|  |  |
| --- | --- |
| **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**  **الاختلافوالخلافبينالرجلوالمرأةدليل المتدرب** | **يعدّالرّجلوالمرأةفلقتانلاتنفصلانعنبعضهماالبعض،ويكمّلكلٌّمنهماالآخرفيالعيشوتأمينسبلالحياةوإحياءالأرضمهماكانتالفروقبينهما** |

**الفهرس**

|  |  |
| --- | --- |
| **محاور البرنامج** | **رقم الصفحة** |
| **هدفمعرفهالفروقبينالرجلوالمرأة** | 4 |
| **الفروقبيندماغىالرجلوالمرأة** | 5 |
| **الفروقالأساسيةبينطبيعتيالرجلوالمرأة** | 6 |
| **الفروقبينشخصيتيالرجلوالمرأة** | 9 |
| **سيكولوجيةالمرأة** | 13 |
| **الفروقبينالرجلوالمرأةفيطريقةالتفكيروالمعرفة** | 15 |
| **الحاجاتالعاطفيةالأساسيةللرجلوالمرأة** | 16 |
| **مفهومالخلافات** | 18 |
| **أسبابالمشاكلالزوجية** | 19 |
| **خطواتفيطريقحلالمشكلةالزوجية** | 21 |
| **قواعدللتعاملمعالمشاكلالزوجية** | 27 |
| **كيفتعالجالمشاكلالزوجية** | 30 |

فى نهاية الدورة يكون المتدرب قادرا على :

الهدفالعامللبرنامجالتدريبي :

هوبرنامجتدريبىيهدفإلىالتعرفعلىالاختلافووجهاتالخلافبينالرجلوالمرأةوالفروقبينهمعقلياوفكرياوعضوياوالتعرفأيضاعلىالخلافاتالزوجيةوكيفيةحلها .

الأهداف التفصيلية للبرنامج :

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

1- التعرف على الفرق بين دماغى الرجل والمرأة .

2- التعرف على الفروق الأساسية بين طبيعتى الرجل والمرأة .

3- التعرف على الفروق بين شخصيتى الرجل والمرأة .

4- التعرف على سيكلوجية المرأة في التعامل مع الرجل .

5- التعرف على الفرق بين الرجل و المرأة في التفكير .

6- التعرف على الحاجات الأساسية لكلا من الرجل والمرأة .

7- التعرف على مفهوم الخلافات .

8- التعرف على أسباب المشاكل الزوجية.

9- التعرف على طرق حل المشكلة الزوجية.

10- التعرف على قواعد للتعامل مع المشاكل الزوجية.

11- التعرف على كيف تعالج المشاكل الزوجية.



**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.**

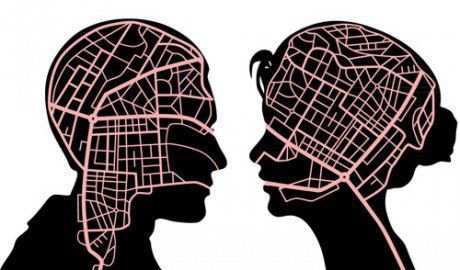
**- ومن هنا تأتي أهمية توفر الوعي الكافي بالاختلافات الطبيعية بين الرجل والمرأة وإلا كان الخلاف المستمر هو النمط السائد في العلاقة. فنسيان حقيقة هذه الفوارق الطبيعية يتسبب في الغضب أو الإحساس بالإحباط تجاه الطرف الآخر. فكل طرف يتوقع من الطرف الآخر أن يكون مثله، يشعر بما يشعر به ويفكر مثله ويرغب في نفس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

**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 .‎**

**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.‎**

**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**

**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.**

**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.**

**جانب مواجهة الضغوط:**

**المرأة حين تتعرض للضغوط تحتاج بشدة إلى التعبير عن مشاعرها والحديث عن المشكلات التي تسببت في هذه الضغوط،**

**أسلوب التعبير:**

**المرأة تستطيع أن تعبر عن نفسها من خلال الكلام، فهو الوسيلة المثلى لتوصيل ما بداخلها، ولذا فهي تتهم بأنها كثيرة الكلام .**

**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.**

**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**

**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.**

**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.**

**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؟**

**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؟**

**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؟**

**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؟**

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

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

**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؟**

**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 .**

**التدخلاتالخارجية**

* **التدخلات الخارجية من بعض الأهل والأقارب والجيران والأصدقاء في الحياة الزوجية قد يفسدها ويسير بها إلى طريق آخر غير الذي وجدت من أجله .**

**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 .**

**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.**

**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 .**

**والغيرةنوعان :**

**1- الغيرةالمحمودة :**

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

**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.**

****

**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**

**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**

**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.**

* **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.**

**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.**

**قواعد للتعامل مع المشاكل الزوجية**



**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 دين سولي مديرة الزيجات الناجحة ( وهو مجهود عالمي لتعليم الأزواج المهارة في إقامة العلاقات ).**

**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.**

**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.**

**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.**