وقع على أعظم متاع الدنيا، وعنها قال في التنزيل {قانتات حافظات للغيب}... قال داود عليه السلام: مثل المرأة الصالحة لبعلها كالملك المتوج بالتاج المخوص بالذهب كلما رآها قرت بها عيناه، ومثل المرأة السوء لبعلها كالحمل الثقيل على الشيخ الكبير. ومن حفظها لغيبته أن لا تفشو سره، فإن سر الزوج قلما سلم من حكاية ما يقع له لزوجته لأنها قعيدته وخليلته** [٤] **وقال ﷺ (إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها، دخلت الجنة)** [٥]

---

(٢) في ظلال القرآن ص ٦٥٢

(٣) رواه الطبراني عن عبد الله بن سلام (صحيح) انظر حديث رقم: ٣٢٩٩ في صحيح الجامع السيوطي / الألباني

(٤) فيض القدير للمناوي ١٥٤/٢

(٥) رواه البزار عن أنس وأحمد عن عبد الرحمن الزهري (صحيح) انظر حديث رقم: ٦٦١ في صحيح الجامع.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن حفظ السر عدم نشر ما يكون بين الزوجين متعلقا بالجماع ونحوه، وقد ثبتت أحاديث في تحريم ذلك منها قوله ﷺ (إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها) [٦] وقوله ﷺ (هل منكم رجل إذ أتى أهله فأغلق عليه بابه وألقى عليه ستره واستتر بستر الله ؟ قالوا: نعم قال: ثم يجلس بعد ذلك فيقول: فعلت كذا فعلت كذا فسكتوا ثم أقبل على النساء فقال: هل منكن من تحدث ؟ فسكتن فجثت فتاة كعاب على إحدى ركبتيها وتطاولت لرسول الله ﷺ ليراها ويسمع كلامها فقالت: يا رسول الله ! إنهم ليحدثون وإنهن ليحدثن فقال: هل تدرون ما مثل ذلك ؟ إنما مثل ذلك مثل شيطانة لقيت شيطانا في السكة فقضى حاجته والناس ينظرون إليه !...) [٧]

وقد نقل الغزالي رحمه الله رواية عن بعض الصالحين أنه أراد طلاق زوجته، فقيل له: ما الذي يريبك فيها ؟ فقال: العاقل لا يهتك سر امرأته، فلما طلقها قيل له: لم طلقتها ؟ فقال: مالي وامرأة غيري.

وقال جرير يرثي امرأته في عفافها ومحافظتها على حديثه:

كانَت إذا هَجَرَ الخَليل فِرَاشَهَا خَزْنَ الحَدِيثِ وعفَّت الأسرارِ [٨]

والحامل لأحد الزوجين على ذكر أمور الجماع ومتعلقاته قد يكون أحد الأسباب الآتية:١- ضعف وازع الحياء ٢- الفراغ ٣- مخالطة قرينات السوء ٤- كثرة الاجتماعات النسائية سواء بسبب الوظائف أو العلاقات الخاصة ٥- الجهل بالحكم الشرعي ٦- الغفلة عن الآثار السلبية المترتبة على الموضوع ٧- القنوات الفضائية التي كانت سبباً مباشراً في بث الجرأة لدي الكثير، مما يعرض فيها من مشاهد ساقطة وأغان وكلمات بذيئة ٨- حب الاستطلاع لدى البعض ٩- ظن بعض النساء أنهن بخوضهن في هذا الموضوع يكتسبن قلوب من حولهن ممن لديهن ميل إليه ١٠- اعتقاد البعض أنه مجال مفتوح للحصول على ما تود من معلومات وحقائق تخص الموضوع ١١- قلة الإنكار وضعف جانبه من قبل الحاضرات غير المحبذات له ١٢- عدم طرح المواضيع الهادفة والمسابقات المتنوعة وتوجيه كلمات النصح وغيرها من وسائل الدعوة في مجالس النساء.

---

(٦) رواه مسلم عن أبي سعيد الخدري .كتاب النكاح . باب تحريم إفشاء سر المرأة رقم ٢٥٩٧

(٧) رواه أبو داود عن أبي هريرة (صحيح) انظر حديث رقم: ٧٠٣٧ في صحيح الجامع .

(٨) ديوان جرير، شرح: محمد بن حبيب، تحقيق: د. نعمان طه، ص ٨٦٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهذا السلوك المشين يترتب عليه من الآثار الوخيمة الكثير والكثير نذكر منها على سبيل المثال:

- الوقوع في المحظور الشرعي إذا كان الحديث شخصياً صريحاً.
- تشجيع النفوس المريضة على متابعة الأفلام الهابطة والأغاني الماجنة.
- إشغال المجالس بسفاسف الأمور.
- الكذب والتلبيس بسبب كثرة الكلام في الموضوع والتمادي فيه.
- خسارة الأموال التي تدفع كأجرة لرسائل الجوالات التي يكثر تداولها.
- تضييع الوقت فيما لا ينفع ولا يفيد.
- إيقاد نار الغيرة في قلوب المستمعات، وربما أدى ذلك إلى إثارة المشاكل الزوجية.
- جرح مشاعر المرأة التي ليس لديها زوج بسبب طلاق أو وفاة أو تأخر في الزواج.
- انتشار التوصيات الخاصة التي قد لا تصلح للكل مما يؤدي إلى ما لا يحمد عقباه.
- الخوف من الإصابة بالعين إذا كان الحديث شخصياً.
- الخشية من وصول كلام الزوجة إلى زوجها مما يؤدي إلى إثارة حنقه.
- سقوط هيبة المتحدثة لدى البعض.
- تأثر الفتيات وهن إما أن يكرهن الزواج ويضيقن من مسئولياته، أو أن ينزع الحياء منهن.
- تأثر الأطفال بما يسمعون وذلك أن البعض يخوض في الموضوع بحضرتهن وربما دفعهم ذلك لأمور سيئة.

غير أنه يجوز الحديث عن علاقة الفراش في حالات الضرورة كالاستفتاء والعلاج، وكل يقدر بقدره يقول الماوردي: (إن من الأسرار ما لا يُستغنى فيه عن مطالعة صديق مساهم، واستشارة ناصح مسالم، فليختر لسرّه أميناً، إن لم يجد إلى كتمه سبيلاً، وليتحر المرء في اختيار مَنْ يأتمنه عليه، ويستودعه إياه، فليس كل مَنْ كان أميناً على الأموال؛ كان على الأسرار مؤتمناً، والعفة عن الأموال أيسر من العفة عن إذاعة الأسرار؛ لأن الإنسان قد يذيع سر نفسه، بمبادرة لسانه، وسقط كلامه، ويشح باليسير من ماله، حفظاً لَهُ، وضناً به، ولا يرى ما أضاع من سرّه كبيراً، في جنب ما حفظه من يسير ماله، مع عِظَم الضرر الداخل عليه، فمن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أجل ذلك كان أمناء الأسرار أشد تعذراً، وأقل وجوداً من أمناء الأموال، وكان حفظ المال أيسر من كتم الأسرار؛ لأن إحراز الأموال منيعة، وإحراز الأسرار بارزة يذيعها لسان ناطق، ويشيعها كلام سابق) ويذكر الماوردي بعض الخصال في صفات أمين السر، أن يكون: (ذا عقل صاد، ودين حاجز، ونصح مبذول، وود موفور، وكتوماً بالطبع) [٩]

إفشاء أسرار الزوجية على أقسام:

- (القسم الأول) أن تكون هذه الأسرار فيما يتعلق بأمور الاستمتاع بين الزوجين، ووصف التفاصيل الراجعة إلى الجماع وإفشاء ما يجري من المرأة من قول أو فعل حالة الوقع. فهذا الحديث فيه نوعين:

- النوع الأول: إذا كان الحديث بلا حاجة، فلا يجوز الكلام فيها في المجالس للأحاديث السابقة. قال الإمام النووي رحمه الله معلقا " وفي هذا الحديث تحريم إفشاء الرجل ما يجري بينه وبين امرأته من أمور الاستمتاع، ووصف تفاصيل ذلك، وما يجري من المرأة فيه من قول أو فعل ونحوه، فأما مجرد ذكر الجماع فإن لم يكن فيه فائدة ولا إليه حاجة فمكروه لأنه خلاف المروءة " [١٠]

النوع الثاني: إن كان الحديث فيها لإثبات حق أو رفع ظلم، كأن تكون أمام القاضي، أو من اتفقا على أن يكون المصلح بينهما، فتنكر المرأة نكاح الزوج لها، وتدعي عليه العجز عن الجماع أو نحو ذلك، فهذا لا بأس بالحديث فيه، لما روي أن رجلاً ادعت عليه امرأته العنة فقال: والله يا رسول الله إني لأنقضها نقض الأديم ولكنها ناشز تريد رفاعة ولم ينكر عليه ﷺ [١١] وروى أن النبي ﷺ قال لأبي طلحة "أعرستم الليلة" [١٢]

- (القسم الثاني) إن كانت الأسرار فيما عدا ذلك فهو أيضاً على أنواع:

النوع الأول: إن كان الحديث في وصف الأزواج خِلقياً فلا يجوز لقول النبي ﷺ (لا تباشر المرأة المرأة فتنعتها لزوجها كأنه ينظر إليها) [١٣] والمحذور نفسه موجود عند النساء،

---

(٩) أدب الدنيا والدين / الماوردي٢٩٦

(١٠) مسلم بشرح النووي ج٥ ص ٢٦٢ ط دار الحديث القاهرة

(١١) البخاري . كتاب اللباس . باب ثياب الخضر رقم ٥٣٧٧

(١٢) البخاري . كتاب العقيقة رقم ٥٠٤٨ ، ومسلم . كتاب الآداب رقم ٣٩٩٦

(١٣) رواه البخاري . كتاب النكاح رقم ٤٨٣٩

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فإذا استغرقت المرأة في وصف زوجها وجماله وبهائه قد يحدث في نفوس الحاضرات ما لا تحمد عقباه من الحسد ونحوه.

النوع الثاني: إن كان الحديث في وصف الأزواج خُلقياً فهو بين أمرين:

– إن كان الحديث ذماً: كوصفه بالبخل أو الجهل أو الغلظة، فهذا لا يجوز إلا إذا كان على سبيل الشكاية لمن يريد الإصلاح كالقاضي ونحوه، لأنها من الغيبة، والغيبة – كما هو معلوم –: ذكرك أخاك بما يكره وهي محرمة.

– إن كان الحديث مدحاً: فهذا على حسب المصلحة، إن كان في الحديث عن صفاته منفعة فلا بأس، وإلا فلا خوفاً من ترتب المفاسد .

فإن قال قائل: حديث أم زرع وكلام النسوة في أزواجهن فقد دار حديثين مدحاً وذماً في الأزواج والنبي ﷺ لم ينكر ذلك مما يدل على جواز الحديث في مثل هذه الموضوعات ؟... والجواب من وجوه:

– أولاً: أن الحديث جاء على هيئة الخبر، فالنبي ﷺ كان يسمع ما تقول عائشة رضي الله عنها عن حال هؤلاء النسوة المجهولات وما دار بينهن من الحديث.

– ثانياً: القاعدة تقول [لا غيبة لمجهول] فالنساء لا يُعرفن، وكذا الأزواج لا يُعرفون، فلهذا انتفى المحذور. ذكر النووي في شرح مسلم: قال " قال المازري: قال بعضهم: وفيه أن هؤلاء النسوة ذكر بعضهم أزواجهن بما يكره، ولم يكن ذلك غيبة لكونهم لا يعرفون بأعيانهم أو أسمائهم، وإنما الغيبة المحرمة أن يذكر إنساناً بعينه، أو جماعة بأعيانهم، قال المازري وإنما يحتاج إلى هذا الاعتذار لو كان النبي ﷺ سمع امرأة تغتاب زوجها، وهو مجهول فأقر على ذلك.. وأما هذه القضية فإنما حكتها عائشة عن نسوة مجهولات غائبات، لكن لو وصفت اليوم امرأة زوجها بما يكرهه، وهو معروف عند السامعين كان غيبة محرمة، فإن كان مجهولا لا يعرف بعد البحث فهذا لا حرج فيه عند بعضهم [١٤]

---

(١٤) مسلم بشرح النووي ج٨ ص ٢٣٨ ط دار الحديث القاهرة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المبيت في الفراش

لاشك أن الغريزة الجنسية من أقوى غرائز الإنسان وأعنفها وأعمقها، وإذا لم تشبع وتُصرف انتابت الإنسان كثير من الاضطرابات والمقلقات وتحولت حياته إلى جحيم لا يطاق، لذلك كان الزواج الوسيلة الوحيدة والمدخل الطبيعي لإشباع هذه الغريزة وإروائها، ففيه تسكن النفس، ويهدأ البدن من الاضطراب ويرتفع عنه القلق، ويخلد إلى التوازن.

ولا يقدر أي إنسان سوي أن يكبت هذه الغريزة أو يتحكم فيها تحكما كليا سواء في ذلك الرجل أو المرأة، إلا إن تُصرف عبر السبيل المشروع لصرفها وإشباعها ألا وهو الزواج، لذلك يقول الإمام الغزالي: النكاح بسبب دفع غائلة الشهوة مهم في الدين، فإن الشهوة إذا غلبت ولم تقاومها قوة التقوى، جرّت إلى اقتحام الفواحش، وإليها أشار قوله عليه الصلاة والسلام (إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد عريض) [1]

والرجل في معظم الأحوال يتمتع بغريزة جنسية أقوى، وهذا على عكس الأنثى التي تبدو غريزتها أقل تنبيها من غريزة الرجل – هذا لا يعني أن غريزتها ضعيفة – وللدلالة على ذلك يكفي أن نعلم أن كل سنتمتر مكعب من السائل المنوي عند الرجل يحتوي على ٦٠ مليون حيوان منوي، ويقذف الرجل بين ٣ – ٥ سنتيمترات مكعبة في كل اتصال جنسي، وفي الوقت نفسه يستطيع أن يكرر هذا الاتصال بين مرتين إلى خمس مرات في اليوم الواحد، فهذا الكم الهائل من الحيوانات المنوية الذي ينتجه جهاز الرجل التناسلي إن لم يصرف فإنه يسبب ضغطا نفسيا وجسديا لا يطاق ولا يحتمل... إن الزوجة المحبة المتجاوبة مع زوجها يمكن أن تكون معينة كبيرة له على تحقيق الإشباع الغريزي، والتغلب على كل الإغراءات التي يمكن أن تصرف قلبه وفكره عنها، وهذا الإشباع الغريزي يزيد من محبة الزوج لزوجته، وهذه المحبة لا يمكن أن تنشأ بينهما طالما أن علاقتهما الجنسية غير مشبعة.

فالمرأة يجب عليها أن تلبي زوجها كلما أرادها على ذلك، وإن لم يكن لديها ميل إليه، وهذه ركيزة أساسية من الواجبات المنوطة بها في الدين، فقال ﷺ (إذا دعا الرجل امرأته إلى

---

(١) رواه الترمذي عن أبي هريرة (حسن) انظر حديث رقم: ٢٧٠ في صحيح الجامع.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فراشه فأبت فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح) [٢] فقوله ﷺ (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه) الظاهر أن الفراش كناية عن الجماع، ويقويه قوله ﷺ [الولد للفراش] أي لمن يطأ الفراش، والكناية عن الأشياء التي يستحى منها كثيرة في القرآن والسنة [٣] (فأبت) أي امتنعت بلا عذر، وليس حقيقة الإباء هنا بمرادة، إذ هو أشد الامتناع والشدة غير شرط كما تفيده أخبار أخر (فبات غضبان عليها) فقد ارتكبت جرماً فظيعاً ومن ثم (لعنتها الملائكة، حتى تصبح) يعني ترجع كما في رواية أخرى، قال ابن أبي جمرة: وظاهره اختصاص اللعن بما إذا وقع ذلك ليلاً، وسِره تأكيد ذلك الشأن ليلاً، وقوة الباعث إليه فيه، ولا يلزم منه حل امتناعها نهاراً، وإنما خص الليل لكونه المظنة، وفيه إرشاد إلى مساعدة الزوج وطلب رضاه، وأن صبر الرجل على ترك الجماع أضعف من صبر المرأة، وأن أقوى المشوشات على الرجل داعية النكاح، ولذلك حث المرأة على مساعدته على كسر شهوته ليفرغ فكره للعبادة. قال العراقي: وفيه أن إغضاب المرأة لزوجها حتى يبيت ساخطاً عليها من الكبائر وهذا إذا غضب بحق [٤]

وقال ﷺ (والذي نفسي بيده، ما من رجل يدعو امرأته إلى فراشها، فتأبى عليه، إلا كان الذي في السماء ساخطا عليها حتى يرضى عنها) [٥] وفيه أن سخط الزوج يوجب سخط الرب، وهذا في قضاء الشهوة، فكيف إذا كان في أمر الدين ؟!

وقال ﷺ (إذا باتت المرأة مهاجرة فراش زوجها لعنتها الملائكة حتى تصبح) وفي رواية (حتى ترجع) [٦]

وعن طلق بن على ﷺ قال ﷺ (إذا الرجل دعا زوجته لحاجته، فلتأته وإن كانت على التنور) [٧] أي فلتجب دعوته وإن كانت تخبز على التنور، مع أنه شغل شاغل لا يتفرغ منه

---

(٢) رواه أحمد وأبو داود عن أبي هريرة (صحيح) انظر حديث رقم: ٥٣٢ في صحيح الجامع.

(٣) نقله الحافظ عن أبي جمرة فانظر فتح الباري ٢٩٤/٩

(٤) فيض القدير للمناوي ٤٥٥/٢

(٥) رواه مسلم عن أبي هريرة .كتاب النكاح رقم ٣٣٦٩

(٦) رواه البخاري ٢٥٨/٩ في النكاح : باب إذا باتت المرأة مهاجرة فراش زوجها ومسلم رقم ١٤٣٦ في النكاح باب تحريم امتناعها من فراش زوجها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إلى غيره إلا بعد انقضائه، قال ابن الملك: وهذا بشرط أن يكون الخبز للزوج، لأنه دعاها في هذه الحالة فقد رضي بإتلاف مال نفسه، وتلف المال أسهل من وقوع الزوج في الزنا [٨] وعن عبد الله بن أوفى ﷺ قال ﷺ (والذي نفس محمد بيده لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، ولو سألها نفسها وهي على قتب لم تمنعه نفسها) [٩] أي رحل، ومعناه الحث لهن على مطاوعة أزواجهن، وأنه لا يسعهن الامتناع في هذه الحال فكيف غيرها [١٠] وقيل إن نساء العرب كن إذا أردن الولادة جلسن على قتب، ويقال إنه أسهل لخروج الولد فأراد تلك الحالة [١١]

وقال ﷺ (لا تؤذي امرأة زوجها في الدنيا إلا قالت زوجته من الحور العين: لا تؤذيه قاتلك الله فإنما هو عندك دخيل يوشك أن يفارقك إلينا) [١٢] الدخيل الضيف والنزيل، والمعنى: هو كالضيف عليك، وأنت لست بأهل له حقيقة، وإنما نحن أهله فيفارقك قريبا ويلحق بنا.

وقد أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "علوم النفس والأعصاب والغدد الصماء" أن رائحة الذكور مفيدة جدا إذا ما اشتمتها المرأة . وأفادت الدراسة أن الفيرومون الموجود في عرق الرجال له أثر فعال على النساء جسديا ونفسيا. فتعرض أنف المرأة لرائحة العرق الذكري، والذي يحتوي على الفيرومون، يؤدي إلى تحسن جذري في مزاج المرأة، ويساعد في إطلاق هرمونات في جسدها تؤدي إلى تنظيم الدورة الشهرية عندها.

---

(٧) أخرجه الترمذي رقم ١١٦٠ في الرضاع : باب ما جاء في حق الزوج على المرأة وصححه الألباني في الصحيحة رقم ١٢٠٢

(٨) مرقاة المفاتيح ٤٦٧/٣

(٩) رواه ابن ماجة ٥٧٠/١ وانظر السلسلة الصحيحة رقم ١٢٠٣

(١٠) النهاية في غريب الحديث ١١/٤

(١١) حاشية السندي على ابن ماجة

(١٢) رواه الترمذي رقم ١١٧٤ عن معاذ ﷺ (صحيح) انظر حديث رقم: ٧١٩٢ في صحيح الجامع.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كذلك توصل الباحثون إلى أن التعرض لرائحة عرق الرجال المحتوي على الفيرومون يؤدي إلى اختلاف في مستوى تدفق الدم وإلى ازدياد في إفراز هرمون يسمى **(luteinizing hormone)** هذا الهرمون يفرزه جسم المرأة بوفرة قبل الإباضة.

ويعكف الباحثون حاليا على دراسة هذه الظاهرة بتعمق أكبر لمحاولة معرفة أسباب هذه التغيرات النفسية والهرمونية التي تحدث للمرأة عند قيامها بشم رائحة عرق الذكور. حيث يضيف العلماء أنه بمجرد معرفة الآلية التي تعمل بها هذه الفيرومونات سيكون بإمكانهم استخلاص هذه المادة بحيث يتم تصنيع مستحضر لزيادة الشعور بالاسترخاء ولمعالجة الأمراض النسائية الناتجة عن اختلال العادة الشهرية .

وحسب بحث علمي فريد من نوعه، قال باحثون أمريكيون إنهم وجدوا أن تعرق الرجال يؤثر نفسيا وبشكل إيجابي على النساء، إذ أنه ينعش مزاجهن، ويقلل توترهن ويزيد استرخاءهن، وأضافوا أن التعرق له تأثيرا مباشرا على إفراز هرمون يؤثر بدوره على فترة العادة الشهرية للنساء وعلى موعدها.

ونشر علماء جامعة بنسلفانيا ومركز موني للحواس الكيميائية في فيلادلفيا، نتائج البحث في مجلة "بايولوجي أند ريبرادكشن" المتخصصة في علم الأحياء والإنجاب. وقال جورج بريتي الباحث في المركز الذي شارك في الدراسة: إنه إذا كان تأثير الفيرومونات (مواد كيميائية يفرزها الجسم لاجتذاب الجنس الآخر) الأنثوية على العادة الشهرية للنساء الأخريات معروفا، فإن هذه هي المرة الأولى التي يتعرف فيها العلماء على دور الفيرومونات الذكرية عليها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الإعفاف

الحياة الزوجية اليوم ليست حياة سهلة مليئة بالأماني والأحلام الوردية، وليست طريقاً مفروشاً بالورود البيضاء والأزهار الجميلة كما يظن الكثير منا في مقتبل حياتهم.. بل العكس هو الصحيح.. إنها لمسئولية كبيرة.. إنها لحياة يجب أن تقوم على التضحية والاحترام والثقة والحكمة والحب.

ولما كان الزوج هو عماد البيت ورب الأسرة، فمن الطبيعي أن يكون الرجل أكثر حرصاً من المرأة على المحافظة على كيان هذا البيت واستمرار الأسرة واستقرارها، وبالرغم من هذا، نجد نماذج من الرجال يسلكون سلوكيات هادمة مع زوجاتهم، ظناً منهم واعتقاداً بأنه هكذا يكون الزواج، وهكذا هي الحياة الزوجية، وهم بلا شك يخطئون كل الخطأ، ويقذفون بحياتهم إلى الهاوية، متجاهلين أو متناسين وصية رسول الله ﷺ إلى الأزواج بأن يوصوا بالنساء خيراً

الشريعة السمحة لم تقتصر على مطالبة المرأة بأن تستجيب لزوجها، بل طالبت الرجل أيضا أن يؤدي إليها حقها ويعفها ويغنيها، وذلك لقوله تعالى { وَلَن تَسْتَطِيعُواْ أَن تَعْدِلُواْ بَيْنَ النِّسَاء وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلاَ تَمِيلُواْ كُلَّ الْمَيْلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِن تُصْلِحُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ اللّهَ كَانَ غَفُوراً رَّحِيماً } النساء ١٢٩ أي فارغة فتتزوج، ولا ذات زوج إذا لم يوفها حقها من الوطء

وكما قرر النبي ﷺ أنه ليس للمرأة أن تشتغل بالعبادات غير الفريضة إذا كانت تفوت حق زوجها، كذلك قرر ﷺ أنه لا يجوز للرجل أن يشتغل بالنوافل حتى يغفل أو يعجز عن أداء حق زوجته، فعن عبد الله بن عمرو ﷺ قال: أنكحني أبي امرأة ذات حسب، فكان يتعاهد كنته فيسألها عن بعلها، فتقول: نعم الرجل من رجل لم يطأ لنا فراشا ولم يفتش لنا كنفا [الكنف الجانب أرادت أنه لم يقربها] منذ أتيناه، فلما طال ذلك عليه ذكر للنبي ﷺ فقال (القني به) فلقيته بعد فقال (كيف تصوم) قال كل يوم، قال (وكيف تختم) قال كل ليلة، قال (صم في كل شهر ثلاثة، واقرأ القرآن في كل شهر) قال قلت أطيق أكثر من ذلك، قال (صم ثلاثة أيام في الجمعة) قلت أطيق أكثر من ذلك، قال (أفطر يومين وصم يوما) قال قلت أطيق أكثر من ذلك، قال (صم أفضل الصوم صوم داود، صيام يوم وإفطار يوم، واقرأ في كل سبع ليال مرة) قال: فليتني قبلت رخصة رسول الله ﷺ وذاك أني كبرت وضعفت،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فكان يقرأ على بعض أهله السبع من القرآن بالنهار، والذي يقرؤه يعرضه من النهار ليكون أخف عليه بالليل، وإذا أراد أن يتقوى أفطر أياما وأحصى وصام مثلهن كراهية أن يترك شيئا فارق النبي ﷺ (١)

وعن عون بن أبي جحيفة عن أبيه قال: آخى النبي ﷺ بين سلمان وأبي الدرداء، فزار سلمان أبا الدرداء فرأى أم الدرداء متبذلة، فقال لها: ما شأنك، قالت أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا، فجاء أبو الدرداء فصنع له طعاما، فقال كل، قال فإني صائم، قال ما أنا بآكل حتى تأكل، قال فأكل، فلما كان الليل ذهب أبو الدرداء يقوم، قال نم، فنام، ثم ذهب يقوم، فقال نم، فلما كان من آخر الليل، قال سلمان: قم الآن، فصليا، فقال له سلمان: إن لربك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا فأعط كل ذي حق حقه فأتى النبي ﷺ فذكر ذلك له فقال النبي ﷺ (صدق سلمان) (٢)

وروى الشعبي أن كعب بن سور كان جالسا عند عمر بن الخطاب ﷺ فجاءت امرأة فقالت: يا أمير المؤمنين ما رأيت رجلا قط أفضل من زوجي، والله إنه ليبيت ليلة قائما ويظل نهاره صائما، فاستغفر لها وأثنى عليها واستحيت المرأة وقامت راجعة، فقال كعب: يا أمير المؤمنين هلا أعديت المرأة على زوجها، فلقد أبلغت إليك في الشكوى، فقال لكعب: اقض بينهما، فإنك فهمت من أمرهما ما لم أفهم، قال: فإني أرى كأنها امرأة عليها ثلاث نسوة هي رابعتهن فأقضي له بثلاثة أيام ولياليهن يتعبد فيهن ولها يوم وليلة، فقال عمر: والله ما رأيك الأول بأعجب إلي من الآخر، اذهب فأنت قاض على أهل البصرة، نعم القاضي أنت (٣)

وسئل أحمد: يؤجر الرجل أن يأتي أهله، وليس له شهوة، فقال: إي والله، يحتسب الولد، وإن لم يرد الولد يقول [هذه امرأة شابة] لم لا يؤجر ؟!

وهذه الشريعة الحنيفية تقرر أن الزوج لو آلى (أي حلف) ألا يقرب زوجته يلزمه أن يحنث في يمينه، قال تعالى { لِّلَّذِينَ يُؤْلُونَ مِن نِّسَآئِهِمْ تَرَبُّصُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ فَإِنْ فَآؤُوا فَإِنَّ اللّهَ

---

(١) رواه البخاري . كتاب فضائل القرآن . باب في كم يقرأ القرآن رقم ٤٦٦٤

(٢) رواه البخاري . كتاب الصوم رقم ١٨٣٢

(٣) المصنف لابن عبد الرازق ١٢٥٨٧/٧ وصححه الألباني في الإرواء ٨٠/٧ وانظر المغني ٣٠/٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

غَفُورٌ رَّحِيمٌ } [البقرة/ ٢٢٦] فقد نص على أن الذين يحلفون على ألا يقربوا زوجاتهم يمهلون أربعة أشهر فإن عاد أحدهم إلى الإنصاف وأداء الحق فيها وعليه كفارة يمين، وإلا كان إصراره إضرارا موجبا للفراق

قال ابن كثير: الإيلاء الحلف فإذا حلف الرجل أن لا يجامع زوجته مدة فلا يخلو إما أن يكون أقل من أربعة أشهر أو أكثر منها، فإن كانت أقل فله أن ينتظر انقضاء المدة ثم يجامع امرأته، وعليها أن تصبر وليس لها مطالبته بالفيئة في هذه المدة، وهذا كما ثبت في الصحيحين عن عائشة أن رسول الله ﷺ آلى من نسائه شهرا فنزل لتسع وعشرين وقال (الشهر تسع وعشرون)، فأما إن زادت المدة على أربعة أشهر فللزوجة مطالبة الزوج عند انقضاء أربعة أشهر، إما أن يفيء أي يجامع، وإما أن يطلق، فيجبره الحاكم على هذا، وهذا لئلا يضر بها.

وقال محمد بن إسحاق عن السائب بن جبير مولى ابن عباس وكان قد أدرك أصحاب النبي ﷺ قال مازلت أسمع حديث عمر أنه خرج ذات ليلة يطوف بالمدينة، وكان يفعل ذلك كثيرا، إذ مر بامرأة من نساء العرب مغلقة بابها تقول:

تطاول هذا الليل وأزور جانبه وأرقني أن لا ضجيع ألاعبه

فوالله لولا الله لا شيء غيره لنقض من هذا السرير جوانبه

ولكنني أخشى رقيبا موكلا بأنفاسنا لا يفتر الدهر كاتبه

مخافة ربي والحياء يصدني وإكرام بعلي أن تنال مراكبه

ثم تنفست الصعداء وقالت: لهان على عمر بن الخطاب وحشتي وغيبة زوجي عني، وعمر واقف يسمع قولها، فقال لها عمر: يرحمك الله، ثم وجه إليها بكسوة ونفقة، وكتب لها أن يقدم عليها زوجها [٤] وقيل إن عمر ﷺ قال: إوه ثم خرج حتى دخل على حفصة أم المؤمنين ﷺ فقالت: يا أمير المؤمنين ما جاء بك في هذا الوقت ؟ قال أي بنية كم تحتاج المرأة إلى زوجها ؟ فقالت: في ستة أشهر، فكان لا يغزي جيشا له أكثر من ستة أشهر

(٤) أنظر تفسير ابن كثير ١/٣٩٤ الآيات من سورة البقرة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المودة والرحمة

- الحياة الزوجية بين المودة والرحمة
- المشاركة الوجدانية
- الانسجام بين الزوجين
- حاجة عش الزوجية لمزيد من الحب والحنان
- الرومانسية في زمن الجفاف
- الدلال إكسير الحياة الزوجية
- هل الرجل طفل كبير ؟؟؟!!!
- لكي يدوم الحب بينكما
- لكي لا تذبل زهرة الحب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحياة الزوجية بين المودة والرحمة

كثيراً ما يراعي كل إنسان مشاعر الطرف الآخر الغريب عنه، حتى يكتسب ثقته واحترامه وتقديره. لكن غالباً لا نلقي بالاً لطريقة تعاملنا مع إنسان عزيز علينا، يعيش بيننا – مثل شريك الحياة – وقد نجرح مشاعره دون قصد غالباً (أو بقصد أحياناً) لأننا نعتقد أن فنون اللباقة واللياقة تطبق فقط حين نتعامل مع الغرباء.. أما الجفاء والغلظة وقلة الذوق تستعمل مع أقرب المقربين تحت ستار التلقائية ورفع الكلفة وغيرها من المبررات الواهية التي نبرر بها مثل هذا الخطأ الجسيم. لكن عندما يتوافر التفاهم بين الزوجين، والاتفاق على طريقة معينة لهذا التفاهم، ويُحسن كل طرف منهما الاستماع للآخر، ويبدى اهتمامه لما يهتم به صاحبه... عندها فقط تسير الحياة هادئة هانئة، تغشاها الرحمة، وتتنزل عليها السكينة، وتحيط بها المودة، ويلمؤها الحب والوفاق.

الإسلام ينظر إلى البيت بوصفه سكنًا وأمنًا وسلامًا، وينظر إلى العلاقة بين الزوجين بوصفها مودة ورحمة وأنسًا، ويعقد هذه الآصرة على الاختيار المطلق، كي تقوم على التجاوب والتعاطف والتحاب... وهو الإسلام ذاته الذي يقول للأزواج { فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُواْ شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللّهُ فِيهِ خَيْراً كَثِيراً } [النساء/١٩] كي يستأني بعقدة الزوجية، فلا تُفصم لأول خاطرة، وكي يستمسك بعقدة الزوجية فلا تنفك لأول نزوة، وكي يحفظ لهذه المؤسسة الإنسانية الكبرى جديتها، فلا يجعلها عرضة لنزوة العاطفة المتقلبة، وحماقة الميل الطائش هنا وهناك.

التفاهم والوضوح

لا تخلو أي أسرة من مشكلات، وسوء تفاهم، وقلة استماع كلا الطرفين للآخر، لسبب أو لغيره، لكن ذلك على درجات، منها ما يطاق ويعد طبيعيا في كل الأسر، ومنها ما لا يطاق ولا يعد طبيعيًّا، ويؤدى إلى تفكك الأسرة، وانفراط عقدها المنظوم، وهو موجود في أسر دون أخرى.

ولاشك أن خلف كل دخان نارًا، ولكل داء دواء، فإذا تم تشخيص الداء سهل علينا وصف الدواء.... فللتفاهم دوره الكبير في استقرار الحياة الزوجية، وأثره الخطير في تجفيف

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

منابع المشكلات اليومية من جذورها بين الزوجين، وإلا استفحلت المشكلة، وتضخمت، واستعصت على الحل، مما يؤدى إلى ما لا يحمد عقباه.

والمطلوب من الزوجين كليهما المصارحة والوضوح، وإفضاء كل منهما بما يختلج في صدره للآخر، وأن يكون كل منهما على درجة عالية من التفاهم والتواضع، وصفحة مفتوحة وواضحة لشريك حياته.

احترام خصوصية الآخر

من الضروري للزوجين ألا يعتبرا الحالة الزوجية مناسبة لإلغاء أحدهما الآخر، بحيث يشعر أي منهما بالتعقيد والإحباط لمجرد أن الآخر يختلف معه أو يتمايز عنه أو يستقل عنه في بعض الأمور.... إن عليهما أن يعتبرا أن العلاقة الزوجية هي علاقة بين شخصين، أي أن التعددية تمثل أساساً لمعنى العلاقة. والتعددية تعني أن لكل واحد منهما خصائص وجودية إنسانية تختلف عن خصائص الآخر، وذلك في الوقت الذي يلتقيان فيه على بعض القضايا المشتركة، ويلتفقان فيه على مصالح مشتركة، وفيما يعيشان من أجله، وفي الممارسات المشتركة، وفيما يتعاقدان عليه.

ومن خلال ذلك نفهم أن عليهما أن يتفاهما في خصوصياتهما ليتكاملا في هذه الخصوصيات، بدلاً من أن يتنافرا. وعليهما أن يقربا هذه الخصوصيات، بحيث لا تطغى على الجوانب المشتركة لتفسدها. وفي جميع الحالات لا بد من احترام هذه الخصوصيات.

ليس من الطبيعي أن نفرض قناعاتنا على الآخرين، إذا لم نستطع أن نقنعهم بما نقتنع به، أو أن نفرض ظروفنا على الآخرين، إذا لم نستطع أن نقرب ظروفهم من ظروفنا. لهذا لا بد من أن يكون هناك نوع من أنواع الحوار في هذا المجال، أو نوع من أنواع ترتيب الخلافات بالطريقة التي لا تهدم الحياة الزوجية، بحيث يمكن التعايش مع الرأي المختلف. ويمكن التحرك بأسلوب يعتمد على القواسم المشتركة بين الرأيين، أو بين الموقفين، في طريق الوصول إلى حل القضايا المختلف عليها، على أن يتم ذلك بالتفاهم والحوار، وما إلى ذلك.

جعل العلاقة الزوجية أولوية

عندما يكون الجدول اليومي للزوجين مكتظاً بالأعمال والواجبات، فإن العلاقة الزوجية الشخصية عادة تكون لديهما في قاع القائمة... فترى الزوجة – مثلا – أن الاستماع لطفلتها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تقرأ في كتابها المدرسي وتراجع ما قرأته معها، أكثر أهمية من وقت تضيعه مع زوجها... إن عدم ترتيب الأولويات يحيل الحياة الزوجية إلى أمر يستخف به، ولا ينال الاهتمام اللازم، واعتبارها أمراً حدث وكفى. ولذلك ينبغي أن يخصص كل من الزوجين وقتاً معيناً ولو نصف ساعة على الأقل في اليوم للجلوس معاً، يقضيانه دون مضايقات من أحد، فيطفئان التلفاز وبعد أن ينام الأطفال، يتناولان معا مشوبا مفضلا، ويتجنبان الحديث عن الديون والفواتير ومشاكل العمل. وبدلاً من ذلك ليتحدثا عن الأشياء الجيدة أو السارة التي مرت بهما في ذلك اليوم، وحتى إذا لم يكن لديهما ما يتحدثان عنه، فإن الصمت المشترك اللطيف يتيح لهما مجالاً للمشاركة في الحديث الصامت الذي يعرفه المحبون جيداً، أو لأن يبادر أحدهما بحديث ممتع يكسر جدران الصمت.

الوفاء بالوعود

إذا قطع أحد الزوجين وعداً على نفسه للآخر واعتمد على ذلك الوعد، فإن عدم الوفاء به يكون نقيصةً وبمثابة إعلان للتخلي عن شريكه أو عدم الاهتمام به، ولقد انحلت زيجات كثيرة بسبب فقدان كل من الزوجين للثقة بالآخر... فالثقة هي حجر الزاوية في العلاقات الزوجية، ومن دونها يصبح الزواج كالأغلال التي تحد الحرية، ولا يعود موئل الأمان للزوجين من متاعب الحياة ومشاكلها.

ويبقى الوفاء بالوعد أحد أهم العوامل التي تزرع الثقة بين الزوجين، وتقوى أواصرها فيما بينهما.

قواعد فن الإتيكيت الزوجي

–قبل أن ندخل على أحد في غرفته نستأذن ونطرق الباب.

–عند الدخول إلى البيت أو الغرفة أو السيارة نلقي السلام.

–عند الخروج من الغرفة نسأل من فيها: هل يريد شيئاً قبل الانصراف ؟

–لا نقرأ خطاباً أو شيكاً أو ورقة لا تخصنا.

–عندما نستعير قلماً أو كتاباً أو مسطرة نعيدها إلى مكانها.

–إذا كسرنا شيئاً أو أفسدناه اشترينا بديلاً له.

–عندما نقلب شيئاً أو نغير موضعه مما يخص شريكنا نعيده إلى وضعه الأول.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

-إذا أخطأ أحدنا في حق الآخر فليعتذر له.

-إذا اعتذر أحدنا وهو مسيء فليقبل الثاني اعتذاره، ولا يكثر في اللوم.

-الحديث بيننا يجب أن يكون هادئاً ومحترماً، وليس فيه سباب.

-نقول الحق ولو كان مراً، ولكن بطريقة لطيفة غير جارحة.

-من يحتاج إلى نصيحة، نقدمها له بحب وبلا تعالٍ.

-عندما يفرح أحدنا فليفرح الآخر، وإذا بكى أحدنا فليحزن الثاني معه، وليبك أو يتباكَ.

-إذا حلّت مناسبة سعيدة لأحدنا، فلنشارك جميعاً فيها دون اعتذار.

-نحترم هوايات كل منا ونقدرها، ونثني عليها، وكأنها هواياتنا.

-لا نقابل عصبية واندفاع أحدنا بعصبية مماثلة.

-إذا عجز أحدنا عن أداء مهمة واحتاج للعون فلنعاونه دون إبطاء.

-لا داعي لخلق المشكلات والنبش في الماضي حتى لا تتجدد الآلام والأحزان.

-التسامح والعفو عند المقدرة من شيم الأكرمين.

-فلنقسم العمل فيما بيننا، وليؤد كل منا ما عليه، قبل أن يطلب ما له.

-لا نكذب مهما كان الأمر والخطأ، فالكذب أبو الخطايا، ولا يدخل كذاب الجنة.

-لا يكذّب أحدنا الآخر إذا تحدث أمام الناس، ولو روى قصة شاهدناها معاً، فنقص منها شيئاً أو زاد، لا نرده بل ندعه يكملها كما أراد.

-ليحب كل منا لزوجه ما يحبه لنفسه، وليعمل على راحته قدر استطاعته.

-فلينادِ كل منا صاحبه بلقب يحبه، ولا يرفع الكلفة في الحوار والمزاح سراً أو جهراً.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المشاركة الوجدانية

المشاركة في الأفراح تجعلها مضاعفة، والمواساة في المصائب تكسر حدتها، والمصيبة إذا عمت خفت، فالمشاركة الوجدانية لأهل الحق نوع من المؤازرة يعز أحياناً الحصول عليه، وهو مع كونه يبدو سلبياً، إلا أنه في حينه، وحين لا يستطيع الإنسان غيره، موقف رائع لا ينساه المنصفون لذويه، والإنسان في محنته يتفقد أنصاره ويلتمس أعوانه، فإن وجد منهم التألم لما يصيبه، وهم لا يقدرون على غيره سلت نفسه، وخفت عليه آلامه، ووجد في تلك المشاركة العزاء الجميل.

قد ترى نبل الإنسانية – أحياناً – في المشاركة الوجدانية، أكثر مما تراها في دمعة طفل برئ، ضربه سيف رجل أهوج. وقد تكون كلمة حق في وجه الظالم من رجل لا يستطيع سواها، أروع في واقع الأمر من خوض معركة دامية من فارس مغوار.... وأنك لتدرك قيمة هذا الموقف، وتهزك روعته، حينما تكون ضعيفا في قبضة قوى، وحينما يتخلى عنك الرفيق، ثم تتلفت حولك فلا تجد إلا إنساناً يشاطرك محنتك، ويتألم لألمك، وتتقطع نياط قلبه لما ينزل بك، ثم يقدم نفسه طائعاً مختاراً ليتحمل عنك قسطًا من هذا العذاب.

حقاً ما أروع المؤازرة ولو بكلمة في وقت تكمم فيه الأفواه، ويعز فيه المتكلمون، ولقد حدث ذلك في مكة يوم كانت الدعوة الإسلامية في مقتبل عمرها، ويوم كانت القيادة الإسلامية عزلاء إلا من إيمانها .... يوم كان ﷺ يتلفت حوله فلا يرى إلا بلالاً مكبلاً في أصفاده، وعماراً يصب الحميم على رأسه، وينصت فلا يسمع إلا أنات سمية، وتأوهات ياسر، وصرخات صهيب.... فكانت هذه النماذج الرائعة الممثلة في هؤلاء الأفذاذ الذين لا يملكون إلا الصمود – وقد بذلوه –، وشاركوا القيادة في ضرائها ومحنتها، وكان باستطاعتهم أن ينجوا من هذا العذاب لو تخلوا عن القيادة، وآثروا السلامة، وفروا من الميدان، وحينئذ يكون على القيادة أن تحمل وحدها هذا العبء الثقيل، ولكن ذلك لم يكن من الجنود الأوفياء، وكانت هذه المناصرة السلبية – في نظر كثير من الناس – أروع ما حمله إلينا التاريخ من مواقف هؤلاء المستضعفين... ومن أجل هذا أخبر الله سبحانه بأن الذين آزروا رسول الله ﷺ

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وناصروه هم المفلحون، قال تعالى { فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ } [الأعراف/١٥٧]

والمشاركة الوجدانية بين الزوجين . في الأفراح والأحزان وفي الهموم والمطالب .كفيلة بأن تقود سفينة الزوجية إلى بر الأمان والاطمئنان والاستقرار.... فالمودة لا تهبط علينا هبوطا، ولا تنبع من تحت أرجلنا نبعا... إننا إن لم نسع إليها ونأخذ بأسبابها الموصلة إليها لم نبلغها. ومن أعظم هذه الأسباب (المشاركة العاطفية والوجدانية)، التي إن لم يتشبع بها الجو الأسري، فقد المحبة والتعاون، وحل محلهما الكراهية والتواكل، وهذا هو الخراب الحقيقي للبيت، فإن بيتا يقوم على الكراهية والنزاع والخصام بيت خرب، أشبه ما يكون بأتون يحرق كل من يقترب منه، فما بالنا بمن يسكنه.

وتاريخا الإسلامي يزخر بالعديد من المواقف التي تتجلى فيها السعادة الزوجية بأبهى صورها حيث المشاركة الوجدانية تعمر القلوب والديار، ومن أروع الأمثلة في هذا الشأن أم المؤمنين خديجة بنت خويلد رضي الله عنها لما دخل عليها النبي ﷺ يرجف فؤاده بعد نزول الوحي عليه قائلا: (زملوني، زملوني) فزملوه حتى ذهب عنه الروع، وأخبرها الخبر، وقال ﷺ (لقد خشيت على نفسي) فقالت خديجة: كلا والله ما يخزيك الله أبدا، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق. [البخاري]

وفاطمة بنت عبد الملك زوجة عمر بن عبد العزيز ﷺ التي يروي عنها ابن الجوزي فيقول: بكى عمر بن عبد العزيز، فبكت فاطمة، فبكى أهل الدار، لا يدري هؤلاء ما أبكى هؤلاء ! فلما تجلى عنهم العسر قالت له فاطمة: بأبي أنت يا أمير المؤمنين، مم بكيت ؟ قال: ذكرت يا فاطمة انصراف القوم بين يدي الله، فريق في الجنة، وفريق في السعير.

ويروى أن عمر بن عبد العزيز رحمة الله عليه قال لرجل من جلسائه: أبا فلان ! لقد أرقت الليلة مفكرا. قال: فيم يا أمير المؤمنين ؟ قال: في القبر وساكنه، إنك لو رأيت الميت بعد ثلاثة في قبره لاستوحشت من قربه بعد طول الأنس منك بناحيته، ولرأيت بيتا يجول فيه الهوام، ويجري فيه الصديد، وتخترقه الديدان، مع تغير الريح، وبلى الأكفان، بعد حسن الهيئة، وطيب الريح، ونقاء الثوب. ثم شهق شهقة وخر مغشيا عليه، فقالت فاطمة: ويحك يا مزاحم أخرج هذا الرجل عنا، فلقد نغص على أمير المؤمنين الحياة منذ ولى، فليته لم يل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فخرج الرجل، وجاءت فاطمة فجعلت تصب على وجهه الماء وتبكي، حتى أفاق من غشيته، فرآها تبكي ! فقال: يا فاطمة ما يبكيك ؟ قالت: يا أمير المؤمنين رأيت مصرعك بين أيدينا، فذكرت مصرعك بين يدي الله والموت، وتخليك من الدنيا، وفراقك لها، فذاك الذي أبكاني. قال: حسبك يا فاطمة ! فلقد أبلغت.

ثم مال ليسقط، فضمته إلى صدرها فقالت: بأبي أنت وأمي يا أمير المؤمنين، ما نستطيع أن نكلمك بكل ما نجد لك في قلوبنا، فلم يزل على حاله تلك حتى حضرت الصلاة، فصبت على وجهه الماء ثم نادته: الصلاة يا أمير المؤمنين ! فأفاق فزعا.

ما أجمل أن تعيش الأسرة المسلمة هذه المعاني السامية التي يمليها عليها دينها الحنيف، الذي هو أبعد ما يكون عن العنت والصلف.... وما أجمل أن نقضي بهذه الأحاسيس الرقيقة على هذا الجفاء الذي خيم على العلاقة الزوجية نتيجة بعدها عن تعاليم ربها وهدي نبيها ﷺ.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الانسجام بين الزوجين

الانسجام بين الزوجين معناه أن يتصرف الزوجان باتجاه واحد حيال مؤثر معيّن، وأن يتعاونا على قطع مرحلة الحياة معًا على درب واحد.... ورغم أنه تعريف سهل وبسيط، لكن وجوده على أرض الواقع يقتضي مزيداً من الجهود من الزوجين خاصة، لأنهما صاحبا المسئولية المباشرة، ومزيدا من الرعاية من المجتمع عامة، لأنه هو المربي والموجه الكبير.... فطبيعة حياتنا تجلت فيها قيم الاستسهال وعدم مواجهة المشكلات بشكل حقيقي، بل وعدم فهم ماذا تعني الأسرة ؟ وما السبيل لاستقرارها ؟ ولذلك عندما يرتبط الزوجان ويواجهان مشكلات الزواج – حتى لو كانت تافهة – فلا يستطيعان تحملها، وبالتالي تحدث الخلافات التي يمكن أن تؤدي إلى الانفصال.

- لابد من أن يفهم الزوجان أولاً معنى الزواج، وما هي منظومة الأسرة ؟ وكيف يتم الحفاظ عليها ؟ قبل الارتباط بشريك الحياة.... فغالبا ما يعتقد الزوجان في بداية حياتهما الجديدة بأن الارتباط المتوج بالحب القوي لا تنجم عنه حاجات لأمور أخرى، وهذا مطب عميق قد يخلق الكثير من الأزمات، فلابد من الوضع في الاعتبار أن العلاقة الزوجية ليست علاقة عادية أو مؤقتة، بل هي علاقة تحكمها العديد من العوامل: كالود والمرحمة. والتحاور والتفاهم. والمسؤولية والإمكانية. والإرشاد والتناصح. والتسامح والعفو.... إن العلاقة الزوجية المتينة قائمة على التفاهم والوضوح والتضحية. والتسامح والتجاوز عن الهفوات، والتغاضي عن الزلات، وكلها أمور تساهم في استمرارها بحب ومودة واحترام، أما إن قامت العلاقة بين الزوجين على الأنانية والعناد وتصيد الأخطاء والمشاجرات المستمرة على كل صغيرة وكبيرة، فإن ذلك يسرع بتصدع الأسرة، ويشتت شمل أفرادها، وقد يقضي على كيانها بالكلية.
- من المهم أن لا نجعل من اختلاف الطبائع شماعة نعلق عليها فشلنا الأسري، فرغم أن طباع البشر تختلف من بيئة إلى أخرى، ومن مجتمع إلى آخر، ومن تقاليد إلى تقاليد أخرى، لكن يبقى الإنسان هو المحور في كل الأحوال وفي جميع الاتجاهات.... فالتغيرات الاجتماعية، والتأثيرات المناخية، والعادات والتقاليد، كلها لا تمنع في أي حال من الأحوال لغة التفاهم بين الناس، فكيف تمنع تفاهما تراضى عليه امرأة ورجل، وتوافقا من خلاله على علاقات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجية يتولد عنها نشوء مجتمع صغير يُصنع بهدوء وروية، ويعكس صورة الزوجين معا، ورؤيتهم التصحيحية لما هو سيئ، ويجب تغييره في مجتمعهم .

- يُظهر الانسجام النفسي بين الزوجين مدى قدرتهما على تخطي المسافات بينهما، بمسؤولية تامة تحكمها علاقات الصراحة والمصارحة في كل شيء وفي مختلف المواضيع، وخصوصا العلاقات التي لها صلة بشخص كل واحد منهما. أكان ذلك على صعيد حاجة الشريك من الشريك الآخر، أم على صعيد احترام حاجات كل شريك. في إطار حوار بناء بأسلوب لبِق جذّاب، يسوده جو من الاحترام والتوقير خاصة للزوج لأن حقه عظيم.

قال ابن الجوزي –رحمه الله–: " عن عثمان بن عطاء عن أبيه قال: قالت ابنة سعيد بن المسيب: ما كنا نكلّم أزواجنا إلا كما تكلّمون أمراءكم. وعنه – أيضاً – قال: قالت امرأة سعيد بن المسيب: ما كنا نكلّم أزواجنا إلا كما تكلّمون أمراءكم: أصلحك الله، عافاك الله ".....

يجب أن يُقرّب كل حوار بين الزوجين، سواء بتوضيح غامض، أو إفادة علمية، أو تعاون بشأن تربية الأطفال، أو كشف النقاب عن موضوع مختلف عليه. ومشكلة المشاكل أن يعتقد أحدهما أنه أفهم من الآخر فيقف حياله موقف المعلم المتعالي. أو أن يكون أحد الزوجين يعشق السكوت، والآخر ميال إلى حب الكلام. أو أن يصعّد أحدهما الحوار ليجعله صراخاً، يكتنفه بعض عبارات العنف اللفظي.

- تغيير الأدوار داخل الأسرة، وخروج بعض الزوجات إلى العمل، ومساهمتهن بجزء من راتبهن في المنزل، وفي نفس الوقت لم يواكب هذا تغيير في تعامل الزوجين مع بعضهما، جعل ثقافة الندية عند البعض هي السائدة، مما أدى إلى زيادة الصراع داخل الأسرة.

- الزواج يعني نوعاً من الشراكة... الشراكة في كل شيء.... شراكة تقوم على الاشتراك في الأهداف، والاشتراك في المواقف، والتعاون والتضامن في حل المشاكل التي تعترض أحدهما باعتبارها همّاً مشتركاً يستلزم موقفاً مشتركاً وموحداً...يحاول الرجل – مثلا – أن يجهد نفسه في العمل من أجل توفير متطلبات أسرته، وتحاول الزوجة . من خلال التدبير والتوفير . تسيير شؤون منزلها وفق ما هو متاح من ميزانية، وبذلك تكون قد تضامنت مع زوجها في حل المشاكل وتذليل الصعاب.

- الحياة بحر متلاطم الأمواج، زاخرة بألوان المحن التي تزلزل القلوب، ولذا فإن على الزوجين الوقوف معاً في مواجهة ما يعترضهما من أمواج، وأن يبتعدا عن التشاؤم ويتقبلا الواقع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بنفس راضية بالالتزام بأوامر الله تعالى الذي أمر بالحرص على حقوق العشرة، وأن يخلعا رداء الكبر والتعنت، ويرجعا إلى تعاليم الله لحل الخلاف، ويتفنن كل منهما في خلق جو من التراحم والتواد والألفة، والأهم من ذلك أن يتشاركا في تلاوة القرآن والأذكار لتطمئن القلوب.. { أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } [الرعد/٢٨]

- السعادة الزوجية هدف يسعى إليه كل من يقدم علي خطوة الزواج؛ فالهدف من إنشاء هذه العلاقة أصلاً هو الاستقرار النفسي، والوصول إلى حالة الأمن العاطفي، لكن في نفس الوقت علينا أن نعترف بأن السعادة الزوجية مفهوم نسبي لا يسهل قياسه وتعميمه، وهو يعني عموما رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية من جميع النواحي، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط.
- أضخم العقبات في طريق تحقيق الانسجام بين الزوجين هو عدم وجود أحلام جديدة وأهداف طموحة مشتركة يسعيان لتحقيقها، فقبل الزواج كان لهما حلم وحيد هو الارتباط، فلا بد أن تستمر الأحلام والطموحات البنائة بعد الزواج.
- يجب أن يكون الإنسان على طبيعته، لا يبالغ في التجمل، ولا يكذب خاصة قبل الزواج، فأقنعة ما قبل الزواج يوشك أن تسقط بعده، ويظهر كل واحد للآخر بالصورة الحقيقية، التي ربما تكون سببًا من أسباب هروب الانسجام بينهما.
- من أقسى الأمور التي تعكر صفو الحياة الزوجية، البوح بسر دفين، أو الكشف عن شيء مخفي، وهذا أمر في غاية الخطورة، قد يؤدي إلى تفجير الثقة بين الشريكين، ويأتي الشجار لزيد الوضع تأزماً.
- الخلافات والمشاكل الزوجية أمر عادي وطبيعي جداً في كل البيوت تقريباً، وهي لا تعني أن صرح الود والانسجام بين الشريكين قد انهار... فالخلافات لا تفسد للود قضية كما تقول القاعدة المعروفة، ويمكن أن نرفض، وأن نقول " لا " ولكن بدبلوماسية وبعد تفكير وروية، وقد نحتاج لوقت أطول للتفكير في الموضوع ومن ثم إعطاء رأينا النهائي، وما أجمل أن نتبع كلمة " لا " بشرح مبسط ومختصر لسبب الرفض، أما شجاعة الاعتذار عند إدراك الخطأ فهي صفة النفوس الكريمة، لذلك ينبغي أن يكون لدينا الشجاعة في الاعتراف بأخطائنا، والاعتذار قبل أن نأوي إلى الفراش، لأن ترك الأمر للغد قد تزيده تعقيدا ويصعب الاعتذار في هذه الحالة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **استغلال الجدال الدائر حول موضوع معين لتوجيه ضربات دنيئة للآخر، وتذكيره بعيوبه وسلبياته وإخفاقاته وفشله، لا يؤدي أبداً إلى الوصول إلى حل، بل قد يزعزع أسس العلاقة ويدمرها، لأنه يعبر عن استعداد الشريك الذي يقوم بذلك للنزول إلى مستويات دنيئة لأذية الآخر، أو لمعاقبته على أمور سابقة بشكل قاسٍ ومؤلم.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حاجة عش الزوجية لمزيد من الحب والحنان

أودع الله تعالى في قلوب النساء رحمة ولينًا تميز طباعهن؛ لأن المرأة هي الأم الراعية التي تحمل وتلد وترضع وتحتضن؛ ولذلك فإن عالم المرأة الخاص بأنوثتها وأمومتها هو عالم به لمسة حنان زائدة عن عالم الرجولة والخشونة.... فحب المرأة الحنان جزء أصيل فيها، أما الرجل فقد يفيض قلبه حنانا إلا أنه لا يجيد التعبير عنه، وقد يرتبك إذا طلب منه لمسة رقيقة أو دافئة، وإذا فعل فإنه لا يفعل ذلك طيلة الوقت !..

والمشكلة أن كثير من النساء يعرفن أن أزواجهن يحبونهن، لكن تكمن القضية في التعبير عن هذا الحب.. ولذلك نؤكد دائما أن العلاقة بين الزوجين لا تستقيم إلا بركنين أصيلين هما: المودة، والرحمة.... أما المودة فشعور في القلب، وأما الرحمة فسلوك ينم عن المودة ويترجمها في اللمسة الحانية واللفتة العطوفة.. لا نريد الحب فقط.. نريد حبًّا.. وحنانًا!

رفقا بالقوارير

من منا لا يحب الورود، بل أكثرنا يعشقها ويعشق رائحتها، فمثلما تحتاج الورود إلى الماء والهواء لتنمو وتتفتح، تحتاج النساء إلى الحب ليشع منها عبير الورد..... نعم تسقى النساء حبا، لأن النساء ورود ورياحين الحياة. لكن أصعب ما في هذه المعادلة هو أن يكون حبا نابعا من قلب صادق، قلب عاشق، وألا يكون كذبا أو مشاعر مزيفة لأغراض دنيئة.

إن الحب الحقيقي هو الشيء الوحيد الذي يجعل المرأة تتخلى عن كل شيء لأجله، لذا فإن حقيقة كون الشخص قادرا على الحب الحقيقي تعني أن يصبح ناضجا وذا توقعات واقعية من الطرف الآخر. ويعني ذلك قبول المسؤولية عن سعادتنا وحزننا، وعدم توقع الشخص الآخر أن يجلب لك السعادة، أو إلقاء اللوم عليه بسبب المزاج السيئ أو الإحباط الذي قد تواجهه.

لمزيد من الحب والحنان

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●يختلف النجاح في الحب الحقيقي والعلاقة الزوجية في واقع الحال عنه في الأفلام السينمائية. فهو أفضل بكثير في الحياة الحقيقة، لأن الحب الحقيقي إذا تم تبادله بين الزوجين بحرص وعناية يأخذهما إلى آفاق لم يحلما بها من قبل. وبدون دعم وإلهام من الشخص الذي يشاركنا حياتنا، فإننا سوف لا نعرف طعما للسعادة.

●شركاء الحب الناضجين تعلموا عدم توقع الكمال من بعضهم البعض. وتعمل الاختلافات لدى كل المحبين على تجربة قدرة الطرف الآخر على القبول والصفح والتفهم. فهما لا يحومان أبدا حول القضايا بل يقومان عند الضرورة بمناقشة جوانب النقص لديهم بطريقة تنم عن الحب والحرص على عدم إصدار أحكام من خلال كلمات مؤذية.... إن القبول والتسامح يقربان الشريكين في منظومة حب غير مشروط.

●إذا كنت أو شريكك تتمسكا بقضايا عالقة دون إيجاد حل لها، فحاولا التحدث بشأنها بصراحة وشفافية، وعندها ستدهشان من سهولة المصالحة والشعور بأن كليكما قد كان رابحا. لكن إذا ما اخترتما التصعيد والتعنت وعدم طرح الخلافات جانبا، فإن علاقتكما ستذهب مع الريح.

●الكلمة العذبة اللطيفة والمريحة تجذب الرجل إلى المرأة، في حين أن الكلمة المؤلمة أو التي تدعو إلى الشك بالوفاء الزوجي تبعث في نفس الرجل القلق.... تبادلا الثقة وتخلصا من أية شكوك تؤدي بكما إلى تبادل كلمات جارحة قد تجرح علاقة سنوات وتنهيها.

●لا تكوني مستبدة وجارحة في تصرفاتك لزوجك، خاصة إذا كنت تتمتعين بثقافة أكبر أو وظيفة أفضل من وظيفته، أو كنت أكثر غنى أو كنت تصغرينه بسنوات كثيرة، فالمرأة الحصيفة الذكية تتغاضى عن كل الفوارق في سبيل إنجاح حياتها الزوجية.

●الوقاية من الملل العاطفي تبدأ من إدراك أن لكل مرحلة طبيعتها، وأن الملل يبدأ في التسرب إلى الحياة الزوجية عندما لا يدرك أطرافها أنهم قد انتقلوا من مرحلة إلى مرحلة.... وبالتالي فإنه ليس مطلوبا منهم أن يتوقعوا من مرحلة ما كان متوقعاً من مرحلة سابقة أو لاحقة. هذه هي النقطة الأساسية في المسألة، وبناء على هذا سيصبح لكل مرحلة مظاهرها التي تدل على التفاعل وتمنع الملل من الحياة الزوجية... فغير مقبول أن نطلب في مرحلة العقد ما كان يتم في مرحلة الخطبة، أو نطلب في سنوات الزواج الأولى ما كان يتم أثناء العقد وهكذا. لأنه عندما تختلف توقعاتنا عما نحتاجه فهذا يصيبنا بالملل ولا يجعلنا راضين عن حياتنا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لا تعني الرومانسية الإغراق في كلمات الحب والإعجاب، فنظرة امتنان ولحظة فرح مشترك بين الزوجين هي في الحقيقة تعميق للعلاقة بين الزوجين...ز فلنجعل للرومانسية معنى آخر غير المعنى الذي كنا نتصوره في ما قبل الزواج، ولنجعل الواقع مغذياً لهذه الحالة التي نحتاجها.... إن المشكلة أننا نقف عند تصور محدود للرومانسية، يقف عند حد الكلمات أو التعبير السطحي عن الحب، في حين أنه من المؤكد أن لحظات القرب بين الزوجين سواء في الفرح أو الشدة هي إضافة للرصيد العاطفي بينهما.

●المعاملة الطيبة وحسن التبعل للزوج الذي يجعله لا يرى إلا الطيب ولا يسمع إلا الطيب هو الذي يجعل الزوج يستقر في بيته ويعود إليه مهما طال الزمن.

●قليل من النساء بإمكانهن التعبير عن أنفسهن عندما يشعرن بأنهن لسن على ما يرام، ويشعرن بالاستياء والغضب لأن شركاءهن لم يكتشفوا ذلك، لكن على المرأة التروي، فالرجل لا يجيد قراءة الأفكار التي ترغب بقولها المرأة، وحل ذلك في الشفافية، ومصارحته بكل ما يجول في خاطرك في جميع الأوقات، وليس فقط عندما نقع في مشكلة كبيرة.

●الحواجز ضرورية في بداية العلاقة الزوجية، لذلك عليكما إخطار بعضكما بعضا بالأمور التي يمكنكما التسامح فيها وتلك التي لا يمكن غفرانها. على سبيل المثال: متى تغضبان ؟ وكيف سيتصرف إذا تأخرت عن موعدك معه ساعة لأنك غيرت رأيك فيما سترتدينه ؟ وما هي ردة فعله ؟ فإذا عرف كل منكما حدود الآخر، وأين يقف من تلك الحدود، فإنه يمكنه التعامل بقوة مع العلاقة الزوجية.

●السخرية من المظاهر الجسمية أو الاجتماعية تولد الكراهية في نفس شريك العمر؛ لأنها تقلل من شأن الطرف الآخر، وبالتالي ينعدم الاحترام ويحل محله النزاعات والمُشادّات، فمن أهم أدوار الزوج والزوجة في الحياة الزوجية حفظ كرامه الشريك في حضوره وغيابه، وإشعاره الدائم بالثقة بالنفس، ودفعه إلى النجاح، وذلك لا يتأتى بالمؤاخذة الدائمة والتعليق السلبي على سلوكه ومظهره بطريقة مؤذية.

●الغيرة إذا تجاوزت الحدود تهدد العلاقة الزوجية بشدة، وقد تصل بالزوجين إلى منحدرات سيئة العواقب كالعنف، وتكذيب أحدهما للآخر باستمرار، والشك، وذلك يعتبر أقوى مطب مهلك للعلاقة بينهما.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●إذا استشعر الزوج أن زوجته دائمة الشكوى، وتكثر الحديث عن المشكلات التي لا تجد لها حلاً، فقد يمل من التحدث معها، وربما يلجأ إلى "الصمت الزوجي" طلبًا للسلامة وراحة البال، فالزوج يشعر بالرضا عن اختياره لزوجته حينما يلمس فيها التعقل والذكاء والقدرة على اتخاذ قرارات حكيمة في مواجهة المشاكل المنزلية البسيطة، ويثق في أن لديه من يعاونه ويؤازره في الحياة لا من يضيف إلى أعبائه حملاً جديدًا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الرومانسية في زمن الجفاف

تميل المرأة عموماً إلى الرومانسية؛ فالمرأة بطبيعتها حالمة، عاطفية، حساسة رقيقة..... لكنها– للأسف– قد تنسى ذلك في خضم الحياة الأسرية ومتطلباتها، وتنسى ما فيها من صفات أنثوية مميزة، ثم بعد ذلك تسأل وتتعجب إن فقدت الحرارة في حياتها الزوجية، واستيقظت في يوم من الأيام على خبر مفاده أن زوجها يبحث عن عروس يجدد معها حياته.

الرومانسية أسلوب حياة وطريقة تفكير تتسم بالإبداع وعشق الجمال والقيم المثالية. ولا يبتعد الحب الزوجي الراقي كثيراً عن هذه السمات، فالزواج هو التحقق الفعلي السامي للحب بين الرجل والمرأة، وهذا ما يؤكده قول الفاروق عمر ﷺ: " لم أر للمتحابين مثل الزواج "

●العلاقة بين المودة والحب علاقة طردية، والمودة فيها جانب مرتبط بطبيعة الإنسان، لكن الجانب الأكبر والأعم والأغلب منها مكتسب ويمكن التطبع به، لأنه مرتبط بكلام طيب من اللسان أو بنظرات تودد من العيون، أو عبر لغة الجوارح من خلال الملامسة والمداعبة... إلخ.

●تقول "شارون جليك" مستشارة العلاقات الزوجية: " كل زواج بحاجة للتجديد بين الحين والآخر، وأفضل وسيلة لتحقيق ذلك هي حصول الزوجين على إجازة من دون وجود الأطفال، فالعلاقات الزوجية مثل السيارات، يمكنك أن تمتلك سيارة فاخرة من أحدث طراز، ولكنها ستتوقف عن العمل إذا لم تضع لها الزيت والماء، ولذا يجب صيانة ورعاية الزواج بين الحين والآخر ".

●مناداة الزوج لزوجته – والعكس أيضا – ليس بأحب الأسماء إليها أو إليه فقط، بل بأحلى الأوصاف التي تتصف بها مثل: المعطاء، الصادقة، الحنون، الصبورة، الكريم...وهكذا، هذا من شأنه أن يجعل النصف الآخر يجتهد في نيل أحب الأوصاف.

إليك عزيزي الزوج....

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●من المهم للزوج أن يحافظ على التوازن بين الرومانسية والواقعية، وبين الخيال والحقيقة، فالرومانسية تحفظ له شاعريته ورقته التي تحتاجها الزوجة، وشغفه العاطفي الذي ترتوي منه. وفي الوقت نفسه واقعيته تتيح له الإدراك السليم للواقع، والحكم الموضوعي على الأمور، والقيادة الواعية المستبصرة بمقتضيات الحياة.... فالمرأة تطمئن للرجل المتوازن، وتفتن بالرجل المتكامل، وتتعلق بالرجل الحي المتحرك النشط القوي الشجاع الحالم الرقيق.

●فاجئها بوجبة غداء من يديك.. وستكون لها الأثر الكبير، ولا تنس الترتيب والتقديم بطريقة فندقية.. قدم لها فنجان قهوة في صينية مرتبة.. أو قدم لها بعضا من الفاكهة علي شكل كلمة " أ ح ب ك ".

●الهدية وإن كانت متواضعة لها مفعول السحر على قلب الزوجة، فاحرص على مفاجئتها بين الحين والآخر بعلبة شكولاته مغلفة أو باقة من الزهور، ولا تستهن بأي شي فالعبرة في المفاجأة وليس في قيمتها.

●خذ ورقة التقويم التي تحوي تاريخ زواجكما، وبروزها ببرواز، واكتب كلمة حلوة تعبر عن مدى حبك لذاك اليوم، وأنه كان نقطة تحول بحياتك.

●يقول علماء النفس: إن المرأة مستعدة للتغاضي عن عيوب الرجل إذا كان قادرا على أن يجعلها تضحك. وقال "اريك بريسلر": " توضح النتائج التي توصلنا إليها أن خفة الظل يمكن أن تؤثر بشكل ايجابي على قبول شخص ما كشريك في علاقة، لكن هذا التأثير من المرجح أنه يحدث عندما يستخدمه الرجل وتقوم المرأة بتقييمه ".

●أسمع زوجتك دائما كلمات المحبة والود والنداء الجميل، واستخدم عبارات: لو سمحت، الله يرضى عليك، شكرا، بارك الله فيك... فهذه الكلمات لها مفعول قوي في تقوية العزيمة، والحفاظ على احترام الطرف الآخر.

إليك عزيزتي الزوجة....

●اقصر الطرق إلى قلب الرجل يمر من خلال غروره، لذلك حاولي إسماعه كلمات ترضي غروره .مثلا امتدحي الطريقة التي يختار بها ملابسه، أو أسلوبه الرائع في التحدث والمناقشة.... هذه الأمور تجعل الرجل منجذبا لك ويريد سماعك والتحدث إليك أكثر، لأنك تقدرينه وترين الأشياء الجميلة فيه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لا تخفي عن زوجك مشاعر الحب تجاهه، إذ بكلمات قليلة يمكنك اكتساب مشاعر الحب تجاهك، فالزواج يستمر بالحب والاحترام المتبادل والصداقة بين الزوجين، بل ويسير في طريق النجاح، فلا تبخلي علي زوجك بكلمات قليلة تظهر حبك وتقديرك له كأن تقولي : إنني أحبك لأنك جعلتني أشعر بالسعادة، وجعلت من حياتي هدفا ومعني .. بمثل هذه الكلمات القليلة البسيطة تكسبين كثيرا، ويعلن هو بدوره امتنانه وسعادته بك .

●الهدية التي تم انتقائها بعد تفكير عميق، لها أثر لا يستهان بع على الرجل.... حاولي التركيز في أكثر الأمور التي يحبها زوجك، وقومي بانتقاء الهدية المناسبة. عندها سيدرك أنك تفكرين به وبما يحب، وتأكدي أنه سيصبح أكثر انفتاحا في التعبير لك عن حبه.

●قد لا يظهر الرجل تأثره بالملحوظات إلا أنها تؤثر عليه كثيرا.... عندما تريدين أن تغادري المنزل اتركي له ملحوظة بأسلوب جميل ومرح، واختميها بعبارة " أنا احبك "، هذا الأمر من شأنه أن يزيد من محبة زوجك لك، ويحافظ على دفء العلاقة الزوجية بينكما.

●أكثري من الرسائل بأنواعها، الخلوية وغير الخلوية المنوعة، من دعاء وتودد وغزل.. إلخ، وإن كان في عمله وفي بيتكما أجهزة حاسوب فتواصلا عبر الماسنجر و الإيميل، أيضا لا تنسى المكالمات الهاتفية الرقيقة.

●من أكبر الخطأ أن تعتبري أنك قد كبرت على الحب مع زوجك. فالقلب يبقى شاباً مهما كبر السن.... انسي الأولاد وهمومهم بين وقت وآخر، ودلليه ليدللك، ومازحيه ليمازحك، وشجعيه على الخروج معا إلى المطاعم والأمكنة الخاصة بالشباب، وليس فقط العائلات. أيضا شاهدي معه برنامج كوميدي فذلك سيرد الحيوية والنشاط لعلاقتكما ومشاعركما.

●خذي لنفسك وزوجك عطلة نهاية الأسبوع بين فينة وأخرى، تنعزلان فيها عن كل ما حولكما من أرق وضجيج. لا هواتف، ولا علاقات عامة. فقط أنت وهو في مكان هادئ بعيدا عن الضجيج، ولا يعكر الصفاء حولكما سوى ضحككما ومرحكما. أعلنيها نهاية أسبوع عالمية للكسل.. استرخيا كثيراً، وكلا معا لتنتعش الصحة، واضحكا لشد بشرة الوجه.... قد يبدو الأمر غريباً لك ابتداء، لكنه فعّال ويقوي مناعتكما بعد العودة إلى جو الأسرة وروتينها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●من أكثر الأشياء المؤثرة في الزوج استقبال زوجته له بحرارة وعاطفة.... فعندما يدخل من باب البيت تكون هي أول من يقابله، وتحتضنه بشوق ولهفة، والبسمة السعيدة مرتسمة على وجهها !

●إذا أردت طريقة مباشرة وأكثر فاعلية لخلق جو من الدفء والتقارب مع زوجك فعليك أن تزيدي من درجة حرارة العلاقة بينكما، وهذا يعني أن تصبحي أكثر عطفاً، وأن تكثري من مدح زوجك. وأن تقللي من نقدك له وعنادك معه، وألا تبالغي في وضع نفسك موضع القاضي الذي يحكم على سلوكه، كما يعني أيضاً أن تتجنبي التوتر وتلتزمي الصبر والتسامح، وأن تبدئي في استخدام التواصل بالأعين بشكل أكبر، وتتبنى مهارات استماع أفضل.... ورفع درجة حرارة العلاقة بينكما يتطلب أيضاً أن تكوني لطيفة في معاملته، وأن تقدمي احتياجات زوجك على احتياجاتك، كما يعني أيضاً أن تقولي ما كنت تقولينه عندما قابلت زوجك للمرة الأولى.

●احرصي على اختيار أبهج الألبسة استعداداً لقضاء الأوقات الحميمة معاً، ورائع أن تتناولا عشاءً على ضوء الشموع والأجواء الشاعرية، ولا بأس من مفاجأته أنك تضعين من نفس العطر الذي استعملته ليلة زواجك أو خلال شهر العسل، وكان قد أطرى عليه وأحبه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الدلال إكسير الحياة الزوجية

الدلال مرتبه من مراتب الحب بين الزوجين، ولكن غالبا الدلال صفة للزوجه، وبه تحلو الحياة الزوجية، وبدونه تبدو الحياة الزوجية جافه قاسيه، يكون تعامل الزوجين فيها كتعامل العاملين في مناجم الذهب أو مصانع الحديد... يتحدثون بصوت مرتفع، وبأوامر تنفيذية، لا تشتم منها رائحة العاطفة، ولا تتذوق فيها طعم المودة والرحمه.

يقال دائما أن المرأة بطبعها طيبة وحنونة، ويقال أيضا أن الرجل ما هو إلا طفل كبير، ولذلك فإن كلا من الطرفين في حاجة ماسة إلى التدليل من الطرف الآخر، سواء عن طريق الكلمة أو اللمسة، أو بأي تصرف آخر يعبر به الزوج أو الزوجة عن حبه لطرفه الآخر.

طبيعة المشكلة

أغلب الزوجات تركن طيب الدلال، وتعجن بعجينة خشنة الملبس، ولبسن عباءة الرجال تحت مسميات المساواة والحياة العملية... أما عن الرجولة فحدث ولا حرج عن ذكورة سرقت معنى الرجولة والبذل والعطاء واكتفت بمظاهر خشنة... والقضية غريبة، فلا المرأة صارت ترضى بأنوثتها، ولا صارت تعتز بدلالها، ولا هي تريد أن تعرف كيف توظف دلالها ورقتها لإنجاح حياتها الزوجية، بل بعضهن يرون أنه لا جدوى من الدلال في ظل حياة مليئة بالمشاكل والضغوط، تفترض منا الأسلوب العملي في التعاطي

... أما الزوج فلا يريد الاعتراف بأن له دورا إيجابيا في تدليل زوجته للاستمتاع بأنوثتها كاملة، بل ولكي يصبح هو بدوره الزوج المدلل في البيت..... فلا المرأة تصبح أنثى دون رجولة زوج يعرف معنى العطاء، ولا الرجل سينعم بمعاملة كريمة ترضي غروره إذا تعمد إهمال أنوثة زوجته.

الوعي المتهم الأول

يقول د. طاهر شلتوت (استشاري طب نفسي): إن عدم وجود وعي بمتطلبات ومهارات الزواج الناجح هو الذي يدفع الزوجين لإهمال سلوك التدليل والترقق بينهما، كما أن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

هناك اعتبارات أخرى تعوق إمكانية أن يتعاملا بدلال ودلع، خصوصا أن كثيرا من الزيجات يضطر فيها الزوجان أن يعيشا في بداية حياتهما الزوجية مع الأهل، مما يخلق نوعا من الحرج الشديد لدى الزوجين في إظهار عواطفهما بصراحة، لأنهما قد يتعرضان للوم والتقريع من قبل الحماة مثلا، وقد تبدأ أطراف أخرى في اتهام الزوج الذي يدلل زوجته بأنه ضعيف الشخصية، مما يدفع بالزوج إلى الشدة والجدية في تعاطيه مع زوجته ليثبت أمام الجميع أنه "سي السيد".

من هنا نبدأ

الدلال والتدلل من المرأة: حسن حديثها ومزحها، وفى الدلال على الزوج تكسر وملاحة محببة تسعد النفس وتنعش الفؤاد، وفى الدلال جمال وأي جمال، ويقولون: امرأة دل، أي ذات شكل تدل به.

- تختلف آراء الرجال حول المرأة التي يرغبونها زوجة، لكنهم يتفقون في شيء واحد هو أن تكون أنثى، هذه الأنوثة هي رأس جمال المرأة وأهم ما يميزها. فإذا ما استهانت بها المرأة فأخفتها، أو تجاهلت أهميتها فإنها سوف تفقد مكانتها عند الزوج... فالأنوثة هي السحر الحلال الذي يحرك مشاعر الزوج ليجعل منه محبًا.

وليس شرطًا للأنوثة أن تكون المرأة جميلة الخلقة، ولكن الأنوثة تحمل معاني كبيرة، وأساسها أنها امرأة بمعنى الكلمة، امرأة ظاهرًا وباطنًا... بشكلها... ونطقها... ودقات قلبها.. بروحها التي تتوارى داخل جسدها... امرأة تتقن فن الأنوثة.

- إياك والحياء المزيف، والمقصود به الحياء في غير موضعه بينك وبين زوجك؛ فرسولنا الكريم ﷺ رغّب في تنمية العواطف بين الزوجين، وحث على طلب المرأة التي تمتلك صفة " تداعبك " و" تلاعبك " من النساء، ويدخل في ذلك كله طريقة اللبس، والعطور، والحركات، والكلمات، والإشارات، والإيماءات... وكل وجوه الجاذبية والتفنن في إشباع الحواس والفؤاد.
- تغيرت أشياء كثيرة على مدى الأربعين عاما الماضية، ولكن بقي شيء واحدا على حاله، وهو أن تقدير الزوج لذاته وثقته بنفسه مرتبطان بمدى إتقانه لوظيفة الرجل الكامل، فإذا لم تعبري لزوجك عن إعجابك به، لن يفرح بنفسه حتى لو كان دخله آلاف الجنيهات وسيظل في حيرة.... واحرصي أن يكون ثناؤك عليه حقيقيا وصادقا ويشعره برجولته أيضا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **جددي في أسلوب الحديث مع الزوج.... انتقي عبارات عذبة وسريعة الوصول للقلب والعقل.**
- **حاولي أن تكون طريقة تجميل وجهك وتصفيف شعرك بأسلوب متنوع، مع إضافة لمسات وابتكارات، فهذا يجعلك تتمتعين بنيولوك علي الدوام.**
- **الزوجة الناجحة تعلم – بحسها الأنثوي وخبرتها – ما يغري زوجها ويرغبه فيها؛ وذلك باختيار الملابس التي تبرز مواطن فتنتها، وهذا له تأثيرا كبيرا على المزاج النفسي للزوج، وفي تحقيق الانجذاب بين الشريكين.**
- **حين تشترين لزوجك معجون الأسنان الذي يفضله قبل أن ينفذ القديم، سيطير فرحا... وحين تأتين له بكوب الماء الدافئ الذي يشربه على الريق قبل أن يطلبه، سيقول فيك شعرا.... هذه الأفعال البسيطة تعبر عن مراعاتك لمشاعره واهتمامك به.**
- **الابتسامة الصادقة تأسر القلوب وتسحر النفوس، ولها رونق وجمال وتعابير، وتضفي على وجه صاحبها ما لا يضفيه العبوس، فالابتسامة تعتبر بمثابة الكنز الذي لا يكلفك درهمًا ولا دينارًا، فهي مفتاح كل خير ومغلاق كل شر، ولها أثر عجيب في نفوس الآخرين؛ ولهذا قال ﷺ: (تبسمك في وجه أخيك صدقة) [1]، وقال أيضًا: (لا تحقرن من المعروف شيئًا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق) [2]. ويقول الإمام ابن عيينة: " البشاشة مصيدة المودة، والبر شيء هين: وجه طليق وكلام لين ".**
- **لا تلاحقيه بحبك حتى لا يهرب منك، فإن من الحب ما قتل**

يقول د. محمد مهدي (رئيس قسم الطب النفسي بجامعة الأزهر) لا يفوتنا أن نؤكد على أن التدليل لا يحدث إلا إذا كان الطرف الآخر يشعر أساسا بقيمة شريكه " المدلِل " فهذه العلاقة فيها رعاية وتضحية وعطاء بلا مقابل وبدرجة عالية، ومن المهم أيضا أن يستقبل الطرف " المدلَلَ " هذا التدليل بفرح وانبساط وقبول، فبعض الناس لا يقوم بذلك مما يشكل صدمة للطرف الآخر الذي قام بعملية التدليل ولم يلق استجابة.

---

(١) صحيح المشكاة/الألباني ١٨٥٣

(٢) مسلم ٢٦٢٦

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فالتدليل لا يجب أن يتم حسن استقباله فحسب، بل يتم تبادله أيضا، ولا يبقى طرف على طول الخط مدللا للآخر وهو متلق فقط...لذلك نشجع الأزواج والزوجات على الاهتمام بهذه العلاقة الجميلة، وتبادلها لأنها ليست ترفا كما يتصور البعض، وإنما احتياج إنساني مهم جدا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

هل الرجل طفل كبير ؟؟؟!!!

زوجك طفل كبير يحتاج منك إلي التدليل والحنان. والوصول إلي قلبه ليس صعباً.... فقط تفهمي نفسيته ليمكنك بعد ذلك كسب عواطفه، فغالبية الرجال يحيطون أنفسهم بهالة من القوة ربما ليكسب احترام من حوله وخشيتهم، وربما ليهابه الآخرون.

لكن الرجل في النهاية في داخله طفل صغير، وكسب عواطفه ليس أمراً صعباً، إنما يتطلب منك الأمر قليل من الذكاء كما يؤكد " د.مارك روبنسون " – أستاذ علم النفس الأمريكي الشهير – الذي يقول: " إنك بذكائك يمكنك الوصول إلي قلب زوجك عن طريق المديح والثناء والتملق " .

الرجل طفل كبير..... على الرغم من تميزه الذكوري، واستحقاقه للقوامة، ورغبته في الاقتران بأكثر من امرأة، فإنه يحمل بداخله قلب طفل يهفو إلى مَن تُدلِّله وتداعبه، بشرط ألا تصارحه بأنه طفل؛ لأنها لو صارحته فكأنها تكشف نقطة ضعفه؛ ولذلك تقول إحدى النساء: إن من تستطيع أن تتعامل مع الأطفال بنجاح غالبا ما تنجح في التعامل مع الرجل.

الرجل طفل كبير..... يريد دائما المزيد ولا يقنع بما لديه، خاصة فيما يخص المرأة وعطاءها، فهو يريد الجمال في زوجته، ويريد الذكاء، ويريد الحنان، ويريد الرعاية له ولأولاده، ويريد الحب، ويريد منها كل شيء، ومع هذا ربما، تتطلع عينه ويهفو قلبه لأخرى أو أخريات، وهذا الميل للاستزادة ربما يكون مرتبطا بصفة التعددية لدى الرجل.

والمرأة الذكية هي التي تستطيع سد نهم زوجها، وذلك بأن تكون "متعة للحواس الخمس" (كما يجب أن يكون هو أيضا كذلك)، وهذه التعددية في الإمتاع والاستمتاع تعمل على ثبات واستقرار وأحادية العلاقة الزوجية لزوج لديه ميل فطري للتعدد، ولديه قلب طفل يسعى لكل ما هو مثير وجديد وجذاب.

الرجل طفل كبير..... يسعده أن يشعر باهتمامك، وبحرصك علي إرضائه، فاجعلي عينيك دائماً على الطفل الساكن بداخله، واستقطبيه بكل الطرق التي يستقطب بها الأطفال.... إن كل تصرف محترم يندرج تحت مسمى صفات الرجولة ويراعيها، يعد تلبيه لاحتياجات الرجل العاطفية. فإظهار الإعجاب بصفات القوة والاستقامة والشرف تشعره بالاطمئنان، وكذلك الاعتراف بقدراته، وعدم إشعاره بمحاولة تحسينه بل إشعاره أنه يستطيع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تحسين نفسه، وكذلك موافقته على تصرفاته وأقواله – حتى في حال عدم الاتفاق معه عليها . وإنما يكفي إظهار التفهم لدوافعه، وكذلك تشجيعه الذي يعني الثقة به والاعتراف بالجهود التي يبذلها وأنها لم تضع سدى.... فأكثر ما يحتاجه الرجل هو احترام صفات الرجولة لديه، ومنها احترام رأيه، وتفهم تصرفاته وتشجيعه.

الرجل طفل كبير..... يحب الأم في حنانها.... في عطائها اللامحدود.... عطائها الصامت الذي لا يتبعه منا ولا أذى...يريدك أما في سعة صدرها معه... وفى تسامحها وعفوها إن هو أخطا... وفي قبلتها وتشجيعها إن هو أصاب...في تسليتها له والأخذ بيديه في الضراء.... والفرحة والبهجة في السراء....في سهرها بجواره عند مرضه أو أثناء عمله...وفي بشاشتها وسعادتها عند حضوره...وقلقها ولهفتها عند غيابه....إنه يريد أمه التي فقدها بعد زواجه، ويظل يحن إليها كلما أحس بحاجته لها.

الرجل طفل كبير..... يقول عنه الدكتور " هاشم بحري " – أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر–: إن على المرأة التعامل مع زوجها وكأنه طفل كبير تسحبه لمشاركتها الحديث والبوح بما في صدره دون إجبار، ومن ثم ستصبح عادته أن يتكلم معها ويشاطرها . ويضيف: مما لا شك فيه أن المرأة أفضل من الرجل على السرد والتواصل باللغة، وهذا ليس بالشيء الجديد، فالدراسات أثبتت ذلك، بل وأثبتت قدرتها على إتقان اللغات وحفظ أكبر قدر من المفردات والمرادفات منها، ليس بحكم أنها تحب الكلام أو الثرثرة – كما يدعي البعض – ولكن نتيجة لتكوين عقلها الذي يستوعب الأحاديث ومفردات الكلام بصورة أسرع. ولهذا يقع عليها عبء تجنب الخرس الزوجي الذي تصاب به معظم الزيجات.

الرجل طفل كبير..... له كهفه الخاص الذي لا يحب أن يدخله أحد طالما هو منزوي على نفسه لأي سبب من الأسباب كالمشاكل وغيرها، وينبغي على الزوجة أن تأخذ هذه الحقيقة بعين الاعتبار، ولكن لا تتمادى في تقدير هذه العزلة حتى لا يفهم منها عدم عنايتها به، فلا ينبغي للزوجة أن تسمح لزوجها بأن يقضي فترة طويلة بهذا الكهف الخاص، ولديها أساليب كثيرة من أجل أن تخرجه من هذا الكهف أو تدخل هي عنده. ومما يعين على تفهم هذا الوضع معرفة سبب دخول الرجل إلى هذا الكهف، فهذه مسألة مهمة، ويبنى عليها التصرف الحسن.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الرجل طفل كبير..... ثورته غالبا ما يكون ورائها أسبابا جوهرية قد لا يفصح عنها، فحاولي البحث عنها بمراقبة ساعات غضبه وانظري ماذا سبقها من تصرفات. فقد يكون يعاني من مشاكل مثل عدم الثقة بنفسه، وعدم القدرة على التعامل مع المواقف فيهرب منها بالغضب... حاولي أن تشعريه بثقتك به، وبأنه رجل جيد، وتجنبي تصيد أخطائه ومحاسبته عليها.

الرجل طفل كبير..... عندما يجد ما يندمج فيه من مهام أو هوايات ينسى الدنيا وما فيها، ولا يرى غير تلك المهمة أو الهواية التي تستنزف أوقاته الجميلة. ولذلك يجب أن يكون موقف الزوجة متزن إزاء زوج من هذا الصنف، فلابد ابتداء أن يكون عندها قناعة بأن اهتمامه بهواياته لا يعني أنه لا يهتم بها ولا أنه لا يحبها ولكنها طبيعة كامنة داخله، ثم لتحاول إيجاد صيغة مناسبة للحديث مع زوجها من غير توجيه انتقادات له، وأن تخبره أنها تقدر تماما استمتاعه بوقته الذي يمضيه في هواياته، وأنها كذلك تتوق إلى قضاء وقت معه.

وقبل الشروع في هذه المواجهة – بين الزوجة والزوج – لابد من تحديد الوقت الذي تريد قضاءه مع زوجها سواء بعد عودتهما من العمل أو قبل النوم مباشرة، وبمجرد أن تحدد هدفها يمكنها أن تعرض عليه الأمر بإيجابية حتى يمكنها الحصول على النتائج المرجوة.... فلا تدفعي زوجك دفعا إلى ترك هواية يحبها، بل ينبغي أن يكون هدفك هو إحداث حالة من التوازن بين احتياجاتك واحتياجات زوجك.

الرجل طفل كبير..... أمام امرأة يحبها..سيبكي لها كطفل.. ويشكو لها كطفل.. ويطلب الحنان كطفل. ومن المهم أن تدعيه يحلم قليلا فالرجل يفتقد إلى المغامرة ويبحث عنها دائما ويحلم بها، عكس المرأة التي تحاول أن تكون واقعية دائما، فلا تقابلي أحلامه بالهجوم القاسي، ودعيه يتحدث عن كل ما يفكر فيه من مشروعات وخطط، مع إسداء النصيحة بطريقة غير مباشرة، وبأسلوب عاقل دون إحراجه أو إحباطه.

وأخيرا.... يؤكد " د. محسن خضر " – أستاذ أصول التربية –: أن الطفل القابع بداخل كل رجل لا يظهر في كل الأوقات، لأن له أوقاتاً معينة خاصة للبراءة والمرح والتحرر من القيود والأعباء التي تثقل كاهله عادة، وفي هذا الوقت تحديدا ينطلق الطفل معبرا عن وجوده، ولا فرق هنا بين الرجل والمرأة، لأن المرأة بداخلها أيضا هذا الطفل.... وأتصور أن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لقاء الطفلين بداخل الزوج والزوجة يسبغ على الحياة الزوجية التجدد والحيوية حتى آخر العمر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لكي يدوم الحب بينكما

تحتاج الحياة الزوجية بين حين وآخر إلى أشياء تعيد لها رونقها وحيويتها، وتخرجها من الرتابة وتكسر حدة الروتين اليومي، وتأخذها بعيدا إلى دنيا البهجة والانطلاق. فالبعض منا يستسلم لواقعه ويترك الفرصة للظروف والأيام تدير حياته كيف تشاء، فيغرق في دوامة الحياة، ولا يعرف أين مفاتيح السعادة التي قد تكون بجواره..لكن لا يشعر بها !!

- حسن الخلق: أقصر طريق لسعادة الزوجين اتخاذ حسن الخلق منهجًا للتعامل بينهما، وحسن الخلق يبدأ بالاحترام المتبادل. فهو المصباح الذي يشعُّ في الحياة الزوجية أنوارها وضياءها.... الزوج يحب أن يشعر باحترام زوجته له، ويجب على الزوجة أن تذكره ذكرًا حسنًا، وأن تفخر به أمام أهلها وأهله، فالزوج الذي تقدره زوجته يزيد من تقديره لها، والزوجة التي يقدّرها زوجها يزيدها تقديرًا له.

- المكافآت الزوجية: المكافأة الزوجية هي رمز للتقدير والاحترام بين الزوجين، وكلما كثرت بينهما ازداد الحب والانسجام.... المكافآت الزوجية تعني أن يقوم كل من الزوجين بمنح الطرف الآخر مكافأة على أي عمل يقوم به مهما كان بسيطا، وهذه المكافأة ليست مالية، وإنما هي مكافأة معنوية ومن أمثلتها:

(الطبطبة على ظهر الزوجة) فهذا السلوك يشعر المرأة بحنان زوجها عليها.

(الابتسامة في الوجه) والتي تعطي بدورها شعورا بالارتياح والتقدير للموقف الذي قام به أحد الزوجين، وخاصة إذا أضيف إليه الإمساك باليد والشد عليها، فهذا يترك نوعا من الفرح والامتنان لدى الطرف الآخر.

(الشكر بحرارة) وهذا يعطي الطرف الآخر تأكيدا بأن عمله مقبول لديه مما يجعله يشعر بالامتنان.

(التقدير العلني) كأن يمدح الزوج زوجته أمام الأبناء، أو تمدح الزوجة زوجها أمام أهله أو أصدقائه، فهذا من شأنه إعطاء العلاقة نوعا من الجمال الخاص.

(كتابة رسالة شكر) بطريقة جميلة للطرف الآخر تقديرا للجهود التي يبذلها من أجل العائلة، ثم يقدمها له على اعتبار أنها هدية تمثل اللحظات الجميلة في حياتهما، فهذا من شأنه أن يترك معنى طيبا في نفس الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

(توقيع شهادة تقدير) ينصح خبراء النفس بشهادة تقدير، فكرتها تدور حول تقدير أحد الطرفين للآخر ويوقع عليها من أسفل: زوجك المخلص أو زوجتك المخلصة، ثم يضعها في برواز ويعلقها في غرفة النوم.

- تغيير أسلوب معالجة المشاكل: لا يبدأ أحد الأطراف النقاش بعبارات السخط والغضب والهجوم على الطرف الآخر، لأن ذلك سيجعل الشريك يتخذ موقف دفاعي، الأمر الذي يؤدي إلى تعقيد الأمر أكثر من حلة. لذلك ينبغي للزوج أو الزوجة عرض ما يضايقهما على أنة مشكله تواجههما كزوجين، ويجب التوصل إلى حل لها، بهذه الطريقة يمكن أن يتوصلا إلى حل دون التسبب في تدهور العلاقة بينهما.
- تحسين النفس: فلا تتوقع من شريكك أن يقوم بتحسين كل الأخطاء الموجودة في حياتك، وتحسين النفس من شأنه أن يحسن العلاقة الزوجية بين الطرفين، حيث يبدأ الشعور بالرضى عن طبيعة العلاقة مع الشريك، وبالتالي سوف لا تُلاحظ الكثير الأمور الصغيرة التي كانت تزعجهما في السابق.
- كلنا بشر: فكما أن لنا صفات حميدة، فلنا أيضا بعض العيوب التي تظهر بالمعاشرة، ولكي نجعل بيوتنا سعيدة بعيدة عن المشاكل يجب علينا أن نتغاضى عن هذه العيوب.. طالما أنها ليست في الدين ولا تغضب رب العالمين، فإن كرهت عزيزي الزوج من زوجتك خلقًا فتذكّر خُلقًا آخر حتى تصفو مشاعرك تجاهها، وتذكّر معنى قول رسولنا الحبيب ﷺ: (لا يفرك مؤمن [أي لا يبغض مؤمنة] إن كره منها خلقًا رضي منها آخر) [1].... فحاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكّر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص.
- التسامح: التسامح أفضل طريقة للتخلص من الشعور بالتعاسة أو المعاناة التي قد نواجهها في رحلة الحياة، لكن المشكلة أن البعض يجد صعوبة في التسامح بل واستحالته.. ويؤكد علماء النفس على أن الحياة يمكن أن تسير بلا عواصف أو زوابع إذا فتح كل طرف أذنيه ليسمع الطرف الآخر، ويحاول أن يجد إجابة لسؤال شريك حياته، ولا يجب أن نلقي بالأسئلة وراء ظهرنا، لأن حسن الاستماع من الشروط الأساسية للتواصل الجيد بين الزوجين، وهو دليل على الاهتمام والتقدير.

---

(١) رواه مسلم ١٤٦٩

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **الحميمية: يعتقد علماء النفس أن قضاء وقت حميم مع الشريك جزء مهما وأساسيا في العلاقة الزوجية. بل إنه العنصر الذي يمنح العلاقة الزوجية عمقها ومعناها الحقيقي. وإذا كان للدفء والحميمية في العلاقات بين البشر هذه الأهمية، فلماذا إذاً يكون من الصعب تحقيق ذلك بين الزوجين ؟ ..إن أكبر عقبة تحول دون تحقيق ذلك هي الوقت وعدم توفر الأساليب المناسبة، حيث يضيف الخبراء أننا بحاجة لتخصيص وقت أكبر من برنامج حياتنا لكي نحصل على وقت حميم ودافئ لقضائه مع الشريك.**

العقبة الأخرى قد تكون الخوف... أي أننا نخشى التعبير عن مشاعرنا، وأن نظهر للشريك مدى ضعفنا كأشخاص رغم أننا مهما بدونا متماسكين فإن لكل منا نقاط ضعفه . ومن صور الخوف أيضا الاعتقاد بأنه عندما نقوم بإخراج مكنونات أنفسنا أمام الشخص المقابل، فإننا نكون عرضة للاستهزاء أو إصدار الأحكام علينا أو حتى أن نتعرض للرفض، الأمر الذي يشعرنا بالخوف من الإقدام على تلك الخطوة في الأساس.

والغريب أننا قد نفضل تناول مواضيع حساسة مع أناس قد نصادفهم لأول مرة على أن ندير هذا الحوار مع أقرب الأشخاص إلينا. مثل أن تتحدث مع شخص أثناء رحلة بالطائرة، فنقوم بالتحدث معه بحرية تامة وذلك لأننا نعرف أننا لن نراه مرة أخرى .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لكي لا تذبل زهرة الحب

الحب الحقيقي لا يقتله الزواج، إنما يتم التعبير عنه بصور أخرى تلحظها وتشعر بها المرأة الذكية، ويدركها ويلمس حرارتها الزوج النبيه، وكل يعبر عن حبه بأسلوب أو بآخر. فالحب الزوجي هو حب من نوع خاص، وله نكهة خاصة، وهو روح الزواج، ومداد حياته التي من دونها تصبح العلاقة الزوجية جافة ناشفة كأوراق الخريف اليابسة.

- من المهم جدا الحرص على تحقيق السكن النفسي لدى الطرفين، فالزواج هو رحلة البحث عن السكن النفسي والألفة وراحة البال، فلتكن لشريكك صدرًا حانيًا وقلبًا عطوفًا، وليجد منك البسمة والخدمة والطاعة في غير معصية الله، قال تعالى {هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ} [البقرة/١٨٧].
- الحياة الزوجية تحتاج إلى نوع من التضحية، وتقديم قدر من الموازنة والمسايرة والكثير من الواقعية؛ فلا يمكن أن تتطابق صفات ما قبل الزواج مع ما بعده؛ فإذا اكتشف الزوج أن ثمة فجوة ما اجتماعية أو فكرية أو ثقافية في زوجته فعليه أن يبذل قصارى جهده، ويسخر كل مساعيه من خلال التفاهم والتحاور؛ لسد الهوة المتشكلة بين الواقع وبين ما هو متخيل، ونفس الأمر ينطبق على الزوجة؛ فعدم التغلب على هذه الحالة يخلق الشعور بالإحباط واليأس والكآبة وفقدان التوازن، خصوصًا إذا انعدم الأمل في حدوث تغيير؛ وهو ما يخلق بيئة خصبة لكل أنواع الخلاف والمشاكل.
- الحب مثل أي علاقة إنسانية يطرأ عليها التغيرات والتطورات، والزوجة وزوجها يستطيعان الاحتفاظ بحرارة الحب ليس بالكلمات المعسولة فقط، وإنما بالنوايا الطيبة والتصرفات الإيجابية أيضا.
- علاقة الحب تفقد بريقها عندما نتوقف عن استثمارها وتنميتها باستمرار، فبعد فترة من الحياة الزوجية نشعر بالأمان تجاه الطرف الآخر ونهجر التعامل برومانسية أو عفوية، كما نكف عن التواصل معه، لنستيقظ صباح يوم ونجد أنفسنا متورطين في علاقة لم نكن نتصورها يوما ما.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

• كثيراً ما نسمع أناسًا يشكون من أن مَن حولهم لا يعبرون لهم أبدًا عن حبهم، أو لا يفعلون ذلك إلا نادرًا، ولكننا لم نسمع شخصًا واحدًا اشتكى من أن الآخر يقول له كثيرًا " أنا أحبك " .... فالحب إذا لم يتم التعبير عنه بشكل جيد فإنه مع الوقت يركد ويضعف وربما يهرم أو يموت؛ لذلك علينا أن نستدعي هذا الحب ونحركه، علينا أن نبذل الوسائل المعينة لإثارة معانيه، وأول هذه الوسائل أن نقول لمن نحب " أحبك ".

• بعد بالزواج والشعور بالأمان تجاه العلاقة يغفل الشريكان عن بعض التصرفات الصغيرة التي تثير مشاعر الحب، مثل تبادل نظرات الحب والإعجاب، والتلفظ بعبارات حب بسيطة بين الفينة والأخرى.

• جميعنا ينتظر الثناء عندما نقوم بعمل جيد، وذلك ينطبق على علاقة الحب بين الزوجين، فالشريك يحب سماع عبارات الثناء من شريكه، حيث يبعث ذلك السعادة بداخله، ويدفعه لمبادلته نفس التصرف.

• (عسى الله أن يجمعنا في الدنيا والآخرة) (لو عادت الأيام لما قبلت بزوج / بزوجة غيرك)....إن مثل هذه العبارات وغيرها تزيد من بنيان العلاقة الزوجية، وتقوي الحب بين الزوجين، وتجعله متوقدا دائما، ويدوم ولا يموت بإذن الله تعالى.

• الإكثار من تصرفات التودد والمحبة، من أعظم الأمور التي تعطي الحب دفعة للأمام دوما.... إنها تصرفات صغيرة وبسيطة، ولكنها ذات قيمة كبيرة، وثمن غال ومنها: أن يضع أحد الزوجين اللحاف على الآخر إن رآه نائما من غير لحاف. يناوله المسند إذا أراد الجلوس. يضع اللقمة في فيه. يربت على كتفه عند رؤيته لفعل حسن منه.... وكل هذه التصرفات إذا صدرت عن الزوجة لزوجها، أو عن الزوج لزوجته، فإنها تؤكد معاني الحب بين فترة وأخرى.

• أخرج ابن عساكر في تاريخ دمشق أن بلال بن أبي بردة قال لجلسائه يوما: ما العروب من النساء ؟؟ قال فماجوا، وأقبل إسحاق بن عبد الله بن الحارث النوفلي، فقال: قد جاءكم من يخبركم فسألوه فقال: الخفرة [شديدة الحياء] المتبذلة لزوجها، وأنشد:

يعربن عند بعولهن إذا خلوا وإذا هم خرجوا فهن خفار

هكذا يجب أن تكون الزوجة.... شديدة الحياء في غيبة زوجها، فإذا خلا كل منهما بالآخر نزعت ثوب الحياء، فالزوجة العاشقة العروب لا تدع مناسبة إلا وأعربت فيها عن حبها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لزوجها تلميحا أو تصريحا، بطريقة تلقائية غير متكلفة، حتى وإن كانت لا تحبه، فإن التحبب داعية الحب كما قالت علية بنت المهدي أخت هارون الرشيد.

- من أهم ثمار الحب التي تجعله ينبت دون مقدمات " بذور المسامحة والعفو وغض الطرف عن الهفوات " .... ويتأتى هذا حين يكون الإنسان كبيرًا في نفسه، لا تؤثر فيه التفاصيل الصغيرة أو تستوقفه، فهو دائمًا يعفو ويسامح، فهذا يفرض حب الآخرين له رغمًا عن أنوفهم دون قيد أو شرط.

- كثرة اللوم لا تصدر من ذي خلق كريم أو طبع سليم، ثم إن ذلك يورث النفرة، ويوجب الرهبة، وإن كان هناك ما يستوجب العتاب كان عتاباً ليّناً رقيقاً يدرك به الخطأ دون أن يهدر كرامه، أو ينسى جميل..... وما أحسن أن يتغاضى المرء ويتغافل؛ فذلك من دلائل سموّ النفس وشفافيّتها وأريحيّتها، كما أنه مما يُعلي المنزلة، ويريح من الغضب وآثاره المدمّرة.

- حينما نقول " لا " نحاول أن نقولها بملمس الوردة الناعم، وليس بأشواكها المؤلمة... لا نجرح الطرف الآخر ونثير مشاكل أكبر، بل نكن هادئين واثقين مؤمنين، بابتسامة طيبة وأدب جم، ومن الممكن أن نفكّر في أكثر من أسلوب نبيّن فيه رأينا المخالف، ونختار أقلّها أضراراً وأشدّها إقناعاً، وأطيبها أثراً في نفس الشريك.

- الزوج أو الزوجة الواعيان عليهما إدراك أن المشكلة موقف مشترك بينهما، وأن عليهما مناقشة الأمر بصدق مع الطرف الآخر، وحتماً سيصلان لحل مرضي – بعون الله تعالى – من خلال المناقشة الهادئة.

- وأخيرا لا يغيب عنا الشعور بالمسؤولية تجاه الآخر، فما يعد نجاحًا لأحدهما هو نجاح لشريكه، وكذلك إخفاق أحدهما هو إخفاق للآخر، وبالتالي تتحد الجهود والأهداف فلا فرق بينها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحوار الزوجي

- الحوار الزوجي.... طريق الحب الأبدي
- لغة الحوار بين الزوجين
- مهارات التفاوض بين الزوجين
- آليات الإقناع الزوجي
- فن الحديث مع الزوج
- عندما تغيب لغة الحوار
- الصمت بين الأزواج
- الخرس الزوجي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحوار الزوجي.... طريق الحب الأبدي

شجرة الحب بين الزوجين تتغذى بالعاطفة، وترتوي بالتواصل والكلام الجميل، وتنمو بالمشاركة الوجدانية... إن الحب يحسم الكثير من الخلافات في حالات الزواج الناجح. وعندما يختفي الحب من البيت الذي يعيش فيه الزوجان فإن الخلافات تصبح ضيفا دائما. وتتحول علاقة الزوجين من حبيبين إلى علاقة زوجية رتيبة، فلا يرتبط كل منهما بالآخر إلا برباط الأطفال، ومن ثم تبدأ حياتهما الزوجية في الاحتضار.... إن الزوجين اللذين يفتقدان لغة التواصل بينهما هما في الحقيقة غريبان في بيت واحد، يجهلان عن بعضهما البعض أكثر مما يعرفان بكثير.

الحياة الزوجية هي الحب بمعناه الأشمل الذي يأخذ بين الزوجين معانٍ أعمق وأرحب مما يأخذ بين غيرهما. ولابد أن يستمر الحوار بعد الزواج كما كان خلال فترة الخطوبة، ففعل الكلام علامة على التواصل الجيد، بينما عدمه دليل على الانقطاع. والتواصل بكل أشكاله سواء كان فكريا أو روحيا علامة من علامات الحياة.... حياة العلاقة، ودفئها، وتدفقها. ومعناه أن الشريك يأنس بشريكه، ويهتم بأمره– ولو شغبًا أو اعتراضًا – ويحب الحديث معه، يتبادلان الضحكات أو الآراء، أو حتى الاتهامات، ثم يصفو الجو أو يتكدّر، فيتجدد الحب حين يتحرك تيار التواصل، أما الصمت حين يسود يقتل الحب، ومن ثم يفنى التفاهم وتنهار الحياة الزوجية.

ويرى علماء النفس أن هناك فرقا بين الكراهية والنفور.... فالشائع أن يكون هناك نفورا بين الزوجين في فترات زواجهما، لكن الكراهية هي درجة حادة وشديدة، تنطوي في الكثير من الأحيان على العدوان بشكل أذى بدني أو مادي أو نفسي أو معنوي.

وقد يحدث أحياناً نفوراً بين الأزواج مع طول فترة الزواج نتيجة لأسباب بعضها قد يكون موضوعي، كعدم حرص كل طرف أن يضفي معنى جديدا في حياة الآخر، ومن هنا تتحول العلاقة الزوجية إلى نوع من الرتابة والملل. أو يتولد النفور بسبب إهمال أحد الطرفين إظهار المودة للطرف الآخر، وهذا مطلب ضروري في الحياة الزوجية، فكل زوج أو زوجة يريد أن يسمع من الآخر ما يطربه، ولكن المسألة تبدو نادرة في الحياة الزوجية، وتبدو الحياة صامتة ومحبطة للطرفين، وهذا ما يفسر في بعض الأحيان لماذا تحدث الخيانة الزوجية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ويرى خبراء علم الاجتماع وجود العديد من العوامل المتسببة في الصمت الزوجي، والذي يؤدي شيئا فشيئا إلى الطلاق العاطفي وبرود المشاعر بين الأزواج، ومن أهمها:

. عملية الاختيار.... التي قد تكون غير موفقة، أو تمت بطريقة سريعة، وبالتالي لم يفهم كل من الطرفين الطرف الآخر جيدًا، وبعد أن يتم الزواج يحدث الهروب الكلامي كوسيلة للتخلص من الزواج الغير موفق.

ـ الأنانية بين الزوجين.... فكلا من الزوجين يركز على ذاته، وإشباع رغباته الشخصية دون حساب للآخر.

– الجهل بمعنى وأهمية الحوار.... هناك فقدان للإدراك بأن الحوار هو عصب الحياة الزوجية، وأنه الجسر الذي تنتقل عبره المغازلات والمعاتبات، والاستشارات والملاحظات. ويخطئ البعض عندما يعتقدون بأن الحوار يحمل معنى الضعف والافتقار إلى رأي الآخر، أو أن البوح بمكنون النفس لا ينبغي أن يكون على إطلاقه..... ونحن هنا لا نناقش ماذا يقول الشريك لشريكه وماذا يكتم – فذلك موضوع آخر – ولكننا نتحدث في المبدأ، إذ لا يجوز أن يغلق أحد الطرفين نفسه، أو يستغني عن التواصل مع الطرف الآخر بوحًا أو استشارة تحت أية دعوى، ولو كانت نبيلة، مثل: تجنب إحراجه، أو لومه، أو عدم شغله بمشاكل إضافية.... فليس الحوار بالضرورة لومًا أو إحراجًا أو افتعال مشاكل.

وبعض الأزواج لا يرى في زوجته الكفاءة التي تؤهلها للمشاركة في حوار معه، سواء حول شؤنهما وشئون البيت والشئون العامة، وإذا صح اعتقاده فيها، فهذا خطؤه حين اختار زوجة غير مناسبة، وإن لم يصح اعتقاده، فقد ظلمها وظلم نفسه، وفي الحالتين لا نعفيه من مسئولية التواصل معها، لعله يجد الواقع أفضل من حساباته، ولعله يجد عندها إجابة على سؤال يحيره، أو مشاركة في هم يحاصره.

ومن الخطأ الظن بأن الحوار بين الزوجين يعني البدء بالتفاهم، أو يسوده دومًا الهدوء والسلاسة... إنما الحوار ينشد الوصول إلى هذا، فإن بدأ به سعينا لتطويره واستثماره. لكن قد يحتمل الحوار الشد والجذب، كما يحتمل اختلاف وجهات النظر، ولا يكون الخوف من هذا سببًا مقبولاً في اجتناب الحوار، إنما هو السبيل للوصول إلى الحكمة التي تخرج على لسان أحد الطرفين، ويهدي الله لها بإذنه من يشاء، أو يُحسم الخلافُ بأمرٍ راشدٍ لتحويل حصيلة النقاش لإجراءات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ـ انشغال أحد الزوجين أو كلاهما.... يعود الزوج منهكًا من عمله، أو تعود الزوجة مكدودة لتجد البيت ومطالبه، والأطفال وحاجاتهم، فمن تعبٍ إلى تعب، ومن انشغالٍ إلى انشغال. فأين الوقت ؟ وأين الطاقة النفسية والذهنية والإرادة والصبر على بدء وإدارة حوار، أو حتى تبادل كلام ؟!....هذا مطب صعب يقع فيه الكثيرون، الذين إن لم يتخذوا الإجراءات الكفيلة بتدارك هذا الخلل فلن يلوموا إلا أنفسهم.

. الحرص على عدم تكرار فشل سابق... فقد يخشى أحد الطرفين أو كلاهما من تكرار محاولة فشلت للحوار من قبل.... تخاف الزوجة أن تطلب من الزوج، أو تتحرج، إذ ربما يصدها أو يهمل طلبها، أو يستخف به، كما فعل في مرة سابقة.

وقد ييأس الزوج من زوجة لا تُصغي، ولا تجيد إلا الثرثرة، أو لا تفهم ولا تتفاعل مع ما يطرحه أو يحكيه... إنه الخوف من رد الفعل، أو اليأس من تغيير طباع الطرف الآخر الذي يجعل إيثار السلامة بالصمت هو الحل، وهنا يكون عدم الحوار اختيارًا واعيًا لم تدفع إليه ظروف خفية، أو تمنعه المشاغل، ولم ينتج عن إهمال أو تناسٍ. والمبادرة هنا لا بد أن تأتي من الطرف الذي سبق وأغلق باب الحوار بصدٍ أو إعراضٍ أو عدم تجاوب.

إن التحاور والتشاور يعني طرفين أحدهما يستمع، والآخر يتحدث، ثم العكس، ولا يعني أن أحدهما يرسل طوال الوقت أو يُتوقع منه ذلك، والآخر يستقبل طوال الوقت أو يُنتظر منه ذلك، وتكرار المبادرات بفتح الحوار، ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة، لكن نتائجها أفضل من ترك الأمر بالكلية، والاستسلام للقطيعة والصمت.

– الاعتقاد الخاطئ بأن الأفعال تُغني عن الأقوال.... الإطار العام للحياة الزوجية – من سكن ومودة ورحمة – هو الحب بهذا المعنى الشامل، الذي يأخذ بين الزوجين معانٍ أعمق وأرحب مما يأخذ بين غيرهما، وقد يشهد الانتقال من مرحلة قبل الزواج إلى ما بعده تحولاً من التعبير بالكلمات الجملية والهدايا والمجاملات بأنواعها، إلى التعبير "الصامت" المتضمن غالبًا لأفعال أهم وأكثر فاعلية ودلالة من الأقوال..... لكنها لسوء الحظ لا تكفي !!

فن التواصل الزوجي

● لا تفسيري صمت زوجك بأنه عزوف عن مشاركتك همومك أو عدم رغبة في التحدث معك، ذلك أن الخالق سبحانه وتعالى قد ميز في خلقه ما بين الرجل والمرأة... إذ

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

منحها مناطق أوسع في دماغها للغة، إرسالا واستقبالا، بالمقارنة مع الرجل، لذلك تتفوق عليه في امتلاك المفردات والتعبير عن نفسها وانفعالاتها وتجاربها وشرح مشاكلها.

- شجعيه على الاستماع إلى وجهة نظرك من خلال استماعك لوجهات نظره، ولا تتسرعي في الحكم عليه.
- يجب على الزوجة أن لا تلجأ إلي الحديث مع زوجها في أمور لا تتناسب مع طبيعته، كمواضيع شراء متعلقاتها وزينتها وأغراضها الشخصية، لأن الرجل بطبيعته لا يستوعب الإحساس الغامر بالبهجة الذي تشعر به المرأة في مشاركتها في هذه الأشياء التي ينظر إليها بسطحية، ويجب علي الزوجة أيضا ألا تناقش الأمور المالية مع زوجها بصفة مستمرة حتى لا يضيق بها، فهو يفهم الأمر وفق منظومته الخاصة، ولن يتوصلا إلي شيء !
- اعهدي إليه بزمام الأمور، وعوّديه على تحمل المسؤولية، وقبول النقد الهادف البناء.
- دربي نفسك على مراعاة ظروف زوجك، ومشاكله في العمل.
- اهتمي بمظهرك وأناقتك اليومية وأضفي لمسات أنثوية رقيقة داخل منزلكما، لأنه ملجأه الأمين في كل الأوقات.
- احرصي عزيزتي الزوجة على نظافة البيت والأولاد، واهتمي أن يكون أريج البيت معطرا، لأن ذلك يعطي شعورا بالراحة والاسترخاء في نفس كل شخص، والزهور أفضل وسيلة لذلك.
- كوني جدية في احترامك لزوجك ولعلاقتكما الزوجية، واعتبري كل ما يحدث بينكما سرا يجب ألا يشارككما أحد فيه..... اجعلي بيتك واحة أمان، فالسبب الأساسي لهروب الأزواج من المنزل وعدم قضائهم وقتا ممتعا فيه، هو فقدانهم لعنصر الأمان والاستقرار والهدوء، وهو السبب نفسه الذي من أجله يلجأ الأزواج إلى البيت.

وليس بالضرورة أن يكون المنزل مكانا لقضاء وقت ممتع فيه، فالمتعة مفهوم يختلف من فرد إلى آخر، فهناك الكثير من الأزواج من يجد متعته في أشياء بسيطة في البيت تكون بعيدة عن اعتقاد الزوجة، كأن يجلس بصمت يشاهد التلفزيون دون مقاطعة، أو شرب فنجان من القهوة في مكان مفضل بعيدا عن الضوضاء.... أو إلى غير ذلك، في الوقت الذي تجتهد فيه الزوجة إلى عمل أشياء مختلفة تماما لراحة ومتعة الزوج، لكن دون فائدة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●تعرفي أيتها الزوجة بالضبط على ما الذي يسعد زوجك، وتستطيعين ذلك من خلال التجربة والخطأ، ودراسة رد فعل الزوج لكل خطوة تقومين بها، واحذري الضغط والتكرار الممل، وكوني ذكية لدرجة أن تفهمي ردود فعله من الإشارات والإيماءات دون تكرار الأسئلة المملة.

وأنت أيها الزوج أعط زوجتك الفرصة تلو الأخرى إذا كان هدفك متابعة مسيرة الحياة الزوجية بشراكة كاملة مع الزوجة، واعلم أن سعادة الأسرة تعتمد إلى حد كبير على أفعالك وردود أفعالك، وأن واقع الحال يدور حولك، فكن مصدر سعادة ومتعة لأفراد أسرتك.

●لا تجعلي من الجلوس في البيت مصدر قيد لجميع أفراده، فالمفروض أن يكون البيت هو المكان الأكثر ممارسة للحريات الشخصية، خصوصا فيما يتعلق باللباس المريح ومكان الجلوس المفضل، فإذا منعت زوجك منهما فلن يشعر بالراحة، وسوف يبحث عن مكان آخر يجد فيه حريته ومتعته.

●لا مانع عزيزي الزوج أن تقول لزوجتك بكل صراحة: « هذا يعجبني، وهذا لا يريحني » فالحوار والحديث الصريح هما أسرع وسيلة لوضع النقاط فوق الحروف واختصار الوقت، ليجد كل فرد في البيت سعادته وراحته.

●يستمتع كثير من الأزواج بقضاء الوقت مع الآخرين وبصحبتهم، ويسعدهم أكثر أن يتم ذلك في بيتهم، حيث يكونوا أكثر حرية وراحة، فلا تحرمي زوجك صحبة الأصدقاء في بيته بحجة التعب ودراسة الأولاد وغير ذلك من الأعذار التي تفتعلها بعض الزوجات لإبعاد الزوج عن أصدقائه.

●إذا كنت عزيزي الزوج ممن يستمتعون بقضاء الوقت خارج المنزل فلا بأس، بشرط أن تخصص وقتا للمتعة والراحة خلال اليوم تقضيه مع زوجتك وأبنائك، وليس بالضرورة أن يكون طويلا، إنما يجب أن يكون وقتا نوعيا، ونقصد به المشاركة والمبادلة والتواصل في الحديث والأفكار والآراء والمشاعر.

وأخيرا.. ينبغي علينا أن نعرف أن الزواج ارتباط يدوم مدى الحياة، ويزدهر مع الأيام، عندما يصبح الزوجان أفضل شريكين وصديقين . ويجب أن نتذكر دائماً أن اللوم عدو السعادة الزوجية، إذ يرغم الطرف الآخر على أخذ موقف الدفاع وعدم الإصغاء . وكلنا نسعد إذا ما سمعنا إطراء أو كلمة تقدير أو تعبير حبّ، وكلنا يحتاج ذلك.... فعلينا دوماً ألاّ نؤجّل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أفراحنا، وأن نكون في جرأة الحبّ، وأن نواجه آباءنا وأمهاتنا وأزواجنا وأبناءنا وأحبابنا بفيض من الودّ، وأن نقولها صريحة واضحة (نحن نحبكم).. فلن نحصد من الصمت سوى الندم. وربما يجيء يوم نندم فيه لأننا لم نصارح من نحبهم بأننا نحبهم.

علينا أن نطلق طيور المحبة المسجونة خلف قضبان الصمت !!.... علينا أن نتكلم ونتعلم الحب ونعلمه لكل من حولنا.... نطلق لأنفسنا العنان لنعبر صراحة عن كل ما يجيش في صدورنا، قبل أن يضيع العمر ويملؤنا الإحساس بالندم علي أننا لم نحب من أحبونا، أو لم نعبر لهم عن حبنا بالشكل الكاف.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لغة الحوار بين الزوجين

تعتبر قضية التواصل بين الزوجين صمام الأمان الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة، ويمتن أواصر علاقات أفرادها بشكل كبير، مما ينعكس إيجابا بالطمأنينة النفسية والسكينة الروحية، ويفعل دوره في بناء الإنسان المتزن انفعاليًا.... وترتكز قواعد العلاقات التواصلية الأسرية على وشائج متينة من الود والحب والإخلاص والتعلق والثقة المتبادلة... إنها باقة مهمة لبناء أسرة قوية قادرة على لعب دورا فعالا في خلق شخصية أفرادها، وتطبيعهم بقيم ومثل حميدة، ولا يمكن لأي شيء غير التواصل الإيجابي أن يعوّض العلاقات العاطفية المتسمة بالود والاحترام في الأسرة، لأنه يعمل على إزالة التوترات وتنفيس الضغوط الانفعالية من جوها.

ماذا يعني الحوار لكل من الزوجين ؟ وهل يختلف معنى الحوار والحاجة إليه عند كل منهما ؟ وما هي الفروقات النفسية والفكرية في طريقة استخدامهما للحوار ؟

الزوج.....

الرجل لا يتكلم إلا لهدف معيّن، فهو لا يقصد الحوار بذاته، أي لأنه يريد أن يتكلم لمجرد لكلام فقط، إنما يقصد الحوار لتحقيق غاية معيّنة مثل: إثبات الذات، جلب المصالح، المناقشة والمنافسة، كسب العلاقات العامة..... لذلك نراه يتكلم خارج المنزل أكثر من داخله، ويستعمل كل أسلحته خارجياً للفوز ولتحقيق أهدافه، ولهذا فهو يستهلك الكثير من طاقة الكلام خارج البيت، مما يجعله يظهر بمظهر المتكلم والثرثار، وعند عودته إلى المنزل نراه قليل الكلام، لأنه بذل مجهوداً كبيراً في الخارج ولم تبق لديه الطاقة التي تعينه على مواصلة الكلام داخل البيت.

كذلك فإن المنزل بالنسبة لمعظم الرجال هو المكان الذي لا يتوجب عليه الكلام فيه، لأنه قادم للراحة... فالراحة للرجل هي الابتعاد عن المنافسات والمناقشات الطويلة.... والراحة بالنسبة للرجل هي الاسترخاء وتجنب الحوارات والمناقشات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كما أن الرجل لا يستخدم الحوار إلا إذا أراد أن يستفسر عن أمور معيّنة أو يتحقق من واقعة، ونادراً ما يتحدث عن مشاكله إلا إن كان يبحث عن حلّ عند خبير، لأن بنظره أن " طلب المساعدة عندما يكون باستطاعتك تنفيذ العمل هو علامة ضعف أو عجز ".

أيضا يجد الرجال صعوبة قصوى في التعبير عن مشاعرهم، وقد يشعرون بأن كيانهم مهددا إن أفصحوا عن ذلك، وهذا ما يدفعهم للتعبير عن مشاعرهم بطرق أخرى مختلفة غير الحوار الكلامي.

الزوجة.....

تشعر النساء بقيمتهن الذاتية من خلال المشاعر ونوعية العلاقات التي يقمنها مع الآخريات. ويختبرن الاكتفاء الذاتي من خلال المشاركة والتواصل..... إن الحوار والتواصل بالنسبة للمرأة هو حاجة ضرورية وملّحة، وحاجة نفسية إن لم تشبعها يحدث لديها اضطراب نفسي .

وقد تلجأ المرأة إلى تصريف هذه الحاجة من خلال إقامة العلاقات الاجتماعية والمشاركة في جلسات حوارية مختلفة خارج المنزل مع صديقات، وبالرغم من أن الحوار يلبي حاجة في نفسها، إلا أن الزوجة لا يمكن أن تشعر بقيمتها الذاتية إلا من خلال إشباع حاجة الحوار لديها مع زوجها.

فإن كان الزوج من النوع الذي لا يحاور زوجته أو لا يصغي لحديثها، فإنها تفسّر ذلك بأنه لا يحبها ولا يقدّرها، وهذا بالتالي يؤثر على نفسيتها، فتقوم بردات فعل سلبية تجاه زوجها قد تسيئ للعلاقة بينهما.

كما أن الزوجة داخل المنزل تكثر الكلام وتتكلم في أمور شتى لأن المنزل هو المكان الأمثل الذي تشعر فيه بحرية الكلام وعدم خوفها من ملاحظات الآخرين، فتتكلم بأمور كثيرة مهمة وغير مهمة.

إن الحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال ودي، ومحاولة خلق جو ملؤه المحبة والوئام، والكلام هو أفضل وسيلة لذلك، فتظهر أنها ثرثارة تختلق الكلام حتى ولو لم يكن هناك شيء مهم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لغة الرجل مختلفة عن لغة المرأة

●لا يختلف الرجل عن المرأة بيولوجيا ونفسيا فقط، بل يختلف أيضا في طريقة استخدام اللغة. فعندما يتكلم الرجل يختار كلماته بدقة وواقعية، فكل كلمة ينطقها يقصدها ويعنيها بذاتها. لذلك نرى كلامه مرتباً متسلسلاً منطقياً، ويبتعد عن استخدام لغة العاطفة في حديثه.

بينما المرأة عندما تتحدث تستخدم لغة العاطفة في كلامها. فغالبا ما نراها تستخدم هذه العبارات: " أنا أحسّ، أشعر....." وعندما تتكلم تطلق أحكاما عامةّ شمولية، ولا تقصدها لذاتها، إنما لتبالغ في التعبير عن شعورها أو ما يزعجها..... كأن تقول للزوج " أنت بحياتك ما خرجتني للنزهة ... ألف مرّة قلت لك لا تفعل ذلك.. إنك لا تشعر بي أبدا...."

هذه العبارات يفهمها الرجل كما هي على إطلاقها، وذلك لأنه يفهم كلامها من منظاره هو، أي يفهم هذه العبارات كلمة كلمة، وهذا ما يثير غضب الزوج. وقد نرى في هذه الحالة ردة فعل عنيفة له قائلا على سبيل المثال: " ألم نخرج في الأسبوع الماضي يوم كذا الساعة كذا... كلا لم تخبريني سوى ثلاث مرات.... لقد فعلت كذا لأعبر لك عن شعوري معك، ألا تذكرين موقف كذا في يوم وتاريخ قد فعلت وقمت وتجاوبت مع مشاعرك..." وهذه الأمثلة الصغيرة كثيرا ما تتكرر في الحوار بين الزوجين، وهو حوار سلبي إذا استمر على هذا الحال. فإن الزوج هنا يحكم على حديث الزوجة مقارنة باستخدامه الخاص للغة، كما أن المرأة لا تستوعب ردة فعل زوجها، وتظن أنه يحاسبها على ما فعله لأجلها وهو يسرد لها هذه التفاصيل.

●تلجأ المرأة للحوار لتعبّر عن معاناتها أو ما يؤلمها ويشغل بالها.... فالمرأة تفكّر بصوت عال، وهي توجّه الحديث إلى زوجها لأنها تحتاج في هذه اللحظات إلى دعمه العاطفي والمعنوي. على سبيل المثال: عندما تقول الزوجة:" آه إن رأسي يؤلمني، كم تعبت اليوم في العمل، لقد واجهت مشاكل كثيرة... لا أدري ماذا أفعل غدا مع هذا الموقف... إن والدتي مريضة ولدي التزامات كثيرة غدا كيف أوفق بين ذلك كلّه.." تستخدم الزوجة هذه العبارات لتعبّر عن ما يجول في خاطرها من أفكار، وعما يختلج في صدرها من مشاعر، لكن ما يزيد من ألم الزوجة هو عدم تفّهم الزوج حاجتها للدعم النفسي والعاطفي، وخاصة عندما يرد عليها بهذه العبارات: " يمكنك أخذ مسكّن لوجع الرأس.. أتركي العمل أو خففي من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقت العمل... يمكنك فعل كذا وكذا في هذا الموقف... يمكنك الاعتذار عن بعض الالتزامات وإخبار والدتك بذلك.. "

الزوج هنا يعتبر أن الزوجة عندما تشتكي بهذه الطريقة أنها عاجزة عن إيجاد الحلول، وأنها تطرح عليه ذلك للمساعدة، كما أن الزوج بطبيعته العملية يصغي لما تقول زوجته ويعتبر أنه المسئول عن إيجاد الحلّ لمساعدتها.

لكن الزوجة يغضبها هذا الردّ من زوجها، وتتهمه في هذه الأوقات بأنه لا يتفهمها ولا يشعر بها، فبدل أن يخفّف عنها معاناتها يزيدها ألما... فهي في هذه اللحظات تحتاج لأن يقول لها مثلا: " سلامتك حبيبتي.. يضمها، يقبلها.. ماذا حدث عندك في العمل، لماذا أنت تعبانة ؟... آه يا زوجتي كم أنت حنونة وحسّاسة، أنا فخور بك لأنك تحترمين والدتك، وأنك إنسانة فاعلة في المجتمع.. تعالى نتحدث كيف يمكن أن نخرج مما تعانين.." بهذه العبارات يمتلك الزوج قلب ومشاعر زوجته، ويشعرها بأنها محظوظة بهذا الزوج الذي يتفهمها ويقدّرها.. لهذا على الرجل أن يفهم هذا الاختلاف في التعبير، فالمرأة هنا لا تشتكي لعجز عن الحل، إنما لتعبّر عن مشاعرها، أو لأنها تفكّر بصوت عال.

●عندما تطلب الزوجة شيئا أو تقترحه على زوجها قد يعتبر الرجل أنها تأمره، فالزوجة تقترح ليناقشها الزوج ولا يعني أنها تبت بهذا الموضوع. على عكس الرجل فعندما يطلب أو يقترح فغالبا ما يكون قد أخذ القرار بذلك.

●في الحوار بين الزوجين تنتقل الزوجة من موضوع إلى آخر مختلف، من دون أن تنهي الموضوع الذي بدأت به، وقد تستدرك ذلك في آخر حديثها فتعود للموضوع الأول وتنهيه، وهكذا دواليك... وهذا يتعب الزوج، فهو يحلل أثناء حديث الزوجة، يقول ما علاقة الموضوع الأول بالثالث أو هذه الحادثة مثلا، فيتضح له أنه لا علاقة ! قد يتفاجأ من ذلك فهو بطبيعته تركيزي، أي يناقش موضوعا موضوعا ولا يترك ملفات مفتوحة.. فكأن الرجل يستخدم طريقة عمودية، والمرأة تستخدم طريقة أفقية في الحديث.

هذه الاختلافات في لغة الحوار إن لم يعيها الزوجان، قد تفجّر بركانا من الخلافات الزوجية، وتبدأ النيران بالاشتعال بمجرد أن يستخدمان لغة الحوار النفسي السلبي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والحوار النفسي السلبي هو الحوار الداخلي الذاتي، أي طريقة الحوار مع النفس.... فالحوار عند الإنسان ينقسم إلى: (حوار داخلي) أي أفكارك التي تدور في بالك وما تحدث به نفسك، (وحوار خارجي) وهو التعبير اللغوي.

في موقف معيّن بين الزوجين – على سبيل المثال – عندما يطلب الزوج من زوجته أن تسهر معه، وترفض ذلك الزوجة لأنها تشعر بالتعب نتيجة أعمالها المنزلية الشاقة في ذلك اليوم وتستأذن لتنام.... هذا الموقف تختلف فيه ردات فعل الأزواج، وذلك وفقاً لطبيعة الحوار النفسي.

قد يحدّث الزوج نفسه في هذا الموقف " إنها لا تحترمني، لا تقدّر رغباتي، لقد احتجت بالتعب لتتهرب مني، إنها تتعمد إغضابي، لا تحبني، إنها أنانية..." هنا استخدم الزوج الحوار النفسي السلبي.

وكذلك الحال لو عكسنا المثال على الزوجة، ودخلت في دائرة الحوار النفسي الذي هو: فكرة سلبية– تضخيم هذه الفكرة وإيجاد تفسيرات ذاتية لها– توتر داخلي– تصاعد التوتر– غضب– مشكلة مع الطرف الآخر.

لذلك نلاحظ في كثير من الأحيان أن الزوجين قد يطلبان الطلاق لأسباب ظاهريه بسيطة، إنما يكون الدافع من وراء ذلك هذا الحوار النفسي السلبي الذي لم يعالج، ولم يتم التحدث عنه وتفريغه.

فالزوجان إذا دخلا في هذه الدائرة، يفتعلا أي مشكلة مع الطرف الآخر ويضخمانها عقابا له، وفقا لما يعتقده من أفكار سلبية نحوه... لا تمت بأي صلة للواقع، إنما هي أفكار سلبية وهمية. والإنسان (زوج أم زوجة) تكثر عنده هذه الحالات من الحوار إذا كان يعيش ظروف عدم الأمان وعدم الشعور بالأهمية والتقدير الذاتي.

وأفضل نصيحة للذي يعاني من هذه الأفكار أن لا يأخذ الأمور مأخذاً شخصياً بل يفسّر الحدث بواقعيته. وأن يحارب هذه الأفكار السلبية بطرح أفكار نفسية إيجابية، فبدل أن يتهم الزوجة بأفكار سلبية معينة يمكن أن يستبدلها بأفكار إيجابية، يعني أن يخلق لها مبررات إيجابية، ويضخمها في نفسه بحيث يقتنع بها ويعامل زوجته على هذا الأساس الإيجابي.... فلا بد من التماس الأعذار الإيجابية للطرف الآخر.

وهناك عدة وصايا للزوجين لتدعيم لغة الحوار بينهما:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● أن يكون الزوج محور حياتك، وأن تدور حياتك من حوله، وهذا يجعل مساحة الحوار تزداد بينكما.

● أي حوار داخل نطاق الحب والزواج لابد أن يكون ودودًا، ويعكس روحًا طيبة سمحة سهلة، حتى في أشد الأوقات عصبية وثورة وغضبًا.. لا بد أن يمر بينكما هواء طيب، وتحوم حولكما الأرواح الطيبة.. كما أمر اللّه.. فالزواج مودة ورحمة.

● قد تحظي بإعجاب كل الناس، وقد يُظهر كل إنسان إعجابه بك، ولكن إذا افتقدت إعجاب رفيق حياتك فإنك ستفقد إعجابك بنفسك.. ولا بد من ترجمة الإعجاب إلي كلمات رقيقة.

● المرح والكلمة الطيبة لها مفعول السحر.. بحيث يشملني السرور لأني معك فأشعر بالانشراح والتفاؤل والحماس والانطلاق، والأهم أن يسعد كلاهما بجانب الآخر.

● لابد من فصل الحياة الاقتصادية عن المشاعر والأحاسيس بين الزوجين، ولا يتخلل الحياة الزوجية معني الصفقة، أو بمعني آخر ألا يكون كل شيء في العلاقة الزوجية مدفوع الثمن والأجر.

● الزواج أن تكونا معًا، يدك في يدها، ونفسكما ممتزجة طوال الوقت، ولكن مع هذا يجب أن تظل هناك مسافة، وفائدة هذه المسافة هي الحفاظ على الحنين الجارف المستمر والتوق المتجدد دائمًا.

● احذرا كلمة الطلاق.. المرأة بالذات تردد هذه الكلمة كثيرًا وهي أسوأ كلمة.. ولا تقل بشاعة عن كلمة الموت، رغم أن الموت حق وأن الطلاق حلال، إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين، والمعني واحد: الانفصال موت.. والموت انفصال.

● أن يتقي كلاً منهما اللّه في الآخر.. وقد أمرنا بذلك ديننا الحنيف، فقد أوصى الرسول ﷺ الرجال فقال (استوصوا بالنساء خيرًا) [1] وأوصي النساء أيضًا حيث قال (والمرأة راعية في بيت زوجها و هي مسئولة عن رعيتها) [2]

---

(١) متفق عليه

(٢) متفق عليه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مهارات التفاوض بين الزوجين

قد يثير مصطلح التفاوض حفيظة البعض لأنه يرى أنه يوحي بالخصومة والنزاع، وهو ما لا يتفق مع الحياة الزوجية التي تقوم على السكن والألفة، لكننا هنا لا نقصد التفاوض بالمعنى السياسي الصراعي، بل إدارة العلاقة بشكل منظم بعيداً عن العشوائية التي تسمى أحياناً بغير اسمها، وتؤدي إلى فشل الحياة الزوجية لميل كفة الميزان لصالح طرف على حساب طرف، لذا فالتفاوض هنا يتم بين طرفين عن وعي دائم بأنهما يشكلان وحدة واحدة في مركب واحد، وأن علاقتهما ليست صراعية، بل تراحمية، وما التفاوض إلا أداة لضبط ميزان الحقوق والواجبات.

لا غنى عن التفاوض

العلاقات الحديثة لم تعد تعتمد على الأدوار التي يفرضها الإرث الثقافي. فالشريكان يجب أن يحددان أدوارهما بحيث أن كل عمل فعلا يستدعي التفاوض. وبما أن احتياجات الناس تظل تتغير طيلة الوقت، ومتطلبات الحياة تتغير أيضا، فإنه لا غنى للعلاقات الجيدة عن التفاوض، ومعاودة التفاوض طيلة الوقت. وتظل المفاوضات ناجحة إذا توفر حسن النية.

إلا أن الكثير من الأزواج والزوجات يخافون من التعبير عن حاجاتهم، فيضطرون إلى إخفائها أو تمويهها. فتكون النتيجة خيبة الأمل لعدم حصولهم على ما يريدون، والغضب من شريكهم لأنه لم يسد حاجاتهم التي يخفونها. متناسين أن المودة لا تأتي بدون مصراحة، فشريكك لا يستطيع قراءة أفكارك.

روح الفريق الواحد

لابد أن تعتبرا نفسيكما فريقا واحدا: أي أنكما شخصين فريدين، منظوراكما مختلف، وقوتكما مختلفة. هذه هي قيمة ضبط خلافاتكما، حسب ما تقول خبيرة العلاقات "ديان سولي " مديرة الزيجات الناجحة (وهو مجهود عالمي لتعليم الأزواج المهارة في إقامة العلاقات).

يجب أن تعرفا كيف تحترمان الخلافات وتتعاطيان معها، فذلك هو مفتاح نجاح العلاقات الزوجية. فالخلافات لا تفسد العلاقات، ولكن الشتائم هي التي تفسدها وتهدمها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

استمع لشريكك

المراوغة أو تجاهل الخلافات ليست الطريقة السليمة للتعاطي معها، فإذا كنت لا تفهم أو لا تحب شيئا يفعله شريكك، اسأل عنه، واسأل عن سبب قيامه به.... تحدث واستكشف ولا تفترض.... استمع لقلق شريكك وتذمره قبل أن تصدر حكما حياله، ففي كثير من الأحيان يكون كل ما نحتاجه هو وجود أحد يستمع إلينا، فهذا يفتح الباب للثقة، لأن مشاركة الشعور أمر حيويّ، حيث ننظر إلى الأمور من وجهة نظر شريكنا، ومن وجهة نظرنا أيضا.

اعتذر، واعتذر، واعتذر

كل واحد يمكن أن يخطيء، ومحاولة إصلاح الخطأ أمر حيوي، ويؤدي حتما إلى سعادتكما الزوجية.... فقد تكون المشاجرات سخيفة أو مضحكة أو حتى تدعو إلى السخرية، ولكن الرغبة في إصلاح ذات البين فيما بعد هو محور سعادة كل زواج.

طبيعة المرأة

لغة التفاوض تحتاج من الرجل . خاصة . فهم جيد لطبيعة المرأة، فالمرأة لها طبيعة انفعالية أسرع من الرجل، وهذه الطبيعة الانفعالية مناسبة تماما لوظيفتها الرئيسية والتي هي الأمومة.. إن الله تعالى وضع فيها هذه النظرة لتكون تلبيتها لنداء وليدها وصغيرها تلبية فورية، غير قائمة علي الحسابات العقلية والموازنات الظرفية، لأن الأمر لو كان غير ذلك لهلك الطفل!

هذه الطبيعة الانفعالية لا يمكن للمرأة أن تحيدها مع طرف، في الوقت الذي تطلق لها العنان فيه مع طرف آخر، فالمرأة تتصرف بهذه الطبيعة مع كل الأطراف سواء كان وليدها أم زوجها ! أم غيرهما ! ولابد أن تفهم المرأة ذلك عن نفسها، ولابد –كذلك – للرجل أن يفهم ذلك عن النساء، لأنه إذا أدرك ذلك فلن يبادرها بما يثير حفيظتها ضده أكثر، أو يشعل غيظها تجاهه إلي أقصي الدرجات، ولا يبادرها أيضا إذا اشتكت له بما يثير حفيظتها منه أو من والدته أو من جيرانهم، أو من أي طرف كان... بل يبادرها بقوله: الموضوع بسيط، وتافه، ولا يستحق كل هذه الثورة منك !

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

طبيعة الرجل

أيضا ينبغي للمرأة أن تتفهم طبيعة الرجل لتحسن معاملته، فأغلب الظن أن الوظيفة الأولي للرجل كانت الصيد، فقد كان الرجل يترك زوجته مع صغيرها في مكان آمن، ثم يخرج ليأتي لهم بما يطعمون، ووظيفة الصيد – كما نعلم جميعا – تحتاج إلي ملكات معينة، منها عدم الانفعال السريع، لأن الانفعال السريع يثير الحركة، والحركة تضيع الفريسة حيث تنبهها بوجود من يتربص بها، ومنها طول البال لتحين أنسب الأوقات للانقضاض علي الفريسة، ومنها قوة وحدة وجرأة الانقضاض، إذ لا معني للانقضاض البطيء أو الضعيف الذي يضيع الفريسة... ومنها الكثير غير ذلك.

وكما نري فإن الله أودع الرجل مثل هذه الصفات لأنه بدونها لا يستطيع أن يؤدي وظيفته الرئيسية المنوطة به، من حماية ورعاية من يعول، وبالطبع فهذه الطبيعة لا يستطيع الرجل أن يحيدها مع طرف أو مجال، أو يستفرغها بكل قوة في مجال آخر.

الزواج ليس نقاشاً مستمراً

الزواج من المفترض أن لا يكون نقاشاً مستمراً، إذ لابد من وضع وقت للمتعة والقبول؛ فلا تقضى الساعات مع زوجك في مناقشة خلافاتكما، حتى لو شعرت بالحاجة لذلك. وهذا خطأ تقع فيه الكثير من الزوجات، ففي كل مره ترى زوجها أو تجلس معه على انفراد تقوم بمناقشة نقطة خلاف بينهما، ويمر الوقت ويصبح ما يتحدثون عنه هو الجانب السلبي في العلاقة، ثم تتساءل الزوجة لماذا لا يحب زوجي الجلوس معي ؟! ولماذا يتهرب مني في كل مرة ؟!.... هل تعتقدين بأن أي إنسان يرغب في أن يقضى وقته مع شخص يشعره دوما بمشاعر سلبية تجاه نفسه ؟! فيجب علي كل زوجة ذكية اختيار الوقت المناسب لمناقشة أي موضوع، حتى لا تتحول المناقشة إلى مشاجرة ونتيجة سلبية .

المراحل الأربع للتفاوض:

وكل مرحلة تحتاج إلى مهارات مختلفة.

- أولاً: (الإعداد): ماذا تريد ؟ حدد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري لا تنازل عنه، وما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه.
- ثانياً: (التحاور): اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة، والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● ثالثاً: (العرض): إذا حدث كذا فسنفعل كذا، ويفضل دائماً استخدام كلمة نحن؛ لأن الأسرة كيان يجمع الطرفين، وعادة هي كلمة تؤكد الوعي بهذه الحقيقة، وأن الطرف المتحدث أهدافه المصلحة العامة لكيان الأسرة، أو أنه راعى – إذا كانت المصلحة فردية – مصالح الآخرين وأخذها في الحسبان.

● رابعاً: (التساوم): تقديم أشياء مقابل أخرى، وتقديم حلول متنوعة للمشكلات، وتسجيل ما تم الوصول إليه بشكل واضح.

والمفاوضات تتضمن المراحل الأربع بطرق غير جامدة، وأحيانًا دون ترتيب صارم.

وأخيرا لا ننسى أن الحب ليس دائما كاملا، وليس سلعة محدودة نشتريها ونبيعها.... إنه شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما البعض. فإذا تعلمتما طرقا جديدة للتفاعل مع بعضكما، تعود مشاعركم متدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

آليات الإقناع الزوجي

تتعدد المواقف التي يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر.. وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يصر كل طرف على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعني مرور الأزمة بسلام، بل فقط تأجيل الانفجار لوقت لاحق، لشعور طرف بالغبن والتجاهل لرغباته أو احتياجاته.... لذا فلا غرابة أن نتحدث عن التفاوض والإقناع في الحياة الزوجية، للوصول لأفضل الصيغ التي تحقق حلاً معقولاً للطرفين، لتستمر الحياة الزوجية بعدل وتوافق وانسجام.

إما الحوار وأما خراب الديار

إذا لم يكن بين الزوجين حوار واضح ومباشر، بل كلاهما يضمر في نفسه ما لا يستطيع مناقشته مع الآخر، ويعيش متكلماً مع نفسه فقط، فهذه ظاهرة ضررها فادح وخطير، لأنه وبعد فترة من الزمن يكتشف الزوجان أن كل واحد منهما يعيش في الحياة وحيدا لا يشاركه فيها أحد. وبمفرده يأخذ القرار، وبنفسه ينفذه، وتدور في ذهنيهما أسئلة قاسية ومريرة: لماذا تزوجت ؟!.. بماذا أفادني الزواج ؟!، وتبدأ الأسرة في التفكك، حتى وإن كانت في ظاهرها أسرة سوية متماسكة، وقد يصل الأمر إلي أن يجعل كل واحد منهما غرفة نوم خاصة به، وتتطور الحالة إلي تنافر تام في السلوك اليومي للحياة، وبذلك يصبح في البيت الواحد بيتان منعزلان كلياً عن بعضهما. بينهما حواجز منيعة من الصعب إزالتها.

ويبقى الحل الأوحد لتكسير هذه السدود أن يكون عند الزوجين قناعة تامة بضرورة الحوار المفعم بالحب والتفاهم والإخلاص، وبهذا تصبح قراراتهما مشتركة مهما صعبت، وحياتهما متآلفة متناغمة رغم ما بينهما من فروق شخصية .... ومن المفارقات أن هناك دراسة تقول إن المرأة تتحدث في اليوم ١٣ ألف كلمة، والرجل ٨ آلاف كلمة، فإن لم يكن بينهما حوار عقلاني فأين تذهب هذه الطاقة ؟!

إنها تذهب إلي حوار نفسي سلبي بالطبع... فعلى رأس هرم السعادة الزوجية يأتي الحوار ما بين الزوجين، وهذه ليست دعوة للرجال لأن يثرثروا مع زوجاتهم، ولا أن تصم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوجة آذان زوجها بكثرة الكلام، بل المقصود الحوار البناء الذي يحتوي على الأفكار المثمرة والعبارات المناسب في الوقت المناسب.

أهمية التواصل الأسري

يلعب التواصل الأسري والتفاهم بين الزوجين دورًا حيويًا في تحفيز قدراتهما على المعيشة الطيبة وجعلها أكثر فعالية، ويخلق مقدمات ضرورية لحياتهما الروحية والعاطفية، ويجدد روح الأسرة، ويحدد أسلوبها والأدبيات المتبعة في التنشئة الاجتماعية لأبنائها، كما يحمل في طياته السرور والسعادة بين أفرادها.

ولكل أسرة خصوصية فريدة تميّزها عن غيرها، لكن خلق مناخ أسري يتوقف على وقت الفراغ المتاح لتواصل أفرادها، ومستواهم الثقافي، ودرجة تواصلهم النفسي.... وبمقدور الزوجين أن يرفع أحدهما من شأن الآخر أو يفعلا عكس ذلك، لذا فإن المساعدة في تدعيم إيجابياتهما وإزالة عيوبهما ونقائصهما تتوقف على مستوى ذكاء كل منهما، وعلى المودة التي يكنها أحدهما للآخر.

ويشير (بيلنسكي) إلى أن الاحترام المتبادل للكرامة الإنسانية يولد المساواة، فعندما يسود الاحترام والتكافؤ جو الأسرة، يكف الرجل عن التصرف كالسيد المطلق ذي السلطة والصلاحيات التي لا تناقش ولا تعارض، ولا تبقى المرأة عبده مغلوبة على أمرها. أما الأُسر التي تسيطر فيها علاقات الأنانية والاستبداد، حيث لا احترام متبادل ولا مساواة ولا محبة، كل ذلك يشكل الأرضية الخصبة لنشوء أشكال مختلفة من الصراع والخلافات. وبهدف تجنب ذلك يتحتم على الزوجين أن يعرف كل منهما الآخر بشكل جيد، ويكتشفا سمات طباعهما ومزاجهما، وأن يدرك كل منهما أنه شخصية متميزة تختلف عن شخصية الآخر بسماتها ومقوماتها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، وعند ذلك يمكننا نزع فتيل الأزمات التي يمكن أن تعصف بكيان الأسرة وتماسكها.

لا فظاظة ولا خشونة

ينبغي دائما أن نرفع دائمًا شعار (لا فظاظة ولا خشونة)، وليعلم الزوجان أن لا شيء يحطم سعادتهما مثل الجلافة والقسوة. فالحب الكبير والحنان والملاطفة والرقة والثقافة الجنسية والمعاملة الراقية مهمة جدًا لبناء علاقات أسرية سليمة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كما ينبغي عدم التسرع في قذف كل من الزوجين للآخر بكلمات قاسية وفظة، بل على العكس يجب أن تستخدم قدر المستطاع كلمات رقيقة وجميلة.... إن كلمات المديح والثناء مسألة مهمة جدًا وخصوصًا بالنسبة للزوج الشاب، لأنه أكثر صعوبة في التكيّف مع دوره كزوج، مقارنة بالفتاة التي هي أقدر على التلاؤم مع دورها كزوجة، لذا يتحتم على الزوجة الشابة أن تعمل على دفع زوجها ليصبح رب أسرة حقيقيا عن طريق مدحه وتشجيعه , وليس عن طريق إصدار الأوامر والمواعظ والإرشادات التي تقتل لديه الرغبة في فعل شيء ما.

أيضا يجب عدم إطلاق بعض الاستنتاجات والتعميمات التي تتسم بالمغالاة والإطناب، على سبيل المثال (إنك لا تريد أن تفهمني أبدًا، إنك تتصرف دائمًا على النحو الذي تريده، طلبت منك ألف مرة،....) فالزوج يمكن أن يخطئ . وكذلك الزوجة . في تصرف ما، فيسارع الآخر إلى إطلاق سيل من التعميمات القاطعة، واصفًا شريكه بالفشل , وهذا الموقف يمكن أن يجرح كرامة الزوج (الزوجة) جرحًا عميقًا قد لا يندمل أبدًا.

ماذا تريد الزوجة ؟

الزوجة تريد من زوجها التفاعل مع مشكلاتها، وأن يهتم بمعاناتها، ويكون دائما موجودا بجانبها عندما تحتاجه، ويقدم لها الرعاية والحنان. ولا تحب أن تسمع منه النقد اللاذع المستمر مع كل صغيرة وكبيرة... تريده أن يفرح لفرحها، ويحزن لحزنها. لا يطيل السهر مع الأصحاب ويتركها وحيدة بالبيت، فتشعر بالألم عندما تتخيله يلهو ويضحك مع رفاقه، وهي تسهر مع القلق والتوتر .

ماذا يريد الزوج ؟

يريد مشاعر رقيقة وكلمة حانية تستقبله الزوجة بها عند عودته من يوم عمل مرهق، ولا بأس بالعتاب الرقيق، لا بالتوبيخ والتجريح وكثرة الشكوى من متاعب البيت والأطفال وكثرة توجيه الأسئلة... تهتم به، وتحب أهله، ولا تتضايق من زيارة أمه....إن الزوج يشعر بالزهو والفخر عندما يستخدم قدراته لإسعاد زوجته، لكنه قد ينفر منها عندما لا تستجيب له بالطاعة، ولا يوجد أي شيء يرضيها، هنا ستبدأ المشاكل، ويقول في قرارة نفسه: النساء كافرات بالعشير الذي يحاول جاهدا أن يرضيهن، ولكن دون جدوى.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ضوابط الحوار المقنع

١ . أن يكون بقصد الوقوف والتعرف على طبيعة المشكلة لا لقصد آخر، فلو جاء بغير هذا القصد من عقد النفس بالكبر أو العجب أو التشهير مثلاً.. أو جاء بقصد التسقيط والمغالطة لإثبات القدرة العلمية، أو بقصد التضليل أو الانتقاص من الآخرين.. أو أي قصد آخر غير الحقيقة موضوع الحوار، فإنه يلغي الحسن فيه، بل قد يكون قبحاً.

٢ . أن يكون المبادر بالحوار والمثير للتساؤلات يملك أسلوبا حسناً يتميز بمنهج منطقي يقود إلى النتيجة الضرورية للموضوع الذي اتخذه للحوار. وأن يتمتع بالصبر، وقدرة على استعمال الألفاظ المهذبة، والتجاوز عن هفوات محاوره، ويحاول مساعدته في التعبير عما يريد قوله.

٣ . أن يسعى المتحاوران إلى ما يريدان إثباته بشكل مباشر، وذلك باستبعاد الفرضيات الباطلة، وقطع المداخلات الجانبية ذات المآخذ البعيدة عن لب الموضوع.

٤ . أن يرتب المحاور تساؤلاته في موضوع الحوار بما يؤدي إلى ما يريد إثباته خطوة فخطوة وبشكل مبين، ولا يعود لموضوع حسم فيه الحوار من قبل، لأن ذلك يؤدي إلى التقليل من جاذبية الحوار وحسنه، بما فيه من ملل التكرار واللف والدوران.

٥ . أن يكون له من حواره رقيب عليه ومرجع إليه يعترف به الطرف الآخر في الحوار، قد يتمثل بحقيقة ماثلة معروفة أو آية بينة أو سلطان علمي مبين، كشخصية علمية أو دليل معنوي شاخص.

٦ . إذا علم أن الطرف الآخر جاد في الحوار وصادق في طلب الحقيقة، ولكن يجهل جوانب بيانها، فعليه أن يرافقه إلى جوانب بيانها، كأن يقول له مثلا: أظن أن بيانها في المصدر كذا أو في الموضع كذا، فلنذهب ولنرى، ويطلعان على البيان معاً.

وإضافة لكل هذه الضوابط المميزة للحوار المقنع، فإن من حسن التحاور أيضا أن يظهر المحاور لينا ومدارة كبيرة لمحاوره، ويتحاشى الحدة والانفعال والغضب لما فيها من قلة العقل والظهور بمظهر الضعف والقهر، فالمحاورة بذاتها فعالية عقلية تنافي الانفعال والحدة والغضب وما يرتقب منها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فن الحديث مع الزوج

زينت الشريعة الإسلامية الحوار بين أي شخصين بمجموعة من الآداب السامية، إلا أن الحديث بين الزوجين له خصوصية معينة، فهو يتمتع بقليل من التحفظ وكثير من التلقائية والانسيابية أكثر من غيره من الحوارات، ورغم هذا يبقى للحديث بين الزوجين مجموعة من الفنون الرائعة التي تكفل المزيد من الود والألفة والعواطف الجياشة، فالحياة الزوجية بدون كلمات طيبة جميلة وعبارات دافئة تعتبر حياة قد فارقتها السعادة، ويبقى على الزوجة الحنون الدور الأكبر في استخدام هذه الفنون، بحكم رومانسيتها المعهودة، ودورها كامرأة تحكمها المشاعر أكثر من أي عامل آخر.

- دائما كوني مرحة مع زوجك، وإن كنت ثقيلة الظل تجنبي الاستظراف، فقط عوضي ذلك بالابتسام الدائم.
- لا تجعلي يوما يمضى دون إخباره أنك تحبيه، فالرجال يحبون المديح والثناء كما تحبه النساء، فقولي له مثلاً: إنني فخورة بك، أنت عندي أغلى إنسان في الدنيا، وأحب إنسان إلى قلبي، أنت صديقي وحبيبي وزوجي الغالي.... الخ.
- ناديه بأحب الأسماء إليه، فكل إنسانٍ يحب اسمه، أو اسماً أو كنية يشتهر بها، ويحب كذلك أن ينادى بها، وقد جاء عن عمر بن الخطاب ﷺ قوله: ثلاث يصفين لك ود أخيك: تسلم عليه إذا لقيته، وتوسع له في المجلس، وتدعوه بأحب الأسماء إليه. وهذا سيد الخلق محمد ﷺ يقول لأم المؤمنين عائشة رضي الله عنها (إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت علي غضبى، أما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت علي غضبى قلت: لا ورب إبراهيم !) [1] ويمكن أن تجعلي له اسما للدلع تناديه به في أوقات صفائكم، بجانب الاسم الذي تناديه به في الأوقات العادية.
- احترامك لرأي زوجك يوجد عنده شعوراً بالاحترام لك والارتياح لطبيعتك بل والامتنان أيضاً منك، فهناك نوع من الزوجات لا تطيع الزوج في أمر إلا بعد أن يتنفس الصعداء من جراء جدالها معه ومناقشتها إياه، والحياة بهذه الطريقة لا تستقيم، فالجدال

---

(١) متفق عليه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يعمل على اختلاف القلوب، وكثرته تؤدي إلى النُّفرة، قال ﷺ (لا تختلفوا فتختلف قلوبكم) [٢].... ومع كثرة الاختلاف تختلف القلوب ولا يعرف الحب طريقه إليها، ولا يكون معنى للطاعة إذا كانت الزوجة لا تطيع زوجها في أي أمر إلا بعد نقاشٍ أو جدال. وقد قيل: يا رسول الله ﷺ، أي النساء خير ؟ قال (التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها، ولا في ماله بما يكره) [٣]

- **الرجل دائما مستغرق في عمله وهو عالمه، لذا حاولي إطلاعه يوميا على ما يجرى حوله، اسردي عليه ما يهمه من الأخبار المحلية والعالمية، وأيضا شاركيه المعلومة الدينية التي أثريت نفسك بها اليوم، ودائما أخبريه عن الطرائف التي حدثت خلال يومك.**
- **كوني صديقة له بحسن استماعك لأحداث يومه دون تبرم إن صدر منه ما يضايقك، فإنك إن تبرمت لن يحكى لك ثانية أبد.**
- **لا تتحدثي عن مشاكلك اليومية معه فقط، وإذا أردت طلب شيء منه لابد أن تسبقه بـ (لو سمحت) واطلبيه بدلال ورقة.**
- **لا تمدحي رجلاً أجنبياً أمامه إلا لصفة دينية في ذلك الرجل، لأن ذلك يثير غيرة زوجك ويولد العديد من المشاكل الأسرية، وقد يصرف نظر زوجك عنك.**
- **التسامح مع أخطائه الصغيرة..... تسامحك في أخطاء زوجك الصغيرة وعدم معاتبته فيها ولا محاسبته عليها يوجد عنده نوعاً من الإعزاز لك وعرفان الجميل. فكثرة العتاب تورث البغض، لذلك يجب عليك أن تتنازلي قليلاً وتقبلي لزوجك بعض العثرات، يقول الأستاذ محمد حسين في كتابه [العشرة مع الرجل]: " والعتاب في أوقات الصفاء من الجفاء، فقد تعمد الزوجة إلى عتاب زوجها عند قدومه من خارج البيت لتأخره أو لعدم إحضار المطلوب... الخ، وهذا من تعكير الصفو، وسوء الفهم، لقد أوصدت هذه الزوجة بسلوكها أبواب القبول والرضا عند الزوج .... كما تظن زوجة حريصة أن أوقات الصفاء مع الزوج هي المناسبة لمعاتبته على أمورٍ أخَّرتها بحرص حتى ذلك الوقت المناسب، وهذا خطأٌ شائع تقع فيه الزوجات، فعليها أن تعلم أن أوقات الصفاء مع قلتها فرصة للهناء والسرور والبهجة، وليست فرصة للكدر وتعكير الصفو وتغيير النفس ".**

---

(٢) أحمد وأبو داود (صحيح) انظر حديث رقم : ٧٢٥٦ في صحيح الجامع

(٣) رواه أحمد والنسائي (صحيح) انظر حديث رقم : ٣٢٩٨ في صحيح الجامع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **إذا قام بأي فعل ضايقك لا تعاتبيه في الحال... انتظري يوما أو يومان ثم عاتبيه بهدوء، ولا تركزي على أنه أخطأ، ولكن ركزي على أن هذا التصرف آلمك .**
- **إذا انفعل عليك بمفردكم فابتسمي في وجهه، وإن ظل غاضبا داعبيه، وان استمر اصمتي، وحاذري من ترك الغرفة وهو لازال يوجه لك الكلام.**
- **لا تتركي المنزل أبدا في حالة الخلاف، ولا تتركي غرفتك، وابدئي بالصلح حتى ولو لم تكوني مخطئة، فكلمة آسف ثقيلة جدا على لسان الرجال .**
- **إذا نهرك أمام الناس لا تردى إطلاقا، وبعد أن ينتهي أكملي حديثك معه كالعادة بدون أي تغيير من ناحيتك، ثم عاتبيه لاحقا.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عندما تغيب لغة الحوار

كلما زادت سنوات العشرة، وكلمات زاد الاقتراب، وكلما تعمقت العلاقة بين اثنين – وخاصة حبيبين وزوجين – زادت قدرتهما على التحاور غير المنطوق.... أي تصبح هناك وسائل أخرى كلامية بغير اللسان للحوار والتبادل والإحساس.... يصبح كل منهما قادراً على قراءة وجه الآخر. بل من متابعة حركة العين ذاتها يستطيع أن يعرف الكثير عما يدور بخلده. وتصبح الابتسامة أكثر تعبيراً وتأثيراً وكذلك الإيماءة والحركة. وأيضاً السلوك التلقائي والسلوك المقصود... إنها درجات قصوى من الاقتراب إلى الحد الذي يصبحان فيه كأنهما شخصا واحدا. ومنطقياً فإن الإنسان لا يتكلم مع نفسه بصوت مسموع. فالحوار الداخلي بين الإنسان ونفسه قطعا حوارا غير مسموع. وهذا هو ما يحدث بين الزوجين الحبيبين بعد سنوات من الزواج السعيد. حيث تصبح حواراتهما غير مسموعة لأنها غير كلامية وغير لسانية.

وهناك شيء آخر أجمل يتعلق بالإحساس.... إن إحساس كل منهما بالآخر ينمو ويكبر ويعظم إلى الحد الأقصى الذي لا يحتاج فيه إلى كلمات لنقله والتعبير عنه، إذ يصبح كل منهما في حالة إحساس دائم بالآخر. إحساس كل الوقت، عاطفة حقيقية راسخة مؤكدة، تبعث على الإحساس بالاطمئنان والأمان والاستقرار والثبات والخلود، ولذا تصبح أي كلمات غير كافية للتعبير عن هذه الدرجة من العواطف. وبذلك يصبح الصمت بليغاً. أبلغ من الكلمات.... يصبح للصمت قدرة تعبيرية هائلة... يصبح الصمت قمة الإحساس بالآخر، يصبح معنى الصمت أن كلاً منهما يعيش داخل عقل الآخر، وأن روح كل منهما ملتصقة بروح الآخر.

وهذا النوع من الصمت الصحي يختلف تماماً عن الصمت المرضي والذي يقصد به التعبير عن غضب أو رفض أو عداوة أو فراغ بالإحساس...عند هذا الصمت المرضي يفقد الزوج لغة التواصل وتتفجر المشكلات، حيث تشتكي الزوجة من ظاهرة (الزوج الصامت) ويشتكي الزوج على العكس من ظاهرة (الزوجة الثرثارة)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لماذا الرجل يصمت، وكيف نعالج ذلك ؟

بداية لابد من التفريق بين نوعين من صمت الرجال (الرجل الصامت طبعا) أي من سماته الطبيعية الصمت داخل وخارج المنزل، (والرجل الصامت داخل المنزل فقط)....
النوع الأول لا يدخل ضمن طرحنا، لأنه أمر جبلي فطري، أما النوع الثاني " الرجل الصامت داخل المنزل " فهو ما نقصده هنا.... لماذا يصمت الرجل في المنزل ؟؟ وكيف تتصرف الزوجة مع هذا الصمت ؟؟

١ – عندما يواجه الزوج مشكلة أو مسألة معقدّة أو يمّر بظروف صعبة، فغالباً ما يلجأ إلى الصمت. وهنا يصمت لأنه يفكر بهدوء، يختلي بنفسه حتى يحلّ مشكلته... فالرجل يعتبر أنه المسئول عن حلّ مشاكله بنفسه، ولا يحب أن يشاركه أحدا في التفكير في الحل. فنراه يصمت لساعات طويلة مستغرقا في التفكير بمشكلته، وبعد أن يجد لها حلاً يعود إلى الحوار والتواصل مع الآخرين.

– كيف تتصرف الزوجة في هذه الحالة ؟ .... من الخطأ أن تصرّ الزوجة على أن يبوح زوجها بما يزعجه، فهذا يزيد من توتره لعدّم تفهّم زوجته حاجته النفسية للصمت والتفكير الذاتي. وهنا عندما تطرح عليه الزوجة الأسئلة مثلاً: " ما بالك هل أنت متضايق ؟ ماذا يشغلك ؟؟ " يردّ الزوج قائلاً: لا شيء.. تصرّ الزوجة: كيف لا شيء ؟ هل تريد أن تخفي عني ذلك ؟ " وقد لا تظن الزوجة أنها فعلت شيئاً أغضبه منها.. هذا الموقف قد يتضخم ويصبح مشكلة، لأن الرجل لا يشعر أمام ضغط زوجته باحترامه ولا إعطائه الثقة والفسحة للاستقلالية الذاتية، فالزوج لا يحب أن يشعر بأنه محط رعاية دائمة للزوجة لأن هذا يشعره بالضعف.

ومن الأحسن أن تستخدم الزوجة هنا طريقة أخرى في الحوار، كأن ترّحب به وتلاطفه أولاً، فإذا رأته دخل في دائرة الصمت تستطيع أن تطلب منه تحديد وقت مناسب للتحاور بينهما عندما ينتهي من تفكيره ويكون أكثر راحة، وتعبّر له أنها تحترم شعوره وتهتم لأمره، وتعطيه هذه الفسحة من الوقت الذهني دون لوم أو معاتبة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢– يصمت الزوج عندما يكون متعباً، ويحتاج فترة من الراحة للاستجمام واستعادة الطاقة. عكس الزوجة التي عندما تكون متعبة تعبّر بصوت عال، وتتكلم بطلاقة عما يتعبها وعندما تخرج ما بداخلها ترتاح. لكن الرجل لا يفضل هذا الأسلوب إطلاقا.

– كيف تتصرف الزوجة في هذه الحالة ؟ لا تطلب من زوجها أن يعبّر عن ما بداخله عندما يكون متعباً، ولا تستقبله عند دخوله إلى المنزل بوابل من الأسئلة: " كيف كان نهارك ؟، ماذا فعلت؟، خبّرني.... آه لو تعلم ماذا فعل الأولاد.. فلان قال، حدث أمر خطير..." هذا السلوك من شأنه أن يزيد من تعب الزوج، وقد يدفعه إلى الصمت أكثر للتهرّب من الحديث وللاستراحة.

هنا على الزوجة أن تراعي عند دخول زوجها إلى المنزل أن لا تستقبله بمثل هذه الأسئلة، بل تستقبله بالترحيب والملاطفة، وتحرص على أن تجهّز نفسها ومظهرها في كل يوم بطريقة مختلفة وجديدة لحسن استقباله (زينة– عطور– ترتبّ كلامها العاطفي– تفاجئه بهدية أو موقف ما..) فذلك يسرّع من خروج الزوج من صمته، بل إنه عندما يرى زوجته بهذه النفسية المرحة والمتفهمة سرعان ما يستعيد نشاطه ويبادلها المشاعر والحوار.... وكم هو جميل أن تهتّم الزوجة بتأمين الجو الهادىء لراحة زوجها، مثال: تجهّز له حماما دافئا، ترتب غرفة النوم بطريقة شاعرية ومبتكرة، تجهّز طعاما يحبه، تجهز له أشياء يحبها ويطلبها منها. تشعره بأنها تقدّر تعبه وتمدح مجهوده من أجلهم. وتنتظر استعادة نشاطه للحديث معه.

٣– انشغال تفكير الزوج لفترات طويلة في قضايا العمل ومسؤولياته، فهذا الانشغال الفكري يدفعه للصمت والانغلاق في دائرة واحدة من التفكير... ألا وهو العمل واهتماماته.

– كيف تتصرف الزوجة في هذه الحالة ؟ تستطيع الزوجة أن تتحيّن الفرص والأوقات المناسبة للحديث مع زوجها ومناقشته في مشاكله واهتماماته. ولا بدّ للزوجة أن تتعلّم الأساليب التشويقية والجذّابة لنقل زوجها من دائرة التفكير المغلقة إلى الحوار معها، ومن هذه الأساليب:

– أن تتعلّم الزوجة هواية الزوج، وتحبها وتشاركه فيها.

– أن تختار المواضيع الشيّقة التي تجذب الزوج وتكون محور اهتمامه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– أن تتحدث بأسلوب تشويقي يتخلله طرح أسئلة مفتوحة، مثل: " هل تعلم ماذا حدث؟ ماذا تقول أنت ؟ ".

– تدخل عنصر المفاجئة في حديثها.

– تستخدم أساليب الفكاهة والمرح في الحوار.

– تعرض عليه مسألة معقدّة أو مشكلة ما وتطلب منه المساعدة في حلّها.

ويوجد أسباب أخرى تدفع الزوج للصمت منها:

– سماع تعليق خاطىء واستهزاء من زوجته عندما يتحدث، وربما في كل مرة.

– مقاطعته كثيرا عند الكلام.

– إصدار الأحكام المسبقة على حديثه قبل الانتهاء من كلامه.

– الاتهام المباشر واللوم والتهكّم أثناء الحديث معه.

– تسخف ما يطرحه من حديث أو يقترحه من حلول ومشاريع.

– أن تشعره الزوجة أنها تفهم أكثر منه في الموضوع الذي يحاورها فيه، أو أن تلجأ إلى تصحيح معلوماته أو تحقّره بذلك.

– أن لا تبدي الزوجة اهتماماً لما يطرحه من حديث.

هنا يصمت الرجل غضبا أو دفاعاً عن نفسه أو للحفاظ على نفسه من الزوجة، وهذا الموقف له آثار سلبية على العلاقة الزوجية، ويجب على الزوجة أن تراجع نفسها، هل تقوم بمثل هذه السلوكيات أثناء حديث زوجها ؟ وبالتالي فهي المسئولة عن صمت زوجها، وعليها أن تغيّر هذا الأسلوب الخاطىء في الحوار ليتغيّر حال الزوج معها. وتستعين بتعابير المدح والتقدير والثناء، وتشعره بحاجتها إليه، وأن تعبّر له عن ثقتها فيه.

في حال لم تستطع الزوجة أن تخرج زوجها من صمته بعد تطبيق كل الأساليب المطروحة سابقاً، يمكنها إذا أن تصارحه بحاجتها للحوار معه وتضررها من صمته، وأن تناقش معه ما هي الوسائل المساعدة لكي يتخطيا هذه المشكلة.

لماذا المرأة تثرثر وكيف يتصرف الزوج في هذه الحالة؟

١– حاجة المرأة الدائمة للحوار، فهي عندما تتحدث تتواصل مع الآخرين، وبالتالي تشعر بقيمتها الذاتية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

–كيف يتصرف الزوج في هذه الحالة؟ هذه الثرثرة تعالج بالمصارحة والاتفاق بين الزوجين... قد يعبّر الزوج لها أنه باستطاعته أن يصغي إليها لفترة محددة، وعندما يتعب أو يمل يقول لها ذلك، ويستأذناها للمقاطعة أو الاستراحة على أساس أن يكملا الحديث في وقت لاحق. وقد يتفق معها على أن يديرا الحوار ويقسّما المواضيع المطروحة على أن ينهيا كل موضوع على حدة.

٢– قد تكثر المرأة من الكلام عندما يكون لديها وقت كبير تقضيه بمفردها. أو يكون عندها وقت فراغ كبير لا تستثمره في أعمال مفيدة.

– كيف يتصرف الزوج في هذه الحالة ؟ هنا يجب الاتفاق بين الزوجين على وسائل معينة للاستفادة من وقت الفراغ، أو كيف تخفف الزوجة من تمضية الوقت بمفردها، حيث يعد الزوج والزوجة برنامجاً من النشاطات والأعمال المفيدة التي تساعد الزوجة على الاستفادة من وقتها وتفريغ طاقاتها. وقد يقترح الزوج على أن يتشاركا في أعمال واحدة مشتركة يحققان فيها المزيد من التواصل بينهما.

٣– قد تكثر الزوجة الكلام لأنها تشعر بعدم اهتمام الزوج لها وبعدم تقديرها، لأن الزوج لا يعطي لها الوقت الكافي لأن يجلسا معا أو يخصصا وقتا بمفردهما. فتكثر الكلام لإثبات ذاتها، حيث تحس أنها مهمّشة بالنسبة للزوج.

– كيف يتصرف الزوج في هذه الحالة ؟ أن يحرص الزوج على تخصيص وقت محدد للإصغاء للزوجة والسماح لها بالتعبير الحرّ عن ما يدور في خاطرها وما تكن من مشاعر.. وقد ينظّم وقته على أن يحدد ساعات في الأسبوع للزوجة للإصغاء لها، وأن يخرجا للتنزه معاً.. ومن المهم أن يعبّر لها الزوج عن تقديره لها في الأمور الصغيرة والكبيرة التي تقوم بها لخدمته وخدمة الأسرة، وأن يكافئها بالعطايا والهدايا المختلفة.

في الختام لعلّ قائلا أن يقول: في ظلّ هذه الفروقات المتناقضة بين الزوجين، قد لا يمكن أن ينسجم الرجل والمرأة، وأن لا يقيما علاقة زوجية ناجحة !.... لكن هذا مفهوم خاطىء بالطبع.... بل علينا أن نتفهم هذه الفروقات جيدا، وأن نتعلّم كيف نتعامل مع الطرف

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الآخر. ولنعلم أن هذه الفروقات لا يوجد فيها أفضلية.... أي لا يمكن أن نقول إن الرجل أفضل من المرأة في أمر ما، أو أن المرأة أفضل منه في أمر آخر.. أو أن الرجل على صواب والمرأة على خطأ أو العكس.... هذه المفاهيم خاطئة ومدمّرة، بل يجب علينا أن نقبل الآخر كما هو، وأن نعمل على التكيّف معه، وإيجاد السبل الناجحة لتحقيق التواصل الفعّال معه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الصمت بين الأزواج

ليس هناك أجمل من التواصل والتلاحم مع الآخرين، خاصة إذا كان هذا الآخر هو شريك الحياة ونصفها الحلو، فوجود الحوار بين الزوجين يجعل للحياة قيمة ومعنى، وفقد الحوار يحيل الحياة الزوجية إلى صحراء تهبّ عليها رياح الجفاف، ومن ثم يتسرّب الملل والفتور إلى الزوجين، وتتباعد وجهات النظر ويضيق كل منهما بالآخر، والسبب هو غياب هذا الجسر الرائع الذي يبنيه الزوجان تحت اسم الحوار والتواصل الزوجي.

كل الناس ليسوا قادرين علي التعبير عن عواطفهم بدرجة متساوية.. هناك درجات من هذه القدرة تتفاوت بين الإفاضة والمبالغة والإغراق إلي الصمت الكامل... أي أن هناك الحبيب الدافئ داخليًا وخارجيًا والقادر علي نقل أحاسيسه، وهناك الحبيب المشتعل داخليًا والبارد خارجيًا الذي لا يستطيع أن يعبر عن عواطفه لمحبوبه وكأنه متبلد الوجدان في حين أن الحقيقة تكون عكس ذلك، وهذه النوعية يطلق عليها الشخصية الانطوائية: وهو ذلك الإنسان الخجول الحساس الذي يفضل الوحدة ويسعد بالنشاطات الانفرادية كالقراءة علي سبيل المثال، والمشكلة الحقيقية تتركز في هؤلاء الانطوائيين الصامتين الذين يجدون حرجًا شديدًا في الإفصاح عن عواطفهم....والمشكلة الأكبر أن يتسم الزوجان بالشخصية الانطوائية، وهنا يكون من الصعب جدًا أن يسعدا بعواطفهما.. وهذا بالتأكيد سوف ينعكس علي أبنائهما من حيث التربية والنشأة، فتكون نسبة الخرس الحواري كبيرة عند الأبناء أيضا.

وعموما يشكو الشريك من صمت الطرف الآخر وبروده، وبالتالي عدم الإشباع العاطفي، مما يخلق الكثير من المشاكل في العلاقة الزوجية، وخاصة مع الزوجة التي تحتاج دائمًا إلي التعبير المباشر من الزوج، وكأنه نوع من التأكيد والطمأنينة، ولكن علي كل طرف أن يقدر مدي استطاعة الطرف الآخر علي التعبير عن عواطفه، وأن يتلمس هذه العاطفة دون الاحتياج إلي كلمات مباشرة، فأحيانًا يكون التعبير غير اللفظي أقوي من الألفاظ.

وهناك نوعين من الصمت: (الصمت الطيب) وهو صمت تلقائي طبيعي، يعني الارتفاع فوق مستوي الكلمات إلي المشاعر اليقينية بسمو مكانة كل منهما عند الآخر.. وهي مرحلة النضج الكامل، أما (الصمت السيئ) فهو الصمت المتعمد.. صمت الرفض.. صمت الفراغ

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العاطفي والتبلد الوجداني، وإذا تحدثا فيكون الحديث منصبًا على الأحداث وضروريات الحياة.

ولقد أصبح "الحوار بين الزوجين " من أكثر المواضيع بحثاً، نظراً لأهمية الحوار في عملية الاتصال والتواصل الإنساني ونجاح هذه العلاقات. كما اعتبر انعدام الحوار بين الزوجين من الأسباب الأولى المباشرة المؤدية إلى الطلاق وفقا لما ورد في دراسات عديدة، نذكر منها: الدراسة الإحصائية التي أعدتها "لجنة إصلاح ذات البين" في المحكمة الشرعية السنية في بيروت – لبنان عام ٢٠٠٣، حيث تبين فيها أن انعدام الحوار بين الزوجين هو السبب الرئيسي الثالث المؤدي إلى الطلاق.

وفي دراسة علمية أعدها مجموعة من الباحثين الاجتماعيين، أوضحت أن أهم أسباب الطلاق المبكر هو: عدم النضج، عدم التفاهم، وصمت الزوج. وأشارت الدراسة إلى أن مشكلة انطواء الأزواج وصمتهم في المنزل أصبحت من القضايا التي تخصص لها نقاشات في الندوات العالمية، لما لها من تأثير سلبي على نفسية الزوجة والحياة الزوجية عامة.

وفي دراسة ثالثة أجريت على نحو مائة سيدة، اخترن كعينة عشوائية، بهدف الكشف عن أبرز المشكلات الزوجية التي تواجهن، تراوحت الإجابات بشكل عام ما بين الصور التالية: بقاء الزوج فترة طويلة خارج المنزل، الاختلاف المستمر في الآراء ووجهات النظر، رغبة الزوج في الانعزال عن الآخرين أو الاختلاط في المجتمع المحيط، انعدام الحوار ! وعندما طُرح في هذه الدراسة ما هو الأسلوب الأمثل لحلّ هذه المشكلات الزوجية، تبين أن ما يزيد على (٨٧%) من إجابات أفراد العينة يفضلن الحوار المباشر لحل أية مشكلات، وفسرن ذلك بأنه أقصر الطرق لحل أي خلاف ينشب. أما نسبة (٤%) اللاتي قلن إنهن يلجأن لوسائل أخرى لحل الخلافات الزوجية، كان من أبرزها: كتابة الرسائل المتبادلة التي توضح وجهة نظرهن في المشكلة المثارة.

ويبدو أن الظاهرة أصبحت شبه عالمية؛ ففي تقرير لمجلة "بونته" الألمانية توضح الإحصائيات أن تسعًا من كل عشر سيدات يعانين من صمت الأزواج. وتشير الأرقام إلى أن ٧٩% من حالات الانفصال تكون بسبب معاناة الزوجة من انعدام المشاعر، وعدم تعبير الزوج عن عواطفه لها، وغياب حوار يربط بينهما.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وحالة الصمت الزواجي لها مجموعة من الآثار الخطيرة التي لا تهدد الزوج والزوجة فقط، ولكنها تطال الأبناء أيضا؛ حيث أكدت الدراسات النفسية أن الطفل الذي ينشأ في أسرة تفتقد عنصر التواصل الكلامي (الحواري) هو في الغالب طفل لا يستطيع التعبير الجيد عن نفسه، وربما يكون في بعض الأحيان انطوائيًا لا يسهل عليه إقامة علاقة مع الآخرين في يسر. كما أن انعدام الحوار بين الزوجين وكثرة الصدمات بينهما يؤدي إلى نشوء أطفال فاقدي الإحساس بالأسرة ومدلول حضورها؛ وقد يهرب بعضهم من المنازل تخلصًا من مشاكل الأبوين.

إن كثيرا من مثل هذه المشكلات ما كان لها أن تقع لو أن قناة الحوار والتفاهم كانت مفتوحة بين الزوجين، ولو لم يلجآ إلى الصمت الرهيب الذي يقضي على الحب والتفاهم بينهما، لأنه بعد الخلاف والاختلاف في وجهات النظر تأتي المصالحة عن طريق الحوار التي بدورها تجعل الحب متواصلا.... إن الحياة الزوجية شأنها شأن أي علاقة سامية قائمة على الشراكة ومراعاة حقوق الطرف الآخر الذي من وجهة نظري لا أعتبره آخرًا، ولكنه "أنا" أخرى؛ ما يسعدها يسعدني، وما يؤذيها بالضرورة يؤذيني.

وليكن لنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة، فلم يكن يمنعه حمل الدعوة وتحمل مسئوليات أمة بأَسْرها من أن يكون خير زوج وخير مؤنس لأهل بيته، فليتنا نقتدي به.

فالحوار بين الزوجين هو الضمان الأول لمعالجة المشكلات الأسرية والقضاء عليها، بل هو علامة صحية على دفء العلاقة الزوجية... إن الزوجين اللذين يفتقدان لغة الحوار والتفاهم والتخاطب السليم هما في الحقيقة غريبان عن بعضهما البعض، ولذلك يلجآن إلى الغير لمساعدتهما في حل يرضيهما، وربما تسبب الشكوى إلى الغير مشكلة أكبر، مثلما يحدث في كثير من الأحيان، لذلك نقول للطرفين لا تجعل شريك حياتك يلجأ إلى غيرك ليشتكي همومه وآلامه، لابد أن تكون أنت الصدر الواسع والقلب الحنون والرحيم لشريك عمرك، حتى يفضي إليك بما يحب وما يكره، وما يسره وما يحزنه.

وهناك نقاط بسيطة لو حاول تطبيقها كلا الزوجين فسيلاحظان تغيرا جذريا في علاقتهما الصامتة منها على سبيل المثال: التجديد في المنزل (إعادة ترتيب للأثاث، وتنويع في

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الديكورات)، اللباقة في الحديث الجذاب، إثارة الموضوعات الشيقة وعرضها بصورة لطيفة لا تثير الجدل، الابتعاد ولو لفترة مؤقتة ليتم الاشتياق.

والزوج لابد أن يكون متجددا ومتغيرا، فكما يحب من زوجته أن تتجمل له. عليه أن يجيد الطرق التي يتجمل بها لزوجته، ولا ينسى أن طبيعة الأنثى تحب أن تسمع كلمات الاشتياق من زوجها، لذا كُنْ عزيزي الزوج على اتصال دائما بها.. كلمها في اليوم أكثر من مرة. .قل لها بصدق إنك مشتاق جدا إليها، وللعودة إلى البيت ورؤيتها.. اتصل بها فقط لتقول لها إنك كنت تفكر فيها.. وعلى الزوجة ألا تشعر زوجها بأنه في حالة استجواب، وعليها أن تختار الحديث المناسب قبل أن تشتكي من صمته. فليس من المعقول أن يكون كل مفردات حديثها قائمة من الطلبات التي لا تنتهي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الخرس الزوجي

تتعرض الحياة الزوجية كسائر العلاقات الأخرى لفترات فتور وبرود وصمت بين الزوجين، وإذا لم يتنبه أحد الطرفين ويحاول إسعاف الوضع ومعالجة الخلل، فإن النتيجة هي جفاف عاطفي وتباعد وجداني.. ولا نبالغ لو قلنا بأن (الخرس الزوجي) قد يؤدي في كثير من الأحيان إلى طلاق روحي بين الزوجين !!! وإن استمرا في العيش معا.. فنجد كلا من الزوج والزوجة يعيشان تحت سقف واحد ولكنهما منفصلان معنويا. وقد تزداد الفرقة إلى حد استعمال الأبناء كسفراء دائمين أو متجولين بينهما.

حين يذكر الخرس الزوجي يتبادر إلى الذهن الكثير من المعاني السلبية مثل فتور المشاعر والملل والإهمال ٠٠٠٠٠ وغيرها، ويغيب الجانب الآخر لهذا الصمت وهو الجانب الذي لا يحمل هذه الرؤية التشاؤمية، لذلك يمكن أن نقسم أسباب ودوافع الصمت الزوجي إلى قسمين

أسباب ودوافع إيجابية:

- معرفة كل طرف لرأي الآخر في كثير من الأمور نظرا لطول العشرة.
- النضج العقلي والعاطفي لكلا الطرفين، بحيث تستخدم كلمات قليلة في الحوار بينهما، ولكنها تحمل معاني ومدلولات ومشاعر أكثر عمقا وثراءً.
- نمو العديد من وسائل التواصل غير اللفظي مثل النظرة الودودة أو الابتسامة الحانية أو اللمسة الرقيقة أو الحضن الدافيء أو نظرة العتاب ٠٠٠٠٠٠ إلخ
- الاقتراب العاطفي والروحي بين الزوجين لدرجة لم تعد تحتاج إلى تأكيدات لفظية.
- الاقتراب لدرجة التوحد بينهما، وبالتالي فمن المنطقي أن لا يحتاج الإنسان أن يكلم نفسه بصوت مسموع.

أسباب ودوافع سلبية:

- فتور المشاعر والذي قد يكون مؤقتا أو مزمنا، حيث تنطفيء جذوة الحب وتصبح المشاعر باردة باهتة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- فراغ العقل لأحد الطرفين أو كليهما بحيث لا يجد (أو لا يجدا) مادة متاحة للحديث.
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر سواء بوسائل لفظية أو غير لفظية، أو التعبير بلغة غير مفهومة.
- الملل.
- عدم وجود مساحات مشتركة للاهتمام.
- تصور الرجل عن المرأة بأنها في مستوى، أدنى وبالتالي لا يجد مبررا للتحاور معها، فهو يريدها لخدمته أو متعته وقتما يريد فقط.
- العدوان السلبي لدى أحد الطرفين أو كليهما مما يؤدي إلى ما يسمى "صمت العناد والتجاهل".
- وجود حالة اكتئاب لدى أحد الطرفين، فالاكتئاب يجعل الشخص غير راغب في الحديث أو التواصل مع الآخرين بأي شكل.

وحين يشعر أحد الطرفين أن صمت الطرف الآخر يزعجه أو يؤرقه عليه أن يصارحه بذلك ليعرف معنى ودوافع صمته، فربما تكون إيجابية أو سلبية، وفي الحالتين يتم النقاش والتحاور للوصول إلى صيغة تفاهم تعيد سريان معاني المودة والرحمة بين الطرفين، لكي ترتوي منهما العلاقة الزوجية وتستمر ويستمر معها السكن والأمن والطمأنينة.

إن الزوجين عندما يفتقدان لغة الحوار بينهما، يصبحان في الحقيقة غريبان في بيت واحد، يجهلان عن بعضهما البعض أكثر مما يعرفان بكثير. وإذا كان المثل الحكيم يقول: تكلّم حتى أراك. فإننا نقول: تكلم حتى يشعر بك شريكك، وتشعر به... إن حاجتنا شديدة وماسة لتعلم فنون الكلام، وحاجتنا أكثر ربما لتعلم فن الإصغاء، وحتى تنجح عملية الحوار بين الزوجين، علينا أن نراعي بعض السلوكيات ثم نتعلم تقنية الحوار...

آداب سلوكية

- لا تضغط المرأة على زوجها ليتكلم، ولا تصبح دائمة الشكوى من أنه لا يكلمها، ولا تسيء تفسير موقفه من عدم الكلام، وأن تتقبل صمته.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لابد أن يتفهم الزوج حاجة الزوجة للكلام والشكوى، ويتفهم حاجتها لأذن صاغية، وأن يعرف كيف يستمع لها دون أن يعطي الحلول.

●الصراحة التامة والمناقشة الهادئة الموضوعية.

●احترام رغبات وخصوصيات الطرف الآخر.

●عدم التصريح بالنقائص، وإظهار العيوب أثناء الحديث.

●الامتداح والتقدير واستخدام الدعم العاطفي المتبادل خلال الحوار.

●أن يتفّهم الطرفان طريقة استخدام اللغة الخاصة بكل منها، وأن يفهم ما يقصده الطرف الآخر بمنظار المتكلم.

●عدم المقاطعة والسخرية أو الاستهزاء، أو استخدام عبارات الشتم واللوم.

●عدم الاستعلاء أثناء الحديث وإبراز قصور فكر الآخر أو ضعفه في النقاش أو الحوار.

●عندما يتحول الحوار إلى شجار فالأفضل إنهاؤه، والاتفاق على موعد لاحق للمناقشة.

●غيّر مكانك إذا لم يهدأ الغضب.. حاول أن تبتعد عن مكان النقاش حتى تهدأ الأمور، ثم أقبل إلى الطرف الآخر وقبل رأسه، فهذا كفيل أن ينهي كل ألم ويشفي كل جرح.

تقنية الحوار الناجح

ماذا نستعمل في الحوار؟.... الأذن، اللسان، النظر، حركة اليدين، نبرة الصوت، اللمس، السكوت، مكان الحوار...لذلك عندما نتحاور علينا أن ننظر بشمولية للمتحدث... أن نصغي إليه ليس لحديثه فقط إنما نصغي للغة جسده، كما أن حسن اختيار المكان للحوار والزمان لهما الأثر الكبير في تحقيق الانسجام بين الزوجين.

كيف ينجح الحوار؟

– الإصغاء، الإصغاء، الإصغاء للمتكلّم.

– تقبّل كل ما يطرحه الآخر من دون تعليق على ذلك.

– اطرح سؤالا مناسباً للإطلاع على كل الجوانب.

– ابتعد عن استعمال "أنا" واستبدلها بـ "نحن".

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– تأكد من أن الطرف الآخر استطاع أن يعبر عن كل ما يعانيه بصراحة وحرية.

– استخدم جمل المتكلم نفسها للتأكد من فهم قصده أو للاستفسار عن ما يعنيه.

– لا تستعمل تعابيير تدل على انعكاسات ذاتية لما تراه أنت مناسبا من الطروحات.

– لا تسعى لتحقيق أهدافك أنت أو ما ترضاه.

– إذا أصر الآخر على موقفه حاول أن تتفهم دوافعه، وبين له إيجابية أو سلبية قراراته.

– اكسب دعمه ولا تأمره، وامنحه التقدير والثناء والعاطفة.

– لا تعطي رأيك أو النصيحة إلا إذا سئلت، وبعد أن تستوفي كل الجوانب.

– أفضل نتائج للحوار هو أن يستنبط الطرف الآخر النتيجة المستحبة من ذاته هو لا أن تفرض عليه فرضاً.

ويوجد وسائل كثيرة لتعلّم فن الحوار مثل: قراءة كتب مختصة بذلك. حضور الدورات التدريبية. الحلقات الحوارية.... وليس المهم فقط أن نتعلم، بل الأهم أن نمارسه ونصحح أخطاءنا في ذلك، ولا يلقي أحد اللوم على التربية ! أو لا أستطيع أن أتغيّر، فهذا أنا ! بل إن أردت أن يتغير وضعك، أو أن يتغير الطرف الآخر، فابدأ أنت بنفسك أولاً، ففاقد الشيء لا يعطيه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كيف تسعد زوجتك ؟؟؟

- خيركم خيركم لأهله
- زوجتك عطاء بلا حدود... بشرط أن تفهمها
- شعرة معاوية وأصول مداراة الزوجة
- لكي لا تفقد زوجتك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

خيركم خيركم لأهله

الزوج هو ربان السفينة في بحر الحياة المتلاطم الأمواج، فإن استقام على الطريقة وصل بمن معه إلى شاطئ الأمان.. إنه القائم الرئيسي بأعباء الأسرة، والممسك بزمام التغيير الاجتماعي والإصلاح فيها؛ والمربي للنشء، ولذلك كانت مسؤولية الزوج مسؤولية جسيمة، فهي مسؤولية ممتدة تبدأ من (اختيار الزوجة) وتنتهي إلى خطر (غياب دور الزوج)..... لكن مع فساد الواقع، وتردي الأخلاق ينحطُّ بعض الأزواج إلى درك الشقاء، فيُشقي زوجته وأبنائه من حوله، ويُحدِث توتراً في الأسرة. لذا وجب علينا – معاشرَ الأزواج – أن نحفظ لزوجاتنا في البيوت حقوقهن، وأن نرعى صحبتهن، ونجتنب التقصير في واجباتنا تجاههن.

● إذا تزوجت امرأة فيجب عليك أن ترضى بها زوجة لك بكل إيجابياتها وسلبياتها، إذ لا مفر لك من ذلك، ولن تجني من وراء التركيز على سلبياتها وكرهك إياها إلا الحسرة والتعاسة والفشل في الحياة.... أين نحن من هؤلاء ؟... فقد قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عمل عندك ؟ قال: كنت في صبوتي يجتهد أهلي أن أتزوج فآبي. فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان ! أسألك بالله أن تتزوجني، فأحضرت أباها، وكان فقيراً فزوّجني منها، وفرح بذلك. فلما دخلت إليّ رأيتها عوراء، عرجاء مشومة !! قال: وكانت لمحبتها لي تمنعني الخروج فأقعد حفظا لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئا. فبقيت هكذا خمس عشر حتى ماتت، فما من عملي شيء هو أرجى عندي من حفظي لقلبها.

● إياك إياك أن تثير غيرة زوجتك، بأن تهددها من حين لآخر بأنك تفكر في الزواج من أخرى، أو تبدي إعجابك بإحدى النساء أمامها، فإن ذلك يطعن في قلبها في الصميم، ويقلب مودتها إلى موج من القلق والشكوك والظنون. وكثيرا ما تتظاهر تلك المشاعر بأعراض جسدية مختلفة، من صداع إلى آلام هنا وهناك، فإذا بالزوج يأخذ زوجته من طبيب إلى طبيب !! وهو لا يدري أنه هو الطبيب، وأن الدواء بيديه.

● عدداً لا يستهان به من الرجال – في عالمنا العربي خاصة – يخلطون بين قوة الإرادة والحزم، وبين الفظاظة، فبالنسبة لهم " أن تكون فظاً يعني أن تكون رجلا حازما " متناسين قوله عز وجل { وَلَوْ كُنتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ } [آل عمران/١٥٩] فقوامة الرجل على زوجته لا تعني البطش والتعالي والتكبر، وإنما تعني الرعاية والحفظ والرأفة والرحمة،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ووضع كل أمر في موضعه شدة ولين، ولا شك أن سوء استخدام الرجل لصلاحياته المعطاة له يؤدي إلى نقيض السعادة.

- **لا تذكِّر زوجتك بعيوب صدرت منها في مواقف معينة، ولا تعيِّرها بتلك الأخطاء والمعايب، وخاصة أمام الآخرين .**
- **لا تُهنْ زوجتك، فإن أي إهانة توجهها إليها تظل راسخة في قلبها وعقلها. وأخطر الإهانات التي لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك بقلبها – حتى ولو غفرتها لك بلسانها – هي أن تنفعل فتضربها ضربا مبرحا، أو تشتمها، أو تلعن أباها أو أمها، أو تتهمها في عرضها.**
- **ما يهم الزوجة هو الشعور بالاهتمام مع من تعيش معه، وهي لن تكتفي ولن تكف عن الاحتياج والمطالبة للحصول على هذا الاهتمام، فهو غذاؤها النفسي واليومي .وإن لم تحصل عليه فستصاب بالاكتئاب والعصبية الزائدة والنرفزة لأقل شيء، وسينعكس هذا سلباً على جميع أفراد الأسرة... كما أنها لن تسامح وتغفر لزوجها عدم إدراكه احتياجاتها النفسية. في نفس الوقت فهي لن تحاول لفت نظره من البداية لهذا الاحتياج لديها أو طرحه بشكل موضوعي، لأنها تريده وتتمناه هو أن يشعر بهذا الاحتياج بدون أن تتفوه بكلمة. وقد تستفزه وتثير غضبه بطرق متعددة حتى يستطيع أن يدرك من تلقاء نفسه ما تهدف إليه من حاجة إلى الاهتمام والحنان.**
- **من أهم الأمور التي يسعد بها الرجل مع المرأة، وتسعد بها المرأة مع الرجل " النظافة "، فإهمال هذا الجانب يوجب نفور كل من الطرفين من الآخر، وقد نشأت خلافات زوجية ومشكلات أدت إلى الطلاق بسبب إهمال الرجل تنظيف فمه أو بدنه أو إبطه أو إصراره على التدخين، أو تركه تنظيف الحمام بعد قضاء حاجته، أو غير ذلك من الأمور التي تدل على عدم اكتراث الرجل بأمر النظافة رغم أن الإسلام دين النظافة.**

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

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

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

وأما الدنيا، فإنه يوجب نفور المرأة، وقد لا تستحسن ذكر ذلك للرجل، فيثمر ذلك التفاتها عنه. وقد كان ابن عباس رضي الله عنهما يقول: إني لأحب أن أتزين لزوجتي، كما أحب أن تتزين لي. وقد كان النبي ﷺ أنظف الناس وأطيب الناس، وكان يكره أن يشم منه ريح ليست طيبة. وقد قالت الحكماء: من نظف ثوبه قلّ همه، ومن طاب ريحه زاد عقله. ثم إنه يقرب من قلوب الخلق، وتحبه النفوس لنظافته وطيبه. ثم إنه يؤنس الزوجة بتلك الحال، فالنساء شقائق الرجال، وكما أنه يكره الشيء منها، فكذلك هي تكرهه، وربما صبر هو على ما يكره وهي لا تصبر "

- من الأشياء الصغيرة التي تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا:

– أتصل بها عند عندما تكون في العمل وأسأل عنها.

– أمدح الأشياء التي عملتها في البيت.

– أشتري الوجبة التي تحبها.

– ساعدها في أعمال المنزل بين فترة وأخرى.

– ذكرها بأعمالها في الصباح والمساء، ومواعيد أخذ الدواء إن كانت مريضة.

– أشركها في همومك وخذ رأيها.

– شاركها في همومها وأحزانها واتركها تتكلم عن كل ما ترغب ومن ثم أعطيها رأيك.

– كن منطقيا في طلباتك، وتذكر دائما أنها تكون متعبة أو غيرها من الظروف كالحمل وغيره.

– إحياء مفهوم (نحن لا نختلف على الدنيا) فلا نختلف على تسمية مولود أو قطعة أثاث أو نوع طعام.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجتك عطاء بلا حدود... بشرط أن تفهمها

يشبه علماء النفس الجوانب النفسية للمرأة بأمواج البحر، حيث تتراوح عواطفها ومشاعرها بالارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبتهجة، لتعود مشاعرها بالانخفاض عندما تنزعج وتضعف ثقتها بنفسها، وما تلبث تلك المشاعر أن ترتفع من جديد، وهكذا كأمواج البحر المتقلبة.... وعندما ترتفع مشاعر المرأة وتعظم ثقتها بنفسها، فإنها تكون مصدرًا لا ينضب للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين وخاصة زوجها، ولكن عندما تنخفض أمواجها وتشعر ببعض الاكتئاب، فإنها تحس بفراغ كبير في داخلها، وبأنها تحتاج إلى الحب والرعاية من قبل الآخرين، وخاصة زوجها.

وهناك من يشبه انخفاض مشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل في بئر عميق مظلم، وما تلبث بعد أن تصل إلى قاع البئر – وخاصة إذا شعرت أن هناك من يحبها ويتمناها – أن تبدأ رحلة الصعود للخروج من هذا البئر، وتعود كما كانت نبعًا معطاءً من الحب والرعاية لمن حولها وخاصة زوجها.

إن الحياة مليئة بالمتغيرات الكثيرة وخصوصًا العلاقة الزوجية، ويجب أن يفهم الرجل أن تبدل مشاعر المرأة على هذا النحو من الارتفاع والانخفاض، ونزولها وصعودها، ليس من تصرفاتها، بل هو سجية وفطرة خلقها الله عليها، ويجب أن يتعامل معها كما هي... فمن الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الزوج أن يمنع زوجته من تقلبات مشاعرها ومزاجها، أو أن يحاول أن يخرجها من ذلك البئر العميق بسرعة، بل المرأة عندما تنزل إلى ذلك البئر فإنها لا تحتاج إلى من يخرجها منه، وإنما تحتاج أن تشعر بأن زوجها بجانبها يحبها ويرعاها، وتحتاج أن تسمع منه كلمات الرعاية والعناية، وأن تحس بدفء الحب ولطف المعاملة .

- لا تبحث المرأة عن رجل يحبها، بل عن رجل يبادلها الحب، فالمرأة إذا أحست بحنان وحب زوجها واحترامه لها، وهبته كل ما تملك، ووفرت له كل سبل السعادة، وكان عليه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الصلاة والسلام يتحين الفرص لإظهار المودة والمحبة لزوجاته، وفي هذا تقول أمنا عائشة رضي الله عنها: إن النبي ﷺ قبّل امرأة من نسائه ثم خرج إلى الصلاة ولم يتوضأ !

● خير ما يتصدق به الزوج على زوجته الكلمة الطيبة... إن الزوجة لها طبيعة نفسية عجيبة ورائعة، طبيعة مفعمة بالرقة والأنوثة تجعلها تتأثر باللفظ الجميل والأسلوب الجذاب، ولذلك فاللفظ الرقيق الجميل من الزوج لزوجته عبارة عن دفقة حب ونبضة إخلاص وقطرة حنان، ولو أتقن الزوج كلامه مع زوجته لاكتسب قلبها دائما وأبدا، بل واحتله بسهولة، وعلى الزوج حتى يتقن هذا الفن أن ينادي زوجته بأحب الأسماء إليها، وأن يدللها ويسمعها الكلام الطيب ويمدح شخصها ومظهرها، ويذكر دوما صفاتها الحسنة، وأن يعبر لها دائما عن شدة فرحه بلقائها بعد عودته إلى المنزل ويقول لها:

وما حب الديار شغفن قلبي ولكن حب من سكن الديارا

● الزوجة ليست قضيتها فقط أنها تريد أن تسمع كلام وقصائد وأشعار، وإنما كل القضية لديها أنها تريد أن تشعر أيضا بأنها تشكل قيمة عاطفية في حياة زوجها، وأنها تحتل مكانة في قلبه وأحاسيسه، فكن مرنا حنونا، وحاول مشاركتها في أعبائها الأسرية ما أمكن وكلما أتيحت لذلك فرصة.

● كن دائما بجانبها خاصة إذا مرضت أو أخفقت، ولا تستهن بشكواها، فهي تبحث حتى عن مجرد التأييد العاطفي والمعنوي.

● اجعل لها الأولوية المطلقة حتى على أولادك، وفضلها على كل شيء، وليكن إرضاءها غايتك، وقل ذلك أمامها.

● لا تتدخل كثيراً في شؤون البيت، وامنحها الثقة، فإن هذا يشعرها بأنها ملكة متوجة داخل منزلها.

● الزوجة ليست أداة متعة فقط، وإنما هي إنسانه لها مشاعر وأحاسيس ورغبات وميول.. استمع لها وحاورها، وخذ برأيها لتشعرها بدورها كشريكة حياة، فأنتما نصفان يكمل أحدكما الآخر. ولا تستخف باقتراحاتها لحل المشاكل التي تواجهكما، فهذا يشعرها بعدم أهميتها، كما لا تتوقع منها أن تحل المشاكل بطريقة عقلانية ومنطقية، لأنها أكثر ميلاً إلي استخدام العاطفة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات. وحاول دائماً حصر النزاع بينكما في دائرة ضيقة، ولا تجعله يتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تستفحل، وإياك أن تسارع باتهام زوجتك عند كل مشكلة، وكأنها هي المخطئة دائما، وهي من يجب أن يتعلم ويتدرب لكي تجلب لك السعادة.

● تهديد الزوج للزوجة بالطلاق في كل أزمة تحدث أمر يُصعب الخلافات، وبدلا من ذلك ينبغي البحث عن ايجابيات الطرف الآخر، وتعدداها مع النفس، فهذا من شأنه أن يهدئ غضب الزوج، ويجعله يشعر بأن لديه كنزا ينبغي أن يحافظ عليه.

● واجه الزوجة دائما بالأمور التي تبعدك ظاهريا ونفسيا عنها، وبمعنى آخر... المصارحة معها حول أخطائها وتقصيرها – ولاسيما في أوقات الصفاء – وعدم الهروب إلى خارج البيت أو إلى القنوات الفضائية والانترنت، ولا تجعل الأمور تتراكم وتتراكم، حتى يثقل القلب ولا يتحرك أبدا بأي عاطفة.

● لن يتأتى للرجل الانتفاع بزوجته إلا أن يداريها، ويلاطفها، ويوفيها حقها. فقد قال رسول الله ﷺ: (إن المرأةُ خلقت من ضلع، وإنك إنُ ترد إقامة الضلع تكسرها، فدارها، تعش بها) [1]. وقال أيضا عليه الصلاة والسلام: (إن المرأة خلقت من ضلع، ولن تستقيم لك على طريقة، فإن استمتعت بها، استمتعت بها وبها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها، وكسرها طلاقها) [2]

● عدِّل سلوكك من حين لآخر، فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سلوكها، وتستمر أنت متشبثا بما أنت عليه، وتجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاحا.

● تجنب الحديث عن تجاربك السابقة أو عن ماضيك المرتبط بامرأة أخرى، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

● لا تجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم، ولا تجعله يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه، حتى لا تشعر بالملل والسآمة.

---

(١) رواه أحمد وصححه الألباني في صحيح الجامع (١٦٣/٢)

(٢) رواه مسلم .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **لا تجبر زوجتك على زيارة أهلك، بل اعرض عليها أن تزورهم برغبتها، وأن تحمل معها هدية إن رغبت. وفي المقابل اعتنِ أنت بأهلها وتواصل معهم وخذ لهم الهدايا، وأسأل زوجتك عن والدتها ووالدها وإخوانها واجعلها تشعر أنك تهتم بأهلها.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عزيزي الزوج..... تزين لزوجتك دائما

أخي الزوج تزين لزوجتك دائمًا... اجعلها تقف أمامك مندهشة، ترخى طرفها حياءً منك، ولا أظنك تعجز عن ذلك، فكم لهذه الزينة من أثر فعَّال على حياتكما الزوجية، فسوف تجاهد زوجتك لتكون أفضل منك، والله تبارك وتعالى يقول (وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ)[البقرة/ ٢٢٨]، والأهم أنك سوف تعف زوجتك في وقتٍ أصبحت فتنة الرجال أشد فتكًا من فتنة النساء... ألا تتساءل ما سر مبالغة النساء في إبراز جمالهنَّ فيتفنن في ارتداء ما يثير الناظر، إنها الرغبة في الفوز بإعجاب الآخرين بها. فعندما تتزين أنت فإنك تكون قد تجاوزت مرحلة الإعجاب بزوجتك والرغبة فيها إلى محاولة كسب إعجابها هي، مما سيصرفها وبسهولة عن محاولة جذب اهتمام الآخرين، إن كانت من المبتلين بذلك، فقط عندما يكون تزينك على الوجه اللائق.

تزين لها كما تتزين لك، فلقد امتن الله سبحانه وتعالى على عباده بما أنزل إليهم من الزينة التي تحسِّن هيآتهم ومنازلهم، فقال عز وجل { قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللّهِ الَّتِيَ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالْطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُواْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ) [الأعراف/ ٣٢]، وجاءت السنة النبوية تحض المسلمين رجالاً ونساءً على حسن الهيئة والنظافة والأحاديث في ذلك كثيرة.

وتزين المرأة لزوجها، وكذا الرجل لزوجته ينبغي أن يتخذ منه الزوجان الحظ المناسب، لأنه من أسباب الألفة والمودة، لهذا جعل الشارع الزينة حقاً مشروعاً لكل منهما على صاحبه.... فالمرأة تحب أن يكون زوجها حسن الهيئة والملبس، فقد قال عمر بن الخطاب ﷺ: تصنعوا لنسائكم، فإنهم يحبون منكم ما تحبوه منهن. وقال عبد الله بن عباس رضي الله عنهما : أحب أن أتزين لزوجتي، كما أحب أن تتزين لي. وكان بعض الصالحين يلبس الثياب النفيسة ويقول: إن لي نساء وجواري فأزين نفسي كي لا ينظرن لغيري. وعن يحيى بن عبد الرحمن الحنظلي قال: أتيت محمد بن الحنفية فخرج إلي في ملحفة حمراء ولحيته تقطر من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الغالية [طيب معروف] فقلت: ما هذا ؟ قال: إن هذه الملحفة ألقتها علي امرأتي، ودهنتني بالطيب، وإنهن يشتهين منا ما نشتهي منهن.

وأتت امرأة إلى عمر بن الخطاب ﷺ بزوج أشعث أغبر فقالت: يا أمير المؤمنين...لا أنا ولا هذا...خلصني منه. فنظر عمر فعرف ما كرهت فيه، فأشار إلى رجل فقال: اذهب به فحممه، وقلم أظافره، وخذ من شعره، وائتني به. فذهب ففعل ذلك. ثم أتاه فأومأ له عمر أن خذ بيدها، وهي لا تعرفه، فقالت: يا عبد الله، سبحان الله ! بين يدي أمير المؤمنين تفعل هذا ؟! فلما عرفته ذهبت به، فقال عمر " هكذا فاصنعوا لهن..إنهن ليحببن أن تتزينوا لهن، كما تحبون أن يتزين لكم...! "

وسمع ﷺ امرأة في الطواف تقول:

فمنهن من تسقى بماء مبرد.... نقاح فتلكم عند ذلك قرت

ومنهن من تسقى بأخضر آجن...أجاج ولولا خشية الله فرت

ففهم أنها تشكو رائحة فم زوجها، فبعث إليه فوجده متغير الفم، فخيره بين خمسمائة من الدراهم وطلاقها فاختار الدراهم وطلقها.

وينبغي على الزوج أن يتزين لزوجته بما يناسب رجولته، ومن الزينة المباحة للرجل خاتم الفضة، وأن يطيل شعره حتى يبلغ منكبيه، وفرقه، وهو قسمته في مفرق . أي وسط . الرأس، وترجيله وإكرامه، على ألا يكون له مشغلة، وتغيير الشيب بالصفرة والحمرة، والطيب والسواك والكحل إذا كان يليق به، ومما يحرم عليه التزين به، لبس خاتم الذهب، والحرير، وجر الثياب أسفل الكعبين لأنه من فعل المترفين والمتكبرين.

قال العلماء: أما زينة الرجال فعلى تفاوت أحوالهم، فإنهم يعلمون ذلك على اللبق [اللباقة والحذق] والوفاق، فربما كانت زينة تليق في وقت، ولا تليق في وقت آخر، وزينة تليق بالشاب، وزينة تليق بالشيوخ ولا تليق بالشباب، ألا ترى أن الشيخ والكهل إذا حفّ شاربه لِيقَ به ذلك وزَانَه، والشاب إذا فعل ذلك سُمج ومُقِت. لأن اللحية لم تفر بعد، فإذا حَفّ شاربه في أوّل ما خرج وجهه سَمُج، وإذا وفرت لحيته وحف شاربه زانه ذلك. وروى عن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

رسول الله ﷺ أنه قال: (أمرني ربّي أن أعفِي لحيتي وأحفِي شاربي) [1]. وكذلك في شأن الكسوة ففي هذا كله ابتغاء الحقوق، فإنما يعمل ذلك على اللّبَق والوِفَاق ليكون عند امرأته في زينة تسرها ويُعِفّها عن غيره من الرجال. وكذلك الكحل من الرجال منهم من يليق به ومنهم من لا يليق به. فأما الطّيْب والسّواك والخلال والرّمي بالدّرَن وفُضولِ الشعر والتطهير وقلم الأظفار فهو بَيّن موافق للجميع. والخِضاب للشيوخ والخاتم للجميع من الشباب والشيوخ زينة، وهو حَلْيُ الرجال، ثم عليه أن يَتَوخّى أوقات حاجتها إلى الرجل فيُعِفّها ويُغنيها عن التطلع إلى غيره. وإن رأى الرجُل من نفسه عجزا عن إقامة حقها في مضجعها أخذ من الأدْوِيّة التي تزيد في باهِه وتُقوّي شهوته حتى يُعفّها.... والمقصود أنه يكون عند امرأته في زينة تسرها وتعفها عن غيره من الرجال.

وقد وسعت شريعة الله الإباحة فيما يتزين به الإنسان، ولم تقيده إلا تقييدا يسيرا، لكي لا تخرج الزينة إلى المفسدة المضرة، فقال تعالى: { يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } [الأعراف/٣١]، وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما قال ﷺ (كلوا وتصدقوا والتبسوا في غير إسراف ولا مخيلة) [2]، وعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما قال (كل ما شئت، والبس ما شئت، ما أخطأتك اثنتان: سرف ومخيلة) [3]، فالإسلام يأمرنا بالاعتدال في اللباس والزينة ويكره للرجل .كما يكره للمرأة . أن يباهي بثيابه أو يتعاظم بها لأنه اشتغال بالقشور وإعراض عن اللباب.

---

(١) رواه ابن جرير الطبري (٢/٢٢٦-٢٦٧) عن يزيد بن أبي حبيب مرسلا ، وحسنة الألباني ، انظر فقه السيرة للغزالي هامش ص ٣٨٩

(٢) رواه أحمد والنسائي (حسن) انظر حديث رقم : ٤٥٠٥ في صحيح الجامع

(٣) وصله ابن أبي شيبة ، قاله ابن حجر العسقلاني في هداية الرواة ٤/٢١٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

شعرة معاوية وأصول مداراة الزوجة

السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيه زادت حلاوة الشهد فيه.... وكثيرون يسألون: كيف يصنعون السعادة في بيوتهم ؟ ولماذا يفشلون في تحقيق هناءة الأسرة واستقرارها ؟. ولا شك أن مسؤولية السعادة الزوجية تقع على عاتق الزوجين وحدهما. فلا بد من وجود المحبة بين الطرفين. وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة، إنما هو ذلك التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بينهما.

محبة وتسامح وتعاون

البيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها، بل لا بد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين. والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين.... والتعاون أيضا عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح. والتعاون يكون أدبياً ومادياً. ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات. فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه.

مراعاة اختلاف النشأة

لما كان الزوجان قد تربى كل واحد منهما في بيئة تختلف عن الأخرى، وتطبع كل منهما بطباع تلك البيئة وتقاليدها وأخلاقها، كان من الطبيعي أن يكون لكل منهما طريقة تختلف عن الآخر في التعامل، ومنهج ينفرد به في بعض التصرفات... وإذا نظرنا إلى هذا السلوك الذي تميز به أحد الزوجين عن الآخر نظرة منطقية فإنه لا يخلو من خمس حالات:

- الأولى: سلوك يرضى به الطرف الآخر، أو يستحسنه، وقد يستفيد منه، ويتطبع به، كالحلم والأناة والمشورة ونحو ذلك.
- الثانية: سلوك لا يقف منه الطرف الآخر موقف الرافض أو الراضي، وذلك لأنه لا مسيس له باتفاقهما أو اختلافهما، ولا أثر له على حقوق أحد منهما بالآخر، فهذا لا يؤثر على

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حياتهما، ولا يكون مثار جدل بينهما، كطريقة الجلوس والأكل والشرب، والرغبة في بعض المأكولات والرغبة عن بعضها الآخر... ونحو ذلك.

- الثالثة: سلوك قد يتضايق منه الطرف الآخر، ولكن من السهولة تغييره من أجل الوفاق والوئام، كاختيار وقت الوجبات والنوم والزيارات والقراءة، فهذا يجب السعي في تغييره بكل الوسائل، لأنه يضاعف السعادة الزوجية ويزيد في الأنس.
- الرابعة: سلوك يتضايق منه الطرف الآخر، ويجب تغييره، ولو كان تغييره صعباً، كعدم طاعة الزوجة لزوجها في الحلال، أو كعدم إعطاء الزوج زوجته حقوقها الواجبة لها شرعاً، أو بذاءة اللسان، أو إخلاف الوعد، أو عدم الغيرة... ونحو ذلك، ووجوب تغيير هذا السلوك إنما هو صادر من الشرع، حيث قال الله تعالى: {وعاشروهن بالمعروف} وقال تعالى {فإمساك بمعروف}
- الخامسة: سلوك يتضايق منه الطرف الآخر، ويصعب تغييره، ولكن لا يتعلق به محذور شرعي، ويمكن أن يصبر عليه الطرف المتضايق ويحتسب الأجر فيه، وهو الذي غالباً ما تنشأ عنه الخلافات الزوجية، التي قد يكون مصيرها أحياناً إلى الطلاق، كسرعة الغضب، أو الفتور العاطفي والعملي، أو إظهار معنى التسلط والقوة، فهذا هو السلوك الذي يجب أن يكون بين الزوجين بسببه شعرة معاوية، بحيث إذا بلغت نتائج هذا التصرف إلى الشدة من قبل أحدهما، كان على الآخر أن يرخي حتى لا تنقطع بينهما هذه الشعرة، وقد أشار النبي ﷺ إلى ذلك فقال: (لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر) [1].

النضج العاطفي

المحبون الناضجون هم أولئك المحبون دون شروط، الذين يطورون مواهبهم لتنحية الاستياء جانبا والتركيز على الأشياء الجيدة التي يروها في الطرف الآخر، فهم الأشخاص الذين استنبطوا مستوى عال من التفاهم الذي يضع في عين الاعتبار جوانب النقص لدى الطرف الآخر.

---

(١) رواه مسلم ١٤٦٩

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والنضج أيضا هو المقدرة على مواجهة الكراهية، الإحباط، الانزعاج والانهزام دون تذمر أو انهيار. ويعلم شركاء الحب الناضجين أنهم لا يستطيعون الحصول على كل شيء بطريقتهم، وهم قادرون على إرجاء بعض الأمور حتى تسنح الظروف.

ويسمح المحبون الناضجون لبعضهم البعض بالحرية للسعي نحو مصالحهم الفردية وأصدقائهم دون قيود. ويحدث ذلك حين تفرض الثقة نفسها. ويسمح الحب الناضج بهذا المستوى من الحرية الشخصية من أجل تقريب المحبين نحو بعضهم البعض. وتفهم الحرية الشخصية في هذا السيناريو على أنها رابطة وليس إسفين، حيث أنها تشجع الشركاء في الحب على تمجيد تميزهم وأهميتهم الشخصية.

الرفق ثمن السعادة الزوجية

- إذا كانت الزوجة غاضبة فإن على الزوج أن لا يتصرف بالمثل. بل يجب أن يكون هادئاً حتى يستطيع أن يتوصل إلى حل، لأن الغضب في هذه الحالة من شأنه أن يزيد من تعقيد المشكلة.
- لا تستخدم الصراخ كأسلوب في أي نقاش مع زوجتك، إلا إذا كان المنزل يحترق ! حيث أن من شأن الصراخ أن يزيد الموقف تأزما.
- إذا كان النقاش يجب أن ينتهي بأن يكون أحدكما رابحاً، فاجعل الطرف الآخر يخرج منتصراً.
- لا تذهب إلى النوم إذا لم تكن قد حللت سوء التفاهم مع شريكة عمرك.
- إذا كنت مضطراً لأن تنتقد زوجتك فأحرص على أن لا يكون انتقادك لاذعاً، وأن يبدو كلامك نابع من اهتمام حقيقي بمصلحتها.
- الفرق بين الزواج الناجح والزواج الفاشل هو غض الطرف عن بعض الأشياء البسيطة كل يوم.
- لا تحاول أبداً أن تثير مشاكل من الماضي.
- تذكر دائما أن المشكلة بحاجة إلى طرفين لتبدأ.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- عندما ترتكب أي خطأ أو حماقة قم بالاعتذار واطلب الصفح، فهذا التصرف لا ينتقص من كرامتك، والقاعدة الذهبية تقول " إذا كنت مخطئاً فاعتذر، وإذا كنت مصيباً فالتزم الصمت ".
- لا تهمل شريكتك أبداً، وإذا كنت في موقف تضطر فيه للمفاضلة بين أي شيء وبين شريكتك فاخترها بدون تردد.
- حاول كل يوم أن تقوم بتصرف مهما كان بسيطاً لتظهر حبك وتقديرك لها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لكي لا تفقد زوجتك

من أهم ما ينبغي أن يدركه كل زوج هو أن سعادته في الزواج تتوقف على سلوكياته في الحياة الزوجية... فإذا كنت شخصاً متزناً عاقلاً، خالياً من العقد النفسية، مستقيماً على شرع الله، ففي استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة الزوجية، وليس هناك أدني شك في أن من يتعامل مع الزوجة من منطلق إشعارها بالحنان، قد نجح في فهمها واستطاع أن يخرج منها أفضل صفاتها، وهو بهذا سينعم بكل ما تستطيع أن تعطيه الزوجة من اهتمام ورعاية وهذا ليس بالقليل، فالمرأة عطاء بلا حدود... بشرط أن نفهمها.

- لا تفكّر في أن تأخذ من شريكتك السعادة فلن تعطيكها ولا تفيدك إذا استطاعت أن تعطيها. بل فكِّر في أن تمنحها لها أولا فتجدها عندك.... " أعط لتأخذ " هذا هو أحد قوانين الحياة، فإذا أعطيت لزوجتك السعادة حصلت عليها، واعلم أن المستفيد الأول من سعادة زوجتك هو أنت، لأنك إذا نجحت في إسعادها فسوف لا تدخر وسعاً لإسعادك ورد الجميل إليك، فإحساس المرأة المرهف يأبى أن يأخذ ولا يعطي؛ لأنها بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل من تحب.
- المدح والثناء من الأخلاق التي تجمل الحياة الزوجية، وتعطيها طعما طيبا كلما مدح الزوج زوجته على عمل قامت به لأجله أو لأجل أبنائه، فالمدح مكافأة نفسية لكلا الطرفين، والحياة الزوجية تكون جافة وروتينية إن لم يتخللها المديح والثناء.

والإنسان بفطرته يحب أن يمتدح إذا قام بعمل أو أدى حقا، ولكن الذي يحجب الزوج عن مدح زوجته هو الخوف من غرورها وتكبرها، لكن علينا أن نفرق بين مدح الذات ومدح الصفات، فزوجتك قد تتكبر عليك إن كنت تمدح ذاتها، ولكنها لا تتكبر عليك عندما تمدح صفاتها ومواقفها الطيبة، بل على العكس، إنها تتشجع وتستمر في العطاء لأن المدح يعتبر مكافأة نفسية ثمينة.

- الزوجة تريد أن يحبها زوجها لشخصها وخصالها، وألا يقارنها بوالدته أو أخته أو أي سيده أخرى، ومن الطبيعي أن يضايقها قوله مثلا: " إن مذاق الطعام لم يعجبه إلا للشبه بينه وبين مذاق طعام والدته " ففي هذا إشارة إلى أنه لم يحبها إلا لأنها تشبه والدته، وعليها أن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تكون صوره مكررة منها، وهذا بالطبع لا يقصده الزوج، ولكن عليه أن يتجنب المقارنة، فالزوجة تعي تماما أنه يحب والدته كما تحب هي والدتها، لكن حبها مختلف وهى تريد منه أن يشعرها بذلك.

● الزوجة تريد من زوجها إشعاره لها دائما بأهميتها في حياته، وبامتنانه بكل ما تقوم به لأجله، وهذا الاهتمام يكون بإظهار محبته لها، وامتداحه لشكلها، وأنه يرى أن ربه فضله على كثير من الرجال لأنه اختصه بها وكانت من نصيبه.... لا بد أن تشعرها بأنها شيء كبير ومهم بالنسبة لك، وأن الحياة تهون في صحبتها، فهي التي تخفف عنك وهي التي تسري عنك، وهذا حق وليس بكذب.

● قد يكون الزوج من النوع الذي يضخم الأخطاء وينسى المحاسن، فيجعل من الحبة قبة، ويبني من التصرفات العادية تلالاً من الأوهام والظنون الفاسدة والشكوك المدمرة، وعلى من هذا حاله أن يعيد النظر في نفسه أولاً، ويقوم بإصلاحها وتقويمها حتى تكون جديرة بالحكم على الآخرين، فمن لم يستطع قيادة نفسه أنىّ له أن يتمكن من قيادة غيره؟!.... فليس من المعقول أن تندلع حرب كلامية كل يوم أو كل أسبوع على شيء تافه كملوحة الطعام أو نسيان طلب أو الانشغال عن وعد غير ضروري أو زلة لسان، فهذه حياة جحيم لا تطاق.

● الحقيقة التي ينبغي أن يدركها كل رجل أن ما ينطبق على المرأة ينطبق على الرجل أيضا، فإذا كانت هي مطالبة بعدم رفع صوتها عاليا – مثلا – فإن الرجل أيضا مطالب بذلك، على عكس ما يعتقده بعضهم أو يطبقونه في أرض الواقع بالحديث بأصوات جهورية وعالية جدا، بحيث لا يعترفون بحميمية الموقف أو بخصوصية باقي الناس من الذين لا ذنب لهم سوى أنهم موجودين في نفس المكان الذي هو فيه.

● المرأة عندما تذرف الدمع تريد أن تُشعر بأن هناك من يستقبل هذه الدموع ويتأثر بها ويسأل عن سببها.. والأهم من ذلك هو ألا يستخف بها أو يقلل من أهميتها. إنها عندما تشعر بالضيق والاكتئاب، تريد أن تجد من يهتم بالاستماع إليها بصدق، ولا تريد من يوهمها بالإنصات ولا يكون تركيزه بالاستماع إليها بكل جوارحه. إنها تريد أن تشعر من خلال نظرات زوجها بأنه يفهمها بدون أن تتكلم ويحس بها دون أن تتأوه.

● بالرغم من أن الرجل الرومانسي مرغوب لدى النساء إلا أن الرومانسية المفرطة قد تجعل منه شخصية منفرة حين يرفض الرضوخ إلى ظروف الواقع، فيلجأ للرومانسية والأحلام

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كي يقفز فوق العقبات ولا يرتطم بحواجز الحياة، فإذا استطاع الرجل الرومانسي اجتياز العقبات؛ فإنه سيصبح بالضرورة مفضلاً لدى الزوجات عن الرجل الواقعي المبالغ في واقعيته بليد المشاعر أحياناً... يجب أن يملك الرجل الرومانسي جانباً واقعياً في حياته حتى يستطيع أن يواجه الظروف القاسية في الحياة؛ فتضفي تلك الصفات على شخصيته جاذبية خاصة تجمع بين الرومانسية والقوة في المواجهة.

● لا تتخيل أن امرأة أحسن من زوجتك. قال ابن الجوزي: " أكثر شهوات الحسن النساء. وقد يرى الإنسان امرأة في ثيابها، فيتخايل له أنها أحسن من زوجته، أو يتصور بفكره المستحسنات، وفكره لا ينظر إلا إلى الحسن من المرأة، فيسعى في التزوج والتسري، فإذا حصل له مراده لم يزل ينظر في عيوب الحاصل التي ما كان يتفكر فيها، فيمل ويطلب شيئاً آخر، ولا يدري أن حصول أغراضه في الظاهر ربما اشتمل على محن، منها أن تكون الثانية لا دين لها أو لا عقل، أو لا محبة لها أو لا تدبير، فيفوّت أكثر مما حصل ! وهذا المعنى هو الذي أوقع الزناة في الفواحش، لأنهم يجالسون المرأة حال استتار عيوبها عنهم، وظهور محاسنها، فتلذهم تلك الساعة ثم ينتقلون إلى أخرى. فليعلم العاقل أن لا سبيل إلى مراد تام كما يريد: { وَلَسْتُم بِآخِذِيهِ إِلاَّ أَن تُغْمِضُواْ فِيهِ } [البقرة /٢٦٧] وذو الأنفة يأنف من الوسخ صورة وعيب الخلق معنى، فليقنع بما باطنه الدين وظاهره الستر والقناعة، فإنه يعيش مرفه السر طيب القلب. ومتى استكثر فإنما يستكثر من شغل قلبه ورقة دينه "

● عن الأشياء الصغيرة التي تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا يقترح د.جون جراي مجموعة من الأفكار منها:

– عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولا وقبل أي شيء آخر وضمها... اسألها عن يومها بدقة، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها، مثلا: ماذا حدث في موعدك مع الطبيبة؟.

– اشكرها عندما تؤدي لك عملا... عندما تعد الطعام امدح طهوها. نوه بإعجابك بمظهرها.

– إذا بدت في يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلا منها، مثل: إحضار الأبناء من المدرسة، أو ترتيب غرفة المعيشة، أو إعداد العشاء.

– اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئا ما.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– عندما تتحدث إليك ضع المجلة من يدك أو اقفل التلفاز وامنحها انتباهك التام وانظر لها.

– اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب في أن تحضره معك ولا تنسى إحضاره.

– إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.

– تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق.

الزوج المثالي

- الزوج المثالى هو الذي يهتم بالزوجته عاطفيا وروحيا.
- هو من لا ينسى أبدا تواريخ المناسبات السعيدة، والذكرى السنوية للزواج.
- على جانب عالي جدا من الرومانسية، بحيث يملئ المنزل بالحب وباللفتات الجميلة والشاعرية .
- لا يأخذ حب الزوجة وحياته معها كأمر مفروغ منه، بل يعمل دائما على أن يشعر زوجته بحبه وبتقديره لها ولأهمية وجودها في حياته .
- يحافظ على وعوده والتزاماته، ويكون نزيها مستقيما صادقا، وشخصا مخلصا ومتفانيا في عمله.
- يكون قادرا على التواصل مع زوجته، ولا يقوم بكبت أية أفكار عند شريكة حياته .
- منطلق في الحياة ويحب المرح والدعابة.
- يجعل الزوجة تشعر بأنها أهم شخص بالنسبة له، وأن لا يكون هذا شعوره في مرحلة الخطبة فقط .
- يستطيع أن يستمع لزوجته ويتفهم همومها، دون أن يتهمها بالسخف والسطحية .
- يستطيع أن يحدد الفرق بين الزوجة والأم .
- يدرك تماما أنه أسعد إنسان على وجه البسيطة لأنة يحظى بحب زوجته .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كيف تسعدين زوجك ؟؟؟

- كوني بجوار زوجك دائما
- الزوجة الذكية
- ادفعي زوجك دوما إلى النجاح
- كيف تتحري رضا زوجك ؟
- مداراة الزوج فن وهندسة
- تعاملي بإيجابية مع عيوبك زوجك
- زوجي الحبيب.....لا تغضب
- تزيني لزوجك
- في أبها صورة
- عيني زوجك.... مسئوليتك أنت وحدك
- لا تجعلي من أطفالك حاجزا بينكما
- لكي لا تفقدي زوجك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كوني بجوار زوجك دائما

كما أن فقه التعامل مع الزوجة عمل لا يتقنه الزوج الجاهل، فكذلك أصول التعامل مع الزوج (التبعّل) لا تحسنها المرأة البليدة... إن الرجل الذي يخوض معترك الحياة، ويخرج منه غالباً أو مغلوباً، لابد أن يكون له ملاذا آمنا يأوي إليه ويستشعر فيه الطمأنينة والراحة والسكينة. وليس ثمّة ملاذا أكثر أمناً من الأسرة عامة، والزوجة العطوفة خاصة، ولهذا فإن الزوج يرغب في أن يبثّها همومه قبل أن يتوجه إليها بالنصح، ويميل إلى أن تواسيه زوجته في أعبائه ومحنه. أما إذا لم تدرك المرأة أن زوجها بحاجة إلى مستمع ينصت لهمومه وآلامه حتى يشعر بالراحة، فإنها لن تكون مثقفة ولا محبوبة في نظره.

الزوجة المثالية

الزوجة الذكية هي التي تعطي زوجها جميع حقوق القوامة التي أوجبها الله سبحانه وتعالى عليها بالمعروف وبنفس راضية وهمة عالية دون كسل أو مماطلة، بل وتقدم مطالب زوجها وأوامره على غيره حتى على والديّها، وتشعر زوجها بأنه مهم لديها، وأنها في حاجة إلية، وأن مكانته عندها توازي الهواء والماء... فمتى شعر الرجل بأن زوجته محتاجة إليه ازداد قرباً منها، ومتى شعر بأنها تتجاهله وأنها في غنى عنه، سواء الغنى المالي أو الفكري، فإن نفسه تملها.

كما أن الزوجة لابد أن تجتهد في معرفة نفسية زوجها ومزاجه، متى يفرح، ومتى يحزن، ومتى يغضب ومتى يضحك، ومتى يبكي، لأن ذلك يجنبها الكثير والكثير من المشاكل الزوجية.

براعة الاستقبال

اللحظات الأولى لدخول الزوج المنزل يكون لها أبلغ الأثر في سلوكه بقية الوقت، وحين تلقى المرأة زوجها متهللة الوجه مرحبة، تهون عليه التعب والكدح خارج البيت... فعندما تستقبلين زوجك بعد عودته من العمل خذي بيده إلى المكان الذي أعددتيه لراحته وأجلسيه فيه، واسأليه ما يشتهي من الفاكهة والطعام، وانظري... هل يريد طعاماً أم يميل إلى الراحة ؟

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وإن وجدتيه راغباً في أن تنامي إلى جانبه لا تمانعي. وإذا كان الأطفال يثيرون الضجيج والصراخ، اسأليه إن كان ضجيج الأطفال يضايقه ؟ وإنما يجب أن توجهي إليه مثل هذا السؤال لأن بعض الرجال يرون في ضجيج الأطفال دواءً لدفع السأم من ضجيج الحياة، ويحبون ضجيج الأطفال.

وبعد أن يستقر زوجك ابدئي بالكلام معه، فإذا رأيتيه قليل الجواب فاعلمي أنه لا رغبة لديه في الاستماع أيضاً. ولا تغفلي أن كثرة كلام الزوجة تشويش للزوج وإزعاج له، وينبغي أن لا تنشغلي بشيء في حالة وجود زوجك معك، كأن تقرئي مجلة أو تستمعي إلى المذياع، بل أشعري زوجك بأنك معه قلباً وقالباً وروحاً.... وعموما لا يفوتك دوام التودد لزوجك واحترام آرائه وقراراته، وأن لا تتأخري عن شيء يحب أن تتقدمي فيه، ولا تتقدمي في شيء يحب أن تتأخري فيه. ولا تبدي الفرح في حزنه واكتئابه، ولا تكتئبي إذا كان فرحاً.

الرجال أعدى أعداء الفضول

من المتاعب التي يجب أن تريحي زوجك منها – فلا تخلقيها في جو البيت – هي الفضول، فالرجال أعدى أعداء الفضول، وخاصة الأزواج الذين يأتون منازلهم ليرتاحوا فيها بعد أعمالهم المتعبة لا ليسمعوا سيلاً من التحقيقات – ليس له أول ولا آخر – يصب في آذانهم، عن أعمالهم وحركاتهم وسكناتهم وطبيعة مشاريعهم وغايتهم منها ونتائجها، ومن زاره في عمله وسبب الزيارة وتصرفاته معه، ولعلك أيتها الأخت تتساءلين معي كم سيتضايق من هذا التصرف، والكثير من النساء يكررنه يومياً مع أزواجهن هكذا بغير استعمال قليل من الذوق.

لا تمتنعي منه

الزوجة العطوفة لا تمانع إذا دعاها زوجها لفراشه. كما أن الرجل يرغب دائما في زوجته أن تلاعبه، وقد قال رسول الله ﷺ لجابر ﷺ (هلا جارية تلاعبها وتلاعبك) فإذا فرغا الزوجين من الجماع فمن الأفضل أن يغتسّلا معاً،لأن ذلك يزيد من أواصر الحب بينهما، قالت عائشة رضي الله عنها: كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء واحد، تختلف أيدينا فيه من الجنابة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

اللطف في المعاملة

من حسن التبعل للزوج أن تتلمسي ما يحبه من ملبس ومأكل وسلوك، وأن تحاولي ممارسة ذلك لأن فيه زيادة لحبه لك وتعلقه بك، ولا تنسي أن " اللطف في المعاملة " استراتيجية سحرية تقربك من شريك حياتك، وهي واحدة من المكونات الرئيسية لنمو أي مشاعر دافئة بين أي شخصين، واللطف في المعاملة هو مركز العلاقة الزوجية، فمن الأهمية بمكان أن تعاملي شريكك بنفس اللطف في المعاملة التي تعاملي بها أعز أصدقائك.

وأخيرا فالاهتمام بهندام زوجك ومظهره الخارجي إذا خرج من المنزل لمقابلة أصدقائه أمر في غاية الأهمية، لأن أصدقائه ينظرون إلى ملابسه، فإذا رأوها نظيفة ردوا ذلك لزوجته واعتبروها مصدر نظافته. فإذا خرج خارج المنزل ودعيه بالعبارات المحببة إلى نفسه، وأوصليه إلى باب الدار، وهذا يبين مدى اهتمامك وتعلقك به.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوجة الذكية

لاشك أن كل زوجة تطمح أن تعيش سعيدة في حياتها الزوجية، برفقة الزوج الذي اختارته ليكمل معها مشوار حياتها، ولا شك أن كل زوجة تسعى جاهدة لتحقيق ذلك بشتى الطرق والأساليب، والأمر ليس صعبا أو بعيد المنال، فإذا أردت تحقيق ذلك.. ما عليك سوى الاستفادة من النصائح التالية :

- لا تحاولي الإيحاء لزوجك بأنه مجموعة من النقائص والعيوب، وقلة الإحساس بالمسئولية وعدم تقدير الحياة الزوجية، بل أشعريه دوما بقبولك له كما هو من دون تغيير، وأعطيه الإحساس برضاك عنه بدلاً من أن يشعر بالفشل في علاقتك معه، وحاولي دائما دفع زوجك نحو المزيد من الشعور بالمسئولية، وذلك بالثناء على جهوده وحثه على الاستمرار في عطائه، ليشعر بأن جهوده مقدرة وأن موقعه محترم.
- لا تعتقدي أن حبه لك أمرا مسلما به، لأن العلاقة الزوجية يجب أن تتم رعايتها على امتداد الحياة الزوجية، وهو بحاجة أن يعرف مدى حبك في كل وقت وفي أي وقت، حتى يبقى دائما مهتما بك.
- احرصي على تنمية حبك لزوجك، وأعطيه الفرصة للشعور بذلك، فلا تنسي أن تعيشي معه بعض الوقت بعيدا عن شخصية الأب والأم، بل بشخصية الزوج والزوجة، والحبيب والحبيبة، فهذه الأوقات تعين بالتأكيد على القيام بدوركما على أكمل وجه.
- تفهمي مشاعر زوجك، التي يعبّر عنها بألفاظ خاصة به، ولا تقللي من أهميتها تجاهك.
- لا تلوميه من قريب أو بعيد على عدم سعادتك، وبأنه لم يعد فارس أحلامك. وتذكري دائما أنك إذا شعرت بعدم الرضا من تصرفات زوجك، فذلك قد لا يكون بالضرورة بسبب خطأ في تصرفاته، بل قد يكون رد فعلك أنت وليس خطأه هو... يجب أن تدركي أن توقعاتك أنت هي التي تجلب لك عدم السعادة، فمثلا أنت التي تتوقعين منه أن يقوم بعمل معين وعندما لا يقوم به تشعرين بخيبة الأمل، مع العلم أن الزوج قد لا يكون مدرك لما يحصل، فلا تقومي بلوم زوجك على شيء تتوقعينه منه دون أن يكون عارفا بالأمر.
- لا تذكريه دائما بكم المسؤوليات والأعباء الملقاة عليك، وكأنه لا يقدر ما تقدمينه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● هناك فرق كبير بين أن تقومي بالعطاء دون انتظار أي مقابل، وبين أن تقومي بالعطاء وأنت تتوقعين أن تحصلي على شيء بالمقابل. لذلك إذا قمت بالعطاء الحقيقي فإنك لا تكونين متوقعة أن تحصلي على شيء بالمقابل وبالتالي لن تصابي بخيبة أمل. إضافة إلى ذلك سوف تحصلين على متعة ذاتية وأنت تقدمين العطاء ولا تتوقعين أي مقابل لما تقومين به من عمل.

● أشعريه بأنك لبيبة وبالإشارة تفهمين كل كلمة يقولها، وكل تصرف يفعله. وقدمي له الدعم النفسي والعملي في كل أمر إيجابي، فلقد أشارت دراسات أجريت على ١١٧ زوجا وزوجة، أن الأزواج الذين اتفقوا على العمل معا من أجل تحقيق أهداف مشتركة مثل شراء منزل أو إنجاب الأطفال، سجلوا بشكل عام رضا أكبر عن حياتهم الزوجية مقارنة مع غيرهم ممن لم يحصلوا على مثل هذا الدعم أو لم يتفقوا على تحقيق آمال مشتركة.

● لا تستثيري عناد زوجك، ولكن اطلبي منه العون بكلمات رقيقة تشعره باحتياجك إليه، فلا تعتبري مثلا أن مطالبك المادية غير قابلة للتأجيل والنقاش، بل عليك أن تتحيني الفرصة المناسبة لطلب ما تحتاجينه من مصاريفك الخاصة.

أيضا احذري من التمسك بآرائك واقتراحاتك واعتبارها هي الأفكار الصحيحة والآراء السديدة التي يجب الأخذ بها، دون إعارة الاهتمام لرأي الزوج أو اقتراحاته ومحاولة التقليل من شأنها، واجعلي التفاهم المتبادل والنقاش الودي هو سيد الموقف، لتخرجا بالرأي السديد المناسب، بما يحقق الخير لكما في حياتكما المشتركة.

● كل رجل له مفتاح لشخصيته، وعلى كل زوجة أن تعرف هذا المفتاح، فأحيانًا يسعد الرجل إذا كانت زوجته على وئام مع أهله، وأحيانًا أخرى إذا حققت الزوجة بعض الأشياء التي يحبها كأن تزينت له أو أعدت له طبقًا مفضلاً أو استقبلته بشكل معين.

● كوني له الأم والأخت والصديقة والمرشدة ورفيقة رحلة العمر والمشاركة له في الفكر والرأي والطموح، وشجعيه علي تحقيق أحلامه وتحويلها إلي واقع، وكوني له أيضا الطاهية الماهرة التي تقدم له ما يحبه من صنع يديها، ومهندسة الديكور التي تضفي لمسات جمالية علي منزلها، فما أجمل أن يستشعر الرجل البهجة والاستقرار في منزله.

● كوني متفائلة، مرحة، غير متزمتة، هادئة، كريمة، ولا تنسي أن تكون لك ذاكرة حديدية لتتذكري تواريخ كل الأحداث والمناسبات المهمة في حياة زوجك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● اقتربي من الواقعية في وضع الأهداف، فإذا رأيت أن زوجك يضع أهدافًا خيالية فاجذبيه إلى الواقعية برفق وهدوء، واتبعي المرحلية في وضع الأهداف وتحقيقها، فالهدف الكبير يمكن أن ينقسم إلى عدة أهداف جزئية، كلما تحقق هدف منها كوني عوناً لزوجك على تحقيق الثاني وهكذا، ولا تتعجلي في تحقيق تلك الأهداف، ولا تتردى في التنازل عن بعض الأشياء التي تريدينها لنفسك في سبيل مصلحة الأسرة.

● يجب أن توقني بالحقيقة التي تقول " ليس كل الناجحين سعداء " بل هناك ناجحون نظنهم في قمة السعادة، وهم تعساء يتمنون زوال تلك النجاحات... فالنجاح الذي يأتي على صحة الإنسان الجسمية والنفسية والأخلاقية هو في الحقيقة نجاح مدمر، والفشل خير منه... فاحذري من دفع زوجك للنجاح في أمر يعاني منه أكثر من معاناته في الفشل.... إن الحياة توازن بين أشياء عديدة، والإخلال بشيء منها يدفع الحياة نحو الكدر والفشل والخسارة، ذلك التوازن لن يوضحه أروع ولا أجمل من إقرار رسولنا الحبيب ﷺ لسلمان حين قال: (إن لربك عليك حقا، ولأهلك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا، فأعط كل ذي حق حقه) [1]

● غيرتك من امرأة أخرى أمام زوجك تفتح عينه على ما خفي من أمرها، فعليك بالتجاهل (بوعي) ثم تقليد مواطن حسنها فيما بعد.

● إليك بعضاً من العبارات المتميزة لتتحدثي بإحداها أو جميعها مع زوجك بصدق وإخلاص لتحيلين أيامك إلى جنة وسعادة:

(إنني فخورة وسعيدة لأنك زوجي) فكل رجل يزهو بإطراء زوجته له.

(حسن تعاملك مع الناس واحترامك لهم سيوصلك حتماً إلى أعلى الدرجات في عملك) هذا التشجيع يدفعه لتحقيق النجاح بأقصى جهده.

(ما أهناك شيء أستطيع أن أفعله لأجلك اليوم ؟!) هذا الزوج الذي يشعر بكل هذا الاهتمام كل صباح قبل خروجه إلى العمل حتماً ستصبح زوجته شيئاً مهماً بالنسبة له

(أنا أفتخر بمزاياك، فأنت طيب وخلوق وحكيم) عددي صفاته الحسنة الحقيقية فهو مدعاة إلى الاحترام والاستقرار حتماً.

---

(١) رواه البخاري ١٩٦٨

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ادفعي زوجك دوما إلى النجاح

الحياة ليست سهلة، والكفاح هو أحد جوانب الحياة المثيرة والممتعة , فلا تتركي شريك حياتك وحده في رحلة كفاحه ونجاحه , وإياك والسلبية التي تجعلك تفقدينه ويفقدك، وبالتالي تفقدان معا كل معنى جميل للحياة , فعيشي كفاح زوجك، وليكن كفاحكما شريفا من أجل غايات نبيلة لتشعرا بأنكما دائما وللأبد معا.

- ذكري زوجك دائماً باستحضار النية الصالحة في كل عمل، ولا تدفعيه لشيء فوق طاقته، فيلجأ لطريق حرام، أو طريق فيه شبهة لتلبية طلباتك، ولتكن وصيتك دائماً عين وصية تلك المرأة الصالحة التي قالت لزوجها: ((اتق الله فينا، ولا تطعمنا إلا حلالاً، فإننا نصبر على الجوع في الدنيا، ولا نصبر على النار في الآخرة).
- لا تضجري من عمل زوجك، فإن أسوأ ما تصنع بعض النساء هو إعلان الضجر من عمل الزوج. والإعلان يكون عادة في خلق النكد، والدأب على الشكوى، واتهام الزوج بإهمالها، واللجوء إلى بيت أبيها غضبى.

●المرأة الذكية هي القادرة على القيام بأدوار متعددة في حياة الرجل، فهي أحياناً أم ترعى طفولته الكامنة، وأحياناً أنثى توقظ فيه رجولته، وأحياناً صديقة تشاركه همومه وأفكاره وطموحاته، وأحياناً ابنة تستثير فيه مشاعر أبوته.... وهكذا، وكلما تعددت وتغيرت أدوار الزوجة في مرونة وتجدد فإنها تسعد زوجها، كأي طفل يسأم لعبه بسرعة ويريد تجديداً دائماً، أما إذا ثبتت الصورة، وتقلصت أدوار المرأة فإن هذا نذير بتحول اهتمامه نحو ما هو جذاب ومثير وجديد.

●احرصي أن تملكي لساناً حلواً عذباً يدفع إلى النجاح والسعادة الزوجية، وابتعدي قدر ما تستطيعين عن الألفاظ المحبطة التي تثبط العزيمة وتجعل الحياة الزوجية تتراجع إلى الوراء.

●انتبهي لأفعاله لا لمظهره، نظرا لأن الرجال بحكم أنهم يتنافسون فيما يفعلون وفي مقدار ما يحققون من إنجازات مهنية، فإنهم يميلون نحو المديح الذي يستهدف إنجازاتهم أكثر من ملامحهم التي خرجوا إلى الدنيا بها أو ملابسهم التي يشترونها، بحسب ما تقول

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

"جوان إليسون" مؤلفة كتاب "الجنس.. تاريخ طبيعي". وبعبارة أخرى، فإن مديحك لزوجك على عمل أنجزه بنجاح يجعله يشعر أفضل مما لو تكلمت عن شعره المجعد.

●من الطبيعي أن الرجل يأتي إلى البيت للاستراحة من إرهاق العمل والضوضاء والصياح. معنى هذا أن الزوجة يجب أن تحافظ على الهدوء في البيت قدر الإمكان ولا تثير الضجيج والصياح، وأن تتكلم بهدوء ووقار. وإذا كان لديها أمر يستلزم رفع صوتها، فمن الأفضل أن تقترب حتى تتكلم بصوت منخفض قدر الإمكان.

●توفير الجو الملائم للزوج لمساعدته على إنجاز مهمة التخطيط للعمل، وهو هادئ النفس، مرتاح البال... ساعديه في حصر كل ما يحتاج إليه لإنجاز العمل الذي يقوم به، وشاركيه في وضع خطة مرحلية يتم فيها إنجاز شيء مهم للأسرة خلال فترة مناسبة.

●دعوة المساواة في تحمل المسئوليات هي دعوة تخلو من أي فهم لطبيعة العلاقة بين الزوج والزوجة، فلا ينبغي أن ينظر كل طرف للآخر على أنه ند، فالعلاقة الزوجية الطبيعية خالية من أي شبهة تحدٍّ أو ندية، ولا يمكن أن يكون هناك تطابق في طبيعة المرأة والرجل، فهما مختلفان تشريحياً وفسيولوجياً ونفسياً. والرجل يهتدي لمسؤولياته كرجل بفطرته السوية، وكذلك المرأة، فليتحمل كل منكما مسؤولياته، وليحمل أي منكما الآخر على كتفيه إذا كان هذا الآخر عاجزاً عن تحمل قدر من مسؤولياته.... فالزواج ليس شركة وليس مؤسسة وليس تجارة، وإنما هو حب وتعاون وتكامل وحياة مشتركة.

●لا تدخلي معه في الصباح في مناقشات أسرية، فهذه الفترة المحددة من الوقت لا تسمح بأي مجادلات قبل توجهه للعمل، وأي مشكلة يمكن مناقشتها معه في فترة ما بعد الظهر بعد تناول طعام الغداء وأخذ قسط من الراحة.

بل تمني له يوما سعيدا قبل مغادرته المنزل، مع رسم ابتسامة مشرقة علي ملامح وجهك، تمده بشحنة من القوة العاطفية طوال اليوم، وعند عودته احرصي علي استقباله بوجه بشوش، واعلمي أن الرجل طفل كبير يسعده أن يشعر باهتمامك، وبحرصك علي إرضائه.

●كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.

●كوني متفاعلة مع أحواله، ولكن ابتعدي عن التكلف.

●اضبطي مناخ البيت وفق مواعيده هو، ولا تشعريه بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●احرصي على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله، ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.

●أشعريه رغم انشغاله عن البيت بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك، وباستشارته فيما يخصهم.

●اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها، ونسّقي كتبه وملفاته بدقة وبشكل طبيعي، دون أن تتفقدي ما يخصه طالما لا يسمح لك.

●أشعريه دائما أن واجباته هي (الأولوية الأولى) مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك، وتفقدي مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة.

●عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئا، بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط.

●أكثر ما يغيض الأزواج إشعار الزوجات بأن محاولتهم لكسب الرزق هو دور طبيعي لا يستحقون الشكر عليه، فلا تكوني تلك الزوجة.

●كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات.

●حافظي على أموال زوجك، ولا تنفقي شيئا من ماله إلا بإذنه، وبعد أن تستوثقي من رضاه. قال رسول الله ﷺ: (لا تنفق امرأة شيئا من بيت زوجها إلا بإذنه. قيل يا رسول الله ولا الطعام ؟ قال: ذلك أفضل أموالنا) [1]. وإذا أعسر زوجك فتصدقي عليه من مالك، وإن لم يكن لك مال، فاصبري على شظف العيش معه لعل الله تعالى يفرج عليكما.

●إذا حصل زوجك على مبلغ إضافي خلال الشهر كمنحة أو مكافأة أو غير ذلك فلا تصرفي هذه الزيادة.. بل اقتصديها... ووفريها للاحتياجات المستقبلية الغير متوقعة.

---

(١) رواه الترمذي بسند جيد ، وحسنه الألباني في صحيح الترمذي رقم ٦٧٠

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كيف تتحري رضا زوجك ؟

إلى كل زوجة تسعى لكسب رضا زوجها مبتغيةً بذلك رضا ربها وجنةٍ عرضها السماوات والأرض .. إلى من تردد دائماً على لسانها حديث المصطفى ﷺ (أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة) [١]... إلى من تحاول جاهدة الوصول إلى مرتبة الزوجة الصالحة التي تعرف للزوج حقا عظيما يقول فيه المصطفى ﷺ (لو تعلم المرأة حق الزوج لم تقعد ما حضر غداؤه وعشاؤه حتى يفرغ منه) [٢] وقوله ﷺ (حق الزوج على زوجته أن لو كانت به قرحة فلحستها ما أدت حقه) [٣].... إليها أقدم هذه الخطوات البسيطة لكسب نعمة رضا الزوج:

- تطبعي بطبع زوجك، وأطيعيه في كل شيء، ولا تخالفيه إلا في معصية الله ورسوله، وافعلي ما يريد ولو كان ما لا تحبين قال ﷺ (لو كنت آمر أحداً أن يسجد لغير الله، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها) [٤].

وتذكري قول السيدة العربية الحكيمة التي تنصح ابنتها العروس قائلها: " يا بنية.. إنك خرجت من العش الذي فيه درجت، فصرت إلى فراش لا تعرفينه، وقرين لا تألفينه، فكوني له أرضاً يكن لك سماءً، وكوني له مهادً يكن لك عمادً، وكوني له امة يكن لك عبداً، لا تلحفي به فيقلاك (يبغضك)، ولا تباعدي عنه فينساك، إن دنا منك فاقربي منه، وإن نأى (ابتعد) فابعدي عنه، واحفظي أنفه وسمعه وعينه، فلا يشمن منك إلا ريحاً طيباً، ولا يسمع إلا حسناً، ولا ينظر إلا جميلاً "

- من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها، لأن هذا يجعل لحياتهما معا معنى أفضل كثيرا من مجرد أدوار يؤديانها ، وهذا لا يعني تطابق الطريقة أو القدرات بينهما، بل إن اختلاف القدرات أحيانا يكون صحيا .

---

(١) حديث حسن ، رواه الترمذي رقم ١١٦١

(٢) رواه الطبراني عن معاذ وصححه الألباني في صحيح الجامع رقم ٥٢٥٩

(٣) رواه الحاكم عن أبي سعيد وصححه الألباني في صحيح الجامع رقم ٣١٤٨

(٤) حسن صحيح : رواه ابن حبان و ابن ماجه وغيرهم ، انظر صحيح ابن ماجة للألباني ١٥١٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● لا ترفعي صوتك في وجه زوجك فذلك اكره ما يكون لنفس الزوج، فالهدوء من أكثر الصفات التي يحبها الزوج في زوجته، خاصة عندما يكون مشغولا أو متضايقا من شيء ما ، فهدوء الزوجة يمنحه الراحة ... فلا تضغطي عليه بالحديث أو تكثري من السؤال : ماذا بك ؟ ماذا حدث ؟

● هيئي جواً مناسبا قبل أن تنفردي بزوجك، ولا تكثري من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنما أعطيه الوقت الكافي لأن يخرج ما بداخله أو ما يخفيه عنك. وشاركيه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوت عال، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان .. وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافقي عليه في البداية ثم ناقشيه بحكمة وعقلانية، في صورة محاولة إظهار الأخطاء التي يجب تلافيها.

●اعتذري لزوجك وان كان هو المتسبب بالخطاء وتذكري قول الرسول ﷺ (نسائكم من أهل الجنة: الودود، الولود، العؤود على زوجها؛ التي إذا غضب جاءت تضع يدها في يد زوجها. قالت: هذه يدي في يدك. لا أذوق غمضاً حتى ترضى) (٥)

●إذا شعرت بأن موقف زوجك في مسألة ما ضعيف أو إذا كان موضع اتهام، وعجز عن دفع التهمة عن نفسه، فلا تتعمدي تضييق الخناق عليه، وإذا اعتذر وهو مسيء فلتقبلي اعتذاره، وابتعدي عن اللوم. أيضا لا تكثري اللوم، وفتح الجراح القديمة، ولا تحصي عليه عثراته عند أوقات غضبك.

●أبهجي قلبه حينما يعود من العمل بمظهرك الجميل، وابتسامتك العذبة، ومنزلك المعطر المرتب، وطعامه الجاهز، وأطفاله بالملبس النظيف، وأجلي كل ما يضايقه من طلبات وأخبار إلى وقت غير هذا الوقت، واعلمي أن هذا الوقت هو مفتاح سعادة يومك.

●اعلمي أن زوجك في حقيقته – طفل كبير – أقل كلمة حلوه تسعده؛ فعامليه على هذا الأساس بأن تختاري له اسما مثل: (حبيبي) (روحي).. وأن تمدحيه وتشكريه، وتبيني له حسناته ومواقفه الرجولية، وأنك سعيدة بأن الله جعله زوجا لك، وأن تهيئي له الجو العاطفي والرومانسي، ولا تحاولي صده إذا ما طلبك، ووفري له كل ما يحتاج.

---

(٥) رواه الطبراني وحسنه الألباني في صحيح الجامع ٢٦٠٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● احرصي وقت خروجه أن تلبيسه وتعطيره وتبخيره لقول عائشة رضي الله عنها: كنت أطيب رسول الله ﷺ – لإهلاله – بأطيب ما أجد [٦] وبيني لزوجك بأنك تشتاقين له في خلال اللحظات التي يغيب فيها عن البيت لينجذب لك وتقوى علاقتكما.

● كلمة الشكر والثناء محببة للنفس، مزيلة للهم، مفرجة للكرب، وكم يشعر الزوج بالسعادة لشكر زوجته إياه، وربما تقول الزوجة: وهل أشكر الزوج على واجبه نحوي ؟! فنقول لها: نعم، وما المانع أن تشكري زوجك على واجبه نحوك !!.... أليس لو قصَّر في واجبه يكون مُلاماً ؟!.... إذن فإن أدى واجبه فهو مشكور، ثم إن الشكر يزيد المودة والنعمة والحب، وهو واجب في حق الزوجة لزوجها، ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله كما جاء في الحديث الصحيح. والشكر لا يكون باللسان فقط، بل بالفعل والعمل، والإخلاص للزوج، ومن شكر الزوج ألا تعيب زوجته شيئاً فيه، في أخلاقه مثلاً أو صفاته، وإذا كان النبي ﷺ قد أوصى الرجل بألا يقبح زوجته، فمن بابٍ أولى أن المرأة لا يجوز لها أن تعيب شيئا في زوجها، ففضله عليها كبير، وحقه عليها عظيم،كذلك على الزوجة ألا تعيب شيئاً اشتراه زوجها فإن ذلك يحزنه، بل يمكن أن تخبره بما تحب بتجمل في الأسلوب من غير أن تسبب له إحراجا .

(٦) البخاري ومسلم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مداراة الزوج فن وهندسة

●قومي بتجنب الأفعال التي عادة ما تؤدي إلى مشاكل: هل تعتقدين مثلا أن زوجك عنيد ؟ حسنا... إذا كان الجواب نعم، فإن جزءا كبيرا من المشكلة قد يقع على عاتقك، لأنك لا تعرفين كيف تتصرفين معه. فعندما تكونين على وشك التفوه بشيء أثناء المشكلة توقفي وفكري، هل ما ستقولينه الآن سيحقق الهدف الذي يتم السعي له ؟ أم أنه سيزيد المشكلة تعقيدا ؟ إذا كان الجواب أنة سيعقد الموضوع إذن عليك التوقف والتفكير في حل آخر.

●حاولي أن تكوني مبدعة في انتقائك لكلماتك بحيث تبتعدين عن التكرار والملل... تبادلي الكروت معه، وحاولي ألا تكون من الكروت الجاهزة، لتقومي بكتابه كلمات لطيفة بنفسك، واحرصي على أن تكون الكلمات تعبر عن مشاعرك الصادقة، ومتجنبة التكرار.

●رد فعلك العنيف لتعليقات شريكك السخيفة سوف يزيد من نقاط الخلاف بينكما، والتي يصعب عليكما التعامل معها فيما بعد، وبهذا تبدأ صغائر الأمور في التحول إلى عظائم ! فكثير من المحادثات تزيد حدتها بشكل سلبي لا لشيء إلا أن الشريك المستمع لهذا التعليق غير المناسب قد اتخذ موقف الدفاع وأخذ الأمور بجدية بدلاً من أن يلتزم روح الدعابة.

●لا تقارني بين زوجك وبين أحد من الرجال الآخرين على الإطلاق، وخاصة بينه وبين زملائه في العمل.

●توصل أخصائيون أمريكيون إلى أن الصباح هو أفضل الأوقات للتحدث مع الأزواج، لذا تنصح السيدات باغتنام هذه الفترة لإجراء حديث بنّاء مع الشريك إذا رغبن في الحفاظ على علاقة زوجية متينة وهادئة.

●يقول علماء النفس: عندما يأخذ الشخص كل الأمور بجدية تتغير حالته المزاجية وأسلوبه في الكلام ونبرة صوته بل وإشاراته، مما يجعله حاد الطباع وقاس فيزيد الفجوة بينه وبين الآخرين. وليس هناك إلا طريقة واحدة لتجنب ذلك والاستمتاع بحياتك الأسرية وتحقيق السعادة الزوجية، وهي أن تتمتعي بروح الدعابة، فبدون ذلك سينتهي بك الأمر بالمعاناة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●في معظم الأحيان تأتي الصداقة بين الشريكين في نهاية سلم أولوياتهما.لذلك خصصي وقت أكبر لقضائه مع الشريك لتعزيز العلاقة وتنشيط المشاعر. حاولي مشاطرته الحديث في نهاية النهار لأن ذلك يشعره بقربك منة.

●يهتم الأزواج بمسألة الجاذبية جداً، والجاذبية لا تعني الجمال فقط، بل تعني التحلي بمزايا جذابة تجعلك جميلة في أي مكان وزمان.

●يكره الزوج الزوجة الغبية حتى وإن كانت فاتنة ورائعة الجمال، فالغباء يحتاج إلى الكثير من التعليم والتدريب، ومن يملك الوقت والجهد لذلك ؟! والحياة مع شخص ذكي لا تقارن مع الحياة مع شخص غبي أبداً. فالمرأة الذكية ستفاجئه بالأفكار الإيجابية، ولا يتضجر منها، فضلا عن أنها ستتحدث بلباقة ولن تجعله يشعر بالخجل أمام عائلته والآخرين.

●بحسب علماء الاجتماع فإن الابتسامة أقصر مسافة بين اثنين من الناس، فالوجه المبتسم البشوش يفتح أبواب القبول للشخصية ويجعلها محبوبة وقريبة من القلب قبل أن ينطق صاحبها بكلمة واحدة..... الابتسامة تؤكد إنسانيتنا، وتكسر الجليد بين الأشخاص، وتجمعهم في حالة مشتركة من السعادة، كما أن الدعابة من أفضل أنواع العلاج للمواقف المتوترة، لأننا ببساطة عندما نبتسم لا نستطيع أن نقلق في نفس الوقت.!

●النقاش الحاد بين الزوجين إذا ما تكرر، فإنه يؤدي دائماً إلى تعكير صفو الحياة الزوجية، وقد يؤدي أحياناً إلى جدال يحدث شرخا كبيراً بينهما، أو ربما خصاماً غير مأمون العواقب، إذ أن " معظم النار من مستصغر الشرر " كما تقول الحكمة الشائعة.... لذلك عليك أن تتحكمي بأعصابك عند اختلاف رأيك مع رأي زوجك في شيء، أو عند تباين نظرتيكما في أمر من الأمور. ويجب أن لا تسترسلي معه في النقاش حفاظاً على صفاء حياتكما الزوجية التي فيها سعادتكما وسعادة أطفالكما.

●تبدأ الاختلافات بين الزوجين حين محاولة كل منهما التدخل في قرارات الآخر، والنصيحة أن لا تتدخلي في قرارات زوجك إلا تدخلا بناء، ولا تحاولي دائما الإصرار على أن نظريتك هي الأفضل والأصوب، بل ضعي في اعتبارك دائما أن لكل طرف وجهة نظره، وعلى الطرف الآخر أن يحترمها، ثم محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تعاملي بإيجابية مع عيوبك زوجك

الحياة الزوجية تتطلب فنوناً ومهارات عديدة من الزوجين حتى تستقر وتستمر بأمان وسلام .. وحتى يمضي الزواج في الطريق الصحيح دون أن تعصف به الرياح.. وحتى يسود الحب والوئام رحلة الحياة الزوجية. ويظل أهم محور في فنون معاملة الزوج أن تتقبل الزوجة عيوب زوجها بصدر رحب، وأن تتسم بالحكمة والذكاء في معالجتها، وهذا يتطلب منها أن تراعي هذه التقنيات السلوكية حتى تكون حياتها الزوجية سيمفونية جميلة رائعة:

●مجرد قبول الزوجة العيش مع زوجها حياة مشتركة واحدة، فهذا معناه تقبل شخصيته كما هي.. فالحب جذوره تنبع من "القبول".. قبول الطرف الآخر كما هو بمميزاته وعيوبه، وعندما يشعر الزوج بهذا القبول الكامل له سيحاول من تلقاء نفسه أن يعدل من سلبياته ومن شخصيته لكي يرضي زوجته أكثر.. أما الحب "المشروط" بشروط مبدئية فليس حباً بل " مقايضة ".. إن الحب هو خير طريق للإصلاح وأفضل بداية لتغيير الآخرين.. بالقبول – غير المشروط – لهم.. بشخصياتهم وعيوبهم وضعفهم، لدرجة أن نحتضن تلك العيوب ونتعامل معها بالحب لكي تتحول إلى محاسن !

●لا يوجد إنسان خال من العيوب، فلا تجعلي عيوب زوجك أو الصفات السيئة فيه تنسيك محاسنه وصفاته الطيبة... والحمقاء هي التي تجسم عيوب زوجها وتضخمها وتنتقدها بمناسبة أو بغير مناسبة، فهذا يؤدي إلى إثارة حفيظة الزوج لكونه يشعر في قرارة نفسه باستهانة الزوجة بشخصيته، وبأن وجوده في حياتها ليس له قيمة، وبأنه موجود فقط بجسمه غائب بوعيه وفكره ومشاعره.

●لا يأس مع عزيمة التغيير التي تنتج عن رغبة صادقة من الزوجة تجاه زوجها.. فالمحاولات الهادئة الرصينة طويلة الأمد هي التي تفلح في التغيير، بعكس التسرع وفرض الإرادة على الزوج لتغييره في عشية وضحاها، فهذا يزيد من صلابة ردة فعله المعاكس.

●الحوار الهادئ الذي يحمل في طياته كلمات توصل المعنى المطلوب في طابع يغلفه الود والاحترام من الأمور المهمة بين الزوجين فيما يتعلق بتصويب الأخطاء المتعلقة بكل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

منهما، فيجب علي كل زوجة تجنب التهكم اللاذع علي زوجها، أو أسلوب التجريح، لأنه لن يتسامح في هذا أبدا.

●إياك وكثرة اللوم والشكوى؛ لأن بعض العيوب تكون مرتبطة بالطباع، فالزوج الهادئ الذي يزن الأمور بحكمة ربما تجدين فيه البرود في المشاعر، والزوج النشيط سريع البديهة قد تجدين فيه بعض العصبية.

●من الأمور التي تعزز الاحترام بين الزوجين وتنمي العلاقة الأسرية، عدم نقد الزوجة لزوجها أمام الآخرين، لأن هذا السلوك يضعه في موقف حرج، والأمر لا يخلو من تصرفين.

(الأول): إما أن يسكت الزوج وهذا الأمر يسقطها من أعين الناس، ويظهرها بمظهر غير مؤدب، ويظهره بمظهر الرجل الضعيف قليل الحيلة.

(الثاني): أن يرد عليها بعنف، وحينها ستمتلئ القلوب ضغينة، وهذا يذهب المحبة والألفة ويصبح البيت بؤرة نزاعات ومخاصمات مما يجعل الحياة مستحيلة، ويزداد الأمر صعوبة إذا كان هناك أولاد فكيف يكون حالهم ونفسيتهم في هذا الجو المشحون بقلة الاحترام ؟!.

●إن كان للأب عيوب أو سلبيات وكان يستتر بها عن عيون أولاده، فإن خير ما تفعله الأم الحكيمة هو أن تستر ذلك عنهم أيضا، وتحافظ على صورة الأب الجميلة في أعينهم، فذلك مهم للأولاد ولتكوين شخصياتهم وأخلاقهم... فمن أكبر الأخطاء أن تقوم الأم بتعرية عيوب زوجها أمام أولادها، وهذا من شأنه أن يجعل الأولاد يقلدون أباهم في أخطائه إن كان الأب قد نجح في كسب حب أولاده، فالحب يجعلهم يغفرون لأبيهم أخطائه ويميلون إلى التشبه به، رغم معرفتهم بعقولهم أنه مخطئ.

●من المهم التوعية الاجتماعية للزوجة لتتعلم كيفية التعامل مع عيوب الزوج، والوقوف بجانبه في أزماته وقفة إيجابية، ولا تقوم بدور القاضي الذي يحاكمه على أخطائه وهفواته.

●الزوج العصبي يكون غالبا طيب القلب، ولكنه سريع الغضب، حاد المزاج، شديد الانفعال، ويشعر بضرورة الإسراع في الهجوم على الآخرين قبل أن يباغتوه بالهجوم، كما أنه لا يثق بأحد، ويركز على نقاشات متصيدة.

لذا حاولي ألا تظهري له ضيقك كي لا يأخذ الخلاف منعطفاً أكبر، وحاولي أن تتعلمي من خبرات العاقلات اللواتي يتمتعن بكم لا بأس به من الحكمة... فخبرات المتزوجات تؤكد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لكِ أن الهدوء وقت اشتعال عاصفة غضب زوجك العصبي هو الحل الأفضل، وإلا لن تفوت العاصفة إلا بعد تدمير شيء ما، ربما يكون كرامتك أو مشاعرك.... فمهما بلغت عصبيته كوني هادئة ومتماسكة وقوية... ابتعدي تماماً عن التوتر، وكثرة الكلام والحركة، والبكاء، لأن هذه الأمور ستزيد من حدة غضبه وعصبيته.

وقد تكونين ماهرة في التحكم في انفعالاتك، ولكن هذا لا يكفي، تحكمي أيضاً في تعبيرات وجهك، فلا تنظري له بحدة، ولا تجعلي نظراته تبدو بلا معنى وكأنك لا تهتمين به وبكلامه، وثقي أن الكلمة الطيبة الهادئة هي الأجدى في ذلك الموقف.

أما إذا كان زوجك شديد العصبية فلا تشعريه وكأنه يتحدث إلى صنم بلا جدوى، اجعليه يشعر أن هدوءك من أجل متابعته والعمل على راحته فيما بعد، وأكدي له بهدوء أنك تتابعين كلامه وتفهمينه جيداً

●أفضل التصرفات مع الزوج السلبي أن تبادري أنت بتغيير أسلوبك معه، وذلك بإعادة توزيع قوة مشاركتك ونوعيتها في شئون حياتكما، فلا تتخذي قرارا إلا بعد مشورته، ولا تنجزي شأنا منزليا أساسيا إلا بمشاركته، وضعي خطة لوجوده معكم في البيت أطول وقت ممكن، وركزي على الإصغاء في جلساتكما أكثر من الكلام عن نفسك أو عن أي شيء، وشجعيه أن يتكلم عن نفسه وأحواله بأسئلة بسيطة، وأنصتي له باهتمام وترحيب، واحتفي بما يقوله دون تعليقات نقدية أو اعتراضات مباشرة، وربما تبادرين أحيانا بالحديث عن أمورك الشخصية لتشجعيه على أن يفعل المثل. وربما تطلبين منه إنجاز أمور معينة وتلحين على تنفيذها بأدب ولطف ثم تشيدين بأدائه لها حين يؤديها.

●لدى بعض الرجال " عقدة الدكتاتورية " فهم يتصرفون كالطغاة – وإن لم يشعروا بذلك – مع اعتقاده الراسخ بأنه هو العارف بالأمور، وهو الذي آتاه الله الحكمة دون غيره، وهو الذي يقطر لسانه درراً ويتفتق عقله عن نظريات فلسفية، وهو الذي يمتلك قدرة على التحليل لا يمتلكها الآخرون، وهو الذي إن تحدث فعلى الآخرين أن يستمعوا، وإن تحدث الآخرون فله الحق في مقاطعتهم، وهو المؤهل باتخاذ القرارات العائلية المصيرية وغير المصيرية..... الزوجة التي ابتليت بالعيش مع هذا الرجل ينبغي أن تطور تكتيكات دفاعية ومراوغة وتحشد كل ما بين يديها من أوراق لإقناعه بأخذ (مصالحها) في الاعتبار عند اتخاذ

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أي قرار. أما الإستراتيجية العامة لهذه الزوجة فهي العمل الهادئ، والنفس الطويل، إذ أن مواجهة الزوج الدكتاتور بالصرامة المكشوفة تعني الكارثة المحققة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجي الحبيب....لا تغضب

لا يوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلح عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك. ولا تفكر بأن الحب بينهما قد فتر، فغضب الزوج ليس دليلا على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها.

الغضب من أنواع الانفعالات سيئة السمعة لأنه يعمل علي توتر الأجواء ويولد المشاكل في بيوت كثيرة، لكن أيضا الغضب هو انفعال وضعه الله في الإنسان ليكون صمام أمان له، فالمعروف أنه كلما زاد الضغط كلما زادت فرص حدوث انفجار.. فالغضب ليس شرا بحتا لأنه أسلوب تنفيس للإنسان، لكن المهم طريقة التعبير عنه، وهي المشكلة التي تواجه كثير من المتزوجين حديثا وتعرض زواجهما للخطر.

وهنا يجب الإشارة إلي أن هناك عدة أنواع من التعبير عن الغضب، فالبعض يتبع طريق السلامة ويقول لزوجته إذا غضب – مثلا –: تحمليني، والبعض الآخر يتبع أسلوب التكتم ولا يعبر عن غضبه في لحظتها، لكنه ينفجر بعد فترة لسبب بسيط جدا، ويكون الانفجار هنا بسبب تراكم الغضب بداخله. وهناك فريق ثالث يعبر عن غضبه بالكلام، الذي يمكن أن يكون جارحا ويترك آثارا سيئة في نفس الطرف الآخر.

ولذلك وضع المتخصصون أسلوبا أمثل للتعبير عن الغضب يمكن للزوجين أن يتبعاه لكي تستمر حياتهما بدون مشاكل وهذا الأسلوب يتلخص في النقاط التالية:

– أهمية اعتراف كل منهما للآخر بحقه في أن يغضب.

– ضرورة أن يضعا لنفسيهما أسلوبا للغضب يقع تحت اسم الغضب المتمدن.

– في حالة انفجار الغضب، يفضل عدم حدوث المواجهة أثناء الانفعال أو بعده بفترة طويلة، والأفضل أن تحدث المواجهة بعد فترة لا تتجاوز الدقائق العشر، يستغلها الطرفان لاسترجاع العوامل التي ساعدت علي انفجار الغضب..... فالزوجة يمكن أن تكون قد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

صادفتها مشاكل في المنزل، والزوج قد يكون تعرض لعطل في السيارة مثلا .. وبعدها يسترجع الطرفان الحوار المتبادل بينهما، وسيكتشفان أن معظمه كان يدور حول كلمات مثل: أنا، وأنت. أي أنه كان حوارا هجوميا، فكل منهما يتهم الآخر باتهامات مرتبطة بواقع الحياة اليومية، وهذا النوع من الحوار يثير الطرف الآخر ويكبر المشكلة. ويفضل أن تدور هذه المواجهة خارج جدران البيت حتى لا ترتفع الأصوات، فيمكن الخروج للمشي حول البيت، لأن المكان العام يساعد علي انتقاء الألفاظ وتهدئة النفوس.

لتحاشي غضب الزوج

من منغصات السعادة الأسرية غضب الزوج. ـلاسيما إذا كان هذا الغضب صفة متكررة لديه، لكن الزوجة التي تبحث عن سعادة أسرتها، بل وتريد الحفاظ عليها.. بحاجة إلى أسلوب حكيم للتعامل مع غضب الزوج الطارئ أو المتكرر.

●احرصي على رضاه: قال ﷺ (أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة) [1] فمعايشة هذا الحديث الجليل واستشعاره وتطبيقه بسعادة واقتناع كفيل بأن يجعلك تتحمليه وتصبري عليه.

●تخيري الوقت المناسب لطلباتك منه... الصباح هو أفضل الأوقات للتحدث مع الرجال، لذا تنصح السيدات باغتنام هذه الفترة لإجراء حديث بنّاء مع الشريك إذا رغبت في الحفاظ على علاقة زوجية متينة وهادئة. فلقد أوضح أخصائيو العلاقات الإنسانية في جامعة جورج ماسون بولاية فيرجينيا، أن الهرمون الذكري "تستوستيرون" يكون في أعلى معدلاته عند الرجل في فترة الصباح، مما يجعله أكثر استعدادا لسماع الآراء وتلقي المعلومات، وأكثر انفتاحا لسماع الرأي الآخر وإن كان معارضا.

●الوقاية خير من العلاج..حاولي أن تلبي رغباته، وتقومي بحقوقه، وتسرعي في قضاء حاجاته. واجتنبي أسباب غضبه قدر المستطاع.

●إذا أخطأتِ فاعتذري إليه، وحاولي أن تسوّغي لأخطائك بأعذارٍ مقبولة.. مع إحساسك بالذنب والحسرة.

●لا تدخلي معه في نقاش يتحول إلى شجار.

---

(١) حديث حسن ، رواه الترمذي رقم ١١٦١

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لا تحاولي أن تفحميه، أو تبيني له أن تقصيرك إنما جاء نتيجة لتقصيره، أو أن تقصيرك لا يُعدُّ شيئاً أمام تقصيره في حقك.

●أكثري من الدعاء له..وليكن في ثنايا اعتذارك عبارات: الله يوفقك، الله يسعدك، أسأل الله أن يغفر لك ويثيبك على صبرك.

●أغريه.. وأنسيه ما حصل..أحسني لباسك.. ورتبي فراشك، وتعرضي له، وتقربي منه،..ومدي يدك له!!

●عاهديه بعدم تكرار الخطأ.

●غيّري مكانك..إذا لم يهدأ غضبه.. فحاولي أن تبتعدي عن مكان النقاش حتى يهدأ غضبه.. ثم أقبلي عليه.. وقبلي رأسه.

●أكثري من الاستغفار.

كيف تتصرفين لحظة غضب زوجك ؟؟

من أشد الزوجات ذكاء تلك التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها في ظل الظروف الحالية التي لا تترك بيتا خاليا من أسباب النزاع والغضب والشقاق، ونقدم هنا مجموعة نصائح للراغبات في امتصاص غضب أزواجهن:

●عندما ترين زوجك غاضبا ومتضايقا حاولي أن تمتصي غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.

●عندما تكونين مخطئة في تصرف ما، كتأخيرك لتنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك.... قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد، وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة، لكي يشعر بأنك فعلا قد أدركت أن هذا السلوك خطأ، واحتملي ما قد يقوله لك من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءا من غضبه.

●إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق.. لا تتعب نفسك. فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه، وستشعره بأنك تهتمين به وبهمومه.

●حاولي تهدئته، واضبطي انفعالك إذا كان الحق معك، وتحدثي معه بأسلوب لبق.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لا تستفزيه عندما يغضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته، بل ولا تذكّريه بمشكلات سابقة، فهذا يجعله أكثر عصبية، وبالتالي تكبر المشكلة حتى ولو بدأت بكلمة صغيرة.

●لا تنامي وهو غضبان منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتتأكدي من هدوء زوجك، حاولي المبادرة لرضاه، فالواجب الشرعي يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما في الغضب والرضا، كما قال الصحابي الجليل أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما " إذا غضبتُ فاسترضيني وإذا غضبتِ أسترضيك وإلا لم نجتمع"

●تذكري أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة في كل شيء، خير من بيت مليء بما لذ وطاب ومليء بالنكد والخصام.

●لا تجعلي العبوس رفيقك، وحاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة طيبة.

الزوج المتوتر

الزوج المتوتر يؤثر على حياته الزوجية وعلى أطفاله.. وعلامات التوتر عند الزوج، أنه دائماً في عجلة من أمره، ويتميز بأنه يبحث عن الكمال، وأي عمل أمامه دائماً ناقص، كما أنه دائماً يجعل المسؤولية على كتفيه في العمل والمنزل، ولا يعرف كيف يستمتع بوقته وبحياته.

تقول الدكتورة روزاليت أخصائية علم النفس الأمريكية: إن هناك عدة نصائح لتخفيف التوتر عند زوجك، أهمها:

. ابحثي عن الأشياء التي تستمتعان بممارستها معاً مثل الخروج للتنزه.. ويفضل ممارسة بعض التمارين الرياضية.

ـ تجنبي الألعاب المنافسة مع زوجك، فبدلاً من ممارسة التنس – مثلا – يمكنك التريض معه سيراً على الأقدام.

ـ كافئي زوجك إذا تمسك بهدوئه في موقف صعب.. بدعوته – مثلاً – على العشاء داخل أو خارج المنزل أو إهدائه كتاباً مضحكاً أو فكاهياً مرحا يجعلكما تضحكان من الأعماق.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– الحالة الاقتصادية وظروف المعيشة الصعبة وتوتر الأعصاب في العمل وزحام المواصلات وصعوبة التعامل مع الدواوين الحكومية.. كلها عوامل تجعل أفراد الأسرة في حالة قلق مستمر، خاصة الأزواج، حيث تكثر مشاحناتهم التي قد تتحول إلي خلافات عميقة.. وكثيرا ما تبدأ شرارة هذه المشاكل أثناء المناقشة بين الزوجين عقب عودة الزوج من يوم حافل بالعمل الشاق بعد استهلاكه لقدر كبير من طاقته، وتكون نسبة السكر قليلة للغاية في دمه، ويقول الأطباء: إن النقص في السكر يجعل الزوجين في حالة تعب وإرهاق لا تسمح لهما بمناقشة هادئة..... لذا يجب على الزوجات الإسراع بتقديم وجبة الغذاء فور عودة الزوج، وعدم إثارة أي من الأمور العائلية أو المشاكل الأسرية حتى ولو كانت أمورا تافهة لأن ذلك يثير الأعصاب.

ويقول خبراء الاجتماع إن الجوع يساعد علي سرعة انفلات الأعصاب، لذا فهم ينصحون الزوجات بالتروي عند عرض وجهات نظرهن وعدم مناقشة أي موضوعات مع الأزواج إلا بعد الأكل حتى يكون السكر قد عاد إلى مستواه المعتاد في الدم، كما أنهم ينصحون بتقديم عصير أو مشروب سكري للزوج عند عودته إلي المنزل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تزيني لزوجك

الرجل عندما يتزوج من امرأة يتمنى منها أن تكون أنثى بمعنى الأنوثة، ولن تكون بالطبع كذلك إذا نافسته في حمل الأثقال، والجلوس على المكتب في المتجر والمصنع، لأنها عند ذلك تفقد رقتها وجاذبيتها، أما إذا أرادت أن تكون موفقة في حياتها الزوجية فينبغي أن تعطي الأولوية لكل أبعاد العلاقة التي بينها وبين زوجها... فالتزين للزوج واجب على الزوجة، وحق لزوجها ولنفسها، بل ولربها، فإن النظافة رأس الزينة، والنظافة من الإيمان. فاحرصي أن تكوني أنثى بمعنى الكلمة، وعلى الفطرة التي فطر الله عليها النساء من حب الجمال والتجمل، لأن التجمل فن من فنون المعاشرة الزوجية، حتى لا تقع عيني زوجك إلا على ما يرضيه فيك، ويزيده رغبة وتعلقًا بك.

معلوم أن ظهور الزوجة أمام زوجها بمظهر حسن يجعله يرغب فيها، وبذلك يحفظ نفسه عن غيرها مما حرم الله تعالى، ولقد قيل لرسول الله ﷺ أي النساء خير ؟ قال (التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره) [1]

ولن يسر الزوج إذا نظر لزوجته إلا إذا كانت متجملة له. ومن الإشارات النبوية إلى أهمية التزين للأزواج، وأثره في التواد والتحاب بين الزوجين، ما جاء في حديث جابر ﷺ قال: كنا مع النبي ﷺ في غزاة، فلما قدمنا المدينة ذهبنا لندخل فقال (أمهلوا حتى تدخلوا ليلا . يعني عشاء . لكي تمتشط الشعثة وتستحد المغيبة) [2]، وفي رواية (إذا أطال أحدكم الغيبة فلا يطرق أهله ليلاً) [3] وفي هذا دليل على أنه يستحب التأني للقادم على أهله حتى يشعروا بقدومه قبل وصوله بزمان يتسع لما ذكر من تحسين هيئات من غاب عنهن أزواجهن، وذلك لئلا يهجم على أهله وهم في هيئة غير مناسبة، فيقع النفور عنهن، وفي الحديث بيان أن المرأة ما دام زوجها حاضرا مقيما فهي دائمة التزين، ولا تهجر هذه الخصلة إلا في غياب زوجها.

ومما يعكس رسوخ هذا المفهوم عند الرعيل الأول، ذلك السؤال الذي وجهته أم المؤمنين عائشة ﷺ إلى امرأة عثمان بن مظعون ﷺ لما رأتها هجرت الزينة، فقد قالت ﷺ:

---

(١) أخرجه أحمد والنسائي ، انظر صحيح النسائي للألباني / ٣٢٣١

(٢) رواه البخاري ٥٠٧٩

(٣) البخاري ٥٢٤٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كانت امرأة عثمان بن مظعون تخضب –أي بالحناء– وتتطيب، فتركته، فدخلت علي فقلت: أمشهد أم مغيب، فقالت: مشهد، عثمان لا يريد الدنيا ولا يريد النساء، قالت عائشة: فدخل علي رسول الله ﷺ فأخبرته بذلك، فلقي عثمان فقال (يا عثمان تؤمن بما نؤمن به ؟) قال نعم يا رسول الله، قال (فأسوة مالك بنا) (٤)

وقد كانت علية بنت المهدي كثيرة الصلاة ملازمة للمحراب وقراءة القرآن، وكانت تتزين وتقول: ما حرم الله شيئا إلا وقد جعل فيما أحل عوضا منه، فبماذا يحتج العاصي ؟.

وقال الأصمعي: رأيت في البادية امرأة عليها قميص أحمر وهي مختضبة وبيدها سبحة، فقلت: ما أبعد هذا عن هذا، فقالت: " ولله مني جانب لا أضيعه....وللهو مني والبطالة جانب " قال: فعلمت أنها امرأة صالحة لها زوج تتزين له.

قال الرافعي في كتابه الرائع [وحي القلم]:" لو خلق الله قوة مائة جبار في جسم رجل واحد لأذلته امرأة مؤمنة تسحر زوجها بالحلال " وبالطبع لن تغلبه بقوة عضلاتها، ولا بقوة دينها، ولا بقوة عقلها، ولا بقوتها النفسية، وإنما بقوة عاطفتها وجمالها الأنثوي الأخآذ، فالتزين للزوج بأنواع مختلفة من الثياب له دورا هاما في جذب الرجل لزوجته وبقاء المودة والألفة، ذلك أن الرجل الذي يرى زوجته معتنية بمظهرها وبملابسها الأنيقة والنظيفة لا شك أنه يشعر بسعادة ويزداد ودا ومحبة، وعلى نقيضه من أن يأتي إلى بيته ويرى زوجته بثياب البيت ورائحة الطعام على ثيابها فالأمر مختلف.

ولا بأس أن تستخدم المرأة من الأزياء ما تريد بشرط أن لا يكون فيها مشابهة لملابس الرجال، فقد صح عن النبي ﷺ أنه لعن المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال، فعلى المرأة أن تختار ما يناسبها ويناسب شخصيتها وأسلوبها، ولا تلجأ إلى محاكاة الصديقات أو الجري وراء الموضة العالمية بطريقة عشوائية. مع العلم بأن لكل جسم ما يناسبه ولكل شخصية ما يناسبها.وعموماً فإن أكثر ما يلائم حواء الممتلئة هي الألوان الداكنة والبعد عن الألوان الصاخبة، وأما الغير ممتلئة أو النحيفة فأكثر ما يلائمها الألوان الفاتحة والغير داكنة.

لكن وللأسف نجد الزوجة في بداية الحياة الزوجية تهتم بزوجها اهتماما خاصا، ويدخل البيت فيراها في أحسن صورة، وقد ترتدي له من الملابس ما تنعشه. إلا أنه بمرور الزمن تقل

---

(٤) قال الشوكاني : له طرق ول شاهد . نيل الأوطار ٣٤٣/٦

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر – ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسؤوليات..الخ. . إلا أنه ليس هناك ما يمنع من تجيد اللقاءات الحلوة الأولى، ومن ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.. الخ. فالزوج يحب أن يجد شيئا خاصا ينتظره. وهذا الشيء يدل على أنه إنسان "خاص" وله مكانة "خاصة" ووضع "مميز"... إنه إنسان يستحق كل مبادرة رقيقة وحفاوة جميلة. ويكون أسعد وأسعد إذا استقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة وإغراء.

إن تزين المرأة لزوجها حق من حقوقه الثابتة له عليها، مهما تنكرت الزوجة لهذا الحق سواء نظريا أو عمليا. وأداء الزوجة لهذا الحق كما يحب الزوج من شأنه أن يجلب لها رضا الله ثم رضا زوجها وراحته وراحتها. هذا من جهة... ومن جهة أخرى فإن ذلك من شأنه أن ينعكس إيجابا على المعاملة اليومية الطيبة من الزوج لزوجته، فالواقع يقول غالبا بأن الزوجة بقدر ما تخدم زوجها ليلا بإشباع رغبته فيها، بقدر ما يكون هو مستعدا لخدمتها النهار كله. فمن المستفيد أكثر لو تفقه الزوجة هذا الكلام ؟!

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في أبهى صورة

الرجل يعشق بعينية قبل أدنيه، ولذلك كان التجمل للزوج فن من فنون المعاشرة الزوجية، خاصة وإن كنت تعلمين أنه يحب ذلك... فقد يصرح لك بذلك وقد يسكت عن غير رضى منه، فهل تظنين أنه لم يعد له عين تحب أن ترى ذلك الجمال منك ؟! وهل بتركك للتزين له تضمنين أنه لم يعد يرغب في أن يرى امرأة ذات زينة ؟! وهل تتصورين برغم كل شيء جميل منك وفيك، أن رغبته في ذلك ماتت أو ضعفت ؟!.... مهما كان الأمر فأنت واهمة لو تصورت ذلك.

الإغراء صنعة لها أسرارها

الإغراء مهارة أنثوية، تتغلب بها المرأة على حكمة العقول، ويتحول بها الرفض إلى قبول.... وسر صنعة الإغراء لا تعتمد على الجمال في كل حال، وإليكم حديث هذه المرأة الذكية الحكيمة حين قالت تخاطب بنات جنسها: " لكل رجل سر يغريه، وسر الإغراء قد يكون عند بعضهم خصلة شعر، أو ابتسامة ثغر، أو رائحة عطر، أو خفة ظل، مع تغنج وحسن دلال، والدليل على صدق مقالتي، أن العشاق لم يتفقوا على قول واحد في ذكر سر الإغراء، ولكنهم متفقون على أن من أحب امرأة فهي أجمل في عينيه من سواها "

املكي عينيه

املكي عينيه، واعلمي أن شياطين الإنس والجن تُزَيِّن لزوجك النظرة المحرمة، فزوجك رجل كأي رجل امتحنه الله بقول تعالى { زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ} [آل عمران/ ١٤].

وعن جابر ﷺ أن النبي ﷺ قال: (إِنَّ الْمَرْأَةَ تُقْبِلُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ وَتُدْبِرُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ، فَإِذَا أَبْصَرَ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَرُدُّ مَا فِي نَفْسِهِ) [1] . أي يرد ما في نفسه من الميل إلى النساء والنظر إليهن؛ لذلك –أيتها الأخت الفاضلة– اللوم كله عليك إن لم يجد زوجك عندك من الزينة والتجمل ما عند النساء في خارج بيتك، وما

(١) رواه مسلم ١٤٠٣

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أكثرهن وأحرصهن على جذب أنظار زوجك وسائر الرجال، وإياك إياك –هداك الله– أن تتزيني لغير الزوج أو عند الخروج من المنزل فيحلّ عليك غضب الجبار.

اسمعي لهذه الوصايا الثمينة

فهذه أمنا أم المؤمنين عائشة –رضي الله عنها– توجز القول النافع الجامع لكل زوجة، فعن بكرة بنت عقبة أنها دخلت على عائشة –رضي الله عنها– فسألتها عن الحناء فقالت: ((شَجَرَةٌ طَيِّبَةٌ وَمَاءٌ طَهُور))

ولقد أوصت أم إياس بنت عوف ابنتها ليلة زفافها، وكان مما قالت: (فلا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح).

وأوصى عبد الله بن جعفر بن أبي طالب ابنته فقال: (وعليك بالكحل، فإنه أزين الزينة، وأطيب الطيب الماء).

وقالت إحداهن لابنتها (عطري جلدكِ وأطيعي زوجك واجعلي الماء آخر طيبِكِ)

كيف تبدين في أحسن صورة

الرجل حين يرى زوجته في هيئة تعجبه يزداد حبه لها وقربه منها. أما كيف تبدو الزوجة في أحسن صورة ؟ فأليك الإرشادات التالية :

- الابتسامة: كم يشرق الوجه حين تعلوه البسمة، وكم يشعر المرء بالسرور حين تقابله زوجته بابتسامة رقيقة تزيل عنه همَّ الطريق وعناء المسير، قال النبي ﷺ (وتبسمك في وجه أخيك صدقة) [٢]

- العطر: حين يدخل الرجل بيته فيرى زوجته في أحسن هيئة مبتسمة يسبقها عطر جميل ورائحة زكية، حينذاك ترتاح نفسه ويهدأ باله ويحمد الله على نعمه، وقد كان عليه الصلاة والسلام يحب الطيب، ويضع أحسن الروائح، وقد أوصى بالعطر، فالرائحة الزكية لها أثر السحر على النفس الإنسانية.

- إكرام الشعر: وإكرامه تصفيفه، فتسريح الرأس سنة حسنة، ومأمور بها الرجال قبل النساء فكيف بالزوجة ؟

---

(٢) صحيح لغيره ، انظر صحيح الترغيب / الألباني ٢٩٧٠

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **نظافة الثوب: فمن المهم ألا تقابل زوجها بثياب المطبخ، أو بثياب كانت تلبسها أثناء تنظيف البيت، فلذلك أبلغ الأثر عند الزوج، كما أن لبس اللون الذي يحبه الزوج من الثياب يحبب فيك زوجك ويقربك من قلبه.**
- **نظافة الأسنان: الفم مكان تنمو فيه البكتريا بسرعة، إن لم تتم العناية به وتنظيفه من بقايا الطعام، وقد أوصى الإسلام باستعمال السواك، وكان ﷺ يستعمله ويوصي به أصحابه وزوجاته رضوان الله عليهم جميعاً، ولا بأس باستعمال فرشاة الأسنان والمعجون، حتى يطهر الفم وتزكوا رائحته وتصبح الأسنان لامعة ناصعة، فكم تعطي جمالاً للوجه.**
- **الأناقة: كوني دائما أنيقة، فالزوج يعشق الأناقة في زوجته، لذلك عليك اختيار ملابس البيت الأنيقة ومن الأنواع التي يفضلها الزوج دائما، وأشعريه بأنك تتزينين من أجله، فإنه إذا اعتاد على شكلك الروتيني في البيت بدون تجديد يضعف انجذابه إليك، فحاسة الرؤية عند الرجل مهمة إلى حد كبير، وليست كرؤيتك وانجذابك إليه، والذي يبنى أساسا على قوة الشخصية ولباقة الحديث، ولذلك فاحرصي على ارتداء آخر صيحة من الموضة المناسبة لك وما يراه خارج المنزل، وبعد الظهيرة وفى المساء ارتدى الملابس المناسبة لذلك، ولا تجعليه يراك أبدا برداء واحد خلال اليوم كله .**
- **التغيير المستمر: قومي بتغيير الأثاث كل فترة، كذلك تسريحة شعرك، وطريقة وضعك للماكياج.**
- **دائما مارسي معه كل أنواع الاتيكيت المتعارف عليها من طريقة مشى وجلوس وكلام وأشعريه أنك ملكة أو أميرة .**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عيني زوجك.... مسئوليتك أنت وحدك

تختلف آراء الرجال حول المرأة التي يرغبونها كزوجة، لكنهم يتفقون في شيء واحد هو أن تكون أنثى.. هذه الأنوثة هي رأس جمال المرأة وأهم ما يميزها، فإذا ما استهانت بها الزوجة، فأخفتها، أو تجاهلت أهميتها حتى ضيعت شيئاً منها، فإنها سوف تفقد عند الزوج مكانتها.. فالأنوثة هي السحر الحلال الذي يحرك مشاعر الزوج ليجعل منه محباً وأيما حب... حبٌ أقل ما فيه أنه صادق، بعيدا عن التصنع، وهذا الحب وحده كفيل بأن يمد الحياة الزوجية بالمشاعر المتوهجة التي تضمن لها السعادة الدائمة.

سر السعادة الزوجية

الأنوثة سر السعادة الزوجية.. فالرجل يريد امرأة.. ولا يهمه بعد ذلك أي شيء آخر.. امرأة.. لكن بمعنى الكلمة.. امرأة ظاهراً وباطناً.. بشكلها.. ونطقها.. ودقات قلبها.. بروحها التي تتوارى داخل جسدها ..امرأة تتقن فن الأنوثة.. ولا تتعالى على أنوثتها حين تراها ضعفاً تهرب منه.. بل تتقبلها على ما فيها وتراها مزايا يجب أن تحافظ عليها.. لقد خلقت هكذا.. ولابد أن تظل كذلك.. والوقت الذي تنكر شيئاً من تلك المزايا فتنبذها.. تقضي بذلك على أخص شيء يميزها.

لا تفوتك الزينة

التزين عبء، وهو يحتاج وقتاً، ومزاجاً هادئاً، والأولاد لا يوفرون لنا تلك الأجواء اللطيفة.... والتأنق أيضا يقيد الجسم ويعيق الحركة، ونحن نكره القيود ونحب الاسترخاء والراحة، وإن لم نبق على راحتنا في بيوتنا فأين سنجد الراحة والهناء ؟!!

والزينة كذلك تمنعنا من العمل في البيت خوفاً على ثيابنا الجميلة من أن تتسخ أو يفسد كيها، وأي الأمهات تستطيع أن تمتنع من خدمة الصغار أو إصلاح ما أفسدوه ولو لساعة من الزمن ؟!! فنحن في حالة طوارئ متواصلة مع أطفالنا، وبحاجة لأن نكون على أهبة الاستعداد للاعتناء بهم ومداراة أخطائهم، والملابس الخفيفة السهلة الغسيل هي التي تعيننا على ذلك .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لكن في كل هذا الخضم لا يفوتنا أن الله جميل يحب الجمال، والناس كلهم بفطرتهم ينجذبون إلي الهيئة الحسنة، فلا مناص من التزين، وفي محاولة للتسديد والمقاربة أقترح أن تهتم الأم قليلاً بمظهرها بلا كلفة؛ فتسرح شعرها بطريقة جذابة، وتضع بعض الكحل، وتلبس الملابس البسيطة المهندمة، ولتشتر مجموعة من الملابس المرتبة والمختلفة الشكل، والفضفاضة السهلة الغسل، فتجمع بين الأناقة والراحة في آن واحد، ولتلبس كل يوم واحداً منها فلا يمل الزوج والأولاد لكثرة رؤيتها في هيئة واحدة، وتتعطر وتغير شكل تسريحتها من يوم لآخر فتربطه أو ترسله أو تضفره.

وعندما تكون على موعد لاستقبال زائرة أو الخروج لاجتماع برفيقاتها، فلتحاول الاستعداد للزيارة المرتقبة قبل مدة جيدة، ثم تجلس وهي متزينة، وتبقى مدة في زينتها بعد فراغها من لقاء ضيفاتها ليراها جميع أفراد الأسرة جميلة متألقة أطول فترة ممكنة.

همسات....

- أكد خبراء علم الاجتماع أن هناك عوامل تساعد كل زوجة على الاحتفاظ بقلب وحب زوجها، ومن أهم هذه العوامل [الرائحة الطيبة] فهي هامة للغاية، وقد دلت الأبحاث العلمية أن الشم ذو أثر محوري في علاقة الرجل بالمرأة. ولهذا كان من وصايا نساء العرب قديما: (لا تقع عيناه منك على قبيح، ولا يشمن منك إلا أطيب ريح، والكحل أحسن الحسن الموصوف، والماء أطيب الطيب المعروف)
- للألوان تأثيرات على شخصيتك، وكثيرا ما يكون ذلك مرتبطا بطبيعة تلك الشخصية، فمثلا اختيارك: (اللون الأحمر) يدل على الطاقة والميل للتحكم وقوة الشخصية والرغبة الشديدة في الحياة والنجاح، (اللون الأزرق) يدل على شخصية هادئة متحفظة وذات قيم ومبادئ وطموحات سامية (اللون الأخضر) يدل على شخصية متمركزة حول الذات وفخورة بالنفس، تحب أن تترك أثرا قويا على الآخرين، ولكنها تخاف التمادي خشية فقدان السيطرة (اللون الرمادي) يدل على شخصية ذات وقار واحتشام، تفضل البقاء على الهامش وعدم الارتباط عاطفيا (اللون الأصفر) يدل على طبيعة مرحة ومتفائلة وودية حيث تكون متفاهمة جدا (اللون البني) يدل على طبيعة تسعى وراء الأمان الانفعالي (اللون الأسود) يدل على

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الاستعداد للتحدي خصوصا تحدي الصعوبات، وقلما تكون منسجمة مع الآخرين وتشعر غالبا أنه أُسيء فهمها.

- كلما تقدم العمر يجب أن يصبح استخدامك للماكياج أقل، حيث تكونين أكثر حاجة للنظرة الطبيعية لا إلى التأثيرات الدراماتيكية، فعليك باستعمال ألوان مخففة للعينين والخدين والشفتين، وتجنبي ألوان الماكياج الصارخة.
- لا يتحتم عليك دائماً ارتداء أحدث صيحات الموضة، ولكن ينبغي الاحتفاظ ببعض الأزياء الحديثة في خزانة ملابسك واختاري ما يناسبك.
- لا تختاري تسريحات شعر مثيرة أو تسريحات أنيقة جداً أو صارمة جداً، بل استعملي تسريحة تكون أكثر راحة وتجعلك تبدين شابة، فاختاري التسريحات البسيطة التي تناسب وجهك.
- لست في حاجة لأن تكوني نحيفة القوام، ولكن احتفظي بوزنك في حدود عدة أرطال زائدة قريباً من الوزن المثالي إذا أمكن ذلك، فزيادة الوزن الكبيرة معناها سنوات عمر زائدة في مظهرك.

ضياع الأنوثة

الزينة وحدها ليست كل الأنوثة، فيمكن أن تضيع أنوثة المرأة إن علا صوتها.. أو أصبح خشناً فظاً، أو أدمنت العبوس والانفعال، أو تعاملت « بعضلات» مفتولة، أو نطقت لفظاً قبيحاً أو فاحشاً، أو تخلت عن الرحمة تجاه كائن ضعيف، أو أدمنت الكراهية وفضلتها على الحب، أو غلبت الانتقام على التسامح، أو جهلت متى تتكلم ومتى تصمت، أو قصر شعرها وطال لسانها،..... وتضيع الأنوثة كذلك حين تهمل المرأة رقتها وطيبتها، وحين تنسى حق الاحترام والإكبار للرجل زوجاً وأباً وأخاً ومعلماً، وحين لا توقر كبيراً أو لا ترحم صغيراً.

وجمال المرأة ليس في قوامها أو ملامحها فحسب، كما أن رشاقتها ليست في الحمية (الريجيم) القاسي.. لأن الأنوثة شيء تشعره.. ولا تراه غالباً.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لا تجعلي من أطفالك حاجزا بينكما

بينما يظن البعض أن قضاء وقت حميم مع شريك العمر، ما هو إلا مقدمه لممارسه الجنس، يعتقد علماء النفس أن " الحميمية " جزء مهم وأساسي في العلاقة الزوجية. بل إنها العنصر الذي يمنح العلاقة الزوجية عمقها ومعناها الحقيقي. وإذا كان للدفء والحميمية في العلاقات بين البشر هذه الأهمية، فلماذا إذاً يكون من الصعب تحقيق ذلك بين الزوجين ؟!!! خاصة وأن المختصين يقولون: " إن الأزواج لو اقتطعوا وقتا خاصا بهم، لكان أنفع للأولاد الذين يهمهم صمود نواة الزواج، مع ضرورة التخلص من الإحساس بالذنب بأن الأولاد أحق بالوقت كاملا أو بتلك النزهة التي جمعتك بزوجك... لتتحررا من الرسميات والقيود ولتنطلق ضحكاتكما التي اختفت خلف هموم الصغار "

- احرصي على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت، فلا تدعي اهتمامك بطفلك ينسيك اهتمامك بوالده، حتى لا تتحول علاقتهما إلى نوع من الغيرة.
- حذار من أن يشعر زوجك بعصبيتك أو تعبك أو إرهاقك من ممارسة دورك كأم، بل يمكنك الإعلان عن ذلك بكلمات رقيقة ليقدم لك بعض العون.
- ذكري نفسك دائما بأن العلاقة القائمة على التفاهم هي أساس الحياة الزوجية السعيدة. فكل خطوة تقومين بها لتحسين علاقتك مع زوجك ستنعكس إيجابيا على جميع الأطراف. فكما تفنين نفسك في سبيل تربية أطفالك، يجب أن تلتفتي إلى علاقتك بزوجك، وأن تعطيها نفس القدر من الأهمية.
- اعتبري زوجك طفلك ودلليه واعتني به ولا تنشغلي عنه بأحد أطفالك، بل أشعريه دائما أن واجباته هي الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك.
- عندما يكون الجدول اليومي للزوجين مكتظاً بالأعمال والواجبات، فإن العلاقة الزوجية الشخصية عادة تكون لديهما في قاع القائمة، فترى الزوجة – مثلا – أن الاستماع لطفلتها تقرأ في كتابها المدرسي، ومراجعه دروسها معها، أكثر أهمية من وقت تضيعه مع زوجها.... لكن عدم ترتيب الأولويات يحيل الحياة الزوجية إلى أمر يستخف به، ولا ينال الاهتمام اللازم، واعتبارها أمراً حدث وكفى.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولذلك يجب أن تخصصي وقتا أكبر للتكلم مع زوجك حول علاقتكما الزوجية، وبدل أن تركزي على السلبيات في علاقتك معه، كوني أكثر إيجابية في كلامك حول طبيعة هذه العلاقة، وحاولي أن تتكلمي معه عن نفسك وليس عن الأولاد أو عن متطلبات الحياة التي لا تنتهي. وإياك أن تستغلي ساعات الصفاء لمناقشة القروض أو الإصلاحات التي يجب إجراءها على المنزل.

- **من الضروري جدا الحفاظ على الحب حتى لو كان لديكما العديد من الأطفال، لأن انعدام الرومانسية سيجعلكما سجينين لحياة زوجية يملؤها الروتين والواجبات التي لا تنتهي، وبعد فترة ستجدان أن قصة الحب الجميلة قد انتهت تحت تأثير متطلبات الحياة والأطفال... لذلك احرصي دائما على إبقاء حياتك العاطفية مليئة بالنشاط، حتى لا تفقدي أساس ما جمعكما معا منذ البداية.**
- **لا تنسيا أن تعيشا بعض الوقت بعيداً عن شخصية الأب والأم بل عيشا لنفسيكما**
- **حاولي أن تعبري له عن حبك كلما انفردت به ولو للحظات، وذكريه دائما بأنك لا زلت تحبينه كما كان الأمر في بدايته.**
- **حاولي إيجاد من يجالس الأطفال ولو لليلة واحدة في الأسبوع أو في الشهر للخروج مع زوجك وقضاء بعض الوقت معه.**
- **كوني حازمة في وضع وقت محدد للنوم للأطفال، بهذه الطريقة تكونين قد خصصت وقتا أكبر للحديث مع الزوج، وبالتالي تخصصين وقتا أكبر لعلاقتك الزوجية، بعيدا عن هموم حياتك اليومية المثقلة بالمشاكل.**
- **لا تشتكي له من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام. ولا تطلبي من زوجك أن يلعب دور الشرطي للأولاد، يقبض على المتهم ويحاكمه أو يضربه.**
- **لا تنتقدي سلوك زوجك أمام أطفاله، ولا تستعملي ألفاظا غير لائقة يرددها الأبناء مثل " جاء البعبع " أو " وصل الهم "، وبعض النساء أيضا إن تكاسل ولدها في المذاكرة قالت له: لن تنجح أبدا في حياتك فأنت كسول فاشل مثل أبيك !!!**
- **الأطفال تنقل الأحداث بعفوية، فكوني صادقة معه خصوصاً فيما يحدث في غيابه، وابتعدي عن الكذب، فإن الأمر إن انطلى مرة فلن يستمر ومن ثم تنعدم الثقة، وإذا فقدت الثقة ساءت العلاقة بينكما**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- تبدأ الاختلافات بين الزوجين عند محاولة كل منهما التدخل في قرارات الآخر فيما يتعلق بأسلوب تربية الأطفال، حيث يعد اختلاف الأب والأم في تربية الأولاد من أكثر المشاكل تكراراً في الأسر، ومن أعمها ضرراً وأبلغها أثراً وأسرعها ملاحظة وظهوراً.... وتظهر هذه المشكلة عندما يقوم أحد الطرفين (الأب أو الأم) بتربية أبنائهم بطريقة معينة وفق فكر معين، ويأتي الطرف الآخر لينقض هذا الأسلوب التربوي، بفكر وطريقة مختلفة، قد تصل أحيانا لحد التضاد، مما يوقع الأبناء في حيرة مركبة، ويضيع بالتالي تعب الطرفين في تحقيق أي إنجاز تربوي، ولذلك من المهم جدا أن لا تتدخلي عند توجيه الأب أو عقابه للأولاد على شيء ما.
- ربما يمارس الأب دوره بشكل مختلف حسبما يراه هو، فتقبلي طريقته الخاصة دون تذمر، فمثلاً إذا أحسست أنه يحمل الطفل بشيء من العنف لا تنتقديه طالما أنه لا يؤلم الطفل ولن يؤدي إلى الإضرار به.
- من أخطر الأمور في الحياة الزوجة أن تضايق الزوجة زوجها في وقت نومه عندما لا تهتم بتهدئة وإسكات الأطفال، مما يبغض الزوج في منزله، وقديمًا قالت أم إياس لابنتها في وصيتها: احفظي له خصالاً عشرًا تكن لكِ ذخرًا، منها: التفقد لحين منامه، فإن تنغيص النوم مغضبة.
- عند حل أي مشكلة، ليكن الصلح أمام الأبناء، وليس في فراش الزوجية، وذلك حتى يعرف الأبناء أنها مودة متصلة وليست هدنة مؤقتة، أو هدوء عاصفة.
- أشركي الأولاد في استقبال الأب عند عودته من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية لهم.
- ينصح علماء النفس الزوجة بعد الأربعين، بأنه من المهم أن تجدي هواية مشتركة تمارسينها مع زوجك، حيث أن الأطفال لم يعودوا بحاجة إلى الرعاية بشكل مستمر كما كان الوضع في الماضي، وهذه المرحلة خطيرة على الأزواج، لأنهما قضيا فترة طويلة يركزان على كافة نواحي الحياة ونسيا نفسيهما في خضم مشاكلها ومشاغلها. ولذلك فعلى الزوجين أن يعيدا اكتشاف بعضهما البعض، وأن يبدأ كل منهما بالاستمتاع بصحبة الآخر من جديد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لكي لا تفقدي زوجك

من أمثلة التصورات الخاطئة لدى الكثير من الزوجات، ما تعتقده بعضهن من أنها بزواجها قد ملكت زوجها، فتهمل نفسها وتهتم أكثر بأولادها، وتتصور أنها مهما فعلت فلن يفلت من قبضتها هذا العصفور الأسير. وتظن خطأً أن اهتمام زوجها بها أمر مفروغ منه؛ مما يجعلها تتصرف بلا مبالاة فيما يتعلق بجلب اهتمام زوجها، الذي سرعان ما يمل، وقد ينزلق إلى طريق آخر ملقيًا باللوم عليها !!!

- الرجل يريد الزواج ليستمتع بالحياة الدنيا في ظل الشرع، والمرأة هي الدنيا والحياة، كما قال رسولنا الكريم ﷺ: (الدنيا متاع، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة) [1]. فلا تصادم بين فطرة الإنسان وبين ما شرعه الله تعالى، لذلك نجد أن الزوجة مهما تقدم بها العمر، ومهما بلغت من العلم، وحازت على أعلى المناصب، تبقى في نظر زوجها أنثى، وهو دائمًا يريدها كذلك.
- المراة المثالية الصالحة هي التي تبادل الزوج الاحترام، ولا تكون ميالة لحب السيطرة، وعزله من الإطار العام الذي يجب أن يكون فيه الرجل بالأسرة.
- الطبيعي أن الرجل هو صاحب المبادرة والتجديد في العلاقة الزوجية، ولكن أيضًا دور الزوجة بنفس مستوى دور الرجل من الإقبال والتشويق والجاذبية.
- حين يعود الزوج إلى المنزل بعد يوم عمل شاق، ثم ينشغل مرة أخرى في قراءة الجريدة مثلا. لا تحاولي أن تفتحي معه حوارا وتسأليه عن يومه في العمل، لأن الرجال يحتاجون فعلا إلى فترة قصيرة – دعينا نسميها الفاصل – بين أجواء العمل وأجواء الأسرة، تساعدهم على الاسترخاء والتخلص من ضغوط العمل.
- مهم جدا جلوسك مع زوجك لمدة ساعة على الأقل يوميًا، تكونين خلالها متفرغة له تمامًا؛ تتجاذبين أطراف الحديث في الشؤون التي تهمه، فهذا يُعد أنفع وأجدى من قيامك بأي عمل آخر، مهما كلفك ذلك من تضحيات.

---

(١) رواه مسلم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **حتى لو لم يعجبك الموضوع الذي يتحدث فيه... امنحيه اهتمامك كاملا. فمجرد حديثه إليك له مدلولات عاطفية مهمة لديه.**
- **إياك والصراخ: فرقة الصوت التي طالما ارتبطت بالمرأة والأنوثة غدت عملة نادرة أمام صوت الصراخ الذي سيطر وبقوة على حنجرة كثير من النساء في تعاملهن مع أبنائهن.**
- **ابتعدي عن أسلوب التوجيهات أو كشف العيوب بطريقة صريحة، ويمكنك توصيل أفكارك وآرائك بأسلوب رقيق وبدون إحراج، حتى تضمني انجذابه إليك، بل استئثاره بك مدي الحياة.**
- **إياك وأن تصدمي مشاعره عند التنازع أو الاختلاف، وليكن شعارك (العفو والتسامح)**
- **من المهم جدا عدم إطلاق بعض الاستنتاجات والتعميمات التي تتسم بالمغالاة، على سبيل المثال: (إنك لا تريد أن تفهمني أبدا، إنك تتصرف دائما على النحو الذي تريده) .... فزوجك يمكن أن يخطئ، وكذلك أنت، في تصرف ما، فلا تتسرعي بإطلاق تلك تعميمات الجائرة .**
- **صفيه دوما بالرجولة، وأظهري إعجابك بقوته وقدرته علي تحمل المشاق، فالرجل يحب أن يشعر بقوته ورجولته.**
- **من الأشياء التي تزيد الود بين الزوجين: أن تذكر الزوجة لزوجها بعض أعماله الحسنة ومآثره الحميدة.**
- **لا تعيريه بماضيه المتواضع – الوظيفي أو العائلي– ودعي له شرف الاعتراف، وعليك الإشادة بعصاميته المتفردة التي لا يذكرها أحد... وتذكري أن المتغابي هو سيد قومه وليس الذكي**
- **ادفني أخبار المنازعات القديمة، وسدي باب الخلاف والشر، وأكثري من الحديث عن الذكريات الطيبة التي تؤلف القلوب.**
- **تملقيه أمام الآخرين، واسأليه عن رأيه في بعض الموضوعات واستمعي إليه.**
- **من الأشياء التي تؤثر كثيرا في نفسية الرجل، أن تشكك زوجته في صحة معلومة قالها في حضور آخرين كالأصدقاء أو الأقارب... انتظري حتى ينفض الآخرون عنكما ثم ناقشيه.**
- **الصدق في كل شيء، من أهم دعائم الاستقرار والسعادة الزوجية... إلا أن هناك من النساء من يعشقن الكذب، إما كهواية، وإما خوفاً وجبناً، وفي كلتا الحالتين فإن الرجل يمقت**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في الزوجة الخداع والكذب، وإذا قبل الكذب لظرف أو لآخر، فإن ذلك يكون مصحوباً بنظرة احتقار.

- الزوجة الذكية تبحث دائما عن نقاط الانسجام بينها وبين زوجها، وهذه النقاط من الطبيعي أن يتغير بعضها بين الخطوبة والزواج، وبين الزواج والإنجاب.... ففي البداية تركز مثلا على التقرب من الزوج، ثم تحول هذا التقرب إلى ود وعاطفة قوية، ومع الأيام لابد للعاطفة أن تخبو قليلا، فتجنح الزوجة لأن تكون الرفيقة والصديقة...وهكذا، أي أنها تدفع بعربة زواجها بحسب ما تمليه عليها راحة بالها وبال أسرتها.
- حاذري من أن تكوني كتاباً مفتوحاً أمامه، يستطيع أن يتوقع محتوى الصفحات التالية منه، فإن تمكن بعبقريته من معرفة الخطوة التالية سارعي إلى تغيير الأحداث لتخالف توقعاته، وتحفظ لك ولحياتك معه عنصر التشويق.
- المشاركة في عبادة... الصلاة معاً، قراءة القرآن. يزيد من الود والحب وتقبل الكلام من كلا الطرفين.
- حاولي أن تحتفلي بالمناسبات السعيدة بطرق مختلفة ومشوقة.
- إن كان الملل قد تسلل إلي حياتك الزوجية، وأصبحت مسئوليات الحياة هي الموضوع الرئيسي الذي يسيطر علي حوارك مع زوجك بعد أن ضاعت كلمات الحب والغرام، فلماذا لا تعيدين الرومانسية إلي أرجاء منزلك، وتبادرين بالخطوة الأولي، ولتكن – مثلا – هدية تعبرين بها لزوجك عن حبك واهتمامك،... فالرجل أيضا في حاجة إلي هدية من زوجته ليقتل بها الرتابة التي تصيب العلاقة الزوجية.

وأخيرا.... لا تجعلي حياتك يدور محورها حول زوجك فقط، وأعني ذلك ألا تجعلي شعورك بقيمتك الذاتية مرتبط بحب زوجك لك لا غير... عليك أن تركزي على اهتمامك بنفسك "صحياً، وذهنياً، وإيمانياً"، لذا أوجدي لك اهتمامات خاصة بك، ترتقين من خلالها وتتطورين.. ولا تجعلي عطاءك لزوجك يطغى على نفسك فتهملينها بحجة خدمة الزوج ورعايته، فكلما كان اهتمامك بنفسك كبيراً، كلما جذبت زوجك لكل شيء جميل فيك، وبالذات صحتك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ملف الإبداع في الحياة الزوجية

- الطبيعة النفسية للمبدع
- الإبداع وقفص الزوجية
- الأمومة أعظم مهمة إبداعية للزوجة
- زوجي داعية مبدع
- الداعية بين متطلبات دعوته ومتطلبات أسرته
- إلى أختي الداعية
- أيها الدعاة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الإبداع في الحياة الزوجية

اختلف العلماء في تعريفهم للإبداع، فبعضهم يقصد بالإبداع القدرة **(Ability)** على خلق شيء جديد أو مبتكر، بينما يقصد آخرون أنه العملية **(Process)** أو العمليات السيكولوجية التي يتم بها خلق وابتكار الشيء الجديد ذي القيمة العالية، و يرى فريق ثالث أن الإبداع ينشأ عن القدرة الإبداعية وعن العملية الإبداعية التي تؤدي في آخر الأمر إلى إنجاز العمل الإبداعي بحقيقته.

ومجمل القول أن الإبداع نشاط إنساني ذهني راق ومتميز، ناتج عن تفاعل عوامل عقلية وشخصية واجتماعية لدى الفرد، بحيث يؤدي هذا التفاعل إلى نتاجات أو حلول جديدة مبتكرة للمواقف النظرية أو التطبيقية في مجال من المجالات العلمية أو الحياتية، وتتصف هذه المجالات بالحداثة والأصالة والمرونة والقيمة الاجتماعية.

إن الإبداع وقدة الفكر المنطلقة من إسار القيود المعتادة، ونظرة التأمل التي ترى الأشياء من زوايا أخرى، وعمق التركيز الذي يغوص في أعماق الذات لا في ظاهرها، وفي كنه الأشياء لا في أشكالها، وفي أسباب العلل لا في أعراضها.

والبيئة أحد العناصر المحددة لظهور الإبداع، ويقال " الإنسان بن بيئته " أي أن الفرد المبدع هو أحد نتائج تفاعله مع بيئته ومجتمعه، لذلك يفترض أن البيئة وتعدد عناصرها وغنائها ينمي الإبداع، والعكس صحيح، فالبيئة الخالية من المثيرات تبقي على الإبداع مخفيا، وكذلك البيئة ذات المثيرات المزعجة لا تظهر الإبداع.

أما البيئة المناسبة للإبداع فهي التي تشتمل على مثيرات لا تشوش على التفكير بل تنميه، ومن هذا المنطلق كان الاعتقاد بأن الإبداع مقصورا على قلة مختارة من البشر هو اعتقاد خاطئ تماماً، فكل شخص لديه استعداد أن يكون مبدعًا بإذن الله تعالى، طالما تهيأ له الجو المناسب للإبداع.

الطبيعة النفسية للمبدع

هل تقترن الموهبة والقدرة الإبداعية بالاضطراب النفسي ؟ لزمن طويل كان الاعتقاد هو: نعم، وكان من المسلم به أن ذلك الاضطراب النفسي هو قدر المبدعين، بدءا من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سقراط الذي خاطب الشاعر قائلا: " إن هناك شيطانا يحركك "، ثم " لامارتين " الذي اعتبر الإبداع نوعا من المرض، ومن بعده سيجموند فرويد الذي جزم بأن " الفنان انطوائي ولا يستبعد أن يكون عصبيا ".

وبعض الصفحات التي كتبها عباس العقاد تدل على حالة إكتئاب واضحة، بينما سقطت " مي زيادة " صريعة لذلك المرض، وعبد الرحمن شكري، وصلاح عبد الصبور....

ويحتشد تاريخ الأدب العالمي بحالات مماثلة: إدجار آلان بو، وموباسان، وجوجول، وألبير كامي الذي عاني قلقا مزمنا وذعرا من الأماكن الفسيحة، وهمنجواي الذي تلقى علاجا نفسيا طويلا قبل انتحاره، والرسام فان جوخ، والموسيقار العالمي شتراوس، ورحمانينوف الذي أهدى أجمل مقطوعاته الموسيقية إلي طبيبه المعالج.

وتبين من دراسة صدرت عام ٩٤ لأحد علماء النفس عن مجموعة من المبدعين أن ٧٤ % منهم مصابون بالإكتئاب. واستقر تقريبا الربط بين حالة الإبداع والاضطراب النفسي، والميل لترجيح أن ثمة صلة وثيقة بين الحالتين، وبأن قدرا من المرض النفسي يدفع إلي الإبداع أو يساعد عليه.

لكن الدكتور عبد الستار إبراهيم في كتابه " الحكمة الضائعة " الصادر عن عالم المعرفة يمضي إلي غير ذلك تماما، ويؤكد أن دراسة سير حياة المبدعين وظهور " القياس النفسي للإبداع " يثبت عكس ذلك. فقد تمكن علم النفس الحديث بوسائل واختبارات محددة من قياس القدرة الإبداعية، على أساس أن الإبداع هو إعادة تشكيل لعناصر الخبرة في صيغ وأشكال جديدة. وبهذه الوسائل يتبين أن خصائص الإضطراب النفسي أو العقلي المنتشرة بين المبدعين لا تزيد عما يشيع بين الناس العاديين.

ووفقا لدراسة قام بها " هافيلوك آليس " ووسع فيها عينة البحث إلي ألف حالة مبدعة، أتضح أن عدد من يوصف بالمرضى منهم لا يتجاوز ٤٤ شخصا أي بنسبة لا تتجاوز ٢و٤ %. ويؤكد د. عبد الستار إبراهيم أن المرض النفسي ليس مصدرا للإبداع، ولكن سببا من أسباب عرقلته، وأن معظم الكتاب الكبار كتبوا أفضل أعمالهم وهم بعيدون عن القلق وفي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أفضل صحة نفسية، وأن الموهوبين منهم – بمن فيهم المرضى – قد أبدعوا وأنتجوا برغم المرض وليس بسببه !

وينتهي باحث آخر إلي أن الافتقار للإبداع – وليس الإبداع – هو الذي يسوق الكتاب والمثقفين إلي المرض النفسي والعقلي، لأن تحقيق الذات عبر الإبداع عامل فطري، كما أن الاستغراق في النشاط الإبداعي نوع من العلاج النفسي. وقد كتب جراهام جرين صراحة قائلا " إن الكتابة أسلوب من أساليب العلاج ". ويمثل المبدعون على حد قول عالم النفس " أونيل ": " نمطا مختلفا وراقيا " من الصحة النفسية، وهو نمط لا يجمعه بالمرضي النفسيين سوى أن المبدعين والمرضى يرفضون الانصياع لقوانين العالم الواقعي.... الكتاب يرفضون ذلك الانصياع بطموحهم إلي تجميل العالم وإعادة بنائه على نحو أفضل في رواياتهم وقصائدهم، بينما يكتفي المرضى فقط بالهروب من الانصياع لقوانين العالم الواقعي.

ويظل لنمط الشخصية المبدعة المختلفة مشكلاته النفسية والعقلية الناجمة عن طبيعة عمله الذي يحتاج إلي تركيز وتوتر شديدين... ولا ترجع أسباب ذلك التوتر والضغوط النفسية إلي طبيعة الإبداع فقط، ولكن إلي السمات الشخصية المشتركة للمبدعين باعتبارهم يتسمون بالاستقلال النفسي والفكري، وتلمس المشكلات، والبحث عن حلول لها. كما يعود التوتر الذي يدفع المبدع ثمنه إلي أن الإبداع عملية تهدد استقرار المجتمع بأفكار ورؤى جديدة مقلقة.

والنتيجة النهائية أن الإبداع الأدبي والفني علاج وليس مرضا نفسيا. لكن المبدعين يدفعون ثمن ذلك العلاج باهظا في أحيان كثيرة بسبب الاستغراق الشديد في العمل وما يتطلبه من تركيز وتوتر وجهد نفسي وعصبي، كما حدث مع ستندال، وبودلير، وغيرهما ممن أصيبوا بأمراض عقلية صعبة بعد أن فرغوا من الأعمال الكبيرة.

الإبداع وقفص الزوجية

ينمو الإنسان في الجو الآمن المطمئن وتنمو لديه قابلياته وتنفجر في داخله الاستعدادات والمواهب، ذلك أن حاسّة الإبداع تترعرع في الحياة المستقرة الهادئة، في حين

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أنها تتراجع وتذبل وتموت في الحياة المضطربة القلقة، والزوجة رائدة فاعلة في احتضان الأسرة ورعايتها واستتباب كل ما هو يدعم سعادتها وراحتها وطمأنينتها.. فالزوجة هي فاعل نشط في مجال التربية وتوفير جو الصفاء الأسري وجو الراحة والاسترخاء للزوج الذي غالبا ما تكون جلّ اهتماماته خارجية وفي أمور توفير الضمان الاقتصادي للأسرة والتفاعل مع أمور الحياة العامة.

كلنا يعرف أن المبدع نمط فريد من البشر، وأنه حالة خاصة خاصة جدا في الواقع، ولذلك يتبادر إلى الذهن سؤال، ترى من هي الزوجة التي تناسب المبدع ؟، والتي تدفعه إلى المزيد من الإبداع ؟ هنا قد نجد أن المسألة لها حالات متعددة

(الحالة الأولى) مبدع تزوج قبل أن تتضح معالم إبداعه، أي تزوج وهو صغير السن زوجة لم تكن تعرف عن عبقريته شيئا، ووجد أنها بعد فترة لا تناسبه، فهي تسير عكس تياره، بل إنها تحاول أن تقف في وجه هذا التيار..

(الحالة الثانية) نجد فيها المبدع وهو يخشى على إبداعه من عوائق الزوجية، فيبحث ابتداء عمن تقدر ذلك الإبداع، ولكن المشكلة تكمن تماما حين يجدها، فكثير من زوجات المبدعين (الكثير ولا أقول الكل) تعلم بعشقه لهوايته، ومع ذلك بعد أن تتمكن من الارتباط به، ما تلبث أن ترفع ذراعيها معلنة الرفض، وتقف في طريقه وتبلبل أفكاره، فهي تغار من كائن يسمى هوايته التي تتمحور في إبداع معين، باعتبارها شريك لا تقبل به في حياتها الزوجية.

وما أكثر الأفراد الذين انحدروا بعد زواجهم وانحطّت قابليتهم وتدنّت مواهبهم وذبلت استعداداتهم وانتهت قدراتهم.. كل ذلك بسبب حالة النزاع والمواجهة التي تسيطر على حياة الزوجين، حيث يبقى الفكر مشغولاً والخاطر مبلبلاً والنفس مشوّشة لا تعرف الطمأنينة والراحة والاستقرار، وقد تصل الأمور إلى حالة من الهذيان المستمر الذي يفقد الحياة معانيها الجميلة.

(الحالة الأخيرة) فهي زوجة مؤمنة كل الإيمان بموهبة زوجها، وتحاول بكل ما أوتيت من قدرة منحه المزيد من المساحة ليستطيع أن يبدع..والمشهد الأروع لو حاول هو جذبها ولا أقول جرها إلى عالمه، أي أن يشركها فيما يحب، ويجعلها تشعر بما يعتمل في نفسه من حب لهوايته..حتى وصلت إلى لحظة مشابهه لعشقه، وعندها يرتاح الطرفان.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن الضغوط والحالة النفسية السيئة تضعف المشاعر ويضعف معها التفكير، وبالتالي ينخفض مستوى الإبداع؛ فالإبداع لا يعمل إلا بوجود جو من الهدوء والاطمئنان والاستقرار والاسترخاء العميق الذي يهيئ الجسم والعقل للإبداع. والأسر الذكية يجب ألا تستسلم لغزو النكد والعبوس والمشاكل، بل ويتحتم على أفراد الأسرة إدراك أن هذه الأمور تكتسب ولا تأتي مصادفةً ولا عشوائيةً.

الأمومة أعظم مهمة إبداعية

الأمومة شكل وصيغة متطورة من صيغ الإبداع الإنساني، وقد تكون أهمها على الإطلاق... فعملية التربية من الخطورة بحيث تحتاج الأم إلى كثير من الإعداد حتى تتمكّن من أداء واجبها تجاه أبنائها، وذلك لإنتاج جيل مميّز قادر على منافسة أقرانه... وقد تستحضر الأم كل مواهبها ومخزونها الثقافي لتحقق معادلة صعبة، توازن فيها بين ما تحاول زرعه في وجدان طفلها وذهنه، وبين دفعه لتشكيل انطباعاته الخاصة عن المفاهيم والحياة؛ لينشأ مستقلا بفكره، منتميا بحسّه لروح الجماعة والتكتّل دون الاصطدام مع الآخرين.

بعبارة أخرى..... التربية مهمّة إبداعية، ولكي يحقق المرء فيها نجاحا عليه أن يتحلّى بروح الخلق والإبداع، فكثيرون يفشلون في موازنة هذه المعادلة، فينشأ أولادهم نسخا متكررة عنهم لم يُترك لحرّيتهم مساحة تذكر، أو أنهم يمنحون الحرّية المطلقة، فيحصلون على ملامح جديدة من اختيارهم لكنها قد تكون مشوّهة !

ولا ننسى أن الأمومة لا تفرض التفرّغ الكامل للأبناء في جميع مراحل نموهم، مما يتيح للأم الفرصة بممارسة نشاطاتها الإبداعية المختلفة، وإلا فمن التي اخترعت المصحح الأبيض (**Tipex**) الذي نستعمله لتصحيح الأخطاء المكتوبة أو المطبوعة بالحبر؟.... إنها موظفة أمريكية اسمها " بيت نيسميث " وبيع اختراعها بما يقارب ٤٧.٥ مليون دولار.

ومن التي اخترعت الأوراق المستخدمة كمصافٍ في آلات صنع القهوة ؟.... إنها ربة منزل ألمانية تدعى " ميليتا بينز " ومردود اختراعها السنوي يصل إلى ٩٥٠ مليون دولار.

ومن وراء اختراع أول برنامج للكومبيوتر؟.... إنها الليدي " آدا بايرون لوفلاس " ابنة الشاعر الإنجليزي " لورد بايرون " ولا يزال أحد أهم برامج لغات الكومبيوتر وهو معروف باسمها **ADA**.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن هي مخترعة النظام الذي يسمح للكومبيوتر بقراءة برنامجه الخاص ابتداء من المعلومات المشفّرة ؟.... إنها نائبة أميرال في البحرية الأمريكية وتدعى " جريس هوبر "

زوجي داعية مبدع

الداعية إلى الله ليس كباقي الرجال الذين هم بعيدون عن أعباء الدعوة. ومن الصعب أن يكون مثلهم في كل شيء... إنه صاحب همّ ورسالة، هم على ضياع أمته، وانتشار الفساد وزيادة شوكة أهله، وهمّ لما يصيب المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها من مؤامرات وظلم وجوع وإذلال، وما يصيب الدعاة منهم من تشريد وتضييق وتنكيل، وبعد ذلك هو صاحب رسالة واجب عليه تبليغها للآخرين، ورغم أن وجوب تبليغ رسالة رب العالمين يقع على عاتق الجميع بدرجات مختلفة، ولكن الفرق بينه وبين الآخرين أنه هو الذي بادر من بينهم لحمل هذه الأمانة، وقبِل أن يتحمل تبعاتها ومشاقها.

ولا شك أن واجب الدعوة إلى الله يتطلب وقتًا طويلاً قد يأخذ من الداعية أوقات نومه وراحته، وأوقات رعاية زوجته وأبنائه، ويتطلب تضحية بالمال والوقت والدنيا بأسرها، ما دام ذلك في سبيل مرضاة الله سبحانه وتعالى.

مثل هذا النمط من الرجال لا تصلح له أي زوجة، وإن أوتيت من الأخلاق والتقوى والجمال والحسب ما أوتيت.... إنه يحتاج إلى زوجة تدرك واجب الدعوة وأهميتها، وتدرك تمامًا ما يقوم به الزوج، وما يتحمله من أعباء، وما يعانيه من مشاق... فتقف إلى جانبه تيسر له مهمته وتعينه فيها، لا أن تقف عائقًا وشوكة وحجر عثرة في طريقه.

وقد رأينا في طريق الدعوة أناسا كانوا ذوي نشاط وهمة قبل زواجهم فانقسموا بعد الزواج إلى فريقين فريق ازداد نشاطا وعملا وهمة، وفريق خبت عزيمته وضعفت همته وانشغل عن الدعوة وأهلها... وإنما سبب ذلك هو فهم الزوجة وفكرها وهمها.

والناظر في تاريخ كبار الدعاة يجد أنهم . في معظم أحوالهم . قد حباهم الله بزوجات واعيات كان لهن أكبر الأثر في اشتهار أزواجهم وزيوع صيتهم وانتشار دعوتهم.... بدعمها لزوجها وتحفيزه وتهيئة الجو العائلي المناسب وإعانته في أمور دعوته وعدم شغله بتوافه المتطلبات أو بسفاسف الأمور.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن من أعظم نعم الله تعالى على من سلك سبيل الدعوة إلى الله أن يُرزق زوجة معينة، تحمل معه همومه وتعيش معه آماله وآلامه وطموحه، بل وتحمل معه أعباء دعوته، ومن نظر في سيرة الرسول ﷺ في أول أمر دعوته وموقف أم المؤمنين الأولى السيدة خديجة رضي الله عنها، يعلم تمام العلم ما يمكن أن تؤديه زوجة الداعية.. لقد كانت أمنا خديجة مدرسة بحق تتعلم فيها زوجات هذا الزمان كيف تكون الزوجة المثالية.

وهكذا زوجات الدعاة على مر العصور ينتقلن بين القمة في المواساة كخديجة رضي الله عنها، وبين القاع الذي تبوأته زوجتا نوح ولوط.. وقد خلد التاريخ لكل دورها، وعند الله الملتقى ويومها { يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَراً وَمَا عَمِلَتْ مِن سُوَءٍ } وحينها { تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لاَ يُظْلَمُونَ }

ومن أبرز العوائق التي يمكن لزوجة الداعية أن تضعها في طريقه

١- كثرة التشكي منه بسبب بعده عن المنزل، أو تقصيره في طلباتها، أو معاناتها مع أطفالها.

٢- كثرة الطلبات، وعدم مراعاة الأوقات المناسبة في طرحها أو طلبها.

٣- عمل مقارنة ظاهرية بعيدة عن الوعي ـ مغفلة أسرار البيوت، وغير مدركة للسلبيات ـ بين زوجها وأزواج أقاربها، أو صديقاتها ومعارفها. وليتها عملت مقارنة مع كثير من البيوت التعيسة التي تعيش حياة الصخب والتهديد والضرب، والاعتداء من جراء المخدرات، أو الفضائيات، أو غيرها.

٤- ضعف الأداء التربوي لأبنائها؛ بحجة أن المسئولية تقع عليه أولًا.

٥- فقدان البسمات الجميلة على وجهها بسبب تأخر زوجها، أو كثرة مشاغله.

٦- عقد المواعيد مع الأقارب والأحباب دون النظر إلى إمكانات زوجها في تحقيق مطلوبها.

٧- سرعة التأثر بأحاديث النساء، وتصديقها لكل ما يقال.

٨- التنكر لحسناته ومواقفه الطيبة معها.

٩- الاهتمام بالمظاهر والزخارف الجوفاء.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١٠- عملية الإسقاط والإحباط لعزيمته بسبب ضعف همتها: فهمته في الثريا بينما همتها في الثرى، فبينما يحضر للبيت وكله هم من منكر وقع، أو واجب ترك.. إذا هي مشغول بالها بموضة جدت، أو لباس أخطأ الحائك في خياطته !!.

الداعية بين متطلبات دعوته ومتطلبات أسرته

هناك خطأ في الفهم عند الكثير من الأزواج العاملين في حقل الدعوة، وعند قادتهم ومسئوليهم للأسف الشديد... ومشكلة الخطأ تكمن حين يضع المسئولون مسألة العمل للدعوة على أنها الإسلام وفقط، وما غيره فهو من عرض الدنيا الذي علينا أن نتركه ونطرحه جانبا !!

هذا الفهم المعوج أوجد خللا كبيرا في بيوت كثير من الدعاة، وأثر أكثر على الزوجات والأولاد، فلكم رأينا من بيوتٍ أربابها من كبار الدعاة، والأولاد إما فاشلون أو منحرفون أو الاثنان معا للأسف.. أما الزوجات فإما لم تتحمل وملت . وهذا حقها . فطلبت الطلاق، وإما صبرت واحتسبت وغدت مخنوقة لا ترى لحياتها الأسرية أي معنى ولا هدف.

إن الأُسْرة هي الخلية الأولى، واللَّبِنَة الأساسية في بناء المجتمع الإسلامي النموذجي، فإنْ صلُحَتْ صَلُح جسد الأمة، وإن فَسَدتْ تمزّقت الأمة، وصارت كل شعاراتها جوفاء صمَّاء عمياء، لا تسمع صيحات الألم الصادرة من أفرادها، ولا ترى القروح والجروح التي تمزّق أرواح أبنائها. لذا، فإننا عندما نبدأ الدعوة يجب أن نبدأ من الداخل للخارج، وليس العكس، فتماسك الأُسْرة وثباتها وقوتها سيعطي دَفعَتين قويتين لرب الأسرة "الداعية":

- أولاهما: أنه عندما يبدأ عمله الدعوي، ويتكلم وينصح، سيكون هذا الكلام على أساسٍ يعرفه هو، هذا الأساس سيضاعف ثقته بنفسه، ويؤثر بدوره في قلوب مستمعيه، وكما يقولون: " ما يخرج من القلب يدخل القلب، وما يخرج من اللسان لا يتعدى الآذان ".

إن الكلمة الصادقة هي أقصر طريق بين قلب الداعية وقلوب الناس، أمَّا أن يجلس ليتكلم في إصلاح الأسرة والمجتمع وبيته ينهار، فهذا أقرب إلى الرياء منه إلى الصدق، لذا يقول الله تعالى في كتابه العزيز: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ۖ كَبُرَ مَقْتاً عِندَ اللَّهِ أَن تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ } [الصف/٢-٣]

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– أما الدَّفعة الثانية، فهي أنها تمثل صورة دعوية لا تحتاج إلى كلمات، فالدعوة ليست فقط خُطبًا وندوات واجتماعات وشعارات، إنما دعوة النموذج والمثَال والقُدوة تكون أصدق كثيرًا وأسرع تأثيرًا، ولئن أضع للناس مثلاً يُحتذَى، أفضل من أن أظل أقرع أسماعهم بما يجب وما لا يجب.

إن مما ابتلي به بعض المتصدرين للدعوة التساهل في أمر بيوتهم، وقد غفلوا عن أمر بالغ الأهمية في أنهم أطباء للمجتمع يصفون له الدواء وهم مرضى، وكان الأجدر أن يقدموا نماذج حية للتربية التي يدعون الناس إليها من خلال أسرهم، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنه، الذي كان راعيا بحق لأسرته وزوجاته ﷺ، ولا نظن أن أحدا من الدعاة مشغول بالدعوة كما شغل بها النبي الكريم ﷺ ولعلني لن أكون مخطئا إذا قلت إن الدعوة واجب كفائي، في حين أن رعاية البيت وتنشئه الأسرة المسلمة واجب عيني، والعيني مقدم على الكفائي. ولعل الله يطرح البركة في الوقت إذا ما أخلص الداعي العمل لوجهه تعالى وأيقن أن الأقربين أولى بالمعروف زز

الدعوة لا قيمة لها إن لم تسبقها القدوة، وهذا ما بينته سيرة المصطفى ﷺ وسير جميع العظماء من الخلفاء الراشدين والعلماء الأجلاء. وقد أخبر رسول الله ﷺ أن خير الناس هو خيرهم لأهله. فكيف يسمع داعية هذا الحديث ثم يسئ لأهله.

فترك الداعية أهله بالأيام دون أن يرى أبناءه صورة من الإساءة البالغة للزوجة التي رمى الزوج عليها وحدها همهم، وكذلك إساءة للأبناء أنفسهم الذين يعيشون وكأنهم يتامى، كل ذلك في سبيل ماذا ؟ كلام بلا قدوة.

ما أيسر الكلام، وما أيسر الندوات، وما أصعب وأعظم أن يكون الإنسان كرسول الله ﷺ يقدم القدوة العظيمة البارزة الواضحة ثم يتلوها بكلام موجز مختصر في أسلوب رقيق رقراق.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وليست هذه المشكلة قاصرة على البيت فقط، بل إنها تشمل كافة أوجه الحياة. فللأسف كثيرا ما نجد متدينين لا يفعلون شيئا في حياتهم سوى الكلام. وتجد المتدين هو الأخير في الجامعة، وهو الذي يزوغ من العمل، وهو الذي يدفع الرشوة لقضاء مصالحه، وتجده ضعيفا لا يلعب الرياضة، ويمشي متماوتا بطيئا ويزعم أن هذا زهد، وليس له أي طموحات في القوة، مع أن الله قد أمرنا أمرا بكل أوجه القوة المادية والاقتصادية والسياسية والعسكرية، وكان رسول الله ﷺ يمشي مشية قوية شديدة، ويدبر كل أمور الحياة أفضل من ملوك الدنيا الحريصين عليها، لأن هذا في حد ذاته جزء من الإسلام، ومن يقصر فيه فهو عاص لله تعالى.

وهذا الشخص الذي لم يكن قدوة في كافة أوجه حياته، ولم يحرص على أن يكون كذلك.... هو نفسه يحكم على الدعوة بالفشل الذريع، بل بالعكس إنه يقوم دون أن يدري بدعوة ضد هذا الدين. لأن الإسلام دين عملي. وهذا الشخص يثبت عند الناس المقولة الشيطانية بأن هذا الدين نظري لا يصلح للتطبيق.

إنَّ الدعوةَ الأُسَرية من أعظم مسالك الدعوة على الإطلاق، ويخطئ الكثيرون ممن يتحدثون عن الدعوة الأُسَرية ويفسرونها بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر فقط.. بالقطع هما حَجَرَا أساسٍ، لكن الكيفية والطريقة تسبقهما في الأهمية.

فقبل أن ندعو يجب أن نُمَهِّد الطريق لدعوتنا، ولكي تسمع الزوجة ويعي الأبناء يجب أن تكونَ قد اقتربتَ منهم بالدرجة الكافية التي تجعلهم يحبونك، ويثقون بك، ويعرفون أن كل كلمة تخرج من فَمِك مزيجها حبٌّ لهم ورغبة في رفعتهم في الدنيا والآخرة... علينا جميعا أن نحمل لواء تربية البيت، موقنين أنه لا يقل شأنا عن تربية الآخرين، وأولادنا أولى بالدعوة والمعروف من أولاد العالم كله.

إلى أختي الداعية...

الأخت الداعية لا بد أن تعمل أولا على راحة زوجها راحةً تامةً، حتى يعينها على الدعوة، ولو حدث العكس سيكون أكبر المعوقات لها.... فترضيه ليسخره الله معها في الدعوة... أما الأولاد فتقوم بتغذيتهم تغذيةً فكريةً مع التغذية الجسدية ليفهموا معنى الدعوة وقيمة خروجها لها، وتشكرهم أمام الآخرين على أنهم من الأسباب الرئيسية لخروجها، بل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تجعلهم يشاركونها في إعداد الدروس، ويخرجون لها المراجع.... وهكذا نربي دعاة دون أن يشعروا، وإن فعلت ذلك تستطيع أن تعلم تمام العلم أين الأولويات، وينير الله عز وجل لها الطريق...فإن كان لها أولاد صغار ولا راعيَ لهم إلا الله ثم هي، فعليها أن تلزمهم، وسيكونون مددًا لها فيما بعد بإذن الله تعالى، أما أن تتركهم وتترك زوجها بدعوى أنها ترضي الله تعالى بالانشغال بالدعوة إليه، فكأنها تبحث عن سراب.

إن التقوى هي صلب الدعوة، ولو خرجت امرأة واحدة تتقي الله فسيقتنع بها الناس، أما إن خرجت كثيرات لا يتقين الله في أولادهن ولا أزواجهن فلن يحصلن إلا القليل، فالمرأة مفتاح جنتها في يد الزوج، ثم في يد الوالدين، فلا بد أن يرضى عنها زوجها ووالديها قبل أن تبرح بيتها، ونحذرها من خلاف ذلك حتى لا تجني وهما... فالبيوت هي مجموع المجتمعات، ولو كان الخراب في البيت فلن نُحصِّل عمارًا في شيء.

الداعية المثالية لا تنشغل عن علاقاتها العائلية على الإطلاق، بل تتعمق فيها.... والداعية التي لا يشغلها إلا رضا الله تستطيع أن تقوم بذلك كله، والله يبارك في الوقت والجهد، فقد كان النبي ﷺ يفتح تسعة بيوتٍ، وهو القائد الحربي العسكري ورئيس الدولة وحبيب الناس وجليسهم، فاستطاع أن يفعل ذلك كله وهو لنا القدوة.

أيها الدعاة

١- حاول إقناع إخوانك الدعاة الذين تعمل معهم بأهمية جعل بيوت الدعاة وزوجاتهم وأولادهم محورًا ذا أهمية خاصة من محاور العمل الدعوي الذي تتعرضون له، بمعنى أن يكون نُصْب أعيُنكم وأنتم تخططون وتعدون أعمالكم وبرامجكم الدعوية أن يكون للبيت وللزوجة وللأولاد نصيبا من تلك الأعمال والبرامج، على أن تُتَابَع وتُقيَّم من وقتٍ لآخر، وتُزَال العقبات وتُحَل المشكلات أولاً بأول.

٢- حاول أن تجمع أكثر من عمل دعوي في يوم واحد، وأن تضغط أنشطتك الدعوية في أيام محددة من الأسبوع، بحيث يتبقى لك ولبيتك وأهلك أيام أُخَر.

٣- لا تتحرّج من الاعتذار عن عملٍ أو نشاط دعوي تشعر أنه سيُحمّلك فوق طاقتك، أو تتوقع أنك ستهدر من أجل القيام به واجبًا آخر أو تضيع حقّا من الحقوق الأخرى. فلا يسعدنا أبدًا، ولا يرضي صاحب الدعوة عز وجل أن نهدم واجبًا لنبني على أنقاضه آخر، والقاعدة الأصولية تقول بأن دفع المفسدة مُقدَّم على جلب المصلحة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٤- اجعل لبيتك وأهلك يومًا في الأسبوع، لا ترتبط فيه بأية ارتباطات خارجية مهما حدث، وأسقِطْه من حساباتك تمامًا وأنت تُسَكِّن أعمالك الدعوية على وقتك، فلا تقترب منه مطلقًا. ولتعمل في هذا اليوم على أن تشيع في البيت جو الود والمرح والسرور، وتقضي مصالح الزوجة والأولاد، وتجلس معهم جلسة يظللها الود والحب، تقرءون فيها مقتطفات من العلوم النافعة، وتُعطَى فيها لكل أفراد الأسرة الفرصة ليعبر عن كل ما يجول بخاطره ويحب أن يطرحه ويناقشه، وتتخلل تلك الجلسة المسابقات والحكايات الطريفة. وستكون تلك الجلسة بمثابة الزاد الذي يعين كل فرد من أفراد الأسرة على واجباته، وفي نفس الوقت ستمثل عاملاً قويّا من عوامل الربط والاندماج بينك وبين أهلك.

٥- حاول أن تكون الأوقات التي تقضيها في البيت أوقاتًا مثمرة، بحيث يشعر بوجودك وأهميتك كل أفراد الأسرة، فتغدق على زوجتك من مشاعرك وعواطفك، وتقضي لها ما تود قضاءه من مصالح المنزل، وكذلك تتابع أولادك واحدًا واحدًا، وتطمئن على سيرهم الجيد في دراستهم، وتحل لهم مشكلاتهم.

٦- التقليل قدر المستطاع من الجلسات والاجتماعات والأوقات الطويلة التي تُنفَق في مناقشات وحوارات لا طائل من ورائها، ومحاولة تحديد جدول أعمال لكل اجتماع تعقدونه لا تجوز الزيادة عليه، وبحيث يكون له موعد بدء وموعد انتهاء، ويكون لكل فقرة من فقراته وقتها المحدد، مع احترام تلك المواعيد، حفاظًا على أوقاتكم من أن تُهدَر فيما لا يفيد، وبيوتكم في أمس الحاجة إلى تلك الأوقات.

وتستطيع أخي الداعية أن تجعل زوجتك وأولادك يتفهمون مسئولياتك، ويغفرون لك انشغالك عنهم، بل ويقدمون إليك العون والسند، بدلاً من الشكوى والتذمر، ولكن بعد أن تقدّم لهم ما يؤهلهم لذلك ويعينهم عليه، من رعاية واهتمام وحُسْن تربية وتوجيه، وتوقيفهم على أهمية الدعوة إلى الله عز وجل وشرف القيام بها، وضرورة أن يكون لكل مسلم قِسط ونصيب من أعمالها، كل ذلك في ظل الحب والود والتعاون، لا المفاصلة والتعارض. فلتزرع.. لتحصد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

من هنا وهناك

- " العطاء " مفتاح الحياة الزوجية السعيدة
- الصراحة بين الزوجين
- النيولوك... هل يزيد رباط الزوجية قوة ومتانة ؟!
- زوجة رجل مشغول !!
- عندما تتفوق الزوجة على زوجها
- في بيت العائلة
- الهجر في المضجع.... ضوابط وأحكام
- الزواج الثاني..... وقفات وتأملات
- قبل التفكير في الزواج الثاني
- كلمة أخيرة في قضية تعدد الزوجات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

" العطاء " مفتاح الحياة الزوجية السعيدة

ليس أفضل لدوام الحياة الزوجية في سعادة وسرور من " العطاء " تلك الكلمة الواسعة التي تحمل في داخلها العديد من الأفعال والتصرفات والكثير من المعاني والمشاعر... إن الطاقة الهائلة التي تكمن في قلب أحد الزوجين تجاه الآخر تظهر وتتضح في صورة هذا العطاء الذي لا يمكن حصره. ولا شك أنه عامل مهم في بقاء الحياة الزوجية واستمرارها، على نحو يحمل السكينة والراحة والسعادة والسرور لكل من الزوجين .

النوايا الحسنة لا تكفي

النوايا الحسنة وحدها لا تكفي في العلاقات الزوجية، فكون الزوجة تحب زوجها أو الزوج يحب زوجته، ولا يترجمان ذلك إلى واقع عملي يتمثل في العطاء المتنوع، لا يمكن لمثل هذه المحبة الداخلية والنوايا الحسنة أن تقيم العلاقات الزوجية على حال جيدة. بل إن من أهم ما يسبب التوتر في العلاقة بين الأزواج المتحابين، وجود طرف في تلك العلاقة معطاء ومحب، بينما الطرف الآخر ليس على المستوى نفسه. وأفضل علاج هو أن يتعلَّم الزوجان كيف يتعادلا في الحب والعطاء ماديا ومعنويا.

العطاء الحقيقي

هناك فرق كبير بين أن نقوم بالعطاء دون انتظار أي مقابل، وبين أن نقوم بالعطاء ونحن نتوقع أن نحصل على شيء بالمقابل. لذلك إذا قمنا بالعطاء الحقيقي فإننا لا نكون متوقعين أن نحصل على شيء بالمقابل، وبالتالي لن نصاب بخيبة أمل إذا لم نحصل على شيء. إضافة إلى ذلك سوف نحصل على متعة ذاتية ونحن نقدم العطاء.

وفي كل شركة لابد أن يكون لكل شريك حقوق وعليه واجبات حتى تستقيم الأمور، وكذلك فعل الإسلام بالنسبة للبيت؛ فقد جعل لكل من الزوجين حقوقاً ورتب عليها واجبات، ولن تتحقق السعادة إذا أهمل أحد الطرفين أداء واجبه وراح يطالب الآخر بحقوقه عليه، وإنما ينبغي لكل منهما أن يبادر بتأدية ما عليه من واجبات، رغبة في إسعاد شريكه وإدخال السرور على نفسه وعلى الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولقد تكفل الله سبحانه وتعالى – وهو أحكم الحاكمين – بتحديد تلك الحقوق والواجبات حتى لا يتظالم الشريكان فتتبخر السعادة، ووفق قاعدة متوازنة دقيقة من صنع العليم الحكيم، تقرر الأمر على أساس العدل حيث يقول سبحانه: { وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ } [البقرة: من الآية٢٢٨].

ولا ننسى في خضم الحقوق والواجبات أن التسامح أفضل طريقة للتخلص من الشعور بالتعاسة أو المعاناة التي قد نواجهها في رحلة الحياة، لكن البعض يجد صعوبة في التسامح بل واستحالته، في الوقت الذي يؤكد فيه علماء النفس على أن الحياة يمكن أن تسير بلا عواصف أو زوابع إذا فتح كل طرف أذنيه ليسمع الطرف الآخر، ويحاول أن يجد إجابة لأسئلة شريك حياته، ولا يلقي بها وراء ظهره، لأن حسن الاستماع من الشروط الأساسية للتواصل الجيد بين الزوجين، وهو دليل على الاهتمام والتقدير.

التضحية المتبادلة

التضحية المتبادلة بين الزوجين ركن هام من أركان السعادة الزوجية، ذلك لأن الحياة الزوجية بمعناها الحقيقي حياة عطاء... حياة قوامها واجبات على كل طرف من الأطراف، قبل أن تكون حقوقاً لكل من الزوجين، ومن ذلك كان لزاماً على كل من الزوجين أن يتنازل طوعاً عن كل ما كان ينعم به من حرية شخصية ومن استقلال قبل الزواج، وعلى كل منهما أن يضحي عن طيب خاطر، وأن يكون شعار الحياة الزوجية (التضحية المشتركة)، فلا يشعر أحدهما بأنه يضحي في حين أن الآخر يضن بالتضحية، ومن لم يكن لديه القدرة على التضحية، عليه أن ينتحي ناحية من الجبل وينعزل عن الناس، وأن لا يطرق باب الزواج.

الإعجاب

قد تحظي بإعجاب كل الناس، ولكن إذا افتقدت إعجاب رفيق حياتك فإنك ستفقد إعجابك بنفسك، فأنت لا يهمك إلا إعجاب هذا الرفيق، وهو فقط الذي يهمك أن تظهر له مواطن جمالك وقوتك وإبداعك وتفوقك ونجاحك، وهو الذي يهمك أن تسمع منه كلمة مدح، وهي ليست ككلمات الآخرين، وإنما هي كلمة تعبر عن فهمه لك وعن سعادته لأنه معك وأنك تستحق الحب والتقدير، ولذلك يجب أن تسمو وترقى كلمات الإعجاب فلا تكون

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تقليدية تتناول الشكل والجمال الخارجي والأناقة والإمكانات المادية فقط، وإنما تمتد لتشمل الذكاء والفكر والنجاح والتفوق.

تعدد الأدوار

تتعدد أدوار الزوجة في حياة زوجها، فهي أم وصديقة وأخت وابنة وحبيبة... فكوني كل النساء في حياة زوجك. فهو يحتاج منك أحياناً إلى عناية الأم واحتوائها ورعايتها وقدرتها على التوجيه، كما يحتاج إلى أن يعبر عن الطفل الذي بداخله. والطفل في حاجة إلى أم وليس زوجة. وهذا محور مهم يجدد ذكريات الطفولة ويثير مشاعر كانت موجودة وأساسية ومهمة بين الابن والأم، ويحرك بين الزوجين فيضاً من الأحاسيس الثرية الدافئة .

وتتعدد أدوار الزوج في حياة زوجته، فهو الأب والأخ والابن والحبيب، فلتكن أيضاً الأب الذي يحرك طفولة زوجته، والأب –بتوفيق الله عز وجل– هو الحماية، القوة، الرأي السديد، الحزم، المسئولية. فتأوي بداخلك وتنتصر بك.

فعلى كلا الطرفين إدراك أنهما يكملان بعضهما البعض، وأن كلا منهما مهم لحياة الآخر، وعليهما أن يحولا الخلافات بينهما إلى تعاون من شأنه تقوية الأواصر بينهما، كي يستطيعا مواجهة أعباء الحياة ومشاكلها بشكل أفضل.

المرأة العاقلة

ستظل مشكلة العطاء تتكرر في كل زمان وفي أكثر من بيت، ولن يكون لها حل ولا علاج إلا بالزواج من امرأة عاقلة تفكر بعواقب الحياة. فكوني هذه المرأة العاقلة، وكوني عونا له في السراء والضراء، واستغلي الفرصة وشاركي زوجك في فرحته بنجاحه الذي حققه في حياته العملية، فهذه هي اللحظة التي ينتظر فيها مشاركة حقيقية من شريكة حياته لتبث في نفسه روح التفاؤل والإقدام دائما.

وحاولي أن تطلعي على الموضوعات التي تتصل بمجال عمله لكي تصبحي ذا نفع له عندما يطلب منك المشورة والرأي، وأحسني الاستماع إليه، وتناقشي معه في تنظيم ميزانية البيت، ومحاولة اقتصاد المال لمواجهة الاحتمالات المستقبلية، وبهذا سيجعلك زوجك في منزلة الزوجة المثالية العاقلة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الملاطفة

على كل من الزوج والزوجة أن يحرصا على ملاطفة الآخر وملاعبته والمزاح معه... فقد كان عمر بن الخطاب ﷺ برغم جديته وحزمه يقول: ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي، فإن كان في القوم كان رجلاً .

وروت عائشة ﷺ: أنها كانت مع رسول الله ﷺ في سفرة وهي جارية، قالت لم أحمل اللحم ولم أبدن، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال: " تعالي أسابقك! " فسابقته فسبقته، فلما كان بعد وحملت اللحم وبدنت ونسيت، خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا. ثم قال: "تعالي أسابقك! " ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه الحال، فقال: "لتفعلن" فسابقته فسبقني، فجعل يضحك وقال: "هذه بتلك" [1]

(١) إسناده صحيح : أحمد شاكر في عمدة التفسير ٤٧٧/١ ، والألباني في آداب الزفاف ٢٠٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الصراحة بين الزوجين

الصراحة بين الزوجين هي أساس الحياة الزوجية، وهي العمود الفقري في إقامة دعائم حياة أسرية سليمة خالية من الشكوك والأمراض التي قد تهدد كيان الأسرة بالانهيار، وإذا ارتكزت الحياة الزوجية على الصراحة كانت حياة هادئة هانئة، أما إذا أقيمت على المواراة فإنها تصير حياة تعسة يفقد خلالها كلا الزوجين ثقته في الآخر.

عواقب وخيمة

عدم توفر الصراحة بدرجة كافية بين الأزواج يعتبر مؤشراً خطيراً لحياتهما معا، حيث يفتح الكتمان باب الكذب والمواربة والمجاملة، وهذا لا يعتبر نقطة ايجابية في الحياة الزوجية، فاستقامة الحياة الزوجية تبنى أساسا على مدى مصارحة الأزواج بعضهم بعضاً، وإن كان لابد في استخدامها من الالتزام باللياقة وحسن الكلام.

وجميع الدراسات والأبحاث التي قام بها المختصون سواء في المجتمعات المسلمة أو غيرها، تشير إلى أن أحد أهم أسباب ضعف الثقة بين الزوجين هي "عدم المصارحة "... فاختفاء حالة المصارحة والمكاشفة بين الزوجين تتسبب بشكل مباشر في ظهور موجة الشك وتعزيز حالات الغيرة المرضية، وهي من أكبر الآفات التي تلتهم العلاقة الأسرية وتدمرها، محولة الحياة الأسرية من "السكن" كما عبر المولى عز وجل إلى "الجحيم".

وبمجرد وصول الحياة الزوجية إلى هذا المنحنى الخطير، فإن النتيجة الطبيعية هي زيادة جو الخلاف والمشادات والمشاحنات، وتعقيد المشاكل، مع عدم القدرة على التوصل إلى حلول ايجابية لها، مما يؤدي إلى كسر هذه الرابطة المقدسة في أغلب الأحيان، أو ربما الهروب من المنزل، حيث تكون الأرضية مهيأة للانحرافات السلوكية والخيانات الزوجية.

أسباب انعدام المصارحة

ولعدم المصارحة بين الأزواج عدة عوامل من أهمها:

- العادات والتقاليد: حيث ساد اعتقاد خاطيء بأنه إذا صارح الزوج زوجته بمشاعره الحميمة تجاهها فإن ذلك ينقص من رجولته ويقلل من شأنه وهيبته في نظرها. بل وقد يصيبها بالغرور في نفسها إلى حد أنه يصبح بالإمكان أن تكون هي الآمر الناهي في البيت وتسيطر على كل ما فيه .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **الطبيعة النفسية للفرد: والتي تلعب دوراً مهماً في المصارحة بين الأزواج، فكلما استقرت نفسية الزوج أو الزوجة، وكلما وثق في نفسه وفي سلوكياته، كان أكثر صراحة، والعكس صحيح، فقد نجد في بعض الأحيان زوجات يعلمن تماماً بخيانة أزواجهن، وعلى الرغم من ذلك فإنهن لا يبدين أية ردة فعل ويفضلن عدم المواجهة، لعدم ثقتهن في أنفسهن وضعف شخصيتهن... علماً بأن عدم المواجهة أو غياب المصارحة قد يجعل الزوج يتمادى في خيانته، لكن لو صارحته لاستطاعت أن تغير من سلوكه قبل أن يستفحل الأمر، وتتفادى النتائج السلبية التي قد تترتب على تلك الخيانة.**
- **الطباع السيئة: بعض الأزواج يضطر للكذب بسبب سوء طباع الشريك وضغطه المستمر أو قيوده التي يفرضها على شريكه، أو بسبب غيرته الشديدة، وبالتالي يجد الكذب وسيلته الوحيدة للنجاة من جحيم المشكلات المتوقعة.**
- **من أشهر العوامل الأخرى: السلوك المنحرف... ضعف الوازع الديني... طبيعة الأسلوب الذي تربى عليه الإنسان.... عدم القدرة على وزن الأمور بميزانها الصحيح... اللامسئولية واللامبالاة... عدم النضج وضعف الخبرة... الجهل بأهمية المصارحة بين الزوجين... وأخيرا تعمد عدم المصارحة لأسباب نفسية مرضية، كمحاولة الانتقام من الطرف الآخر.**

للمصارحة حدود

المصارحة بين الزوجين لا تعني بالضرورة انفتاح كلا الطرفين على الآخر انفتاحا كاملا، لدرجة تضيع فيها خصوصية كل طرف، وإنما يجب أن تكون مبنية على أساس الاحترام المتبادل والشراكة... فالزواج لا يعني إلغاء لآخر، وإنما هو حالة تكاملية بين الرجل والمرأة، وكل شيء لا يؤثر على الحقوق الزوجية أو الأسرية يمكن اعتباره سرا من أسرار الزوج أو الزوجة، وجانبا من خصوصياتهما .

وهذا الحديث يأخذنا إلى تعداد بعض الحالات التي يمكن فيها للزوج أو للزوجة عدم المصارحة التامة مع الطرف الآخر، مع التركيز على أننا نتحدث هنا عن عدم المصارحة أي التصريح وليس عن الكذب، ومن هذه الحالات:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عندما يتعلق الأمر بعيب خلقي – مثلا – عند أحد الطرفين، حيث ينبغي على الطرف الآخر تجنب التصريح بعدم تقبله لذلك العيب، حفاظا على مشاعره، لاسيما إذا كان الأمر لا يحمل تأثيرا على مجرى الحياة الزوجية.

كذلك إذا كان الأمر متعلقا بأمانة لدى أحد الطرفين، شريطة أن لا تضر هذه الأمانة بالأسرة، فقد تُستأمن الزوجة من قبل أختها أو صديقتها أو أمها – مثلا – على شيء ما أو سر معين، أو قد تصارحها بمعلومة خاصة، فلا ينبغي على الزوجة هنا أن تفشي السر لأي شخص كان، وكذلك هو الحال بالنسبة للزوج.

أيضا إظهار الإعجاب بأشخاص آخرين غير الزوج أو الزوجة... فقد يعجب الإنسان بشخصية ما، كأديب أو عالم دين.... وهذا الإعجاب قد يحصل عند الرجل تجاه المرأة والعكس، إلا أنه من المهم أن يراعي كل طرف عدم إظهار هذا الإعجاب أمام زوجه، تجنبا للإساءة لمشاعره ودرءا لنمو بذور انعدام الثقة بين الطرفين.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النيولوك... هل يزيد رباط الزوجية قوة ومتانة ؟!

ازداد في الآونة الأخيرة ظاهرة ولع الكثير من النساء وبعض الرجال بعمليات التجميل [النيولوك] وأصبحت ينفق عليها الأموال الباهظة، حيث بلغ حجم ما تنفقه المرأة علي الماكياج وعمليات التجميل والتخسيس ١٦٠ مليار دولار سنويا، وكل ذلك من أجل الحصول علي وجه جميل وجسد رشيق فاتن، ومما زاد من حدة انتشار هذه الجراحات . التي كانت مقصورة من قبل علي الشهيرات ونجمات السينما أنها صارت الآن متاحة للجميع بدرجة أقل تكلفة من ذي قبل، حيث يقول " آلان ماتاراسو " أحد أشهر جراحي التجميل في أمريكا: إن عملية تكبير الثدي التي كانت تتكلف أكثر من ١٢ ألف دولار منذ عشر سنوات لا تتجاوز تكاليفها الآن ٦٠٠ دولار فقط.

ويقدر الخبراء الأمريكيون أن سوق جراحات التجميل تبلغ قيمة استثماراته الحالية ٢٠ مليار دولار سنويا، ولا تزال تنمو بمعدل سنوي كبير. وقد زاد الإقبال علي تلك الجراحات داخل أمريكا بنسبة ٢٢٠% منذ عام ١٩٩٧ م، أما الجراحات التقليدية كتكبير الثدي وتعديل شكل الشفاه والأنف فتتم من خلال حقن بوتوكس لتجميد عضلات الوجه التي تسبب التجاعيد، وقد زادت تلك الجراحات بنسبة ٢٤٠٠% منذ عام ١٩٩٧ م، كما زادت حالات عمليات التجميل في العالم العربي خلال العام الماضي من ٣٨٠ ألف عملية إلي ٦٥٠ ألف عملية تجميل.

ويرى المحللون أن السبب المباشر لتفشي هذه الظاهرة هو أغنيات الفيديو كليب العارية... والتي تعتبر أن جسد المطربة وكم العري المعروض منه، من أهم عوامل نجاحها وذيوع صيتها، حتى صار لسان حالها يقول (قليل من الغناء، كثير من العري)..... جاءت أغاني الفيديو كليب كأحد خصائص الثقافة الاستهلاكية، حيث تركز على أجساد الفتيات، لما للحركات الإيحائية للجسد من تأثير مباشر على حواس المشاهد وشهواته، فضلا على أن معظم مشاهد الكليب تم تصويرها ما بين حمام السباحة وغرفة النوم والبار، وساعد الإقبال المتزايد على مشاهدتها على إنشاء قنوات فضائية غنائية لها فقط، فأصبحنا نرى الراقصات مطربات، يتنافسن علي ارتداء الملابس الساخنة والقيام بحركات كلها إغراء وإثارة، وكأن جسد الراقصة بداية المتعة ونهايتها أيضا.... حتى أشارت بعض البحوث الميدانية إلى أن هناك فئات من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النساء يجلسن طوال اليوم وأغلب الليل، أمام الشاشات مشدودين ومقارنين بين جسد تلك وجسد الأخرى.

ولقد بلغ جنون كثير من النساء بالجمال بسبب هذا التأثير المفرط حدا لا يوصف، والصحف والمطبوعات العربية تعج يوميا بدعايات وإعلانات براقة، عن الخدمات التي تقدمها مراكز التجميل من عمليات شفط الدهون وشد الأجزاء المترهلة والتكبير والتصغير وإزالة غير المرغوب فيه، وقائمة طويلة عريضة من الخدمات الأخرى التي يسيل لها لعاب كثير من النساء الباحثات عن القوام الرشيق، والراغبات في مزاحمة المطربات ومذيعات الفضائيات على عرش الجمال.

كل ذلك دون أن يحسبن حسابا لمدى خطورة إجراء مثل هذه العمليات، وما قد يتبعها من مضاعفات جانبية خطيرة، يحرص كثير ممن يطلقون على أنفسهم (خبراء) و (خبيرات) التجميل على إخفائها عن مسامع زبائنهم، واضعين نصب أعينهم الأموال الطائلة التي سوف يجنونها من إجراء تلك العمليات السحرية.

إننا نهيب بكل امرأة أن تحَكِّم عقلها قبل التفكير في إجراء أي عملية تجميل، ولا أعتقد أن أحدا بات يجهل ما حدث للمطربة اللبنانية معشوقة الشباب الأولى، والنموذج المثالي لفتيات الأحلام بالنسبة لهم... حيث سقطت على المسرح أثناء تأديتها لحفلة من حفلاتها، بعد إصابتها بإغماءة مفاجئة، علل الأطباء سببها إلى إسرافها في استخدام حقن (السيليكون) التي تستخدم عادة في عمليات التجميل (لتلغيم) الأجزاء المراد تكبيرها في الجسم، وحسب ما ورد في الخبر، فلقد قامت بحقن جميع أجزاء جسمها بهذه المادة الخطيرة، لكي تبرز منه (بروزات وانبعاجات) مثيرة للغرائز والأحاسيس، جعلت ملايين الشباب في شتى أنحاء العالم العربي يهيمون بها حبا وتيها، وهم لا يدرون أنها ليست سوى كتل سيليكونية متحركة.

أما (مايكل جاكسون) المطرب الأمريكي المشهور فهو مثال آخر للمعجزات التي يمكن أن تحدثها عمليات التجميل، والتي تعتبر في هذه الحالة (تشويها) بالتأكيد، فعشرات العمليات المختلفة طالت كل بوصة في جسد ذاك المطرب، ولم تخلف وراءها سوى (مسخ) يتأرجح بين عالم البشر والقرود.

إن الزوجة يمكن أن تبهر زوجها بما أحل الله تعالى لها من زينة، دون الإقدام على مثل هذه المخاطرات والتجاوزات، وذلك بالاهتمام بالتزين والتجمل الطبيعي، فلا تقع عينه منها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

على قبيح، ولا يشم منها إلا أطيب ريح، كما أن مفتاح القلوب يكمن أيضا في الابتسامة المشرقة والكلمة الطيبة وحسن العشرة والمحافظة على مال الزوج ورعاية الأطفال وحسن العناية بهم، وطاعته إلا في معصية الله.

لكن لو نظرنا إلى مجتمعنا اليوم لوجدنا تناقضا عجيبا في هذه الأمور، فنجد الزوجة – إلا من رحم الله – إذا كانت مدعوة في حفلة أو زيارة لإحدى صديقاتها، تتزين أحسن زينة، وتلبس ما لديها من حلي، وتخرج كأنها في يوم زفافها، فإذا عادت إلى بيتها غسلت زينتها وخلعت حليها ووضعته مكانه انتظارا لحفلة أخرى، أو لزيارة ثانية، وزوجها المسكين الذي اشترى لها هذه الثياب وتلك الحلي محروم من التمتع بها، فلا يراها في البيت إلا بالأثواب القديمة، تفوح منها رائحة الطبخ والبصل والثوم.. ولو عقلت الزوجة لعلمت أن زوجها أحق بهذه الزينة وهذا التجمل.

أختي الفاضلة.... إذا خرج زوجك إلى العمل فسارعي بإنهاء أعمال البيت، ثم اغتسلي وتزيني وتجملي وانتظري عودته، حتى إذا حضر من عمله رأى أمامه زوجة جميلة وطعاما معدا، وبيتا نظيفا، فيزداد لك حبا، وبك تمسكا، فهذا لعمر الله هو السحر الحلال.. خاصة إذا نويت بذلك طاعة الله في التجمل للزوج، وإعانته على غض بصره عن الحرام ..لأن الشبعان لا يشتهي الطعام، ولكن يشتهيه ويتلهف عليه من حُرِم منه.

إن الزوجة الذكية هي التي تحسن استخدام أسلحتها الأنثوية وتبسطها، فتصلح هندامها ببراعة وفن، وتختار الألوان الجذابة، وتصفف شعرها، وتعتني بنفسها، بأسلوب يعجب الزوج ويجذبه دائماً إليها.

الزواج مودة ورحمة..... مودة بما هو محبة وتحبب بالكلمة الطيبة واللمسة الحانية، وتزين الزوجة لزوجها تزين خلق وتزين جسد.... فالنظر هو أقصر الطرق التي تصل للقلب، وعن طريقه تبدأ نفس الرجل بالانجذاب نحو المرأة أو ينفر عنها. لذلك تجد أن من وصايا نساء العرب: (الانتباه لمواقع نظر الرجل وألا تقع عيناه على شيء قبيح).

وأخيرا يجب أن لا ننسى الكثير من الثوابت التي ضاعت وسط زحام الشكليات أمثال قضايا النيولوك وغيرها: فإذا كانت المرأة الجميلة جوهرة، فالمرأة الفاضلة كنز، وامرأة بلا حياء كطعام بلا ملح، وامرأة بلا ابتسامة أدعى ما في الوجود للملل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجة رجل مشغول !!

ظاهرة انشغال الزوج باتت أحد الظواهر الملموسة في عصر التقنية والسرعة الذي نعيشه، وقد يكون انشغال الزوج إما في تحقيق طموحاته وإنجاز أعماله المهنية، أو انشغاله في الدعوة إلى الله عز وجل، وفي كلا الحالتين يأتي هذا الانشغال على الاهتمام بالزوجة والأولاد، وعلى تحمل كامل مسؤولياتهم ومتطلباتهم.

ولأهلك عليك حقا

بعض الرجال يبررون انشغالهم بالعمل، بأنه نابع عن إحساسهم بوظيفتهم الحقيقية، والغريب أن يحاول الزوج المشغول أن يشعر زوجته دائماً بأن هذا الوضع طبيعي، ويمارس سلطاته تحت شعار قوله تعالى { الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء } متجاهلاً قوله عز وجل {وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ}، وأن أداءه لحقوق الآخرين واجب عليه مثل الواجب الآخر الذي يشغله، وطبيعة الحياة تستوجب من الإنسان الكدح لتحقيق التوازن بين العديد من الواجبات المتنافرة.

إن عليك أخي الزوج أن توازن بين الاستغراق في أعمالك والاهتمام بزوجتك وأولادك، لأننا مأمورين شرعاً أن نعطي لكل ذي حقٍ حقه، دون إفراط وتفريط.... ولابد أن تعي حقيقة دورك التربوي قبل أن تجد ولدك قد فسد أو انحرف أو ضل الطريق، فحينئذ ماذا ستفيدك أموالك وأعمالك ؟ هل سترده إلى جادة الطريق ؟؟ أم هل ستقَوم خلقه بعد فوات الأوان...يقول ابن القيم الجوزية في كتابه "تحفة المودود في أحكام المولود": وكم ممن أشقى ولده وفلذة كبده في الدنيا والآخرة بإهماله وترك تأديبه، وإعانته على شهواته، ويزعم أنه يكرمه وقد أهانه، وأنه يرحمه وقد ظلمه، ففاته انتفاعه بولده، وفوَت عليه حظه في الدنيا والآخرة، وإذا اعتبرت الفساد في الأولاد رأيت عامته من قبل الآباء.

كوني متفهمة لأعبائه

المشكلة الأساسية عند معظم الزوجات أنها تفكر بالأمور من زاويتها هي فقط، ومن خلال ما تريده، فتراها كثيراً ما تظلم الزوج عندما تطلب أكثر من حقها، أو عندما تطلب حقها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في غير الوقت المناسب أو بطريقة غير مناسبة.... عندما تسيء فهم ظروف زوجها ودوره، أو عندما تفشل في تعويض نفسها عن انشغال الزوج بمجالات وأنشطة تملأ بها فراغ وقتها، وخاصة الزوجة الشابة.

لكي يعود زوجك إليك

- مسألة قولك بأن زوجك لا وقت لديه للاهتمام بك وبأولادكما ليس حقيقيا، فالمشكلة ليست في الوقت وإنما في تنظيم الوقت، وهذا عمل برامجي يحتاج إلى مشاركتك له في وضع برنامج مرن يتناسب مع وقته هو، والعبرة ليست بكم ساعة يقضيها الزوج في المنزل، وإنما كيف يقضي ذلك الوقت مع أبنائه وزوجته.
- حاولي أن تجعلي مواعيد ثابتة يوميا للجلوس معه ومع الأطفال ولو لفترة بسيطة.. احرصي على مشاركته لكم وجبة أو وجبتين للطعام يوميا حسب وقته.
- رتبي لقاء أسبوعيا أو شهريا لتناول الطعام خارج المنزل.. بدعوة منك.. ورتبي زيارات اجتماعية للأهل معا أسبوعيا أو شهريا.
- اجعليه أكثر تعلقا بك وبالأطفال.. وعندما يعود من عمله حاذري من التذمر، بل استقبليه بوجه بشوش.
- تقربي منه بمهاتفته في عمله للسؤال عنه، أو ترك رسالة ودية على جواله تشعره أنك تشتاقين إليه، حتى في عز انهماكه بالعمل، وهو ما سيجعله يلتزم بالرد عليك ومبادلتك الرسالة بمثلها.
- أكثري من التودد له، واجعلي البيت جنة حقيقية حتى يشتاق لك وللبيت، وأفردي له مكتبا مستقلا بالبيت يستطيع من خلاله أن يتابع أعماله من داخل منزله، واغتنمي أيام الأجازات والعطل للمكوث معه.
- أشعريه دائما أنه رجل ناجح ولا تشعريه بأي تقصير تجاه البيت، بل قولي له بأنك في البيت تقومين بخلافته فيه، وعززي طموحه وطلبه للعلم أو النجاح الميداني، وحاولي مشاركته في اهتماماته دون إزعاج له.
- قدمي له كتبا وأشرطة لطيفة حول الزواج والسعادة الزوجية والحقوق والواجبات بين الزوجين.. أشعريه بأن نجاحه في البيت يزيد من نجاحه بالعمل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- أنت لا تقدرين على محاربة الرجل بسلاحه لأنه ثقيل في يدك النضيرة، وتتعبين جد التعب من حمله، فإذا كان زوجك مولعاً بالتردد إلى الأندية العمومية، وأردت أن تستبقيه عندك، فلا تؤذيه بهجر القول، بل اجعلي بيتك الصغير نادياً رحباً، له فيه كل ما يسره ويسليه، واستنبطي كل يوم مسرة تجتذبينه بها، وسيريك الزمان أن أسلحة المرأة الماضية هي: الجمال والاستسلام والحلم واللطف والسكينة والاتكال والخجل والحنان، ولعلك تظنيها أسلحة ضعيفة، ولكن أؤكد لك أنها إذا شحذتها الحمية والأمانة كانت ماضية جداً، وكافية لأن تدمث الطباع الخشنة، وتخفض من غلواء الرجل، وتحط من كبريائه.
- حاولي أن تسندي بعض المسؤليات التربوية لزوجك، واتفقي معه على أنها من واجباته مثل: أخذ الأولاد الذكور لحضور الصلوات المفروضة في المسجد، أو حضور بعض مجالس العلم معه – إن كان داعية – لسماعه والاستفادة والإقتداء به، مصاحبة الأولاد لبعض أعماله التي تكسبهم خبرة ووعي وثقافة.... إلى غير ذلك.
- اجعليه مشاركاً لك في بعض أعباء المنزل كقضاء لوازم البيت من مأكولات وملابس معك، أو متابعة ومذاكرة لبعض أولاده معك، ومشاركة لكم في جلسة أسبوعية على الأقل لمعرفة أحوال الأولاد ثم إلقاء بعض التوجيهات منه لهم.. إلى غير ذلك.
- جدير بأن تبحثي عن وسيلة لملء الفراغ وتقدير الأمور حق قدرها، وإياك ثم إياك أن تتحولي إلى عبء يثقل كاهل زوجك أكثر مما هو مثقل... إنك بذلك تعمقين الهوة بينك وبينه.
- عليك أن تكفي عن التعامل مع الزوج على أنه المصدر رقم واحد للإشباع الإنساني من خلال الحوار معه، بل لابد من تنمية باقي جوانب حياتكما المشتركة، وتحسين علاقتك العاطفية به، والكف عن انتقاده؛ فالرجل الناجح لا يحب الانتقادات، ويعتز بنفسه كثيرا، وقد يعود عزوفه عن الحديث معك لاعتراضك المتكرر على آرائه.

ومجمل القول أنه لابد أن تحسني اختيار الوقت المناسب للحديث مع زوجك في الأمور التي يحبها، وأن تقدري اهتمامه بعمله، وأن تنشغلي أنت أيضا بأولادك وهواياتك واهتماماتك في الحياة، وألا تجعلي من زوجك محورا لحياتك فتنتظرين عودته لتستمدي الحياة من وجوده؛ مما يشعره بأنك تمثلين عبئا عليه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عندما تتفوق الزوجة على زوجها

يؤكد علماء النفس أن سر السعادة الزوجية يكمن في قناعة الزوجين باختيارهما الموفق لبعضهما البعض، وإنكار الذات، والوضوح في العلاقة، والاتفاق على أهداف محددة في الحياة. ويوضح العلماء أنه بعد الارتباط يشكل الزوجان خلية جديدة في المجتمع تحتاج إلى أركان وثوابت، أولها الابتعاد عن التفكير بالذات، واحترام وتفهم قدرات الطرف الآخر، واعتماد الوضوح والصراحة في كل شيء بما في ذلك العيوب.

وتفوق الزوجة على زوجها اقتصادياً أو علمياً أو مهنياً أو اجتماعياً من الموضوعات الحساسة التي تحتاج إلى تناول دقيق ورقيق وبحساسية خاصة، حيث إن هناك زيجات ناضجة (بمعنى أن الطرفين سعيدان) رغم تفوق الزوجة، وهناك زيجات فاشلة (بمعنى تعاسة الطرفين) برغم تفوق الزوج.

إذن نجاح أو فشل الزواج لا يتوقف بالدرجة الأولى على تفوق الزوجة أو تواضع إمكانيتها أمام إمكانيات زوجها، وخاصة إذا تحدثنا عن الإمكانيات المادية، فسنجد أنها لا تؤثر كثيراً على التوافق الزوجي، وأن الزيجات التي تفشل بسبب التفوق المادي للزوجة يرجع الفشل في النهاية إلى أسباب نفسية متعلقة بالتكوين النفسي للزوج، ويكون التفوق المادي هو القشة التي قصمت ظهر البعير، أو هو السبب في تفجير الصراعات النفسية التي يعاني منها الزوج، وخروجها إلى السطح وإطاحتها بسعادة الزوجين.

أما إذا تطرقنا إلى مجالات التفوق في النضج والثقافة إذا كان في صالح الزوجة، فإننا سنجد حالات خلل حقيقية. فالشعور بالنقص لدى الزوج هو الذي يتحكم في سلوكه تجاه زوجته وموقفه منها.... يحدد أفعاله وردود أفعاله، ويجعله حساساً إلى درجة تجعل التعامل التلقائي معه صعباً. والحساسية بمعنى: التأثر بدرجة عالية لا تتناسب مع حجم أو موضوع المؤثر أو المثير، وكذلك رد الفعل الحاد المبالغ فيه، والذي لا يتناسب مع الموقف.

وهناك حالات ثلاث في مسألة تفاوت المستوى الثقافي بين كل من الزوج والزوجة وهذه الحالات لا رابع لها:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١ . أن يكون الزوج له من المؤهلات العلمية والثقافية ما يفوق به مستوى الزوجة.
٢ . أن يكون كلا من الزوجين متكافئين في مستواهما الثقافي، أو متقاربين فيه.
٣ . أن تكون الزوجة متفوقة في مستواها الثقافي الرجل.

بالنسبة (للحالة الأولى) نستطيع القول بأن هذه الحالة لا تثير إشكالاً، ولا تؤثر سلباً على إدارة الأسرة، وذلك لأن مهمة إدارة الأسرة منوطة بالزوج. وبما أن الزوج هو الذي يتفوق في الفرض الأول . من حيث مستواه الثقافي . على الزوجة فإن الأمور هنا في نصابها الصحيح، وعلى طبيعتها وليس هناك ما يخل بسير الأسرة وإدارتها.

أما (الحالة الثانية) والتي يتكافأ فيها الزوجان في مستواهما الثقافي، فهي لا تشكل . أيضاً . تأثيراً سلبياً على إدارة الأسرة، ولكن لا بد للزوجين أن يتفقا على التخطيط لحياتهما الزوجية، وعلى توزيع الأدوار في إدارة هذه الحياة فيما يتصل بمسؤولية كل واحد منهما تجاه الآخر، أو تجاه حياتهما المشتركة.

أما (الحالة الثالثة) فهي التي تعد ذات مردود سلبي على إدارة الحياة الزوجية فيما لو لم يكن الطرفان متفهمان لطبيعة الحياة الزوجية. فالمشكلة تكمن في أن الزوج يحس . غالباً . بأن قيادة الأسرة من الوظائف التي أوكلت إليه في برنامج توزيع الأدوار، والزوجة تحس . بمقتضى تفوق مستواها الثقافي على مستوى الزوج . بأنها تعي الأمور أكثر منه... إن الأمر ولهذا الحد لا إشكال فيه ولا غبار عليه فيما لو كان الزوج يتصرف بالمستوى الصحيح ولم ينحرف عن جادة الصواب عند ممارسته لوظيفته في قيادة الأسرة.... ولكن المشكلة تكمن في الحالة التي ينحرف فيها الرجل . في قيادته للأسرة . عن جادة الصواب، وأدركت الزوجة . بمقتضى مستواها الذي تفوق فيه الزوج . ذلك الانحراف، ففي هذه الحالة تكون الزوجة بين ناريين:

١ . بين أن تسكت عن ذلك الانحراف، وفي هذا السكوت من الخطورة ما يعود بالضرر على الأسرة جمعاء، إذ قد يقودها ذلك الانحراف إلى الهاوية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢ . وبين أن تبدي رأيها في انحراف الزوج عن الجادة، والذي قد يفهم منه الزوج بأنه إهانة له، فيصر على ذلك النهج الخاطئ الذي يتبناه، وعندها يكون الأمر أوخم من الأول، فعلاوة على أن هذا النهج الخاطئ يقود الأسرة إلى منعطفات صعبة وقاسية، ستكون الحياة الزوجية ساحة للجدال والشجار الذي يكون له مردوده السلبي على كل أفراد الأسرة، والذي ربما يعرضها إلى أزمات أكبر.

فهنا نقول بأنه لا بد لكل من الزوجين سواء كان الزوج أم الزوجة أن يتفهم بأن الرأي الصائب في الإدارة والتخطيط هو الذي يجب أن يخضع له الجميع، بصرف النظر عن مصدره، سواء كان الزوج أو الزوجة، وأن هذا مما لا يخل بشخصية أحدهما قطعاً، فالحكمة ضالة المؤمن أينما وجدها التقطها

كما يجب على الزوجين أن يدركا أنهما أسسا هذه المؤسسة . الأسرة . لهدف خدمة المجتمع من خلال امداده بالأبناء الأسوياء الصالحين، وأن المسألة ليست مسألة إبراز عضلات، وعنف، وقوة، بقدر ما هي مهمة بحاجة إلى عقل راجح بإمكانه أن يؤدي الغرض الذي من أجله أنشئت الأسرة.

وبناء عليه.... إذا كان هناك فارق في الوعي بين الزوجين، فلا بد للطرف الذي يملك وعياً أكثر من أن يخطط لإدارة العلاقة الزوجية، ومن أن ينطلق بوعيه لاحتواء فكر الآخر، فيدفعه إلى مشاركته في عملية التخطيط والإدارة.

وعلى الطرف الواعي أن يحاول استيعاب أخطاء الآخر، وخصوصاً إذا كانت الزوجة هي التي تمتلك وعياً يفوق وعي الزوج، فليس عليها أن تشعره بأنها أوعى منه للأمور، فيخدش ذلك مشاعره مما قد يدفعه إلى المكابرة وتأخذه العزة بالإثم. فتتضرر الحياة الزوجية أبلغ الضرر.

أما عن تأثير هذه الفوارق على علاقة الزوجين، فبداية لابد أن نشير إلى أن هذه الفروق قد تكون بسيطة في البداية بين الزوج والزوجة لحساب الزوجة في تفوقها وتميزها في بعض المجالات. ولكن الظروف تشاء أن تتقدم الزوجة بسرعة وتتفوق لذكائها وقدراتها الشخصية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أو لموهبتها في مجال معين، والله يوفق من يشاء. فتبرز الزوجة علمياً واجتماعياً وبالتالي اقتصادياً. بينما يظل الزوج في موقعه أو يتقدم ببطء حسب قانون التطور الزمني بينهما.

فيشعر هو بضعفه، وتشعر هي بقوتها. وتشعر أيضاً بضعف زوجها.... وهنا يحدث خلل شديد في العلاقة... يحدث اضطراب في إحساس الزوج بذاته، إحساسه كرجل، إحساسه كزوج.... وقد يفقد تدريجياً قدرته على السيطرة، وقدرته على التحكم في الأمور وتسييرها. وتختل في يده عجلة القيادة، ويعقب ذلك خلل في مشاعره تجاه زوجته... تختل صورتها الأنثوية، وبالتالي يتباعدان نفسياً، ويتباعدان عاطفياً.

فالفراش الحقيقي لا يكون إلا لرجل حقيقي وامرأة حقيقية. وقد يفقد هذا الزوج قدرته الجنسية تماماً تجاه هذه الزوجة بالذات. وقد تعمق وتدعم وتعزز الزوجة هذه الأحاسيس السلبية نتيجة لحالة الزهو والقوة والسلطة والتفوق والشهرة التي تعيشها في خارج البيت، وقد يبدو زوجها في عينيها ضئيلاً باهتاً محدوداً، فتتأثر مشاعرها هي نحوه... تفقد مشاعرها الأنثوية إزاءه، وتسيء معاملته، فيمتلئ البيت بالهوام السامة، لينفصلان أو يستمران لكن تظلهما التعاسة والرفض والغضب والعداء الخفي أو الظاهر.

وقد يحاول الزوج أن ينتقم من زوجته ويعذبها بشتى الوسائل. وعدوانيته تكون بسبب إحباطاته، وتتعذب هي، ويتعذب هو أكثر، ويتشتت الأبناء لهذه الصورة الزوجية الأسرية الاجتماعية المهزوزة، ليتشتت فيما بعد ولاؤهم ويتشتت توجههم ويتشتت إعجابهم.

إنها حالة من الفوضى النفسية... الرجل رافض ولا يستطيع أن يقبل أو يتقبل، وأيضاً لا يستطيع أن ينهض بنفسه ولا يستطيع أن يفعل شيئاً. والمرأة لا تستطيع أن تطلب منها أن تتراجع وتتنازل وتتخلى عن إنجازاتها التي حققتها بذكائها وعلمها وثقافتها وموهبتها.

والخطأ في الموضوع كله يقوم على هذه النظرة التعارضية التي ينبغي أن تكون نظرة تكاملية، فلقد فضل الله الرجل في أشياء وفضل المرأة في أشياء أخرى. وبذلك لا يتعارضان بل يتكاملان. وبذلك لا يشعر أحدهما بالنقص إزاء الآخر. وبذلك لا يتولى أحدهما الزهو إزاء الآخر. وإنما يشعر كل منهما بالاحتياج الصحي والطبيعي للآخر. هكذا فضل الله بعضهم على بعض.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إنه التفضيل الذي يجعل أحدهما يحتاج إلى الآخر ليتكامل معه وليكتمل به... إن كل واحد منهما وحده منفرد غير متكامل ومنقوص مهما ملك ومهما اكتسب، ضعيف وحده، محدود وحده، ولا معنى لحياته وحده. فقط يكتمل ويشعر بالرضا والسعادة إذا التقى بالآخر وتزوج منه وعاش معه. وهذه حكمة الخالق عز وجل في التفضيل، وهذا هو معنى الزواج. وهذا هو الهدف من الزواج.

الزواج هو أن نعيش معاً حياة مستقرة ثابتة مستمرة خالدة. كل منا يكمل الآخر، كل منا يحتاج لوجود الآخر، كل منا لا يستطيع أن يعيش بدون الآخر. كل منا يحترم دور الآخر في حياته. ولابد أن يقر في ضمير كل منهما ووجدانهما أنه لا سعادة ولا إشباع ولا رضا ولا طمأنينة ولا استقرار إلا في وجود الآخر. ولا أن يشعر أحدهما أنه متميز على الآخر، ولا يشعر أحدهما بالنقص عن الآخر. وينطبق هذا على الرجل وعلى المرأة اكتمالاً وتكاملاً لا مساواة [1]

---

(١) من مصادر هذا البحث

- من أين جاء الافتراض بحتمية تفوق الزوج على زوجته؟ د. عادل صادق
- تبعات التفاوت الثقافي بين الزوجين حيدر البصري

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في بيت العائلة

الزواج في بيت العائلة (الأسرة الممتدة) له إيجابياته المتعددة، أهمها على الإطلاق توافر الشبكة الاجتماعية الداعمة للأسرة الجديدة... فالسكن مع الأهل يشكل جواً اجتماعياً جيدا للزوجين والأبناء، إذ تبين أن وجود الأحفاد في أسرة يكون الجد والجدة فيها علي قيد الحياة يمثل قوة نفسية للأطفال، ويتيح لكبار السن أن يقدما الدعم والخبرات للأم في تربية الأبناء.

وكذلك توفر الأسرة الممتدة الأمن والتعويض النفسي وربما المادي للزوجة عندما يغيب عنها زوجها لأي سبب من الأسباب، كالسفر للعمل مثلا.

كذلك لما كان أهل الزوج هم أقرب الناس إليه، وأكثرهم دراية بطباعه وأقدرهم على فهمه، بالتالي فهم أفضل من يساعد الزوجة على تفهم زوجها وعلى حل المشكلات التي من الطبيعي أن تتعرض لها في بداية مشوار الحياة الزوجية.

أيضا السكن مع أهل الزوج يؤمن احترام الزوج لزوجته وعدم هضم الحقوق تجاهها، إذ تمثل الحياة في بيت العائلة عامل ضغط اجتماعي على الزوج يضطره لتحمل مسئولية الأسرة كاملة، والإحصائيات تؤكد أن الزوج الذي يعيش في أسرة محدودة (زوج وزوجة وأولاد فقط) كثيرا ما يسهر بالليل ويتأخر في العودة إلى منزله، بعكس من يعيش ضمن أسرة ممتدة.

ووجد أن أولئك الذين يستخدمون الضرب أسلوباً للتعامل مع زوجاتهم معظمهم كانوا بمسكن مستقل، أما إقامة الزوجين في منزل العائلة يمثل صمام أمان يمنع العنف الأسري في معالجة الخلافات الزوجية.

كما تقل أيضا حالات الطلاق بين الأزواج في الأسر الممتدة، حيث تتوفر النصيحة والمشورة من الأهل التي تحول دون اتخاذ قرارات انفصال مندفعة ومتهورة.

وأخيرا فالأسرة الممتدة تسمح بأن يشارك كل الأبناء وزوجاتهم والأحفاد في مسئولية ورعاية الوالدين المسنين، بحيث تتوزع المسئولية وتصبح في حدود الطاقة الفردية، وهذا لا يتوفر بالطبع في الأسر المحدودة التي يكون مطلوبا من أحد الأبناء أن يتحمل مسئولية والديه كاملة، ومع توزيع المسئولية في الأسر الممتدة يسهل على الأبناء التعرف على الخصائص

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النفسية للمسن، وكيفية التعامل مع هذه الخصائص، وبالتالي لا يشكل المسن عبئا على أبنائه.

وعلى العكس يمكن أن يكون الزواج في بيت العائلة مقدمة لمشاكل كثيرة، والمشاكل عادة تنتج من غياب الحدود الواضحة للخصوصية بين الزوجين، وإذا غابت مثل هذه الحدود فإن المشاكل قد تنتج من تدخل الأهل حتى لو عاش الزوجين في بيت منفصل، فالسكن المستقل ليس بالضرورة صمام أمان لعدم تدخل الأهل، وعلى هذا فيجب أن لا يتاح لأي من أهل الطرفين التدخل في هذه المناطق شديدة الخصوصية، مع الأخذ في الاعتبار أنه يمكن أن يحاول الأهل التدخل، وهنا يأتي حسن التصرف من الزوج والزوجة للتصدي لمثل هذه المحاولات.

وقد تنتج المشاكل في الأسرة الممتدة إذا كانت زوجة الابن جاءت من نمط معيشي يخالف تماما النمط الذي يعيش فيه أهل زوجها، مما يؤدي إلى عدم قدرتها أحياناً علي التأقلم مع البيئة الجديدة لأسرة الزوج من جهة، وعدم القدرة علي التحاور والتعايش مع أفراد الأسرة من جهة أخري، وخاصة أم الزوج أو أخواته.

أيضا قد يؤدي العيش في أسرة ممتدة إلى عدم تحمل كلا الزوجين للمسؤولية بشكل كامل نظراً لكونهما جزءاً من نسق أسري كبير

والأصل في الموضوع أننا نرتاح لما هو شائع، وما تعارفنا عليه، ففي وقت من الأوقات كانت الأسرة الممتدة هي النموذج الشائع، وتعايش معها البشر على اختلاف توجهاتهم ومشاربهم، وتعايشوا مع المشاكل واستفادوا من الإيجابيات، ولكن هذا النمط تغير وأصبح الشائع هو الأسرة المحدودة بميزاتها وعيوبها، وأصبحنا أكثر تقبلا لهذا النمط لأنه هو الشائع، ولأن وسائل الإعلام بضغطها المستمر صنعت عندنا جميعا توجه نفسي ضد نمط الأسرة الممتدة.

ويؤكد الخبراء أن فشل العلاقة الزوجية، بدعوى عدم التفاهم مع أهل الزوج، يعود لمستوى وعي كل من الزوج والزوجة وقدرتهما على التعامل معهم. فمسؤولية كسب ود الأهل، تقع على عاتق الزوجين أولا، وطريقة تعاملهما مع بعضهما البعض، ثم مع الأطراف

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الخارجية، وحتى نتجنب المشاكل نحتاج إلى استراتيجية لإدارة الاختلافات بين أفراد الأسرة الكبيرة، وقوام هذه الاستراتيجية التفهم، والتقبل، فإذا توفرت هذه الشروط يمكن أن تكون للحياة في بيت الزوج إيجابياتها المتعددة.

عزيزتي الزوجة.....

خطوات اكتساب مودة أهل الزوج تبدأ من القضاء على الفكرة المسيطرة على عقولنا، والتي زرعتها الأفلام والمسلسلات، وهذه الفكرة ترسخ أن أهل الزوج – وبالذات أمه – هم مصدر كل المشاكل. بعد ذلك يمكنك التقرب إلى أهل زوجك ببذل كل جهد ممكن لاكتساب قلوبهم، بدءا من التودد إليهم والاهتمام بشؤونهم، وتقديم المساعدات والهدايا، والمداومة على السؤال عنهم، ودفع زوجك دائما لبرهم بجهده وماله، بحيث يصل إليهم معنى أنهم أضافوا ابنة جديدة إلى أسرتهم وأنهم بالعكس لم يفقدوا إبنهم.

- مهم جدا أن تتعاملي مع أهل زوجك على أنهم أهلك، أم جديدة وأب جديد وأخوات جدد، قد يختلفون عنك بدرجات متفاوتة، ولكن تعاملك معهم من هذا المنطلق يعينك كثيرا على أن تكسبي قلوبهم.
- معرفتك لحق الوالدين علي الزوج وأهمية البر بهما يسهل عليك مهمتك، ويجنبك الكثير من المتاعب.
- إخلاص النية لله في هذا العمل (مساعدة الزوج على بر والديه وصلة رحمه) يضمن لك التوفيق من الله تعالى.
- الترفع عن التوافه وخصوصا من قبل أم الزوجة، ومراعاة كبر سن الوالدين، يفيدك جدا في هذا المضمار.
- إن الله يحب الرفق في الأمر كله، فلا تقمعي أحدا في كل مرة يحاول فيها تقديم النصيحة لك، ولا بأس أن تمنحي المخالطين – مثلا – فرصة التعبير عن مخاوفهم أو قلقهم تجاه صحة طفلك. فالجدة تقلق فعلا إن أصيب حفيدها بوعكة ولو بسيطة. والمشكلة تكمن في كونها لا تعرف كيف تعبر عن مشاعرها وقلقها على نحو لا يضايقك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- تعمدي أن تطلبي نصيحتهم في بعض الأمور البسيطة حتى تشعريهم بأهمية دورهم في حياة أسرتك الصغيرة، على أن لا تكون الاستشارة حول موضوع حساس ومهم بالنسبة لك، إلى درجة أنه قد يوتر أعصابك.
- تجنبي تدخل أفراد الأسرة في حياتك الشخصية بالمحافظة على خصوصياتك. فبسردك تفاصيل حياتك الخاصة أمامهم، تكونين كمن يعطيهم الضوء الأخضر بالتدخل. أما إذا كانت علاقتك بهم متوترة، فأنت تعطيهم سلاحا قد يستعملونه ضدك فيما بعد. لهذا يتعين عليك أن تتركي دائما مسافة احترام بينك وبينهم.
- تمتعي بخفة الروح وخذي الأمور ببساطة، فذلك سيساعد على تقليص أي توتر قد ينتج عند الأزمات، كما أنه سيعطيك فرصة التعبير عن رأيك بطريقة أكثر تأثيرا، ويكسبك ثقتهم وحبهم على المدى البعيد.
- كوِني مع زوجك فريقا واحدا ومتحدا. ولا تتوقعي من زوجك، أو تطلبي منه أن يكون جافا مع أهله، المهم بالنسبة لك أن يدعمك أمامهم بطريقة مهذبة في حال شعر أن حماتك كانت قاسية معك. ولا تأخذي الأمر كأنه تحد بينك وبينها فيه رابح وخاسر، واكتفي بتفهم زوجك لموقفك، لأنه عندما تهدأ النفوس، لابد وأنه سيحاول أن يوضح لأمه موقفها إن كان خطئا، أو على الأقل يشرح لها أسباب سوء التفاهم الذي حصل بينكما.
- لا تكوني من السذاجة بحيث تتأثري بأي موقف، وأن تتحلى بالحكمة والمرونة في التعامل مع زوجك وأهله على حد سواء.
- عليكِ بمعاملة حماتك معاملة حسنة كما تعاملين أمك، بل أفضل مما تعاملين أمك، وتأكدي من الأثر الإيجابي لتلك المعاملة؛ لأن من الصعب مقابلة حماتك لذلك العطف بالإساءة. ولا تظهري لحماتك تأففك من شيء تحبه، وحاولي كسب رضاءها في كل الأوقات . ولا تنسي الاختيار المناسب لهدية حماتك في المناسبات، واحرصي علي تقديم هديتك المستقلة عن زوجك؛ وذلك لتشعر بمدى حبك لها.

عزيزي الزوج.....

من الضروري أن يتمتع الزوج بحكمة تمكنه من موازنة الأمور بين زوجته وأهله، وأن يقدر لزوجته أي جهد تبذله في رعاية والديه، وأن يعبر لها دوما عن هذا التقدير.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- حاول يا أخي الكريم أن تقترب من زوجتك، وتشاركها في أمور حياتك أكثر، وتشعرها بالخصوصية، وأن تحتويها، وتشعرها بأن مكانتها في قلبك كبيرة، وتقلل الفجوة التي بينكما.
- حاول أن توازن بين زوجتك وبين أهلك، ولا تنس أنها في بيت أهلك؛ فكل امرأة تحب أن تشعر بالخصوصية والاستقلالية؛ فهي حساسة من هذه النقطة؛ ولذلك حاول أن تعوضها قدر المستطاع، وتعالج الموضوع برفق.. فللإقامة مع الأسرة مميزات، ولها أيضًا عيوب، وهذا يحتاج إلى حكمة منك، وعليك العبء الأكبر فيه.
- إذا أردتما أنت ووالدتك أو أختك التحدث في موضوع خاص، فحاولا أن تتخيرا فترة عدم تواجد زوجتك في البيت، وتطلب من أهلك عندما يوجهوا سؤالاً عن موضوع عام لك، أن يوجهوا السؤال لك ولزوجتك ويشركاها معكم في الحديث، وأن يحترموا رأي زوجتك، وتترك لها الفرصة للمشاركة دائمًا في حوارات العائلة، مع تفهيم كل الأطراف أن لكل موقعه في قلبك، ولا مجال للتنافس والتنازع؛ فكل حب لطرف يختلف نوعيًا عن الحب للطرف الآخر.
- يجب أن تكون العلاقة بين زوجتك وأهلك على المستوى اللائق؛ فمن ناحية أهلك عليهم أن يشعروها بأنها فرد من الأسرة وأنها ليست بغريبة، ومن ناحية زوجتك عليها أن تقترب منهم أكثر ولا تنس أن لهم حقوقا وواجبات يجب أن تراعيها، وهذا يتطلب جهدا منك في أن تقرب بين زوجتك وأهلك؛ وحبذا لو تنشئ بين نساء الأسرة (أمك أخواتك...) وزوجتك علاقات ثنائية مباشرة لا تمر أو ترتبط بك أو بوجودك.
- قد يكون من المفيد التفكير في استثمار طاقات زوجتك في استكمال دراستها، أو في عمل يناسبها حتى يأتي الأطفال، وعمومًا فإن العمل المناسب لظروف الزوجة وأسرتها أفضل من الجلوس في البيت للتوافه والصغائر التي لا يخلو منها أي بيت.
- كن حريصًا على أسرار حياتكما الخاصة، وإذا أردت أن تطلع أهلك على شأن من شئونكما لهدف أو مصلحة فأخبر زوجتك قبل أن تفعل.

إليكما معا....

لا بد للزوج من أن يفهم بأن زوجته إنسانه كما هو إنسان، ولها جذور كما له جذور، وأن من الصعب أن يقتلع الإنسان من جذوره، كما أنه من الصعب أن يندمج الإنسان اندماجاً كلياً في مجتمع آخر لمجرد أن رغبة شريكه تفرض عليه هذا الاندماج، باعتبار أن مسألة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الاندماج لا بد من أن تنطلق من خلال بعض العوامل النفسية والشعورية والحياتية التي تلتقي بأجواء الإنسان وبأعماله وأوضاعه في المجتمع.

لذلك فمن الضروري أن يقرب الزوج أجواء زوجته من أجواء مجتمعه، أو أن تقرب الزوجة أجواء زوجها من أجواء مجتمعها، حتى يحصل من ذلك نوع من العلاقة الطبيعية التي يمكن بعدها ممارسة الضغط للامتداد أكثر، على أساس أن طبيعة المصلحة الزوجية المشتركة التي يريدان حمايتها بالضغط هنا وهناك، تفرض نوعاً من أنواع الامتداد في العلاقة ولو على خلاف المزاج.

وفي هذا الجو الأسري الجديد، ينبغي لكل من الطرفين أن يرفض السلبيات التي تأتي من مجتمعه تجاه الآخر، ويحاول السيطرة عليها بطريقة أو بأخرى، أو التخفيف من تأثيراتها السلبية، من أجل ألا يتضرر الآخر في عواطفه أو في روحانيته أو في أوضاعه.

ولعلنا نستهدي بعبارة (المودة والرحمة) التي اعتبرها القرآن الكريم عنواناً للحياة الزوجية، كمدخل للتحرك في ترتيب هذه لعلاقة التي تربط الزوجة بأهل زوجها وتربط الزوج بأهل زوجته، لأن المودة تفتح للإنسان آفاق احترام شعور الآخر، والرحمة تفتح له آفاق الاعتراف بظروف الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الهجر في المضجع.... ضوابط وأحكام

من أعظم نعم الله وآياته أن جعل البيت هو المأوى والسكن للزوجين، في ظله ترتبط النفوس بالنفوس، وتتعانق القلوب بالقلوب، قال تعالى { هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ } [البقرة/١٨٧] في هذه الروابط المتماسكة والبيوت العامرة تنمو الخصال الكريمة، وينشأ الرجال الذين يؤتمنون على أعظم الأمانات، ويربى النساء اللاتي يقمن على أعرق الأصول.

غير أن واقع الحياة وطبيعة البشر .كما خلقهم الله سبحانه وهو أعلم بمن خلق . قد يكون فيها حالات لا تؤثر فيها التوجيهات، ولا تتأصل فيها المودة والسكن، مما قد يصبح معه التمسك برباط الزوجية عنتاً ومشقةً، فلا يتحقق فيه المقصود، ولا يحصل به صلاح النشء... فحينما يبدو الخلل في رباط الزوجية، ويظهر في الأواصر تحلل، ويبدر من المرأة نشوز وتعال على طبيعتها، وتوجه إلى الخروج عن وظيفتها... حين تظهر مبادئ النفرة، ويتكشف التقصير في حقوق الزوج، والتنكر لفضائل البعل، فعلاج هذا في الإسلام ليس فيه ذكر للطلاق ابتداء لا بالتصريح ولا بالتلميح، ولكن يقول الله سبحانه { وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلاَ تَبْغُواْ عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلِيّاً كَبِيراً } [النساء/٣٤]

من أقوال أهل العلم

قال ابن فارس: يقال " نشزت المرأة " استعصت على بعلها. وقال ابن تيمية: النشوز هو أن تنشز عن زوجها فتنفر عنه، بحيث لا تطيعه إذا دعاها للفراش، أو تخرج من منزله بغير إذنه، ونحو ذلك مما فيه امتناع عما يجب عليها من طاعته.

ولذلك كان الهجر في المضجع – شرعا – هو أسلوب التأديب الذي يجب أن يستعمله الزوج إذا لم ينجح أسلوب الوعظ، والأفضل للزوج أن لا يهجر بيت الزوجية؛ لأن الهدف من الهجر هو التأديب لا التفريق، فعن معاوية بن حيدة -رضي الله عنه– قال: يا رسول الله، ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه ولا تقبح، ولا تهجر إلا في البيت) وبالتالي فهناك أقوال للفقهاء في آلية الهجر نسوق طرفا منها:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– في "تفسير الجصاص": " قال ابن عباب وعكرمة والضحاك والسدي: المقصود بالهجر: هجر الكلام. وقال سعيد بن جبير: هجر الجماع. وقال مجاهد والشعبي: هجر المضاجعة. [١]

– في تفسير القرطبي: " الهجر في المضاجع هو أن يضاجعها ويوليها ظهره ولا يجامعها، عن ابن عباس وغيره. وقال مجاهد: جنبوا مضاجعهن " [٢]

– في تفسير الرازي: " فإن أصرّت على النشوز؛ فعند ذلك يهجرها في المضطجع، وفي ضمنه امتناعه من كلامها. قال الشافعي: ولا يزيد في هجره الكلام ثلاثًا، وأيضًا إذا هجرها في المضطجع، فإن كانت تحب الزوج شقَّ ذلك عليها فتترك النشوز، وإن كانت تبغضه وافقها ذلك الهجران، فكان ذلك دليلاً على كمال نشوزها ". [٣]

– في تفسير المنار: لا يتحقق هذا بهجر المضجع نفسه وهو الفراش، ولا بهجر الحجرة التي يكون فيها الاضطجاع، وإنما يتحقق بهجر في الفراش نفسه. وفي الهجر في المضطجع نفسه معنى لا يتحقق بهجر المضطجع أو البيت، لأن الاجتماع في المضطجع هو الذي يهيج شعور الزوجية، فتسكن نفس كل من الزوجين إلى الآخر، ويزول اضطرابهما الذي أثارته الحوادث قبل ذلك. فإذا هجر الزوج زوجته وأعرض عنها في هذه الحالة، احتمل أن يدعوها ذلك الشعور والسكون النفسي إلى سؤاله عن السبب، وتهبط من نشز المخالفة إلى مستوى الموافقة. [٤]

يقول د/ عبد الكريم زيدان: الراجح في معنى الآية هجرها في المضجع نفسه، أي هجرها في مكان النوم الذي ينامان فيه عادة؛ بأن يوليها ظهره ولا يجامعها ولا يكلمها إلا بقدر قليل جدًا حتى لا يضطر إلى كلامها إلا بعد ثلاثة أيام، لأنه لا يجوز عدم كلامها أكثر من ثلاثة أيام. ولأن هذا الهجر في فراش النوم وعدم جماعها وعدم التحدث معها إلا قليلاً يُشعر الزوجة بجدية الزوج في تصرفه وهجره لها، وأن هناك ما يزعجه منها حقًا إلى درجة أنه

---

(١) تفسير القرآن وأحكام القرآن للجصاص ج٢ ص١٨٩

(٢) تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن ، ج٥ ص١٧١.

(٣) تفسير الرازي ، ج١٠ ص٩٠

(٤) تفسير المنار ، ج٥ ص٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لا يرغب في وطئها وهي في فراش النوم، وأنه قادر على حبس نفسه عن وطئها، وقد يحملها ذلك كله على ترك نشوزها والرجوع عن عصيانها. (٥)

حكمة الهجر في المضجع

من الخطأ أن نجعل للقاء بين الزوجين جانباً واحداً هو الجسدي البيولوجي فقط، بينما هو عملية شديدة التركيب يتداخل في إنجازها الجسدي مع النفسي، والروحي مع المادي، وكما يبدو فإن سلفنا الصالح قد فهموا هذا التركيب حتى اعترض بعضهم على "العزل" – وهو أن ينزل الرجل ماءه خارج مهبل زوجته – لأنه يؤذي المرأة "نفسيًا ". والأبحاث العلمية الحديثة تؤكد على الدور الكبير للناحية النفسية في العلاقة الزوجية، ودور الاضطراب النفسي في غياب التوافق بينهما.

وعليه فإن الهجر في المضاجع ليس عقابًا جسديًا فقط –كما يعتقد الكثيرون – بل هو تعبير نفسي جسدي يقول به الرجل لزوجته: إنه لا يرغب في معاشرتها لما بدر عنها مما اعتبره هو "نشوزًا"؛ حتى إن غضبه منها غلب رغبته فيها، وسكنه إليها.... فكأنه يقول لها: لا يمكن أن يسكن الإنسان لمن يغضبه، ويعبّر عن هذه الحالة من "عدم السكن" تعبيرًا معنويًا بعدم الكلام أو الملاطفة، وتعبيرًا ماديًا بهجر الجماع.

وهو أيضًا يسألها بهجره هذا: "هل تريدين الاستمرار أم لا؟!" فإن كانت تحب الزوج شق ذلك عليها فتترك النشوز، وإن كانت تبغضه وافقها ذلك الهجران، فكان ذلك دليلاً على كمال نشوزها".

ولا يبعد أن في الهجر ألماً للرجل أيضًا، لكنه حين يتخذ القرار بالهجر لا بد أن يعرف أنه يختار أخف الأضرار بين ألم مؤقت– إذا انصلح الحال – وبين ألم أشد بالحياة مع زوجة لا تريده، ولا تطيعه، أو فراقها للأبد وفي هذا خراب للبيت، ومعاناة للأطفال، وبالتالي ألم للنفس.

---

(٥) المفصل في أحكام المرأة والبيت المسلم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهذا الجزء من العلاج – أيضا – هو علاج للرجل والمرأة لأنهما كلاهما في حاجة إليه. فربما كان الرجل مبالغا في تشخيص نشوز زوجته، وربما أدى ذلك إلى العجلة في الطلاق، ولكنه إذا تمهل وهجر المضجع فسوف يشعر بألم ذلك وشدته عليه، فربما راجع نفسه وتريث في الحكم على الأشياء واتخاذ المواقف المتعجلة، ونفس الهجر سوف يدفع بالمرأة أن تراجع نفسها أيضا.

إذن.. الهجر في المضجع تدبير وقائي صعب يُستخدم للضرورة، وهو يحمل تصعيدًا للخلاف، ونقله في العلاقة الزوجية، فالأصل أن الخلافات تحل بالحوار الذي قد يصل إلى الوعظ أو الزجر، وهو ما تحدثت عنه نفس الآية، لا الهجر والخصام، واللجوء إلى هذا التدبير يعني أنه " لم يعد يجدي الكلام "، فليحذر الأزواج والزوجات أن يصل الوضع بينهما إلى هذه الدرجة، لأن الدخول فيها أو الخروج منها صعب على الطرفين.

آداب مرعية

●لا يهجر الزوج إلا بعد عدم تأثير الوعظ، فإن أثر الوعظ لم ينتقل إلى الهجر، وإن كفاه الهجر لم ينتقل إلى الضرب. بل لو ثبت لديه أو ترجح عدم فإئدة الضرب في الإصلاح فليس له الإقدام عليه، وإلا كان معتديا بغير حق، كما نص على ذلك الشافعية والمالكية.

قال تعالى {فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ} كما يجب، وتركن النشوز { فَلاَ تَبْغُواْ عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً } أي: لا تتعرضوا لهنّ بشيء مما يكرهن لا بقول، ولا بفعل. وقيل المعنى: لا تكلفوهنّ الحبّ لكم، فإنه لا يدخل تحت اختيارهنّ {إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا} إشارة إلى الأزواج بخفض الجناح، ولين الجانب، أي: وإن كنتم تقدرون عليهنّ، فاذكروا قدرة الله عليكم، فإنها فوق كل قدرة، والله بالمرصاد لكم [٦]

●من المهم ملاحظة أنه هجر في المضجع وليس هجراً عن المضجع، بل إنه هجر في المضجع وليس هجراً في البيت، ليس أمام أفراد الأسرة أو الأبناء أو أمام الغرباء. فالغرض هو المعالجة وليس التشهير أو الإذلال أو كشف الأسرار والأستار، ولكنه مقابلة للنشوز والتعالي بهجر وصدود يقود إلى التضامن والتساوي.

---

[٦] تفسير الشوكاني : فتح القدير

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●ليس القصد بالهجر أيضا هجرة الفراش أو الغرفة التي فيها الاضطجاع، لأن في ذلك زيادة في العقوبة لم يأذن بها الله تعالى، وربما يكون سبباً في زيادة الجفاء، وإنما يقصد به الانقطاع عن الجماع دون هجر المضجع لما في ذلك تأديب لنفس المرأة التي تعلم أنها فاتنة الرجل وغالبته بما تبعث فيه من شوق إليها ورغبة فيها لا تقاوم، غير أن اجتماعهما في مضجع واحد وهي في أشد حالات الإغراء دون أن يأخذ زوجها بسرجها ويظل مالكاً أمره إلى جانبها يبعث في نفسها إحساساً بالضعف بتجريدها من أمضى سلاح في يدها –تأثير أنوثتها على الرجل– وهنا حكمة عقوبة الهجر بالفراش البليغة التي لا تقاس بفوات المتعة ولا باغتنام فرص الحديث والصلح، إنما العقوبة هذه يراد بها إبطال عصيان الزوجة ولعل أشد صورة لإبطال هذا العصيان هي إحساس المرأة بضعفها وقوة زوجها أمام تأثيرها عليه.

●لا جدوى من البحث عن الزوج والزوجة المثالية، ولا يعني ذلك عدم وجودهم بالمطلق... نعم فقد لا يتصرف الزوج بحكمة في كل الأحوال، وقد لا تكون الزوجة موفقة بالاعتراض عليه دائماً، فلابد من تبدل الأوراق وتغير الأذواق والأمزجة، لتختلف فيما بعد الآراء والمواقف.

●قال البهوتي في كشاف القناع: ويسن لكل من الزوجين تحسين خلقه لصاحبه والرفق به واحتمال أذاه لقوله تعالى: { وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً } إلى قوله تعالى: { وَالصَّاحِبِ بِالْجَنْب } قيل هو كل من الزوجين

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزواج الثاني... وقفات وتأملات

قد يكون موضوع الزواج الثاني من المواضيع الشائكة التي يصعب فيها إرضاء الطرفين.. الرجل والمرأة، فقد لا نرضي قدرا كبيراً من الرجال الذين قد يجدون الحل في الزوجة الثانية، ولعلنا لا نرضي قسماً أكبر من النساء اللواتي يرفضن بشدة دخول نساء أخريات في حياة أزواجهن، لكن لابد أن نؤكد أن الزواج الثاني حل لجأ إليه المجتمع منذ القدم، ونجده اليوم حالة لجأت إليها أسر عديدة ولأسباب كثيرة، لعل من بينها زيادة عدد الإناث على الذكور وبقاء الكثير من الفتيات من دون زواج، وبالتالي فهو حل للمشاكل الأخلاقية التي قد يتعرض إليها المجتمع

اختلاف وجهات النظر

هناك انفصال تام في القناعات الفكرية والسلوكية للزوجين، وتباين كبير في فهمهما وتعاملهما مع موضوع (الزوجة الثانية)، فالزوج يجد تشريعاً يحفظ سلوكيات المجتمع وأخلاقه، ويرى أن له مطلق الحرية في استخدامه، مؤكداً أن التعدد هو الأصل وليس الإفراد، وموجهاً اتهاماً لردود أفعال الزوجة تجاهه وسلوكها المتشنج . أما الزوجة على الطرف الآخر، فإنها وإن اتفقت على شرعية المبدأ إلا أنها ترى الأصل في الأمر الاكتفاء بواحدة، وتهاجم بشدة أسلوب الزوج في تطبيق هذا التشريع، واستغلاله لهذا الحق، وعجزه عن العدل بين زوجاته.

والحقيقة أن اختلاف كلا الطرفين في نظرته للأمر يعد طبيعياً جداً، لأن كل واحد منهما ينظر للموضوع من زاويته الخاصة ووفق معيار المصلحة الحاصلة له أو الضرر الواقع عليه، وحتى النساء فيما بينهن سيختلفن على هذا الأمر ولنفس السبب السابق، ففي حين ترى الزوجة الأولى في الأمر ضرراً مباشراً سيقع عليها، يقل بموجبه اهتمام زوجها بها، ويوزع على أثره وقته وماله وعواطفه على بيتين وزوجتين بعد أن كانت تستحوذ هي وحدها على كل شيء، ولذلك فإنها تقف موقفاً متشدداً حياله، على العكس نرى موقف الزوجة الثانية وهي الفتاة التي لم تتزوج بعد لأي سبب. فستكون أكثر تقبلاً له وأكثر سعادة به، لأنه فتح لها الطريق للالتقاء بفارس أحلامها وتأمين الحماية والاستقرار وفتح بيت وتكوين أسرة، وفي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الوقت نفسه فإنها بعد فترة من الزمن قد تتمنى أن يطلق الزوج زوجته الأولى أو يسيء معاملتها.

خطافة الرجالة

للأسف هناك نظرة تظلم الزوجة الثانية، فهي في نظر المجتمع امرأة معتدية سرقت أمان الأسرة الأولى، وهم لا يبالون بالظروف التي قد تضطرها إلى الزواج برجل تقاسمها فيه امرأة ثانية، وأن عليها أن ترضى بما يتبقى لها من مشاعر ووقت لدى الرجل. وإن اعترضت فإنها ستكون الملومة الأولى والأخيرة، لأنها هي التي وافقت على الزواج من رجل متزوج، لذا فإن عليها أن تسكت وتتحمل، كما أن الزوجة الأولى طالما أنها تشعر بالخوف من فقدان زوجها، فإنها ستدخل في معركة طويلة لجذبه إليها، والأسوأ من هذا أن الزوج نفسه يقارن بين الزوجتين وبهذه المقارنة يثير الكثير من المشاكل، لأن كلتا الزوجتين تريد أن تكون الأفضل.

مشاعر متباينة

مشاعر الزوجة الأولى تتغير كلياً بعد أن تعرف أن زوجها انشغل بامرأة أخرى، فتكون مشاعرها بين الحب والغيرة والعناد والسيطرة، وتكون في غاية الحساسية والقلق، فهي تشعر أن هناك شيئاً ما ينقصها، وستحاول أن تثبت لنفسها ولزوجها أنها هي المفضلة لديه وهي المحبوبة والمرغوبة، وتحاول كسب ود وعطف الجميع.

أما الزوجة الثانية فإنها عندما ترى هذه الحال فستحاول أن تجذب الزوج إلى جانبها، وأن تثبت نجاح زواجها منه، لذا فإن الزوجتين ستدخلان في معركة صعبة متصلة للاستحواذ على حب الرجل، وقد يكون لهذه المشاكل نتائجها السلبية على الأطفال، والزوج الواعي هو الذي يدرك هذه الحقيقة، وأفضل حل لهذه المشاكل هو العدل بين الزوجتين.

ومن الأشياء الملاحظة أن الرجل غالبا حين يقرر الاقتران بالثانية، فإنه لا يستحضر بقوة مقاصد الإسلام من هذا التشريع أو الفوائد التي يمكن أن تعود على المجتمع، وإنما يفكر بشكل رئيسي في تلبية حاجاته وفوائده الشخصية المباشرة، كما أن الإنسان السوي الجاد في زواجه الثاني يكون في بحثه هذه المرة أكثر دقة وحرصاً من سابقتها، لأنه صار أكثر اضطلاعاً وخبرة ودراية بالمواصفات الأساسية التي يحتاج إليها في زوجته الجديدة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

دوافع الزواج الثاني

دوافع الزواج الثاني تختلف من رجل لآخر، ويمكن حصر بعض أسبابها في الآتي:

١. عقم الزوجة أو مرض تُمنع المرأة بموجبه من الحمل، فبعض الزوجات يعانين من العقم أو يشتكين من مشاكل في الإنجاب أو الصحة، فتنصح طبيا بعدم الحمل حفاظاً على حياتها وسلامة المولود .

٢. عدم اكتفاء الزوج بزوجة واحدة تلبي حاجته وطاقته الجنسية والعاطفية .

٣. وجود مشاكل وعيوب لدى الزوجة (أخلاقها، تعاملها مع الآخرين..) ويأس الرجل من محاولات إصلاحها .

٤. وقوع خلاف عائلي وتطرف الزوج وتسرعه باتخاذ القرار .

٥. انشغال الزوجة الدائم بالأبناء وعدم قدرتها على الاهتمام بزوجها حتى ولو حاولت .

٦. الزوج الذي ينشد المزيد من السعادة والراحة النفسية والانسجام في حياته الزوجية (وهنا لا يشترط وجود مشاكل كبيرة بينه وبين زوجته الأولى).

٧. التعدد لمجرد تنفيذ الفكرة (إما للمباهاة أو للتحدي أو إثبات الرجولة وأسبابا أخرى).

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

قبل التفكير في الزواج الثاني

النفوس البشرية عالم غامض لا يعرف كنهه إلا الله تعالى، وتختلف كثيرًا فيما بينها، بل تتغير هي نفسها من وقت لآخر، ولا تثبت على حال.. تدخل عليها أشياء جديدة، مشاعر جديدة، آراء جديدة.. كل ذلك مرهون بتعاملات البشر المحيطين، وظروف الزمان والمكان

وخيار الزواج خيار خاضع في أغلبه لهذه النفس البشرية التي تختلف من شخص لآخر وأيضًا من وقت لآخر، ومن ظرف لآخر.... فقد يختار الزوج زوجته ويفرح بخياره أول الأمر ثم تبدو في حياته ظروف لا يعلمها إلاَّ الله وحده، فإذا هو في صراع نفسي وصدام داخلي بين اختيار هو واقعه المعاش، وبين أمر آخر تميل إليه نفسه أو يفضله في داخله الشعوري، فإذا هو يريد أن يقبل على الزواج مرة أخرى.

لماذا يفتح الرجل بابه لزوجة ثانية ؟..... هل لأنه يستند على التشريع الإسلامي الذي يحلل تعدد الزوجات ؟ أم لحاجته إلى أن يخفف صداع رأسه من زوجته الأولى ؟ أم لأن هنالك مبررات أخرى لذلك ؟.... وهل يحل تواجد الزوجة الثانية أزمة حقيقية لدى الرجل في الوقت الذي يهز من صلابة زوجته الأولى وقد يصيبها بالإحباط ؟ أم أنه يقع في مزيد من التخبط والأرق والإزعاج ؟. ربما نتساءل أيضا: هل تجلب الزوجة الثانية السعادة والنشوة التي تنقص الرجل، وتزيح عن كاهله الهموم والتعب ؟ أم أنها تورطه بالمزيد من الأعباء والمشاكل ؟ وماذا تضيف الزوجة الثانية إلى رصيد العائلة المستقرة أو غير المستقرة نفسيا وماديا ؟

في معرض مناقشتنا لمثل هذه التساؤلات نقول دائما أننا لسنا ضد أو مع الزواج الثاني. فهذا أمر قد قرره الشرع، ولكن دورنا هو أن ننبه إلى بعض النقاط الهامة التي تجعل قرار الزواج الثاني عن وعي وإدراك ومسؤولية في مواجهة الموقف بشجاعة وتحمل كل نتائجه:

- يقع على الزوجة الأولى عبء كبير من المسؤولية في تفكير زوجها بالزوجة الثانية، إذا كانت تشاركه الأسباب التي أدت إلى أن يتزوج الثانية، ومن هذا أنها لم تبذل جهدا لتسعد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجها وهي تبدأ من مستويات كثيرة جدا ومتنوعة، من اهتمامها به كزوج إلى مرحلة التجاوب معه في الحياة سواء في الثقافة والفكر، إلى مشاركته في الناحية العاطفية والوجدانية والقيام بالمسؤوليات كما أمرها الله تعالى.

●إصلاح الزوجة الأولى وبذل المجهود في تهذيب كثير من صفاتها لابد أن يكون هو الأولى، فيجب على الزوج قبل أن يتخذ القرار بالزواج الثاني أن يكون قد أجاب بطريقة موضوعية وحقيقية وعملية على عدة أسئلة:

(السؤال الأول) ما هو الجهد الحقيقي والعملي الذي بذله من أجل إصلاح زوجته الأولى ؟ وهل فعليا قد استنفذ كل السبل بما فيها سبيل الحب الحقيقي والرعاية المتكاملة والحنان الدفء والاحتواء وهي المعاني الحقيقية للقوامة..... هل استنفذ فعليا كل هذه السبل من أجل إصلاح زوجته؟ وهل فعلا فشلت هذه الجهود ؟ أم أنه اكتفى برفض الظواهر وإعلان التبرم منها وكأنه يريد أن يوجد لنفسه المبررات من أجل أن يتزوج ثانية ؟

(السؤال الثاني) ما هو التقصير أو القصور الذي هو مسئول عنه في حياته الزوجية ؟ وهل هو خال من كل العيوب ومن كل النواقص ؟ وهل يقوم بكل واجباته ؟ وهل ما يعانيه مع زوجته ليس رد فعل لتقصيره هو ؟ وأن المشكلات التي تعاني منها حياته الزوجية له دورا في حدوثها؟

(السؤال الثالث) هل هو متأكد فعلا من أنه سيستطيع في زواجه الثاني أن يبني الأسرة التي كان يحلم بها ؟ ولماذا فشل في أن يقوم بذلك في أسرته الأولى ؟ وهل بذل كل الجهود من أجل أن يتحقق ذلك في أسرته الأولى ؟ وما هي الضمانات التي تجعله متأكدا من أنه لن يصل إلى نفس النتيجة ؟ وأن المشكلة الحقيقية ربما تكون كامنة فيه وفي قدرته في إدارة أسرته بشكل صحي وصحيح ؟

إن هذه الأسئلة والإجابة عليها سيؤدي بنا إلى نتيجة حتمية مفادها أن كل صفة في الزوجة وكل عيب يمكن معالجته بشرط أن يكون تشخيصك للأمر موضوعيا وصحيحا بحيث تصل إلى العلاج الصحيح. أما القفز على النتائج وتحميل طرف دون طرف كل المسؤولية عن فشل الحياة الزوجية فهذا نوع من التعسف غير المقبول.

●تصور الزوج أن الزواج الثاني هو الحل لجميع المشكلات، وأنه الجنة الموعودة التي يستريح فيها من جحيم الزواج الأول... هذا التصور يحتاج إلى إعادة نظر، فالزوجة الثانية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مثل الزوجة الأولى لها مشاكلها ولها عيوبها التي تحتاج إلى التكيف وإلى محاولة التغيير، والزواج الثاني أيضا مسؤولية كبيرة مثله مثل الزواج الأول. بل وربما أكثر، لأنك في هذه الحالة تكون مسئولا عن بيتين وزوجتين وأنت بنفس جهدك وطاقتك، فهل نجحت تماما في إعطاء بيتك الأول حقوقه حتى تستطيع أن تنجح في بيتك الثاني.

●لكي نكون أكثر موضوعية، لابد من التأكيد على أن وجود الزوجة الثانية في بعض الظروف يحل الكثير من الإشكالات، وبالمقابل في حالات أخرى يكون وجودها في حد ذاته يشكل مشكلة.... فبعض نوعية المشاكل التي يضطر فيها الزوج إلى الزوجة الثانية تكون مقنعة وحقيقية، وبالتالي فإنها توجد نتائج إيجابية. مثل عدم إنجاب الزوجة الأولى، حيث الرغبة الطبيعية في أن يشعر الرجل بحاجته لأن يكون أبا، أيضا قد تكون الزوجة مريضة بأحد الأمراض المستعصية. أو عندما تكون الزوجة (نكدية) بمعنى أنها لا تجيد سوى أن تسود عيشه زوجها، وتجعل أعصابه تنهار من تقصيرها المبالغ أو غيرتها الزائدة. وعلى العكس قد يكون الرجل من النمط الأناني الذي يرى في الزواج الثاني نوعا من التغيير والقضاء على الملل والفتور في زواجه الأول.

●الرجل يختلف في تكوينه العاطفي والبيولوجي عن المرأة. فهو دائما بحاجة إلى التدليل والشعور باهتمام زوجته به، وبأنه ما زال قويا ومرغوبا فيه – كما كان في الماضي – خاصة عندما يصل إلى سن الأربعين، فبعض الرجال يلجأون إلى تكوين علاقات عابرة، أو الارتباط بزيجات أخرى لمجرد التمسك بالشباب، إضافة إلى أن الزوجة العربية . بوجه عام . لا تتقن فن الاهتمام بالزوج بعد الإنجاب، وتنسى الكثير من واجبات الزوجية في زحمة المسؤوليات والاهتمامات بالأبناء، مما يجعل الرجل يتطلع إلى الخارج بحثا عما يحتاجه، أو عما يتصور أنه غير موجود عنده ويمكن أن يتوفر في الزواج الثاني.

●أمر الزواج الثاني ليس أمرا مفتوحا للرجال ينطلقون فيه بغير ضابط أو رابط، لكنه مقيد بقيمة أساسية يجب أن تسود وهي قيمة العدل؛ فالعدل الذي تحدث عنه القرآن عدل يتسع معناه، وهو أوسع من أن يكون العدل في تقسيم الأوقات أو تقسيم الأغراض المادية.

فالعدل يبدأ من لحظة اتخاذ القرار، حيث يجب أن يكون الرجل عادلا في تقييمه لحياته الزوجية بحيث لا يلقي كل العبء على زوجته الأولى، وأيضا يجب أن يكون عادلا وهو يسمح

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لنفسه بإقامة علاقة خارج نطاق الزواج بحيث يجد نفسه متورطا ومتوجها إلى زواج ثان بدون أي حساب، أو اعتبار هل هو قد قام فعلا بمسؤولياته ناحية زواجه الأول وناحية أسرته الأولى.

ويجب أيضا أن يكون عادلا وهو يقرر احتياجه للزواج الثاني أيضا إن لم يكن هناك أسباب جوهرية سواء في زواجه الأول أو في وجود امرأة في حياته، فيجب أن يكون عادلا متوازنا في تقدير هذا الاحتياج مقابل ما يترتب على هذا الزواج من آثار اجتماعية أو نفسية عليه وعلى أولاده وعلى زوجته.

ثم بعد ذلك يجب أن يكون عادلا مع زوجتيه بحيث يعطي الأولى كل حقوقها بما فيها تقديرها لما قامت به من عون ومساعدة في بناء حياته وهو في بداية حياته وطريق كفاحه. وأن يكون أيضا عادلا في تقيم الأمر مع زوجته الثانية بحيث إذا اتخذ القرار كان قادرا على تحمل كل تبعاته .

فهل كل الرجال يطيقون العدل ويقدرون على تبعاته ؟ قال تعالى: { وَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تُقْسِطُواْ فِي الْيَتَامَى فَانكِحُواْ مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاء مَثْنَى وَثُلاَثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلاَّ تَعْدِلُواْ فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلاَّ تَعُولُواْ } [النساء/ ٣]، فالواضح من الآية الكريمة –والواقع يصدق هذا– أن العدل لا يقدر عليه كل رجل، ومن لا يجد في نفسه هذه القدرة على العدل مأمور بنص الآية الكريمة بالاكتفاء بواحدة، وخلاصة ما أود أن أهمس به في أذن كل رجل.. من حقك أن تتزوج الثانية والثالثة والرابعة، ولكن لا تتسرع.. تروَّ وادرسْ الموقف جيدًا، وتأكد من أنك قادر على تحمل تبعاته ومسئولياته، ولا تتخذ قرارًا فرديًّا جريًا وراء نزوة عابرة، ولكن استشر وتخير أهل الحكمة وضع بين أيديهم قصتك وملابساتها، ولا تختر من تعلم أنهم سيوافقونك على رأيك بدون دراسة للأمر وبدون قيد أو شرط واستخر كثيرًا... وتأكد من قدرتك على القيام بحق أهلك جميعًا (زوجات وأبناء)... فأنت راعٍ ومسئول عن رعيتك.. وكفى بالمرء إثمًا أن يضيع من يعول.

●الرسول ﷺ بداية جعل شرط الزواج استطاعة الباءة؛ والباءة هنا لا تقتصر على القدرة المادية كما يتصور البعض، ولكنها تنصرف للقدرات المعنوية والنفسية والجنسية،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وتشمل فيما تشمل النضج اللازم لإدارة حياة زوجية، واستيعاب وفهم طبيعة شريك الحياة، والقدرة على التعامل مع هذه الطبيعة، والجدير بالذكر أن الكثيرين منا نساء ورجالاً يتزوجون الزيجة الأولى وهم لا يملكون مقومات الباءة بمعناها الأشمل، فإذا كانت استطاعة الباءة شرطًا للزواج الأول فإنها بالطبع تنسحب كشرط لازم وضروري عند الزواج الثاني والثالث والرابع.. وهنا يبرز التساؤل الحائر؟ كيف يمكننا قياس القدرة على الباءة؟ وما هي المناهج والسبل التي تمكننا من اكتساب مقومات الباءة ؟

●المشكلة عندنا –رجالا ونساءً– أننا أصبحنا نتعامل مع كل أمورنا بسطحية منقطعة النظير؛ فالمرأة تتخيل أن زواج زوجها من أخرى سيكون وبالا عليها على طول الخط، وأن الحياة في هذه الظروف ستكون مستحيلة، بينما يتصور الرجل أن التعدد سيوفر له حلولا لكل مشكلاته وأنه سيرفل في بحور من السعادة حتى يلقى الله ليتمتع بزوجاته المتعددات ومعهن الحور العين؛ فتعدد الزوجات – من وجهة نظره – سيوفر له الإشباع العاطفي والجنسي، وسيبعد عنه شبح الملل الزوجي، وسيجعله ينام قرير العين لأنه أدى دوره نحو المجتمع حيث شارك بجهده في حل مشكلة العنوسة ومشكلة الأرامل والمطلقات.

والواقع أن كلا التصورين ساذج وسطحي، فالزواج الثاني مسئولية تضاف إلى مسئوليات الزوج، حيث يصبح ربانا لسفينتين في بحر متلاطم الأمواج، وعليه أن يحسن قيادة وتوجيه دفتي السفينتين حتى يصلا لبر الأمان، ولا يحسن القيام بهذا الدور إلا رجل آتاه الله سبحانه القدرة على هذا، وأعانه بزوجتين تتمتعان بقدر من الحكمة والعقلانية والقوة بحيث يمكن أن تعيناه على تحقيق هذا التوازن... إن الحياة في ظل التعدد هي حياة لها مشاكلها وتوابعها وسلبياتها وكذلك بها جوانبها الإيجابية، والنجاح في هذه الحياة لن يتأتى إلا بمعرفة السلبيات وإعداد العدة للتغلب عليها والتعرف على الإيجابيات ودعمها.

●بينما يرى البعض أن الزواج للمقتدر من ثانية وثالثة أصبح قريبا من الفرض، لانتشار العنوسة الشديدة والآفات الاجتماعية، على العكس يسأل المخالفون لهذا الرأي: ولماذا لا يقوم هذا المقتدر بالمساهمة والمساعدة في تزويج غير المقدر ؟. حيث أن المشكلة في مجتمعاتنا غالبا ليست في قلة الرجال ولكن في قلة قدرتهم المادية على توفير متطلبات الزواج، فلماذا لا يقوم هؤلاء المقتدرون بإنشاء صندوق يساعد غير القادرين على الزواج وعلى

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النهوض بمسؤولياته؛ لأن مشكلة عدم الزواج أو تأخر سن الزواج ليست خاصة بالفتيات والنساء فقط، فمثلما هناك عنوسة في النساء هناك عنوسة أيضا في الرجال. ولو قام المقتدرون من الرجال بالزواج ممن تأخر سن زواجهن من النساء فقد حلوا نصف المشكلة، في حين أنهم لو ساعدوا الشباب غير القادر على الزواج، لفتح بيوت جديدة لتم حل المشكلة بأكملها.

بل إن قيام المقتدرين المتزوجين بالزواج من ثانية وثالثة سيفاقم مشكلة الشباب غير القادر؛ حيث سترتفع شروط الزوج، وسيجد هؤلاء الشباب الأمر أمامهم أكثر صعوبة. ولو كنا نتحدث عن نظرة عامة لحل مشكلة المجتمع في العنوسة أو في المطلقات أو الأرامل؛ فالأولى وجود صندوق اجتماعي تكافلي يقوم بإنشائه هؤلاء المقتدرون، فبذلك نحل مشكلة كل المجتمع، لا أن نحل مشكلة نصف المجتمع ونفاقم مشكلة النصف الآخر.

الحاصل أننا لا ننكر أن التعدد أحد الحلول المطروحة لمشكلة العوانس والمطلقات والأرامل، ولكنه لا يعتبر الحل الأوحد... فنشر ثقافة الزواج المبكر وتيسير الزواج والاكتفاء بالضروري من متطلباته، وكذلك تغيير نظرة المجتمع للمطلقة كلها حلول لابد أن تجد من الأولوية والرعاية كما تجد قضية التعدد على أقل تقدير

●ليس من الحكمة أن يدفعنا رفضنا لمسلك الغرب – في منع تعدد الزوجات مع السماح بتعدد العلاقات غير الشرعية – لجعل التعدد حقًّا لكل رجل بدون قيد أو شرط، واتهام كل من يحاول أن يعيد الأمور إلى وسطية الإسلام بأنه واقع في هوس تقليد الغرب، والأولى بنا أن نتحاور سويًّا حول وضع أسس وضوابط مجتمعية تضمن ألا يتم التعدد إلا في إطار يضمن حسن تطبيقه، بحيث لا يتسبب سوء التطبيق في الإساءة للإسلام أو في وقوع الضرر على الأسرة الأولى، ولا يكفيني في هذا الصدد حسن الظن بالرجال، فالواقع يبين لنا أن الكثير من الرجال –ومثلهم الكثيرات من النساء . لا يقدرون على تحمل تبعات زيجة واحدة بأولادها، حيث لا يقدرون على تحمل التبعات النفسية والعاطفية والتربوية للأسرة الأولى؛ فهل نسمح لهؤلاء بالتعدد على الإطلاق خوفًا من الوقوع في هوس تقليد الغرب ؟!!

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كلمة أخيرة في قضية تعدد الزوجات

التعدد ليس مشكلة عامة كما يتصور البعض، وليس حلا عاما كما يتصوره آخرون، ولكنه سيظل مباحا لوقاية بعض الرجال والنساء من الانحراف، ووقاية لبعض الأسر المضطربة من طلاق حتمي تسير إليه، لينفتح به منعطف جديد أو سبيل ترميم أو تدعيم يكون إضافة إلى رصيد الزواج القديم الموجود فعلا !!

وفي الأمة رجال ونساء كثر يعيشون وحدهم أيضا بعد الطلاق أو رحيل الشريك، والأولى أن تكون حملتنا ألا يبيت أحد وحيدا، رجلا كان أو امرأة، وبخاصة أن نظرة المجتمع تبدو مشينة لمن يتزوج أو تتزوج في الخمسينيات أو الستينيات من العمر، وكأن هذا العمر أو ذلك يقترن بالرهبانية. كما أن الأولى أن تكون حملتنا أيضا ألا تبيت مطلقة أو أرملة وحيدة تكتئب أو تتمنى، وألا تبيت فتاة أدركها سن الزواج – أي حاضت وتعلمت وتأهلت لرعاية أسرة وزوج – وحيدة تحلم وتتخيل، وألا يبيت شاب أو كهل وحيدا يرغب ويحترق.

وإذا كانت العفة هدفنا . وهي البيئة الضرورية التي لا يعيش الإسلام والمسلمون حياتهم ودينهم إلا في إطارها . فإن التعدد سيكون جزءا من منظومة أكبر، وسيظل "حلا" لبعض الحالات ولكنه أبدا – لطبيعته وطبيعة الحالات المتنوعة – لن يكون "الحل" للجميع.... فلابد أيضا من تضحية وإيثار الأغنياء والآباء ليتزوج من لم يتزوج من الفقراء والأبناء.

إن بيوت كثيرة بها زوجتان وهذا مباح شرعا، ولكن غير المباح أن يتحول الحلال إلى وسيلة لاستفزاز الزوجات، أو إلى مادة إعلامية تساعد على تشويه صورة العلاقات الأسرية في الإسلام، أو إلى سلوك يمارسه بعض الرجال فيكرهون به غيرهم في الإسلام.

- ما يحرك المرأة في العلاقة الثانية غالبًا ما يكون حاجتها إلى السكينة والراحة النفسية و"ظل الرجل" كما يقال، ووسط طلاطم أمواج بحر الحياة العاصفة تتشبث هي بأول قارب نجاة (رجل) يهتم بها ويظهر أي عواطف نحوها دون أن تفكر في نواياه الحقيقية أو نظرته لمستقبل علاقتهما، وبعض الفتيات يتعلقن بأكثر من قارب نجاة في وقت واحد (ما يزيد مشاكلهن تعقيدًا)، وقد تنجرف في هذه العلاقة سريعًا حتى يقع المحظور سواء بالزنا أو بالزواج

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العرفي أو زواج شرعي سري غير مكتمل الأركان (مقر إقامة، وأسرة، ونفقات، وخلافه...) وهذا الاحتياج العاطفي الطبيعي للمرأة ليس عيبًا؛ لأنها تميل بطبعها للاستقرار، ولكن المشكلة هي اختيار وسيلة إنقاذ هذه العاطفة !.

وما يحرك الرجل في هذه العلاقة الثانية يكون غالبًا حاجته للحب والحنان، ومن يهتم بشئونه العاطفية خاصة في ظل ضغوط العمل وصخب الحياة وتحوله إلى ماكينة لجمع الأموال لأسرته، وخاصة مع انشغال الزوجة الأولى بشئون الأسرة التي تكبر ودراسات الأبناء ومشاكلهم، وانصرافها بالتالي عن شئون الزوج وحاجاته العاطفية نسبيًّا.

وهذا البحث عن الحب والعاطفة من قبل الرجل، يتبعه ثانيًا البحث عن المتعة الحسية في العلاقة الزوجية، ومن هنا تكبر المشكلة أكثر، وينقسم الرجل ويتشرذم بين بيته القديم الأصلي والوضع الجديد، فيختار غالبًا البيت الأول الذي اعتاد عليه.

●حتى تنجح حياتكما في ظل تعدد الزوجات لا بد من أن تتفاهما من البداية على كل الأمور، ولا بد من وضع النقاط فوق الحروف، ويجب بأي حال من الأحوال ألا تتركا حياتكما للظروف والأحوال وللرياح تتقاذفها حسبما تريد، ولا بد أن تكون من سترشح للزواج الثاني على علم بكل بنود هذا الاتفاق، على أن يترك لها حرية الموافقة أو الرفض أو الاعتراض، ولا يعني هذا أبدا أن الزوجة الثانية ستكون في مرتبة أدنى، أو ليس لها حق الاختيار، أو أن الأطراف الأخرى تفرض عليها ما تريده، ولكن هذا الوضع مؤقت لأنها حتى الآن لم تصبح عضوه في الشركة ويحق للعضوين الأصليين في الوقت الراهن أن يقررا وعليها هي أن توافق من البداية أو ترفض الانضمام لهذه الشركة، ولا بد من الاتفاق حول كيفية تقسيم الوقت والمسئوليات والتعامل مع الأمور المادية... من هي الزوجة الثانية وما الشروط الواجب توافرها فيها؟... وهل مسألة الإنجاب من الزواج الثاني مطروحة أم لا ؟ وفي حالة الرفض قد يكون من الأفضل أن تكون زوجة عقيما ؟

● الكثير من النساء يرفضن الكثير من الرجال المتقدمين إليهن، بحجة أن لدى المتقدم زوجة وأولاد.. فأيهما أفضل أن تعيش المرأة بنصف زوج أو ثلثه أو ربعه.. ويحصل منه نفقة وسكنى، ويغض بصرها عن الحرام، ويحصل لها منه ذرية صالحة ينفعونها في الدين والدنيا في حياتها، وبعد مماتها، أم أن تجلس سنوات طويلة عالة على أهلها، قد تصل ببعضهن إلى عشر

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سنوات، وقد تحرم نهائيا من الزواج، فأيهما أحق بالأتباع إذا حكمنا العقل، وابتعدنا عن السير وراء العواطف التي لا تنظر إلا بعين واحدة.

- في حالات الحب والزواج الثانية بالنسبة للرجل، غالبًا ما يكون الحب صادقًا والزوج يرغب في الاحتفاظ بهذا الحب والزواج، ولكن الزوجة الأولى "تنكد" عليه عيشته، وتلعب بكارت "الأولاد" على أعصابه، وتحرضهم على أبيهم أحيانًا، وتصور لهم الزوجة الثانية وحشًا كاسرًا مما يجعلهم يكرهونها حتى لو أوقدت لهم أصابعها العشرة شمعا كما يقولون؛

ولذلك يجب على الزوجة الثانية أن تؤمن نفسها ولا تترك المستقبل للظروف؛ لأن الزوج يتمسك بها بقوة في بداية حياتهما، ثم يفتر هذا التمسك مع الوقت لظروف عديدة منها ضغوط الزوجة، والمشاكل الحياتية اليومية، ودرجة إشباعه من هذه الزوجة الثانية بحيث تصبح "عادية".

- مشكلة الغيرة ستضمحل جدا إذا نجح زوجك في أن يشعرك دوما أنك ما زلت محور حياته وأن الزوجة الأخرى لم تسحب من رصيدك عنده، ومن الضروري أن يحرص زوجك على أن يشعرك أنه معك في بيته لا بالجسد فقط، ولكن بالقلب والعقل والروح أيضا، ومن الضروري أن يحرص كل الحرص على تجنب المقارنة بين الزوجتين، فلكل ميزاتها وعيوبها المختلفة عن الأخرى، ودخوله في المقارنة –حتى إن لم يكن قاصدا– يدفع بحياتكما للمزيد والمزيد من المشاكل التي يمكنكما أن تتجنباها ببعض الحكمة في التعامل

- الأصل أن تحاول الزوجة الأولى أن تتعايش مع زوجها بما يرضي الله وفي ظل الوضع الجديد، وأن يدعمها كل من حولها للاستمرار في حياتها والتأقلم مع هذا الوضع، وتبصيرها بعواقب وتبعات الانفصال؛ والأصل أن تنتظر حتى تهدأ فورة الغضب الأولى، والأصل أن يحاول الزوج أن يسترضي زوجته الأولى، وأن يتقبل بعضا من انفعالاتها السلبية حتى تمر هذه الأزمة، والأصل أن يؤكد لها دوما أنها ما زالت تحتل مكانتها السابقة في قلبه وفي حياته، وغالبا ستمر هذه الأزمة الأولية بسلام وستتعافى الزوجة... ولكن ماذا تفعل إذا لم تتمكن بعد كل هذه الجهود من التأقلم مع هذا الوضع الجديد ؟ ووجدت أنها في ظل هذه الظروف النفسية لن تتمكن من القيام بحقوق زوجها عليها... هل هي مطالبة بالاستمرار ؟ وهل أنا الذي أعطيتها حق الانفصال ؟!! أم أن الشارع هو الذي كفل لها حق الخلع بالاتفاق طبعا مع الزوج ؟!!

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في محراب الإيمان

- زوجك جنتك ونارك
- أعيني زوجك على طاعة الله تعالى
- زوجك في رمضان يحتاج لرعاية خاصة جدا جدا
- وكان أبوهما صالحا
- (الزوج) في أحاديثه ﷺ
- (الزوجة) في أحاديثه ﷺ

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجك جنتك ونارك

السعادة الزوجية من أكبر النعم التي يمن الله بها علي عباده بعد نعمة الإسلام.. فالرفق والمودة بين الزوجين غاية منشودة يتطلع إليها كل فؤاد سوي، وخير البيوت بيت تلألأ بتلك النعمة، فظللت عليه المودة والرحمة بظلالها، وتحقق لأفراده المعني الكامل للسكن، فنهلوا من منهل لا ينضب، وذاقوا شهدا لا تنقطع حلاوته. والزوجة هي العماد الذي يقوم عليه صرح تلك النعمة، وتتحقق به السعادة، وذلك إذا استطاعت أن تكون ممن وصفهن رسول الله ﷺ بقوله (إنما الدنيا متاع وليس من متاع الدنيا شيء أفضل من المرأة الصالحة) ويقول داود عليه السلام: المرأة السوء علي بعلها كالحمل الثقيل علي الشيخ الكبير، والمرأة الصالحة كالتاج المرصع بالذهب كلما رآها قرت عينه برؤيتها.

عن الحصين بن محصن ﷺ أن عمة له أتت النبي ﷺ في حاجة ففرغت من حاجتها، فقال لها النبي ﷺ (أذات زوج أنت ؟) قالت: نعم، قال (كيف أنت له ؟) قالت: ما آلوه إلا ما عجزت عنه، قال: (فانظري أين أنت منه، فإنما هو جنتك ونارك) [1].... قال المناوي (انظري) أيتها المرأة التي هي ذات بعل (أين أنت منه) أي في أي منزلة أنت منه، أقريبة من مودته، مسعفة له عند شدته، ملبية لدعوته، أم متباعدة من مرامه كافرة لعشرته وإنعامه (فإنما هو) أي الزوج (جنتك ونارك) أي هو سبب لدخولك الجنة برضاه عنك، وسبب لدخولك النار بسخطه عليك، فأحسني عشرته ولا تخالفي أمره فيما ليس بمعصية. وأخذ الذهبي من هذا الحديث ونحوه أن النشوز كبيرة.

مكانة الزوج عند الزوجة

يظهر لنا في هذا الحديث الجليل براعة ودقة وصف رسول الله ﷺ لمكانة الزوج بالنسبة للزوجة بأنه جنتها أو نارها، ففي رضاه الجنة وفي سخطه النار، ليس في الآخرة فحسب، وإنما في الدنيا قبل الآخرة، فمكانة الزوج في نفس المرأة مكانة عالية رفيعة، فهو رفيق الدرب الطويل..الصديق الذي حلمت به كثيرا.. تصافح أفكارها أفكاره، وتعانق مبادئها وأحلامها

---

(١) (حسن) انظر حديث رقم : ١٥٠٩ في صحيح الجامع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أحلامه .. مكانته عندها لا تفوقها مكانه، لأنه الود والأمن والسكن .. اليد الحانية والكلمة الطيبة التي تقطر بالود والمحبة لتمحو العناء وتبعث في النفس الثقة والاطمئنان، لذا فهي لا ترضى عنه بديلا ومؤنسا، صوته عطر يعبق أيامها، وتواصله معها نسيج يسبح على جدران بيتها بالرضا والوفاق والصفاء، فإذا حرمت كل ذلك، وانقلب الوفاق والود إلى خصام وشجار ونزاع لا ينتهي تحولت تلك الجنة إلي جحيم لا يطاق.

حق الزوج

من هذا المنطلق كان حق الزوج من أجل الحقوق علي الزوجة، حتى أنه يفوق حق أبويها فيقول ﷺ (لو كنت أمرا أحدا أن يسجد لغير الله لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، والذي نفس محمد بيده، لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، حتى لو سألها نفسها وهي علي قتب لم تمنعه) [٢] فمن حق الزوج حسن الطاعة، ورعاية البيت والأولاد، وصيانة العرض والمال، والتزام الحشمة والحجاب، وعدم الإذن بدخول بيته لمن يكره، وعدم الخروج من البيت بغير إذنه...ومن حقوق الزوج أيضا عصمته من الزلل بتلبية رغبته فيها وقتما شاء، والتزين له بكل زينة مباحة، مع عدم التكلف وتحميله ما لا يطيق من نفقات، فليس معني التزين ارتداء أفخر الثياب والتطيب بأغلى العطور، فإن مجرد المحافظة علي النظافة الشخصية وحسن المظهر زينة لمن لم ييسر الله لها امتلاك ما تتزين به.

بل إن بسمة الرضي علي وجهها زينة تستقبله وتودعه بها، والكلمة الطيبة علي شفتيها زينة تريح بها قلبه وتخفف بها عنه عناء الحياة... فالرجل بين يدي زوجته طفل صغير شغوف بالإطراء والمديح والكلمة اللينة، فلتمتدحي أختاه صفاته الطيبة ولتظهري له مدي سعادتك بالارتباط به، ولا تبخلي عليه بالمودة وبذل الحنان قدر استطاعتك، قال رسول ﷺ (ألا أخبركم بنسائكم في الجنة) قلنا بلي يا رسول الله قال (ودود ولود إذا غضبت أو أسئ إليها أو غضب زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض – أي لا أنام – حتى ترضي) [٣] والودود أي المتحببة في زوجها.

---

(٢) حسن صحيح : رواه ابن حبان و ابن ماجه وغيرهم ، انظر صحيح ابن ماجة للألباني ١٥١٥

(٣) حسن لغيره ، صحيح الترغيب ، المنذري / الألباني رقم ١٩٤١

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وعن عائشة ﵂ قالت: يا معشر النساء لو تعلمن حق أزواجكن عليكن لجعلت المرأة منكن تمسح الغبار عن وجه زوجها بنحر وجهها.

وعن معاذ بن جبل ﵁ قال ﷺ (لا تؤذي امرأة زوجها في الدنيا إلا قالت زوجته من الحور العين، لا تؤذيه قاتلك الله فإنما هو عندك دخيل يوشك أن يفارقك إلينا) [٤]

(٤) رواه الترمذي رقم ١١٧٤ عن معاذ ﵁ (صحيح) انظر حديث رقم: ٧١٩٢ في صحيح الجامع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أعيني زوجك على طاعة الله تعالى

نعمت الحياة الزوجية حين تعين الزوجة زوجها على طاعة الله عز وجل، وتذكره بالآخرة، وبالجنة والنار وبالكسب الحلال، وبالنية الحسنة عند كل عمل، وبالإخلاص لله ومراقبته في كل حال... إن هذه المعاني الجليلة حينما تعيشها الأسرة المسلمة واقعا حيا في كل سلوكياتها أجدر بأن تجلب على البيت وعلى كل أفراد الأسرة السكينة والطمأنينة والحبور والبركة، بل إنها السبيل الأقوم للتوازن النفسي حين يشعر كل فرد في الأسرة أنه يعيش بمنهج ولغاية نبيلة ممتدة، الدنيا فيه جزء من رسالته الربانية، وليس دنيا هي أكبر همه ومبلغ علمه.

- أيقظي زوجك دائما قبل أذآن الفجر بربع الساعة، لا بعد أن يؤذن المؤذن، وأعطيه مشروب دافئ أو مثلج –حسب الفصل المناخي– قبل نزوله، وخاصة إن كان سيصوم هذا اليوم.
- احرصي أن تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفي عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة قال تعالى { أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } [الرعد/٢٨] وقال النبي ﷺ (رحم الله رجلاً قام من الليل، فصلى وأيقظ أهله، فإن أبت نضح في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها، فإن أبى نضحت في وجهه الماء) [(١)]
- اصبري على تقويم أخطاء زوجك، فعملية التقويم لأي اعوجاج لا تؤتي ثمرتها إلا على المدى الطويل، وتحتاج إلى رعاية، وعناية، وجهد، وصبر. وقد قال المولى – جل شأنه – لرسوله الكريم ﷺ وللأمة من بعده {وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا} [طه/١٣٢] فالأمر بالصلاة أمر شاق، وصعب، ويحتاج ليس فقط إلى صبر، بل إلى اصطبار، والكلمة تدل على معنى أوسع وأشمل من الصبر؛ فهو صبرٌ ليس هيناً، وليس عاديّاً؛ بل على كل طرف أن يصطبر على تقويم أي عادة أو طبع غير حسن في زوجه، ويبذل قصارى جهده في ذلك بالرفق، واللين، والهدوء لتدوم العشرة الطيبة بينهما.

---

(١) صحيح أبي داود/ الألباني ١١٨١

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- حاولي أن ترتبي مع زوجك وأولادك أوقات أسبوعية أو شهرية، يغلق فيها التلفاز والإنترنت، وتجتمعوا على مأدبة القرآن وقراءة بعض الأحاديث النبوية الشريفة أو التطرق لموضوعات دينية متنوعة.
- احرصي أثناء التسوق على انتقاء بعض الشرائط الدينية ذات الموضوعات الشيقة والتلاوات القرآنية العذبة، واجعليها في سيارة زوجك ليستمع إليها أثناء الطريق.
- حاولي أن تضيفي لمسة إسلامية على ديكورات المنزل، وتجنبي كل المخالفات الشرعية المتعلقة بالبيت مثل التماثيل المجسمة والصور التي تفضي إلى التعظيم.
- حذاري من أن تدفعي زوجك للمال الحرام، فلا ترهقيه بكثرة طلباتك التي لا تناسب دخله، وإذا أردت حثه على تحسين أوضاعكم المادية فلا تستفزيه بمقارنة أحوالكم المعيشية مع أحوال أقربائك وجيرانك... فقط ناقشيه بهدوء وركزي على الأفكار الإيجابية العملية لتحسين دخله .
- تعلمي التدبير في كل شيء، واستخدام القدر الأمثل من كل شيء؛ حتى لا تهدري شيئاً نافعاً ولو كان القليل من الملح، وهكذا تكتسبين صفة التدبير؛ تعبداً لله وتوفير للمال..... فبقليل من التدبير وحسن التفكير يمكنك توفير مبالغ كبيرة يتم توجيهها لتغطية مطالب واحتياجات الأسرة الكثيرة، فالتدبير نصف المعيشة كما يقال، وكم يلقى في سلة المهملات من طعام تنعم به الشياطين بعد أن تعبنا في شرائه وجمعه وصنعه. واعلمي أن عدم الإسراف والتبذير من صفات المؤمنين وخلق الصالحين قال تعالى: { إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُواْ إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُوراً } [الإسراء/ ٢٧]
- يا حبذا لو تذكرت الفقراء والمساكين واليتامى من أهل البيت أو الحي أو القرية أو من بلاد المسلمين الذين نزلت بهم كارثة، ومساعدتهم بأن نجعل لهم نصيبا من طعامنا حتى يبارك الله لنا فيه فنكسب خيري الدنيا والآخرة. فيمكنك توفير وجبة كل أسبوع أو صيام يوم تطوعاً، مع نية توفير ثمن الوجبة وتقديم قيمتها تبرعا لهؤلاء المحتاجين من المسلمين.
- إن في هذا مشاركة ودعوة للخير وتشجيعا للأولاد والأهل على ذلك، وإعلامهم وتوجيه اهتمامهم لهذه الأمور المهمة للمسلمين. ناهيك عن فضل الصدقة في سعة الرزق واستجلاب الرحمات والخيرات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● كوني سكنا له.... فمعلوم أن ظهور الزوجة أمام زوجها بمظهر حسن يجعله يرغب فيها، وبذلك يحفظ نفسه عن غيرها مما حرم الله تعالى، ولقد قيل لرسول الله ﷺ أي النساء خير ؟ قال (التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ومالها بما يكره) [٢]. ولن يسر الزوج إذا نظر لزوجته إلا إذا كانت متجملة له.

● صلة الرحم من أعظم القربات، فتجنبي اختلاق الأعذار الواهية لإبقائه بجانبك، وعدم زيارته لعائلته أو أصدقائه فذلك ليس من خلق المسلمة الملتزمة .

● أعيني زوجك على بر والديه..... فكثيراً ما تغضب الزوجة من كلام أم زوجها، لشدة حساسيتها تجاهها، وربما تطور الأمر إلى حدوث مشكلات بينهما، ويقع الزوج في موقف لا يحسد عليه بين أمه وزوجته، وقد تكون أوجه الخلاف سطحية وتافهة ولا تستدعي ما يحدث... فعلى الزوجة أن تحلم معها وتعتبرها مثل والدتها، فتحترمها وتقدرها وتصبر عليها، ولتعلم أن كل ذلك مدخرا لها عند الله عز وجل، وأنها بذلك تحسن الطاعة لزوجها بإحسانها لأمه... كما أن حسن معاملة الزوجة لأم زوجها سوف يعود عليها بالحب من قبلها ومن قبل الزوج، كيف لا وبر الوالدين من أجلِّ القربات عند الله عز وجل، وهذه الزوجة الفاضلة في كل يوم لا تفتأ تعينه على هذا البر، وبالتالي يصير الحب لها في قلب الزوج أعظم، والتودد والقرب منها أكبر .

● أكرمي ضيف زوجك فهو إكراما له، وقد قال ﷺ (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه) [٣] فإكرام الضيف والسرور بلقاءه والترحيب به كل ذلك من الإيمان، فضلا عن أن يقدم المرء للضيف أحسن ما عنده من غير تكلفٍ ولا إسراف، قال تعالى: { وَلَقَدْ جَاءتْ رُسُلُنَا إِبْرَاهِيمَ بِالْبُشْرَى قَالُواْ سَلاَماً قَالَ سَلاَمٌ فَمَا لَبِثَ أَن جَاء بِعِجْلٍ حَنِيذٍ }[هود/٦٩]، أين نسوة الدنيا يأتين فيشهدن الصحابية أم سليم ﷺ، وهي تطفيء السراج، وتبيت طاوية وتعلل الصبيان لينناموا، ثم تعطي الضيف طعامها وطعام زوجها وأبناءها إكراماً لهذا الضيف، بينما تقيم المرأة الدنيا وتقعدها على زوجها إن أحضر الضيف دون سابق إخبارٍ أو إنذار وتُحيل البيت جحيماً.....أفلا ترضين برضى زوجك ثم برضى ربك، وذلك بإكرامك لضيوف زوجك وإحسانك إليهم.

---

(٢) صحيح النسائي للألباني / ٣٢٣١

(٣) البخاري ٦٠١٩

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجك في رمضان يحتاج لرعاية خاصة جدا جدا

يتميز شهر رمضان المبارك بنظام خاص تتغير فيه الأوقات والعادات والطباع.... تتغير مواعيد النوم والعمل... وتتغير أصناف الطعام... وتتغير شخصية المرء وطباعه وما اعتاد عليه، وهذا أمر يحتاج من الزوجين لجهود مضاعفة تعين على ترتيب الوقت والعادات، والاستفادة من الزمن الثمين دون تقصير في حقوق الله ثم حقوق النفس والزوج والأسرة.

●الاهتمام بإظهار مشاعر المحبة والمودة والتقارب للزوج، ومحاولة إزالة أي سوء تفاهم حتى لا يعكر جو العبادة في رمضان، وتذكري قول الحبيب محمد ﷺ: (إذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني صائم)[1]... فامنحي زوجك رمضانا مختلفًا، وعلاقة زوجية مختلفة بل ورائعة في هذا الشهر الكريم، ولا تبخلي على زوجك بإظهار محبتك يوميًا كما تقدمين له وجبات الطعام اليومية الشهية.

●إظهار التغيير في البيت بمناسبة رمضان، وخاصة في الأسبوع الأخير من شعبان، وذلك بتغيير نظام أثاث المنزل والاعتناء بالنظافة، ويمكن تعليق الزينات الجميلة والبالونات في الحجرات، وخاصة حجرة الأطفال، لإشعار أهل البيت بالاهتمام بالزائر الحبيب، وإدخال البهجة على كل أفراد الأسرة.

●من مراعاة الزوجة لزوجها أن تحرص على تهيئة جو العبادة الطيب في بيته، وأن تعينه على العبادة في ذلك الشهر الفضيل؛ بتجنيبه نفسها نهار رمضان، حرصا على سلامة صومه وصومها، فالزوجة مسئولة عن التحرز من الأحوال التي يقترب فيها منها زوجها أثناء اليوم من رمضان، ولذلك كان لزاماً عليها أن تتجنب التزين له مثلاً، والاقتراب منه إذا كانت تعلم أن زوجها لا يملك نفسه، وأن تهرب منه إذا حاول إفساد صومه بواسطتها.

●الخبرة وطول العشرة تعلم الزوجة الحصيفة ما يحب زوجها وما يكره، فهو مثلاً لا يحب أن يحادثه أحد بعد عودته من العمل في رمضان، ويفضل النوم بعيدًا عن ضوضاء الصغار، ويحب هذا الصنف من أصناف الطعام ويكره ذاك، ويحب وجبة السحور في ساعة معينة.... فقومي بحقه على أكمل وجه، ووفري له قدر إمكانك السعادة والراحة.

---

(١) البخاري١٩٠٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●تحملي انفعالات الزوج في رمضان التي قد تنتج من سوء خلقه أوضيق نفسه نتيجة التعب والعمل مع الصيام، مع أنه يجب عليه أن يضبط نفسه، لكن تحمل هذه الأمور التي تصدر عنه كالعصبية الزائدة مثلاً، أمرا – فعلاً – محل تقدير من الكريم الوهاب، ومحل تسجيل من الملائكة الحفظة الكرام، لأجر هذه الزوجة التي تتحمل كل ذلك .

●على الزوجة المؤمنة أن تنصح زوجها بعدم التكثير من ألوان الطعام والشراب في هذا الشهر، وخصوصاً أن أغلب الأزواج قد لا يهمهم التنويع الكبير في أصناف الأكل، وإنما مصدر التنويع يأتي من المرأة في الغالب، فلابد من تحديد ميزانية تتناسب مع الدخل لرمضان، لا أن ترهق الزوجة زوجها بكثرة المشتريات في هذا الشهر الكريم.

●الجوع لا يرحم، خصوصا عند الرجال، فهم لا يحتملون الجوع غالبا، وفي هذه الحالة يصبحون ميّالين إلى الشجار، فلا تثيري حفيظته ولا عصبيته، بل توخي الحذر في تعاملاتك معه. فتحضري جيداً لكل يوم من أيام الصيام، وقدمي له الوجبات التي يحبها، وليكن الطعام جاهزاً على المائدة مع حلول موعد الإفطار.

●لا تتخميه بالطعام فيتكاسل عن العبادة وتهبط عزيمته، بل ركزي كل يوم على نوع مغذ من الحساء، وطبق آخر قليل الدسم، ليبدأ صلاة التراويح بمعدة خفيفة، وتذكري أن التمور والألبان والعسل تخفف العصبية وتساعد على النوم.

●المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء. لذلك عليك أن تتفهمي وضعية زوجك المريض جيدا، فالنظام الغذائي لمريض السكر مثلا يختلف تماما عن النظام الغذائي لمريض الضغط، ولا مانع من مرافقه زوجك لطبيبه الخاص للاستفسار عما يناسبه خلال هذا الشهر الكريم.

ومن المهم أيضا عدم استثارة شهيه الزوج بإعداد ما لذ وطاب من أصناف قد لا تتناسب مع طبيعة مرضه معتمدة على قوة عزيمته، بل اختارى من أصناف المأكولات ما يتناسب مع جميع أفراد الأسرة، حتى لو اضطر باقي أفراد الأسرة للتنازل قليلا عن بعض الأصناف التي يحبونها في سبيل تجنب المضرة للزوج المريض.

●انشري روح الإيثار على المائدة، وأطعمي أولادك وزوجك بيدك وليفعل الباقون ذلك.

●منزلك هو مناط توجيهك الأول، فاحرصي أولاً على أخذ نفسك وتربيتها على الخير، ثم احرصي على من حولك من زوج وأبناء بتذكيرهم بعظم هذا الشهر وحثهم على المحافظة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

على الصلاة وكثرة قراءة القرآن، وكوني آمرة بالمعروف ناهية عن المنكر في منزلك بالقول الطيب والكلمة الصادقة، وأتبعي ذلك كله بالدعاء لهم بالهداية. وهذا الشهر فرصة لمراجعة ومناصحة المقصرين والمفرطين فلعل الله عز وجل أن يهدي من حولك، وقد قال رسول الله ﷺ (من دل على خير فله مثل أجر فاعله) [٢]

●اتفقي مع زوجك على أن تجلسا في الليلة الأولى من رمضان تتذكرا المعاني السامية حول فضائل رمضان، والذكريات الجميلة المتعلقة بهذا الشهر، وليكن للأولاد نصيب في هذا اللقاء.

●لا بد من مراعاة إيقاظ زوجك للصلوات، خصوصاً صلاة العصر، وكذلك الفجر لمن ينام متأخراً، ففي رمضان يفوت الناس غالبا صلاة العصر والفجر جماعة أكثر من أي صلاة أخرى، فينبغي عليك – أيتها الأخت المؤمنة – أن تراعي أهل بيتك من الرجال الذين تجب عليهم صلاة الجماعة في المسجد، فإنك راعية في بيت زوجك ومسئولة عن رعيتك، ومن المسئولية حثهم على الصلاة وإيقاظهم لها.

●عاوني زوجك وأولادك على الاعتكاف، فأعدي لكل واحد منهم حاجياته، وتناقشي معهم في ماهية وسيلة إطعامهم ؟

●ما أجمل أن تقوما بعمرة في هذه الأيام المباركة، وخاصة في العشر الأواخر من رمضان، وبالأخص ليلة القدر في أحد الأيام الفردية من هذه العشر.

●أخيرا... لا يفوتك صلة الرحم وخاصة الوالدين، والاهتمام بزيارة والدي الزوج وأسرته وودهم والبر بهم بشكل مادي كهدية أو غيرها مثلاً؛ فالهدايا من أعظم ما يوطد العلاقة الأسرية ويغني عن كثرة التزاور، لأن ظروف رمضان في الوقت قد لا تساعد على كثرة التزاور فيه، وحتى لا يكون كثرة التزاور فيه على حساب العبادة المقصودة في هذا الشهر الكريم.

---

(٢) رواه مسلم ١٨٩٣

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وكان أبوهما صالحا

تمثل التربية الأسرية في هذا الزمان هاجسا وبعدا اجتماعيا ونفسيا كبيرا لدى القائمين عليها... فمع تحول العصر، وتبدل الحال، وطغيان الحضارة المادية والعلمية والتكنولوجية على حياة الناس، أصبحت هموم التربية الأسرية هواجس اجتماعية تقض المضاجع، وتتطلب المزيد من العطاء والتضحية والوعي والفهم والإدراك... إلا أنه في هذا الخضم لابد أن يكون منطلقنا التربوي من منابع ديننا الحنيف الذي يتميز بشمولية وواقعة متناهية، جعلت من التربية صرحا متكاملا تأسس بنيانه ابتداءً على صلاح الآباء، من أجل استجلاب مدد الوهاب وعونه وتوفيقه، إضافة إلى تقديم نموذج للقدوة الصالحة والبيئة الصافية التي تنبت فيها الذرية نقية طاهرة كما يحب ربنا ويرضى.

قال تعالى: { وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُواْ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافاً خَافُواْ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللّهَ وَلْيَقُولُواْ قَوْلاً سَدِيداً } [النساء/٩] ففي الآية إشارة إلى إرشاد الآباء الذين يخشون ترك ذرية ضعاف بالتقوى في سائر شؤونهم حتى تحفظ أبناؤهم وتغاث بالعناية منه تعالى. ويكون في إشعارها تهديد بضياع أولادهم إن فقدوا تقوى الله تعالى، وإشارة إلى أن تقوى الأصول تحفظ الفروع، وأن الرجال الصالحين يحفظون في ذريتهم الضعاف [١]

قال الشيباني: كنا على قسطنطينية في عسكر مسلمة بن عبد الملك، فجلسنا يوما في جماعة من أهل العلم فيهم ابن الديلمي فتذاكروا ما يكون من أهوال آخر الزمان. فقلت له: يا أبا بشر، ودي ألا يكون لي ولد. فقال لي: ما عليك ! ما من نسمة قضى الله بخروجها من رجل إلا خرجت، أحب أو كره، ولكن إذا أردت أن تأمن عليهم فاتق الله في غيرهم ثم تلا الآية، وفي رواية: ألا أدلك على أمر إن أنت أدركته نجاك الله منه، وإن تركت ولدا من بعدك حفظهم الله فيك، فقلت: بلى ! فتلا هذه الآية (وليخش الذين لو تركوا...) إلى آخرها... ومن هذا المعنى ما روى محمد بن كعب القرظي عن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال (من أحسن الصدقة جاز على الصراط، ومن قضى حاجة أرملة أخلف الله في تركته) [٢]

---

(١) محاسن التأويل للقاسمي ط دار الفكر ج٥ ص ٤٧

(٢) تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن – تفسير سورة النساء ج ٢ ص ١٧١٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقال تعالى: { وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنزٌ لَّهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحاً فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنزَهُمَا رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا لَمْ تَسْطِع عَّلَيْهِ صَبْراً } [الكهف/٨٢]

قيل أنهما حفظا بصلاح أبيهما، قال سعيد بن المسيب لابنه: لأزيدن في صلاتي من أجلك رجاء أن أحفظ فيك ثم تلا هذه الآية (وكان أبوهما صالحا)، وقال عمر بن عبد العزيز: ما من مؤمن يموت إلا حفظه الله في عقبه وعقب عقبه، وقال ابن المنكدر: إن الله ليحفظ بالرجل الصالح ولده وولد ولده والدويرات التي حوله فما يزالون في حفظ من الله وستر [٣]

قال ابن كثير: وقوله تعالى (وكان أبوهما صالحا) فيه دليل على أن الرجل الصالح يحفظ في ذريته، وتشمل بركة عبادته لهم في الدنيا والآخرة بشفاعته فيهم ورفع درجتهم إلى أعلى درجة في الجنة لتقر عينه بهم كما جاء في القرآن ووردت به السنة، وعن ابن عباس حفظا بصلاح أبيهما ولم يذكر لهما صلاحا وتقدم أنه كان الأب السابع [٤]

وعلى هذا يدل قوله تعالى: { إِنَّ وَلِيِّيَ اللّهُ الَّذِي نَزَّلَ الْكِتَابَ وَهُوَ يَتَوَلَّى الصَّالِحِينَ } [الأعراف/ ١٩٦]

لأزيدن في صلاتي من أجلك!!

بهذه العبارة الجميلة يخاطب الشيخ الجليل سعيد بن المسيب – رحمه الله – ولده:(لأزيدن في صلاتي من أجلك..) لماذا يا والدي ؟! رجاء أن أُحفظ فيك..

لقد عرف – رحمه الله – طريق الحفظ والكرامة، ومتى تكون العناية الربانية ؟! وفَقه شروط ذلك، ومتى يتحقق وكيف يكون ؟! فما كان منه إلا أن سلك دروبها، وقرر أن يلتزم أصولها، حتى يحفظه الله في ولده، ويحفظ له ولده، ويبارك له في ذريته من بعده، ويكون لهم سنداً وعوناً، يأخذ بنواصيهم إلى البر والتقوى، ويصرف عنهم السوء فعلاً وقولاً..

---

(٣) جامع العلوم والحكم – بتحقيق حمدي الدمرداش محمد – مكتبة فياض القاهرة ص ٢٥٠

(٤) تفسير بن كثير – سورة الكهف ص٢٣٤ بتصرف يسير

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لقد أدرك أن صلاح الأبناء، لا يكون إلا بصلاح الآباء، وأن صلاح الآباء يعود نفعه، وتعم فائدته الأبناء، فيرحم الله الأبناء بصلاح آبائهم، ويحفظ الله الأبناء بطاعات آبائهم، فمن هنا جاء قراره – رحمه الله –: (لأزيدن في صلاتي من أجلك..)

إنه يخط لنا منهجاً قويماً في التربية والإصلاح، يريد أن يبين لنا من خلاله: كيفية تربية الأبناء التربية الحسنة، وتنشئتهم التنشئة الصالحة.... إنه يؤسس بهذه العبارة لبناء تربوي عظيم، يخاطب فيه الآباء والأمهات على حد سواء، الذين أخذتهم سنة وغفلة، وسرقتهم خلسة مشغلة قد تكون تافهة عن أبنائهم، فتركوا شأن التربية للمربية المستأجرة، والمدرسة المتفرنجة، والتلفاز الغريب لغة ولساناً وهيئة، والشارع البعيد كل البعد عن قيم قومنا وعاداتهم. إنهم آباء – بكل صراحة ووضوح – لم يدركوا حجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم، ولا عظم التبعة، ولا ثقل الأمانة التي سيحاسبون عليها حساباً ليس يسيراً على الإطلاق، فلم يلتزموا منهجاً، ولم يسلكوا سبيلاً، ولم يتخذوا لذلك عدة أو عزيمة.

ولقد شغل هؤلاء الآباء أنفسهم في أمور ليست من اختصاصهم، ولا هي من تدبيرهم، فأرهقوا أنفسهم في التحصيل المادي، حتى يؤمنوا لأبنائهم المستقبل.. حفظاً وكرامة وعيشاً.. وكأن الجمع المادي، والسعي الدنيوي، والرصيد البنكي، هو ضمانة الحفظ، وشرط التوفيق.... إنهم لم يدركوا الحقائق، ولم يسمعوا هواتفها تزلزل القلوب، وتهز الوجدان، بأجمل بيان، وأعز ضمانة { نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُم } [الإسراء/٣١]

(لأزيدن في صلاتي من أجلك..) هذا الشعار الذي ينبغي أن لا يغفل عنه الآباء.. بل عليهم أن يرفعوه شعاراً عظيماً.. يقيمون عليه أساس منهجهم التربوي.. في توجيه أبنائهم، وإرشادهم، والتعامل معهم.

(لأزيدن في صلاتي من أجلك..) لأزين في بذلي وعطائي في سبيل الله من أجلك يا بني.. فما نقص مال من صدقة.. والصدقة تطفئ غضب الرب.. وترد النقم..وتدفع الألم.

ولأبتعدن عن المعاصي والمحرمات من أجلك يا بني.. فلا أقرب الربا ولا أفكر فيه..ولا أغش أحدا، أو أخدعه في سبيل ترقية أو زيادة.. ولا أرضى إلا الإتقان في العمل، حتى يكون

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الراتب – الذي يتغذى به جسدك، وينفق منه عليك – حلالاً طيباً، فالله سبحانه لا يقبل إلا طيباً..وسأحفظ الله سبحانه في السر والعلن، حتى تحفظ يا بني، فما من مؤمن يموت إلا حفظه الله في عقبه وعقب عقبه (٥)

(٥) من فقه الأولين / لأزيدن في صلاتي من أجلك.. بقلم : د. عبد الله فرج الله

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

(الزوج) في أحاديثه ﷺ

• (إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحصنت فرجها، وأطاعت زوجها قيل لها: ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت)

صحيح الجامع ٦٦٠

أي إن اجتنبت مع ذلك بقية الكبائر أو تابت توبة نصوحاً أو عفي عنها، والمراد دخولها الجنة مع السابقين الأولين وإلا فكل مسلم لا بدّ أن يدخل الجنة وإن دخل النار

• (فانظري أين أنت منه، فإنما هو جنتك ونارك)

صحيح الجامع ١٥٠٩

وللحديث قصة يرويها الحصين بن محصن ﷺ أن عمة له أتت النبي ﷺ في حاجة ففرغت من حاجتها فقال لها النبي ﷺ (أذات زوج أنت ؟) قالت: نعم، قال (كيف أنت له ؟) قالت: ما آلوه إلا ما عجزت عنه، قال (فانظري..) الحديث

• (لو كنت آمرا أحدا أن يسجد لغير الله، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها، والذي نفس محمد بيده لا تؤدي المرأة حق ربها حتى تؤدي حق زوجها، ولو سألها نفسها وهي على قتب لم تمنعه)

السلسلة الصحيحة ١٢٠٣

وللحديث قصة: لما قدم معاذ من الشام سجد للنبي ﷺ قال ما هذا يا معاذ ؟ قال أتيت الشام فوافقتهم يسجدون لأساقفتهم وبطارقتهم، فوددت في نفسي أن نفعل ذلك بك، فقال رسول الله ﷺ (فلا تفعلوا فإني لو كنت آمرا...) الحديث

• (لا يصلح لبشر أن يسجد لبشر، ولو صلح أن يسجد بشر لبشر لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها، والذي نفسي بيده لو أن من قدمه إلى مفرق رأسه قرحة تنبجس بالقيح والصديد ثم أقبلت تلحسه ما أدت حقه)

صحيح الجامع ٧٧٢٥

• (ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة الودود الولود العؤود على زوجها التي إذا آذت أو أوذيت جاءت حتى تأخذ بيد زوجها ثم تقول والله لا أذوق غمضا حتى ترضى)

صحيح الجامع ٢٦٠٤

والعؤود: هي التي تعود على زوجها بالنفع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **(اثنان لا تجاوز صلاتهما رءوسهما: عبد آبق من مواليه حتى يرجع، وامرأة عصت زوجها حتى ترجع)**

صحيح الجامع ١٣٦

أي لا ترفع صلاتهما إلى الله تعالى في رفع العمل الصالح، ولا يلزم من عدم القبول عدم الصحة فالصلاة صحيحة لا يجب قضاؤها لكن ثوابها قليل أو لا ثواب فيها، والمقصود من عصيان المرأة زوجها بنشوز أو غيره مما يجب عليها أن تطيعه شرعا، لكن لو عصت المرأة بمعصية كوطئه في دبرها أو حيضها فثواب صلاتهما بحاله ولا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وهذا الحديث يفيد أن منع الحقوق في الأبدان كانت أو في الأموال يوجب سخط الله

- **(لا تؤذي امرأة زوجها في الدنيا، إلا قالت زوجته من الحور العين: لا تؤذيه، قاتلك الله، فإنما هو عندك دخيل؛ يوشك أن يفارقك إلينا)**

حسن غريب /الترمذي ١١٧٤

- **(ألا كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، فالإمام الذي على الناس راع وهو مسئول عن رعيته، والرجل راع على أهل بيته وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده وهي مسئولة عنهم، وعبد الرجل راع على مال سيده وهو مسئول عنه، ألا فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته)**

البخاري ٧١٣٨

- **(زوجك وولدك أحق من تصدقت به عليهم)**

البخاري ١٤٦٢

وللحديث قصة موجزها أنه ﷺ حث النساء على الصدقة، فجاءت زينب امرأة ابن مسعود فقالت: يا نبي الله، إنك أمرت اليوم بالصدقة، وكان عندي حلي لي، فأردت أن أتصدق به، فزعم ابن مسعود: أنه وولده أحق من تصدقت به عليهم، فقال النبي ﷺ: (صدق ابن مسعود....) الحديث

- **(لولا بنو إسرائيل لم يخبث الطعام، ولم يخنز اللحم، ولولا حواء لم تخن أنثى زوجها)**

صحيح الجامع ٥٣٣٠

(لم يخبث الطعام) أي لم يتغير ريحه (ولم يخنز اللحم) لم يتغير ولم ينتن، يعني لولا أنهم سنوا ادخار اللحم حتى خنز لما ادخر لحم يخنز، فهو إشارة إلى أن خنز اللحم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

شيء عوقب به بنو اسرائيل لكفرانهم نعمة ربهم، حيث ادخروا السلوى فنتن وقد نهاهم عن الادخار ولم يكن ينتن قبل ذلك (ولولا حواء) يعني ولولا خلق حواء مما هو أعوج، أو لولا خيانة حواء لآدم في إغوائه وتحريضه على مخالفة الأمر بتناول الشجرة (لم تخن أنثى زوجها) لأنها أم النساء فأشبهنها ولولا أنها سنت هذه السنة لما سلكتها أنثى مع زوجها، فإن البادي بالشيء كالسبب الحامل لغيره على الإتيان به، فلما خانت سرت في بناتها الخيانة فقلما تسلم امرأة من خيانة زوجها بفعل أو قول، وليس المراد بالخيانة الزنا حاشا وكلا، لكن لما مالت إلى شهوة النفس من أكل الشجرة وزينت ذلك لآدم مطاوعة لعدوه إبليس عد ذلك خيانة له، وأما من بعدها من النساء فخيانة كل واحدة منهن بحسبها، وفيه إشارة إلى تسلية الرجال فيما يقع لهم من نسائهم لما وقع من أمهن الكبرى، وأن ذلك من طبعهن والعرق دساس، فلا يفرط في لوم من فرط منها شيء بغير قصد أو نادراً، وينبغي لهن أن لا يتمسكن بهذا في الاسترسال على هذا النوع بل يضبطن أنفسهن ويجاهدن هواهن.

- **(لا تنفق امرأة شيئا من بيت زوجها إلا بإذن زوجها قيل: يا رسول الله ولا الطعام ؟ قال: ذلك أفضل أموالنا)**

حسن الترمذي ٦٧٠

- **(إذا أنفقت المرأة من كسب زوجها، عن غير أمره، فله نصف أجره)**

البخاري ٥٣٦٠

قوله (عن غير أمره) أي في ذلك القدر المعين بعد وجود إذن سابق عام صريح أو عرف، فإن اضطرب العرف أو شكت في رضاه حرم

- **(إذا أطعمت المرأة من بيت زوجها، غير مفسدة، لها أجرها، وله مثله، وللخازن مثل ذلك، له بما اكتسب، ولها بما أنفقت)**

البخاري ١٤٤٠

- **(لا يحل لامرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه، أو تأذن في بيته إلا بإذنه، وما أنفقت من نفقة من غير أمره فإنه يؤدي إليه شطره)**

صحيح الجامع ٧٦٤٧

وفيه أن حق الزوج آكد على المرأة من التطوع بالخير، لأن حقه واجب والقيام بالواجب مقدم على القيام بالتطوع، أما بإذنه الصريح فيجوز، ويقوم مقامه ما يقترن بالإعلام برضاه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **(لا يجوز لامرأة في مالها إلا بإذن زوجها إذا هو ملك عصمتها)**

الصحيحة ٧٧٥

فعن عبد الله بن يحيى – رجل من ولد كعب بن مالك – عن أبيه عن جده أن جدته خيرة امرأة كعب بن مالك أتت رسول الله ﷺ بحلي لها فقالت إني تصدقت بهذا، فقال لها رسول الله ﷺ لا يجوز للمرأة في مالها إلا بإذن زوجها، فهل استأذنت كعبا ؟ قالت نعم، فبعث رسول الله ﷺ إلى كعب بن مالك زوجها، فقال هل أذنت لخيرة أن تتصدق بحليها ؟ فقال نعم، فقبله رسول الله ﷺ منها.

- **(لا يحل لإمرأة تؤمن بالله واليوم الآخر، أن تسافر سفرا يكون ثلاثة أيام فصاعدا، إلا ومعها أبوها أو ابنها أو زوجها أو أخوها أو ذو محرم منها)**

مسلم ١٣٤٠

- **(ما من امرأة تضع ثيابها في غير بيت زوجها إلا هتكت الستر بينها وبين ربها)**

حسن الترمذي ٢٨٠٣

ووضعت ثيابها في غير بيت زوجها، كناية عن تكشفها للأجانب وعدم تسترها منهم، فقد هتكت ستر ما بينها وبين اللّه عز وجل، لأنه تعالى أنزل لباساً ليوارين به سوءاتهنّ وهو لباس التقوى وإذا لم يتقين اللّه وكشفن سوءاتهن هتكن الستر بينهن وبين اللّه تعالى وكما هتكت نفسها ولم تصن جسمها وخانت زوجها يهتك اللّه سترها والجزاء من جنس العمل، والهتك خرق الستر عما وراءه والهتيكة الفضيحة .

- **(إذا باتت المرأة مهاجرة فراش زوجها، لعنتها الملائكة حتى ترجع)**

البخاري ٥١٩٤

- **(عسى رجل يحدث بما يكون بينه وبين أهله، أو عسى امرأة تحدث بما يكون بينها وبين زوجها، فلا تفعلوا فإن مثل ذلك مثل شيطان لقي شيطانة في ظهر الطريق فغشيها والناس ينظرون)**

صحيح الجامع ٤٠٠٨

والقصد من الحديث التحذير من ذلك وبيان أنه من أمهات المحرمات الدالة على الدناءة وسفساف الأخلاق

- **(أيما امرأة سألت زوجها طلاقا من غير ما بأس فحرام عليها رائحة الجنة)**

حسن الترمذي ١١٨٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والبأس الشدة أي في غير حالة شدة تدعوها وتلجئها إلى المفارقة، كأن تخاف أن لا تقيم حدود اللّه فيما يجب عليها من حسن الصحبة وجميل العشرة لكراهتها له أو بأن يضارها لتنخلع منه

- **(ليس منا من خبب امرأة على زوجها أو عبدا على سيده)**

صحيح الجامع ٥٤٣٧

وخبب المرأة على زوجها أفسدها

- **(رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فصلت فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلى فإن أبى نضحت في وجهه الماء)**

صحيح أبي داود/ الألباني ١١٨١

وخص الوجه بالنضح لشرفه ولأنه محل الحواس التي بها يحصل الإدراك، وفيه ندب أمر الزوجة بالصلاة وإيقاظها لذلك وعكسه، وفيه أن من أصاب خيراً ينبغي أن يحب لغيره ما يحب لنفسه فيأخذ بالأقرب فالأقرب

- **(لقد طاف الليلة بآل محمد سبعون امرأة كل امرأة تشتكي زوجها فلا تجدون أولئك خياركم)**

صحيح أبي داود ١٨٦٣

وقصة الحديث عن إياس بن عبد الله بن أبي ذباب قال: قال النبي ﷺ لا تضربن إماء الله، فجاء عمر إلى النبي ﷺ فقال يا رسول الله قد ذئر النساء على أزواجهن فأمر بضربهن، فضربن فطاف بآل محمد ﷺ نساء كثير فلما أصبح قال (لقد طاف الليلة....) الحديث

- **(لا أعده كاذبا، الرجل يصلح بين الناس يقول القول ولا يريد به إلا الإصلاح، والرجل يقول في الحرب، والرجل يحدث امرأته والمرأة تحدث زوجها)**

صحيح أبي داود ٤٩٢١

- **(ثلاثة لا تسأل عنهم: رجل فارق الجماعة وعصى إمامه ومات عاصيا، وأمة أو عبد أبق من سيده فمات، وامرأة غاب عنها زوجها وقد كفاها مؤنة الدنيا فتبرجت بعده فلا تسأل عنهم)**

صحيح الجامع ٣٠٥٨

والمعنى: لا تسأل عنهم لأنهم من الهالكين

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

• (لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تحد فوق ثلاث إلا على زوج، فإنها لا تكتحل ولا تلبس ثوب مصبوغا إلا ثوب عصب)

البخاري ٥٣٤٢

وثوب العصب هو نوع من البرود اليمنية يعصب غزلها ثم يصبغ وينسج فيبقى ما عصب أبيض

• (لا يحل لامرأة تؤمن بالله واليوم الآخر أن تحد فوق ثلاث ليال، إلا على زوج أربعة أشهر وعشرا)

البخاري ٥٣٣٥

• (أيما امرأة توفي عنها زوجها فتزوجت بعده فهي لآخر أزواجها)

صحيح الجامع ٢٧٠٤

قالوا وهذا هو أحد الأسباب المانعة من نكاح زوجات النبي ﷺ بعده لما أنه سبق أنَّهنَّ زوجاته في الجنة.

• (صلى الله عليك وعلى زوجك)

حسنه ابن حجر في الفتح ٤٦٠/٧

وقصة الحديث أن جابرا أوصى زوجته لما زارهم رسول الله ﷺ أن لا تكلمه، فلما أراد رسول الله ﷺ الانصراف نادته. يا رسول الله صلي علي وعلى زوجي، فقال: صلى الله عليك وعلى زوجك، فعاتبها جابر، فقالت له: أكنت تظن أن الله يورد رسوله بيتي ثم يخرج ولا أسأله الدعاء

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

(الزوجة) في أحاديثه ﷺ

●(سعادة لابن آدم ثلاث، وشقاوة لابن آدم ثلاث، فمن سعادة ابن آدم: الزوجة الصالحة، والمركب الصالح، والمسكن الواسع، وشقوة لابن آدم ثلاث: المسكن السوء، والمرأة السوء، والمركب السوء)

صحيح الجامع السيوطي / الألباني ٣٦٢٩

●(ما استفاد مؤمن من بعد تقوى الله خيرا له من زوجة صالحة، إن أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرته)

مختصر المقاصد للزرقاني ٨٧٢ وقال حسن لغيره

●(قلب شاكر، ولسان ذاكر، وزوجة صالحة تعينك على أمر دنياك ودينك، خير ما أكتنز الناس)

صحيح الجامع ٤٤٠٩

فهذه الثلاثة جامعة لجميع المطالب الدنيوية والأخروية وتعين عليها، وإنما كان كذلك لأن الشكر يستوجب المزيد، والذكر منشور الولاية، والزوجة الصالحة تحفظ على الإنسان دينه ودنياه وتعينه عليهما .

●(ليتخذ أحدكم قلبا شاكرا، ولسانا ذاكرا، وزوجة صالحة تعينه على أمر الآخرة)

السلسلة الصحيحة ٢١٧٦

قاله ﷺ لما نزل في الذهب والفضة ما نزل فقالوا: فأي مال نتخذ فذكره... قال الإمام الغزالي: فأمر باقتناء القلب الشاكر وما معه بدلاً من المال .

●(من كان لنا عاملا فليكتسب زوجة، فإن لم يكن له خادم فليكتسب خادما، فإن لم يكن له مسكن فليكتسب مسكنا) قال أبو بكر: أخبرت أن النبي ﷺ قال (من اتخذ غير ذلك فهو غال أو سارق)

صحيح أبو داود/ الألباني ٢٩٤٥

●سئل ﷺ عن حق الزوجة على الزوج، فقال: (أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت)

الدارقطني / تلخيص الحبير ٤/١٣٠٠

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

• (إذا الرجل دعا زوجته لحاجته فلتأته، وإن كانت على التنور)

الترمذي ١١٦٠

• (ليس منا من حلف بالأمانة، ومن خبب على امرئ زوجته أو مملوكه فليس منا)

الترغيب والترهيب للمنذري٣/١٢٤

خبب أي خدعها وأفسدها، والمقصود: ليس على طريقتنا ولا من العاملين بقوانين أحكام شريعتنا من فعل ذلك، قال العلماء: ومن ذلك ما لو جاءته امرأة غضبانة من زوجها ليصلح بينهما مثلاً، فيبسط لها في الطعام ويزيد في النفقة والإكرام، ولو إكراماً لزوجها، فربما مالت لغيره وازدرت ما عنده، فيدخل في هذا الحديث، ومقام العارف أن يؤاخذ نفسه باللازم وإن لم يقصده

• (زوجك وولدك أحق من تصدقت به عليهم)

البخاري ١٤٦٢

• (ما أطعمت نفسك فهو لك صدقة، وما أطعمت ولدك فهو لك صدقة، وما أطعمت زوجك فهو لك صدقة، وما أطعمت خادمك فهو لك صدقة)

السلسلة الصحيحة ٤٥٢

• أمر رسول الله ﷺ بالصدقة فقال رجل يا رسول الله عندي دينار فقال تصدق به على نفسك، قال عندي آخر قال تصدق به على ولدك، قال عندي آخر قال تصدق به على زوجتك أو قال على زوجك، قال عندي آخر قال تصدق به على خادمك، قال عندي آخر قال أنت أعلم

المحلى ١٠/١٠٥ وقال صحيح

• (إن في مال الرجل فتنة، وفي زوجته فتنة، وولده)

صحيح الجامع ٢١٣٧

أي ربما غلب حبهم عليه، فانشغل بهم عن طاعة الله، أو طاوعهم فيما يغضب الله، فيوقعونه في الإثم والعدوان ويقربونه من سخط الرحمن .

• زوجت امرأة من الأنصار ابنة لها. فاشتكت فتساقط شعرها. فأتت النبي ﷺ فقالت: إن زوجها يريدها. أفأصل شعرها ؟ فقال رسول الله ﷺ: (لعن الواصلات)

مسلم٢١٢٣

• (احفظ عورتك إلا من زوجك أو ما ملكت يمينك)

أحكام النظر لابن القطان ١١٦ وهو صحيح

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **(امكثي في بيتك الذي جاء فيه نعي زوجك، حتى يبلغ الكتاب أجله)**

البدر المنير لابن الملقن ٢٤٧/٨ وهو صحيح

وفي الحديث قصة: فعن الفريعة بنت مالك بن سنان قالت خرج زوجي في طلب أعلاج له فأدركهم بطرف القدوم فقتلوه فجاء نعي زوجي وأنا في دار من دور الأنصار شاسعة عن دار أهلي فأتيت النبي ﷺ فقلت يا رسول الله جاء نعي زوجي وأنا في دار شاسعة عن دار أهلي ودار إخوتي ولم يدع مالا ينفق علي ولا مالا ورثته ولا دارا يملكها فإن رأيت أن تأذن لي فألحق بدار أهلي ودار إخوتي فإنه أحب إلي وأجمع لي في بعض أمري قال (فافعلي إن شئت) قالت فخرجت قريرة عيني لما قضى الله لي على لسان رسول الله ﷺ حتى إذا كنت في المسجد أو في بعض الحجرة دعاني فقال كيف زعمت قالت فقصصت عليه فقال (امكثي في بيتك الذي جاء فيه نعي زوجك حتى يبلغ الكتاب أجله) قالت فاعتددت فيه أربعة أشهر وعشرا

- **(قد حللت حين وضعت)**

صحيح / جلباب المرأة للألباني

وقصة الحديث أن سبيعة بنت الحارث الأسلمية كانت تحت سعد بن خولة، فتوفي عنها في حجة الوداع، وكان بدريا، فوضعت حملها قبل أن ينقضي أربعة أشهر وعشر من وفاته، فلقيها أبو السنابل بن بعكك حين تعلت من نفاسها، وقد اكتحلت واختضبت وتهيأت، فقال لها: اربعي على نفسك – أو نحو هذا– لعلك تريدين النكاح ؟ إنها أربعة أشهر وعشر من وفاة زوجك، قالت: فأتيت النبي ﷺ فذكرت له ما قال أبو السنابل بن بعكك، فقال ﷺ (قد حللت حين وضعت)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أزواج في قفص الاتهام

- الزوج السلبي
- الزوج البخيل.... مالي أغلى من عيالي
- الزوج الشكاك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوج السلبي

بعض الأزواج لديه استعداد داخلي لصعود سلم السعادة الزوجية، فنجده يعدل سلوكه وشخصيته ليصل إلى مبتغاه وهدفه، وبعضهم ـ للأسف ـ سلبي يعرف حقوقه جيدا ولا يعرف واجباته، ويعتقد أن زمام السعادة منوط بزوجته فقط، لذلك فالزوجة المثالية – من وجهة نظره – هي تلك التي لا تطالبه بأي حق، وتغفر له كونه زوج غير مثالي !!!

تلك نوعية من الأزواج – للأسف – انتشرت في تلك الأيام... يهمل رعيته، يترك صغاره وزوجته لا يعبأ بهم، إما لانشغاله بهواياته ولذاته، وإما بظنه أنه ينشغل بأعمال ميدانية يعود نفعها المادي عليهم، ويظن أن كونه قد هيأ لهم سكنًا واسعًا ومركبًا طيبًا وطعامًا هانئًا فقد أدى ما عليه... وللإنصاف فإن تلك النعم هي بلا شك من أسباب السعادة، بيد أن محور السعادة الأسرية يدور حول رعاية الزوج النفسية والوجدانية لزوجته وأبنائه... فماذا تفيد تلك المظاهر المادية الفارهة إذا أحس الأبناء بالفراغ العاطفي في الأسرة، وغاب عنهم توجيه آبائهم واحتوائهم لهم ؟! وماذا تجدي أموال الدنيا زوجة وحيدة لا تجد الدعم من زوجها في شئون حياتهما الأسرية، بل ولا تراه إلى لُماما ؟! وأين هذا الزوج من قوله تعالى {قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَاراً وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ } [التحريم/٦]، وقوله ﷺ (كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته) فأي رعاية يوفرها ذلك المهمل لرعيته ؟! وأي توجيه ووقاية من النار سيمنحهم إياها ؟! وهو الذي لا يشاركهم مشاكلهم، ولايتفاعل مع قضاياهم، بل لا يراهم ولا يجالسهم إلا إذا سمحت الظروف بهذا.

تشعر المرأة بمرارة إذا أوقعها حظها العاثر في رجل يحمل هذه السلبية المقيتة. وتكتشف مع طول العشرة والمعاناة أنها خسرت حياتها الأسرية الجميلة التي طالمت حلمت بها. فإما تفر وإما تتحمل على مضض. وتدريجياً تفقد أحاسيسها نحو هذا الزوج... يصير في عينيها لا رجل، ويظن هو في نفسه أنه الرجل. وهنا تكون المشكلة...فهو لأنه ليس رجلا في نظرها فهي لا تتوقع منه شيئاً ولا تستجيب له. ولأنه يتصور أنه الرجل المفدى فهو يتوقع منها كامل استجابة الزوجة الحنون .

وتؤكد مستشارة الزواج الأمريكية " ميدوست " أن الرجل في هذا الزمان يواجه أزمة حقيقية، فرغم أنه عرف المطلوب منه بحكم تطور المجتمع وتغير الظروف، إلا أنه لا يستطيع تطبيق معتقداته هذه، لأنها تعنى بالنسبة له التخلي عن امتيازات اكتسبها على مر السنين،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهكذا يظل الرجل دائما حائرا على أمل أن تتحقق المعادلة الصعبة، فيجد المرأة العاملة الواعية التي تدير شئون بيته وترعاه دون أن تطالبه بأي شيء.

وفى رأي الأستاذة " ميدوست " أنه لا سبيل لحل تلك المعضلة الصعبة سواء بالنسبة للنساء أو الرجال إلا بمزيد من الواقعية، ومحاولة تفهم كل طرف لاحتياجات الطرف الآخر، على أسس حقيقية ليس فيها أحلام ست الحسن والجمال، أو ترحم على أيام زمان... المطلوب إذن وباختصار هو مزيد من الواقعية، ومزيد من الصبر، ومزيد من التسامح، والكثير والكثير من الحب، لتحقيق علاقة مستقرة مستمرة بينهما رغم كل المشاكل والاتهامات، فلا شيء سيقضى أبدا على احتياج الرجل أو المرأة للآخر.

ولكي تجعلي من زوجك ربًا حقيقيا لأسرته، وأبًا مثاليًا يهب لمن حوله الدعم والتأيد، إليك بعض الأساليب البسيطة التي يمكنك بها أن تحببي زوجك في القيام بدوره الأبوي، وتشجيعه على الاستمرار فيه بنجاح واقتدار:

- الزوج أول من يعلم: التزمي بهذه المقولة، وليكن زوجك دائما على علم بكل ما يخص أبنائه، وما يجرى في المنزل من صغيرة وكبيرة.
- كوني صبورة مع زوجك: فمسئولية الأبناء ليست بالأمر الهين، فلا تسخري منه إذا أخطأ، بل اجعلي الأمر يبدو كمزحة.
- اسألي نفسك وأجيبي بصراحة: هل تشعرين أن الأولاد ابنائكما معًا، أم أنك أكثر امتلاكًا لهم منه ؟!
- تقبلي طريقته الخاصة في إدارة الأسرة: فربما يمارس الأب دوره بشكل مختلف حسبما يراه هو، فتقبلي طريقته الخاصة دون تذمر، ولا تنتقديه، ولا تظهري اهتمامك الشديد بالأبناء، فاهتمامك الشديد لا يعطى فرصة للزوج للتدخل.
- الحب الحب: احرصي على تنمية حبك لزوجك، وأعطيه الفرصة للشعور بذلك، فلهذين الأمرين الأثر الكبير في تنمية دوره الأبوي.
- الرباط العائلي: احرصي أيضًا على تنمية علاقة الأبناء بوالدهم، وهو كذلك عن طريق الأساليب التربوية التالية:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١ – استخدام الكلمات والتعبيرات التي تربى فيهم الاعتزاز والحب له، وتشعره هو أيضا بذلك، مثل: تقبيل يديه عند قدومه وعند ذهابهم للنوم، استخدام كلمات مثل (حضرتك يا والدي الحبيب) ... وغيرها الكثير.

٢ – ممارسة بعض الألعاب مع زوجك وأولادك، فاللهو سويًا يضفي جوًا من الألفة والمتعة المتبادلة.

٣ – الخروج من المنزل لفترة بسيطة، وترك الأطفال مع أبيهم، فهذا من شأنه أن يكسب الأب الثقة في قدرته على تحمل مسؤولية تربية أولاده.

- المشاركة الإيجابية: حاولي إشعاره دائمًا بأن ابنك هو ابنكما معًا، وذلك بإشراكه معك في بعض المسئوليات المتعلقة بالأبن، مثل: اختيار المدرسة المناسبة، أو الذهاب لدفع مصروفاته الدراسية، أو المشاركة في استذكار بعض المواد الدراسية، أو الذهاب به للطبيب، وإن لم تستطيعي لظروف عمله أو لرفضه الذهاب، فعلى الأقل تخبريه بكل ما حدث، وتسأليه عن رأيه.
- إياك وعناد الزوج: عند شعورك بالإرهاق والتعب من كثرة أعبائك كأم، فلا تعبري عن ذلك بأسلوب انفعالي عصبي، حتى لا تستثيري عناد زوجك، ولكن اطلبي منه العون بكلمات رقيقة تشعره باحتياجك إليه.
- الحوار المتبادل: الحديث الدائم بين الأب والأم عن تربية الأبناء ومشاكلهم الحياتية، ورسم خريطة تربوية يشارك فيها الطرفان، من شأنه أن يكون محيطًا عائليًا سعيدًا وآمنًا للأسرة.... فاحرصي على فتح مثل هذه الحوارات مع زوجك، ولا تنسي أن تفتحي شهيته بالإكثار من ذكر المواقف أو الأشياء الجميلة عن الأولاد وما فعلوه وما قالوه...و....
- عند دخوله المنزل لا تبادريه بمشاكل الأبناء وانتظري حتى يكون على استعداد لمشاركتك الحديث والمناقشة. وأيضا حتى لا تثيري عداوته لأبنائه... أمهليه حتى يستطيع مناقشة المشكلة بذهن صاف، والبحث معك عن حل تربوي لها، ولا تبادري بذكرك للحل حتى يشعر بقيمة رأيه.
- حذار أن ينسيك اهتمامك بطفلك اهتمامك بوالده حتى لا تتحول علاقتهما إلى نوع من الغيرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **أظهري لزوجك دائمًا تقديرك لدوره العظيم، وامتنانك وشكرك له على كل ما يبذله لك ولأسرتك، وأعلني ذلك، وكرريه على أولادك ليفعلوا هم أيضًا ذلك.**
- **اتركي لزوجك فرصة ليقضى وقتًا خارج المنزل (خاصًا به) مع أصدقائه أو في ممارسة بعض هواياته، حتى يستطيع الاستمرار في أداء دوره الأبوي داخل الأسرة بكفاءة وهمة متجددة.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوج البخيل.... مالي أغلى من عيالي

أسوأ الأزواج بالإجماع « الزوج البخيل » الذي تشربت نفسه بالبخل والتصقت به، خاصة وأن البخل يزداد التصاقا بصاحبه كلما تقدم به العمر، على عكس العادات السيئة الأخرى التي يزداد ميل صاحبها إلى التخلص منها مع تقدم السن ونضج الفكر.

قال ﷺ (وأي داء أدوى من البخل ؟) [1] والمعنى: أي عيب أقبح من البخل، وأي مرض أعظم منه... لا شيء أعظم منه، لأن من ترك الإنفاق خشية الإملاق لم يصدق الشارع، فهو داء مؤلم لصاحبه في العاجلة والآجلة، وتشبيهه بالداء من حيث كونه مفسداً للدين، مورثاً له سوء الثناء، كما أن الداء يؤول إلى طول الضنى وشدة العناء، ومن ثم عد بعضهم هذا الحديث من جوامع الكلم النبي ﷺ .

والبخيل لا يشعر بنفسه أنه بخيل، وإنما يتصور نفسه مدبرًا وحريصًا. وهو إنسان ليس له رغبات فلا يطمع في طعام جيد ولا في ثياب فاخر ولا أثاث وثير، وأحلامه كلها يؤجلها إلى المستقبل، وعادة لا يأتي هذا المستقبل عليه أبدًا إلا وهو ميت.. ثم يفاجأ الناس أنه على فقره كان غنيًا.

وعلى مستوى الواقع الأسري يعد بخل الزوج من أبرز المشاكل التي قد تودي بالحياة الزوجية بين الزوجين، فصفة البخل للرجل من أقبح الصفات السيئة التي تنتقص من رجولته، فالزوج البخيل يضحي بسعادته الزوجية من أجل بضعة دنانير قد لا تزيد ولا تنقص من جيبه العامر.

والأسوأ من ذلك فالزوج البخيل مستعد لأن يضحي بموقع القوامة في بيته من أجل الحفاظ على ميزانيته، إذ أن موقع القوامة في الأسرة – كما في المجتمع الكبير – يكون غالبا لمن يملك الإنفاق، والزوج البخيل يقع تحت طائلة إغراء أن يتنازل عن هذا الموقع طواعية للزوجة، لتبدأ هي في إعالة نفسها وأسرتها ماديا، ومن ثم اكتساب الموقع الأهم في وجدان أفراد الأسرة كلهم بمن فيهم الأبناء، وحيثما يكون مصدر الإنفاق والإغداق يكون الولاء بطبيعة الحال، وهكذا يصبح للزوجة اليد الطولى في الأمر والنهي، لينتهي الأمر بخلل كبير

---

(١) صحيح : الجامع الصغير للسيوطي بتحقيق الألباني رقم ٧١٠٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في مفهوم الأبوة والأمومة في نظر الأبناء، ولينتهي الأمر أيضا بأسرة لا يمكن التعرف على القطب الأبرز في التصرف بمقدراتها.

هذا فضلا عن دور البخل في تقطيع الرحم والروابط الاجتماعية، لأن الزوج البخيل يرفض زيارة الأقارب والأصدقاء والآخرين تجنباً للمصروفات وشراء الهدايا، وهو أيضاً يعرض عن زيارتهم له، لأن ذلك سيكلفه واجبات الضيافة.

ومن أجل هذا بغض الله تعالى البخيل وأبغضه للناس، قال تعالى: { وَمَن يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَن نَّفْسِهِ } [محمد/٣٨]. كما قال ربنا عز وجل:{ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ } [التغابن/١٦]

آثار نفسية

تحوّل الأب من موقع المانح إلى موقع الممنوح يكسر نفسية الزوجة تماما، لأن من أهم متطلبات الزوجة في الحياة العائلية الأمان المادي الذي لا يمكن أن تمنحه المرأة لنفسها، والذي يفترض أن يكون من الزوج من دون أي منازع، مهما زاد ثراء الزوجة أو تراكم راتبها الوظيفي، علما بأن المرأة عرفا وواقعا تعد الأقل قدرة على الكسب المادي، نظرا لطبيعة بنيتها الضعيفة، ونظرا لمرورها بظروف قد تقلل من قدرتها كالإنجاب والطمث الشهري وغيرها، في حين هي الأكثر احتياجا بسبب كثرة متطلباتها الشخصية من ملبس وما إليه، ومن هذا المنطلق جعل المنطق الشرعي الرجل مصدر دخل الأسرة لا المرأة، وهو الذي يدفع مهرها عند الزواج لا العكس.

كما تُعد الآثار النفسية التي يخلفها سلوك الأب البخيل على أسرته كارثة من المستحيل التغاضي عنها وتجاهلها، ليس فقط بالنسبة للزوجة وإنما للأولاد... فقد تشعر الزوجة بأن بخل زوجها ليس ناتجاً عن طبيعة فيه، وإنما لقلة حبه واحترامه لها، وهذا ما يخلق لديها نوعاً من الاضطراب العاطفي وعدم الثقة في النفس، وبالتالي قد تفكر في الطلاق للتخلص من هذا الشعور القاسي لأي حياة زوجية، كما أنه يولد عند الطفل – الذي يحرم مثلا من الألعاب عكس أقرانه – شعوراً بالحقد على الآخرين، والكراهية لوالديه والشعور بالظلم، وهذا ما قد يحفزه على الانتقام، والشعور بالقلق الدائم والعزلة والفشل في الدراسة، وأحيانا يؤدي به كل هذا إلى الانحراف النفسي والسلوكي.

مشكلة البخيل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أسباب بخل الزوج متعددة، أبرزها المحيط الأسري الذي عاش وتربى فيه قبل أن يؤسس أسرة، فالرجل البخيل لم يولد بخيلا بل هو نتاج لتربية أبوية خاطئة، قائمة على التركيز أن يبقى حبه الأول وانتماؤه للمال، أي أن هذه الصفة الذميمة وليدة تربية طويلة، وليست وليدة لحظة.

ومن أسباب البخل أيضا: وجود عقدة المركزية، أي الأنانية لديه. وحرمانه في الصغر من أبسط الأمور المادية، مما يولد عنده الشعور بعدم الأمان المادي والخوف من الفقر.

ومشكلة البخيل أنه لا يرى قبح بخله، بل على العكس يتصور أن بخله اقتصاد وتدبير وذكاء.. وعندما تكون الزوجة بخيلة مثل الزوج فإن الاثنين لا يشعران بالضيق.. ولكن المشكلة في شعور الزوجة العادية تجاه زوجها البخيل.. حيث تشعر تجاهه بالاحتقار وهو أسوأ شعور يمكن أن يصيب الزوجة تجاه زوجها.

بالإضافة إلى أن البخل . عادة . مجموعة متكاملة.. فالبخيل مادياً، بخيل أيضا في عواطفه.. كما أن البخيل مصاب بخلل في إيمانه، لأنه لو كان مؤمنا حقا لعرف أن المال وسيلة انتفاع موقوتة بحياته، وأنه يوم يودع الدنيا سيترك المال لمنتفع آخر، وهكذا، أما المالك الحقيقي فهو الواهب الذي يهب من يشاء بغير حساب.

والبخيل ليس بخيلا على الآخرين فحسب، بل هو أيضا بخيلا على نفسه، فقد يصل الأمر إلى حد أنه يمرض فلا يذهب إلى طبيب خوفا من أن يكتب له دواء يضطر إلى شرائه.

مسافة فاصلة

التفريق بين الإسراف والتقتير مهم جدا، إذ أن الزوجة خصوصا في بداية زواجها تكون غير قادرة تماما على تحديد الفارق، في مجتمع لم يعد يميز بين الكماليات والضروريات، وفي مجتمع اختلطت فيه الأعراف المادية الباذخة مع الحياة الكريمة البسيطة الخالية من التعقيد.

ومن هنا جاءت الكثير من المشاكل، لاسيما في الزوجات الصغيرات في السن... ففي هذه الأيام مع توفير الوالدين لهن أكثر مما ينبغي من وسائل الراحة، ولا تكاد الفتاة تتخرج حتى تستقل بوظيفة توفر لها الكثير من الراحة المادية والاستقلالية النفسية عن الأسرة، فباتت لم تعد تفهم أبجديات التوفير، بل كل ما تعرفه أنها يجب أن تحصل على ما تريد فور أن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تنطق به، وأن تعيش مرفهة لا تنغصها فكرة توفير بسيطة للأيام المقبلة، لأنها مقتنعة بأن صرف ما في الجيب على الفاضي والمليان سيأتي من الغيب من دون كد أو تعب.

وفرق كبير بين الأزواج البخلاء حقا، وبين من تتهمهم زوجاتهم بالبخل، لأنهم – وببساطة – لم يشتروا لها حقيبة من ماركة معينة، والتي تكلّف الكثير مما لا يملكه الزوج، وفرق أيضا بين زوج لا يريد أن يعمل من أجل توفير الحياة الكريمة لعياله.... لقد ضاعت المفاهيم الحقيقية التي يجب أن يتبناها كل طرف من الأطراف من خلال تربية مقننة وسليمة من قبل الوالدين.

فلا الأزواج حاليا – إلا من رحم ربي – على مستوى كاف من المسؤولية للبحث بجد عن مصادر دخل للأسرة وتدبير معيشتها، بل هم أول من يسعى لإرهاق ميزانية الأسرة من خلال الجري وراء الكماليات من هواتف نقالة وسيارات فارهة، والاعتماد التام على مجرد معاش حكومي بالكاد يكفي لكمالياته هو، بعيدا عن الاحتياجات الضرورية للأسرة.... ولا الزوجات الحديثات قادرات في يومنا الحاضر على التكيف مع حجم ميزانية الأسرة، بعيدا عن المظاهر الاجتماعية المبالغ فيها والتي ما أنزل الله بها من سلطان، فكانت الضحية في المشهد الأخير هي الأسرة ورباطها القدسي !

هناك فرق بين الحرص والبخل، فالحرص ضد الإسراف، أما البخل فهو ضد الإنفاق بصورة عامة، ولهذا من الممكن أن يكون الإنسان حريصا لشعوره بأن موارده محدودة ويريد تأمين نفسه ضد تبعات الاقتراض وتقلبات الظروف.

إن الأمور في الحياة نسبية، فما أعتبره أنا كرما قد يعتبره غيري إسرافا، وما يعتقده غيري بخلا قد أظنه أنا اقتصادا، ولكي نصل إلى حل مقبول نقول: إن إنفاق الزوج على زوجته واجب في حدود مقدرته ودخله، كما قال الله تعالى: { لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللهُ لاَ يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا إِلاَّ مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا } [الطلاق/ ٧].

وواجب الزوج أن ينفق على زوجته بالمعروف، وقد قرر الفقهاء هذه النفقة بما يلي:

١– المسكن الصالح الذي تصان فيه حرمة الزوجة وصحتها وكرامتها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢- اللباس الصالح الذي يصونها من الابتذال، ويدفع عنها أذى الحر والبرد، ويعتاده أمثالها من قريبات وجارات.

٣- الطعام الصالح الذي يغذي الجسم، ويدفع المرض، ويأكله الناس عادة من غير إسراف ولا تقتير.

كل ذلك في حدود الاستطاعة، كما قال تعالى: { وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ} [البقرة/ ١٣٣]، أما أن تطلب الزوجة من النفقة أكثر مما تحتاج، وفوق ما يطيق الزوج، فهذا عنت وإرهاق يعرض العائلة للفقر والحرمان، وهذا لا تلجأ إليه زوجة عاقلة تريد أن تعيش في بيت الزوجية مكرمة هانئة مطمئنة، وأما أن يقصر الزوج في الإنفاق على زوجته في الحدود التي تحتاجها كرامة الزوجية وسعادة الأسرة وهو قادر على ذلك؛ فهذا بخل يمقته الله، وتكرهه المروءة، وسبب كبير من أسباب انحراف الزوجة وشقائها.

الزوجة البخيلة

من طريف ما يُعلم عن العرب أن البخل عند المرأة ميزة، وعند الرجل معرة، فقالوا في المرأة: الجبن، الكبر، البخل..فالبخل ميزة عند المرأة حتى لا تقدم على تبديد ثروة الزوج، وهو عيب كبير في الرجل؛ إذ هو ضد المروءة والشهامة، وهما من أبرز الصفات المطلوب أن يتحلى بها الرجال.

يقول للجاحظ: البخل خلق مكروه من جميع الناس، إلا أنه من النساء أقل كراهية، بل قد يستحب من النساء البخل بمال أزواجهن.... فالزوجة البخيلة ليست على نفس درجة السوء التي عليها الزوج البخيل، لأنه حتى إذا كانت الزوجة بخيلة، فإن الزوج يستطيع بما يملك من حق الإنفاق تعويض بخل الزوجة.

ولهذا كان الإجماع على أن أسوأ أنواع الزوجات هي الزوجة «النكدية».... الزوجة التي تعشق النكد والغم، وتستقبل زوجها صباحا بتكشيرة وتودعه بتكشيرة.. وفي الحياة أحزان كثيرة، ولكن حتى أعظم هذه الأحزان تولد كبيرة ثم تصغر مع الأيام ويطويها النسيان لحكمة أرادها الله عز وجل.. لكن الزوجة النكدية حزنها مستمر لا يخبو مع طول العشرة، ولا تجدي معه صوارف الدهر، ولا تلينه أيادي الزوج وأيامه الحلوة، ذلك لأنه جبلي قي طبيعة تلك الزوجة المعاقة في فطرتها ومشاعرها.

داء ودواء

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تتضح خطورة داء البخل وصعوبة علاجه إذا علمنا أن البخيل لا يدرك أن لديه مشكلة، ولا يُقر بأنه بخيل شحيح، بل يعتبر سلوكه تدبيراً وترشيداً، ومن ثم فليس لديه استعدادا لتقبل العلاج أو النصح، فهو لا يرى عيباً في رفضه لمتطلبات أسرته، بل يرى أنه على صواب في منع ذلك، ويجد راحته النفسية في الإمساك عن الإنفاق.

وليس في شريعة الإسلام داء إلا وله دواء وعلاج؛ فعن أبي هريرة ﷺ، عن النبي ﷺ قال: (ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء) [٢]؛ فالبخل كغيره من الأمراض والأخلاق الذميمة له علاج بشرط:

●أن يعترف صاحب المرض بمرضه، وألاّ يكابر، أو يحاول تفسير الأمور حسب هواه، فمن صفات المؤمنين (عباد الرحمن) التوسط في الإنفاق، وذلك هو المقياس أو المعيار الذي يُحكم به على المرء في عملية الإنفاق، فيقول الله تعالى: { وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَاماً } [الفرقان/٦٧].

●أن يعرف أن جمع المال ليس هدفاً لذاته، وأن البخل به شر محض يجني البخيل عاقبته. قال تعالى: { وَلا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْراً لَهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ...} [آل عمران/ ١٨٠]

●أن يعلم أن بخله على أهله هو الإثم بعينه، قال ﷺ: (كفى بالمرء إثماً أن يحبس عمن يملك قوته) [٣]، وقال ﷺ : (ما من يوم يصبح العباد فيه إلا ملكان ينزلان فيقول أحدهما: اللهم أعط منفقاً خلفاً ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكاً تلفاً) [٤]. وقال ﷺ (دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة (أي عتق رقبة)، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك) [٥]

●أن تعلم زوجة البخيل أن الله –تعالى– جعل لها مخرجاً من بخل زوجها بالمعروف، وهي أن تأخذ ما يكفيها بالحق دون زيادة أو إسراف؛ فقد جاء في الصحيح عن عائشة – رضي الله عنها – أن هنداً قالت: يا رسول الله، إن أبا سفيان رجل شحيح، لا يعطيني من

---

(٢) أخرجه البخاري ٥٦٧٨ وغيره

(٣) رواه مسلم ٩٦٦

(٤) متفق عليه

(٥) رواه مسلم ٩٩٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النفقة ما يكفيني ويكفي بني إلا ما أخذت من ماله بغير علمه، فهل علي في ذلك من جناح ؟ فقال رسول الله ﷺ: (خذي من ماله بالمعروف ما يكفيك ويكفي بنيك) [٦]

دور الزوجة

رغم صعوبة التخلص من صفة البخل بشكل جذري، إلا أنه بإمكان الزوجة الذكية أن تحد بعض الشيء من بخل زوجها بشكل يرضيه، ويمكنها من متابعة حياتها الزوجية معه برضا وقناعة، وذلك من خلال إتباع علاج يحتوي على الخطوات التالية:

- إذا اكتشفت أن زوجك بخيل لا تشعريه بذلك، بل ابحثي عن السبب الرئيسي وراء بخله، ثم حاولي إيجاد حل مناسب يرضي كليكما.
- تعايشي مع المشكلة كما هي، واصبري، ولا تتوقعي علاجها في أيام أو أسابيع أو شهور، فكما لا نستطيع أن ننمِّي أجسام أولادنا فنحولهم في شهور من أطفال إلى رجال، كذلك لا تستطيعين علاج هذا الداء في شهور ولا في سنوات قليلة.
- لا تتجاهلي صفات أخرى إيجابية في زوجك، وكلما كرهت فيه صفة البخل ذكِّري نفسك بمميزاته التي يفتقدها أزواج كثيرون وربما هم من الكرماء.
- أقنعي نفسك دائماً بأنك أفضل من زوجات أخريات، ابتلين بأزواج سفهاء، يضيعون المال في المحرمات من المنكرات والانحرافات، فأنت أحسن حالاً منهن بلا شك.
- لا تيأسي من إطلاع زوجك على غلاء الأسعار، وحبذا أن تصطحبيه للتسوق وشراء أغراض البيت، ليطلع بنفسه، ويكون ذلك أسلوباً مقنعاً له بزيادة ميزانية البيت ومصروفك الشهري.
- امتدحي بين وقت وآخر كرم شخص تعرفانه جيداً ويحترمه زوجك، وعددي طريقة تعامله مع زوجته وعائلته وسعادتهم جميعا، لأن المال لديهم ليس سوى وسيلة لشراء راحتهم.
- اشعري زوجك بعدم تعلقك الشديد للمال، وأنه ربما يجلب الشقاء لأصحابه.
- ذكريه بين الحين والآخر بتعاليم ديننا، وبأن البخل كما التبذير مرفوض تماماً شرعا وعقلا .
- قارني أمامه بين البخل والتبذير، وشجعيه على الاقتصاد في المصروف ضمن الحدود المتعارف عليها.

---

(٦) مسلم ١٧١٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● لا تتذمري من بخله ولا تشعريه باشمئزازك منه، بل تحدثي عن كرمه، واثني عليه أمام الناس، لكي تشجعيه على الابتعاد عن البخل .

● أكدي له دائما أن المسؤولية المالية تقع على كتفي صاحب الأسرة، التي تقدر له تعبه وإنفاقه عليها، وأن الزوجة تتعاون مع زوجها إذا ما تعاون معها.

● اجعليه يدرك مدى السعادة الداخلية التي تشعرين بها والأولاد عندما يشتري لكم احتياجاتكم .

● ركِّزي دائماً على تشجيع كل مبادرة أو سلوك كريم يصدر منه، وإن كان العطاء قليلاً، فإن ذلك يدفعه إلى الكرم.

● لا تيأسي من مطالبته بالإنفاق، ولكن ابدئي بذكر إيجابياته وتعزيز مواقف الكرم السابقة، وكوني هادئة، فإذا انفعل واعترض فحاولي أن تبتسمي وقابلي ثورة الغضب بمزاح أو تعليق لطيف، كأن تقولي: " أنت كريم واحنا نستاهل"

● تخيَّري الأوقات التي يكون فيها مسروراً أو منسجماً أو مرتاحاً لتطالبيه باحتياجاتك الأسرية.

● حذاري من نقد زوجك ووصفه بالبخل أمام أطفالك والآخرين.

● احرصي على أن تتفقا على ميزانية الإنفاق حتى تتجنبي الشجار معه كل شهر، على أن تتضمن هذه الميزانية: مصروفات البيت، ومصروفك الشهري، ومصروفات الأولاد ...وغير ذلك.

● عند الاتفاق على الميزانية يجب أن تقدري دخل زوجك وإمكاناته، وأن توازني بين المتطلبات والدخل، حتى لا ترهقيه ماديا، كما يجب أن توازني بين توفير جزء من الدخل للظروف الطارئة من مرض وغيره، وبين التمتع بنعم الله تعالى.

● يمكن حث الزوج بأسلوب رقيق حكيم على ممارسة سلوك الكرم، ومن ذلك الإيعاز للشخصيات المؤثرة في زوجك بتناول الأمر ومناقشته معه، ومن أهم هذه الشخصيات إمام المسجد الذي يصلي فيه الزوج، لتقديم عظة عامة في هذا الشأن، أو أي شخص مقرب إلى الزوج، شريطة أن يكون حكيماً، بحيث لا يعرف الزوج أنها شكوى منك، ومن أساليب الحث الرقيق على الكرم.. الاستماع في هذا الموضوع إلى شريط أو قراءة كتاب أو برنامج تلفازي أو تعليق آية كريمة أو حديث شريف في البيت.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●احرصي معه على إظهار ودِّك وحبك، وبيِّني له فضله عليك، وأنه المصدر الوحيد الذي تطلبين منه، وضمني حوارك هذا دعاءً له بسعة الرزق والعافية والصحة والبركة في العمر، فهو الزوج والستر والخل والحبيب.

●احذري أن تقارني بين مستوى معيشتك معه ومستوى معيشتك في بيت أهلك قبل أن تتزوجيه، وتجنبي إعلان ذلك له أو لغيره، بل ذكِّريه في دعابة بأن خير ما ينفقه المرء على أهله وعياله، لأنك إذا حققت الحب بينك وبين زوجك استطعت أن تتغلبي على أية مشكلة بينكما.

●استخدمي أسلوب رسولنا الكريم في الإصلاح (ما بال أقوام)، ويمكن استخدام الدعابات والنكت في هذا السياق، شريطة ألا يشعر الزوج أنك توجهين النقد إليه أو تستهزئين به.

●أكثري من الدعاء والتضرع لله عز وجل أن يصلح لك زوجك، وأن يرقق قلبه عليك، وعلى أولاده وذويه، وأن يعافيك وإياه، من هذا الابتلاء.

بخيل العاطفة

يقول الأستاذ الدكتور سمير يونس (أستاذ المناهج وأساليب التربية الإسلامية المساعد): إن بخل الزوج بالعاطفة أشدُّ على الزوجة من البخل بالمال، وفي كليهما أذى وإيلام للزوجة، فقد تحتمل الزوجة بخل الزوج بالمال، ولكنها لا تستطيع أن تتحمل بخله بالعواطف والمشاعر وكلمات الثناء، وقد تعوض الزوجة شح إنفاق الزوج بمساعدة أهلها لها، أو بعمل تعمله، أو بدخل يأتيها، أو ولد يكرمها، لكن إذا بخل الزوج بعواطفه ومشاعره وحبه وحنانه الزوجي فلا طريق إلى تعويض ذلك لدى الزوجة.

وإن نعجب فعجب أن يكيل الزوج لزميلاته أو قريباته كلمات الثناء والشكر والإطراء والإعجاب بغير حساب، ويبخل بذلك كله على زوجته، مع أنه يأتي بيته فيجده نظيفاً منسقاً، ويجد مخدعه مهيأً، وزوجته قد تزينت له وتعطرت، وأعدت طعاماً يحبه، وشراباً يشتهيه، وظلت ساعات أو سويعات تنتظر رجوعه وأوبته، فإذا ما دخل بيته لا ينتبه لمجهود زوجته وبصماتها على بيته وأولاده ونفسها.

إن هذا الزوج يجد ذلك كله أو بعضه فلا يشكر زوجته على طعام، ولا يثني عليها على جمال، ولا يقدر مشاعرها !... إن مثل هذا الزوج قد ماتت مشاعره ونخوته، واختل ميزان

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التقدير عنده، فأصاب زوجته بإحباطٍ ربما كانت تتحمله من غير زوجها، لكنها لا تحتمله من زوجها، ذلك أنها تنتظر منه – ومنه بالذات – تقديراً لأفعالها وتصرفاتها ولو خذلها كل الناس. أما أن يخذلها زوجها، فإن ذلك يجعلها تنهار من الداخل، ومن ثم يتصدع الكيان الأسري، ويضعف المجتمع.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوج الشكاك

الشك والحب لا يجمعهما بيت واحد؛ فعندما يدخل الشك في قلب الحياة الزوجية سريعا ما يهرب الحب خارجها؛ فالحياة مع الشك لا تطاق، وخاصة إذا كان الزوج هو الطرف الشكاك؛ فالمشادات الكلامية والمعارك اليومية التي لا تنتهي هي ما تجنيه الأسرة التي نبتت فيها بذور الشك... والحياة مع زوج شكاك مغامرة لا تحمد عقباها؛ لأن بعض الرجال لا يستطيعون التحكم في شكوكهم التي تدفعهم أحيانا إلى ارتكاب الحماقات.

وقد تتفاقم هذه الحالة بحيث تصبح مرضا يسمى الشك أو الغيرة المرضية، وقد تصل أعراض هذا المرض إلى حد غير مقبول؛ فنجد أزواجا مصابين بهذا الداء يعودون إلى البيت كل يوم من العمل لتبدأ عملية استجواب الزوجة، وأحيانا تصل الأمور إلى حد الاعتداء الجسدي، هذا كله بدون أن يكون لدى الزوج أي دليل على خيانة زوجته إلا افتراءات هي محض خيال؛ فتراه يفتش في ملابسها أو في حقيبتها، وإذا وجد أي رقم تليفون أو عنوانا أو أي شيء غريب تثور ثائرته وقد يعمد إلى ضربها.

والغريب أن هؤلاء الرجال المرضى لا يطلقون زوجاتهم، ولا يفكرون في ذلك؛ كأنما يستمتعون بهذا الشعور المرضي، وأحيانا يتم التطليق عن طريق المحكمة بعد تقرير من الطبيب النفسي، حرصا على سلامة الزوجة، خاصة في حالات الشك المرضية الشديدة التي تصل للاعتداءات الجسدية .

دوافع وأسباب

قد تكون لشخصية الزوجة نفسها دورا مهما في إشعال غيرة الزوج الشديدة، التي تتعدى حدود الغيرة وتصل إلى حدود الشك؛ فالزوجة ذات الشخصية الهستيرية التي تبالغ في إظهار محاسنها، وتستمتع إلى حد ما بنظرات الإعجاب التي تتلقاها من هنا وهناك، سواء أكانت سعت إلى ذلك بوعي أم بدون وعي..... تلك الزوجة تؤجج نار الغيرة والشك عند الزوج، خاصة إذا كان لديه استعداد نفسي لذلك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقد تدفع الزوجة أحياناً زوجها للغيرة بغير قصد، وذلك حين تتحدث أمامه بمبالغة عن شخص ما، وتعدد صفاته وأخلاقه.. فيستشعر الزوج بإعجابها المفرط بذلك الشخص، كما يشعر في الوقت ذاته أنها تفضله عليه من حيث السلوك الشخصي أو طريقة التعامل، فيندفع نحو الغيرة ويغضب من زوجته غضباً شديداً، وتبدأ رحلة الشكوك والظنون.

وقد تتحدث الزوجة أيضاً بعفوية عن تجاربها السابقة... عن خطيبها السابق مثلاً، أو عن زوجها السابق إن كانت مطلقة أو أرملة، مما يدفع زوجها نحو الغيرة دفعاً، فيصب جام غضبه عليها.

والزوجة التي تفعل هذا؛ زوجة قليلة الخبرة أو مستهترة تدمر حياتها بنفسها.

وربما تكون سلوكيات الزوج الشكاك تكونت لديه تبعا لظروف تربيته والأحداث التي مر به طوال حياته؛ فهي نابعة من التنشئة والبيئة المحيطة في المقام الأول.

أيضا قد ترجع شكوك الزوج إلى عدم ثقتة بنفسه وإحساسه بالدونية تجاه الزوجة التي ارتبط بها؛ حيث يسارع إلى الشك في أفعالها لشعوره بأنها يمكن أن تنجذب إلى من هو أكثر منه رجولة وجاذبية.

جرثومة خطيرة

الشك جرثومة خطيرة في جسم الأسرة، لأنه أوهام من صنع الخيال وحده، وإذا تحكم الخيال في شيء أفسده وألغى حكم العقل ونحى التدبير الواعي جانبا ً. مما يحلو لأحد الزوجين أن يشكك في سلوكيات الطرف الآخر، ويفسر كل تحركاته على أن لها معاني خفية، ويبحث عن هذه المعاني في تخرصاته وظنونه وأوهامه من غير أن يكون لها تفسير مستند من الواقع ومسوغ مقبول.... فإذا رن جرس الهاتف – مثلا – ولم يتكلم أحد لانقطاع الخط، ظن الطرف الشكاك أن المتصل على علاقة بالطرف الآخر... وهكذا تفسر الأمور استناداً إلى الشك والوهم لا إلى حقائق ووقائع .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن الغيرة المعتدلة شيء مطلوب ومهم، ومن لا يغار على أهله فهو ديوث ومطرود من رحمة الله تعالى، فغيرة الرجل على أهله أن يأتين ما حرم الله أو يخلون مع غير ذي محرم، أو يتحدثن مع أحد بخضوع في القول.. كل هذه غيرة محمودة، بل واجبة لحماية شرفه وصيانة عرضه، والغيرة تختلف من شخص لآخر، فهي درجات متفاوتة عند البشر، كل حسب شخصيته وصفاته النفسية وطريقة تربيته، لكن الهوس في الغيرة والتشكك من كل شيء والنظر لشريك الحياة بعين الريب.. هذا ما يمثل لهيباً يحرق الحياة الزوجية، ويجعل منها جحيماً لا يطاق .

علينا أن نفرق جيدا بين الشك والغيرة، فالشك توهم لا مستند له، والغيرة حمية في القلب يجدها الرجل جراء مخالفة للشريعة وانحراف الزوجة عن الخلق الإسلامي والآداب العامة، فهي غيرة من شيء محدد معروف ومشاهد وملموس .

وهذان نوعان لا يجوز الخلط بينهما، وقد فرق الرسول ﷺ بين النوعين فقال (من الغيرة ما يحب الله ومنها ما يكره الله، فأما ما يحب فالغيرة في الريبة، وأما ما يكره فالغيرة في غير ريبة) [1]، فالغيرة من غير ريبة هي التي نسميها الشك، وهو خلق مذموم مؤذ للأسرة ومدمر لها .

قال سليمان بن داوود عليه السلام: يا بني لا تكثر من غيرتين، غيرة يصلح الرجل بها أهله، وغيرة تدخله النار. وإنما كانت هذه الغيرة تدخل النار لأنها اتهام لبريء من غير بينة، ولهذا قال قيس بن زهير: إني غيور ولكن لا أغار حتى أرى .

وقال ابن حجلة التلمساني: والنوع المذموم أن يغار من غير ريبة، بل مجرد سوء الظن، وهذه الغيرة تفسد المحبة ولا تترك منها حبة، لأنها توقع العداوة بين المحب والمحب.

وقال أبو حبان التوحيدي: فأما من فرط وأفرط في الغيرة فسبيله سبيل من تجاوز الاعتدال في سائر الأخلاق إلى الزيادة أو النقصان.

---

(١) صحيح : رواه أبو داود وابن ماجة ، انظر صحيح ابن ماجة / الألباني ١٦٣٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

من كل ذلك نعلم أن الشك مصدره وسوسة الشيطان ليس إلا، والذي يظهر لنا بثوب الناصح الأمين فيقول: ربما كان كذا وربما كان كذا، فيجعل من الاحتمال شكاً، ثم يجعله ظناً، ثم يجعله يقيناً، ثم يطالب الزوج بأن يكون صاحب نخوة يدافع عن عرضه من أن يلوث، وقد دلنا النبي ﷺ إلى طريقة الشيطان الماكرة فقال (إن الشيطان قد يئس أن يعبده المصلون، ولكن في التحريش بينهم) [٢]

عواقب وخيمة

إن الشك بطبيعته يؤدي إلى قتل المودة واختناق العاطفة وتدمير الرحمة، والشك بطبيعته أيضا يكون بينه وبين الاستقرار عداوة، وبينه وبين الأمن الأسري حرب شرسة لا تنتهي، ويكون بينه وبين الطلاق علاقة وثيقة وصداقه قائمة ودائمة؛ فاحذر الشك، وبخاصة الشك المبني على أوهام وظنون وتكهنات واتهامات وتزييف للحقائق.

فالشك لا يقيم للحياة الأسرية بيتا ولا مأوى؛ فعواصف الشك عواصف عاتية وشديدة، فيها عذاب أليم، ونار تحرق كل ما حولها من عواطف وقيم؛ فالزوج الشكاك مريض نفسيا وقلبيا. والحل لهذه المشكلة الشائكة يتمثل في الآية الكريمة التي تقول: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ } [الحجرات/ ١٢].

فواجب علينا الابتعاد عن الشك في نطاق أسرتنا، بل وفي كل أمور حياتنا، كما قال تعالى { وَلاَ تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولاً } [الإسراء/ ٣٦] وقال ﷺ (إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث) [٣]، وكون الشك والظن كاذباً لأنه لا يشابه الواقع ولا يطابقه، فإذا رأيت أحد الزوجين يشك في الآخر من غير بينة مدعيا أنه يشعر به وأن قلبه يوحي له بذلك، فاعلم أنه كاذب يحاول أن يدمر أسرته بيده لا بيد غيره. لكن إذا تعلم الإنسان الأخذ باليقين والدليل، ارتاح وأراح من حوله، وعاش الجميع في سعادة وصفاء.

---

(٢) مسلم برقم ٢٨١٢

(٣) رواه البخاري ٦٧٢٤

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والزوج الذي يتشكك في كل شيء يخص زوجته إنما يعذب نفسه، وتصور له خيالاته أوهاماً لا أساس لها من الصحة، وفوق هذا وذاك فإنه بهذه الغيرة الشديدة والتشكك المستمر قد يغري زوجته – إن كانت ضعيفة الإيمان – إلى ارتكاب الإثم.

فأنت أيها الزوج المسلم قد اخترت زوجتك على أساس الدين كما أمر الشرع، فهي بإذن الله مسلمة مؤمنة عفيفة، ولم يرد منها ما يستدعي ذلك الشك وتلك الغيرة الحمقاء، فلا تعذب نفسك ولا تعذبها معك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجات في قفص الاتهام

- الزوجة النكدية
- الزوجة المستبدة
- أخطاء قد تنسف حياتك الزوجية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوجة النكدية

من المعروف أن الدموع أشهر أسلحة المرأة التي تحسن استخدمها ببراعة، والبعض يضيف الجمال والأنوثة كسلاح لا يقهر، إلا أن بعض النساء بعد الزواج ومرور السنين الأولى منه تعتقد بأن هذين السلاحين لن يجديا نفعاً، فتلجأ إلى سلاح آخر وهو (النكد) الذي يأتي عادة تفسيراً لعدم استقرارها النفسي نتيجة ظروف معينة تعيشها في بيت الزوجية، فالمرأة ليست نكدية بطبعها ما لم تساهم الظروف والمشكلات في وجود هذه الصفة.

أسباب ودوافع

تستخدم الزوجة هذا السلاح عندما تريد أن تقول شيئاً ما لزوجها تفترض مسبقاً أو من خلال تجاربها الحياتية معه بأنه لن يستوعب طلبها، أو لن يفهم مقصدها. وكثيراً ما يؤدي غياب لغة الحوار بين الزوجين إلى لجوء الزوجة لافتعال المشاكل لإثارة هذا الرجل الصامت الذي لا يحرك ساكناً ولا يعبأ بكل ما يحدث حوله. ومن المعروف عن المرأة بأنها لا تقوى على كتمان مشاعرها؛ إذ إنها سريعة التأثر، وسرعان ما تعبر عما في داخلها من ضغوطات ومشاعر، سواء سلبية أو إيجابية، وربما هذا ما يجعل تصرفاتها تصنف في قائمة النكد.

والبعض يرجع حالة (الزوجة النكد) إلى معاناتها من النظرة الدونية من قبل الزوج، وإحساسها بأن حقوقها مهضومة باعتبارها امرأة، وأنها غير قادرة على الحصول على هذه الحقوق، مما يجعلها تلجأ للشكوى وتصبح كثيرة التذمر والصراخ لعلها تجد متنفساً عن مشاعرها.

ولاشك أن للأشياء الموروثة والمكتسبة من الأسرة علاقة بهذا الموضوع؛ إذ إن التي تكبر وهي تشاهد أمها تستخدم هذا الأسلوب مع والدها تتشرب هذه المعاملة وتبدأ لا شعورياً بتقليد أمها، وتلعب نصائح الصديقات – التي لا يجب الأخذ بها دوماً – دوراً في استخدام النكد كأسلوب لتحصل به الزوجة على ما تريد من زوجها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أيضا تتسبب الرتابة والملل الذي يدخل عش الزوجية في إشاعة جو النكد، كما يساهم الضعف أو البرود الجنسي في وجوده بقوة.

وقد يكون النكد بسبب طبيعة المرأة العاطفية الحالمة التي تجعلها تصدم بالواقع حين تواجه الحياة، حيث تعتقد الكثيرات أن الزواج شهر عسل دائم، ورومانسية لا تنتهي، إلا أنها حين تدخل هذا العالم وتلمس حجم المسؤوليات الملقاة عليها، وصعوبة الحياة بشكل عام، يصيبها الاكتئاب، ويخيم النكد على حياتها، الذي ينعكس تباعاً على الزوج والبيت والأطفال أيضاً.

لماذا هي نكدية ؟؟!!

قد يرجع الزوج سبب النكد كله إلى زوجته، ولا يفهم لماذا هي نكدية ؟ ولماذا تختفي الابتسامة من وجهها معظم الوقت ويحل محلها الغضب والوعيد ؟! ولماذا هي لا تتكلم ؟! لماذا لا ترد ؟!.... والحقيقة أن هذا الزوج لا يعرف أن زوجته بصمتها الغاضب إنما هي تدعوه للكلام.... إنها تصدر إليه رسالة سلبية ولكن هذه هي طريقتها، لأنهما لم يتعودا معا . الزوج والزوجة . على طريقة أكثر إيجابية في التفاهم.

ويقلق الزوج ويكتئب هو أيضاً، ثم يغلي في داخله، ثم ينفجر، وتشتعل النيران... فهي . أي الزوجة . تصمت وتتجاهل لتثير وتحرق أعصابه، وتهز كيانه وتزلزل إحساسه بذاته، ليسقط ثائراً هائجاً وربما محطماً. وهنا تهدأ الزوجة داخلياً ويسعدها سقوطه الثائر، حتى وإن ازدادت الأمور اشتعالاً وشجاراً، تتطاير فيه الأطباق وترتفع فيه الأصوات.

وهذا هو شأن التخزين الانفعالي للغضب. بذلك تكون الزوجة قد نجحت، أي استفزته إلى حد الخروج عن توازنه، لأنها ضغطت على أهم شيء يوجع رجولته وهو التجاهل، ولكن هذه ليست حقيقة مشاعرها، فهي تغلي أيضاً لأنها غاضبة، غاضبة من شيء ما، ولكنها لا تستطيع أن تتكلم. فهذا هو طبعها. ربما يمنعها كبرياؤها، فهذا الزوج يخطئ في حقها وهو لا يدري أنه يخطئ، وأن أخطاءه ربما تكون غير إنسانية.... ربما هو يتجاهلها عاطفياً... ربما هو يتجاهلها جنسيا.. ربما بخله يزداد.... ربما بقاؤه يوميا خارج البيت طال بدون داع حقيقي.... ربما أصبح سلوكه مريباً.. ربما...وربما.. وربما.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولكنه لا يدري، أو هو غافل، أو هو يعرف ويتجاهل. وهو في كل هذا لا يدري أنها تتألم، أي أنه فقد حساسيته، ولكنها لا تتكلم ولا تفصح عن مشاعرها الغاضبة...ربما لأنها أمور حساسة ودقيقة... وربما لأن ذلك يوجع كرامتها... وربما لأنهما لم يعتادا أن يتكلما، ولهذا فهي لا تملك إلا هذه الوسيلة السلبية للتعبير. وهي في الوقت نفسه وسيلة للعقاب والتجاهل.

وإذا بادل الزوج زوجته صمتا بصمت وتجاهلا بتجاهل فإن ذلك يزيد من حدة غضبها، وربما تصل هي إلى مرحلة الثورة والانفجار، فتنتهز فرصة أي موقف –وإن كان بعيداً عن القضية الأساسية– لتثير زوبعة....لقد استمر في الضغط عليها حتى دفعها للانفجار، وضغط عليها بصمته وتجاهله رداً على صمتها وتجاهلها، وتلك أسوأ النهايات أو أسوأ السيناريوهات.

قد يستمر هذا الأسلوب في التعامل والتفاعل سنوات وسنوات، وهذا يؤدي إلى تآكل الأحاسيس الطيبة بينهما، ويقلل من رصيد الذكريات الزوجية الحلوة، ويزيد من الرصيد السلبي المر.... ويعتادان على حياة خالية من التفاهم وخالية من السرور، ويصبح البيت فعلاً قطعة من جحيم. فتنطوي الزوجة على نفسها واهتماماتها الخاصة، ويهرب الزوج من البيت إلى أصدقائه، وتتسع هوة كان من الممكن ألا توجد لو كان هناك أسلوب إيجابي للتفاهم.

واستمرار حالة الاستفزاز معناه تراجع المودة والرحمة، فهناك ألف وسيلة تستطيع الزوجة عن طريقها استفزاز زوجها. وكذلك هناك أكثر من ألف طريقة يستطيع بها الزوج استفزاز زوجته، أهمها كما قلنا الصمت والتجاهل والوجه الغاضب والكلمات اللاذعة الساخرة والناقدة والجارحة، أو تعمد أي منهما سلوكاً يعرف أنه يضايق الطرف الآخر. أو قد يلجأ كل منهما إلى أسوأ أنواع الاستفزاز وهي إثارة الغيرة والشك.

بل إن العناد هو شكل من أشكال الاستفزاز، واستمرار الزوجين في العناد معناه عدم النضج، أو معناه أن أحدهما يعاني ألماً نفسياً حقيقياً، وأن الطرف الآخر يتجاهل عن عمد أو عن غير عمد هذا الألم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الخطأ الأكبر

الخطأ الأكبر الذي يقع فيه الزوجان أن يجعلا المشاكل تتراكم بدون مواجهة، بدون توضيح، بدون حوار بصوت عال هادئ، بدون أن يواجه كل منهما الآخر بأخطائه أولاً بأول، بدون أن يعبر كل منهما عن قلقه ومخاوفه وتوقعاته وآلامه وهمومه.

يجب أن يرفع كل منهما شكواه إلى الآخر بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة، ويجب الاستمرار والمثابرة والإلحاح في عرض الشكوى حتى تصل إلى ضمير الطرف الآخر.

قد يكون تجاهل الزوج لمتاعب الزوجة ليس عن قصد أو سوء نية أو خبث... ولكن لأنه لا يعرف، لا يعلم، لأنها لم تتحدث إليه، ولأنها لم تعبر بشكل مباشر.

ربما لأنها تعتقد أنه يجب أن يراعى مشاعرها دون أن تحتاج هي أن تشير له إلى ذلك، ربما تود هي أن يكون هو حساساً بالدرجة الكافية، ربما تتمنى أن يترفع عن أفعال وسلوكيات تضايقها وتحرجها. وهذا جميل وحقيقي، جميل أن يكون لديها هذه التصورات وهذه الأمنيات المثالية. ولكن الأمر يحتاج أيضاً إلى تنبيه رقيق.. إشارة مهذبة.. تلميح راق، كلمات تشع ذوقاً وحياء دون مباشرة.

فلا مانع – وخاصة في الأمور الهامة والحساسة والدقيقة – من المواجهة المباشرة والحوار الموضوعي. فهذا حق كل منهما على الآخر، وهذا هو واجب كل منهما تجاه الآخر، وهذا هو أصل المعنى في المودة والرحمة، لأن الزوجين اللذين وصلا إلى هذه المرحلة من الاستفزاز المتبادل يكون قد غاب عنهما تماماً المعنى الحقيقي للمودة والرحمة.

لا تخافا من الحوار

ينبغي أن لا يخاف الزوجين من تطور الحوار إلى قليل من الانفعال، فالشجار ليس بداية النهاية.... بل بالعكس بداية استقرار الحياة الزوجية، فعقب كل شجار يسعى الزوج والزوجة جديا للتوفيق بين طباعهما وميولهما، واحتياجاتهما، وطموح كل منهما في الحياة . والشعور بخطر المنازعات الزوجية علي مسيرة الزواج.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن أفضل وسيلة لتسوية أي خلاف ينشأ بين الزوجين هي المناقشة الهادئة بالمنطق والحجة، ومراعاة كل منهما ظروف صاحبه، وأيضا تنازل كل طرف عن جزء من رغباته للوصول إلي منتصف الطريق. ومعظم المشاكل بين الزوجين تنبع من اختلاف البيئة التي ينشأ فيها كل منهما، واختلاف الطباع والعادات والميول وغير ذلك. وتعتبر النظرة الواقعية للزواج هي المدخل الحقيقي لحل أية مشكلات تواجه الزوجين في حياتهما الزوجية.. النظرة الواقعية التي تري حقيقة الزواج، وأنه ليس مجرد شهر عسل دائم، بل حياة مشتركة فيها الحقوق والواجبات، وفيها أيضا المسئوليات.

ولذلك فعلي الزوجين أن يسلمان في أوائل عهدهما بالزواج بأنه لا مفر من المنازعات، ثم يتفقان علي أسلوب المناقشة بينهما، والطريقة التي سوف تتبع في حل خلافاتهما.. فهناك فارق كبير بين أن يختلف رجل مع امرأته علي موضوع معين، ثم يجلس الاثنان معا ويبحثان خلافاتهما بهدف الوصول إلي حل لها.. وبين أن يختلف الزوجان ثم يتضح أن سبب الخلاف هو رغبة كل من الزوجين في فرض شخصيته أو كلمته علي الآخر .

وأسوأ ما يمكن أن يحدث بين زوجين أن ينشب بينهما نزاع في مكان عام، أو أمام الأقارب أو الأصدقاء، وما قد يترتب علي ذلك من إفساح مكان للغرباء للتدخل ونصرة رأي أحد الزوجين علي الآخر، وتكون النتيجة أن يتمسك كل طرف برأيه في محاولة لحفظ ماء الوجه، فضلا عما يثيره هذا التدخل من شعور في نفس الزوج والزوجة معا بأنهما أصبحا غريبين، وما يتركه ذلك من رواسب يكون لها أسوأ الأثر في مستقبل العلاقة الزوجية.... فأي شجار بين الزوجين يجب أن يسوى بينهما دون أن يتركا المجال لأحد مهما كانت علاقته بالطرفين بالتدخل لفض هذا النزاع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوجة المستبدة

الأسرة المسلمة مؤسسة تقوم على الحب والتكافل والتعاون، والزوج في هذه المؤسسة هو مديرها القائم بأمرها، والمتحكم في قيادتها، أما الزوجة فهي المحضن الدافئ لنتاج هذه المؤسسة، فهي التي ترعى الصغار وتغذيتهم وتطعمهم القيم والسلوك والأخلاق مع الحليب.

ولكي تنضبط الأمور في هذا الصرح، لا بد أن يقوم كل طرف بدوره المنوط به... فالرجل يحافظ على أسرته من زعازع الأهواء والخلافات ويقيها من عناصر التدمير والهدم، والمرأة تحضنها من الداخل بالحب والعطف والحنان.

حدد الإسلام القوامة للرجل وخصه بوظائف تناسبه مثل الإنفاق، وصيانة المؤسسة الأسرية من التفسخ، وتوفير حاجات أفرادها، وما جعلت له القوامة إلا لأنه خشن، صلب، بطيء الانفعال، يستخدم فكره قبل قلبه، وأبعدت القوامة عن المرأة لأنها رقيقة عاطفية، وسريعة الانفعال، وتحكم عواطفها. ولابد أن نشير إلى أن هذه القوامة لا تعني إلغاء شخصية الزوجة في البيت أو في المجتمع، بل على العكس إنها تهيئ الزوجة للتفرغ لمهمتها العظيمة في بناء لبنات المجتمع، لتكون قوية متماسكة تستطيع النهوض بالأمة والرقي بها. فالقضية ليست ضعفاً وقوة، وإنما هي أدوار ومسئوليات وحدود ومساحات

ومتى ما تنازل أحد الطرفين عن دوره، وأخذ دور الآخر قهرًا أو تسليمًا، فإن هذا إيذان بانهيار المؤسسة الأسرية وتخلخلها وتسرب الضعف بين أفرادها... فإما أن تفلس وتنهار بالطلاق، وإما أن تستمر ضعيفة مهزوزة الأركان، تمثل عبئًا على أفرادها وعلى مؤسسات المجتمع الأخرى، وهي عرضة للسقوط في أية لحظة. ولنا أن نتساءل: كيف سيشب الأطفال في ظل حياة مقلوبة، اهتزت فيها صورة الأب نتيجة فقد هيبته ؟!

بعض الزوجات مصابات بما يسمى ((عقدة الأنوثة)) وصاحبة هذه العقدة لا تعتني بأنوثتها من أجل زوجها، كما لا تعترف بقوامة زوجها وحقه الطبيعي في قيادة الأسرة، بل تشعر دائماً أنه يستضعفها ويمارس رجولته عليها، فتنفر وتحاول إثبات وجودها وكيانها وندديتها له، فتجلب على نفسها المشاكل وما لا تحمد عقباه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فمن أظهر أسباب الطلاق وبخاصة في المجتمعات الشرقية، ظهور الزوجة بمظهر المرأة "المسترجلة"، حيث كشفت بعض الدراسات أن أكثر من ٤٥% من حالات الطلاق، ترجع إلى محاولة المرأة تمثيل شخصية الرجل، فتتحكم بشئون البيت وتستولي على صلاحيات الرجل التقليدية في إدارته، كما أوضحت هذه الدراسات التي شملت عددا كبيرا من حالات الطلاق أن الزوجة المسترجلة والمحبة للجدل، والتي تستعذب البحث عن المشاكل وإثارتها، وتحول بيتها لساحة معارك، رغبة منها في لفت أنظار الزوج إليها ولشخصها.. إنما تحدث بهذا السلوك الشاذ . ودون أن تدري . صدعا لا يمكن رأبه إلا بالانفصال والطلاق، وهو عادة ما يلجأ إليه الزوج كملاذ أخير للخلاص من الجو الكئيب الذي خلقته تلك الزوجة.

أسباب متنوعة

تمادي الزوجة في استبدادها وتأسدها على زوجها له أسباب عديدة، قد تكون وليدة هذه العلاقة، وقد تكون من ترسبات الماضي لدى الطرفين، ومن أهم هذه الأسباب:

١ـ ضعف الوازع الديني لدى المرأة، من أحد أهم هذه الأسباب، حيث تجهل أو تتجاهل عظم حق زوجها عليها، ووجوب طاعته واحترامه، فهو جنتها ونارها !!

٢. ضعف شخصية الرجل وتراخيه أمام زوجته، خاصة من بداية الحياة الزوجية، وهذا ما يعبر عنه بـ (الزوج الاتكالى)... وسلبية هذا النوع من الأزواج وضعف شخصيته وتعوده على ترك كل أمور لزوجته، يرجع سببها الرئيسي إلى نشأته الأولى، فربما تربى وحيدا أو مدللا في أسرته ولم يتعود على اتخاذ أي قرار في حياته، وربما كانت أمه هي التي كانت تحركه.

٣– قد لا تكون الزوجة سيئة ولكن أمام طيبة بعض الأزواج، بل سذاجتهم وحياؤهم في مقتبل الحياة الزوجية، تجد مدخلاً لفرض شخصيتها وتسلطها، فيرضخ الزوج خوفًا من المشاكل والانفعال وتتمادى الزوجة في ظل هذا الخنوع الزوجي.

٤. قوة شخصية المرأة وثقتها الشديدة بنفسها، مما يجعلها متسلطة، خاصة إن وجدت الو مهيأً لممارسة نفوذها!!

٥– مال المرأة له دور كبير في فرضها سيطرتها وآرائها الخاصة على الزوج، سواء كانت موظفة أم كان الزوج بخيلاً شحيحًا ويضعف أمام المال، فتعرف مكمن ضعفه وتسيطر عليه من هذا الجانب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٦ـ دور الخلطاء والجلساء، حيث تزين بعض النساء لبعضهن عادة التسلط وفرض الرأي وعدم التنازل عن المبادئ . في عرفها . !!

السبيل القويم

لا سبيل للزوج إلى كسر هذا الاستبداد والعناد إلا بأن يستحوذ على قلبها.... وهذا يسلتزم منه القليل من الرفق والحكمة:

- حافظ على الود في التعامل: فلقد أثبت المختصون في مجال العلاقات الإنسانية أن الحفاظ على عنصر الليونة والودية في التعامل بين الأزواج يعد من أهم أسس استمرار العلاقات الناجحة بينهما، مثل: ترك رسالة لطيفة على الطاولة عند مغادرة المنزل، أو إسماع الشريك كلمات إطراء عند الخروج معا .... كذلك ينبغي عدم أخذ قضية الحب بين الزوجين كأمر مسلم به، بل يجب دائما الحفاظ توهج هذه العلاقة عن طريق تعبير الأزواج المستمر بمدى الحب والارتباط الذي يكنه كل منهما للآخر. فهذه الإشارات الصغيرة – والتي قد تبدو بسيطة – لها أثرا كبيرا في الإبقاء على مشاعر المحبة بين الشريكين.
- غض الطرف عن صغائر الأمور: فغض الطرف عن السلبيات الصغيرة أو عدم التعليق عليها له دورا أساسيا في تعميم الود والسلام بين أي شريكين، فمثلا نسيان موعد أو التأخر عنه أو عدم القدرة على الوفاء بوعد بسبب الإرهاق يجب أن لا يكون سببا لنزاع كبير، فكون هذه الأمور يمكن أن تحدث لأي شخص فهي في النهاية ليست جرائم كبيرة.

ومن المهم أيضا أن يتم حل أي أشكال صغير فورا، لأن الصمت أو التجاهل قد يتطور بفعل الكبت إلى قضية كبيرة يصعب حلها في النهاية. لذلك يجب حل المشكلة في أنسب وأقرب وقت ممكن، خاصة وأن السكوت عن هذه التصرف ينتج عنه مع الزمن تراكم تصرفات أخرى تؤدي إلى الانفجار دفعة واحدة محدثة إشكالا كبيرا كان يمكن تفاديه لو تم معالجة المشكلة في بدايتها.

وعلى الشريك أن يعالج المشكلة بأسلوب لطيف وغير عدائي أو استفزازي، بحيث يوصل الرسالة إلى الطرف الآخر بأسلوب هادئ وبنفس الوقت يضمن عدم تكرار هذا التصرف المزعج.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كذلك يجب دائما أن يتم إنهاء النقاش بعبارة إيجابية، كأن يقول مثلا: " أنا سعيد جدا لأننا استطعنا إنهاء سوء التفاهم، الآن يمكننا الخروج لتناول عشاء رائع معا ".

- ابق دائرة معارفك مفتوحة: معظم الأزواج يكتفون بدائرة معارفهم وأصدقائهم كما هي بعد الزواج، ويحاولون الحفاظ على هذه الدائرة دون محاولة التعرف على أصدقاء جدد. في حين أثبتت الدراسات أن هذا التصرف خاطئ، وأنه يجب دائما البحث عن أصدقاء ومعارف جدد، لأن ذلك يساعد في تخفيف الضغط عن الشريك، فوجود الأصدقاء يتيح لنا أن تتكلم معهم ونفضفض عن مشاكلنا مما يساعد في تخفيف الضغط العاطفي والنفسي الواقع على الشريك. كذلك بذل جهد إضافي في التعرف على الأصدقاء الجدد وعمل صداقات جديدة، من شأنه أن يجعلك تثبت لنفسك أن حياتك الاجتماعية وقدرتك على اكتساب معارف جدد لم تنتهي بارتباطك بشريكك.
- قم بحوار جدي حول علاقتك بالشريك: الحديث عن وضع العلاقة بين الشريكين هو أمر صحي، ولا بد منه مع تطور العلاقة بين الشريكين. لذلك يجب أن يتم إجراء حديث جدي من وقت لآخر، ومع تطور العلاقة، حتى يطمئن كل شريك أن الطرف الآخر سعيدا بسير الأمور، وكذلك للاطمئنان أنه لا يوجد أي إشكالات تحت السطح.... فكل مشكلة كبيرة كان أساسها سوء تفاهم بسيط. ومن شأن هذه الحوارات أن تنهي ضغوطا كبيرة على العلاقة في المستقبل.
- ابتكر عادات وطقوس رومانسية جديدة: الاعتماد على العادات القديمة سوف يقود العلاقة الزوجية لمصيدة للروتين الممل، كارتياد نفس المطعم، والجلوس على نفس الطاولة، وتناول نفس الطعام الذي اعتدتما عليه منذ بداية زواجكما.... تفقدا الأمور الرومانسية التي كنتما تستمعان بها، وابتكرا أمورا رومانسية جديدة تعيد للحياة الزوجية لونها وبهجتها... فكلما تطورنا تختلف مفاهيمنا من يوم لآخر، فكذلك الأمور المشتركة التي اعتدتما القيام بها لا بد أن تتطور وتتغير معنا.

وأخيرا.... لا يصح إلا الصحيح... فتخطئ الزوجة التي تعتقد أنها يمكن أن تشتري سعادتها الزوجية وهناءها من خلال لجوئها إلى السيطرة وتحكيم الرأي في مسار الأمور في بيت الزوجية، فالرضا والهناء ليسا في السيطرة على الآخرين، وإجبارهم على التقيد بأشياء لا يرونها صحيحة، إنما بالإقناع والمناقشة الهادئة، وللأسف هناك نوع من الزوجات ممن يشعرن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بالرغبة القوية والإشباع الداخلي في إرغام الأزواج على التقيد بما يردن إرضاء لغرورهن، من دون أن يدركن أن تماديهن في هذا الأمر قد يدفع الأزواج إلى العناد والإصرار والتحكم أكثر من ذي قبل، مما يعمق هوة الخلافات والمشاكل بينهم

وعن تفشي ظاهرة المرأة المسترجلة، فهل يمكن أن نقول وداعاً لشريكة الأمس التي كان الرجل الشرقي يختارها بفم «يأكل ولا يتكلم».. عطوفة، مستكينة، لا تحاسب، ولا تجادل، قنوعة، تعيش مع زوجها على الحلوة والمرة، همها الوحيد كسب رضاه، ونستبدلها بزوجة «سوبر ستار» صاحبة فكر وعضلات قاسية، تتحمل كل مسؤوليات الأسرة ثم تنقلب فجأة لتصبح أنثى متى أراد زوجها ؟ !

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أخطاء قد تنسف حياتك الزوجية

طبيعة الحياة الزوجية يتخللها الكثير من الاختلافات الفكرية والسلوكية بين الطرفين، لكن المشكلة تتكون إذا كانت الاختلافات جوهرية ناتجة عن سلوكيات سيئة، وكما يصنف لنا المختصون، فإن بعض السيدات يتسمن بالصبر والحلم، ولديهن من القدرات العقلية والانفعالية ما يجعلهن يواجهن مشاكل الحياة بطريقة مثالية، وخاصة مع أزواجهن. بينما الجانب الآخر من السيدات لا يمتلكن فن الصبر، ويعمدن إلى البلبلة في كل لحظة، والشكوى على الدوام من اختلاف طباع شريك الحياة، مما يؤدي إلى تفاقم مشاكل أكبر، وربما ينتهي الأمر بالانفصال.

●ليس من المودة والتراحم كثرة التشكي والتأفّف من معيشة زوجك ودخله المادي، فكوني قنوعة، واشكري زوجك على ما يجلبه لك مما هو في قدرته، واجتنبي جحده، فإن هذا من موجبات دخول النار، حيث بين رسول الله ﷺ عاقبة هذا السلوك من الزوجة عندما ذكر أن أكثر أهل النار من النساء فلما سُئل عن سر ذلك فقال: " لأنهن يكفرن العشير "[1]، أي التنكّر لخيره وكثرة الشكوى، وهو أعظم ما يفسد الود بين الزوجين. فلتحذري من هذا السلوك المشين، لأن عاقبته غير حميدة في الدنيا وكذلك الآخرة.

وإن قصر معك الزوج في بعض حقوقك المادية فإياك من الاندفاع بإنكار أياديه ومواقفه الرائعة معك، و إن بدت لك حاجة فقدمي بين يدي طلبك عبارات فيها ثناء وذكر لأخلاقه الجميلة، فهذا من شأنه أن يفتح قلبه لك، ويلبي حاجاتك.

●أسرار البيت أمانة يجب عليك المحافظة عليها، وتفريطك بها يذهب ثقة زوجك بك، فاحذري أن تكون أسرار بيتك موضوعًا لثرثرتك أو فضفضتك؛ كما قد يخيل إليك، ولا تظني أن صديقتكِ أو جارتكِ ستحفظ سرك الذي ضاق به صدركِ... وقديمًا حذرت أمامة بنت الحارث ابنتها في وصيتها المشهورة قبل زواجها فقالت: " فإن أفشيت سره فلن تأمني غدره

(١) رواه البخاري ٣٠٤ ومسلم ٧٩

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

"، وفي الحديث الشريف قال ﷺ (خير النساء من تسرك إذا أبصرت، وتطيعك إذا أمرت، وتحفظ غيبتك في نفسها ومالك) [٢]

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

●حذاري أن تشعريه بأنه مقصر معك عاطفيا، وأنه جامد لا مشاعر له، وأنك متضايقة من تبلد أحاسيسه.... فكل ذلك سيزيد جموده وتبلده، بل ربما يؤدي إلى عناد منه يدفعه للزيادة في إهمالك، وعلى العكس تماما بالغي في إطرائه ومدحه على أمور فعلها لك ولم يلق لها بالا.

●إياك أن تقارنيه مع أبطال الأفلام والمسلسلات سواء ظاهريا أو ضمنيا، ولا يشعر هو بذلك منك، بل اجعليه يحس بأنك سعيدة جدا مع زوج مسلم يصونك ويرعاك، ويحافظ ويخاف عليك، ويوفر لك ما تريدين، وتتعاونين معه على تربية أبناءكما، ومن ثم على طريق الجنة، وأن عقلك أكبر بكثير من ذلك الذي ترينه في وسائل الأعلام من خداع وتزوير للحقائق.

●هناك نوع من الزوجات لا تطيع الزوج في أمر إلا بعد أن يتنفس الصعداء من جدالها معه ومناقشتها إياه، والحياة بهذه الطريقة لا تستقيم، فالجدال يعمل على اختلاف القلوب، وكثرته تؤدي إلى النُّفرة، وقد قال ﷺ: (لا تختلفوا فتختلف قلوبكم) [٣].

ومع كثرة الاختلاف تختلف القلوب، ولا يعرف الحب طريقه إليها، ولا يكون هناك معنى للطاعة إذا كانت الزوجة لا تطيع زوجها في أي أمر إلا بعد نقاشٍ أو جدال. وقد قيل لرسول الله ﷺ، أي النساء خير ؟ قال: (التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر) .... فتحدثي معه بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد، ولا تكرري الكلام بدون فائدة، وابتعدي عن الدعاء عليه بالسوء أو التهديد، فكلا الطريقتين لا فائدة منها إلا زيادة الحقد والمشاكل.. بل أبدلي الجدل بالتفاهم وأبدلي الدعاء عليه بالدعاء له والنصح والإرشاد.

---

(٢) صحيح الجامع ٣٢٩٩

(٣) صحيح الجامع ٧٢٥٦

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●إياك من كثرة العتاب أو رفع صوتك عليه في المناقشات أمام الأولاد أو في الأماكن العامة، ولكن أخري ذلك إلى خلوتك به، وانتظري حتى تهدأ نفسه ويسكن غضبه، وخاطبيه بصوت منخفض وكلام مؤثر وعتاب المحب، فحينها سيتأثر ويستجيب، ولتعلمي أن الرجل ذو أنفة وحمية لا يناسبه غالبا إلا هذا الأسلوب، وكثير من النساء تفقد زوجها لجهلها هذه الحقيقة.

●لا تحاولي تنبيه زوجك إلى تصرفاته السلبية مباشرة لأن ذلك لا يفلح معه، بل عليك أن تدركي أننا جميعاً نحب الثناء والإطراء ونكره الانتقادات، فعندما يقوم زوجك بتصرف ترضين عنه، أمطريه بالثناء والمديح، وبهذه الطريقة سوف يكفّ عن تصرفاته غير المرضية.

أيضا تجنبي توجيه النقد الدائم له، فلو أحضر لك باقة من الورد من النوع الذي لا تحبينه، لا تلوميه على ذلك، بل اشكريه على مبادرته، وعلى ذوقه في اختيار ذلك النوع من الورد. ومن المريح لك وله أن تتعرفي على ما يمكن لك أن تغيريه في زوجك، وما لا تستطيعين تغييره، ففي بعض الأحيان يتمسك الرجل بعادة سيئة على أنها جزء من هويته أو شخصيته.

●تقبلي الوضع الخطأ وعالجيه بذكاء، فإذا عاد زوجك في وقت متأخر من الليل – مثلا – فلا تصرخي في وجهه وتثيري ضجة، لأنه حين يأتي متأخراً يكون شعوره حافلاً بالذنب، فحاولي أن تشعريه أنك كنت خائفة من الجلوس وحدك في المنزل، أو أنك افتقدتيه طوال الوقت الماضي .

●لا تفضحي كذبه، فأحياناً يتعمد زوجك الكذب بهدف التصالح معك وحرصاً على شعورك.

●احذري أن تكوني مقلقة لزوجك إذا أراد منك حاجته الزوجية، أو تتبرمي بالأعذار الواهية، فقد جاء الوعيد الشديد في ممانعة المرأة لزوجها إذا طلبها لفراشه، فقال رسول الله ﷺ : (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فأبت، فبات غضبان، لعنتها الملائكة حتى تصبح) (٤)

●إياك والغيرة الزائدة فإنها مفتاح الطلاق !.... تجنبي كثرة الأسئلة التي كلها ريبة، ولا تكوني من اللواتي يفتشن الجيوب، ويتنصتن على المكالمات ويتصيّدن الهفوات، خصوصاً إن

(٤) رواه البخاري ٣٢٣٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كانت لك ضرّة أو ضرّات...كل ذلك مذموم وعواقبه وخيمة، وبالأخص إن كانت غيرة جنونية من أمه وأخواته ومن أمور كثيرة لا يحق لك الغيرة فيها.

●الزوجة الصالحة لا تسأل زوجها الطلاق من غير سبب يلجئها إليه – وإن استُفزّت– قال رسول الله ﷺ (أيما امرأة سألت زوجها طلاقاً من غير بأس، فحرام عليها رائحة الجنة)[٥]، فأرجو أن تمحي كلمة طلقني من قاموس حياتك، فالطلاق لن يريحك، ولاسيما بعد أن تنجبي الأطفال، والزوج كثيراً ما يكون متعقلا ولا يستجيب لمهاترة الزوجة، لكن الحصيلة لتلك المهاترات هو قلق الأبناء وزرع الخوف الدائم في حياتهم.

(٥) صحيح : رواه أبو دواد والترمذي ، انظر صحيح الترمذي للألباني ١١٨٧ وإرواء الغليل ٢٠٣٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لوحات زوجية باهتة

- الفراغ العاطفي.... الوجه الآخر للحياة الزوجية
- الفتور الزوجي
- ملل الحياة الزوجية
- كابوس اسمه..... " الروتين الزوجي "
- جفاف المشاعر الزوجية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفراغ العاطفي.... الوجه الآخر للحياة الزوجية

وصف الله عز وجل أوهن البيوت ببيت العنكبوت، وتلك حقيقة قد نعايشها ونحن لا ندري، فكم منا يحي في بيت من بيوت العنكبوت ووعيه مغيب على أن يدرك تلك الحقيقة، بل ومغيب على أن يقف على الأسباب التي أودت ببيته إلى تلك الحالة من الضعف الخفي، فبيته الذي يبدو للناظر من أول وهلة متماسك موزون البناء، هو نسج من خيوط واهية أوهن من أن تصمد للمسة لامس أو هبة ريح.. ونعود فنسأل لماذا هذا الوهن ؟ وكيف حدث دون أن ندري ؟؟؟!!!

الواقع أنه ثمة عوامل متعددة تشترك في التسبب بالوهن الخفي للبيوت. لكن أحد أهم وأشهر تلك الأسباب هو " الفراغ العاطفي " الذي يعود غالبا إلى أن الزوجين يتغيران في شكل العاطفة بقدر كبير بعد الزواج.... ففي فترة الخطوبة يجد الرجل الطاقة والنشاط الكافيين لإظهار وإثبات اهتمامه بالإنسانة التي لفتت انتباهه، فتراه يغدق عليها الهدايا والعناية الخاصة. وبعد أن يبلغ هدفه ويستحوذ عليها، ويطمئن إلى أن المرأة التي أرادها وناضل للحصول عليها، قد امتلكها، بل كسبها، والدليل على انتصاره هذا، إنه يجدها كل ليلة في بيته عند عودته. ومن ثم – وبدون أن يشعر – ينقل اهتمامه إلى "شيء آخر" مما تقتضيه ضروريات الحياة، فتستفيق الزوجة مع مرور الأيام، بعدما تدرك التراجع في اهتمام زوجها بها – إن لم نقل انعدام هذا الاهتمام – مما يدفعها إلى الشعور بأنه خدعها... وبما أن الزوجة ليست من النوع الذي يتجاهل انفعالاته وعواطفه، وبما أنها تتألم لما آل إليه وضعها...تحسم أمرها وترحل عاطفيا من حياة زوجها، فتقاسي آلام الحرمان العاطفي في كل لحظة تعيشها معه.

أعراض الفراغ العاطفي

المرأة بحكم شاعريتها تحتاج لقدر كبير من الحب والحنان في حياتها الزوجية أكثر من الرجل، وحين تشعر بأنها أصبحت غير جذابة أو لا تثير اهتمام زوجها، فلم تعد تسمع منه كلمات الغزل والحب والإعجاب، تحاصرها الهموم والأحزان، وتسقط ضحية الإجهاد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النفسي والفكري، وتستسلم للجمود العاطفي وتفقد التجاوب مع الطرف الآخر..... عندها تبدأ المشاكل والأزمات.

وحين تدرك الزوجة أن الزوج لم يحقق لها الإشباع العاطفي والتفهم الكافي لمشاعرها، تنتابها خيبة الأمل وتدخل حلبة الصراع معه في محاولة لفرض وجهة نظرها، والتغيير من عاداته وطبائعه، في محاولة للحصول على نصيبها من حبه وعطفه واهتمامه، ويشتد الصراع بينهما حيناً ويتراخى حيناً آخر، بيد أنه يظل موجوداً لأنهما لم يتفاهما منذ البداية على تحليل بعضهما ذاك التحليل المنطقي الواقعي، وتبدأ مرحلة النقد بالتفشي بين يوميات حياتهما، فهو يسخر من أفكارها وهى تسخر من ذوقه في تنسيق الألوان ... بعد أن كانا يتبادلان الإعجاب بأفكار وسلوك بعضهما البعض إبان شهر العسل، هذا النقد المستمر ينتهي بأن يفقد كل منهما ثقته بنفسه مهما كانت قوتها، وإيمانه بذاته، فتتوتر الأعصاب ويغضب كل شريك من شريكه، وقد يحقد عليه، وتتلبد أجواء حياتهما بمناخ عاصف مليء بالمتاعب والمشاكل.

أيضا كثرة شكوى الزوجات من أهم أعراض الفراغ العاطفي، لأنها – كما يرى المختصون – تشكو من أجل استدرار عطف الزوج الذي لا يعبأ بها، في محاولة للظفر منه بأي قدر من الحب والحنان، والتعاطف معها وجدانيا.

الدراما تشعل الأزمة

قد تزداد الزوجة تعاسة حينما ترى في الدراما العربية حياة زوجية وردية اللون حالمة، كل من الزوجين يذوب رقة وعذوبة، يتفنن كل منهما حتى في النداء... فلا تسمع الزوجة إلا ما تتمنى وتتوق أن تسمعه من زوجها من كلام حب وغزل وود لا مثيل له، ويلفت انتباهها البطل وهو يتجمل لزوجته الأمر الذي تفتقده في واقعها، فلا ترضى أبدا على حياتها الجامدة الباردة، لتتسع الهوة بينها وبين شريك عمرها.

هو أيضا ليس بأحسن حالا منها، يظل طول الوقت يقارن بين الفنانات الفاتنات وبين زوجته التي يشتاق أن يراها يوما مثلهن رائعة الجمال تسيل عذوبة ورقة، يهفو قلبه وعقله إليها إن غاب عنها لحظة، وكلما أحس أن هذا مستحيل ازداد توترا ونفورا، ولو باح كل منهما بما يعانيه للآخر لكان خيرا لهما، ولكنه الجهل بالحقوق والوجبات، وبسبل الحياة السعيدة والواقعية البعيدة عن مشاهد لا تزيدنا إلا ابتعادا عن جادة الصواب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجتك مسئوليتك

بعض الأزواج تجده إذا كان بين أصدقائه ومعارفه أو مع الناس في سوقه، يريهم من وجهه كل بشاشة ولطف، ومن لسانه أعذب الكلمات، ومن نفسه أطيب المعاملة. فإذا عاد إلى داره في المساء، تجهم منه الوجه وكسا نفسه برداء الهيبة، وحبس حديثه في نطاق الجدّ، ولم يتكلم إلا بمقدار، متناسي مشاعر زوجته التي هي في أمس الحاجة لملاطفته وعذب كلامه وحنانه الذي يغمرها بلا حدود ولا حواجز ولا تحفظات

وهذا السلوك الغريب من الزوج دافعه الأنانية وضعف الوازع الديني، لأن معايشة الرجل للأخلاق الفاضلة خارج المنزل مع الناس، تأتي بدوافع مختلفة شتى، من أبرزها تحقيق المصالح الدنيوية وراء ذلك، وأن ينسج لنفسه بين الناس سمعة طيبة، ويغرس في نفوسهم أنه من أصدق الناس قولاً وأبشهم وجهاً، وألطفهم معاملة... وبذلك يمهد لتحقيق آماله الاجتماعية المتنوعة.... أما في داخل الدار، حيث يخلو وجه الرجل إلى زوجته، فإن المطامع التي كانت تدعوه إلى أن يتجمل في حديثه ويلاطف في معاملته تختفي هنا نهائياً، ولا يبقى أمامه من مطمع للاستمرار في تلك الملاطفة والظهور بمظهر الأخلاق الفاضلة إلا أن يبتغي مرضاة اللّه، وهذا بالطبع يتطلب مستويات إيمانية عالية.

كيف تشبع عاطفة زوجتك ؟

يلعب الزوج دوراً حيوياً وكبيراً في إثراء المحبة وتوطيدها، حينما ينجح في إقناع الزوجة – من خلال المعاشرة اليومية والمعاملة الطيبة على مر الأيام – أنه هو ذلك الرجل الذي رسمته في خيالها، يجسد القوة والحنان والتسامح، يحتوي ضعفها وأنوثتها، صبور أمام انفعالاتها في المنعطفات الصحية الطارئة (كالحيض والحمل والنفاس) يقدّر اضطراباتها الهرمونية وحالاتها المزاجية المتقلبة، يتعامل مع ظروفها النفسية بصبر وجلد، يمتص آلامها وأحزانها، يقف في أزماتها موقف السند القوي الذي يحميها من عوز الحاجة وقسوة الأيام.

كل هذه الصور سوف ترسم في قلبها ملامح جميلة تزدهر وتتألق مع الأيام حتى آخر لحظة من حياتها، ستحبه، ستعشقه، ستعطيه دون حدود، ستتحول الحياة معه إلى جنة وارفة الظلال، ستتغاضى عن قصوره في الجوانب الأخرى، ستحسه أباً وزوجاً وحبيباً وصديقاً... لأنه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بالنسبة لها الوطن، الحنان، القوة، الثبات.. فما أغرب الرجال وهم يشتكون برود زوجاتهم العاطفي، وإهمالهن لجمالهن، قساوتهن، جفاءهن، وهم في كل هذا الخضم غير مدركين أن المعاني الجميلة تختفي من قلب المرأة حينما تكفر بالرجل.

- عندما تُخبر زوجتك أنك تحبها.. فأنت تعلّمها أن تحبك.... قد يعتقد البعض أن الشخص الذي نحبه لا يحتاج إلى سماع هذه الكلمة، أو أنه لن يأخذها مأخذ الجد.. وربما يكون العناد أو التكبر هما ما يمنعانا من ذلك.. ومهما كانت الأسباب لا يوجد مبرر يجعلك لا تقول لزوجتك (أنا أحبك)

- الكلام عن المشكلة أمام شخص يصغي بانتباه، مسألة حيوية بالنسبة للمرأة، فإذا لم تروّح عن نفسها مع الإنسان الذي يشاركها حياتها، يتفاقم غضبها الذي تصبه في النهاية عليه هو نفسه، لا لأنه منبع المشاكل التي تواجهها، بل لأنه لم يكن البحر الذي تغرق فيه هذه المشاكل. فإذا كفت زوجتك عن الإفصاح لك بكل ما يزعجها، عليك أن تقلق لأن ثمة ما يقلق، وإن لم تعد زوجتك تطلعك على كل ما يعتمل في نفسها، فلأنها لم تعد تثق بك، ولم تعد ترى في شخصك ملجأ لها، وملاذا تفرغ فيه الضغط الذي تتعرض له.

- الرجال يميلون عادة إلى الاعتقاد بأن الكلام هدفه تقديم المعلومات، وبالتالي يصبح الهدف من الإصغاء هو تلقي المعلومات، أي التسليم بأن معلومات الشخص المتحدث أكثر وفرة من معلوماتهم. وهذا في الواقع اعتقاد خاطئ، فالإصغاء يعني الاهتمام بالآخر وبرغباته، فاسمع من شريكتك واسكت، وكف عن الاعتقاد بأن الإصغاء لزوجتك من دون إبداء لرأي، تصرف لا يليق بك كرجل.

- لا تشعر زوجتك بأنها مهانة لديك، بل يجب أن تشعرها أنها معززة مكرمة، ولا تنس الثناء عليها بين الفينة والأخرى أمام ذويها وذويك في حضرتها وغيابها.

- تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يعطي أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيها، فعندها تشعر باحترامه لها. ويحقق الرجل هذا من خلال إظهار اهتمامه الحقيقي بها، ومن خلال تذكر المناسبات الخاصة التي تتعلق بها (كذكرى زواجهما)، ومن خلال القيام بالأعمال المادية التي تظهر اهتمامه بها كالهدية أو باقة الورد. فالزهور لغة الحب وهي لا تكلف كثيرا وتباع في طريقنا اليومي، ولكن حين نعلم كم من النادر أن يحمل زوج باقة من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزهور إلى منزله، لاعتقادنا أنها ثمينة جدا، فلماذا تنتظر دخول زوجتك إلى المستشفى لتقدم لها باقة من الزهور ؟؟؟!!!

- لا تطيق المرأة أي انتقاد يوجه إليها بصدد مظهرها الخارجي على وجه الخصوص. وقلما توجد امرأة راضية تماماً عن مظهرها الخارجي. وتراها تسعى باستمرار لأن تكتشف فيما لو كانت ما تزال جذابة في نظر زوجها..ولذا فعليك أن تسعى دائما – قدر إمكانك – للتأكيد لها أنك تجدها فعلاً جميلة ومثيرة ورائعة.

وللزوجة دور

عزيزتي الزوجة... قبل أن تفكري في نيل حقك العاطفي عليك أن تدرسي ملياً الأسباب التي أدت إلى هذا الفراغ القاسي، وأن تستعملي أفضل الوسائل لتحقيق عودة الزوج إليك....ففي كثير من الأحيان تكون الزوجة هي المسئولة عن انصراف الزوج عنها، وبالتالي تدفعه إلى أن يشغل نفسه بأمور غير ضرورية دائماً، وذلك بإهمالها لنفسها أو إساءتها لعشرته، وعموما فالمرأة قادرة على لفت انتباه الزوج إليها خاصة إذا شعر أنها إلى جانبه، وتريد أن تكون معه، وعندها رغبة في التضحية من أجله.

إن الزوجة الذكية تستطيع بأنوثتها وجمالها ورقتها وحسن تبعلها لزوجها أن تجعله يغمرها حبا وحنانا ويغدق عليها بالهدايا والرعاية، فتكسب قلبه وتمتلك مشاعره وتحوز على رضاه، وتكون له عونا على أن يقوم بواجبه على أحسن ما يرام... فكوني الوردة الندية التي يفوح شذاها وينبه كل حواسه إليها فتتفجر في أعماقه ينابيع الخير والعطاء والحب الذي لا ينضب معينه، ومتى سكبت في شرايينه معاني الجمال مع الكثير من عذب الكلام عاد إلى الإنسان الذي كنت تتشوقين إلى وصاله في أول زواجكما، فلتدرك المرأة سر الجاذبية ولتتقن استعمالها كي تجني ثمارها الحلوة

كيف تشجعين زوجك على تلبية حاجاتك العاطفية؟

الرجل يحتاج للتقدير والتشجيع حتى يستمر في العطاء، ويتوقف عن العطاء عندما يشعر أن شريكته تعتبر ما يقدمه فرضًا عليه أداؤه.... إنه يحتاج للشعور بأن زوجته تقدر ما يقوم به، وتثق به وبامكاناته وبقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه. وفي كل مرة تقدر

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوجة ما قدمه لها الزوج فإنه يشعر بالحب، ويمنحها الحب في المقابل، فتذكري أن الحاجة الأولية للرجل هي (التقدير) .. وكثيرا ما تجهل المرأة القوة التي يحققها حبها، فتحاول دون داع أن تلتمس حب الرجل بأداء أعمال لا يريدها ولا يحتاجها، فالمصدر الرئيسي للحب عند الرجل هو (الاستحسان المحب لتصرفاته) فالرجل أيضا له خزان حب، ولكنه لا يملأ بما تفعله المرأة من أجله، بل يملؤه رد فعلها الإيجابي لما يقوم به، وتعبيرها عن شعورها نحوه.

وغالبا ما تبكي النساء لرؤية مشهد عاطفي، وعندما يكسر ظفرها، أو عندما لا تعجبها قصة شعرها، والأسوأ من هذا أنها تتوقع من الرجل أن يغير كل شيء بحركة واحدة وكأنه ساحر.... بالطبع يحب الرجل المرأة العاطفية، ولكنه لا يحب سيل الدموع المنهمر، لأنه ببساطة غير مبرمج على التعامل مع هذه المواقف، دعي دموعك جانبا وتحدثي معه عما يضايقك.

وأخيرا لا يفوتنا التأكيد على أنه عندما يكون الزوجان أصدقاء في المقام الأول، فإن الأمور تسير طبيعية من تلقاء نفسها، فالصداقة تحث كل صديق أن يدعم صديقه، وأن يحتمله ويعطف عليه، ويلتمس له العذر، كما أن الصداقة تسهل عملية التواصل، وتمهد الطريق للضحك والمرح، أيضًا هي تعني التزام الجدية إذا تطلب الأمر ذلك، فالصديق المخلص على اتصال دائم بصديقه يجده وقت الرخاء، ولا يفتقده وقت الشدائد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفتور الزوجي

تتعرض الحياة الزوجية . شأنها شأن أي علاقة أخرى ـ إلى فترات فتور وبرود ولامبالاة، وإذا لم يحاول كل طرف إسعافها، فإن النفوس ستبتعد عن بعضها، ويعم القلق والتوتر بين الزوجين... وها نحن نتذكر أيام الزواج الأولى... تلك الأيام التي كان كل واحد منا يحاول التقرب أكثر فأكثر من الثاني... تلك الأيام التي كنا نتحدث خلالها عن كل كبيرة وصغيرة تخصنا... هذه الأيام تظل راسخة في الذاكرة، وكأنها حلم، فنتحدث عنها وكلنا حسرة وأمل في أن نعاودها... ونظل نحاول، لكن الأيام ومشاكل الحياة تقف ضدنا، فنستسلم للروتين، وتصاب حياتنا الزوجية بالفتور.... وتصبح أصابع الاتهام موجهة نحو كل طرف، هذا يتهم ذاك والعكس بالعكس، وينتهي الأمر بأن ينزوي كل واحد بمفرده في زاوية خياله وأحلامه ومشاكله... فتزداد الفجوة وتبعد أكثر فأكثر المسافات.

أشهر الأسباب

١ – أسباب تتعلق بشخصية أحد الزوجين ونظرته إلى نفسه والآخرين.... فقد تكون نظرة مثالية ويبحث عن شريك لا نظير له، وهي واحدة من مشاكل ما قبل الزواج حيث يبني الشباب عادة للشريك صورة مثالية مبالغ فيها إلى حد كبير.

٢ – قد يكون أحد الزوجين يحمل نظرة سلبية عن نفسه، ولديه من الإحباطات ما يجعله يردد: " لا جدوى من أي تغير في حياتنا " حاولت معه التغير إلى أن عجزت ما في فائدة..."

٣ – قد يكون شخصاً تشاؤمياً ولديه مخاوف مرضية تجعله لا يستمتع بالعلاقة الزوجية ولا يشعر بأهمية التطوير في هذه العلاقة.

٤ – المحيط كثيراً ما يلعب دوراً مؤثراً عند بعض الأزواج، فالانتقادات والضغوط من الآخرين كالأب والأم والأقارب، تثير الرفض لدى أحد الطرفين تجاه الآخر، ولهذا نبه الرسول ﷺ ألا يفسد أحد زوجة على زوجها.

٥ – طبيعة الاختلافات في الآراء والأفكار، والاختلاف في طبيعة الأسرة التي ينحدر منها الزوجين أو المستوى التعليمي وغيره

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٦- اعتياد العلاقات الخاصة (الجنسية) بين الزوجين دون تجديد فيها، واعتبارها لدى البعض واجب ثقيل ينبغي أدائه، وليس لقاء حميمي يستعيدان فيه الود المفقود.

مفهوم خاطئ

بعض الأزواج والزوجات يظن أن الحب في حياتهم الزوجية قد توفاه الله، ويستسلم إلي الحالة التي وصل إليها، وتمضي سنون كثيرة وهم علي هذه الحال، ذلك أنهم يظنون أن الحب انفعال وتأثر، وطالما أنهم لا يشعرون به فإنه لا مجال لفعل شيء، ويجعلون الذنب ذنب الطرف الآخر الذي لم يبق محبوباً كما كان من قبل.... وإن كان هنالك ما يمكن فعله، فهو واجب الطرف الآخر، وعليه وحده تقع المسؤولية، وهو وحده المفروض أن يتغير ليعود محبوباً كما كان.

أما الأزواج والزوجات الأكثر قدرة علي فهم نفسية الإنسان، فيعلمون أن الحب فعل إرادي، وقرار يتخذه المحب، وليس انفعالاً سلبياً يكون فيه المحب متأثراً، لا قدرة له علي المقاومة.

فالحب يقوم علي أساسين هما: الإعجاب والامتنان... (الإعجاب) هو الانفعال، وهو الشعور الذي لا يد لنا فيه، إذ نحن مفطورون علي الإعجاب بمن تتجسد فيه الصفات والخصال التي نراها مثالية ونقدرها كثيراً، أما الانتقال من الإعجاب إلي الحب فإنه فعل إرادي، وبأيدينا أن نحب ذاك الذي أعجبنا به، وبأيدينا أن نبقي في مرحلة الإعجاب، إن كنا نعتقد أن حبنا لهذا الشخص أمرا غير متناسب مع ظروفنا، وسيكون شيئاً يصعب عيشه بكل مقتضياته وبكل ما يترتب عليه عادة، أو أنه حب لا حاجة لنا به، إذ لدينا محبوب آخر ملأ علينا دنيانا العاطفية، فاستغنينا به عن غيره.

و(الامتنان) هو الدافع الثاني للحب، والمقصود هنا امتنان المحب للمحبوب علي ما تلقاه منه من خير يلبي رغبته وحاجته، لكن هنالك اختلاف بين الحب المتولد من الإعجاب، والحب المتولد من الامتنان. الحب المتولد من الإعجاب يكون رومانسياً، أما الحب المتولد من الامتنان فهو حب هادئ سماه علماء النفس (حب الصحبة)، وفي الحياة الزوجية يمهد الحب الرومانسي الطريق لحب الصحبة الذي يدوم عادة حتى النهاية.

وبرود الحب في الحياة الزوجية علاجه أن يحب كل من الزوجين الزوج الآخر من جديد، نعم الحب فعل إرادي، لكن الكثير من الأزواج والزوجات الذين هم في حالة برود

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وفتور عاطفي في حياتهم الزوجية يجدون صعوبة في أن يحبوا الطرف الآخر من جديد، حتى لو أرادوا ذلك وحاولوه... إن قلوبهم لا تطاوعهم في ذلك، وإذا حال شيء بين المرء وقلبه، فقد الإنسان قدرته علي توجيه مشاعره الوجهة التي يريدها.

لكن ما الذي يمكن أن يشكل جداراً يحول بين الإنسان وبين أن يحب من يريد حبه وبخاصة في الحياة الزوجية ؟.... إن الحائل إما أن يكون إصابة شديدة في الإعجاب حولته إلي نفور، وإما أن يكون إصابة في الامتنان حولته إلي غيظ وغل وعداوة مخبوءة أو ظاهرة.... وهذا يعني أن إزاحة العوائق من وجه الحب بين الزوجين تقتضي التخلص من النفور والتخلص من الغيظ والغل والحقد والعداوة قبل أن يكون بمقدور الزوجين أن يحب أحدهما الآخر.

لابد لتحدي روتين الحياة المتكرر ورتابتها وما تحمل من مشاغل ومشاق وضغوط.... لابد أن يكون هنالك قواعد ومبادئ وفرص وممارسات لتخفيف حدة الرتابة وثقل الملل ووطأة الأشغال، وهذه بعض الأفكار والاقتراحات لإضفاء لمسات سعيدة على الحياة الزوجية.

لكما معاً

- العطور والبخور والطيب هي العصا السحرية لتهدئة الأعصاب وإثارة المشاعر الطيبة، وخلق أجواء دافئة من الرومانسية داخل المنزل .
- شيء جميل أن تتعاهدا ومنذ بداية الزواج ألا تكونا زوجين فقط، ولكن أن يكون زوجك هو حبيبك وصديقك وأخاك أيضاً.. وأن تكون زوجتك هي حبيبتك وأختك وصديقتك.. فهذا يجعل الحياة أجمل وأسعد .
- يوم في الأسبوع وفي الفترة المسائية هو ملك لك أنت وزوجك... اختاريه معه، وعيشا فترات جميلة لتزيدا قوة الارتباط ومتعته بينكما .
- هناك بعض الألعاب الذهنية أو الثقافية ولكنها مشوقة وجميلة، اقضيا يوماً في الشهر أنت وزوجك وأبناؤكما في اللعب بها، واختاري هذا اليوم مع زوجك وفقا للمتاح من وقته، ولا تتنازلا عن الفوز لبثّ الحماس في نفوس الجميع.
- كم ي رائعة مفاجأة السفر خارج البلدة لبضعة أيام تقضيها مع زوجتك فقط، في أجواء صافية، مع تأمين الأبناء بصورة مطمئنة لئلا يكون هناك قلق عليهم، فالتغيير في روتين الحياة الأسرية ضروري لتجديدها .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لك عزيزي الزوج:

- **اهتمامك بنفسك ونظافتك الشخصية داخل بيتك من أساسيات الحياة الزوجية السعيدة، فليست الزوجة هي المسئولة فقط عن المظهر والشكل الجذاب داخل البيت .**
- **لا تبخل على زوجتك بكلمات الإطراء لملبس جميل تراه عليها، أو تصرف لائق بدر منها، وخاصة أمام أبنائك... فسوف تحيل هذه السلوكيات الراقية حياتهم إلى متعة وأنت قائدها .**
- **قم بدعوة زوجتك إلى العشاء خارج المنزل، واختر الأماكن الهادئة، وحذار أن تكون دعوتك مغرضة – أي لسبب ما – ولكن اجعلها مناسبة ومكافأة على حسن اختيارها لك .**
- **رياضة المشي من الرياضات المفيدة، وبدلاً من اصطحاب الآخرين لهذه الرياضة، فإن زوجتك أولى بها .**
- **إن كنت من هواة الصيد ولديك قارب تعودت الخروج به مع أصدقائك، علّم زوجتك فنون الصيد واصطحبها معك، فالخروج في هذه النزهات متعة حقيقية، ويمكن أن تجمعكما هواية واحدة .**
- **لا تحاول انتقاد زوجتك أمام أبنائك ولا تحاسبها أمام الخدم، فهي شريكتك وليست عاملة في منزلك .**
- **شراء هدية ولو بسيطة لزوجتك يعني الكثير لها، وإن كانت تعمل أرسل لها الورود إلى مكان عملها، فإن ذلك يعني لها دفعة من الحب الذي يجعل يومك بألوان هذه الورود .**

لكِ عزيزتي الزوجة

- **الاهتمام الشخصي بشكلك لا يحتاج إلى مجهود كبير.**
- **تحدثي وزوجك في مواضيع مشتركة بينكما، فهو ليس من اختصاصه ولا يهمه ما يُقال عن الأثواب التي في الأسواق، أو أم فلان وما حدث لها، فهذه الأحاديث مملّة عند بعض النساء، فكيف هي عند الرجال.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **إن كنتِ ممن أنعم الله عليهن بدخل مادي معقول، فاختاري يوماً لتناول وجبة الغداء في أحد الأماكن أنت وزوجك والأبناء، وليتم اختيار هذا اليوم بالاتفاق مع زوجك والأولاد، فهذه فرصة لطيفة لتدعيم التواصل بينكما.**
- **اتركي عنك أسلوب الاستجواب في الحوار، وحاولي أن تديريه بطريقة ذكية.**
- **الغيرة سبب أساسي لفصم عرى كثير من الزيجات، وأنت امرأة عاقلة، فلا بد أن يكون لديك ثقة بنفسك.. وبين وقت وآخر اسألي زوجك: كيف يراكِ كزوجة وحبيبة ؟ وماذا يتمنى أن يشاهد فيك وحاولي تطبيق ما يمكن تطبيقه، وكوني لطيفة عند أسئلتك، وقولي له ما تودين أن تري فيه أيضاً.**
- **عند حدوث مشكلة لا تحاولي الصراخ لإثبات أنك قوية، فالقوة في العقل، ولا يمكن التفكير أثناء الصراخ.. اهدئي وفكّري وتعلمي كيف تمسكين بأعصابك لتبقى هادئة، فإن كنت واقفة فاجلسي، أو غيّري مكانك، وإن كنت مشدودة فلا تحاولي الكلام. ولقد قيل: إن دوام الحال من المحال .**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ملل الحياة الزوجية

في المراحل الأولى من الزواج يكون الاهتمام بالآخر هو السائد، ولكن للأسف مع مرور الزمن تتبدل هذه المشاعر الجميلة لدى أكثر الأزواج وينتابها الملل والرتابة، وليس القصد هو الملل من الوقت بل الملل العاطفي وتحول علاقة الزوجين من حبيبين إلى علاقة زوجية رتيبة، فلا يرتبط كل منهما بالآخر إلا لوجود الأطفال. ومن ثم تبدأ حياتهما الزوجية في الاحتضار، ويتساءلا بعدها أين ذهب الحب الذي كان بينهما ؟! هل أصبح رفاتا لا يمكن أحياؤه !

الملل هو شعور يعتبره المختصون نذير خطر على الحياة الزوجية، ولكن هذا الإنذار قد يكون مفيداً إذا أدرك الزوجان أنه طور عابر يعني الحاجة إلى التغيير والتجديد في نمط حياتهما... ولكن قد لا يكون بهذه البساطة، إذا أخذ منحى آخر، ولجأ أحد الزوجين إلى حلٍ منفرد، فقرر التغيير بمفرده بعيداً عن الأسرة والمنزل، بإحدى الوسائل التالية:

١ – السهر الطويل خارج البيت.. التنزه والرحلات والأصدقاء.

٢ – اكتشاف هوايات ومواهب جديدة، كالألعاب المسلية، والآن موضة الانترنت.

٣ – الانغماس في عمل طويل ومجهد.

٤ – الزواج من ثانية وأحياناً ثالثة

٥ – قد يصل الأمر – لا سمح الله – إلى البحث عن علاقات غير شرعية أو سلوك خاطئ.

والملل شيء يأتي غالبًا من داخل الإنسان لانتصار الظروف السيئة وكثرة المشاغل والأعباء والضغوط، ولكي ينجو الزواج من مصيدة الملل، يجب الاهتمام بالعلاقة الزوجية ورعايتها.... فالزواج مثل الكائن الحي، يظل متمتعًا بالحياة ما دام هناك تجديد ورعاية.

إن من أراد زيادة رأس ماله، يبحث عن وسائل لتنمية المال وزيادته، وكذلك من أراد تنمية المودة والمحبة مع زوجته؛ فعليه البحث عن وسائل مناسبة لزيادة درجة المحبة والوفاء بينهما....

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية، فوردة توضع على مخدة الفراش قبل النوم لها سحرها العجيب، وبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة جميلة لها أثرها الفعال. والزوج حين يدفع ثمن الهدية، فإنه يسترد هذا الثمن إشراقًا في وجه زوجته، وابتسامة حلوة على شفتيها، وكلمة ثناء على حسن اختيارها، ورقة وبهجة تشيع في أرجاء البيت، وعلى الزوجة أن تحرص على إهداء زوجها أيضًا.

●تخصيص وقت للجلوس معًا والإنصات بتلهف واهتمام للمتكلم، وقد تعجَّب بعض الشرّاح لحديث أم زرع من إنصات الحبيب المصطفى ﷺ في حديث عائشة ﵂ الطويل وهي تروي القصة، فمن المهم تخصيص ساعة مصارحة في الأسبوع يتصارح فيها كلا الزوجين، ويتحدثان لبعضهما عما يشعر كل طرف منهما تجاه الآخر، وذلك حتى يتخلصا من كمِّ المشاحنات الداخلية.

●النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيرة الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات العيون.... فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي، فهل يتعلّم الزوجان فن لغة العيون ؟ وفن لغة نبرات الصوت ؟ وفن تعبيرات الوجه ؟

●التحية الحارة، والوداع الجميل... عند الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وعبر الهاتف.

●الثناء على الزوجة، وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها، وعدم مقارنتها بغيرها.

●الاشتراك معًا في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتبة، أو المساعدة في طبخة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، أو كتابة طلبات المنزل، وغيرها من الأعمال الخفيفة، والتي تكون سببًا للملاطفة والمضاحكة وبناء المودة.

●الكلمة الطيبة، والتعبير العاطفي بالكلمات الدافئة والرقيقة كإعلان الحب للزوجة مثلاً، وإشعارها بأنها نعمة من نعم الله عليه.

●الجلسات الهادئة، وجعل وقت للحوار والحديث، يتخلله بعض المرح والضحك، بعيدًا عن المشاكل، وعن الأولاد، وعن صراخهم وشجارهم، وهذا له أثرا كبيرا في الأُلفة والمحبة بين الزوجين.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●التوازن في الإقبال والتمنع، وهذه وسيلة مهمة، فلا يُقبل على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يتمنع وينصرف عن صاحبه كليًا، وقد نُهِيَ عن الميل الشديد في المودة، وكثرة الإفراط في المحبة، ويحتاج التمنع إلى فطنة وذكاء فلا إفراط ولا تفريط، وفي الإفراط في الأمرين إعدام للشوق والمحبة، وقد ينشأ عن هذا الكثير من المشاكل في الحياة الزوجية.

●التفاعل من الطرفين في وقت الأزمات بالذات، كأن تمرض الزوجة أو تحمل، فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطف معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم لآلم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلهما أكثر قربًا ومحبة.

●التغيير الشخصي المستمر ؛ فلا بد أن تجيد الزوجة فنّ التغيير... التغيير في الملبس، والتغيير في المكياج، والتغيير في تسريحة الشعر، والتغيير في العطور... نعم عند الزوجة ملابس مناسبة، وعطور جيدة، وشعر جميل، ولكن هذا لا يُغني؛ إذ إن التغيير مطلوب في حدّ ذاته، فهو من البهارات اللازمة لتجديد نمط العلاقة الزوجية.

●لا تلغي وجود زوجك.. ولا تلغي وجود زوجتك.. فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، ولابد أن يشعر كل واحد بأنه مشارك في الحياة الأسرية وأنه غير مهمل.

●الاختلاف الدائم في الرأي يؤدي غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقي زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمي أن الطاعة في غير معصية الله فضيلة، وأنها من المعروف.

●الأجازات من أعظم الوسائل لقتل الملل في الحياة الزوجية، فلابد من جعل يوما واحدا في الأسبوع للخروج للترفيه عن النفس الابتعاد عن الروتين المنزلي، وجعل يوما في الشهر لخروج الزوج والزوجة فقط دون الأبناء، وحبذا لو كان الذهاب إلى مكان شاعري، أو مكان له ذكريات جميلة في حياة الزوجين، ولو خُتمت النزهة بهدية رقيقة من أحد الزوجين لكان أفضل وأروع.

●يجب على الزوجة أن تراعي ظروف زوجها، ومعاناته من أجل أن يوفر لهما الحياة الكريمة، كما يجب عليها أن تشاركه روحيًّا ومعنويًّا، لتشعره أنَّها شريكته في الكِفاح، ولتصرف عن نفسه الشعور بأنه وحيدا في معاناته، أو أنها بعيدة عنه وتريد نفسها فقط، أو أن اهتمامها به قلَّ نظرًا لظروفه الحياتية التي أجبَر عليها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وأخيرا... فلقد ثبت علميا أن المرأة لديها القدرة على التجديد والابتكار أكثر من الرجل. إذ أن طبيعة المرأة تجعل لديها القدرة على التخيل والابتكار، والتجديد دائماً يحتاج إلى تخيل وابتكار، ومن المشاكل التي تواجه المرأة المجددة في حياتها الزوجية أن الزوج لا يشجعها أحيانا، وإذا كان الزوج لا يشجع زوجته على التجديد فأنها لن تستمر. يقول علماء السلوك: إننا إذا لم نمتدح صاحب السلوك الحسن، فإنه سيترك سلوكه ذاك، ولكن ذم السلوك السيِّئ لا يؤدي دوماً إلى تركه... لذا فهم يؤكدون على أهمية وضرورة امتداح السلوك الإيجابي.

وفي أحيان أخرى ترى الزوجة التجديد من زاوية معينة، ويراه الزوج يراه من زاوية، ولكن الأصل في الموضوع هو السعادة، فليحاول كل فرد أن يري الآخر من زاويته، فهي غاية الهدف، لأنهما سيرون زاويتين جديدتين، وهي مشاعر في قمة الروعة والجمال.

والمشكلة الأخرى هي مشكلة هؤلاء الأشخاص الذين ينتظرون من الآخرين أن يدخلوا السرور على قلوبهم، ولا يبادرون هم بهذا العمل تجاههم .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كابوس " الروتين الزوجي "

الزوجين إذا عاشا حالة من الخلافات المستمرة، وتراجعت لغة الحب بينهما، وتحولت حياتهما إلى روتين قاسٍ، فإن كِلا الطرفين لا يملك إلا أن ينسحب ويلوذ بنفسه دون إعلان صريح عن الإخفاق الذي أصابهما، حتى لا تصدمها فجأة حقيقة أن ما يجمع بينهما هو جدران البيت فقط.... فلا كلام بينهما؛ بل وجوم صامت دون تواصل حقيقي، وربما أحاديث ممتدة؛ ولكنها فارغة من المعنى.... وهنا تزيد المشكلات، وتتعقد، وتبدأ سلسة طويلة من مواقف عدم التفاهم، وفهم الأمور بطريقة غير سليمة.

قناة الحوار

المشاكل في الحياة الزوجية ترجع غالبا إلى جهل كلا الزوجين بما ينفر الطرف الآخر منه، أو الجهل بسبب تراكمات الغل والحقد والعداوة لدي رفيقه نحوه، وهذا يعني أنه قبل كل شيء لا بد من جلسة أو أكثر بين الزوجين يستمع فيها كل منهما لشريك عمره.... استماع من يريد أن يفهم وجهة نظره، لعل الحق معه فيها.... وليس استماع من يريد الدفاع عن نفسه، ورد التهم عنه، وإثبات أنه ليس مخطئاً، وأن كل الخطأ هو خطأ الطرف الآخر.... إذ في هذه الحالة من المعاندة تنعدم المحاولة لفهم الشريك، وبالتالي يستحيل أن يسود التفاهم بينهما.

وبالمقابل فإن علي كلا الزوجين عندما يحكي للآخر شكواه أن يتجنب لومه، واتهامه.... إذ الهدف من بث الشكوى إنما هو جعل الآخر يتفهم معاناته، ويدرك دوره فيها، كي يغير من نفسه أو من سلوكه، حتى تنتهي هذه المعاناة، وليس الهدف محاكمته، ومعاقبته علي ما ارتكبه في حق صاحبه.... ويتم ذلك بأن يقول صاحب الشكوى للآخر: عندما فعلت كذا وكذا شعرت أنا بكذا وكذا، وهذا أسلوب يحقق التعبير عن المشكلة دون الاتهام واللوم، إذ الاتهام واللوم يجعل الآخر دفاعياً وليس مستمعاً يريد الفهم.

إن هذه المصارحة في إطار من الرحمة، كثيراً ما تجعل الطرف الآخر يقوم بتغيير ما يستطيع تغييره في نفسه، ويتجنب سلوكياته التي كان يسئ فيه للطرف الآخر بوعي أو دون

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وعي، كي يستعيد إعجاب وتقدير شريك عمره . أما ما لا يستطيع تغييره في نفسه من طباع، فلا بد لرفيق دربه أن يتأقلم معها ويتقبلها، لأن التقبل يمهد الطريق للحب، والحب يؤدي إلي مزيد من التقبل.

وتبقي لدينا مشاعر الغيظ المتراكمة في النفس بسبب إساءات سبقت ومضت، فتحولت إلي حقد دفين وربما غل وعداوة، وبخاصة أن المرء تجنب في عملية المصارحة توجيه اللوم والعتاب للطرف الآخر.... إن هذه المشاعر الدفينة في النفس لا تذهب ولا تزول وحدها، ولا يستطيع الزمن وحده أن يمحوها من النفس.... قد نتمكن من إزاحتها عن دائرة الشعور والوعي، لكننا لن نتمكن من النجاة من تأثيرها في مشاعرنا وعواطفنا، ومهما خبأها المرء فستبقي جداراً يحول بين حب حقيقي لزوجه .

وللخلاص من تلك التراكمات طريقتان:

الطريقة الأولي... هي الانتقام والعقوبة التي تفرغ ما في النفس فتستريح، وتختفي منها مشاعر المتراكمة طلما أرقتها، وواضح أنه لا مجال لمثل هذه الطريقة في حياة زوجية نسعى إلي إعادة المودة والرحمة إليها.

أما الطريقة الأخرى فهي المسامحة والعفو والغفران من أعماق القلب... لا المسامحة بالعقل واللسان فقط، وحتى تكون المسامحة والعفو من أعماق القلب، لا بد أن يتذكر المرء أنه هو المستفيد الأول منها، وأن الله يعوضه عما لقي من الإساءات الماضية.

فالله تعالى دعانا إلي المغفرة حتى للكفار المعاندين، ووعدنا بالثواب عليها، ومستحيل أن يكون ذلك حباً لهم، بل هو من أجل أن تتخلص نفوس المؤمنين من مشاعر مزعجة .... عفوا وغفروا وسامحوا لأنها مسامحة في سبيل الله ترضي الله وتريح النفس، ولا خلاف في أن الزوج أو الزوجة أولي بها من الكفار أو الغرباء، ذلك أن الأقربين أولي بالمعروف.

إن التصرف المثالي عندما نتلقى إساءة ممن نحب، هو كظم غيظنا الذي لا بد أن يثور في نفوسنا، لكن هذا الغيظ لو بقي فيها فإنه يتراكم ويتحول إلي غل وحقد، وقد ننساه لكنه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

باق في النفس ليحول بيننا وبين حبنا الحقيقي للزوج أو الزوجة، لذا لا بد أن يتبع كظم الغيظ عفوا عن الإساءة بعد مرور بعض الوقت وهدوء النفس والمشاعر.

والمرحلة الأرقى والفعالة جداً في التأثير في الزوج (أو الزوجة) الذي أساء، هي الدفع بالتي هي أحسن، أي الإحسان إليه بإخلاص ومن القلب رغم إساءته، وهذا مستحيل ما لم يسبقه العفو والمسامحة، لذا عندما امتدح الله المتقين قال تعالى عنهم { وَسَارِعُواْ إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاء وَالضَّرَّاء وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ } [آل عمران/ ١٣٣ – ١٣٤] إذن هم (الكاظمين الغيظ) وبعد كظم الغيظ (والعافين عن الناس) وبعد العفو، دعوة إلي الإحسان إلي المسيء، أي إلي الدفع بالتي هي أحسن (والله يحب المحسنين)، وإذا قدرنا عليها عاد الحب إلي الحياة الزوجية بعد غياب.

وحتى يكون العفو والمسامحة من أعماق القلب يحتاج المرء إلي تكرار هذا العفو بلسانه مراراً وتكراراً، إذ التكرار باللسان مع محاولة الشعور بما يقوله اللسان، يجعل الأمر يصل إلي أعماق القلب ليطهره مما فيه.

وصفات ناجحة

المتأمل في أسباب رتابة وروتين الحياة الزوجية يجد أن تراكم بعض الأمور التافهة البسيطة جعل المشكلة تتفاقم... أمورا لو قلناها لطرف آخر لضحك واستغرب.

- تشتكي أغلب الزوجات من صمت أزواجهن، فالمرأة تحب من يمدحها ويثني عليها ويعبر لها عن عواطفه تجاهها بصوت عال وليس بالسر، ولكي تنعش عزيزي الزوج حياتك الزوجية تذكر دائماً أن زوجتك امرأة وأنثى في حاجة إلى اهتمام كبير من طرفك، وكلما منحتها هذا الاهتمام منحتك هي اهتماما أكثر .
- نعترف نحن النساء أننا بمجرد إنجاب الأطفال ننسى أزواجنا، ونحول كامل اهتمامنا إلى البيت والأبناء... يصبح المطبخ أكثر مكان نجلس فيه، ويتحول الحديث الودي إلى صراخ ومطاردة دائمة وراء الأبناء... نحمل على عاتقنا مشاكل الأبناء، نهتم ونتحدث ونجتر مشكلة ذلك الابن الدلوع الذي يحاول الاستحواذ على أمه، أو تلك البنت المشاكسة العنيدة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التي ما انفكت تصدر أصواتاً لتلفت الانتباه إليها... في هذه الدوامة ننسى أن أساس هذه الأمور وأن ركيزة هذا البيت، رجل يسعى على راحته، ويعمل ويكدح من أجل ذلك.... رجل وضعنا يدنا في يده من أجل بناء أسرة... وننسى أن ذلك الرجل هو أحوج إلى العناية والرعاية والحب والاعتصام، وأنه مثل الطفل الصغير الذي ينتظر دائماً من زوجته أن تحنو عليه... لذلك يجب أن نعيد النظر في جميع تصرفاتنا، وأن نرتب حياتنا واهتماماتنا، ونعطي كل عنصر في الأسرة حقه من الرعاية والاهتمام .

●أنت أيتها الزوجة التي تسمحين لأبنائك بالنوم بجوارك، ألم يحن الوقت لكي يجد زوجك سريراً مريحاً وزوجة في انتظاره لتساهره وتتقرب منه وتحدثه عن أحاسيسها وتنصت إليه بكل عناية وانتباه .!!!

أين كوب الشاي الذي تعودت إعداده بعد الغداء، وتعودت أيضاً ارتشافه في الركن الذي أعددتماه لجلساتكما الودية معا ؟ لماذا نسيت أو تناسيت هذه العادة الجميلة ؟.... أفيقي يا أختي فإن التيار إذا جرف الحب والود الزوجي فمن الصعب فلن يعيده ثانية.

●يعتقد بعض الأزواج أن إعطاء الزوجة مصروفاً شهرياً أو حصولها على راتب، يغنيها عن حاجتها لهدية أو باقة ورد تقدم إليها من حين لآخر، فيبخلون على زوجاتهم بذلك.

●الكرم مع الزوجة يجعلها تشعر بقيمتها وغلاوتها وأهميتها، فلا بأس من دعوتها بمفردها إلى عشاء في مكان هاديء، ومفاجأتها بهدية بسيطة، والثناء عليها بالكلام الحلو، الذي يجعلها تطير من السعادة والهناء .

●بعض الزوجات يعتقدن أن ما يجلبه الزوج لبيته من أشياء وأغراض، وما يقدمه لها من فساتين وعطور ومجوهرات هو من باب واجب المسؤول عن الأسرة، فلا يسمع منها أبداً كلمة شكر أو ثناء لخدماته وعطاياه، بل بالعكس تقابل تصرفه هذا بالفتور أو النقد... لمثل هؤلاء الزوجات نقول: إن تقديم الهدايا للزوجة نعمة تحسدك عليها الكثير من الزوجات.

لذلك حاولي دائماً أن تمدحي زوجك على كرمه معك، وتعبري له عن إعجابك بكل ما يقدمه لك، وأن ترتدي الملابس التي يجلبها لك، حتى وإن كانت لا تعجبك، فهذا يشعره بالفخر والاعتزاز، ويشعره أيضاً أنك ترغبين في السعادة.

●شكراً..... كلمة تحب الزوجة سماعها باستمرار، فإذا ما بخل بها الزوج فإن الحزن والألم يدمران قلبها..... عزيزي الزوج لا تنس قول كلمة (شكراً) فهي العصا السحرية التي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تفتح لك أبواب السعادة الزوجية والهناء الأسري... عندما تعود من عملك وتجد من الطعام ما لذ وطاب فلا تلتهمه وأنت صامت، فبعبارة " سلمت يداك " أو " الله يعطيكي العافية" لا تكلف شيئاً وتعطي مردوداً هائلاً لدى شريكة العمر.

●الرجل يحب دوما التغيير.... وهذا لا يعني أنه يفكر في تغيير زوجته... لا... وإنما يجب أن يرى زوجته تتجدد من أجله كل يوم... ولا نعني بذلك تغيير الطباع أو الملامح، إنما تغيير الملابس والتسريحة والماكياج.. فعندما تستقبلينه كل يوم بنفس الرداء أو بنفس الفستان، ورائحة الثوم والبصل تُشم منك من بعد أمتار، فإنه بالتأكيد سوف يرفض النظر إليك، وبالتدريج سوف يتجنب الجلوس بجانبك، لذلك سيدتي خصصي يومياً ربع ساعة قبل عودة زوجك من عمله، واستحمي والبسي أحلى ما عندك، واجلسي في انتظاره، فالملابس التي اشتريتها أو اشتراها لك، هي له ومن أجله، وليست للصديقات والجيران .

وأخيراً نقول لكما أنت أيتها الزوجة، وأنت أيها الزوج: تخليا قليلاً عن الكبرياء والأنانية، وليمنح كل واحد منكما الآخر لحظات من الفرح والضحك. فالحياة الزوجية تحتاج إلى الحب، وإلى كثير من الصبر

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

جفاف المشاعر الزوجية

الباحث في نصوصنا الإسلامية يجد كَمًّا هائلاً من الإرشادات والتنبيهات التي تحثّ كلا من الزوجين على الاهتمام بالطرف الآخر، ورواء المشاعر والأحاسيس والعواطف التي تجعلهما يتفانيان في تحقيق السعادة؛ من أجل أن يصبح بيت الزوجية عُشًّا ورديًّا قويًّا حصينًا، لا تؤثر فيه الرياح ولو كانت عاتية، ولا تزلزله العواصف ولو كانت مدمرة، وحتى لو أتت سحابة صيف على جنة الأحباب؛ فإن غيمها الداكن سرعان ما ينقشع ويزول.

(جفاف المشاعر بين الزوجين) هو سر أزمة الأسر المعاصرة. ورغم أن أغلب الأسرة في عصرنا الحاضر تعيش في بحبوحة من العيش، لكنها تفتقر غالبا إلى السعادة؛ لأن المشاعر قد جفّت، وأصبحت هشيمًا، وأضحت العلاقة بين أفرادها علاقة هشة سطحية لا روح فيها، وبالتالي فما أسهل تعرضها للتصدع والسقوط والانهيار.

والمشكلة تكمن في أن الكل يعرف حقوقه وينسى واجباته، يعمل لنفسه دون نظر للشريك الآخر، يهتم بكل شيء إلا قرينه؛ فالزوج غائب مع أصدقائه يمتد به السهر إلى منتصف الليل، والزوجة غائبة مع صديقاتها بالمجالسة أو التحدث بالهاتف لساعات طويلة، حتى حق الفراش قد يؤديه بعضهم بأنانية لإشباع رغبته دون نظر للطرف الآخر.

حتى لا يجف الحب

- الحب شيء لا نمنحه حتى نجده في أنفسنا، ولا نشعر بحلاوته إلا إذا ذاقه الآخرون منا، فإذا عم الحب بين الشريكين ترابطت الأسرة، وارتقت الحياة الزوجية للأفضل، ولا يمكن أن تنمو شجيرات الحب إلا إن تخلينا عن الأنانية وحب الذات والتهافت على المنفعة الشخصية.
- عدم فهم الشريكين لنفسية كل منهما يسبب الكثير من التوترات العاطفية، فغالبا ما يعبر الرجل عن حبه لزوجته بالموقف وليس بالكلمة... فقد يرافقها للنزهة أو للسفر، وتجده حريصا على راحتها، ويوفر لها كل متطلباتها، ولكن من الصعب عليه جدا جدا أن يقول لها "

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أنا أحبك " عكس المرأة تماما التي تميل إلى الكلام والسماع أكثر، فالفرق بين واقعية الرجل ورومانسية المرأة هي أساس المشكلة

فالزوجة مهما قدّم لها زوجها من معروف وطيبة وحسن معاملة وترفيه، لكنه قصر في موضوع الرومانسية والكلام المعسول، فإنه في تقديرها كأن لم يفعل لها أي شيء، وتعيش في جحيم وقلق وفراغ... ولذلك ينبغي عليك عزيزي الزوج أن تتفهم طبيعة نفسية المرأة، وأنها تحتاج إلى سماع الكلام المعسول منك، فينبغي محاولة مجاهدة النفس للتعبير بالكلمات الجميلة، حتى وإن كان في ذلك صعوبة عليك أو حتى وإن كان ذلك في أوقات خاصة.

- كلا من الزوجين مسئول عن إشباع حاجة الآخر للحب، بل وعليه أن يبدع في استخدام الأساليب المحققة لإشباع الحاجة للحب الصريح. وكما أن المرأة بطبيعتها الرقيقة والحساسة والعاطفية تحتاج إلى مفردات الحب والغزل والدلال التي تشعرها بخصوصيتها في قلب الزوج الحبيب؛ كذلك أيضا الرجل يكون أكثر طلبا وأشد حاجة إلى هذا النوع من الحب من المرأة نفسها.
- عندما يعجز الزوجان عن تبادل عبارات الحب... فهناك وسائل أخرى تبقي فعالة، وإن لم تكون في صورة جمل وعبارات، ومن أهم هذه الصور هي الألعاب والسباقات والملاطفات والطرائف المباحة وغير ذلك.
- ينشأ الجمود العاطفي من حالة التعود على الآخر واعتياد وجوده، فطول العشرة يجعل من الحياة الزوجية نمط روتيني مقولب.. حفظ كل منهما الآخر، وأصبح الرمز يحل مكان الحرف.... فالعين واليد والبسمة تحل محل الكلمة، حيث عرف كل منهما أبجديات الآخر.. ولكن لابد من التأكيد على أنه لا بديل عن الكلمة في أي حال من الأحوال.....فالآذن تتوق لسماع الكلمة الطيبة، وتؤكدها اللمسة الحانية، وتغلفها النظرة الودودة.. فتكتمل الصورة ويتم التفاعل الصحيح والصحي.
- الرجل يحب أن تشعره زوجته أنه قد شغفها حبا، وأنها تحب أن تنال منه ما يحب أن ينال هو منها، فالرجل يتأثر بذلك جدا وهذا يعينه جدا على غض بصره وعدم التفكير في غيرها.
- الحياء في الأمور التي تجلب السعادة والإعفاف لأحد الزوجين مذموما وليس محمودا..فالمرأة مع أنها كتلة متأججة من العواطف تقع في هذا الخطأ – يعني عدم التصريح

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بالحب– نتيجة للشعور بالحياء الشديد الناتج عن التنشئة الأسرية الخاطئة التي لا تفرق بين الحياء المرغوب والحياء غير المرغوب، مما يعيق تحقيق الشعور بالبهجة والمتعة الحسية بين الزوجين.

وقد يكون السبب في هذا الخطأ اعتقادها أن هذه الطريقة في التعبير عن المشاعر لا تتناسب مع وقارها وسمتها وشخصيتها بشكل عام. لتكون النتيجة في النهاية حياة زوجية مصابة بالفقر العاطفي والجفاف الوجداني.... حياة رتيبة تتكرر أحداثها بنمطية مملة، لأنها خالية من المواقف الشاعرية والعاطفية التي تمد حياة الزوجين المشتركة بالغذاء النفسي الوجداني الذي يضمن لها الاستمرارية والبقاء.

- **حاولا الاقتراب أكثر من اهتماماتكما، فذلك يعزز العلاقة بينكما ويجعلها أكثر قوة. وحذاري من الاعتذار للطرف الآخر في أوقات متقاربة، ولأسباب تافهة، كيلا يشعر بالتهرب منه وكراهة قربه.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مطبات زوجية

- إنك لا تفعلين شيئا
- الكذب في الحياة الزوجية
- غياب الثقة بين الزوجين
- الشك الآفة الخفية
- الحب الحلقة المفقودة
- حتى لا ينهار عش الزوجية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إنك لا تفعلين شيئا

عندما يخرج الزوج من بيته للعمل فكأنما يخرج إلى ميدان معركة، فالحياة أصبحت صعبة، والنجاح الحقيقي لا يُنال إلا على أسنة الرماح، ومع اشتداد المنافسة بين الرجال يزداد بذلهم وتضحياتهم من أجل تأمين حاضر الأسرة ومستقبلها.... فالزوج الطموح يحب النجاح في عمله، بل إنه دائماً يصرح بأن زوجته الأولى عمله، لكن – وللأسف – كثيرا من هذا الصنف من الأزواج لا يرون إلا إنجازاتهم، وكلما ازداد نجاحهم ازداد اعتدادهم بما يقومون به، وبالمقابل لا يعبأون بدور زوجاتهم في تأمين الحياة الأسرية من الداخل.... فسهر الزوجة ليال متواصلة بجوار طفله المريض لا يعادل عند الزوج ثقالة مراجع لحوح في العمل، وما تقوم به الأم الحنون من رعاية متواصلة للأبناء لا يساوي ساعة عمل يعملها الزوج خارج المنزل !!!!

لماذا هذا الاستخفاف الدائم بتعب الزوجة ؟ وعدم تقدير مهامها الزوجية أدنى تقدير ؟ وربما لا يحتمل الزوج الأخطاء ولا يقبل الأعذار، بل إنه لا يستطيع أن يجد لها عذراً إذا حدث منها أدنى خطأ ولو كان غير مقصود، وعلى العكس يجد لنفسه قائمة طويلة من الأعذار لا يسمح للزوجة باستخدامها، وربما اختفت من قاموس هذا النوع من الأزواج كلمات الشكر والثناء والتقدير، وتزداد المعاناة معه في أوقات الإجازة عندما يتفرغ لاصطياد أخطاء الزوجة المسكينة، وينهال عليها بالتوجيهات، مذكرا لها بين ثنايا الكلام بعجز النساء وضعف عقولهن.

دوافع وأسباب

ربما تعود تلك المشكلة إلى أن بعض الأزواج يحبون فكرة "الزواج" أكثر مما يحبون "معناه" وما يشتمل عليه من حقوق وواجبات وسَكَن ومودة وإحساس بالطرف الآخر، أو يكون الزواج لديهم مجرد طُموحاً وهدفا، يسعى إليه بكل شوق، فإذا تحقق ذلك الطموح اعتاد عليه وملَّه ورغب عنه إلى طموح آخر وإنجاز جديد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أو ربما يكون السبب في أن العمل يشعره بالرضا عن نفسه، ويولّد عنده الثقة بالنفس والاستقرار الداخلي أكثر مما يولّدهُ عنده السَّكن العاطفي بوجود رابطة الزوجية، وربما لأن عمله يسبب شعوره بالاقتدار والسيطرة أكثر مما يشعر بذلك عندما يرتبط بزوجته عاطفياً، خاصة وأن كثيراً من الرجال لا يدركون أن التعلق العاطفي لا يبدأ إلا بمعزل عن السيطرة، فالسيطرة إنما تكون في عالم الأشياء، والتعلق العاطفي والمودة إنما تكون في عالم الأشخاص، والخلط بين العالمين يسبب مشاكل كبيرة.

وقد تكون الزوجة هي سبب المشكلة عندما تبالغ في ارتباطها وتعلقها بزوجها أكثر من اللازم، فبعض الزوجات تحب زوجها فترة الخطوبة وتعجب بنجاحه العملي وذكائه الاجتماعي، لكنها بعد الزواج يدفعها هذا الإعجاب إلى أن تعتمد عليه في كل شيء تقريبا، إلي درجة تصل إلي الاتصال به تليفونيا في العمل لتسأله عن أشياء بسيطة وتافهة في البيت..

وفي البداية يحس الزوج بالاهتمام وبالمسؤولية ولذة رعاية زوجته، لكنه ومع مرور الوقت ينتابه الضيق والاختناق نتيجة انخراطه في أمور لا تناسب رجولته تماما، فينصرف عن مشاكل ومعاناة الزوجة كليا، لتصوره أن عالم الزوجات لا يحوي إلا التفاهات.

وأيضا لا يمكن تجاهل طبيعة إيقاع الحياة الزوجية المعاصرة، والمتمثلة في النمط التقليدي للزوج الذي يعمل طوال اليوم، ويعود للبيت منهكا، أما الزوجة فقد تكون عاملة نصف أو ثلاثة أرباع يوم وقد تكون ربة منزل، ولكنها تقضى الوقت في ترتيب البيت وتنظيفه ثم تهيئ الوجبة الرئيسية ـ غالبا ما تكون العشاء ـ وبعدها يبدأ الزوج في مراجعة أوراقه والتحضير لما سيقوم به في الغد، كما تنشغل الزوجة تماما مع الأولاد في المذاكرة، وقد يشترك معها الزوج، وقد يلتزمان الصمت وإعلان حالة الطوارئ لوجود الأستاذ المدرس أو المدرسة في البيت. وبعد أن يخرج المدرس ويذهب الأولاد إلي أسرتهم، ينهار الزوجان علي مقعديهما أمام التلفاز حتى يغلبهما النعاس، ولا يحسان إلا بديك الصباح يوقظهما لتبدأ دورة الروتين اليومي من جديد.

وأخطر ما في هذه الظاهرة أنها تقتل الحوار الأسري عامة، والحوار بين الزوجين خاصة، والذي يعتبر أهم وسيلة لاستمرارية الحياة الزوجية السعيدة.... غياب التواصل الحواري يفرض على الزوج أن يهتم بـ «الأنا»، وينخرط مع نفسه بمنأى عن أسرته، وبالتحديد زوجته التي لا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يرتبط معها لا لغويا وفكريا ولا عاطفيا، ويتعامل معها باعتبارها آلة للمُتعة، أو وسيلة للخِدمة، فيعاملها بطريقة إصدار الأوامر، مع تجاهل مشاعرها الذي يؤذيها كثيرا هذا التجاهل، خاصة وأن الزوج قد يخفف عن نفسه بالخروج والسهر مع أصدقائه، بينما هي «تعلق» بين الأولاد ومشاكلهم ومسؤوليات البيت.... والنتيجة الاحتجاج النسائي اليومي الذي يرتطم صداه على جدران وحوائط بيت الزوجية دون أن يجد إجابة شافية.

الصمت نذير خطر

إن الصمت بين الزوجين أخطر مشكلة تعاني منها العديد من الأسر، وهي مؤشر على أن العلاقة بين الزوجين تقترب من الجمود، لذا فهي تمثل خطرا خفيا يهدد الحياة الزوجية؛ إذ يعقبها انفجار أو انهيار وأحيانا انفصال.... فالاتصال يجب أن يكون ذا اتجاهين، وعلى الزوجين توفير مساحة زمنية لتحقيق هذه الغرض سواء فيما بينهما أو بين الأولاد، لأن الاتصال والكلام يجعلان كل طرف ملماً بمشكلات وظروف الطرف الآخر، وبالتالي يستطيع أن يقدرها ويتفهمها.... يجب تجاوز أي مشكلة في الحياة الزوجية بحيث لا يتعطل الاتصال.. وإذا حدث أي اختناق، فلا بد من التغلب عليه في أقصر وقت ممكن. كما أنه من الضروري أن يحدث الكلام بين الطرفين ليحقق التفاعل بينهما حتى لو كان الكلام من قبيل اللغو اللفظي، ولا يعني ذلك أننا ندعو إلى الثرثرة الفارغة بين الطرفين، ولكننا نؤكد على أهمية الحوار، لأن الإنسان بحكم تركيبه النفسي يحتاج لذلك، والكلام أولى درجات الوصال، ومن ثم فإن الصمت أولى درجات الهجر والفراق.

وأخيرا .... ينبغي أن تعتمد الزوجة علي نفسها بعض الشيء، وأن تستقل بقراراتها وتصرفاتها، وتعلم أن الزواج الصحي يكمن في ثنائية، لا في أن يذوب أي منهما في الآخر.... ربما خافت الزوجة من استقلالها، ومن هذا العالم الواسع الذي ستخوضه بمفردها، لكنها ستجد مع مرور الوقت أنها قادرة على ذلك ولو لبعض الوقت دون أدني مشكلات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الكذب في الحياة الزوجية

الكذب من أهم أسباب ضعف الثقة بين الزوجين، لأن الزوجة إذا اعتادت الكذب وعدم الاعتراف بالخطأ، تعطي الدليل لزوجها على ضعف ثقته بها وبتصرفاتها، وعدم تصديقها عندما تكون صادقة فعلا... والزوج الذي يكذب يعطي الدليل لزوجته كذلك. ولو عمّت المصارحة بينهما لاختفت المشاكل وتلاشت، لأن انعدام الثقة يولد الشك والغيرة، ويفتح أبوابا لا يحمد عقباها .

لو نظرنا إلى العلاقة الزوجية على وجه الخصوص باعتبارها أهم مؤسسة اجتماعية، نجد أن تأثير صفة الكذب من شأنه أن يهدم بناء هذه المؤسسة، أو في أحسن الأحوال يهدد أمنها واستقرارها بصفة مستمرة، وعلى هذا الأساس فإنه لا يمكننا أن نتحدث عن كذب أبيض وآخر أسود، إذا ما أردنا لهذه المؤسسة أن تكون مبنية على أساس سليم، وأن تكون مخرجاتها سليمة، وتشكل عناصر بناء صالحة في المجتمع. ولا يكاد يختلف اثنان على أن الصراحة هي قوام الحياة الزوجية والأسرية السليمة، وأنه لا غني عن المصارحة بأي شكل من الأشكال، ذلك أنها ضرورية جدا لقيام حالة التفاهم وخصوصا المودة وبناء وتعزيز الثقة بين الزوجين.

لماذا الكذب ؟!

يرى البعض أنه قليلاً ما يلجأ الرجل الشرقي للكذب على زوجته؛ نظرًا لاعتزازه بنفسه، ولأنه لا يهاب زوجته، وقليلاً ما يضع خاطرها في الاعتبار، أما المواقف القليلة التي يضطر فيها للكذب، فهي غالبًا تتعلق بمشكلة بين الزوجة وأهله، فلأن الرجل دائمًا منحاز إلى أهله، ولأن الزوجة لا بد أن تكون مخطئة، فإن عليه أن يكذب حتى يصل إلى هذه النتيجة.

بينما يرى آخرون أن هناك كثير من الرجال يكذبون بشأن علاقاتهم النسائية وليس الكذب في إخفاء مثل هذه العلاقات فقط، ولكنهم أيضًا يدعونها.... فهناك زوج يوهم زوجته بتعدد علاقاته النسائية، وأنه كما يقال "ساحر النساء"، في حين لا يكون له أي علاقة على الإطلاق، يفعل ذلك من أجل أن يثير غيرة زوجته، ويطمئن بشأن حبها له، وهذا ما يضايق الزوجة؛ لأن أكثر ما يجرح المرأة ويهين مشاعرها أن تدرك أن هناك امرأة أخرى في حياة زوجها؛ لذا فالأفضل أن يختبر الزوج مشاعر زوجته تجاهه بطرق أخرى.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما الزوجة فغالبًا ما تخشى الكذب؛ لأنها تخشى عواقبه إذا ما علم به الزوج، وإن اضطرت له فيكون بشأن أبنائها بدافع عاطفتها نحوهم، وإن كان هذا قد يسبب عواقب وخيمة على الجميع . وبعض الزوجات تضطر للكذب على زوجها في بعض المواقف، خاصة عندما يسألها عن شيء يخص أهلها لا تحب الإفصاح عنه، فتلجأ لمغايرة الحقيقة حتى تخرج من الموقف دون خسائر على علاقتها بأهلها أو بزوجها.

رأي الشرع

لم يرد في الشرع ما يباح فيه الكذب إلا في ثلاثة أمور: الحرب، والإصلاح بين الناس، وكلام الزوج العاطفي لزوجته، أي أن يضع الزوج على الزوجة ما ليس فيها من صفات، وهو ما يتعلق بمبالغة الزوج في مغازلتها والثناء عليها، وهذا الكلام نوع من المجاملة الرقيقة والجميلة التي تجذب المرأة، وتترك في نفسها تأثيرا قويا ينعكس على سعادة الأسرة كلها، فهذا كذب تحبه المرأة من زوجها، وهنا يكون هدف الزوج من الكذب التمسك بزوجته، والرغبة في إسعادها من أجل المنفعة العامة للأسرة، وحفاظا على ديمومة العلاقة الزوجة وضمان استمرارها ونموها.

أيضا قد يكون التظاهر والكذب بهدف الحفاظ على كيان الأسرة ومصلحة الأبناء وحفظ الأسرار والخصوصيات؛ منعا لخلاف قد يحدث بين الزوجين أو بينهما وبين الآخرين، أو إصلاحا لخلافات قائمة بالفعل.. فإن ذلك يكون مباحا، ولكن في أضيق الحدود حتى لا تتحول إلى عادة. فقد قال رسول الله ﷺ: (وما يزال الرجل يكذب ويتحرى الكذب، حتى يكتب عند الله كذابا، وما يزال الرجل يصدق ويتحرى الصدق، حتى يكتب عند الله صديقا)[1]، فالكذب ليس فيه الأبيض والأسود، وإن كان رسولنا الكريم ﷺ قد أباح الكذب في حالات قليلة ومعروفة؛ فهو يهدف بذلك إلى مصلحة ما، دون ضرر ولا ضرار، ولكنه عندما يصبح عادة ومنهجا للحياة فهذا يرفضه الإسلام.

وعلاج هذه المشكلة يتمثل في العودة إلى مبادئ الإسلام الذي جعل من الزواج سكنا ورحمة ومعاشرة بالمعروف، والذي أوجب على الزوج إكرام زوجته إذا أحبها، وعدم ظلمها إذا كرهها؛ فعندما نتبع هذه القيم والمبادئ فلن تكون هناك حاجة للادعاءات والتحايل.

---

(١) متفق عليه من حديث عبد الله بن مسعود

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سوء العاقبة

وعندما يكتشف أحد الزوجين كذب الآخر لا يكون اكتشافه بسبب تفوق ذكائه، ولكن الظروف دائمًا ما تكون مسئولة عن كشف الحقائق، وعادة ما يكون الطرف الذي يشك في كلام الآخر باستمرار هو الطرف الأكثر كذبًا، وعمومًا يمكن التسامح إذا كان الكذب في أمور بسيطة وإذا كان هناك أساس قوي من المودة، أما إذا غاب الحب وكانت العلاقة الزوجية متصدعة من الأساس فإنه في تلك الأجواء يمكن أن يؤدي الكذب إلى حدوث الانفصال؛ لأنه يسبب حالة من فقد الثقة بين الطرفين.

لا للكذب

إن معرفة الزوجين بمهارات الحوار والمصارحة سبب من أسباب نجاح الزواج واستمراريته..فما هي الكلمات التي يقولها كل طرف للآخر وقت الخلاف ؟! وكيف يصارح كل طرف الآخر بما يغضب الآخر لو سمعه ؟! وكيف يتعامل أحد الطرفين مع الطرف الآخر الصامت والكتوم ؟! وما هي الكلمات التي تغيظ الطرف الآخر أو تهدئ من روعه ؟! وما هي أفضل الأوقات للمصارحة وإخراج ما في النفوس؟! .. أسئلة كثيرة مهمة لنجاح أي علاقة سواء أكانت علاقة زوجية أم علاقة صداقة أم غيرها، ويمكن للزوجين أن يتعلما هذه المهارات من خلال الاحتكاك اليومي ومعالجتها.

أيضا يجب أن يساعد الزوجان بعضهما في ذلك بأن يعطي كل منهما للآخر الفرصة كاملة لكي يظهر على طبيعته، ويترك النقد المستمر والتعليقات المؤذية ومحاولة التفهم والتعرف والسماح وترك "الأنا" واستبدالها بـ "نحن" بها وبذل الجهد لتقويم العلاقة.

وأخيرا... من الملاحظ دائما أن غالبية الناس يعلق أسباب المشاكل عند حدوثها لهم على غيرهم، فدائماً نسمع عبارة " أبي هو السبب " أو أمي، أو المدرسة، أو أبنائي أو الحكومة، أو أمريكا هي السبب، دائماً يردد الناس هذه العبارات، والتي يحب فيها الشخص أن يخلي نفسه من دائرة المسؤولية، ويعلق فشله على الآخرين، ولكن هذا تصرف الإنسان الضعيف والسلبي، أما الشخص الإيجابي فهو الذي يلتفت إلى نفسه وإلى ذاته عند حدوث أي مشكلة له، وهذا ما نريده للزوجين عندما يخوضان في أي مشكلة زوجية.... أن يستفيدا منها، بأن يلتفتا إلى نفسيهما، ويحاسبانها، وأن يكتشفا الخلل الشخصي، ثم يبدءان في وضع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

خطة لتطوير نفسيهما لمواجهة المشاكل المستقبلية، ولهذا فإننا نقول إن من منافع المشاكل الزوجية أن يتعرف الزوجان على قدراتهما الخاصة ويسعيان لتطويرها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

غياب الثقة بين الزوجين

عدم الثقة بين الزوجين مسألة في غاية الخطورة، فكم من الأسر تفككت أو هي في طريقها إلى ذلك، وكم من المتاعب والمشاكل التي تواجهها بسبب ازدياد القلق والتوتر بين قطبيها، وتفسير التصرفات المعتادة على أساس من الأوهام..... فالزوجة عندما تضعف ثقتها في زوجها تفسر تصرفاته بوجود امرأة أخرى في حياته، ومع الوقت تتحول الحياة بينهما إلى جحيم.... والزوج في ذلك الأمر لا يبتعد كثيرا عن سلوك الزوجة، فيبدأ بالتضييق عليها ومراقبة كل تصرفاتها والتدخل في كل خصوصياتها مما يؤدي إلى نفورها منه.

لا شك أن الحياة لا تستقيم ولا تستمر مع فقدان الثقة، فالثقة لا بد أن تكون متبادلة لا تشوبها شائبة، فكل ذرة شك ينهار أمامها ذرة حب، حتى يختل التماسك الأسري ويبدأ البناء المقدس في الانهيار تدريجياً

وأي مشكلة يمكن علاجها ومداواتها في الزواج، إلا الشك، فإذا انزرعت جرثومته الأولى فإنها لا تغادر هذه العلاقة أبداً، وتتكاثر الشكوك وتتضاعف، ولا يصبح هناك أمل.

وللأسف قد يلعب أحد الطرفين لعبة الشك، حيث تتوهم الزوجة أنها بتحريك شكوك زوجها فإنها تحرك عواطفه تجاهها، وتجعله أكثر تشبثاً بها، أو لعله يعرف قيمتها وأنها مرغوبة من آخرين ! فيقدرها حق قدرها، ويقبل عليها بالمزيد من الاهتمام .... فنجدها تدعي زورا إعجاب الآخرين بها، أو قد تدعى استحساناً أو إعجاباً برجل معين، أو قد تتعمد أشياء من شأنها إثارة غيرة الزوج، ومن ثم إثارة شكوكه، وهذه لعبة في غاية الخطورة.... إنها كالطفل الذي يلعب بلغم قد ينفجر في وجهه في أي لحظة. وكذلك قد يقع الزوج في نفس الخطأ فينقل لزوجته مدى إعجاب النساء به والتفافهن حوله، أو قد يبدي هو إعجابه بسيدة ما، أو يظهر استحسانه لامرأة ممتدحاً صفاتها، وهو بذلك يحرق أعصاب زوجته، وقد يحرق عواطفها تجاهه شيئاً فشيئاً.

النقاط فوق الحروف

الثقة لا تعني الغفلة، ولكنها تعني الاطمئنان الواعي، وأساسه الحب الصادق والاحترام العميق، والصدق ركن أساسي في بناء هذه الثقة.... فعلى كل من الطرفين أن يكون موضوعيا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عندما يتعامل مع شريك حياته، وأن يتحمل المسؤولية الكاملة عن تصرفاته، ولا يحاول إلقاء اللوم أو التبعية على الآخر.. وإذا ارتكب أحد الطرفين خطأ فليعترف به.

الأسباب والدوافع

الكذب والمداراة وعدم المصارحة.... كتمان الأمور وغياب التشاور... دخول بعض الوشاة بين الزوجين... ضعف الالتزام الديني والإيماني... وجود بعض التقلبات في حياة أحدهما أو الاثنين معا .... الميل لتصديق طرف آخر أكثر من تصديق شريك الحياة... غياب الحكمة في بعض التصرفات ... عمل أشياء مشكوك في أمرها.

للصراحة حدود !

الصراحة بين الأزواج ليست كما يفسرها البعض بأنها صراحة مطلقة وبلا حدود، لأنها وبهذا التعريف تعتبر نقمة وليست نعمة، فقد تؤدي إلى تدمير الأسرة، خاصة إذا كان الزوجان ليسا على درجة كافية من التفهم والوعي والثقة المتبادلة، فلا يوجد شيء اسمه (صراحة مطلقة) خصوصاً في الحياة الخاصة قبل الزواج، وليس من الحكمة أن يصارح أحد الزوجين الآخر بماضيه أو تجاربه الشبابية، لأنه حتى وإن غفرت الزوجة لزوجها فإن الزوج لن يغفر لها أبدا، ومن ثم تصبح الصراحة الإيجابية غير إيجابية عند تطبيقها على أرض الواقع، فينبت الشك بين الزوجين ويبرز عدم الثقة، وتبدأ الأسرة بالانهيار، ومن قال إنه يجب على الفتاة أن تسرد قصة حياتها على زوجها، هل هناك دليل شرعي يحض على ذلك، بل على النقيض أمرنا الله بالستر وليس بالفضيحة.

صراحة فترة الخطوبة

ونحن بصدد التحدث عن مبدأ الصراحة ما بين الأزواج والزوجات، علينا أن نتناول الشق الأول من الزواج (فترة الخطوبة)، فيجب على الفتاة ألا تنسى أنها ستتزوج من رجل شرقي، وأنه سيظل شرقياً مهما حصل على شهادات أو سافر إلى بعثات، فالشرقي شرقي ولن تتغير أفكاره مطلقا تجاه فتاته وما ينتظر منها من نقاء وصفاء، هنا علينا بتحذير الفتاة من عدم التمادي معه في الحديث عن شخص كانت تتوقعه خطيباً، أو شخصا أعجبت به ولم يتم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ارتباطهما لأس سبب كان، أو قريبا تودد إليها ولم تصده.... فحكايات كهذه تؤثر في نفسيه الخطيب، مما يدفعه إلى فسخ الخطبة قبل إتمام الزواج، فالرجل الشرقي مهما أعجب بفتاة ما وبأفكارها ومبادئها وأسرتها، فلن يرضيه إلا أن يكون الأول في حياتها، حتى وإن تم الزواج فستسير الأيام صعبة بين خلافات وشجار وبكاء وتنتهي الأيام . المفروض أنها أيام العسل . إلى أيام نكد وحزن، وقد لا يضبط انفعالاته فيصل الحال إلى الضرب والطلاق أحيانا.

الصراحة الزوجية

وأما الشق الثاني من الزواج (بعد عقد القران) فقد أصبحت زوجته وقرة عينه... فعليك بالحذر، وكوني الزوجة المخلصة المحبة، واحرص على أن تمدي جسور الصداقة والصراحة مع زوجك، وعليك التزام أوامر دينك، فلا يدخل قريب أو غريب في غيابه، ولا تقابلي أحد الأقارب في السوق مثلا فتتمشين معه بحجة أنه قريبك ثم تعودي لتصارحي زوجك... فهذه ليست بالصراحة، هذه لطمة لكبريائه وعزة نفسه، ولكي يحترم زوجك مبادئك وأفكارك، فلابد أن تحترسي لمساحة الحرية والثقة التي منحها لك الزوج، وأن تتراجعي عن كل تصرف أحمق يمكن أن يفقد ثقة زوجك فيك.

حدود الصراحة الزوجية تتمثل في مصارحة كلا الزوجين للطرف الآخر بما لا يضره أو يجرح مشاعره، أما فيما يتعلق بحياة كل منهما الخاصة البعيدة عن المنزل والأسرة والأبناء، كماضيهما أو علاقتهما بأصدقائهما أو أهليهما، فإنه لا يجب فيها المصارحة على الإطلاق، فليس من حق الزوج بعد الزواج أن يطالب زوجته بسرد قصة حياتها بكل تفاصيلها، ويطرح عليها الأسئلة التي لن تزيد إلا في الجفاء والفرقة بينهما، كمن أحببت ؟ ومن خطبك قبلي ؟ ومع من خرجت ؟ وغيرها من الأسئلة التي هي إنذار ببداية النهاية.

كذلك لا داعي للصراحة فيما يخص علاقتهما الخاصة مع الأهل والأصدقاء، وذلك لأن للأهل وللأصدقاء أسراراً خاصة لا يجب أن يفشيها أي طرف، لاسيما وأن معرفتها لن تنفع، بل ربما تضر بهما وبأهليهما، فلذا على الزوجة التي تريد أن تحافظ على أسرتها، أن تصون سرها ولا تبوح به لأحد، وبذلك فهي تكسب ثقة زوجها واحترام أهلها في آن واحد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مجمل القول

الصراحة ضرورية بين الأزواج، وهي الأساس السليم الذي تبنى عليه الحياة الزوجية، وعدم توفر الصراحة بدرجة كافية بينهما يعتبر مؤشراً خطيراً لحياتهما معا، حيث يفتح الكتمان باب الكذب والمواربة.

كذلك من المهم جداً أن تكون للمصارحة الزوجية حدود، لأنه وإن كان الزوجان عنصرين يكمل كل منهما الآخر، إلا أنهما في النهاية شخصين مختلفين، لكل منهما حياته الخاصة وأسراره التي لا يجب أن يطلع عليها أحد، خاصة إذا كانت تلك الأسرار لا تتعلق بحياتهما معاً.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الشك الآفة الخفية

الشك والسعادة لا يمكن أن يجتمعا تحت سقف واحد.. فعندما تتسلل الظنون إلي قلب الزوج أو الزوجة يبدأ الحب في الهروب من نافذة العش الهادئ، ويتبدل الحنان والعطف واللحظات الحانية الدافئة بين الحبيبين إلي جفاء، وتزداد الهوة والفجوة بين الاثنين حتى يدير كل منهما ظهره للآخر، لتبدأ أركان العش السعيد في الانهيار تدريجيا، وتتساقط لبنات صرح الأسرة رويدا رويدا معلنة ساعة النهاية بين الحبيبين.

هناك فرق كبير بين الشك والغيرة؛ فالغيرة هي توقع علاقة عاطفية بين أحد الزوجين وشخص آخر، وبالتالي يبدأ الخوف من أن يتركه ويفارقه.... فالدافع هنا هو العاطفة والحب فقط، وهي تولد لهفة وشوق، أي أن الغيرة وجه من وجوه الحب وعلامة من علاماته وهي مطلوبة باعتدال؛ لأنها تضفي على الحياة الزوجية طابعا محببا، وتُشعر المرأة بأن زوجها يحرص عليها، ولا يحتمل أن يقاسمه أحد فيها حتى إن كان ذلك بمجرد النظر.

وتختلف درجة الغيرة من شخص لآخر حسب تربية وتركيبتة النفسية والاجتماعية، ولكن عندما تتجاوز الغيرة حدودها الطبيعية تتحول إلى شك، الذي يعرف بأنه: تحويل تفكير أحد الزوجين إلى اتجاه غير سوي.. بحيث يتوقع من الطرف الآخر الأذى والضرر والاضطهاد. كأن تفكر الزوجة بأن زوجها سيتركها ويتزوج من أخرى، أو أنه يطمع في أموالها، أو يحاول حرمانها من أولادها ويحرضهم عليها...وغيرها من الأفكار.

وأحيانا تكون بواعث الشك منطقية، ولها مبرراتها، مثل ظهور سلوكيات معينة على الطرف الآخر تستدعي الشك... كتغيير المعاملة، أو الاهتمام الزائد بالنفس، أو إهمال الطرف الآخر.

وأحيانا أخرى تكون بواعث غير منطقية، مثل افتراض أشياء غير حقيقية يبني عليها أحد الزوجين ظنونه وأوهامه. فلو كانت فكرة الشك المسيطرة أكبر من حجمها الطبيعي بالنسبة لمستوى الزوجين العلمي والاجتماعي تصبح مرضية. وقد تسيطر هذه الفكرة على

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التصرفات.. فيبدأ المرء في مراقبة الطرف الآخر، وتفتيش ملابسه، ومحاولة سماع مكالماته، ومعرفة تحركاته.... وغير ذلك من السلوكيات التي لا يستطيع السيطرة عليها. وهو ما يولد التنافر والتباعد بين الطرفين، ويعصف بحياتهما إلى الأبد؛ فالشك من أخطر الأسباب التي تعجل بانهيار الحياة الزوجية.

وقد يكون الشك سمة من سمات الشخصية؛ فهناك نمط من الشخصيات يسمى بالشخصية الإرتيابية، وهي شخصية تتسم بالشك وعدم الثقة بالآخر أو بالعالم ككل، وتزداد حدة الشك لدى هذه الشخصية عندما تتوافر الظروف لذلك؛ كأن يتزوج الرجل بامرأة جميلة أكثر انفتاحا منه، ذات شخصية انبساطية؛ فتتولد عنده الظنون، وقد لا يستطيع إخفاءها؛ مما يؤدي إلى الكثير من المتاعب والمشكلات بينهما، كما أنها تنعكس على علاقاته بالآخرين سلبا.

وأخطر مراحل الشك هو الوصول لفكرة الخيانة، وهنا فلابد من الإسراع بالاستعانة بالطبيب النفسي الذي ينصح بدخول المستشفى في الحال، حيث يكون المريض قد وصل إلى حالة يفسر فيها الأشياء الطبيعية بطريقة خاطئة، والتفسير الطبي لمثل هذه الحالات يفترض أنها حالة مرضية تعاني من ضلالات فكرية تظهر مع مرضى نوع خاص من أنواع الفصام هو (البرانويا) حيث تزيد حالة الشك عند المريض نتيجة تغيرات في مادة كيميائية بالمخ هي مادة (الدوبامين) بسبب تعرضه لحدث سيئ أو مشكلة نفسية أو صدمة أثناء حياته.. ويكون عنده استعدادا وراثيا للمرض في سن متأخرة (حوالي ٤٠ سنة)، وفور إصابته بالمرض يبدأ في تذكر أحداث قديمة مرت عليه، وكانت وقتها عادية، فيفسرها كما يراها في خياله، ويبدأ في الخلط بين الواقع والخيال الذي يجعله يفسر الأمور بطريقة خاطئة.

وينبغي التنويه في هذا المقام على خطورة التنشئة الخاطئة.. فحياة الأبناء مرتبطة بسلوكيات الآباء والأمهات إلى حد كبير.. فأحيانا تكون الأم مصابة بمرض الشك، فتقوم – مثلا – بتفتيش ملابس الأب باستمرار أمام الأبناء، وتحاول التنصت على مكالماته الهاتفية، وتتجسس على ما يدور بينه وبين رفاقه، وقد تستخدم أبناءها في مراقبة أبيهم.... كل هذا يؤثر في تكوين شخصية الأبناء ويختزنونه بداخلهم لينعكس فيما بعد على علاقتهم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوجية...والمصيبة أن الأم في مثل هذه الحالة لا تدرك خطورة أفعالها، وتكون مقتنعة تماما بتصرفاتها.. وهنا يمكن أن يصدق الأبناء فكرة الخيانة عن أبيهم..... والحل الوحيد لهذه المشكلة هو إيضاح الحقيقة عن طريق طبيب نفسي متخصص يشرح للأبناء حقيقة مرض الأم، وبالتالي يبعد فكرة خيانة الأب عن ذهن الأبناء.

أيضا لا يمكن إغفال الدور الخطير الذي تلعبه وسائل الإعلام في عرضها الأعمال الدرامية التي تبرر الخطأ، وتزكي داخل الأبناء والبنات الأفكار السلبية التي تؤثر على تصرفاتهم فيما بعد.

للتغلب على الشك

١. عليك أن تتساءل ما الذي يجعلك تشك؟ هل من شيء ملموس؟

٢- إذا لم يكن هناك شيئا ملموسا... إذن فهي أفكار سلبية ترجع إلى اضطرابات في شخصيتك، وعليك أن تسأل نفسك: هل مرت عليك خبرة سلبية مشابهة في الأسرة في مرحلة الطفولة ؟ هل شاهدت فيلمًا في التلفزيون يروي قصة خيانة ؟ هل قرأت قصة خيانة ؟ هل سمعت من الأصدقاء عن خيانة الزوجين ؟

إن التساؤلات السابقة قد تكشف لك كيف تولدت لديك أفكارًا سلبية، والأفكار السلبية هي التي تولد الشكوك، وتكون لديك مشاعر القلق، ومشاعر القلق والشك ستوجه سلوكًا خاطئا فيما بعد.

عشر خطوات لتفادي الشكوك

١. محاربة الشك بمحاربة الوسواس.

٢- الثقة هي الأصل، وكلما اعتز الإنسان وافتخر بالثقة في حياته الزوجية كلما سعد وحارب الشك.

٣. المصارحة تدفع الشكوك.

٤. حصر دائرة الخلاف الزوجي.

٥. المواجهة أسلوب علاجي رائع.

٦. اترك أسلوب اللوم.

٧. انظر بمنظار غيرك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٨. افهم دوافع السلوك.

٩. لا تجعل من الماضي مرتعًا للشكوك.

١٠. ثق بنفسك.

لتفادي الغيرة المدمرة

- لا بد من المصارحة بين الزوجين، بحيث لا تكون هناك أسرار فيما بينهما يكتمها كل منهما عن الآخر، وإياكما والكذب، بل ينبغي يكون الصدق والمسؤولية بينكما هما الأساس.
- على الزوجة أن تكون عقلانية، تتبع عقلها لا عواطفها، فمادامت عاطفتها غير مبنية على أسس عقلانية ومنطقية، فأي شيء يخطر ببالها لا تعتبره صحيحًا.
- للزوج دورًا كبيرًا في التعامل مع زوجته الغيور، وذلك بأن يكون صبورًا عليها، ولا يحاول حل المشكلة بمشكلة أخرى.

٤. عندما تتولد مشاعر الغيرة، حبذا لو أمكن اختيار أنسب الأوقات مع شريك الحياة، والتعبير عن مشاعرك بخصوص هذا الأمر دون اتهام أو تحقير أو صراخ.

أما علاج الحالات المرضية المتأخرة فيتطلب دخول المستشفى وتناول بعض الأدوية التي تنظم مادة الدوبامين في المخ لمدة تتراوح بين ٤ ـ ٦ أسابيع... وإذا لم يستجيب المريض للعلاج الدوائي، يخضع المريض لست جلسات كهربائية تنظم إيقاع المخ، وتستمر هذه الجلسات لمدة أسبوعين، حتى تنتظم المواد الكيميائية في المخ، وتهدأ سلوكيات المريض العدوانية.

وتعتبر هذه الجلسات أسرع تأثيرا من تناول الأدوية. وبعد هدوء الحالة يبدأ المريض في إنكار الفكرة المسيطرة على تفكيره أمام الطبيب، ويدرك الفرق بين الواقع والخيال.

ثم يبدأ العلاج النفسي عن طريق الجلسات النفسية، حيث يتم تحليل كل موقف كان يسبب للمريض الشك، والوصول معه إلى أنه كان له ظروفا وملابسات، فتظهر الحقيقة أمام المريض.. ثم يطلب الطبيب من المريض إتباع نفس الأسلوب في كل موقف يقابله بعد ذلك، ليتمكن من علاج نفسه بنفسه.. ويسمى هذا الأسلوب بالعلاج المعرفي، والذي يعتمد على

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تغيير الفكرة عند المريض، ويستخدم مع المريض غير العدواني بعد تناوله الدواء وتحسن حالته.. ويجب أن يتمتع هذا المريض بقدر من الذكاء حتى يستطيع تحليل المواقف بالطريقة الصحيحة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحب الحلقة المفقودة

المرأة ذلك المخلوق الرومانسي الرقيق، الذي يحلم بفارس يحملها على حصان أبيض لتستقر معه في عالمه، وتظل طول فترة شبابها المبكر وقبل اللقاء به تنسج خيوطاً وردية لصورة زوج رومانسي رقيق يغمرها حباً وحناناً، إلا أنها قد تصدم وتصعق وتتوقف لتقول: (آسفة لست بالشخص المناسب) حين يقترن بها زوج أبعد ما يكون عن الرومانسية والعاطفة..... إنها لا تريد زوجا يترك عمله ومسؤولياته ليتغزل بها ويحبها؛ ولكنها تحتاج لأن تشعر بأنها ذات قيمة لديه، وأن حبها في قلبه دوما ما يترجم ولو بلمسة بسيطة أو لفتة أو كلمة.

الحب عند الرجل والمرأة

الرجل يحب بعينيه غالبا، والمرأة تحب بأذنها وقلبها غالبا: وهذا لا يعني تعطيل بقية الحواس، وإنما نعني الحاسة الأكثر نشاطا لدى الرجل هي حاسة النظر، ولدى المرأة هي حاسة السمع .... وهذا يستدعي اهتماما من الزوجة بما تقع عليه عين زوجها، فهو الرسالة الأكثر تأثيرا لديه، كما يستدعي من الرجل اهتماما بما تسمعه أذن زوجته وما يشعر به قلبها تبعا لذلك.

وهذا أيضا ما يفسر ولع المرأة الفطري بالزينة على اختلاف أشكالها، وقول الله تعالى عنها {أَوَ مَن يُنَشَّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ} [الزخرف/١٨] إنما هو دليل على قوة جذب ما تراه عين الرجل على قلبه وبقية كيانه النفسي. ثم تأتي بقية الحواس كالأذن والأنف والتذوق واللمس لتكمل منظومة الإدراك لديه، ولكن الشرارة الأولى تبدأ من العين؛ ولهذا خلق الله تعالى الأنثى وفي وجهها وجسدها مقاييس عالية للجمال والتناسق تلذ به الأعين، ولم يحرم الله امرأة من مظهر جمال يتوق إليه رجل.

فالرجل شديد الانبهار بجمال المرأة ومظهرها وربما يشغله ذلك – ولو إلى حين – عن جوهرها وروحها وأخلاقها، وهذا ما قد يجعله يقع في مشكلات كثيرة بسبب هذا الانبهار والانجذاب للظاهر دون الباطن.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المرأة الجذابة

● المستقلة... التي تستطيع الاعتناء بنفسها، والتي لا تخشى من تجربة كل ما هو جديد، وهي كذلك امرأة منطلقة تحب السفر، والتعرف على صديقات جدد، بالإضافة إلى عدم حاجتها دوما إلى رجل يقوم على تلبية كل رغباتها.

● الجميلة المغرية.... التي تجيد جذب الرجال، ولكن يصر الرجال على أن لا يكون الإغراء مبالغا به إلى الحد الذي يخرج عن غايته، بحيث تصبح المرأة مائلة إلى الابتذال أكثر من الجمال.

● الذكية.... التي تشعر الرجل بحبها بطريقة ذكية، وتكتفي بالتلميح دون التصريح، بحيث تبقي الرجل دوما في حالة ترقب وتحفز، ويكاد يجمع الرجال على أن العلاقة الزوجية تكون أمتع إذا ما تخللتها اللمسات الصغيرة التي تضيفها الزوجة على علاقتها بزوجها.

● الحبيبة الصديقة... التي لا تجعل من علاقتها الزوجية علاقة تقليدية مملة، بل تستمتع بصحبة زوجها كحبيب وصديق، ويتبادلا المشاعر النكات والضحكات... وبهذا تتحلل العلاقة من القيود التقليدية التي تثقل كاهلها.

الطريق إلى حب يدوم

● إحساس شريك الحياة بسعادتك به وبحبك وتقديرك له، سيوَلِّد عنده الرغبة في مدِّ يد العون لك.. وعلى العكس فإن شعوره بتجاهلك الحب معه قولاً أو فعلاً، واستخفافك به، وترصدك لأخطائه.. لن يجعله يفكر مطلقًا في معاونتك ومشاركتك أعباء الحياة الأسرية .

● التعبير المادي بين حين وآخر من أهم قناطر التواصل بين الزوجين.... فحبذا لو أهدي الزوج زوجته هدية سواء أكانت في مناسبة أومن غير مناسبة، ودائما للمفاجآت أثرا كبيرا لأنها غير متوقعة،.... وحبذا لو أهدت الزوجة زوجها هدية أيضا، فإن الهدايا تطبع في الذاكرة معنى جميلا، وخصوصا إذا كانت مشاهدة دائما، كساعة أو خاتم أو قلم.

فالهدية تذكر بالحب الذي بينهما، وتعطر أيام الزواج ولياليه، وهنا نشير إلى أن الهدية يكون لها أثر أكبر إذا كانت توافق اهتمام الطرف الآخر، فالنساء بطبيعتهن عاطفيات يملن للهدايا التي تدغدغ مشاعرهن وأما الرجال فعقلانيون ويميلون للهدايا المادية أكثر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **قد تكتشفا بعد ارتباطكما بعض الاختلافات في الطبائع والأمزجة، فلا تدعا ذلك يقف عائقا بينكما، فمن قال إن على الشريكين أن يكونا متطابقين، استغلا الاختلاف بينكما لبث الحيوية في العلاقة وجعلها أكثر تألقا.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حتى لا ينهار عش الزوجية

في هذا العصر الذي تكثر فيه الاضطرابات العائلية والنفسية وحالات التفكك الأسري والطلاق لأسباب مختلفة، يتحتم على الزوجين المخلصين أعباء مضاعفة للعمل على حماية حياتهما الزوجية من الأعاصير، ويتطلب ذلك منهما أن يستخدما كل مهارتهما العملية والإبداعية للإبقاء على سعادتهما الزوجية قوية مؤثرة غنية العطاء، ثرية المباهج والفوائد.

- الحب هو هذه الحالة التي تصبح فيها سعادة شخص آخر ضرورية لك... فالزوج يحتاج دائما أن يشعر بأن زوجته تثق به وبإمكانياته، وتثق بقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه. وهو يريد أن يشعر بهذا من خلال المواقف وليس فقط من خلال الكلام. وتتجلى هذه الثقة أيضاً من خلال اعتقاد الزوجة بأن زوجها يبذل جهده مخلصا في سبيل راحتها وسعادتها.

بينما تحتاج الزوجة أن تشعر بأن زوجها يقوم برعايتها من خلال إظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها. وهي تحتاج أن تشعر حقيقة أن لها مكانة خاصة عند زوجها.... وتلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين من شأنه أن يلبي الحاجة الأخرى عند الطرف الآخر. فعندما تثق الزوجة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها. وكذلك عندما يقوم الزوج برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكانياته.

- قوما بالتخطيط مسبقا بشأن مستقبل علاقتكما. حيث يذكر الدكتور "جريج جولدنر" مدير مركز الدراسات للعلاقات عن بعد، ومؤلف كتاب "الدليل الكامل للعلاقات عن بعد": بأن الفرق بين الأزواج الذين ينجحون والذين لا ينجحون يكمن في كلمتين (القواعد الأساسية) فوفقا للدراسات فإن ٧٠% من الأزواج لم يتوقعا النتائج، أو يتحدثا عن الخطط المستقبلية وكيفية التعامل معها، خلال الستة أشهر الأولى من العلاقة الزوجية وهذه نقطة هامة جداً.

- من المهم على الدوام سلوك سبيل احترام الآخرين.... دع شريك حياتك يعلم بشكلٍ واضحٍ تماماً أنك تحبه وتحترمه فعلاً، فهذا الحب، وهذا الاحترام هما الضمان الأكيد لعلاقة سعيدة ومستقرة.

- يتمنَّى الأزواج على الدوام التخلص من بضعة أشياء، من جملتها النكد والكبت، الذي يسلبهم حرياتهم، وتقف على رأس كل تلك الأماني، أمنية التخلص من عصبية الزوجة، التي يرتفع صراخها – خاصة على الأطفال – لأمور تافهة، وتلك الزوجة قد قالت لزوجها ذات مرة:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يا ليتني كنت تزوجت فلاناً واستشعرت معه السعادة. لأن الرجل يشعر بعد هذا الكلام بحالة من الانفصال والابتعاد الدائم عن زوجته.

● محاولة أحد الشريكين فرض السيطرة على الآخر تضر الحياة الزوجية، خاصة عندما تكون الزوجة صاحبة شخصية استقلالية، ويؤكد علماء النفس أنه في استطاعة كلا الزوجين أن يجعلا حياتهما الزوجية الممتدة تجربة مشتركة يخضنها معاً، ببذل كل منهما العطاء والحنان من أجل الشريك الآخر، دون الدخول في مباريات لإثبات مَن يتمتع بالشخصية القوية، ومَن هو صاحب الكلمة المسموعة في البيت.

● فيما يتعلق بالمشكلات، يجب التزام الوضوح التام مع النفس، فعدم التزام الوضوح والشفافية يؤدي إلى تصاعد المشكلات، مما يؤدي بدوره إلى تدمير العلاقات الحميمة بين الطرفين.... إذا شعرتما بأن العلاقة لا تسير على ما يرام، فاعلما أنها كذلك، أو عادة ما تكون كذلك، ولا تحاولا إقناع نفسيكما بعدم وجود المشكلات. هذا يجعلكما أكثر قابلية لمواجهة المشكلات بشجاعة، وعدم المبالغة فيها، أو عدم إعطائها حق قدرها.

● هناك فرق بين الصمت المؤقت والمزمن.. فالصمت المؤقت يكون في أوقات الخلافات وهذا شيء حميد.. ويفضل أن لا يطول مثل هذا النوع الصمت.. ولكن يجب المناقشة وتعرية المشكلة تماماً حتى يمكن القضاء على جذورها.. وتستأنف الحياة الزوجية الطبيعية.

أما الصمت المستعصى (المزمن) فيكون بمثابة المسمار الأول بنعش الحياة الزوجية.... هنا يكون القلب قد فقد البوصلة الخاصة به.... فيحتار ويسير أحياناً بمسارات خاطئة قد تزيد من حالة البرود العاطفى الموجودة لدى الزوج أو الزوجة، فيصنع حائلاً بينهما، ويحول الحب لنفور، ويتحول الزواج من سكن ومودة إلى مباراة من مباريات الضربة القاضية.... وتكون الصعوبة في إمكانية عودة الحب من جديد بينهما... فقد فقدت العلاقة بينهما صفة الامتنان والمودة.... ولابد من معرفة سبب هذا النفور الذي أدى لهذا الصمت الزوجي بينهما.. فلابد من جلسة ودية وصافية بمكان مريح ووقت مناسب..حتى يتم تذويب وتسييل ما علق بالنفوس من تراكمات.

● يقول خبراء علم الاجتماع أن الزوج والزوجة اللذين يشعران بأنهما لا يقضيان وقتاً كافياً في صحبة أحدهما الآخر يمكنهما إيجاد وسيلة للاندماج، بالقيام بالأعمال المشتركة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لصالح أسرتهما، فإحساس الزوجة أن الزوج يشاركها في بعض الأعباء الأسرية يشعرها بأنه يتعاطف معها.

- في بداية الزواج أكثر ما يشغل الزوج هو جمال زوجته، ولكن بعد مضي مدة قصيرة يركز جُلَّ اهتمامه على كلامها. وإذا أصبح على استعداد للقول بأن زوجتي وإن لم تكن جميلة إلا أنها نديمة جيدة وكلامها جميل، فلتعلم الزوجة حينذاك بأنها محبوبته ومعشوقته الدائمة.
- إذا كان ديننا الإسلامي العظيم لا يجيز للزوجة أن تطلب من زوجها ما لا طاقة له على توفيره لها. إلا أنه من أهم أسباب الود بين الزوجين أن تطلب الزوجة من زوجها بين الحين والآخر شيئاً في حدود طاقاته وإمكانياته. لأن مثل هذا الأمر يعد أسلوبا فعالا لإيجاد الألفة والمحبة، ويؤدي إلى توطيد أواصر الرحمة. وفضلاً عن ذلك فإن شعور الزوج بحاجة الزوجة إليه يرضي طموحه، ويرى فيه نوعاً من الاعتبار لشخصه ولاهتمام المرأة به. فالزوجة الذكية تعرف كيف ومتى تطلب من زوجها بعض حاجاتها أو مال لنفقاتها الخاصة.
- من أهم الأمور التي يتميز بها الأزواج السعداء أنه عندما تتعقد الأمور بينهما لا يتصلوا بالأهل لحل المشكلة، وذلك أنه في بداية العلاقة الزوجية لا يزال الزوجان متعلقان بحياتهما السابقة في منزل العائلة، ويشعرا بالحاجة للذهاب للزيارة بكثرة، ومع الوقت وتوطد العلاقة تبدأ هذه الزيارات بالتباعد، ولكن لا يجب أن يعرف الأهل بدواخل العلاقة الزوجية إلا إذا استعصت الأمور على الحل، وليس من الضروري أن تعرف الأم بكل ما يجري في منزل ابنها أو ابنتها لأن ذلك يزيد من الضغوط على العلاقة.
- بعض النساء يتصورن أن الغيرة دليل الحب، إنما الحقيقة هي دليل عدم الثقة بالنفس وبالزوج الذي تجعل حياته جحيما لا يطاق، حين لا تترك زوجته فرصة إلا وتبدي شكها لمجرد أشياء تحس بها أو تتوهما، دون وجود دافع حقيقي واقعي، فتفسد حياتها وتهدد استقرارها ... في تلك الحالة تكون الغيرة مرضية تحتاج لبحث أسبابها للنجاح فى اقتلاع جذورها بالكلية.
- يقول المختصون: إذا أردت طريقة مباشرة وأكثر فاعلية لخلق جو من الدفء والتقارب مع زوجك فعليك أن تزيدي من درجة حرارة العلاقة بينكما. وهذا يعني أن تصبحي أكثر عطفاً وأن تكثري من مدح زوجك. وأن تقللي من نقدك له وعنادك معه، وألا تبالغي في وضع نفسك موضع القاضي الذي يحكم على سلوكه، كما يعني أيضاً أن تتجنبي التوتر وتلتزمي الصبر والتسامح، وأن تبدئي في استخدام التواصل بالأعين بشكل أكبر، وتتبنى مهارات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

استماع أفضل.... ورفع درجة حرارة العلاقة بينكما يتطلب أيضاً أن تكوني لطيفة في معاملته، وأن تقدمي احتياجات زوجك على احتياجاتك، كما يعني أيضاً أن ترددي الكلمات الدافئة التي كنت تقولينها عندما قابلتيه للمرة الأولى.

باختصار عليك أن تفعلي كل ما من شأنه أن يرتبط بسلوك المتحابين. فإذا رفعت من درجة الحرارة العلاقة بهذه الطريقة، فستنمو علاقتك وتزدهر على الرغم من وجود بعض العيوب الصغيرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عقبات ومشكلات

- تغير الزوجين بعد الزواج !!!
- زوجتي تغيرت بعد الزواج !!!!
- المشاكل الزوجية..... كيف نخرج منها سالمين ؟؟؟
- خصوصية العلاقة بين الزوجين
- المشكلات الزوجية إذا خرجت كبرت
- الخلافات الزوجية نار تحرق الأبناء
- والصلح خير

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تغير الزوجين بعد الزواج !!!

في دنيا الزواج يصارع الواقع الأحلام الوردية، وتزاحم المسئوليات مشاعر البداية الرومانسية، وتدريجيًا تتقلص مساحات الدفء، وتتسلل البرودة إلى البيت المشترك الذي كان سعيدًا، ويتربع عدم الانسجام على عرش الحياة الزوجية. فلماذا يحدث هذا التحول ؟! وكيف يسود التفاهم والانسجام أقدس العلاقات ؟!!

عندما يتم الاختيار ويصنع القرار وتبدأ الخطوبة ويتعرف الشاب على الفتاة، تتكون علاقة إنسانية من نوع جديد بينهما لم يعهداها من قبل، أسلوب التواصل والمحادثة فيها مهذبا ولطيفا، يتخلله الحب والعواطف الجياشة، وينطلق الخيال لبناء حياة زوجية سعيدة، تتطاير وتتزاحم فيها الأفكار والأحلام ونشوة السعادة، وتتوطد العلاقة والمودة بينهما أكثر فأكثر، وتشتد أواصر المحبة إلى درجة الاستعجال بالزواج، بناء على الرغبة الجامحة في تحقيق الحلم السعيد، والوصول إلى ليلة العمر بأسرع وقت ممكن.

وبعد تحقيق حلم ليلة العمر، وانتهاء مراسم حفل الزواج، ينتقل الزوجين إلى عش الزوجية (القفص الذهبي) وخلال أشهر قليلة تهدأ العواطف، ويرتاح العقل من عناء التفكير في الأحلام السعيدة، وتتبدد الأوهام والخيالات التي كانت أيام الخطوبة شيئا فشيئا عند كلا الطرفين، ثم ينقشع اللثام عن الواقع والوجه الحقيقي، وتنزل درجة حرارة العاطفة، وتؤثر على العلاقة بينهما، فتصبح في حالة هبوط أكثر منها في حالة ارتفاع.

إذا عرف السبب بطل العجب

في فترة ما قبل الزواج يرى كل طرف أجمل الأشياء والصفات في الطرف الآخر، وفجأة بعد الزواج يهرب الانسجام تدريجيًا بينهما لأسباب عديدة منها:

أن الاثنين أصبحا جسدًا واحدًا وروحًا واحدة، فلا يحتاج كل طرف لإظهار مشاعره تجاه الطرف الآخر، مع أن الكلمات الرقيقة التي تخاطب الوجدان لها تأثير السحر على المرأة، خاصة إذا كانت حياتها خاوية من الهواية أو الاهتمامات.

أيضا (الروتين اليومي) يأتي على حساب الانسجام بين الزوجين؛ فعندما يصبح الزوج كالآلة يقضي معظم ساعات يومه في العمل من أجل الأسرة، ينسى بالطبع واجباته المعنوية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والعاطفية نحوها، والزوجة كذلك تنسى الاهتمام بشريكها في خضم مشاكل الحمل والولادة ورعاية الأطفال.

كما يهرب الانسجام بين الزوجين بسبب عدم تفهم طبيعة الحياة الزوجية، فالعش الزوجي يدخل فيه شخصان بمزاجين مختلفين، ومن بيئتين متفاوتتين، ويحملان في ذاتهما فكراً وفهماً يختلف عن الآخر، ولا يكون عشهما ذهبياً حتى يُملأ من الحس الذهبي بوجود الآخر، والاحترام الذهبي لكلّ منهما تجاه الآخر، ويفقد العش الزوجي ذهبيته عندما يفكر كل من الزوجين بنفسه وبسعادته دون الآخر. ويتوقع أن يأخذ من الآخر أكبر قدرا من التنازلات. عندئذ لا يتبادل الشريكان رسائل الحب والتقدير، بل رسائل الأنانية والانكباب على الذات واستغلال الآخر، وبالطبع لن تستقبل هذه الرسائل بودّ واحترام لأنها لا تحمل أية معان جميلة للآخر.

ولا يخفى أن أكثر الأزواج يحملون في قلوبهم معان للحب والعاطفة الجميلة والإحساس بالسعادة لكنهم لا يعرفون آليات التعبير أو الحفاظ عليها. فإن أراد هؤلاء الأزواج أن يبقوا على عشهم ذهبياً فهناك معادلة بسيطة للغاية حاصلها أنه: لا تفكّر في أن تأخذ من شريكك السعادة فلن يعطيكها ولا تفيدك إذا استطاع أن يعطيها. بل فكِّر في أن تمنحها للآخر فتجدها عندك ويجدها الآخر عنده حينما يمنحها لك.

الاستثمار الأمثل

الحوار فترة الخطبة يكون لطيفاً حتى يجني كل منهما قبول واستحسان الآخر.. فهو حوار للتودد والتعارف، وتكون فتراته غالبا قصيرة حسب ظروف كل خاطبين، وحسب ما تسمح به أسرة الفتاة، وهذا شيء طبيعي يحدث بين أي خاطبين ينال كل منها رضا الآخر، ويكون في اشتياق دائم للحديث معه في حوار رقيق، به بعض المجاملة، ويغلب عليه طابع العاطفة.... أما بعد الزواج فيختلف الوضع، فلقد أصبح الزوجين معا طوال الوقت، ويستطيعان أن يتحاورا في أي وقت وفي أي مجال، إلا أنهما غالبا لا يستثمران ذلك في صالحهما، بل يحدث العكس، ونحن لا نستطيع أن نعمم القاعدة، بل قد يتطور الحوار إلى الأفضل ولصالح الزوجين ويزيد من حبهما وتقاربهما.... وهذا هو المطلوب... أن يكون

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحوار بين الزوجين بعد الزواج أكثر إيجابية عما كان عليه أيام الخطوبة، حتى تستمر حياتهما دون ملل أو رتابة، وحتى يسود علاقتهما الحب والتفاهم.

توجيهات جوهرية

● المشاركة في المشاعر والآمال والأحلام: عندما يسافر شخص إلى بلد أجنبي لا يعرف لغة أهله، فإنه يلجأ إلى لغة الإيحاء والإشارة، ولكنه عندما يقرر أن يقيم في ذلك البلد، فإنه يتعلم لغة البلد ليتفاهم معهم ويتمكن من العيش بينهم، وكذلك الأمر في العلاقة الزوجية... لابد لكل من الزوجين أن يتقنا لغة التفاهم والتشاور فيما بينهما، وأن يجعلا لديهما فسحة من الوقت ليتباحثا ويتشاركا في الهموم والأحلام والمشاعر، ويتفقا على خطتهما المستقبلية والحالية، ويتبادلا الأفكار، وبذلك يصبح التفاهم لديهما لغة ثانية مشتركة.

● المرونة: قد تصبح بعض الزيجات خانقة بسبب ما يسودها من قواعد صارمة جامدة، وهي غالباً ما تتعلق بالأموال أو الأطفال أو غير ذلك، بحيث تصبح كالقيود التي تمنع الزوجين من الاستمتاع بحياتهما.

فمثلاً إذا كان الزوج يتعلل لحرصه أو بخله بأنه في بداية حياته، ويجب أن يوفر كل دينار يحصل عليه لتحقيق أهداف تأمين الأسرة، كبناء منزل العائلة مثلاً، ولكن ماذا بعد أن يصبح غنياً أو كبر في العمر وتزوج أولاده. هل يحتاج إلى أن يمارس فنون الشح أو البخل على زوجته وأهله وعلى حساب سعادتهم ؟؟!!... إن الزوجين الناجحين يتبنيان دائماً من الخطط ما يتناسب مع الفترة الزمنية التي يعيشانها، والظروف الحياتية التي يمران بها. وهذا يتطلب بلا شك مرونة كبيرة، وفهماً واسعاً للأمور، لينعما بمكافآت الحياة الزوجية السعيدة.

● تجنب احتلال قمة التفوق في المناقشات: عندما يصبح هم كلا من الزوجين أن تكون له الكلمة الأولى والأخيرة دائماً، وعندما يحاول الواحد منهما أن يحطم الآخر بملاحظاته الساخرة، فإن علاقتهما بلا شك ستصبح غير مريحة، وستزداد سوءاً مع مرور الأيام.

ولذلك فإن على كلا الزوجين أن يسعيا في مناقشتهما إلى تحقيق النتائج المرضية لكل منهما، وبدلاً من أن يصر كل طرف على أن الحق ما يقوله فقط، فإن عليه أن يفكر في النقاط التي يلتقي عليها مع شريكه، والملاءمة بين رأييهما للوصول للحل المناسب الذي يرتضيانه، وبذلك يشعر كل منهما بأنه عضو في فريق عمل، بدلاً من أن يتصرف بفردية وأنانية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **تبادل التعبير عن الحب والعاطفة يومياً: الحب والعواطف هي الزيت الذي يجعل حركة عجلات العلاقة الزوجية سلسة وممتعة... فكلمة طيبة أو ثناء في أكثر الأوقات أو حتى تعليق مرح، كلها عوامل تساعد على إشعار كلا الزوجين بالقرب من الآخر... إن كلمة (أحبك) تقال بصدق وعاطفة حارة تعدل آلاف الهدايا وتفضلها.**
- **استرجاع الذكريات الحلوة: تظهر البحوث والدراسات أن الأزواج الذين يتذكرون كثيراً لقاءاتهم الأولى، هم أكثر استقرارا في حياتهم الزوجية من أولئك الذين لا يستدعون إلى أذهانهم أي ذكريات أو مآثر عاطفية عزيزة لديهم، ولذلك فإن استعراض ذكريات أيام الخطبة والزفاف الأولى ورحلة شهر العسل، وغيرها من المناسبات اللطيفة يساعد في استعادة الأجواء العاطفية الأولى، ويذكي المشاعر. وذلك بدوره يجعل الزوجين يشعران بأنهما يقفان على أرض صلبة قوية تتخطى على مدى الأيام الصعوبات والعوائق، وتعطيهما الثقة بالمستقبل .**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجتي تغيرت بعد الزواج !!!!

تلعب عوامل: المشاحنات بين الزوجين، والحمل والولادة، وعدم مبالاة الزوجة، واهتمامها الزائد بأولادها... تلعب دوراً كبيراً في تغير نفسية الزوج. حيث يتصور أن زوجته بعد أن حملت وأنجبت لم تعد كما كانت، وأنه لن يستطيع أن يجد منها الاهتمام الذي تعود عليه قبل وجود الأطفال وتفاقم الأعباء المنزلية عليها. وكلما التفت إليها وجدها قليلة الاعتناء بنفسها، فيشعر أنه أصبح في مرحلة متأخرة من اهتمامها، وأن الأطفال والبيت أصبحوا محور حياتها !!!

من الزوجات من يمثل الزواج لديهن قيمة حقيقية وهدفا ساميا، وبالتالي فإن قدرا كبيرا من الاستقرار يشمل حياتها لمجرد أنها أصبحت زوجة، مما يحقق لها إرضاء نفسيا وسعادة حقيقية، ولهذا تسترخي إلي الحد الذي يبدو في عين الزوج أنه تغير وإهمال وعدم عناية، بينما في حقيقة الأمر هو ليس إهمالا عن عمد، ولكنه قدر عال من الطمأنينة، أي ضمان ثبات العلاقة واستقرارها، فلا يصبح هناك ضرورة للمظاهر الشكلية البراقة، ولا حاجة أيضا إلي الإبهار بالعناية بمظهرها ووزنها وأناقتها.

وإذا كانت الزوجة حسنة النية ويقابلها زوج يحمل نفس المشاعر والمفاهيم، فإنه لن يتذمر من هذا التغير الشكلي، أما إذا كان رجلا سطحيا فإنه سوف يعتبر ذلك إهمالا متعمدا أو نقصا في المشاعر، فيقابل هذا بالتذمر والشكوى، والأخطر أنه قد يجد لنفسه المبرر للانفلات.

وهناك زوجة أخري ينطفئ لديها الوهج والتألق بعد الزواج، وخاصة إذا كانت بذلت مجهودا للحصول علي زوج، فبعد الزواج يصيبها الفتور العاطفي ويتراجع اهتمامها بكل ما يتعلق بقضية الزواج، من غياب الاهتمام بالزوج، بل ولا الاهتمام بالحياة الزوجية ذاتها، وربما يتلاشي حرصها علي استقرارها واستمرارها، وهنا لا يكون الأمر شكليا فقط، ولكن تتكشف نواياها واهتماماتها المادية البحتة، أو تقديمها دوما لنفسها على زوجها، أو نرجسيتها، أو تأتي احتياجات ومتطلبات زوجها لديها في المرتبة الأخيرة، وهذا يعني في البداية أن الزواج لا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يمثل قيمة كبري أو هدفا حقيقيا في حياتها. أما رد فعل الزوج فقد يكون إما بالاستسلام، أو بتصرفات عصبية وغير محسوبة يمكن أن تهدد العلاقة الزوجية كلها بالانهيار.

وقد تتكشف أشياء عن الزوجة كانت خافية علي الرجل قبل الزواج، واستطاعت أن تخفيها ببراعة ليفاجأ بها الزوج بعد الزواج، ويبدو الأمر علي أنه تغير حدث في شخصيتها، كالمرأة العصبية والعدوانية والغيورة والأنانية والمادية والنرجسية.... والأخطر من ذلك الزوجة غير الملتزمة دينيا.

وقد تمثل هموم الأسرة ومسئولية البيت عبئا ثقيلا على بعض الزوجات بالقدر الذي لا تستطيع أن تتفرغ لباقي اهتماماتها وخاصة المتعلقة بالزوج، وهذه ليست ظاهرة طبيعية، ولها سبب علمي يعود إلى شخصية المرأة وأسلوب نشأتها... فنحن لم نرب أطفالنا على أشياء مهمة كحسن استغلال الوقت، وتقسيمه بين المسئوليات المطلوبة منهم كالمذاكرة، وممارسة الرياضة، والمساعدة في أعمال البيت؛ حتى تستطيع المرأة بعد الزواج تقسيم وقتها بين عملها وبيتها وزوجها وأولادها، فلا تجور مسئولية على حساب الأخرى.

كما يعتبر تدريب الفتيات منذ الصغر على أعمال البيت، تدريبا تدريجيا لهن على تحمل مسئولية بيوتهن بعد الزواج، وبالتالي تستطيع القيام بواجبها دون التقصير فيه أو في حق الزوج والأبناء. بل إن تعويد الأولاد الذكور المشاركة والتعاون في أعمال المنزل، يشجعهم على معاونة ومساعدة زوجاتهم أو على الأقل الاعتراف بالمجهود الذي تبذله في أعمال البيت.

ولا ننكر أن مسئولية البيت والأولاد الملقاة على عاتق الزوجة كبيرة وثقيلة . خاصة إذا كانت الفتاة لم تتعود دخول المطبخ أو الأعمال المنزلية سابقا . ويزداد ثقلها بعدم تعاون الزوج معها أو على الأقل تشجيعها بكلمات تحمل معنى الحب والاعتراف بمجهودها، وتعطيها الدافع للاستمرار في العطاء دون كلل أو ملل.

وإذا حدث العكس وقامت الزوجة بمسئوليتها تجاه زوجها وبيتها وأولادها، ولم تجد الزوج المتعاون معها أو المقدر لمعاناتها، بدت عليها علامات التغير، وأثرت أجواء التعاسة عليها نفسيا وجسمانيا وجنسيا.... أما نفسيا: فليس لديها الدافع للاهتمام بهندامها ورشاقتها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ما دام أنها في كل الأحوال لا تعجب زوجها، ولا تسمع منة كلمة إعجاب أو ثناء على أي مجهود تقوم به، وأما جسمانيا: فتعاني دوما من أعراض الإرهاق وآلام مختلفة في مناطق متنوعة من جسمها، وأخيرا فتورا جنسيا، وهو وضع طبيعي لكل المعاناة التي تعانيها الزوجة طوال النهار مع حالة نفسية غير سعيدة.

ويؤكد علماء النفس أن التغير في شخصية الزوجة عموما، يختلف حسب موقفها من الزواج وقدرتها علي التكيف مع الطرف الآخر، فإذا كانت حريصة علي زواجها فإنها ستبذل كل جهد لتكون بالصورة التي يحبها عليها زوجها، أما إذا كانت غير حريصة بالقدر الكافي، فستكون لا مبالية ولن تبذل جهدا في الحفاظ علي صورتها المشرقة.

إن التغير الطبيعي لشخصية المرأة بعد الزواج يجب أن يكون في اتجاه أنها أصبحت اثنين وليست شخصية واحدا، وامتزاج شخصيتها مع شخصية الطرف الآخر، وهذا يمنحها قوة في مواجهة مشاكل الحياة بأنانية أقل وتسامح أكبر ورضا أعمق.

وكل هذا يتوقف علي ذكاء حواء ... فحين ترضي الزوجة الجديدة عن حياتها فسرعان ما تبدأ مرحلة جديدة لبلورة شخصيتها التي ستقود بها البيت، فتتنازل عن آرائها المتعصبة تجاه توائم حياتها، والأكثر من ذلك أنها تضطر لتغيير عاداتها، بل وصداقاتها، إذا كانت لا ترضي الزوج منعا للمشاكل والخلافات، وقد تكتشف الزوجة أن لها أخلاق وصفات وطباع يكرهها الزوج، كالتدخل في شئون الآخرين أو حب التملك والسيطرة أوكراهية هواياته أو أصدقائه، فتبدأ في محاولة المسالمة لتقريب التفاهم مع زوجها.

وقد يأخذ هذا منها بعض الوقت، لأن مغالبة ما تعودت عليه سنوات طويلة يحتاج إلي جهد وصبر، حتى يتم تقويم وتعديل الصفات التي تجعلها في أحسن صورة كما يتمناها الزوج .

ففترة الفتاة الحالمة كان لها مذاقها وذكرياتها، لكن الواقع يفرض نفسه علي حياتها الجديدة، مما يحتم عليها أن لا تنطوي علي نفسها، وتصر علي الثبات وعدم التغيير، وذلك حتى لا تندم علي نهاية حياتها الزوجية سريعا، بحجة الكرامة والإصرار علي عدم مواءمة طباعها لطباع زوجها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن الزوجين في أشد الحاجة للحب.... الحب بمعناه الواسع الشامل، لذا يجب الحرص على بقاء نبض الحب بينهما خفاقا، خاصة وأن عدم إشباع الحاجات المادية والعاطفية معا، يؤدي إلى جفاف نبع الحب وتسلل البرود للعلاقة التي بدأت دافئة، بل أحيانا متوهجة..... ولهذا من المهم مراعاة الآتي:

- **حذاري من عقد مقارنة بين فترة الخطبة وفترة الزواج: فكثيرا ما يتساءل الزوج والزوجة أين ولت تلك المشاعر الحارة، وسهر الليالي سهدا، واللهفة على التلاقي، والقلق من الصعاب والمعوقات ؟؟ ولا يدركان أن لكل مرحلة خصائصها، وأن الحب بعد الزواج يتكرس في الأعماق، وتتشعب مسالكه في النفس، ويأخذ صورا أخرى للتعبير عنه، قد تكون أقل ضجيجا لكنها أوثق عرى.**
- **عدم الرضوخ لضغوط الحياة: فالحياة بعد الزواج تصبح مثقلة بالأعباء، خاصة مع قدوم الأطفال، وقد يؤدي إيقاعها المتسارع والمستمر للشعور بالرتابة والملل، فضلا عن الإرهاق، فلا يعطي الزوج الوقت الكافي لكلمة رقيقة، وتنسى الزوجة الابتسامة التي كانت لا تفارق وجهها .**
- **حسن الظن دوما: فكل طرف يتأثر أحيانا بالثقافة العدائية السائدة في المجتمع عن أهل الطرف الآخر،، أو قد يدفعه عدم معرفته الكافية بالطرف الآخر وثقافته وعاداته الاجتماعية لتأويل بعض تصرفاته تأويلا سيئا، رغم أنها قد تصدر دون قصد، لاختلاف الأعراف، وتباين المفاهيم.**
- **إياك والمقارنة بالآخرين: فكل إنسان له مميزاته وسلبياته، وليدرك كلا الزوجين أن ما يراه أو يسمعه من مآثر وإيجابيات هو الظاهر فقط من الآخرين، والله وحدة أعلم بحقيقة الباطن .**
- **التغاضي عن العيوب وذكر المحاسن والتعريض بالنصيحة: وذلك كان أدب رسول الله ﷺ، وهو النهج الذي نطبقه في الحياة العامة مع الآخرين ونحن لا نشعر، فلماذا لا يكون الأقربون أولى بالمعروف ؟!!!**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **تجنب التكلف والبساطة في تناول الأمور: فالحياة مزدحمة بالمشاكل بما يكفي، فلا يجب أن نتكلف من السلوك ما يؤدي للشقاق، وأدب الرسول ﷺ هنا أيضا مرشدا ونبراسا .**
- **التصريح بالحب: ومحاولة إثرائه وتأكيده، وإمداد نهره بما يجعله يفيض دائما ولا ينضب أبدا، مستخدمين كل الوسائل المتاحة، وربما تكون الوسيلة لمسة حانية أو كلمة بسيطة... والزوج بالذات أحيانا ما يتردد في ذلك، لأن ثقافتنا التقليدية تربط الرجولة بالشدة، رغم أن رسول الله ﷺ كان أرفق وأرق الناس مع أهل بيته، بل ربما كان التودد للزوجة أثناء الحيض أبرز مثال على إظهار الحب والرغبة حتى حين يحرم الجماع، وذلك حتى يمتلئ القلب بزهور السعادة، التي تضفي على الحياة إشراقا وطمأنينة.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المشاكل الزوجية..... كيف نخرج منها سالمين ؟؟؟

مهما تعددت الأسباب والمواجهات والنصائح، تبقى المشكلة واحدة: كيف نجعل علاقتنا الزوجية متألقة دوما، لنعيش حياة مريحة وهنيئة ؟؟؟.... فالمناوشات بين رأسين في بيت واحد لن تنتهي، ولا المشاكسات، ولا حتى المشاجرات... فكل ذلك جزء من الحياة اليومية المليئة بالمزاحمات والمنافسات والمعارك "العاطفية". المهم أن نتعلم كيف نخرج منها سالمين مسالمين، مقتنعين بضرورة الالتقاء للحفاظ على عشرة حلوة وحميمة.

يؤكد خبراء علم الاجتماع أن المشاكل الزوجية لها فوائد، لأنها – من وجهة نظرهم – فرصة حقيقية يتعرف خلالها كلا الزوجين على ما يزعج الطرف الآخر ويستفزه. وما يفرحه ويسعده، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل ويعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها، هذا فضلا عن تصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي قد تكونت لديه عن الطرف الآخر. وبذلك تمتد جسور التواصل بينهما.

وقفات مضيئة

● الكثير من الأزواج يعتقدون أن مسؤولياتهم تعتمد على الإنفاق على الأسرة، كذلك بعض الزوجات يعتقدن أن مسؤولياتهن تنحصر في إعداد أصناف متميزة من الطعام ورعاية الصغار، ورغم ظن هذا النوع من الأزواج والزوجات أن كليهما يقوم بدوره على أكمل وجه، إلا أنهما لا يشعران بالسعادة لغياب عنصر الاحتياج العاطفي... فرغبة الزوجة في الزوج لا تقل عن رغبته هو فيها، والحياة العاطفية هي نقطة هامة للقاء بين الزوجين، وتعد من أهم أسباب نجاح أو فشل الحياة الزوجية، وعليها يقع عبء الاستمرار أو الانفصال.

لذا لا بد أن تبنى العلاقة الزوجية من البداية على أسس سليمة من جانب الطرفين، وتفهم كامل لمعاني الحب والزواج والمسؤولية، وعدم إغفال الاستيعاب العاطفي.

● يجب أن يعرف كل طرف خريطة نفسه أولاً، ثم الخريطة النفسية للطرف الأخر.. وأن يوازن ويوفق بين الخريطتين، وأولى الخطوات هي الوعي والإدراك لكيفية تفريغ التوترات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والتعامل مع الضغوط حتى لا ننفجر في أقرب الناس إلينا.. شريك الحياة، أوثمرة الصحبة .. أطفالنا.

●أشار الخبير (بيلنسكي) إلى أن الاحترام المتبادل للكرامة الإنسانية يولد المساواة، فعندما يسود الاحترام جو الأسرة، يكف الرجل عن التصرف كالسيد المطلق ذي السلطة والصلاحيات التي لا تناقش ولا تعارض، ولا تبقى المرأة كالأمه المغلوبة على أمرها، أما الأُسر التي تسيطر فيها علاقات الأنانية والاستبداد، حيث لا احترام متبادل ولا مساواة ولا محبة، كل ذلك يعتبر الأرضية الخصبة لنشوء أشكال مختلفة من الصراع والخلافات. وبهدف تجنب ذلك يترتب على الزوجين أن يعرف كل منهما الآخر بشكل جيد، من سمات طبعهما ومزاجهما، وأن يدرك كل منهما أنه شخصية متميزة تختلف عن شخصية الآخر بسماتها ومقوماتها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية، عند ذلك يمكننا بسهولة نزع فتيل الأزمات التي تعصف بكيان الأسرة وتماسكها.

●تختلف احتياجات الرجل عن المرأة، والطرف الذكي، هو الذي يعلم احتياجات الطرف الآخر، فيلبيها ويحققها.... الرجل يحتاج إلى الثقة، بينما تحتاج المرأة إلى الاهتمام.... يحتاج الرجل إلى القبول، والمرأة إلى التفهم.... يحتاج الرجل إلى التقدير، بينما تحتاج المرأة إلى الاحترام.... يحتاج الرجل إلى الإعجاب، بينما تحتاج المرأة إلى الإخلاص.... يحتاج الرجل إلى إبداء الاستحسان، بينما تحتاج المرأة إلى الموافقة.... يحتاج الرجل إلى التشجيع، بينما تحتاج المرأة إلى الطمأنينة.

●إحدى الدراسات التي أجريت على خمسة آلاف زوج، بيّنت بوضوح أنّ الأزواج يرتاحون للصفات الجسمية السلبية المضادّة لأحدهما في الآخر. وأنّ سعادة الأزواج المتضادّين في الصفات أكثر من غيرهم. حيث وجدت أنّ النساء النحيفات يرتحن للرجال البدينين، فيما ينسجم الرجال النحفاء مع النساء البدينات نسبياً.... هذا في حالة في الصفات الجسمية الظاهرة، وتكون أكثر وضوحاً في الصفات النفسية التي يبحث فيها الرجل الصاخب عن واحة هادئة يستفيء بظلالها.

●مجرد عرض المساعدة من الزوج – المرهق – لزوجته، يكون كافياً لإظهار الرحمة والشفقة بالزوجة المثقلة بأعباء المنزل ورعاية الأطفال، و ٩٠% من الزوجات يشفقن على الزوج العائد من يوم عمل شاق (حتى لو كانت الزوجة تعمل خارج المنزل)، فلا تبخل أخي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزوج بمجرد العرض بالمساعدة.. وتذكّر أن الرسول ﷺ كان في بيته في "مهنة أهله".. يساعد ويشارك معهن.

●حسب دراسة اجتماعية حديثة أقر الباحثون أن التعاون بين الزوجين في الأعمال المنزلية يعمل على تقوية الروابط الزوجية والوجدانية، لكن من المهم أن تعلمي زوجك ما هو مطلوب منه بالتحديد ، فغالبا لا يعرف الرجال ما ينبغي أن يصنعوه، بمعني أنه لا يكفي أن تطلبي منه ترتيب مكتبته مثلا، بل يجب أن تحددي له المهام المطلوبة منه بالضبط. ولا يغيب عنك مدحك لزوجك عندما يؤدي أي عمل من الأعمال المنزلية، واشكريه بطريقة رومانسية، فالرجال – كما يقول خبراء العلاقات الزوجية – يستمتعون عادة برؤية زوجاتهم سعيدات.

●المجاملة مطلوبة دائما، فلا مانع من مساعدة الزوجة في حمل الأشياء الثقيلة، أو القيام بإعداد مشروب دافئ للزوجة المرهقة، والتعاطف القوي معها والمساندة النفسية أثناء مرضها.

●لا نبالغ إذا قلنا أن المدح هو إكسير الحياة الزوجية، لكن هناك بعض المواقف التي لا يكون للثناء والمدح بين الزوجين فيها أثرا، منها ما إذا كانت علاقة أحد الزوجين بالآخر قائمة على عدم الاحترام والتقدير والتجريح الدائم، فان المدح هنا لا يكون له قيمة، لأن الحياة الزوجية أصبحت صبغتها الإعراض من كل طرف عن الآخر وعدم احترامه، وفي هذه الحال تفقد الحياة الزوجية رونقها وحيويتها، ومن الحالات أيضا التي لا يكون فيها للمدح أثرا: عندما يفقد كل طرف الثقة بالطرف الآخر، وعندما يكون الزوجان كثيرا المدح أحدهما للآخر بحيث يصعب أن يفرق الواحد منهما بين الجد والهزل فيه، أو يميز بين المدح الصادق والكاذب.

●حاولي قدر المستطاع منع المنبهات عن زوجك أثناء تواجده في المنزل، لأنها تعمل على التوتر واستبدليها بالعصائر الطبيعية غير المحلاة.

●احرصي على أن تكوني يقظة ومنظمة في بيتك، خاصة في الأشياء الصغيرة البسيطة، ولا تعتبري تلك الأشياء تافهة.. فهي وإن كانت صغيرة إلا أنها تعطي لزوجك انطباعاً بأنك مهملة.. من المهم أيضا معرفة أماكن تلك الأشياء مثل الخيط وإبر الخياطة والمقص والأوراق.... وما إلى ذلك، وإذ فتحت باباً لا تنسي أن تغلقيه.. وإن نبهك زوجك إلى خطأ ما فاحرصي على ألا تكرريه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●صفات اللطف والصبر والاحتمال، هي كالشحم للآلات يلينها ويسهل عملها. وهكذا لا تسير عجلة الحياة الزوجية إن لم تشحم بشحم هذه الصفات السامية. وكما أن الآلة تحدث أصواتا مزعجة، ويصعب إدارتها بدون تشحيم، هكذا يحدث لماكينة الحياة الزوجية.... تحدث صخبا وصياحا وإزعاجا بل تتعطل وتتوقف عن التقدم.

●من الطبيعي جدا أن يواجه الزوجان المشاكل من حين لآخر. لكن ليس من الطبيعي أن كل مشكلة تواجهكما تعتقدان أنها ستكون نهاية العلاقة، وفرق كبير ونحن نتحاور في وجود نية للتسامح والاستمرار، وبين التحاور في جو يسيطر عليه الشعور بأنه اللقاء الأخير ... إن الدخول في حوار بناء من منطلق « إن المشكلة تتلخص في أنا » سيجعل الطرف الآخر يصل إلى ذات النتيجة، وتذوب جبال المشاكل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

خصوصية العلاقة بين الزوجين

من أهم الأسس التي تقوم عليها السعادة الزوجية، أن يستغل الزوجان الحوار الهادف لتصفية المشاكل بينهما أولا بأول، وأن يقتنعا بأن الحياة الزوجية شركة بينهما، وليست معركة لابد فيها من منتصر، وأنها تستحق الكثير من التضحية والتسامح، مع ضرورة صيانة خصوصياتها، وعدم فتح النوافذ للآخرين على مصراعيها، فكلا الطرفين مسئول عن التصدي للدخلاء، لتسير الحياة بعيدا عن العبث بها بحسن نية حينا أو بسوء نية أحيانا أخرى.

طبيعة الأسرة التي نشأنا فيها وترعرعنا في كنفها تحدد كثيراً من السمات الشخصية والحياتية لأسلوبنا ونمط حياتنا، ففي الأسر التي تمارس السلطوية وتضيع فيها الحدود الشخصية للفرد، تجده مستقبلا – سواءً كان رجلاً أو امرأة – عديم الوضوح في إدراك أطر وحدود العلاقة الزوجية، ومدى ارتباطها بالآخرين وتدخلاتهم. وهذا النوع من الأسر يعيش حالة من الحدود السائبة، التي ليس بها خصوصيات أو حفظ للأسرار أو احترام لكرامة الزوجين.

وبالمقابل هناك أسر تبرز فيها الفردية المطلقة، فينشأ الأبناء بها محدودي العلاقة، بل وقد تنقطع روابط الدم مع الأقارب بحجة ضمان عدم تدخلهم في شؤونهم الخاصة، وهذا النوع من الحدود الزوجية يسمى بالحدود المغلقة.

وكلا النوعين مضر بالعلاقة الزوجية إذ أن النسبية والمرونة مطلوبان للوصول لحالة من التوازن

وتعتبر كل من الحالات الاجتماعية التالية أكثر انجذابا لتدخل الأهل في الحياة الزوجية:

- الابن الوحيد .
- اعتماد الابن على والديه ماديا (العمل مشترك – ينفق الأب على أسرة ابنه.. التبعية الاقتصادية)
- السكن مع أهل الزوج (أو أهل الزوجة) في منزل واحد مشترك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- الشخصية الضعيفة لدى كل من الزوج أو الزوجة.
- أن تكون الزوجة قريبة (بنت عم، بنت عمة،.....)
- الطاعة العمياء للوالدين نتيجة الفهم الخاطىء لبرهما، وخاصة عند الشريحة الملتزمة دينيا، وقد يكون سببه النصوص الدينية التي تفهم بطريقة خاطئة.

وبرغم أنه أمراً محبباً أن يتدخل أهل الزوج أو الزوجة في الوقت المناسب، وبالطريقة التي تساعد على تقوية العلاقة بين الزوجين، خاصة عندما يتعرضان لخلافات بينهما، لكن السؤال هنا: من يضمن أن تدخلهم يحقق ذلك الهدف ؟ ومن يحدد الوقت المناسب الذي يتدخل فيه الأهل ؟ وما هي الطريقة ؟ ثم من يحدد الأهل الذين يُسمح لهم بالتدخل ؟

من المهم الإجابة على هذه الأسئلة، حتى يستطيع الأزواج معرفة الظروف التي يسمحون بها بتدخل الأهل. كذلك من المهم أن نعرف الضوابط التي يمكن أن نسمح من خلالها للأهل بالتدخل حتى نستطيع أن نقول أن تدخل الأهل خطأ أم صواباً.

فأغلب هذه التدخلات لا تأتي بخير، أهل الزوجة غالباً ما يتدخلون لصالح ابنتهم، وكذلك أهل الزوج يتدخلون لمناصرة ابنهم، الأمر الذي يعمل على تطور المشاكل وتأزمها بين الزوجين. كما أن كثيراً من الخلافات الزوجية إنما تنجم بسبب تدخلات الأقارب في الشئون الزوجية، فحياة الزوجين هي ملك لهما فقط لا ينبغي أن تُعكر صفوها التدخلات الخارجية، مهما كانت درجة القرابة.

وهذا لا يعني أن الشاب أو الفتاة يجب أن يلغيا أي دور للأهل في حياتهما، ففي المجتمع الشرقي يبقى للأهل دورا كبيرا في حياتنا، وتدخلهم يأخذ جانبا إيجابيا في حال وقوع الزوجين في ضائقة مالية، حيث يكون الأهل السند الأساسي لهم، كما أن مسألة رعاية الأطفال خاصة إذا كانت الزوجة عاملة، تجعل حاجتها ملحة للاعتماد على الجد والجدة، كملاذ آمن لأطفالها، أيضا لا ننكر دورهما في التخفيف من حدة التوتر الذي يحدث .كما هو طبيعي . بين أي زوجين.

لكن هناك بعض الأسس التي ينبغي أن يتبعها الزوجان في هذا الشأن لضمان حياة زوجية مستقرة :

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●نتعود أن ننهى خلافاتنا بأنفسنا أولا ... ونأخذ وقتاً كافيا وفرصة للتفاهم، فلا نتخذ قراراً ونحن منفعلين، أو نصر على الوصول لحل في ذروة الخلاف، ويفضل أن نتباعد زمانياً ومكانياً، كل في غرفة، ونهدأ لبعض الوقت، ثم يبدأ الحوار مرة أخرى، وقد هدأت النفوس، وفكر كل طرف في موقعه بعقلانية وروية أكثر.

●غالبا ما يكون تدخل أفراد آخرين في حل أي مشكلة بين الزوجين سببا في زيادة حدتها، وفي أحيان قليلة يحلها، لكن حتى في هذه الحالة نكون قد خسرنا.. نعم خسرنا فرصة الاقتراب بين الزوجين، لأن في مناقشة مشكلاتنا فرصة أكبر للتواصل، وهو ما يجنبنا الوقوع في ذات المشكلة مرة تلو الأخرى، ويجعل الحياة بعد ذلك تسير بيننا بطريقة أفضل.

●التأكيد على الأفكار الإيجابية عن الطرف الآخر.... ففي كثير من الحالات عندما يتدخل الأهل، فإنهم يسهمون بشكل غير مقصود في تكوين أفكار سلبية عن إبنهما / إبنتهما عند الطرف الآخر. فعندما يقوم الأهل بدور الزوجة أو الزوج في التعامل اليومي مع مطالب الحياة المختلفة بما يتضمنه ذلك من اتخاذ القرارات عنه / عنها، فإن صورة ذهنية سلبية تتكون عند الطرف الآخر، تحمل صفات مثل ضعيف، اتكالي، غير ناضج، طفل..الخ.... لذلك نجد أن الزوجين أو أحدهما يبحث عن دعم عاطفي ومعنوي من الأهل لحماية نفسه من هذه الصفات، إلا أنه يفشل، ومع ذلك يستمر لعله يستطيع مستقبلا مما يجعله يغوص أكثر في لجة الاعتماد على الأهل.

لكن قيام كلا من الزوجين بتأكيد الصورة الإيجابية عند الطرف الآخر، وبصوت مسموع وبسلوك واضح، يجعله يشعر بالأمان وعدم الحاجة المستمرة لدعم ومساعدة الأهل. فالصور الإيجابية المطلوب أن تؤكدها الزوجة لزوجها بإسماعه كلمات مثل: إني أثق برأيك، أكثر قراراتك صائبة، لك شخصية قوية، أنت رجل حكيم، أشعر بالأمان معك، وهكذا. أما الزوج فأنه يقول لزوجته: أنت زوجة ناضجة، لك عقلا راجحاً، إني أثق بتفكيرك، قراراتك متعقلة، وهكذا.... إن ترديد مثل هذه العبارات أمام الطرف الآخر يسهم بشكل كبير بإيجاد جو من الطمأنينة والأمان بين الزوجين، وأنهما يستطيعان الحصول على الدعم العاطفي من بعضهما ولا حاجة للبحث عنه خارجيا.

●أن يتفق الزوجان على تحديد الظروف التي يسمحان فيها بتدخل الأهل، حتى يستطيعا تقنين تدخلهم. فمن أكبر الخطأ أن يعطى الأهل فرصة التدخل في كل المشكلات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التي تحدث بين الزوجين. لذلك فإن مثل هذا الاتفاق يدفع كل منهما إلى تذكير الطرف الآخر في حالة رغبته باللجوء إلى الأهل عند حدوث مشكلة لا تستدعى تدخل أطرافا أخرى. وهذا يسهم بشكل كبير في تقليص دور الأهل في المشكلات، خاصة إذا كان بمقدور الزوجين حلها دون مساعدة خارجية.

● اتفاق الزوجان على أسلوب واحد في مواجهة تدخلات الأهل من الطرفين، حتى يعطيان انطباعا بأنهما يستطيعان حل مشاكلهما بنفسيهما.... فلا شك بأن تدخل الأهل يزيد أو يقل تبعا لاستجابة الزوجين له، فإذا ما وجدوا بأن تدخلهم غير مرغوب فيه من قبل الطرفين، فإنهم يحجمون عنه مستقبلاً. كما أنه من المناسب أن يتلطف الزوجان في ردودهما على تدخل الأهل. فكلما وجدوا دعوة لطيفة لعدم تدخلهم في شئون الزوجين، كلما اقتنعوا بعدم أهمية تدخلهم، وبالتالي يتركون الزوجين لشأنهما. بينما يحدث العكس عندما يحاول الزوجان أو أحدهما منعهم من التدخل في حالة من العصبية والغضب، فإن ذلك يدفعهم للتدخل ولو بالقوة.

● أن يقوم كل طرف بالتصدي لأهله. فإذا حدثت مشكلة بين الزوجين وتدخل أهل الزوج، فإن الزوج هو الذي يتعرض لمنع أهله من التدخل، وإذا تدخل أهل الزوجة فإن الزوجة هي التي تتعرض لمنع أهلها من التدخل .

● من الأفضل في بعض الأحيان تدخل الأهل، ولكن تحت ظروف معينة يتفق عليها الزوجان، خاصة في حالة وجود مشكلة صعبة تتطلب طرفا آخرا للمساعدة في حلها، وذلك امتثالا لقوله تعالى: { وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُواْ حَكَماً مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَماً مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلاَحاً يُوَفِّقِ اللّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلِيماً خَبِيراً } [النساء/٣٥].... والمقصود بالشقاق هنا وجود مشكلة كبيرة تهدد الحياة الزوجية.

ولكن الأمر الهام هنا هو أن توجد ضوابط لهذا التدخل. ومن أهم هذه الضوابط الاتفاق المسبق على الشخص الذي يُسمح له بالتدخل (يتم الاتفاق على اسمه مسبقاً، ويبلغ فقط عند حدوث المشكلة)، وأن يتمتع هذا الشخص بعقل راجح وحكمة وموضوعية. كما أنه من الواجب أن يطلب من هذا الشخص التعامل مع المشكلة بسرية تامة. وإذا اكتشف الزوجان أن المشكلة في تصاعد بينهما بعد تدخل هذا الشخص عليهما إبعاده، ومحاولة حل المشكلة بدونه، أو نقل القضية لطرف آخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المشكلات الزوجية إذا خرجت كبرت

كلا منا عندما يقدم على الزواج تملؤه الأحلام بحياة سعيدة، يكتنفها الأمان والاستقرار، ولكن هذا الكيان الأسري ـ الذي يباشر بنائه أكثر من طرف ـ غالباً ما يقع تحت وطأة التدخل من بعض هذه الأطراف، والذي قد يفضي إلى مشاكل زوجية، وأحيانا مآس لا تحمد عقباها، فالأسرة الشرقية محكومة بعوامل عدة تغيب عنها الاستقلالية لأسباب مباشرة أو غير مباشرة، ورغم أنه ليس من الحكمة عزل الأسرة عن محيطها، لكن هذا لا يمنع من وجود مساحة من الخصوصية، وأن تترسخ لدينا أساسيات في التعامل الصحيح مع تدخل الآخرين في حياتنا الزوجية.

يقوم المجتمع الشرقي على حميمية العائلة الكبيرة التي تقدس الروابط الأسرية، مما يعطي مساحة أوسع للأقرباء بالتدخل في حياتنا الزوجية بطريقة ربما غير صحيحة، وإن كانت مبررة اجتماعياً وعاطفياً. لكن تدخل الآخرين في الحياة الزوجية غالباً ما يؤدي إلى نتائج سلبية تنعكس على الزوجين، ولاسيما تدخل كلا الطرفين من أهل الزوجين – خاصة الوالدين – بصورة تعطي حقا في التدخل المبالغ فيه في شؤون الأبناء، بدءاً من اختيار الزوج أو الزوجة لأولادهم في بداية الزواج، وبعد الزواج أيضا تتدخل (أم الزوج) انطلاقاً من أنها المربية لابنها لسنوات طويلة، وهي التي أمنت له حاجاته، وهو لا يزال يحتاج إلى الرعاية، وأن الزوجة لن تستطيع أن تتفهم حاجاته لصغر سنها وقلة خبرتها، وفي الوقت نفسه تريد أن تعيد تشكيل الزوجة بما يتلاءم مع رغباتها، وتتم هذه التدخلات بأشكال عديدة منها لباسها وتصرفاتها واستقبالها للضيوف وطريقة اهتمامها بزوجها وأولادها، وبمصروف المنزل وإدارته ...

والتدخل قد يكون أيضاً من قبل (أم الزوجة) ظناً منها أن خبرة ابنتها قليلة في التعامل مع الرجال، ورغبتها في أن يكون بيت ابنتها مملكة سعيدة، والحرص على أن يكون لابنتها شخصيتها القوية داخل بيتها فلا يطمع بها زوجها.

ورغم أن هذه التدخلات في البداية تكون بنوايا خيرة، لكنها سرعان ما تنعكس سلباً على الزوجين، وتؤدي إلى خلق الحساسية بين الأهل والزوجين، وبين الزوج وزوجته.

وهناك حساسية عند الزوجة من تدخل أهل زوجها، وعند الزوج من تدخل أهل الزوجة، والمفروض أنه بعد قيام الحياة الزوجية، لا دخل للأهل في هذه القضية، إلا بالإصلاح طبعاً

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كما كان النبي ﷺ إذا حدث شيء بين علي وفاطمة . رضي الله عنهما . يصلح بينهما، فلقد دخل ﷺ يوما على فاطمة وسألها أين ابن عمك ؟ فقالت: إنه حدث بينهما شيء، وخرج للمسجد، فذهب النبي ﷺ للمسجد فوجده نائماً ومتلفع وعليه تراب، فقال له: (قم أبا تراب) وأصلح بينهما، وهذا تدخل مطلوب.

إما التدخل للتحريض أو حشو الرأس بوجهة نظر مخالفة، فهو سلوك لا يترتب عليه ٠إلا فساد ذات البين، فالمرأة بعد أن تتزوج ينتقل حق الطاعة لزوجها، وحق الأبوين يصبح ثانوياً، فحق الزوج مقدم على حق الأب وحق الأم، وهذا –للأسف– بعض الناس يجهله، وبعضهم يتصرف مع ابنته كأنها لا تزال في بيته، كلا بل هي في بيت زوجها، وهي مطالبة بأن تطيع زوجها، فلا يجوز للأهل أن يتدخلوا في أي أمر إلا بالإصلاح والتوفيق ومحاولة معالجة الأمور قبل أن تتفاقم.

ومشكلة تدخل الآخرين في شؤون الزوجين لا تقتصر على مجتمع بعينه أو ثقافة بعينها أو حتى عمر معين، وإنما هي ظاهرة عالمية، ولعل أول من طرقها في العصر الحديث هو الباحث الأمريكي (دوفول) والذي أكد: أن تدخل الأهل يعتبر إحدى المشاكل الأساسية في المجتمع الأمريكي، أما في مجتمعنا العربي، فالتدخل في الشؤون الزوجية للزوجين قد لا يقتصر على تدخل والديّ الزوج أو الزوجة.بل يتعداه إلى باقي الأقارب كأخت الزوج، وإن كان الشائع هو اتهام والدتيّ الزوجين بالتدخلات

فأخت الزوجة قد تلعب دوراً أحياناً –خاصة إن كانت ذات طبيعة تسلطية في بيت أهلها– حين نجدها تحاول نقل خبراتها وإسقاط إحباطاتها على علاقة أختها الصغرى بزوجها... وبالمقابل فقد تلعب أخت الزوج دورا أيضا، وخاصة في حالة ازدواجية دور الأخ (الزوج)، فعندما تجده جافاً مع إخوته وسلساً ودوداً مع زوجته، تبدأ مشاعر الغضب والرغبة في الانتقام بالفوران، فتحصل التوترات والمناوشات، وتكون الضحية ليست أخت الزوج وليس الزوج نفسه وإنما زوجة الأخ المسكينة، والتي تتأثر بالتالي درجة ارتباطها وثقتها بنفسها وبزوجها من جراء هذا التدخل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وابتداء لا بد من فهم النظام القرآني لهذه العلاقة انطلاقا من الآية الكريمة في سورة النساء. حيث يقول الله تعالى: { وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُواْ حَكَماً مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَماً مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلاَحاً يُوَفِّقِ اللّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلِيماً خَبِيراً } [النساء/٣٥] وبناء على ذلك يتبين من أنه ليس للأهل التدخل في الحياة الزوجية لأبنائهما إلا في الحالات الآتية :

١. بعد أن ينتهي الزوجان من محاولة حل مشكلتهما.

٢. في حالة خوف الشقاق، لا أن يتدخل الأهل في حياة الزوجين المتفاهمين فيقلبانها جحيما، ويكون تدخلهم هو سبب الشقاق.

٣. أن يكون في نية الأهل إصلاح المشكلة، وليس إحداث مشكلة غير موجودة.

فإذا تدخل الأهل في خصوصيات الحياة الزوجية لأبنائهم بدون مبرر ولا داعي، فيجب على الزوجان منعهما من ذلك وليكن شعارهما (هذه حياتنا وليست حياتكم) لذا نص الفقهاء على أنه لا يلزم الزوج طاعة والديه لو أمراه بتطليق زوجته أو مخاصمتهما دون سبب يذكر، كما هو منتشر كثيرا في مجتمعاتنا، وكثيرا ما يستجيب الولد المسكين خوفا من عقوقهما، نتيجة للفهم الخاطىء لمعنى البر..

قال الإمام محمد بن مفلح المقدسي: كل ما تأكد شرعا لا يجوز له منع ولده، فلا يطيعه..... ولا يطيعهما في ترك نفل مؤكد، كطلب علم لا يضرهما به، وتطليق زوجة برأي مجرد، لقوله ﷺ (لا ضرر ولا ضرار) وطلاق زوجته لمجرد هوى ضرر بها. [1] وقال الإمام محمد بن أحمد بن سالم السفاريني تأكيدا لهذا الكلام: بل عليه أن يبادر لفعل الأمر المؤكد عليه ولا يلتفت لنهيهما. – وأعقب كلامه هذا بجملة مهمة – نعم يأخذ بخاطرهما ويداريهما. [2]

أما الإرشادات الوقائية لمنع تدخل الأهل في الحياة الزوجية، خاصة للمقبلين على الزواج والمتزوجين الجدد فهي بشكل عام:

---

(١) الآداب الشرعية والمنح المرعية جـ١ص٤٣٧ بتصرف

(٢) غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب جـ١ص٣٨٣

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●الاتفاق المسبق بين الزوجين على سياسة التعامل العامة مع الأهل (أهل الزوج والزوجة). ونقصد بها رسم حدود العلاقة بين كل من الزوجين وأهلهما من جهة، والاتفاق على الأمور أو المشاكل التي لا يجب على أحد أن يتدخل فيها الأهل، وتعدّ من الأسرار الزوجية من جهة أخرى، مثل: العلاقة الحميمة، اختلاف طباع أو آراء، أخطاء سلوكية، مطالب خصوصية أو منزلية،... وإجمالا عدم إدخال الأهل في تفاصيل الحياة الزوجية اليومية.

كما ينبغي الاتفاق على المشاكل التي يمكن أن يتدخل فيها الأهل في مرحلة معينة، على أن يحددان من هو الطرف الذي يدخلانه في مشاكلهم. وتتضمن هذه السياسة أساليب التعامل مع الأهل: أي فن التقرّب والتودد للأهل، وتحديد الزيارات، وافتعال المناسبات التي تؤلّف بين قلوب الأهل والأزواج، وتعطي لهم الفرصة لمزيد من التواصل الإيجابي.

●مراعاة الحقوق والواجبات: يتعيّن على الطرفين معرفة الحقوق والواجبات الأسرية، تفاديا لأي خلل في حياتهما قدر الإمكان.

●التوازن: عدم شعور الأهل أن الابن قد استحوذت عليه الزوجة أو العكس. فإن توازن الابن في التعبير عن مشاعره من خلال تصرفاته وسلوكياته وطريقة تعامله مع أهله يحمي العلاقة الزوجية من تدخل أهله، وكذلك بالنسبة للزوجة، وذلك من خلال قاعدة أن أشعر أمي أنها رقم واحد، وزوجتي رقم واحد

●ألا يذكر كل طرف لأهله إلا محاسن الطرف الآخر، وألا يتحدث معهم عن عيوبه أو سلبياته، ويدافع عن الطرف المتهم أمام أهله في حال وجد أي انتقاد منهم.

●محاربة الأفكار السلبية الشائعة في المجتمع: مثل "كراهية الحماة للكنّة" والتي أصبحت عادة مكتسبة وشائعة اجتماعية، حيث تكره بعض الحماوات زوجة الابن لمجرد أنها كنّة، لا أكثر ولا أقل. لذلك يستحسن على الزوجة أن تحارب هذه الأفكار، وأن تبادر إلى كسب ودّ الحماة من خلال الاحترام والتقدير المتبادل، والتهادي بالمناسبات وغير المناسبات، والمدح والشكر لكل ما تقدمه، وبالكلمة الطيبة، ومقابلة الإساءة بالإحسان، وعدم توجيه الانتقادات أو الأوامر والملاحظات المباشرة... وباختصار أن يشعر الأهل أن الزوج أو الزوجة أي الطرف الجديد (الدخيل) في كل من العائلتين إنما هو مثل الابن الحقيقي في العائلة الواحدة.

●أن يتفق الزوجان على أن يعاملا أهليهما بدبلوماسية، وبدعم كل واحد منهما الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●(نحن من ندخل الأهل في مشاكلنا الزوجية، ونحن من نضع حدود لهذا التدخل)... قاعدة هامة علينا التنبه إليها، وأن نحافظ على خصوصية العلاقة الزوجية إلى أقصى حد، والعمل على حل مشاكلنا بأنفسنا.

●أن يتفق الزوج على هرم الطاعة أو سلم الأولويات مع زوجته في حالة العجز عن التوفيق بين الطرفين... فمثلا بالنسبة للزوج أمه هي رقم واحد في حياته، وأبوه رقم اثنين، وزوجته رقم ثلاثة، أما بالنسبة للزوجة فزوجها رقم واحد، وأمها رقم اثنين، وأبوها رقم ثلاثة، ففي هذه الحالة تكون الأمور واضحة بين الطرفين في حالة المنازعات.

أما في حال ما إذا جاءت هذه الإرشادات متأخرة، وتضخمت المشكلات الزوجية بسبب تدخل الأهل السلبي، فتختلف المعالجة من حالة إلى أخرى، وفقاً لعدّة اعتبارات منها: المدة الزمنية لهذا التدخل، نوعية المشاكل التي يتدخلون فيها، آثار هذا التدخل على العلاقة الزوجية، ومن الطرف المتدخل. وبشكل عام ينصح المتخصصون في القضايا الأسرية بالآتي:

●الاجتماع العام: هذا الإجراء يوجّه لمن يعاني من تدخل مزمن للأهل، مما نتج عنه أضرارا نفسية أومعنوية بين كل من الزوجين، أو بين أحد الزوجين وأهل الطرف الآخر. على أن يتم جمع الأطراف المتنازعة، الزوج والزوجة والطرف المتدخل من الأهل، وتتم المصارحة وتوضيح الأفكار، ووضع حد لهذا التدخل، وتحديد العلاقات والأدوار بين كل الأطراف. وينصح في هذه الجلسة أن يوجد طرف ثالث محايد من أهل الخبرة، إن كانت المشكلة متأزمة، أو مخافة من تصاعد الخلاف بين الأطراف، ولا يشترط أن يكون اجتماع واحدا، إنما يمكن أن يسبقه اجتماعات تحضيرية عديدة وفقاً للحاجة.

●الاتفاق بين الزوجين على اعتماد سياسة جديدة للتعامل مع الأهل، وذلك بعد مراجعة السلوكيات الخاطئة التي وقع فيها كلا منهما، والتي دفعت الأهل للتدخل .

●أن يعمل الزوجين على حلّ مشاكلهما القائمة التي استدعت تدخل الأهل.

●ترضية الخواطر: تخصيص وقت مناسب للحوار مع الأهل، وترضية خواطرهم بالكلمة الطيبة واللمسة الحنونة، وأخذ الرضا منهم.. بهدف تحقيق رغبة الأهل في إسداء النصح لأولادهم ورعايتهم حتى بعد الزواج، دون التسبب بضرر التدخل في شؤونهما الخاصة، على أن يتم التغاضي عن تدخلهم الحالي ومعالجته تدريجيا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● يحرص كل طرف على تحسين صورة الطرف الآخر عند أهله، وإصلاح علاقته بهم من خلال المصالحة والتسامح والتغاضي عن الأخطاء والمعاملة الحسنة... وغيرها من فنون العلاقات الإنسانية.

● دبلوماسية العائلة.... وأكثر من يحتاجها، الابن الذي تزوج مع أهله في منزل واحد. فالابن هنا في أمس الحاجة إلى الموازنة في تعامله بين زوجته وأهله من جهة، وأن تشعر الزوجة بالخصوصية والاستقلالية في هذا المنزل المشترك من جهة أخرى.

فيستحسن أن يقيم الزوجين في غرف مستقلة، وأن يخصص للزوجة أغراضا خاصة بها يمكنها التصرف فيها بمفردها لكي تشعر ببعض الخصوصية. كما أن التفاهم بين الزوجين في هذه الحالة مهم جدا... فيتفقان – مثلا – على مناقشة أمورهم في غرفتهما الخاصة، وما هي المواضيع التي يمكن مناقشتها أمام الأهل. إضافة إلى توطيد العلاقة بين الزوجة وأهل الزوج، وتوزيع الأدوار بينهم.. ويقع على الزوج، في هذه الحالة العبء الكبير، للحد من تدخل الأهل، وفي المحافظة على خصوصية علاقته الزوجية.

ولا ننكر أهمية استقلالية الزوجان بسكن خاص... فمن الأفضل أن يستقل الزوجان في سكن خاص بهما، لأنه يسمح لهما بالاعتماد على نفسيهما في إدارة شئون حياتهما دون تدخل الأهل. كما أن الاستقلال يساعد كثيراً على عدم تفاقم المشكلات الصغيرة التي يمكن أن تحدث بينهما، ففي أغلب الحالات عندما لا تجد الخلافات بين الأزواج من يدعمها ويؤازرها فإنها تنتهي في بدايتها. كما أن الكثير من الأزواج يستطيعون حل مشاكلهم بسهولة وسرعة إذا لم يوجد آخرين معهم، فمن الملاحظ بأن وجود الأهل يدفع الزوجين أو أحدهما إلى إثبات الذات ولو بصورة خاطئة تجاه الطرف الآخر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الخلافات الزوجية نار تحرق الأبناء

لا يخلو بيت ما من خلافات بين أفراده، حتى في أشكالها الحميدة التي هي من باب الدفع الذي لا تنمو الحياة إلا به، وعلى رأس هذا البيت قطباه: الأب والأم، أو الزوج والزوجة، وهما باعتبارهما بشرا، ولكل واحد منهما شخصيته وثقافته التي قدم منها وشكلت عاداته وخلفياته، من حق كل منهما أن يعبر عن نفسه، وإن أفرز هذا التعبير اختلافات قد تصل إلى حد المشاجرات والمشاحنات. وقد يمضي الحال مقبولا لو كنا نتكلم عن مجرد خلاف بين رجل وامرأة، لكن حين يتعلق الأمر بوظيفة اجتماعية، باعتبارهما عاملين في مؤسسة أسرية، فإن الأمر يحتاج إلى وقفة؛ خاصة أن وجود أي مشكلة بينهما تشعر الأبناء بالخطر والقلق والتوتر، وتقلل من إحساسهم بالأمان.

الخلافات الزوجية من أشد الأمور التي تؤثر نفسياً على الأبناء، لأنها تزرع الخوف داخلهم نتيجة الشعور بفقد الاستقرار والأمان، فالأطفال في حاجة إلى محيط أسري هادئ يشعرهم بالطمأنينة والأمن، أما النزاعات والاختلافات فهي بمثابة عاصفة عاتية تدمر مشاعر الطفل، وتقذف في قلبه الخوف والقلق، فالابتسامة والحنان والمحبة والرعاية هي حق الطفولة، وهي من واجبات الوالدين.

ذكر " أريك أريكسون " في نظريته لنمو الشخصية، أن إحساس الطفل بالأمان في هذا العالم إذا نما نموًا نفسيًّا سويًّا في السنة الأولى من حياته، سوف يسلمه إلى مراحل سوية للنمو النفسي حتى نهاية عمره، وإذا حدث العكس، وشعر الطفل أنه في وسط معارك، ولا يشعر بالأطمئنان، فستبدأ أول خطوة له في رحلة الشقاء.

من أبرز الآثار السلبية للخلافات الزوجية على الأطفال:

- إحساس الطفل بعدم الأمان: في الوقت الذي تكون فيه الحاجة للشعور بالأمن من أهم الحاجات النفسية التي ينبغي توفيرها للطفل، نجد أن الخلافات الزوجية تتعارض مع إشباع هذه الحاجة، فالطفل نتيجة للخلافات . خصوصاً عندما يحتدم النقاش وتعلوا الأصوات . يخيل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إليه أن هذا البيت سينهار، وبالتالي سيفقد من يرعاه ويهتم به. ويزداد أثر ذلك عندما يعي الطفل التركيبة الاجتماعية للأسرة، وضرورة وجود الأبوين لقيام الأسرة، والذي يظهر بوضوح بعد سن السادسة.

إن تهديد الأمن النفسي لدى الطفل يدفعه لوسائل متنوعة للهروب من هذا الوضع، سواء كان هروباً سلوكيا أو نفيساً. فقد يغطي الطفل وجهه أو أذنيه، وقد ينسحب لغرفة أخرى بعيداً عن ذلك الشجار. وقد ينخرط – عندما تتكرر هذه الخلافات – في سلوكيات تعويضيه مثل: زيادة اللعب، أو البقاء خارج المنزل فترات طويلة (أي عدم الرغبة في العودة للمنزل). أيضا قد تظهر على الطفل بعض علامات الانطواء والهروب من الواقع، لتخفيف الضغط النفسي الواقع عليه نتيجة للمشاكل التي يعايشها يوميا، ويكون ذلك غالبا في الطفل الحساس.

ولا يفوتنا أن نذكر أن حالة التوتر التي يعيش فيها الطفل تجعله يفقد القدرة على السيطرة الذاتية والتأقلم، وبالتالي تؤدي إلى خطر الفشل المدرسي خاصة والفشل في الحياة عامة. فالأبناء هم أول من يحصدون النتائج السلبية المترتبة على المشكلات الزوجية.

هذه الآثار قد تمتد لسنوات، وقد تؤثر على سلوك الطفل عندما يكبر. فهناك دراسات بينت أن بعض حالات الهروب من المنازل، وبعض حالات الرغبة في الزواج من أول خاطب بالنسبة للفتيات قد يكون ورائها بيئة غير آمنة نفسيًا. تجعل مثل هذه الفتاة تنشد الأمان بسرعة في مكان آخر.

- تشويه صورة الأبوين في عقل الطفل: يحمل الطفل صورة ذات مكانة خاصة لوالديه، ولذلك فإن شجار والديه . لاسيما عندما يتضمن سبا أو تحقيرًا لأحدهما . يشوه تلك الصورة البراقة التي يحملها عنهما.
- شعور الطفل بالذنب: أظهرت بعض الدراسات أن نسبة من الأطفال يشعرون بالذنب وتأنيب الضمير عندما يحدث خلاف بين أبويهم، ومع أنه من غير المؤكد سبب هذا الشعور، فمن المعتقد أنه قد يكون عائدًا لكون كثير من الخلافات تدور حول تربية الأبناء أو بعض تصرفاتهم الغير مرغوب بها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **تكوين موقف عدائي لأحد الوالدين: فمن خلال ما يسمع الطفل من جدال ومشادات، ينحاز – لأسباب ودوافع – مختلفة لأحد الوالدين، وبالتالي يكن العداء للطرف لآخر.**
- **العدوانية: أكدت دراسة اجتماعية أمريكية أن المشاكل الاقتصادية والخلافات الزوجية من أهم أسباب إصابة الأطفال بمرض " النشاط العدواني الزائد "، وأن نسبة إصابة الذكور بالمرض أكثر من الإناث، وذكرت الدراسة أن ٩٨% من هؤلاء الأطفال يعانون ضعف التركيز. وأن ٣١% منهم يعانون من تعثر بالدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن تحاليل الدم لهؤلاء الأطفال سجلت انخفاضا ملحوظا في معدلات الهيموجلوبين وعناصر الحديد والزنك والنحاس، موضحة أن الطفل الزائد النشاط هو الذي يعاني أهله من شقاوته وحركته بصورة غير طبيعية، قد تؤدي إلى إيذاء نفسه، أومن حوله، أو تكسير وتدمير الأشياء، ويصبح مصدر إزعاج في المكان الموجود به، ورغم المجهود الزائد الذي يبذله فإنه لا يشعر بالتعب.**

ومن الغريب أن نعرف أن الخلاف الصامت، الذي يحاول الوالدان إخفاءه ظاهريا عن الأبناء، أشد تأثيرا على الأبناء من الخلاف الصاخب؛ وقد عزت بعض الآراء العلمية الحديثة أحد أسباب الربو في سنوات الطفولة الأولى إلى الخلاف المكتوم بين الأبوين، الذي يستشعره الطفل وإن كان خافيا.

وعلى الجانب الآخر فالطفل الذي ينشأ في كنف والدين يبدو أنهما غاية في الاتفاق –أو هكذا يمثلان أمامه– ينقص تربيته جانب كبير يحتاجه لمواجهة الحياة الحقيقية بمكوناتها، فالطفل لا بد أن يعرف أن هناك غضبا يحتاج للتنفيس عنه، وأن هناك انفعالات ثائرة تحتاج للتعبير، بشكل لا يتجاوز حدود اللائق.

وبما أن منع الخلافات تماما بين الزوجين مناف للطبيعة البشرية، وطبيعة الاجتماع البشري وما يحمله من احتكاكات يومية لا تخلو من اختلافات في وجهات النظر... كلها عوامل تجعل من الصعب إن لم يكن من المستحيل منع المشكلات، وأن سبيل الحل هو إيجاد أسلوب للتفاهم، الذي لا يقلل فقط من أثر تلك الخلافات على الأبناء، بل يتجاوزه إلى تدريبهم على فن إدارة الخلافات في حياتهم بشكل عام.

ينبغي على الأب والأم في خضم المشكلات ألا ينشرا جو التوتر داخل المنزل، لأن ذلك ينعكس سلباً على نفسية الأطفال كما أشرنا، فالأمر ببساطة يتطلب أن نحيا الحياة على

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

طبيعتها، دون أن نكبت مشاعرنا أو نضيع حقوقنا أو حقوق أطفالنا، وأن نشمر لنتعلم جميعا فنون إدارة تفاصيل الحياة؛ فكما أن الطفل بحاجة لتماسك العلاقة بين والديه، ويحتاج إلى انسجامهما في مواجهة مسئوليات الحياة، فهو بحاجة أيضا إلى حنكة والديه في إدارة الخلافات الأسرية بينهما، بما يعني الموازنة بين إطلاع الطفل على مشكلات الحياة، وبين إشعاره بالأمان والاستقرار والتماسك.

فالطفل يتعلم مما يشهده من الإدارة الذكية لخلافات والديه أن مشاعر الغضب مسموح بها لأنها لا تؤذي أحدا، وأن الإحساس ما لم يرتبط بفعل فهو ما زال في نطاق المسموح، كما أنه يتعلم أن الاختلاف في الرأي لا يفترض أن يفسد للود أي قضية.

إلى كل زوج وكل زوجة

●لا يشك أحد في أن أولى حاجات الطفل في هذه الحياة هي أن يكون له أب وأم بينهما حب قوي لا ينتهي؛ لأن الاثنين هما أساس حياته، والطفل يرغب في أن يكون عالمه الخاص به متماسكًا لا تمزق فيه ولا تصدع، ولا يوجد حل لذلك إلا أن تجعلا الشيء الوحيد الذي تتفقان عليه أنت وزوجك . إن لم تجدا أي نقاط أخرى للاتفاق . هي مصلحة هذا الطفل.

●لا يوجد في العلاقات الإنسانية بين البشر بصورة عامة، وبين الزوجين بصورة خاصة، قرارات نهائية قاطعة، تستخدم فيها لغة " لقد رفضت رفضا قطعيا ".. أو " إذا لم يستجب لطلبها فسوف تطلب الطلاق " .. فالوصول بالأمور إلى حافة الهاوية هو وسيلة للتفاوض والضغط بين الدول، أو للتعامل بين الأفراد، ولكن لا تصلح أساسا للعلاقة بين زوجين تقوم حياتهما على التفاهم والحوار في كل أمر من أمورهما.

●تجنب الاختلاف والمشاجرة الدائمة أمام الأبناء والتعاهد على ذلك... ينبغي أن لا تكون الخلافات الزوجية أمام الأطفال هي الحالة الغالبة؛ إذ لا بأس أن يرى الأطفال خلافًا بين الحين والآخر؛ لكن لابد أن يروا حالات الصفاء والود بين الزوجين أكثر.

●عدم انتقاد أحد الزوجين الآخر على أسلوبه في تربية ابنه أو ابنته في حضورهما، وليؤجل هذا النقد إلى وقت آخر بعيداً عن الأولاد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●من المهم جدا مضاعفة جرعة التسامح بين الزوجين في الأوقات الحرجة، والتغافل عن زلات بعضهما، وعدم تتبع الأخطاء، والمحاسبة على كل شاردة وواردة.

●مراعاة مشاعر الآخر وتفهمها، فمن أسباب الجفاء الذي يباعد بين الزوجين، إهمالهما ثناء كل منهما على صاحبه، وعدم تفهمه لمشاعره.

●كونا نموذجين يحتذى بهما، فالأطفال يتعلمون من آبائهم الكثير، فمن الممكن أن يتعلموا أن تعدد الآراء أمر صحي، وأن الاختلاف في الرأي لا يجعل صاحبه (جيدا) أو (سيئا)... فينبغي أن يكون الخلاف خلافًا يتجادل فيه الزوجان لإثبات صحة رأي كل منهما أو الدفاع عن نفسه. ولا يتحول إلى سباب أو شتام، أو أن يحاول كل طرف إيذاء الطرف الآخر بالإهانة أو السب أو الضرب، أو التذكير بأخطاء أو عيوب سابقة.

●أن ينتهي الأمر في الخلاف بالوصول إلى حل يرضي الطرفين، وذلك أمام الأطفال. وهذا في غاية الأهمية؛ إذ من خلال هذا الأسلوب يتعلم الأطفال طريقة حل المشكلات، كما يتعرفون على الواقع أيضًا.

●الحذر من إقحام الأطفال في قضية الخلاف، فقد يميل أحد الأبوين – خصوصًا الأم – إلى استمالة أطفالهما ليكونوا في صف أحدهما.... هذا الموقف له آثارا خطيرة على نفسية الأطفال، ويضعهم في موقف صعب؛ إذ عليهم أن يختاروا بين أحد الأبوين.

●إذا فقدتما أعصابكما سريعاً أو رفعتما صوتكما، سيتعلم أطفالكما أن يفعلوا نفس الشيء، فحاولا أن تتحكما قدر الإمكان في ردود أفعالكما، وانتبها للألفاظ التي تستخدمانها، والأسلوب الذي تتحدثان به.

●من الأفضل عدم اختلاف الأبوين أمام الأطفال الصغار (حتى سن سبعة أو ثمانية أعوام)، لأن الأطفال في هذه السن يتسمون بالجمود، ولا يستطيعون تفهم أن المرء يمكن أن يتجادل مع آخر دون أن يكرهه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والصلح خير

نولد جميعاً ونحمل داخلنا شخصيتنا البكر التي تتشكل بأصابع الوراثة والتربية والبيئة، بل وبالصدمات الكبرى في حياتنا أحيانا، ثم نأتي بهذا المخطط الكبير المتشابك العناصر في شخصيتنا إلى الزواج، لكي نتقابل مع مخطط آخر – شخصية شريك الحياة – له سمات مغايرة وأبعاد مختلفة.. وبالرغبة في الحياة معاً نتعايش، لكن تبقى هناك خطوط غير مقبولة في شخصية كل منا بالنسبة للآخر، أو صفات وسلوكيات مرفوضة.. قد تتغير فينا في بعض الحالات، لكن في أحيان أخرى تبقى كما هي، مسببة لمشاكل متعددة وإزعاجات متكررة، خاصة عندما لا يتقبلها شريك العمر.

جعل الإسلام كل أطراف البيت يتحملون مسؤولية تجاه استقرار البيت وهدوئه وطمأنينته، فحمل الزوج المسؤولية تجاه إصلاح بيته وإصلاح زوجه، وبالمقابل حمل الزوجة كذلك مسؤولية حماية بيتها ورعايته ومسؤولية إصلاح زوجها ورعايته، فكانت هذه المسؤوليات الملقاة على عاتق كل واحد منهما بمثابة حزام الأمان للأسرة حتى لا ينفرط عقدها، ولا ينفر ودها.

إن الخلافات الطبيعية بين الزوجين لها عدة إيجابيات، منها أنها تجعل كلا من الطرفين ينظر إلى الأمور بطريقة مختلفة، ويؤدي التصرف الصائب من أحد الطرفين إلى جعل الآخر أكثر انفتاحا، وأكثر تقبلا له ولرأيه. لكن متى ما أصبحت هذه الخلافات كثيرة وعلى أتفه الأسباب، فإن هذا كفيل بأن يدخل الزوجين في نفق مظلم نهايته لا يحمد عقباها.

والصلح خير

- التوافق والانسجام بين الزوجين لن يتأتى دوما بصورة تلقائية في بداية الحياة الزوجية، وذلك لاختلاف الميول والطباع والعادات، ولكن مع وجود الرغبة الصادقة، والنية المخلصة في تحقيق التوافق، فإنه سوف يتحقق حتماً بإذن الله تعالى مع مرور الأيام.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●يجب على الأزواج التغاضي عن الهفوات الصغيرة التي يركز عليها البعض. وعدم التوقف عند كل تصرف يقوم به الطرف الآخر والتعليق عليه، وإلا فإن النتيجة ستكون عكسية وبشكل يهدم المنزل على من فيه... علينا التمعن في تفاصيل حياتنا البسيطة بما يمنحنا السعادة، والاستعانة بمبدأ التسامح في علاقتنا بالطرف الآخر، وتفهم دوافعه ومبرراته لتفسير ما يقوم به، فالتسامح هو أفضل طريقة للتخلص من الشعور بالتعاسة التي قد نواجهها في رحلة الحياة.

●من الممكن للحياة أن تسير بلا عواصف، فقط إذا فتح كل طرف أذنيه ليسمع الطرف الآخر بتفهم وبلا تربص، لأن حسن الاستماع من الشروط الأساسية للتواصل الجيد بين الزوجين، وهو دليل على الاهتمام والتقدير.

●الاحترام بحر تذوب فيه كل عيوب الزوجين... فمهما كان الزوج أو الزوجة جاهل ببعض الأمور، أو يتصف ببعض العيوب في نفسه أو تصرفاته؛ فإن احترامه لرفيقه كفيل بأن يصرف نظر الطرف الآخر عن هذه العيوب، بل ويثير مشاعر الرحمة والحنان تجاهه، فيتغاضى عنه ويغفر له.

●إن حدث وانفعلت واتهمت وأسأت التصرف مع شريك الحياة، يمكنك أن تتراجع عن موقفك والاعتذار بالكلمات الرقيقة : " آسف لم أقصد انتقاص قدرك، وأعدك ألا تتكرر مرة أخرى ".

●طبيعة كل فرد منا تهفو لسماع العبارات الطيبة، رغم تأكدنا من مشاعر الطرف الآخر... فمشاعر الود وعبارات المجاملة بين الزوجين تحفظ علاقاتهما من أي ملل أو فتور يتسلل إليها... بل تضفي الدفء والانتعاش... فالحذر أشد الحذر من غياب تلك العبارات في حياتكما الزوجية..... فالكلمة الحلوة سبيل للصلاح والإصلاح، وللوصول لقوة ومتانة العلاقة بين الزوجين... والكلمة الطيبة أيضا وسيلة مهمة لكسب القلوب، فلنفتح قلوبنا للمحبة وحسن للتواصل، ولنذكر أن التواصل والتواد والمحبة مطلب ديني، والعلاقة الزوجية تقوم أساسا على المودة والرحمة والسكينة وحسن العشرة.

لا بد أن يعود كل طرف نفسه على الإكثار من الكلام الجميل، ويدرب نفسه على البعد عن الأقوال الجافة، ويحاول من البداية أن يتكلف وإن كان في ذلك صعوبة، ثم بعد ذلك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سيصبح التخلق بهذه الأخلاق الفاضلة والكلمات الطيبة أمرا سهلا، وسجية وطبعا وخلقا راسخا في النفس، تنطلق منا بكل سهولة ويسر، ونأخذ عليها الأجر والثواب من الله تعالى.

●يؤيد خبراء النفس والاجتماع الأزواج الذين يفضلون الهروب من الخلافات الزوجية أو إعلان هدنة المؤقتة عندما يكونون في ثورة غضب شديدة، حيث أن ردود أفعالهم تزيد نار الخلاف.. ويشير الخبراء إلى أن حالة السكتة الكلامية التي يصاب بها بعض الأزواج ليست حالة مرضية، وإنما هي حكمة للخروج من المشاجرات الزوجية بدون خسائر تذكر.

●حاولا أن تعيشيا بطريقة منظمة، ولا تتهربا من مواجهة أي مشكلة تقابلكما، بل عليكما مناقشتها معا، وتبادل الرأي للوصول لحل فيه مصلحة الجميع.

●من المهم جدا للزوجين أن يتجنب كل منهما ما يثير الثاني، وأن لا يلجئا إلى الأساليب السلبية في مواجهة رياح المشكلة، كالتزام الحياد، وعدم إظهار المودة والتعاطف مع الأزمة، أو الإسراف في نظرات اللوم والعتاب.

●أكثر ما يثير الخلافات الزوجية غياب الدعم المعنوي المناسب من الزوجة لزوجها في مواجهة مصاعب عمله والعكس بالعكس، لذا أكدت الدراسات والأبحاث الاجتماعية على أهمية مثل هذا الدعم العاطفي الذي يقوم به كل من الزوجين تجاه الآخر، ليس في الحياة الزوجية ذاتها فقط، ولكن في الحياة العملية أيضاً خارج المنزل، لمن يحلمون بالتقدم الوظيفي أو المهني.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عند مفترق الطرق

- المنافسة بين الزوجين
- فارق السن بين الزوجين
- الإنترنت والخيانة الزوجية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المنافسة بين الزوجين

من المؤكد أن أي تقارب بين شخصين في العمر والثقافة والظروف الاجتماعية، يحقق نسبة كبيرة في نجاح العلاقة بينهما. لأنه يخلق نوعاً من الألفة الروحية والفكرية والعاطفية والاجتماعية. وهذا لا يتأتى بشكل جيد في حالة اختلاف هذه العوامل بينهما، لأن المرء عندما يعيش مع شخص آخر يلتقي معه في الانتماء والميول والرغبات والمكانة، لا يشعر بالغربة، ولا يحس أنه فقد شيئاً من مزاجه، أو شيئاً من حياته الاجتماعية، أو شيئاً من أوضاعه الخاصة والعامة. وقد جاء في بعض كلمات الشعراء: كل شكل لشكله ألفُ.

ولكن عندما ندرس عمق المسألة في التفاصيل، فإننا نجد أن ذلك لا يمثل خطاً عاماً يوصل دوما إلى نجاح العلاقة بين الناس. وذلك لأن الإنسان يشعر بالحاجة إلى التنوع، حتى لا يشعر بالرتابة، فيحس بالحاجة إلى شخص آخر مغاير لما هو عليه، لينفتح على أفق جديد لا يملكه في واقعه الحالي، خاصة في الحياة الزوجية التي تطول عن أي علاقة أخرى... فمع القليل من الاختلاف والتنوع، بل والمنافسة أحيانا، تكتسب الحياة الزوجية المزيد من التجدد والحيوية، لكن الخطير في هذا الموضوع أن يزيد الأمر عن حده فينقلب إلى ضده.

مظاهر التنافس

مما لا شك فيه أن هناك تنافساً مستمراً بين الزوجين في الحياة الزوجية..فالحياة الزوجية ليست كلها تعاون وتواصل إيجابي وحب وألفة.. بل هناك تنافس أيضاً، وأشكال التنافس قد تأخذ مظاهر جلية أو خفية، وفقاً لشخصية الزوجين وظروفهما.. ففي العلاقة الزوجية التقليدية، حيث دور الزوج خارج المنزل، ودور الزوجة داخله، يأخذ التنافس أشكالاً تختلف عنها في العلاقات الزوجية الأخرى حيث المرأة الموظفة أو العاملة.

فمن أشهر مظاهر التنافس في العلاقات الزوجية التقليدية، الخلاف حول جودة الطبخ، وأصناف الطعام، فنجد الزوجة تتفنن في إعداد ألوان الطعام المختلفة لإبهار الزوج بقدراتها، إلا أنها تنزعج كثيراً إذا تدخل الزوج في أمور المطبخ. وتعتبر هذا التدخل نوعا من التنافس، وقد تنشأ بينهما خلافات شديدة وحادة نتيجة لذلك.

فالزوج عندما ينتقد أو يتدخل في مجال الزوجة فإنها تعتبر ذلك تقليلاً من شأنها، وتنزعج، وتقاوم بتصرفات يمكن أن تكون هادئة أحيانا، ومبالغ فيها أحيانا أخرى، مما يساهم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في نشوء المشكلات بينهما وربما تفاقمها.... والحاصل أن شؤون المطبخ تمثل قيمة خاصة للزوجة، تدافع عنها، وتنافس الرجل فيها.

وكذلك الزوج يدافع عن قوته في مجالاته وميادينه (شؤون العمل أو الإدارة...)، وأي تدخل للزوجة في هذا المضمار يعتبره تنافساً وتدخلاً، ولذلك نجده يقاوم بشدة، ويحاول التفوق على منافسته، وغلبتها، وتحطيمها في بعض الأحيان.

أما إذا كانت الزوجة عاملة فقد يأخذ التنافس موضوعات أخرى مثل: التحصيل العلمي أو المادي أو المهني، أو التفوق في الثقافة والمعرفة العامة أو التخصصية وغير ذلك.

ومما لا شك فيه أن التنافس عموماً يمثل حافزا إيجابيا، ويساهم في الإبداع والإنتاج والتحصيل.. وأن هناك التنافس المقبول الإيجابي، ولكن هناك أيضا التنافس المدمر للعلاقات الإنسانية عموماً، وللعلاقات الزوجية خصوصاً.

ولا ننكر أن طبيعة العصر الحاضر وقيمه، التي تشجع على الفردية والأنانية، لها دورا في زيادة حدة التنافس وإشتعاله بين الأزواج، ومن ثم ازدياد حالات الاختلاف والصراع.. ولا يعني ذلك أن التنافس لم يكن موجوداً قديماً، ولكن ربما كان بدرجات أقل أو أشكال ألطف.

بين الإيجابي والسلبي

تتصف المرأة الناضجة المتعلمة – بصرف النظر عن الشهادة الدراسية التي تحملها، سواء كانت شهادة الإعدادية أم البكالوريوس أم الدكتوراه ـ تتصف بعقل راجح وفكر واعي. ومن هذا المنطلق فهي تتجاهل أخطاء زوجها، وتحاول تنبيهه إليها في الوقت المناسب، وبالشكل الذي لا يجرح مشاعر التفوق لديه بصفته رجلاً.... فالزوج يحب دائما أن تجيبه زوجته إذا سألها، ما هو رأيك في هذا الموضوع ؟: من الأفضل لو تفكر في ما يجب عمله. قد فكرت أنا في هذا الموضوع وسأعرض رأيي عليك لترى مدى صوابه، وإلا فسأتغاضى عنه.... أي لا تشعره وكأنها تعتبر نفسها أفضل منه، بل يجب أن يشعر بأن شهادتها وثقافتها وأفضليتها تعود إليه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما إذا كانت الشهادة الدراسية التي تحملها الزوجة لا تمثل إلا ورقة لا نفع فيها، فضلا عن ضعف عقلها، فإنها لا تنثني عن التعصب لآرائها، وتعمق أسباب الخلاف والنفرة بينها وبين زوجها نتيجة رفضها المباشر لأفكاره، بحجة أنها أعلى منه شهادة، أو أكبر في الدرجة العلمية.

وحين تتخذ الزوجة من المكانة العلمية وسيلة للتعالي على الزوج، فإنه يفقد حينذاك ثقته بالمكانة العلمية لها، ولا يشعر بالارتياح والسعادة في علاقاته العائلية معها.

وهذا ما يحتم على الزوجة . إن كانت ذات معرفة علمية صحيحة . أن تتجنب إثارة الأمور التي تفوق المستوى الفكري للزوج. كما يجب عليها أن لا تترك في ذهن زوجها ما يوحي إليه بأن لطافتها وغضبها وتمكينها وتمنعها يأتي في ظل الشهادة العلمية التي تحملها. بل يتعين عليها أن تعلم بأنها مجبولة على العاطفة.... وهذا أمر أقرته الفطرة والواقع، فالفص الجبهي (الجزء المختص بالنواحي الفكرية) من مخ الرجل، يظهر في التشريح أكبر مما لدى المرأة، بينما يظهر الهايبوثلاموس (الجزء المختص بالنواحي العاطفية) لدى المرأة أكبر مما لدى الرجل.

ولا ينبغي أن يكون أي نقاش بينها وبين زوجها من باب التفاخر عليه بالمعلومات. كما يجب عليها أن لا تنسى دورها الأساسي في الحياة الزوجية، وتنشغل بالجوانب الفرعية.... فإن الزوج إذا رأى في زوجته ذكاءً أكثر في إدارة أعمال البيت وتربية الأبناء، تكون لديه تصور جيد عن سعة ثقافتها ورجاحة عقلها

والزوج إذا أخذ بملاحظات الزوجة فخير، وإلا فلا يجوز لها معارضته إلا في مجال الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر. لأن القرآن الكريم ميز الأمة الإسلامية بهذه الصفة على سائر الأمم، قال تعالى: { كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللّهِ } [آل عمران/١١٠]، وهنا يحق للزوجة، سواء كان زوجها متعلماً أو غير متعلم، أن تنبهه إلى ما يجب الانتهاء عنه، وما ينبغي العمل به. ولكن بشرط أن تزن مقدار تدخلها، ولا تجعل ذلك ذريعة بيد الزوج لإثارة الفتنة، بل يجب عليها النظر في الخطوات الواجب اتباعها معه، بحيث لا يترتب على عملها فساد أكبر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن المرأة كائن عجيب، فهي –حتى وإن كانت متعلمة– لا تطيق إخفاء تفوقها أمام زوجها، لكن لو غاب الزوج عنها مدة، تدرك عجزها عن اتخاذ أي قرار أثناء غيابه، بل وترى أن المتاعب اليومية تتغلب على جميع ثقافتها ومعارفها، وخاصة إذا وجدت نفسها وحيدة، لا ناصر لها ولا معين على تربية الأطفال. ولكن ما إن يعود الزوج إليها، حتى تعاود الحكم على مدى أهليه زوجها الأقل علماً منها.

إن شعور الزوجة بأنها في حاجة إلى حماية زوجها . ولا نقول سيادته . يؤثر على عواطف الحب فيها تأثيراً كبيراً. ولا يمكن للزوجة أن تعرف السعادة إلا إذا شعرت باحترام زوجها، وإلا إذا عاملته بشيء من التمجيد والإكرام، وترى فيه مثلها الأعلى في ناحية من النواحي، إما في القوة البدنية أو في الشجاعة أو في التضحية وإنكار الذات أو في التفوق الذهني أو في أي صفة إيجابية أخرى. وإلا فإنه سرعان ما يفصل بينهما شعور من النفور والبرود وعدم الاكتراث، ما لم يصب الزوج بسوء أو مرض يثير عطفها، ويجعل منها ممرضة تقوم على تمريضه والعناية به.

ولا يمكن أن تؤدي سيادة الزوجة إلى السعادة الزوجية، لأن في ذلك مخالفة للحالة الطبيعية التي تقضي بأن يسود الرجل المرأة بعقله وذكائه وإرادته، وتسوده هي بقلبها وعاطفتها.... وقد تشبع سيادة الزوجة عاطفة الغرور في نفسها، ولكنها لا يمكن أن ترضي قلبها. ولا تجد في مثل هذه الأوضاع المقلوبة الحب الذي كانت تنشده في خيالها. وسرعان ما يتحول شعورها إلى ألم ومرارة.

و أخيراً.. لا بد من تأكيد قيم التعاون والمحبة والمودة والسكن.. والوعي بالأمور النفسية الداخلية التي تدفع الناس إلى التنافس.. مما يساهم في ضبط النفس والمشكلات، والمنافسة ضمن الحدود المقبولة الإيجابية، التي تساعد على البناء والازدهار بدلاً عن الهدم والهدر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فارق السن بين الزوجين

فارق السن المناسب بين الزوجين من أهم العوامل المعينة على انسجام الحياة الزوجية، وذلك لأن الفتاة أسرع نضجاً من الفتى في العمر، وفي نفس الوقت يكون الرجل أكثر شباباً من المرأة عند السن المتأخرة، أي أن الرجل في سن الخمسين أكثر شباباً من المرأة التي في نفس السن، كما أن فارق السن المناسب له أهميته في نضج وإثراء الحصيلة العملية للزوج، التي يستطيع من خلالها إدارة البيت بخبرته وحكمته، إضافة إلى أنه يجعل الزوجة تقدر زوجها أكثر، وتنظر إليه نظرة احترام وتقدير لأنه الأكبر والأكثر خبرة، وهكذا تسير السفينة بربان واحد وسط أمواج الحياة الهادرة.

مما لا شك فيه أنه كلما كان الزوجان متقاربين في العمر والثقافة والاهتمامات، كان ذلك أدعى لفهم بعضهما وتقارب رغباتهما. وكما هو معروف أن لكل مرحلة عمرية خصائصها، وأن الإنسان كلما تقدمت به السن ازداد علماً وحنكة وخبرة.... فإذا تزوج رجل تجاوز الخمسين بفتاة في العشرين فربما أحس بأنها ساذجة لا تحسن التصرف، ولا تستطيع أن تقدر عواقب الأمور، أو تشاركه اهتماماته، وهي قد تحس بأن الحياة معه فيها نوع من الجفاف، لأنها تحب اللهو والانطلاق، ولا تطيق احتمال مسئوليات الزواج.

ومع ذلك قد يكون الفرق بين الزوجين كبيراً، لكن لأحدهما من العقل ما يستطيع معه استيعاب هذا الفرق والتعامل معه، فقد كانت أمنا عائشة رضي الله عنها في سن أصغر بنات النبي ﷺ، لكنه كان قادراً على مراعاة طبيعة مرحلتها العمرية، كما كانت هي من النجابة ورجاحة العقل والقدرة على تحمل المسئولية ما جعلها تقدر على القيام بأعباء الزوجية، وتحسن التبعل له ﷺ بكفاءة، حتى كانت أحب نسائه إليه، واستطاعت أن تتعلم منه، وكانت من أكثر الصحابة علماً وفقهاً، رغم أن النبي صلى الله عليه وسلم توفي عنها وهي في الثامنة عشرة من عمرها. فاستطاعت في التسع سنين التي صحبت النبي ﷺ – وهي المدة التي تقضيها الفتيات في زماننا هذا في التعليم العام – تحصيل ما يعجز عن تحصيله حملة أرفع الدرجات العلمية في الفقه، والحديث، وعلوم القرآن، والشعر، فرضي الله عنها وأرضاها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والحاصل أن الأمر يعتمد على الزوجين، فإن لم يعرف من أحدهما قدرته على أن يقلص تلك الفروق ويستوعبها، فالأفضل له تقليل الفوارق العمرية عند اختيار الطرف الآخر ما أمكن، وهذا لا يحسن أن يقيد بذكر عدد سنين يقال هو الفيصل، فطبائع الناس تختلف وإدراكاتهم تتفاوت، والاستشارة والسؤال والتطلع من قبل ولي الأمر العاقل كفيل ببيان مقدار الفارق، وتوقع مدى تأثيره.

لكن يرى كثيرون أن فارق السن بين الزوجين الذي لا يؤثر على العلاقة بينهما هو عشرة سنوات كحد أقصى. فضمن هذه الحدود يكون بإستطاعتهما الارتباط دون أن يكون فارق السن عائقا في نجاح العلاقة الزوجية. لأن القاعدة العامة تقول: يقوم الزواج الناجح على التقارب الفكري في الميول والاهتمامات والطاقات النفسية والجسمية والروحية والاجتماعية، أكثر مما يقوم على التقارب في السن، ولكن احتمالات حدوث التقارب الفكري تكون كبيرة عندما يكون الزوجان من جيل واحد (الجيل عشر سنوات)، وتكون ضعيفة عندما يكونان من جيلين مختلفين.

آثار سلبية

فارق السن المناسب عندما يكون لصالح الرجل يساعده على القوامة واحتواء المرأة واحترامها له، وربما يملك بعض الرجال من الفكر والشخصية ما يجعلهم أكثر خبرة، وبالتالي أكبر سناً من أعمارهم الحقيقية، ولكن هؤلاء نسبتهم قليلة، ويظل دائماً فارق السن المناسب له احترامه الذي لا يستهان به.

وينبغي أيضا أن تكون الزوجة أصغر سناً من الزوج لاعتبارات جسدية وجنسية واجتماعية ونفسية، فالرجل يظل صالحاً للزواج والإنجاب طوال أغلب حياته، أما المرأة فلها صلاحية تقل كثيراً كلما تقدم بها السن، يضاف إلى هذا عوامل اجتماعية ونفسية تجعل من الأفضل أن يكون الرجل أكبر من المرأة في السن

أما إذا كان الفارق أكبر من عشر سنوات فإن الزواج غالبا ما يكون غير متوافق، وسينعكس هذا سلبا على جوانب مهمة في حياة الزوجين من أهمها :

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١ . وجود مساحة مبالغ فيها من التحفظ والهيبة: فالفتاة التي تتزوج من رجل أكبر سنا منها بكثير، يكون في ذهنها بمثابة الأب، فتعامله باحترام وهيبة ورهبة، وهذا يجعلها لا تنسجم معه كزوجة في كلّ الحالات العاطفية والانفعالية.

٢ . اختلاف الاهتمامات: فالإنسان يمر في كل مرحلة من حياته بأطوار نفسية واجتماعية معينة، وتتغير مع كل مرحلة عمرية أولوياته واهتماماته من طور إلى طور، فبعد الطفولة تأتي المراهقة وهمّ تكوين الهوية وبناء الشخصية، ثم مرحلة العشرينات من العمر حيث يسيطر على الشاب أو الفتاة الاهتمام بالفوز والارتباط بشريك حياة مناسب وتوطيد العلاقة معه والتمتع بها، ثم تأتي الثلاثينيات ليهتم الرجل بمهنته أكثر وتهتم المرأة بأطفالها، وبعد الأربعين يدخل الرجل الناضج السوي نفسياً مرحلة من الإنتاجية العالية في عمله، وحب العطاء لأسرته ولأمته وربما للإنسانية جميعها، كل بحسب إمكانياته وقدراته ومجال اختصاصه.

وبالتالي فزواج كبير السن من الصغيرة يعني أنه بينما هو في مرحلة الاهتمام بالنمو المهني أو في مرحلة العطاء والإنتاجية، ستكون هي في مرحلة الحب والألفة والصحبة، وفي الغالب لن يجد الزوج لديه من الاهتمام والوقت ما يُشبع رغبة زوجته الشابة في قضاء الأوقات الرومانسية الحلوة، والحديث عن الحب والعواطف، وعن أحلام المستقبل، ومن هنا يحدث التنافر ويغيب الوفاق.

٣ . تباين الأفكار والتصورات: فالمشكلة الحقيقة عند الأزواج الذين يتمتعون بفارق كبير بينهما في السن تبدأ في مراحل متقدمة من الحياة الزوجية، أي بعد انقضاء عشرين سنة تقريبا على الزواج... فبينما يشعر الطرف الأكبر بقرب نهاية المشوار، ويبدأ بالاستعداد لمغادرة الدنيا، يكون الطرف الأصغر مفعما بالحيوية ويرغب بممارسة نشاطاته العادية في الحياة، مما يخلق فجوة كبيرة بين الطرفين، ويظل الحل الأوحد من أجل نجاح مثل هذا الزواج، أن ينزل هو لعمرها أو أن تكبر هي لعمره، ويركزان على قضايا أخرى ذات اهتمام مشترك بينهما، وهذا بالطبع حل ليس بالسهل تحقيقه.

ومن أشهر الأمور التي تدفع الرجل كبير السن من الزواج بفتاة تصغره سناً بفارق كبير:

١ . الجري والتركيز على الناحية الجمالية للمرأة، فيعتبرها أداة للمتعة واللهو لا غير، ويرى فيها الجمال والصبا والحيويّة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢ . من الرجال من يريدها صغيرة لم تنضج نضجا كاملاً، كي يربيها على يده . في اعتقاده . ويجعل منها الشخصية التي يريدها، لأنها ستكون كالعجينة في يده – بزعمه – وبالتالي يستطيع قولبتها كما يشاء.

٣ . صنف آخر من الرجال لا يريد زوجة نداً له، ولا شريكة حياة تشاركه الحياة بحلوها ومرّها، بل يريد منها إنجاب الأطفال وتربيتهم فقط، وبالتالي فصغيرة السن أنسب الشخصيات لذلك الدور المحدود.

٤– هناك رجال لا يبحثون عن الصديقة في زوجاتهم عندما يتزوجون، لأنهم يرون للزوجة دورها ومجالها، المستقل عن دور الرجل، ولا يجدون داعياً ولا حاجة في نفوسهم لاتخاذ زوجاتهم صديقات، وبالتالي فالصغيرة مرغوبة أكثر بالنسبة لهم كزوجة فقط لا صديقة، أما براءتها – بنظرهم – فليس عيبا فيها.

٥ . قد يصاب الرجل الذي تجاوز الخمسين ويطلب زواج بنت العشرين، بمرحلة مراهقة متأخرة.... فمن أجل إشباع حاجاته النفسية والجنسية، وإشعار نفسه بأنه ما زال مرغوباً من الجنس الآخر، يسعى للحصول على زوجة شابة، حتى وإن لم تكن بنفس مستواه الطبقي والاجتماعي.

٦– قد يكون ارتباط كبير السن بفتاة صغيرة . سواء كانت ناضجة أو ما زالت مراهقة . نتيجة الخوف العميق لديه من الشيخوخة، فيتوهم أن الارتباط بفتاة صغيرة والعيش عيشة الشباب الصغار –في كل شيء حتى الملبس– يجعل الشباب يعود ويدوم رغم التجاعيد والوهن الجسدي... وهذه حالة تنتج عن رفض التقدم في العمر، ولو كان الرفض غير منطقي، وهي حالة من عدم النضج النفسي، وتنطبق على أعداد قليلة من الرجال، إلا أنها موجودة، وقد يصادف المرء حالة منها فيمن حوله، لكن ذلك لا يعني أن كل رجل جاوز الخمسين تزوج فتاة في العشرين هو من هذا النوع.

عوامل جذب

وعلى الجانب الآخر يُعد الغنى والمركز الاجتماعي للرجل كبير السن عوامل جذب للكثير من الفتيات، اللاتي يبحثن من خلال ارتباطهن به عن الحب والحنان والحماية والكفاية، فهي تعطي المكانة والنضج وقوة الشخصية والغنى أهمية أكبر من جمال الجسد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقوته، طالما كان هنالك حد أدنى معقول منهما... أي الأولوية عندها للصفات غير الجسدية، بعكس الرجل الذي يعطي الأولوية للجمال الظاهري، وهذا النوع من الفتيات يمكن أن تنجذب إلى رجل أكبر منها بخمسة عشر أو عشرين عاماً، لأنها وجدت لديه ما تبحث عنه من الحب والحنان والحماية والكفاية، فالرجل الناضج عمريا عادة أقدر على إعطائها هذه الأشياء، وبخاصة الحب والحنان الذي يعوضها عن الحنان الأبوي الذي ربما يكون مفقودا لديها.

وبعض الفتيات ترغب في الارتباط بكبير السن من أجل تأمين حياة مادية مستقرة.... فالزواج من الشاب في هذا الزمن أمرا تستحيل معه السعادة، لأنه مازال في مقتبل العمر، ويفتقر إلى الخبرات والتجارب، ولا يملك المقدرة المادية، بل يحتاج إلى وقت طويل لاستقرار أوضاعه الاقتصادية، لذا تقبل الزواج من كبير السن ليحقق لها من طموحاتها المادية التي يعجز عنه الشاب، وهذه النوعية من الفتيات قد لا تبالي إن كان هذا الزوج معدد الزوجات، أو لدية أبناء وأحفاد ربما في مثل سنها، فالمهم عندها حياة رغيدة، ذهاب وإياب، وكل ما تريده يمثل بين يديها.

وهذه حالة ترجع إلى التطور الحاصل في المجتمع والمدنية الحديثة، وتعدد مباهج الحياة وتنوعها، وحاجة النفس البشرية إلى إشباع كل حاجاتها المادية دفعة واحدة...كل هذا يجعل الفتاة تنجرف إلى الزواج من ميسور الحال حتى وإن كان كبيراً في السن، خاصة وأنّ الظروف الاقتصادية في بلداننا لا تؤهل الشاب للوصول إلي الحالة المادية الرغيدة بسهولة.

ولكننا إذا أمعنا النظر في مثل هذا الزواج لرأيناه مجرد صفقة تجارية أكثر منه زواج بالمعنى المتعارف عليه، لأنّ الطرفين قد تناسوا كثيراً من شروط ومقومات الزواج الناجح، التي تساعد على ديمومة الحب وبناء الأسرة المتينة. كما أن وضع المادة كشرط أساسي وأوحد في الزواج، وتناسي بقية الشروط هو سوء تفكير من امرأة ذات أفق ضيق، لا تريد من الزوج إلا أن يعيشها ويرفهها ويوفر لها كل شيء تتمناه، أما الزوجة الناضجة المتدينة لا تتحرك بهذا المنطق، بل إنها تتسائل دوما ....ماذا علينا أن نفعل معا ؟ كيف نطور أنفسنا ونرفه أنفسنا معا؟ ماذا نعمل كي تدوم المحبة والتفاهم والتواد والاحترام في أسرتنا ؟

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولنتأمل حال التي جرت وراء المال بعد فترة زواجها، وقد استنفذت طاقتها في الشراء، وحازت ما لم تحزه فتاة في مثل سنها، لكن المحصلة هي..نادمة...ناقمة...موجعة المشاعر والأحاسيس، بعد أن استيقظت من سبات البهرجة، وفتحت عينها على أرض واقع مؤلمة، لتكتشف أن السن المناسب والتوافق الفكري والقوة الجسدية والثقافة، أساسات صلبة ترتكز عليها سعادتها الزوجية، لو أنها أخذتها بعين الاعتبار وأعرتها حق الاهتمام !!!

زوجتي أكبر مني

أكثر الناس يتفهمون زواج الشابة من الرجل الكبير، ولا يستغربونه إلا عندما يكون الفارق كبيراً جداً بينهما، كأن يتزوج رجل مثلا في السبعين بفتاة في الثامنة عشرة من عمرها... لكن الأغلبية يصدمهم زواج شاب في الثلاثين من امرأة في الثالثة والخمسين مثلا....وهذه الحالات رغم أنها موجودة، لكنها أقل بكثير من حالات زواج الشابة بالرجل الكبير، وذلك لأن الرجل يهتم غالبا بالجمال، الذي يتوفر عند الشابات الأصغر منه سنا، أكثر بكثير مما يتوفر عند النساء اللاتي يكبرنه في العمر.

لكن لا ننكر وجود رجالا لم يشبعوا من الحنان الأبوي، ولذلك ينجذبون إلى الزوجة الناضجة التي تكبرهم في العمر، إلا أنه لكي ينجح ارتباطهما، لابد أن يتوفر فيها من جمال الشكل قدراً جيداً . رغم العمر . بحيث تكون جذابة له، ولابد لها من أن تشبع لديه حاجته إلى الحب والحنان، وحاجته إلى تقوية شعوره برجولته، من خلال إعطائه مكانته في الأسرة، ودوره القيادي، وقوامته عليها، مع أنه أصغر منها في العمر... إذا... فليس الرجل الذي يتزوج امرأة أكبر منه عمراً رجلاً شاذاً ولا مريضاً، إنما هو رجل طبيعي جدا. خاصة وأن لا الشرع ولا المنطق يمنع هذا.

أما تفشي ظاهرة إقدام بعض الشباب على الارتباط بسيدات مسنات، فيرجع إلى أن المرأة في الماضي كانت بلا حول ولا قوة، على عكس الوقت الراهن الذي تمتلك فيه الكثيرات العمل والمال والسلطة والقوة والنفوذ، الأمر الذي جعل من الصعب على الشاب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الذي يرغب في الزواج أن يجد شريكة لحياته الزوجية بمثل هذه المكاسب، وهو ما دفع الكثيرين منهم إلى اللهث وراء السيدات الثريات أو ذوات النفوذ والمكانة الاجتماعية المرموقة.

ويفسر علماء النفس لجوء امرأة تجاوز عمرها الخمسين عاما إلى الارتباط بشاب يصغرها كثيرا، بأن مثل هذه المرأة لا يساورها أي قلق من حدوث حمل أو من أية مسؤولية تترتب على هذه العلاقة الزوجية، وتقدم على تلك التجربة بغرض المتعة غالبا. وأن معظم السيدات اللاتي ارتبطن بشباب يصغرهن كثيرا في السن، فعلن ذلك بعد الانتهاء من تربية أولادهن، ومع بداية رغبتهن في البحث عن الاستمتاع من الناحية العاطفية، وإدخال بعض التغييرات والتجديدات على حياتهن.

لا ضرر ولا ضرار

رغم أن زواج الرجل الكبير من فتاة تصغره كثيرا أحلته الشريعة الإسلامية، ولا جُرم فيه ما دام الزواج قائما على المودة والرحمة.. إلا أن مثل هذا الزواج يخضع أيضا إلى بعض القواعد الشرعية، في أنه (لا ضرر ولا ضرار) في الإسلام، وأن (درء المفاسد مقدم على جلب المصالح)، خاصة وأن الدراسات الطبية والاجتماعية والنفسية بينت أن الفارق الكبير في السن بين الزوجين يترتب عليه غالبا التباين الشديد في القدرة الجنسية والفكرية

وفي الواقع فأغلب هذه العلاقات ليست في إطار الزواج بقدر ما هي صفقة ترضي بها الفتاة الصغيرة قصرا حتى تحصل على الدعم المالي أو يتم نشل أسرتها من الفقر بأموال الثري العجوز.... إنها مجرد صفقة يحصل فيها العجوز على المتعة، وتحصل الفتاة على المال... فهل هذا الزواج الذي قام على أساس استغلال ظروف فقر الزوجة الشابة يرضي الله تعالى ؟؟؟ ثم المحصلة الطبيعية لهذه الصفقة تكمن في مأساة وظلم يقع على الزوجة الشابة، لأنها متزوجة من زوج غاب عنه الشباب والله لا يرضى بالظلم.

وكذلك هناك مسنات تشتري زوجا شابا يذكرها بالأنوثة التي بدأت تغيب عنها، فتقدم له إغراءات مالية وتوفر له حياة كريمة من أجل أن يرضى بالزواج بها، ولكن هذه الزيجات أيضا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في الحقيقة ما هي إلا صفقة مادية، أكثر منها زيجة شرعية أساسها المودة والرحمة، يقدم فيها الزوج شبابه مهرا للزوجة التي ليس لها مطالب سوى مجرد المتعة والتغيير.

وعموما طالما أن الزواج بين الأكبر والأصغر تم دون إكراه، إنما كان عن انجذاب وحب، وطالما استمر الحب، وشعر كل من الزوجين أن الطرف الآخر لا يقصر في حقه، فلن يأتي اليوم الذي يشعر فيه الأصغر بالغبن أو الخجل من الزوج الأكبر.

لكن عندما تجبر امرأة شابة على الزواج من رجل كبير، ثم لا ينجح في كسب قلبها وحبها وإعجابها به، فإنها منذ البداية ستخجل منه، وهذا مما ينغص عليها حياتها، إذ المرأة بفطرتها تحلم بالزوج الذي تتباهي به وتقول دون خجل: أنا زوجة فلان.. فليس هنالك رجل يعرف نفسه للناس على أنه زوج فلانة، لكن كل الزوجات يعرفن أنفسهن على أنهن زوجات فلان، إلا عندما يكون الرجل موضع خجل بالنسبة لها.

أما الشاب الذي يتزوج بزوجة أكبر منه، فقد يأتي يوم يكون هو فوق الأربعين وهي تقترب من الستين، والناس يظنون أنها أمه، وقد يحرجه ذلك، لكن ما دامت لا تنافسه على القوامة في الأسرة، فلن يشكل ذلك مشكلة، أما عند عدم الاستقرار العائلي فقد يتزوج بثانية أصغر منه في العمر ليشبع نفسه من شوقها إلى الجمال، تحت مبرر أنه ما زال في عزّ رجولته، وإن كان لا يستطيع فقد يلجأ للخيانة الزوجية، وهذين خيارين أحلاهما مر !!!!

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الإنترنت والخيانة الزوجية

مفهوم الخيانة الزوجية المنتشر حالياً هو في الحقيقة مفهوم قاصر جداً، فكثير من الناس يعتبر أن الخيانة الزوجية هي المقصورة على الزنا، أي إنهم لا يتصورون الخيانة إلا في شكلها النهائي القائم على علاقة جنسية بين زوج وامرأة أجنبية، أو زوجة ورجل أجنبي.

أما الخيانة الزوجية شرعاً فتشمل كل علاقة غير مشروعة تنشأ بين الزوج وامرأة أخرى غير زوجته أو العكس، فالشريعة الغراء تعتبر هذا النوع من العلاقة محرما سواء بلغت حد الزنا أو لم تبلغ، ويشمل هذا المفهوم: المواعدات واللقاءات التي تجري على سبيل العشق والغرام، والخلوة، وأحاديث الهاتف التي فيها نوع من الاستمتاع وتضييع الوقت . وهناك أيضا الخيانة البصرية، عن طريق مشاهدة المناظر الإباحية أو اللقطات المثيرة، والخيانة العقلية عبر الخيال.

هذا المفهوم الواسع للخيانة يجعلها أكثر دقة ووضوحا، لأننا لو بدأنا بمعالجة قضية الخيانة فقط بعد أن تصل إلى حدها الأقصى بجريمة الزنا، نكون كالطبيب الذي يعالج المريض بعد أن يصل لحالة ميئوس منها، فالشريعة الإسلامية لم تحرم الزنا بمعناه المباشر فقط، بل حرمت طرقة والسبل التي تؤدي إليه من باب سد الذرائع كالخلوة بالمرأة الأجنبية، والنظرة غير المشروعة لغير الحاجة، وكذلك حرمت كشف العورات لأنها جميعها سبيل للزنا.

والسؤال الذي يفرض نفسه اليوم: هل يمكن أن ييسر الإنترنت وسائل الخيانة الزوجية، وهدم الثقة والسعادة بين الزوجين ؟

مع الأسف نقول: نعم.. وهذا هو أحد الجوانب القبيحة والخطيرة للإنترنت.... فلقد وفرت الشبكة العنكبوتية المجال للزوج أو الزوجة ضعفي الإيمان للخيانة، عبر المحادثة والمراسلة، من أجل إشباع خيال مريض وقلب محروم من العاطفة الطبيعية في إطار الحياة الزوجية.... أصبح الإنترنت ملاذًا سهلاً وميسرًا لأصحاب البيوت المتوترة، الذين غالبًا ما يفضلون الهروب من مشاكلهم بدلاً من مواجهتها.

فالزوج الذي لا يحسن التحدث إلى زوجته في ساعة اضطراب العلاقة بينهما، تجده سرعان ما يتوجه إلى شاشة الكمبيوتر، ليبحث عمن يحادثهن من اللاتي لا يُظهر الإنترنت إلا محاسنهن، وربما كانت مساوئهن أضعاف مساوئ زوجاتهم !

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وقد تجلس الزوجة لساعات طويلة أمام شاشة الإنترنت، تاركة أطفالها للخادمة، لتبحث عمن يشبع نهم عاطفتها أو غريزتها بالعلاقات المحرمة بسبب غياب الزوج، أو سفره، أو هواياته (الناجي، الديوانية). وتدفع الأسرة غالبا فاتورة الخيانة الالكترونية بالانفصال أو الطلاق.

وتشير الدراسات الميدانية أن الدافع للزوجين على هذا النوع من الخيانة مجموعة أسباب من أهمها:

١ . الإشباع العاطفي، ومن أشهر مظاهره.... إظهار الإعجاب بالطرف الآخر، إظهار الميل العاطفي الحار، المساعدة عند الحاجة، الالتزام بالارتباطات، الدعم المادي، الصراحة والشفافية، الجاذبية الجسدية، الترفيه المشترك، الإشباع الجنسي، مع مراعاة أن أولويات الزوج قد تكون عكس أولويات الزوجة، لذا يلزم البحث في أولويات كل حالة على حدة.

٢ . الانبهار بإيجابيات الطرف الآخر على الإنترنت، مع انعدام السلبيات بالطبع، لحرص كل طرف على إخفائها، ومن ثم تحدث المقارنة مع الطرف الحقيقي (شريك الحياة) الذي طالت معاشرته، وبانت أخلاقه جميعًا بحسنها وقبحها.

٣ . الفراغ القاتل.... الذي يتيح الحوار لساعات طويلة غير متقطعة، في حين أن هذا النوع من الحوارات لا يتم بنفس الصورة مع شريك العمر.

٤ . غموض الشخصية... حيث يستغل البعض غموض شخصياتهم للتعبير عن بعض ما يفتقدونه داخل البيت، طلبا للستر وعدم التشهير. كما أن غموض شخصية الطرف الآخر تتيح الحرية في إضافة أي مشاعر رومانسية يتمناها خياله للرسائل المتبادلة بين الطرفين.

٥ . سهولة الوصول إلى أصحاب الرغبات المماثلة على الشبكة من خلال غرف الدردشة المنتشرة، مع اطمئنان البعض إلى عدم إمكانية تطور العلاقة بين الطرفين في حال كون أحدهما بعيدًا عن الآخر جغرافيًا، والواقع يشير إلى أن هذا ليس صحيحًا دائمًا، كما أن المشكلة لا تتمثل فقط في خطورة اللقاء الحقيقي بين الطرفين، وإنما في تبعات ذلك من إهمال متوقع للأدوار الفعلية في الحياة الزوجية، كالحديث مع الزوجة، ورعاية شؤون الأسرة، والمتابعات الوظيفية أو الدراسية.

٦ . الهروب من واقع محيط إلى عالم من المثاليات والمغريات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إرهاصات مريبة

هناك بعض الإرهاصات التي تدعوك للشك في أن شريكك في البيت له شريك رومانسي إلكتروني، وهذه الإرهاصات قد لا تؤكد ذلك، وإنما كلما كثر وجودها في شريكك كلما استدعى الأمر تدخلاً عاجلاً منك للحفاظ على أسرتكما، والحكمة هنا أساس كل شيء، وهذه دعوة لعدم التعجل والحكم على الأمور من منطلق التثبت، فكم أفسد الشك من أسر، وهدم من بيوت.

ومن أشهر هذه الإرهاصات:

١ . التوجه السريع للفأرة عند دخولك عليه غرفتة وهو متصل الإنترنت.

٢ . تغير مفاجئ في عدد ساعات مكوثه أمام الإنترنت.

٣ . استخدامه للإنترنت في أوقات نومك.

٤. الرغبة في الانفراد عند استخدام الشبكة.

٥ . طلبه لاشتراك إنترنت خاص به.

٦ . تملكه لعناوين بريد إلكترونية كثيرة.

٧ . الرغبة المفاجئة لشراء جهاز مسح للصور [سكانر] أو كاميرا فيديو أو مايك للكمبيوتر.

٨ . الاهتمام بالمظهر أكثر من ذي قبل خاصة عند الخروج أو عند استخدام كاميرا الإنترنت.

٩ . زيادة عدد المكالمات الهاتفية التي يدعي المتصل خلالها أن الرقم خطأ، أو ما يلبث أن يقطع الاتصال عندما لا يكون المجيب من يريد محادثته.

١٠ . قلة اهتمام شريكك بالحديث إليك على عكس عادته.

١١ . قلة اهتمامه بشؤون المنزل والأسرة والأولاد، وكثرة تفويضه المهام للآخرين على غير عادته.

العلاج

عن الجانب العلاجي الذي يمكن بواسطته التخلص من الآثار السلبية والسيئة لاستعمال الإنترنت فيما يسيء إلى الحياة الزوجية، فلابد أولا من التسليم بأن عالم الإنترنت عالم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

جذاب إلى أقصى درجة، مما يفتح الباب لكثير من التجاوزات بين الأزواج، خاصة إذا كانت العلاقة مضطربة في الأساس، ويمكن القول جدلاً بأن من يفقد شيئًا في واقعه، سيجده بوفرة على الإنترنت لكثرة ضحايا هذه الشبكة العنكبوتية !

ومن الوسائل العلاجية المستخدمة في هذا الشأن:

●استخدام الحيلة: كإرسال رسائل بريدية إلكترونية إلى شريكك من عنوان بريد الكتروني مجهول، تحتوي على قصص عن الخيانات الزوجية، وآثارها على المستقبل الوظيفي والعائلي والاجتماعي والديني، كذلك إرسال قصص عن الخداع في العلاقات الإلكترونية.

●المصارحة الوجدانية والعاطفية لا الجدلية: وهذه تعتمد على طبيعة العلاقة بينكما قبل ذلك، وقد تكون هذه المصارحة قاسية على البعض، ولكنها ضرورية في مرحلة ما. على أن يحدد الطرفان ما إذا كانا يريدان الاستمرار في العلاقة بينهما، ثم يحددان ما الذي ينقصهما من احتياجات.

●العمل على إشباع الحاجات العاطفية: فيجب إعادة الحرارة للعلاقة الزوجية الأسرية، بترميم خطوط الاتصال القلبية والوجدانية بين الزوج وزوجته، والأب وعائلته، وعدم الانسياق في هاوية الأنانية على حساب وقت الأسرة والأبناء.

●طلب الاستشارة: وخاصة من متخصص في العلاقات الاجتماعية أو الحالات النفسية. فقد يكون شريكك واقعًا تحت تأثير إدمان الإنترنت، وهذا النوع من الإدمان معترف بوجوده طبيًا، وربما يعاني رفيق عمرك من النرجسية، وحتى وإن لم يكن كذلك فإن الاستشارة المبكرة لن تضر، بل قد توقف الأمر عند ضرر أخف.

●يجب التنبيه دائما على ضرورة الرجوع إلى الله وتجديد التوبة والإيمان، للوقاية من غول الشهوة الجنسية المدمرة، لأن ضياع الإيمان وضعف العقيدة وراء سقوط الكثيرين في مستنقع الشهوة المحرمة، ولا يفوتنا أن نذكر بأن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر كما قال رب العزة جل وعلا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

اقتصاديات زوجية

- إدارة ميزانية الأسرة.... مسؤولية مشتركة بين الزوجين
- التبذير العدو اللدود للحياة الزوجية
- الحياة الزوجية ليست شركة تجارية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إدارة ميزانية الأسرة.... مسؤولية مشتركة بين الزوجين

تعتبر ميزانية الأسرة من القضايا الشائكة التي تظل أحد أهم أسباب عدم الاستقرار الأسري، بل والسبب رقم واحد للمشاجرات الزوجية اليومية، كما أنها من أهم دوافع معظم حالات الطلاق.

فالواقع العملي للحياة أصبح صعبا للغاية، نتيجة كثرة الاحتياجات والطموحات والمتطلبات المادية المتزايدة، ولذلك ينبغي على الزوجين أن يتعاونا في تدبير نفقات الحياة التي تضاعفت وتعقدت كثيرا في عصرنا، فالحياة الزوجية تعاون وتوافق، وفي ظل المتطلبات الحياتية الكثيرة والأعباء والتطلعات أصبح من الضروري أن يساند بعضنا البعض في كل الأمور.

●بداية لا بد من معرفة أن الأسرة تسير بموافقة ركنيها الرئيسيين... الزوج والزوجة، وليعلم كل منهما أنه المكمل للركن الآخر، ولا يستطيع أحد ركني الأسرة أن يتحمل المسئولية كاملة دون مشاركة الجانب الآخر، مع الأخذ بالاعتبار أن رب الأسرة (الزوج) المسئول عن النواحي المادية الخاصة للأسرة بشكل أساسي، وغالبا ما تتحمل الزوجة مسؤولية الإنفاق بسبب ظروف عمل الزوج وانشغالاته خارج المنزل، فعلا كلا الزوجين أن يتحمل مسئوليته بأمانة، ولا يرهق الطرف الآخر بتحميله أكثر من طاقته، خاصة وان كانت موارده معلومة للطرف الآخر.

●من واقع الدراسات المسحية تبين أن الرجال أقدر على إدارة الأمور المالية الأساسية للأسرة، ويشكل عدد الرجال الذين يضطلعون بمسؤولية ميزانية المنزل ضعف عدد النساء اللواتي يقمن بالدور ذاته، أما المسئولون عن استثمار مدخرات الأسرة فيشكلون ثلاثة أضعاف النساء اللاتي يقمن بهذه المهمة. فلماذا لا نوزع الأدوار داخل بيوتنا ؟ ولماذا لا يتشارك الزوجان مسئولية الميزانية؟ خاصة وأن نفس الدراسات تؤكد أن معظم الأزواج (٦٧%) يتخذون القرارات معا كفريق واحد، ولكن كل حسب موقعه التقليدي.

●لنجاح ميزانية الأسرة لابد من وجود قاعدة بيانات صحيحة وصادقة عنها، وإمكانية فعلية لدى قطبي الأسرة لإدارة الميزانية بالشكل الصحيح.... لقد أصبح التفكير في ميزانية الأسرة، ومهارة إدارتها، والتحكم بإيراداتها ومصاريفها فناً من الفنون التي ينبغي للزوجين أن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يتعلماه ويحرصا عليه. حتى لا تقع الأسرة في مأزق مالي ينحصر فيه رد الزوج على المتطلبات المتزايدة بعبارة (ما معي).

● المصارحة فيما بينكما بخصوص الأمور المادية، تستطيع تأمين علاقتكما ومستقبلكما المالي معا.... وهذا بالطبع يشمل حقيقة دخل الزوج أو الزوجة إن كانت تعمل، أوجه الإنفاق المختلفة، المدخرات.... وهكذا

● لا توجد ميزانية محددة يتم تعميمها على كافة الأسر، فمقدار المصروفات يختلف من مدينة إلى أخرى، ومن أسرة إلى أخرى، معتمداً على دخل الأسرة وعدد أفرادها، واختلاف مستوى المعيشة أيضاً. وأفضل الميزانيات هي التي يتم تحديدها من قبل الزوج والزوجة حسب رؤيتهما الواقعية.

● عند وضع أي خطة للميزانية، لا بد من مشاركة جميع أفراد الأسرة أو معظمهم على الأقل، وذلك لأن المشاركة في التخطيط غالباً ما تساعد على إنجاح أي خطة، وتضع الجميع في موضع المسئولية، وتتضح كذلك المبررات لمعظم التصرفات، وفي حالة الأزمات يكون هناك نوع من التراضي والتفاهم فيما يمكن الاستغناء عنه لمواجهة الأزمة.

إن إشراك الأبناء في إدارة ميزانية الأسرة فرصة تربوية رائعة يتعلمون من خلالها كيف يتصرفون في توزيع دخل الأسرة على أوجه الإنفاق المختلفة، وكيف يمكن اختصار بعض أوجه الإنفاق لتدبير ما يمكن إنفاقه على أحد أبواب الإنفاق التي تزدهر في بعض الشهور دون أخرى.

أيضا هذه التجربة في إدارة الميزانية لن تجعلهم يطلبون منا مطلبا لا تستطيع الميزانية أن تتحمله؛ لأنه في هذه الحالة سيكونون أول من يعلم حدود طلباتهم التي يمكن أن تلبيها الإمكانية المادية الحقيقية للأسرة، فلا يطلبون ما هو أكثر، بل ربما يقترحون أن يستغنون عن بعض طلباتهم من أجل الآخرين (أخيه أو أخته)، أو من أجل أن تبدو الأسرة ككل بمظهر لائق إذا فوجئت بباب لم يكن في الحسبان، وبذلك يتعلمون شيئا جديدا هو " الإيثار "

هذا بالإضافة إلى أنهم يتعلمون مهارة حل الأزمات، وطرق التفكير في الخروج منها، وعدم التقوقع فيها، أو اللجوء إلى الغير لحلها، ولا يصبح الاقتراض هو الطريق السهل أو التلقائي لحل أزماتهم المالية المستقبلية، كما يتدرب الأبناء على كيفية إدارة ميزانية الأسرة، التي عادة ما يفاجئون بالقيام بها دون تدريب مسبق بعد الزواج.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● لا ينبغي للزوجين أن يكون همهما المال فقط، فتنقلب علاقتهما من مودة ورحمة إلى محاسبة مالية وتدقيق... فعلى قدر ما تكون الأهداف واضحة بين الزوجين، والمصارحة موجودة بقدر ما تنعم العائلة وتستمر.

● رضا الناس غاية لا تدرك والأفضل لنا القناعة الشخصية: فلابد أن يكون كل أفراد الأسرة على قناعة أنهم يعيشون لأنفسهم وليس من أجل ما يقوله الناس، وبالتالي فهم الذين يحددون احتياجاتهم ونفقاتهم، دون أن يخضعوا لضغوط اجتماعية أو مظاهر شكلية، الأمر الذي قد يضطرهم إلي الاستدانة والوقوع في براثن القروض.

● لا ننسى أن الأولويات تختلف من وقت إلى آخر، ومن مكان إلى آخر، ومن أسرة لأخرى، طبقا لظروفها؛ لذا يجب تحديد الأولويات في ضوء الزمان والمكان، وظروف كل أسرة، دون النظر أو التقليد لغيرها. وبعبارة أخرى: ينبغي إعادة النظر في نفقات الأسرة وترتيب أولويتها بما هو ضروري وما هو ترفيهي، بحيث يستوفي الضرورات أولا، ثم تكون الأولوية بعد ذلك للكماليات حسب ما تسمح به الميزانية .

● أول خطوة يقوم بها الزوجان عند شعورهما بكثرة المصروفات وعدم انضباطها، وضع جدول شهري لمعرفة أين تصرف الأموال، ثم مراقبة البنود التي يزداد فيها الصرف، فيبدآن بترقيم البنود حسب الأولوية. آخذين بعين الاعتبار تقدير الزمان والمكان والظروف العائلية. فقد يكون لأمر ما الأولوية في شهر رمضان – مثلا – ولا يكون كذلك في باقي أشهر السنة، أو أن يكون لشيء أولوية في الصيف عنه في الشتاء. فالزمان والمكان والظروف تحدد الأولويات.

● يجب أن يتفق كلا من الزوج والزوجة على تحديد الأهداف الاقتصادية لحياتهما الأسرية، فيجب أن يكون هناك هدف طويل الأجل، ومجموعة أهداف قصيرة الأجل، ويجتمع كلا منهما على الاتفاق على هذه الأهداف، ثم يبدآن في تبني تحقيقها، وبالتالي سيعيد كلا من الزوجين النظر في حياته وتصرفاته قبل الزواج، ويرتبا الأولويات وفقا للحياة والأهداف الجديدة.

● توحيد مصدر الصرف في الأسرة مهم جدا، فإما أن يكون الزوج أو أن تكون الزوجة، حتى لا تحدث ازداوجية في الإنفاق بشراء أشياء قد لا يتم الاتفاق عليها مسبقا أو لا تحتاج

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأسرة إليها في الوقت الحالي، بما يؤدي إلي نفاد المبلغ المخصص لأي فترة زمنية قبل انتهائها.

● من المهم عند أي عملية شراء أن نحدد هدفنا من هذه العملية، واضعين نصب أعيننا أن الغرض الرئيسي هو تحقيق السعادة، وأن السعادة التي ننشدها جميعا ليست بشراء كل ما هو غالي الثمن الذي يضغط على الميزانية، وبالأخص إذا كانت مشتريات كمالية أو أساسية ولها بدائل أخرى..... علينا أن نربط قرار الشراء بالمنفعة من السلعة المراد شراؤها، وأن ننظر للبدائل الأخرى المتاحة بشيء من الحكمة والموضوعية.

● الترشيد مطلب ضروريّ لكل الأسر، ويجب أن يُربّى الأبناء على ذلك؛ لأن متطلبات الحياة كثيرة ولا تنتهي... من المهم أن يبتعد الزوجان بشكل أساسي عن الاستهلاك المظهري، وأن يتخذا قرارهما بالإنفاق أو من عدمه حسب أولوياتهما وليس حسب ما يفرضه الآخرون، وأن ينصرفا عن شراء ما لا يحتاجانه حتى لو كان رخيص الثمن أو من السهل الحصول عليه، ومهما كانت المغريات من خلال البرامج الإعلانية والتسويقية التي تقتحم على الناس بيوتهم عبر منافذ كثيرة.

● تدريب الطفل على إدارة ميزانية المنزل يبدأ من الطفولة بتعويده على أشياء صغيرة تساعده في المستقبل على تحمل المسئولية، فالمحافظة على نقطة المياه وترشيد الكهرباء.... وغيرها، تجعل الطفل يقدر قيمة أي شيء مهما كان قليلا، خاصة وإن ارتبط الأمر بالقيم الدينية التي تعتبر المبذرين إخوان الشياطين، فنعوّد الطفل مثلا على عدم إلقاء باقي وجبة الطعام، بل نحتفظ به لنستخدمه في اليوم التالي، أو نتبرع به لمن يستفيد منه. ونعوّد الطفل أيضا على ألا يشتري إلا ما يحتاج إليه فقط، ولا تلبي كل طلباته لاسترضائه حتى وإن توافرت القدرة المالية على ذلك، وشيئا فشيئا تصبح هذه التوجيهات عادة لديه.

● الادخار هو صمام الأمان لكل أسرة، وله عدة فوائد مهمة وجوهرية، منها: أنه المساند – بعد الله عز وجل – في كثير من الأزمات. كما أن تلبية المتطلبات الجديدة أو أي عملية تجديد للأثاث أو المنزل أو السيارة أو الأجهزة لن يكون إلا من خلال المدخرات، وأمر آخر مهم جدًا، وهو أن رفع مستوى دخل الأسرة المادي لن يتم إلا من خلال الادخار.

● في بداية الزواج يكون الادخار أسهل من أي وقت آخر من رحلة الحياة الزوجية؛ وذلك لعدة أسباب منها: صغر عدد أفراد الأسرة الجديدة، وبالتالي فإن مصروفاتهم اليومية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بسيطة. عدم احتياج عش الزوجية لصيانة مكلفة ولا للتجديد، لأن الشباب في الغالب يبدءون حياتهم الزوجية بعد شراء كل احتياجاتهم الأساسية من ملابس وأجهزة كهربائية وأثاث.... وبالتالي فإن حديثي الزواج عليهم أن يتحملوا مسئولية حياتهم الجدية منذ اليوم الأول، وعليهم الادخار استعدادا لطفل ينعم به الله عليهم أو أي التزامات أخرى قد تطرأ.

● العمل على تنمية وتطوير دخل الأسرة، واستثمار ما في حوزتها من مدخرات وتنميتها. وهذا يتطلب إلمام الزوجين بالخطط المستقبلية للعائلة، والأهداف التي يسعيان إلى تحقيقها، حتى يستطيعا أن يدخرا من المصروف ما يلبي حاجات الأسرة المستقبلية من بناء بيت، وزواج أولاد، والمصاريف الصحية عند الكبر... وغير ذلك. وبعبارة أخرى، لابد من وجود هدف استراتجيي طويل الأجل نسعى لتحقيقه، بجانب مجموعة من الأهداف الفرعية التي ترتبط بمراحل الحياة الاجتماعية للأسرة.

● الدين هم بالليل مذلة بالنهار.... فالاستدانة وإن بدت حلا سهلا لأزماتنا المالية، إلا أنها قد تتحول إلى مرض مزمن وشبح مرعب قد لا نستطيع التخلص منه، والعلاج يكون بأن نفكر ابتداء كيف نخرج من المأزق المالي في حدود إمكانياتنا دون اللجوء للاستدانة.

بل حذاري من اللجوء إلى حل الأزمات المالية بطرق سلبية تزيد من إغراق الأسرة في المشاكل طويلة الأمد ـ كالاعتماد على الاقتراض، أو الاعتماد على منح الأقارب خاصة الوالدين، أو استمرار الأسرة في إتباع أسلوب البذخ في المصروفات والمعيشة. وفي الوقت نفسه عدم التخلي عن العادات والتقاليد التي تدعونا إلى الإسراف، والاهتمام ببعض المظاهر الاجتماعية الجوفاء لمجرد تقليد الآخرين.

● يخطئ من يعتقد أن تنظيم ميزانية شهرية لمصروف الأسرة هو من اختصاص ذوي الدخل المحدود فقط، فالجميع بحاجة إلى مثل هذا التنظيم لمعرفة ما يدخل من إيراد وما يخرج على شكل نفقات.

● من المهم مراقبة الميزانية من وقت لآخر، ولا نتركها لآخر الشهر أو السنة، وهذا يفيد جدا في اكتشاف الأخطاء أولا بأول، وسرعة تداركها وتلافي الوقوع في كوارث مادية مفاجئة.

● أخطر ما يدمر الميزانية الأسرية الاعتماد في شراء الحاجات اليومية من السوبر ماركت بنظام الحساب المفتوح والتسديد آخر الشهر، فهذه الطريقة تجعل الفرد يستهلك أكثر من المبلغ المخصص له، لأنها غالبا ما تكون من غير ضوابط.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● الإنفاق كما هو هدفا لتحقيق سعادتنا الدنيوية، ينبغي أيضا أن يكون هدفا لسعادتنا في الآخرة في جنة الخلد إن شاء الله تعالى.. فلا بد من إخراج الحق الواجب من الزكاة على مدخراتنا، والإنفاق في وجوه البر المختلفة، ففي المال حق سوى الزكاة.

والإنفاق في الخير من أعظم وسائل بركة المدخرات للحديث القدسي الجليل (أنفق يا ابن آدم أُنفق عليك) [1]، كما أن الإنفاق الخيري لا يقتصر على الفرد نفسه، بل يشمل النفقة على الأقارب وأفراد المجتمع المحتاجين حسب قدرة كل فرد وإمكانياته المالية، لقول الرسول ﷺ (ابدأ بنفسك فتصدق عليها، فإن فضل شيء فلأهلك، فإن فضل عن أهلك شيء فلذي قرابتك، فإن فضل عن ذي قرابتك شيء فهكذا وهكذا) يقول: فبين يديك وعن يمينك وعن شمالك [2]. وقوله ﷺ (دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك) [3]. ويقول ابن عمر رضي الله عنهما: أربع من فعلهن فقد بريء من البخل، من آتى الزكاة، وقرى الضيف، ووصل الرحم، وأعطى في النائبة. وعلق على ذلك ابن تيمية بقوله: من ترك أحد هذه الأربعة فهو بخيل

وعندما يدور الحديث عن اقتصاديات الأسرة، وعن إيقاف الهدر وترشيد الاستهلاك، تشير الأصابع دائماً إلى الزوجة، على أساس أنها صاحبة الحل لأنها المسئولة عن الميزانية والإنفاق. ولأنها تتحمل هذا العبء باعتبارها " وزير اقتصاد الأسرة " وكلما كانت الزوجة مدبرة، ولديها قدرة للتغلب على الرغبات الاستهلاكية –خاصة غير الضرورية– استطاعت الوصول بأسرتها لبر الأمان.

● الزوجة قد تكون في الغالب حريصة وليست بخيلة، وهذا الالتباس يقع فيه كثير من الأزواج، فالحرص صفة تختلف تماما عن البخل.... الزوجة البخيلة تكون مذمومة كالرجل أيضا، ومحط سخرية الناس، ولا تتمتع عادة بالأنوثة، وتغلب عليها الأنانية، وتفتقد معاني الحب والعطاء.... بينما الزوجة الحريصة تتميز بحسن التدبير، فهي مدبرة منزل من الدرجة

---

(١) رواه البخاري ٥٣٥٢

(٢) رواه مسلم ٩٩٧

(٣) رواه مسلم ٩٩٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأولى، وتعرف كيف تنفق المال بحكمة، وتضع النقود في مكانها الصحيح، فهي إنسانه حكيمة، تصلح للارتباط بالرجل صاحب الدخل المحدود خاصة، وسيعتبر هذا الرجل محظوظا لارتباطه بها، فهي الأنسب له، وخير معين عند ضيق ذات اليد.

● لابد أن تخططي للميزانية بأسلوب مرن، تحسباً للظروف الطارئة التي قد تحتاج إليها الأسرة على غير المتوقع، فتكونين مستعدة لذلك، بحيث تجعلي الميزانية تستوعب أي مستجدات مفاجئة.

●قبل البدء في شراء السلع الغذائية، عليك عزيزتي الزوجة بالتفكير أولا في مدى حاجتك لهذه السلعة ؟ وما هي القيمة الغذائية التي ستفيدك وأسرتك منها ؟ وهل هي من الأنواع المرغوبة لدى أفراد الأسرة ؟ ومدة الصلاحية للمنتج ؟

فالعصائر الطازجة والألبان محدودة الصلاحية – مثلا – لا ينبغي زيادة الكمية المشتراة عن حاجة يوم أو يومين على أكثر تقدير، بعكس السلع التي يمكن تخزينها كالأرز والمعكرونة، ومن الأفضل إعداد قائمة في المنزل بالأشياء التي تريدين شراءها قبل الذهاب للسوق، تجنباً لشراء أغراض قد لا تحتاجين إليها، وإذا دعتك نفسك إلى شراء بند غير مكتوب بالقائمة، فيمكنك ذلك على أن تلغي بالمقابل بند من القائمة.

●إن وجدت أكثر من علامة تجارية لنوع معين من المنتجات فقارني بين الأسعار وكمية أو وزن المحتوى، وعندئذ يمكنك أن تشتري المنتج الذي يحتوي على كمية أكبر وسعر معقول ومقبول لميزانيتك.

●ابتكري طرقا جديدة للاقتصاد في المصروفات: كأن تتحري أوقات الأوكازيونات. الشراء من تجار الجملة من أجل الاستفادة من الخصومات على الأسعار. الاعتماد على العبوات ذات الحجم الاقتصادي لاستخدامها طوال الشهر. في إقامة العزائم والحفلات الخاصة احرصي على تقليل الكمية وتكثير النوعية.

●امتنعي . بقدر الإمكان . عن شراء الأغذية عديمة أو حتى قليلة القيمة الغذائية، ومن الأفضل أن تشتري الأدوات التي يمكن إعادة استخدامها مرات عديدة، مثل: الملاعق والشوك والأطباق والأكواب المعدنية...وغيرها، وتجنبي شراء الأدوات ذات الاستخدام الواحد كالملاعق والشوك البلاستيكية أو الأطباق والأكواب الورقية، فإن هذا يثقل كاهلك ويؤثر على ميزانية أسرتك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● **الإعلانات سلاح ذو حدين، بعضها يتيح لنا التعرف على بدائل كثيرة تسهل الاختيار بما يناسب دخل الأسرة، وبعضها يقضي على الميزانية تحت هوس الشراء لكل ما هو جديد!**

● **ابتكري طرقا جديدة لحل الأزمات المالية: كحذف بعض الكماليات في سبيل الحصول على الضروريات. الاقتصاد في البرامج الترفيهية للأسرة مؤقتا حتى تمر الأزمة بسلام. إعادة استعمال بعض الأشياء القديمة بعد تجديدها وإصلاحها. الشراء من محلات الجملة والاوكازيونات ابتغاء الأسعار المخفضة. ولا ننسى دور البحث عن وسائل التوفير لنفقات الطعام من خلال أصناف اقتصادية تعدينها في المنزل. أو من خلال مكملات تقومين بتخزينها طيلة أيام العام.**

● **ادخري المال واستغني عن ذل السؤال: فعلى الزوجة أن تتبنى أسلوبا مبتكرا للتوفير من الإيرادات حتى تكون الميزانية قوية، فتحاول استغلال فترات انخفاض الإنفاق في التركيز على رفع المدخرات مثل: أوقات انتهاء العام الدراسي. غياب أحد أفراد الأسرة في سفر. فترات الخروج من الأعياد والمناسبات. الفترات بين أوقات تسديد الفواتير المستحقة.... وهكذا. ويمكن أن تقتطعي مبلغا معينا من الإيراد وتدخليه في حساب معين لا يمس وكأنه مصروف ثابت شهري لكنه يكون للتوفير.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التبذير العدو اللدود للحياة الزوجية

قد تنتهي حياة أسرة كاملة وتفقد كيانها ووجودها الاجتماعي بسبب التبذير... فالتبذير حرق للطاقة والمجهود من دون مقابل، ويعتبر من أهم الأسباب التي تكمن وراء الكثير من الخلافات الزوجية... فالزوج المبذر الذي لا يقيم وزنا للمال، تجده يهتم كثير بالكماليات، والجري وراء مظاهر اجتماعية خادعة كاذبة (تحري أحدث موديلات السيارات و الموبايلات. الأناقة المبالغ فيها. السهرات الفارغة مع الأصدقاء...)، وقد لا يكتفي بدخله الشهري فيقترض، متناسيا أنه سيدفع يدفع ثمن تبذيره غاليا من صحته ومجهوده وكرامته.

ولكن تبدو المشكلة أكثر صعوبة وتعقيدا وربما لا حل لها إطلاقا، إذا كانت الزوجة مبذرة، ولا تعبأ بميزانية الأسرة، ولا بما يبذله زوجها من مجهود لتوفير متطلباتها، مع غياب وعيها وإدراكها لمسئولية الحياة الزوجية.

زوجات في الميزان

- الزوجة المحرومة: هي زوجة تربت في بيئة فقيرة أو كان والدها بخيلاً، ورزقها الله بزوج ميسور الحال، فتصاب برد فعل عكسي، فيلاحظ لديها نهم شديد لشراء كل ما ترغب فيه، حتى ولو كان من أتفه الكماليات، ولا تكف أبدا عن الطلبات من زوجها، بل كلما سألها زوجها قالت: هل من مزيد ؟.... الشراء عندها للتفاخر، فالملابس من أشهر الماركات، والوجبات من أفخر الأطعمة... وفي الوقت نفسه ترفع نفسها عما دون ذلك... لا شيء يعجبها... كثيرة الشكوى... المال عندها غاية وليس وسيلة. وقد تقتطع جزءاً من ميزانية الأسرة وتفتح لها حساباً خاصاً بالبنك، أو تشتري عقاراً أو ما شابه ذلك

ومن العجيب أنها بخيلة علي الغير، حاقدة، فلو صادفتها مناسبة تحتم عليها تقديم هدية لأهل زوجها – مثلاً – نجدها تشتري أرخص الهدايا....، وقد تُعلم زوجها البخل حتى لو كان كريماً.

- الزوجة المسرفة: هي مدللة مسرفة منذ نعومة أظافرها، لا تقيم حساباً للمال، وتعتبر المال وسيلة وليست غاية، وفي المقابل نجد أن زوجها الحنون مضطر لإجابة طلباتها، وقد يستدين حتى يلبي طلباتها... هذه الزوجة إذا كانت إمكانيات زوجها تساعدها علي الإنفاق

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فغالبا لا تتواجد مشكلة بينهما، لكن المشكلة إذا كان زوجها بخيلاً أو كانت إمكانياته لا تسمح بالبزخ، خاصة إذا أدي الإسراف إلي الاستدانة، وتراكم الديون التي تثقل كاهل الزوج.

- محبة المظاهر: هي زوجة تعشق المظاهر، وتتبع جديد الموضات بغض النظر عن إمكانيات زوجها، بل قد تطالبه بما هو أكبر من إمكانياته، فلابد أن تستبدل سيارتها كل سنتين إن لم يكن كل سنة، وكذلك أثاث المنزل، والسفر كل إجازة..... المهم أن تبدو أمام الناس في أبهة ورغد من العيش، وأنه لا يوجد أحسن منها، حتى ولو اتبعت في ذلك طريق التقسيط أو الاستدانة.... أقساط البيت والسيارة تستقطع ثلاثة أرباع المرتب !!!... تتراكم عليها الديون ورغم ذلك تتقدم بطلب قرض من البنك لتسافر في الصيف !!!، وبعد فترة نجد أن السيارة الفخمة حجز عليها البنك، فتستبدلها بسيارة صغيرة مدعية أمام الجميع أن السيارة الكبيرة متعبة !!!! وقد تضطر للشراء عن طريق شيكات دون رصيد !!! وغالبا ما تنتهي قصتها بالقبض عليها وتخييرها بين الدفع والحبس !!!

- الزوجة الكريمة: هي الزوجة التي تربت في بيت أهلها علي العز والكرم، وعلي مبادئ وقيم نبيلة...هذه الزوجة لو رزقها الله بزوج غني فسيجدها كريمة المظهر والمخبر، ولو رزقها الله بزوج فقير فسيجدها حامدة صابرة شاكرة، تتكيف مع حياتها حسب دخله، فلا كثرة النقود تبطرها، ولا قلة المال تذلها.

أهمية الوضع المادي

لا يقصد بالتبذير طبعا تجهيز البيت الزوجي بأحدث الإمكانيات التي توفر الوقت والجهد، وتضيف على مظهره رونقا وجمالا، شرط العناية بها لإطالة عمرها، كما لا يقول أحد إن اعتناء الزوجة بمظهرها وأناقتها في حدود دخل الأسرة هو نوع من التبذير.... فالزوجة إذا استطاعت أن توازن بين دخل الأسرة ومصروفاتها، وحالت دون تراكم الديون، واضطراب موازنة الأسرة، وعجزها عن الوفاء بالضروريات، فهنا لا تعتبر مبذرة، لأنها وقفت في وجه الانتقادات والعقبات ومنعت انفجار المشكلات المتواصلة.

إن للوضع المدي تأثيرا لا ينكر في التوافق الزواجي، فكثيراً ما تنشأ خلافات بين الزوجين بسبب الأمور المالية، حيث يتهم الزوج زوجته بسوء التصرف في ميزانية الأسرة، وتتهم الزوجة زوجها بالبخل والتقتير، وتتحسر على الوضع المالي الخانق الذي تعيش فيه محرومة من كثير من مباهج الحياة، لأنها تعتبر سخاءه دليل تقديره وحبه، مصغية لمقولة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

محرضة سمعتها من إحداهن يوماً (اصرفي ما في جيبه. تعلمي ما في قلبه)، وفي هذه الحالة يشعر كلا الزوجين بأن الآخر يظلمه ويسلبه حقه، لذا نرى أنه من النادر أن يسعد رجل مسرف مع زوجة مقترة، كما أن الزوجة المبذرة نادراً ما تسعد مع زوج بخيل.

وظاهرة الإسراف أمرها خطير، وللأسف الشديد فهي متفشية داخل مجتمعاتنا وذلك لأسباب عدة:

- ضعف التربية والتنشئة السليمة، أو بعبارة أخرى، غياب الوازع الديني لدي الأزواج، فيعتادا الإسراف والتبذير من دون تعقل، متناسين بذلك قول الله تعالي: { وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } [الأعراف/ ٣١]
- الجري وراء المظاهر الاجتماعية الفارغة وحياة الترف والبذخ دون قيد أو حساب.
- عدم نضوج الشخصية، مما يؤثر علىكفاءة الزوجين في تحمل المسؤولية، فيقدم المهم قبل الأهم، والعيش في أدوار متضاربة .
- غيرة الزوجة المفرطة أو شكوكها الزائدة، فتعمد إلي التبذير، وصرف أموال زوجها لأقصي ما تستطيعه، مخافة أن يتزوج بغيرها أو أن يطلقها.. وقد تكون جنت علي نفسها وزوجها بسبب الظن لا أكثر ولا أقل.
- سوء الاختيار: قد يكون سبب التبذير مقروناً في بدايته بسوء الاختيار، حيث يكون اختيار أحد الأطراف للآخر على أساس مادي بحت، فيستيقظ شعوره بعد فترة من الزواج، ويكتشف سوء تصرفه... فكثير من الفتيات يرتبطن برجال أكبر منهن سناً، طمعا في مراكزهم أو ثرائهم ثم تكتشف بعد الزواج أن المال وحده لا يكفي لجلب السعادة، فتحاول جاهدة أن تتنكر لخسارتها وتتجاهل فشلها بالإسراف في زينتها والترفيه علي نفسها وبيتها، لكي تثبت لنفسها نجاحاً حققته رغم أنه نجاحا وهميا، وما ينطبق علي أمثال هؤلاء الفتيات ينطبق بالعكس علي غيرها من الشباب الذين يجرون وراء المال بالزواج من مسنات.

الأسرة الواعية

إن الأسرة يجب أن تكون واعية في تصرفاتها المادية، محافظة علي كيانها، فلا إفراط ولا تفريط، لذلك فإنني أقول لكل زوجين ينشدان السعادة والاستقرار: إياكما والديون، وعليكما بإخضاع وضعكما الاقتصادي لدراسة جيدة، ووضع برنامج دقيق لدخل الأسرة، وبالتالي تحديد كيفية التصرف فيه، مع محاولة التوفير للحالات الطارئة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عزيزتي الزوجة..... لا تدعي المظاهر تخدعك، وتقودك إلى التخبط في الإنفاق من دون حساب، فكل دينار له قيمته عند الحاجة إليه... بوسعك أن تكوني أنيقة وجميلة من دون المبالغة في اختيار الأغلى والأشهر اسما مجاراة لصديقاتك، فلكل أسرة ميزانيتها الخاصة، وحياتها التي يجب المحافظة عليها.

إياك أن تدفعي زوجك إلى الشكوى والضجر من إسرافك وتبذيرك، لأن هذا سيعود سلبا عليك في نهاية الطريق... فكري كثيرا قبل الشراء واسألي نفسك، هل هذه السلعة ضرورية لأشتريها أم يمكنني الاستغناء عنها ؟

وهل تستحق المبلغ الذي سأدفعه ثمنا لها ؟... وثقي بأن جوابك سيكون: لا... في الكثير من الأغراض التي كنت لا تنتبهين إلى مدى جدوها في حياتك مقارنة بسعرها المرتفع.... احتفظي بالمال ووفريه، وسيكون في خدمتك وخدمة أسرتك عند الطوارئ.

وقد شرع الله سبحانه وتعالي كيفية التعامل مع المال وفقاً لقاعدة { لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْراً } [الطلاق/ ٧] والزوجة المسلمة ترضى بما قسم الله لها، فالغنى غنى النفس، والرضا والقناعة كنز ثمين لا يمنحه الله تبارك وتعالى إلا لمن يحب من عباده، فعليك أختي في الله أن تكوني عوناً لزوجك لا عبئاً عليه، ولتجعلي توجه نبيك محمد ﷺ منهاجاً تسيرين عليه، فعن أبي هريرة ﷺ قال رسول الله ﷺ (انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا لمن هو فوقكم، فهو أجدر ألا تحقروا نعمة الله عليكم) [1]. وتذكري كيف كان يعيش أفضل خلق الله ﷺ وزوجاته الطاهرات رضي الله عنهن جميعا

وأنت عزيزي الزوج.... تستطيع بتفكيرك الراجح، وقدرتك على التحكم في رغباتك، توفير الكثير من المال، وتحاشي القروض أو الديون التي لا تنتهي إلا بعد أن تقضي على كل ما هو ممتع وجميل في حياتك الزوجية .

أيها الزوجان.... أنتما معا تشكلان عالما اقتصاديا بالمعنى الكامل للكلمة، إذا عرفتما أهمية المال في أسرتكما الصغيرة، وعرفتما كيف تحققان التوازن بين "الدخل" و"المصروف" وبذلك تحققان سعادة لا تنتهي، واستقرارا للحاضر والمستقبل بإذن الله تعالى. وهنا يبرز دورك أيتها الزوجة بتوجيه مصروفات زوجك لما هو مفيد، ولا أعتقد أنك عاجزة عن ذلك إذا

---

(١) رواه مسلم ٢٩٦٣

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

استخدمت ذكاء وحنان المرأة، وحاولت جاهدة إقناعه بتخصيص جزء من دخل الأسرة لك تتصرفين فيه على ضوء مسئولياتك، بوصفك زوجة من واجبها تأمين الاستقرار العائلي، وتأمين احتياجاتها الضرورية.

أيضا لا نهمل دور الاختيار السليم في بداية الزواج، فهو لب القضية، لذلك يجب توفر شرط الدين أولاً لأنه المرشد للعقل والضمير، ثم تأتي الصفات الأخرى التي يرغب بها الإنسان بطبعه وبغريزته، ويميل إليها في نفسه، من أجل تكوين أسرة تؤسس علي قاعدة المودة والتعاطف، والتدين والصراحة والتقدير والاحترام والثقة والحب.

فمن الواجب علي كل راغبي الزواج أن يضعا في اعتبارهما أنه ليس شرطاً أن يكون شريك العمر ثرياً، بل أن يكون أهلاً للزواج، لأنه ربما كان لديه على ثرائه من النقائص والعيوب ما يجعله غير صالح للزواج مطلقاً، كما أن هناك الكثير ممن يملكون الكفاءة المطلقة، ولكنهم ليسوا أثرياء، قال تعالى: { وَأَنكِحُوا الْأَيَامَى مِنكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِن يَكُونُوا فُقَرَاء يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ } [النور/ ٣٢]، وهنا يلفت الوحي الرباني انتباه المتزوجين إلي أن الله عز وجل سيجعل الزواج برحمته سبيلاً للغني، ويمد الزوجين بالقوة التي تجعلهما قادرين علي التغلب علي أسباب الفقر .

فلذلك يجب مراعاة الاختيار المتأني السليم، وعدم الانقياد وراء فتنة الثراء التي قد تحكم علي الزوجين بالفشل الذريع.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحياة الزوجية ليست شركة تجارية

البيوت لا تبنى على الحقوق والواجبات فقط، بل تبنى على التفاهم، مع عدم إغفال الحقوق والواجبات، وعندما نتحدث بلغة الحقوق والواجبات وحسب، وهل من حق الزوج ؟ وهل من حق الزوجة ؟ فإننا ندخل في طريق ربما يصل بنا إلى حائط سد، لا نجد لنا منه مخرجاً... إن بروز الأنا وشعور كل طرف بالاستقلال عن الطرف الأخر، هو بداية كل الأزمات على كل الأصعدة في الحياة الزوجية، وليس على المستوى المادي فقط.

من حقوق الزوج على زوجته قرارها في بيته، وعدم خروجها منه لغير ضرورة أو حاجة إلا بإذن صريح أو ضمني منه، وله مقابل ذلك أن ينفق عليها قدر كفايتها، وحسب جهده وطاقته. قال تعالى: { الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ } [النساء/٣٤]. يقول العلامة ابن قدامة: " المرأة محبوسة على الزوج . أي مقصورة عليه . يمنعها من التصرف والاكتساب، فلا بد أن ينفق عليها "[(١)]. وهذا منتهى العدل، والضمان الحقيقي لحق المرأة المسلمة، فليس نفقة الزوج عليها من باب التفضل منه والمنّة عليها، وإنما هو من فضل الله الذي منحه إياه، وكتبه لها مقابل معاشرتها له بالمعروف، والقيام على إسعاده وراحته، وبهذا الانسجام في أداء هذه الحقوق تعيش الأسرة المسلمة حياة سعيدة رغيدة.

ومسألة الذمة المالية للزوجة مسألة كثر فيها الكلام، وباتت مسألة شائكة تسبب كثيرًا من المشاكل، وتقع كأي مسألة بين إفراط وتفريط، فهناك صنف من الأزواج ينظر إلى زوجته على أنها بقرة حلوب تدر المال إلى خزانته، دون أن يكون لها أدنى حق في مالها الذي اكتسبته يداها، ومن تعبها وكدها، وينتظرها هذا الزوج الجائر كل شهر ليأخذ منها راتبها دون شفقة أو رحمة، وإلا فالويل ثم الويل لها.

وهناك صنف من النساء يخرجن للعمل يوميًا ما لا يقل عن عشرة ساعات، على حساب خدمة زوجها والرعاية المستحقة لأبنائها، وتعود وقد ملئت جيبها بمال وفير، ولا ترى لزوجها ولا لأولادها أي حق فيه، بل يجب على الزوج النفقة عليها وعلى أولادها بلا أدنى تقتير،

---

(١) المغني ٣٤٨/١١

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وأحيانًا يتعدى الأمر ذلك وتكلفه ما لا يطيق في المصروفات، فيعيش مهمومًا فقيرًا، ورفيق الدرب يكنز أمواله ولا يبالي.

وبداية لابد أن نؤكد أنه ليس للرجل أي حق في مال زوجته الذي ورثته، أو وصل إليها بصورة لا تضر بالبيت أو الأولاد، كالتجارة تمارسها في بيتها، أو إيجار عقارات تملكها... أما راتبها من العمل، فمسألة أخرى اختلف فيها الفقهاء: فمنهم من قاسها على الأصل السابق، بما لا يجعل للزوج فيه حقًا، ومنهم من رأى فيها مسألة مستحدثة، تستقطع فيها الزوجة جزء من الوقت المخصص أصلاً لرعاية بيتها، لتقوم بأداء عمل خارجي إضافي، مما يترتب عليها حقًا ما نظير خروجها هذا، وذلك بمساهمتها المادية في نفقات الأسرة.

ويبقى عمل المرأة مرهونا دائما بموافقة الزوج، فلا يجوز للزوجة أن تخرج من بيتها لتعمل دون إذن زوجها، لأن خروجها للعمل بدون إذنه فك للمؤسسة الاجتماعية، وانسلاخ من كون الزوج هو القيم والمسئول عن الأسرة... ولكن هذا لا يعني أن يكون راتبها له، فموافقته لها بالخروج هو في مقام الهبة منه، إلا أن تكون موافقة مشروطة، والشرط في العقد لا يتم إلا بموافقة الطرفين.... بمعنى لو أن الزوج وافق على خروج الزوجة شريطة أن يأخذ ربع راتبها للأسرة مثلا، فوافقت، فهذا شأنها في الدفع، وهو شأنه أيضا في الإذن، ولكن الأحب إلى قلبي ألا يشترط الزوج على زوجته أن تدفع شيئا من راتبها، في حين تخرج هي جزءا من راتبها لنفقات الأسرة طواعية ودون طلب زوجها، فإن هذا مما يجعل القلوب مؤتلفة، والأسرة تعيش في سكينة.

ومن الناحية الأخلاقية يجب أن نتحدث في الحياة الزوجية بلغة أخرى مختلفة. فالحياة الزوجية عبارة عن كيان قد تشكل من التقاء طرفيه، بحيث تخلى كل طرف برضاه عن جزء من ذاته، وهو يوافق على الدخول في هذا الكيان ويحتفظ بجزء آخر يعطي له خصوصيته، ولكنه من المؤكد أنه في النهاية قد أصبح شيئاً جديداً بعد امتزاجه في هذا الكيان.

فلم يعد الزوج هو الزوج ولم تعد الزوجة هي الزوجة، ولكن أصبحا هذا الكيان الجديد الذي يقوم أساساً على الرضا والتراضي. ولذلك فيظل الرضا والتراضي هو العنوان الأساسي لهذا الكيان، ولكل ما يجري فيه من أحداث ومسئوليات وواجبات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وعلى ذلك فحديث الزوج بلغة: أين حقي من الراتب مقابل تقصير الزوجة ؟ يكون سؤال ضد طبيعة هذا الكيان المقدس؛ لأننا سنسأل في المقابل ونقول لهذا الزوج: هل إذا أعطت الزوجة راتبها أصبحت من وجهة نظرك غير مقصرة ؟ وهل تقديم الراتب هو الذي يجبر تقصيرها ؟ هذه نقطة أساسية يجب الانطلاق منها لفهم قضية راتب الزوجة من حق من؟.

إن قضية راتب الزوجة قضية مستحدثة، لأن المعطيات والمفردات خرجت عن النطاق القديم الذي كان يتحدث عن ذمة الزوجة المالية واستقلالها، حيث كانت هذه الذمة متعلقة بميراث أو هبة من أحد والديها.... ولكن نحن نتحدث عن قضية مركبة تنزل فيها الزوجة إلى العمل وتحصل على دخل مقابل ذلك. فإذا ما كانت العلاقات طبيعية والنفوس راضية، فلا مجال هنا للسؤال عن: لمن يكون راتب الزوجة ؟ أو من حق من أن يحصل على جزء منه ؟.... لأن الواقع أن أطراف هذا الكيان يقومون على رعايته، وعلى النهوض به، وعلى إنجاحه والقيام بكل ما يحتاجه، يحكم الزوج شعار التعفف، ويحكم الزوجة شعار المشاركة والتعاون، فهي لا تشعر أن هناك من يستغلها أو ينظر إلى ما في يدها، لأن ما في يدها وما في يده أصبح شيئاً واحداً.

وبناء على هذا فمن الضروري أن يتم تفاهم الزوج مع زوجته حول راتبها بطريقة عادلة تتفق مع ظروف الحياة وعرف المجتمع وتحقق رضا الطرفين، وفي الغالب فإن الرجل الكريم القادر ماديا لا يطلب من زوجته مالاً ينفق منه على البيت، وكذلك فإن المرأة الكريمة القادرة لا تنتظر تنبيهًا من أحد لكي تساهم في نفقات الأسرة؛ لأن هذا الكيان المشترك الذي يتكون من الأب والأم والأطفال – صغروا أم كبروا – مسئولية مشتركة، تقوم فيها المرأة بالدور الأكبر في الرعاية والتربية، وتساعد ببعض المال بحسب الظروف والأحوال.

للخلاف أسباب

المشكلة أنه حينما يدب داء التقصير في زوايا البيت، تتسلل الخلافات إليه، لتعكر صفو السكن، وتحيل هدوءه إلى صخب وضجيج، أما أسباب الخلافات حول راتب الزوجة فيمكن أن نلخصها في عدد من النقاط:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●ضعف الدخل المادي لبعض الأزواج؛ لأن من طبع الرجل السويّ أنه يأنف أن يكون عالة على زوجته في النفقة، ولكن ضيق ذات اليد تلجئه أحيانًا أن يطلب منها المساعدة، ولو أدّى ذلك لأن تعمل خارج المنزل، هذا في حالة ضيق ذات اليد، فما بالك إذا سقط الزوج في هوة البطالة، وأصبح فردًا ضمن نسبة تقول: إن (١٢.٥) مليون عاطل في الوطن العربي يبحثون عن العمل !!

●البخل والشحّ لدى بعض الأزواج، بحيث يقصّر في نفقته عن قدر الكفاية الذي يجب عليه إنفاقه، وهو الحال الذي ذكرته هند –رضي الله عنها– لرسول الله ﷺ فقالت: "إِنَّ أَبَا سُفْيَانَ رَجُلٌ شَحِيحٌ، فَهَلْ عَلَيَّ جُنَاحٌ أَنْ آخُذَ مِنْ مَالِهِ سِرًّا ؟ قَالَ: (خُذِي أَنْتِ وَبَنُوكِ مَا يَكْفِيكِ بِالْمَعْرُوفِ) [٢]. فأمرها بأن تأخذ ما يكفيها وولدها بالمعروف بإذن أو بدون إذن، ما دامت أنها قامت بحقوقه، وقد قصّر هو في حق النفقة تجاهها وولدها.

●الجهل بالأجر العظيم الذي أعدّه الله تعالى للمنفقين عمومًا في سبيل الله، وعلى المنفقين على أهليهم بالدرجة الأولى، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (دِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ فِي رَقَبَةٍ، وَدِينَارٌ تَصَدَّقْتَ بِهِ عَلَى مِسْكِينٍ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ عَلَى أَهْلِكَ؛ أَعْظَمُهَا أَجْرًا الَّذِي أَنْفَقْتَهُ عَلَى أَهْلِكَ) [٢]

●غياب المودة والسكن والمحبة بين الزوجين، فتجد الزوج يحسب ما أنفق على زوجته وعلى بيته ويذكّرها بذلك دائمًا بمنة وأذى !! كما أن الزوجة الثرية تتردّد في المشاركة بالنفقة، خشية أن يتعود الزوج أو يتكل على ذلك، وربما انتعش هو ماليا بتعاونها معه فيطلقها ويتزوج بأخرى !! ويقوّي هذا الظن في عقول بعض الزوجات تصرفات الأزواج الذين لم يعرفوا لهذا الإحسان حقه.

إن الأسرة ليست مؤسسة اقتصادية فقط . وإن كان الاقتصاد هو أحد دعاماتها . ولكنها مؤسسة اجتماعية تربوية، والعلاقات فيها ليست علاقات أخذ وعطاء مادي فقط، بل هو أخذ وعطاء معنوي أيضا... كما أن الأسرة هي الأساس الأول لبناء الإنسان، ليس البناء المادي فقط، بل كل الجوانب الشخصية الاجتماعية الأخلاقية الاقتصادية السياسية. ولما كانت هذه الأسرة مؤسسة ذات قطبين لكل فيها دوره الذي لا غنىً له عن الثاني، فمن الخطأ أن ننظر

---

(٢) رواه البخاري ٥٣٦٤

(٢) رواه مسلم ٩٩٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

للحياة الأسرية على أنها شركة تجارية توزع فيها المناصب بحسب من يملك أكثر من الآخر، فكل ما يحصل عليه أي فرد في العائلة يصب لمصلحة الأسرة ونفعها. والنظر إلى دخل الفرد في الأسرة نظرة تنافسية أمر خطير للغاية يؤدي إلى تفككها وخرابها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

قضايا طبية

- الزواج أفضل الطرق لصحة جيدة
- الفحص الطبي قبل الزواج من منظور اجتماعي وشرعي
- تأجيل الإنجاب
- منع الحمل الطارئ ... قرار يخص الزوجين
- المرض في بيت الزوجية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الزواج أفضل الطرق لصحة جيدة

في واشنطن أظهرت دراسة جديدة نشرتها مجلة "علم الوباء وصحة المجتمع" المتخصصة، أوضح الباحثون فيها أن الزواج يفيد صحة الرجال بشكل عام، وخصوصا الشباب، ويحسّن نوعية غذائهم، بفضل اهتمام الزوجة بإعداد المزيد من الخضراوات والفواكه الطازجة.

ووجد الباحثون بعد متابعة ٤٠ ألف رجل شاركوا في دراسة طويلة الأمد حول الأمراض المزمنة، تراوحت أعمارهم بين ٤٠ – ٧٥ عاما، في بداية فترة المتابعة عام ١٩٨٦ وتسجيل حالاتهم الاجتماعية وأوضاعهم الصحية والغذائية كل أربع سنوات حتى عام ١٩٩٤.

وجد الباحثون أن الرجال المتزوجين اكتسبوا وزنا إضافيا، وتضائل ممارسة الرياضة لديهم، مقارنة مع الرجال الأرامل أو العازبين أو المطلقين أو المنفصلين. ولاحظ الباحثون أيضا أن نوعية غذاء المتزوجين تحسّنت، وتناولوا المزيد من الخضراوات ولحوم الدجاج، وانخفض استهلاكهم من السكر والمشروبات المحلاة، وكانت هذه التأثيرات أقوى عند الشباب الذين تزوجوا ثانية بعد وفاة زوجاتهم، مشيرين إلى أن الرجال الذين يفقدون زوجاتهم يزيدون من استهلاكهم للكحول والخمور ويقل تناولهم للخضراوات، ويتعرضون لنقص كبير في الوزن. وخلص العلماء إلى أن فشل علاقة الزواج وانتهائه بالطلاق أو وفاة الزوجة يؤذي صحة الرجال ويؤثر سلبيا على حياتهم، وخصوصا على طبيعة غذائهم، مما يؤدي إلى زيادة خطر إصابتهم بالأمراض.

كما أكد تقرير للمركز القومي لإحصاءات الصحة بأمريكا . وهو أحد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية بالولايات المتحدة . هذه النظرية، وقالت " تشارلوت شونبورن " الخبيرة في إحصاءات الصحة والتي قادت فريق الدراسة: إن هناك نظريتين لما خلص له التقرير

النظرية الأولى: هي نظرية حماية الزواج Marriage Protection وترى أن المتزوجين قد يتمتعون بإيجابيات أكثر بمفهوم المصادر الاقتصادية والدعم الاجتماعي والنفسي والتشجيع، لاعتماد أسلوب حياة صحي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما النظرية الأخرى: فهي نظرية اختيار الزواج Marital selection ومفادها أن الناس الأكثر صحة يتزوجون ويظلون متزوجين، في حين لا يقدم الأقل صحة على الزواج، أو من المرجح أن يصبحوا أكثر عرضة للانفصال أو الطلاق، أو يصبحوا أرامل إذا تزوجوا.

ووجد التقرير أن بين الراشدين من سن ١٨ سنة وما فوقه ١١.٩ % منهم قالوا إنهم في صحة سيئة، وقال قرابة ١٠.٥ % من المتزوجين إنهم في صحة سيئة، فيما كانت نسبة باقي المجموعات أعلى. فالأرامل يبدو أنهم بين الأعلى في هذه المجموعات عند نسبة بلغت ١٩.٦ %، واعتمد التقرير الذي أعده المركز القومي لإحصاءات الصحة على مقابلات جرت بين عام ١٩٩٩– ٢٠٠٠ م، مع ١٢٧٥٤٥ بالغا تزيد أعمارهم عن ١٨ عاما، كما وجدت الدراسة أن من يعيشون معا دون زواج أكثر عرضة للمعاناة من مشكلات نفسية، مقارنة مع البالغين المتزوجين.

ويقول العلماء الأمريكيون أيضا: إن العلاقة الزوجية السعيدة والناجحة تسرّع التئام الجروح والشفاء من الأمراض، في حين يساهم الزواج الفاشل والتعيس في إضعاف مناعة الإنسان، ويزيد فرص إصابته باعتلالات ومشكلات صحية عديدة.

فلقد وجد الباحثون في كلية الطب بجامعة ولاية أوهايو الأمريكية، أن الأزواج استغرقوا وقتا أطول للتعافي من الجروح عندما طلب منهم مناقشة موضوعات تتعلق بصراعاتهم مع شريك الحياة، مقارنة بالوقت الذي احتاجوه للشفاء عند مناقشة موضوعات حيادية، في حين استغرقت جروح الأشخاص الذين تعرضوا للانتقادات والشجارات والإهانات فترة أطول للتعافي بحوالي ٤٠ %، ولاحظ الخبراء أن مناقشة الخلافات البسيطة أبطأت أيضا عملية التئام الجروح، مما يدل على أن النفسية السيئة وعوامل التوتر والعصبية، تضعف مناعة الجسم ووظائفه الحيوية، مشيرين إلى أن ضعف المناعة كان أوضح ما يمكن عند الأشخاص العدائيين، الذين تعرضوا أيضا للإصابة بانتانات والتهابات تنفسية بمعدل أعلى من غيرهم.

وخطورة تعرض المرأة المتزوجة لنوبة قلبية أو جلطة بسبب الإرهاق في العمل تكون أقل من المرأة العزباء أو الرجل الأعزب، أما إذا كان الزواج سعيدا فإن الاحتمالات تكون أقل بكثير.... فوفقا لدراسة أمريكية حديثة توصل الباحثون إلى أن هناك علاقة قوية بين ضغط العمل وبين ضغط الدم المرتفع، وقد تبين أن ضغط الدم المرتفع ينخفض بشكل ملحوظ عندما تكون الزوجة مع زوجها، خاصة إذا كانت تربطهما علاقة زوجية سعيدة. فضغط الدم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وحجم البطين الأيسر من القلب مرتبط بنوعية وحالة الزواج التي يعيشها الزوجين. وخلص العلماء إلى الحقيقة التالية: " كلما كان الزواج أسعد، كلما كان ضغط الدم واحتمالات الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية أقل "

هذا بالنسبة للسيدات، أما بالنسبة للرجال فقد أسفرت الدراسات البريطانية التي قام بها العلماء بجامعة وارويك عن وجود علاقة بين الزواج وبين طول عمر الرجل . فالرجل المتزوج يزيد عمره في المتوسط ٣ أعوام عن قرينه غير المتزوج .

والزواج أيضا يؤدي إلى فوائد للصحة النفسية والعقلية للمتزوجين، ويعتقد العلماء أن الزواج يقود إلى تغييرات في دماغ الإنسان تحفز جهاز المناعة. وتدعم هذه النتيجة إحصائية قامت بها إحدى شركات الأدوية الألمانية ، حيث توصل القائمون على الدراسة إلى أن الرجل الذي توجد في حياته امرأة تكون صحته أحسن وأفضل من الرجل الذي يعيش وحيدا. فقد تبين أن الفئة الأولى أسرع في الاستعانة بالطبيب أو اللجوء لعلاج إذا ما أصيبت بوعكة صحية. كما أنهم يدخنون أقل، ويراعون تناول الطعام المفيد لصحتهم، والبعد عن الوجبات الجاهزة.

وفي إضافة أخرى أكدت دراسة بجامعة لوجانو السويسرية المزيد من الفوائد الصحية للزواج.. فقد ثبت أن الزواج يقي الرجال والنساء متاعب الصداع العارض والمزمن، حيث يساعد الشعور النفسي بالعلاقة المستديمة المستقرة على تخفيف حدة توتر الجسم، وإفراز هرمونات السعادة بكم أكبر من هرمونات القلق والخوف والحزن.

كما تقول الدراسة: إن الزواج يساعد الإنسان على التخلص من أغلب أشكال الضغوط النفسية والعصبية، ومن توابع مشاكل العمل والاحتكاك بالمجتمع. ويساعد الزواج أيضا على علاج الأرق، وقلة ساعات النوم، وعلى التخلص من السعرات الزائدة أولا بأول، وبمعدل لا يقل عن ٢٠٠ سعر حراري في كل لقاء، وهو يعادل ممارسة الرياضة لمدة ٤٠ دقيقة للرجال، أيضا يساعد على الاحتفاظ بحيوية الرجل لأطول سنوات ممكنة، وعلى وقايته من سرطان البروستاتا بنسبة لا تقل عن ٨٥ %

وأضافت الدراسة أن الزواج يفيد في تقوية عضلات القلب لما فيه من دفع مؤقت للدم وتنشيط للدورة الدموية واستنشاق كميات إضافية من الأكسجين يستفيد منها الجسم فتعطيه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مزيدا من الطاقة. إضافة إلى ذلك يساعد الزواج على التخلص من أنواع كثيرة من البكتريا الضارة، ويعمل على تقوية جذور الشعر من خلال الحركة الدموية الجيدة.

وفى هذا الصدد يقول الباحثون إن الزواج يعتبر أفضل ألف مرة من استخدام أغلى الأدوية التي تعالج سقوط الشعر خاصة في حالات عدم الاستقرار النفسي، ويستثنى من ذلك حالات الصلع الوراثي أو تلك الحالات المرضية المفاجئة التي يصاب بها الرجال والنساء لأسباب مختلفة.

وتقول دراسة بريطانية أن النساء المتزوجات أكثر سعادة من النساء العازبات والمطلقات. كما أن الرجال يعانون أيضا نفسيا من الانفصال، وخاصة إذا تم رفضهم من قبل الطرف الآخر. لكن إذا بقيت المرأة عازبة وخاصة بعد علاقة زواج فاشلة، عندها تكون احتمالات الإصابة بالاكتئاب عالية جدا. وطبقا لهذه الحقائق فإن الزواج مفيد للصحة النفسية، وذلك ينطبق على الرجال والنساء بشكل متساوي. وتخلص الدراسة إلى أن الزواج مهما كانت مساوئه يبقى أفضل من البقاء بدون شريك.

وإن كانوا يقولون إن الزواج نصف الدين، لكن العلم أثبت أنه ليس فقط نصف الدين، بل حياة أخرى أيضا، فقد وجد باحثون من خلال عدة تجارب أن الرجال العازبين والعازفين عن الزواج يعانون من عدم استقرار نفسي وعاطفي، وهم أكثر عرضة للوفاة المبكرة من نظرائهم المتزوجين!!

وبالرغم من أن البحوث السابقة قد أظهرت أن الرجال العازبين يتعرضون للوفاة بصورة أكبر وأسرع، إلا أن الدراسة الجديدة تقترح أن العوامل العاطفية تلعب دورا أكبر في تعجيل الوفاة من الخصائص البدنية.

ويرى الباحثون أن الرجال المتزوجين يضعون ثقتهم في زوجاتهم أكثر من أصدقائهم، في حين أن العكس هو الصحيح بالنسبة للنساء، الأمر الذي يفسر مقدرة الرجال المتزوجين على تحمل التوتر والضغوط النفسية بصورة أفضل من العازبين.

وقال أخصائيو الطب النفسي: إن العلاقة الزوجية قد تفيد صحة الرجل على المدى الطويل، من خلال تحقيق الأمان العاطفي والاستقرار النفسي الذي ينشده، مؤكدين أن العزوف عن الزواج يزيد خطر الوفاة بين الشباب والرجال.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كما أشار الخبراء إلى أن ضعف القدرة على التعامل مع المواقف الموترة هي وراء زيادة خطر إصابة الرجال غير المتزوجين بأمراض القلب والسكتات، إضافة إلى عوامل المهنة والدخل المادي ومستوى التعليم التي تؤثر أيضا على الاستقرار العاطفي والنفسي للشخص.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفحص الطبي قبل الزواج

من منظور اجتماعي وشرعي

كثرت في الآونة الأخيرة الدعوات العالمية لإجراء الفحص الطبي للمقبلين على الزواج. وفي حين سارعت دول بإصدار تشريعات ملزمة لإجراء هذه الفحوصات، يبقى الموضوع اختياريا في دول أخرى، وإزاء هذا الأمر اختلفت الأنظار بين مؤيد ومعارض، ومشجع ومثبط، ولكل وجهة هو موليها.

المنظور الاجتماعي

يرى المعارضون أن الفحص الطبي قبل الزواج لا يمنع قدرا، وأن نتائج الفحوصات الطبية قد تقبل أحيانا الخطأ، خاصة وأن الأمراض الوراثية كثيرة جدا، ويصعب الكشف عنها نظرا لعدم وجود تحليل لها، أو أن التحليل لا يستطيع اكتشاف الشخص الحامل للمرض بشكل دقيق. كما أن الكثير من هذه الأمراض ناتج عن خلل في الجينات والكثير من الجينات (حوالي ٣٠ ألف جين تقريبا) غير معروفة ولذلك لا يوجد لها تحاليل.

وقد تتعرض الأسرة لاستقبال طفل معاق رغم إيجابية الفحص قبل الزواج، وقد يؤدي الفحص لأن تفقد الفتاة أحيانا من هو ذو خلق ودين تبعا لنتيجة الفحص، ويُعرض الشباب عن ذات حسب ونسب وخلق ودين أيضا نزولا على رغبة الفحص.

وعلى العكس يرى المؤيدون لقضية الفحص الطبي أنه يجعل المقدمين على الزواج على علم بالأمراض الوراثية المحتملة للذرية إن وجدت، فتتسع الخيارات في عدم الإنجاب أو عدم إتمام الزواج أصلا. ويقدم الفحص النصح إذا ما تبين وجود ما يستدعي ذلك، بعد استقصاء التاريخ المرضي والفحص السريري واختلاف زمر الدم. كما أنه يساعد على المحافظة على سلامة الزوجين من الأمراض المعدية، فقد يكون أحدهما مصاباً بمرض معدياً فتاكا (كالإيدز) فينقل العدوى إلى زوجه السليم. وبالفحص الطبي أيضا يتأكد كل واحد من الزوجين الخاطبين من مقدرة الطرف الآخر على الإنجاب، ويتبن مدى مقدرة الزوج على المعاشرة الزوجية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وبهذا يتم الحد من انتشار الأمراض المعدية، والتقليل من ولادة أطفال مشوهين أو معاقين، وضمان حياة أسرية هادئة ومستقرة .

ومهما كانت تلك النتائج إلا أن الحقيقة التي لا تقبل الجدال أن الفحص الطبي قبل الزواج أصبح أمراً مهما لتفادي حدوث مشاكل مستقبلية تؤثر بشدة علي العلاقة الزوجية.

المنظور الشرعي

اختلف العلماء والباحثون المعاصرون في هذه المسألة، ويمكن تلخيص آرائهم على النحو التالي:

(القول الأول): يجوز لولي الأمر إصدار قانون، يلزم فيه كل المتقدمين للزواج بإجراء الفحص الطبي، بحيث لا يتم الزواج إلا بعد إعطاء شهادة طبية تثبت أنه لائق طبياً.

(القول الثاني): لا يجوز إجبار أي شخص على إجراء الاختبار الوراثي، ويجوز تشجيع الناس، ونشر الوعي – بالوسائل المختلفة – بأهمية الاختبار الوراثي والطبي.

واستدل القائلون بجواز الإجبار على الفحص الطبي بما يلي:

– قوله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ أَطِيعُواْ اللّهَ وَأَطِيعُواْ الرَّسُولَ وَأُوْلِي الأَمْرِ مِنكُمْ فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللّهِ وَالرَّسُولِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلاً } [النساء/٥٩].. فالمباح إذا أمر به ولي الأمر المسلم للمصلحة العامة يصبح واجباً ويلتزم المسلم بتطبيقه.

– قوله تعالى: { وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوَاْ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ } [البقرة/ ١٩٥] ووجه الدلالة: أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالزواج، فإذا كان الفحص سبباً في الوقاية منها تعين ذلك.

– قوله تعالى: { هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاء } [آل عمران/ ٣٨]، فالمحافظة على النسل من الكليات الست التي اهتمت بها الشريعة، فلا مانع من حرص الإنسان أن يكون نسله المستقبلي صالحاً غير معيب، ولا تكون

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الذرية صالحة وقرة للعين إذا كانت مشوهة أوناقصة الأعضاء أو متخلفة العقل، وكل هذه الأمراض نهدف لتجنبها بعملية الفحص الطبي.

– عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال (لا يوردن ممرض على مصح) [1] وهذا أمر صريح باجتناب المصابين بالأمراض المعدية والوراثية، ومثله حديث (فر من المجذوم كما تفر من الأسد) [2] وهذا لا يعلم إلا من الفحص الطبي.

– الفحص الطبي لا يعتبر افتئاتاً على الحرية الشخصية؛ لأن فيه مصلحة تعود على الفرد أولاً، وعلى المجتمع والأمة ثانياً، وإن نتج عن هذا التنظيم ضرر خاص لفرد أو أفراد، فإن القواعد الفقهية تقرر أن "يرتكب أهون الضررين " وأنه "يتحمل الضرر الخاص لدفع الضرر العام".

– من القواعد الأصولية المقررة أيضا أن " الدفع أولى من الرفع" فإذا أمكن دفع الضرر قبل وقوعه، فهذا أولى وأسهل من رفعه بعد الوقوع. وأن "الوسائل لها حكم الغايات". فإذا كانت الغاية هي سلامة الإنسان العقلية والجسدية؛ فإن الوسيلة المحققة لذلك مشروعة، وطالما أن الفحص الطبي قبل الزواج يحقق مصالح مشروعة للفرد الجديد وللأسرة والمجتمع، ويدرأ مفاسد اجتماعية ومالية على المستوى الاجتماعي والاقتصادي، فهذه من الأسباب المأمور بها شرعاً.

واستدل المانعون من الإجبار على الفحص الطبي بما يلي:

– أن أركان النكاح وشروطه التي جاءت بها الأدلة الشرعية محددة، وإيجاب أمر على الناس، وجعله شرطاً للنكاح، تَزيّد على شرع الله، وهو شرط باطل، وقد صح قوله ﷺ: (كل شرط ليس في كتاب الله تعالى فهو باطل وإن كان مائة شرط) [3]

– أن النكاح لا يلزم منه الذرية، فقد يتزوج الرجل لأجل المتعة فقط، فلا وجه لإلزامه بالفحص الوراثي كما هو الحال في كبار السن.

---

(١) البخاري ٥٧٧١

(٢) البخاري ٥٧٠٧

(٣) البخاري ٢٥٦٣ وابن ماجة ٢٥٠٩واللفظ له

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– أن الفحص غالباً سيكون على مرضين أو ثلاثة أو حتى عشرة، والأمراض الوراثية المعلومة اليوم أكثر من ٨٠٠٠ مرض، وكل عام يكتشف مرض جديد، فإذا ألزمنا الناس بالفحص عنها جميعاً فقد يتعذر الزواج ويصعب وينتشر الفساد.

– قوله ﷺ (إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه) [٤] فلم يقل ﷺ "وصحته". والأصل أن الإنسان سليم، وقد اكتفى بالأصول: الدين والخلق.

– تصرفات ولي الأمر في جعل الأمور المباحة واجباً إنما تجب الطاعة إذا تعينت فيه المصلحة أو غلبت للقاعدة الفقهية "تصرف الإمام على الرعية منوط بالمصلحة".

– قوله ﷺ (إنما الطاعة في المعروف) [٥] وإلزام الناس بالكشف قبل الزواج فيه مفاسد عظيمة تزيد على المصالح المرجوة – وقد تقدم بيانها –.

– ما جاء في الحديث القدسي: (أنا عند ظن عبدي بي) [٦] فالمتقدم للزواج ينبغي أن يحسن الظن بالله ويتوكل على الله ويتزوج، والكشف يعطي نتائج غير صحيحة أحياناً.

الترجيح:

١) لولي المرأة أن يشترط من المتقدم للخطبة إجراء الفحص إذا كانت هناك قرائن تدل على احتمال الإصابة بالمرض سواء للمخطوبة أو للذرية مستقبلا، لاسيما في هذا الزمان الذي انتشرت فيه الأمراض المختلفة والفتاكة مثل نقص المناعة المكتسب (الإيدز) والزهري والسيلان وغيرها، والأمانة الملقاة على عاتق ولي المرأة، تجعل القول باشتراط الفحص إن أحب الخاطب الاقتران من الأمور المؤكدة إذا ظهرت القرائن التي تدل على احتمال الإصابة، والخاطب بالخيار إن شاء رضي بذلك، وإلا اختار غيرها. وقد جاء في فتاوى اللجنة الشرعية بوزارة الأوقاف بالكويت: " يستحب، بل يجب في بعض الحالات إخبار الراغبين في الزواج بما تكشف عنه الفحوصات، سواء كان حصول التشويه بالحمل مؤكداً أو محتملاً؛ لقوله ﷺ (الدين النصيحة) والله أعلم".

---

(٤) سبق تخريجه

(٥) البخاري ٧٢٥٧

(٦) البخاري ٧٥٠٥

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢) إذا انتشر مرض معين في منطقة معينة، وكان المتزوجون من أهل المنطقة، وهم معرضون غالباً لانتقال الأمراض الوراثية للذرية، فلا بأس من طلب الفحص قبل الزواج، وليس ذلك على النطاق العام، فلو كان المرض ينتشر في منطقة معينة من بلد ما فقط فيقتصر الحكم على المنطقة.

٣) تعميم اشتراط الفحص الطبي على الكل، وإجبار الناس عليه بلا موجب لا يظهر جوازه، وقد انتهت المناقشات الطبية الفقهية لموضوع الفحص الطبي قبل الزواج التي عقدتها المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية بالكويت، والتي ضمت نخبه من الأطباء والفقهاء من بلدان عديدة بجملة توصيات، جاء فيها: تشجيع إجراء الاختبار الوراثي قبل الزواج، وذلك من خلال نشر الوعي عن طريق وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والندوات والمساجد.

ولكن في جميع الأحوال لا يتم إلزام الطرفين بشيء. ولهما الحرية في أن يتما زواجهما أم لا يتماه، فذلك ليس قرار الطبيب. كل ما عليه فعله أن يطلعهما على النتائج التي توصل إليها، وعلى أثرها يتقدم بنصيحته.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تأجيل الإنجاب

شعار الحكماء دائما: " لا تؤجل حمل اليوم إلى الغد "... فعموما لا ينصح الأطباء بتأجيل الحمل للمتزوجين الجدد، خشية أن تكون هناك مشكلة عضوية دفينة لأحدهما تمنع الإنجاب، ويتم اكتشافها متأخرا أو بعد فوات الأوان، فالإحصائيات تقول أن هناك نسبة ١ في كل ٧ أزواج يعانون من مشاكل في الإنجاب، وأن كلا من الزوج أو الزوجة لا يعلمان هل هما قادرين على الإنجاب أم لا، إلا بعد الخوض في التجربة العملية.

أما إذا استقر الرأي على تأجيل الإنجاب لاعتبارات خاصة بالزوجين، فيمكن تجنب مثل هذه المشاكل المحتملة بإجراء بعض الفحوصات الطبية للزوجين، أهمها تحليل السائل المنوي للزوج للتأكد من عدم وجود أي أسباب تمنع الحمل، وتحليل لهرمون البروجيستيرون (serum progesterone) للزوجة في اليوم الـ ٢٢ من الدورة الشهرية .

وتأجيل الحمل يتوقف على عوامل كثيرة لابد أن يناقشها الزوجان معاً ومع الطبيب المختص مثل: سن الزوجة، طبيعة الدورة الشهرية وانتظامها، الفترة التي يتم خلالها تأجيل الحمل، وأفضل الوسائل التي تستخدم لمنع الحمل بعد توقيع الكشف الطبي الدقيق على الزوجة.

وتتوافر حاليا مجموعة متنوعة من وسائل منع الحمل للزوجين، يمكنهما أن يختارا من بينها أنسبها، لكن يجب مراعاة ما يلي عند اختيار إحدى هذه الوسائل:

- الفعالية (أي ارتفاع احتمالات عدم الحمل أثناء استخدام الطريقة المختارة)
- مستوى الأمان (أي أن لا تكون لطريقة المختارة أثار صحية جانبية)
- الإمكانية (أي مدي سهولة استخدامها)
- رأي الزوج أو الزوجة فيها.
- المعدل الذي يتعين أن تستخدم به.
- مزايا هذه الطريقة بالنسبة للزوجين.
- عيوب هذه الطريقة بالنسبة لهما.
- مدى تأثير حدوث حمل خطأ: بمعنى هل ستوجد مشكلة كبيرة إذا حدث حمل خطأ ؟ في هذه الحالة يجب استخدام وسيلة قوية لمنع الحمل. أم أن الطرفين

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يريدان فقط تأجيل حدوث حمل، لكن إذا حدث بطريق الخطأ فلن تكون هناك مشكلة كبيرة، ويمكن في هذه الحالة استخدام وسيلة أقل تأثيراً.

• المشاركة بين الطرفين: فعدم قبول الطرف الآخر لفكرة التحكم في حدوث حمل، وعدم قبوله للتعاون والمشاركة مع الشريك، تؤثر بشكل كبير علي نوع الوسيلة المستخدمة لمنع الحمل.

وتتربع حبوب منع الحمل على رأس قائمة الوسائل المناسبة لتأجيل الإنجاب، وحبوب منع الحمل تستخدمها نحو مائة مليون سيدة في أنحاء العالم؛ إذ تراها واحدة من كل أربع نساء ممن تتراوح أعمارهن بين ١٦ – ٤٩ عامًا أفضل وسائل منع الحمل.

وبعد مرور أربعين سنة تقريبا على ميلاد أول حبة منع الحمل، مازال ثمَّة تناقض في الرأي فيها، سواء لدى الأطباء أو لدى النساء.... فبعض الأطباء يرى أن تناول حبوب منع الحمل يزيد من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي، وجلطة المخ، والنوبات القلبية، وتجلط الدم... بينما يرى فريق آخر أنها تحمي من سرطان المبايض والأمراض التي تصيب جدار الرحم والتهابات الحوض وهي أمراض رئيسية في حدوث العقم، بالإضافة إلى أنها تتيح لعدد كبير من السيدات الفرصة لاتخاذ قرار وقف الإنجاب المؤقت، أو اتخاذ قرار معاودة الإنجاب بسهولة أكثر من الوسائل الأخرى.

وغالبًا ما تكمن سلبيات حبوب منع الحمل في طول فترة استخدامها؛ لأنه لا ينصح طبيًّا باستخدامها فوق عامين متتاليين، ولذلك فهي تعتبر وسيلة لتنظيم الإنجاب أكثر منها وسيلة لتحديد الإنجاب؛ كما أنها لا تفضل للسيدات اللاتي تعدت أعمارهن ٣٥ عامًا، أو المرأة المدخنة حتى لو كانت في الثلاثينيات.

كما أنه من الشائع عند النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل حصول تثبيط مؤقت لعملية التبويض بعد التوقف عن استخدام هذه الحبوب. وعلى هذا فإذا لم يحدث الحمل خلال الشهور الستة الأولى من توقف استخدام الحبوب فلا داعي للقلق والخوف.

وحبوب منع الحمل وسيلة سهلة ومتداولة، وبعد تطوير صناعتها صار منها أنواع كثيرة، والخيارات في أنواعها متاحة؛ إذ أن هناك أنواعًا ملائمة للسيدات البدينات، وأنواعًا مناسبة للنحيفات، وأخرى للنساء ذات الهرمونات الكثيرة، كما أن نسبة الأمان في عدم حدوث

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حمل مع الاستخدام أعلى والفشل فيها أقل مقارنة بوسائل منع الحمل الأخرى، هذا إذا كانت تستعمل استعمالاً صحيحًا، أي تلتزم الزوجة شروط وضوابط استخدامها، كالالتزام بموعد ثابت يومي لا تحيد عنه، بالإضافة إلى اختيار النوع المناسب منها بمساعدة الطبيبة المختصة.

أما عن أهم مضاعفاتها خاصة في الثلاثة أشهر الأولى من تناولها فقد تكون: الشعور بالغثيان، الصداع، القيء، زيادة في الوزن، ألم عند لمس الثدي، كآبة، نزيف خفيف مؤقت بين الدورات الحيضية. وهذا النزيف ربما يحدث في الشهر الأول من استخدام الحبوب، ولكن إذا استمر الحال كذلك، فيجب تبديل الحبوب بحبوب أخرى تكون كمية الاستروجين فيها أكثر.

وأقراص منع الحمل المركبة أو المزدوجة من أفضل الأنواع المستخدمة لتأجيل الإنجاب وهي تحتوى علي نوعين من الهرمونات – تماثل الهرمونات الطبيعية الموجودة في جسم المرأة – وهما: الإستروجين والبروجستيرون. وعلي وجه العموم تستطيع معظم السيدات أن تستعمل الأقراص ذات الجرعة المنخفضة بفاعلية وأمان.

ويفضل أن تبدأ بها الزوجة قبل الزواج بشهر حتى تنتظم في أخذها وتتعود عليها قبل حدوث التغيير الجذري في حياتها سواء النفسية والاجتماعية الخ.. حيث تبدأ بها من اليوم الأول من بدأ الدورة وتستمر فيها حتى نهاية الشريط المكون من ٢١ حبة، تتناول حبة واحدة يوميا في نفس الوقت تقريبا من كل يوم. ثم يتلو ذلك استراحة أسبوع بعد نهاية الشريط، خلاله تنزل الدورة، ويستغرق ذلك ما بين يومين إلى خمسة أيام، وفي اليوم الثامن من أيام الاستراحة، تبدأ من جديد بالشريط التالي وهكذا.

أما فترة الأمان أو طريقة أوجينوكنوز: فهذه الطريقة مبنية على أساس الوقت الذي يحدث فيه التبويض، ففي كل دورة حيضية، تخرج بويضة من المبيض مرة واحدة في الشهر، وتبقى قابلة للتلقيح مدة لا تتجاوز يومين أو ثلاثة على الأكثر بعد انطلاقها من المبيض، كذلك فالحيوان المنوي يفقد قدرته على تلقيح البويضة في مدى يومين أو ثلاثة.

لذا فإن التلقيح لا يكون ممكناً إذا تمت عملية الجماع قبل انطلاق البويضة بما يزيد على ثلاثة أيام، أو بعد انطلاقها بثلاثة أيام. أي أن مدة التلقيح لا تزيد على ستة أيام. فإذا أريد منع الحمل، توجب الامتناع التام عن الجماع في هذه الأيام الستة من كل دورة حيضية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وبشكل عام فالسيدة التي تتألف دورتها من ٢٦ يوماً، أيام الإخصاب تقع بين اليوم التاسع والثالث عشر. أما الإخصاب للدورة المؤلفة من ٢٧ يوماً يقع ما بين اليوم الثامن والسادس عشر. في حين أن الدورة المؤلفة من ٢٨ يوماً يقع الإخصاب فيها ما بين اليوم التاسع والسابع عشر. والدورة المؤلفة من ٢٩ يوماً يقع الإخصاب ما بين اليوم العاشر والثامن عشر. وأخيراً فإن الدورة المؤلفة من ٣٠ يوماً فالإخصاب يقع فيها ما بين اليوم الحادي عشر والتاسع عشر.

لذا فإن من الأهمية بمكان أن تسجل الزوجة بدقة تاريخ بدء حيضها، كي تتمكن من خلال ذلك الجدول أن تتأكد من (فترات الخصوبة) وأيضاً فترة (الأمان). ويمكن للزوجين بواسطة هذا الأسلوب البسيط، المشاركة في مسؤولية تنظيم النسل معاً.

وهنالك طريقة ثانية لمعرفة وقت التبويض، بقياس حرارة الجسم عن طريق " الترمومتر "، ويفضل عند الصباح. حيث يلاحظ أن درجة حرارة الزوجة ترتفع نصف درجة مئوية قبل التبويض بيوم واحد تقريباً، وتبقى على هذا المستوى المرتفع إلى ما قبل الحيض بيوم واحد أو يومين.

ويرى البعض أن أنسب وسيلة لتأخير الإنجاب هي العزل وهو عبارة عن إخراج القضيب من المهبل أثناء الجماع قبل القذف لقذف المني خارجياً. ومزايا هذه الطريقة أنها لا تحتاج إلى تعليم أما عيوبها:

- أنها غير مضمونه، لأن الزوج قد يقذف في داخل المهبل.
- عدم الإشباع الجنسي الكامل وخاصة في بداية الزواج.
- قد تؤدي إلى احتقان للأعضاء الداخلية للزوجة بسبب عدم الإشباع الجنسي مما قد يسبب آلاما بالظهر والبطن وزيادة الطمث.
- لا تصلح هذه الطريقة مع الأشخاص الذين يعانون من مشكلة القذف السريع.
- أقل الوسائل نجاحا حيث تصل نسبة نجاحها إلى ٦٠%.

أما **المانع أو الواقي الذكري (الكبوت)** فهو من أشهر الطرق الميكانيكية استعمالاً، ومن مزاياه أنه رخيص الثمن، ويساعد أصحاب القذف المبكر، كما أنه ليس له أضرار صحية.

أما عيوبه فهو غير مضمون، ويقلل من اللذة الجنسية للزوجين وخاصة الزوج، كما أنه يعطل العملية الجنسية لأن تركيبه يستغرق وقتا أثناء الانتصاب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن موانع الحمل الأخرى (الحاجز المهبلي) وهو عبارة عن قرص مصنوع من اللدائن أو المطاط له حافة صلبه، يوضع قبل الذهاب للفراش في المهبل تحت عنق الرحم حتى يسد قناة المهبل تماماً. ومن مزاياه أنه مريح للزوجة، ليس له أضرار صحية ما دام يستعمل بالطريقة الصحيحة، ولا تتعطل العملية الجنسية لأن تركيبه يكون قبلها.

أما عن عيوبه: يجب أن تتعلم السيدة طريقة استعماله من الطبيبة، ويجب استعماله مع كريم قاتل للحيوانات المنوية ليصبح مضمونا بشكل أكبر، كما يجب تنظيفه يومياً.

وهناك أيضا الوسائل الكيميائية: وهي مواد كيمائية تعمل على جعل البيئة المعاشية للحيوانات المنوية غير مناسبة لها فتموت أو تقل حركتها، وتصنع علي شكل رغوة أو أقراص رغوية (حبوب الأمان) أو تحاميل (لبوسات) أو أفلام، ولكن هذه الوسيلة قد تسبب بعض المشاكل لمن لديهن حساسية تجاهها، كما أنها ضعيفة جدًّا في فاعليتها كوسيلة لمنع الحمل.

وطبيا لا ينبغي استخدام اللولب قبل إنجاب طفلين على الأقل؛ لأنه يوجد له مضاعفات كثيرة جراء استخدامه، منها التهابات شديدة في الرحم؛ وهو ما قد يؤدي إلى إقفال قنوات فالوب فلا يحدث حمل.

وأخيرا...فإن كان الكثيرات يبذلن جهودا كبيرة لتجنب الحمل في بداية الزواج، لكن من المهم جدا في مثل هذه الحالات التفكير في الخصوبة ولو لفترة وجيزة. ويعود سبب ذلك إلى أن خيارات نمط الحياة التي تعيشها الأنثى هذه الأيام لها تأثيرا على إمكانية أن تصبح أما في المستقبل أم لا.

فيقول " رووربرت ستيلمان " المدير الطبي لمركز شيدي جروف للإخصاب في واشنطن: " تولد الأنثى بعدد محدود من البويضات، فإذا قامت بإتلافها فإن ذلك يخفض من فرص الحمل الناجح لديها ".... وأضاف " وينطبق الأمر نفسه على تكوين المرأة الجنسي، بما في ذلك قناة فالوب، الرحم، وعنق الرحم ".

ولا يعني هذا أن المرأة ينبغي عليها تخزين البويضات، بل إن عليها أن تدرك أن للسن تأثيرا كبيرا في هذا المجال، وأن الإنسان ليس لديه القدرة على التحكم في عمره. وإن كان

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الطب يقول أن الرجال قادرين على إنتاج الحيوانات المنوية حتى وهم في سن التسعين من العمر، مع أن نوعية الحيوانات المنوية تتغير وتبدأ بالتراجع مع اقترابهم من السبعين، لكن المرأة تولد بعدد ثابت من البويضات، فتتراجع خصوبتها مع عمرها وعمر مبيضيها.

ويكتمل النضج الجنسي للمرأة تماما في المرحلة المتأخرة من المراهقة، أي في سن الثامنة عشر أو التاسعة عشرة، حين يبلغ المراهقون والمراهقات درجة من النضج البدني والنفسي الاجتماعي تمكنهم من تحمل مسؤوليات الزواج. ويعرف الزواج في هذه السن بأنه (زواج مبكر) لأنه يعقب النضج مباشرة. ولكن هذه السن تمثل أفضل سن للزواج، لأنها تلبي احتياجات الزوجين الجنسية، وتعصمهما من الوقوع في الزلل وبراثن الأمراض المنقولة جنسيا. غير أن من الحكمة أن يعمل الزوجان علي تأجيل مجيء الطفل الأول إلي ما بعد بلوغهم سن العشرين. لذلك ينبغي تثقيف أمثال هذين الزوجين حول وسائل تأجيل الحمل.

وفي سن العشرين لا تقلق المرأة عامة على خصوبتها. فقمة الخصوبة تبدأ من سن السادسة عشرة من العمر، وتمتد هذه الفترة إلى سن الثلاثين. حيث تصل نسبة الحمل بعد ممارسة العلاقة الزوجية إلى ٢٥%، ومع ذلك يجب العناية بسلامة الأعضاء التناسلية، والقيام بالفحوصات الطبية كل سنة، ويجب عدم إهمال أي ألم في منطقة الحوض أو التهاب المهبل. وقبل أن تقرر الزوجة الحمل يجب عليها تناول غذاء صحيح وتخليص الجسم من السموم، حيث أن الأدوية والسجائر والكافيين والكحول، كلها عوامل تضعف من الخصوبة وتضر الجنين.

وفي نهاية العشرينات تبدأ الخصوبة في الهبوط، وتنخفض كثيراً بين سن ٣٢ – ٣٧، وتنخفض فرص نسبة الإنجاب بعد كل ممارسة زوجية إلى ١٧%. وينحدر مؤشر الخصوبة انحداراً شديداً بعد سن الـ ٣٧. وعلى المرأة إذا كانت تعاني من مضايقات أثناء الحيض أو مشاكل تدفعها للشك بأنها تعاني من حالة كالتهاب بطانة الرحم أو الألياف أن تلجأ إلى الطبيب على الفور، حتى ولو لم يكن في نيتها حدوث الحمل.

وهذه أشهر خمس نصائح للفتاة كي تحافظ على فرصتها في الإنجاب مستقبلا دون مشاكل:

- حافظي على وزن مناسب.
- تجنبي التدخين والكحول.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **راجعي الأخصائي باستمرار لإجراء الفحوص الضرورية الخاصة وبشكل منتظم.**
- **لا تهملي الألم في منطقة الحوض.**
- **لا تستسلمي لاضطرابات القلق والاكتئاب، بل حاولي أن تكون لك السيطرة على هذه الحالات.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

منع الحمل الطارئ ... قرار يخص الزوجين

برغم أن قرار اتخاذ وسيلة لمنع الحمل ليس قراراً سهلاً على الزوجة، لأن كل وسيلة لها أعراضها الجانبية وضغوطها النفسية التي تحتاج من الزوج الدعم النفسي على الأقل، لكن للأسف تتلفت بعض الزوجات جانبها فلا تجد رفيقها... إنه يقرأ الجريدة، أو يسهر مع أصدقائه، أو يمارس فن السخرية على بدانتها من حبوب منع الحمل أو آلام ظهرها من اللولب، وتبرمه وضجره من الجنين القادم برغم استعمالها الوسيلة، وحتى لو شارك الزوج بالوسيلة اليتيمة " الواقي الذكرى " يشكو من أنه لا يستمتع باللقاء الزوجي كما يجب.

ويجمع الأطباء المتخصصون أن كل الوسائل الحديثة لمنع الحمل لا تحقق الغرض منها مائة في المائة، مما يجعل الزوجان يتعرضان للكثير من المواقف المحرجة بسبب خلل في أداء أحد هذه الوسائل، الأمر الذي يعطي فرصة كبيرة لبداية حمل قد لا يرغبان فيه في الوقت الحالي لاعتبارات مختلفة، وهذه الورطة تدفعهما لتلمس أي وسيلة طبية لتدراك هذا الخطأ الغير مقصود، وهو ما يعرف طبيا بظاهرة (منع الحمل الطارئ)

دواعي منع الحمل الطارئ

فقد يقع الزوجان في مثل هذه الورطة بعد اللقاء بينهما، إذا اكتشف الزوج – مثلا – أنه نسي استخدام الواقي الذكري، أو أن الواقي الذكري قد انقطع أثناء الاتصال، أو تذكرت الزوجة أنها لم تتناول حبوب منع الحمل منذ أيام عديدة، أو تم اللقاء بين الزوجين في فترة راحة الزوجة بين خلع لولب قديم وتركيب لولب جديد، أو في فترة نقاهة الزوجة من مرض استلزم تجنب استخدام أي وسيلة لمنع الحمل، وهناك بعض الأزواج لا يستخدمون أي وسيلة لمنع الحمل ويعتمدون على طريقة العزل القديمة والتقليدية، حيث يقذف الزوج خارج المهبل للحيلولة دون حدوث الحمل، إلا أنه قد يفشل خلال لحظة الذروة في العزل، مما يتحتم علي الزوجين اللجوء إلى طريقة طبية فورية لمنع هذا الحمل الطارئ

أيضا تستخدم طريقة منع الحمل الطارئ إذا كانت الزوجة ممن يستخدمن طريقة الحساب والعد لمنع الإنجاب وفشلت أو أخطأت في أحد المرات في حساب الأيام الغير

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

خصبة، كما تفيد طريقة منع الحمل الطارئ في حالة حدوث اغتصاب أو اعتداء جنسي وما شابه ذلك.

الوسائل المتاحة

يعتمد الأطباء على وسيلتين لمنع الحمل الطارئ: حبوب منع الحمل الطارئ، ومانع الحمل الرحمي النحاسي

- حبوب منع الحمل الطارئ: يوجد نوعين من حبوب منع الحمل الطارئ:

١- حبوب منع الحمل المركبة: وهي حبوب تحتوي على هرمونات الأستروجن **estrogen** والبروجستن **progestin** الموجودة في حبوب منع الحمل التقليدية. كما أن كمية هرمونات الأستروجن والبروجستن في حبوب منع الحمل المركبة تلك هي نفس الكمية في حبوب منع الحمل العادية. وهنالك بعض أنواع تجارية من حبوب منع الحمل الطارئ المركبة صنعت وعلبت خصيصاً للاستعمال لمنع الحمل الطارئ فقط، والبعض الآخر منها صنعت وعلبت للاستعمال لمنع الحمل العادي وتستعمل أيضا لمنع الحمل الطارئ.

وحوالي ٥٠% من النساء الذين يستعملون حبوب منع الحمل الطارئ المركبة يعانين من الغثيان و٢٠% منهم ممكن أن يعانين من التقيؤ. ومعظم الأطباء ينصحون بإعادة الجرعة إن حصل التقيؤ خلال ساعة من تناول أي جرعة. واستعمال حبوب منع الحمل الطارئ المركبة ينتج انخفاض بنسبة ٧٥% في احتمال الحمل. وهذا لا يعني أن ٢٥% منهن سيحملن.

فإن كانت عينة مؤلفة من ١٠٠ امرأة تم لديهن لقاء زوجي من دون وقاية خلال الأسبوع الثاني أو الثالث من دورتهن الشهرية، فحوالي ٨ منهن من المرجح حدوث الحمل لديهن. أما في حالة استعمال حبوب منع الحمل الطارئ المركبة فإن اثنان منهن فقط من المرجح حدوث الحمل لديهن (أي بانخفاض ٧٥%). مع العلم أن حبوب منع الحمل الطارئ تزيد فعاليتها إذا تم تناولها بأقرب وقت ممكن بعد اللقاء الزوجي.

٢- الحبوب التي تحتوي على هورمون البروجستن فقط: هذه الحبوب لا تحتوي على هرمون الأستروجن إنما تحتوي على هرمون البروجستن فقط. وهذه الحبوب صنعت وعلبت خصيصاً لمنع الحمل الطارئ فقط، وتفوق فعالية هذا النوع من الحبوب فعالية حبوب منع

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحمل المركبة. ففي حالة عينة مؤلفة من ١٠٠ إمرأة فإن واحدة منهن فقط من المرجح حدوث الحمل لديها (أي بانخفاض ٨٩%).

وتستطيع الزوجة تناول هذه الحبوب فوراً بعد اللقاء الزوجي إذا كانت لا تستعمل أي وسيلة لمنع الحمل أو خلال الخمسة أيام التالية. لكن حبوب منع الحمل الطارئ تزيد فعاليتها – كما ذكرنا – إذ تم تناولها بأقرب وقت ممكن بعد اللقاء الزوجي. ويعقب تناول الجرعة الأولى من هذه الحبوب تناول الجرعة الثانية خلال ١٢ ساعة. والجرعة الواحدة مؤلفة من ١–٥ حبوب، وذلك حسب النوع التجاري. ويتم بالطبع كل هذا تحت إشراف طبي دقيق.

ومعظم النساء يستطعن استعمال حبوب منع الحمل الطارئ المركبة بأمان. بالرغم من أن بعض النساء في خطر السكتة الدماغية، مرض القلب، الجلطات الدموية أو المشاكل القلبية الأخرى لا يجب أن يستعملن حبوب منع الحمل بشكل منتظم، ورغم ذلك يرى بعض الخبراء أن استعمال حبوب منع الحمل الطارئ، أي التعرض لهذه الهرمونات لفترة ١٢ ساعة فقط لا يشكل خطرا

- مانع الحمل الرحمي النحاسي

يمكن أن يركب خلال ٥ أيام بعد اللقاء الزوجي، ومانع الحمل الرحمي النحاسي تزيد فعاليته على فعالية حبوب منع الحمل الطارئ، حيث أن احتمال الحمل ينخفض بأكثر من ٩٩%.

وهنا نشير أيضاً أنه يمكن إبقاء مانع الحمل الرحمي النحاسي في الرحم لفترة ١٠ سنوات لتأمين منع الحمل المستمر. لكن مانع الحمل الرحمي النحاسي ليس مثالياً لكل النساء. لأنه يزيد احتمال الإصابات الخاصة بالحوض في حالة السيدات المعرضات للأمراض التي تنتقل عبر الاتصال الجنسي. وكما هو معروف أن الإصابات الخاصة بالحوض قد تسبب العقم في حالة إذا لم تعالج بشكل فوري.

وأساس عمل موانع الحمل الطارئ تقوم على منع حدوث حمل عن طريق وقف عمل التبويض أو وقف تلقيح الحيوان المنوي الذكري للبويضة الأنثوية، أو وقف وصول البويضة إلي الرحم، لذلك لا تعتبر هذه الطريقة وسيلة للإجهاض، بل هي وسيلة للوقاية من حدوث حمل، أي أنها لا يمكنها إيقاف إخصاب قد تم حدوثه بالفعل.. فوسائل منع الحمل الطّارئ

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تختلف تماما عن الإجهاض الكيميائي، لأنها لا يسبّب استخدامها إجهاضًا في الحقيقة، بل هي تمنع الحمل وبذلك تقلّل الحاجة للإجهاض المحرّض.

كما يعرّف العلم الطّبّيّ بداية الحمل: بغرس البويضة الملقّحة في بطانة رحم المرأة. ويبدأ الغرس خلال خمسة إلى سبعة أيّام بعد الإخصاب ويُكْمَل بعد عدّة أيّام. وتعمل موانع الحمل الطارئ قبل الغرس وليس بعد أن تكون المرأة حاملا بالفعل. وبهذا لن يكون لدى وسائل منع الحمل الطارئ أيّ أثر عندما تكون المرأة حاملا بالفعل. كما أن وسائل منع الحمل الطّارئ غير مؤذية للجنين أو المرأة الحامل

إلا أنه ينبغي التأكيد على أن استخدام وسائل منع الحمل الطارئ لا يكون إلا في الحالات الضرورية فقط، لأن طريقة حبوب الطوارئ لا توفر درجة الحماية المماثلة لطريقتي اللولب والحبوب المانعة للحمل العادية، وبالتالي فلا يمكن استخدام هذه الطريقة كبديل للطرق الأخرى التقليدية المانعة للحمل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

المرض في بيت الزوجية

حين يصاب أحد الزوجين بمرض تتأثر حياتهما تأثرًا شديدًا، ويتعرضا للتوتر والقلق، ويقع الغرم الأكبر على الطرف السليم، الذي ينبغي أن يتحمل أعباء إضافية كثيرة. ومع تباين حالات المرض تتباين درجة الارتباط بين الزوجين ودوام العشرة بينهما، فهناك المريض النفسي، والمريض العقلي، والمعاق، والمرض المزمن، وأخيرا الأمراض المعدية التي تختلف في ضراوتها من بسيطة إلى شديدة قد تفتك بالمريض وشريكه كالجزام وغيره.

لكن عموما يبقى لكل حالة لبوسها، ولكل مقام مقاله، ويظل التحمل والصبر أو الانفصال متوقفا علي مقدار الحب والارتباط بين الزوجيين، ومدى الضرر الذي قد يلحق بالطرف الآخر، ولا نستبعد وجود الكثير من النماذج الكريمة كأيوب عليه السلام في صبره، وزوجه مناضلة كزوجته.

الفأل بحياة زوجية طيبة من أروع وسائل نجاحها وبركتها؛ لأن الفأل كله خير، غير أن الوقوف على حقيقة الواقع أمر ينبغي ألا نجهله أو نتناساه، حتى تكون النفوس أكثر استعدادًا لتقبله والتعامل معه، فإن من الأمور التي قد تغيب عن العروسين أن الحياة التي ينتظرانها بكل الشوق لابد أن يعتريها النقص والعنت، والمرض والنصب، ولا يعني هذا أبدًا أن يضع الزوجان هذه الهموم نصب أعينهما، فتتراجع خطواتهما عن الفرح والحبور.. كلا.. وإنما المقصود التفهم والاستعداد النفسي لكل طارئ أو عارض.

بصراحة.....

لابد أن نصارح أنفسنا بأن هذه الدنيا مهما أسرّتنا فلابد أن تحزننا، ومهما أسعدتنا فلابد أن تشجينا، وأنه لا سعادة تامة إلا بلقاء الله تعالى في جنته، هناك تكمل الفرحة، وتتم البهجة.

- المرض نوع من أنواع البلاء، فمن صبر عليه، ورضي به، كتب له الأجر إن شاء الله تعالى، ومن صبر مع زوجه المعاق أو صاحب المرض المزمن – سواء أكان الزوج أم الزوجة – فإنه يشاركه في الأجر، ويكون له نصيب طيب منه يقدره الله بحكمته ورحمته.
- المرض ليس اختياراً، أي أن المريض لم يختر بإرادته أن يكون مريضا، وبذلك لا معنى أن يتخلى عنه شريك حياته، فهذا من شأنه أن يزيد في ألمه وحزنه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **ليسأل المعافى من الزوجين نفسه: أما كان من الممكن أن أكون أنا المبتلى بهذا البلاء ؟ أفكنت أرضى أن يتركني شريك عمري ؟!**
- **إن كانت الإصابة بالمرض أو الإعاقة قبل الزواج، فقد علم بها الشريك الآخر مسبقاً، ورضي بها، وليس من حسن العشرة والوفاء.. أن يجعلها سبباً للانفصال.**
- **إن كانت الإصابة بالمرض أو الإعاقة بعد الزواج، فليس من حسن العشرة والوفاء أن يرضى أحدهما بصاحبه معافى.. ثم يتخلى عنه ويتركه بعد البلاء.**

رأي الدين....

يقول د. محمد بن إبراهيم الغامدي – عضو هيئة التدريس بجامعة الملك خالد –: الأمراض المعدية التي تظهر بأحد الزوجين بعد أن عاشا مع بعض فترة من الزمن لا تخلو من أحد حالتين :

" الحالة الأولى ": أن يكون المرض من الأمراض التي يمكن الوقاية منها بأخذ التطعيمات التي تقي – بإذن الله عز وجل–، فهذا النوع لا تأثير له، ويمكن أن يعيش الزوجان معاً، ويستمتع كل منهما بالآخر، كما كانا قبل المرض .

" الحالة الثانية ": أن يكون من الأمراض التي لا يمكن الوقاية منها، وتنتقل عن طريق المعاشرة الزوجية كالإيدز – عافانا الله، وإخواننا المسلمين – فهذا النوع لا يحل لأحد الزوجين كتمانه عن الآخر؛ لأن ذلك يفضي إلى الإضرار به، بل لو تعمد أحدهما نقله إلى الآخر كان هذا جريمة قتل عمد، ولو أنه لا يقتل في الحال لكنه يفضي به إلى الهلاك، ولا يحل للزوجة إذا كان الزوج هو المصاب أن تمكنه من نفسها، وكذا الحال بالنسبة للزوج؛ لأنه لا يجوز لأحد أن يلحق الضرر بنفسه، ولا بغيره، وقد قال تعالى: { ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة }[البقرة/١٩٥]، وقال عز وجل: { ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً } [النساء/٢٩]، وقال النبي ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار) [(١)]

المريض النفسي حالة خاصة...

المرض النفسي يختلف عن أي مرض عضوي في كونه يختلف في صفاته وتطوره وعلاجه باختلاف شخصية المريض ومدى تحمله للضغوط النفسية ومستواه التعليمي

---

(١) حسنه النووي في الأذكار ٥٠٢ وصححه الألباني في الإرواء ٨٩٦

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والثقافي... وغير ذلك؛ وذلك لأن الله سبحانه وتعالى خلق كل شخصية متفردة بذاتها، لها سماتها وشكلها وقوتها وعاطفتها وسلوكها، بحيث لا يمكن تقليدها في صفاتها مجتمعة بأي حال من الأحوال. وعلى العكس من ذلك المرض العضوي كالسكري وضغط الدم – مثلا –، فيمكن أن يبنى الطبيب خطة علاج المريض على نتائج القياس والتحاليل، ولا يختلف الأمر كثيرا من مريض لآخر إذا تطابقت نتائج التحاليل.

والإبقاء على العلاقة متواصلة مع شريك حياة يعاني من أمراض عقلية أو نفسية، يعد أمراً غاية في الصعوبة. وعلة ذلك أن أي شخص يكابد مرضاً نفسيا (الاكتئاب، اضطرابات مصدرها قلق ما....) يكون متقوقعا داخل ظلمات آلامه، الأمر الذي يحول بينه وبين التواصل مع الآخرين، ومع مرور الزمن، فإن المريض يمكن أن يطمس معالم العلاقة الحميمة بينه وبين شريك حياته ويجني عليها، ويقضي على كل قدر من الثقة كان بينهما، فيمحو كل عاطفة من شأنها أن تجعل الزواج مجدياً.

أما على المستوى الأسري فاختلال التوازن بنظام الأسرة نتيجة مرض الأب – مثلا – سيوطد العلاقة بين الأولاد والأم بصورة قوية، لتعوض الأم الأولاد عن فقدانهم لدور أبيهم، وهذا في حد ذاته وضع مرضي، فنجد الطفل يقترب للتصرفات الأنثوية التي يتعلمها من أمه، مع غياب دور الأب الذي يعتبر مثله الأعلى للسلوك الذكوري.

كما أن التوتر المستمر يجعل الكثير من الأولاد يظنون العصبية في التعامل هي أمرا طبيعيا، فضلا عن أن سيطرة الأم على الأسرة ليس أمرًا صحيًّا؛ لأن الولد قد يخاف في المستقبل من التعامل مع الجنس الآخر، أو يولد لديه شعورًا بالخمول تجاه الجنس الآخر، وبالتالي يصبح غير مؤهل لبناء أسرة وتحمل مسئوليتها.

وبالنسبة للفتاة إذا رأت والدها يضرب أمها – مثلا –، فممكن أن تخاف من التعامل مع الرجال في المستقبل، وفي حال رؤيتها الأم مسيطرة قد تعتقد أنها لا بد أن تمارس ذات السيطرة على أسرتها في المستقبل، وهو ما يؤدي إلى مشكلات في التعامل مع زوجها ومع الناس أيضًا.

ويأتي هنا دور الأم والزوجة، التي لا بد أن تكون واعية للطرق التي قد يتأثر بها الطفل، وأن تدع درجة معينة من الحب والاحترام للأب المريض، وتحاول أن تقدم لهم القدوة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الصالحة بتوجيه أنظارهم نحو العم أو الخال أو أستاذ المدرسة، وعن طريق الحوار تستطيع إفهامهم أن وضع أسرتهم هو استثنائي ناتج عن ظروف مرض الأب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

خريف العمر

- سن الأربعين.... محطة هامة في حياة الزوجين
- سن اليأس..... رؤية طبية وشرعية
- سن اليأس..... مفاهيم وسلوكيات مرعية
- أزمة خريف العمر لم تعد حكراً على النساء فقط

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سن الأربعين.... محطة هامة في حياة الزوجين

عـادة مـا نـنـاقش فـي مجتمعاتنـا العربيـة موضـوعات الطفولـة والمراهقـة، والتغيـرات والحاجات والمشكلات المتعلقة بتلك الفترات، كما نكشف الأضواء والحديث عن الرشد المبكر وما يتعلق به من أمور الزواج، والحمل والولادة، وتحمل مسؤولية الأبناء والعمل، والرضا الوظيفي، والبطالة... وغير ذلك، إلا أننا كثيرا ما نغفل عن المراحل التالية، وبالأخص مرحلة وسط العمر والشيخوخة.

تمتد مرحلة وسط العمر من سن الأربعين إلى الستين، وفي هذه الفترة تطرأ على الفرد تغيرات نفسية وجسدية عديدة، فهو يحن إلى الماضي، وينشغل كثيرا بدراسة وتقييم الحاضر، ويتطلع بحيرة إلى المستقبل... وقد يصاب البعض مع اقترابه من الأربعين بنوع من التوتر وعدم الاستقرار والإحساس الغامض بمشاعر سلبية مغلقة، خاصة عندما يبدأ الشعر الأبيض يغزو رأسه ولحيته، والتجاعيد تأخذ طريقها في الظهور. وتقلقه أمورا كثيرة تمثل عبئًا ثقيلاً عليه... فلا القوة هي القوة، ولا الهمة هي الهمة، ولا البصر هو البصر.

وقد لا يرضى عما حققه من إنجازات فيحاول تدارك ما فات... فيفكر في تغيير مهنته أو حرفته، وبعضنا يحاول أن يهجر وطنه باحثًا عن حياة أفضل ومستقبل أسعد... ولكن ليس بالضرورة أن يكون هذا التغيير نحو الأفضل، فكم من شخص كان مستقرًا، ثم اضطرب في هذه السن وتراجع إلى الوراء بفعل قرارات خاطئة .

والرجل لا يقل عن المرأة هروبًا من سنوات العمر، وإن كان يتظاهر بغير ذلك، والغالبية العظمى من الناس – رجالاً ونساء – يحاولون إنكار تأثير الزمن، لكن هذا لا يعنى أن الجميع متساوون في تلك المشاعر، فهناك من لا يتردد في الإعلان عن عمره، لاعتقاده أنه يدل على الحكمة والاتزان والخبرة في شؤون الحياة، بل يعتبر الرفض والإنكار والتهرب من سنوات العمر عملية سخيفة لا مبرر لها .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وفي هذه المرحلة أيضا تضيق الخيارات، ويشيع بين الأفراد إحساس بقصر المستقبل، وتنتهي هذه الفترة بأزمة اجتماعية حادة هي أزمة التقاعد للعاملين أو الموظفين... ولكن تبقى هناك فروقا بين اتجاهات وسلوكيات الأشخاص في هذه الفترة، فقد يشعر كهل في الستين بالتفاؤل والاستقرار النفسي وكأنه في الثلاثين من عمره، وقد يشعر ابن الأربعين أنه يسير بخطى وطيدة نحو النهاية !!!

ومرحلة منتصف العمر عند الرجال هي مرحلة انتقالية تتأرجح بين القوة والضعف، شبيهة بسن اليأس لدى النساء، يحاول فيها الرجل التأقلم مع الانحدار الوظيفي البيولوجي، وانخفاض النشاط الجسدي، فيتغير بشكل تنازلي من ناحية حماسه للعمل وعلاقاته الاجتماعية، وحتى العلاقة الزوجية. وقد يصاب بالاكتئاب ويشعر بالإحباط العام والفشل، وأكثر من يعاني من هذه المرحلة هم الرجال الذين سبق وأن عانوا من اضطرابات سيكولوجية عند طفولتهم، مثل غياب الاستقرار العائلي، وعدم الإحساس بالمسؤولية.

يشعر الرجل في هذه المرحلة أن عمره قد مر بشكل ملحوظ، ولم تعد لديه أهدافٌ جديدة ليحققها، لذا يبحث عن معنى آخر لحياته، ويخاف المرض والعجز بصورة لافته، ولاسيما بعد أن يشعر بانخفاض قدراته الجسدية، وقد يحاول تفجير تلك الطاقة المتبقية قبل أن تختفي... فإذا كانت غريزية يحاول الزواج مرة أخرى، وقد يتجه في هذه المرحلة إلى التجديد في بيته، أو بيعه وشراء آخر، أو يفكر في السفر.

لذا كان على الرجل في هذه المرحلة التفكير ملياً قبل الإقدام على أية خطوة جديدة، وأن يحدد هدفه جيداً، وينصحه علماء النفس والاجتماع بالانتساب إلى ناد رياضي ليحافظ على لياقته البدنية والعقلية، فالرياضة تفجر الكبت المخزون لديه، وتشعره بالقدرة على الإنجاز، وتجعله منطلقاً وحيوياً ونشيطاً ومقبلاً على الحياة. ثم عليه أن يعيد التقارب العاطفي بينه وبين زوجته، لأن ذلك من شأنه أن يزيد من الإشباع العاطفي ويساعده على الاستقرار النفسي، ويجنبه مغامرة غير محسوبة في الاقتران بأخرى.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما الزوجة فعليها أن تكون متفهمة لوضع زوجها في هذه المرحلة، وللظروف التي يمر بها.. فتشعره بأنه مازال قادراً على العطاء، وتشجعه، وتتجنب معارضة رغباته، وتشعره بتجدد الحياة من خلال الاهتمام به وبنفسها وبيتها وأطفالها. وأن الدنيا ليست رتيبة ومملة كما يتصور.

وبعد الأربعين منعطف هام أيضا في حياة المرأة، وهي سنوات قد تشهد تغيرات فسيولوجية هامة. وإن كان قد تعارف على تسميتها بـ " سن اليأس " إلا أن العلماء حاليا يرفضون تلك التسمية جملة وتفصيلا، ويرون أنها مجرد مرحلة من التغيير لا ترتبط بالضرورة بأمراض، أو فقدان لبعض من أوجه الحياة ومباهجها، وإنما هي مرحلة تحتاج إلى إدراك ووعي وتفهم، وربما قد تحتاج لبعض العقاقير والهرمونات البديلة التي يمكن للأطباء المختصين وصفها وتقييم الحاجة إلى استخدامها.

والسؤال الذي يطرح نفسه...لماذا دائما نتجاهل إيجابيات هذه المرحلة ؟؟!! ... فلقد كشفت الدراسات الاجتماعية أن الدقة تزداد مع التقدم في العمر وخاصة عند الأربعين، كما أنه عادة ما يصل الفرد إلى قمة التخصص المهني في مجاله في هذه المرحلة، مما يعني كفاءة عالية في حل المشكلات والتغلب على عقبات التي تواجهه في هذا المجال، نتيجة الاستخدام السريع للمعلومات المتراكمة، وخبرة سنوات طوال من التعلم... بل لا يقتصر التقدم في حل المشكلات على مجالات التخصص المهني فقط، وإنما في كافة أنشطة الحياة الاجتماعية المختلفة، فلقد أظهرت الدراسات أن الفرد يصل إلى قمة قدرته في حل المشكلات اليومية بين ٤٠–٥٩ سنة، ويمكن أن يستمر ذلك فترة بعد الستين.

أما الإبداع فيختلف في وسط العمر عنه في بداية الرشد، فبعد أن كان يتركز على إنتاج منتجات أصلية تعتمد على التفكير التباعدي، يتحول إلى الدمج بين الخبرات والمعلومات بطريقة جديدة، ولذلك يتسم الابتكار في هذه المرحلة بثرائه، فيظهر قمة الإبداع الأدبي النثري في الأربعينيات، ويتفوق كبار الراشدين على صغارهم في الإبداع العلمي نتيجة تراكم الخبرات والمعارف العلمية .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والمرء في منتصف العمر يتخلص من وهم استمرار الحياة للأبد، ويصبح لديه رغبة في نفع الإنسانية بشكل عام، وإثراء حياة الآخرين، ولهذا تمتاز هذه الفترة بالعطاء والتدفق... يريد الفرد أن يعطي خبراته ويهديها للآخرين، يرشدهم، يقدم لهم النصائح المبنية على خبرات ناضجة، يؤثر الآخرين على نفسه، يرشد الجيل التالي ويأخذ بيده ... كما يصبح اهتمامه مركزا حول أمور أخرى غير ذاته وشريك حياته، وإنما حول الأسرة والمجتمع الصغير والمجتمع العام، فيزاوج الفرد في هذه الفترة الغنية بين حاجته للتعبير عن الذات والمشاركة الحميمة للآخرين، ويدمج أهدافه بصالح المجتمع ككل، وينتج عن ذلك زيادة طاقته للعناية والاهتمام بالآخرين أكثر من المراحل السابقة... فالأفراد في وسط العمر لديهم حاجة للشعور بأن الآخرين يحتاجون إليهم، ويريدون تقديم شيء خالد للمجتمع يبقى بعد حياتهم.

كما أن المشاعر والانفعالات العاطفية تقوى بعد الأربعين لدى الرجل والمرأة على السواء، ويخف الشعور بالوحدة، واحتمالات الطلاق تصبح أقل، كذلك فإن الهدوء والتروي اللذين يصاحبان هذا السن، يجعلا من احتمالات الإصابة بالجروح في العمل، أو أثناء النشاط اليومي أقل، أو ندرة في حوادث السيارات والأعمال التي تتصف بالتهور.

وبعض الناس يدخل مرحلة الأربعينيات من العمر ويتقبل نفسيًا وعقليًا أن يكون أقل مرونة وأضعف حركة وأقل قدرة على العمل مما كان في السابق، وهناك العكس ممن يدخل هذه المرحلة بحيوية ونشاط أكثر مما كان وهو في العشرينيات، وأمثال هؤلاء يكونون – في الغالب – ممن يتمتعون بحدة في الذكاء، وقدرة على الابتكار والإبداع، فيواجهون سنوات العمر بمواقف التحدي، وكأنهم يريدون إثبات أنهم لا يزالون في حيوية ونشاط الشاب، خاصة وأن هناك بحوث علمية ودراسات كشفت أن المرء يصاب بالهرم والعجز ليس بفعل الستين بل بسبب قلة الحركة، وانعدام النشاط الفسيولوجي، والخمول البدني الذي يمثل شكلاً من أشكال الخمول الذهني، وكذلك بسبب الموقف السلبي والانهزامي، فالهرم مسألة ترتبط بموقف الشخص من ذاته ونفسيته أكثر مما ترتبط بعدد سنوات العمر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وكثيراً ما نسمع من الزوجات والأزواج جملة (لقد كبرنا على هذا)، بل إن كثيراً من الزوجات يعتقدن أن كلام الغزل بعد سن الأربعين (عيب) يجب أن يتفاداه الأزواج، ولا أعلم حقيقة من أين يأتي هذا الإحساس والشعور ؟!... ولماذا نقتل حياة زوجية حية، ونحيلها إلى مجرد أجساد خاوية من أية مشاعر ؟!... لماذا نحول الحياة الزوجية التي هي في الأساس مودة ورحمة إلى حياة إدارية جافة ليس لها طعم أو لذة ؟! فالسن ليس له علاقة أبدا بالمشاعر، خاصة بين الأزواج... الحب والمودة والملاطفة والمغازلة وكلمات الحب، لا تعرف سناً، ولا يعتريها الهرم، بل إن هذه المشاعر بين الأزواج ترفع عنهم الشعور بالضيق والملل والإحساس بتقدم العمر .

وأخير أهمس في أذن كل زوجة قائلا: إن ما لا يقل عن ٥٠% من الأزواج الذين اختاروا الزواج من زوجة ثانية صغيرة في العمر – على الرغم من تعديهم سن الأربعين، بل أحياناً الخمسين – يريدون أن يستمتعوا بهذه المشاعر الجميلة، بل وأن يستردوا ما أفقدهم إياه العمر من حركة وحيوية. فنصيحة لكل زوج وزوجة... الحب لا يعرف الهرم.. والغزل لا يعترف بتقدم الزمن... والمشاعر الجميلة تنسينا مشاكلنا الكثيرة، فلا تبخلوا على أنفسكم بكلمة ولحظة جميلة، حتى ولو كنتم فوق الستين.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سن اليأس..... رؤية طبية وشرعية

سن اليأس **Menopause** هو تلك النقطة الحرجة من حياة المرأة التي تتوقف عندها الدورة الطمثية بشكل كامل منهيةً قدرتها على الإنجاب. وفي حقيقة الأمر تبدأ هذه الظاهرة الحيوية قبل ٣ – ٥ سنوات من توقف الدورة الطمثية تماما، وتدعى هذه الفترة بمرحلة ما قبل سن اليأس... ويعتبر سن اليأس كاملاً عندما يمضي على انقطاع الدورة الطمثية أكثر من سنة، ويختلف عادة بين امرأة وأخرى العمر الذي تتوقف فيه الدورة الشهرية تماماً (بين أواخر الأربعينيات و أوائل الخمسينيات) مثل الاختلاف المُشاهد في بدء الدورة الطمثية في مرحلة البلوغ، ويعزى هذا الاختلاف لعوامل عديدة ومتنوعة

وسن اليأس مرحلة أخيرة لعملية متدرجة يقل فيها إنتاج المبيض لهرمونات الأنوثة، حيث ينخفض مستوى هرمون الإستروجين الذي يلعب دورًا رئيسيًّا في الحفاظ على حيوية المرأة، ويحميها من الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام، كما ينخفض هرمون البروجسترون الذي يعمل في النصف الثاني من الدورة الشهرية ويهيئ بطانة الرحم لاستقبال البويضة التي يفرزها المبيض شهريًّا إذا ما كانت مخصبة، فإن لم تكن مخصبة فإنه يعمل على تمزيق بطانة الرحم لتحدث الدورة الشهرية.

ويبدأ انخفاض نسب إنتاج المبيض للهرمونات خلال منتصف الثلاثينيات، ثم تنخفض تدريجيا حتى نهاية الأربعينيات، وقد تستمر في الانخفاض حتى ينتهي ظهور دورات الحيض نهائيًّا في منتصف الخمسينيات، ويؤثر انخفاض الهرمونات على أنسجة أخرى كأنسجة الثدي، وعظام الحوض، والأوعية الدموية، ومجرى البول والجلد، وتتعرض المرأة أيضا لسن اليأس إذا ما تم استئصال الرحم جراحيًّا، أما إذا ما تم استئصال مبيض واحد فتظل الدورة الشهرية بصورة طبيعية.

أعراض سن اليأس

من أكثر هذه الأعراض شيوعًا، الشعور بنوبات الحر (**hot flushes**) حيث تصاب المرأة بإحساس مفاجئ بالحرارة الشديدة في الجزء العلوي من جسمها، ويتوهج العنق

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والوجه، وقد يترافق ببقع حمراء على الصدر والظهر والساعدين، وأحياناً يعقب التوهج فترة من التعرق الغزير، ثم يتلوها قشعريرة باردة عندما تبدأ درجة حرارة الجسم تتكيف من جديد، وقد تستمر الهبات الساخنة لبضعة دقائق وأحياناً تستمر لأكثر من ٣٠ دقيقة، وتظهر بشكل متقطع قبل بداية الانقطاع النهائي للطمث بعدة سنوات وتقل تدريجيًّا مع تقدم العمر، ووجد أن ٨٠% من السيدات يستمر معهن هذا العرض لمدة عامين أو أقل، ونسبة أقل يستمر معهن لخمس سنوات، ويأتي هذا الشعور كنتيجة مباشرة لنقص هرمون الإستروجين، فتفرز الغدد في الجسم كميات أعلى من هرمونات أخرى لمعادلة هذا الانخفاض، مما يؤثر على الميزان الحراري في الجسم.

وهناك تغيرات تطرأ على مجرى البول والمهبل، فيقل سمك جدار المهبل، ويصبح أكثر جفافًا وأقل مرونة، وأكثر عرضة للإصابة بالإنتان، وقد تسبب هذه التغيرات آلاما أثناء الجماع نتيجة قلة الإفرازات المهبلية، كما يلعب الإستروجين دوراً مهماً في المحافظة على مخاطية المثانة والحالب، ولذلك يؤدي التراجع في نسبة هذا الهرمون إلى بعض الضمور في هذه الأعضاء، مما يسبب التهاب المثانة الذي يعطي أعراضاً مثل: السلس البولي، وتواتر البول من دون عسر بول، وقد يصاحب هذه المرحلة أيضًا تغيرات في العلاقة الزوجية، حيث يسبب انقطاع الطمث انخفاض الرغبة في النشاط الجنسي.

أما بالنسبة للحالة النفسية والعاطفية، فتعاني بعض السيدات في هذه السن من عدم الاستقرار العاطفي، والذي يتبدى على شكل توتر وسرعة الغضب ونوبات من البكاء. فضلاً عن ذلك يساهم سن اليأس في تعميق المشاكل النفسية التي تعاني منها المرأة مثل حالات الاكتئاب والقلق والانفصام.

هذا بالإضافة إلى هشاشة العظام التي يعاني منها حوالي ربع النساء اللواتي بلغن سن اليأس، ولم يتلقين أي علاج، وتبدأ الأعراض خلال ٥ – ١٠ سنوات من سن اليأس، ويساهم العلاج الهرموني المحتوي على الإستروجين في تخفيف حدته، فيخفف من آلام

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الظهر، ويؤخر تأثر عظام العمود الفقري فتتفادى بذلك المرأة احتمال نقص طولها، والكسور في الفقرات التي تتعرض لها من جراء ضعف العظام وهشاشتها.

وأخيرا أمراض القلب الوعائية: حيث تعتبر أمراض القلب الوعائية المرض القاتل الأول عند النساء ومسئولة عن ٥٠% من الوفيات لدى السيدات اللواتي تجاوزن سن الخمسين، ويُقصد بأمراض القلب الوعائية تلك الاضطرابات التي تصيب القلب والجهاز الوعائي الدوراني وتتضمن: تمسك الشرايين أو ما يعرف بالتصلب العصيدي، ارتفاع الضغط الشرياني، الخناق الصدري والسكتة. ولأسباب غير معروفة يساعد الإستروجين في حماية المرأة من الإصابة بأمراض القلب الوعائية خلال فترة نشاطها الجنسي.

الرعاية الطبية

أثار الحديث عن العلاج الهرموني لأعراض سن اليأس جدلاً واسعًا بين مؤيد ومعارض، ولا ننكر نجاح هذا العلاج في انخفاض نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض هشاشة العظام، كما أظهرت نتائج بعض الدراسات انخفاض نسبة الإصابة بسرطان القولون بين السيدات المستخدمات للعلاج الهرموني بنسبة تصل إلى ٣٥%.

كل هذه الإيجابيات مقابل نتائج سلبية، قد تكون مزعجة أحيانا، مثل: زيادة نسبة خطورة الإصابة بأمراض سرطان الثدي، وجلطات الدم بالقلب والدماغ، أمراض الكبد، وخطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم للنساء اللاتي يستخدمن هرمون الإستروجين فقط دون هرمون البروجسترون (وبعض المستخدمات له يتعرضن لارتفاع ضغط الدم)... كل هذا أثار القلق والمحاذير حول جدوى العلاج الهرموني.

ومن الملاحظ أن العلاج الهرموني ليس الطريق الوحيد للتخلص من أعراض سن اليأس، فيمكن تخفيف الإحساس بجفاف المهبل باستخدام ملطفات (مخففات الاحتكاك)، وتخفيف الشعور بنوبات الحر بتجنب الأشياء التي تثيرها، مثل: الأكلات الدسمة، وشرب الكحوليات، وكذلك تناول جرعات مناسبة من فيتامين "هـ".

وتُعَدُّ ممارسة الرياضة والالتزام بنظام غذائي متوازن، عاملَيْن هامَّيْن في تجنب أمراض هشاشة العظام والقلب والأوعية الدموية خلال هذه المرحلة، وكذلك تجنب الكافيين والتدخين اللذَيْن يمنعان الجسم من الاستفادة بالكالسيوم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأحكام الشرعية لسن اليأس

●بداية سنُّ الإياس: قدَّره الشافعية بـ (٦٢ سنة)، وقدره الإمام أحمد بـ (٥٠ سنة)، وذهب المالكية إلى أن أدناه (٥٠ سنة) وأعلاه (٧٠ سنة) فمن رأت الدمَ بعد السبعين فإن دمها غير حيض قطعاً، وذهب آخرون إلى أنه لا حدَّ لسن الإياس، فالتي انقطع حيضُها انقطاعاً لا رجعة فيه حُكم بإياسها، ومن الوجهة الطبية العملية نرى الأخذ بهذا الرأي الأخير بشرط أن يحكم بانقطاع الحيض طبيب خبير، ويمكن التحقق من ذلك مخبرياً لأن الإياس يترافق بانخفاض واضح في نسبة هرمون الإستروجين في الدم، وهو الهرمون الجنسي الرئيس الذي يفرز من المبيضين، وترتفع بالمقابل نسبة هرمونات الغدة النخامية التي تشرف على تنظيم عمل المبيضين، وهي: الهرمون المنبِّه للجُريب (FSH) والهرمون المُلَوْتِن (LH) وهذه المؤشرات المخبرية تساعد في الحكم على حصول الإياس

●ما تراه المرأة من دم بعد الإياس: حكمه حكم الاستحاضة وهي حَدَثٌ أصغر كالرعافِ أو السَّلَسِ، وحكم المستحاضة حكم الطاهرات في وجوب العبادات من صوم وصلاة وغيرها، فإذا انقضى حيض المرأة أو نفاسها وحُكِم بأنها مستحاضة وجب عليها أن تغتسل غُسلها للحدث الأكبر، ثم تتوضأ لكل فرض مادامت مستحاضة، ويجوز لها أن تصلي بذلك الوضوء ما شاءت من الفروض والنوافل

●إياس المرأة التي لم تحض: ذهب الجمهور إلى أنَّ المرأة التي لم تحض قطّ في حياتها لا يُحكم بإياسها إلا متى بلغت سن الإياس المعتبر، وانفرد الحنفية بالقول: إن المرأة إذا بلغت واستمر امتناع الحيض عندها فيحكم بإياسها متى بلغت ثلاثين عاما، والحقائق الطبية تتماشى مع رأي الجمهور، لأن امتناع الحيض قد يكون لأسباب موضعية في الرحم، أو أسباب هرمونية مثل بعض أمراض الغدة النخامية أو غيرها من الأسباب التي تزول بإذن الله تعالى بالعلاج أو بغير علاج، ويعود للمرأة الحيض ولو كانت فوق الثلاثين، حتى تصل إلى سن الإياس الفعلي.

●عدة طلاق الآيسة: ثلاثة أشهر من حين الطلاق، أما إن طلقها زوجها وارتفع حيضُها وعَرَفَتْ ما رَفَعَهُ من رَضاعٍ أو مرضٍ أو نفاسٍ فإنها تنتظر زوالَ العارض وعودة الدم وإن طال، إلا أن تصير في سن الإياس فعندئذ تعتدُّ عدة الآيسات، أما إذا كان ارتفاع حيضها لسبب لا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تعلمه فتتربص سنة كاملة (٩ أشهر للحمل + ٣ أشهر عدة الآيسة) وقد رأت لجنة الموسوعة الفقهية الكويتية: ((أن المرأة التي لم تبلغ سن الإياس، ولكن تحقق بما لا يبقى معه مجال للشك امتناع الحيض والحمل في حقها لاشك أن حكمها في الاعتداد ونحوه حكم الآيسة ولا فرق، لأن حكم الآية الكريمة ينطبق عليها لأنها ممن (يَئِسْنَ مِنَ المَحيضِ) ومثال ذلك أن تكون قد استؤصل منها المبيضان والرحم بعملية جراحية، أو عطِّلا عن عملهما بواسطة العلاج الإشعاعي على ما يذكره أهل الطب، وليست مثل هذه ممن عليها الانتظار سنة، ولا أن تنتظر سن الإياس بل عدتها ثلاثة أشهر على ما تنصُّ عليه الآية))

● الترخيص للآيسة ببعض الرخص: إذا ما اجتمع للمرأة مع الإياس انقطاعُ الرجاء من النكاح، فقد رَخَّصَ لها الشارعُ بشيءٍ من ترك الاحتجاب، بشرط اجتناب الزينة، لقوله تعالى: { والقواعدُ من النِّساءِ اللاتي لا يَرجونَ نكاحاً فليسَ عليهنَّ جُناحٌ أَنْ يضعنَ ثيابَهنَّ غيرَ مُتبرِّجاتٍ بزينةٍ } [النور/ ٦٠]

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

سن اليأس..... مفاهيم وسلوكيات مرعية

نحن نحترم رغبة الإنسان في الحصول على صحة أفضل ومظهر أكثر تألقًا، إلا أن علينا ألا نغفل عن حقيقة واقعة، وهي أن حياة كل منا مراحل، وفي كل مرحلة تبدأ أشياء وتنتهي أشياء أخرى، وقد يكون ما يبدأ أملاً وما ينتهي ألمًا أو العكس، ولا ينكر منا أحد أن الشباب هو مرحلة التدفق والتألق على مستويات عديدة، إلا أن محاولتنا المستمرة للتشبث بمظاهر تلك المرحلة، بعد أن تخطيناها عمريًّا لا يخلف سوى شعورا بالإحباط، لا تتحقق معه قدرتنا على التجديد والتأثير فيما حولنا.

تعيش المرأة في سن الخمسين مرحلة انتقالية من حياتها قد تصاحبها فيها آلام وشعور بالافتقاد لمظهر اعتادت أن ترى نفسها عليه، ومن المعروف أن نمط الشخصية، وامتلاك المعرفة، والتسلح بالوعي الصحي السليم.... كلها عوامل تلعب دوراً مهماً في تجاوز مثل هذه الاضطرابات المرتبطة بانقطاع الطمث نهائياً، والانطلاق من جديد نحو حياة مفعمة بالحيوية والنشاط، وعدم الانغماس في الشعور بالقلق والتوتر والمعاناة النفسية والجسدية، والاضطرابات المحاطة بالمخاوف، والتي تنعكس بشكل سلبي على حياتها العائلية والاجتماعية.

انقطاع الطمث بشكل نهائي يحدث بعد بلوغ المرأة ٤٥ سنة، أي بعد منتصف العمر، وهذه المرحلة باتت تعرف بسن اليأس أو الضهي، والتي تتزامن بانعكاسات نفسية وتغيرات فسيولوجية وجسدية تطرأ على المرأة بسبب انخفاض مستوى هرمون الإستروجين الأنثوي والتغيرات المرتبطة به.

ووفقاً لما تشير إليه الدراسات فإن الأعراض الجسدية والنفسية التي تصيب النساء في سن انقطاع الطمث نهائياً "سن الضهي" تتظاهر بما يلي: تقلبات المزاج، وسرعة الاستثارة والانفعال لأتفه الأسباب، حدوث ردود أفعال غير متوقعة، الشعور بالهمود، الإصابة بالاكتئاب والميل إلى الوحدة والعزلة عن الآخرين، اضطراب العاطفة، الصداع، الوهن العام، هشاشة العظام، آلام متعددة ومتفاوتة الحدة، جفاف أغشية المهبل مما يؤدي للألم أثناء الجماع، الشعور بالهبات الساخنة (**hot flushes**) في الوجه بشكل خاص وعدم تحمل الجو الحار... وتجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض تختلف حدتها من سيدة إلى أخرى

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومرحلة خريف العمر تتشابك مع العديد من المفاهيم والسلوكيات الخاطئة التي ينبغي أن يكون لنا معها وقفات نضع فيها النقاط على الحروف، كي لا ننجرف في تصرفات غير صائبة، ونحمل هذه المرحلة أكثر مما تحتمل:

- إن مصطلح "سن اليأس" يعتبر بحق تسمية خاطئة وجائرة، إذ أن السيدة في هذا العمر تتخلص من اضطرابات الدورة، وأعباء الولادة وتربية الأطفال الجسدية والتربوية، ويمكنها الانطلاق من جديد نحو حياة مفعمة بالأمل والمزيد من الحيوية.... لذلك يمثل هذا العمر فرصة ذهبية لمزيد من نهل المعارف واكتساب الثقافة، وبالتالي لتأكيد مركزها الاجتماعي حسب خبراتها... بل يمكن أن تنخرط وبنجاح في مشاريع جديدة مثل: مهمات اجتماعية. مساعدات أسرية. جمعيات خيرية. جمعيات دينية. جمعيات ثقافية.
- هناك حقيقة يجب الاعتراف بها وهي أن ذروة النشاط الهرموني للإنسان تكون ما بين سن ٢٥ – ٣٠ سنة، يقل بعده تدريجيا، إلا أن هناك شعوباً تتمتع بتوازن هرموني طبيعي؛ وذلك لاعتمادها على الخضراوات الطازجة والأغذية الطبيعية في غذائها اليومي، فللخضراوات الطازجة فاعلية عجيبة فيما يتعلق باستعادة توازن هرمونات الجسم.

ويسهم اختلاف العادات الغذائية للشعوب بشكل كبير في اختلاف أعراض سن اليأس، فنجد ١٠% فقط من النساء في اليابان يعانين من نوبات الحر عند وصولهن لسن اليأس مقارنة بـ ٨٠% من نساء أمريكا الشمالية، نتيجة اعتماد النظام الغذائي في اليابان على كميات كبيرة من فول الصويا مقارنة بالنظام الغذائي في أمريكا الشمالية.

وبالرغم من أن الأبحاث لم تبدأ إلا مؤخرًا في الحديث عن نظام غذائي خاص بالمرأة في سن اليأس، إلا أن هناك اتفاقًا عامًّا بشأن أهمية الخضراوات، والحبوب، والفاكهة، وضرورة خفض الدهون، والسعرات الحرارية، والكافيين.

كما أن تناول جرعات عالية من الكالسيوم تقلل من إمكانية الإصابة بهشاشة العظام في هذه السن؛ ففي عام ١٩٩٤م أوصت المنظمات الصحية الأمريكية النساء فوق سن الخمسين واللاتي يستخدمن العلاج الهرموني بضرورة تناول ١٠٠٠ مليجرام من الكالسيوم يوميًّا، بينما النساء اللاتي لا يستخدمن العلاج الهرموني الحصول على ١٥٠٠ مليجرام من الكالسيوم يوميًّا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- قبل سن اليأس، يحول هرمون الإستروجين دون تراكم الدهون والكولسترول على جدر الأوعية الدموية، وبعد سن اليأس، تنخفض هذه الحماية وتصبح فرص الإصابة بأمراض القلب كبيرة؛ لذلك يجب على السيدات إتباع نظام غذائي خالي من الدهون والكولسترول، ولا يحتوي إلا على الحد الأدنى من الدهون المشبعة، مع زيادة تناول الحبوب والفاكهة والخضراوات، وضرورة تنوع مصادر الفيتامينات أ، ج، هـ لتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. وللتغلب على زيادة الوزن بعد سن اليأس يجب تقليل السعرات الحرارية التي تحصل عليها بنسبة ١٠ – ١٥%، مع زيادة موازية في الأنشطة البدنية والرياضية.
- يشير بعض الأخصائيين إلى أنه بإمكان السيدات الحصول على مقادير كبيرة من هرمون الإستروجين من مصادر طبيعية مثل الفايتو استروجين وهو الإستروجين الطبيعي الموجود في بعض النباتات كفول الصويا. وفى التراث الشعبي الموروث اعتبرت نبتة القصعين (الميرمية) – التي يحتضنها حوض البحر المتوسط – بعد أن تناولتها الدراسات بالبحث، أنها فعالة ومحاربة لأعراض سن اليأس، بعدما كان أجدادنا يستخدمونها بالسليقة والتجربة. كما أن صباغ عشبة القصعين المتوفر في الصيدليات المختصة بالطب الشعبي يستخدم بنجاح خارجيا، عبر التدليك الموضعي، وداخليا بتناول جرعات صغيرة ومنتظمة.
- تعتبر التمارين الرياضية مهمة جداً في حياة السيدة وخاصة في هذه المرحلة، فالتمارين المنتظمة تُفيد القلب والعظام، وتساعد في تنظيم الوزن، وتساهم في بناء الحس الذاتي السليم، وتُحسّن من الحالة المزاجية للمرأة.

وتشعر نسبة كبيرة من النساء بالتعب في هذه المرحلة من أعمارهن ويفقدن رغبتهن في ممارسة الرياضة، غير أن الخمول يمكن أن يفاقم أعراض سن اليأس، ولتفادي المزيد من التعب تنصح الخبيرات بتقصير مدة ممارسة التمارين الرياضية في كل مرة، شرط زيادة عدد هذه المرات وتوزيعها على أيام الأسبوع

- بعض السيدات يبدأ الاتزان عندهن في التراجع سريعا عند سن الخمسين، وذلك بسبب ازدياد كثافة سوائل الأذن الداخلية المسئولة عن الاتزان، لذلك من المهم جدا في هذه المرحلة ممارسة التمارين الرياضية التي تقوي الإحساس بالتوازن مثل: اليوني والبيلاتس، وكذلك تنصح السيدات بالمواظبة على القيام بأنشطة بدنية متنوعة، ولا يفترض في هذه

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأنشطة أن تكون شاقة ومتعبة، بل إن أي نشاط مثل الاهتمام بالحديقة، أو المشي يحقق الغرض من الحفاظ على اللياقة البدنية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أزمة خريف العمر لم تعد حكراً على النساء فقط

التقدم في السن والشيخوخة يؤدي إلى حدوث عدد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية في الصحة العامة، وكما تدخل النساء في سن اليأس فإن الرجال يعانون أيضا من آثار هذه السن، إذ أثبتت دراسات طبية نشرت حديثا أن تقدم الرجال في السن يترافق مع تغيرات في الخصوبة والقدرة الجنسية التي تعتبر من آثار الشيخوخة على الرجال، والتي أطلق على هذه الحالة « سن اليأس الذكوري »

عندما نذكر مرحلة (سن اليأس) فإن المرأة أول ما يتبادر إلى الذهن، ولكن الدلائل تؤكد أن هذا المصطلح ينطبق على الرجل أيضا، وبرغم أن بعض الرجال لا يفضّلون تسميتها بسن اليأس، لأن مصطلح سن اليأس عند المرأة مشتق من يأسها من الحمل الولادة بانقطاع الطمث، ولكن من ماذا ييأس الرجل ؟! إذ لا يوجد شيء يجعله ييأس في هذا العمر، لذا كان من الأقرب أن نسميها بمرحلة (خريف العمر) أو (أزمة ما بعد منتصف العمر) حيث أن سن اليأس النسائي يأتي متلصصا ويحدث عند المرأة تبدلات مفاجئة في نمط حياتها، بينما يأتي سن اليأس الرجالي بصورة تدريجية على مدى عقد من الزمن، ويزول من دون أن يحس به أغلب الرجال.

أبحاث محدودة

يجمع الأطباء اليوم على الانحسار الهرموني عند الرجال في سن اليأس، لكنهم لا يملكون تصورا واضحا حول طبيعة هذا الاضطراب الذي يتم بطريقة تدريجية، عكس الطريقة المباغتة التي يجري فيها عند النساء. والمشكلة هنا أن الباحثين قد اخضعوا سن اليأس عند النساء إلى دراسات مطولة وتفصيلية طوال العشرين سنة الماضية، إلا أن الأبحاث في سن اليأس عند الرجال ما زالت محدودة.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن نسبة هرمون التيستوستيرون Testosterone الذي تفرزه الخصيتان تبدأ بالانخفاض تدريجيا بعد سن الأربعين عند الرجل، وبنسبة ١-٢% كل عام. وقد لا تنطبق هذه النسبة على كافة الرجال، إلا أن ٢٥ % من الرجال من سن ٦٠ – ٨٠ عاما كأقصى حد، يعانون من أعراض نقص التيستوستيرون.

أعراض خفية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أعراض سن اليأس عند النساء سهلة التشخيص لتوقف العادة الشهرية ووضوح الأعراض الظاهرية المرافقة، على عكس الحال عند الرجال الذي يتطلب الأمر الكثير من الفحوصات، خاصة فحص الدم لمعرفة مستوى هرمون التيستوستيرون، وبالتالي فإن المشكلة قد لا يتم اكتشافها وعلاجها بصورة جيدة لصعوبة التشخيص، كما المشكلة لا زالت في الظل، لأن الرجال الذين يعانون من هذه الحالة لا يريدون الاعتراف بأن طاقتهم الجنسية لم تعد كالسابق.

لكن الأمر لا يقتصر على التراجع في الناحية الجنسية فقط، فانخفاض نسبه هذا الهرمون في الدم تؤثر أيضا على القوة العضلية والذاكرة عند الرجال، بل تتعدى ذلك إلى ضعف بنية العظام، ومن جانب آخر وفيما يتعلق بالأعراض، فقد تبين أيضا أن الرجال يمكن أن يصابوا بنفس الأعراض التي تصاب بها النساء في سن اليأس، والمتمثلة بالتعرق الغزير وسرعة دقات القلب والشعور بالتوهج في الوجه أو ما يعرف بالهبات الساخنة، إضافة إلى الإحساس بالوهن العام والميل إلى الهمود والكآبة.

وعادة لا يتوجه الرجل – بسبب الخجل – إلى الطبيب، ليشكو تطورات سن اليأس لديه إلا بعد الإصابة بضعف الانتصاب. رغم أن الدراسات الحديثة . حسب رأي لونينفيلد . لم تثبت علاقة العجز الجنسي بانخفاض مستوى هرمون التيستوستيرون في الدم. والسبب هو أن الجنس ليس غريزة تظهر بيولوجيا عند الإنسان بتأثير الهرمون الذكري فحسب، وإنما هو على علاقة وارتباط وثيقين بشخصية الإنسان وتكوينه، وعلى هذا الأساس فإن ضعف القدرة الجنسية ليس النتيجة المباشرة لتقدم العمر، إنما . وبشكل أشمل . هو انعكاس لموقف شخصي من الجنس أيضا.

مواد أخرى تنخفض

وخلاف انخفاض مستوى الهرمون الذكري، فهناك الكثير من المواد الأخرى التي تلعب دورا في تقدم العمر. فلقد ثبت أن جسم الرجل يفرز بعد بلوغ الخمسين هرمون النمو وهرمون ديهايدرو ايبي اندروستيرون DHEA بشكل أقل. إذ يجري تركيب هذه المادة بشكل سلفات ديهايدرايبياندروستيرون في قشرة الغدة الكظرية ليعاد إنتاجها بشكل تيستوستيرون أو اوستراديول. ويتسبب نقص هذه المواد بالعديد من المضاعفات لدى الرجال مثل: زيادة عملية الهدم في العظام، تتقلص فترات النوم، ويضعف الجهاز المناعي. والأهم هو

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أن قدرات الإنسان المختلفة تضعف، وتتغير عملية استقلاب الشحم فترتفع نسبة الكولسترول في الدم وترتفع معها بالطبع مخاطر تصلب الشرايين ومخاطر الإصابة بجلطة القلب. ويعلق العلماء آمالا كبيرة على إمكانية تطوير أقراص هرمونية تمنع هذه التغيرات السلبية.

ومن المواد الأخرى المؤثرة على حيوية الرجل ونشاطه بروتين معين يسمى (الجلوبيولين الرابط بالهرمون الجنسي] (SHBG) Sex-Hormon-Binding-Globulin وهو بروتين يرتبط بالتيستوستيرون، ويؤدي إلى خفض مستواه في الدم.

نتائج علاجية مشجعة

أكد الباحث البلجيكي " اليكس فرمويلن " أن النتائج الأولية التي تحققت من وراء علاج سن اليأس عند الرجال بواسطة الهرمونات كانت مشجعة جدا، وذلك عن طريق الحقن أو الأقراص، أو من خلال طرق أقل تعقيدا مثل اللصوق على الجسم أو كيس الصفن.

إذ ثبت أن إعادة ميزان التيستوستيرون إلى نصابه في جسم الرجل، قد نجح في إبعاد خطر الإصابة بجلطة القلب. لكن الإكثار من تناول العقاقير الهرمونية يؤدي إلى نتائج معكوسة تماما لأن شعار (كلما كان أكثر كلما كان أفضل) لا مجال لتطبيقه هنا.

فضلا عن ذلك فقد نجحت جرعات من الميلاتونين في تحسين نوم الرجال. ويعول الباحثون علي مزيد من التدقيق في تأثيرات العقار العجيب DHEA قبل البدء باستخدامه في العلاج على نحو واسع. إذ لاحظ العلماء سلفا علاقة هذه المادة بتطورات العمر عن الرجال، وأن نسبته في مصل الدم تختلف بشكل حاد بين مرحلة وأخرى من مراحل نمو الرجل. وتبلغ هذه النسبة ذروتها في مرحلة الشباب، ثم تبدأ بالانخفاض بشكل تدريجي ملحوظ مع تقدم العمر.

وتشير نتائج عدة دراسات أجريت إلى أن الرجال الذين تحوي دماؤهم نسبة عالية من DHEA لا يتعرضون لجلطات القلب، ويحتفظون دائما بحيويتهم وقدراتهم. وهذا ما يؤكده البروفسور " برونو اللوليو " من جامعة فورتسبورج الألمانية، مشجعا الرجال دائما على زيارة أطبائهم والاستفادة من إرشاداتهم في العلاج بالهرمونات. حيث أثبتت الدراسة التي أجراها اللوليو على DHEA أن هذه المادة لها فعل ايجابي أيضا على مناعة جسم الرجل فهي تحسن نوعية حياة الرجل عموما، وتزيد قدراته وشعوره بأنه في أحسن حال.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كما نصح الطبيب والباحث السويسري " ماريوس كرينزلن " من جامعة بازل الرجال الذين يعانون من سن اليأس بتناول الكالسيوم بانتظام بغية القضاء على احتمال إصابتهم بمرض تنخر العظام.

وعموما فقد أفلح العلاج بالهرومونات حتى الآن في مساعدة الرجال خلال مرحلة سن اليأس على تحسين نسبة الكولسترول في دمائهم، وخفض مقاومة أجسادهم للأنسولين، ناهيك عن تحسن الوضع النفسي والجسدي للرجل وقدراته بصورة عامة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

روائح زكية لسعادة زوجية

- الأنف..... أقصر طريق للسعادة الزوجية
- رائحة العرق الكريهة
- بخـر الفــم
- رائحة القدم الكريهة
- رائحة الفرج الكريهة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأنف.. أقصر طريق للسعادة الزوجية

لا نبالغ إذا قلنا إن الرائحة الجميلة الزكية مفتاح من مفاتيح العلاقة الزوجية الناجحة، بل وسائر العلاقات الاجتماعية، وعلى العكس تشكو بعض النساء من هروب أزواجهن، ويعتقدن بأن سبب ذلك هو مشكلة جمالية –مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهور النمش والكلف– غير منتبهات إلى أن الرائحة الكريهة قد تكون هي السبب الخفي وراء هذا النفور والهجر... بل هناك زيجات تفشل رغم أن الزوجة تكون على قدر كبير من الجمال والرشاقة، ويكون الزوج على درجة عالية من النضج والفتوة. ويندهش الجميع لهذا الفشل، ويحاولون معرفة السبب دون جدوى !! ورغم أن الأسباب كثيرة ومتعددة ولكن من أهم هذه الأسباب التي لا يبوح به عادة الزوج أو الزوجة " الروائح المنفرة " كرائحة العرق الكريهة، أو الفم، أو تكون أكثر خصوصية من الأعضاء التناسلية

هناك أنواعا شتى من العطور نشتريها رجالاً ونساء عند الزواج، ويُهدى إلينا أضعافها.. ويوصي البعض العروس بعطر جديد "أخّاذ" وآخر "فتّان" وثالث "مثير"، إلا أننا – وللأسف – بعد مضي أشهر من الزواج ننظر إلى زجاجات العطر ونعتبرها جزءًا من الديكور المنزلي.. فالانغماس في المطبخ، والانشغال بتغيير حفاضات الوليد الجديد، والاستغراق في ترتيب المنزل....وغيرها من الأعباء الأسرية، تبقى زجاجة العطر في النهاية للمناسبات فقط.

خير الهدي هدي محمد ﷺ

قال ابن القيم في زاد الميعاد: وكان ﷺ يكثر التطيب ويحب الطيب، وكان لا يرد الطيب، وثبت عنه في حديث رواه مسلم أنه قال (من عرض عليه ريحان فلا يرده، فإنه طيب الرائحة خفيف المحمل) وبعضهم يرويه (من عرض عليه طيب فلا يرده) وكان لرسول الله ﷺ سكة [وعاء الطيب] يتطيب منها، وكان أحب الطيب إليه المسك.

وأورد مسلم في كتاب الفضائل بابا بعنوان (طيب رائحة النبي ﷺ، ولين مسه، والتبرك بمسحه) وذكر حديث جابر بن سمرة ﷺ قال: صليت مع رسول الله ﷺ صلاة الأولى، ثم خرج إلى أهله وخرجت معه، فاستقبله ولدان، فجعل يمسح خدى أحدهم واحدا واحدا،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

قال: وأما أنا فمسح خدى، قال فوجدت ليده بردا أو ريحا كأنما أخرجها من جؤنة عطار [أي السفط الذي فيه متاع العطار]. وأورد أيضا حديث أنس ﷺ قال: ما شممت عنبرا قط، ولا مسكا، ولا شيئا أطيب من ريح رسول الله ﷺ، ولا مسست شيئا قط، ديباجا ولا حريرا ألين مسا من رسول الله ﷺ.

وفي باب (طيب عرق النبي ﷺ والتبرك به) أورد الإمام مسلم حديث أنس بن مالك ﷺ قال: دخل علينا النبي ﷺ فقال عندنا، فعرق، وجاءت أمي بقارورة، فجعلت تسلت العرق فيها [أي تمسحه] فاستيقظ النبي ﷺ فقال "يا أم سليم! ما هذا الذي تصنعين ؟ " قالت: هذا عرقك نجعله في طيبنا وهو من أطيب الطيب.

قال النووي في شرح مسلم: وفي هذه الأحاديث بيان طيب ريحه ﷺ وهو مما أكرمه الله تعالى، قال العلماء: كانت هذه الريح الطيبة صفته ﷺ وإن لم يمس طيبا، ومع هذا فكان يستعمل الطيب في كثير من الأوقات مبالغة في طيب ريحه، لملاقاة الملائكة وأخذ الوحي الكريم ومجالسة المسلمين.

وكان ﷺ أشد ما عليه أن تُشم منه ريح كريهة، فروى البخاري عن عَائِشَةَ ﷺ أَنَّ النَّبِي ﷺ كَانَ يَمْكُثُ عِنْدَ زَيْنَبَ بِنْتِ جَحْشٍ وَيَشْرَبُ عِنْدَهَا عَسَلا، فَتَوَاصَيْتُ أَنَا وَحَفْصَةُ أَنَّ أَيَّتنا دَخَلَ عَلَيْهَا النبي ﷺ فَلْتَقُلْ إني أَجِدُ مِنْكَ رِيحَ مَغَافِيرَ [صمغ حلو له رائحة كريهة] أَكَلْتَ مَغَافِيرَ ؟ فَدَخَلَ عَلَى إِحْدَاهُمَا فَقَالَتْ لَهُ ذَلِكَ، فَقَالَ لا بَلْ شَرِبْتُ عَسَلا عِنْدَ زَيْنَبَ بِنْتِ جَحْشٍ وَلَنْ أَعُودَ لَهُ فَنَزَلَتْ (يَا أَيُّهَا النَّبِي لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ)

رائحة الجسد

هناك أماكن في الجسم لها صفات خاصة، حيث تفرز مواد دهنية وشمعية من غدد متخصصة، وأهم هذه الأماكن: الإبطان والفخذان والرقبة... فهذه الأماكن تتركز فيها الغدد العرقية بدرجة أكبر. وتتصف هذه المناطق أيضا بوجود غدد دهنية تفرز مادة دهنية شمعية تساعد على ليونة الجلد وتمنع الاحتكاك بين الأجزاء المحيطة بالمكان. ومع زيادة إفراز العرق والمواد الدهنية في هذه الأماكن إضافة إلى أنها أماكن ليست معرضة للتهوية، الأمر الذي يهيئ وسطا مناسبا لنمو بعض أنواع البكتريا والفطريات التي لا تعتمد على الأكسجين في نموها، وحدوث التهابات جلدية فطرية متصاعدة تختلط فيها خلايا الجلد المصاب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بالعرق والإفرازات الدهنية فتحدث الرائحة المنفرة المصحوبة بتغيير لون الجلد المعروف عند السيدات البدينات بصفة خاصة. ومما يساعد على تفاقم الحالة وجود أمراض مثل السكري.

التغلب على المشكلة

يمكن التغلب على مشكلات رائحة الجسم الكريهة بعيداً عن الحقن والأودية والعقاقير من خلال ما يلي:

- الاستحمام يومياً بالماء الدافئ والصابون.
- إزالة الشعر من تحت الإبطين فهي من سنن الفطرة.
- إذا كنت ممن يفضلن البخور على العطور فضعي قطرة من دهن العود تحت كل إبط تكفيك لمدة يومين.
- استعملي البخور وجسدك ما زال نديّاً وشعرك ما زال مبللاً؛ لكي تعلق بك رائحة العود، وعندما تطلقين البخور في غرفة النوم افتحي الدواليب وأغلقي باب الغرفة، حتى تعلق رائحة البخور بالملابس.
- إذا لم يتوافر لديك البخور استخدمي ماء التواليت أو العطر الخفيف، ويمكنك تدليك جسمك بعد الحمام بقطعة مغموسة بماء الكولونيا فهذا يعدل حرارة جسمك ويقيكِ من ضرر الانتقال من جو الحمام إلى الجو الخارجي. غير أنه في حالة ظهور الالتهابات الجلدية تجنبي استعمال العطور أو مزيلات العرق واستشيري الطبيب.
- البشرة الجافة تمتص الزيوت الموجودة بالعطور؛ لذلك تذهب رائحتة الزكية بسرعة. أما البشرة الدهنية فهي أكثر احتفاظاً برائحة العطر.
- بالنسبة للفتيات صغيرات السن فيناسبهن العطر المصنوع من الزهور، أما النساء الأكبر سناً فيناسبهن العطر الأثقل والأقوى.
- تجنبي وضع العطور بعد تناول الأطعمة الحارة مثل البصل والثوم والسمك والكاري وغيرها؛ فمثل هذه الأطعمة تصل إلى البشرة وتؤثر على رائحة العطر.
- لا تضعي العطور وأنت متوترة أو في حالة نفسية سيئة؛ ففي هذه الحالة تؤثر العطور بشكل مباشر على الأعصاب ذات الصلة بحاسة الشم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- تجنبي وضع المساحيق والكريمات بكثرة حتى لا تنغلق مسام البشرة، مما يمنع خروج العرق فتتكون البثور والحبيبات.
- تجنبي تناول الأطعمة الدسمة فهي تزيد من شعورك بحرارة الجو فضلاً عن تأثيرها الضار على الجلد، لاسيما بشرة الوجه.
- إذا كان شعرك طويلاً فارفعيه لأعلى حتى لا تشعري بالحر، ومن ثم تقل نسبة العرق.
- علاج الأسباب المرضية مثل السمنة والسكري مهم جدا ولا يجب إغفاله

لبشرة عطرة

استخدام مساحيق التجميل والكريمات المتنوعة بشكل يومي يسبب حساسية وأضرارا يظهر تأثيرها على الجلد: كالاحمرار والتورم ورشح الجلد، لذلك يمكنك الاستعاضة عنها بمواد طبيعية متوافرة لديك لإضفاء الرونق والجمال لبشرتك

- لتقوية البشرة وتطريتها وإزالة الروائح، استخدمي مغلي ثلاث قبضات من ورق الريحان أو الحنبلاس في لترين من الماء مدة ١٥ دقيقة وبعد التصفية يضاف المحلول إلى ماء الاستحمام
- حمام إكليل الجبل (حصالبان) يستخدم لإزالة رائحة العرق وكبديل طبيعي للعطور، حيث ينقع مقدار كوبين من عشب إكليل الجبل الجاف في نصف لتر من الماء المغلي ثم يصفى ويضاف المحلول إلى ماء الاستحمام
- يمكنك استخدام أكياس الأعشاب المعطرة في الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الأعشاب , وطريقة عمل كيس الأعشاب سهلة وبسيطة: جهزي قطعة من الشاش أو منديلا أو منشفة صغيرة، ضمي أطرافها وجوانبها لتتشكل القطعة على شكل كيس، ثم ضعي فيه الأعشاب التي ترغبين باستخدامها، واربطيه بخيط أو شريط ثم ضعي الكيس تحت الماء الساخن ثم دلكي جسمك به.
- للتخلص من الرائحة الكريهة تحت الإبطين: يطحن قشر الرمان اليابس طحنا ناعما حتى يصبح كالبودرة، افركي الإبطين بهذه البودرة مرتين في اليوم ولمدة أربع أيام، وبعدها ستزول الرائحة تماما.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

رائحة عطرة في بيتك

ديننا يدعو إلى النظافة، فالنظافة من الإيمان، وحتى يكون بيتكِ نظيفًا دائمًا نقدم إليكِ هذه المهارات المنزلية للتخلص من أي مصدر للروائح الكريهة، وهي لن تكلفك شيئًا، فراعيها في بيتك ولا تهمليها:

- **راعي تهوية السجاد من آن إلى آخر في الهواء الطلق حتى تبتعد عنه حشرة " العتة " ويصبح صحيًا خاليًا مما يعلق به من مُسببات الحساسية، ومن أية كائنات صغيرة لا تُرى.**
- **نظفي السجاد يوميًّا لإزالة الأتربة، ونظفيه مرة كل شهر بالماء والخل ليكتسب زهوًا، وذلك بمسحه بأسفنجة أو قطعة قماش مبللة في محلول مكون من كوب ماء مع كوب خل، ويُترك ليجف سواء في الهواء الطلق ليلاً، أو بتعريضه لتيار هوائي بارد من مروحة، أو وضعه في مكانه مع فتح الشرفات للتهوية، مع مراعاة عدم السير فوقه حتى يجف تمامًا.**
- **إذا لاحظت أن السجاد شديد الاتساخ فيمكنك غسله بالشامبو المخصص له، بمسحه بقطعة قماش قطنية ثم غسله بالماء، على أن يكون المسح في اتجاه واحد مع نسيج السجادة، ثم يجفف في الهواء الطلق، ونكرر هذه الطريقة مرة واحدة كل عام.**
- **لتنظيف فروة الخروف التي تغطي أركان الأرضيات في الشتاء، اغسليها برشها بالشامبو الجاف، واتركيها ساعةً، ثم انفضيها في الهواء الطلق، ومشطيها لتصبح نظيفة ناعمة.**
- **ضعي بقايا الصابون العطرة تحت أطراف السجاد والفروة لتبتعد عنها حشرة " العتة " التي تجذبها رائحة الصوف.**
- **للتخلص من الروائح الكريهة والأبخرة المتصاعدة من الطعام ودهانات الحوائط، ضعي طبقًا صغيرًا به ماء وكثير من الخل فيمتص الرائحة.**
- **الحمام يمنحك النظافة والإشراق، فامنحيه أنت المزيد من النظافة والعناية، وحاولي أن تتخلصي من البقع الفطرية التي تتواجد علىالجدران والأرضية لتتجنبي انبعاث الروائح الكريهة منها، فيمكن غسلها بفرشاة ناعمة وقوية مع منظف، ويفضل أن يكون كيماويا، ثم اشطفيها بالماء المضاف إليه قليل من النشادر.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● بإمكانك استخدام قطعة من الليمون في غسل الأطباق لتساعد على زوال الزفرة منها وخاصة رائحة السمك. ويراعى شطف الأواني جيدا من الصابون، فاختلاط مخلفات الصابون بالطعام لمرات عديدة تؤدي إلى حساسية الأمعاء.

● تعتبر الثلاجة من أهم الأجهزة الكهربائية في المنزل، لذلك يجب تنظيفها باستمرار، والتخلص دوما من الفواكه المتعفنة أو الخضراوات التالفة، ووضع أقراص فحم لتمتص الروائح غير المرغوب فيها.

● لتبعدي " العتة " عند تخزين ملابسك الشتوية أو البطاطين الصوفية، ضعي زجاجات العطر الفارغة أو بقايا الصابون العطري بداخلها، فتكتسب الخزانة أو الدولاب رائحة جميلة عطرة تطرد " العتة " بدلاً من المبيدات التي تسبب الحساسية لجلدك وأنفك.

● لتبعدي الذباب والبعوض عن بيتك وحجرتك ازرعي الريحان والنعناع على شرفات الحجرات فرائحتها النفاذة العطرة تطردها بعيدًا.

● الفراش هو مرفأ الزوجين بعد يوم طويل حافل، وما أجمل أن يأوي الزوجان لفراش عطَّرته الزوجة برائحة جميلة، أو احتفظت وساداته برائحة بخور زكية أطلقتها في أرجاء الغرفة.. وقد تعوض رائحة الفراش الزكية قطرات عطر تضعها على ثياب النوم أو على الجسد.. أما إذا تواكب هذا مع ذاك فإن امتزاج الروائح سيكون رائعًا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

رائحة العرق الكريهة

رائحة الإنسان تؤدي دوراً اجتماعياً هاماً سواء سلباً أو إيجاباً.. فمن الأمثلة الإيجابية ما يذكر عن ارتباط الأطفال الرضع بأمهاتهم وتمييزهم لهن بواسطة الرائحة، ومن الأمثلة السلبية نفور الناس من أي شخص بسبب رائحة عرقه، أو شعور هذا الشخص بهروب الناس منه حتى لو لم يكن هذا صحيحاً .

ليس للعرق رائحة أصلا، إلا أنه يصبح كريه الرائحة بسبب نشاط البكتيريا بين ثنايا الجلد التي تقوم بتكسير دهون سطح الجلد وتحويلها إلى مركبات من الأحماض الأمينية ذات رائحة كريهة، بالإضافة إلى تناول أطعمة تحتوي على مركبات الكبريتسكو والقوليدات، كالخل والبصل والحلبة والثوم، ولعدم استطاعة الكلى التخلص من هذه المركبات فإنها تخرج عن طريق الجلد في صورة عرق كريه الرائحة.

وهناك ثلاثة أنواع من الغدد ذات العلاقة برائحة العرق :

- الغدد العرقية المفرزة **(Apocrine)** وهي الأهم، حيث تفرز كميات قليلة من سائل زيتي عديم الرائحة، وما إن يصل لسطح الجلد حتى تقوم بعض أنواع الجراثيم وخاصة **Corynobactria** بتحرير بعض الحموض الدسمة ذات روائح خاصة، وتحتاج هذه العملية إلى عدة ساعات. وقد لوحظ فعلا أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة رائحة العرق، لديهم زيادة في عدد الجراثيم المتواجدة على سطح الجلد في منطقة الإبط وخاصة من النوع السابق .
- الغدد العرقية الفارزة **(Eccrine)** وهي تفرز سائلاً مائياً عديم الرائحة أصلاً، لكنه يحمل عادة مواد غذائية المنشأ مثل الثوم، أو دوائية مثل الفيتامينات، مما يسهل إطلاق روائح هذه المواد، كما أن ازدياد كمية العرق الذي تفرزه هذه الغدد، يزيد من تحلل الطبقات السطحية المتقرحة من الجلد، فتطلق أيضاً بعض الروائح الكريهة .
- الغدد الدهنية: وتتميز بأن لمفرزاتها رائحة خاصة طبيعيا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن شأن رائحة العرق أن تتأثر بالمزاج والنشاط والهرمونات وببعض الأطعمة، كالكافين مثلا، أما " العرق البارد" فهو استجابة الجسد عادة لمرض خطير أو لانفعال أو لألم حاد.

ويجب أن يخضع المصاب لعناية طبية فورية إن ترافق العرق البارد مع دوخة أو آلام في الصدر أو المعدة.

إجراءات وإرشادات

- تجنب الأقمشة الصناعية المصنوعة من النايلون والبوليستر، واستبدلها بالملابس القطنية الطبيعية، لأنها تمتص العرق فلا تسبب الالتهابات، أو على الأقل يتم ارتداء (تي شيرت) قطن نص – كم تحت الملابس وارتداء ما نشاء فوقه، مع ضرورة تغيير الملابس المتعرقة يومياً بما فيها ملابس الخروج والنوم والملابس الداخلية
- شرب كميات كبيرة من المياه والعصائر الطازجة يومياً، وتناول الكثير من الخضروات والفاكهة مع تقليل الأطعمة التي تحتوي على الكافيين مثل الشيكولاتة والشاي والقهوة، والأطعمة الحارة والحلبة والبسطرمة، إضافة إلى الأطعمة القوية الرائحة كالثوم والبصل.
- الاستحمام يومياً باللوفة والصابون أو سائل الاستحمام **bath jell** ، وربما أكثر من مرة إذا لزم الأمر حسب طبيعة الجسم وإفرازاته، ويفضل استخدام الصابون الطبي للقضاء على البكتيريا والفطريات.
- استعمال مزيل العرق المناسب بعد الاستحمام دائماً، وهناك عدة أنواع مثل (الكريم – البودرة – البلية الدوارة – البخاخ) ولكن تأكد من خلوه من الكحول حتى لا يسبب إسوداد المناطق التي يرش عليها...وبالنسبة للحرج الشرعي للنساء، فهناك بعض من هذه الروائح لا تستطيع شمها إلا إذا اقتربت جدا، وتكون روائح طبيعية لفواكه.
- استعن بالمستحضرات المضادة للتعرق على شكل رذاذ أو غسول، والتي يحتوي على كلورهيدرات الالمنيوم أو على سلوفات الالمنيوم الجاهز.
- لتعرق الإبطين، استعمل مضادات التعرق ذات النوع الجيد، وإن عانيت مشكلة اهتياج البشرة، فان المرطبات الجلدية المحتوية على ٥.٠ % من الهدروكرتزون (متوافرة بدون وصفة طبية) قد تساعد في التغلب على هذه الحالة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●العلاج الأيوني: حيث يوجه تيارا كهربائيا ضعيفا على المنطقة التعرق الغزير من خلال جهاز مزود ببطارية، مما يساعد على خفض تعرق البشرة، غير أنه قد لا يكون أكثر فعالية من مستحضر موضعي مضاد للتعرق.

●يفضل الابتعاد عن مزيل العرق البخاخ (الاسبراي)، ويفضل النوع الذي يوضع على الجلد بالبلية الدوارة، وخاصة الأنواع الجيدة منه، والتي تنتجها شركات الأدوية وليست شركات التجميل.

●معنى مصطلح **anti- perspira** الموجود على بعض عبوات مزيلات العرق هو: (مضاد للتعرق)، ولا ننصحك باستخدام هذا المنتج، ولكن استخدم منتجات **deodrant** لأنها تحتوي على عطر قوي يمنع ظهور رائحة العرق، ويسمح بالتعرق بصورة صحية دون أضرار.

●الشبة حجر طبيعي يحتوي على كلوريد الألومنيوم، وهذه المادة هي المكون الرئيسي غالباً لجميع مزيلات العرق المتاحة في الأسواق، ولكن صورتها الطبيعية قد تجعل البعض يميل لاستخدامها ظناً أنها لا تحتوي على أي مركب كيميائي.

●تمرير نصف ليمونة برفق على منطقة الإبط يمنع الروائح المزعجة لعدة ساعات، وفي الوقت نفسه لا يمنع التعرق بصورة طبيعية.

●حذاري من استخدام أي مزيل عرق بعد نزع شعر الإبط مباشرة إلا بعد مرور يومين.

●في حالة غزارة العرق المصحوب برائحة كريهة تستعمل الأعشاب التالية كغسول: زهور الكاموميل وأوراق الحناء والجوز و البلوط والكاد الهندى ومسحوق الريحان

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بخـر الفـم

رائحة الفم الكريهة **Bad breath** أو ما يعرف بـ (بخر الفم **halitosis**) حالة مرضية تهم الجميع، فهي تؤثر على علاقات الفرد الاجتماعية والمهنية، وطالما فرقت بين الأزواج والزوجات، والخلان والأحباب، وأبعدت الأصحاب... فضلا على أنها تؤرق نسبة كبيرة من الذكور والإناث في مختلف الأعمار، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يوجد مابين ٥٠ – ٨٠ مليون شخص يعانون من الرائحة المنبعثة من الفم، وتنفق أمريكا وحدها ٨٥٠ مليون دولاراً كل سنة لغسول الفم أو لمزيلات الرائحة بطعم النعناع أو بخاخات الفم.

ليس للفم النظيف في الحالة الطبيعية أية رائحة، فبالرغم من أنَّ الفم مدخلا لأنواع مختلفة من المأكولات والمشروبات، وبالرغم من كونه أيضا مدخل الهواء ومخرج النفس، إلا أنَّ الله سبحانه وتعالى زوَّده باللعاب واللسان، الذين يقومان بعملية التنظيف الذاتية، بالتخلص من النفايات العالقة بالأسنان، وغسل الفم باللعاب، ونتيجة لهذا التناغم من إبداع الخالق فإنَّ رائحة الفم عادة لا تكاد تشمّ، شأنها شأن الكثير من الروائح المختزنة داخل الجسم (الدم، البراز، والبول) التي لا تفوح إلى الخارج.

اختبر نفسك

تتنوع رائحة الفم بتنوع الأسباب المؤدية لها ومن أكثر الروائح شيوعا:

- (رائحة التعفن) تتولد أساسا نتيجة عدم الاعتناء بنظافة الفم والأسنان.
- (رائحة حموضة) وجود هذه الرائحة في الفم غالباً ما يدلُّ على أنَّ هناك خلل ما في المعدة، أو نقص كمية اللعاب كما في بعض الحالات المرضية.
- (رائحة شبيهة برائحة السمك) وهي غالباً ما تدل على وجود خلل شديد في الكبد، لعدم تمكنه من التخلص من السموم الطيارة التي تنطرح بالتالي عن طريق الرئة بواسطة هواء الزفير.
- (رائحة شبيهة برائحة الأسيتون أو طلاء الأظافر) تظهر غالباً عند الإصابة بمرض السكر،
- (رائحة تشبه رائحة البول) تظهر في حالات الفشل الكلوي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وبما أنه لا يستطيع أحد أن يكتشف بنفسه إذا كان عنده بخر فم أم لا، نتيجة تعود الأعصاب الشمية الموجودة بالأنف لرائحتنا. لذلك يوجد جهاز خاص لقياس الغازات المنبعثة من الفم، وخاصة المحتوية على عنصر الكبريت المسبب الرئيسي للرائحة الكريهة، ولكن ليس كل الأطباء يمتلك هذا لجهاز، وبالتالي فإليك هذه الاختبارات البسيطة لتعرف رائحة فمك:

ـ الاختبار الأول: تؤخذ قطعة من الخيط السني، وتمرر بين الأسنان الخلفية العلوية والسفلية، ثم انتظر مدة ٤٥ ثانية وشمها، ولاحظ رائحتها.

. الاختبار الثاني: تؤخذ قطعة من القماش وتمسح بها أبعد نقطة تصلها في اللسان، ثم مرة ثانية انتظر ٤٥ ثانية وشمها.

. الاختبار الثالث: العق رسغك النظيف بلسانك، ثم انتظر برهة وشمه... هذا الاختبار يمكن أن يعطيك فكرة سريعة وقريبة إلى حد ما من الواقع.

تعرف على السبب

أولا: أسباب متعلقة بالفم

١ ـ إهمال نظافة الفم والعناية به:

وفقاً لما ذكره الاتحاد الفيدرالي الألماني لأطباء الأسنان فإن ٧٥% من حالات البخر سببها عدم مراعاة القواعد الصحية الواجب إتباعها في الاعتناء بنظافة الفم والأسنان. والمفتاح لفهم سوء الرائحة هو مركبات الكبريت الطيارة أو **VSC** التي تنتج من تفكيك الأحماض الأمينية بفعل نوع من البكتيريا المحللة تتواجد بالفم، علما بأن عمليات التفكيك هذه تحدث على نطاق ضيق في الحالات الطبيعية ولا تؤدي إلى انبعاث الرائحة الكريهة. لكن إهمال تنظيف الفم، لاسيما بعد تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، يوفر لتلك البكتيريا كمية كبيرة من بقايا الغذاء، وبالتالي يزداد نشاطها التحليلي.

ويزيد من سرعة التخمر وجود القلح – الرواسب التي تشبه الجبس – حول الأسنان، وهي ذات لون أصفر مسمر، وتكون مليئة بالجراثيم، حيث تجد الجراثيم في هذه الرواسب الملجأ الآمن والظروف المواتية من بقايا الغذاء والحرارة المناسبة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومما هو جدير بالذكر أن جفاف الفم يزيد من رائحته، لذلك نجد الذين يتنفسون من أفواههم أكثر تعرضا لبخر الفم، كما أن تقدم العمر قد يسبب رائحة الفم خاصة مع إهمال النظافة.

٢ ـ التهابات اللثة

الالتهاب البسيط في اللثة قد يكون سبباً في وجود رائحة نفاذة جداً، وهذا الالتهاب عادة ما يصير مزمناً نتيجة لإهمال نظافة الفم.

٣ ـ أطقم الأسنان الصناعية

وهي أحد الأسباب الشهيرة التي تسبب الرائحة الكريهة للفم، وفضلات الطعام هي السبب في ذلك أيضاً، فهذه الفضلات تصنع مع لعاب الفم رواسب مخاطية لزجة تتجمع على سطح الأطقم الصناعية وتتخمر بواسطة ميكروبات الفم، مولدة رائحة نفاذة جداً، وهذه الرائحة تمتصها مسام الأطقم الصناعية وخاصة إذا كانت رديئة الصنع، فينتج بذلك رائحة كريهة خاصة بالأطقم الصناعية.

٤ ـ بعد العمليات الجراحية بالفم:

ويرجع السبب في ذلك إلى تعطل عملية مضغ الطعام العادية، كما أن المريض في العادة لا يستطيع إلا أن يتناول غذاء سائلاً أو طعاماً بسيطاً لا يحتاج إلى كل المضغ العادي، مما يهيئ الظروف لتكاثر الميكروبات في الفم، والتي تقوم أيضا بتحليل الدم الذي قد يتسرب أثناء العملية مسببة رائحة كريهة نفاذة، وهذه الميكروبات قد تلوث الخثرة التي تتكون عقب العمليات، فتسبب بذلك رائحة كريهة تستمر بعض الوقت.

ثانياً: الأسباب الخارجة عن نطاق الفم:

أ ـ التهاب اللوزتين:

أكثر الأسباب شيوعاً، والذي يحدث عادة هو أن تتجمع في جيوب اللوزتين الملتهبتين رواسب ومواد صديدية تجعل رائحة الفم نفاذة جداً

ب ـ التهاب الأنف والجيوب الأنفية:

والتي قد تؤدي إلى ضمور الغشاء المخاطي فيه، مما يسبب رائحة نفاذة لا تطاق، كما أن الالتهابات الصديدية المزمنة التي تصيب الجيوب الأنفية تسبب نفس الرائحة الكريهة. وهناك العديد من أمراض الجهاز التنفسي أيضا تساهم بدرجات متفاوتة في بخر الفم أهمها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التهاب الشعب الهوائية (**Bronchiectasis**) حيث تفقد الشعب الهوائية ليونتها وتمتلئ بالسوائل التي تبقى في حالة ركود، فتنبعث منها رائحة كريهة.

ج ـ تناول الأطعمة النفاذة كالبصل أو الثوم:

الزيوت الطيارة التي يحتويها البصل أو الثوم تسبب الرائحة الكريهة عقب أكلهما، وتمتص من القناة الهضمية بواسطة الدم، ومن ثم تخرج من الفم في هواء الزفير عن طريق الرئتين.

د ـ تدخين السجائر :

يسبب التدخين التهاب الغشاء المخاطي، ويزداد التقرن، وتتضخم الغدد المخاطية في الجزء الخلفي لقبة الحنك، ويمكن أن تنسد أقنيتها المفرغة، ويمكن أن يحدث تقرح وضمور في الحلميات الموجودة على اللسان، وليس هذا مبلغ ضرر التدخين فحسب، وإنما تلك الحالة من بخر الفم التي يشعر بها كل من يقترب من المدخن، وتؤدي إلى النفور منه، فضلا على تلون الأسنان بالصفرة المنفرة.

هـ ـ عسر الهضم:

يحدث عسر الهضم ثقل في المعدة وغثيان ورائحة كريهة لا تطاق تصدر من الفم وتستمر بضع ساعات.

معالجة بخر الفم

ينحصر العلاج بشكل رئيسي في إزالة المسبب، فإذا كانت الأسباب طبية عامة كأمراض الدم والسكر والرئة فلابد من معالجة هذه الأمراض، أما الرائحة الناجمة عن أسباب فموية فالمعالجة تعطي نتائج فعالة، وغالبا ما تزول مع الاعتناء بالصحة الفموية.

والطريقة الأساسية لتنظيف الأسنان هي تفريشها بالفرشاة والمعجون الذي يحتوي على مادة الفلورايد، مع استخدام الخيط السني للتنظيف بين الأسنان مرة أو مرتين في اليوم، ويعتبر استخدام المقشط من الطرق التي تؤدي إلى التخلص من رائحة الفم الكريهة. وتقوم فكرة المقشط على إزالة بكتيريا الفم، والمركبات البكتيرية التي تسبب الرائحة الكريهة، والتي تعشش في اللسان، وبصورة خاصة في مؤخرته التي يصعب الوصول إليها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

و «المقشط» وهو شريط بلاستيكي رفيع وطويل، له حافة مسننة مصممة لتنزلق على اللسان لجرف البكتيريا، ويكفي سحبه إلى الأمام و الوراء مرة واحدة أو مرتين في اليوم لضبط البكتيريا ومنعها من التكاثر

أما طبيب الأسنان فله دورا مهما في معالجة الأنسجة المريضة والأسنان التالفة، وحذف العوامل السيئة التي تسبب تجمع فضلات الطعام. وقد يوصي باستعمال غسولات فموية mouth wash لاسيما تلك الحاوية على عوامل مضادة للجراثيم، فهي تزيل رائحة الفم المزعجة لمدة لا تقل عن ساعتين، وهو إنقاص مؤقت للنفس الكريه.

وبالنسبة لمضادات البخر فهي كثيرة، وتقوم بتأثير كيميائي أو ميكانيكي لتعديل التفاعلات الكيماوية الناتجة عن تفسخ واختمار بقايا الطعام فيما بين الأسنان وضمن النخور السيئة والمناطق الالتهابية في اللثة

ومن أشهر هذه العقاقير: المواد المؤكسدة، والمواد الماصة، والحموض، والمواد التي تحرر الكلور.

ومن أبرز المواد المؤكسدة على الإطلاق (الماء الاكسجيني) فمحلوله المائي بنسبة ٣% يؤثر موضعيا على الجراثيم، وهو مضاد للعفونة ضعيف، يحرر الأوكسجين بسرعة فيخرب بقايا الغذاء ويبيض الأسنان ويستعمل في مكافحة البخر وفي التهابات الفم واللثة المختلفة.

ومن أبرز المواد الماصة (الكلوروفيل) ويوجد في النباتات الخضراء مثل الخس والسبانخ، ويتدخل الكلوروفيل في الأكسدة فينشط الخلايا الحية مما يساعد على سرعة التئام الجروح والتقرحات، ويعدل الأجسام الغريبة التي تعتبر سببا لرائحة الفم.

وأخير لابد أن ننوه إلى أن جفاف الفم سبب مهم للرائحة الكريهة، لذلك يفضل الإكثار من تناول الماء ومضغ العلك لأنه ينشط إفراز الغدد اللعابية، وهناك أنواع جيدة من العلك تحافظ على نكهتها مدة طويلة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما خبراء الأعشاب فيوصون لإزالة روائح الفم بنقع ١٥جم من ورق الريحان في نصف لتر من الماء المغلي مدة ١٥ دقيقة وبعد التصفية يستعمل المحلول للمضمضة , أيضا ينقع قبضة من المليسة وملعقة من أوراق النعناع في لتر ماء مغلي مدة ١٥ دقيقة، وبعد التصفية يتناوله الفرد على ثلاث مرات في اليوم، على أن يكون المقدار الأول في الصباح والثاني في الظهيرة والثالث قبل النوم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

رائحة القدم الكريهة

قد لا ينتبه البعض إلي أن أقدامهم بحاجة إلى عناية مستمرة، وأن كثيرا من مشاكل القدم يمكن تداركها وتفاديها بسهولة عن طريق اتخاذ خطوات بسيطة بصورة منتظمة ومستمرة، ومن أشهر مشاكل القدم " الرائحة الكريهة " التي يعاني منها الكثيرون، وتسبب لهم حرجا اجتماعيا ومعاناة نفسية، إلا أن في جعبة المختصين العديد من الإجراءات السهلة والميسورة التي تقضي على هذه المشكلة بعون الله تعالى.

القدمين عرضة للعرق الغزير كما تعرق اليدين أيضاً، غير أن اليدين دائماً تكون مكشوفة، لذا ينشف العرق باستمرار، أما القدمين فنضعهما في جوارب وأحذية، ونقف ونمشي كثيراً، فمهما كانت نوعية الحذاء رياضي أو عادي، فإن العرق لا بد أن يتكون، ومع ارتداء الحذاء لساعات طويلة، بحيث لا يمر الهواء بين الأصابع، يجعل المجال خصبا لتكاثر البكتيريا والفطريات.

- انبعاث رائحة كريهة من الحذاء، يشير غالبا إلى وجود إصابة فطرية في جلد القدمين. وهناك العديد من العقاقير المضادة للفطريات التي تساعد في القضاء عليها بسهولة عند استخدامها مرتين يوميا، بوضعها في الأحذية أو الرش على القدمين مباشرة .
- اهتم بتنشيف القدمين جيدا بعد غسلهما خصوصا بين الأصابع، فالرطوبة من أهم العوامل المساعدة على نمو الفطريات خاصة بين أصابع القدم، لأنها مناطق دافئة وتمتلئ بالعرق ونادراً ما ترى ضوء النهار.
- من أشهر الأسباب المرضية أيضا لرائحة القدم الكريهة، النقر المتقرنة (السنط) الذي يسببه نوع من جراثيم تبعث رائحة كريهة واضحة. وهذه الجراثيم لا تريد سوى قدم دافئة كثيرة العرق، لذلك فهي دائمة التواجد في الأحذية الرياضية. وتسبب هذه الجراثيم نقراً بيضاء أو بنية صغيرة جداً في جلد كعب القدم .

ولذلك ينبغي ألا ترتدي الأحذية الرياضية أو الأحذية البوت إلا إذا كنت مضطر لذلك، وابحث عن الأحذية الرياضية التي تحتوي من الداخل على شبكة أو قماش يسمح بتنفس

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

القدمين نوعاً ما. كما يفضل دائماً غسل القدم جيداً بالكامل بعد ممارسة الرياضة، مع التجفيف الجيد باستخدام مجفف الشعر (السيشوار). ولا تحاول أبداً ارتداء الحذاء بدون جوارب، وغير الجوارب مباشرة بعد الانتهاء من برنامجك الرياضي.

●من المهم فحص القدمين بشكل دوري للتأكد من عدم وجود أي آثار لنمو البكتيريا أو الجراثيم، ويجب علاجها فوراً في حالة اكتشافها تحت إشراف طبي متخصص.

●يشير الأطباء إلى أن القدم توجد بها ٥٠٠,٠٠٠ غدة تعرق، لكن ليس هذا هو السبب الأول للرائحة الكريهة، بل يعود الأمر أيضاً إلى نظام غذائي ضعيف، يعتمد على النشويات والمنتجات التي تتخمر، والسبب الآخر قد يكون الضغط أو التوتر النفسي .

●تعالج عادة الأقدام المتعرقة بمسحها بالكحول بعد غسلها جيدا بالماء والصابون المضاد للبكتريا، ثم تذر بعد جفافها بمسحوق مطهر مثل بودرة التلك، ويمكن بعد غسل القدم وتجفيفها جيداً، ثم مسحها بقطنة مشبعة بالخل المقطر.

●تساعد بيكربونات الصوديوم (مسحوق الخبز أو البيكنج بودر) على الحد من الرائحة غير المستحبة للقدمين، ويفضل رشها على القدم كل صباح باستخدام قطعة إسفنج مثل اسفنجة بودرة المكياج

●لمقاومة زيادة عرق القدمين يضاف لحمام القدم ٦ نقاط من زيت الصنوبر، وملعقة كبيرة من عشب بندق الساحرة. وممكن أيضا غمر القدمين في ماء فاتر مضاف له قليل من بودرة التلك والمسك والشب المسحوق.

●احرص دائماً على اقتناء أحذية مصنوعة من الجلد الطبيعي، لأنها تسمح بتهوية القدم، وامتصاص عرق القدمين، وهو ما لا يتحقق مع الأحذية المصنوعة من الجلد الصناعي أو المخلوط.

●حذاء الصيف يختلف عن حذاء الشتاء، فالقدمان في الصيف تحتاج جدا إلى تهوية، ولذلك يجب أن يكون الحذاء أكثر اتساعا، ومصنوع من مادة أخف وأكثر مسامية من حذاء الشتاء. ومن الأفضل عند شرائك أحذية الصيف ألا تقيسها إلا بعد أن تكون قد مشيت مسافة طويلة، لأن القدمين تتمدد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●رش داخل الحذاء بودرة التلك لتفادي جروح القدم والرائحة الكريهة، ويمكنك وضع قطعة من الفحم الحجري داخل الحذاء في حال عدم ارتدائه، لأن الفحم يلتهم الروائح، ويمكنك أيضا حماية قدميك إذا واظبت على غسل فرش الحذاء يوميا.

●نبات المريمية من الأعشاب العطرية التي تتغلب برائحته الفواحة على الروائح الكريهة... يُنثر العشب الجاف في الحذاء ويُترك لامتصاص أية روائح نتنة فيه.

●احرص على اقتناء جوارب مصنوعة من ألياف طبيعية (القطن أو الصوف) لأنها تسمح بتهوية القدمين وامتصاص العرق، وبالتالي تجنبك التعرض للإصابة بالفطريات (التينيا) والتي تنشط في وجود العرق وسوء التهوية.

●غير الحذاء يوميا والجورب أيضا، حتى يتمكن حذائك من التهوية، مع غسل الجوارب القطنية على درجة حرارة ٦٠ لقتل الميكروبات والجراثيم.

●تهوية القدمين يومياً لأطول فترة ممكنة يضمن إلى حد كبير المحافظة على جلد القدم من الإصابة بأي نوع من العدوى، ولا شك أن المحافظة على أداء الصلوات تحقق أفضل عناية بالقدمين، لما يوجبه الوضوء من تهوية القدمين وغسلهما يوميا خمس مرات، وهذه النظافة لا يعادلها نظافة.

●يمكن استخدام نقيع النعناع والزعتر للتخلص من رائحة القدمين، على أن يكون مركز في ماء ساخن، فيعطي قدميك رائحة طيبه، وبعد المداومة عليه لمدة أسبوع ستزول الرائحة نهائيا بإذن الله تعالى.

●يحتوى الشاي على حامض التنيك **(Tannic acid/Tannin)** وهى مادة طبيعية قابضة للأنسجة الحية، وتساعد على التخلص من رائحة القدم الكريهة نتيجة تراكم العرق.... يتم غلى الشاي فوق النار لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُصب في إناء ماء بارد. توضع القدم لمدة ٣٠ دقيقة، ويكرر الحمام يوميا لمدة أسبوع أو عشرة أيام متوالية.

●توجد مزيلات للعرق مخصصة للقدم، وأفضلها تلك التي تُدهن على جلد القدم ولا تُرش، لأن معظم الرش يتطاير في الهواء. ويتم وضعها على الأقل مرتين في اليوم، وخاصة تلك التي يدخل في تكوينها سداسى كلوريد الألومنيوم.

●يزيل غسول الليمون الروائح الكريهة من زوايا القدم والأظافر، كما يؤدي إلى رقة الجلد ونعومته. ولعمل هذا الغسول يخلط عصير خمس ليمونات مع فنجان من الماء الدافيء

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

في إناء بحيث يكون حماماً ضحلاً توضع فيه القدمين لمدة ٥ – ١٠ دقائق، وبعد ذلك تشطف وتجفف جيداً. وينصح بعدم استخدام هذا الحمام في حالة إصابة القدم بفطر القدم الرياضي، حيث يحدث الليمون آلاما شديدة في القرح الموجودة بين الأصابع.

- في الحالات الشديدة قد يوصي طبيبك بعمل ما يسمى **(iontophoresis)** وهو إجراء يمرر فيه تيار كهربي منخفض الجهد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

رائحة الفرج الكريهة

رائحة الفرج الكريهة مشكلة تعاني منها بعض النساء، وتؤثر بشكل مباشر على حالتها النفسية وبشكل غير مباشر على علاقتها الزوجية، وتنتج غالبا عن التهاب بكتيري يصيب الفرج ويسبب رائحة كريهة له، وهي حالة تعرف طبيا باسم " التهاب الفرج اللاهوائي "

جميع النساء على وجه الأرض لديهن أنواعا من البكتيريا النافعة في المهبل تعيش بشكل مسالم، ومن هذه الأنواع: (بكتيريا **GARDENELLA** وبكتيريا **MOBILUNCUS**) لكن إذا زاد هذين النوعين عن تكاثرهما الطبيعي لأسباب معينة، فهنا ينتج التهاب الفرج اللاهوائي.

والكائنات الدقيقة التي تتواجد في المهبل السليم، وتحت الظروف الطبيعية . الوسط الحمضي . تعيش في حالة توازن، وعندما يختل هذا التوازن، ينطلق أحد أنواع البكتيريا ليتكاثر بسرعة ويهاجم المهبل مسببا الالتهابات به، ومن الجائز أن يحدث الالتهاب بسبب أحد الأنواع غير الموجودة بشكل طبيعي في المهبل من الأصل، وعلى الرغم من انتقال بعض أنواع العدوى جنسيا إلا أن أغلبها لا ينتقل بالجنس.

أما الخلل في اتزان بيئة المهبل فيحدث غالبا في الحالات الآتية:

استخدام المضادات الحيوية. حبوب منع الحمل. الدش المهبلي. بخاخات التنظيف الشخصي ذات الروائح العطرية. الوسائل الموضعية المضادة للميكروبات. الملابس الداخلية الضيقة غير المسامية. الاضطرابات المعوية كالإسهال.

ومن الممكن جدا تمييز هذه الرائحة الكريهة من الفرج بعد الجماع، وبعد الدورة الشهرية، ويصاحب هذه الحالة عادة إفرازات مائية وبلون رمادي.

وحالات التهاب الفرج الهوائي تستجيب بشكل فعال للمضادات الحيوية المناسبة (الميترونيدازول) حيث تقضى على الالتهاب عند أكثر من ٩٠% من النساء المصابات بإذن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الله تعالى، أما إذا أهمل علاجه فإنه يضاعف من احتمالات الولادة المبكرة، كما أنه يضاعف من خطر الإصابة بالتهاب الحوض مما قد يؤدي إلى انتقال العدوى إلى قناتي فالوب.

لكن يبقى الاهتمام بالنظافة الشخصية للأعضاء التناسلية من أهم العوامل التي تجنب السيدة حدوث مثل هذه المشكلات، ففي بعض الأحيان تشتكى المرأة من إفرازات مهبلية مع حكة شديدة ورائحة كريهة في منطقة الفرج ولكنها لا تستجيب للعلاج أو أنها استجابت للعلاج لفترة قليلة ثم عادت، مع أنها تذهب إلى أحسن الأطباء ويوصف لها أحسن وأغلى الأدوية، وتأخذها في مواعيدها بدقة... ولكن يبقى الشفاء بعيد المنال، لأنها ببساطة لا تطبق أبسط القواعد الصحية في العناية بالفرج، ومن هنا لا تذهب الأعراض وقد تصبح مزمنة، ولذلك فهذه بعض النصائح البسيطة التي تنفعك، وهى على رغم بساطتها لا يهتم بها الكثير من السيدات:

- اغسلي أو اشطفي المحيط الخارجي للفرج (الأعضاء التناسلية الخارجية) بالماء الخالص بدون الصابون بعد التبول أو التبرز أو الجماع، بأن تصبي الماء فقط عليها من الأمام إلى الخلف وأنت واقفة مبعدة الرجلين قليلا، أو وأنت جالسة على قاعدة التواليت (لها شطاف أمامي أو باستخدام شطاف خارجي)، أو الجلوس على قاعدة التواليت بالعكس إذا كان الشطاف خلفي.
- نشفى الأعضاء التناسلية بطريقة صحيحة من الأمام إلى الخلف، باستعمال ورق تواليت، أو باستخدام فوطة صحية .
- ألبسي ملابس داخلية قطنية واسعة، لأن الملبوسات المصنوعة من الألياف الصناعية (البوليستر والنايلون) لا تسمح للبشرة بالتهوية، ويفضل أن تكون بيضاء، لأن الألوان قد تحتوى مواد تسبب حساسية الفرج.
- اغلي الملابس الداخلية بالماء والصابون ولا تغسليها بالكلور أو البوتاس الذي يسبب حساسية الفرج.
- امتنعي عن استعمال أي نوع من أنواع الصابون أو الشامبو أثناء الاستحمام لأنه يسبب تهيج شديد بالأعضاء التناسلية.
- استخدمي الدش العلوي في الاستحمام ولا تستخدمي البانيو.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- حددي زمن الاستحمام بأقل من خمس عشرة دقيقة، ثم تبولي بعد الاستحمام مباشرة.
- تبولي بعد الجماع مباشرة.
- تناولي كميات كافية من السوائل يومياً حتى يبقى البول خفيف اللون، لأن البول المركز يسبب حساسية في الفرج.
- عدم إدخال أية مواد سائلة أو صلبة أو غريبة في مجرى الولادة، لأنَّ ذلك سيغير الوسط الحمضي المسئول عن قتل الجراثيم الضارة، أو إدخال جراثيم خطرة، لذلك لا تستخدمي الدش المهبلي ولا تستخدمي الجلوس في طبق مطهر إلا بأمر الطبيبة.
- عدم استخدام الكيماويات المعطرة، ولا يجب أن تطغي العطور على الرائحة الطبيعية للفرج التي هي عند الرجال من أقوي المواد المثيرة للشهوة الجنسية.

الروائح الجنسية للأعضاء التناسلية

يجب أن يعتني كل من الزوجين بأعضائه التناسلية حتى لا يكون سبباً في تنفير شريكه.... وتتطلب العناية بأعضاء الزوجة طريق أكثر تعقيداً من الرجل لأسباب منها:

(أولاً) إن أعضاء المرأة التناسلية هي حصن الغدد المفرزة للعرق والمواد المزودة بالروائح.

(ثانياً) إن قلفة البظر تفرز سائلاً يفسد بسرعة ويصبح كريه الرائحة.

(ثالثاً) يفرز المهبل سائلاً له رائحة حامضة تلطخ الجلد والثياب إذا ارتفع معدلها.

(رابعاً) تقع فوهة المبولة في مكان خفي مستور، فتسبب قطرات البول رائحة كريهة.

وبداية نذكر أن الروائح الجنسية ليست كلها منفرة، فهناك روائح جنسية تساعد على زيادة الإثارة لدى الطرف الآخر، خاصة الأنثى التي لديها روائح تفرزها عند الإثارة، ويمكن للبعض من الرجال تمييزها. كما أنها تختلف في فترات الدورة الشهرية وبالذات مع اقتراب الطمث أو عند التبويض.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما إذا وجدت رائحة كريهة في المناطق الجنسية فالأسباب دائما مرضية، وترجع عموما –كما ذكرنا – إلى وجود التهابات مهبلية وإفرازات كريهة الرائحة نتيجة عدوى بكتيرية أو فطرية، وقد يكون الالتهاب ناتجا عن وجود جسم غريب داخل المهبل مثل وسائل منع الحمل الموضعية، وقد يكون الالتهابات داخلية وخارجية نتيجة الإصابة بالسكري أو السمنة المفرطة.

وينبغي أن نؤكد ونكرر أنه من الناحية الطبية، غالبا ما تكون الرائحة الكريهة أو السيئة في فرج المرأة ناتجة عن إفرازات من تعفنات في المهبل أو عنق الرحم، وهذا ليس له علاقة باهتمام المرأة بنظافتها الشخصية، فأي إنسان نظيف يمكنه أن يصاب بجرثومة أو فيروس تسبب له التهابا في جهازه التناسلي، وذلك شأن الأمراض المنقولة جنسيا.

ويرى خبراء طب الأعشاب أنه إذا كانت إفرازات المبهل غير كريهة الرائحة أو غير مصحوبة بالحكة فيكفى الاهتمام بالنظافة الموضعية واستخدام العسل والمقويات العامة من خضراوات وفواكه.... أما إذا كانت هذه الإفرازات ذات رائحة كريهة أو مصحوبة بحكة فيمكن علاجها باستخدام وصفة طبيعية تتكون من نباتات لها تأثير موضعي قابض وتستخدم كغسول مهبلي ظاهري للوقاية وتطهير الجهاز التناسلي، ومنها: زهر البابونج و أوراق السنط والكافور وصمغ المرو العتروت والرووالتنبد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العناية الشخصية

- أساسيات العناية بالبشرة
- كريمات تفتيح البشرة
- تقشير البشرة
- معا نتغلب على التجاعيد
- من أجل شفتين براقتين
- الأظافر مرآة الحيوية والجمال
- فن العناية بالشعر
- العناية بالقدمين رشاقة وجمال
- الشيخوخة المبكرة وكيف نتجنبها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أساسيات العناية بالبشرة

البشرة هي المرآة الحقيقية للجمال، وهي أهم جزء من جسم الإنسان يحظى بأكبر قدر من المشاهدة، والحقيقة التي لا جدال فيها أن جمال البشرة يعبر عن مدى اهتمامك الشخصي بنفسك، وصفاء بشرتك ونضرة وجهك يعبران عن استقرار حالتك النفسية... من هذا المنطلق توجد عدة أساسيات يجب أن لا نهملها أثناء العناية بالبشرة، للوصول إلى بشرة جذابة ونضرة بطريقة سهلة وآمنة في نفس الوقت.

●التعرف على نوع بشرة الوجه مفيد جدا في تحديد نوعية العناية اللازمة لها، فهناك خمسة أنواع من البشرات وهي:

(البشرة العادية) وهي أفضل أنواع البشرات لأنها بشرة متوازنة، ناعمة الملمس، خالية من الحبوب والدهون والبقع

(البشرة الجافة) بشرة ناشفة ومشدودة، وتتشكل عليها خطوط الجفاف والتقشف بسرعة – خاصة حول العين – وفي سن مبكرة، وتعمل العوامل الخارجية كالشمس والبرد والهواء والغسيل الزائد بالإضافة إلى عوامل الوراثة على زيادة مشاكلها.

(البشرة الحساسة) تتسم بكثرة العروق الحمراء، وتبدو بشرة صافية لكنها سرعان ما تتحول إلى الاحمرار وظهور البقع، وسريعة التأثر بالمساحيق الغير مناسبة وبالعوامل الخارجية

(البشرة الدهنية) عادة ما تكون مدهنة وزيتية، وذات مسام واسعة، وحبوب، ورؤوس سوداء " الزيوان"، وهي أكثر عرضة لظهور حب الشباب، وتمتاز بأنها مقاومة للتجاعيد، ولا يتكون عليها خطوط الجفاف، كما أنها تبقى بشرة مرنة مدة طويلة، نظراً لارتفاع نسبة الزيوت والدهون فيها... وطبياً تعتبر أفضل أنواع البشرات لأنها تظل شابة.

(البشرة المختلطة أو المزدوجة أو المركبة) هي عبارة عن خليط من البشرة الدهنية والبشرة الجافة، حيث تتركز المنطقة الدهنية عادة في وسط الوجه [الجبين، الأنف، الذقن]، بينما الخدود وجوانب الوجه وحول العين والرقبة تكون مناطق جافة.

●أولى خطوات العناية السليمة بالبشرة هي الاهتمام بتنظيفها وترطيبها، ويقصد بتنظيف البشرة التخلص من الأتربة والقاذورات والدهون الزائدة. وأيضا التخلص من السموم والمخلفات التي تصل لسطحها عبر الغدد العرقية، أو من بقايا مساحيق التجميل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ويجب أن يجري التنظيف مرتين يوميا صباحا ومساء بغض النظر عن نوع البشرة.... يذكر أن استخدام الصابون في تنظيف البشرة أمر غير مرغوب فيه تماما، لأنه يزيل الطبقة الدهنية للبشرة، مما يسبب جفافها، وخاصة مع استعمال نوع رديء من الصابون، بالإضافة إلى أنه لا يعتبر منظفا قويا لآثار المكياج.

ويفضل في حال استعمال الصابون أن يكون من الأنواع المحتوية على زيوت طبيعية مثل زيت الزيتون لتنظيف البشرة الجافة خاصة، أما في حالة البشرة الدهنية فلا مانع من استخدام الصابون العادي.

ويجب تجنب استخدام الماء الساخن في عملية تنظيف البشرة على عكس ما كان معروفا في الماضي، فعلى الرغم من أن الماء الساخن يفتح مسام الجلد في البداية، إلا أنه وجد أن الحرارة تصل أيضا إلى الطبقة الخارجية للجلد، ويجعلها تتمدد داخل المسام، وتغلق منفذ الزيوت التي يتم ضغطها من الداخل إلى الخارج فتحدث الالتهابات الجلدية.

وأفضل طريقة لتنظيف البشرة باستخدام كريمات وسوائل التنظيف، التي منها ما يشطف بالماء، ومنها ما يزال بالقطن ولا يشطف، ويمكن بعد التنظيف القيام بخطوة إضافية باستخدام مقو أو مغذ للبشرة (**Toner**) للتخلص من أي رواسب قد تكون عالقة، وكذلك التخلص من مخلفات المنظف، ويفضل الابتعاد عن أنواع المقويات المحتوية على الكحول لأنها تسبب جفاف البشرة.

- استعملي مرطب للبشرة مناسب لبشرتك، فإذا كانت بشرتك دهنية فاختاري مرطب يمتص الدهون ويجف بسرعة مكوناً طبقة مسويّة للجلد دون مضايقة. أما إذا كانت بشرتك جافة وقابلة للتقشّر أو كانت بشرتك مشدودة فتحتاجين للمرطب الذي يحتوي على الزيوت النباتية مثل الصبار وفيتامين **E**، أو المرطبات الدهنية مثل الجليسرين وحمض الهيالورونك، كما يمكن استخدام مستحضرات الترطيب التي يدخل في تركيبها مركب الفاكهة **Alpha Hydroxy Acid** لأن من شأنها ترميم سطح البشرة بشكل جيد.
- تنبغي تجنب الحر الشديد، والابتعاد عن أشعة الشمس المباشرة – خاصة وقت الظهيرة – مع استخدام كريمات واقية للبشرة من أشعة الشمس، واستعمالها يومياً مهما كانت حالة الطقس وفي أي فصل من فصول السنة.... فلقد ثبت علمياً بما لا يدع مجالاً للشك أن

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التعرض لأشعة الشمس الشديدة يؤدي إلى تلف البشرة وظهور التجاعيد على الوجه بشكل مبكر وكذلك ظهور البقع الداكنة اللون.

ومن المستحضرات المتوفرة للحماية من أشعة الشمس تلك التي تحتوي على الأفوبينزون، حيث تعكس أو تمتص أشعة الشمس وتحول دون وصولها إلى البشرة. وهناك مستحضرات تحتوي على الزنك المؤكسد أو ثاني أكسيد التيتانوم حيث تغطي هذه المستحضرات البشرة وتحميها من أشعة الشمس.

● بعض أنوع الغذاء قد تؤذي البشرة كالدهون والسكريات، وعلى العكس فإن الخضار والفواكه الطازجة يمنح البشرة لوناً وملمساً جميلاً. وإذا كنت من ذوات البشرة الدهنية فتجنبي الإفراط في تناول الشيكولاته والحلوى والدهنيات؛ لأنها تؤدي إلى زيادة الإفرازات الدهنية بالبشرة، كما أنها قد تسهل إصابة البشرة بحب الشباب. ويفضل تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C) مثل البرتقال والليمون والتوت وغيرها. وكذلك تناولي الخضراوات المسلوقة مع الليمون فهي مفيدة لهذا النوع من البشرة.

أما إذا كنت من ذوات البشرة الجافة فينصحك الخبراء بتناول الأطعمة والفواكه والخضراوات الغنية بالدهون كالألبان والأجبان والشيكولاته وغيرها.

ولا تنسي أن شرب كمية وفيرة من الماء يومياً، وكذلك العصائر الطبيعية الغير محلاة، من أفضل الوسائل لتنظيف الجسم من الفضلات الضارة، والحصول بالتالي على بشرة نقية.

● الضغط النفسي (Stress) يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية في القلب والبشرة.. ابتعدي عن الأشخاص المنغّصين، ومارسي الرياضة، فتجنب القلق والانفعالات العصبية يعيد للبشرة نضارتها وحيويتها. واحذري الإفراط في تناول المنبهات كالشاي والقهوة وغيرها، فهي تزيد الأرق والتوتر.

● أخلدي إلى النوم مبكراً، ولا تكثري من السهر، فالجسم بحاجة إلى نوم عميق لمدة ثماني ساعات يوميا ليستعيد نشاطه في اليوم التالي. بالإضافة إلى أن النوم يضفي الإشراق على البشرة لأنه يريح الملامح كلها، ويعطيك شعوراً بالراحة. ولا بأس من أخذ قيلولة صغيرة يومياً بعد تناول الغذاء، فإنها تضعك في مزاج جيد.... إن الأرق هو العدو الأول للجمال، حيث يترك بصماته على البشرة فيفقدها رونقها وصفاءها، وقلة النوم تؤدي للشحوب وظهور الهالات حول العين وهبوط بشرة الوجه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كريمات تفتيح البشرة

يتم حاليا الترويج المئات من كريمات وصابون تفتيح البشرة، رغم أن كثيرا منها يحتوي مواد قد صنفت صيدليا على أنها ضارة جدا، بل وتم منع تداولها في العديد من دول أوروبا وأميركا الشمالية. مما يتطلب الأمر مزيدا من الوعي والترشيد لمثل هذه المنتجات.

أهم المواد التي بدأ التركيز على خطورة وجودها ضمن تكوينات كريمات وصابون تفتيح البشرة هي: مادة الهايدروكينون **hydroquinone**، والمواد ذات الأصل الزئبقي، بالإضافة إلى الكورتيزون وبروكسيد الهيدروجين **hydrogen peroxide**، تلك المواد جميعا هي مستحضرات طبية لا ينبغي تناولها أو استخدامها إلا بوصفة من الطبيب ومتابعته دقيقة من الطبيبة المعالجة.

مادة الهايدروكينون هي المادة الأساسية الموجودة حاليا داخل أغلب تلك الكريمات، وقد خَلَفت الزئبق كمادة أساسية للتفتيح بعد الاكتشاف بأن الزئبق يتسبب في إتلاف خلايا الجلد والمخ، إلا أن الهايدروكينون ليس أفضل منه بكثير، وقد كانت النسبة المسموح بها لتلك المادة في مستحضرات التجميل داخل أوروبا ٢%، إلا أن دولة كالمملكة المتحدة قد منعت وجودها نهائيا في جميع مستحضرات التجميل منذ شهر يناير/كانون الثاني من العام ٢٠٠١

يعمل الهايدروكينون من خلال وقف إنتاج الميلانين، وهو الصبغ الموجود داخل خلايا الجلد، والذي يكسبه اللون الأسمر بدرجاته، وعند بداية استخدام كريمات الهايدروكينون يبدو للمرء أن البشرة قد تفتحت بالفعل، إلا أنه حين يتعرض لأشعة الشمس يكون مفعوله عكسيا، فيزداد الاسمرار.

واستخدام الكريم لمدة طويلة يؤدي إلى حدوث بقع داكنة بالجلد وآلام، ويهيئ الفرصة لظهور حبّ الشباب، بالإضافة إلى إمكانية حدوث سرطان الجلد على المدى البعيد، أو اضطرابات بالكبد والكُلَى نتيجة امتصاص المادة عن طريق مسام الجلد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وفي حين أن الكثير من دول أوروبا قد منعت الهايدروكينون من مستحضرات التجميل، إلا أنها ما زالت تصدّرها إلى دول أفريقيا وآسيا. كما أن ملصقات تلك الكريمات تدّعي وجود الهايدروكينون بنسبة تقل عن ٢%، إلا أن فحص المستحضر معمليا قد أثبت وجود هذه المادة بنسب قد تصل إلى الضعف في بعض الأحيان. فضلا عن أن الكثير من شركات تحضير كريمات تفتيح البشرة لا تعلن . من الأصل . عن مكوناتها، والبعض الآخر منها يدّعي أنه يحتوي على مادة الألنتوين الحامية من تأثير أشعة الشمس الضارة، في حين أن هذه المادة ما هي إلا ملطّف للجلد ولا تملك خاصية الحماية من أشعة الشمس.

ونسبة وجود الهايدروكينون داخل تلك المستحضرات ليست هي العامل المهم الأوحد، بل الخطورة أيضا في تراكم هذه المادة بفعل الاستخدام المكثف على مرور السنين. ويقول تقرير لمنظمة الصحة العالمية: إن استخدام الكريمات الحاوية للهايدروكينون بنسبة ٢% يؤدي إلى ترسّب مادة الميلانين داخل بعض الأنسجة مثل الغضاريف وداخل المفاصل، بالإضافة إلى تسببه في الإصابة بحسّاسية الجلد في بعض الحالات، ويوصي التقرير . الذي نشر عام ١٩٩٦ . بتقييد مبيعات كريمات تفتيح البشرة بسبب استخدامها غير المرشّد، وأنه ينبغي على الحكومات عمل برامج توعية لصرف الناس عن استخدام الكريمات الحاوية على الهايدروكينون من أجل تفتيح بشرتهم.

يذكر أن الهايدروكينون يُستخدم أيضا في تحميض الصور الفوتوغرافية وكمضاد للأكسدة في صناعة الكاوتش

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تقشير البشرة

انتشرت في الآونة الأخيرة بين الأوساط النسائية عمليات تقشير البشرة بأحماض الفواكه التي هي عبارة عن مواد طبيعية تسمى بـ (Alfa-Hydroxy-acid) وتستخدم منذ زمن طويل بشكلها الطبيعي كأقنعة للبشرة مثل قناع اللبن الزبادي، أو العسل، أو الليمون....، ولكن في السنوات الأخيرة صنعت على شكل كريمات ومحاليل. والمستعمل حالياً منها هو:

حمض قصب السكر **Glycolic acid** . حمض الزبادي **Lactic acid** . حمض التفاح **Malic acid** . حمض الـ "جريب فروت"، أو حمض الليمون **Citric acid** . حمض العنب الأحمر **Tartaric acid**

وأحماض الفواكه مواد ذات جزئيات صغيرة تذوب في الماء، وتوجد بتركيزات متعددة تصل إلى ٧٠%، وقد تحلل الجلد وتتلفه لو تركت عليه من ٣ – ٧ دقائق (يعتمد ذلك على نوع البشرة)، وأبطأ هذه الأحماض هو حمض الزبادي (**Lactic acid**)، وهناك تجارب أجريت على هذه الأحماض، فوجدت أنها لو تركت على الجلد لمدة ١٥ دقيقة تسبب حرقاً من الدرجة الثالثة.

وعملية تقشير الجلد عبارة عن إزالة طبقة سطحية أو عميقة من الجلد، ويكون التقشير بأحماض الفواكه سطحياً، إذا استعملت بالطرق الصحيحة، وهذه الطرق تعتمد على نوع البشرة، هل هي دهنية أو جافة، وكذلك على الهدف المطلوب من التقشير.

وهناك اختلاف كبير بين التقشير بأحماض الفواكه والتقشير الكيميائي، أيضا يوجد أنواع كثيرة من التقشير الكيميائي تستخدم فيه مواد متنوعة، مثل: الفينول، والريزوسين، والسليسك، وسائل الكربون دايوكسد....، ومن المتعارف عليه أن أغلب مراكز التجميل بالعالم حالياً تعمل بالحمض الثلاثي المسمى (**TCA**). بتركيزات متعددة من ١٠% إلى ٥٠%.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وتنقسم درجة تقشير البشرة إلى ثلاثة أقسام: التقشير السطحي، والتقشير المتوسط، والتقشير العميق.

وتعتمد هذه الدرجات على طبقة الجلد المراد تقشيرها، ففي التقشير السطحي تتم إزالة الطبقة السطحية للجلد والتي تتكون من خمس طبقات عليا، أما في التقشير المتوسط فيصل التقشير حتى ست طبقات من طبقات الجلد العليا، وفي التقشير العميق يزال عدة طبقات أكثر.

التقشير بأحماض الفواكه

لا بد أن تتم عملية التقشير بأحماض الفواكه بواسطة اختصاصي الجلدية، بشرط أن يكون له الخبرة الكافية لإجراء مثل هذا النوع من التقشير. حيث يتم تحضير البشرة ببعض الكريمات التي تحتوي على هذه الأحماض بنسب متفاوتة، وبعدها يتم تنظيف البشرة بمحلول خاص، ثم توضع هذه الأحماض بتركيزات معينة حسب نوع البشرة، وتترك على الجلد عادة من ١ – ٣ دقائق.

وعادة تستطيع السيدة أن تباشر عملها بعد ٤٨ ساعة من إجراء التقشير، ولا تعاني من أي ألم أو احمرار أو تورم بالوجه، وإنما قد تظهر قشور بنية متناثرة على البشرة تزول فيما بعد.

ويعتمد نجاح عملية التقشير بأحماض الفواكه على عدة عوامل، منها: تحضير البشرة ببعض الكريمات التي تحتوي على نفس أحماض الفواكه التي يتم بها التقشير، ومدى الوعي الصحي للمريضة ودرجة اتباعها لتعليمات الطبيبة، والالتزام بعدم وضع أي كريمات أو منظفات لم تسمح بها الطبيبة المعالجة.

ولا يوجد احتياطات معينة بعد عملية التقشير، ولكن ينصح بعدم التعرض لأشعة الشمس، أو لأي حرارة شديدة، خاصة في المطبخ، ونفس الشيء عند استعمال الكريمات التي بها أحماض الفواكه.

ويلجأ بعض السيدات لعملية التقشير بأحماض الفواكه . وخصوصاً المركزة وذات الجزيئات الصغيرة . لإعطاء شد ورونق ونضارة للبشرة، وكذلك لإزالة بعض البقع الداكنة، بالإضافة إلى إزالة أو تحسين حبوب الشباب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التقشير الكيميائي

أما التقشير الكيميائي بالأحماض الكيميائية، فهو . أولاً . يحتاج إلى شرح مفصل من قبل الطبيب للمريض عن كل ما يطرأ، وفي هذه الحالة (وفي المراجع العالمية) يؤخذ توقيع المريض بعد شرح الأعراض الجانبية والتعليمات، واحتمالات أن تعطي هذه العملية نتائج سلبية، وهنا يكون المريض على علم وبينة بما يحصل أثناء عملية التقشير وبعدها، وخصوصا أنه أثناء العملية يشعر بحرق وألم شديد بالوجه، وفي بعض الحالات يحتاج الطبيب إلى استخدام المهدئ أو إلى التخدير قبل إجراء عملية التقشير.

ثم بحسب عمق التقشير يشعر المريض . خلال فترة تراوح بين أسبوع إلى ٤ أسابيع . بألم شديد، وتورم، كما لو أنه مصاب بحروق من الدرجة الثانية، وفي هذه المرحلة يكون معرضاً للالتهابات الفيروسية أو البكتيرية، ثم تظهر النتائج... فإما أن تكون جيدة، وإما أن تكون سيئة ويبدأ المريض يعاني مشكلات أخرى، كظهور بقع داكنة، أو احمرار شديد، وحكة، وقد تستمر طويلاً، وفي بعض الحالات يكون التقشير الكيميائي أكثر من المطلوب فتشتد البشرة بطريقة غير متناسقة مع العمر، وأحياناً يحدث تليف للجلد.

ولذلك فلابد للسيدة المقبلة على إجراء عملية التقشير الكيميائي أن تفكر ملياً، وتعيد حساباتها ألف مرة، قبل اتخاذ هذا القرار، مهما كانت خبرة الطبيب الذي يقوم بالتقشير الكيميائي، وأن تضع في حسابها الأعراض الجانبية التي من الصعب أو من المستحيل علاجها، وقد تلازمها طويلاً أو مدى الحياة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

معا نتغلب على التجاعيد

البحث عن الجمال والشباب الدائم والنضارة والحيوية هاجس كل النساء، ولذلك تعتبر تجاعيد الوجه العدو الأول للمرأة، التي دفعت النساء على مدى العصور لفعل المستحيل في محارباتها... فهي أولى العلامات التي تذكرها بدخول مرحلة خريف العمر. حيث تظهر أولا حول العينيين والشفتين ثم تزحف تدريجيا لتنتشر على بشرة الوجه كلية... عندها ينتاب القلق الكثيرات، ويلجأن إلى أي وسيلة للتخلص منها ووقف انتشارها.

تظهر التجاعيد علي وجه حواء مع بداية الأربعينيات من عمرها علي شكل خطوط دقيقة حول العين والفم، وهي علامة علي فقد الجلد مرونته وتماسكه ونضارته، وتمزق الألياف المطاطية المبطنة لطبقاته، وبداية خسارة البشرة لمادة الكولاجين الهامة .

وتعد العادات الغذائية السيئة والإجهاد والتوترات النفسية العدو الأول للبشرة، كما أن الإصابة بمرض البول السكري وتدخين السجائر من العوامل الرئيسية التي تساعد علي ظهور التجاعيد في الوجه مبكرا، هذا فضلا عن دور العامل الوراثي، فالبعض معرض أكثر من غيره لظهور التجاعيد، بسبب نقص نسبة الإلاستين **Elastin** والكولاجين **Collagen** في البشرة.

ويلاحظ أن البشرة البيضاء معرضة أكثر من سواها لظهور التجاعيد في سن مبكرة بسبب طبيعتها الرقيقة والحساسة . كما أن دفاعاتها شبه ضعيفة، خصوصا إذا كانت تركيبتها جافة، بعكس البشرات السمراء والدهنية التي تبدو أكثر تماسكا وشبابا.

أيضا لا يمكن أن نهمل دور الشمس في تسريع شيخوخة البشرة، فتأثير أشعة الشمس على البشرة يبدو جليا في سن الأربعين، ويلاحظ أن المرأة التي لم تدمن التسمر (تعرض بشرتها لأشعة الشمس) في حياتها تبدو أصغر بعشر سنين من امرأة توازيها سنا وتعرضت لأشعة الشمس بشكل غير مدروس.

لتأخير ظهور التجاعيد

- عليك بتناول غذاء متوازن وعنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة فيتامين (أ، سي، د، هـ) وعنصر السيلينيوم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- تناول الحبوب الكاملة كالبقوليات والقمح الكامل والمكسرات والفواكه والخضروات الطازجة.
- تجنبي الرجيم القاسي لفترات طويلة، وعليك إتباع خطوات رجيم هادئ بإشراف المختصين.
- خذي قسط وفير من النوم والراحة وتجنبي السهر المتكرر .
- اجعلي الابتسامة رفيقتك، واتركي القلق والتوتر والتكشير .
- تجنبي استخدام الماكياج والماسكات لفترات طويلة، واجعلي استخدامها عند الضرورة .
- تجنبي التعرض المباشر لأشعة الشمس والتدخين.

عادات تضرك

- عادة السجود على منطقة الجبين أو فروة الرأس مع دفع الرأس للأمام؛ مما يؤدي إلى تجعّد الجبهة، والصحيح هو وضع الجبهة بهدوء على الأرض بدون دفع للأمام.
- استخدام المناشف الخشنة في تجفيف الوجه، ومسحه من أعلى إلى أسفل أثناء التنشيف، ويجب استخدام المناشف القطنية الناعمة مع التكبيس.
- حكّ الجلد المستمر بسبب وجود حبّ الشباب أو التهابات جلدية أخرى، ممَّا يؤدي إلى خشونة سطح البشرة، وإحداث ندب فيها.
- ترك أصابع اليد تعبث بالوجه أو بجزء منه كفرك العينين، أو الاتكاء على راحة اليد، وما شابه ذلك؛ فإنَّ فَرْكَ العينين – مثلا – كلما شعرت بالحرج، يؤدي إلى إطالة الجلد وتمدده، وبالتالي سقوطه بفعل الجاذبية الأرضية، وظهور تجاعيد الجفنين.
- يلجأ البعض إلى التعبير بعضلات الوجه التي تكسّر البشرة، وخاصة التعبيرات الاصطناعية التي تستخدم للمجاملة، وأقلّ منها خطورة التعبيرات الطبيعية، لأنَّها تتناول جميع عضلات الوجه، ومن الأولى أن تقوم بدفع عضلات الوجه بعضها لبعض.

نصائح قبل استخدام كريمات التجاعيد :

- الكريمات التي تصرف بدون وصفة طبية تحتوي على مركبات ذات فاعلية وتركيز أقل من الكريمات التي تصرف من خلال وصفة. ولذا فان نتائجها إن وجدت فهي محدودة وقصيرة المدى .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●تقترح الأبحاث أن ثمة مكونات معينة قد تحسن التجاعيد، ومع ذلك فإن معظم الكريمات المضادة للتجاعيد لم تخضع للأبحاث الشاملة والموضوعية المطلوبة لكي تثبت مدى فاعليتها .

●ليس هناك علاقة بين سعر المنتج وفاعليته. فليس المنتج الغالي الثمن دائما أفضل من الرخيص.

●للبدء بملاحظة نتائج هذه المنتجات، لابد من استخدامها مرتين يوميا لعدة أسابيع، علما بأنها تحتاج للاستخدام على المدى الطويل، وعند تركها فجأة فإن البشرة تعود إلى وضعها قبل الاستعمال .

●قد تسبب بعض المنتجات آثارا بالبشرة أو احمرارا، فتأكدي من التعليمات المرفقة مع المنتج واتبعها كي تحدي من الآثار الجانبية المحتملة .

●يعتمد التحسن الناتج عن هذه الكريمات على عدد مرات استخدامك لها، وعلى نوعية ومقدار المادة الفعالة في الكريم، وشدة التجاعيد التي تعاني منها .

الحقن المزيلة للتجاعيد

●حقن الكولاجين: الكولاجين هو النسيج الضام الذي يتكون بواسطة خلايا الأدمة، ويساعد على إعطاء الجلد القوة والتماسك. ومع تقدم السن يقل الكولاجين الذي تفرزه أجسامنا، فتبدأ تظهر في وجوهنا شتى التجاعيد والخطوط البارزة، بالإضافة إلى انكماش الشفتين.

ويتم حقن الكولاجين تحت الجلد ليضيف حجماً وتماسكاً للنسيج الضام للبشرة، وهي عملية بسيطة جدا حتى أن البعض لا يعتبرونها عملية أساسا.

أما الكولاجين المستخدم في معظم عمليات الحقن التجميلي، فهو نوع صناعي تم تطويره من كولاجين الأبقار "أي جلد الأبقار". ومعظم الناس يتحملونه بشكل جيد، ولكن قد يعاني البعض من تفاعلات حساسية، لذلك من الضروري إجراء اختبار جلدي قبل البدء بالعلاج.

ويتفاوت عدد الحقن المطلوبة للعلاج، وفقاً لعدد وشدة التجاعيد المطلوب علاجها، أو حجم الشفة المرغوب. لكن العيب الأساسي للكولاجين هو عدم استمرار نتائجه، فبعد فترة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يمتص الجسم الكولاجين الصناعي ويلزم تكرار العملية، أحياناً بعد فترة لا تزيد عن الثلاث أشهر.

● حقن البوتوكس: هذه المادة تستخرج من بكتيريا تسمم غذائي تسبب شللا في العضلات، تعزل هذه المادة وتخفف حتى تكون آمنة وغير ضارة بالجسم، ويتم حقنها بأسلوب معين بواسطة الجراح في العضلات الموجودة بين الحاجبين والتي تظهر تكشيرة في الوجه. أو في منطقة تجاعيد الجبهة ذات الخطوط الطويلة، أو تحقن في التجاعيد الموجودة عل زاوية العين، والتي تظهر نتيجة ترقق في سمك الجلد الذي يكسو العضلات، إضافة إلى قلة تركيز الدهون التي تفصل العضلات عن الجلد في هذه المنطقة.

● حقن الدهون: هذه المواد تستخرج من دهون الجسم لملء التجاعيد الغير مرغوب فيها، أو تحضر من مواد صناعية في المعامل، من مكونات الجسم الطبيعية بأسلوب آمن جدا، مثل مادة «هيلارونيك» أو حامض اللاكتييك، ويتم الحقن تحت الجلد مباشرة لملء الفراغات.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

من أجل شفتين براقتين

الشفاة أهم واجة تعكس حالتنا المزاجية والصحية، فبها نبتسم، ونضحك، حتى عندما نتحدث تتجه الأنظار إلى شفاتنا.....فالشفاه مرآة صادقة تكشف طبيعة دواخلنا وحيويتنا ونشاطنا بدقة متناهية.... من أجل ذلك كان من المهم العناية بها، وتدليلها، وعدم إهمالها، لتبدو دائما شفاه ناعمة ووردية تكسبنا مظهرا متألقا.

- تذكري دائما أن من أهم أسباب تشقق الشفاة: كثرة تناول الأطعمة المالحة أو الحريفة التي تؤثر علي جلد الشفاة. التعرض للهواء الجاف. نقص عدد من الفيتامينات مثل (ب) (د) (ج). العض الدائم على الشفاة ونزع جلدها الرقيق بأطراف الأسنان. التعرض للتقلب المستمر بين الحرارة والبرودة. اللعق المستمر للشفتين. الهزال والوهن . الالتهابات الطفيلية. فقر الدم.
- هناك أكثر من طريقة لترطيب الشفاة ومعالجة تشققها منها:

– تفريغ محتويات كبسولة تحتوي علي فيتامين هـ ووضعها علي شفتيك.

– تدليك الشفتين بزيت الزيتون أو السمسم.

– دهن الشفاة مدة ثلاثة أيام متتالية بدهن اللوز المر مضافا إلية دهن الورد، أو بماء مغلي البابونج أو الزعتر، أو ببياض البيض، أو بزيت العود.

– قومي بعمل مزيج خاص من عشر قطرات زيت اليانسون وزهرة الجيرانيوم، مع خمس قطرات من عصير الليمون ثم أضيفي القليل من زيت اللوز وافركي شفتيك بالمزيج عدة مرات.

o عند الإصابة بجفاف أو تشقق في الشفاه.. اطليها بعسل النحل الطبيعي أو استخدمي الجليسيرين وتجنبي المرطبات الاصطناعية.

o في حالة التهاب الشفاه، يمكن استعمال كمادات أكياس الشاي بعد نقعها قليلا بالماء المغلي، فهي تساعد في التئام التشقق لما للشاي من خاصية قابضة. .وفي فترة العلاج يجب استبدال الطلاء العادي للشفاه، بطلاء يحتوي على أحماض الفواكه لأنها تزيل الجلد الميت وتمنع الجفاف، وممكن عمل هذه الكمادات يوميا حتى يختفي التشقق تماما، وبعد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ذلك ممكن عمل كمادات الشاي كل أسبوع، أما المرطب الخاص بالشفاه فممكن وضعه يوميا وفي أي وقت.

o أحمر الشفاه المثالي لابد أن يثبت قدرته على توفير لمسة ناعمة على الشفتين، بأن تكون المكونات التي تدخل في تركيبه يتم امتصاصها بسهولة كبيرة، مع محافظتها على مستوى الترطيب المطلوب للشفتين

o أحمر الشفاه نوعان: {أحمر شفاه مطفي} وأفضله لشفتيك التركيبة المطفية الكريمي لأن بعض التركيبات المطفية تكون جافة، وبالتالي تظهر الشفاه متشققة وجافة. {أحمر شفاه لامع} ويحتوي على كمية أقل من المواد الملونة، وبالتالي تعكس اللماعية التي نراها، ويمكن وضعه على أحمر شفاه مطفي للتخفيف من حدة لونه

- عند شرائك أحمر الشفاة لا تقومي باختباره على شفتيك، وبإمكانك فعل ذلك على رؤوس أصابعك، لأن هذه المنطقة هي الأقرب إلى الشفتين من حيث الشكل، واختبار المستحضر بهذه الطريقة أفضل من اختباره على ظاهر الكفين.
- خزني أحمر الشفاة داخل الثلاجة لأنه يدوم مدة أطول في الأجواء الباردة، وفي كل الأحوال يجب أن تكون علبة أحمر الشفاة مغلقة لكي لا يجف، وأن تكون بعيدة عن متناول الأطفال حتى لا يعبثوا بها
- من الممكن مزج ألوان أحمر الشفاة للحصول على لون مناسب لك، فهنالك خيارات يمكنك الحصول عليها بالتجربة، وهذه النصيحة تنفعك عندما تشترين أحد الألوان وتكتشفي لاحقا أنه لا يعجبك، وبإمكانك بدلا من إلقائه في سلة المهملات أن تستخدميه مع قلم شفاة آخر أغمق أو افتح قليلا.
- انكسار قلم أحمر الشفاة لا يعني أنه لم يعد صالحا للاستخدام، بل من الممكن ترميمه بسهولة ليعود كما كان، كل ما عليك فعله هو أن تحملي الجزء المنكسر بفوطة ورقية، وضعيه في وعاء معدني صغير ثم أشعلي الولاعة تحت الوعاء ليذوب الشمع، وبعد ذلك اسكبيه داخل تجويف القلم، ثم ضعيه في الثلاجة من دون إغلاق، فيعود صالحا للاستخدام كما كان.

o ابحثي عن إصبع أحمر الشفاه الذي يتناسب مع لون بشرتك، وغالبا ما يكون لون الشفاه الطبيعي إلى حد ما في نطاق الألوان التالية: البني _ الزهري _ البيج المزهر _ الوردي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

o لإبراز جمال الشفتين استعملي اللون البرونزي أو النحاسي أو البني الذهبي، لأنه يناسب جميع ألوان البشرة.

o من الأفضل الاحتفاظ بلونين من أحمر الشفاه، أحدهما فاتح لاستعماله في الصباح، والآخر غامق للمساء

o رسم الشفاه يجب أن يكون متناسقاً ومستمداً من ماكياج العيون، فإذا كانت العينان ظلهما ثقيل لابد أن يكون أحمر الشفاه فاتح، والعكس إذا كان ظل العينين فاتح يكون أحمر الشفاه داكن.

o لكي تدوم حمرة الشفاه أكثر وأكثر استخدمي المثبت الخاص بالشفاه. وهناك طريقة أخرى بأن تطبقي شفتيك على بعض، بعد وضع أحمر الشفاه، وتمسحي أي زيادة من الجوانب ثم تضعي فوقهما طبقة رقيقة من البودرة الرخوة الطرية (البودرة المائية مثلا) ثم ضعي أحمر الشفاه مرة أخرى.

- لملمع الشفاة بهاء ورونق على الشفتين، يتميز كثيرا على أحمر الشفاة وحده بدون الملمع، وكثيرا ما يمكن استخدام الملمع وحده دون أحمر الشفاة، مما يعطي للشفاة جمالا أخاذا ولمعة رقيقة ولطيفة، لكن الأجمل هو أن يكون ملمع الشفاة من صنع يديك وبطعم فاكهة لذيذة كالتوت البري. ويتكون الملمع من: ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو. عشر ثمرات من التوت البري. ملعقة من العسل. ملعقة من زيت فيتامين هـ.

الطريقة: اخلطي كلّ المكونات سويا في صحن مايكروويف. ثم سخني الخلطة بالمايكروويف لدقيقة أو اثنان أو حتى يبدأ الخليط بالغليان. يمكن تسخين الخليط في وعاء داخل حمام ماء يغلي في الفرن أو أعلى الموقد الغازي. بعدها اهرسي التوت بلطف. ثم اتركي الخليط يبرد لخمسة دقائق، وبعد ذلك يصفى بمصفاة رفيع لإزالة كلّ قطع الفاكهة. ثم قلبي المخلوط ثانية وضعيه جانبا ليبرد بالكامل، ثم يعبأ في حاوية أو علبة بلاستيكية

- إذا كانت شفتاك رقيقتين لا تستخدمي ألوان فاتحة، ولا تستخدمي الألوان الغامقة إذا كان فمك صغير، أما إذا كانت شفتاك صغيرتين فلا تستخدمي أحمر شفاة لامع.
- حافظي على جمال شكل شفتيك الطبيعي قدر الإمكان، لأن معظمنا يملك حدود غير متساوية فابدئي دائما من الوسط عند تلوين شفتيك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **لتجنب تلطيخ الأسنان مرري السبابة على طول الأسنان واطبقي شفتيك عليها، فبذلك تزيلين الفائض ولا يظهر على الأسنان .**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأظافر مرآة الحيوية والجمال

الأظافر هي إحدى المظاهر الجمالية في الإنسان، كما أنها من الوسائل الدفاعية للجسم، ولابد أن تكون سليمة ملساء ناعمة وردية اللون ليكمل الشكل الجمالي لليدين والقدمين. أما إذا حدث تغير في شكل الأظافر أو لونها فلابد أن تكون هناك مشكلة ما أثرت عليها.

ومن الصعب أن نتوقع أن تكون هناك يدان ناعمتان لهما أظافر سليمة نظيفة جميلة لامرأة ليست جميلة !.. فالاهتمام بجمال اليدين والأظافر يشير بدرجة كبيرة إلى أننا أمام امرأة تهتم بصحتها وجمالها إلى درجة فائقة.

- **كيف تنمو الأظافر بطريقة خاطئة ؟؟**

تنمو الأظافر أحياناً تحت الجلد خاصة ظفر الإصبع الكبير للقدم، ويرجع ذلك لأن طرف الظفر الجانبي عريض، لهذا يغرز في الجلد المجاور، ويصبح نموه إلى أسفل بدلاً من أن ينمو إلى الأمام كما يحدث في الأحوال العادية .ويسبب نمو الظفر تحت الجلد التهابات، وألم مضني بالإصبع قد يعيق الحركة خاصة عند استعمال الأحذية. ومن العوامل التي تساعد على حدوث هذه الظاهرة لبس الأحذية الغير مناسبة للقدم ذات المقدمة الضيقة التي تحشر الأصابع. كما أن عدم قص الأظافر بالطريقة الصحيحة والإصابات المختلفة للظفر قد تلعب دوراً كذلك في نمو الظفر تحت الجلد. ويمكن معالجة هذه الحالة جراحياً.

- **لماذا يحدث تحفر الظفر في بعض الأشخاص ؟؟**

التحفر هو ظهور بعض المناطق الغائرة على سطح الأظافر والتي لا تتعدى حجم رأس الدبوس، ويحدث ذلك بطريقة عشوائية أو بطريقة منتظمة على شكل خطوط طولية أو عرضية... هذه الحفر تتكون نتيجة لكثرة تنظيف الأظافر، وتكرار استعمال مزيلات طلاء الأظافر، أو عند قص وتنظيف الجلد الرقيق المغطي لسطح الأظافر، وقد يحدث التحفر عند الإصابة ببعض الأمراض الجلدية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **ما هي أشهر أسباب تقصف الأظافر ؟؟**

القلويات المركزة خاصة في بعض أنواع الصابون والمنظفات . مواد التجميل من طلاء الأظافر (المانيكير) ومزيلات الطلاء (الأسيتون). أمراض الدورة الدموية خاصة ضعف الدورة الدموية بالأطراف نتيجة ضيق الأوعية الدموية.

أما انشقاق الظفر العرضي فيحدث غالبا في عازفي البيانو والآلات الوترية، ومع كثرة غسيل الأيدي، ونقص الحديد. وانشقاق الظفر الطولي يحدث مع زيادة نشاط الغدة الدرقية، ونقص فيتامين A أو B، بجانب سوء التغذية ونقص الكالسيوم.

- **هل توجد أطعمة مفيدة لحيوية الأظافر؟؟**

من المهم الحرص على تناول غذاء صحي ومتكامل. فسوء أو نقص التغذية يؤدي إلى ضعف الصحة العامة للجسم بما في ذلك صحة الأظافر، وينصح الخبراء بتناول المأكولات الغنية بالحديد مثل البنجر والسبانخ والكبد والبيض والبطاطس والخضراوات واللحوم. مع كمية مناسبة من البروتينات والكثير من الماء (لا يقل عن ٨ أكواب يومياً).

ومن الضروري أيضا تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين (ب) والبوتاسيوم لأنها مواد غذائية مفيدة للأظافر، بل ولباقي أعضاء الجسم، وتتواجد في: منتجات الصويا والكرفس والزبادي والبيض والأطعمة البحرية .. ومن الأغذية الأخرى الهامة لتقوية الأظافر وتغذيتها: اللوز، الثوم، السبانخ، التونة، القرفة ..أما الجيلاتين فتناوله لا يفيد الأظافر.

- **هل من علاقة بين نقص الكالسيوم وصحة الأظافر ؟؟**

لا يشكل الكالسيوم في تكوين الأظافر أهمية كبيرة، وإن كان يتدخل في بعض العمليات الحيوية التي قد تساعد في قيام بعض أجهزة الجسم الأخرى بوظائف هامة، وينعكس ذلك بصورة غير مباشرة على نمو الأظافر، فالعلاقة بين الكالسيوم ونمو الأظافر علاقة غير مباشرة، ولكن عند حدوث نقص الكالسيوم (وهذا يحدث غالبا مع نقص فيتامين د) فإن الشعر والأظافر قد تفقد بعض مرونتها، مما يؤدي إلى سهولة تكسرها

- **ما هي أهم إرشادات العناية بالأظافر ؟؟**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– لا تستخدمي أظافرك أبداً كأداة لاقتلاع أو تثبيت شيء أو فتح العلب، واستعملي حدبة الإصبع أثناء الضرب على الآلة الكاتبة أو كيبورد الكمبيوتر.

– محاولة حفظ الأظافر جافة قدر الإمكان. مع تجنب المواد الملوثة والصبغات (خاصة منظفات الغسيل) وعند استعمالها يجب ارتداء قفاز للوقاية.

– عدم الإكثار من طلي الأظافر بالمنيكير، لأن وجود الطلاء على الأظافر فترة طويلة يمنعها من التمتع بالهواء، وعدم حصولها على الرطوبة الضرورية لنضارتها، وإذا كانت الأظافر تبدو جميلة دون طلاء فلا داعي لاستخدامه من الأساس، خاصة وأن الطلاء يحتاج دوما لإزالته قبل كل وضوء لأنه يمنع وصول الماء للظفر، أيضا ينبغي تجنب استعمال مزيلات الطلاء (الأسيتون) لأنها تعرض الأظافر للتقصف والجفاف. ويستحسن أن تستخدمي مزيلا يحتوي على مادة مرطبة لتقلل من الأضرار المحتملة.

– استعمال الحناء بوضع معجونها على الأظافر، لما لها من خواص علاجية وتجميلية للأظافر.

– عدم إطالة الأظافر فتبدو قبيحة المنظر وكأنها مخالب حيوان، كما أن استطالة الأظافر يزيد من درجة تقوسها، فضلا عن أن تقليمها دوما واجب شرعي وفطري. فعن عمار بن ياسر ﷺ قال ﷺ: (من الفطرة المضمضة والاستنشاق والسواك وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الإبط والاستحداد وغسل البراجم والانتضاح والاختتان) [1]

– من الضروري أن يكون قص الأظافر بشكل أفقي، مع مراعاة عدم قص الجانبين، وذلك لكي نتجنب حدوث عدوى في جلد الأصابع، ومن أجل نمو الأظافر بشكل طبيعي أيضا.

– برد الأظافر يكون من الخارج إلى الداخل، أي من الجانب حتى الوصول إلى منتصف الظفر، مع عدم بردها بطريقة عشوائية، أو من الداخل إلى الخارج، لأن ذلك يضعف الظفر ويؤدي إلى تشققه.

– عدم إزالة الجلد الرقيق المحيط بالأظافر أو إرجاعه إلى الوراء، لتفادي حدوث التهابات موضعية. لأن مهمة هذا الجلد حماية الأظافر من أي تلوث.

– تجنب استعمال أدوات صلبة لتنظيف تحت الأظافر.

---

(١) صحيح ابن ماجة / الألباني ٢٤٢

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– دهن الأظافر بكريمات مرطبة مثل الفازلين قبل النوم، ليقلل تبخر الماء منها ويساعد على الحفاظ عليها سليمة، ويزيد من صلابتها.

– ينصح بعدم استخدام الأظافر الصناعية لأنها تضعف الطبيعية، وتجعلها عرضة للتشقق، بل والإصابة ببعض الفطريات.

– تجنبي مقويات الأظافر لأنها تسبب انفصال الظفر بسبب احتوائها على فورمالين حر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فن العناية بالشعر

يعتبر الشعر من مشتقات قشرة الجلد الخارجية، وهو مكوّن من المادة القرنية أو الكرياتين، أما حشوة الشعرة فتتكون من خلايا دائرية تحوي حويصلات ومادة قرنية وخلايا صبغ الميلانين، ويختلف معدل نمو الشعر باختلاف المنطقة وسماكة الشعر. لكنه ينمو عموماً بمقدار ١.٥ حتى ٢.٢ مليمتر في الأسبوع، ويختلف أيضاً باختلاف دورة تبدل الشعر (نموه وسقوطه)

أنواع الشعر

- الشعر الجاف: يجب عدم تعرض الشعر الجاف للكيماويات أو السخونة (الصبغات والسيشوار....) كما يجب الإقلال من غسله (يكفي مرة واحدة كل أسبوع) مع تجنب الماء الساخن والصابون خاصة الأنواع القلوية، والأفضل أن يستخدم شامبو يحتوى على البيض أو الزيت أو اللانولين، أو الصابون المحتوى على زيت الزيتون

ويفضل أن يكون حمام الزيت أسبوعياً بزيت الخروع أو زيت الزيتون أو زيت الذرة (يفضل زيت الذرة لأنه أكثر الزيوت نفاذاً إلى ساق الشعرة) ويستخدم الزيت لتدليك فروة الرأس من أجل تنشيط الدورة الدموية بها وتنشيط إفراز الدهون، ثم يلف الشعر بفوطة دافئة لمدة نصف ساعة على الأقل، ثم يشطف.

وينصح بكثرة تمشيط الشعر الجاف لأن الاحتكاك يساعد على تنشيط الغدد الدهنية كما أنه يوزع الدهون على أعواد الشعر. كما يجب الاهتمام بالناحية الغذائية من كثرة تناول البروتينات مع إدخال بعض الأطعمة الدهنية كالقشدة والكريمة دون إفراط.

- الشعر الدهني: يجب غسل الشعر الدهني مرتين على الأقل في الأسبوع، ويفضل استخدام شامبو يحتوى على الليمون ليخلصه من الدهون الزائدة، كما يفضل شطف الشعر بعد غسله بماء مضاف إليه عصير الليمون أو الخل فذلك يساعد على اختفاء الدهون التي تتكون من جديد لفترة طويلة، علاوة على المفعول المثبت لعصير الليمون أو الخل.

وينبغي الإقلال من تناول الأطعمة التي تعمل على زيادة إفراز الدهون، كالأطعمة الحريفة بصفة عامة والبهارات والتوابل والشيكولاته والمشروبات الساخنة جداً، كما ينبغي تجنب كثرة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تمشيط الشعر الدهني لأنه يثير الغدد الدهنية فيزداد إفرازها للدهون، وكذلك تجنب حك فروة الرأس بالمشط أثناء التمشيط حتى لا تتعرض للالتهاب أو الحساسية الدهنية.

- الشعر العادي: لا يحتاج لطرق عناية خاصة، وإنما ينبغي الحذر من إصابته بالجفاف من كثرة الغسيل بالصابون الردئ أو باستعمال مواد كيماوية ضارة. ويكفي غسل الشعر العادي مرة واحدة أسبوعياً باستعمال شامبو مغذ للشعر.

حمام الزيت

الغرض الأساسي من حمام الزيت للشعر هو تجديد حيويتة ولمعانه، كما أنه مفيد جداً لفروة الرأس، ويساعد على زيادة نمو الشعر وخصوصاً إذا استخدم بالطريقة الصحيحة. ومن الزيوت الطبيعية التي تصلح لعمل حمام الزيت: زيت الصبار – زيت الأفوكادو – زيت الخروع – زيت الزيتون.

وفيما يتعلق بطريقة عمل حمام الزيت فهي كالتالي: تقسيم الشعر إلى أربعة أقسام. وضع الكريم أو الزيت على فروة الرأس وصولاً إلى أطراف شعر كل قسم على حده . عمل مساج خفيف لفروة الرأس للتأكد من وصول الكريم أو الزيت إلى جميع أجزاء الشعر. تغطية الشعر بغطاء بلاستيكي أو استخدام السيشوار لمدة عشرين دقيقة. شطف الشعر بالماء الفاتر وشامبو خفيف.

ومن الطرق الأخرى لحمام الزيت: يعمل مساج للشعر أي تفرك فروة الرأس بالأصابع قبل بداية الحمام. يلف حول الرأس فوطه بللت بالماء الساخن ثم عصرت. تسخن مجموعة الزيت قليلاً. يوضع الزيت على الرأس ثم يفرك بالأصابع. يترك الزيت على الرأس لمدة أربع ساعات. ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف وينشف.

التغذية ورونق الشعر

يتأثر نمو الشعر بعامل التغذية، فسوء التغذية والأنيميا والضعف العام كلها عوامل تسبب سقوط الشعر، وخاصة عند نقص أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية الأساسية.... ولذلك يجب أن يكون الغذاء متوازنا يحتوي على خليط من المواد النشوية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والزلالية والدهنية والفيتامينات والمعادن والماء. لأن الشعر لا يتغذى عن طريق الكريمات والدهانات التي توضع عليه مباشرة، ولكن يتغذى عن طريق الدم الذي يحمل إليه المواد الحيوية اللازمة لنموه..... فالشعر خلايا حية تنمو طالما نحن على قيد الحياة وهو مثله مثل باقي أجزاء الجسم خاصة الجلد يعكس ما نأكل.

وإذا حللنا شعرة واحدة تحليلا معمليا، وجدنا أنها تحتوي على أربعة معادن مختلفة، وهي: السليكون – الكبريت – الحديد – المنجنيز، فإذا اشتمل غذاؤنا على أطعمة تحتوي على هذه المعادن نكون قد مددنا الشعر بما يحتاجه من معادن .

ويوجد السليكون في الشعير الكامل غير المطحون، الفراولة، الفجل، الخيار غير المقشر، القمح غير المطحون، التين، الكرنب، الخس، السبانخ.

أما المواد الغذائية الغنية بالكبريت فهي الفجل، الكرنب، البصل، القرنبيط، الجزر، اللفت، التفاح. ويوجد المنجنيز واليود في السمك والقواقع والكابوريا وزيت كبد الحوت والخرشوف والثوم.

ويعتبر الحديد من أهم العناصر اللازمة لكرات الدم الحمراء ومقاومة الأنيميا والضعف العام، كما أنه أحد العوامل الهامة للحفاظ على سلامة الشعر. ويتوفر الحديد في: السمك والكبد والعسل الأسود والمشمش والبسلة واللوز والبندق والقراصيا والسبانخ والبيض والتين والكاكاو والشكولاته.

كذلك اليود عنصر هام لعمل الغدة الدرقية، وفي حالة نقص اليود تتعطل وظيفة الغدة الدرقية ويتساقط للشعر، وأهم مصدر لليود هو الأعشاب البحرية والأسماك غنية باليود والخضر والفاكهة التي تروى بمياه تحتوي على اليود.

أما الفيتامينات اللازمة لسلامة الشعر بطريق مباشر فهي: فيتامين (أ) وفيتامين (ب) المركب لأن نقص فيتامين (أ) يسبب تساقط الشعر كما أن نقص حمض البانتوثينيك . أحد أعضاء مجموعة فيتامين (ب) المركب . يؤدي إلى تغيرات في لون الشعر. وتتوفر هذه الفيتامينات في الجزر والفول الأخضر والبازيلاء والسبانخ والطماطم والخضر واللبن والبيض والجبن والكبد.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العناية بالقدمين رشاقة وجمال

القدمان من الأجزاء التي كثيرا ما تحظى بالقليل من العناية، في حين أنهما يعتبران من أهم الأجزاء في أجسامنا، فبرغم صغر حجمهما يحملان كل وزن الجسم، وينتقلان به من مكان لآخر، ولهذا فيتحتم علينا النظر إليهما بالمزيد من الرعاية، عبر العديد من الوسائل التي تكسبهما الجمال والإحساس بالراحة.

دليل العناية

- تجنبي ارتداء أحذية ضيقة تضغط بشدة على أصابعك، حتى لا تؤدي لإعاقة الدورة الدموية بالقدمين، مما يعرضك للإحساس السريع بالألم، وضعف حيوية القدمين، وتعرضهما للإصابة بسهولة.
- احرصي دائماً في الجو الحار على رش القدمين ببودرة تلك لتمتص العرق الزائد، وبالتالي تقلل من فرصة الإصابة بالفطريات (التينيا) أو انبعاث رائحة كريهة بسبب تحلل العرق بفعل الميكروبات.
- من أفضل الوسائل لإراحة القدمين بعد يوم عمل شاق، القيام بعمل حمام ماء للقدمين لمدة ١٥ دقيقة. وقبل الحمام ينبغي تنظيف جلد القدمين باستخدام فرشاة لينة للتخلص من الخلايا التالفة، ولتنشيط الدورة الدموية بهما، وذلك مع التركيز على منطقة باطن القدم، على أن يتم التنظيف بحركة دائرية قوية .
- ادهني قدميك بالفازلين والبسي كيس بلاستيك وجورب لمدة ساعة قبل حمام القدم.
- لماء حمام القدمين يمكن إضافة: صابون أو جل الاستحمام. قليل من الملح الخشن ليعمل على تقشير القدم. قليل من زيت اللوز أو القرفة. شرائح من الليمون لتطهير القدم وإكسابها اللون الفاتح ولتخليص الأظافر من اللون الأصفر.
- لمقاومة خشونة القدمين، وللحصول على مفعول ملين للبشرة، يمكن إضافة بعض النوعيات من الأعشاب لماء الحمام، مثل النعناع.. حيث يضاف منه ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة للماء المغلي ثم يستخدم الماء دافئاً .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●يتميز حمام الخل بمفعول قوي كملين ومرطب لبشرة القدمين. فيضاف إلى فنجان ماء مغلي مقدار ملعقة كبيرة من خل التفاح وأخرى من عشب الأنجرة، ثم يغطى الفنجان، ويترك لمدة ١٥ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف هذا المنقوع إلى ماء حمام القدمين.

●يمكن إضافة بضع نقاط من أحد الزيوت العطرية لماء الحمام سواء لأغراض التجميل أو لعلاج بعض المتاعب... فلتخفيف تورم القدمين: يضاف ٧ نقاط من زيت البابونج، ٣ نقاط من زيت الريحان، أو ٦ نقاط من زيت اللافندر، ٦ نقاط من زيت الجرانيوم.

ولتسكين آلام القدمين يضاف: ٤ نقاط من زيت الحصالبان، ٣ نقاط من زيت البابونج، نقطتان من زيت الزعتر.

●للتخلص من خشونة جلد القدمين وتقوية الأظافر يضاف لحمام القدمين: فنجان من منقوع البابونج (يحضر المنقوع بإضافة ملعقتين كبيرتين من زهرة البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لمدة ١٥ دقيقة)، ٦ نقاط من زيت اللافندر، ٦ نقاط من زيت الجرانيوم .

●لمقاومة تعرق القدمين يضاف: ٦ نقاط من زيت الصنوبر، ملعقة كبيرة من عشب بندق الساحرة.

●بعد الانتهاء من عمل الحمام، قومي بتجفيف القدمين جيداً، وخاصة المنطقة فيما بين الأصابع، ثم ادهني أي مرطب مناسب للبشرة، وفي حالة الشكوى من خشونة جلد القدمين بسبب كثرة الأعمال المنزلية، أو لكثرة تعرض القدمين لأشعة الشمس، فإنه يمكنك التغلب على ذلك بدهان القدمين بفيتامين (هـ)، بتفريغ الزيت الموجود داخل كبسولة الفيتامين وتدليك الجلد به، ثم وضع المرطب المناسب.

●من أشهر أقنعة القدمين: ٢ملعقة فازلين + ٢ملعقه خميرة البيرة + ملعقة ليمون... تخلط جيدا وتوضع على الأقدام لمدة مناسبة ثم تغسل.

●لرياضه القدمين: حاولي التقاط شيء من الأرض بأصابع قدميك. باعدي بين أصابع قدميك ثم قربيهما ١٥ مره ثم اثني الأصابع وافرديها ١٠ مرات. اضغطي على طرف كل أصبع بالإبهام والشاهد. ارفعي قدميك قدر ما تستطيعين وظلي على هذا الوضع بضع ثواني

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١٠ مرات. امشي حافية لبعض الوقت داخل المنزل لتريحي قدميك، لأن ذلك ينشط الدورة الدموية بالقدمين، ويعمل على توفير حرية الحركة للأصابع والعضلات.

●عند قص الأظافر لا تبدأي من نهاية الظفر في الجانب الأيمن حتى تتجنبي نموه داخل الجلد، وعليك بقصها من أعلى فقط في شكل خط مستقيم ثم تبرد الجوانب الحادة. وأفضل وقت لقص أظافر القدم بعد تناول حمام دافئ أو بعد غمسها في ماء دافئ مع صابون حتى تصبح لينة.

تشقق القدمين

في العادة تحتفظ طبقة الجلد القرنية المغطية لأسفل القدم بقليل من الماء والدهون داخل خلاياها. فإن تعرضت للجفاف بفعل الهواء الجاف أو المشي الطويل إلى جانب استخدام مواد تنظيف قوية تذيب ما في الطبقة القرنية من دهون. عندها يصبح الجلد جافا صلبا هشاً ويفقد مرونته فيتشقق أو يتفسخ

ولا يمكن للتشققات أن تلتئم ثانية؛ لأن الطبقة القرنية ميتة، وعندما تتسع هذه التشققات وتزداد عمقا وتصل للمنطقة الحية من الجلد تصبح مؤلمة ومتقرحة، وهو ما قد يعرض القدم أحيانا – وفي حالات مرضية معينة مثل داء السكري والشيخوخة – إلى مضاعفات صحية متفاوتة الخطورة

●قومي بتغطيس قدميك في ماء دافئ، مضاف إليه ملعقتان كبيرتان أو أكثر من لبن الزبادي الحامض الذي زادت حموضته (تجاوز تاريخ صلاحيته).

●ارفعي القدمين من الماء وانْحَتي الطبقة الميتة بالحجر الخفاف (لا تستعملي المقص أو أي أداة قطع قد تؤدي إلى تجرثم القدمين).

●أعيدي تغطيس القدمين بالماء مدة كافية ثم ارفعيهما، وبعد التجفيف ادهنيهما فوراً بالفازلين، ووزعيه على القدمين وافركيهما جيدا، ثم البسي كيس بلاستيك ليحبس رطوبة القدمين.

●ادهني العقبين بمرهم حامض الساليسليك **salicylic acid 2%** أو أعلى نسبة متوفرة بالصيدلية .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **اختاري طريقة مشي تجنبك دق العقب في الأرض كالمشية العسكرية.**
- **لا تنتعلي الصنادل أو الأحذية مكشوفة العقبين. كما أن وضع قطع أسفنج في الحذاء تساعد في تخفيف الضغط على القدمين.**
- **تجنبي الوقوف مدة طويلة، خصوصاً على أرض صلبة.**
- **ادهني العقبين بالفازلين أو أي مرهم مرطب بعد بلل القدمين، سواء بعد الحمام أو الوضوء، كلما كان ذلك ممكنا لمنع جفافهما.**
- **أكثري من شرب الماء نقيا صافيا، خصوصاً في الأيام الحارة، أو في أوقات التعرق الزائد، أو عند زيادة في الجهد البدني؛ لترطيب الجلد عامة.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الشيخوخة المبكرة وكيف نتجنبها

ازدياد حالات الشيخوخة المبكرة باتت من أغرب الظواهر في هذا العصر.... فلقد أصبح من المشاهد المألوفة أن نرى أحد الشباب يشكو من بعض أمراض الشيخوخة، كالنسيان وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، وكلها أصبحت أمراض العصر، وهي ظاهرة محيرة في أسباب هجومها الشرس على الأشخاص في هذه السن المبكرة، حيث تغتال فرحتهم بقوتهم وحيويتهم، وتبدلها آهاتاً وآلاماً مزمنة. فما هي يا ترى الأسباب الخفية وراء هذا الخريف المبكر للعمر ؟!

يكاد يجمع المختصون على أن طبيعة العصر هي السبب الأول وراء حالة الشيخوخة المبكرة التي يصاب بها شباب اليوم.... فتقدم الميكنة، وسرعة إيقاع الحياة، والإجهاد الذهني والعصبي، بالإضافة إلى العادات السيئة في تناول الطعام والتدخين والسهر وغيرها، كلها عوامل زادت من فرصة إصابة الشباب بأمراض الضغط والسكر والقلب والاكتئاب وهى من الأسباب الرئيسية للشيخوخة المبكرة.

ومن الممكن تفادي الشيخوخة المصحوبة بالعجز والألم والخرف، إذا علمنا أن الجينات أو المورثات لا يتجاوز دورها في الشيخوخة عن ٣٠% فقط، في حين أن الأساس هو الابتعاد عن التدخين والكحول وإتباع الأساليب الصحيحة في الحياة، كالتغذية السليمة والكشف المبكر عن الأمراض والنوم الكافي والتخفيف من التوتر وممارسطة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة.

أسهل الطرق

- تناول حبة أسبرين أطفال (٨١ ملغ) يومياً، إذا كنت رجلاً فوق الأربعين، أو وسيدة تجاوزت سن اليأس. ويجب مراجعة طبيبك أولاً، حيث أنه توجد بعض الحالات التي لا يناسب فيها تناول الأسبرين كالربو والسكري وأمراض الكلية ... الخ. ومن منافع الأسبرين أنه يقي الشرايين من التآكل والجلطات، عن طريق تمييعه للدم، كما يقلل من سرطان القولون أيضا.
- تناول قرص فيتامين **C** و **E** وحمض الفوليك **Folate** يومياً، لما لها من تأثير مضاد للشيخوخة وللأكسدة كذلك.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- نظف أسنانك مرتين يومياً بالخيط **Floss** لتفادي أمراض اللثة التي تسرع عملية تصلب وانسداد الشرايين، كما أنها تضعف جهاز المناعة الذاتية للجسم.
- تناول طعام متوازن قليل في السعرات الحرارية وغني بالفيتامينات والألياف، بالإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة. والتقليل من الشحوم الحيوانية، واستبدل الدهون المشبعة (الزبدة والسمن الحيواني) بزيت الزيتون، ولكن يجب عدم الإسراف في استعماله لتفادي البدانة (جميع الزيوت تؤدي للبدانة، ولكن زيت الزيتون لا يؤدي لتضييق الشرايين).
- احرص على النوم الكافي، سبع ساعات للنساء، و ثماني ساعات للرجال.
- احرص على القراءة والتثقيف الذاتي، بدلاً من السهرات التلفزيونية والإنترنت، وبذلك تحافظ على صحتك العقلية.
- قم بالنشاطات الرياضية بحيث تحرق ٣٥٠٠ حريرة أسبوعياً (المشي بما يعادل ساعة يومياً) مع الاهتمام بالتمارين التي تنشط عضلة القلب: مثل رياضة الركض والإيروبك لمدة عشرين دقيقة ثلاث مرات أسبوعياً، كما أن رفع الأثقال لمدة عشر دقائق يومياً مفيد جدا لمكافحة هشاشة العظام وخاصةً لدى النساء.
- جراسة صحتك بالكشف الدوري عن الضغط الشرياني والسكر والكولسترول وتنظير القولون والثدي لكشف السرطانات. وإحاطة نفسك بالأهل والأصدقاء المحببين، والابتعاد عن الثقلاء ومثيري المشاكل. أيضا ينبغي الابتعاد عن الإنفاق فوق طاقتك المادية، وتجنب الغرق في الديون الذي يزيد القلق والأرق والتوتر.
- المحافظة على توتر شرياني منخفض نسبياً ٧٦/١١٥ أي أقل من الضغط الطبيعي ٨٦/١٣٠. وذلك بالتقليل من ملح الطعام والمعلبات والأطعمة المحفوظة، وتناول الموز لغناه بالبوتاسيوم الذي يخفض الضغط.
- نسبة النجاح في قطع التدخين هي ٢% فقط، وتزداد إلى ٤% مع لصاقات النيكوتين. والنجاح يرتفع مع كل محاولة، وكل من نجح في الإقلاع هو من حاول عدة مرات، فالنجاح يزداد مع كل محاولة، ويرتفع إلى ٣٥ % في حال اللجوء إلى مساعدة طبيب مختص، والاستعانة بالأدوية الحديثة ك **Welbutrin** و ال **Zayban**.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **خفف وزنك باتباع العادات الصحية الجيدة تدريجياً، وتفادى الريجيمات غير العلمية، ومن المفضل استشارة أخصائي تغذية ليساعدك في رفع ثقافتك الغذائية، واختيار ما يناسب حالتك الصحية وفقا لأسلوب حياتك وعاداتك الغذائية.**

وفي حالات السمنة المفرطة قد ننصح بربط المعدة، بدلاً من الاستمرار في وضع صحي شبيه بالقنبلة الموقوتة، ومما هو جدير بالذكر أن إتباع العادات الغذائية الجيدة يتضمن بشكل أساسي انتباه الأم إلى تعلم طرق الطهي الصحي، بدلاً من الاعتماد الكامل على الخدم أو الوجبات السريعة التي يؤدي إلى تدمير صحتها وصحة زوجها وأولادها.

إن هذه الخطوات البسيطة ستجعلك تعيش حياة مديدة بإذن الله تعالى، ومليئة بالحيوية والنشاط، وتجعلك في غنى عن الأطباء والمستشفيات في كثير من الأحيان. وليس من المهم أن تبدأ عادات صحية جديدة بل المهم أن تثابر عليها، فسر النجاح في المثابرة، وفي إدخال التغيرات بشكل تدريجي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عوائق في مواجهة جمالك

- الشعرانية
- تساقط الشعر.... مشكلة مؤرقة وأسباب متعددة
- السيلولايت... محنة لا تستثني حتى النحيفات
- الهالات السوداء.... مشاكل جمالية ونفسية
- الثآليل..... أزمة بدون إزعاج
- الكعب العالي... رشاقة ثمنها الألم
- الكرش مزعج الأزواج و مرعب الزوجات

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الشعرانية

الشعر الزائد على الجسد الأنثوي الناعم مظهر ذكوري، يورق النساء نفسيا، ويحرجهن اجتماعيا، ويسبب للفتيات خاصة حالة نفسية كئيبة... وتعرف هذه الحالة طبيا بـ (الشعرانية) أي زيادة نمو الشعر في غير مكانه الطبيعي من جسم المرأة، خاصة في الوجه وأسفل الظهر والساقين والذراعين والصدر وحول حلمة الثدي وعلى البطن، ويزداد شعر الوجه بالأخص في المنطقة ما بين الشفة العليا والأنف ومنطقة الذقن، فتبدو السيدة كأن لها ذقنا وشاربا مثل الرجال.

زيادة نمو الشعر في المناطق الظاهرة من الوجه، أو الأماكن غير المرغوب تواجد الشعر بها، يشكل كابوساً للسيدات يترافق معه قلقا نفسيا وعصبية زائدة، نتيجة الإحساس بنقص الأنوثة، وأنه شكلا من أشكال الاسترجال، بالإضافة إلى أن جميع من يقابلها أو يراها يركز أنظاره على تلك المناطق المشعرة، ولهذا تحاول جاهدة التخلص منه بالوسائل المتاحة لديها سواءً كانت صحية أو غير صحية.

نوعي الشعرانية:

١. شعرانية النسق الذكوري: وهي الأكثر شيوعا، وأسبابها هرمونية، ونسبتها تتعدى ٩٠% من الحالات.

٢. التشعر: أقل شيوعا، وأسبابه غير هرمونية، وهي في الغالب وراثية

ويعتبر الخلل الهرموني من أهم أسباب الشعرانية، ففي الحالات العادية يفرز المبيض والغدة الكظرية – بالإضافة إلى الهرمونات الأنثوية– كمية ضئيلة جدا من هرمونات الذكورة (هرمون الأندروجين) المسئولة عن ظهور شعر العانة والإبطين من دون أن يؤثر على صفات الأنوثة. ولكن إذا حدث خلل لسبب ما في وظيفة هذه الغدد، يضطرب التوازن في إفراز هرمونات الذكورة، مما يساعد على نمو الشعر بغزارة على الوجه والجسم بشكل غير مألوف. وقد تكون الشعرانية بسبب زيادة حساسية الجلد لهرمون الذكورة في معدلاته الطبيعية.

أسباب إضافية

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **الجنس: تختلف درجات نمو الشعر في الأجناس المختلفة. فغزارة شعر الجسم تكون في الجنس القوقازي وبين ذوات البشرة الداكنة أحياناً، أكثر من ذوات البشرة الفاتحة. وبعض الأجناس في الشرق الأدنى وجنوب أوروبا وأمريكا الجنوبية وجنوب روسيا تتسم نسائها بالشعرانية أكثر من الأجناس الأخرى. بينما في بعض الأجناس من آسيا والهند والقارة الإفريقية لا تعرف نسائهم الشعرانية مطلقا، وحتى أن الذكور قد يعانون من قلة نمو الشعر على الجسم والذقن والشارب.**

ومن الملاحظ أيضا أن شعرانية الإناث يصحبها كثافة في شعر الحاجبين وأطراف الرأس، بينما يكون شعر مقدمة الرأس أقل غزارة.

- **أسباب وراثية: تعتبر من أكثر أسباب الشعرانية عند النساء، بل قد يظهر زيادة في نمو شعر الجسم قبل البلوغ نتيجة العوامل الوراثية، وبالتالي تبدأ مرحلة البلوغ مبكرا.**
- **أمراض الغدة الكظرية: وتشمل متلازمة كوشينغ، وفرط التنسج الكظري، وأورام الغدة الكظرية، وكلها تسبب زيادة إفراز هرمونات الذكورة.**
- **تكيس المبايض: حيث يزيد إفراز هرمون الذكورة، وتعاني المرأة من اضطرابات في الدورة الشهرية أو انقطاعها، أو عدم القدرة على التبويض وتأخر الإنجاب، وقد يصاحب ذلك زيادة الوزن وسمنة واضحة.**
- **أورام المبايض: يصاحبها إفراز كمية كبيرة من هرمونات الذكورة، وغالبا تحدث تلك الأورام عند النساء في سن متأخرة، ويكون نمو الشعر بشكل سريع لافت للنظر.**
- **التوترات والانفعالات النفسية المستديمة، والصدمات الشديدة، بإمكانها أيضا أن تلحق ضررا بالتوازن الهرموني بالجسم، نظرا لتأثيرها السلبي على وظيفة الجهاز العصبي.**
- **بعض الأدوية والعقاقير مثل: مشتقات الكورتيزون، هرمونات الذكورة التي تستخدم في علاج بعض الأمراض النسائية، المستحضرات التي تساعد على نمو العضلات، بعض أنواع حبوب منع الحمل، بعض أنواع المسكنات إذا استخدمت لمدة طويلة.**
- **كسل الغدة الدرقية أو زيادة إفراز هرمون الحليب قد يؤدي إلى زيادة في نمو شعر الجسم.**

وهناك أعراض قد تصاحب الشعرانية، تساعد في معرفة سببها :

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١- الشعرانية التي تصاحبها اضطرابات في الدورة الشهرية أو انقطاعها، أو عدم الإنجاب مع سمنة وزيادة في الوزن، دليل على أن المرأة تعاني من مرض تكيسات المبايض.

٢- الشعرانية التي تصاحبها اضطرابات في الدورة الشهرية مع إفراز حليب من الثديين، دليل على ارتفاع هرمون البرولاكتين أو الحليب.

٣- ظهور الشعرانية بشكل مفاجئ وغزير، يصاحبه تضخم الصوت، وزيادة كتلة العضلات، مع سقوط الشعر من قمة الرأس، غالباً يكون نتيجة أورام سواء في المبايض أو الغدة الكظرية.

٤- الشعرانية التي لا تصاحبها أي أعراض أو اضطرابات في الدورة الشهرية، غالباً يكون السبب فيها عوامل وراثية أو عرقية، وغالباً ما يكون هناك أكثر من فرد بالعائلة يعاني من الشعرانية، ولا يعاني زيادة في نسبة هرمونات الذكورة.

٥- لا بد من سؤال المريضة إن كانت تتناول أيا من الأدوية التي قد تسبب زيادة في نمو الشعر عند النساء.

إرشادات هامة

قبل البدء باستخدام الطرق التقليدية لإزالة الشعر الزائد، لابد من التأكد من أنه ليس هناك أي اضطرابات هرمونية أو أسباب مرضية مثل أمراض الغدة الكظرية أو مشاكل المبايض، وفي حالة عدم وجود أسباب مرضية يمكن السيطرة على الشعرانية الخفيفة إلى المعتدلة بواسطة الطرق التقليدية، وتشمل: الحلاقة أو الكريمات المزيلة للشعر أو التشميع أو بواسطة الكي الكهربائي.

أما إزالة الشعر بالليزر فيعتبر الطريقة الأحدث والأنجح حتى الآن لكل درجات الشعرانية، لأنها توفر الفرصة بأمان للتخلص من الشعر الزائد، بشكل دائم وبطريقة سريعة لا تتجاوز ٦ . ٨ جلسات، والعيب الوحيد في هذه الطريقة هو تكاليفها الباهظة، لكن من مميزات وفوائد الليزر:

- إزالة الشعر من مساحات واسعة من الجلد في نفس الجلسة.
- الألم المصاحب لنزع الشعر بالليزر بسيطاً جداً ومحتملاً، مقارنة بالطرق التقليدية، كما أن الآثار الجانبية تكاد لا تذكر، وتتمثل في: احمرار في الجلد، أو ظهور بعض البقع والإنتفاخات، وجميع هذه الأعراض تزول بعد فترة قصيرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

• عملية نزع الشعر بالليزر سريعة وفعالة كحلاقة الشعر بالشفرة، لكن الفرق في أنه يدوم لفترة أطول، وبعد إجراء عدة جلسات قد يزول الشعر نهائياً، وإذا عاد فإنه يعود بشكل أنعم وأفتح أو بشكل وبر غير مرئي.

• يناسب الليزر كل مناطق الجسم تقريبا، وهو فعال لذوي الشعر الفاتح والغامق على السواء.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تساقط الشعر.... مشكلة مؤرقة وأسباب متعددة

تظل نسبة ٩٠% من شعر فروة الرأس في حالة نمو مستمر خلال فترة تتراوح بين سنتين وست سنوات. أما نسبة الـ ١٠% الباقية فتبقى في حالة سكون لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر بعدها يبدأ الشعر بالتساقط. ويعتبر تساقط ما يتراوح بين ٥٠ – ١٠٠ شعرة في اليوم ضمن الحدود الطبيعية، ولدى تساقط شعرة واحدة تحل محلها شعرة أخرى جديدة من نفس بويصلة الشعر الواقعة مباشرة تحت سطح الجلد، علما بأنه لا تتشكل بويصلات شعرية جديدة خلال فترة حياة الإنسان، وينمو شعر الرأس بمعدل سنتمتر واحد أو نصف بوصة تقريبا في الشهر الواحد في طول كل شعرة.

أسباب تساقط الشعر

- النباتيون ومن يتبعون نظاما غذائيا قاسيا، قد يصابون بسوء التغذية ونقص البروتين، فيحاول الجسم الإبقاء على البروتين المتوفر، بإدخال الشعر النامي في مرحلة سكون.
- نقص عنصر الحديد (فقر الدم) الهام لتغذيه بصيله الشعر، خاصة في النساء اللاتي يعانين من فترات الطمث الغزير، ويمكن تعويض النقص بتناول أقراص الحديد.
- الشد العصبي والضغوط النفسية: يبدأ تساقط شعر فروة الرأس بعد ٢–٤ أشهر من التعرض لحالة نفسية شديدة. وخلال الأشهر الأولى بعد الولادة، أو بعد العمليات الجراحية، يسبب العامل النفسي
- داء الثعلبة: مرض شائع يصيب جميع الأعمار من الرجال والنساء على حد سواء. يسبب تساقط فجائي للشعر في بقعة محددة من فروة الرأس. وتكون المنطقة المصابة على شكل دائري، وخالية تماما من الشعر. ومن الممكن أن تصيب هذه الحالة الحاجبين أو الرموش أو منطقة الذقن عند الرجال.

وهذا المرض غير معدي بتاتاً. وفي بعض الأحيان تستفحل هذه الحالة إلى ما يسمى بداء الثعلبة الكامل، حيث يتساقط شعر الرأس كليا. وفي حالات أخرى قد تتطور الحالة إلى داء الثعلبة الشامل، حيث يسقط الشعر كليا من جميع مناطق الجسم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن الجدير بالذكر أن العامل النفسي والضغوط النفسية من أهم العوامل التي تتعلق بظهور هذا المرض.

●الحمى الشديدة، والالتهابات الجرثومية الحادة، وحالات الأنفلونزا: حيث يفاجأ المريض بعد مرور فترة ٦ أسابيع إلى ثلاثة أشهر من إصابته بحمى شديدة أو بالأنفلونزا بتساقط كمية كبيرة من شعره، وتزول هذه الحالة تلقائيا، إلا أن بعض حالات الالتهاب الجرثومي قد تحتاج للعلاج.

●أمراض الغدة الدرقية: كحالات فرط النشاط الدرقي، وحالات نقص النشاط الدرقي أيضا. وفي كلا الحالتين يتساقط الشعر. ويمكن تشخيص أمراض الغدة الدرقية بالعلامات السريرية والأعراض الأخرى، علاوة على الاستقصاءات المخبرية، علما بأن تساقط الشعر الناتج عن اضطراب الغدة الدرقية يمكن التغلب عليه بسهولة بتناول العقاقير التي تضبط عمل الغدة الدرقية .

●بعض أنواع العقاقير الطبية: كمضادات التجلط (وهي الأدوية التي تمنع حدوث التجلط بتخفيف كثافة الدم) وبعض العقاقير المضادة للنقرس والتهاب المفاصل، ومضادات الاكتئاب، وبعض عقاقير القلب وارتفاع ضغط الدم، والجرعات المرتفعة من فيتامين (أ).وعقاقير العلاج الكيماوي لمرضى السرطان... ونسبة متفاوتة من المرضى الذين يتناولون تلك العقاقير يصابون بتساقط الشعر، إلا أن حالاتهم قابلة للعلاج خاصة عند توقف تناول تلك العقاقير.

●مواد التجميل: حيث يستخدم الكثير من الرجال والنساء علاجات كيميائية للشعر، مثل الأصباغ والمواد الملونة والمبيضة ومواد تسييل الشعر وتجعيده.... والمعالجة بالمواد الكيميائية لا تلحق ضررا بالشعر إذا ما تم استخدامها بالطريقة الصحيحة. إلا أن الشعر قد يصبح ضعيفا وعرضة للتساقط عند تكرار استخدامها بصورة مبالغ فيها، أو بقائها على الشعر لمدة طويلة. وإذا أصبح الشعر ضعيفا وهشا من فرط تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل توقف استخدامها لبعض الوقت حتى يستعيد عافيته بصورة طبيعية.

●الوراثة: الصلع الذي يصاب به الذكور عادة، هو من النوع الوراثي، الذي قد يطال النساء أيضا لكنهن يشكين من تضاؤل كمية الشعر، ولا يصبن بالصلع الكامل. وتعرف هذه الحالة طبيا بـ (الخاصة الذكارية) وتبدأ في فترة المراهقة وفي العشرينات أو الثلاثينات من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العمر. وهناك عدة طرق لعلاج تساقط الشعر الوراثي، تعتمد على عمر المريضة، ودرجة تساقط الشعر.

ومما هو جدير بالذكر أن التقدم في العمر يعتبر أحد العوامل المسببة لتساقط الشعر حيث تصبح الشعرة أضعف في قابليتها لمقاومة الظروف المختلفة. ولذلك من الطبيعي أن يصبح الشعر أقل كثافة وحيوية مع تقدم العمر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

السيلولايت... محنة لا تستثني حتى النحيفات

السيلولايت Cellulite مشتقة من كلمة خلية (cell)، وتعني تكتل الدهون تحت الجلد مما يسبب تعرجه وعدم استوائه، ويأخذ مظهر قشرة البرتقال، وخاصة في منطقة الفخذ والأرداف، وقد تصيب الثدي بعد سن اليأس، وتختلف درجاتها من الخفيف إلى الشديد... والغريب أن تلك الكتل الدهنية لا تستثني حتى النحيفات من النساء، وبالتالي فهي ترتبط . حسب رأي المختصين . بمشاكل وأسباب لا تقتصر على السمنة وحدها، إلا أنها تزداد سوءاً مع زيادة الوزن.

والسيلولايت مشكلة تعاني منها النساء من عمر السابعة عشر حتى عمر السابعة والسبعين، وتصيب حوالي ٨٥% من السيدات، وترتبط بالنساء أكثر لأن جلدهن أرق من الرجال من جهة، ولأن الخلايا الدهنية التي تسبب هذه المشكلة تكون عند الرجال صغيرة الحجم وعميقة في الجلد، لهذا تبدو هذه المشكلة وكأنها تخص النساء دون غيرهن.

ويجود نوعين من السيلولايت: السيلولايت القاسي أو الصلب، والسيلولايت الرقيق.

النوع الصلب من الصعب ملاحظته، كما أنه يصعب التخلص منه عادة، لأنه يلتصق مباشرة بالعضلات، ويصيب غالبا النساء النشيطات جدا، واللواتي يمارسن الرياضة وخاصة الجري.

أما النوع الرقيق فيظهر بشكل واضح يلاحظ بسهولة بالعين المجردة، إلا أنه يكون منتشرا وليس مركزا في منطقة معينة كالسيلولايت القاسي، ويحدث عادة في مناطق واسعة لأنه لا يرتبط بالعضلات ارتباطا قويا، ويمكن وصفه بأنه متغلغل أو متهدل، يرخي مناطق معينة من الجسم بصورة ملحوظة، كما أن التخلص منه أو تخفيف آثاره أسهل بكثير من السيلولايت الصلب.

الأسباب

السبب الأساسي لحدوث السيلولايت غير معروف حتى الآن، ولكن هناك نظريات تقترح عدة أسباب:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●التقدم في السن، وهو من أهم العوامل التي تشارك في حدوث السيلولايت، حيث يحدث ضعف تدريجي لشبكة الأنسجة الليفية المدعمة لهيكل الجلد، بالإضافة إلى انخفاض مستوى هرمون الإستروجين

●وجود التهاب موضعي تدريجي في المناطق المصابة، والذي يسبب تراكم السوائل في الأدمة، مما يهيئ الفرصة لتشكل كتل دهنية بارزة تحتها.

●ضغط كتل الدهون على الأوعية الدموية.

●ترسيب البروتين حول الدهون المتجمعة.

●التأثير التراكمي لأشعة الشمس الذي يتسبب في ضعف مرونة الجلد.

البحث عن حل

لأن السيلولايت تشوه المنظر الجمالي للمرأة، فإنها تشغلها كثيراً، وتحاول أن تبحث لها عن حل جذري وفوري، وغالباً ما تلجأ السيدات إلى المستحضرات التي تروج لها الشركات والمؤسسات التجميلية عن طريق الإعلانات، وغالباً ما يقعن فريسة سهلة بين أيدي هذه الشركات دون أن تحقق النتائج المرجوة. فلقد أوضحت منظمة الأغذية والدواء الأمريكية (FDA) أن المستحضرات المعلن عنها حتى الآن لعلاج هذه المشكلة، سواء أكانت كريمات أو دهانات أو سوائل أو جوارب، ليس لها تأثير علاجي ملموس، وفي الوقت الحالي يمكن القول بأنه لا يوجد كريم موضعي موثق علمياً للتخلص من السيلولايت . ولكن هناك بعض الإرشادات والطرق التي يمكن أن تفيد في التخلص من هذه المشكلة أو تقاوم ظهورها على الأقل.

●ممارسة الرياضة، فالرياضة والحمية الغذائية هما أرخص وأفضل الطرق الموجودة حتى الآن، ولابد من الالتزام بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم (٢٠ دقيقة في اليوم بمعدل ثلاثة أيام أسبوعيا). ويفضل ممارسة أنواع الرياضة الهوائية مثل المشي.

●الإكثار من تناول الخضروات والفواكه والحبوب، والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة، وخصوصاً حيوانية المنشأ. فالسبانخ والبروكلي (القرنبيط الأخضر) على سبيل المثال من الخضراوات الغنية بالكالسيوم والتي تساعد على حرق الشحوم، وتبين الدراسات أن السيدة التي تحصل على ١٠٠٠ ملليجرام من الكالسيوم في اليوم تكون نسبة الشحوم المتراكمة في

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بطنها أقل من الأخريات، لذلك يجب تناول خمس حصص من الخضراوات في اليوم، لاسيما الغنية بالكالسيوم.

ومن الضروري الامتناع عن تناول المشروبات الغازية، والإكثار من تناول الماء بمعدل لترين في اليوم، والتقليل من إضافة الملح للطعام، مع الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة والمالحة والمعالجة والمخللات، كما يجب تجنب المشروبات الغنية بالكافيين (القهوة والشاي) والمشروبات السكرية، فالكافيين يعطي دفعة نشاط سريعة، نشعر بعدها بالكسل ويصبح نظام الحرق في الجسم خاملاً، وهذا ليس في صالح أجسامنا نهائيا.

- التدليك... فاستخدام الإصبع الأكبر في تدليك كتل الدهون بمعدل مرتين أسبوعيا على الأقل، قد يكون كفيلا بصرفها أو تسويتها، كما أن أجهزة التدليك قد تعطي مفعولاً إيجابيا بعد مرور مدة لا تقل عن الشهرين.
- الابتعاد عن التعرض الزائد للشمس قدر المستطاع.
- العلاج بالجراحة في الحالات الشديدة، لاستئصال الكتل الدهنية وشد الجلد، وتحتاج هذه العملية إلى خبير لكي لا تنعكس النتائج ويتشوه الجلد.
- شفط الدهون... يساعد على تحسين بعض أنواع السيلولايت، كما يساعد على شد الجلد.
- إزالة السوائل بطريقة ميكانيكية، وهنالك العديد من الأجهزة المستخدمة في هذا المجال، كجهاز تحريك الدورة الليمفاوية، الذي يقوم بعمل موجه من الضغط من الأسفل إلى الأعلى بطريقة متكررة، مما يقلل من حجم وبروز السيلولايت، ولكنها لا تختفي تماماً.

ومن الطرق الحديثة الأخرى آلة تدلك الجسم بواسطة اسطوانتين أو كرتين متجاورتين، فيما يقوم الجهاز نفسه بشفط الجلد بينهما وذلك للتخلص من السوائل وتسوية سطح الجلد، وهو يعطي نتائج جيدة إذا استمر استخدامه لمدة شهرين على الأقل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الهالات السوداء.... مشاكل جمالية ونفسية

الهالات السوداء نوع من التصبغات أو التلونات الواضحة، تظهر علي الجفن الأسفل للعينين، وتعتبر من المشكلات الجمالية المنتشرة بكثرة بين النساء، وبالذات عندما يصاحبها تورم بالجفون، إذ تضفي مظهرا غير مرغوب فيه، وتعطي لصاحبتها عمرا أكبر من عمرها الحقيقي، وعلى مستوى العالم ليس هناك علاج نهائي لتلك الحالة، إلا أن المحاولات الطبية قد حققت نتائج لا بأس بها، هذا في إطار العديد من الإرشادات والنصائح التي يجب إتباعها بدقة صارمة.

أشهر الأسباب

تتكون الهالات السوداء نتيجة ارتشاح كرات الدم الحمراء في منطقة ما تحت العينين، حيث تتكسر مادة الهيموجلوبين في الأنسجة، وتسبب تصبغ المنطقة باللون الأزرق الداكن أو الأسود. والتعرف على الأسباب الرئيسية لظهور الهالات يسهل إلى حد كبير في كيفية التغلب عليها، وأسبابها عموما قد تكون وراثية أو مكتسبة:

- رقة جلد البشرة، وعادة ما يكون لأسباب وراثية. فالجلد الرقيق يزداد رقة حول العينين، وعندما يتدفق الدم في الأوردة والشرايين القريبة من سطحه، تمنحه الشكل الداكن أو اللون القريب للأزرق. وكلما كان الجلد رقيقا كلما ظهرت الهالات بشكل أوضح.
- التعرض للشمس بصورة دائمة – خاصة في فصل الصيف – يزيد تلون البشرة، حيث يزداد تكون صبغ الميلانين بالجلد، وهو ما يسبب البشرة الملونة والبرونزية.
- التغذية غير المتوازنة، وما يصاحبها من نقص الفيتامينات والعديد من العناصر المفيدة للبشرة، فمن يتبعن نظاما غذائيا سيئا، خاليا من الخضروات والفاكهة، تزيد الهالات السوداء لديهن.
- الإرهاق وقلة النوم، من أهم العوامل التي تؤثر على صحة البشرة، فتصيبها بالشحوب وتساعد على ظهور اللون الداكن حول العينين.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●أدوات التجميل، حيث أن لها دوراً مهماً في ظهور هذه الهالات المصحوبة بترهل في جلد الجفون وتورمها، خاصة لو كان استخدام هذه المستحضرات لفترات طويلة، أو كانت من أنواع رديئة تسبب حساسية الجفون .

●التدخين: النيكوتين يسبب انقباض الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تلونات جلدية داكنة، وكذلك تعمل المركبات الكربونية على تقليل كمية الأوكسجين في الدم، فيصبح لون الجلد مضطربا ً.

●الاضطرابات النفسية والتوتر العصبي.

●الإهمال في علاج بعض الأمراض، وخاصة في فترة الحمل، مثل: تسمم الحمل، أيضا تكرار الحمل علي فترات قصيرة .

●الإصابة بالرمد الربيعي أو الحبيبي أو الصديدي المزمن، أو وجود التهابات مزمنة بالجفون.

●عوامل صحية مباشرة تسبب الهالات السوداء، ويختلف لون الهالة باختلاف سببها، فإذا كانت تميل إلى الرمادي فهذا يعني أنها ناتجة عن اضطرابات هرمونية، أما إذا كان لونها داكنًاً فهذا يعني أن المشكلة في الدورة الدموية.

●الإصابة بمرض يسبب الحكة للعيون – الحساسية والربو – يساعد في ظهور الهالات السوداء تحت الجفن. لأن أي فرك أو خدش لهذه الطبقة الرقيقة من الجلد يساهم في تلوينها.

●إرهاق العين بالقراءة في إضاءة غير مناسبة، وإهمال استخدام النظارة الطبية لمن يحتاجها، خاصة أمام شاشة الكمبيوتر أو التليفزيون أو عند القراءة.

●عدم شرب كمية مناسبة من الماء والسوائل التي يحتاجها الجسم.

●التعرض لأتربة أو أبخرة متصاعدة من مواد كيماوية سواء بالمطبخ أو بالمنزل أو بالعمل.

أبسط الحلول

أبسط الحلول للتخلص من تلك الهالات هو ما أكده خبراء التجميل بأن البطاطا المبشورة تساعد على إزالة الهالات السوداء حول العينين بشكل جيد، لأنها تحتوي على الإنزيم الذي يستخدم في المستحضرات التجميلية لتفتيح لون البشرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وتعتبر طريقة الاستخدام سهلة وعملية كما يقول الخبراء، فما عليك إلا أن تضعي مبشور البطاطا في الخلاط ثم يصفى بقطعة شاش، ويدهن الجفن السفلي للعين بالعصير لمدة تتراوح بين ١٥ – ٢٠ دقيقة، بعدها قومي بتنظيف الآثار النشوية المتبقية على الجفن.

ويمكن استخدام شرائح الخيار بدلا من البطاطا، أيضا يمكن عمل كمادات شاي دافئ لمدة ١٠ دقائق تليها كمادات شاي باردة لمدة ٥ دقائق

إرشادات هامة

قد يبدو علاج الهالات السوداء المحيطة بالعينين غاية في التعقيد !! ولكن في الحقيقة قد لا يحتاج الأمر إلا التخلي عن بعض العادات السيئة والضارة، ليس على منطقة العين الحساسة فحسب، بل على صحتنا بشكل عام:

- تجنب التعرض لأشعة الشمس مدة طويلة، وإن كان لا بدَّ من ذلك ففي طرفي النهار، أو يوضع كريم على بشرة الوجه يحجب أشعة الشمس الضارة.
- تناول كميات كبيرة من السوائل وعصائر الفواكه الطبيعية، وتجنب المواد الغريبة على الجسم والبشرة مثل الألوان الصناعية الموجودة في المشروبات والأطعمة الجاهزة والمعلبات. والتقليل من المقليات والأطعمة المعلبة أو المجمَّدة.
- الرياضة في الهواء الطلق تزيد من مستوى الأكسجين، الذي يمنح الدم اللون الأحمر الزاهي، ويكسب الجلد لوناً ورديأً.
- للعامل النفسي أثر كبير على الوجه ككل، لأن الوجه يترجم الانعكاسات الداخلية والنفسية، وهذا أمر في غاية الأهمية، ولذلك يجب عدم الاستهانة به، والابتعاد قدر المستطاع عن المشاكل والتوتر النفسي.
- المستحضرات التي تحتوي على السيليكون هامة جدا لحماية الجلد حول منطقة العين، حيث تمنع الإصابة بالإجهاد نتيجة ملوثات البيئة من دخان السجائر والأتربة، وعند وضعها لا يمكن ملاحظتها أو رؤيتها، كما أن لديها ملمس ناعم كالحرير.

من أجل عينين صافيتين

المنطقة " تحت العين " هي الأكثر حساسية في الجسم على الإطلاق، وهي أرق بعشر مرات من البشرة العادية، كما أنها تفتقر للدهون.... فرطبيها دائماً وعامليها برفق واهتمام،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهناك نظام صحي متكامل يجب أن تلتزمي به للحصول على عينين صافيتن ومشرقتين يتلخص في النقاط التالية :

- شرب الماء النقي بكثرة، بمعدل لترين كحد أدنى في اليوم الواحد، لأن الماء يمدنا بالرطوبة والانتعاش، ويساعد الجسم على تصريف السموم المتراكمة، ويحسن أداء الكلى مما ينعكس صحة وإشراقا على نظرة العينين.
- تناول الخضر والفاكهة الطازجة، خصوصا الجزر.
- الالتزام بغذاء صحي متوازن في عناصره، وغنى بالحديد على وجه الخصوص، وخال من الدهون، والمقالي، والتوابل، والموالح.
- الامتناع كليا عن التدخين والمشروبات المحرمة كالكحوليات.
- تجنب المكوث لساعات طويلة أمام شاشة الكومبيوتر أو التلفاز.
- تمرين عضلات العينين من خلال تأمل الأفق البعيد والترميش لتحفيز الدمع وترطيب العينين.
- استخدام كريم وقاية مخصص لجفون العينين، يساعد على ترطيب البشرة ويحفز الدورة الدموية فيها. ومن أشهرها مستخلص الكاموميل الذي يستخدم في تهدئة الجلد المتهيج، ومن خواصه أنه: مضاد للهرش، وناعم على الجلد، ولديه القدرة على محايدة المواد المثيرة له.
- اختيار خافي عيوب مدروس طبيا، حتى لا يثير حساسية الجلد، واستخدامه برقة عند محيط العينين لتمويه عيوبهما.
- تنظيف العينين جيداً من مساحيق المكياج قبل الخلود إلى النوم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الثآليل..... أزمـة بـدون إزعـاج

الثآليل أو السنط هو عبارة عن أجزاء جلدية زائدة من الأورام الحميدة التي تظهر على سطح الجلد أو الغشاء المخاطي، ويسببها فيروس ضعيف يعرف باسم (فيروس الورم الثآلولي)، وأول من أكتشف الثآليل هو العالم الإيطالي سيفو ١٩٠٧.

والثآليل بوجه عام أكثر شيوعا في الأطفال وصغار البالغين منها فيمن هم أكبر سنا، ومعظم الثآليل تصل في قطرها إلى حوالي ما بين ١–٥ مم، وتكون أحيانا مسطحة أو مرتفعة وجافة أو رطبة، ويغلب أن يكون سطحها خشن الملمس ومتشققة أو متحفرة، ويكون لونها في الغالب بلون الجسم وإما بلون أقتم من لون الجلد المحيط بها، وأحيانا يتكون على سطحها مادة بيضاء تشبه القشرة.

وتتواجد الثآليل غالبا في الأجزاء المكشوفة من الجسم مثل الأصابع والأيدي وفي باطن الكف والقدم أيضا ويمكن ظهورها على المرافق والوجه وفروة الرأس، وعندما تظهر على الركبة أو المرفق فإنها تكون عرضة للتهيج وقد تكون مؤلمة.

وقد تمكن الأطباء حديثا من التعرف على أكثر من ٦٠ نوعا من فيروسات الورم الثآلولي. وتختلف هذه الأورام في أشكالها وأحجامها حسب نوع الفيروس المسبب لها، وحسب مقاومة الإنسان المناعية، وكذلك حسب الجزء المصاب. ومعظم أنواع الثآليل غير ضارة ولا تتحول إلي سرطانات جلدية، إلا في بعض الأنواع النادرة، كالثآليل التي تصيب عنق الرحم في المرأة والقضيب في الرجل.

طرق العدوى

تنتقل العدوى المباشرة بملامسة جلد الإنسان السليم لأي جلد مصاب بالفيروس، بشرط وجود خدوش ولو بسيطة (غير مرئية) في الجلد، حتى يمكن للفيروس من الإصابة.

أما العدوى الغير مباشر، فتحدث من خزائن الملابس، الحمامات العامة، الصالات الرياضية، وبرك السباحة، وتنتشر الثآليل في الشخص نفسه متى حك جلده، أو حلق ذقنه، أو قضم ظفره. ويمكن للأطفال أن يلتقطوا الفيروس المسبب للثآليل بسهولة من زميل لهم في المدرسة مثلا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تبدأ الثآليل بالظهور بعد ثلاثة أو أربعة شهور من التقاط العدوى، وتعمل دفاعات الجسم المناعية ببطء ضد الثآليل التي ظهرت، حيث تستمر على الجلد لفترة طويلة تدوم عادة لسنتين، وفي بعض الأحيان قد تستمر لتصل إلى عشر سنين، إلا أن الجسم في النهاية يقضي على فيروس الثآليل التي تختفي بشكل فجائي في بعض الأحيان.

ويجب أن تتوافر عدة عوامل وظروف معينة للإصابة بالثآليل، منها: الاستعداد الوراثي أو القابلية التي تحدد شكل الإصابة، كذلك ضعف كفاءة الجهاز المناعي للجسم في مقاومة الفيروس الثآلولي.

أشكال وأنواع

يعتمد نوع وحجم وشكل الثآليل علي نوع الفيروس المسبب ومكان الإصابة، وبعض أنواع الثآليل غير مؤلمة، وهناك أنواع أخرى تسبب الألم، وبعضها تنمو في شكل عنقودي، وهناك أنواع أخرى تنمو بشكل منعزل (فردية)

- الثآلول الشائع أو العام **Common warts** أشهر هذه الأنواع، وهى مألوفة لدى الجميع، وتكون على شكل أورام حميدة ونتؤات وبروز مرتفعة، خشنة، يميل لونها إلى الرمادي ولا تؤلم، وتبدأ هذه الثآليل صغيرة في حجم رأس الدبوس وسرعان ما تكبر، وأكثر الأماكن إصابة بهذا النوع الأصابع واليدان، ويمكن أن تظهر على الشفتين واللسان نتيجة العدوى من الأصابع.
- الثآلول المسطح **Plane warts** يتسم بوجود رؤوس ملساء صغيرة مسطحة مرتفعة بقطر ١–٣ ملم، ويكون لونها قريب من لون الجسم، ويماثل حجمها حجم عود الثقاب، وغالبا ما تظهر في الوجه واليدين، وقد تظهر عند الرجال الذين يحلقون ذقونهم، أو النساء اللواتي يحلقن شعر الساق نتيجة العدوى الذاتية.
- ثآلول باطن القدم **Planter warts** ، وهو معروف ومشهور لدى الجميع ويسمى (مسمار اللحم) في منطقة الخليج و (عين السمكة) في كثير من الدول العربية، والفلاحون في مصر يطلقون عليه نفره أو رفسة الحمار، والحمار المسكين برئ من هذا المرض، وهو النوع الوحيد المؤلم لأنه ينمو للداخل بسبب ضغط الجسم على القدم، ويظهر هذا النوع من الثآليل في أماكن الضغط بالقدم، وفي باطن القدمين

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وسطح ثآلول القدم خشن وسميك لوجود نتؤات عليه يمكن رؤيتها بالعين المجردة، وقد يستوي ثآلول القدم مع سطح الجلد أو يكون غائرا فيه محدثا ألما مستمرا بقاع القدم. وقد تجتمع عدة ثآليل من هذا النوع بالقدم الواحدة وتعرف هذه الحالة باسم الثآليل السبحية **Mosaic warts**

●الثآلول التناسلي **Anogenital warts** يظهر على الأعضاء التناسلية وحولها، ويتخذ شكلا مميزا، وله قابلية للكبر في الحجم أكثر من أي منطقة أخرى، وهذا النوع يبدأ بظهور حبيبات ونتؤات صغيرة – تنتقل جنسيا – ثم ما تلبث أن تكثر وتنمو في المواقع الرطبة من الأعضاء التناسلية والشرج، ومع مرور الوقت تتحول هذه النتؤات الصغيرة إلى كتل قرنبيطية الشكل، قد تتراكم بين شقوقها مواد قيحية تبعث رائحة كريهة.

وقد ثبت أنه في حالات قليلة قد يؤدي الإهمال في العلاج المبكر لهذه الثآليل إلي تحولها إلي أورام سرطانية متضخمة تسبب الوفاة. وفي دراسات حديثة ربط بعض العلماء بين ظهور سرطان الرحم عند النساء ووجود هذه الثآليل المتكرر لدي السيدات، لذلك يجب الاهتمام بعلاج هذا النوع من الثآليل لأنها قد تكون مؤشرا لمرض خطير، مع ضرورة فحص الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلي.

العلاج

قد يتعافى المريض بدون أية معالجة طبية، حيث وجد أن ٢٠– ٣٠% من الثآليل تزول من تلقاء نفسها خلال ستة أشهر من الإصابة، وأن ٥٠% منها تزول خلال سنة، ولكن الهدف من المسارعة بالعلاج هو منع انتشارها إلى مناطق أخرى من الجسم، وكذلك لما يسببه وجود التآليل من حرج اجتماعي ومن شكل غير مقبول.

حتى الآن لا يوجد أي علاج يمكن أن يقضي نهائيا على فيروس الثآليل، ومعظم أنواع العلاجات المتبعة حاليا هي من النوع التي تزيل الطبقات القاسية من الجلد، وتقشر الجزء العلوي من الثآلول على أمل أن يتولى الجسد بنفسه القضاء على هذا الفيروس لاحقا.

●الكي الكهربي **Electrodesiccation** هو أكثر طرق المعالجة استعمالا، ويعمل على تجفيف وحرق الثآلول، وبالتالي يزيل الثآليل تماما في جلسة واحدة تحت تخدير موضعي.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●الكي بالتبريد **Cryotherapy** من الطرق الفعالة والمستعملة بشكل واسع في المعالجة، ورغم الألم الذي يسببه أحيانا، يفضل المعالجة بالتجميد لأنه أقل حدوثا للتشويه الذي يخلفه تدمير الثآلول بالطرق الأخرى. ويستخدم لذلك النيتروجين السائل الذي يسبب تجمد بخاري سريع ١٩٦ درجة مئوية تحت الصفر للثآلول، وتسبب البرودة الشديدة فقاقيع صغيرة، وانتفاخ الثآلول، واختلالا في الخلايا المصابة بالفيروس، ومن ثم فصله من الجلد وسقوطه بعد عدة أيام.

●المستحضرات المقشرة التي تحتوي على مادة حامض السلسليك بالتركيزات العالية أو حامض اللاكتيك وغالبا ما تكون هذه المستحضرات على شكل دهان موضعي إما مراهم أو سائل بتركيزات مختلفة (تركيز –١٧% – في معلق الكولوديون)، وقد تكون على شكل لصقات موضعية بتركيز يصل إلى ٤٠%، ويمتاز هذا النوع من العلاج بأنه يقلل الفترة الزمنية اللازمة للقضاء على الثآليل، ويقضي على ٦٠– ٨٠% منها، لكن يجب الحرص الشديد لحماية الجلد السليم حولها.

●العلاج بالليزر: عن طريق أجهزة الليزر المختلفة مثل: ليزر ثاني أكسيد الكربون، ليزر الاربيوم، وهي تقوم بنفس عمل الكي الكهربائي من خلال تبخير المحتوى المائي للخلايا المصابة، وبالتالي القضاء التام عليها، لكن تحتاج هذه العملية إلى تخدير موضعي لتخفيف الألم.

●عقار البودفيلين: وخاصة لثآليل المناطق التناسلية كعلاج موضعي وتحت إشراف طبي مباشر، وتوضع مرة واحدة أسبوعيا، تترك لفترة ٤– ٦ساعات ثم تغسل، وغالبا ما تكون بتركيز ٢٥% على شكل محلول. أما مادة البودوفيلو توكسين فتوضع مرتين يوميا مدة ثلاثة أيام من كل أسبوع لمدة ٤– ٦ أسابيع، ويكون على شكل سائل بتركيز أو على شكل كريم أو جل

●عقار اميكويميد: وهو علاج مناعي حديث خاص لثآليل المناطق التناسلية.. ويكون على شكل دهان موضعي بتركيز ٥ % ثلاث مرات أسبوعيا لمدة أربعة اشهر، ونتائجه عالية تصل إلى ٨١%.

●عقار الكانثردين: وهو محلول يضاف إلى البودفيلين وحامض السلسيليك ويوضع بواسطة الطبيب المعالج، ويجب حماية الجلد السليم خلال العلاج.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما الثآلول المستوي أو السطحي، فمن الأفضل تركه تماما دون أي تدخل، لأنه غالبا ما يختفي ذاتيا. وفي حالة الانتشار السريع للثآليل، وعدم قدرة الجسم على مقاومتها، فإن العلاج ببعض الأدوية المنشطة للجهاز المناعي قد يساعد في تقليص الانتشار إلى حد كبير.

ويجب ملاحظة أنه مع كل الطرق السابقة فقد يحتاج العلاج إلى الإعادة عدة مرات وذلك لصعوبة القضاء على هذه الفيروسات ولمقاومتها الشديدة لمختلف طرق العلاج، كما أنه من الأفضل البدء في العلاج مبكرا وعدم التهاون فيه، ومن الأحسن استعمال العلاجات البسيطة والأخف ألماً على المريض، وكلما كان العلاج مبكرا مع المتابعة المنزلية وتحت إشراف دوري من الطبيب المعالج كلما كانت النتائج إيجابية ومشجعة بإذن الله تعالى.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الكعب العالي... رشاقة ثمنها الألم

ثبات الجسم يتناسب تناسبا طرديا مع سعة القاعدة التي يرتكز بها علي الأرض، فكلما اتسعت القاعدة كان الجسم أكثر اتزانا ، فالإنسان ليس سوى عمود متحرك...ولبس المرأة للكعب العالي هو قلب لهذه القاعدة، حيث تضطر للميل للأمام، مما يجعلها تمشي بأطراف أصابعها وباطن قدميها ، ومع الاستعمال المتكرر للأحذية الضيقة والكعوب العالية، يجب أن تعرفي سيدتي بأنك في خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية على المدى البعيد، إذا لم تقومي اليوم بتصحيح عاداتك في شراء الأحذية، ومنح قدمك الفرصة لترتاح من الضغط المستمر.

الخلفية التاريخية

تعود قصة ابتكار الكعب العالي إلى القرن السادس عشر، حيث كان من عادة أهل البندقية أن يقيموا كل عام مهرجاناً كبيراً تتبارى فيه النساء في التبرج والزينة، فيرتدين أفخر الثياب التي كانت تستورد من بلاد نائية خصيصاً لهذا المهرجان. وحدث في إحدى السنين أن غرقت جميع السفن التي كانت تحمل السلع المستوردة إلى البندقية، عدا سفينة واحدة ينتمي ربانها إلى عائلة (فسبوتشي) الأرستقراطية، وكانت المنافسة على أشدها بين نساء هذه العائلة ونساء عائلة أرستقراطية أخرى هي عائلة (بوتاني).

كان النصيب الأوفر من الثياب المستوردة من نصيب نساء عائلة (فسبوتشي)، ولذلك استولى الحزن على نساء عائلة (بوتاني)، ولكنهن لم يستسلمن لليأس، فعقدن مجلساً وبحثن عن الوسائل التي تعوضهن عن تلك الخسارة، وجاءت ليلة المهرجان وظهرت نساء عائلة (فسبوتشي) وهن فرحات فخورات بما استأثرن به من ملابس فاخرة دون غيرهن، ولكنهن فوجئن بظهور نساء عائلة (بوتاني) بقامات أطول من المعتاد، لفتت إليهن الأنظار واكتسبن فوزاً باهراً في المهرجان. وكان سر في أنهن استعملن لأول مرة في التاريخ أحذية عالية الكعوب، حيث ثبتن تحت كعوبها طبقات من الفلين... ومنذ ذلك الحين انتشر الكعب العالي بين الفتيات الإيطاليات، ثم اقتبست عنهن بقية النساء في مختلف البلاد، وأخذ على مر العصور أشكالاً وتصاميم عديدة وقياسات مختلفة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأطباء يحذرون

تتكرر تحذيرات الأطباء من خطورة الكعب العالي، لكونه يوزع ثقل الجسم بطريقة غير متوازنة، فيزيد الضغط على القدم، ويسبب آلام الظهر، وكذلك تحذيرهم من الحذاء ذي القدم المدببة من الأمام، لكونه يصيب الإصبع الكبير بأورام، بل إن دراسة سويدية حديثة ذهبت إلى أبعد من ذلك، واتهمت الكعب العالي بأن له علاقة بالفصام العقلي المعروف بـ «الشيزوفرينيا» لما يسببه من توتر شديد في القدم مما يمنع المستقبلات العصبية في عضلات القدم من إطلاق مركب «الدوبامين» الذي يحافظ علي سلامة العقل.

ورغم ما يحققه الكعب العالي من إشباع جمالي للمرأة، إلا أن مساؤه أكثر من مميزاته، حيث يتسبب في العديد من الأمراض والمشاكل الصحية للسيدات من أهمها: دوالي الساقين إلى جانب التقلصات الرحمية المبكرة للحامل، والإجهاض المبكر للحمل، واحتقان الحوض، علاوة على تشوهات القدمين والكالو، بالإضافة إلى تأثيره الكبير على العمود الفقري، وانحناءاته للأمام، أما أخطر وأهم ما ذكرته الدراسات الطبية هو العلاقة القوية بين ارتداء الكعب العالي وبروز الكرش، فعند لبس حذاء كعبه أطول من ٥ سم، يتركز وزن الجسم كله على مقدمة القدم، ويبقى الجسم مشدوداً إلى الوراء للحفاظ على التوازن، وبالتالي تصبح زاوية الحرقفة ٤٥ درجة، وبهذا تبرز البطن للأمام. ولا ينتهي الأمر عند ذلك، بل وجد أن هذه الأحذية ذات الكعب العالي تساعد على كبر حجم الأرداف والأفخاذ وسمنة الأرجل.. كل هذا دفع أطباء التخسيس والرشاقة إلى التحذير من ارتدائه مطلقا.

وأشارت دراسة طبية حديثة إلى وجود علاقة بين الكعب العالي والتهابات العظام والمفاصل، حيث تسبب الأحذية ذات الكعوب العريضة المرتفعة ضغطاً إضافياً على القدم نسبته ٣٠ % عما لو سارت السيدة بدون حذاء.

ويؤدى ازدياد هذا الضغط إلى أن تعمل العضلة الرباعية للفخذ بصعوبة أكثر، وهو ما يعزز الضغط على غطاء الركبة، وأكثر أجزاء الركبة تضرراً هي تلك الأجزاء التي تبدأ في التآكل مع تطور المرض.

كما أطلق الأطباء تحذيرا جديدا للنساء من مخاطر ارتداء أحذية عالية الكعب. وقالوا إنه يزيد من مخاطر تكسر العظام وآلام الكاحل. ويقول " روبرت إيفانز " وهو طبيب يتولى الحوادث والحالات الطارئة، في مستشفى جامعة ويلز البريطانية: إن مثل تلك الإصابات قد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تؤدي لمشاكل صحية طويلة الأمد. وتتفاوت إصابة هؤلاء بين تكسر العظام إلى التواء الكاحل، ووصلت إلى حد الخلع في بعض الحالات، بل وسببت إعاقة دائمة في البعض الآخر.

ووجد الباحثون أن السيدات بسبب ارتداء الكعوب العالية فقدن توازنهن بنحو ١٢ % وتعرضن لخطر السقوط أكثر من تسع مرات، كما أن وزن الجسم يكون مرتكزاً على مقدمة القدم الذي تظهر فيه معظم التشوهات. ولاحظ العلماء بعد إجراء فحوص التوازن على السيدات، أن مستخدمات الكعب العالي تعرضن للسقوط بنحو ٢٧ % عند المشي على سطوح غير ملساء أثناء الليل.

وأخيرا حذر خبير بريطاني من أن محاولات بعض السيدات الظهور وكأنهن فارعات الطول، قد تؤدي إلى خسارتهن لحياتهن كأمهات. مؤكدا أن خصوبة المرأة مهددة بسبب استخدام أحذية بكعب عال. كما أنه يؤثر على الأعضاء الداخلية للمرأة، ويتسبب بعدم قدرة المرأة على الإنجاب. يذكر أن لبس الكعب العالي لفترات طويلة قد يسبب انقلابا للرحم، حيث إن الرحم داخل الحوض متصل بأربطة رخوة سهلة التمدد والارتخاء ، والضغط المستمر إذا لم يحدث انقلابا في الرحم فعلى الأقل يسبب آلاما في أسفل البطن والحالبين.

رأي الدين

تظل أهم أسباب حرص النساء على ارتداء أحذية ذات كعب عال – كما أشارت إحصائيات الأكاديمية الأمريكية لجراحي العظام – هي دواعي إبراز جمال الجسم، أو المساعدة على تضخيم أجزاء منه، أو ضرورات الموضة، أو الارتقاء بالمظهر في العمل.

يقول الشيخ بن باز رحمة الله: وأقل أحواله الكراهة؛ لأن فيه أولا تلبيسا حيث تبدو المرأة طويلة وهي ليست كذلك، وثانيا فيه خطر على المرأة من السقوط، وثالثا ضار صحيا كما قرر ذلك الأطباء. [1]

ومن العلماء من رأى عدم جواز لبس الكعب العالي مطلقا للأسباب التالية:

---

(١) فتوى نشرت بـ((المجلة العربية)) ضمن الإجابات في باب ((فاسألوا أهل الذكر)) – مجموع فتاوى و مقالات متنوعة / الجزء السادس

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●لأنه يُعرض المرأة للسقوط، والإنسان مأمور شرعاً بتجنب المخاطر بمثل عموم قوله تعالى: { وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ } [النساء/٢٩]، وقوله تعالى:{ وَلاَ تُلْقُواْ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ } [البقرة/١٩٥]

●كما أنه يُظهر قامة المرأة وعجيزتها بأكثر مما هي عليه، وفي هذا تدليس وإبداء لبعض الزينة التي نهيت عن إبدائها المرأة المؤمنة بقوله تعالى: { وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاء بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاء بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ } [النور/٣١] (٢)

●وكذلك فهو يجعل المرأة مائلة إلى الأمام فيخشى انطباق وعيد المائلات المميلات عليها، لقوله ﷺ (صنفان من أهل النار لم أرهما بعد. رجال معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس – يعني ظلماً وعدواناً – ونساء كاسيات عاريات مائلات مميلات) (٣)

●وهو يؤذي الظهر وهذا ثبت طبياً.

●وكذلك يصدر الكعب صوتاً يلفت أسماع الرجال ويفتنهم، قال تعالى: { وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاء بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاء بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُوْلِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاء وَلا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } [النور/٣١] نسأل الله السلامة والعافية. (٤)

---

(٢) من فتاوى اللجنة الدائمة (مجلة البحوث ٩/٤٦)

(٣) رواه مسلم ٢١٢٨

(٤) الإسلام سؤال وجواب (الشيخ محمد صالح المنجد) www.islam-qa.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الكرش مزعج الأزواج و مرعب الزوجات

لو سألنا أي شخص – رجلا كان أو امرأة – عن الكرش، لأجاب من دون تفكير أن منظر الكرش البارز يبعث على الحرج، ليس فقط عند المرأة التي تبحث دائما عن الرشاقة، وإنما عند الرجل أيضا... فالكرش فعلا مشكلة، ليس فقط لأنه يشوه الجانب الجمالي للجسم، بل لأنه يعتبر طبيا مؤشراً لمشاكل صحية خطيرة، فلطالما حذرنا الأطباء من أن دهون البطن تنبئ عن خطر الإصابة بالأمراض القلبية وربما الوفاة، وأنها تعتبر جزءاً هامًا أيضًا من ظاهرة "التناذر الأيضي" التي تشمل مقاومة هرمون الأنسولين الخافض للسكر، واختلال دهون الدم، وارتفاع الضغط.

ومؤخرا أكدت الراسات الطبية على أن ظاهرة بروز الكرش تساعد في التنبؤ عن احتمالات الإصابة بسكري النوع الثاني، مما يعني أن الحساسية للسكري لا تكون مرتبطة بإفراط الوزن فقط، بل قد تظهر في الأشخاص ذوي الأوزان الطبيعية والكروش المتضخمة .... والتفسير العلمي لهذه الظاهرة يقوم على أساس أن الكرش حتى يبدو واضحا للعيان يحتاج إلى طبقات وطبقات من الشحوم التي تتراكم ابتداء على الكبد والطحال والأمعاء ثم جدار البطن. والخلية الشحمية خلية كسولة تحتاج إلى كمية كبيرة من الأنسولين حتى تحرق السكر لتحصل على الطاقة، على عكس الخلية العضلية التي تحتاج إلى أنسولين أقل. وبالتالي فإن كثرة خلايا الشحم في الجسم تعني كثرة الحاجة للأنسولين. وقد تكون غدة البنكرياس قادرة على إفراز الكميات المطلوبة من الأنسولين في البداية. ولكنها بعد فترة تتعب وتستنزف فيقل إفرازها للأنسولين، وتبدأ المعاناة مع مرض السكري.

وتؤكد الدراسات أن التهاب وحصوات المرارة تكثر في الأشخاص البدينين، ولاسيما السيدات ذوات الحمل المتكرر، وعند الأشخاص المصابين بالكرش، نتيجة زيادة هرمون الاستروجين، ذلك الهرمون الذي يساعد على زيادة الكولسترول بالدم، وترسيبه على جدار الحويصلة المرارية، مسببا التهاباً بها وإتاحة الفرصة لتكوين حصوات المرارة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وعند أصحاب الكروش تزداد فرصة الإصابة بتشحم الكبد، ويشعر الفرد دوما بضيق في التنفس، بسبب تراكم الدهون على القفص الصدري وتحت الحجاب الحاجز، مما يعيق تمدد وحركة الرئتين، كما يقلل الكرش من حركة الحجاب الحاجز فتقل كمية الهواء التي تحصل عليها الرئة.

وبعض الأبحاث أثبتت أن هناك علاقة بين السمنة، ولاسيما سمنة البطن –الكرش– والإصابة بالعقم عند السيدات، بسبب زيادة في تراكم الدهون حول المبيض وقناة فالوب، مما يؤثر على عملية التبويض والإنجاب.

تعرف على السبب

بشكل عام، تتدخل عوامل كثيرة في تكوين الكرش، منها: العمر، والجنس، والتاريخ الوراثي... ومن العوامل الأخرى الهامة:

– الإسراف في تناول الطعام الغني بالدهون والسعرات الحرارية. فلو تم تناول كمية من السعرات الحرارية تزيد عن حاجة الجسم الفعلية بمعدل ٢٠٠ سعر حرارى يومياً، فهذا يؤدى إلى تراكم ٧ كجم من الدهون في الجسم خلال عام واحد فقط.

– الإصابة بأمراض القولون، وتجمع السوائل في تجويف البطن.

– ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام نتيجة الأكل بسرعة.

– التدخين الذي يؤدي بدوره إلى كثرة دخول الهواء إلى المعدة.

– الكسل والخمول وقلة الحركة، خاصة بعد تناول الوجبات، وبصفة خاصة وجبة العشاء.

– الإسراف في تناول البقول التي تسبب الانتفاخ.

– الإكثار من شرب المشروبات الغازية بين الوجبات أو أثناء الأكل.

– الإجهاد والتوتر والقلق، مما يحفز إفراز هرمون الكورتيزون الذي ينشط من تخزين الدهون في منطقة البطن.

– عدم إتباع حميات غذائية صحية أثناء الحمل.

– إهمال ممارسه التمارين الرياضية بشكل منتظم.

ومن الأسباب الإضافية التي تؤدى إلى كبر حجم البطن عند السيدات خاصة:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١- تشير خبيرة الأغذية الأمريكية "بربارا شتاين" إلى أن جسم المرأة يحرق السعرات الحرارية بسرعة تصل إلى نصف السرعة التي يحرق بها الرجال، عند القيام بنفس المجهود، وبالتالي فجسد المرأة أكثر قابلية لتخزين الدهون والإصابة بالسمنة من الرجل.

٢- بعد الزواج يحدث عادة استقرار نفسي وعاطفي، وهما عاملان مهمان في زيادة الوزن، بالإضافة إلى أن أيام الزواج الأولى تشهد تناول أطعمة ذات سعرات حرارية عالية جداً.

٣- الحمل المتكرر من أهم العوامل التي تساعد على وجود الكرش، بسبب الترهلات في محيط البطن بعد الولادة.

٤- لبس حذاء ذو كعب عال أكثر من ٥ سم يؤدى إلى ارتكاز الجسم على مقدمة القدم مما يجعل ضرورة بقاء الجسم مشدوداً للوراء فتبرز البطن للأمام ويؤدى ذلك أيضاً إلى تدلى الثديين وكبر حجم الأرداف.

٥- وصول المرأة إلى سن اليأس في الفترة ما بين ٤٠- ٤٥ سنة يجعلها تحد من حركتها الجسمانية، وكذلك زيادة إفراز هرمون البروجسترون يؤدى إلى فتح الشهية للطعام بصورة دائمة.

تخلص من الكرش نهائيا

نحن نأكل أكثر من حاجتنا، ولا نعرف متى وكيف نأكل، لأننا نعتبر الأكل متعة أكثر منه ضرورة، وكلنا – بطريقة أو بأخرى – نحب المتعة، أما الرياضة فنتابعها على شاشات التلفزة، دون أن نفكر أنها حاجة ضرورية لحيوية أجسامنا، ولذلك هناك بعض الإرشادات التي تخلصك من الكرش وتمنحك الرشاقة:

- **أفضل وأبسط طرق التخلص من الكرش هي أن نبدأ فوراً بتغيير واستبدال العادات الغذائية السيئة بعادات جديدة سليمة وصحيحة، تعتمد على التكامل بين الركائز الغذائية الأساسية التي تبني جسم الإنسان: السكريات والبروتينات والنشويات، وتناول الألياف الغذائية بنسبة لا تقل عن ٤٠ -٦٠ % من الوجبة الغذائية.**
- **الابتعاد عن الأطعمة التي لا يهضمها الجسم جيداً، مثل: البصل والثوم والفاصوليا البيضاء والقرنبيط، ومادة الكافين الموجودة في القهوة والشاي، لأن كل هذه الأطعمة تتسبب في حدوث انتفاخ وامتلاء البطن بالغازات.**

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● أظهرت نتائج دراسة حديثة أن تناول الزبادي خالي الدسم يساعد علي التخلص من الكرش الذي يعاني منه ما نسبته أكثر من ٦٠% في الدول العربية عموماً، و٩٥% من سكان منطقة الخليج العربي. وأوضحت الدراسة أن تناول الزبادي ٣ مرات في الأسبوع يحقق نتائج جيدة في تخفيف الكرش، لأنه يحتوي علي بكتيريا "اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس" التي تخمر اللبن، كما يحتوي علي إنزيم "اللاكتيز" الهاضم لسكر "اللاكتوز" الموجود في اللبن، وهو الإنزيم الذي يفتقده ٨٥% من الناضجين خاصة في الشعوب العربية والأفريقية، ويتسبب نقصه في سوء الهضم واضطرابات الأمعاء والانتفاخ. وأشارت الدراسة أيضا إلى أن الزبادي يزيد من قدرة الجسم علي حرق الدهون الزائدة .

● رياضة المشي تفيد في تقوية عضلات البطن، والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات في منطقة البطن، كما تفيد في علاج المضاعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكولسترول ودوالي الساقين. والمشي رياضة سهلة وغير مكلفة. ويفقد الجسم ما يقارب ٢٠٠ وحدة حرارية في ساعة مشي بطيء. وتزداد الوحدات المحروقة كلما ازدادت سرعة المشي.

والمشي المثالي له عدة مواصفات:

– يجب أن يكون بخطى واسعة مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين.

– أن يمارس بدون توقف – إلا عند الضرورة – مع الحرص أن يكون بصورة منتظمة وتتم زيادة مدته تدريجيا.

– ينبغي أن يكون الظهر مفروداً أثناء المشي.

– يجب أن يكون المشي والمعدة فارغة من الطعام، لأن الدورة الدموية أثناء امتلاء المعدة تكون نشطة في منطقة الجهاز الهضمي، وحينها يصبح المشي مضراً.

● احذر أن تبدأ مشوار التخلص من الكرش بالاعتماد على الريجيم فقط دون الرياضة، حتى لا تصاب بترهل الجلد وضعف العضلات، ومن أفضل التمارين الرياضية: الاستلقاء على الظهر، ورفع الرأس والكتفين حتى مشاهدة أصابع القدمين دون ثني الركبة، ويجرى هذا التمرين ثلاث مرات يوميا بفارق ٦ ساعات ما بين كل مرة، على أن يبدأ هذا التمرين بـ ٣ عدَّات، ومن ثم زيادته بمقدار عدَّة كل أسبوع حتى نصل إلى ٢٠ عدة في المرة الواحدة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● من أفضل التمارين الرياضية للقضاء على الكرش: رقود على الأرض ظهرا مع وضع الذراعين جانبا. ترفع الرجلان في عشر عدات ليكوّن الجذع مع الرجلين زاوية قائمة. ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة عشر ثوان. ثم تخفض في عشر عدات.. يكرر هذا التمرين عشرين مرة تدريجيا.

برامج غذائية

●تناول ثلاث أكواب من الماء قبل الوجبات الرئيسية، كفيل بأن يملأ المعدة، ويقلل الشهية، وليس لها سعرات حرارية.

●تناول جريب فروت قبل تناول الطعام، يقلل من إحساسك بالجوع.

●ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء المضاف إليها ملعقتا خل، لتعطيك إحساسا بالشبع.

●احرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف، فهي تأخذ وقتا أطول في المضغ مما يقلل الإحساس بالجوع، ويخفف من حدوث الإمساك.

●قلل كمية الملح في الأكل، لأن كثرته تمنع طرح السوائل الزائدة في الجسم مما يزيد من محيط خصرك، علماً بأن الجسم لا يحتاج من الملح إلى أكثر من ملعقة شاي واحدة يوميا (٤ جرامات)

●تناول الطعام ببطء لأكثر من عشرين دقيقة، فستشعر بالشبع بسرعة دون أن تملأ معدتك بالكثير من الطعام، لأن الأكل السريع يملا المعدة بالطعام قبل الإحساس بالشبع.

●من أشهر برامج الرجيم لإزالة الكرش:

الإفطار: ٢ ثمرة فاكهة متنوعة (عدا التين، العنب، البلح، الموز، المانجو) ويفضل كوب عصير برتقال أو جريب فروت مع سوائل: شاي، أو قهوة، أو صودا، أو ماء ليمون بدون سكر

الغذاء: طبق سلطة خضراء. ٤ ملاعق خضار مسلوق. شريحة لحم مشوية أو ربع دجاجة مسلوقة أو ٢ سمكة مشوية أو علبة تونة "بدون زيت".

العشاء: زبادي بالخيار، أو ٣ ملاعق فول بالليمون، أو بيضة مسلوقة، أو قطعة جبن بالطماطم.

مع شريحة توست أو ربع رغيف.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مشكلات صحية

- النكد الزوجي تدمير للصحة
- استئصال الرحم والعلاقة الزوجية
- البدانة.... ق كابوس يؤرالزوجين
- أزواج لكن مرضى !!!
- الشخير..... مشكلة شخصية ومعاناة اجتماعية
- زوجي الحبيب.....أرجوك لا تؤذيني بسيجارتك !!!!!

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النكد الزوجي تدمير للصحة

تجنب النكد الزوجي من أهم ركائز الحياة الزوجية السعيدة، لأن النكد أسوء صفة للمرأة حين تحاول دوما خلق المشاكل وإزعاج زوجها وأولادها... فالزوجة النكدية امرأة تشتعل حقدا، وتبتعد كل البعد عن مشاعر الحب والمودة، ودائما ما تكون غبية تحب العناد والتحدي، وربما تكون مريضة نفسيا، وكيف تكون سوية وهي تحول المنزل إلى متحف للأمراض والعلل والمشاكل التي بدورها تنفر الزوج، وتسيء إلى الأولاد في تربيتهم ودراستهم ومستقبلهم.

اعتلال المزاج النفسي الدائم عند المرأة والميل للاكتئاب والاستعداد لافتعال المشاكل مع الآخرين، قد يكون من مظاهر اضطراب نفسي يسميه علماء النفس بالسوداوية، وأعراضه الظاهرية هي: الحزن. واللامبالاة العاطفية . والتباطؤ النفسي والحركي، أي تباطؤ الاستجابة النفسية والحركية للدوافع المختلفة. الانشغال بالنفس عن الآخرين .. تنحصر في ذاتها دائما، وتتصور أن كل ما يرتبط بها من هموم وشواغل وأفكار لابد أن يكون بالضرورة موضع اهتمام الآخرين، مثلما هو موضع اهتمامها ... ولهذا فإنها تبادر من يقترب منها بالحديث دائما عن نفسها وهمومها وشواغلها وهواجسها، وتتوقع منه أن يشاركها همومها، وأن ينشغل بها عن كل ما عداها .. وقد تضيق به أو تتشاجر معه إذا استشعرت لامبالاته بما تحدثه عنه، أو إذا حاول الآخر تهوينه عليها، أو لفت نظرها إلي أنه ليس من عظائم الهموم، أو لا يقارن بهموم المبتلين بأشياء قدرية أخري يصعب احتمالها.

كما أنها دوما تطلب من الآخرين الكثير، ولا تعطيهم من نفسها شيئا غالبا، لأنها غير قادرة علي العطاء، ولأنها تتصور أنها تمتلك ميزات فريدة، من واجب الآخرين أن يهتموا بها، وليس من حقهم أن يتوقعوا منها الاهتمام بأمورهم .

ولهذا فإن الشخصية التي تعاني هذه الأعراض، تكون عادة شخصية شديدة الوطأة علي الغير، وتحاول دائما أن تفرض همومها وشئونها عليهم .. وتجعل من ذاتها محور الحديث معهم ... وقد لا تتورع عن أن تكدر عليهم صفو أوقاتهم عند الضرورة، بافتعال المشاجرات معهم أو مع أقرب الناس إليهم في حضورهم، فينفرون من الاقتراب منها مرة أخري. وكل ذلك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مرجعه إلي اللامبالاة العاطفية باعتبارات الآخرين، والانحصار داخل الذات وشواغلها وشجونها وحدها!

والمنزل الذي يعشش فيه النكد تستوطنه الأمراض والعلل، وهذا ما أكدته الأبحاث النفسية والطبية... فمن أهم ثمرات الحياة الزوجية السعيدة، الصحة الجيدة، ومقاومة أكثر للعدوى، وانخفاض احتمالات الوفاة بسبب الإصابة بالأمراض الخطيرة كالسرطان و أمراض القلب.

ويضيف أحد علماء النفس فوائد أخرى، مثل: التمتع بحياة أطول، وخاصة إذا كانت الحياة الزوجية أكثر ترابطا، وعلاقات الزوجين جيدة. أيضا من الفوائد النفسية للحياة الزوجية الخالية من النكد: ندرة نوبات الاكتئاب، والقلق، والاضطرابات العقلية والذهنية.

إلا أن كل ذلك يتحول إلى العكس تماما، عندما تتأزم الحياة بين الطرفين، فيتحطم قلب الآخر، فيما يمكن أن نطلق عليه الإصابة بمرض (القلوب المحطمة)... ويصف عالم النفس "جوتمان" المرض بأنه شيء مفجع، حيث يدخل الفرد في دوامة من الأحزان، وتتوقف العديد من الأجهزة عن أداء عملها، ويصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، لتأثر جهازه المناعي، وبالتالي يظهر الشخص وكأنه يعاني من مرض السل، بالإضافة إلى أنه يفقد الرغبة في الحياة.

ولاحظ "جوتمان" أن الحياة الزوجية السعيدة توفر فوائد عديدة للرجال والنساء على السواء، وإن كان الرجال يحصلون على قدر أكبر من هذه الفوائد. وأشار إلى أن أهم ثمرات الحياة الزوجية المستقرة هي (تقليل المخاطر)، حيث يتوقف الرجل عن القيام بسلوكيات خطيرة، مثل القفز من ارتفاعات عالية، أو تناول المشروبات الكحولية أثناء القيادة. كذلك يهتمون أكثر بصحتهم، على العكس الرجل الغير موفق في حياته الأسرية.

كما أثبتت الدراسات أن هناك علاقة طردية بين الحياة الزوجية الهادئة وصحة الأوعية الدموية، حيث أكدت واحدة من أحدث الدراسات التي أجريت على مدى ثلاثة أعوام عن الحالة الصحية لعدد من الرجال والسيدات الذين يعانون من تفاوت في ضغط الدم، أن هناك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ارتباطا مباشرا بين ضغط الدم والعلاقة الزوجية، خاصة بالنسبة لمدى تعاون الزوجين فيما بينهما.

وينصح الدكتور " بريان بيكر " – المتخصص في علم النفس، والذي أشرف على الأبحاث – بالابتعاد عن شريك الحياة طالما كانت الحياة الزوجية معه غير سعيدة، لأن حدوث احتكاك مستمر بين الزوجين سيؤدي للإصابة بارتفاع في ضغط الدم، في حين أن العكس يحدث تماما في الحياة الزوجية السعيدة. كما أنه في حالة الأزواج الذين يتمتعون بحياة زوجية جيدة، يكون جدار القلب أقل سمكا من جدار القلب لدى الأزواج الذين لا ينعمون بحياة زوجية ناجحة، وهذا بدوره يضمن أداء متميز لعضلات القلب.

وبينما ركزت الغالبية العظمى من الدراسات على تأثير الحياة الزوجية على الأوعية الدموية، تبين أن للزواج الناجح آثارا أخرى تمتد إلى حسن طريقة تعامل الجسم مع ضغوط الحياة، وقد ضمت أبحاث " بيكر " العديد من الدراسات التي توضح التأثيرات الصحية للحياة الزوجية، وأشارت إحدى هذه الدراسات – على سبيل المثال – إلى أن ضغوط الحياة الزوجية يمكن أن تضاعف من احتمالات الإصابة بمرض السكر.

وأشارت دراسة أخرى إلى أن الزوجات اللاتي يعانين من ضغوط الحياة الزوجية أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية للمرة الثانية بمعدل يصل إلى ثلاثة أضعاف الأحوال العادية، وهذا ما أكدته دراسة للباحثة السويدية " كريستينا أورس جومير " نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، حيث أشارت إلى أن المشاكل الزوجية وما يتولد عنها من نكد أسري تضر بقلوب السيدات – خاصة اللاتي يعانين من مشاكل الشريان التاجي – أكثر مما ينتج عن إرهاق العمل، وهذه الدراسة شملت ٢٩٢ سيدة متزوجة من سن ٣٠– ٦٥ عام، تعرضن لمخاطر الذبحة الصدرية حوالي ٣ مرات أكثر من اللاتي يعشن في جو أسري هادىء، وتفسير هذه النتائج يرجع إلى أن هرمونات الانفعال الثلاثة، وهي: الأدرينالين، والفورادرينالين، والكورتيزون، يزيد إفرازها في حالات الانفعال والضيق، مما يؤثر علي سلامة القلب.

بينما أشارت دراسة ثالثة " لبيكر " إلى أن الحياة الزوجية السعيدة تؤدي إلى زيادة مناعة الجسم، وتقلل فرص الإصابة بأمراض القلب بسبب انخفاض نسبة هرمونات التوتر في الجسم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بل لقد اكتشف علماء في جامعة " هايد لبيرج " الألمانية، في دراستهم التي نشرتها صحيفة " لوس أنجلوس تايمز " الأمريكية، بعد متابعة عشرين زوجاً وزوجة يعاني أحدهما أو كلاهما من آلام وأوجاع مزمنة في الظهر، أن الآلام المزمنة في الظهر والرقبة كانت بسبب وجود شريك حياة نكد على مقربة من المريض. ولاحظ العلماء أن وجود الزوج أو الزوجة النكدية على مقربة من شريك الحياة الذي يعاني من ألم الظهر يزيد درجات الألم بثلاثة أضعاف، بينما يخف عند خروجه من الغرفة.

ويؤكد الدكتور " ايلان ويشنتين " من جامعة جونز هوبكنز البريطانية، أن الخروج عن دائرة الاستقرار الزوجي.. يؤدي إلي الوقوع في دائرة التوتر.. ومعناه أن يتعرض من يشعر بالفشل في حياته الزوجية لارتفاع في نسبة هرمون "الادرينالين " وغيره من هرمونات التوتر، مما يضع القلب في مهب الرياح المدمرة.. والأمر المريح نسبياً هو أن خطر التوتر الناتج عن تأزم مسيرة العلاقات الزوجية.. مؤقت.. لا يستمر عادة أكثر من أسابيع، وإذا تم التصالح مع العودة إلي المسيرة السلمية، ومعاودة علاقات الحب يزول الخطر إن شاء الله تعالى

ويضيف "ويشنتين": عندما يشكو الزوجان من آلام جسدية غير معروف مصدرها.. فعليهما البدء فوراً في المصالحة، لأن الألم الجسدي إشارة ايجابية وإنذار نهائي قد يتبعه وقوع الخطر.. وتظهر التحاليل الطبية نسبة عالية في دم الزوجين من هرمونات التوتر مثل الادرينالين و الفور ادرينالين.... كما تبين الفحوصات أن القلب يعمل أكثر من معدلات عمله العادية.... إلا أنه ممكن الخروج من هذه الدائرة المظلمة مع كلمات الحب، وعلاقات المودة، والدخول في مسيرة حياة زوجية رومانسية.

ويرى "ويشنتين" أن تكرار المشاجرات الزوجية، والاختلاف الدائم، تزيد من إفراز هرمونات التوتر وعلي المدى الطويل يصبح لها تأثير ساما علي القلب.. حيث تسبب هذه الهرمونات تقلص الشريان التاجي للقلب، بالإضافة لتراكم كمية كبيرة من الكالسيوم، الذي يؤثر سلبيا علي عمل القلب.. مع ملاحظة أن التوتر العاطفي الشديد بالنسبة للسيدات الكبار في السن يؤثر بصورة ضارة علي قلوبهن بخلاف الرجال.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ويوضح " ويشنتين" أن توازن العلاقات الزوجية، ونمو علاقات الحب والتضحية، والإحساس بامتلاك علاقة أسرية اجتماعية سوية، من شأنه أن يحافظ علي صحة العقل، حيث أن الثقة بالنفس، وتقلص الشعور بالعزلة يبعد الزوج عن الميل للتدخين وتناول الكحوليات، ويبعد الزوجة عن الغوص في بحور الاكتئاب واضطراب القوي العقلية.

وقد توصل فريق من الباحثين من جامعة " بيرمنجهام " إلي أن التوتر الزوجي يؤثر علي تقبل نظام المناعة للقاح الانفلونزا.. فقد قام فريق الباحثين بفحص مستوي الأجسام المضادة في الدم.. واتضح أن الذين قالوا أنهم يعيشون حياة زوجية سعيدة كان بدمائهم كميات أكبر من الأجسام المضادة ممن كان وضعهم مغايرا. وكذلك تبين أن الذين مروا بظروف طلاق أو انفصال كانت استجابتهم للقاح ضعيفة.

إن النكد لا يمر في بيوتنا مرور الكرام، وإن دخلها فلابد أن يهدد استقرار الحياة الزوجية، فالزوج الذي يرى أن النكد هو سيد الموقف كلما دخل بيته لينشد فيه الراحة والهدوء، سوف يهرب منه وينشد الراحة خارجه، وهو ما لا ترغب به أي زوجة عاقلة، لذلك على الزوجة أن تعي خطورة النكد، الذي قد تتسبب فيه، وهنا لا نبرئ الزوج في تسببه للنكد في بعض الأحيان، إلا أن الزوجة بضحكتها العذبة وابتسامتها الرقيقة، يمكن أن تذيب أي خلاف أو سوء تفاهم يداهم عشها الصغير.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

استئصال الرحم والعلاقة الزوجية

عملية استئصال الرحم قد تكون لاستئصال الرحم فقط أو استئصال الرحم مع الأنابيب والمبيضين معاً، ويوجد درجات متنوعة من هذه العملية بحسب الأعضاء التي يتم إزالتها وهي:

– (استئصال رحم جزئي) حيث يتم استئصال الرحم فقط، ويترك عنق الرحم والمبيضين وقناتي فالوب.

– (استئصال رحم كلي) يتم فيه استئصال الرحم وعنقه ويترك المبيضين وقناتي فالوب.

– (استئصال رحم جذري) يتم فيه استئصال الرحم وعنقه والمبيضين وقناتي فالوب.

وتصير عملية استئصال الرحم ضرورية في حالات سرطان عنق الرحم أو سرطان الرحم نفسه، كذلك ينصح بها عند الإصابة بسرطان المبيض. وفي السيدات اللاتي يعانين من نزيف أو آلام شديدة بالرحم يستحيل معها ممارسة الحياة بصورة طبيعية.

كما أن استئصال الرحم قد يكون ضروريا للآتي لديهن أورام ليفية بالرحم أو مرض البطانة المهاجرة (إنغراس بطانة الرحم خارج مكانها الطبيعي) أو التهابات الحوض الشديدة، أو نزيف شديد أثناء الدورة مجهول الأسباب. أيضاً الزوجة التي لديها هبوط وضعف في الرحم (أي بروز الرحم خارج الحوض) قد يتطلب إجراء مثل هذه العملية كجزء من رفع وشد جدار المهبل.

ومعني أن يتم استئصال الرحم، أن تصير السيدة غير قادرة علي الحمل، وتوقف دورتها الشهرية، وإذا تم استئصال المبيضين مع الرحم فسوف تشعر بأعراض سن اليأس.

طبيعة العملية

عملية استئصال الرحم تعد عملية جراحية كبيرة، ويتم إجراءها تحت التخدير الكامل، بالإضافة إلى وجود أنواع مختلفة من استئصال الرحم، فإن هناك طرق مختلفة تقوم باختيارها أخصائية النساء لعملها، وهذه الطرق يحددها السبب من إجراء العملية، وحجم الرحم أثناء العملية، وخبرة وقدرة الجراحة:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

(استئصال الرحم عن طريق البطن): من أكثر العمليات شيوعاً، ويتم إجراءها خلال فتحة في أسفل البطن عرضها ٢٠ سم تقريباً.

(استئصال الرحم عن طريق المهبل) يتم دون فتح البطن، ولا يترك أثرا خارجيا يدل على أن السيدة أجرت عملية جراحية.

(استئصال الرحم عن طريق المهبل بالمنظار) يتم إجراءها بعمل فتحات جراحية صغيرة في البطن لإدخال المنظار منها، ومراقبة الجراح الأساسي الذي يستأصل الرحم عن طريق المهبل، والهدف من استخدام المنظار، إنهاء العملية، والتأكد من سلامة الأعضاء الداخلية.

وبعد العملية يصرف للمريضة مسكنات للآلام في الأيام الأولى، وتنصح المريضة بضرورة الحركة خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى من العملية، ثم يسمح لها بالأكل والشرب بعد هذه المدة... ومعظم النساء يبقين بالمستشفى مابين ٣ – ٥ أيام بعد العملية، ثم تعود السيدة إلى حياتها الطبيعية بعد مدة قصيرة إذا تم استئصال الرحم عن طريق المهبل أو بمساعدة المنظار مقارنة باستئصاله عن طريق البطن.

المردود النفسي

تختلف التأثيرات النفسية من سيدة إلى أخرى، وهذا يعتمد على استجابتها للعملية، فالسيدة التي تم استئصال رحمها بسبب مرض سرطاني، تشعر بالقلق، وتظن أنها تحتاج إلى إجراء جراحي أكثر، لمنع تفاقم المرض أو عودته مرة أخرى.

وبعض النساء يشعرن بأنهن فقدن عضوا مهما كان يوماً من الأيام يحمل جنيناً من بداية الحمل حتى الولادة، لكن مهما كان تأثير ذلك على نفسية المريضة، فإننا ننصحها بأن تتحدث بما يعتمل داخلها من مشاعر وأحاسيس لأحد أقاربها أو لطبيبتها أو صديقتها.

بعض المضاعفات

ولا تخلو أي عملية من المضاعفات مائة بالمائة، وعملية استئصال الرحم تعد عملية جراحية كبيرة، لكن مضاعفاتها ليست بالخطيرة والحمد لله. ومن أشهر المضاعفات:

– النزيف الشديد أثناء العملية، ولذلك يتم تحضير دم من المتبرعين قبل العملية تحسباً لحدوث مثل هذا النزيف.

– تمزق أو جرح بالمثانة البولية أو الحالب.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– التهاب جرح العملية أو التهاب المثانة البولية بعد العملية مما يتطلب تعاطي المضادات الحيوية بإشراف طبي.

– جلطة في الأوعية الدموية بالساقين، وتعد من أخطر المضاعفات، ولذا تنصح المريضة بالحركة بعد العملية مهما كلفها ذلك، وفي بعض الأحيان تعطى المريضة أدوية لزيادة سيولة الدم خصوصاً إذا كان وزنها زائدا، ولله الحمد فهذه المضاعفات ليست شائعة كثيراً.

ومما ينبغي الإشارة إلية أن المبايض في المرأة تقوم بإفراز هرمون الإستروجين الذي له أهمية كبري في منع الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام، وكذلك يمنع جفاف المهبل.

فإذا لم تصل الأم لسن اليأس بعد، وتم استئصال المبيضين أثناء العملية، فإن تعاطي الهرمونات التعويضية يعد ضرورياً. وإذا لم يتم استئصال المبيضين فإنها لا تحتاج إلى هذه الهرمونات لأن المبايض ما زالت تؤدي عملها، خاصة وأن بعض الأبحاث أثبتت أن تعاطي جرعات هرمون الاستروجين لمدة طويلة ربما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

مفاهيم خاطئة

عادة ما ينتاب القلق السيدات عندما يواجهن قرار استئصال الرحم جراحيا، وهذا أمر طبيعي، لاعتقادها أن استئصال الرحم سيفقدها جاذبيتها بالنسبة لزوجها، ويفقدها القدرة على المعاشرة الزوجية الطبيعية، لكن الأمر على عكس هذا الاعتقاد تماما، بل إن الاستمتاع بالمعاشرة الزوجية يتحسن كثيرا بعد العملية، لأن الرحم ما هو إلا وعاء خلقه الله تعالي لاستقبال الجنين والحفاظ عليه، وليس له علاقة بالإثارة أو العملية الجنسية.

ولقد بات هذا حقيقة لا جدال فيها بعدما أكدتها نتائج دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية، قام فيها الباحثون بمقارنة تقنيات استئصال الرحم الثلاث (المهبلية، والجزئية البطنية، والكلية البطنية) وتركزت المقارنة على موضوع المعاشرة الزوجية، وجرى التقييم لدي ٤١٣ سيدة، وجاءت النتائج النهائية لتؤكد أن درجة الاستمتاع أثناء المعاشرة الزوجية تحسنت لدى كل السيدات بعد عملية استئصال الرحم، بغض النظر عن أسلوب العملية الجراحية .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

البدانة.... كابوس يؤرق الزوجين

تؤكد دراسات واستبيانات عديدة في معظم أنحاء العالم أن الأزواج والزوجات يفضلون الرشاقة على البدانة، ومع ذلك تزداد نسبة السمنة بينهما... وفيما يظل الزوج يطالب الزوجة برشاقة الغزلان بالمقابل يطلب دائما منها أطايب الطعام التي تصيبها وتصيبه بالسمنة، وقد بينت أحدث إحصائية أن نسبة العربيات البدينات تراوحت بين ٤٢ – ٦٨%، وهي نسبة تفوق معدل أربع دول في العالم خضعت للدراسة ولم تصل إلا إلى ٦٠% فقط.

البدانة والصحة الإنجابية

السمنة المفرطة تحول مريضها إلى أسير لا يستطيع الاستمتاع بحياته أو علاقته الحميمة مع شريك عمره في كثير من الأحيان، فلقد كشفت دراسة طبية أنه من المحتمل جدا أن ينجب المراهقون والمراهقات الذين يعانون من البدانة عددا أقل من الأطفال عندما يصبحون بالغين. وأكدت الدراسة أن البدانة لها صلة بصعوبات الإنجاب بسبب علاقتها الوثيقة بمشكلات الخصوبة. فعلى سبيل المثال يمكن أن يكون للبدانة دورا كبيرا في الإصابة بتكيس المبايض، كما أنها تزيد من خطر عدد من مشكلات الحمل.

وتزيد البدانة من خطر الإصابة بضعف الانتصاب عند الرجل، وربما العقم أيضا (زيادة ٩ كجم في وزن الرجل تزيد احتمال إصابته بالعقم بنسبة ١٠ %). إضافة إلى أن الرجال الذين يعانون من البدانة المفرطة تقلّ لديهم نسبة هرمون الذكورة، بينما تزيد لديهم نسبة هرمون الأنوثة، ويحدث العكس لدى النساء، مما يتسبب في ضعف الرغبة الجنسية .

والسمنة غالبا ما تسبّب التهابات فطرية وانبعاث روائح كريهة من ثنايا الجلد، وتلوّثاً في المناطق التناسلية مما يؤدي إلى تسلّخات والتهابات... وكلها عوامل تؤثّر على المعاشرة الزوجية، وقد تكون من أسباب فقدان الرغبة فيها كلية.

كما أظهرت دراسة جديدة أن فرصة الحمل لدى الزوجين البدينين أقل بكثير منها لدى الزوجين النحيفين. فلقد أجرى باحثون دنمركيون دراسة على ٤٧٨٣٥ من الأزواج والزوجات في الفترة بين سنة ١٩٩٦ – ٢٠٠٢ لكشف أثر البدانة على الخصوبة لديهم، وأظهرت الدراسة أنه إذا كان كل من الزوجين بدناء فإن احتمال إنتظارهما لما يقارب من عام قبل حدوث حمل، وقد يزيد إلى ما يصل لثلاثة أضعاف المعدل لدى الأزواج ذوي الوزن العادي،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فضلا أن السيدات البدينات اللاتي يتمكن من الحمل بالفعل يحتجن إلى المزيد من المعدات طاقم العمل في المستشفيات بسبب زيادة المخاطر الناتجة عن مضاعفات الحمل لديهن.

البدانة والصحة العامة

قال باحثون أمريكيون: إن البدانة من أكثر عوامل المخاطر المنفردة للإصابة بسرطان القولون لدى النساء. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي أصبن بورم غير خبيث بالغشاء المخاطي في القولون – الذي يحتمل تحوله إلى سرطان – كن أكثر استعدادا للبدانة مقارنة بنظرائهن اللاتي لم يواجهن مثل هذه المشكلة. وخلصوا إلى أن البدانة هي أكثر عامل تنبؤ – مقارنة بالتدخين أو التاريخ العائلي – للإصابة بسرطان القولون. " فواحدة من بين كل خمس حالات إصابة ربما يمكن إرجاعها إلى البدانة ".

وإضافة إلى القائمة الطويلة للمشكلات الصحية التي تسببها البدانة عند الفتيات والشابات، أظهرت الدراسات الجديدة أن البدينات والمفرطات في الوزن أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بأزمات الربو الحادة. حيث لاحظ الباحثون أن مشكلات الوزن كانت المسئولة عن ظهور ٢٨% من حالات الربو الجديدة بين الفتيات والنساء في سن ٩ – ٢٦ عاما، ويعتقد العلماء أن السبب يرجع جزئيا إلى زيادة مستويات دهون الجسم عند النساء بعد فترة البلوغ، أو بسبب دور الهرمونات الجنسية الأنثوية.

بل إن مشكلة البدانة امتدت إلى أطفال النساء البدينات إذ تزيد فرص إصابتهم بتشوهات وعيوب خلقية (سبعة من بين كل ١٦ من العيوب الخلقية كانت من نصيب أبناء الأمهات البدينات) ومن بين هذه العيوب الخلقية: مشكلات في القلب، وخلل في نمو النخاع الشوكي ينتج عنه مشكلات في الحركة، وغيرها من العيوب التي تصل في بعض الأحيان إلى اندثار الأطراف.

الزوج قد يكون السبب

يقول أخصائي أمراض جهاز المناعة د. جاكوب تيتيلبوم: " يعمل هرمون الكورتيزون في الحالات العادية على تعزيز جهاز المناعة، إلا أن مستوى إفرازه يزداد في الجسم حينما يتعرض المرء إلى الضغوطات النفسية، مما يؤدي بدوره إلى انخفاض في إنتاج الأجسام المضادة داخل الجسم فيضعف جهاز المناعة؛ كما أن زيادة إفراز هذا الهرمون قد تقود إلى زيادة الوزن، ولذلك فإن الزوج البغيض قد يكون سبباً مباشراً في مرض زوجته وزيادة وزنها "

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يذكر أيضا أن رفض الأزواج لممارسة زوجاتهم للرياضة، أو الخروج لممارسة أي نشاط لتخفيف الوزن يشكل عائقا رئيسا، إلى جانب عدم وجود أندية اقتصادية تذهب إليها الزوجات، خاصة مع ارتفاع رسوم الاشتراك في الأندية التجارية.

كما أن التزامات الزوجة المنزلية تقلل من دوافعها لتخفيف وزنها، ويزيد من قوة هذا العائق عدم تحمل الزوج لبعض المسؤولية داخل المنزل، فكثيرا ما يرفض الأزواج مساعدة زوجاتهم بمراقبة الأبناء – مثلا – في المنزل لفترة محدودة تستطيع فيها الزوجة ممارسة الرياضة.

أيضا يلعب الطلاق والعنوسة دورا رئيسيا في ارتفاع نسبة السمنة لدى النساء، فقد ثبت علمياً أن الإحساس بالملل أو الفشل يزيدان من التوجه إلى الطعام كتعويض لا شعوري عن الكبت النفسي والعاطفي، لأن للطعام بحد ذاته لذّة تقطع حبل التوتر لدى المرأة، وأبحاث أخرى تقول إن في الشيكولاته مادة تزيل الكآبة وتبعث على السعادة.

ولا ننسى تأثير وسائل الإعلام والإعلان التي تروج لمستحضراتها الخاصة بالتجميل وتخفيف الوزن بالاستعانة بعارضات رشيقات، وتقدمهن على أنهن النموذج الذي يجب أن يحتذي به. وقد تطيق الزوجة البدينة كل هذه الاستفزازات، لكنها لا تحتمل عبارة سخرية ومقارنة تخرج من فم زوجها، تأخذ بجسدها المثقل – بالدهون والهموم – عالياً وتلقيه أرضاً دفعة واحدة.

الزواج برئ

ظاهرة البدانة تنتشر بوضوح بين الزوجات العربيات، ويرجع السبب في أن الفتاة في مجتمعنا تهتم برشاقتها جدا قبل الزواج، وتتبع نظاما غذائيا صحيا وتمارس الرياضة، لكنها بعد الزواج وإنجاب الطفل الأول تهمل نفسها، وغالبا ما تترك عملها وتستقر في البيت وما يترافق مع هذا من قلة الحركة، فضلا عن أنها تطلق العنان لشهيتها –خاصة وأن الزواج يواكبه الاستقرار النفسي والتفنن في إعداد الأطباق الشهية للزوج الحبيب– فيزداد وزنها بشكل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

كبير، حتى تجد نفسها مضطرة لأن تخوض رحلة البحث عن وسيلة للتخلص من هذه الزيادة.... مرة لدى العطارين ومرة بإجراء عمليات شفط الدهون المتراكمة.

إن المرأة الذكية هي التي لا تترك مسؤوليات عملها واهتمامها بأولادها وزوجها وبيتها تطغى على الاهتمام بنفسها ووزنها.... والعجيب أن الكثير من الزوجات يعتقدن بأن المعاشرة الزوجية هي المتهم الأول في زيادة أوزانهن بعد الزواج، وهذا اعتقاد لا أساس له من الصحة، فالأطباء ينفون هذا تماما، ويؤكدون أن العكس هو الصحيح، أي أن المعاشرة الزوجية تساعد على إنقاص الوزن بسبب ما تستهلكه من سعرات حرارية، حيث يفقد الجسم خلالها أربعة آلاف سعر حراري في الدقيقة الواحدة، ويذكر العالمان الأمريكيان " هيليوشين و جرايدمان " أن مجموع الطاقة الحرارية التي تبذل خلال المعاشرة الزوجية الواحدة تتراوح بين ٥٠– ٧٥ ألف وحدة حرارية، وهذا يعادل ما يفقده من يمشي أو يجري مسافة تتراوح بين ٥– ٧ أميال، أو سباحة ٢٠ شوطاً جيئة وذهاباً

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أزواج لكن مرضى !!!

في حياة البعض منا قدرا من معاناة الأسرية بسبب مرض الزوج أو الزوجة، مما يسبب لنا متاعب نفسية تنغص حياتنا الزوجية، لكن بمزيد من الصبر والتفهم والوعي يمكن تفادي الكثير من العقبات، والتعايش مع المرض بصورة شبه طبيعية... المهم أن يكون عندنا القدر الكافي من الإيمان والشجاعة والإقدام كي نتجاوز الظروف الصعبة بإرادة فولازية، ولا ننسى في هذا الخضم حديث الحبيب ﷺ (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له) (١)

مريض القلب

يعاني مريض القلب من هواجس كثيرة، وتكتنفه الشكوك حول الكثير من متطلبات الحياة مثل المجهود العضلي وإمكانية العمل ونوعية الأطعمة، ويبقى هناك في الركن البعيد المظلم ذلك السؤال الملح الذي يتحرج منه كثير من المرضى ألا وهو: مدى إمكانية المعاشرة الزوجية ؟؟؟

والحقيقة أن المعاشرة الزوجية – كأي نوع آخر من الجهد – تزيد من سرعة ضربات القلب، وترفع – بشكل عابر – ضغط الدم، وتزيد حركات التنفس.... وتؤدي زيادة عدد ضربات القلب، وارتفاع الضغط إلى زيادة حاجة عضلة القلب للأوكسجين، وهذا ما قد يؤدي إلى حدوث ألم صدري أو خفقان أو ضيق في التنفس عند بعض مرضى القلب.

وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على المرضى المصابين بالذبحة الصدرية أو جلطة حديثة في القلب، أن عدد ضربات القلب قد وصل إلى حوالي ١٢٠ ضربة بالدقيقة في ذروة المعاشرة (٣٠– ٤٠ % زيادة عن المعدل الطبيعي) مصاحب له زيادة شدة انقباض عضلة القلب، واستمر ذلك لمدة ١٥ ثانية، وعاد إلى الوضع الطبيعي خلال ثلاث دقائق.

كما أن ضغط الدم قد ارتفاع إلى ١٦٠ / ٨٥ ملم زئبقي في المتوسط (٢٠–٣٠ % زيادة عن المعدل الطبيعي) وقد يحصل مثل ذلك لدى قيام الفرد بنشاطاته الطبيعية أثناء

---

(١) رواه مسلم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النهار، مثل: صعود الدرج أو التفكير العميق في مسألة ما، ولكن استجابة القلب للمعاشرة الزوجية تكون أكثر شدة عند مسن متزوج من امرأة صغيرة السن.

- المعاشرة الزوجية عند مريض الذبحة الصدرية:

الطاقة اللازمة لإتمام العملية الجنسية تعادل الطاقة اللازمة للشخص لكي يمشى بسرعة ٢ – ٢.٥ ميل في الساعة، لذلك يجب على المريض إذا أُصيب بالذبحة الصدرية وشفى منها تماماً، أن يزاول الجنس بعد ذلك تبعاً لحالته الصحية، وينبغي ألا يعود للمعاشرة الزوجية إلا بعد مرور شهرين إلى أربعة أشهر من الإصابة، ويجب عمل الاختبارات اللازمة للتأكد من سلامة القلب قبل ذلك مثل عمل رسم للقلب خصوصاً بعد إجراء مجهود معين.

وعموماً فالرجال بالنسبة للحاجة الجنسية أنواع، فهناك رجل قد يكون الإقلاع عن الجنس بالنسبة له تضحية بسيطة، ولكن بالنسبة لرجل آخر قد يعنى الفشل في الحياة، مما يخلف في نفسيته انزعاج و اكتئاب شديدين... أيضاً فإن الاتصال الجنسي بالنسبة لرجل ما هو إلا عملية مرهقة يسبقها نوع من اضطراب الأعصاب، وبالنسبة لرجل آخر نوع من التجديد والإنعاش، ولذلك فالجنس ومزاولته بعد الشفاء من المرض يختلف من شخص إلى آخر كل حسب حالته.

وهناك تجربة بسيطة يمكن إجرائها... فإذا استطاع المريض بعد الشفاء أن يمشى بسرعة مسافة تعادل عبور ثلاثة شوارع بدون ألم أو زيادة في ضربات القلب أو ضيق في التنفس، فهو يستطيع مزاولة الجنس بأمان، وفى كل الأحوال يجب أن تكون الأقراص الموسعة لشرايين القلب في متناول يده

- المعاشرة الزوجية عند المصاب بجلطة حديثة في القلب:

إذا كانت حالة المريض مستقرة، ولا يشكو من أي ألم في الصدر بعد حدوث جلطة القلب (احتشاء القلب)، فيمكن العودة إلى المعاشرة الزوجية عادة بعد ٣ – ٤ أسابيع من حدوث الجلطة.وكثيرا ما يجرى اختبار الجهد عند مريض جلطة القلب بعد ٦ أسابيع من الإصابة بالجلطة، مما يعطي المريض المزيد من الاطمئنان على حالته، وشعورا بالثقة في إمكانية ممارسة النشاطات المعتادة، بما في ذلك المعاشرة الزوجية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- المعاشرة الزوجية بعد عمليات القلب الجراحية:

إذا كانت حالة المريض الذي أجريت له علمية جراحية في القلب مستقرة، ولم تكن هناك أية مضاعفات، فيمكن ممارسة المعاشرة الزوجية بعد حوالي ستة أسابيع من العملية. وإذا كانت لديه أية تساؤلات فلا ينبغي أن لا يتردد في استشارة طبيبه.

- المعاشرة الزوجية وفشل القلب:

يشكو المريض المصاب بفشل القلب من ضيق النفس عند القيام بالجهد، ومن الإعياء والتعب العام.وقد يشكو من ضيق في النفس عند المعاشرة الزوجية. وينصح باستشارة الطبيب، الذي قد يوصي بتناول حبة إضافية من الحبوب المدرة للبول قبل اللقاء الزوجي، وربما احتاج الطبيب إلى تعديل العلاج. أما إذا كان الفشل القلبي متقدما، فقد يحتاج الأمر إلى إدخال المريض للمستشفى عدة أيام ريثما تتحسن حالته.

مريض السكر

مرض السكر يؤثر على الناحية الجنسية، لكنه لا يؤثر على الخصوبة، والعامل النفسي له دورا كبيرا بل أساسيا في التأثير على القدرة الجنسية في مثل تلك الحالة؛ فقد يشعر المريض أن إصابته بالسكر هي نهاية المطاف، لكننا نعود ونؤكد أن السكري لا يؤدي مباشرة إلى العقم، ولا يقف مانعا أمام إنتاج الخصيتة للحيوانات المنوية، ولا عائقا دون الاباضة عند المرأة. كما أنه لا يمنع التلقيح أو الإخصاب.

ولقد كان من المعتقد أن مرض السكر يؤثر على الهرمونات الجنسية، وبالتالي يؤدي للضعف الجنسي، ولكن هذا الاعتقاد خاطئ. فارتفاع نسبة السكر في الدم تؤثر على الأوعية الدموية المغذية للأعصاب، كما تؤثر على الدورة الدموية المسئولة عن دفع الدم في القضيب لإتمام عملية الجماع شاملة الانتصاب والقذف.

واعتلال الأوعية الدموية والأعصاب التي تغذي الجهاز التناسلي للرجل، قد تؤدي إلى العنة وضعف الانتصاب، أو تؤدي إلى القذف العكسي للحيوانات المنوية داخل المثانة، بدلا من قذفها إلى الخارج نتيجة التهاب الأعصاب التي تغذى عنق المثانة، يذكر أن المثانة في

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حالتها الطبيعية تكون مغلقة تماماً عند حدوث القذف، حتى يخرج المنى إلى الخارج، أما في بعض حالات مرضى السكر تصاب الأعصاب المغذية لعنق المثانة بالتهاب مزمن فتضعف، وبالتالي تضعف قوة انقباض عضلة المثانة عند القذف، فينساب السائل المنوي إلى الخلف داخل المثانة نفسها ويختلط بالبول، الذي يتسبب في قتل الحيوانات المنوية، ورغم حدوث رعشة النشوة إلا أن السائل المنوي لا ينزل إلا بعدها بمدة مختلطاً بالبول. هذا بالإضافة إلى أن ارتفاع نسبة السكر في الدم تتسبب في لزوجة السائل المنوي مما يعوق حركة الحيوانات المنوية.

ولتفادي حدوث الضعف الجنسي الناتج مرض السكر لا بد من مراعاة الآتي:

١- إزالة أي ضيق نفسي يشعر به المريض تجاه هذا المرض، وتجنب جميع العوامل المسببة للقلق والاضطراب النفسي.

٢- ضبط نسبة السكر في الدم بالمتابعة مع طبيب مختص.

٣- معالجة ضغط الدم وضبطه إن كان هناك به أي خلل

٤- معالجة إي التهابات في الجهاز التناسلي إن وجدت .

أما الضعف الجنسي الناتج عن مرض السكر له علاج بطرق مختلفة ومتعددة منها:

- وسائل الحقن الموضعية قبل الجماع: فيتم حقن العضو الذكري بـ papaverineأو بـ prostaglandine
- الفياجرا، وهي علاج حاسم للضعف الجنسي في حالات مرضى السكر، فهو ينشط الدورة الدموية ويحفز وصول الدم إلى الأعصاب المغذية للقضيب بشكل خاص، ولكن لا بد من أخذه تحت إشراف طبي؛ ويحظر استخدامه مع أي وسيلة أخرى لعلاج الضعف الجنسي .

مريضة السكر

بالنسبة للزوجة المصابة بالسكر فإن الدورة الشهرية لديها تتأثر بعدم انضباط مستوى السكر، لكن مع ضبط نسبة السكر تعود الدورة الشهرية للانتظام.

والسكر ليس له علاقة بخصوبة المرأة، بل إن إمكانية الحمل للسيدة المصابة بالسكر متساوية في حالة اضطراب الدورة الشهرية أو عدمها، إلا إذا تجاوزت الخامسة والثلاثين من

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العمر فإن الأمر يختلف، واضطراب الدورة الشهرية لا يدل على ارتفاع أو انخفاض السكر بل علامة على تذبذب نسبة السكر، والذي يكون ارتفاعاً في الغالب.

أما إهمال السيطرة على مستوى السكر عند السيدات لفترة طويلة، يؤدي إلى حدوث آلام عند الجماع، أو الإصابة بالإلتهابات المهبلية التي تؤثر سلبيا على الحمل... وخلاصة القول أن السكري غير المنضبط يقلل من احتمالات الحمل بصورة غير مطلقة وغير مباشرة.

مريض الربو

مرض الربو من الأمراض المزمنة التي يمكن لأي شخص في أرجاء المعمورة أن يصاب به، بصرف النظر عن العرق أو السن أو الجنس أو الثقافة. وهو مرض مزمن يعاني منه ملايين البشر على مستوى العالم، ويفشل الكثيرون في التصدي له، إلا أن أفضل الطرق لعلاجه هو أن تسيطر عليه قبل أن يقتنص الفرصة ويسيطر عليك

وخلال السنوات الخمس عشرة الماضية حصلت تطورات كبيرة في مجال علاج الربو، أهمها التأكيد على أن التهاب الشعب الهوائية هو أساس المشكلة في مرض الربو، وبالتالي يجب التركيز على العلاج الوقائي المضاد للالتهابات.

ويأتي هذا المرض في صورة نوبات تعرف بنوبة الربو **asthma** يجد فيها المريض صعوبة في التنفس؛ إذ تنقبض العضلات التي تحيط بأنابيب القصبة الهوائية، وتؤدي إلى تضييق مجاري الهواء. ويعيق هذا التشنج الشعبي التدفق الطبيعي للهواء.

ومن حسن الحظ أنه من السهل السيطرة على هذه النوبات باستخدام البخاخات، سواء في علاج الأزمات الحادة أو العلاج الوقائي. وتتلخص القواعد الرئيسية لترويض هذا المرض في التعرف على مهيجاته وتفاديها، وتناول الدواء وفقًا لإرشادات الطبيب المعالج، الذي بدوره يرشدك إلى ما يلزم عمله في حالة ازدياد نوبة الربو. كما يتوفر حاليا أداة بسيطة وصغيرة تستخدم لملاحظة ضيق مجاري التنفس قبل بداية الأعراض بساعات أو أيام.. هذه الأداة تسمى مقياس ذروة التدفق **meter peak flow**

ومن المتوقع جدًّا مع أشتداد حدة المرض أن يحدث الإرهاق السريع مع أي مجهود، نتيجة نقص الأكسجين، وبالطبع يكون لهذه الحالة تأثيرها على القوى الجنسية. لذا يجب محاولة إعانة الجسم على التزود بما يحتاجه من الأوكسجين، أما استخدام البخاخة وحدها فلا يعالج المشكلة، لأنها تفيد فقط في حالة الأزمات لتوسيع الشعب الهوائية، وعلى هذا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ننصح أي من الزوجين المصاب بالربو أن يتم فحص دقيق للصدر والرئة بواسطة طبيب متخصص، وبناء على نتائج الفحص يتحدَّد الخط العلاجي الذي يمكن إتباعه لتحسين وظائف الرئة إلى أفضل حد ممكن، وبالتالي إمداد الجسم بما يحتاجه من الأكسجين بشكل طبيعي، وهكذا ستتحسَّن الأعراض، وتعود القدرة الجنسية إلى المستوى الطبيعي بإذن الله تعالى.

وأخيرا هناك تساؤلات دائما ما تطرح نفسها:

– هل مريض الربو يجب ألا يُصاب بالسيلان ؟

من المعروف أن مريض الربو يجب ألا يتعاطى عقار البنسلين لأنه يؤدى إلى إصابته بأنواع شديدة من الحساسية، ولكن السيلان يُعالَج الآن بعقاقير كثيرة غير البنسلين، منها مركبات التتراسيكلين، إلا أن السيلان قد يؤدى إلى بعض المضاعفات التي تستدعى تعاطى البنسلين، وفى مثل هذه الأحوال فإننا قد نضطر إلى إعطاء البنسلين لمريض الربو مع أخذ كل الإحتياطات الطبية اللازمة.

– هل الزُكام يُعالَج بالعملية الجنسية ؟

الرشح أو الزُكام معناه أن الأوعية الدموية في الغشاء المخاطي المُبطِن للأنف تكون متمددة ومتسعة، وهذا يسمح بهروب كمية كبيرة من الماء من هذه الأوعية الدموية مسببه للرَشح والزُكام، والرَشح قد يكون سببه فيروس أو بكتريا أو حالة من حالات الحساسية.... وأثناء القيام بالعملية الجنسية يفرز الجسم مادة الأدرينالين، التي تزيد من ضربات القلب وترفع ضغط الدم لكي يتم الانتصاب والاتصال الجنسي، والأدرينالين أيضاً يعمل على انقباض الأوعية الدموية ومنها أوعية الأنف، وبذلك يقل الرشح منها، كذلك فإن مادة الأدرينالين توقف مفعول المادة المهيجة للغشاء المخاطي للأنف التي ربما تكون السبب في الرشح، وبناء على هذا قد تكون العملية الجنسية علاج جيد للزُكام مع مزيد من الانسجام والراحة النفسية.

مريض الفشل الكلوي

كثيرا ما يرتبط الفشل الكلوي بقصور في القدرة الجنسية، وذلك مع بداية ارتباط المريض بعمليات تنقية الدم (الديلزة) بصفة روتينية أسبوعا، وتبدأ الأعراض الواضحة للعجز

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الجنسي في حوالي ٦٠-٨٠%، ويعزى ذلك إلى أن مرضى الفشل الكلوي يحتفظون بمستوى منخفض من هرمون الذكورة في الدم، ولا يعود إلى مستواه الطبيعي بمجرد إجراء تنقية الدم (الدليزة)، فقد دلت الأبحاث على أن ٥٠% من المرضى الذين يجرون الدليزة، يعانون من ارتفاع مستوى هرمون البرولاكتين في الدم، مما يسبب خللا في إنتاج هرمونات الغدة النخاميةLH ، و FSH الذي يؤثر بالتالي سلبا على إنتاج هرمون الذكورة من الخصية.

وهناك مرضان يرتبطان بالفشل الكلوي، وهما مرض السكري وتصلب الشرايين، الذي يحدث سريعا مع إجراء الغسيل الكلوي بصورة مزمنة **Chronic Renal Dialysis** ويؤثر تصلب الشرايين على قوة اندفاع الدم في كامل القضيب بشكل كاف، كما يؤدي إلى حدوث ارتفاع في ضغط الدم، ومن المعروف أن الأدوية الخافضة لضغط الدم تؤثر على القدرة الجنسية، هذا بالإضافة إلى الحالة النفسية السيئة للمريض الذي يشعر أنه أصبح لزاما عليه أن يعيش بقية عمره مرتبطا بإحدى ماكينات التنقية.

ويستعيد بعض المرضى الذين تجرى لهم عملية زراعة الكلى لقدرتهم الجنسية، بينما تظل القدرة على الإنجاب ضئيلة جدا، نظرا لاستخدام العقاقير المثبطة لجهاز المناعة التي تقلل فرص رفض الجسم للكلية المزروعة، ولهذه العقاقير تأثير لا يمكن تلافيه على الخصيتين، حيث تعرف هذه العقاقير باسم سموم الغدد الجنسية **Gonadotoxis**

لذلك من المهم جدا مراجعة الطبيب المختص، وعدم تجاهل الأمر بسبب الخجل، أو الاعتماد على الوصفات الشعبية، أو تناول منشطات جنسية دون استشارة طبية، ومع إجراء قياسات دقيقة للمستوى الهرموني بالدم، وبقليل من التنظيم والصبر يمكن تجاوز المشكلة بإذن الله تعالى

الأمراض المزمنة للزوجة

في العادة لا يتطلب علاج حالة مرضية حادة اهتماما بالأداء الجنسي للمريض، ما لم يكن ذلك هو موضوع الشكوى الرئيسي، وفي حالات الأمراض الخطيرة لا تعطى هذه المسألة أية أولوية. لكن إذا تطورت الحالة الصحية وأصبحت مرضا مزمنا، فإن النشاط الجنسي يصبح أحد القضايا التي يجب أن تسترعي الانتباه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

لنأخذ على سبيل المثال: المسألة الجنسية للزوجة المصابة بسرطان الثدي، حيث يكون التركيز خلال المراحل الأولى للعلاج على مسألة إنقاذ الحياة، وحين تستكمل المريضة العلاج، فإن نشاطاها الجنسي ربما يصبح متأثرا بسبب طاقتها التي أهدرت في العلاج الكيماوي والعمليات الجراحية التي خضعت لها، ومع ذلك فان حاجتها إلى الاقتراب الحميم من زوجها تصبح ملحة أكثر من أي وقت مضى.

ومن بين الأمراض المزمنة التي تؤثر على النشاط الجنسي للمرأة: السرطان،الشلل الدماغي، السكري، ضعف السمع، أمراض القلب، أمراض الرئة، فقد أحد الأطراف، الحالات النفسية، التهاب المفاصل الروماتيزم، إصابات الحبل الشوكي، الجلطة الدماغية، وضعف البصر وغيرها.

ولكن يمكن القول أن المرض المزمن لا يؤدي حتما إلى إنهاء حياة المرأة الجنسية، حيث أن الكثير من النساء المصابات يعتبرن الجنس والألفة مع أزواجهن شيئا مهما في حياتهن، ومن الأهمية بمكان للطبيبات المعالجات تناول الهواجس الجنسية لدى المريضات، وعدم إغفال هذه الأمور.... وهناك العديد من النصائح المفيدة التي تساعد المريضة على تجاوز المشاكل العامة لغالبية الأمراض المزمنة:

- الإعياء والضعف: يمكن تجاوز الإعياء والضعف بدرجات معينة، كما يمكن للزوجة تحديد الفترات التي تكون فيها أكثر حيوية خلال النهار. ويعتمد هذا في كثير من الأحيان على أنماط النوم وطرق العلاج وتناول الأدوية، وتشمل أساليب المحافظة على الحيوية (الطاقة) أخذ قسط من القيلولة أثناء النهار.
- التوتر العضلي: أفضل معالجة للشد والتوتر العضلي أخذ حمامات ساخنة أو حمامات بخار، فالحرارة كفيلة بتخفيف التوتر المؤلم وإرخاء العضلات وإراحة المفاصل، ومن الأهمية بمكان الأخذ بعين الاعتبار بأن المياه الساخنة لا تناسب بعض المرضى. أما التشنجات العضلية فيمكن التغلب عليها بتناول مضادات التشنج قبل ممارسة الجنس.
- الألم أثناء العملية الجنسية: يمكن السيطرة على الألم أثناء العملية الجنسية من خلال وضع مواعيد للجنس، حين تكون الأعراض في حدودها الدنيا، كذلك يمكن تناول الأقراص المسكنة أو المضادة للتشنج قبلها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● الحمل والولادة: إصابات الحبل الشوكي لا تتدخل فسيولوجيا في قدرة الزوجة على الحمل، وعلى الرغم من توقف العادة الشهرية لستة أو ثمانية أشهر بعد الإصابة، تستمر إمكانية الحمل لدى الزوجة المريضة. وفي العادة تستأنف العادة الشهرية المنتظمة في الوقت المناسب، لكن الحمل في هذه الحالة معه أخطار مثل أي حمل آخر، وكذلك الولادة، ولكن الأطباء المختصين يستطيعون مساعدة الأم الحامل أثناء حملها وولادتها كي تمر العملية بسلام.

وقفة صحية للزوجين

● نسبة الكولسترول في حد ذاتها لا تؤثر على الوظيفة الجنسية، ولكن قد يكون لارتفاع هذه النسبة دلالات لأمراض معينة يتحتم علينا أن لا نهمل علاجها.... فمثلاً عندما تكون إفرازات الغدة الدرقية قليلة، فإن نسبة الكولسترول ترتفع في الدم، أمراض الكبد أيضاً ترفع الكولسترول... كل هذه الأمراض سواء الهبوط في إفرازات الغدة الدرقية أو مرض السكر أو أمراض الكبد كلها تؤثر على الناحية الجنسية.

فمريض الكبد مثلاً لا يستطيع أن يستفيد من الهرمونات الجنسية التي تفرز في جسمه، كذلك فإن الكولسترول الزائد عند مريض السكر يترسب في الشرايين، ومنها شرايين الأعضاء التناسلية، فتصاب بتصلب مما يجعل اتساع الوعاء الدموي يقل عن الطبيعي، وبذلك فإنه لا يسمح بمرور الدم بالقدر اللازم لإتمام عملية انتصاب القضيب.

● الشكوى من الصداع النصفي بعد اللقاء، لا تحدث إلا في مريض يشكو من الصداع النصفي أصلاً، وتكون العملية الجنسية عاملاً مساعدا لا أكثر ولا أقل، وفى كثير من الأحيان فإن تعاطى عقار الأرجوتامين (الدواء الفعال في علاج الصداع النصفي) يفيد في تلافي المشكلة، ولكن إذا استمرت هذه الشكوى لفترة طويلة فيجب العرض على أخصائي في جراحة الأعصاب.

وهناك بعض الرجال يشكون من الصداع العادي بعد العملية الجنسية، والسبب هنا قد يكون راجعاً إلى الارتفاع المؤقت في ضغط الدم أو القلق أو الشد العصبي الذي قد يسبق العملية الجنسية، أو أن المريض من هذا النوع الذي يخشى الجماع ويعمل له ألف حساب.

أما في السيدات فإن الصداع قد يكون سببه رغبتها في الوصول إلى قمة اللذة، لكنها تفشل لأسباب خارجة عن إرادتها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الشخير..... مشكلة شخصية ومعاناة اجتماعية

عند حلول الليل، تبدأ في كثير من غرف النوم، وفي شتى بقاع الأرض، موسيقى نشاز، يشكو من سماعها أحياناً الجيران. ولا تؤدي هذه المشكلة فقط إلى إزعاج الشريك، بل تتعداها في بعض الأحيان إلى تأثيث غرفتي نوم، بعد أن تصبح الوكزة وهزة الكتف لا نفع منها.

تفيد الإحصائيات الحديثة، أن الشخير مشكلة اجتماعية يعاني منها حوالي ٥ % من النساء و١٢ % من الرجال، مما جعل هذه السمفونية ظاهرة سيئة تهدد استقرار الحياة الزوجية في بعض الأحيان، ففي أمريكا استجاب القاضي لدعوى إحدى السيدات الأمريكيات عندما تقدمت بدعوى سببها سيمفونية من الشخير المتواصل من زوجها، الأمر الذي كان يزعجها ويحرمها من النوم، فحكم لها بالطلاق.

ولا يقتصر ضرر الشخير على إزعاج الآخرين، بل إن الشخير يحرم النائم نفسه لذة النوم العميق بعد تعب النهار، فالذين تتطور حالتهم إلى الشخير أثناء النوم، يتوقفون عن التنفس لمدة عشر ثوان وهم نائمون، محدثين صوتا مزعجا، يتكرر عشر مرات كل ساعة، ويؤدي النوم المضطرب إلى معاناة المشخرين من الدوار أثناء النهار، مما يؤثر على أدائهم في العمل أو قيادة السيارة، وبالتالي يزيد من حوادث الطريق غير معروفة الأسباب.

كما أن الشخير يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدمِ؛ فقد كشفت الأبحاث أن الذين يَشْخرونَ بشكل منتظم وأعمارهم صغيرة يرتفع ضغط الدمِ لديهم بمقدار مرتينِ عن الذين لا يَشْخُرون. هذا فضلا على عدم انتظام ضربات القلب، وآلام الرأس، والتعب الزائد، إضافة إلى تغييرات في الشخصية.

ويَحْدثُ الشَّخيرُ إذا كانت هناك إعاقةُ لدخول الهواءِ خلال الفمِ والأنفِ.فأسباب الشَخيرِ تَتضمّنُ:

- نغمة عضلةِ ضعيفة من عضلاتِ اللّسانِ والحنجرةِ. فالعضلات المترهلة تجعل اللّسان أو عضلات الحنجرة تَسْقطَ في ممر الهواء.
- شرب الكحول أو بعض العقاقير قبل النومِ يُمكنُ أَنْ يتسبب في ارتخاء العضلات، مما يُسبّبُ أو يَزِيدُ الَشْخير.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

●تضخم أنسجةِ الحنجرةِ واللوزات الحلقية والزوائد الأنفية بسبب فرط البدانة، فالعلاقة بين البدانة والشخير علاقة وطيدة.

●طول الحنك أو لهاة الحلقِ (اللحمية المَعلّقةَ في سقف الفمِ في الحنجرةِ). فالحنك الطويل يسبب ضيّقُ في فتحة الأنفِ بالحنجرةِ. أما اللهاة فإنها تقوم بدور الصمام أثناء التنفس العادي، ولذلك كانت الزيادة في طولها تسبب ارتفاع صوت الشخير.

●عاهات الأنفِ أو الحجاب الحاجز التنفسي.

وتعرض الأكاديمية الأمريكية لجراحة الأنف والأذن والرقبة (**AAO**) بعض الاقتراحات للذين يشخرون بشكل معتدلِ أو عرضيِ

١– ممارسة الرياضة يومياً: إن من يمارسون الرياضة يومياً، قلما يصابون باحتقان في مجاري التنفس العلوية، فالرياضة تحسن الحالة الصحية للأوعية الدموية، وتقوي القدرة على التنفس، وسعة استيعاب الرئتين لكمية أكبر من الهواء، مما يجعل التغلب على المشكلات المسببة للشخير أمرا سهلا، ولكن يجب تجنب الرياضة قبل النوم مباشرة، لأنها تترك الجسم مشحوناً على نحو يمنع النوم غالباً.

٢– التوقف عن شرب الكحول والتدخين: لأن التدخين يسبب تغييرات في نسيج الجهاز التنفسي الذي يتحمل مسؤولية الشخير.. فالتبغ يزيد الاحتقان في الأنف والحلق، ويزيد من تورم الأغشية المخاطية للحلق ولمجاري الهواء العلوية كما أنه يقلل كمية الأوكسجين الداخلة إلى الرئتين. فسبحان من حرم هذه المشروبات

٣– تجنب النوم على الظهر: فالنوم على الظهر . خاصة للأشخاص ذوي الاستعداد للشخير . يؤدي إلى سقوط اللسان إلى الوراء وانفتاح الفم أثناء النوم، لذا يفضل النوم على أحد الجنبين.

٤– تجنب النوم في الأماكن التي تدفأ مركزياً، وكذلك السيارات المكيفة بالهواء.

٥– تجنّبْ أكل الوجباتَ الثقيلةَ قبل النوم بـ ٣ ساعاتَ.

٦– تناول المهدئات. فيمكن تناول المهدئات الطبيعية قبل النوم، مثل كوب الحليب الساخن، وكذلك عمل حمام ساخن للقدمين.. مع الحذر من الحبوب المنومة، ولاسيما

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحبوب المضادة للحساسية، أما إذا كنت مضطراً لتناول حبوب مضادة للحساسية، فيفضل نوعاً ذا تأثيرات جانبية ضعيفة، وعموماً يجب تجنب الأدوية التي تجعل المرء يشعر بالنعاس نهاراً، لأنها ستجعله يصدر شخيراً مزعجاً ليلاً..

٧- النوم لفترة أطول: من المعروف أنه كلما قلت ساعات النوم، كلما ازداد احتمال الشخير، لذا يمكن أن تحل المشكلة، إما بالنوم قبل موعد النوم بساعة واحدة، أو محاولة التأخر في الاستيقاظ ساعة واحدة.

٨- النوم على فراش صلب: فيجب تبديل الفراش أو تنجيده كلما أصبح مرتخياً وغير مريح، فالفراش الصلب يساعد على إبقاء الرقبة مستقيمة، كما أنه يقلل من الانسدادات في مجرى الهواء العلوي. ويفضل كذلك أن يكون الفراش مرفوعاً قليلاً من جهة القدمين، مما يخفف اهتزاز النسيج الذي يغلق جزئياً فتحة مجرى الهواء. حيث يمكن وضع جسم ما . قطعة خشب مثلاً. تحت الطرف الآخر من الفراش.

٩- رفع الرأس قليلاً: فرفع الرأس قليلاً أثناء النوم، يساعد على تغيير زاوية النوم بين الرأس والجسم وبالتالي يسهل التنفس، ويقلل احتمال الشخير.

أما الذين يَشْخرُون بشدّة فينصحهم الأطباء بفحص تشخيصي شامل للفم والأنف والحنجرة والحلق للوقوف على الأسباب. والمعالجة تَعتمدُ بالطبع على التّشخيصِ، ولَرُبَما تتضمن معالجة الحساسية أو التلوّث الأنفي، أما اللجوء إلى العمليات الجراحية لتصحيح العاهات الأنفيةَ أو إزالة لوزة الحلق والزوائد الأنفية.

كما إن بعض العمليات الجراحية في الحنجرة والحلق تعمل على شد الأنسجة والعضلات المترهلة وتوسعة الممرات بالقصبة الهوائية، ويطلق على هذه العملية (**UvuloPalatoPharyngoPlasty (UPPP**.

أما الحالات الخطرة من انقطاع التنفس أثناء النوم فتتطلب عملية فتح في القصبة الهوائيةِ تسمى (**tracheotomy**). كما توصي الأكاديمية الأمريكية لجراحة الأنف والأذن والرقبة (**AAO**) بفحص كامل في حالة الشخير المزمن لدى الأطفال، وينصح في هذه الحالة باستئصال اللوزتين والزوائد الأنفية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجي الحبيب.....أرجوك لا تؤذيني بسيجارتك !!!!!

أصبحت مضار التدخين السلبي على كل أفراد الأسرة أمرا لا يجادل فيه إلا كل مكابر، فالتدخين السلبي هو مزيج مخلوط من ٤٠٠٠ مادة كيميائية من الجزئيات والغازات الضارة، بل ويحتوي على مهيجات ومواد سامة مثل (سيانيد الهيدروجين وأول أكسيد الكربون والأمونيا وفومالدهايد) كما يحتوي على مواد مسرطنة مثل (الزرنيخ والكروميوم ونيتروسامين) وغيرها، لكن إذا قرر الزوج أن يغامر بصحته في خضم أمواج التدخين العاتية، فما ذنب الأبرياء من أفراد أسرته الأضعف جسدا والأقل حيلة أمام إصرار مثل هذا النوع من الأزواج !!!؟

تشير أحدث الأبحاث إلى أن التدخين السلبي يضر بقدرة المرأة على الإنجاب، وكشفت الدراسة التي أجرتها جامعة بريستول على ثمانية آلاف وخمسمائة من الأزواج الذين تعرضوا للتدخين السلبي أثناء العمل، أن ١٤% من النساء أصبحن أقل قدرة على الحمل، وإذا كان الزوج يدخن أكثر من عشرين سيجارة في اليوم فإن نسبة تأخر الحمل ترتفع إلى ٣٤ %، وتعتبر الدراسة التي نشرت في مجلة الإخصاب والعقم (فيرتليتي أند ستيريليتي) من أوائل الدراسات التي تشير إلى أن التدخين السلبي يمكن أن يؤثر على قدرة النساء على الحمل

ويقول أحد الذين قاموا بالدراسة وهو كريس فورد: إنه من المعروف منذ سنين عديدة أن فرص الإنجاب عند النساء المدخنات تتناقص بسبب التدخين، لكن نتائج هذه الدراسة تقدم أسبابا لا يمكن تجاهلها بالنسبة للأزواج الذين يرغبون في إنجاب الأطفال، لذلك فإن عليهم التوقف عن التدخين فورا وتجنب الأماكن العامة التي يُسمح فيها التدخين، ومن الأمور الأخرى التي كشفتها الدراسة، والتي أطلق عليها اسم [أطفال التسعينيات] هو أن تدخين الرجال يضعف قدرتهم على الإنجاب أيضا، وقال كلايف بيتس مدير حملة مكافحة التدخين: إن الذي نراه هو أضرار التدخين الخفية، ومن المزعج حقا أن يتسبب المرء في هذه الأضرار للآخرين.

وقد كشفت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن التدخين السلبي بالنسبة للحوامل يقلص من وزن الطفل، ومن الممكن أن يقود ذلك إلى مشاكل أخرى، كذلك يعتبر

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التدخين من أهم أسباب سرطان الرئة وأمراض القلب والدورة الدموية، ولا يعرف أحد حتى الآن لماذا تتأثر قدرة المرأة على الإنجاب بالتدخين، إلا أن تزايد كثافة الدم قد تترك بعض التأثير، ومن الجدير بالذكر أن التدخين السلبي يحصل من خلال وجود المرء في أماكن تواجد المدخنين مما يجعله عرضة للدخان الذي يطلقه المدخنون

وقالت أيضا دراسة متخصصة أجرتها أستاذة في علم الأنتروبولوجيا والنمو: إن التدخين السلبي خطر يهدد الأم أثناء فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة، وأن له آثارا سلبية على نمو الجنين والحالة الغذائية للأطفال حديثي الولادة. وأكدت الدراسة التي أجرتها الدكتورة نيرة المرسى على عدد من الأمهات اللواتي تعرضن للتدخين السلبي أثناء حملهن، أن الأطفال حديثي الولادة سجلوا انخفاضا في وزن الجسم ومعدل كتلة الجسم الدال على الحالة الغذائية لهؤلاء الأطفال عن المواليد من أمهات لم يتعرضن للتدخين السلبي. كما أظهرت أن التدخين السلبي يؤثر بشكل أكبر على البنات مقارنة بالأولاد، خصوصا في وزن الجسم وكمية العضلات والمعدلات المختلفة الدالة على الحالة الغذائية لديهن عند الولادة.

وأجريت الدراسة على ٧٨٢ أم وأطفالهن حديثي الولادة، تم الكشف عليهن وأولادهن للتأكد من خلوهم من أي مرض عضوي أو وراثي قد يؤثر على نمو الجسم خلال ست ساعات من الولادة، فضلا عن تقييم الحالة الغذائية للأمهات بحساب معدل كتلة الجسم لديهن. وأوصت الدراسة الأمهات الحوامل بضرورة الابتعاد عن أماكن التدخين وعدم التعرض له حفاظا على صحتهن وصحة الجنين ونموه، فضلا عن حمايته من سوء الحالة الغذائية وضعف الجسم الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى الوفاة.

كما حذرت دراسة طبية جديدة من أن التدخين السلبي أثناء فترة الحمل يعرض المرأة لإنجاب أطفال مشوهين ومصابين بشقوق وعيوب خلقية في الحلق والوجه. وأوضح الباحثون أن الشفة المشقوقة وشقوق سقف الحلق هي أكثر العيوب الخلقية والتشوهات الولادية شيوعا بين المواليد ويزداد خطرها بصورة أكبر عند أطفال المدخنات، وفي دراسة موسعة أجراها 'المركز القومي لأبحاث السرطان في 'طوكيو' اليابان شملت١٤٢,٨٥٧ امرأة، بعضهن زوجات لرجال مدخنين، وبعضهن زوجات لرجال غير مدخنين، تبين أن خطر الإصابة بسرطان الرئة يزيد ضعفين عند زوجات الرجال المدخنين عنه عند زوجات الرجال غير المدخنين ! وهناك خمس دراسات أخرى، أجريت كذلك في اليابان، بهدف معرفة العلاقة بين

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التدخين السلبي وبين احتمال الإصابة بسرطان الرئة، وفي ثلاث من تلك الدراسات الخمس كانت النتائج موافقة للدراسة الموسعة التي قام بها 'المركز القومي لأبحاث السرطان' في 'طوكيو'.

وفي دراسة 'المعهد القومي لأبحاث وعلوم صحة البيئة' في الولايات المتحدة والمتعلق بالبحث عن العلاقة بين التدخين السلبي وبين خطر الإصابة بالسرطان،جاء فيها ما يلي:- تزيد نسبة خطر الإصابة بسرطان المخ بمقدار ٢,٣ وبسرطان الدم بمقدار ٢,٤، وعند النساء تزيد نسبة خطر الإصابة بسرطان الثدي بمقدار ٣,٣ وبسرطان عنق الرحم بمقدار ٣,٤، أما خطر الإصابة بباقي أنواع السرطان في مناطق الجسم المختلفة فيزيد بمقدار ١,٥، وجميع النسب المذكورة ناتجة من المقارنة بين المدخن السلبي وبين غير المدخن السلبي أو الاختياري.

وحذر باحثون في دراسات كثيرة، أن زوجات المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالسكتة القلبية والدماغية من غيرهن، مما يدل على أن للتدخين السلبي والتعرّض لدخان التبغ البيئي تأثيرات قلبية ووعائية مدمرة.

كذلك تعرض السيدات لدخان السجائر أو ما يعرف بالتدخين السلبي يضعف الوظيفة الرئوية وخصوصا عند المصابات بأزمات الربو. ولاحظ العلماء عند تقييم العلاقة بين الوظيفة الرئوية ومادة كوتينين وهى المادة التي تدل على التعرض للتدخين السلبي، وجود مستويات عالية من هذه المادة عند السيدات غير المدخنات سواء مصابات بالربو أو غير مصابات وقد تصاحبت هذه المستويات مع انخفاض ملحوظ في الوظيفة التنفسية لديهن في حين لم تتواجد مثل هذه العلاقة عند الرجال غير المدخنين

ووفقا لدراسة صادرة عن كلية بلومبيرغ للصحة العامة في جامعة جونز هوبكنز أن التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان عنق الرحم، وقد تكون لهذه الدراسة المنشورة في مجلة (أمراض النساء والولادة) دلالات صحية بالغة الحيوية فيما يعمل المنادون بالصحة العامة لا من أجل تثقيف النساء حول كيفية الحد من مخاطر الإصابة بسرطان عنق الرحم فحسب، بل ومن أجل الحد من التدخين في كافة أنحاء العالم. ويقول أنثوني جيه آلبيرغ رئيس الباحثين الذين أعدوا الدراسة والأستاذ المساعد في قسم الأوبئة:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

"الأدلة قوية. وينبغي لاستنتاجات الدراسة أن تشجع المدخنين على التوقف عن التدخين، وأن تدفع غير المدخنين الذين يعيشون مع مدخنين للحد من تعرضهم للتدخين غير المباشر."

ورغم أن الباحثين كانوا يعتقدون منذ أمد طويل أن التدخين السلبي يرفع معدلات الإصابة بسرطان عنق الرحم، فإن هذه الدراسة-- وهي واحدة من أكبر الدراسات التي أُجريت في الولايات المتحدة-- تؤكد أن الصلة بين الأمرين حقيقية. وتعتبر النتائج مهمة على وجه الخصوص للنساء في البلدان النامية حيث معدلات التدخين آخذة في الازدياد وحيث سرطان العنق سبب رئيسي للوفاة.

وقد قام آلبيرج وفريقه بفحص درجة تعرض ٥١١٧٣ امرأة في سن الـ ٢٥ فما فوق في مقاطعة واشنطن في ولاية ماريلاند للتدخين داخل المنازل عام ١٩٦٣، ثم مرة أخرى عام ١٩٧٥. وقد عبأت النساء استمارات استبيان حول تعرضهن لدخان السجائر وحول المدخنين السابقين والحاليين في أسرهن وأعمار أفراد الأسرة ونصيبهم من التعليم ووضعهم الاجتماعي. وتمت متابعة كل مجموعة لفترة ١٥ سنة. ثم قارن الباحثون بين نساء يعشن مع مدخنين ونساء يعشن مع أفراد غير مدخنين، وراقبوا من أُصيب بسرطان العنق. وقد وجد الباحثون أن النساء المدخنات السلبيات يواجهن زيادة في مخاطر الإصابة بسرطان عنق الرحم

يذكر أن سرطان عنق الرحم هو المسبب الثاني، بعد سرطان الرئة، للوفيات بين النساء في البلدان النامية. وتظهر ٨٠ %من حالات الإصابة الجديدة التي تبلغ ٥٠٠,٠٠٠ حالة في السنة في أمريكا اللاتينية وأفريقيا وجنوب شرقي آسيا.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجي مريض

- تضخم البروستاتا
- ثقافتنا الغذائية والوقاية من سرطان البروستاتا
- صحة البروستات مسئوليتك أنت وحدك
- الدم في السائل المنوي
- مشاكل السائل المنوي لدى الرجال
- ماذا تعرف عن الكلاميديا ؟

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

تضخم البروستاتا

البروستاتا عبارة عن غدة بحجم ثمرة الجوز، تقع أسفل العضو الجنسي تحت المثانة، وأمام الشرج على بعد ١.٥ سم من فتحة الشرج، ويمكن لمسها عند إدخال السبابة بالشرج حيث يفصلها عن القناة الشرجية غشاء رقيق، وتحيط البروستاتة بمجرى البول (قناة البول)

وغدة البروستاتا السليمة طولها ٢.٥ سم وعرضها ٤.٧ سم وسمكها ٢.٥ سم، وتتكون من ثلاث فصوص: اثنان جانبيان وثالث أوسط محيط بمجرى البول من الأمام، وقنوات الحويصلة المنوية على الجانبين، ويوجد بالبروستاتا العديد من الحويصلات لها قنيات دقيقة تتجمع وتفتح بمجرى البول الخلفي.

أهمية البروستاتا

تلعب البروستاتا دوراً مهماً بالنسبة للحيوانات المنوية حيث تفرز سائلاً حمضياً شفاف اللون يمثل ١٠-٣٠% من السائل المنوي، يحتوي على أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم، وبعض الأنزيمات مثل الفايبرينولايسين، كما يحتوي على بعض المركبات الغير بروتينية تساعد على مقاومة الجراثيم والقضاء عليها. ويحتوي كذلك على مواد بروتينية تزيد من مقاومة البروستاتا للالتهابات .

ومن المواد الهامة التي تفرزها غدة البروستاتا (الزنك) حيث يوجد فيها بتركيز أكثر من أي عضو بالجسم، ويعتبر عنصر الزنك ضروري للحيوانات المنوية، كما أن هناك مواد أخرى معقدة تفرزها غدة البروستاتا منها اللستين والأحماض الأمينية .

تضخم البروستاتا

يصاب أكثر من ٦٠ % من الرجال بعد سن الخمسين بأورام حميدة في هذه الغدة الدقيقة (تضخم البروستات الحميد **(benign prostatic hyperplasia - BPH** وأكثر من ١٠ % من الرجال يصابون بعد سن الستين بأورامها الخبيثة، وتبدأ أولى تغييرات التضخم الحميد عادة من سن (٣٥) سنة، وذلك على شكل ظهور خلايا عقدية مركبة، تنمو حولها لاحقاً أنسجة غدية يتزايد حجمها خلال عدة سنوات، مسببة تضخم يتراوح بين ٤-٥ سم، وحجمه بين ٣٠-٥٠ سم مكعّب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهناك عدة فرضيات لتفسير سبب التضخم، معتمدة على الفحوص النسيجية المخبرية وما يصاحبها من تغييرات نتيجة تقدم السن، إلا أن هناك عاملين يؤدي توفرهما إلى حدوث هذه الظاهرة، أولاهما: زيادة نسبة هرمون ذكري يطلق عليه اختصاراً (DHT) ، وثانيهما: تقدم العمر

الأعراض

يتطور التضخم بشكل تدريجي، حيث تبدأ التغييرات التي تحدث في طريقة التبول والمثانة في الظهور ببطء، فارتفاع ضغط البول داخل المثانة، وكذلك الضغط الذي يتعرض له الحالبان والكليتان، يؤدي في النهاية إلى ضعف مجموعة عضلات المثانة، وظهور ما يعرف بفتوق المثانة، ويقصد بها ضعف عضلات المثانة، وزيادة حجمها، مما يؤدى بالتالي إلى عدم إفراغ البول بشكل كامل، وزيادة كميات البول المتبقية بها، مما يشكل ضغطا على الكليتين والجهاز البولي عامة، وحدوث مغص كلوي حاد في كثير من الأحيان.

وهذه الأعراض الناتجة عن تضخم البروستاتا، تحدث بسبب أن البروستاتا عندما تتضخم تمنعها غشاوتها الخارجية من التمدد الخارجي، فيضغط تضخمها داخلياً على قناة مجرى البول التي تمر عبرها وتعصرها وتمنع تدفق البول بانسيابية من المثانة، فتسبب الحرقان والألم أثناء التبول، وتعدد مرات التبول بالنهار، والاستيقاظ عدة مرات ليلا للتبول، والإحساس المفاجئ بالحاجة إلي التبول، بحيث يهرع الشخص للحمام دون مقدمات، وضعف تيار البول، وربما تنقطه أثناء التبول، وأحيانا الانتظار فترة حتى ينزل البول، والإحساس بعدم التفريغ الكامل للبول بعد الانتهاء من التبول، والعودة مرة أخري بعد فترة وجيزة لمحاولة التبول.... وهذه الأعراض قد تصبح مزعجة ومؤلمة للمريض، لأنها تؤثر على نومه وتحد من حركته ونشاطاته الاجتماعية والعائلية والمهنية وتسبب له القلق.

وفي مرحلة متقدمة من المرض، تتراكم كمية كبيرة من البول في الحالبين مسببة التهاب في المثانة والكليتين، وآلام في الجانبين، مع عسرة شديدة في التبول، وقد تتطور الأعراض إلى الفشل الكلوي خصوصا إذا أهمل العلاج، وإذا كان هناك التهاب سابق في البروستاتا. كما أن الامتلاء الكامل للمثانة بالبول يؤدي في كثير من الأحيان إلى تكوين حصيات تسبب تقطيعا وعدم انتظام في عدد مرات التبول. أما إذا كانت البروستاتا هشة وضعيفة مع وجود حصيات والتهابات حادة بالمثانة فإن الفرصة تكون مهيئة لخروج بول دموي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ويجب الوضع في الاعتبار أن هناك أمراضا أخرى تعطي أعراض مشابهة، مثل: حالات البول السكري، والمثانة العصبية، وضيق قناة مجري البول، وسرطان المثانة ...وغيرها، بل وهناك بعض الأدوية تعجل من ظهور أعراض تضخم البروستاتا، مثل: أدوية الرشح والبرد، وبعض مضادات الحساسية، ومضادات الاكتئاب، ومضادات الكولين (أدوية المغص)

وبالطبع فإن الكشف الإكلينيكي وبعض الفحوصات مثل تحليل البول والموجات فوق الصوتية علي البطن والحوض من الأشياء الضرورية جدا لتشخيص حالات تضخم البروستاتا.

العلاج

بحسب تقدم الحالة، يتحدد البدء بالعلاج الدوائي أو الجراحي، وينحصر العلاج الدوائي السائد حالياً في نوعين: الأول على شكل مستحضرات تعمل على إزالة التشنج الحاصل في العضلات الملساء الموجودة حول عنق المثانة. أما الثاني فهو يعمل على تثبيط أنزيم الهرمون الذكري (DHT) الضروري لنمو غدة البروستاتا.

ومن أهم الأعشاب المستعملة عالمياً في علاج تضخم البروستاتا SAW PALMETTO "صو بلميثو" المستخلص من النخل الأمريكي القزم، ويباع في مراكز الأعشاب تحت عدة أسماء تجارية، و "بيجيوم افريقانوم" PYGEUM AFRICANUM المستخلص من الخوخ الأفريقي، وبذور اللقطين والقرّاص اللاذع، والعشب النجمي الأفريقي، والشاي الأخضر.

أما إذا فشلت هذه الحلول فإن التدخل الجراحي يبقى الخيار الأخير، حيث استئصال البروستاتا بالمنظار جراحياً، أو من خلال الليزر أو بالحرارة أو عن طريق الأمواج الصوتية. وإذا وجد أن هناك تقدماً في حالة المرض فإن العمل الجراحي المفتوح ضروري خصوصاً إذا كانت هناك حصيات أو آلام حادة في المثانة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ثقافتنا الغذائية والوقاية من سرطان البروستاتا

بدأت أمراض السرطان تبرز حالياً ضمن أهم المشاكل الصحية التي يواجهها العالم، ففي كل عام يصاب بالسرطان أكثر من ١٠ ملايين شخص، ويموت بسببه أيضاً ٦ ملايين آخرين، وتمثل الوفيات الناتجة عن الإصابة بالسرطان عُشر إجمالي الوفيات تقريباً، وينتج السرطان عن فشل في العملية التنظيمية لانقسام الخلايا في جسم الإنسان، فعادة ما تنقسم الخلايا بشكل منتظم، من أجل نمو وتعويض الخلايا التي تموت. ولكن قد يحدث في أي مرحلة من مراحل الانقسام الخلوي فقدان السيطرة على الخلايا، وانقسامها بصورة عشوائية مكنة ورما سرطانيا. وقد تخترق الخلايا السرطانية أنسجة الجسم المختلفة وبالتالي ينتشر المرض فيها بالطريقة نفسها.

وسرطان البروستاتا هو أكثر أنواع السرطانات شيوعا عند الرجال بعد سرطان الرئة، وتظهر معظم الحالات فوق سن الخمسين، وهناك تشابه بين أعراض تضخم البروستاتا الحميد والخبيث، أشهرها كثرة التبول ليلاً، وعدم القدرة على حبس لفترات طويلة، وضعف اندفاع البول أثناء التبول، ولكن مريض سرطان البروستاتا قد يشكو من آلاما في الظهر، نتيجة لهشاشة العظام.

ووفقا لما تشير إليه العديد من الدراسات فإن نوعية الغذاء ترتبط بالإصابة بسرطان البروستاتا، إضافة إلى عوامل أخرى أيضا. وللوقاية من الإصابة بهذا النوع من السرطان ينصح خبراء الصحة العامة والتغذية بإتباع نظام غذائي يقوم على ترشيد استهلاك أنواع معينة من الأطعمة، والإكثار من تناول أنواع أخرى ليست مفيدة من الحد من سرطان البروستاتا فحسب، بل مفيدة لحيوية الجسم وأجهزته قاطبة.

فلقد كشف باحثون أمريكيون وجود علاقة بين زيادة تناول الرجال للحوم الحمراء وزيادة خطر إصابتهم بسرطان البروستاتا. وهذه العلاقة ليست جديدة إلا أن الباحثين في جامعة جونز هوبكنز الأمريكية اكتشفوا طبيعة هذه العلاقة من خلال رصدهم لمورث جيني مسئول عن هضم اللحم الأحمر ويتنشط أيضا في أورام البروستاتا السرطانية . فلقد أوضح الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة (بحوث السرطان) أن جين AMACR ينتج أنزيما خاصا يستخدمه الجسم لتكسير الحمض الدهني الموجود في لحم العجل ومنتجات الألبان، يوجد

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أيضا في أورام البروستاتا بحوالي تسع مرات. وتدور الشكوك حول احتمال تورط هذا الجين في نمو أورام البروستاتا، وأن التقليل أو الابتعاد عن اللحوم والألبان يبطئ أو يثبط نشاطه .ولقد اكتشف العلماء الجين المذكور في حوالي ٦٥٠٠ مورث جيني آخر و ١٦٨ ورما، مشيرين إلى أن ٩٥% من الأورام تحتوي على مستويات عالية من جين ,AMACR مما يجعله علامة ممتازة للكشف عن سرطان البروستاتا ورصده.

كما قال باحثون في كلية الصحة العامة في جامعة هارفارد أنه توجد علاقة محتملة بين الإفراط في تناول منتجات الألبان وعلى رأسها الحليب كامل الدسم والمنزوع الدسم والجبن والآيس كريم، وزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستاتا. وقالت الدكتورة " جون تشان " الباحثة في قسم علم الأوبئة في الكلية: نحن لا نوصي بإحداث تغيير جذري في كمية منتجات الألبان في النظام الغذائي، لكننا رصدنا زيادة في مخاطر الإصابة تتفاوت مستوياتها ما بين محدودة ومتوسطة.

وذكرت أن هذه الدراسة التي استغرقت أحد عشر عاماً شملت ٢٠٨٨٥ رجلاً من بينهم ١٠١٢ أصيبوا بسرطان البروستاتا. وبناءً على دراسة نظم غذاء من شملتهم الدراسة، رصد الباحثون وجود علاقة بين ارتفاع طفيف في مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا، والكمية التي يتناولها الرجال من منتجات الألبان.

وأشارت إلى أن ذلك قد يرجع إلى زيادة نسبة الكالسيوم في منتجات الألبان، والى أن الكالسيوم يمكن أن يؤثر سلباً على مفعول الفيتامين (د)، واكتشفت الدراسة أيضاً أن الرجال الذين اعتادوا شرب ستة أكواب من الحليب أسبوعيا يقل لديهم مستوى الحماية التي يوفرها الفيتامين (د)، مقارنة بمن يشرب أقل من كوبين في الأسبوع.

وقال الدكتور دونالد هوبكنز من مستشفى بالتيمور: ظهر اهتمام كبير بدور الفيتامين (د) في الإصابة بسرطان البروستات.وأظهرت الدراسة أن الإكثار من تناول منتجات الألبان زادت مخاطر الإصابة بسرطان البروستاتا بدرجة ١.٣ مثل

وفي واشنطن حذر الأطباء في دراسة جديدة نشرتها (المجلة الدولية لعلوم الأشعة والسرطان والبيولوجيا والفيزياء) من الاستخدام المفرط للفيتامينات والمعادن الذي قد يهدد صحة المرضى المصابين بسرطان البروستاتا، ويزيد أوضاعهم المرضية سوءا. وقال الباحثون

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

إن عشرات الآلاف من الرجال المصابين بسرطان البروستاتا يقبلون على تعاطي الفيتامينات والمعادن بإفراط من تلقاء أنفسهم ودون استشارة طبية، واستخدام العلاجات الطبية بجرعات كبيرة قد تصل إلى ضعف الكمية المسموح بها، مشيرين إلى أن هذا التوجه نتج عن اعتقاد المرضى بأن هذه المواد تحسّن صحتهم وتساعدهم على الشفاء، في حين أنهم يعرضون صحتهم للخطر بسبب التفاعلات الدوائية بين الفيتامينات والعقاقير المضادة للسرطان.

وسجل الباحثون حالة مرضية لمريض مصاب بسرطان البروستاتا استهلك كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن المختلفة بصورة يومية دون استشارة طبيبه، حيث تناول يوميا حوالي ٢٢٥٠ ملليجراما من فيتامين (ب٣) أو ما يعرف بالنياسين، بينما تبلغ الجرعة المسموح بها منه ١٢ – ٢٠ ملليجرام فقط يوميا، مما أدى إلى إصابته بالنزيف أثناء عملية العلاج القصير المخصص للبروستاتا، بسبب تفاعله مع المضادات الحيوية التي تعطى له .

وعل الصعيد الآخر أوضحت الدراسات الطبية أن الطماطم تحتوي على مركبات مقاومة للأكسدة تفيد في التقليل من أي أضرار يمكن أن تصيب خلايا الجسم، ومن هذه المواد الكيماوية مادة " ليكوبين " وهي المادة التي تلون الطماطم باللون الأحمر، وتوجد في البطيخ أيضا، وقد ارتبطت هذه المادة بالصحة الجيدة وتقليلها من الإصابة بسرطان البروستاتا، حيث لاحظ العلماء في جامعة هارفارد الأمريكية انخفاض معدل الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة ٤٥% بين الرجال الذين يتناولون الطماطم على الأقل عشر مرات أسبوعيا. بالإضافة إلى ذلك لاحظ المشرفون على الدراسة أيضا أن نسبة البروتين **PSA** قد انخفضت كثيرا في الدم لدى الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة، وبروتين **PSA** هي مادة تفرزها البروستاتا، ووجودها في الدم بكميات كبيرة يعتبر المؤشر الأساسي على الإصابة بسرطان البروستاتا.

أما عن الأسماك فيقول الباحثون في معهد كارولينسكا في السويد أن على الرجال الإكثار من تناول السمك ليقوا أنفسهم شر سرطان البروستاتا. ففي دراسة نشرت في مجلة اللانست الشهيرة، أجريت على ٣٦٠٠ رجل سويدي، أكد الباحثون أن الرجال الذين لم يتناولوا أي سمك على الإطلاق خلال ثلاثين عاما كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

البروستاتا، وارتفعت لديهم نسبة الإصابة إلى الضعفين أو ثلاثة أضعاف، بالمقارنة مع أولئك الذين يتناولون كميات معتدلة أو كبيرة من السمك.

وقال العلماء: إن السمك غني بالأحماض الدهنية أوميجا – ٣ وهي ذات فاعلية كبيرة في محاربة السرطان. ومن أشهر أنواع الأسماك الدهنية الغنية بها: السلمون والرنجة والماكريل والسردين، وهي نفس الأنواع التي تفيد بشكل خاص في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية.

وفي بوسطن وجد باحثون أن الصويا يقلل خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا. وأوضح الخبراء في مركز بيث إزراييل ديكونيس الطبي الأميركي أن سرطان البروستاتا –مثل معظم أنواع السرطانات الأخرى– له صلة قوية بطبيعة الغذاء الذي نتناوله، إذ تبين أن بالإمكان تقليل خطر إصابة الرجال بهذا المرض الخطير من خلال تعديل عاداتنا الغذائية.

ولاحظ العلماء وجود معدلات منخفضة من إصابات سرطان البروستاتا بين الرجال الآسيويين الذين يستهلكون كميات كبيرة من منتجات الصويا (مثل طعام التوفو وحليب الصويا) مما دفعهم إلى دراسة آثار هذه الأطعمة على إصابات السرطان، وأوضح الخبراء أن هذه الأطعمة تحتوي على مركبات (آيزوفلافونويد) وهي مادة نشطة أثبتت فعاليتها في إعاقة نمو خلايا سرطان البروستاتا. وأشاروا إلى أن معدلات الإصابة بهذا المرض زادت عند هجرة الرجال الآسيويين إلى الولايات المتحدة، وتحولهم إلى تناول الأغذية الأمريكية الدسمة، وتخليهم عن عاداتهم الأصلية.

أما الثوم والبصل فيحميان أيضا البروستاتا من شبح السرطان، وهذا ما أكدته دراسات حديثة من أن الذين يأكلون كمية كبيرة من البصل والثوم ربما تزعج رائحة أنفاسهم شريكات حياتهم، إلا إنهم قد يقللون مخاطر إصابتهم بسرطان البروستاتا إلى النصف.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

صحة البروستات مسئوليتك أنت وحدك

أمراض البروستاتا مثل التهابها أو تضخمها تؤدي إلى ظهور أعراض ضعف وتقطع في سريان البول، كثرة التبول وخاصة أثناء الليل، سرعة القذف، وجود دم أو صديد مع المني أو البول، الشعور بألم في الظهر والأرداف، ويستطيع الرجل المحافظة على بروستات سليمة، وخالية من الالتهابات، وكذلك وقايتها من السرطان من خلال أمور عديدة مثل:

- التنزه من البول قبيل وبعد الجماع من الأمور الوقائية الهامة التي تقلل فرص الالتهاب البكتيري للمسالك البولية والتناسلية عند المرأة والرجل.
- تجنب إتيان المرأة من الخلف (أي في دبرها) أي ممارسة اللواط، الذي يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى التهابات وأمراض جمة للرجل والمرأة، وقد لوحظ زيادة أمراض البروستاتة عند الرجال الذين يمارسون رذيلة ومعصية اللواط.
- أثبتت كثير من الدراسات العلمية خطر التدخين على صحة البروستات، وأن له علاقة وثيقة بالتهابها، وعامل مساعد لإصابتها بالسرطان، لذلك فان التوقف والإقلاع عن التدخين من الأمور المهمة في المحافظة على صحة البروستات.
- فاحشة ومعصية الزنا مصدر رئيسي لإصابة البروستات بالتهابات جمة، قد يكون بعضها صعب العلاج، الأمر الذي يتلف أنسجة البروستاتة، ويحولها بدلا من عضو غض طري إلى صخرة خشنة صماء تحرم صاحبها من نعمة التمتع بالعلاقة الزوجية، وتحول حياته إلى جحيم، مع زيادة أعراض صعوبة التبول أو احتباسه.
- تضخم البروستاتة الحميد. مشكلة تنتظر كثير من الرجال بعد سن الخمسين. حتى أصبحت مظهرا من مظاهر الشيخوخة. ويؤدي ذلك إلى مشكلات في التبول والوظيفة الجنسية، ورغم أنه لم يعرف حتى الآن السبب الرئيسي لهذه المشكلة، إلا أنه ومن خلال العديد من الدراسات التي درست ظهور هذه المشكلة مبكرا في بعض الرجال عن غيرهم، فانه ينصح بعدة أمور من شأنها الإقلال من حدة التضخم أو تأخر ظهوره ومنها: تجنب الإطالة المفرطة في فترة الجماع الجنسي، الابتعاد عن ممارسة العادة السرية، المواظبة على الاغتسال بعد الجماع لإزالة الاحتقان الحصل بالجسم أثناء فترة الجماع.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● أظهرت الاختبارات السريرية التي نشرتها المجلة الدولية لعلوم الكلى والمسالك البولية، أن الخليط الطبيعي الذي يتألف من مادة "سيرنيتين"، والعشبة النخلية "ساو بالميتو" ومادة "بيتا– سايتوستيرول" وفيتامين (E)، تحسن أعراض تضخم البروستات عند الرجال بشكل كبير، وخاصة مشاكل التبول.

● قال باحثون أمريكيون ويابانيون: إن المادة التي تكسب الفلفل طعمه الحار (كابسيسين) قد تجعل خلايا سرطان البروستاتا تقتل نفسها. فلقد وجد الباحثون أن مادة تسمى (كابسيسين) تؤدي إلى انتحار ٨٠ % من خلايا سرطان البروستات البشرية أثناء نموها في فئران في عملية تعرف باسم (تلاشي الخلية). وتقول (دورية أبحاث السرطان) – نقلا عن هؤلاء الباحثين –: " إن حجم أورام سرطان البروستاتا لدى الفئران التي غذيت بمادة كابسيسين كان أقل بحوالي ٢٠% من حجم الأورام في الفئران التي لم تتلق علاجا ". وقال سورين ليهمان - من (مركز سيدارز سايناي الطبي) و (كلية طب لوس أنجلوس) بجامعة كاليفورنيا: " إن لكابسيسين أثرا هائلا مضادا للتكاثر على خلايا سرطان البروستات البشرية التي زرعت في الفئران، كما أنها أبطأت بشكل هائل تطور أورام البروستات التي كونتها تلك الخلايا البشرية التي نمت في الفئران ". ورغم أنه من الأيسر كثيرا علاج السرطان في فأر نقلت له خلايا بشرية عن علاج الإنسان نفسه من المرض، فإن نتائج الدراسة تقترح علاجا مستقبليا محتملا، كما أنها تقدم على الأرجح مبررا جيدا للرجال الذين يحبون الأطعمة الحارة ليأكلوا المزيد منها. وتسهم كابسيسين في تثبيط نشاط آلية جزيئية تساعد على تلاشي العديد من أنواع الخلايا .

● كشفت دراسة أجراها علماء بريطانيون، أن تناول أطعمة غنية بأحماض (أوميجا ٣) الدهنية في السمك الغني بالزيت.. يساعد على الوقاية من انتشار سرطان البروستاتا.وقال ميك براون – الذي ترأس فريق علماء البحث من (معهد باترسون) في بريطانيا –: " إن نتائج الدراسة توضح أن الأنظمة الغذائية الغنية بأحماض (أوميجا ٣) الدهنية.. تساعد على منع انتشار المرض في رجال يمرون بمراحل أولى من سرطان البروستاتا" .وأضاف براون: " دهون (أوميجا ٦) الموجودة في زيوت الخضراوات والمكسرات والبذور زادت من انتشار خلايا السرطان داخل النخاع العظمي، وهذا الغزو أوقفته دهون (أوميجا ٣) الموجودة في السمك الغني بالزيت ".

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وأشار إلى: " إنه من الممكن أن يكون هناك توازن صحي لهذين النوعين من الدهون، حيث أن الجسم بحاجة من (أوميجا ٣) بما يعادل تقريبا نصف (أوميجا ٦) من أجل وقف انتشار خلايا السرطان". ويعتقد الباحثون، أن أحماض (أوميجا ٣) الدهنية تتداخل مع وظائف (أوميجا ٦) التي قد تستخدمها خلايا السرطان كمصدر للطاقة وتجبر الخلايا على البقاء في حدود البروستاتا.وإذا تم تشخيص وعلاج سرطان البروستاتا في مراحل مبكرة يصبح أكثر قابلية للعلاج، ويرتفع معدل البقاء على قيد الحياة.

وقال نويل كلارك – الذي ساعد في إجراء الدراسة –: " إن تناول نظام غذائي به توازن سليم بين دهون أوميجا ٣ و أوميجا ٦ قد يساعد على حصر السرطان داخل البروستاتا؛ حيث يمكن مراقبته بأمان أو علاجه بسهولة أكبر عن طريق التدخل الجراحي أو العلاج الإشعاعي" ويعتبر أوميجا ٣ و أوميجا ٦ حمضين دهنيين لا غنى عنهما للصحة الجيدة ولا يستطيع الجسم أن يصنعهما؛ ولذا من المهم وجودهما بكثرة في النظام الغذائي للإنسان. مصادر أوميجا ٣ هي السمك وأنواع من الزيوت كزيت بذر الكتان، بينما تحتوي المكسرات النيئة والبذور على أوميجا ٦

● قال باحثون أمريكيون إن المزارعين الذين يستخدمون مبيدات بعينها يعانون من ارتفاع احتمال إصابتهم بسرطان البروستات. وأكد الباحثون الذين نشروا دراستهم في الدورية الأمريكية لعلم الأوبئة أن المزارعين يتعرضون أكثر من غيرهم لاحتمالات الإصابة بسرطان البروستات بنسبة ١٤% بمقارنة مع بقية السكان بسبب الإفراط في استخدام المبيدات الزراعية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الدم في السائل المنوي

في الحالات الطبيعية، يأخذ السائل المنوي قوامه ولونه المعتاد نتيجة احتوائه على الحيوانات المنوية وماء وسكريات (لإمداد الحيوان المنوي بالطاقة) وقلويات (لحماية الحيوان المنوي ضد حمضية قناة مجري البول في الرجل والمهبل في المرأة) والبروستاجلاندين (مواد تسبب انقباض الرحم وقناة فالوب، ويعتقد بأنها تسهل مرور الحيوان المنوي إلي الداخل) وفيتامين ج، وزنك وكولسترول وبعض المواد الأخرى.

لكن تغير لون السائل المنوي من الظواهر التي لابد أن تسترعى الانتباه، ولا تؤخذ على أنها شيء طبيعي أو شيء عارض من الممكن التغاضي عنه وإهماله... فإذا مال لون المني إلى الأصفر، يكون نتيجة زيادة البيليروبين **bilirubine** مثل بعض حالات أمراض الكبد أو أمراض المسالك البولية (أمراض عنق المثانة) التي تعكر البول وتغير لونه، وبالتالي يتغير لون السائل المنوي، وإذا زادت درجة الاصفرار مع وجود بعض التجمعات الصلبة والرائحة غير المستحبة، فهذا مؤشر على وجود التهاب أو عدوى تناسلية.

أما اللون البني أو الأحمر فيرجع إلى بعض الأدوية التي تفرز مع السائل المنوي، مثل: الريفامبيسين، أو نظراً لوجود الدم، كما في حالات الـ **haemospermia** ... واللون الوردي الفاتح يعنى دم طازج، واللون الأحمر اللامع يعنى دم طازج وكثير، أما اللون البني فيعنى دم قديم وكثير، ولابد أن نبحث عن الأسباب، لأنه من الممكن أن تكون الأسباب التهابات بسيطة، ومن الممكن أن تكون درن، أو أورام، ولهذا فاستشارة الطبيب مهمة جدا .

وظهور دم في السائل المنوي حالة طبية شائعة ومنتشرة عالميا. تذعر المريض وزوجته، وتسبب لهما القلق الشديد حول خطورتها وتأثيرها على حياته، وطاقته الجنسية والتناسلية، وعلاقتها بمرض السرطان، وتمثل تحديا بالنسبة إلى الطبيب من حيث التشخيص والعلاج. والجدير بالذكر أنه بالرغم من أن أغلب أسباب هذه الحالة حميدة وغير خطيرة خصوصا عند الشباب، لكن هنالك أمراضا خطيرة كالسرطان مثلا قد تسببها.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولقد وصف الأطباء هذه الحالة عبر العصور، ومنهم "ابقراط" وغالن "وبير" و"هيوز" ولدستون " وحاولوا تشخيصها وتصنيفها إلى عدة فئات منها: (المرضية) المصاحبة لوجود آفات وتشوهات في الجهاز التناسلي، أو (الوظيفية) وسببها الإفراط في ممارسة الجنس، أو انعدام القذف وقت الجماع، أو الامتناع عن الجماع لمدة طويلة.... والفئة الثالثة تتضمن الحالات (مجهولة السبب) وهي الأكثرية بنسبة ٣٠% إلى ٥٠% من الحالات.

الأسباب

مع التقدم الطبي في التشخيص بالأشعة الصوتية أو المغناطيسية أصبح ممكنا الآن كشف السبب الرئيسي في معظم الحالات. وقد صنفت حديثا أسباب هذه الحالة إلى عدة فئات:

– الفئة الأولى: وهي الأهم وتشمل الالتهابات، التي تمثل ٣٠% – ٨٠% من الحالات، كالتهابات الحويصلات المنوية بالجراثيم والفيروسات والطفيليات، والتهاب البروستاتة المزمن. وجود حصيات في الحويصلات، أو بسبب مرض "البلهارسيا" أو السل.

– الفئة الثانية: انسداد القنوات المنوية، وظهور كيسات داخل البروستاتة، أو الحويصلات التي قد تسبب تمزقا في الشرايين المحاطة بها. وقد يحدث ذلك أيضا في حالات الامتناع عن المجانسة لمدة طويلة، أو انسداد القنوات الدافقة عند بعض الرجال.

– الفئة الثالثة: وهي الأخطر خصوصا عند المسنين من المرضى، وتشمل الأورام الحميدة والخبيثة مثل التي توجد في الإحليل، وسرطان البروستاتة، الذي يحدث بنسبة ٥% – ١٠% من الحالات، ونادراً سرطان الحويصلات المنوية والمثانة والإحليل والخصية ولمفوم الحويصلات خصوصا عند الرجال الذين تعدوا ٤٠سنة من العمر.

– الفئات الأخرى: تتضمن التشوهات الوعائية ومنها: الدوالي، والوعاء الدموي في الإحليل، وعنق المثانة والبروستاتة، والحويصلات، ووجود اعتلال دموي كمرض الناعور، أو غيرها من الأمراض أو العقاقير التي تسبب سيولة زائدة في الدم، وتشمع الكبد، والأسباب العلاجية المنشأ كأخذ عينه من البروستاتا بالإبرة، أو إجراء عملية استئصال الخصية، أو حقن البواسير بالمواد المليفة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التشخيص

تشخيص هذه الحالة ومعالجتها يختلف حسب عمر المريض، والاشتباه بأي مرض مسبب للتدمي المنوي، بعد سؤال المريض، وإجراء فحص سريري شامل على الجهاز التناسلي، وتحليل البول والسائل المنوي المجهري وزراعتهما، وذلك يكفي عادة عند الشباب الذين لم يتعدوا الأربعين من العمر .

وأما عند الرجال المسنين، فالتحاليل الضرورية للوقوف على السبب تشمل: قياس تركيز مادة "ب اس اي" **PSA** في الدم، وعدد الصفيحات، والتحري عن وجود أمراض دموية قد تسبب خللا في تخثر الدم، والأشعة الصوتية على البروستاتة والحويصلات، مع أخذ عينات منها إذا ما لزم الأمر، وأحيانا إجراء أشعة مغناطيسية لإثبات التشخيص والكشف عن أي نزيف في الحويصلات المنوية أو كيسات أو حصيات داخلها،

والتشخيص الإشعاعي ينجح في الوقوف على مسببات التدمي المنوي بنسبة تصل إلى حوالي ٩٠% من الحالات، وفي بعض الحالات الأخرى إذ ما تبين وجود بيلة دموية يجب إجراء تنظير للمثانة والإحليل والبروستاتة وأشعة مقطعية للكلى والجهاز البولي والتناسلي.

العلاج

يتضمن تناول المضادات الحيوية المناسبة، وإعادة طمأنة المريض حول حالته خصوصاً لدى الشباب الذين لم يتعدوا الأربعين سنة من العمر، لأن الأغلبية الساحقة منهم يستبعد إصابتهم عادة بأي مرض خطير أو خبيث.

وأما المسنين فيتم العلاج حسب السبب، إما بالمضادات الحيوية، وإما بعقار "البروسكار" لأي نزيف من البروستاتة، وإما برشف السائل من الكويسات الموجودة في البروستاتة أو الحويصلات المنوية بالإبرة، باستعمال الأشعة الصوتية عبر الشرج، وإما بمعالجة الأورام الخبيثة التي تصيب البروستاتة والحويصلات والإحليل والمثانة وغيرها.

وأما في حال وجود أمراض دموية أو تليف في الكبد مع ارتفاع الضغط الدموي في الجهاز البابي الموصول بأوردة البروستاتة يجب تحويل المريض إلى أخصائيين الأمراض الدموية والكبد لمعالجتهم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

مشاكل السائل المنوي لدى الرجال

عدم القدرة علي الإخصاب مفهوم يصاحب حالات الزواج التي يتأخر حدوث الحمل فيها بعد مرور سنة كاملة من بداية الزواج، بشرط توافر علاقة زوجية منتظمة، وعدم استعمال أي وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة... ويمثل تأخر الحمل في هذه الحالات نسبة حوالي ١٠-١٥ % من جميع الزيجات، وقد تعود الأسباب إلى خلل في تكوين السائل المنوي للزوج (يمثل ٤٠% من هذه الأسباب)، حيث تضطرب مكونات السائل المنوي، وتخرج عن التركيب الطبيعي لأسباب متنوعة.

- **قصور في إنتاج الحيوانات المنوية أو شكلها أو حركتها.**

عدد الحيوانات المنوية الطبيعي يتراوح من ٤٠-٦٠ مليون / سم٣ من السائل المنوي. ويمكن حدوث الحمل بعدد قد يصل إلى ٣٠ مليون، وقد يحدث حمل أيضا بعدد أقل من ذلك في بعض الحالات بشرط وجود حركة نشطة للحيوانات المنوية، ولحدوث الحمل يجب أن يكون أكثر من ٧٠% من الحيوانات نشطة الحركة في الساعة الأولى من القذف، ولا يقل عدد المتحرك منها عن ٥٠% في الساعة الثالثة بعد القذف. ويمكن رصد حيوانات منوية متحركة بالمهبل بعد ٤٨ ساعة من الجماع، كما يجب أن تكون ٦٥% على الأقل من الحيوانات المنوية ذات شكل طبيعي وخالية من التشوهات

وعادة يعزى الخلل في تكوين الحيوانات المنوية لأسباب كثيرة يمكننا تصنيفها بنسب تقريبية كالآتي: ٣٠-٤٠ % من الأسباب تعزى إلى حالة الخصية نفسها وما يصيبها من التهابات ودوالي... إلخ، ١٠-٢٠% من الأسباب نتيجة لخلل في ترحيل السائل المنوي من الخصية إلى المخرج الطبيعي، وغالبا ما يكون السبب انسداد في المجاري والقنوات المؤدية للمخرج الطبيعي. ١-٢% فقط من الحالات يكون نتيجة للخلل الهرموني في إفراز الغدة النخامية. وتبقى ٤٠-٥٠% من الحالات بدون معرفة سبب محدد **idiopathic**.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ومن أهم أسباب القصور في إنتاج الحيوانات المنوية: العيوب الخلقية بالخصية أو الخصية المعلقة، أو قصور الدورة الدموية في الخصية نتيجة انسداد كلي أو جزئي في الشريان الخصوي (يحتاج لتدخل جراحي)، أو تعرض إشعاعي، أو التهابات مرضية بالخصية أو الغدة النكفية " النكاف" (يحدث في الطفولة ويهدد الخصيتين، وهو أحد أسباب العقم لدى الرجال حيث يسبب عدم القدرة المطلقة على الإنجاب)، أو قصور في الغدد الصماء مما يؤثر على أطوار نمو الحيوانات المنوية، أو الأورام الخبيثة التي تؤدي إلى تحلل أنسجة الخصية، بالإضافة إلى التعرض لبعض العوامل الطبيعية والكيمائية (مثل تعرض منطقة الخصية للحرارة الشديدة أو تناول بعض الأدوية والكيميائيات)، أو التدخين بشراهة، أو إدمان تعاطي المخدرات والكحوليات .

ومن أشهر أسباب ضعف حركة الحيوانات المنوية: دوالي الخصية، أو وجود خلل في الغدة النخامية، أو ارتفاع في هرمون الحليب (البرولاكتين). وتُعتبر الالتهابات الجنسية أو التهاب البروستاته أيضاً من أسباب قلة عدد وحركة الحيوانات المنوية، وتشوهها، لذلك فإنه يُنصح بإجراء مزرعة عند وجود صديد في عينة السائل المنوي، وعلاج هذه الالتهابات مبكرا.

كما يمكن أن يكون ضعف الحركة ناتجاً عن استخدام بعض الأدوية، مثل: الكوريتزون أو الهرمونات، أو نتيجة مرض السكري، أو التعرض لجرعات كبيرة من الإشعاع والكيماويات. وأيضا يؤدي التدخين إلى ضعف وقلة حركة الحيوانات المنوية، بالإضافة إلى نقص بعض الفيتامينات، مثل: فيتامين **E** و**C**.

كما يلاحظ قلة عدد وحركة الحيوانات المنوية لدى بعض المهن مثل سائقي الشاحنات الكبيرة، حيث إن تعرض الخصية لدرجة حرارة عالية نتيجة جلوسهم داخل الشاحنة لفترة طويلة يؤدي إلى ضعف الحيوانات المنوية. ومن الأسباب المبكرة تأخر نزول الخصيتين بعد الولادة، ولذلك يجب إنزال الخصيتين إلى مكانهما الطبيعي جراحيا عند تأخر نزولهما لأكثر من سنة بعد الولادة، لأن عدم نزولها يعرضهما لدرجة حرارة عالية داخل الجسم، مما يؤدي إلى فشلها في تكوين الحيوانات المنوية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يذكر أن سرعة الحيوان المنوي حوالي ٢٥ ماكرون في الثانية. ويصل أنابيب فالوب خلال ساعتين. وتعتمد سرعته على نسبة حموضة المهبل، ووجود التهابات مهبلية من عدمها، أو التشوهات الخلقية للمهبل أو ميلان المهبل.

وقد وجد أن السرعة تزداد في الوسط القلوي للمهبل، لذلك يُنصح أحياناً بعمل دوش مهبلي ببيكربونات الصوديوم الذي يعطي وسطاً قلوياً.

وعموما ففي جميع حالات ضعف حركة الحيوانات المنوية فإنه يجب الوقوف على السبب وعلاجه، وفي حالة دوالي الخصية ويكون العلاج بسيطاً عن طريق إجراء عملية لاستئصال الدوالي. ومن المهم معرفة أن التحسن في تحليل السائل المنوي (أي عدد وحركة الحيوانات المنوية) لا يمكن ملاحظته إلا بعد مرور ثلاثة أشهر على الأقل من العملية، لأن دورة إنتاج الحيوان المنوي ٦٩ يوماً (وليست شهرية كما عند المرأة).

ولا شك أن عقار الكلوميد –واسمه العلمي "الكلوميفين"– مفيد في مثل هذه الحالات؛ فهو عبارة عن هرمون مضاد لهرمون الإستروجين، ويسوق تحت أسماء تجارية مختلفة حسب منطقة الإنتاج، ويستعمل عادة لدى النساء لتحفيز عملية التبويض، إلا أنه يستعمل للرجال –بطريقة استثنائية حسب إرشادات الطبيب– لعدة أغراض علاجية بما في ذلك نقص عدد الحيوانات المنوية، ومن المهم أن يكون المريض عند استخدام هذا العقار تحت رعاية طبية مع مراجعة الطبيب على فترات متقاربة.

أما وجود الحبيبات الصفراء (الكتل المتجمعة) في المني: فما هي إلا حيوانات منوية كثيرة متلاصقة الرأس، وكثرة عددها يحدد حجم الكتلة. وهذه الحالة بسيطة وعلاجها لا يأخذ وقتا طويلا، أما سبب اختفائها في القذف التالي، فهو لعدم تكونها بأعداد كبيرة (ولهذا السبب لا يمكن ملاحظتها)... ويجب علاج هذه الحالة بأسرع وقت حتى لا تتفاقم المشكلة وتتعقد ويصعب علاجها. فالسكوت عنها يقلل قدرة الإخصاب للحيوان المنوي، لأنها عندما تكون متلاصقة من جهة الرأس وبكميات كبيرة تصبح غير حرة في الحركة وعديمة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفائدة، وتكون حركتها بطيئة جدا فلا تصل للبويضة لإخصابها .أما سبب هذه الحالة الرئيسي فهو كثرة الاستمناء وممارسة العادة السرية مما يسبب خللا في نظام تجمع هذه الحيوانات .

- **اللزوجة العالية للسائل المنوي.**

السائل المنوي عند القذف يحدث له عملية تجلط بسيطة وهذا أمر طبيعي، ثم يستعيد سيولته في زمن أقل من ٣٠ دقيقة بإفراز أنزيم معين يعمل على فكه أو إسالته كي تستعيد الحيوانات المنوية نشاطها وتبدأ بالتشبث والحركة للوصول إلى عنق الرحم. وبدون حدوث هذه الإسالة فإن الحيوانات المنوية لن تنشط ولن تتحرك بسهولة كي تصل إلى عنق الرحم؛ لذا فإنه من المنطقي أن تكون مسألة التجلط أو عدم الإسالة سببًا في تأخر الحمل، وفي مرضى السكري ترتفع نسبة السكر بالدم مما يؤدي إلى اعتلال الأوعية الدموية التي تغذي العضو الذكري، وبالتالي يضعف الانتصاب، ولكنه لا يؤثر على الخصوبة، إلا أن السكري قد يسبب لزوجة عالية في السائل المنوي تمنع حركة الحيوانات المنوية بحرية، ويمكن تلافي هذه الأمور بالمحافظة على نسبة السكر في الدم في الحدود الطبيعية (٨٠–١٢٠)، كما أنه توجد الكثير من المستحضرات الدوائية التي تعالج هذه المشكلة بسهولة تامة.

- **صديد في السائل المنوي.**

نسبة الصديد بالسائل المنوي يجب ألا تتجاوز من ٤–٥ خلايا صديدية / سم٣، وفي حالة التهاب البروستاتا يظهر التحليل المخبري لإفراز البروستاتا نسبة صديد أكثر من ١٠ خلايا صديدية لكل مجال بعدسة المجهر المكبرة، ووجود صديد في السائل المنوي سبب كاف جدا لتأخر الإنجاب؛ لأنه يؤثر على عدد الحيوانات المنوية وشكلها وحيويتها، وهذا السبب أسهل ما يكون في علاجه، كما أن نتائجه مع العلاج الدوائي ممتازة، وغالبا ما يحدث الحمل بعد انتهاء فترة العلاج.

- **قلة كمية السائل المنوي.**

كمية السائل المنوي الطبيعية تتراوح من ٢–٦ سم٣ ويقل السائل المنوي في حالة التهابات البروستاتا، والتهاب الحويصلة المنوية المزمن، وتزيد كمية السائل المنوي في حالات الإصابة بدوالي الخصية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **خلل في تركيب السائل المنوي.**

أشهر مظاهر الخلل في التركيب الكيميائي للسائل المنوي هي حالة نقص السكر الأحادي (سكر الفواكه) اللازم للتغذية الحيوانات المنوية، أو زيادة مركبات بروستاجلاندين في السائل المنوي... يذكر أن الحويصلات المنوية مصدر هام جداً لإنتاج سكر الفواكه (الفراكتوز) الذي يعتبر عنصراً لا غنى عنه في تغذية الحيوانات المنوية. إذ تصل نسبة تركيز ذلك السكر من ١٢٠–٢٠٠ ملجم % من السائل المنوي.

وتعتبر هذه الكمية كافية لإعطاء طاقة لحوالي مائة مليون حيوان منوي لمدة عشرين ساعة. لذلك إذا قلت نسبته عن المعدل الطبيعي (كما يحدث في حالة التهابات الحويصلات المنوية) فإن هذا يؤدي بدوره إلى ظواهر غير طبيعية على الحيوانات المنوية من ناحية العدد أو الحركة أو الشكل، وقد يكون ذلك سبباً للعقم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ماذا تعرف عن الكلاميديا ؟

قديما كان عدد العوامل الممرضة محدودا بالنسبة للأمراض المنتقلة بالمعاشرة الزوجية (الزهرية) حيث كانت تشمل بشكل رئيسي: السيلان البني (التعقيبة)، والزهري (الإفرنجي)، والقرح اللين، والحبيبوم اللمفي الزهري (مرض نيكولا فافر).... أما في الوقت الحاضر فبدأ ظهور أجيال جديدة من المكورات البنية العنيدة على المضادات الحيوية المستخدمة في علاج السيلان البني، ثم تلاه ظهور وانتشار العديد من العوامل الإنتانية، جرثومية كانت أم فطرية أم طفيلية أم فيروسية، ومن أهمها (الكلاميديا) التي أصبحت تشكل خطرا على الحياة الزوجية والعلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى تأثيراتها الصحية ومضاعفاتها الخطيرة المؤدية للعقم أحيانا، وللموت أحيانا أخرى.

الكلاميديا عبارة عن مرض تناسلي. وتعتبر من الأمراض البكتيرية الخطيرة، بل وتوضع على رأس قائمة الأمراض التناسلية التي تصيب كلا الجنسين، وتسبب العديد من المضاعفات الصحية. فهي تصيب أكثر من أربعة ملايين شخص سنويا في الولايات المتحدة الأمريكية. كما أنها أكثر أسباب الإصابة بالأمراض التناسلية في بريطانيا، ففي عام تسعة وتسعين تم إحصاء أكثر من أربعة وعشرين ألف إصابة في الرجال وقرابة ثلاثة وثلاثين ألف إصابة في النساء، ولكن في العديد من الحالات، لا تظهر أي أعراض مرضية على المصابين، وعليه فمن المتوقع أن يكون عدد المصابين نحو ضعف العدد المعلن عنه.

وهذا المرض أكثر شيوعا بين الشباب والمراهقين تحت سن ٢٥ سنة. ويصيب النساء ويسبب لديهن العقم إذا لم يتم علاجه مبكرا. كما أن الكلاميديا تصيب الرحم وتسبب تلف قنوات فالوب أيضا. وقد ينتج عنها أن تحمل المرأة حملا كاذبا في قناة فالوب وليس في الرحم. كما يمكن لمريضة الكلاميديا أن تعرض طفلها للإصابة بالعدوى عند الولادة، وفي هذه الحالة يصاب الوليد بالتهابات في العين أو بالالتهاب الرئوي، بالإضافة إلى خطورة الإصابة لاحقا بداء الربو .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما بالنسبة للرجال فإن المرض يتسبب في حدوث التهاب الخصيتين، مع الشعور بأعراض أخرى، مثل: زيادة الحساسية، والشعور بآلام حادة وانتفاخ في الجانب المصاب من كيس الخصيتين، وفي بعض الحالات النادرة قد يشعر المريض بضغط، يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة في منطقة الأعضاء التناسلية.

وتعرف الكلاميديا بـ (المرض المعدي الصامت) لأنه لا يظهر أي أعراض على المصاب في ثلاثة أرباع النساء، ونصف عدد المصابين من الذكور. لكن في بعض الحالات، عندما تتكاثر البكتيريا بسرعة وفعالية بعد ٣ – ٢٠ يوما من الإصابة بالعدوى يبدأ الشعور بالمعاناة.

ومن أهم أعراض المرض: نضح (إفرازات) من القضيب أو المهبل، والشعور بحرقة عند التبول. أما في النساء فهنالك أعراض إضافية، منها: آلام في أسفل البطن، أو آلام أثناء عملية الجماع، إضافة إلى نزف في فترات بين الدورة الشهرية. كما أن الرجال قد يشعرون بالحكة وحرقة حول فتحة القضيب و تورم الخصيتين .

ويبدو أن بكتيريا الكلاميديا ليست كما كان يظن عنها أنها محدودة الخطورة، فقد أصبحت هذه الجرثومة متورطة في أمراض كثيرة وخطيرة في الجسم، منها أمراض القلب والدماغ وغيرها. حيث أن الإصابة بجرثومة الكلاميديا تؤدي إلى وجود أجسام مضادة لها.

وهناك ٣ أنواع من الأجسام المضادة للكلاميديا: **hsp60-1 hsp60-2 -hsp60-3**.

ووجود الأجسام المضادة لجرثومة الكلاميديا "نوع **hsp60-1** " مرتبط بحدوث سرطان عنق الرحم عند المرأة. وعندما يُظهر الفحص وجود أجسام مضادة لجرثومة كلاميديا من نوع "**hsp60-1**" فهو دليل على أن الإصابة بجرثومة كلاميديا هي إصابة مزمنة، وهذا يُفسّر على أنه عامل خطر مساعد على الإصابة بسرطان عنق الرحم.

ومما هو جدير بالذكر أن المسبب الأكبر لحالات سرطان عنق الرحم هو فيروس الورم الحُلَيَّمي"**hpv**"، إلا أنه يبدو أن الوجود المزمن لجرثومة كلاميديا يشكل عاملا مساعدا لحدوث السرطان. وقد يفسر مشاركة جرثومة كلاميديا في سرطان عنق الرحم بأن وجود

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الجرثومة وتسببها في التهاب مزمن يؤثر على المناعة، ويشغلها عن التخلص من فيروس الورم الحُلَيَّمي.

أيضا أكد علماء نرويجيون أن الإصابة بالكلاميديا قد تؤدي إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم، فقد وجد العلماء أن الإصابة بنوع من هذه الجراثيم يعرف باسم «جي» يؤدي إلى مضاعفة احتمالات أن تصبح المرأة عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم سبع مرات، كما أن هناك نوعين من نفس الجراثيم يؤديا إلى مضاعفة احتمالات الإصابة بنحو ثلاث أو أربع مرات

ونصف عدد المصابين بعدوى الكلاميديا يعانون من متاعب قليلة جدا لدرجة أنهم لا يرون داعيا لزيارة الطبيب، لكن حتى وإن لم يعاني المرء من المتاعب فهذا لا يمنعه من نقله العدوى للآخرين، ولذلك يجب الذهاب إلى الطبيب للقيام بالفحص الطبي إذا ما توفرت الشكوك في الإصابة بالكلاميديا.

وهنالك نوعين من الفحوصات للكشف عن الكلاميديا. أولها جمع عينة من السائل من المنطقة المصابة (المهبل أو القضيب) باستخدام نوع من القطن (مثل قطن تنظيف الأذن) أما الطريقة الشائعة هذه الأيام فهي استخدام عينة من البول للكشف عن وجود بكتيريا الكلاميديا .

ومن المطمئن أنه أمكن التوصل إلى علاج ناجع للكلاميديا باستخدام المضادات الحيوية. حيث يستخدم جرعة واحدة من المضاد الحيوي أو جرعات لفترة أسبوع مرتين في اليوم الواحد.

أما كيف يتصرف المرء تجاه شريكه/شريكته؟ فالجواب يتلخص في أنه يجب القيام بفحص كلا من الشريك/الشريكة ومعالجتهم. كما يجب على المريض الامتناع عن المعاشرة الزوجية خلال فترة العلاج. ويجب على الشخص المصاب بالعدوى إتباع إرشادات الطبيب كي لا ينقل العدوى إلى الآخرين.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

زوجتي مريضة

- غزارة دم الدورة الشهرية
- الإفرازات المهبلية بين الصحة والمرض
- الالتهابات المهبلية
- حكة الفرج (الحكة الفرجية)
- التشنج المهبلي اللاإرادي
- آلام المعاشرة الزوجية
- قرحة عنق الرحم
- الأورام الليفية الرحمية
- النزيف الرحمي ..... الأسباب والعلاج
- السقوط الرحمي المهبلي

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

غزارة دم الدورة الشهرية

تتعرض كل سيدة لتغييرات فسيولوجية طبيعية تظهر كل شهر على شكل نزيف دموي، فيما يعرف بالدورة الشهرية، وتستمر من ٣ –٥ أيام تقريبا، وغالبا ما تمر فترة الدورة بشكل طبيعي باستثناء بعض الإزعاجات البسيطة التي تستغرق اليوم الأول، لكن هناك بعض النساء يعانين من آلام متنوعة قبل وخلال الدورة الشهرية، فقد تتسم دورتهم بنزيف دموي غزير. وفي هذه الحالة لابد إن تستشير الأطباء المختصين؛ لأنه ربما يكون إنذارا بوجود مشكلة ما، من السهل علاجها إن تم الكشف عنها مبكرا.

النزيف الطمثي أو نزيف العادة الشهرية **Menorrhagia** مشكلة شائعة الانتشار، تعاني منها مابين ٥ – ١٠% من النساء، إما بصورة منتظمة أو متقطعة. ويحدث بنسبة أكبر عند النساء اللواتي اقتربن من سن اليأس. لكنه قد يصيب أيضا الفتيات في بداية البلوغ، وقد تعاني منه أي سيدة في طور الإنجاب في مرحلة ما من مراحل عمرها، ويفسر هذا النزيف بتقشر مبالغ فيه لبطانة الرحم، ناتج عن نمو مفرط للغشاء الداخلي للرحم.

ولا ينبغي الاستهانة بهذا النزيف، ففضلا عن كونه يشكل مصدر إزعاج للمرأة. فمن المحتمل أن يسبب لها مضاعفات صحية أخرى من بينها خطر التعرض لفقر الدم الشديد المصحوب بشحوب وزرقة وتعب وإرهاق.

الأسباب

إذا كانت الدورة الشهرية منتظمة، فإن أسباب نزيف الدورة تخص غالبا الرحم، ولا تتعلق بالمبيض، أيضا إذا كانت فترات الحيض الكثيفة يصاحبها ألم، فغالبا ما تكون ناتجة عن أسباب موضعية بالرحم... ومن أشهر هذه الأسباب الرحمية:

- الأورام الليفية: وهي الأكثر شيوعا وتصيب حوالي ٢٠% من النساء اللواتي تجاوزن سن الثلاثين، وتتكون إما ضمن الجدار العضلي للرحم، وإما خارج هذا الجدار، وفي هذه الحالة ينمو الورم باتجاه تجويف البطن والأمعاء، وفي حالات أخرى قد يبرز هذا الورم على

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الجانب الداخلي لعضلة الرحم وينمو آنذاك في اتجاه جوف الرحم، وهذا النوع من الورم الليفي هو الذي يتسبب في نزيف العادة الشهرية، أما عن العلاج فيختلف حسب كل حالة: ففي الحالات البسيطة نقوم بإعطاء مستحضرات البروجسترون خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، وفي حالة عدم الاستجابة يتم تناوله لمدة ٢٠ يوما عند كل دورة شهرية، ويكون له في هذه الحالة فائدة أخرى كمانع للحمل، ويمكن متابعة العلاج مدة ٣ – ٦ أشهر.

وعندما يفشل العلاج الدوائي يمكن التدخل عبر المهبل إذا كان الورم داخليا لاستئصاله أو تدميره بأشعة الليزر. وفي بعض الأحيان يستأصل الرحم برمته.

- الورم المخاطي لبطانة الرحم: ينمو داخل تجويف الرحم، ويتم علاجه بكحت جدار الرحم أو من خلال استئصاله بمنظار عبر المهبل.
- حالة منتبذة الرحم: أو ما يسمى ادينومايوسيس، وتعني هجرة بطانة الرحم داخل عضلات الرحم، نتيجة الضغط عليها خلال عملية إجهاض عمدي.
- احتقان الحوض الوظيفي المرضي.
- وجود وسيلة لمنع الحمل (لولب) داخل الرحم.

أما إذا تأخرت الدورة وحدث نزيف مع آلام، فهذا إشارة إلى حدوث إجهاض. وقد يكون نزيف الدورة نتيجة اختلال وظيفي يتعلق بتوازن هرموني الإستروجين والبروجسترون... فالدورة الشهرية تتعثر في بدايتها وتتعثر في نهايتها، أي عند بداية البلوغ، وفي السنتين اللتين تسبقان سن اليأس.

وفي هاتين المرحلتين تكون عملية التبويض غير منتظمة، وتكون بعض الدورات الشهرية خالية من البويضة، مما يتسبب في اختلال التوازن الطبيعي بين هرمون الاستروجين وهرمون البروجسترون، حيث ترجح كفة الاستروجين، ويكون مستوى هرمون البروجسترون منخفضاً جداً بالدرجة التي تجعله غير قادر على تنظيم انفصال بطانة الرحم وتفتتها، مما يتسبب في سقوط بطانة الرحم غير المشبعة بالبروجسترون بشكل فوضوي وزيادة النزيف.

ويفضل أن تعالج المريضة المراهقة بمستحضرات البروجسترون لمدة ٣ – ٦ أشهر، وإذا عاود النزيف الظهور نقوم بتحفيز المبيض على التبويض من خلال استثارته بالأدوية المحفزة للتبويض. أما في مرحلة ما قبل سن اليأس تؤدي زيادة الاستروجين إلى النزيف، وإلى

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عوامل عدوانية وعصبية، وإلى تأزم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، لذلك يقوم الطبيب بتقديم علاج هرموني يعيد التوازن الهرموني والدورة الشهرية إلى الانتظام.

وفي بعض الحالات يكون الأمر أكثر تعقيدا، حيث تنمو بطانة الرحم بشكل مفرط، مما قد يمهد للإصابة بسرطان الرحم، وعند فشل العلاج الطبي قد يقترح الأطباء تدمير بطانة الرحم من خلال منظار عبر المهبل، ويؤدي هذا بالطبع إلى توقف الدورة الشهرية، كذلك قد يتم استئصال الرحم إذا لم يستجيب النزيف لمستحضرات البروجسترون.

أيضا اضطراب وظيفة الغدة الدرقية أو النخامية أو ارتفاع ضغط الدم، وبعض أمراض الدم، وبعض الأسباب النفسية والعصبية.... كلها عوامل قد تتسبب في نزيف الدورة الشهرية

العلاج

ويمكن علاج النزيف الرحمي، عن طريق تدمير موضعي أو جزئي لبطانة الرحم **Endometruim** من خلال منظار خاص من أشعة الليزر، وهي عملية بسيطة تجرى تحت تأثير المخدر العام، ولا تستغرق من الوقت سوى بضع دقائق، وبعدها تعود المريضة مباشرة إلى بيتها، وفي داخل جسمها رحمها محتفظة به، وفي نفس الوقت تكون قد أنهت مأساتها بتوقف نزيف دمائها.

ومن أهم مميزات أشعة الليزر:

– يمكن التحكم فيها بدقة شديدة.

– ذات تأثير مباشر وسريع في القضاء على النسيج المراد التخلص منه عن طريق الحرق والتبخير.

– السيطرة التامة على أي نزيف شرياني أو وريدي يحدث في أثناء العملية.

– تقل لدرجة كبيرة جدا المضاعفات المتعارف عليها بعد أي عملية جراحية.

ولكن يجب على المريضات أن يعلمن أن هناك شروطا يجب توافرها قبل إجراء العلاج بالليزر في حالات النزيف الرحمي، وهي:

١ – أن تكون درجة النزيف شديدة، مع فشل العلاج الهرموني.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

٢ – عدم إصابة الرحم بالأورام الحميدة أو الخبيثة.

٣ – أن يسبق العلاج بالليزر أخذ عينة من بطانة الرحم **Endometruim** وتحليلها باثولوجيا للتأكيد من خلوها من أي مرض عضوي.

٤ – إجراء العلاج بالليزر في اليوم الأول من نزول الدورة الشهرية.

كما يحاول فريق من العلماء الآن تطوير هذا العلاج بواسطة نوع جديد من أشعة الليزر، يؤدي إلى تجلط بطانة الرحم، بدلا من تدميرها عن طريق الحرق والتبخير. وهذا يعني إبقاء الدورة الشهرية في شكلها الطبيعي، ويحفظ أيضا خصوبة الرحم، لكي يتاح له الإنجاب في أي وقت.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الإفرازات المهبلية بين الصحة والمرض

وجود الإفرازات المهبلية في حد ذاته ليس مرضًا إذا كانت كميتها بالقدر الذي يحفظ ليونة المهبل فقط، كما أنها لا تتميز بلون أو رائحة معينة، ولكن إذا زادت هذه الإفرازات إلى الحد الذي يحتم استعمال الفوط الصحية، أو تغيير الملابس الداخلية أكثر من مرة في اليوم، أو ظهور لون أو رائحة، فهذا وضع غير طبيعي، ينبئ عن سبب مرضى، ولا ينبغي السكوت عليه إطلاقًا، فلابد من تحديد السبب، ولكن الأهم من ذلك ألا يكون وراءها الأورام الخبيثة، وخاصة إذا ما حدثت هذه الإفرازات بعد سن الخمسين.

أبدع الله سبحانه وتعالى في خلقه، ومن المظاهرة الرائعة لهذا الإبداع، ذاك التنظيم الرائع لتكوين وعمل المهبل بشكل لا يسمح بتراكم الإفرازات بداخله، حيث تقوم العضلات القوية المحيطة بالمهبل بالتقلص لدفع أي إفرازات أو سوائل إلى الخارج. كما جعل الله تعالى بأعلى المهبل عضوا مهما هو عنق الرحم، الذي يقوم بإفراز المواد القاتلة للجراثيم، للحفاظ على نظافة المهبل.

لذلك لا داعي مطلقا لاستخدام الأصابع أو الحقن المهبلية لدفع السوائل المطهرة إلى داخل المهبل، ويكتفي بالتشطيف من الخارج بعناية، لإزالة أي إفرازات من المنطقة الخارجية. ولا مانع من توجيه – بواسطة الكف أو الأصابع– تيار بسيط من الماء المنساب بهدوء إلى مدخل المهبل.

فلقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن التشطيف داخل المهبل بواسطة الدش المهبلي، يعرض مستخدمته لنقل الجراثيم إلى داخل الحوض، وحدوث الالتهابات الداخلية التي قد تؤثر سلبيا على الخصوبة. لكن من الممكن استخدام التشطيف الداخلي في بعض الحالات المرضية التي يكون عنق الرحم فيها ملتهبا، أو يفرز صديدا، وهي حالات نادرة، ويجب أن يكون علاجها تحت إشراف الطبيبة المختصة.

الأسباب

السبب الرئيسي للإفرازات المهبلية الكثيفة هو الالتهابات المهبلية، التي تصيب أكثر من ٦٠% من السيدات في وقت ما من حياتهن، فالجهاز التناسلي عضو من أعضاء الجسم

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الحيوية، وتعرضه للإصابة بالميكروبات أو الفطريات تحكمه عوامل عديدة، منها: مناعة الجسم، وشدة تعرضه للعدوى، التي قد تكون من: ماء التشطيف، النشاط الجنسي، تلوث في البيئة المحيطة.. الخ. حيث تنتج البكتريا والفطريات والأوليات. كميات هائلة من الفضلات التي تسبب بدورها تهيج المهبل، والانتفاخ، والحكة.

وأكثر أنواع البكتريا التي تسبب التهاب المهبل هي "المستدمية المهبلية"، وتتسبب هذه البكتريا في تغير السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل إلى سائل غليظ مائلا إلى اللون الرمادي أو الأصفر. وهنالك فطر يسمى "المبيضة" يجعل أيضا سائل المهبل غليظا أبيض اللون، ويتسبب الكائن الأولي المسمى "المشعرة" في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للخضرة أو إلى اللون الرمادي، وكذلك جعله رقيقا ورغويا.

من الأسباب الأخرى المؤدية لزيادة الإفرازات المهبلية:

- تغير الهرمونات كما هو الحال في الحمل أو الرضاعة أو عند استعمال حبوب منع الحمل.
- استعمال الكريمات المهبلية أو الصابون أو رغوة الحمام ذوات الرائحة العطرية التي يمكن أن تسبب حساسية موضعية.
- استعمال الدشات المهبلية.
- حساسية موضعية من وسائل منع الحمل الموضعية كالحاجز المهبلي والكبوت.
- ارتداء ملابس داخلية غير قطنية.
- اضطراب الحالة النفسية.
- وجود جسم غريب داخل الرحم مثل اللولب.
- ضمور في منطقة المهبل بسبب انقطاع الطمث.
- داء السكري وما يمكن أن يسببه من نقص المناعة وزيادة الإصابة بالإلتهابات الفطرية.
- بعض الأورام، مثل: الأورام الرحمية الليفية، أو السليلة العنقية الرحمية.
- التهابات عنق الرحم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– التهابات الحوض الإنتانية.

– بعض الأمراض التناسلية.

متى تنصح السيدة بمراجعة الطبية؟

– إذا زادت الإفرازات المهبلية عند فتاة صغيرة لم تبلغ بعد.

– إذا كان استعمال بعض الأدوية هو السبب المتوقع لزيادة الإفرازات.

– إذا صاحب زيادة الإفرازات بعض الأعراض، مثل: آلام في أسفل البطن، أو نزف مهبلي، أو مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة، أو بطفح جلدي، أو ألم أثناء التبول، أو وجود دم مع البول.

– إذا استمرت المشكلة أكثر من أسبوعين.

– إذا كان هناك احتمال إصابة بعدوى الأمراض التناسلية.

الوقاية

– الاهتمام بالنظافة الشخصية وبالنظافة الموضعية.

– تجنب استعمال الكريمات المهبلية المعطرة.

– الإقلال من استعمال الدش المهبلي.

– الاهتمام بنظافة وسائل منع الحمل الموضعية بعد كل استعمال.

– تجنب استعمال المضادات الحيوية دون وصفة طبية.

طرق العلاج المنزلية في حالة الإصابة بالتهاب مهبلي

مع ملاحظة أنه إذا لم يحصل تحسن بالحالة وجب مراجعة الطبيبة

– يجب أن ترفعي معنوياتك وتحسّني من حالتك النفسية.

– دهن جدار المهبل بكمية قليلة من اللبن الزبادي بين الفترة والأخرى.

– بعد الانتهاء من التبول قومي بتنظيف المهبل من الأمام إلى الخلف بالماء الدافئ.

– عند الخلود للنوم أو أثناء جلوسك في البيت يفضل بين الفترة والأخرى عدم ارتداء سراويل داخلية، لتوفير تهوية جيدة للمهبل، وعدم تكون الرطوبة، وبالتالي تجنب نمو البكتيريا.

– حاولي ارتداء الملابس الداخلية المصنوع من القطن فقط.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– حضري كوب من الماء مع قطرتين يود، ثم بللي شاشة، وامسحي على المهبل، مع ملاحظة عدم تكرارها أكثر من مرة في الأسبوع.

– عند تنظيف المهبل استخدمي فقط صابون الأطفال الغير معطر.

– بعد الاستحمام تأكدي من التجفيف الجيد للمنطقة التناسلية.

– ابتعدي عن الملابس الضيقة هذه الفترة بالذات، وعليك بالملابس الواسعة.

– غيري الملابس الداخلية مرتين باليوم.

– ابتعدي عن أكل السكريات في هذه الفترة.

– عمل حمام مقعدي: بأن تأخذي كوب من البابونج وتغليه في لتر ماء، ثم تخلطين معه ماء عادي في الحمام، وتجلسين فيه عشر دقائق.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الالتهابات المهبلية

المهبل هو الممر الموصل بين الفرج والرحم، وهو عضو الاتصال الجنسي، وطوله يتراوح ما بين ٨ – ١٠سم، ويمتد من فتحة الفرج إلى عنق الرحم متجها إلى أعلى والى الخلف بين المثانة من أمامه والمستقيم من خلفه. ومن المهبل يخرج دم الحيض في كل شهر، ومنه أيضا يخرج الوليد إلى نور الحياة.

ومن طبيعة المهبل أن يكون رطبا بسبب ما تفرزه الغدد في جداره الداخلي من إفرازات مرطبة. وقد تختلف مقادير هذه الإفرازات في مختلف أوقات الشهر، وحسب عمر السيدة، وهل ما تزال خصبة أم لا.

ويتميز السائل المرطب بأنه حليبي الشكل، يترك أثرا أبيضا إذا ما جف. ويتغير ليصبح عديم اللون لزجا في مرحلة الإباضة. ومن خصائص إفرازات المهبل أنها ليست ذات رائحة كريهة، وأنها لا تسبب حكة أو ألما. وبالتالي تتغير طبيعة هذه الإفرازات إذا ما التهبت منطقة المهبل.

أسباب الالتهابات المهبلية:

– العدوى الميكروبية.

المواد المهيجة للأغشية المبطنة للمهبل (دش مهبلي عالي التركيز، أو وجود حساسية للمادة المستخدمة).

– الأورام.

– العلاج الإشعاعي.

– بعض الأدوية.

– تغيرات هرمونية.

– قلة النظافة الشخصية.

– دخول البراز إلى المهبل عن طريق ممر غير طبيعي بين الأمعاء والمهبل.

– استخدام الواقي الذكري ووسائل منع الحمل الموضعية .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وتكثر هذه الالتهابات بعد انقطاع الدورة نتيجة قلة إفراز هرمون الاستروجين مما يؤدي إلي تقليل الافرازات المهبلية. وتوجد هذه الافرازات عند بعض المواليد نتيجة امتصاص هرمون الاستروجين من الأم إلا أنه يقل وجودها بعد أسبوعين من الولادة .

أشهر أنواع الالتهابات المهبلية:

- الالتهاب الفطري: يحدث نتيجة الإصابة بفطر كانديدا، وبصفة خاصة في حالات الإصابة بمرض السكر، وفي حالات الحمل، أو استعمال أقراص منع الحمل، وبعد العلاج بالمضادات الحيوية، حيث يتحول الفطر الموجود بالمهبل (في ربع الحالات دون أعراض) إلي فطر معد نتيجة العوامل السابقة. وقد يصل الفطر للمهبل باستخدام أدوات الغير أو من المستقيم، ونادراً عن طريق الزوج.

الأعراض: حكة فرجية ومهبلية مزعجة. إفرازات مهبلية بيضاء، علي هيئة قطع صغيرة تشبه الجبن الأبيض أو الزبادي، وعند إزالتها يمكن رؤية تقرحات تحتها. ألم بالمهبل والفرج. آلام أثناء الجماع ويشعر الزوج بحكة في القضيب بعد الجماع. الشعور بالألم أثناء التبول. ظهور علامات الالتهاب من احمرار وتورم.

العلاج: بعد التأكد من التشخيص بملاحظة الأعراض السابقة ورؤية الفطر مجهريا في عينة طازجة من إفراز المهبل أو بعد صبغها، أو إجراء مزرعة، يتم العلاج بالعقاقير المضادة للفطريات، إما عن طريق المهبل علي هيئة كريمات أو لبوسات، أو عن طريق بالفم حيث تفرز بالمهبل وتقضي علي الفطر.. كما يستحب وضع كريم مضاد للفطريات علي القضيب لمدة أسبوع، ولا يجب إهمال علاج العوامل المسببة للالتهاب مثل مرض السكر، مع الحرص على غلي الملابس الداخلية .

- الالتهاب المهبلي (تريكوموناس): الطفيل المعدي في هذه الحالة هو كائن أولي ذو أسواط تمكنه من الحركة، وهذا الالتهاب شائع الحدوث، وتنتقل العدوى إما عن طريق الزوج أو استعمال أدوات الغير، أو نتيجة قلة المناعة، حيث يتحول الكائن إلي كائن معد بدلاً من كائن محمول بالمهبل دون أعراض سابقة .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأعراض: حكة مهبلية فرجية. إفرازات مهبلية كثيرة، صفراء، لها رائحة نفاذة وبها رغوة. آلام بالمهبل والفرج وأثناء الجماع. آلام أثناء التبول والرغبة في تكراره. احمرار المهبل وظهور بقع حمراء تعطي شكل الفراولة.

التشخيص: يمكن رؤية التريكوموناس يتحرك بعد أخذ عينة طازجة من إفراز المهبل وفحصها مجهريا، بعد إضافة نقطة محلول ملح فسيولوجي . بفحص طبقة رقيقة من الإفرازات بعد صبغها. وقد يحتاج الأمر لعمل مرزعة قبل ذلك.

الوقاية والعلاج : عدم استعمال أدوات الغير. غلي الملابس الداخلية. يجب تجنب المباشرة الجنسية أثناء العلاج. يجب علاج الزوجة والزوج معا في نفس الوقت، حتى لو لم يشتك الزوج من أي أعراض... ويتم العلاج بالأدوية المضادة للتريكوموناس عن طريق الفم لمدة أسبوع، ثم يعاد لمدة أسبوع آخر بعد راحة أسبوع، ويمكن إعطاء الأنواع الجديدة من مضادات التريكوموناس علي هيئة جرعة واحدة لكل من الزوج والزوجة، أثناء الحمل توضع مضادات التريكوموناس علي هيئة لبوسات بالمهبل.

- **التهاب المهبل ما بعد سن اليأس: تقل درجة الحموضة بالمهبل بعد سن اليأس، ويقل سمك الجدار الظهاري المبطن له، مما يقلل من العوامل الدفاعية، ويسهل مهاجمة المهبل بالميكروبات.**

الأعراض: إفرازات مهبلية صديدية قد تكون مدممة. ألم أثناء الجماع وأثناء التبول والرغبة في تكراره. ألم بالفرج والمهبل. احمرار جدار المهبل وقد توجد تقرحات.

العلاج: دش مهبلي حمضي. العلاج بهرمون الإستروجين ليعيد بناء جدار المهبل من جديد ويزيد سمكه وكذلك يزيد كمية الجلايكوجين بخلاياه، وبذلك تزداد درجة الحموضة عند تكسيره إلي حامض اللاكتيك، ويمكن إعطاء هرمون الإستروجين علي هيئة أقراص بالفم أو علي هيئة كريم موضعي.

- **التهابات المهبل بميكروب جاردنيلا: يحدث هذا الالتهاب نتيجة الإصابة بميكروب لا هوائي يعرف باسم جاردنيلا. ويظهر الالتهاب بالمعاشرة الجنسية، أو نتيجة الإكثار من عمل غسيل مهبلي بغسول قلوي، أو قد تحدث العدوى من ميكروبات القولون.**

الأعراض: ألم بالمهبل خاصة أثناء الجماع. إفرازات مهبلية كثيرة لها رائحة السمك ولونها رمادي مبيض.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التشخيص والعلاج: بفحص إفراز المهبل بعد صبغة، حيث توجد خلية من خلايا جدار المهبل محاطة بالبكتريا مؤكدة التشخيص.. أما العلاج فيكون بتناول عقار التتراسيكلين كبسولات لمدة أسبوع.

إن تعرض المهبل للإصابة البكتيرية أو الفطرية أو الفيروسية أو الطفيلية أو التغييرات الهرمونية أو المواد الكيماوية؛ قد يعرض الجهاز التناسلي إلى تغييرات دائمة، قد تؤدي إلى العقم. ولذا يجب على كل سيدة أن تعطي الأولية إلى هذا الجزء من جسمها، الذي قد يكون أهم بكثير من أعضاء أخرى نعتبرها أساسية ومهمة جدا؛ لأن الأمر يتعلق بالإخصاب أو العقم. فينبغي أن تعمل على منع تعرضها إلى الالتهابات المهبلية، وذلك بتجنب الأسباب، أو مراجعة الطبيبة، وعدم استخدام أدوية مهما كانت دون مراجعة؛ لأن الالتهابات المهبلية عديدة الأسباب، ومن ثم تختلف طرق علاجها.

ويجب إتباع طريقة التشطيف الصحيحة؛ وذلك بتوجيه ماء التشطيف من الأمام للخلف، وليس العكس؛ لأن ذلك يجلب معه جراثيم الجهاز الهضمي (الشرج) ليلوث الجهاز التناسلي والجهاز البولي. أيضا ينبغي عدم استخدام "الدش المهبلي" أو إدخال تيار مائي قوي في المهبل.

كما تستطيع المرأة أو الفتاة أن تستعمل ماء التشطيف من مغلي النباتات المعطرة، مثل المرمية أو الزعتر أو النعناع وغيرها منفردة أو مخلوطة من عدة أنواع؛ لأن الزيوت النباتية المتطايرة من هذه النباتات لها تأثير مطهر، أو استخدام ملعقة من الخل في ماء التشطيف. ويفضل استعمال صابون الجليسرين الطبي بدلا من الصابون العادي الذي يمكن أن يسبب التهابات لهذه المنطقة، مع ضرورة التخلص نهائيا من الملابس الداخلية الغير قطنية، أما في حالة (الحكة) الشديدة المصاحبة لهذه الإفرازات والالتهابات فيمكن أن تستعمل بعض المراهم التي تحتوي علي الكورتيزون (بعد استشارة الطبيب)

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

حكة الفرج (الحكة الفرجية)

قد تعاني بعض النساء من الشعور بالرغبة في الهرش حول الفرج، وهذه الحكة إما أن تكون مصاحبة لإفرازات أو غير مصاحبة لها. فإن كانت مصاحبة لإفرازات فيحتمل أن تكون هناك إصابة ببكتيريا أو فطريات. أما إن كانت بدون إفرازات فقد يكون السبب : حساسية لأكل أو أدوية .... نتيجة لأمراض معينة مثل: السكري، أو الصفراء... نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين أ .... الاضطرابات النفسية (القلق والتوتر والتفكير الزائد)... التهابات في الجلد المحيط بالفرج .

أشهر الأمراض المسببة لحكة الفرج

- السلاق (الكانديدا): مرض جلدي تسببه نوع من الفطريات تشبه الخميرة، وتقطن الأمعاء والقناة التناسلية والفم والحلق والمريء بصورة طبيعية. فعادة ما تعيش الكانديدا في توازن مع الخمائر والبكتريا الأخرى الموجودة في الجسم. ولكن هناك عوامل معينة قد تهيىء لها ظروف التكاثر الزائد عن الحد، خاصة مع ضعف الجهاز المناعي في الجسم، فتسبب العدوى المعروفة بعدوى الكانديرد. ويمكن أن تنتقل خلال مجرى الدم لأجزاء كثيرة في الجسم.

ومن أهم أعراضها: الحكة والألم في الفرج، خاصة في الأسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية، وهي غالبا لا تسبب أي رائحة كريهة للإفرازات المهبلية، لكنها تجعلها تبدو سميكة بيضاء مثل الجبن.

ومن أشهر العوامل التي تهيئ ظروف تكاثر الكانديدا المرضي: أثناء الحمل.... تناول المضادات الحيوية الذي يقضي على البكتيريا النافعة التي تحجم بدورها نمو فطر الكانديدا.... الإصابة بالسكري.... ارتداء الملابس الضيقة المصنوعة من النايلون.... إذا كان الفرج متقيحا أو متقرح لأي سبب كان... في حالة الإصابة بأي مرض حيث تضعف مناعة الجسم... تناول العقاقير التي تخفض من مقاومة السموم مثل الستيروئيدات.

العلاج: سهل جدا، وهو عبارة عن كريم مضاد للسلاق، وستزول الحكة خلال يومين فقط بإذن الله تعالى

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **الصدفية: مرض جلدي غير معدي، وغير معروفة السبب، يتميز بظهور بقع حمراء تغطيها قشور ذات لون فضي ولها أحجام مختلفة، وحكة شديدة في منطقة الأعضاء التناسلية، تمتد أحيانا إلى ما حول فتحة الشرج وما بين الأرداف.**

العلاج: علاجه عرضي وليس جذري، بمعنى أنه يتم السيطرة على مظاهر المرض من التقشر والاحمرار لفترة محدودة، لذلك على المريضة هنا التحلي بالصبر، فالمعالجة لن تقل عن شهرين على أقل تقدير .

- **التصلب الحزازي: مرض جلدي يسبب الحكة الفرجية الشديدة التي لا يمكن النوم معها، ويظهر بشكل أكبر عند النساء اللواتي اقتربن من سن اليأس، وعند الفتيات اللواتي لم يبلغن بعد. وأسباب المرض غير معروفة حتى الآن بالتحديد، وإذا لم يعالج يسبب ضيقا في فتحة الفرج، مما يؤدي إلى آلام أثناء الجماع. أما علاج هذا المرض فيتم بإعطاء كريم ستيروئيديا مناسبا.**

- **السيلان: مرض ينتقل جنسياً، يحدث تغيير في لون الإفرازات المهبلية إلى اللون الأصفر أو الأخضر، مع ظهور رائحة قوية بها، فضلا على الشعور بألم أو حرقان خاصة عند التبول، وعلاج المرض سهل عن طريق إعطاء المضادات الحيوية المناسبة.**

- **الالتهابات الفطرية: وهي من أشهر الأسباب شيوعا للحكة الفرجية، ويمكن تجنبها بإتباع الإرشادات التالية: ارتداء ملابس داخلية قطنية فضفاضة... تجنبي ارتداء البنطال وخاصة الضيق منها... امسحي من الأمام إلى الخلف عند التشطيف بعد التبول وليس العكس... تجفيف منطقة المهبل جيدا بعد الاستحمام.... أكثري من تناول اللبن والتقليل من الحلوى.**

- **الحساسية: تسبب حكة واحمرارا بالفرج نتيجة تحسس جلد الفرج لملامسة ما يلي: الصابون المعطر (وهنا يجب الاستعاضة عنه بصابون أطفال أو صابون طبي). جل الحمام. الشامبو. المطهرات. المنظفات. منظفات الغسيل التي تحوي مطريات للأقشمة. مزيلات العرق... ولذلك يجب تجنب ملامسة هذه المواد للفرج.**

العلاج: سهل ورخيص، ويتم بوضع كمية من ملح الطعام (بقدر ملء كفين) في مغطس مملوء بالماء الفاتر والجلوس فيه لفترة مناسبة. هذا مع تجنب استخدام مسببات التحسس السالفة الذكر.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التشنج المهبلي اللاإرادي

لا تدعي حماتك تسيطر على زوجك.... عاملي أهله برسمية حتى لا يتدخلوا في شئونكما الخاصة... اقتنصي هفوات أهله وضخميها ليبتعد عنهم ويتعلق بك أكثر.... اشتري كل شيء من الغالي... لا تقبلي بالقليل.... لا تطبخي له كل يوم حتى لا يطمع بالمزيد من الدلال... لا تدعيه يسيطر على حياتك.... هذا غالبا ما يتم به إعداد العروس في مجتمعاتنا لاستقبال حياتها الزوجية، بكل ما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسيولوجية، ثم تجد الفتاة نفسها فجأة بعد الزواج وقد أصبحت في مواجهة حقيقية مع واقع جديد، وتحتاج إلى ممارسة عملية ناضجة وصحيحة للأسف لم تتأهل لها من قبل.

بل يواجه كلا من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة، ويظل . مع الأسف . الشيء المشترك بينهما هو الجهل وعدم المصارحة بالرغبات والاحتياجات التي تحقق الإحصان، ويضاف إلى هذا، الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة، وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث ...وكيف يحدث !

والتشنج المهبلي أحد المشكلات الطبية التي تفرزها التربية الخاطئة لبناتنا، والتي تعتمد على الجهل والخجل في تناول مواضيع العلاقة الزوجية في إطار سليم، ويصفه الأطباء بأنه تشنج في العضلات التي تحيط بالمهبل للفتاة التي تدخل عش الزوجية لأول مرة، مما يتسبب في إغلاق فتحة المهبل، ويجعل الإيلاج متعذرًا أو مؤلما، وبالتالي يصبح عقبه مزعجه في طريق المعاشرة الزوجية، خاصة في ليلة الزفاف، وهناك التشنج المهبلي الثانوي الذي يحدث لامرأة متزوجة لأسباب قد تكون عضوية وقد تكون نفسية.

من الممكن أن تكون أسباب التشنج المهبلي الأولى أسبابًا عضوية، كوجود التهاب في أحشاء منطقة الحوض مثلا؛ مما يتسبب في تشنج عضلات المهبل، في محاولة للتقليل من الألم... إلا أن الأشهر في مثل هذه الحالات هي الأسباب النفسية... فغالبا ما يكون لدى الفتاة العذراء هواجس متعددة، مرتبطة بالخوف من الألم الذي تتوهم أنه يصاحب أول إيلاج

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ليلة الزفاف. والأفكار المغلوطة المتعلقة بهذا الأمر منتشرة بشكل كبير في مجتمعاتنا مع الأسف؛ حيث كان يرى فيها محدودي النظر من الآباء خط دفاع يحفظ البنت من الوقوع في الخطأ قبل الزواج. والواقع أن نتيجته كانت الوقوع في الخطأ ولكن بعد الزواج؛ لأنها الفتاة ستكتشف بعد الزواج أنهم كانوا يكذبون عليها !! بل وتجد العروس نفسها في موقف العاجزة عن تحويل الجنس من موضوع قذر سيئ محرم مخجل يجب رفضه واجتنابه (قبل الزواج)، إلى موضوع جميل محبب يجب الإقبال عليه وطاعة الزوج فيه (بعد الزواج) !!

وأحيانا يرتبط هذا التشنج المهبلي اللاإرادي بأسباب أخرى –غير الخجل– مثل عدم توافر الحب والمودة تجاه الزوج، أو بسبب مسلكه العنيف في المعاشرة، وقد يكون للأمر علاقة بجهل مشترك من الزوج والزوجة بالتركيب التشريحي للأعضاء التناسلية – وهي مشكلة متكررة – بحيث أن عملية الإيلاج لا تتم في المكان، وبالطريقة الصحيحة.

أيضا من الأسباب النفسية المحتملة للتشنج المهبلي الأولي، وجود خبرة مؤلمة تعرضت لها البنت في طفولتها، كأن تكون قد تعرضت لحادثة تحرش جنسي، سواء كان الفاعل غريبا عنها أو قريبا لها، مثلما يحدث في حالات غشيان المحارم، أو ربما تحدث حتى في بعض الحالات بعد التعرض للاغتصاب الصريح.

ومن الأسباب النفسية التي قد تسيطر على الزوجة . خاصة الثيب . الخوف من الحمل، أو الخوف من الأمراض التناسلية، أو الخوف من سرطان عنق الرحم.

جدير بالذكر أن مشكلة التشنج المهبلي قد تكون عمومية أو ظرفية، وتحصل بنسبة ١٥% – ١٧% من السيدات، وقد تشكل عائقاً لفض غشاء البكارة والاستماع بمجانسة طبيعية، وقد تؤدي إلى ألم شديد عند الزوج بعد الولوج وتمنعه أحياناً من سحب عضوه التناسلي من المهبل. كما يمكن أن تؤدي إلى ضعف انتصاب ثانوي لدى الزوج بسبب يقابله الذكر من مقاومة وتصلب عند فتحة المهبل ! خاصة أن المشهور في الحالات الموصوفة من التشنج المهبلي الأولي تكون في حالات الزواج غير المكتمل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وهكذا أفسدت أفكار محدودي الحكمة أفسدت أحوال بناتنا وزوجاتنا، أكثر مما صانتهن أو أصلحتهن، فأصبحت الزوجة المثالية في مجتمعاتنا المحترمة هي الزوجة التي لا تجد المتعة في الجنس إلا تمثيلا على زوجها، أو هي الزوجة التي إن وجدت في الجنس متعة خافت من التصريح لزوجها بمتعتها أو برغبتها في ممارسة حقها فيها.

ويتم تشخيص الحالات المرضية عن طريق أخذ التاريخ المرضى المفصل للمريضة وطبيعة طفولتها وعلاقتها قبل الزواج، وكذلك عن أسرتها والعلاقة بين أبيها وأمها، ثم الاستماع لشكوى المريضة وزوجها أيضا.

أما العلاج: فلابد أن تعرف المريضة ما يحدث لها بالضبط من تصرفات لا إرادية، مع إطلاعها على السبب العضوي أو النفسي الذي يدفعها لاإرادياً لهذا التشنج، ثم تبدأ الطبيبة في علاج هذه الأسباب إذا تم اكتشافها، وإذا لم يتم الوقوف عليها تحديدا فإن الطبيبة قد تلجأ إلى توسيع المهبل بموسعات خاصة والزوجة تحت التخدير، وبعدها يتم إفاقتها لترى ما بداخلها من موسعات حديدية كبيرة الحجم دون أن يتسبب ذلك لها في أي مشاكل، ثم تنصحها الطبيبة باستخدام الموسعات بنفسها لإدخالها داخل مهبلها ثم إخراجها وإدخال ما هو أكبر منها حجماً.

ومن الأفضل أن يتم ذلك بمرافقة جلسات علاج نفسي، وبرنامج خاص بالاستعانة بأحد المتخصصات في الطب النفسي والعلاج السلوكي المعرفي، لكي تتأقلم المريضة تدريجيا على إرخاء عضلات المهبل، وتخيل استقبال جسم فيه، ومن المهم جدا أن يبدأ العلاج بعد نهاية الدورة الشهرية مباشرة، كما يفضل أيضامشاركة الزوج في هذا البرنامج العلاجي للمساندة النفسية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

آلام المعاشرة الزوجية

من المشاكل الشائعة لدى النساء وجود آلام أثناء الجماع أو بعده مباشرة، وتتراوح هذه الآلام ما بين خفيفة إلى شديدة، وتشعر الزوجة بالحرج غالبا في طلب المشورة الطبية، أو حتى إخبار الزوج، إلا إذا كانت الحالة شديدة. وتحدث هذه المشكلة عموما إما لقلة الثقافة الجنسية عند الزوجين، أو بسبب مشاكل بالجهاز التناسلي للزوجة... ورغم إن هذا الألم قد يصيب الرجال أيضا، إلا أنه أكثر حدوثا عند النساء، حيث تشعر بالألم إما في المهبل أو في المنطقة المحيطة بالمهبل .

وقفة مع أشهر الأسباب

- أسباب خارجية (أسباب تتعلق بالمهبل)

– عدم التمهيد الكافي قبل بدء المعاشرة الجنسية، وبذلك لا تقوم غدة بارثولين بمهمتها في إفراز سائلها اللزج استجابة للإثارة الجنسية، والذي يسهل انزلاق العضو الذكري داخل المهبل، وفي حالة عدم وجود هذه الإفرازات يحدث الجفاف والاحتكاك، الذي ينجم عنه تقرحات مهبلية تسبب صعوبة وآلاما أثناء الجماع.

– ضيق فتحة المهبل: خاصة لدى حديثي الزواج، أو قبل الولادة، أو في أعقاب عملية تصليح لجدار المهبل، أو بعد تمزق العجان بعد الولادة.

– التهاب الفرج أو غدة بارثولين.

– جفاف المهبل نتيجة لنقص الإفرازات الطبيعية المساعدة أثناء الجماع.

– التهاب المهبل الضموري: ويحصل عادة مع دخول المرأة سن اليأس.

– حساسية المهبل أو المنطقة المحيطة به لبعض الملابس أو الأدوية أو بعض المركبات الكيميائية، كما في الصابون والمنظفات مثلا.

– الالتهاب البكتيري أو الفطري للمهبل والمنطقة المحيطة به.

– التهاب الجلد في منطقة ما حول الفرج.

– جفاف المهبل نتيجة للمضاعفات الجانبية لبعض الأدوية مثل مضادات الهستامين التي تستخدم لعلاج الحساسية .

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● أسباب داخلية (الأسباب المتعلقة بالبطن)

– التهابات داخلية بالجهاز التناسلي (المبيض . قناة فالوب . الرحم).

– ميل الرحم للخلف من الدرجة الثالثة.

– حالات البطانة المهاجرة.

– التهابات المثانة وقناة مجرى البول.

● أسباب نفسية

في بعض الأحيان يكون الألم نتيجة للسلوكيات الخاطئة ليلة الزفاف الأولى؛ حيث يكون بعض الأزواج على غير دراية وخبرة؛ فيسببوا آلاما للزوجة، مما ينعكس برد فعل نفسي في الأيام التالية يظهر على شكل آلام تنتاب الزوجة المسكينة عند الجماع، وفي معظم الأحيان يكون السبب في التصورات الخاطئة عن عملية الجماع والإيلاج وفض غشاء البكارة؛ حيث يتكون لدى الفتاة تصور مشوه، ترسب لديها مما سمعته من مبالغات عن ليلة الزفاف، وما يحدث فيها من آلام ودماء، الأمر الذي يجعل الفتاة المسكينة تتخيل عملية الإيلاج وكأن رصاصة ستخترقها؛ فيكون دفاعها النفسي في صورة آلام.

التشخيص

يتم تشخيص سبب الألم باستعراض تاريخ المريضة الطبي، ونوعية الأعراض، وبالفحص السريري للبطن ومنطقة الحوض والمهبل، والفحص المخبري لعينه من إفرازات المهبل، وربما فحص البول أيضا . وعادة ما تقوم الطبيبة بسؤال الزوجة عدة أسئلة تساعد على تشخيص الحالة، مثل:

– هل الألم أثناء الجماع حديث العهد أم أنه من بداية الزواج؟

– هل الإفرازات المهبلية أثناء الجماع كافية أما قليلة أم تميل للجفاف؟

– هل هناك إفرازات غير طبيعية ذات لون أبيض أو أصفر؟

– الاستفسار أيضا عن سن الزوجة، وعن انتظام الدورة الشهرية، وجفاف المهبل... وغيرها من أعراض دخول المرأة سن اليأس.

– وأخيرا الاستفسار عن الرضاعة لأنها قد تؤدي إلى جفاف المهبل.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

العلاج

– تنشيط إفرازات المهبل الطبيعية قبل وأثناء الجماع: خلق الله عز وجل غدد في جانبي المهبل تفرز سائل مائي لزج يساعد الزوجين على بلوغ حاجتهما الجنسية بسهولة ودون مشقة أو ألم. وبدون هذا السائل تكون عملية الجماع عملية مؤلمة جدا وشاقة، خاصة على الزوجة، وقد يؤدي جفاف المهبل لتقرحات وتهتك في جداره الرقيق. وقد يقل إفراز هذا السائل طبيعيا في الأيام التي تسبق موعد الدورة الشهرية، أو عندما تكون الزوجة غير مستعدة نفسيا للجماع، أو عندما لا يعطي الزوج زوجته حقها في فترة مداعبة كافية قبل الجماع.

وعلاج مثل هذه الحالات يتمثل في مسؤولية الزوج وتقديره لزوجته، ولنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة في الرفق بالنساء، وأن لا يأتي الرجل امرأته دون فجأة دون مقدمات.

– في حالة التهاب المهبل أو منطقة ما حول الفرج بالفطريات (تكون الأعراض عادة إفرازات بيضاء واحمرار في الجلد المحيط بالفرج وحكة شديدة)، يتم العلاج بإعطاء الأدوية المضادة للفطريات . وفي حالة التهاب المهبل بالتهابات بكتيرية (كالتهاب المهبل السيلاني) يعطى مضادات حيوية للعلاج. أما في حالة التهاب المهبل بالتركمونس فجنالس يعطى الأدوية الخاصة بذلك مثل حبوب الفلاجيل، كما يفضل معالجة الزوج أيضا، لأنه عادة ما يكون مصدر لنقل هذا الطفيل.

– إذا كان سبب الحالة التهابات الجلد غير البكتيرية أو الفطرية كالتحسس مثلا من كريمات الحلاقة أو بعض الملابس أو الصابون، فيتم العلاج باستخدام مضادات الحساسية كاستعمال كريمات الاسترويد الموضوعية.

– لعلاج التهاب المهبل الضموري، تعطى أدوية الإستروجين بإشراف طبي كامل، كما تستخدم الدهانات المهبلية الصناعية والطبيعية (زيت السمسم) للمساعدة في التخفيف من جفاف المهبل الذي يترافق مع بداية سن اليأس أو بعده.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

– في حالة التهابات المثانة والمجاري البولية البكتيري تعطى المضادات الحيوية كعلاج، ومن أشهر علامات هذا الالتهاب: التكرار على الحمام للتبول– حرقة البول – ألم أسفل البطن.

– في بعض حالات تشنج المهبل بالإمكان الاستعانة بحقن سم البوتوكس الراخي للعضلات، وهو مشتق من سم البوتيولينام، الذي تفرزه البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي الوشيقي، ويساعد استخدامه بجرعات صغيرة على تعطيل النبضات العصبية وإرخاء عضلات المهبل فيقل التشنج، ويخف الألم، كما قد يصبح باستطاعة بعض السيدات الحمل بنجاح بعد العلاج مباشرة.

– في حالة الأسباب النفسية فإن التثقيف الصحي مهم جداً للزوجين، للمساعدة على حل المشكلة ذاتياً، ويكون العلاج غالبًا بتغيير المفاهيم الخاطئة لدى الزوجة عن عملية الجماع، كما ينصح بوضع مخدر موضوعي في مكان الإيلاج على صورة "مرهم" لإعطائها الاطمئنان مع تكرار عملية الإيلاج حتى تتعود على ذلك.

وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى إعطاء بعض المطمئنات (أدوية مهدئة) قبل الجماع، لتهدئة الزوجة وتقليل توترها؛ حتى تحدث عملية الإيلاج أيضًا مرات متكررة، ثم تستغني عن هذه العقاقير، ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب النفسي لتقدير الجرعة المناسبة، والبحث وراء الجذور النفسية للمسألة سواء بوجود حادث سابق أو مفاهيم مغلوطة؛ فالطبيب النفسي هو الأقدر على التعامل مع المشكلة بحسب أسبابها ومعالجتها، سواء نفسيًا بالجلسات، أو دوائيًا بالمطمئنات. والأمر ميسور وسهل إذا تم التعامل معه بسرعة وبدون تردد حتى لا يتفاقم؛ لأن الفشل المتكرر في الإيلاج مع طول المدة يجعل العلاج أكثر صعوبة.

الوقاية

للحد من ظهور الأمراض المسببة للألم أثناء الاتصال الجنسي ينصح بالأتي:

١. تجنب التهاب المثانة والمجاري البولية، وذلك من خلال التنزه الجيد من البول، والاستنجاء قبل وبعد الجماع، والاستنجاء الصحي باستخدام الماء وليس بالمناديل الورقية، على أن يكون من القبل إلى الدبر وليس العكس.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ولا ننسى في هذا المقام التذكير بالإرشادات النبوية لنبينا ومعلمنا محمد ﷺ والتي هي لنا عبادة ووقاية، فقد أوصانا المصطفى ﷺ بالوضوء وما يسبقه من التنزه من البول والاستنجاء عندما نأتي فراشنا للنوم كل ليلة.

ففي صحيح البخاري عن البراء بن عازب قال ﷺ (إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن) [1]. ويعتبر الأمر الإلهي بغسل الجنابة بعد الجماع برنامج وقائي عظيم. وإذا كان أطباء المسالك البولية والتناسلية ينصحون بالتنزه من البول والاستنجاء بعد الجماع، فقد سبقهم إلى ذلك سيدنا محمد ﷺ والذي لم يعط للمسلم رخصة في أن ينام دون أن يتنزه من البول وغسل ذكره، إذا أحب تأخير غسل الجنابة، ففي صحيح البخاري عن ابن عمر، أن عمر بن الخطاب: سأل رسول الله ﷺ: أيرقد أحدنا وهو جنب ؟ فقال ﷺ (إذا توضأ أحدكم فليرقد وهو جنب) [2]

٢. للحد من الإصابة بالتهابات المهبل الفطرية تنصح المرأة بالابتعاد عن لبس الملابس الداخلية الضيقة، والاعتناء بنظافة منطقة القبل، وتغيير الملابس الداخلية في اليوم أكثر من مرة وخاصة في فصل الصيف. ويعتبر انتظام المسلمة بالصلاة خمس مرات في اليوم والليلة، وما يرافقه من النظافة وطهارة الملابس كشرط للصلاة، يعتبر برنامج تجد فيه المسلمة العبادة والوقاية.

ولا ننسى سنة الاستحداد (إزالة شعر القبل والدبر للرجل والمرأة) الذي أوصانا بها نبينا محمد ﷺ . وتضمن المواظبة على سنة الاستحداد تفويت الفرصة على الجراثيم في التراكم بهذه المنطقة الحساسة.

---

(١) البخاري ٢٤٧

(٢) البخاري ٢٨٧

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

قرحة عنق الرحم Cervical Ulcer

قرحة عنق الرحم من أكثر الحالات انتشارًا بين الزوجات، وتحدث غالباً نتيجة التهاب مزمن لعنق الرحم، يجعل أنسجته تتعرى، فتتآكل الطبقة الخارجية وتظهر الطبقة التالية على شكل القرحة، ويصبح عنق الرحم في صورة إسفنجية متضخمة، مع وجود إفرازات مهبلية صديدية كريهة الرائحة، وآلاما بالظهر.

وغالبا ما يتغير عنق الرحم في شكله وحجمه متأثراً بعوامل طبيعية لدى المرأة، فمثلاً بعد الولادة – ولمدة شهرين – يظهر عنق الرحم مائلاً إلى الحمرة، مع وجود ما يسمى بالقرحة الكاذبة، وذلك لاتساع فتحته، وبروز خلايا قناة عنق الرحم للخارج نتيجة الولادة، كما أن عنق الرحم يتغير طبيعيا في الحجم ويتضخم أحياناً نتيجة الولادات المتكررة .

أسباب قرحة الرحم

غير معروفة بالتحديد، إلا أن من أرجح الأسباب الاضطرابات الهرمونية عند السيدات، كما أن بعض الأبحاث أشارت إلى حدوثها لدى مستخدمات حبوب منع الحمل خاصةً المحتوية على هرمون البروجستيرون.

وتشريحيا يبطن عنق الرحم الخارجي نسيجاً يتكون تحت المجهر من ٢٠ طبقة من الخلايا، في حين أن قناة عنق الرحم يبطنها نسيجاً يتكون من طبقة واحدة من الخلايا، وكل من هذين النسيجين تحت السيطرة الهرمونية، وبما أن هرمونات المرأة تتفاوت نسبتها مع الأيام صعوداً وهبوطاً.. فإذا زاد الهرمون الذي يساعد على انتشار النسيج المبطن لقناة عنق الرحم، فإنه يجعلها تبرز إلى الخارج وتحل محل النسيج الأصلي الذي يتكون من ٢٠ طبقة، وتظهر تحته الأوردة والشرايين، فيسمى ذلك بالقرحة

أيضا قد يكون من مسببات قرحة عنق الرحم الالتهابات المهبلية المتكررة، وفي النادر قد تكون ناتجة عن بعض التغيرات غير الحميدة في عنق الرحم. لذلك فإنه من المهم جداً

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

عند تشخيص أي شكل غير طبيعي لعنق الرحم أخذ مسحة للخلايا (مسحة عنق الرحم **Pab smear**) للتأكد من سلامتها. وفي حالة كون النتيجة سليمة فلا داعي للاستعجال أو القلق لأن القرحة تنتهي بشكل طبيعي، إذا تم إيقاف تناول حبوب منع الحمل مثلاً لمدة شهر، أو عند علاج الالتهابات المهبلية المسببة لها، كما أنه من المهم عدم الاستعجال بإجراء عملية كي عنق الرحم إذا كانت نتيجة المسحة سليمة.

أعراضها

قد تظهر قرحة عنق الرحم على الجزء العلوي أو السفلي لعنق الرحم، ويصاحبها بعض النزيف أثناء الفحص، ومن الأعراض التي قد تعاني منها المريضة: الآم في أسفل الظهر وكعب القدم. إفرازات مهبلية مخاطية أو مخاطية صديدية بكثرة دون أن يكون لذلك علاقة بوقت نزول الدورة الشهرية. نزيف بعد الجماع.

وقد تكثر القرحة مع كثرة الحمل، نتيجة التعرض المتكرر لاضطرابات الهرمونات، والتمزق بعنق الرحم، الذي يؤدي إلى الالتهابات والقرحة.

طرق التشخيص

تشخص قرحة عنق الرحم يتم عن طريق المنظار، وتبدو القرحة على شكل من الأشكال التالية:

١- القرحة البسيطة: تبدو حمراء اللون **Cupper red** بينما يكون عنق الرحم الطبيعي أحمر خفيف (أرجواني) **Purple** وتظهر الإفرازات المخاطية أو المخاطية الصديدية خارجة من فتحة عنق الرحم.

٢- القرحة اللحمية **Papillary**: وهي عبارة عن مرحلة متقدمة من القرحة البسيطة، وفيها تظهر ثنيات عديدة مع القرحة.

٣- القرحة الغددية **Glandular**: وهي مرحلة متقدمة جداً، حيث تتجمع الإفرازات بين الثنيات مسببة انتفاخات، وتبدو القرحة ومعها حوصلات (٢-١٥ ملم) تعرف باسم حوصلات نوبوث **Nobothian Follicles** وقد يتطور الأمر فتكبر الحوصلات لتتدلى من عنق الرحم مكونة زوائد لحمية **Cervical Polyp**.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

قرحة عنق الرحم والعقم

قرحة عنق الرحم ليس لها علاقة مطلقا بتأخر الحمل، وتوجد نسبة كبيرة من النساء ذوات الخصوبة العالية ولديهن قرحة. كما أن علاج القرحة لا ينهي مسألة العقم إن وجدت. لكن هناك أمرين مهمين يجب الانتباه لهما:

– إذا أُخذ بالاعتبار أن الإفرازات الناتجة عن القرحة قد تكون قاتلة للحيوانات المنوية، فمن الواجب علاج القرحة فورا.

– معظم الأبحاث الخاصة بالعقم تقتضي إدخال بعض الآلات من خلال عنق الرحم، فإذا كانت هناك قرحة موجودة فمن الجائز أن تنتقل الجراثيم من عنق الرحم إلى المناطق العليا من الرحم. ولذلك يجب معالجة قرحة عنق الرحم قبل إجراء أي بحث من أبحاث العقم.

تأثير القرحة على الحمل والجنين

لا تؤثر القرحة على الحمل بشكل كبير، ولكن من الممكن أن تعوق الحمل إلى حد ما، ولا يتسبب عنها إجهاض، ولكن قد ينتج عنها بعض النزيف الخفيف، مما قد يحدو بالطبيب إلى تشخيص إجهاض أو نزيف قبل الولادة، لكن التشخيص يتضح بمجرد المناظرة من خلال المنظار النسائي، بالإضافة إلى أن الحمل نفسه يؤدي إلى ظهور قرحة في عنق الرحم بسبب ما يصحبه من تغيرات هرمونية، حتى أن الطبيب قد يؤجل علاج القرحة مع الحمل لهذا السبب، إلى جانب ما قد يصحب علاجها من نزيف بسبب احتقان العنق. أما بالنسبة للجنين فإنه لا يتأثر مطلقاً بالقرحة .

قرحة عنق الرحم واللقاء بين الزوجين

لا يتأثر الزوج بقرحة عنق الرحم، وخاصةً أنه مرض غير معدي، إلا أنه قد يتضايق منه نفسياً نظراً لوجود إفرازات مخاطية أو مخاطية صديدية، كما أن وجود بعض الميكروبات والفيروسات في هذا الصديد قد ينقل عدوى إلى قناة مجرى البول الأمامية لدى الزوج.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما بالنسبة للزوجة فقد يحدث لها نزيف بعد الجماع دون الشعور بالألم، حيث تنزف القرحة بسبب الاحتكاك. كما أن هذا العَرَض يؤدي إلى اختلاف تشخيص المرض، إذ أن النزيف بعد الجماع يكون ناتجاً في أغلب الأحوال عن سرطان عنق الرحم، لذي وجب التفريق بينهما.

والجدير بالذكر أنه لم يثبت أن قرحة عنق الرحم تؤدي إلى السرطان، وثبت أن نسبة حدوث السرطان أقل بكثير في السيدات اللواتي أجريت لهن عملية كي عنق الرحم كعلاج للقرحة.

وسائل العلاج

إما العلاج الهرموني، أو علاج الالتهاب المصاحب للقرحة، أو مجرد طمأنة المريضة... ونادراً ما نحتاج إلى عمل كي، فعملية كي عنق الرحم لا يتم اللجوء إليها إلا إذا كانت المريضة تشتكي من إفرازات مخاطية كثيفة، كما في حالة الالتهاب المزمن بعنق الرحم الذي لا يستجيب للعقاقير العلاجية، عندها يكون الكي هو العلاج الناجع، حيث يستخدم مع المطهرات الموضعية، التي تكون على شكل تحاميل مهبلية وبودرة مطهرة.

ويعمل الكي على إزالة القرحة وما يغطيها من غشاء دقيق ذي طبقة خلوية واحدة، لكي تلتئم بغشاء طبيعي عديد الطبقات، ومن أنواع الكي المستخدمة كثيراً " الكي بالتبريد " الذي يكوي القرحة بالإضافة إلى تأثيره كمخدر موضعي، كذلك يمكن التحكم في درجة الكي بمتابعة مدى انتشار التبريد أثناء الكي.

أما الكي بالحرارة فقد يستعمل الطبيب له منظارا خاصا اسمه المنظار الأسطواني، وفي تلك الحالة لا تشعر المريضة بأي آلام غير إحساس بسيط ببعض الدفء، خاصة وأن عنق الرحم يعتبر جزءاً غير حساس وبالطبع فإن الطبيب سيتجنب لمس الجزء الحساس –وهو جدار المهبل– أثناء الكي

لكن ينبغي التأكيد على أنه من الممكن عودة القرحة مرة أخرى، خصوصا أن أسبابها غير معروفة بشكل محدد. وبما أن الاضطرابات الهرمونية قد تكون هي السبب، فإن معادوة الخلل الهرموني قد يؤدي إلى ظهور القرحة مرة ثانية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأورام الليفية الرحمية

هي أورام حميدة بالرحم، وتمثل أكبر نسبة من الأورام الموجودة في حوض المرأة، وتتواجد عند ٢٠-٣٠% من النساء، وهذه الأورام نادراً ما تصيب الفتيات الصغيرات اللاتي لم تحدث لهن الدورة الشهرية، ولكن تحدث للسيدات في منتصف العمر ٣٥-٤٥سنة، وتضمر في السيدات ما بعد سن اليأس، كما تنتشر بنسبة كبيرة في السيدات اللاتي لم يحدث لهن حمل، وكذلك السيدات المدخنات. والعديد من النساء قد تكون لديهم هذه الأورام الرحمية دون علمهم بذلك، لأن هذه الأورام غالبا ما تكون صغيرة ولا تسبب أي أعراض، لكن في بعض الحالات قد تسبب مشاكل مختلفة بسبب زيادة حجمها أو عددها أو موقعها، مما يتوجب مراجعة جهة طبية في هذه الحالة.

والأورام الليفية في الرحم هي أورام عضلية ملساء قاسية الملمس. تنمو من الخلايا التي تشكل عضلة الرحم، وقد تظهر داخل الرحم أو على سطح الرحم أو داخل جدار الرحم أو متصلة بالرحم بجذع، ويتراوح حجمها من الصغير كحجم البازلاء إلى الكبير الذي قد يصل إلى ١٥ سم في قطره،

وقد يكون عند المرأة ورم ليفي واحد أو عدة أورام بأحجام مختلفة، وقد تبقى هذه الأورام صغيرة لفترة طويلة ثم تنمو سريعا في فترة قصيرة، أو تنمو بشكل بطيء خلال عدة سنوات، ورغم شيوع هذا النوع من الأورام عند النساء إلا أن القليل جدا منها معروف سببها، لكن الهرمون النسائي الإستروجين يزيد من نموها.

وتصنف الألياف حسب موقعها في الرحم، والذي بدوره يؤثر على الأعراض وكيفية العلاج:

- ألياف تقع في داخل التجويف الرحمي: تسبب نزيفاً مهبلياً في الفترة ما بين الدورة الشهرية والفترة التي تليها، كما يصاحبها ألم حاد، ومن حسن الحظ أن هذه النوعية من الألياف يمكن إزالتها عن طريق المنظار الرحمي من خلال عنق الرحم، وبدون الحاجة للجراحة عن طريق البطن.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **ألياف يقع جزء منها داخل تجويف الرحم والجزء الآخر في جدار الرحم: تتسبب في غزارة الدم خلال الدورة الشهرية، ويصاحبه نزيف مهبلي ما بين الدورة الشهرية والفترة التي تليها، وهذا النوع من الألياف يمكن إزالته أيضا عن طريق المنظار الرحمي.**
- **ألياف تقع في داخل جدار الرحم: وهي متراوحة في أحجامها، فقد تكون صغيرة إلى درجة لا ترى بالعين المجردة، أو كبيرة بحجم حبة الجريب فروت، والأخيرة هي التي تصحبها أعراض مرضية، وهناك عدة طرق لعلاج هذا النوع من الألياف، إلا أن معظمها لا يحتاج لأي علاج.**
- **ألياف تقع خارج جدار الرحم، أو تكون متصلة بالرحم بعنق، وهذه لا تحتاج إلى علاج إلا إذا كبر حجمها، وقد تسبب آلاما شديدة إذا حدث التواء في العنق المتصل مع الرحم، إلا أنها من أسهل الأنواع التي يمكن إزالتها عن طريق المنظار البطني.**

وبالرغم من أن معظم الألياف الرحمية لا تسبب مشاكل، لكن قد يوجد مضاعفات في بعض الأحيان، فالألياف المتصلة بالرحم بجذع قد تلتف على جذعها وتسبب ألما كما ذكرنا، وقد تلتهب الألياف الرحمية، خاصة عند وجود التهاب مسبق بالرحم، وفي حالات نسبتها صغيرة جدا قد يكون النمو السريع جدا للورم الليفي مؤشرا لوجود ورم خبيث. ويمكن للأورام الليفية أن تسبب العقم ولكن لابد من التأكد من عدم وجود أي سبب آخر قبل علاج الأورام في هذه الحالة.

والأورام التي لا تسبب أعراض أو حجمها صغير أو التي تظهر عند السيدة التي قاربت على انقطاع الدورة غالبا لا تحتاج لعلاج، لكن بعض الأعراض والأدلة المرضية قد تحتم التدخل العلاجي، مثل: دورات شهرية غزيرة أو مؤلمة، النزيف بين الحيضتين، عدم التأكد من أن الورم هو ورم ليفي رحمي، النمو السريع جدا للورم الليفي، العقم، آلام مستعصية في الحوض.

ويتم علاج الأورام الليفية بطرق غير جراحية أو جراحية... ومن الطرق الغير الجراحية استعمال المركبات الحاثة على إطلاق الهرمون الملوتن لفترة قصيرة، عن طريق إبر تحت الجلد مرة كل ٢٨ يوما، ويعمل الهرمون على تقليص حجم الورم الليفي، ويستفاد منه في حالات ما قبل عملية استئصال الورم الليفي، والحالات التي لا يمكن إجراء عملية لها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أما الطرق الجراحية فتتمثل في استئصال الورم الليفي فقط، وتستعمل هذه العملية حين تبدي المريضة رغبتها بالحفاظ على قدرتها على الإنجاب، حيث يستأصل الورم ويترك الرحم، وفي حالة الحمل بعد العملية، تصبح فرصة الولادة عن طريق القيصرية عالية جدا. ولا بد من الإشارة إلى أن عملية استئصال الورم الليفي قد تنطوي على خطر استئصال الرحم إذا كان النزيف غزيرا وقت العملية.

أما الاستئصال الكلي للرحم فيتم عادة عن طريق شق البطن جراحيا، وعادة ما تترك المبايض ويستأصل الرحم وحده، وينصح بهذه العملية بعد التأكد من عدم رغبة المريضة بالحمل مستقبلا وظهور أحد الأعراض التالية: استمرار النزيف أو الألم بالرغم من استعمال وسائل العلاج الأخرى. الحجم الضخم للألياف الرحمية. عدم إمكانية استعمال وسائل أخرى للعلاج.

وفي أغلب الأحيان لا يؤثر الحمل على هذه الأورام، ولكن في أحيان أخرى قد يزيد الحمل من سرعة نمو الأورام الليفية، فتسبب آلام ومضايقات في فترة الحمل.

ووجود الألياف الرحمية عند الحامل يزيد بنسبة صغيرة فرصة حدوث إحدى المضاعفات التالية: الإجهاض، الولادة المبكرة، تمركز الجنين على مقعده وقت الولادة، في حالات نادرة جدا قد تعيق هذه الأورام خروج الطفل عن طريق المهبل، مما يحتم اللجوء لعملية قيصرية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

النزيف الرحمي ..... الأسباب والعلاج

النزيف الرحمي مشكلة شائعة لدى السيدات، قد تلازم الفتاه منذ البلوغ، متمثلة في عدم انتظام الدورة الشهرية، مرورًا بفترات الحمل والولادة، وحتى انقطاع الطمث مع سن اليأس، وهى في كل الأحوال تسبب قلقاً بالغا للمريضة، وتمنعها من أداء الفرائض الدينية، حيث لا تشمل الحالات فقط النزيف المتدفق بمعناه المعروف، ولكن تضم كذلك نقاط الدم البسيطة التي تأتى في غير أوقات الدورة الشهرية.

يأخذ النزيف الرحمي الأشكال الآتية:

- تقارب الطمث :حيث يتكرر الطمث في مدة أقل من ثلاثة أسابيع [كل أسبوعين مثلا] وبذلك يتكرر الطمث مرتين بدلا من مرة واحدة شهريا.

الأسباب :

– احتقان الحوض نتيجة ميل خلفي للرحم وهبوطه، أو نتيجة وجود أورام ليفية، أو نتيجة التهاب مزمن بالحوض، أو إمساك مزمن.... ويشمل احتقان الحوض احتقان المبيض أيضا، مما يساعد على سرعة ضمور الجسم الأصفر الذي يتكون بعد إفراز البويضة، وبضمور الجسم الأصفر يقل مستوى هرموني الاستروجين والبروجسترون، فيسقط الغشاء المبطن للرحم، ومن ثم تبدأ دورة طمثية جديدة.

– قلة نشاط الغدة الدرقية

– قد يحدث تقارب الطمث بصفة مؤقتة بعد الولادة وبعد البلوغ وقرب سن اليأس.

العلاج: -

- إزالة أسباب احتقان الحوض إن وجدت.
- إعطاء هرمون الغدة الدرقية في حالة نقص نشاطها.
- العلاج بهرمون البروجستيرون لإطالة الدورة، حيث يعطي الهرمون لمدة ١٠ أيام ابتداء من اليوم الخامس عشر لابتداء الدورة.
- العلاج بهرموني الاستروجين والبروجستيرون لمدة ٢١ يوم، ابتداء من اليوم الخامس للدورة، وقد تستعمل أقراص منع الحمل لهذا الغرض.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- علاج الأنيميا بمركبات الحديد والفيتامينات

- غزارة الطمث: أي تدفق الطمث بغزارة تسبب الأنيميا، أو زيادة مدة الإدماء على سبعة أيام، أو كليهما معا.

الأسباب :

- قد تحدث غزارة للطمث بدون أسباب عضوية واضحة، نتيجة خلل في نضوج الجسم الأصفر الذي يتكون في المبيض بعد خروج البويضة، فإذا كان نضوج الجسم الأصفر غير منتظم ينتج عن هذا نزيف رحمي قبل بداية الدورة الطبيعية، وإذا لم يتلاشى الجسم الأصفر في موعده، تستمر الدورة الطمثية لفترة أطول
- احتقان الحوض لهبوط الرحم وميله للخلف، أو لوجود أورام ليفية بالرحم.
- استعمال لولب منع الحمل كوسيلة لتنظيم الأسرة، حيث تزداد كمية ومدة الإدماء للضعف.
- أسباب عامة للنزيف مثل عدم تجلط الدم بكفاءة، أوهبوط عضلة القلب، أو واستخدام أدوية منع التجلط بجرعة زائدة، وفي حالة اعتلال وظيفة الكبد.

العلاج :

- علاج الأنيميا وعلاج الأسباب العامة للنزيف وتناول العقاقير التي تساعد على تجلط الدم.
- علاج هرموني بواسطة هرمون البروجستيرون.
- إجراء عملية كحت للغشاء المبطن للرحم توقف النزيف في نسبة كبيرة من السيدات، ولكن الداعي الحقيقي للعملية هو تحليل الغشاء المبطن للرحم بعد كحته لمعرفة سبب النزيف وإعطاء العلاج المناسب
- إذا لم تستجب السيدة للعلاج الهرموني وقاربت سن اليأس، يستأصل الرحم أو تجرى عملية إزالة كاملة للغشاء المبطن للرحم إذا كانت الحالة الصحية للمريضة لا تسمح باستئصال الرحم

- النزيف الرحمي غير المنتظم: في هذه الحالة يستمر النزيف أو يحدث بصورة غير منتظمة، وليس له علاقة ثابتة بميعاد الدورة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الأسباب:

- تناول عقاقير هرمونية بصورة غير منتظمة، مثل أقراص منع الحمل.
- قد يصاحب استخدام اللولب كوسيلة لتنظيم الأسرة.
- أورام موضعية، كالورم الليفي بتجويف الرحم، حيث يتحلل سطحه مؤديا إلى نزيف رحمي متكرر وغير منتظم، أو سرطان بعنق الرحم، أو بالغشاء المبطن للرحم.

● نزيف رحمي غير وظيفي: يحدث بعد البلوغ، أو قبل اليأس، حيث لا ينتظم التبويض، فتنمو البويضة مكونة كيسا بالمبيض يفرز هرمون الاستروجين بكمية كبيرة، مما ينشط نمو الغشاء المبطن للرحم، والذي يسقط بعدها لعدم انتظام مستوى الهرمون بالدم، مؤديا لنزيف رحمي بعد فترة انقطاع للدورة يستمر ٦ –٨ أسابيع، وعادة ما يكون النزيف شديدا وبدون ألم، وغالبا ما يؤدي إلى الأنيميا

ويمكن تشخيص الحالة بإجراء عملية كحت للغشاء المبطن للرحم وفحصه بعد تجهيزه بصبغات معينة، وقد يحدث النزيف الرحمي غير الوظيفي بصورة أخرى حيث لا تنمو البويضة بالمبيض بصورة طبيعية فتقل كمية هرمون الاستروجين بالدم، مما قد يؤدي إلى سقوط الغشاء المبطن للرحم بصورة غير منتظمة مسببا نزيفا رحميا مستمرا.

العلاج:

- تحسين الحالة العامة للمريضة بواسطة مركبات الحديد والفيتامينات.
- تنصح السيدة التي تستخدم أقراص منع الحمل بأخذها بصورة منتظمة وفي نفس المواعيد.
- في حالة وجود أورام بالرحم تجرى العملية الجراحية المناسبة.

في حالة النزيف الرحمي غير الوظيفي تعالج المريضة بهرمون الاستروجين ثم البروجستيرون، أما في حالة عدم نمو البويضة تعالج المريضة بهرمون البروجستيرون أو بالمركبات الطبية التي تساعد على تنشيط التبويض وانتظامه.

النزيف الرحمي والأعشاب

● البلح الرطب فيه كمية من هرمون البيتوسين وهذا الهرمون من خواصه عمل انقباضة في الأوعية الدموية بالرحم، ومن ثَم يساعد على منع حدوث النزيف الرحمي؛ لذا نجد صدى

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ذلك في قول الله تعالى في سورة مريم: { وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا...} [مريم/ ٢٥،٢٦]

- الزعفران :**Saffron** عشب يفيد في إنزال الطمث وتخفيف آلام العادة الشهرية والنزيف الرحمي المزمن. ومسحوقه ينشط الدورة الدموية ويفيد الطحال والكبد والقلب وبه مادة **crocetin** التي تخفض ضغط الدم.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

السقوط الرحمي المهبلي

الرحم والمهبل مثبتان داخل الحوض بواسطة مجموعة دقيقة ومحكمة من العضلات والأربطة، وعندما تضعف هذه العضلات أو الأربطة، يحدث سقوط للرحم أو المهبل، وأسباب ضعف مثبتات الرحم والمهبل قد تكون وراثية، وتمثل نسبة قليلة من الحالات، ويصاحبها غالبا فتق أو دوالي، وقد يكون السقوط بسبب الولادة، وهى تمثل نسبة كبيرة من الحالات.

السقوط الرحمي أو السقوط الرحمي المهبلي هو: هبوط أو سقوط الرحم لمستوى أقل من مستوى وضعه الطبيعي في الحوض، وغالبا ما يكون سقوط الرحم مع سقوط المهبل. أما السقوط المهبلي فهو: هبوط أو سقوط الجدار الأمامي أو الجدار الخلفي للمهبل لمستوى أقل من مستوى وضعه الطبيعي في الحوض (سقوط مهبلي أمامي – سقوط مهبلي خلفي)، وغالبا يكون سقوط المهبل بمفرده دون سقوط الرحم. أما سقوط قبو المهبل هو: هبوط أو سقوط قبو المهبل في الحوض لمستوى أقل من مستوى وضعه الطبيعي ويكون ذلك بعد عملية استئصال كلى للرحم.

يأخذ السقوط الرحمي ثلاث درجات:

الدرجة الأولى: سقوط الرحم قليلاً على قمة عنق الرحم، وقد يؤدي إلى تسرب بعض البول عند الضحك أو السعال أو تأدية بعض التمارين الرياضية، ويرجع الرحم لوضعه الطبيعي عند الاستلقاء على الظهر.

الدرجة الثانية: يتدلى الرحم لفتحة البول عند القيام بجهد في الحمام، كما في حالة الإمساك أو الوقوف لفترة طويلة، مما يؤدي إلى سلس البول.

الدرجة الثالثة: سقوط الرحم خارج الفرج، ويصاب به كبار السن اللائي أهملن علاج الحالة من بدايتها.

أسباب عديدة

السقوط الرحمي المهبلي يحدث عموما نتيجة ارتخاء أربطة الرحم والمهبل، وضعف العضلات المساندة لهما وهذا له أسباب عديدة:

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

١. إجهاد الأربطة التي تدعم الرحم والمهبل: نتيجة السمنة المفرطة أو تكرار الولادات وتعاقبها دون فترات راحة مناسبة، بالإضافة إلى الممارسة الخاطئة أثناء الولادة من غير طبيبات النساء المتخصصات، وأيضاً عودة الزوجة لممارسة أعمالها المنزلية الشاقة بعد الولادة مباشرة، وعدم الاهتمام بالعلاج الطبيعي بعد الولادة مباشرة لإعادة تقوية العضلات المرهقة.

٢. الضغط الزائد على عضلات أسفل الحوض: بسبب تكرار الحمل، أو المخاض، أو السعال المزمن، أو الإمساك المزمن .

٣. هرمونات الحمل التي ترخي الأربطة للاستعداد للمخاض.

٤. الضعف الطبيعي للعضلات نتيجة لتقدم العمر، وهذا يحدث عادة بعد سن اليأس حيث يقل مستوى هرمون الاستروجين

٥. يمكن حدوث سقوط الرحم في السن المبكرة نتيجة لوجود أسباب مرضية مساعدة، مثل: ورم ليفي بالرحم، أو التصاقات بين الرحم وباقي أعضاء الحوض، نتيجة لما يعرف بارتجاع دم الطمث لدى بعض السيدات والفتيات، وقد تحدث هذه الحالة بدون سبب مرضى فقد يكون السبب ضعف خلقي في الأربطة الحاملة للرحم.

وبصفة عامة يظل أشهر أسباب سقوط الرحم هو تكرار مرات الحمل والولادة، مع ما يتبعه من ضعف بالأربطة الحاملة، وكذلك تعثر الولادة خاصة في غير وجود الشخص المدرب والمؤهل كالطبيبة أو القابلات المؤهلات، كذلك المعاناة من وجود إمساك مزمن لدى السيدة وما يتبع ذلك من احتقان مزمن بالأوعية الدموية الموجودة بالحوض، مما يؤدى إلى تدهور الحالة إذا أهمل علاجها.

الأعراض

- ثقل وألم في الحوض وأسفل البطن.
- ألم أسفل الظهر يحدث نتيجة الشد على أربطة الرحم، ويختفي في حالة النوم أو الاسترخاء.
- التهابات متكررة بالمهبل، واختفاء بعض صفات المهبل الحيوية نتيجة لضعف جداره مما يسبب مشكلات صحية ونفسية.
- الإحساس بشيء خارج من فتحة المهبل (مثل البيضة) تشعر به المريضة أو تراه.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- الإحساس بالارتخاء خاصة وقت العلاقة الزوجية مما يؤثر كثيرا على الزوجين.
- كثرة الإفرازات والإحساس بالرطوبة الزائدة باستمرار مما قد يؤثر على العلاقة الزوجية الخاصة
- عدم القدرة على التحكم في خروج البول، وقد تحس المريضة بالبلل عند السعال أو الضحك، بسبب سقوط الرحم مع عدم إفراغ المثانة بشكل كامل، مما يهيئ الفرصة لحدوث التهابات بالمثانة ومجرى البول والكلى نفسها إذا أهمل العلاج، كذلك قد تحدث صعوبة في التبرز، وقد تصل الحالة في مراحلها المتقدمة إلى وجود الرحم نفسه بداخل تجويف المهبل أو ظهوره خارج الجسم.

العلاج

يختلف العلاج تبعاً للحالة، ما بين العلاج الموضعي باستعمال بعض الأدوات المساعدة، والاهتمام بممارسة التمرينات الرياضية التي يصفها الطبيب بعد الولادة لمساعدة عضلات البطن والحوض، ومراعاة عدم دفع أحمال أو رفعها أو الوقوف الكثير بعد الولادة مباشرة.

وفى الحالات المتقدمة التي لا يصلح معها العلاج الموضعي، يلزم التدخل الجراحي، وتتفاوت العملية بين شد الأربطة الحاملة للرحم لتقويتها وإعادته لمكانه، وبين رفع جدار المستقيم لعلاج المشاكل الصحية الناجمة عن الحالة، وبين استئصال الرحم عند تكرار حدوث المشكلة أو تغير صفات الرحم التشريحية والفسيولوجية، المهم أن الأسلوب الجراحي قد تطور بشكل كبير وناجح، خاصة مع استعمال المناظير الجراحية.

الوقاية

- عدم الجهد أثناء الولادة إلا بعد اتساع عنق الرحم.
- عمل شق عجان أثناء الولادة إذا لزم الأمر.
- خياطة أي شق أو تمزق بالعجان بعد الولادة.
- ممارسة التمارين الرياضية لتقوية عضلات الحوض للسيدات الحوامل، والسيدات اللاّئى وضعنَ حديثاً، وأشهرها تمرين "**kegel**" وهو يعالج حالات السقوط المهبلي البسيطة والمتوسطة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ويتم بقبض العضلات في منطقة الحوض، كما تتدرب المريضة على منع تسرب البول أو البراز بأن تتخيل أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام، مع التكرار ٢٠ مرة بعد كل صلاة، ويمكن عمل التمرين أثناء التبول، بتقطيع البول إلى مرات عديدة، وبعد شهرين إلى ثلاثة شهور تتحسن القوة العضلية المحيطة بالمهبل بإذن الله تعالى .

- علاج الإمساك المزمن بعد الولادة.
- تخفيف الوزن.
- التعويض بالهرمونات "كهرمون الإستروجين" فهو يناسب الحالات البسيطة، حيث يعمل على تحسين مرونة عضلات المهبل، وزيادة سمك الغشاء المخاطي المبطن له، وتحسين الدورة الدموية المحيطة به.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

غذائيات

- أقصر طريق إلى قلب الرجل معدته !!!!!
- متعة اللقاء بالغذاء لا بالدواء
- " الجينسنج " مفيد لكما معا

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

أقصر طريق إلى قلب الرجل معدته !!!!!

امتلاك قلب الرجل حلم كل زوجة تتمنى حياة زوجية سعيدة، هو مهمة كل زوجة تبني بيتها وتحرص عليه، والمطبخ ركنًا أساسيًّا من هذا البيت، وهو مملكة الزوجة والأم، والطبخ من أشهر أسلحتها للوصول إلى قلب زوجها وأسرتها، فعن طريق إعداد الأطباق المتنوعة لذيذة المذاق تستطيع الزوجة أن تسعد زوجها وعائلتها، وتجذبهم للجلوس على مائدتها المنزلية، يجمعهم الدفء العائلي.

إن الطهي مهارة وفن يكسب الزوجة الكثير التألق، وهو مساحة تميز للمرأة، وشكلا من أشكال تعبيرها عن حبها لأفراد أسرتها عبر تفانين تحويل الأفكار والخبرات التي تسمع عنها إلى أكلات شهية، بل إن البعض يرى أن جودة الطعام ولذته إنما ترتبط بالعاطفة والرغبة في إسعاد الغير، خاصة وأن العلماء قد اكتشفوا أن مركز الرغبة في الإنسان موجود في منطقة تحت المهاد بالمخ، وقد لا تكون صدفة أنها نفس المنطقة التي تتحكم في شهية الإنسان للطعام والشراب.

- الرجال عادة لا يثقون بأي أيد غريبة تعد الطعام كالخدم ونحوهم، فاحرصي على أن تعدي لزوجك بيديك ما لذ وطاب، فرائحة الطهي في البيت عند حضور الزوج من العمل أسرع نفاذا إلى قلبه من أي كلمات حب في العالم.
- استعيني بالله عز وجل، وابدئي عملك دائماً بالتسمية لتحصيل البركة في الطعام، وعند تذوق الطعام اذكري الله: " بسم الله، ما شاء الله، اللهم بارك لنا في طعامنا " واعلمي أن نية صالحة مع تعب وجهد تساوي أجرا عظيما وإنجازا كبيرا.
- الزوج يعشق الزوجة التي تقدم الأكل والأطباق بوجه مبتسم، بعيدا عن الامتعاض والشكوى من التعب اليومي داخل المنزل، فالابتسامة تجعل الطعام ألذ حتى وإن كان " بصلة"!
- حذار من أن يستبد الجوع بزوجك، حيث يذكر علماء النفس أن الإنسان حال جوعه يفسر ما يراه على أنه يشبه كذا من أنواع الطعام، وكذلك ما يشمه من روائح، فالجائع تنطلق مشاعره كلها نحو الطعام، وصدقت أم إمامة بنت الحارث حين قالت لبنتها: " فالتفقد لوقت منامه وطعامه، فإن تواتر الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة ".

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

● تخلصي من كل المعتقدات القديمة الخاطئة، وخصوصا وصفات الطعام الدسمة جدا، ثقيلة الهضم، واهتمي بإعداد الوجبات البسيطة والخفيفة، مع المحافظة على التنوع الغذائي والتوازن بين عناصره، واختيار الألوان الجذابة وطريقة التقديم الأنيقة، فالعين تأكل قبل الفم.

● طوري نفسك وحاولي أن تخرجي عن النمطية في إعداد الوجبات التقليدية مستعينة بأشهر كتب الطهي وبرامج الطهي المتنوعة في التلفاز وعلى الأقراص المدمجة ومن النت، فالطهي علم وفن وليس مسألة صدفة أو " نفس " كما يقول البعض.... إنه مقادير محسوبة توضع في أوقات محددة مع إضافة نكهات بعض البهارات الجذابة، كل هذا يدعمه صبر كبير من الطاهية، ومراقبة للطعام دون ضجر، حتى يتم إنجاز العمل على الوجه الأكمل.

● في بداية الحياة الزوجية يمكنك تجربة الوصفات البسيطة التي تجيدينها، حتى تتعرفي تدريجياً على ما يحبه زوجك، وإذا لم تكوني معتادة أو محترفة للطهي فحاولي اللجوء إلى حلول مساعدة مثل: استخدام صدور الدجاج بدلا من الدجاج الكامل، استخدام شرائح الستيك بدلا من قطع اللحم، وذلك لختصار فترة الطهي بالإضافة لعدم الحاجة إلى الخبرة في التنظيف والتقطيع.

● زوجك ليس حقل تجارب، لذلك فأوقات الفراغ – وخاصة الأجازات الصيفية – فرصة غنية لكي تتعلمي فنون الطهي من الوالدة، حتى لا يكتشف زوج المستقبل أمرك، ويجد ما يؤنبكِ به بسبب وبدون سبب، أو تكوني مدعاة للسخرية من أهله وأقاربه.

فمن الأهمية بمكان قيام الفتاة قبل الزواج – مهما كانت ظروف دراستها أو عملها – بتعلم طرق الطهي، وأنواع الأكلات المختلفة، وأن تحاول جاهدة إتقان فنون تجهيز الوجبات، ومهارات ترتيب المنزل، حتى تتقرب إلى زوجها بفعل ما يحبه، وتدخل السرور على قلبه بتفانيها في إسعاده بشتى الطرق.

أما التي لم تتعلم فنون التدبير المنزلي منذ الصغر فلابد لها من إتباع منهج تدريبى مكثف، حتى تتواصل في الخبرة مع قريناتها من الفتيات، لأن الزوجة لو دخلت بيت زوجها بلا خبرة، وعجزت عن إدارة منزلها، تركت انطباعًا بالفشل في نفس الزوج لا يذهب عنه أبدا، مهما اكتسبت من خبرات بعد ذلك، فالانطباعات الأولى تدوم.

● كثير من الرجال يراودهم الحنين إلى طبخات أمهاتهم، وقد يأخذ هذا الحنين لباس النكاية في الزوجات اللاتي لسن ببراعة ولا قوة الأمهات في الطبخ، فحاولي أن تتقبلي الأمر

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

بشيء من المرونة، ولا تظهري نوازع الغيرة العمياء من حماتك، خاصة إذا عرفت أن خلايا التذوق في اللسان تبلغ ذروتها في مرحلتي الطفولة والمراهقة، ثم تقل بنسبة ١٠ % في مرحلة الرجولة المتقدمة والكهولة. لذلك فإن ما يتناوله المرء في مراهقته المبكرة يظل عالقا على لسانه وفي ذهنه وقلبه على أنه الألذ، وهو ما يفسر تفضيل الأزواج لطعام أمهاتهم على طعام زوجاتهم.

ويا حبذا لو أرسلت نفسك في بعثة داخلية إلى بيت أهل زوجك، لتعرفي كيف يبدعون في إعداد الحلويات والأطعمة المختلفة، وتقابلي الموقف بالابتسامة وطرح الخجل لتنقلي تجربة أم الزوج وأخته وكل من يعجب به زوجك، وتجربها في بيتك، بل وتعاودي السؤال والتجربة، حتى تتقني هذا الأسلوب من الطهي الذي يعشقه الزوج الحبيب.

● لا تجعلي من الطعام قضيتك الأسرية الوحيدة فتوليها كل إنفاق وبذخ، فما افتقر من اقتصد في عيشه وحياته، والله لا يحب المسرفين، والإسلام لا يحض على ضيق العيش والتقشف، قال تعالى:{ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللّهِ الَّتِيَ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالْطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ } [الأعراف/٣٢] ولكنه في الوقت ذاته لا يريد أناساً متخمين ممتلئة بطونهم بكل ما لذ وطاب، يركنون إلى الدنيا ولذَّاتها... إن الرجال الذين ينغمسون في التشبع والامتلاء، ولا هم لهم إلا الابتكار في وسائل الطهي وفنون التلذذ، لا يصلحون لأعمالٍ جليلة، ولا ترشحهم هممهم لبناءٍ أو تضحية، فالتخمة تذهب الفطنة كما يقولون. ومن شر ما ابتلينا به: أناسٍ كل همهم الطعام والشراب واللباس والزينة، ولا يفتخرون إلا بأنهم يأكلون ألواناً من الطعام لا يعرفها كثيرون غيرهم.

● لا توجد صعوبة مطلقا في الجمع والتوازن بين الجمال والأناقة والثقافة وفنون الطبخ.... فرائحة الطبخ في ثيابك الملطخة ببقايا الصلصة والزيت، لن تشفع لها الوجبات الشهية التي حضرتها لزوجك، فالرجل يعشق بعينه غالبا، فلا يشم منك إلا أطيب ريح، ولا تقع عيناه منك على قبيح، ومن اعتبرت الزوج أو الزواج بابا مفتوحا لها للجنة سوف توازن بين كل هذه الأمور، وتحرص كل الحرص على رضا زوجها، بدون أن يطغى جانب على آخر.

وأخيرا يبقى الطبخ أحد العوامل المهمة في بناء البيت السعيد، فإذا كانت الزوجة تجيد إعداد الطعام لزوجها العائد من يوم عمل متعب وشاق، فهذا ينعكس بالطبع على الحالة المزاجية لزوجها، ويساعده على استعادة حيويته، وينعش روح الدعابة لديه، ويخرجه من عناء

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

يوم العمل الطويل؛ والعكس صحيح، فإذا كانت الزوجة لا تُجيد إعداد الطعام، فلا شك أن هذا يغضب الزوج بشدة، ويشعره بعدم الراحة في بيته؛ وينعكس بالتالي على علاقته بزوجته.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

متعة اللقاء بالغذاء لا بالدواء

متعة اللقاء بين الزوجين من أعظم النعم الإلهية والآيات الربانية، فهي فرع من نعيم الجنان، ولذة ما أحلاها لو دامت على مر الزمان، الأمر الذي دفع بالبعض إلى محاولة إطالة مدتها أكبر فترة ممكنة، متجاهلين قانونها الطبيعي الذي يعد الخروج عنه مغامرة قد تفضي بالعلل والأمراض، بل وبحياة المرء أحيانا.

وعظمة إسلامنا تكمن في وسطيته، ووقوفه بين الإفراط والتفريط، فلم يحجر علينا المتعة مطلقا، ولم يسمح لنا بالإفراط فيها حتى نصل إلى حدود المضرة والأذى، بل المتعة نعمة مباحة توجب الشكر للمنعم وتدفع المسلم نحو الطاعة باعتدال مزاجه ونفسيته، حتى يتفرغ للعبادة بذهن صاف وقلب شاكر، يقول الإمام الغزالي في الإحياء: ولعمري في الشهوة (أي الجنسية بين الزوجين) حكمة أخرى، وهو ما فيها من اللذة التي لا توازيها لذة لو دامت، فهي منبهة على اللذات الموعودة في الجنان، إذ الترغيب في لذة لم يجد لها ذواقا لا ينفع، فلو رُغب العنين في لذة الجماع أو الصبي في لذة الملك والسلطنة لم ينفع الترغيب، وإحدى فوائد لذات الدنيا الرغبة في دوامها في الجنة، ليكون باعثا على عبادة الله. فانظر إلى الحكمة، ثم إلى الرحمة، ثم إلى التعبئة الإلهية، كيف عبيت تحت شهوة واحدة حياتان، حياة ظاهرة وحياة باطنة، فالحياة الظاهرة: حياة المرء ببقاء نسله فإنه نوع من دوام الوجود، والحياة الباطنة: هي الحياة الأخروية، فإن هذه اللذة الناقصة بسرعة الانصرام تحرك الرغبة في اللذة الكاملة بلذة الدوام، فيستحث على العبادة الموصلة إليها، فيستفيد العبد بشدة الرغبة فيها تيسر المواظبة على ما يوصله إلى نعيم الجنان.

ولقد جرى الكثير على البحث عن منشطات للقدرة الجنسية، وعلى وضع وصفات تتراوح بين مواد مجلوبة من عند العطار ومواد مباعة في الصيدليات، ناهيك بما درج علية التصور إن المواد الحريفة والمواد المحرمة (الخمور) ذات أثر في بعث تلك القدرة.... والحقيقة أن المنشطات جميعا سواء كانت على شكل أدوية أو مجلوبة من العطار لا تكفى للإساءة للجسم فقط، بل إلى تخريب الجهاز التناسلي وإضعافه وإفقاد القدرة على العمل أي بخلاف الغاية المنشودة... ومن المتعارف علية لدى الأطباء أن أي منشط جنسي مهما كان،

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

ذو مفعول مؤقت، وهذا المفعول ينتهي في وقت وجيز، وقد يؤدى إلى العنة شبة الدائمة، وأن الوسيلة الصحيحة المعقولة للتوصل إلى تنشيط القدرة الجنسية تكون بالاعتدال في عدد مرات المجامعة، وبالتغذية الصحية المنظمة، وعدم تصديق الدعوات الكاذبة التي تزعم أن هناك أدوية تحفظ القدرة الجنسية على الدوام، فهذه الدعوات لا تكذب فقط، وإنما تضل المستهلك أيضا إذ تؤدى في النهاية إلى فقده لقدرته الجنسية الطبيعية.

إن قليل من الثقافة الغذائية يمكن أن تحقق لنا المطلوب وتجنبنا المحذور، وكما توجد أطعمة ومشروبات مفيدة ومقوية جنسيا، توجد كذلك أطعمة ومشروبات ضارة جنسيا، فمن الأطعمة المعوقة جنسيا يمكن أن نذكر الكاكاو على سبيل المثال، ومن المشروبات السوائل الحمضية كالليمونادة. فإن كلا من هذا وذاك قد يؤدي إلى بعض الهبوط في الناحية الجنسية، كما أن الإكثار من تناول الخل يضعف من القوة الجنسية، أيضا أكتشف العلماء بأكاديمية العلوم الأمريكية أن في البسلة مادة كيماوية تضعف الهرمونات عند المرأة، فتصاب بالعقم أو الضعف الجنسي، مما جعل الأطباء هناك ينصحون النساء بالإقلال من تناول البسلة. أما الأطعمة المنشطة فهي كثيرة ومتنوعة ومنها:

- المآكل البحرية: تعتبر المأكولات البحرية، بكل أنواعها، ذات تأثير إيجابي على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة. ويرجع ذلك إلى كمية الزلال والأحماض الأمينية التي تلعب دوراً مهماً في زيادة درجة الإخصاب، بالإضافة إلى مقادير المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات. ويأتي " الكافيار "، وهو بيض سمك الحفش، في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس، ثم يأتي في الدرجة الثانية بعده " المحار " الغني بمادة الزلال (البروتين) العالية، ويأتي " الروبيان " ليحتل المرتبة الثالثة، في كونه محرضاً ومهيجاً جيداً وفعالاً، إلا أنَّ مشكلة الروبيان في زيادة الكولسترول فيه... وبطبيعة الحال فكل المأكولات البحرية جيدة، وإنْ لم تكن بأهمية وفاعلية الكافيار والمحار والروبيان. بقى أنْ نقول إنَّ خلطة الأسماك الصغيرة المخللة، والتي تعرف عند المصريين بـ " الفسيخ " وعند الإيرانيين بـ " المهيادة " هي وجبة جيدة للرجل نظراً لكثافة الزلال فيها

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **الخضراوات والحبوب: تأثير الخضار لا يكون مباشراً على القدرة الجنسية، بل تعطي الخضروات فاعليتها على المدى البعيد، لأنها تجعل الصحة عموما أفضل، لكن هناك بعض أنواع الخضار تعتبر أكثر تأثيراً وأكثر مباشرة في فعلها، مثل:**

– (الزيتون) حيث إنَّ فيه مادة كيميائية معينة تسمى Bromocriptine لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان

– (البصل) أكل البصل مقو معروف للطاقة الجنسية، فهو يفتق الشهوة ويقوى المعدة ويهيج الباه ويزيد في المنى، وينصح البصل الأبيض (لون قشره أبيض كاللبن) ويقطع قدر ما يستطيع الرجل أن يأكله ثم يقلى في زيت الزيتون، ويضاف عليه سبع بيضات ويذر عليه قليل من الملح ثم يوضع على النار حتى النضج ويؤكل.

– (الخس) يحتوى على فيتامين "هـ" المضاد للعقم والخاص بالتناسل.

– (الجرجير) يزيد من تكوين المنى والقدرة الجنسية للرجال.

– (الكرفس) أكل رأسين من الكرفس يوميا ولمدد طويلة يفيد جدا للجماع، ومغلي مسحوق بذور الكرفس مع البصل والحمص من ٢–٣ كوب يوميا نافع جدا، وعصير الجزر بالكرفس والعسل منشط جنسي ممتاز

– (البقدونس) معروف بفيتامين الخصب للذكور والإناث.

– (حب العزيز) يزيد من المنى يقوى الناحية الجنسية.

– (الخرشوف) منبه للقوة الجنسية وخاصة مع العسل.

– (الحرمل) تستخدم بذوره وأوراقه وجذوره كمنشط للجنس عند الرجال.

– (الصندل) يستعمل زيت الصندل كمنبه جنسي شديد.

– (الزعفران) تحتوى أزهاره على مواد مقوية جنسيا.

– (الحمص) من الأغذية المعروفة منذ زمن بعيد لعلاج الضعف الجنسي، فهو يحرك شهوة الجماع ويزيد في المنى، يؤكل أو أن ينقع من المساء إلى الصباح ثم يشرب النقيع قدر كوب، ويمكن إضافة العسل إليه.

– (القمح) إذا طبخ القمح باللبن والمكسرات والعسل فإنه يصبح مقويا للطاقة الجنسية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

- **الفواكه: تحتوي الفواكه على نسبة كبيرة من الفيتامينات، أهمها وأشهرها: فيتامين " أ " وفيتامين " ج " وعنصر "البورون " القادر على منح الجسم الصحة والنضارة، وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة الجنسية هي «التمر» حيث وجد أنَّ التمر يحتوي على أحماض أمينية وسكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة، وهي جميعاً مواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين. وكل التمور تحوي عنصر " البورون " بشكل كبير، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض، كما أن " البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معاً، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر، لذا كان تناول التمر وخاصة مع اللبن يقلل الإصابة بالضعف الجنسي، ويجعل الدافع العاطفي أقوى .**
- **البهارات: الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها محرّضة جيدة للدورة الدموية الموضعية، وهذا يساعد في حالات الضعف الجنسي الثانوية، ومن البهارات الأكثر فاعلية: الفلفل، الزنجبيل، وجوزة الطيب، والحبهان.**
- **بعض الوصفات الغذائية الجيدة:**

–أكل البصل المشوي بالفستق وطلع النخيل والعسل.

–ثلاث ملاعق من زيت الحبة السوداء النقي مع سبع بيضات وثلاث ملاعق من عسل النحل، ويضرب الجميع في الخلاط، ويؤخذ الخليط بعد الغداء كل يوم.

–ملعقة عسل نحل يضاف لها ٢جم زنجبيل وجرامان قرفة مطحونة وتؤخذ على الريق يوميا.

–جرام من غذاء ملكات النحل، مع أربعة جرامات من حبة البركة المطحونة للتو، مع ثلاثة جرامات من بودر نبات الجينسنج الأصلي، مع ملعقة عسل سدر غير مغشوش، يضاف إلى كوب من الماء ويحرك الخليط حتى يذوب ثم يشرب على الريق يومياً، ويمكن استخدام نفس المقادير مع استبدال الماء بحليب الناقة.

–جرامان جينسنج مع ملعقة عسل سدر وأربعة جرام حبوب اللقاح تخلط مع مغلي الزنجبيل بعد أن يبرد ثم تشرب مرتين يومياً.

–يؤخذ البصل ويسحق ليعصر ماؤه، ثم يضاف قليل من هذا العصير مع عسل النحل ويمزجان معا ثم يوضع المزيج على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل، ويبقى العسل يترك ليبرد ويوضع لوقت الحاجة، وعند الاستعمال تؤخذ أوقية من هذا العسل

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

وتمزج مع ثلاث أوقيات من ماء قد نقع فيه الحمص يوما وليلة، ثم يشرب من هذا المزيج ليلا قبل النوم فإنه يقوى الانتصاب عند الرجل ويزبد من قواه الجنسية.

–يؤخذ القرنفل وزن درهم ثم يسحق ناعما، ويوضع في الحليب، ويشرب على الريق صباحا فإنه جيد لزيادة قوة الرجل الجنسية.

–يؤخذ من لحم الضأن مقدار جزئين ومن البصل جزء ويقلى بدهنه ويرمى فيه دار صينى ثم يطبخ جيدا حتى يستوي ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

" الجينسنج " مفيد لكما معا

نخطئ كثيرا عندما نعتقد أننا نعيش في أسرنا بمفردنا، حيث تطغي النظرة الأنانية على كل ما يجب علينا من العناية بصحتنا ومظهرنا لإسعاد الطرف الآخر، ومن أجل ثقافة غذائية تساهم بقدر كبير في سعادتنا الزوجية، نقدم لكل زوجين مجموعة من المعلومات حول الجينسنج تحت شعار يجب أن يخيم على كل بيوتنا..... (أنا هنا من أجل إسعادك)

الجينسنج عشبة آسيوية ساحرة، شكلت موضوعا أساسيا لأكثر من ١٥٠٠ كتاب وبحث، وما زال يشغل بال الدارسين والباحثين حتى اليوم، ويطلق عليه المقوي المطلق، لمحتواه العالي من مواد طاقة، وعناصر وقائية تساعد على الاستشفاء.

وقد اهتمت بالجينسنج الشعوب عبر التاريخ، واستخدمته منذ آلاف السنين في العلاج وتجديد الطاقة والحيوية، ففي الصين ارتبطت عشبة الجينسنج – علي وجه الخصوص دون غيرها – بحلم الخلود، وقال عنها حكماء الصين الكثير والكثير، وما زال الصينيون حتى وقتنا الحاضر يتعاملون مع عشبة الجينسنج بنوع من القداسة، علي اعتبار أنها هبة إلهية، أو علي وجه التحديد عشبة مقدسة. ومما يدعم فكرتهم تلك أن جذور العشبة في أحيان كثيرة تتطابق في الشكل مع شكل الجسم الإنساني، حتى أن معنى كلمة جينسنج باللغة الصينية "جذور الإنسان"

والجينسنج عبارة عن شجيرة يصل ارتفاعها إلى حوالي ٣ أمتار، وتحمل أوراقا مركبة تتكون كل ورقة من ٣ – ٧ وريقات مسننة، والجزء المستخدم من النبات هو الجذور، وهذه العشبة تعيش أكثر من مائة عام، ويتم جمع المحصول كل ست إلى سبع سنوات، أما موطنه الأصلي فهو روسيا والصين وكوريا واليابان.

يحتوى الجينسنج على مادة " الجينسينوزايد " وهي مادة لازمة لبناء الهرمونات الطبيعية للجسم وخاصة الهرمونات الجنسية، وتزيد من مقاومة الجسم للشيخوخة، وتقلل من استهلاك العضلات للجلوكوز والأكسجين، كما تقلل من إنتاج حمض "اللاكتيك" الذي يسبب الإحساس بالتعب والإجهاد. ولذلك يفيد الجينسنج كثيرا في حالات الإجهاد والتعب والإرهاق، خاصة لكبار السن والرياضيين. وذكرت مجلة "علوم المسالك البولية" أن عشب

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الجينسنج الكوري الأحمر ينشط إنتاج مادة "أكسيد النيتريك" التي تساعد على توسيع الأوعية الدموية ومنها بالطبع الأوعية الدموية للعضو الذكرى.

ويستخدم الجينسنج عالميا على نطاق واسع كعشب مقوٍ ذو فوائد صحية مثيرة، وقد بينت الأبحاث أنه يزيد من مقاومة الجسم للضغوط، ولذلك يستخدم كمقو في أوقات الكرب والضغوط النفسية لتحسين المزاج، وتحسين الكفاءة النفسية والجسدية، كما أنه يحمي جهاز المناعة، وله تأثير على الغدة الكظرية، ويساعد على احتمال الحرارة والبرودة والعدوى البكتيرية والفيروسية والكروب البدنية الأخرى، بل إنه يعطى لرواد الفضاء لمواجهة تأثيرات انعدام الوزن، كما يمكن أن يساعد الجينسنج أولئك المعرضين للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة تشرنوبيل النووية في عام ١٩٨٦م . ويعطى لمرضى "متلازمة ري" لأنه يحسن المرونة العقلية، ويخفض تأثيرات الكرب البدني، وعموما فالجينسنج علاج جيد للإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والضغوط طويلة الأمد.

وقد وجد الباحثون الصينيون في دراسة على الحيوانات أن الجينسنج يرفع عدد كريات الدم البيضاء التي تفترس الكائنات الدقيقة التي تسبب الأمراض (البكتريا والفيروسات)، كما أنه يحفز إفراز "الانترفيرون" ذلك المركب الذي يفرزه الجسم لمقاومة الفيروسات، ويحسن عموما وظائف الجهاز المناعي، وهذا يعني مقاومة أقوى للأمراض وشفاء أسرع بإذن الله تعالى، ولتأثير العشب المنبه للمقاومة المناعية يمكن أن يؤخذ للمساعدة في التعافي من الأمراض المزمنة.

وهناك العديد من الأمراض التي يساعد الجينسنج في علاجها أو مقاومتها أو التقليل من وطأتها، فالجينسنج مفيد في علاج انتفاخ الرئة وتحسين وظائفها، كما يعمل على تنشيط الرغبة الجنسية لدى الرجال، ويحسن قدرتهم بشكل ملحوظ، وأشارت بعض الدراسات إلى قدرة الجينسنج في مقاومة العقم عند الرجال. ويحمي الجينسنج الكبد من الآثار الضارة للأدوية والكحول والمواد السامة الأخرى، كما يعمل على تحسين وظائف الكبد خاصة لدى كبار السن المصابين بتليف الكبد الناتج عن الكحول. وجُرب أيضا بفاعلية في علاج فقدان الشهية وضعف الإحساس بالمذاق والرائحة، وتنشيط قدرة الأمعاء على امتصاص المواد الغذائية، خاصة لدى كبار السن الذين يعانون من فقدان الشهية ومشاكل الهضم. ويستخدم زيت الجينسنج بنجاح في إزالة الهالات السوداء والبقع الداكنة بالبشرة.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

والجينسنج يفيد الرياضيين لإعطائهم القوة والنشاط ومقاومة التعب خلال التمارين والمسابقات الرياضية، وهو لا يحتوي على أي مادة مذكورة في قائمة المواد الممنوعة من قبل اللجنة الاولمبية الدولية. وينفع الجينسنج في حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز. وقد بينت النتائج المعملية أن الجينسنج يخفض نسبة السكر في الدم كالأنسولين تماماً، ولذلك يجب ملاحظة ذلك من قبل الذين يعانون من ارتفاع نسبة السكر عند أخذ الجينسنج مع أدوية السكر الأخرى، مع مراقبة نسبة السكر في الدم جيدا.كذلك ثبت بالتجارب المعملية أن الجينسنج يساعد على تكوين الهيموجلوبين، ويقوي عضلة القلب، ويحسن النظام القلبي الوعائي، ويقلل من حاجة القلب إلى الأكسجين، ويمنع تكوين الجلطات الدموية.

ويوجد من جذور الجينسنج مستحضرات كثيرة، على هيئة جذور كما هي، وعلى هيئة شراب، وعلى هيئة كبسولات وأقراص، وأفضل نوع هو النوع الكوري ثم الصيني ثم الأمريكي ثم البرازيلي، وينبغي تجنب استخدامه للأطفال الصغار والحوامل والمرضعات أيضا، كما يجب عدم تناول الشاي أو القهوة أو المركبات التي تحوي الكافيين عموماً مثل الكولا مع الجينسنج.

تم بعون الله ومدده وتوفيقه

غرة شعبان ١٤٢٩هـ

د. خالد سعد النجار

أرض الكنانة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفهارس

المقدمة.....

على عتبات الزواج

الحب.... العاطفة المتوهجة .....

أوهام في الحب (الحب الأول..... الحب من أول نظرة) .....

الحب على الطريقة الالكترونية .....

حبيب الإنترنت.... الحب من أول شات .....

وقفات مع اختيار شريك الحياة .....

من أغوار النفس

هؤلاء في الميزان .....

الرجل رجل..... والمرأة مرأة .....

الفروق السيكولوجية بين الزوج والزوجة .....

فترة الخطوبة

الخطوبة.... رحلة استكشاف الآخر .....

محطات شرعية للخاطبين .....

من أجل خطوبة ناجحة .....

نصائح لليلة زفاف مثالية وسعيدة .....

أسس العلاقة الزوجية الناجحة

الزواج بتاج شرعنا الحنيف .....

الحياة الزوجية .... أصول وقواعد .....

فقه الحياة الزوجية .....

مع زوجك.....تعلمي فقه التعامل مع الواقع .....

حقوق زوجية

التعاون على البر والتقوى .....

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الاحترام المتبادل.....
غض الطرف عن الهفوات والأخطاء.....
الاعتدال في الغيرة.....
حفظ الأسرار الزوجية.....
المبيت في الفراش.....
الإعفاف.....

المودة والرحمة

الحياة الزوجية بين المودة والرحمة.....
المشاركة الوجدانية.....
الانسجام بين الزوجين.....
حاجة عش الزوجية لمزيد من الحب والحنان.....
الرومانسية في زمن الجفاف.....
الدلال إكسير الحياة الزوجية.....
هل الرجل طفل كبير ؟؟؟!!!.....
لكي يدوم الحب بينكما.....
لكي لا تذبل زهرة الحب.....

الحوار الزوجي

الحوار الزوجي.... طريق الحب الأبدي .....
لغة الحوار بين الزوجين.....
مهارات التفاوض بين الزوجين.....
آليات الإقناع الزوجي.....
فن الحديث مع الزوج.....
عندما تغيب لغة الحوار.....
الصمت بين الأزواج.....
الخرس الزوجي.....

كيف تسعد زوجتك ؟؟؟

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

خيركم خيركم لأهله.....
زوجتك عطاء بلا حدود... بشرط أن تفهمها .....
شعرة معاوية وأصول مداراة الزوجة .....
لكي لا تفقد زوجتك .....

كيف تسعدين زوجك ؟؟؟

كوني بجوار زوجك دائما.....
الزوجة الذكية.....
ادفعي زوجك دوما إلى النجاح.....
كيف تتحري رضا زوجك ؟.....
مداراة الزوج فن وهندسة.....
تعاملي بإيجابية مع عيوبك زوجك .....
زوجي الحبيب.....لا تغضب .....
تزيني لزوجك.....
في أبها صورة.....
عيني زوجك.... مسئوليتك أنت وحدك .....
لا تجعلي من أطفالك حاجزا بينكما.....
لكي لا تفقدي زوجك.....

ملف الإبداع في الحياة الزوجية

الطبيعة النفسية للمبدع .....
الإبداع وقفص الزوجية.....
الأمومة أعظم مهمة إبداعية للزوجة .....
زوجي داعية مبدع.....
الداعية بين متطلبات دعوته ومتطلبات أسرته.....
إلى أختي الداعية.....
أيها الدعاة.....

من هنا وهناك

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

" العطاء " مفتاح الحياة الزوجية السعيدة.....
الصراحة بين الزوجين.....
النيولوك... هل يزيد رباط الزوجية قوة ومتانة ؟! .....
زوجة رجل مشغول !!.....
عندما تتفوق الزوجة على زوجها.....
في بيت العائلة.....
الهجر في المضجع.... ضوابط وأحكام .....
الزواج الثاني..... وقفات وتأملات .....
قبل التفكير في الزواج الثاني .....
كلمة أخيرة في قضية تعدد الزوجات.....

في محراب الإيمان

زوجك جنتك ونارك.....
أعيني زوجك على طاعة الله تعالى .....
زوجك في رمضان يحتاج لرعاية خاصة جدا جدا.....
وكان أبوهما صالحا.....
(الزوج) في أحاديثه ﷺ.....
(الزوجة) في أحاديثه ﷺ.....

أزواج في قفص الاتهام

الزوج السلبي .....
الزوج البخيل.... مالي أغلى من عيالي .....
الزوج الشكاك .....

زوجات في قفص الاتهام

الزوجة النكدية.....
الزوجة المستبدة.....
أخطاء قد تنسف حياتك الزوجية.....

لوحات زوجية باهتة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

الفراغ العاطفي.... الوجه الآخر للحياة الزوجية .....
الفتور الزوجي .....
ملل الحياة الزوجية.....
كابوس اسمه..... " الروتين الزوجي " .....
جفاف المشاعر الزوجية.....

مطبات زوجية

إنك لا تفعلين شيئا.....
الكذب في الحياة الزوجية.....
غياب الثقة بين الزوجين.....
الشك الآفة الخفية.....
الحب الحلقة المفقودة.....
حتى لا ينهار عش الزوجية.....

عقبات ومشكلات

تغير الزوجين بعد الزواج !!!.....
زوجتي تغيرت بعد الزواج !!!!.....
المشاكل الزوجية..... كيف نخرج منها سالمين ؟؟؟ .....
خصوصية العلاقة بين الزوجين .....
المشكلات الزوجية إذا خرجت كبرت.....
الخلافات الزوجية نار تحرق الأبناء.....
والصلح خير.....

عند مفترق الطرق

المنافسة بين الزوجين.....
فارق السن بين الزوجين.....
الإنترنت والخيانة الزوجية.....

اقتصاديات زوجية

إدارة ميزانية الأسرة.... مسؤولية مشتركة بين الزوجين .....

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

التبذير العدو اللدود للحياة الزوجية .....
الحياة الزوجية ليست شركة تجارية .....

قضايا طبية

الزواج أفضل الطرق لصحة جيدة.....
الفحص الطبي قبل الزواج من منظور اجتماعي وشرعي.....
تأجيل الإنجاب.....
منع الحمل الطارئ ... قرار يخص الزوجين .....
المرض في بيت الزوجية.....

خريف العمر

سن الأربعين.... محطة هامة في حياة الزوجين .....
سن اليأس..... رؤية طبية وشرعية .....
سن اليأس..... مفاهيم وسلوكيات مرعية .....
أزمة خريف العمر لم تعد حكراً على النساء فقط .....

روائح زكية لسعادة زوجية

الأنف..... أقصر طريق للسعادة الزوجية .....
رائحة العرق الكريهة .....
بخر الفم .....
رائحة القدم الكريهة.....
رائحة الفرج الكريهة.....

العناية الشخصية

أساسيات العناية بالبشرة .....
كريمات تفتيح البشرة.....
تقشير البشرة .....
معا نتغلب على التجاعيد.....
من أجل شفتين براقتين.....
الأظافر مرآة الحيوية والجمال.....

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

فن العناية بالشعر.....
العناية بالقدمين رشاقة وجمال.....
الشيخوخة المبكرة وكيف نتجنبها.....

عوائق في مواجهة جمالك

الشعرانية .....
تساقط الشعر.. مشكلة مؤرقة وأسباب متعددة .....
السيلولايت... محنة لا تستثني حتى النحيفات .....
الهالات السوداء.... مشاكل جمالية ونفسية .....
الثآليل..... أزمة بدون إزعاج .....
الكعب العالي... رشاقة ثمنها الألم .....
الكرش مزعج الأزواج و مرعب الزوجات .....

مشكلات صحية

النكد الزوجي تدمير للصحة .....
استئصال الرحم والعلاقة الزوجية .....
البدانة.... كابوس يؤرق الزوجين .....
أزواج لكن مرضى !!! .....
الشخير..... مشكلة شخصية ومعاناة اجتماعية .....
زوجي الحبيب.....أرجوك لا تؤذيني بسيجارتك !!!!! .....

زوجي مريض

تضخم البروستاتا .....
ثقافتنا الغذائية والوقاية من سرطان البروستاتا .....
صحة البروستات مسئوليتك أنت وحدك.....
الدم في السائل المنوي .....
مشاكل السائل المنوي لدى الرجال .....
ماذا تعرف عن الكلاميديا ؟ .....

زوجتي مريضة

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

غزارة دم الدورة الشهرية .....
الإفرازات المهبلية بين الصحة والمرض .....
الالتهابات المهبلية .....
حكة الفرج (الحكة الفرجية) .....
التشنج المهبلي اللاإرادي .....
آلام المعاشرة الزوجية .....
قرحة عنق الرحم .....
الأورام الليفية الرحمية .....
النزيف الرحمي ..... الأسباب والعلاج .....
السقوط الرحمي المهبلي.....

غذائيات

أقصر طريق إلى قلب الرجل معدته !!! .....
متعة اللقاء بالغذاء لا بالدواء .....
" الجينسنج " مفيد لكما معا.....

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com