|  |  |
| --- | --- |
| **http://toorts.com/wp-content/uploads/2014/01/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%AC%D9%84-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%A9.jpg**  **الاختلاف والخلاف بين الرجل والمرأة**  **دليل المتدرب** | **يعدّالرّجلوالمرأةفلقتانلاتنفصلانعنبعضهماالبعض،ويكمّلكلٌّمنهماالآخرفيالعيشوتأمينسبلالحياةوإحياءالأرضمهماكانتالفروقبينهما** |

**الفهرس**

|  |  |
| --- | --- |
| **محاور البرنامج** | **رقم الصفحة** |
| **هدفمعرفهالفروقبينالرجلوالمرأة** | 4 |
| **الفروقبيندماغىالرجلوالمرأة** | 5 |
| **الفروقالأساسيةبينطبيعتيالرجلوالمرأة** | 6 |
| **الفروقبينشخصيتيالرجلوالمرأة** | 9 |
| **سيكولوجيةالمرأة** | 13 |
| **الفروقبينالرجلوالمرأةفيطريقةالتفكيروالمعرفة** | 18 |
| **الحاجاتالعاطفيةالأساسيةللرجلوالمرأة** | 19 |
| **مفهومالخلافات** | 22 |
| **أسبابالمشاكلالزوجية** | 23 |
| **خطواتفيطريقحلالمشكلةالزوجية** | 30 |
| **قواعدللتعاملمعالمشاكلالزوجية** | 42 |
| **كيفتعالجالمشاكلالزوجية** | 45 |

فى نهاية الدورة يكون المتدرب قادرا على :

الهدفالعامللبرنامجالتدريبي :

هو برنامج تدريبى يهدفإلىالتعرفعلىالاختلافووجهاتالخلافبينالرجلوالمرأةوالفروقبينهمعقلياوفكرياوعضوياوالتعرفأيضاعلىالخلافاتالزوجيةوكيفيةحلها .

الأهداف التفصيلية للبرنامج :

بنهاية هذا البرنامج التدريبي نتوقع أن المشاركون قد حققوا النتائج الآتية   
(بمشيئة الله ) :

التعرفعلىالفرقبيندماغىالرجلوالمرأة .

التعرفعلىالفروقالأساسيةبينطبيعتىالرجلوالمرأة .

التعرفعلىالفروقبينشخصيتىالرجلوالمرأة .

التعرفعلىسيكلوجيةالمرأةفيالتعاملمعالرجل .

التعرفعلىالفرقبينالرجلوالمرأةفيالتفكير .

التعرفعلىالحاجاتالأساسيةلكلامنالرجلوالمرأة .

التعرفعلىمفهومالخلافات .

التعرفعلىأسبابالمشاكلالزوجية.

التعرفعلىطرقحلالمشكلةالزوجية.

التعرفعلىقواعدللتعاملمعالمشاكلالزوجية.

التعرفعلىكيفتعالجالمشاكلالزوجية.



**هدف معرفه الفروق بين الرجل والمرأة**

**- ليستطيع كل منهما قبول نفسه، وقبول شريكه بطبيعته المختلفة عنه، فعندما تزيد المعرفة المتبادلة والفهم بينهما، تتحقق علاقة الوحدة التي قصدها الله في الزواج.**

**- أن فهم الفروق الطبيعية والاختلافات بين الجنسين، من شأنه أن يرتقي بنظره كل طرف إلى نفسه وإلى الطرف الآخر، كذلك يعزز الإحساس الشخصي بالكرامة.**

**- تختلف طبيعة كل من الرجل والمرأة اختلافاً حقيقياً في كل جوانب الحياة، ليس فقط في طريقة تعامل كل منهما مع الآخر أو التواصل بينهما بل أيضاً في طريقة التفكير والتعبير عن المشاعر والأحاسيس وفي التجاوب والتفاعل مع الأمور الحادثة وأيضاً في أسلوب التعبير عن الحب وكذلك في مختلف الاحتياجات وفي تقدير الأمور. كل هذا يجعلهما وكأنهما يتكلمان لغات مختلفة ويعيشان حياة مختلفة.**

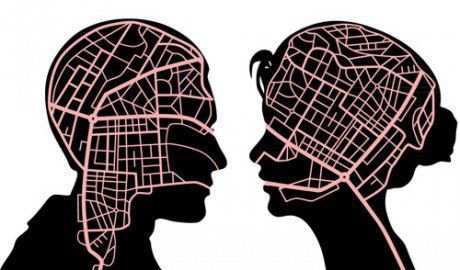
**- ومن هنا تأتي أهمية توفر الوعي الكافي بالاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة وإلا كان الخلاف المستمر هو النمط السائد في العلاقة. فنسيان حقيقة هذه الفوارق الطبيعية يتسبب في الغضب أو الإحساس بالإحباط تجاه الطرف الآخر. فكل طرف يتوقع من الطرف الآخر أن يكون مثله، يشعر بما يشعر به ويفكر مثله ويرغب في نفس الرغبات وينفعل ويتصرف بطريقة مماثلة، وهذا بالطبع افتراض خاطئ.**

**- لكن حين يصبح كل رجل وامرأة قادراً على احترام وقبول الاختلافات الطبيعية بينهما فتلك هي أفضل فرصة لنمو الحب بينهما.**

****

**الفروق بين دماغى الرجل والمرأة**

|  |  |
| --- | --- |
| **الرجل** | **المرأة** |
| **حجم الدماغ كبير** | **حجم الدماغ ......** |
| **يحتوى على فصين الأيمن والايسر** | **يحتوى على فصين الأيمن والايسر** |
| **الفص الأيمن مسئول عن الأمور النظرية مثل الانجازات** | **يتصف بصفة التصميم ويعمل كوحدة متكاملة وليس هناك تخصص** |
| **الفص الأيسر مسئول عن التعبير اللغوى والتعامل مع المشكلة** |
| **يصعب على دماغ الرجل التحول بسرعة من التفكير والتركيز إلى حالة الإحساس والعواطف** | **قادرة على تحمل اكثر من شيء في وقت واحد** |

****

**الفروق الأساسية بين طبيعتي الرجل والمرأة**

**فالاختلاف الكلى الواضح فى معالم الجسد الخارجي للرجل والمرأة يحمل وراءه اختلافاَ هائلا تكوينهما العضوي الشخصي الذي يؤثر تأثيرا مباشراَ فى تصرفاتهما وردود أفعالهما ولا سيما فى الحياة الزوجية عندما يعيشان معا فى انفتاح كامل.**

****

**لذلك دعونا الأن نتعرف عن بعض هذه الفروقات الرئيسية بين تكوين الرجل والمرأة والتي لها تأثير مباشر على تصرفات كل منهما :**

**أ- التكوين الجسدي العضوي :**

**1- أعضاء الجسم :**

* **وزن عضلات جسم الرجل اكبر حوالي 25%من المرأة فى نفس سنه وهذا يزيد قدراته الجسدية عن المرأة بحوالي 50% .**
* **وزن مخ الرجل اكبر قليلا من مخ المرأة كما يختلف عمل كل من الفصين الأيمن والأيسر فى الرجل عن المرأة وكذلك ارتباط المخيخ بالمراكز العصبية الخاصة بالمشاعر والأحاسيس فى كل منهما وهذا يتسبب فى اختلاف ردود الأفعال والقدرات الكلامية والغير كلامية للرجل عن المرأة .**
* **التركيب التشريحي لجسم المرأة لا يساعدها على قدرة تحمل المسئوليات المعقدة والقيام بمجهودات جسميه كبيره مثل الرجل لذلك تتعرض النساء العاملات لاضطرابات عصبيه بنسبه اكبر من الرجل.**

**2- الدورة الدموية :**

* **يحتوى دم المرأة على كميه مياه اكثر من الرجل وذلك لقلة عدد الكرات الحمراء فيه بنسبه حوالي 20%وهذا يتسبب فى سرعة تعرض المرأة للتعب والإغماء بصورة اكثر من الرجل.**
* **ضربات القلب للمرأة اكثر قليلا من الرجل وضغط الدم لديها اكثر قليلا من الرجل أيضا وهذا يتسبب فى أن الرجل عرضه اكثر للإصابة بارتفاع ضغط الدم .**

**3- الغدد والهرمونات :**

**‎ - المرأة لديها مجموعه غدد وهرمونات مختلفة تماما عن الرجل . وحتى الغدد المتشابهة مع الرجل تعمل بصورة مختلفة عن المرأة وهذا يتسبب فى أن ردود أفعال المرأة تختلف تماما عن الرجل أمام نفس الظروف .‎**

* **القوة الورقية اكبر فى المرأة عن الرجل واكثر وأوسع نشاطا من الرجل . لذلك المرأة لديها مقاومة اكثر للبرودة ومن الجهة الأخرى يعطيها عدم استقرار عاطفي فهي يمكن أن تبكى وتضحك بسرعة وسهوله اكثر من الرجل**
* **جهاز المناعة لدى المرأة اكثر تعقيدا من الرجل ويفرز أجسام مضاد مختلفة يحميها من أمراض القلب بصوره اكثر من الرجل.**

**ب- التكوين النفسي :**

**1- الأمزجة والمشاعر :**

* **يوجد لدى المرأة هرمونات انثويه خاصة يتغير مساؤها خلال الشهر الواحد وهذا يجعلها تتعرض للتغيرات المزاجية المفاجئة من أسبوع لأسبوع وقد شبه أحدهم هذه الحالة التي تمر بها المرأة بفصول السنة الأربعة التي تمر بها خلال السنة الواحدة ففصل الشتاء حيث البرودة الشديدة وما يقابله من إرهاق كامل ومتاعب جسديه ونفسيه يتبعه فصل الربيع حيث تبدأ الحيوية وظهور الورود ثم يأتي فصل الصيف حيث قمة الحيوية والنشاط والأثمار ولكن سرعان ما يمضى الصيف ليأتي الخريف حيث تبدأ أوراق الشجرة بالسقوط ويبدأ ظهور الإرهاق الجسدي والنفسي.**

**- تتعرض المرأة لانقطاع سريان بعض الهرمونات الأنثوية فى سن معينه والذي يعرف بسن اليأس مما يعرضها لتغيرات مزاجيه حادة لم تكن فيها من قبل .**

****

**2- طريقه التفكير وردود الأفعال**

* **المرأة :**
* **عادة ما توحد نفسها مع المشكلة أو مع الذين تتعامل معهم وتحكم على الأمور بمشاعر ها أولا ثم عقلها .**
* **أما الرجل :**
* **فيميل اكثر إلى التفكير العقلاني المجرد ومن موقع خارج نفسه قبل أن تتحرك مشاعره للأمر.**
* **المرأة :**
* **تهتم اكثر بتفاصيل الأمور والأحداث ولا تكتفي بمعرفة النقاط الهامة والنتيجة**
* **اما الرجل :**
* **الذي ينظر للأمور نظرة كليه شاملة ويهتم بالنتائج النهائية.‎**
* **المرأة :**
* **مركز تفكرها مستقبلي اكثر من الرجل الذي يهتم بالحاضر والتمتع الوقتي وهذا بسبب تكونها الجسدي المرتبط بالحمل والإنجاب وهذا يجعلها أيضا تهتم كثيرا بتامين الاحتياجات المستقبلة وتحتاج لوقت اكثر للتأقلم على حدوث تغيرات أساسيه فى الحياة من تغير مكان السن أو الوظيفة أو أي أحداث عائليه .**

**‎- المرأة :**

* **اضعف أمام عواطفها ومشاعرها من الرجل بالرغم من الحمل والولادة . لذلك تتوقع من الرجل أن يكون قائدا ومرشدا وسندا لها فى المواقف الصعبة .**

**3- الاهتمامات والقيمة الذاتية :**

* **الرجل :**
* **يحقق ذاته فى عمله وإنجازاته حتى لو لم يكن محاجا لمزيد من المال . ومن الجهة الأخرى يؤثر فيه كثيراَ تقدير زوجته له ولإنجازاته**
* **المرأة :**
* **تتحقق ذاتها من تقدير وحب زوجها لها وكذلك من وضع بيتها وتعتبر مديح الناس لبيتها أو التقليل من ذلك موجه لها شخصياَ فهي توحد نفسها مع بيتها وعائلتها .**
* **المرأة :**
* **حساسة اكثر للنقد من الرجل وخاصته بما يرتبط بشكلها أو ملبسها أو بيتها أو الرجل فحساسيته الأكثر للنقد الخاص بعمليه أو إنجازاته أو قيادته لأسرته .**
* **الرجل :**
* **يحس بأخطاءوه بطريقة اكثر من المرأة ولكنه يصعب عليه الاعتراف بذلك .**

**الفروقبين شخصيتي الرجل والمرأة**

**الارتـيـاح الـنـفـسي لـلطرف الآخر**

**حيث أن الرجل :**

**عادة ما يرتاح إلى المرأة الملتزمة ذات الخلق الرفيع والتي تحتوي شخصيتها على أسمى صفات الأنوثة ومعانيها ، هذا إلى جانب سمة الحياء التي تزيد المرأة جمالاً وجاذبية في عيني الرجل ..**

**وفي المقابل فإن المرأة :**

**عادة ما ترتاح للرجل الذي يتسم بالحكمة والاتزان وقدرته على تحمل المسؤوليات هذا إلى جانب أهمية أن ترى فيه أنه هو الملاذ العاطفي الآمن لها ( وهذا أكثر ما يهمُّها ) .**

**الـعـقـل والـعـاطـفـة**

**حيث أن الرجل :**

**عادة ما يستخدم عقله قبل عاطفته وذلك باللجوء إلى التفكير والاستنتاج والتحليل .**

**بينما المرأة :**

**غالباً ما تستخدم عاطفتها قبل عقلها وذلك من خلال الإحساس بالآخرين والتعاطف معهم .. وبناءً على ذلك فمن السهل استعطاف المرأة أكثر من الرجل .**

**الـمـدح والإطــراء**

**إن الرجل :**

**عادة ما يرغب في سماع عبارات المديح والإطراء على أعماله واجتهاداته وبطولاته وما حققه من إنجازات.**

**وفي المقابل فإن المرأة :**

**عادة ما تعشق سماع عبارات الإعجاب في محاسنها ومفاتنها وجمال أنوثتها . حتى أنها تعشق سماع ( الكلام الحلو ) فيها .**

**المناصب والترقيات في العمل**

**عادة ما يهتم الرجل :**

**في عمله بالترقيات والمناصب العليا وكيفية الوصول إليها .**

**على عكس المرأة:**

**التي لا تهتم كثيراً بذلك بقدر ما تهتم بتكوين الصداقات بينها وبين زميلاتها في العمل مما يقوي بينهن روح التعاون ومن ثم تقديم نتائج أفضل ..**

**الـتـعـلـيـقـات والانـتــقـادات**

**إن معظم نساء العالم لا يتقبلن الانتقادات أبداً .. بل إن لديهن حساسية مفرطة من أي تعليق أو أي انتقاد يوجّه إليهن .... على عكس الرجل الذي غالباً ما تكون ( روحه رياضية ) نظراً لأنه يعد أكثر تقبلاً للنقد من المرأة .**

**مـرحـلة الـبـلــوغ**

**وهي المرحلة التي يتم فيها نضج واكتمال الأعضاء التناسلية سواء كان ذلك للشاب أو الفتاة .. ومن ثم تبدأ بالتكوين مرحلة ما تسمى بـ فسيولوجية الرجل أو المرأة . أما بخصوص مرحلة البلوغ فعادة ما يكون نضج واكتمال الأعضاء التناسلية لدى الفتاة بصورة أسرع من الشاب الذي يتأخر في بلوغه عن الفتاة عادة .**

**الـقــوة والـضـعـــف**

**الرجل :**

**مثل ( سي السيد ) حيث يغلب عليه طابع القوة والشجاعة والإقدام ومقاومة الغير جسدياً**

**المرأة :**

**التي غالباً ما يغلب عليها طابع الأنوثة والحياء وضعف البنية الجسدية .**

**الاهـتمام بتفـاصيل الأمور الصغيرة**

**الرجل :**

**عادة لا يهتم بتفاصيل الأمور الصغيرة حيث أنه ينظر إلى الأمور بنظرة شمولية وعامة**

**وذلك على عكس المرأة :**

**التي عادة ما تهتم بتفاصيل الأمور الصغيرة .. بل إنها عادة ما تهتم بأدق تفاصيل الأمور الصغيرة .**

**الـغـريـزة الـجــنـســيـة**

**الرجل :**

**عادة ما تستثار غريزته الجنسية بشكل صريح ومباشر وبدون أية مقدمات جنسية**

**على عكس المرأة :**

**التي غالباً ما تستثار غريزتها الجنسية بشكل غير مباشر حيث أن استثارتها عادة ما تتطلب مقدمات جنسية وذلك ابتداء من الكلمات الرقيقة ومن ثم الملاطفة ومن ثم المداعبة .. إلخ .. .**

**قــوة الاسـتـيـعـــاب**

**المرأة أكثر استيعاباً من الرجل حتى أن لديها القدرة على الإلمام بكافة جوانب الموضوع المطروح أمامها .. ومما يساعدها على ذلك هو اهتمامها بتفاصيل الأمور الصغيرة .**

**الـتـحــدث والاسـتـمــاع**

**الرجل :**

**عادة ما يميل إلى الاستماع أكثر من التحدث .**

**على عكس المرأة :**

**التي غالباً ما تميل إلى التحدث والتعبير ( الفضفضة ) عما بداخلها أكثر من الاستماع .**

**الحـيـرة والـحــســم**

**المرأة :**

**كعادة ما تحتار ولا تحسم أمورها بسرعة ....**

**وذلك على عكس الرجل :**

**الذي غالباً ما يتخذ القرارات الحازمة واللازمة في الوقت نفسه على الرغم من أنه قد يتسرع في اتخاذ القرار أحياناً .**

**الألـوان الـهادئــة والـصارخــة**

**حيث أن الرجل :**

**عادة ما يميل إلى الألوان الصارخة والقاتمة .**

**على عكس المرأة:**

**التي غالباً ما تميل إلى الألوان الفاتحة والناعمة والهادئة .**

**الـتــلـمــيـح والـتـصـريــح**

**إن المرأة :**

**عادة لا تميل إلى التصريح عن رغباتها وغاياتها .. بل إنها تكتفي بالتلميح عن ذلك وبصورة غير مباشرة**

**وفي المقابل فإن الرجل :**

**عادة ما يميل إلى التصريح عن رغباته وغاياته وبصورة مباشرة .**

****

**سيكولوجية المرأة في التعامل مع الرجل**

**فإذا نظرنا إلى البداية، بداية تكوين الذكر والأنثى نجد أول اختلاف في اتحاد الكروموسومات التي تتحكم أساسًا بدورها في نوع الجنين ذكرًا كان أم أنثى(XY, YY) مما يجعل الإناث تمتلك قدرًا أكبر من الحيوية في تكوينهن الجسماني، وهذا يرجع إلى الاختلاف في التركيب الكرموسومي.**

**ولذا، فمن االأهمية أن نتعرف على تلك السمات والصفات حتى نوظفها بالطريقة السليمة، وحتى نستطيع أن نترجمها ونفهمها ونستفيد منها، لأن الجهل بها يجعلنا نهملها بل وفي بعض الأحيان نحتقرها وبذلك نفتقد الكثير.**

**الجانب الفسيولوجي للمرأة**

**إن للمرأة وظائف طبيعية ليس لها وجود إطلاقًا عند الرجل مثل: الطمث والحمل والرضاعة مما له تأثير على مشاعر المرأة وسلوكها، فتأثير الهرمونات عند الإناث أكبر من الرجال. وهذا يبدو واضحًا من كون المرأة عاطفية سريعة الانفعال، وذلك لأن دورتها الجنسية التي تقررها وتتحكم فيها عوامل فسيولوجية غدية تؤدي بها إلى أن تكون أشد حساسية للمنبهات من الوجهة العقلية البدنية.**

**ونتيجة ذلك اتهمت المرأة بأنها أكثر عاطفية وأسرع انفعالاً من الرجل، ولكن الأبحاث الحديثة أوضحت أسباب وأهمية وجود تلك الظاهرة**

**جانب تفكير المرأة:**

**إن المرأة كائن دقيق لذا فهي تهتم بالتفصيلات الدقيقة للأمور، كما أنها تضع نفسها داخل المشكلة وتعمل حسابًا لمشاعر الآخرين، بالإضافة إلى أنها لا تستطيع أن تفصل بين الأمور الشخصية والعامة، بعكس الرجل الذي يفكر بطريقة كلية فهو يهتم بالإطار العام للموضوع ويتعامل معه بطريقة موضوعية وعملية بحتة بعيدًا عن المشاعر والعلاقات.**

**لذا دائمًا توصف طريقة المرأة بالخزانة الخاصة بالملابس التي تختلط فيها كل الأشياء معًا. أما الرجل فتوصف طريقة تفكيره بالجارور الذي تستطيع أن تفتحه حينما تستدعي الموضوع وتغلقه حينما تستبعده.**

**فالمرأة تأخذ تأثيرات الظروف المنزلية سلبية كانت أم إيجابية معها للعمل وبالمثل تأثيرات العمل معها للمنزل، بعكس الرجل فهو يستطيع أن يفصل بين مشكلات عمله عن جو المنزل ومشكلات المنزل عن عمله، فهو يستبعد مشكلات المنزل بوصوله إلى مقر عمله ومشكلات عمله بمجرد دخوله إلى المنزل يعمل على نسيانها.**

**جانب مواجهة الضغوط:**

**المرأة حين تتعرض للضغوط تحتاج بشدة إلى التعبير عن مشاعرها والحديث عن المشكلات التي تسببت في هذه الضغوط، وهي لا تبحث عن حل من حلول المشكلة بقدر ما تبحث عمن يفهم ما تشعر به من أحاسيس سلبية ليخفف من تلك الضغوط، لذلك فالكلام أو الحديث بالنسبة للمرأة عما بداخلها هو رد الفعل الطبيعي والصحي لمواجهة المشكلة، وأحيانًا قد تلجأ إلى الانشغال عاطفيًا بمشكلات الآخرين لتنفس عن مشاعرها المتألمة.**

**وهذا عكس الرجل الذي إذا تعرض للضغوط ينسحب داخل نفسه، وقد يتقوقع داخلها بهدف التفكير والتركيز في أسباب تلك الضغوط محاولاً إيجاد مخرج للأزمة.**

**فالمرأة تجد راحتها في الحديث والتعبير عن تفاصيل ما يواجهها من مشكلات، في حين يجد الرجل راحته في التعامل مع تفاصيل المشكلة المعقدة بمفرده وفي صمت محاولاً حلها.**

**فالمرأة تحتاج من الرجل إلى أن يصغي لحديثها ليساعدها على الخروج من دائرة الأحاسيس السلبية.**

**أسلوب التعبير:**

**المرأة تستطيع أن تعبر عن نفسها من خلال الكلام، فهو الوسيلة المثلى لتوصيل ما بداخلها، ولذا فهي تتهم بأنها كثيرة الكلام، ولكن بالدراسة العملية اتضح أن نصفي الكرة المخية مختلفان: فالنصف الأيمن يختص بالأمور غير الكلامية، فهو مسؤول عن السيطرة على الوظائف الخاصة بإنجاز الأعمال اليدوية وحدوث التوافق الحركي البصري، في حين أن النصف الأيسر هو المسؤول عن المهارات الكلامية. وبالنظرة البيولوجية وجد أن الجانب الأيسر ينمو عند الإناث أسرع من الذكور في مرحلة الطفولة،**

**ولذا نجد أن الإناث يتكلمن أسرع من الذكور، في حين أن الذكور يتحركون ويمشون قبل الإناث. وينتظم نمو الجانبين ويتلاشى التفاوت عند مرحلة المراهقة، وتبقى الخبرة السابقة التي تعيشها المرأة فقط من خلال استخدامها لمهارة الكلام في التعبير عن نفسها. وهنا يجب التنبيه على أن المرأة عندما تتحدث فهي تعبر عن مشاعر وعواطف وأحاسيس وليس عن كل الواقع، في حين يتكلم الرجل عن الواقع والأفكار.**

**المرأة لديها حصيلة لغوية أكبر من الكلمات والألفاظ، كما أن عيوب النطق والكلام نادرة مقارنة بالرجال.**

**بالنسبة للغة الحوار:**

**اللغة هنا ليست هي الكلمات لكنها طريقة التعبير وطريقة استخدام الكلمة الواحدة للتعبير عن معان مختلفة، وقد تكون مفردات اللغة والكلمات المستخدمة واحدة لكنها تخرج من الفم بنبرة صوت مختلفة ومشاعر مختلفة، ويؤدي ذلك إلى إساءة تفسير الأمر الذي يحدث مرارًا بكل سهولة، فنجد مثلاً أن المرأة لكي تعبر عن نفسها بوضوح تستخدم أساليب متعددة من المقارنات والتشبيهات والتعميمات في حين يتلقى الرجل الرسالة بطريقة حرفية مخطئًا لفهم المعنى المقصود.**

**وهنا تحتاج المرأة من الرجل إلى أن يفهم مشاعرها وتعبيراتها قبل كلماتها بطريقة صحيحة.**

**بالنسبة للقدرات العقلية:**

**لوحظ أن من بين الاختبارات الأحد عشر للقياس النفسي ـ في أوسع اختبارات الذكاء العام انتشارًا واستخدامًا ـ يوجد اثنان فقط هما: القياس الرقمي وترتيب الصور يعطيان نتائج متشابهة في الإناث والذكور لاستخراج المهارات والعيوب المرتبطة بالنوع.**

**فالنمو العقلي للإناث أكبر منه في الذكور مع ملاحظة ميلهن إلى الحزم والفاعلية والتحكم في الأحداث، وهي عوامل لا تمثل أهمية تذكر بالنسبة للذكور في نموهم العقلي.**

**أوضحت الدراسات أن 90% من الأشخاص ذوي النشاط الزائد من الذكور.**

**أما بالنسبة للقابلية للتعليم والاستجابة للتعليمات في مراحل التعليم الأولى فتتميز الإناث عن الذكور في هذا الأمر؛ لأن العقل الذكري بصري بالدرجة الأولى فهو يتعلم من البيئـة المحيطة وما يراه فيها.**

**أما التعليمات التي يتلقاها في الصغر للتشديد على الانتباه والإصغاء فتمثل ضغطًا عليه.**

**في المراحل العليا من التعليم يكون أداء الإناث أقل من الذكور في الاختبارات العلمية التي تتوافق مع استعداد الذكور في هذه الفترة.**

**\* عند دراسة توزيع الجنسين على امتداد الرسم البياني للقدرات العقلية وجد زيادة نسبة الذكور في الأطراف النهائية لهذا المقياس أي أنهم يزيدون عن الإناث في التخلف العقلي وكذلك العبقرية. وفيما يلي بعض النتائج التي استخلصها د.ريتشارد ريستاك اختصاصي الأمراض العصبية في كلية الطب جامعة جورج تاون بالولايات المتحدة الأمريكية.**

**يتميز النصف المخي الأيسر في الإناث بأنه أكثر اكتمالاً ونموًا لذلك:**

**ـ تتفوق الإناث في المهارات الكلامية والتواصل مع الآخرين.**

**ـ تكون أكثر حساسية ووعيًا بالبيئة المحيطة.**

**ـ تكون أكثر تعرضًا لمشاعر الخوف والاكتئاب بمقدار الضعف تقريبًا لأنها تفتقد التحكم الكامل من النصف الأيمن.**

**تتصف الإناث بالتقلب المزاجي وتتأثر واحدة من بين أربع نساء تأثرًا خطيرًا في فترة ما قبل الحيض نتيجة اختلاف نسبة الهرمونات في المخ مما يزيد الإحساس بالمرض ومزيد من التوتر.**

**جانب القيم والمعايير للمرأة:**

**من طبيعة المرأة أن تقدم النصيحة والتوجيه دون أن يطلب منها ذلك، وهي تقدر معاني الحب والجمال والعلاقات المختلفة، فالنساء تبقى وقتًا طويلاً من حياتهن في مساعدة وتعضيد ورعاية الآخرين، وبتحقق إحساسها بالذات من خلال المشاعر وطبيعة العلاقة مع الآخرين، وتختبر الإحساس بالاكتفاء من خلال المشاركة وتكوين العلاقات. فهي تهتم بالعلاقات الاجتماعية، ويكون اهتمامها بالمظهر وأساليب الحديث والرقة في مخارج الألفاظ، فالتواصل مع الآخرين يؤدي في حياة المرأة دورًا هامًا، ويمثل الحديث والارتباط مع الناس مصدرًا هائلاً للشبع. وهذا يختلف عن معشر الرجال الذين ترتبط حياتهم بتحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال عكس المرأة التي ترتبط حياتها بما تحققه من علاقات ومظاهر الحب والرعاية.**

**جانب الحوافز التي تدفع المرأة:**

**المرأة تستمد قوة الدفع والحافز من الإحساس بأنها موضع إعزاز وتدليل، لذا نجد المرأة التي لم تنل ما تحتاج إليه من اهتمام وحب فإنها تتحول تدريجيًا إلى الإحساس بالكلل من المسؤولية وينتابها الشعور بأنها مجبرة أو ملزمة، مما يؤدي إلى عدم الرغبة في استمرار العطاء، أما إذا نالت ما تحتاج إليه من احترام واهتمام ورعاية فذلك يمثل بالنسبة لها أكبر حافز لمزيد من البذل والعطاء، ويختفي تدريجيًا الإحساس بالإكراه والإلزام في أداء دورها حيث تتخذ من الحب والاهتمام راحة واسترخاء في أداء ما عليها من مسؤوليات.**

**جانب تحقيق الذات:**

**المرأة تحقق ذاتها من خلال الحب والقبول والأمومة داخل مملكتها (بيتها)، فالمرأة التي تحس أنها غير محبوبة تصاب بالعلل النفسية، والمرأة التي تحقق نجاحات من خلال عملها وتشعر بالإحباطات في علاقتها بزوجها أو الفشل في تربية الأبناء تصاب بازدواجية وعدم الثقة بالنفس، ونحن نلمس ذلك إذا تعارض عمل المرأة مع مصلحة أولادها وأمومتها فهي تضحي بعملها مهما كانت النجاحات التي حققتها أو المستقبل الوظيفي الذي ينتظرها من أجل بيتها وأطفالها، فهم سبب افتخارها ونجاحها، وهذا عكس معشر الرجال الذين يحققون ذواتهم من خلال نجاحاتهم العملية الوظيفية. فالرجل لا يعمل بحثًا عن المال بقدر ما هو بحث عن إثبات ذاته كشخص ناجح قادر على الإنتاج والإنجاز.**

**هناك دراسة أجريت على مجموعة من الأزواج والزوجات يعملون لعدد متساو من ساعات العمل فوجد أن:**

**75% من الأزواج شاغلهم الأول كان العمل والتقدم الوظيفي.**

**75% من الزوجات كان شاغلهن الأول هو حياتهن الأسرية والانسجام العاطفي.**

**فالرجلبفطرته ينظر ويقدر ذاته وإحساسه برجولته من خلال عمله وما يحققه من إنجازات.**

**أما المرأة فهي تجد كينونتها وإحساسها كامرأة في كل ما يرتبط بكيانها الأسري مع الزوج والأبناء.**

**الفروق بين الرجل والمرأة في طريقة التفكير والمعرفة**

****

**فيما يلي سنتناول بعضاً من مظاهر الذكورة والأنوثة في الشخصية الإنسانية والتكامل المطلوب بينهما.**

**في استقبال الواقع:**

**تميل الطبيعة الذكرية لأن تستقبل الواقع ككل دون الانتباه للتفاصيل الصغيرة والخروج بتقييمٍ عام وهي طريقة في الاستقبال تميل لتصنيف الواقع تحت تصنيفات categories وإصدار الأحكام العامة، وهي مجرَّبة دائماً بالتعسف وإغفال التفاصيل واللفتات التي قد تبدو دون أهمية ولكنها ربما تقلب الموازين تماماً إذا انتبهنا إليها. وهذا ما تقوم به الطبيعة الأنثوية فهي تملك ميزة القدرة على قراءة المعاني المخبَّأة في التفاصيل الصغيرة ومتابعة التغيُّرات اللحظية التي قد تغفلها الطبيعة الذكرية فتفقد الكثير. لكن الطبيعة الأنثوية أيضاً مجرَّبة بفقدان الرؤية الكاملة اللازمة للتحرك السليم.**

**في طريقة التفكير والمعرفة**

**تميل طريقة التفكير الذكرية إلى الطريقة التحليلية الإمبريقية أو ربما يُسمى أيضاً بحسب الفيلسوف الألماني الشهير بول تيليك "العقل التقني هذا العقل أو المنطق مبني على التجربة والتحليل والاستنتاج. أما الطريقة الأنثوية فتتّبع غالبًا الحدس اللحظي المباشر وهذا الحدس اللحظي المباشر هو ما يسمى في الكثير من الأحيان بالعين الداخلية أو القلب، الذي ربما يرى قبل العقل أحياناً ويأتي التحليل والتجريب فيبرهن على ما اكتشف بالحدس وفي أحيان كثيرة لا يستطيع. وعندما لا يستطيع فهذا لا يعني خطأ الحدس دائماً بل ربما يعني أنه وعي بأمور لا يمكن للعقل التقني أن يدركها فهي تتعلق بما يسميه تيليك "العقل الوجودي" وقد أراد الله تعالى أن يجمع في الإنسان بين هاتين الطريقتين بتوازن دقيق لكي يستقبل الإنسان الكون بكلٍ من عقله التحليلي وقلبه المتَّقد فيستوعبه. ولكن الذي حدث أن الذي جمعه الله قد فرَّقه الإنسان، فالحضارة الغريبة في إحدى منعطفات التاريخ وبالتحديد في عصر الاستنارة وغلبة العقلانية قد قررت أن تغفل الحدس المباشر والمشاعر كطريقة للمعرفة لأنه لا يمكن أن يُثبَت ولأنه محفوف بالكثير من مخاطر سوء التأويل فأغلقت هذا الباب الأنثوي الجميل للمعرفة. أما الحضارة الشرقية فقد فعلت العكس فقد أغرقت نفسها في غياب التفكير الأنثوي وأغفلت المنطق العلمي التحليلي في التفكير فراحت في ظلمات الجهل وتغييب العقل لدرجة مُعَوِّقة فصارت الحضارة الغربية حضارة بلا قلب والحضارة الشرقية حضارة بلا عقل. الله نراه بالقلب أكـثر ما نراه بالعقل وإن كانت حقيقة ما ندركه بالقلب لا تتعارض مع شكوك العقل التحليلي التجريبي، فالحقيقة واحدة لا تتجزأ.**

**الحاجات العاطفية الأساسية للرجل والمرأة**

**أولا : هي تحتاج الرعاية وهو يحتاج الثقة**

**المرأة تحتاج أن يهتم الرجل بها ويعتني بمشاعرها وهذا يجعلها تحس بحبة ورعايتها لها وتحس بأنها عزيزة لديه... ما هي ردة فعلها؟**

**هذا يجعلها تثق بالرجل وتكون أكثر تقبلا له.**

**والثقة التي تمنحها المرأة للرجل هي حاجة عاطفية أساسية لديه فإذا أرادت المرأة أن تجد الرعاية من زوجها فعليها أن تمنحه الثقة وذلك بأن تكون أكثر انفتاحا معه واعتمادا عليه في كل شيء.**

**ثانيا : هي تحتاج التفهم وهو يحتاج التقبل**

**عندما تأتي إليك المرأة تشكي همومها فأنها لا تريد منك حلولا، كل ما تريده منك الإنصات والتفهم لمشاعرها وتصديقها واحذر أن تهون من هذه المشاعر أو أن تسفهها أو تصغر مشاعرها، فالمرأة تريد أن تكون مسموعة ومفهومة من قبل الرجل... ما هي ردة فعلها؟**

**سوف يجعلها هذا أكثر تقبلا للرجل ولن تحاول أن تغيره، بل سوف تحبه على ما هو عليه وهذا يجعل الرجل يسعى إلى تفهم مشاعرها وأحاسيسها ومشاكلها وهمومها.**

**والتقبل هو حاجة عاطفية أساسية لدى الرجل إذا منحته المرأة هذه الحاجة العاطفية فسوف يمنحها التفهم والإنصات الذي تحتاج إليه وسوف يسعى إلى التغيير نحو الأفضل من أجل أن تبقى متقبلة له.**

**ثالثا : هي تحتاج الاحترام وهو يحتاج التقدير**

**عندما يعطي الرجل المرأة حقوقها ويلبي لها رغباتها وحاجاتها ويراعي أفكارها ومشاعرها فهذا يحسسها بأنها امرأة محترمة من قبل الرجل... ما هي ردة فعلها؟**

**إذا أحست المرأة أنها محترمة من قبل الرجل فأنها سوف تمنحه التقدير.**

**والتقدير حاجة أساسية لدى الرجل إذا منحته إياها المرأة فهذا يجعله يحترمها ويشجعه لأن يعطيها مزيدا من الاحترام.**

**رابعا :هي تحتاج الإخلاص وهو يحتاج الإعجاب**

**عندما يجعل الرجل الأفضلية لحاجات المرأة ويحسسها أن حاجاتها ومشاعرها أكثر اهتماماته،**

**وأنها تحتل المرتبة الأولى من حياته فهذا سوفها يحسسها بإخلاصه... فما هي ردة فعلها؟**

**سوف تمنحه الإعجاب والذي هو حاجة عاطفية أساسية لدى الرجل، وهو أن تظهر سرورها بخصائصه ومواهبه ومميزاته من الأمانة والإصرار والذكاء وحبه ولطفه معها، وهذا يجعل الرجل لا يفكر إلا فيها وينذر حياته من أجلها.**

**خامسا : هي تحتاج التصديق وهو يحتاج الاستحسان**

**عندما يتقبل الرجل رغبات المرأة ومشاعرها فهذا يجعلها تحس بأنه يصدقها...**

**ماذا ستكون ردة فعلها؟**

**هذا يجعلها تمنحه الاستحسان وهو حاجة عاطفية أساسية لدى الرجل وهو أن تعترف المرأة بطيبته وتكون راضية عليه، وإذا منحت المرأة الرجل الاستحسان فأنه سوف يسعى إلى تصديق أحاسيسها ومشاعرها.**

**سادسا : هي تحتاج الطمأنينة وهو يحتاج التشجيع**

**عندما يظهر الرجل اهتمامه وتفهمه واحترامه وإخلاصه ومصادقته لمشاعر المرأة فهذا يجعلها مطمأنة له ومعه... ما هي ردة فعلها؟**

**وهذا سوف يمنح الرجل التشجيع الذي هو حاجة عاطفية أساسية لديه والتي نتجت بسبب ثقة المرأة وتقبلها وتقديرها واستحسانها وتصديقها له، فهذا يمنحه التشجيع.**

**مفهوم الخلافات**

* **الخلافات عبارة عن تفاعلات تنتج عن التنوع والاختلاف في طبيعة الآراء والأفكار والاتجاهات، وفقدان القدرة على التعامل مع وجهات النظر المخالفة وطريقة إدارة الحوار.**
* **إن التزام الزوجين بأداء الحقوق والواجبات أمر ضروري وعامل وقائي يعين على تجنب الخلافات وإثارة المشاكل، كما يلزم الزوجين أن يتدربا جيداً على طرق اكتساب مهارات التعامل، واستيعاب الظروف الحياتية الجديدة، والحرص على تكوين الأسرة المتعاونة والمترابطة والمستقرة، والسعي نحو وضع آلية لحل الخلافات بالصبر والتنازل عن بعض الآراء والقرارات التي تشكل جوهر الخلاف وعدم العناد والإصرار عليها.**
* **وفي هذا الإطار يعمل صندوق الزواج على إتاحة فرصة كبيرة للزوجين من خلال برنامج إعداد لاكتسابهما الكثير من المهارات والمعارف التي تركز على شؤون الحياة الزوجية وعوامل استقرار الأسرة وكيفية مواجهة الخلافات التي تعترض حياة الزوجين.**

****

**أسباب المشاكل الزوجية**

**الكذبوالخيانة**

* **فالحياة الزوجية التي تقوم على الكذب والخداع لاشك أنها ستنهار سريعا وسيصبح الوالدان قدوة سيئة للأبناء.**
* **فالصدق والوضوح والصراحة لا بد أن يكونوا من أركان الحياة الزوجية فرب كذبة من أحد الزوجين تجعله يفقد الثقة في الآخر طوال العمر .والصدق لا يكون في الأقوال وفقط ؛ إنما يكون في الأقوال والأفعال والمشاعر .**
* **فالمقصودبالكذببينالزوجينهوترضيةأحدهماللآخر،ومجاملتهبالكلماتوالعباراتليشعركلمنهماالآخرأنهأفضلزوجوأنهاأجملزوجة. فالرخصةهنالاتتعدىمواضعهاولاتؤتىفيغيرماشرعتمنأجله .**
* **فالكذبوالخيانةمنالأسبابالتيتؤديإلىالخلافبينالزوجين , بلإلىالوصولبالحياةالزوجيةإلىطريقمسدود .**

**التدخلاتالخارجية**

* **التدخلات الخارجية من بعض الأهل والأقارب والجيران والأصدقاء في الحياة الزوجية قد يفسدها ويسير بها إلى طريق آخر غير الذي وجدت من أجله .**
* **فالحياةالزوجيةحياةلهاطبيعتهاالخاصة, ولهاأسرارهاالتيلاينبغيلأحدأنيعرفها , ويكفيهاوصفاللهتعالىلهابقوله : { هُنَّلِبَاسٌلَّكُمْوَأَنتُمْلِبَاسٌلَّهُنَّ ..}**
* **فهناكبعضمنلادينلهمولاخلقمنالأقاربأومنالجيرانأومنالأصدقاءأوربمامنزملاءالعمل , يحاولونالوقيعةبينالرجلوزوجتهبغرضإفسادالعلاقةبينهما , وتشتيتأسرةوضياعها .**
* **والملاحظأنكثيراًمنالخلافوالشقاقالذيقديحدثبينبعضالأزواجاليومقديكونسببهالتدخلاتالخارجية , وقديكونذلكربمامناقربالناسإلىالزوجين .**
* **فقديتدخلأحدالوالدينفيتلكالعلاقةفيفسدهاربمابقصدأوبغيرقصد .**
* **وماعلىالزوجينألاأنيجعلالحياتهماالزوجيةخصوصيةوسياجلايقتربمنهأحد , وإذاماحدثخلافحاولاحلهداخلالبيت،دونتدخلقريبأوبعيدفيهذاالخلاف .**

**وهنالابدأنيراعيفيتدخلالأهلوأهلالصلاحهذهالأمور :**

**1- أنيكونالتدخللتخفيفحدةالحواروالمناقشةوتقريبوجهاتالنظرومراعاةرأيكلمنالطرفين،وأنيحاولالأهلإبرازأوجهالاتفاقوالاشتراكبينالزوجين،وليسأوجهالخلاف،وهذايجعلالأمورأفضلويكونبذلكتدخلاًايجابياًمنناحيةالأهل. ‏**

**2 - يجبعلىالأهلألايتدخلواكطرفمنحازلأحدبليكونوامستمعينلوجهةنظرالزوجينويبتعدواعنإسداءالنصائحوالمواعظ،لأنهالنتفيد،ولكنيمكنعرضخبراتالأهلوتجاربهمحتىيستفيدمنهاالزوجانالشابان. ‏ فعلى الزوجين أن لا يدخلا بينهما إلا صاحب الدين والعقل إن احتاجا إلى ذلك كما يُحتاج الطعام إلى الملح . والضرورة تقدر بقدرها . ولا يدخلا كل من هب ودب بينهما .**

**3 - يجبأنيكونرأيالأهلواضحاًوصريحاًفيحضورالزوجين،ولايصحبعدانتهاءالمناقشةالانفرادبأيطرف،وإبداءرأيمخالفبالطرفالآخرفهذايولدمرةأخرىالخلافبينالزوجين. ‏**

**4- لابدأنتدورمناقشةالمشكلةفيوجوداحدمنالأهلالذييحترمهالزوجان،حتىيلزمالزوجينبأصولالمناقشةوالحوار،وبالتالييعطيلهمفرصةأنيستمعكلطرفإلىالآخربدلاًمنأنتتحولالمناقشةإلىأصواتعاليةومشادات،فتضيعالحقيقة. ‏**

**5- أنتدخلالأهليكونمفيداًأحياناًلردعأيتجاوزمناحدالزوجينكماأنالخوفمنانتقادالآخرينوفقدالمكانةبينالأهل،يكونسبباًفيتراجعالزوجينعنالكثيرمنالأخطاء.**

**فعلىالزوجينأنلايدخلابينهماإلاصاحبالدينوالعقلإناحتاجاإلىذلككمايُحتاجالطعامإلىالملح . والضرورةتقدربقدرها . ولايدخلاكلمنهبودببينهما .**

**نشرأسرارالحياةالزوجية**

* **لا شك أن أسرار البيت أمانة يجب على الزوجين المحافظة عليها وتفريط أحد الزوجين في تلك الأسرار سيجعله محل ريبة وشك وفقدان ثقة من الآخر .**
* **وفوق هذا وقبله فإن حفظ أسرار الحياة الزوجية مطلب شرعي يتعبد به الزوجان لله رب العالمين.**
* **وأسرار البيت ليست على درجة واحدة منالأهمية، فهناك أسرار العلاقة الخاصة بين الزوجين وهذه يجب أن تحتفظ بها الزوجة فيبئر عميق داخل نفسها – وكذلك الزوج – وقد مر علينا تحذير النبي صلىاللهعليه وسلم من إفشاء هذه الأسرار.**
* **وهناك الأسرار المتعلقةبالخلافات بين الزوجين، وهذه تقدر بقدرها، والزوجة العاقلة هي التي تحفظ هذهالأسرار ولا تنقل منها إلا ما يعالج المشكلة، ولكن ليس إلى صديقاتها أو قريباتها،بل إلى منتتوسم فيهم الحكمة ليحققوا النصيحة الإلهيةويجب ألا تبادر الزوجة إلى ذلك بمجردحدوث المشكلة وألا تفعل ذلك مع كل صغيرة وكبيرة، فما أكثر المشكلات التي لا تحتاجإلى تدخل من أحد بل مجرد حنكة وصبر في الزوجة.**
* **وهناك الأسرار المتعلقة بخصوصيات البيت وهذه أيضًا لا يجوزنشرها حتى لا تصبح الأسرةكتابًامكشوفًاأمامالآخرين**
* **وقديقولأحدهمإنالمرأة – خاصة – تحتاجإلىشيءمن (الفضفضة ) التيتروحبهاعننفسها ,فانعلماءالنفسيؤكدونأنترويحالزوجةعننفسهابالفضفضةإلىصديقاتهاونشرأسراربيتهاغالبًامايصنعمنالقلقأكثرممايجلبمنالراحة،صحيحأنالراحةقدتكونآنيةوعاجلةلكنالقلقحتمًاسيكونهوالنتيجة , ولابدأنيكشفالسريوماوتكونالعاقبةغيرمحمودة .**
* **فعلىالزوجينأنيحفظاويحافظاعلىأسراربيتهماحتىلايكونذلكسبباًفيالخلافوالشقاق.**



**البخلوعدمالإنفاق**

* **البخل هو الإمساك عما يحسن السخاء فيه، وهو ضد الكرم , وهو من السجايا الذميمة، والخلال الخسيسة، الموجبة لهوان صاحبها ومقته وازدرائه، وقد عابها الإسلام، وحذر منها تحذيرا رهيبا.**
* **وإذاكانالبخلمذمومافيكلأحوالهفانالبخلفيالحياةالزوجيةاشدخطراعلىتلكالحياة ,فالمرأةتكرهالزوجالبخيلولاتحبالارتباطبه .**
* **فالزوجة إذاماأوقعهاقدرهافيزوجبخيلفإنهاتتمنىالانفصالعنه،ولكنخوفهاعلىأولادها،وحرصهاعلىبيتهايحملانهاعلىالصبر.**

**والمشكلاتالناتجةعنبخلالزوج،كثيرةمنها:**

**1- نفورالزوجةمنزوجها: وهذايؤديإلىتصدعالبنيانالأسري،فالمرأةمفطورةعلىحبإكرامزوجهالها،وهيتعتبرإكرامهلهامنأهممعاييرحبهلها،ومنهنافهيتحبالزوجالكريم،وتكرهالزوجالبخيل.**

**2- شعور الأولاد والزوجة بالحرمان: وهذا يسبب لديهم عقداً نفسية قد تؤدي إلى سلوكيات ضارة ممقوتة كالسرقة، والانتقام والغيرة.. وغير ذلك. لان من حق الزوجة على زوجه أن يوفر لها ما يضمن لها حياة آمنة كريمة .**

**3- قدتضطرالزوجةإلىالأخذمنمالالزوجدونعلمه: حتىتوفرلنفسهاوأولادهاالاحتياجاتالأساسية.. وقدأباحالشرعذلكشريطةأنتأخذبالمعروفعلىقدرالاحتياج .**

**4- تقطيعالرحموالروابطالاجتماعية: فالبخيليرفضزيارةالأقاربوالأصدقاءوالآخرينتجنباًللمصروفاتوشراءالهدايا،وهوأيضاًيعرضعنزيارتهمله،لأنذلكسيكلفهواجباتالضيافة.**

**5- وقوعألمنفسيوجسديبسببالحرمانالذيتعانيهالزوجةوالأطفال: ممايؤديإلىمشكلاتأسريةتنعكسعلىالصحةالنفسيةلأفرادها،والتأخرالدراسيلأولادها،وقدينتهيالأمرإلىالطلاق.**

* **وهناكنوعآخرمنالبخلفيالحياةالزوجيةوهوبخلالعاطفةوالمشاعر , وإنبخلالزوجبالعاطفةوالمشاعرأشدُّعلىالزوجةمنالبخلبالمال،وفيكليهماأذىوإيلامللزوجة،فقدتحتملالزوجةبخلالزوجبالمال،ولكنهالاتستطيعأنتتحملبخلهبالعواطفوالمشاعروكلماتالثناء،وقدتعوضالزوجةشحإنفاقالزوجبمساعدةأهلهالها،أوبعملتعمله،أوبدخليأتيها،أوولديكرمها،لكنإذابخلالزوجبعواطفهومشاعرهوحبهوحنانهالزوجيفلاطريقإلىتعويضذلكلدىالزوجة.وإننعجبفعجبأنيكيلالزوجلزميلاتهأوقريباتهكلماتالثناءوالشكروالإطراءوالإعجاببغيرحساب.**

**الغيرةالقاتلة**

* **لعل الخوف من فقدان الزوج أو الزوجة, والرغبة في استمرارالعيش مع الطرف الآخر مدى الحياة, أو الحب الذي يصل إلى المراتب العليا, كلها مشاعرتؤدي إلى ظهور ما يسمى بالغيرة التي تعد من المشاعر المحتوية على المتناقضان لتكونمن أزكى المشاعر في حال ومن أسوئها في حال أخرى , فالغيرة شيء مطلوب فيالعلاقات الزوجية بحدود إذا تم تجاوزها فستؤول إلى ما لا يحمدعقباه .**
* **وقد عُلم أنَّ حسن العشرة وأسباب السعادة لا تكون إلا في اللين والبعد عن الظنون والأوهام التي لا أساس لها، إن الغيرة قد تذهب ببعض الناس إلى سوء ظنّ.. يحمله على تأويل الكلام والشك في التصرفات، مما ينغص العيش ويقلق البال من غير مستند صحيح.**
* **والمرأةتمنعالغيرةوالريبةعنزوجهاإذاتحلتْبالفضائل،والتزمتْبأوامرالشرعفيخروجهامنبيتها،وفيزيها،وقولها،وفعلها،ومِشْيَتها،وفيسائرأخلاقها،والرجليدفعالغيرةعنزوجته،إذاتمسكبأوامرالله،وانتهىعننواهيهفيكلأحواله.**

**والغيرةنوعان :**

**1- الغيرةالمحمودة :**

**وهيالتيتكونفيمحلهافإنأشرفالناسوأعلاهمهمة،أشدهمغيرةفالمؤمنالذييغارفيمحلالغيرة،قدوافقربهفيصفةمنصفاته،ومنوافقهفيصفةمنهاكانتتلكالصفةبزمامهوأدخلتهعليهوقربتهمنرحمته.**

**إنمنواجبكلمنالزوجينأنيكونعاقلارزيناولايجعلالشكوالريبةأمامناظريهوفيقلبه،فيعكرحياتهويهددكيانأسرتهبالخرابنتيجةالظنونوالوساوسالشيطانيةوخللفيغريزةحبالتملك**

**فالغيرةالمعتدلةالمحمودةتحفظالعلاقةالزوجية،وتوفرالسعادة،وتقضيعلىكثيرمنالمشكلات،أماإذااشتدتْالغيرة (وهيالغيرةفيغيرريبة) ،فأصبحكلمنالزوجينيشكفيالآخر،ويتمنىأنيكونشرطيًّاعلىرفيقه،يراقبهفيكلأعماله،ويسألهعنكلصغيرةوكبيرة،فهذاممايوجدأسبابالخلاف،فتكونالغيرةمدخلاًللشيطانبينالزوجين،وربماأحدثالفرقةمنهذهالسبيل،وعلىالزوجينأنيثقافيبعضهماالبعض،فلايكثرامنالظنوالشك**

**2- الغيرة المذمومة :**

**الغيرة المذمومة كسائر الأمراض النفسية تفتك بصاحبها، فيختل توازنه، ويضطرب حبل شخصيته وتضطرب حياته الوجدانية وينبري جسمه، وتنحط قواه العقلية، ويقل إنتاجه.   
فمما لا شك فيه أن الفطرة البشرية تقتضي غيرةالشريك على شريكه سواء كانت العلاقة بينهما علاقة قرابة كالإخوة مثلا أو علاقةميثاق غليظ كالزوج مع زوجته. لتكون برهانا على المحبة التي تجمعهما ولتقوى بهاأواصر الود الذي يربطهما. إلا أن هذا الإحساس الحميد قد يؤدي إلىالانفصال إذا ما تخطت الغيرة حدودها المسموح بها شرعا وواقعا ، فغالبا ما تبدأ فيالبداية بالغيرة المحمودة النابعة من حب الأزواج لبعضهم البعض لتتحول إلى الغيرةالتي يغلب عليها الشك إذا كانت الظروف المحيطة بهم تساعد علىذلك إلى أن تصل إلىالغيرة المذمومة لتنعكس على حياة الطرفين وتنتهي بارتكاب ما لا يمكن أن يخطر علىبال .**

* **والزوجةالفَطِنَة هي التي تبعد الغيرة عن زوجها ، فلا تصف رجلا أمامه ، ولا تمدحهولا تثني عليه؛ فذلك مما يسبب غيرته ، وضيق صدره ، مما قد يدخل التعاسة بينالزوجين ، بل تمتدح زوجها وتثني عليه بما فيه من خير، وتعترف بفضله ، وعلىالزوجة أن لا تمنع زوجها من زيارة أهله بدافع الغيرة ، وليكن شعارها: منأحب أحدًا أحب من يحبه. وهذا يساعد على استقرار الحياة الزوجية ودوامالمودة والقربى.**
* **كما على الزوج أيضا أن لا يمتدح امرأة أخرى أمام زوجته فان ذلك مما يؤجج نار الغيرة في صدرها . فالغيرة كالملح للطعام كثيره يفسد وقليله كذلك يفسد .**

****

**مشكلةالإنجاب**

* **مشكلة الإنجاب في الحياة الزوجية مشكلة تتكون من شقين : الأول : عدم الإنجاب : فقد يسبب ذلك أرقاً في الحياة الزوجية بسبب تأخر الإنجاب أو عدم إمكان حدوثه ، وإذا لم يتفهم الزوجان أن الأمر كله بيد الله تعالى وحده وأنه هو الذي يهب ويعطي فان ذلك يؤدي حتما إلى سوء العشرة بينهما.**
* **والشقالثاني : منمشكلةالإنجابهيعدمرضابعضالأزواجممنلادينلهمولاعقلبإنجابالبنات .فإذاكانالإنجابهبةونعمةمناللهفهيخيرعلىكلحال،وشأنالمسلمأنيستقبلهبةاللهتعالىبالشكروالرضاوليسبالضجروالكره.**
* **فالزوجاناللذانلايستطيعانأنيتعاملابحكمةمعمشكلةالإنجابويتجاوزاها , فإنذلكقديؤديإلىتقويضبنيانالحياةالزوجيةبكاملها , ويصبحذلكدليلاعلىضعفالإيمانوزعزعةاليقينبعطاءربالعالمين .**

**الإهمالفيالعلاقةالجنسية**

* **فإهمال كل من الزوجين في نفسه يؤدي إلى وجود خلافات بينهما , ويتبع هذا الإهمال في التزين والتجمل إهمال أشد ضرراً وأكثر خطراً وهو الإهمال في المعاشرة الجنسية , والباحث في أكثر الخلافات الزوجية يتبين له أن أكثرها يأتي من سوء أو إهمال في تلك المعاشرة , وقد لا يفصح الزوجان عنها حياءً , لكن عند اشتداد الخلاف واحتداد الشقاق قد لا يتورعان عن الإفصاح عنه.**

**خطوات في طريق حل المشكلة الزوجية**

**1- كيف تتعامل مع زوجتك**

****

**توجيهات خاصة جداً من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج العائلي ونصائح مجربة آتت نتائج مبهرة:**

**1- أن تفهم طبيعة شخصيتها , فلكل امرأة شخصيتها ولكل شخصية مفاتيحها التي تسهل فهمها والتعامل معها.**

**2- أن تفهم ظروف نشأتها , لأن تركيبة أسرتها ونمط العلاقات بين أفرادها وطبيعة شخصياتهم لها تأثيرات كبيرة على شخصية زوجتك وسلوكها الحالي.**

**3- أن تحبها كما هي , ذلك الحب غير المشروط الذي يتجاوز عيوبها ويتجاوز تفاصيل شكلها ولحظات ضعفها , أي أنك تحبها هي بكل كيانها وبكل جمالها وبكل نقصها وبكل قوتها وبكل ضعفها.**

**4- أن ترضى بها رغم جوانب القصور فلا توجد امرأة كاملة ( أو رجل كامل ) على وجه الأرض, ولابد أن ينقصك شيء في أي امرأة تتزوجها حتى لو كنت اخترتها بعد استعراض كل نساء الأرض, فالرضا هو مفتاح الحياة السعيدة , وعسى أن تكره فيها شيئا ومع هذا يجعل الله فيها خيرا كثيرا.**

**5- أن لا تكثر من انتقادها, فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقض في محله) لأن ذلك الانتقاد المتكرر دليل الرفض وقدح في الحب غير المشروط الذي تتوق إليه المرأة**

**6- أن تحترمها , فهي أولا إنسانة كرمها الله وثانيا زوجتك التي اخترتها من بين نساء الأرض, وثالثا أم أولادك وبناتك, ورابعا حافظة سرك وخصوصياتك, وخامسا راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك.**

**7- أن تستشيرها, واستشارتها تنبع من احترام إنسانيتها واحترام عقلها وتقدير وجودها.**

**8- أن تحبها, فالحب هو أعظم نعمة ينعم الله بها على زوجين, ومنه تنبع كل أنهار السعادة والتوفيق والنجاح.**

**9- أن لا تخنقها بحبك, فالحب الزائد يعوق حركتها ويربكها ويجعلها زاهدة فيه وفيك.**

**10- أن تكون محور حياتك, بمعنى أن ترتب حياتك وعلاقاتك ومواعيدك وهى حاضرة فى وعيك لا تغيب عنه.**

**11- أن تعرف تقلباتها البيولوجية ( الدورة الشهرية والحمل والولادة ) وتقدر حالتها النفسية أثناءها .**

**12- أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.**

**13- أن تحترم أسرتها وتحتفظ بعلاقة طيبة ومتوازنة معها , وأنت تفعل ذلك رغم احتمال وجود اختلافات في وجهات النظر مع أفراد أسرتها , واحترامك لهم يأتي من محبتك لزوجتك و وبرك لهم هو جزء من برها.**

**14- أن تحتـفظ بحالة من الطمأنينة والاستقرار في البيت ( مفهوم السكن ).**

**15- أن تظهر مشاعرك الإيجابية نحوها بلا تحفظ أو خجل ( المودة ).**

**16- أن تسيطر على مشاعرك السلبية نحوها خاصة في لحظات الغضب ، وتحاول أن تجد لها عذراً أو تفسيراً ، وإذا لم تجد فيكفي أن تعلم أنه لا يوجد إنسان بلا أخطاء أو عيوب.**

**17- كن مستعداً للتسامح ونسيان الأخطاء في أقرب فرصة ممكنة ( مفهوم الرحمة ).**

**18- اجعلها تشعر بمسئوليتك عنها ورعايتك لها فهذا يجعلك رجلاً حقيقياً في عينها ، فالمرأة( السوية ) دائماً بحاجة إلى الإحساس بمن يرعاها ويكون مسئولاً عنها ، لأن الرعاية والمسئولية هي العلامات الحقيقية للحب.**

**19- أشعرها بأنوثتها طول الوقت وامتدح فيها كل معاني الأنوثة : الجمال .. الرقة .. الحب .. الحنان.. الشرف .. الطهارة .. الإخلاص .. الوفاء .. التفاني .. الانتماء .. الاحتضان.**

**20- اهتم بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما : تذكر المناسبات السعيدة ، قدم الهدايا ولو كانت بسيطة في تلك المناسبات وفي غيرها، امتدح كل شيء جميل فيها، اخرجا في نزهة منفردين ومارسا فيها طقوس الحب، اذهبا في أجازة " معاً " لمدة يوم أو يومين، استمع لكلامها وتفهم أفكارها جيداً حتى ولو كانت دون أفكارك أو مختلفة عنها لأن أفكارها تمثل الجانب الأنثوي والرؤية الأنثوية للحياة وأنت تحتاجها لتكتمل رؤيتك.**

**21- استقبل همساتها ولمساتها ومحاولات قربها وزينتها بالحفاوة والاهتمام ، وبادلها حبا بحب وحنانا بحنان واهتماما باهتمام.**

**22- تزين لها كما تحب أن تتزين لك، وتودد لها كما تحب أن تتودد لك.**

**23- احترس من الشك في علاقتك بزوجتك , فالشك اتهام وعدوان , وهو يفتح أبوابا للشر لم تكن مفتوحة من قبل أمام زوجتك.**

**24- تجنب إهمالها جسدياً أو نفسياً أو عاطفياً ، لأن الإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثاً عن احتياج لم يشبع.**

**25- حافظ على استمرار الحوار بينكما " بكل اللغات " اللفظية وغير اللفظية , فلا تبخل بكلمة حب , ونظرة إعجاب , ولمسة ود , وضمة حنان.**

**26- تعامل معها بكل كيانك دون اختزال ( الطفل – الوالد – الراشد ) : تكون ابنها أحياناً فتفجر لديها مشاعر الأمومة .. أو تكون أباً لها فتفجر فيها مشاعر الطفولة .. أو تكون صديقا لها فتستمتع بحالة الصداقة .**

**27- جدد حالة الرومانسية دائماً في حياتكما, ولا تتعلل بالسن فلا يوجد سن يتوقف عنده الحب, ولا تتعلل بالمشاغل فزوجتك هي أحد أهم شئونك, ولا تتعلل بنقص المال فالرومانسية هي الشيء الوحيد الذي لا يحتاج لمال**

**28- كن فارس أحلامها برجولتك وإنجازاتك , فهي تحبك دون شروط ولكنها تريدك ملء عينيها وقلبها , وتريد أن تفخر بك أمام نفسها وغيرها , فلا تحرمها من ذلك.**

**29- كن كريماً في رضاك ونبيلاً في خصومتك , فهذه من علامات الرجولة الحقيقية**

**30- التزم الصدق والشفافية معها, فالعهد بينكما لا يحتمل الخداع أو المواربة أو التخفي أو لبس الأقنعة, فكل هذه الأشياء بمثابة حواجز تفصلكما .**

**31- شاركها الشعور بالجمال أمام منظر بحر أو لحظة غروب أوجمال زهرة أو روعة موقف.**

**32- احذر البخل في المال أو المشاعر أو الجنس.**

**33- راع التوازن بين المرح والجدية ، وبين اللين والحزم ، وبين الخيال والواقعية.**

**34- أشعر زوجتك بالأمان, فهذا الشعور من الاحتياجات الفطرية للإنسان عموما وللمرأة على وجه الخصوص.**

**35- تذكر أن علاقتك بزوجتك علاقة شديدة القرب، شديدة الخصوصية، وأنها علاقة أبدية, وهى أبدية بمعنى امتدادها في الدنيا واستمرارها في ثوب أجمل وأروع في الآخرة.**

**36- لا تدع مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجتك الأصلية تدخل مجال الأسرة الصغيرة ، راع التوازن في العلاقات المختلفة فلا تطغى علاقتك بأمك على علاقتك بزوجتك أو العكس.**

**37- لا تنم في غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب.**

**38- اهتم بأن تكون العلاقة الجنسية في أحسن صورها وأكمل فنونها لكي تسعدا بها معا وينعكس ذلك على باقي نواحي حياتكما, فهذه العلاقة هي ترمومتر العلاقة الزوجية , فالسعادة الزوجية تبدأ من الفراش , وأيضا الطلاق فى 90% منه يبدأ من الفراش.**

**39- حافظ على الخصوصية المطلقة لعلاقتكما بكل أبعادها , ولا تنقض هذه الخصوصية أبدا حتى فى أشد حالات الخصومة , فما بينكما ميثاق غليظ يسألك عنه الله.**

**40- اهتم بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض الطقوس الدينية معا ً , كالصلاة وقراءة القرآن والدعاء والحج والعمرة وسائر أعمال الخير.**

**41- تجنب ضرب زوجتك أو إهانتها, فليس من المروءة أن يضرب رجل امرأة , وليس من الكرامة أن تهين مخلوقة كرمها الله ( حتى ولو أخطأت ), وليس من الأخلاق أن يرى أبناءك أمهم في هذا الوضع , وتذكر لو أن لك ابنة أترضى أن يضربها زوجها مهما كانت الأسباب.**

**42- ساعد على تكوين صورة إيجابية ومتميزة لها لدى الأبناء , فذلك يسمح بعلاقة طيبة بينها وبينهم ويعطها قدرة أكبر على ممارسة دورها التربوي معهم حين يرونها زوجة وفية وأما عظيمة في نظرك ونظرهم.**

**43- إذا أحببتها فأكرمها وإذا كرهتها فلا تظلمها, فهذه هي صفات الزوج النبيل الكريم العظيم كما وصفها سيدنا الحسن رضي الله عنه.**

**44- في حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه – لا سمح الله – فكن راقياً متحضراً في إدارة الأزمة واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح بالإشراف المشترك على تربية الأبناء، ولا تحاول استخدامهم في الخلاف بينكما ولا تحاول تشويه صورة مطلقتك أمام أبنائها.**

* **2- كيف تتعاملين مع زوجك**

****

**توجيهات خاصة جداً من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج الزواجي والعائلي.. ، إليك أيتها الزوجة كي تصبح علاقتك بزوجك في أحسن حالاتها :**

**1- أن تعرفي طبيعة العلاقة الزوجية فهي علاقة شديدة القرب شديدة الخصوصية وممتدة في الدنيا والآخرة، وقد تمت بكلمة من الله وباركتها السماء واحتفي بها أهل الأرض ، وهذا يحوطها بسياج من القداسة والطهر .**

**2- أن تكوني أنثى حقيقية راضية بأنوثتك ومعتزة بها ، فهذا يفجر الرجولة الحقيقية لدى زوجك لأن الأنوثة توقظ الرجولة وتنشطها وتتناغم وتتوافق معها وتسعد بها ، أما المرأة المسترجلة التي تكره أنوثتها وترفضها فنجدها في حالة صراع مرير ومؤلم مع رجولة زوجها ، فهي تعتبر أنوثتها دونية وضعف وخضوع وخنوع ، وتعتبر رجولة زوجها تسلط وقهر واستبداد وبالتالي تتحول العلاقة الزوجية إلى حالة من الندية والمبارزة والصراع طول الوقت ويغيب عنها كل معاني السكن والود والرحمة .**

**3- أن تفهمي طبيعة شخصية زوجك ، فلكل شخصية مفاتيح ومداخل  ، والزوجة الذكية تعرف هذه المفاتيح والمداخل وبالتالي تعرف كيف تكيف نفسها مع طبيعة شخصية زوجها بمرونة وفاعلية دون أن تفقد خياراتها وتميزها .**

**4- أن تفهمي ظروف نشأته فهي تؤثر كثيراً في تصوراته ومشاعره وسلوكه وعلاقاته بك وبالناس , وفهمك لظروف نشأته ليس للمعايرة أو السب وقت الغضب ،ولكن لتقدير الظروف والتماس الأعذار .**

**5- أن تحبي زوجك كما هو بحسناته وأخطائه ، ولا تضعي نموذجاً خاصاً بك تقيسيه عليه فإن هذا يجعلك دائماً غير راضية عنه لأنك ستركزين فقط على الأشياء الناقصة فيه مقارنة بالنموذج المثالي في عقلك أو خيالك ، واعلمي أن كل رجل – وليس زوجك فقط – له مزاياه وعيوبه لأنه أولاً وأخيراً إنسان .**

**6- أن ترضي به رغم جوانب القصور فلا يوجد إنسان كامل ، والرضا في الحياة الزوجية سر عظيم لنجاحها ، واعلمي أن ما فاتك أو ما ينقصك في زوجك سيعوضك الله عنه في أي شيء آخر في الدنيا أو في الآخرة .**

**7- لا تكثري من لومه وانتقاده فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له ، ويقتل الحب بينكما فلا يوجد أحد يحب من يلومه وينتقده طول الوقت أو معظم الوقت .**

**8- احترمي قدراته ومواهبه ( مهما كانت بسيطة ) ولا تترددي في الثناء عليهما فهذا يدفعه للنمو ويزيد من ثقته بنفسه وحبه لك .**

**9- عبري عن مشاعرك الإيجابية نحوه بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية ، ولا تخفي حبك عنه خجلاً أو خوفاً أو انشغالاً أو تحفظاً .**

**10- حاولي السيطرة - قدر إمكانك- على مشاعرك السلبية نحوه خاصة في لحظات الغضب،وأمسكي لسانك عن استخدام أي لفظ جارح، ولا تستدعي خبرات الماضي أو زلاته في كل موقف خلاف.**

**11- احرصي على تهيئة جو من الطمأنينة والاستقرار والهدوء في البيت وعلى أن تسود مشاعر الود ( في حالة الرضا ) ومشاعر الرحمة ( في حالة الغضب ) ، فالسكن والمودة والرحمة هما الأركان الثلاثة للعلاقة الزوجية الناجحة .**

**12- احترمي أسرته واحتفظي دائماً بعلاقة طيبة ومتوازنة مع أهله وأقاربه .**

**13- اجعلي سعادته وإسعاده أحد أهم أهدافك في الحياة فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه والأهم من ذلك رضا الله .**

**14- الطاعة الإيجابية مصداقاً للآية الكريمة " الرجال قوامون على النساء بما فضل الله بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم . فالصالحات قانتات حافظات للغيب بما حفظ الله ..." ( النساء – 34 ) والقوامة هنا ليست تحكماً أو استبداداً أو تسلطاً أو قهراً ، بل رعاية ومسئولية واحتواء وحبا ، والقنوت في الآية معناه الطاعة عن إرادة وتوجه ورغبة ومحبة لا عن قسر وإرغام. فطاعة الزوجة السوية لزوجها السوي ليست عبودية أو استذلال وإنما هي مطاوعة نبيلة مختارة راضية وسعيدة ، وهي قربة تتقرب بها الزوجة إلى الله وتتحبب بها إلى زوجها ، وهي علامة الأنوثة السوية الناضجة في علاقتها بالرجولة الراعية القائدة المسئولة ولا تأنف من هذا الأمر إلا المرأة المسترجلة أو مدعيات الزعامات النسائية.**

**15- حفظ السر، فالعلاقة الزوجية علاقة شديدة القرب ، شديدة الخصوصية ، عالية القداسة، ولذلك فالحفاظ على سر الزوج هو حفاظ على القرب والخصوصية ومراعاة لحرمة الرباط المقدس بين الزوجة وزوجها في غيابه وحضرته على السواء . وحفظ السر ورد في الآية الكريمة السابق ذكرها في وصف الصالحات بأنهن حافظات للغيب بما حفظ الله .**

**16- أشعريه برجولته طول الوقت وامتدحي فيه كل معاني الرجولة كالقوة والشهامة والمروءة والشجاعة والصدق والأمانة والرعاية والمسئولية والاحتواء والشرف والطهارة والإخلاص والوفاء.**

**17- أن تراعي ربك في علاقتك بزوجك وأن تعلمي أن العلاقة بينك وبين زوجك علاقة سامية مقدسة يرعاها الإله الأعظم ويباركها ويعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، وأن صبرك على زوجك وتحملك لبعض أخطائه لا يضيع هباء, بل تؤجرين عليه من رب  رحيم عليم، وتعرفين أنه إذا نقص منك شيء في علاقتك بزوجك وصبرت ورضيت فأنت تنتظرين تعويضاً عظيماً من الله في الدنيا  والآخرة، هذا الشعور الروحاني في الحياة الزوجية له أثر كبير في نجاحها واستمرارها وعذوبتها، خاصة إذا كنتما تشتركان في صلاة أو صيام أو قيام ليل أو حج أو عمرة أو أعمال خير، فكأنكما تذوبا معاً في حب الله وفي السعي نحو الخلود، وأنتما تعلمان بأن هناك دورة حياة زوجية أخرى بينكما في الجنة تسعدان فيها بلا شقاء وتعيشان فيها خلوداً لا ينتهي ولا يمل.**

**18- أن تفخري بإخلاصك لزوجك وتعتبرينه تاج على رأسك حتى لو كانت لزوجك زلات أو هنات في أي مرحلة من مراحل حياتكما الزوجية ، فالزوجة هي منبع الوفاء والإخلاص والخلق القويم في الأسرة كلها ، وهذا ليس ضعفاً منك وإنما غاية القوة فأنت منارة الخلق الجميل لأبنائك وبناتك وزوجك.**

**19- أن تحرصي على إمتاع زوجك والاستمتاع معه وبه ، بكل الوسائل الحسية والمعنوية والروحية، فالله خلقكما ليسعد كل منكما الآخر كأقصى ما تكون السعادة وسيكافئكما على ذلك في الجنة بحياة أخرى خالدة وخالية من كل المنغصات التي أتعبتكما في الدنيا ، وكما يقولون فالمرأة الصالحة الذكية هي متعة للحواس الخمس لدى زوجها.**

**20- أن تكوني متعددة الأدوار في حياة زوجك فتكوني له أحياناً أماً تحتويه بحبها وحنانها ، وتكوني أحياناً أخرى صديقة تحاوره وتسانده، وتكوني أحياناً ثالثة ابنة تفجر فيه مشاعر الأبوة الحانية ، وأن تقومي بهذه الأدوار بمرونة حسب ما يقتضيه الموقف وما تمليه حالتكما النفسية والعاطفية معاً.**

**21- أن تكوني متجددة دائماً فهذا يجعلك تشعرين بالسعادة لذاتك ويجعل زوجك في حالة فرح واحتفاء بك لأنه يراك امرأة جديدة كل يوم فلا يمل ولا يبحث عن شيء جديد خارج البيت , والتجديد يشمل الظاهر والباطن ، فيبدأ من تسريحة الشعر ونوع العطر وطراز الملابس مروراًَ بترتيب الأساس في الغرف ووصولاً إلى " طزاجة " الفكر والروح . وإذا وجدت الملل يتسرب إلى حياتكما والمياه تميل للركود حاولي تحريك ذلك برحلة أو نزهة أو عشاءاً خاصاً أو أي شيء ترينه مناسباً .**

**22- احرصي على ثقافتك العامة والمتنوعة حتى تكون هناك خطوط اتصال بينك وبين زوجك وبينك وبين المجتمع ، فالمرأة المثقفة لها طعم خاص ولها بريق يميزها وهي تغري بالحديث الجذاب المتنوع، أما المرأة عديمة أو ضعيفة الثقافة فتجبر زوجها على الصمت حيث لا يجد ما يتحدث إليها فيه، وشيئاً فشيئاً ينظر إليها بدونية ويراها أقل من أن يحاورها أو يناقشها فتنزل من مستوى الزوجة إلى مستويات أخرى أدنى ، خاصة إذا كان هو يتعامل مع سيدات مثقفات ومتألقات فتحدث المقارنة مع الزوجة عديمة الثقافة أو أحادية الرؤية فيتحول قلبه طوعاً أو كرهاً.**

**23- أن تسامحي زوجك على زلاته وأخطائه فلا يوجد رجل بلا خطأ ، فالرجل إنسان والإنسان كثيراً ما يخطئ ، فلا تسمحي لخطاً مهما كان أن ينغص عليك حياتك وأن يجفف مشاعر حبك لزوجك ، وأنت تحتاجين لهذه الصفة ( التسامح ) خاصة في مرحلة منتصف العمر حيث يمر بعض الرجال ببعض التغيرات تجعلهم يعيشون مراهقة ثانية وربما صدرت منهم أخطاء أو زلات عاطفية وهي في أغلب الأحيان مؤقتة وسرعان ما يعود إلى رشده لو كنت قادرة على التسامح والاستمرار في العطاء الوجداني رغم ألم التجربة .**

**24- أن تكون غيرتك عاقلة ومعقولة تدل على حبك لزوجك وحرصك عليه ، وتنبه زوجك حين تمتد عينيه أو قلبه يميناً أو يساراً، ولا تدعي هذه الغيرة تحرق حياتك الزوجية وتحول البيت إلى ميدان حرب وتحول الثقة والحب إلى شك واتهام ، ولا يقتل الحب مثل غيرة طائشة .**

**25- فليكن زوجك هو محور حياتك ( وأنت أيضاً محور حياته ) ، بمعنى أنه يشغل فكرك ووجدانك ، وتتحدد حركاتك وسكناتك طبقاً لعلاقتك به فتنشغلين به وبما يشغله وتحبين ما يحبه ، وتكيفين جلوسك وانتقالاتك طبقاً لوجوده ، وترتبين صحوك ونومك على برنامجه اليومي أو يتوافق برنامجك وبرنامجه كما تتوافق أرواحكما، إنه شعور بالانتماء والمعية لا يعلو عليه إلا الانتماء والمعية لخالق الأرض والسماوات.**

**26- كوني واثقة به على كل المستويات، فأنت واثقة في إخلاصه لك(مهما حاول أحد تشكيكك في ذلك)، وأنت واثقة في قدراته وفي نجاحاته وفي حبه لك، هذه الثقة ليست غفلة وليست سذاجة – كما تعتقد بعض الزوجات – بل هي رسالة عميقة للطرف الآخر كي يكون أهلاً لذلك، أما المرأة التي تشك وتشكك في زوجها فإنها حتماً ستجد منه الخيانة وتجد منه الفشل ، فالزوج يحقق توقعاتك منه ، وكل ذرة شك تمحو أمامها ذرة حب، والشك هو السم الذي يسري في العلاقة الزوجية فيجعلها تموت بالبطيء .وحفاظاً على هذه الثقة وتجنباً لبذرة الشك ، احرصي على أن لا يعرف زوجك زلاتك وأخطائك قبل الزواج أو علاقاتك الماضية – إن كانت هناك علاقات – فقد سترها الله عليك وتجاوزتها، ومعرفته بها وبتفاصيلها حتماً ستزرع بذرة شك في نفسه ربما لا يستطيع الخلاص منها ومن سمومها. وأيضاً لا تلعبي لعبة الشك التي تمارسها بعض الزوجات – خاصة حين تشعر بإهمال زوجها – فتحاول إثارة شكوكه نحوها بالحديث عن اهتمام الرجال بها ومحاولاتهم التعرض لها، فهذه لعبة خطرة قد تحرق كل المشاعر وتقضي على طهارة العلاقة الزوجية وبراءتها ونقائها وصفائها إلى الأبد . ولعبة الشك هذه تنبئ عن نوايا خيانة ، والخيانة فعلاً قد وقعت على مستوى التخيل ولم يبق لها إلا التنفيذ في الواقع في أي فرصة سانحة .**

**27- اهتمي بالأشياء الصغيرة في العلاقة بينكما ، مثل الأشياء التي يحبها ، وذكرياته التي يعتز بها، والمناسبات المهمة له .**

**28- استقبلي همساته ولمساته ومحاولات قربه وتودده إليك بالحفاوة والاهتمام وبادليه حباً بحب واهتماماً باهتمام .**

**29- تزيني له بما يناسب كل وقت وكل مناسبة مع مراعاة عدم المبالغة ومراعاة ظروفه النفسية.**

**30- تجنبي إهماله مهما كانت مشاغلك أو مشاكلك أو مشاعرك ، فالإهمال يقتل كل شيء جميل في العلاقة الزوجية ، وربما يفتح الباب لاتجاهات خطرة بحثاً عن احتياجات لم تشبع .**

**31- جددي حالة الرومانسية في حياتكما بكل الوسائل الممكنة ، فيمكنك مثلاً الخروج معه في رحلة خاصة بكما وحدكما لمدة يوم أو يومين تستعيدان فيها روح وذكريات أيام الخطوبة .**

**32- كوني كريمة في رضاك ونبيلة في خصومتك .**

**33- التزمي الصدق والشفافية معه في كل المواقف حتى لا تهتز ثقته فيك .**

**34- ليكن بينكما لحظات تشعران فيها بالجمال "معاً" على شاطئ بحر ، أو أمام جبل ، أو في حديقة جميلة ، أو سماء صافية ، أو صوت جميل ، أو لوحة رائعة .**

**35- لا تدعي مشكلات أسرتك الأصلية أو أسرة زوجك تقتحم مجال أسرتكما الصغيرة ، وراعي التوازن في العلاقات المختلفة فلا تطغي علاقتك بأمك أو أبيك أو إخوتك على علاقتك بزوجك.**

**36- لا تنامي في غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات و الأسباب .**

**37- اهتمي بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض العبادات معاً كقراءة القرآن أو قيام الليل أو الحج أو العمرة أو أعمال الخير والبر .**

**38- لا تحمليه فوق طاقته مادياً أو معنوياً ، فهو أولاً وأخيراً إنسان ويعيش ضغوط الحياة العصرية الشديدة ويحتاج لمن يخفف عنه بعض هذه الضغوط .**

**39- احذري أن يكون الأطفال هم المبرر الوحيد لاستمرار علاقتك بزوجك،واحذري أكثر أن تعلني هذا.**

**40- احرصي على كل ما يضفي على حياتكما جمالاً وبهجة ومرحاً ، فالحياة مليئة بالمنغصات وهي أيضاً مليئة بالملطفات ، فليكن لك سعي نحو الملطفات والمجملات والمبهجات توازنين بها صعوبات الحياة وتضفين بها جواً من الحب والجمال والبهجة والمرح في البيت.**

**41- على الرغم من الاقتراب الشديد في العلاقة بين الزوجين إلا أن الزوجة الذكية تحرص على ضبط المسافة بينها وبين زوجها اقتراباً وبعداً كي تحافظ على حالة الشوق والاحتياج متجددة ونشطة طول الوقت.**

**42- احذري تردد كلمة الطلاق في حديثك أو حديث زوجك خاصة أثناء الخلافات والخصام ، لأن تردد هذه الكلمة ولو على سبيل التهديد يجعلها خياراً جاهزاً وقابلاً للتنفيذ في أي لحظة ، إضافة إلى أنها تعطى إحساساً بعدم الأمان وعدم الاستقرار .**

**43- وهذه النصيحة الأخيرة نذكرها كارهين مضطرين ، ففي حالة التفكير في الطلاق أو حدوثه – لا سمح الله – كوني راقية متحضرة في إدارة الأزمة ، واستبق قدراً من العلاقة الإنسانية يسمح باستمرار الإشراف المشترك على تربية الأبناء ، ولا تحاولي تشويه صورة طليقك أمام أبنائك . وحتى في حالة عدم وجود أولاد فلا بأس من أن يكون الفراق نبيلاً خالياً من التجريح أو الانتقام المتبادل.**

**3- التواصل العاطفي بين الزوجين**



* **التواصل العاطفي هو مفتاحالسعادة بين الزوجين، فالعلاقة بين الزوجين تبدأ قوية دافئة مليئة بالمشاعر الطيبة،والأحاسيس الجميلة، وقد تفتر هذه العلاقة مع مضي الوقت، وتصبح رمادًا لا دفء فيهولا ضياء. وهذه المشكلة هي أخطر ما يصيب الحياة الزوجيَّة، ويُحْدِث في صَرْحهاتصدُّعات وشروخ، وعلى الزوجة أن تعطي هذه المشكلة كل اهتمامها لتتغلب عليها، حتىتكون علاقتها بزوجها علاقة تواصل دائم، وحب متجدد.**
* **وبداية العلاج تكون بمراجعةكل منهما لما عليه من واجبات تجاه الآخر، فلعل المشكلة قد بدأت من هذه الزاوية، إلاأن الحياة الزوجية لا تقف عند هذا الحدِّ، فالعلاقة الزوجية هي علاقة إنسانية،وليست علاقة آلية، فالرباط العاطفي بينهما حبل متين، يشكل ركنًا أساسيّا في الحياة الزوجية.**
* **والعاطفة علاقة متبادلة بين الزوجين، فالزوج يحرص على أن يشعر زوجتهبحبه لها، وعلى الزوجة أن تبادله هذه المشاعر الطيبة، وتعلن له عن حبها إياهوإخلاصها ووفائها له في كل وقت، وللعاطفة -الصادقة- سحر على حياة الزوجين، فهي تحولالصعب سهلاً، وتجعل البيت الصغير جنة يسعد فيها الزوجان والأبناء، ولهذه العاطفةطرق تعرفها جيدًا المرأة الذكية، والكلمة الطيبة أيسر هذه الطرق.**
* **فالمرأةالحكيمة هي التي تشعر زوجها بحبها له، وتُكْبِرُهُ في نظرها، وأن تعوِّده من أولأيام زواجها على طيب الكلام، فذلك هو الذي يغذي حياتهما الزوجية، ويجعلها تثمرخيرًا وسعادة؛ فالحب إحساس وشعور تزكيه الكلمة الطيبة، والاحترام المتبادل، ومبادلةكلمات الحب والمودة، فلا يمنع حياء الزوجة من أن تبادل زوجها الكلمات الرقيقةوالمشاعر الراقية، وعلى الرجل أن يشجع زوجته على ذلك؛ بكلماته الرقيقة، وأحاسيسهالصادقة نحوها.. ولتكن ساحة الحب رحبة بينهما، ففيها يتنافسان؛ أملاً في سعادةحياتهما في الدنيا، ورجاء في أجر الله في الآخرة.**
* **وفوق كل ذلك فإن الحساسية عندالزوجة قد تفسد هذه العلاقة، فعليها-إذن- أن تكون هي صاحبة القلب الكبير الذييتغاضى عن هفوات الزوج، وهي بهذا المسلك تَكْبُر في عيني زوجها، بل إن ذلك قد يدفعهإلى الحرص على عدم الوقوع في هذه الهفوات مرة أخرى.**
* **وعجيب شأن بعض النساء فيحرصهن على بذل الوسع في التجمل والتزين حال خروجهنَّ إلى الشوارع والطرقات، ولايبذلن نصف هذا أو ربعه حال تواجدهن مع أزواجهن في المنزل.. فليس من الإسلام في شيءأن تتحجب المرأة وتخفي زينتها أمام زوجها، ثم تسفر عن جمالها أمام كل غاد ورائحخارج البيت.**
* **وهناك أمور على قدر كبير من الأهمية قد تغفل عنها كثير من الزوجات، ظنًّامنهن أن الكلام الطيب والعلاقة الحسنة هي السعادة فحسب، لا.. بل هناك البيت النظيفالهادئ، الذي يحتاج إليه الزوج ليستريح فيه من عناء عمله، وهناك أيضًا مائدة الطعامالمعدة إعدادًا جيدًا، كل هذه الأمور تهم الزوج، بل إن التقصير فيها يكون مكدرًا منمكدرات الحياة.**
* **ويحسن بالزوجة أن تنظر إلى علاقتها بأهل زوجها إلى أنها علاقةبينها وبين زوجها، فحسن علاقتها لهم يعني حسن علاقتها به، فهي تحسن ضيافتهم، وترىفي صنيعها هذا قربًا من زوجها.. كما أنها تشجع زوجها على دعوة أصدقائه وإخوانه علىطعام تعده لهم فرحة مسرورة.. وكأن لسان حالها يقول لزوجها: أنا أحب من تحب، وأبغضمن تبغض.**
* **وعلى المرأة أن تداوم على الحديث في أوقاتمناسبة مع زوجها، فتتعرف أحواله، وما تعرَّض له في حياته اليومية، فذلك يقرب المرأةمن زوجها، ويُشعره بقيمته وأهميته. عن عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليهوسلم إذا صلى ركعتي الفجر (يعني: سنة الفجر)، فإذا كنتُ مستيقظة حدثني، وإلا اضطجعحتى يؤذَّن بالصلاة (أي تقام). [متفق عليه[**

**قواعد للتعامل مع المشاكل الزوجية**



**الإنسان يلتمس الألفة والمودة، ويحتاج أن يحب وأن يحب. مع ذلك فالناس يلقون صعوبة في تحقيق ذلك.**

**إن العديد من الناس ليس لديهم أي فكرة عن العلاقات السليمة. لذلك، سوف نحاول تقديم الحل لهذه المشكلة.**

**إليكم بعض قواعد العلاقات الأساسية مما استقيناه من العديد من المصادر والخبراء. هذه القائمة التي نقدمها ليست بأي حال قائمة شاملة، إلا أنها بداية.**

**تعرّف على معتقدات شريكك عن العلاقات:**

**الناس لهم معتقدات مختلفة، وغالبا ما تكون متناقضة. إنك طبعا لا تود أن تقع في حب شخص يتوقع الكثير من الغش في علاقاته، فمثل هذا الشخص سيخلق الغش حيث لا يوجد .**

**حدد حاجاتك واطلبها بوضوح:**

**العلاقات ليست لعبة أو جزيرة. الكثير من الرجال والنساء يخافون التعبير عن حاجاتهم، فيضطرون إلى إخفائها أو تمويهها. فتكون النتيجة خيبة أمل لعدم حصولهم على ما يريدون والغضب من شريكهم لأنه لم يسد حاجاتهم التي يخفونها. المودة لا تأتي بدون صدق. شريكك لا يستطيع قراءة أفكارك.**

**اعتبرا نفسيكما فريقا واحدا:**

**أي أنكما شخصين فريدين منظوراكما مختلفين وقوتكما مختلفة. هذه هي قيمة صبط 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. الخلافات لا تفسـد العلاقات، ولكن الشتائم هي التي تفسدها وتهدمها. تعلّم كيف تتعاطى مع الشعور السلبي الذي لا محالة ناتج عن الخلافات يبن شخصين. المراوغة أو تجاهل الخلافات ليست الطريقة السليمة للتعاطي معها.**

**إذا كنت لا تفهم أو لا تحب شيئا يفعله شريكك، اسأل عنه، واسأل عن سبب قيامه به. تحدث واستكشف، ولا تفترض.**

**يجب أن تحل المشاكل فور نشوبها:**

**لا تدع الغيظ يحتدم في داخلك. أغلب تعثرات العلاقات يعود سببها إلى جرح الشعور، فيناصب واحدهما الأخر العداء فيصبحا غريبين أو حتى عدوين.**

**تعلم الحوار والمفاوضة:**

**العلاقات الحديثة لم تعد تعتمد على الأدوار التي يفرضها الإرث الثقافي. الشريكان هما اللذان يحددان أدوارهما بحيث أن كل عمل فعلا يستدعي التفاوض. والمفاوضات تنجح بتوفر حسن النية. بما أن احتياجات الناس تظل تتغير طيلة الوقت، ومتطلبات الحياة تتغير أيضا، فإنه لا غنى للعلاقات الجيدة عن التفاوض ومعاودة التفاوض طيلة الوقت.**

**استمع:**

**حقا استمع، لقلق شريكك وتذمره دون أن تصدر حكما حيالهما. في كثير من الأحيان يكون كل ما نحتاجه هو وجود أحد يستمع إلينا، فهذا يفتح الباب للثقة. مشاركة الشعور أمر حيويّ. أنظر إلى الأمور من وجهة نظر شريكك ومن وجهة نظرك أنت أيضا.**

**ابذل قصارى جهدك للمحافظة على المودة بينكما:**

**فالمودة لا تحدث من تلقاء نفسها. وإذا انعدمت ابتعدتما عن بعضيكما وأصبح الواحد منكما عرضة لإغراءات العلاقات الأخرى. العلاقات الجيدة ليست الهدف النهائي، وإنما هي عمل يدوم الحياة كلها وتتم المحافظة عليها بالعناية المتواصلة.**

**أنظر نظرة طويلة المدى:**

**الزواج هو اتفاق بين شخصين على العيش مع بعضهما في المستقبل. قارنا أحلامكما دائما لتتأكدا أنكما تسيران في نفس الطريق. جددا أحلامكما على الدوام.**

**إياك أبدا الاستهانة بحسن الهندام والزينة:**

**المودة شيء صعب، فهي تتطلب الصدق، والصراحة، والانفتاح، والبوح بما يقلق، والمخاوف، والحزن، والآمال، والأحلام.**

**لا تذهب إلى النوم وأنت غضبان. جرب شيئا من الرقة والحنان.**

**اعتذر، واعتذر، واعتذر:**

**كل واحد يمكن أن يخطئ. محاولة إصلاح الخطأ أمر حيوي ويؤدي إلى السعادة الزوجية. قد تكون المشاجرات سخيفة أو مضحكة أو حتى تدعو إلى السخرية، ولكن الرغبة في إصلاح ذات البين فيما بعد هو محور سعادة كل زواج. اعتمادك على شريكك بعض الشيء أمر جيد، ولكن اعتمادك الكامل عليه في كل احتياجاتك ما هو إلا دعوة لتعاسة كلا الشريكين. جميعنا نعتمد إلى حد ما على الأصدقاء والمعلمين والأزواج - وحاجة الرجل إلى الاعتماد على أحد ما لا تقل عن حاجة المرأة.**

**احترم نفسك واعتد بها:**

**يسهل على الناس أن يحبوك ويرافقوك عندما تحترم نفسك. تدل الأبحاث على أنه كلما زاد عدد الأدوار التي يقوم بها الشخص كلما ازدادت بواعث احترامه لنفسه. العمل الهادف – سواء بأجر أو بدون أجر- هو أهم السبل لتقوية الشعور بالذات.**

**قوي علاقتكما بإدخال عناصر واهتمامات جديدة عليها من خارجها:**

**كلما كبرت عواطفكما واشتركتما بها كلما قويت علاقتكما. ليس من الواقعية في شيء أن تنتظر من شخص ما أن يسـد كل حاجاتك في الحياة.**

**تعاونا، وتعاونا، وتعاونا:**

**اشتركا بالمسئولية. فالعلاقات لا تنجح إلا إذا كانت ذي طرفين فيها الكثير من الأخذ والعطاء.**

**ظل مستعدا للعفوية.**

**حافظ على نشاطك وعلى صحتك:**

**يجب أن تدرك أن جميع العلاقات يصيبها الفشل أحيانا ويحالفها النجاح أحيانا أخرى، وأنها لا تظل دائما على ما يرام.لاتوجد أي علاقة تظل ممتازة طيلة الوقت. العمل معا وتعاونكما في أقات الشدة يقوي علاقتكما.**

**تفهم العلاقة السيئة باعتبارها انعكاس لما تصدقه عن نفسك.**

**لا تهرب من العلاقة السيئة، لأنك ببساطة سوف تكررها مع شريك التالي. استخدمها كمرآة ترى فيها نفسك وتدرك أي جزء منك يخلق هذه العلاقة. غيّر نفسك قبل أن تغيّر علاقتك.**

**فلتدرك أن الحب ليس كاملا، وليس سلعة محدودة تشتريها وتبيعها. إنها شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما. إذا تعلمتم طرقا جديدة للتفاعل مع بعضكما، تعود مشاعركم متدفقة وغالبا أقوى من ذي قبل.**

**كيف تعالج المشاكل الزوجية**

**1- ماالحلالأمثلللخلافات؟**

**لابدللزوجينمنالاعترافبوجودالمشكلة،والإقراربالخلاف،والعلمبأنالخلافلايلغيجوهرالعلاقةالزوجيةولايهدمالتواصلوالمودةبينالزوجين،وعليهماأنيعملاجاهدينلحلهذهالخلافاتمنأجلالحفاظعلىالحياة الزوجيةواستمرارها،وأنلايضعا**

**الطلاقحلاأوليّاًلخلافاتهما،ويمكنللزوجينالاستفادةمنالخطواتالآتيةفيالتعاملمعالمشكلة:**

**•أنيتراجعاعنالخطأ،وأنيعتذرالبعضهمافذلكأفضلمنالإصرارعلىالخلافوالتباعد.**

**•أنيصوناالعلاقةالزوجيةمنالمشاكلالتيتؤديإلىحدوثالطلاق،وأنيحترماالصفاتالجميلةوالخصائلالجيدةويقدماهاعلىالنواقص.**

**•أنيحدداموضوعالخلافويناقشاهولايطرحانغيرهلحظةعلاجالمشكلة،للتأكيدعلىأنالمشكلةهيسببالخلافوليسالشخص.**

**•عليهماأنيتجنباالشجاروالقراراتالتعسفية،لأنهالاتحلالمشكلة،ولاتلغيالخلافبينالزوجين،كمايجبعليهماالقبولبالحلولالتوافقيةحتىلايضيعالحق،ولاتتفاقمالمشكلة.**

**•عليهماالاستفادةمنتجاربالمشاكلالسابقةوتفاديتكرارها،وأنيتعاونافياتخاذالقراراتالتيتتعلقبالحياةالمشتركة،وأنيعززاالنصحوالمشورة،ويحترماوجهاتالنظر.**

**•عليهمااختيارالوقتوالمكانالمناسبينللحوارحولآليةحلالمشاكلبينهما.**

**2- مواجهةالمشاكل**

**علىالزوجينإتاحةالفرصةلبعضهمامنخلالتبنيأسلوبالحوارالبناءكمدخلأساسيلحلمشاكلهما،فمنالخطأالجسيم**

**التهربوالخوفمنالمصارحةوالمواجهة،أوالتأجيلمعبقاءعنصرالخلافوعدمالاعترافبالخطأخوفالفشلوالهزيمة،وللخروجمنهذاالمأزقعليهمااتباعالآتي:**

**•اتخاذقرارالمواجهةوالمصارحةبكلهدوءوفيالوقتالمناسب.**

**•تقبلالمشكلةوالاعترافبها.**

**•الاستماعالجيدمنالطرفينلدراسةالمشكلةوتحليلها.**

**•طرحالأفكارالصادقةبكلثقة،واجتناباستخدامالطرقالتيتعيقإيجادالحل.**

**•العلمبأنإمكانيةحلالمشكلةإنماهوانتصارللزوجينمعاً.**

**3- الاعترافبالخطأ**

**إنالإنسانمُعرضللخطأولايوجدبيننامنلميخطئولكنالمهمهوالاعترافبالخطأوعلاجهوعدمتكراره،وإذالمنعملعلىمواجهةأخطائنافلننستطيعحلهامماسيؤديإلىتراكمهاوتفاقمتبعاتها.**

**كماإننادائماًبحاجةلتقييمتجاربناوممارساتناحتىلانقعفيالمشاكلمجدداً،ولذافعلىالزوجيناللذينيحرصانعلىحياتهماالزوجيةأنيعتمدامبدأالصراحةوالمواجهةوالنقاشالمشتركوالبحثعنحلالخلافبمايرضيالطرفينويحققمصلحتهماومصلحةأسرتهما.**

**إنناإذاادعيناأنناكاملونفيصفاتنا،وانتقصناالآخرين،فسيتولدفيخلدناالتكبروالتعاليوازدراءالآخرينوعدمتقبلالإصلاحوالاستمرارفيالتقصيرورفضالتغيير،وهذاماسيحولالعلاقةالزوجيةإلىصراعدائم،ويصيرالتشاؤمسمةالحياةالزوجية.**

**فالأزواجبشر،وقدجعلاللهسبحانهوتعالىفيهمصفاتإنسانيةمتباينةومتفاوتة،وهممعرضونلكافةالاحتمالاتفيالاختلافوالتباينوفيطريقةالتفكيروفيالتوجهاتوالخبراتوطرقالتعاملمعالآخرين،ويعتبراعترافالزوجينبقدرتهماومعارفهماوإمكانياتهماأمراًيساعدهماعلىتقديرأمورحياتهماوكذلكيعينهماعلىحلمشاكلهما،ويجعلالعلاقةأكثرسهولةوإيجابية،ويجعلكلاالزوجينيقبلعذرالطرفالآخرأويبادرهوللاعتذارمنه.**

**4- ماهيمهاراتتقريبوجهاتالنظر؟**

**إنّتعلّمالأزواجالمهاراتاللازمةلحلالمشاكلوتجاوزالخلافاتيُعينعلىتقريبوجهاتالنظروالخروجمندوامةالحلولالوهمية،حتىلاتبقىالمشاكساتمتصدرةبدونحزم،لأنالإصرارعلىالمواقفالخاطئة،وتجاهلالقضاياالعالقة،يزيدمنهوّةالتنافروالخلاف،ومنهذهالمهارات:**

**•توسيعدائرةالمعرفةبالقراءةوالاطلاععلىالكتبالمتخصصة.**

**•تعلملغةالحوارالبناء،وإتقانأسلوبالاستماعوالمخاطبة.**

**•استخدامأسلوبالهدوءفيالنقاشوالتحليبالصبروالموضوعية.**

**•عدماتخاذأيقراراتفيحالاتالغضب،والتخليعنالعنادوعدمالإصرارعلىالرأي.**

**•اتباعأسلوبالتفكيرالمنطقيوالاعتيادعليه،فهومنأهممايعينعلىتقريبوجهاتالنظر.**

**5- أثرالتقاربفيحلالمشاكل:**

**يجبأننعلمأنصفاتالزوجينتتشابهفيبعضالجوانبوتختلففيجوانبأخرى،ولكنالبعضقديبالغونفيطلبالتشابه،ويعتبرونالاختلافطامةكبرىومنالمستحيلالتقريببينهذهالصفاتأوتعديلها،فهملايتصورونماخلقاللهسبحانهمنالفوارقبينالزوجين،فيحوّلونالذكورةوالأنوثةإلىتنازعوحقوباطلوخطأوصواب،ولايفهمونتعددوجهاتالنظر،ويتجاهلونالخصوصيةوالصفات،ويصيرونالاختلافإلىخلافونزاع،ولوعلمالأزواجذلكلَماتنافرواولَمااختلفوافيأشياءلاعلاقةلهاأصلاًبالعلاقةالزوجية،ويعتبرالتقاربقضيةمهمةللزوجينمنأجلمواجهةالمشاكل،كماإنهيعززقدرتهماعلىاختيارالحلولالمناسبة،لأنطبيعةالتقاربودرجةقوتهتحولدونإثارةالمشاكلأصلاًأوتركأيمشكلةبدونحل.**

**فكلمااعتادالزوجانعلىالوفاقوالوئامكلماقلتالمنغصاتفيحياتهما،وحتىلوطرأتأيةخلافاتسيجداننفسيهمايسعيانلحلهابكلحرصوسيعملانعلىإعادةالأمورإلىطبيعتهابأقصروقت.**

**وسوفنشيرإلىبعضالنقاطالأساسيةالتييتبعهاالزوجانالمتقاربانفيحالمواجهةأيمشكلةفيمايلي:**

**•القدرةعلىتحديدمنشأالخلافوسببه،ودرجته.**

**•وجودرغبةحقيقيةفيحلّالخلافوتفعيلالقدراتاللازمةللحل.**

**•تقديمالتنازلاتمنالطرفين،علماًأنهذامنتمامالأخلاقوكمالهاوليسفيذلكإساءةلأحدالزوجين.**

**•قيامالطرفينبأداءماعليهمامنالتزاماتوحقوقوواجبات.**

**•حلالمشكلةفيبداياتهاوعدمتركهاتتضخّموتتراكمعليهاالتبعات.**

**•إظهارالحرصعلىاستمرارالعلاقةالزوجيةوالحفاظعلىاستمراريتها.**

**•انتقاءكلماتالاحتراموالتقدير،واجتنابالكلماتالنابيةفإنهاتتركآثاراًسلبيةوجروحاًلاتندملبسهولة.**

**•اعتمادالعفووالصفححفاظاًعلىالعلاقةالزوجية.**

**•الصبرفيالمواقفالتيلايستبينالطرفالآخرفيهاالحقيقةريثماتنجليالأموروتتضح.**

**•يعملالزوجانعلىالتعاملبشفافيةوألايُسيئاالظنببعضهما،ويتبادلاالمشاعرالطيبة.**

**•قيامالزوجبمراعاةالظروفالنفسيةوالصحيةللزوجة.**

**•عدمالتدقيقفيمايصدرمنأحدالزوجينسهواًأوخطأًأوغضباًوالتماسالعذردائماً.**