

**دستور العلاقة الزوجية**



**محتويات دورة دستور العلاقة الزوجية**

**الوحدة الأولى: الحب**

* تعريف الحب
* أنواع الحب
* الوقوع في الحب
* الاختبارات الستة للحب
* لغات الحب الخمس

**الوحدة الثانية: الرجل والمرأة**

* هدف معرفه الفروق بين الرجل والمرأة
* الفروق الأساسية بين الرجل والمرأة
* حاجات المرأة وحاجات الرجل

**الوحدة الثالثة: الخلافات الزوجية (أسبابها-علاجها)**

* مراحل تكون المشكلة الزوجية
* أسباب المشاكل الزوجية
* حقائق قبل العلاج
* خطوات في طريق حل المشكلة الزوجية
* قواعد للتعامل مع المشكلة الزوجية
* كيف تعالج المشاكل الزوجية؟

**الوحدة الرابعة: الحوار والتواصل بين الزوجين**

* **أولا: التواصل بين الزوجين**
* **مهارات التواصل الناجح**
* **مفاتيح الاستماع الفعال**
* **أعداء التواصل الفعال**
* **ثانيا: الحوار بين الزوجين**
* معوقات الحوار
* النتائج المترتبة عن مقاطعة الحوار بين الزوجين
* أنواع الحوارات بين الأزواج
* مهارات أسلوب الحوار
* استخدام لغة الجسد في الحوار
* وسائل لغة الجسد
* تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة

**الوحدة الأولى**

**الحب**

**مقدمة**

الحُبّ ُ هو [شعور](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B9%D9%88%D8%B1)بالانجذاب والإعجاب نحو شخص ما، أو شيء ما، وقد ينظر إليه علىأنه كيمياء متبادلة بين إثنين، ومن المعروف أن الجسم يفرز هرمون [الأوكسيتوسين](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%88%D9%83%D8%B3%D9%8A%D8%AA%D9%88%D8%B3%D9%8A%D9%86)المعروف بـ "هرمون المحبين" أثناء اللقاء بين المحبين.

وتم تعريف كلمة حب لغوياً بأنها تضم معاني الغرام والعله وبذور النبات، ويوجد تشابه بين المعاني الثلاث بالرغم من تباعدها ظاهرياً.فكثيراً ما يشبّهون الحب بالداء أو العله، وكثيرا أيضاً ما يشبه المحبون الحب ببذور النباتات.

أما غرام، فهي تعني حرفياً: التَعلُّق بالشيء تَعلُّقاً لا يُستطاع التَخلّص منه. وتعني أيضاً "العذاب الدائم الملازم" ; وقد ورد في القرآن: (إن عذابها كان غراما).

والمغرم: المولع بالشيء لا يصبر على مفارقته. وأُغرم بالشيء: أولع به. فهو مُغرم.

**تعريف الحب**

اختلف الناس منذ القديم في تعريف ما معنى الحب، فكانت مختلف التخصصات والمذاهب تعرف الحب بشكل مختلف تماما اعتمادا على تركيزها والمنظور الذي تنظر منه.  وربما ليست المسألة مرتبطة فقط بالمذهب الفكري أو المنظور العاطفي، بل إن لكل شخص فهما وتعريفا خاصا لمعنى الحب،والحب ليس مقتصرا على حب المرأة للرجل أو الرجل للمرأة بل هناك أنواع أخرى من الحب كحب الله عز وجل وهو أرقى أنواع الحب وهناك حب الأم لطفلها وحب الصديق لصديقه ….

1. **التعريف اللغوي للحب**

قيل: كلمة حب مأخوذة من الحُبِّ جمع حُبَّة وهي لباب الشيء وأصله؛ لأن القلب أصل كيان الإنسان ولُبّه، ومستودع الحُبِّ ومكمنه.

1. **التعريف الفني للحب**

الحب هو فن معاملة الشخص المحبوب برقة وجمال. ويتم إنجاز هذا الفن، كما في الفنون كافة، من خلال الأداء الماهر والخبرة الملاحظة والدراسة والتدريب. والهدف من فن الحب هو إبداع وإنشاء قواعد للحياة السعيدة مع الشخص المحبوب.

1. **تعريف الاقتصاد السلوكي لمعنى حب**

يمكن تعريف الحب الحقيقي باعتباره حالة خاصة من نظرية الإنصاف.  الشخص يستثمر عاطفيا، يتم قبول استثماراته، ويعود عليهاستثماره بعائدعاطفي ومن الممكن أن يكون العائد أقل من الاستثمار أو أكثر منه.

1. **تعريف علم الأعصاب للحب**

الحب هو معادلة عصبية غير مفهومة، وربما ظاهرة الكهربائية، ومن المعروف أن الجسم يفرز هرمون الأوكسيتوسين المعروف بـ “هرمون المحبين” أثناء اللقاء بين المحبين.

1. **تعريف علماء الدين**

ونأخذ هنا تعريف القاضي عياض الذي كتب مقدمة عن الحب حين تكلم عن حب النبي صلى الله عليه وسلم:” أصل المحبة الميل لما يوفق المحب

أما ابن القيم فيقول في حب الله تعالى: **المحبة ركن العبادة الأعظم، فالعبادة تقوم على أركان ثلاثة، هي المحبة، والخوف، والرجاء.** ويقول أيضا أن الحب هو: الميل الدائم بالقلب الهائم وإيثار المحبوب على جميع المصخوب وموافقة الحبيب في المشهد والمغِيب ومواطأة القلب لمرادات المحبوب واستكثار القليل من جنايتك، واستقلال الكثير من طاعتك وسقوط كل محبة من القلب إلا محبة الحبيب.

1. **تعريف الحب عند الفلاسفة**

يعتبر أفلاطون أن الحب الذي ليس فيه أي تبادل للمصالح أو الفوائد هو الحب الحقيقي وهو ما يسمى بالحب الأفلاطوني،وهو الحب الذي لا ينبني على شهوة أورغبة.

1. **تعريف الحب عند الأدباء**
* لم يمت أحد من الحب إلا فوق خشبة المسرح (الكاتب والشاعر الانجليزي درايدن)
* الحب الحقيقي كالأشباح قليلون هم الذين رأوه (الفرنسي لاروشفوكو)
* ” الحب الذي يفيض عن حده غالبا ما يصبح كارثة” الكاتبة جورج صاند
* الحب يستأذن المرأة في أن يدخل قلبها، وأما الرجل فإنه يقتحم قلبه دون استئذان، وهذه هي مصيبتنا (برنارد شو)
* إذا أحبت المرأة فعلت كثيراً، وتكلمت قليلاً (علي مراد)
1. **تعريف الحب عند الشعراء**

لعل الحب أكثر موضوع تناولته أقلام الشعراء،وكل شاعر أنشد عن الحب كان له منظوره الخاص به بحسب المحبوب والمناخ المحيط، فمن الشعر الذي يتغنى بالحب العذري إلى الذي يكتب أبياتا ماجنة في حب فاحش. لذلك فأفضل ما يقال إن الشعراءاتفقوا على أن لا يتفقوا على معنى الحب.

1. **تعريف الحب عند علماء النفس**

الحب هو شعور فسيولوجي يؤثر على سلوك الشخص ربما إيجابا أو سلبا وهو شيء داخلي ينشأ في ذات الإنسان ويسيطر على أعضائه وحواسه.

**أنواع الحب**

**الحب** هو أساس الحياة، ولا يمكن أن تستمر المجتمعات البشرية بدونه، لأنها ببساطةٍ سوف تتحول إلى غابةٍ تحكمها المصلحة والفائدة، وهذا ما يناقض الطبيعة والمنطق الرباني، لذا يجب أن نتعرف على أنواع الحب ونميز بينها.

**الحب الأفلاطوني**

الحب الأفلاطوني، هو أبسط أنواع الحب، حيث لا توجد قيوداً أو شروطاً تحكمه، وليس فيه نوايا خبيثةً أو أهدافاً ماديةً، وهو الذي يربطنا بأصدقائنا وأهلنا.

**الحب الصامت**

الحب الصامت غالباً ما يكون الحب الأول، بمعنى أنه تلك المشاعر البريئة التي تربطنا بشخصٍ ما دون سببٍ واضحٍ، وهو تماماً ما يحدث في فترة المراهقة.

**حب بلا مقابل**

الحب من طرفٍ واحدٍ من أقسى أنواع الحب فهو حبٌ بلا مقابل، ومن يبتلى بهذا النوع من الحب لابد أن يدرك حقيقةً هامةً، وهي أنه لن يستطيع الشعور بالنشوة والسعادة التي يحققها الحب.

**حب الإدمان**

شعور الشخص بحب شخصٍ اَخر لدرجة الإدمان يكون نتيجةً لتجربة حبٍ سابقةٍ من طرفٍ واحدٍ ولم يكتب لها النجاح، مما يفسر لنا تمسك المحب بشريكه بصورةٍ مخيفةٍ تكاد تكون مرضيةً.

**الحب الأناني**

في هذا النوع من الحب، لا يبالي أحد الطرفين بالآخر ولا بسعادته، لأنه قائمٌ على المصلحة الشخصية.

**الحب العفوي**

هو حبٌ لا يقوم على مبدأ الشراكة، إذ لا يشترط وجود رجلٍ وامرأةٍ، فهو فقط الشعور بالسعادة والتعاطف مع كل ما يحيط بنا من أفرادٍ وطبيعةٍ وعلاقاتٍ وكائناتٍ.

**الحب في الله**

الحب في الله سبحانه وتعالى أرقى وأنقى أنواع الحب، لأنه لا يقوم على أي نوعٍ من المصالح، وإنما يقوم على النوايا الحسنة وتمني الخير للأخرين، حتى لو لم تربطنا بهم روابط شخصيةٍ.

**الحب الشهواني**

هذا النوع من الحب غالباً ما يلوث المفهوم الحقيقي للحب, لأنه يقوم على تحقيق الرغبات المادية و[الجسدية](http://www.zafafi.com/index.php/article/show/5242)، بعيداً عن المشاعر والأحاسيس.

**الحب الرومانسي**

الحب [الرومانسي](http://www.zafafi.com/7-%D8%A7%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A8-%D8%B9%D8%B5%D8%B1%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D9%85%D9%85%D9%8A%D8%B2%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B1%D8%AC%D9%84-%D9%84%D8%B7%D9%84%D8%A8-%D9%8A%D8%AF-%D8%AD%D8%A8%D9%8A%D8%A8%D8%AA%D9%87%21?ref=sub_page) عكس الحب الشهواني، فهو يقوم على المشاعر والأحاسيس المرهفة، إذ يجد المحب متعته في راحة وابتسامة الحبيب، وإن لم يجدها يضحي ليحققها.

**الحب غير المشروط**

هذا الحب غريبٌ في طبيعته وغالباً ما ينكره الكثيرون، ويعود السبب في ذلك، إلى أن الإنسان تبعاً لهذا الحب قد يحب شخصاً اَخراً دون وجود أي سببٍ او غايةٍ، فهو لا يطلب منه شيئاً سواءً على المستوى المادي أو العاطفي.

**الاختبارات الستة للحب**

يذكر "والتر تروبيش Walter Trobish" بعض الأفكار عن الحب في كتابه:**"أحببت فتاة أنتزوج أم لا؟"** ويهتم بإبراز فكرة أن الحب هو الأساس في الزواج وليس الميل الجنسي، لأن الجنس ما هو إلا التعبير الجسدي عن الحب. ويقترح ستة اختبارات أو أسئلة لتقييم قدرة هذا الحب على الصمود:

1. **اختبار المشاركة:**

يتميز الحب الحقيقي بالميل إلى المشاركة والعطاء والسعي نحو خدمة الآخر والاهتمام به أكثر من الاهتمام بالنفس. والسؤال الذي يجب أن يسأله كل شخصين مقبلين على الزواج: هل نحن قادران حقاً على المشاركة الفعلية؟

1. **اختبار القوة**:

الحب الحقيقي لا يستنزف طاقتك وقوتك، بل على العكس يجب أن يضيف إلى طاقتك وقدراتك، ويملأ نفسك بالفرح، ويخلق فيك طاقة الإبداع والرغبة في إنجاز المزيد. وهنا نأتي إلى السؤال الثاني: هل تمنحنا علاقة الحب التي بيننا مزيداً من القوة والطاقة الخلاقة أم أنها تستنزف قدراتنا وتستهلكها؟

1. **اختبار الاحترام:**

لا يوجد حب حقيقي دون احترام، ودون وجود نظرة تقدير للشريك والسؤال الثالث: هل يحترم أحدنا الآخر فعلاً؟ هل أستطيع أن أفتخر بمن أحب؟

1. **اختبار العادات:**

الحب يعني قبول الطرف الآخر بكل ما يتمسك به من عادات. لكن "نظام الدفع بالتقسيط" غير مقبول في الزواج، أي أنه لا مجال للاعتقاد بأن هذه العادات سوف تتغير فيما بعد. فهي في الغالب لن تتغير. فعليك أن تقبل الشريك كما هو بعاداته ومواطن ضعفه والسؤال الرابع هنا: هل يحب أحدنا الآخر كما هو بعاداته أم أننا نرغب في تغيير عادات الاخر لنرتبط به؟

1. **اختبار الشجار:**

هناك أمر هام يجب أن يوضع موضع التدريب والامتحان قبل الزواج، وهو القدرة على التصالح بعد حدوث شجار حقيقي بين الطرفين. هذا الاختبار ضروري في فترة ما قبل الزواج ويضع أمامنا السؤال الخامس:

هل نملك القدرة على أن نتفاهم معا لحل الخلاف؟ وأن يغفر أحدنا للآخر؟ ويضع نفسه من أجله؟ أم الخلاف يفصلنا ويبعدنا عن بعض؟

1. **اختبار الوقت:**

من الأفضل أن يرى كل منا الآخر في مختلف الأحوال وليس فقط في ملابس الخروج وفي أفضل هندام كما في الإجازات والمناسبات، لكن أيضاً في أوقات العمل والتوتر، وفي الأوقات التي لا يكون مظهرنا وشعور رؤوسنا في أحسن حال. وهناك حكمة قديمة تقول "لا تتزوج قبل أن تقضي صيفاً وشتاءً وربيعا وخريفا مع خطيبك أو خطيبتك"، فإذا كان هناك نوع من الشك في مشاعر الحب لديك فالوقت كفيل بإظهار حقيقة هذه المشاعر. وهنا يأتي السؤال الأخير: هل كان الوقت كافياً ليعرف أحدنا الآخر جيداً؟

**لغات الحب الخمس**

**اللغة الأولى للحب: كلمات التدعيم والمساندة**

قال مارك توين: "يمكنني أن أعيش لمدة شهرين على كلمة تقدير واحدة" لو طبقنا هذه المقولة فإن ست كلمات تشجيع كافية لتحافظ على خزان العاطفة على مستوى العمل لمدة سنة كاملة، وقد يحتاج شريكك إلى ما هو أكثر من ذلك. إن أحد الطرق التي تُعبر عن الحب عاطفياً هي استخدام الكلمات التي تبني العلاقة الزوجية.

**أ-الكلمات المشجعة**

**ب-كلمات اللطف**

**ج-كلمات التواضع**

**د-اللهجات الأخرى**

**اللغة الثانية للحب: لغة الوقت الخاص**

من الأمور الأساسية والهامة في الحياة الزوجية أن يكون هناك وقت للزوجين يقضيانه معاً، ويخصصانه لتبادل الحديث وكلمات التدعيم والتشجيع والاهتمام الشخصي كل منهما للآخر. في هذا الوقت يعطي كل طرف الآخر انتباهه بالكامل، فلا يصح أن يتحدث أحدهما بينما الآخر ينشغل عنه بقراءة الجريدة اليومية أو مشاهدة التليفزيون. إن إعطاء الانتباه الكامل للطرف الآخر يقود إلى الإحساس بالحب والاهتمام والاستمتاع لدى طرفي الزواج.

**اللغة الثالثة للحب: قبول الهدايا**

في كل النماذج الثقافية التي ندرسها نجد أن كل ثقافة وحضارة في العالم، يُعد تقديم الهدايا جزءاً من عملية الحب والخطبة والزواج.

هل يعتبر تقديم الهدايا تعبيراً أساسياً عن الحب الذي يسمو فوق الحواجز الثقافية؟ هل يصطحب الحب دائماً بمبدأ العطاء؟ إن الإجابة على هذين السؤالين "نعم".

إن الهدايا هي رموز مرئية للتعبير عن الحب. وتتضمن معظم مراسيم الزواج إعطاء واستقبال الخواتم.إن هذه الخواتم علامات خارجية مرئية لرباط روحي داخلي يوحد قلبي الزوجين بالحب الذي لا ينتهي. إن هذا الفعل ليس مجازياً لكنه أمر حقيقي له مغزى، فالرموز لها قيمة عاطفية، وهذا يتضح عندما لا يلبس الزوج أو الزوجة خاتم الزواج. فهذا معناه أن زواجهما في أزمة خطيرة، ورموز الحب المرئية مهمة بالنسبة للبعض عنها بالنسبة للبعض الآخر، لذا فالاتجاهات نحو خاتم الزواج مختلفة.

البعض لا يكمن أن يخلع خاتم زواجه، وقد نجد أحياناً أن البعض الآخر لا يلبس ما يدل على أنه متزوج. والهدايا تأتي بكل الأشكال والألوان والأحجام. بعضها غالي الثمن وبعضها الآخر بلا ثمن بالمرة.

**اللغة الرابعة للحب: أعمال الخدمة**

عندما نسأل هاني زوج دينا، هل تشعر أن دينا تحبك؟ يجيب نعم، أنا أشعر دائماً بمحبتها لي، فهي أعظم ربة منزل في العالم، إنها طاهية ممتازة، ودائماً تنظف ملابسي وتكويها إنها رائعة مع الأطفال، تحافظ دائماً على نظافة البيت، أنا أعلم أنها تحبني. إن لغة الحب عند هاني هي ما أدعوه "أعمال الخدمة" أعني أن تقوم بالأعمال والخدمات التي تجعل شريك الحياة يشعر بمحبتك من خلالها. إن هذه الأعمال تتطلب تفكيراً، وتخطيطاً، ووقتاً، وجهداً وطاقة فإذا قمت بمثل هذه الأعمال بروح إيجابية فإنك بذلك تعبر عن حبك للشريك الآخر.

**ملاحظات هامة**

- لا تعامل شريك حياتك على أنه الخادم لاحتياجاتك، لأنه سيشعر عندئذ أنه شيء وليس شخصاً، بل عامله على أنه "الشريك المحبوب" وعندما تطلب منه طلباً لا تفعل ذلك بطريقة تجعله يشعر بالتهديد أو الذنب ولكن ارجو منه الأشياء مستخدما كلمة "من فضلك".

- ليس التعبير عن الحب هو بالسماح للشريك الآخر أن يستخدمك أو يستغلك. أنها خيانة أن يستغل المرء شريك حياته، فهذه الطريقة غير نافعة لأي من الزوجين.

- لا توجد جائزة أو مكافأة للحفاظ على نموذج معين للزواج، لكن الفائدة الهائلة من ذلك هي تعلم كيفية تسديد الاحتياجات الشعورية عند الطرف الآخر. إن تعلم لغة الحب يصنع فروقاً مذهلة في المناخ الشعوري للزواج.

**اللغة الخامسة للحب: التلامس الجسدي**

أثبتت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يتعرضون في نشأتهم للحمل المتواصل على الأكتاف والأحضان والقبلات ينشأون وقد تطورت لديهم المشاعر بصورة أكثر صحة من الذين تركوا فترات طويلة من غير أن يتعرضوا للتلامس الجسدي.

وفي الزواج نجد أن لغة التلامس الجسدي هي أقوى الوسائل لتوصيل الحب، ومن مظاهر ذلك: تشابك الأيدي، العناق، القبلات، اللقاء الجنسي. كل هذه المظاهر هي طرق لتوصيل الحب والمشاعر الدافئة للشريك الآخر.

إن اللغة الأولى للحب وتوصيل المشاعر عند بعض الأشخاص هي لغة التلامس الجسدي، وبدون هذه اللغة لا يشعرون بالحب، وبالتلامس الجسدي يشعر الفرد بالأمان مع شريكه الآخر، كما يشعر بأن مخزون الحب مازال ممتلئاً. إن اللقاء الجنسي هو لهجة واحدة من مظاهر لغة الجسد. بين الحواس الخمس نجد أن حاسة اللمس ليست محدودة في مكان واحد في الجسد، إن النبضات العصبية تتحرك إلى المخ، حين نلمس أو نعبر عن المستقبلات الحسيّة ثم يترجم المخ هذه النبضات فنشعر بما نلمسه، ساخن أم بارد، يسبب سعادة أو ألم، حب أم استقلالية، مودة أم كراهية.

لذا فبالتلامس الجسدي نستطيع أن نقيم علاقة ما أو ندمرها، إن لطمه على خد طفل صغير قد تكون عادية بالنسبة له. أما بالنسبة للطفل الذي لغته الأولى هي التلامس الجسدي فربما تكون مدمرة، إن الحضن الحاني هو إعلان قوي عن الحب لطفل لغته الأولى هي لغة الجسد.

**وهذه هي بعض الحقائق الهامة**

- لا تقع في الخطأ المشهور إذ تظن أن اللمسة التي تسبب لك سعادة تؤدي إلى نفس الإحساس بالنسبة للشريك الآخر.

- إن كونك تلمس جسدي هذا يعني أنك تلمسني، لذا فإن معنى انسحابك من أي تلامس جسدي بعد ذلك فهذا معناه أنك تريد أن تضع فاصلاً شعورياً بيني وبينك.

- من خلال الزواج تستطيع أن تميز ما هو سليم وما هو غير سليم في عملية التلامس الجسدي. إن الزواج هو الوسيلة الاجتماعية المقبولة للممارسة الجنسية، لكن لنلاحظ أن أجسادنا خلقت لأجل الحب والتلامس وليس لأجل الانتهاك.

**التلامس الجسدي أثناء الأزمات**

نحن نحتضن بعضنا البعض في أثناء الأزمات، لماذا؟ لأن التلامس الجسدي موصل قوي للحب، وفي وقت الأزمات بصفة خاصة نحن نحتاج أن نشعر بالحب أكثر من أي شيء آخر. إننا لا نستطيع أن نغير الأحداث دائماً لكننا نستطيع أن نعبر الأزمات بنجاح إن شعرنا بالحب.

إن المشكلات والصدمات جزء من الحياة، لذا فإن أعظم ما تصنعه لشريك حياتك هو أن تشعره بالحب الذي يدعمه في وقت الأزمة. وإن كانت لغة الجسد هي لغة الحب الأولى بالنسبة لزوجتك، فلا يوجد أهم بالنسبة لها من أن تحتضنها وقت بكائها. إن الكلمات في هذه اللحظة قد تعني القليل، أما اللمسة الجسدية فستعني أنك تهتم بها حقاً، لذا فإن الأزمات تمنحك الفرصة الذهبية لكي تعبر عن حبك لشريك حياتك، فإن اللمسة العطوفة ستبقى في الذاكرة مدة طويلة حتى بعد عبور الأزمة، أما عدم نجاحك في التلامس فسيبقى فشلاً لا ينسى أبداً!

 **الوحدة الثانية**

**الرجل والمرأة**

**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 الأساسية بين الرجل والمرأة**

**1-القيم والمعايير المتأصلة واختلافها بين الرجل والمرأة (تحقيق الذات):**

**من المعروف عن الرجل أنه عادة يقدم الحلول السريعة، لكنه للأسف كثيراً ما يلغي دور المشاعر. وبنفس الطريقة نجد أن المرأة تقدم النصيحة والتوجيه دون أن يطلب منها ذلك. يفهم الرجل الأمور عادة بمنطق القوة،والكفاءة،والصلاحية، والإنجاز. فالرجال عادة يؤدون عملهم لإثبات ذواتهم وتطوير كفاءتهم ومهاراتهم ويتحقق إحساسهم بذواتهم من خلال القدرة على تحقيق النتائج، ولا يكتمل الشعور بالاكتفاء لديهم إلا من خلال النجاح في أداء المهام وإنجازها. واهتمامات الرجل عادة تكون بالأنشطة التي تتم خارج المنزل، فهو يهتم بالأخبار وحالة الجو والأحداث الرياضية. يهتم الرجل بالأشياء الملموسة أكثر من المشاعر وأحوال الآخرين. ويرمز الاستقلال في نظره إلى القوة والكفاءة. وإذا فهمت المرأة هذه الخصائص المرتبطة بطبيعة الرجل يمكنها أن تدرك السبب في أنه لا يقبل إصلاح الخطأ بسهولة، ولا يقبل أن يملي عليه أحد ما يفعله. ولذلك فإن الإسراع بتقديم النصيحة للرجل في غير وقتها قد يعني بالنسبة له أنه لا يعرف ماذا يفعل، أو أنه غير قادر على تنفيذ المهمة دون عون.**

**2-الاختلاف بين الرجل والمرأة في طريقة مواجهة الضغوط:**

**يتخلص الفارق الأساسي هنا في أن الرجل يميل بطبيعته إلى الانسحاب داخل نفسه، والتفكير بصمت فيها يؤرقه، بينما تشعر المرأة برغبة مُلحة في الحديث عما يقلقها مع شخص آخر. والرجل حين يتعرض للضغوط ينكمش داخل قوقعته العقلية، ويركز في محاولة إيجاد مخرج للأزمة، وقد يصل في تركيزه إلى الدرجة التي يفقد فيها الوعي بما يدور حوله للحظات. وحين ترى المرأة الرجل وهو يتصرف بهذه الطريقة فإنها تستاء من ذلك وترفضه في أغلب الأحوال، بينما إذا أدركت أن ذلك شيء طبيعي في شخصية الرجل، وأنه مختلف عن المرأة فقد يساعدها ذلك في أن تعاونه على الخروج من الأزمة وتصل معه إلى ما تتمناه.**

**3-الاختلاف في الحوافز التي تدفع الرجل والمرأة:**

**حين يشعر الرجل أن هناك من يحتاج إليه وإلى مجهوده فإن ذلك يمثل حافزاً وقوة دافعة مهمة بالنسبة له، أما المرأة فإنها تستمد قوة الدفع والحافز من الإحساس بأنها موضع إعزاز وتدليل. ومقابل ذلك نجد أن الرجل إذا افتقد الإحساس بأن الطرف الآخر في العلاقة يحتاج إليه فإنه يتحول تدريجياً إلى السلبية ويفقد قوة الدفع، وبالتالي لا يجد ما يعطيه كطرف في العلاقة. إن الشعور بعدم الأهمية وعدم احتياج الآخرين له يمثل موتاً بطيئاً للرجل، أما إذا شعر بأنه شخص موثوق فيه ونال التقدير المعنوي المناسب لما يبذله من جهد فذلك يعطيه حافزاً لمواصلة العطاء.**

**وكذلك المرأة إذا لم تنل ما تحتاجه من اهتمام وحب فإنها تتحول تدريجياً إلى الإحساس بالكلل من المسئولية، وينتابها الشعور بأنها مجبرة أو ملزمة، مما يؤدي إلى عدم الرغبة في استمرار العطاء. أما إذا نالت ما تحتاجه من احترام واهتمام ورعاية فذلك يمثل بالنسبة لها أكبر حافز لمزيد من البذل والعطاء، ويختفي تدريجياً الإحساس بالإكراه والإلزام في أداء دورها حيث تستمد من الحب والاهتمام راحة واسترخاء في أداء ما عليها من مسئوليات.**

**4-إساءة الفهم بصفة عامة بين الرجل والمرأة:**

**يحدث عادة بسبب اختلاف اللغة التي يتكلمها كل من الرجل والمرأة. واللغة هنا ليست هي الكلمات، لكنها طريقة التعبير وطريقة استخدام الكلمة الواحدة للتعبير عن معان مختلفة. وقد تكون مفردات اللغة والكلمات المستخدمة واحدة، إلا أنها تخرج من الفم بنبرة صوت مختلفة ومشاعر مختلفة. ويؤدي ذلك للأسف إلى إساءة التفسير، الأمر الذي يحدث مراراً وبكل سهولة.**

**5-الرجل والمرأة يختلفان في الاحتياج إلى الألفة والعلاقة الحميمة:**

**يمكن تشبيه الرجل في هذا المجال بالشريط المطاطي:فهو حين ينسحب بعيداً يبتعد فقط إلى أقصي مسافة قبل أن يرتد ثانية إلى وضعه الأصلي. ولهذا فالعلاقة الحميمة عند الرجل تتضمن فترات من الاقتراب ثم الابتعاد ثم الاقتراب ثانية. وتندهش المرأة كثيراً حين تدرك أن الرجل حين يحب امرأة ينتابه أحياناً ميل إلى الانسحاب بعيداً قبل أن يعود أكثر التصاقاً من ذي قبل.**

**وينشأ ذلك بسبب الرغبة الكامنة عند الرجل في الاستقلال وعدم الاعتماد على الغير. فيحدث ذلك تلقائياً دون قرار مسبق أو اختيار معين. ولا يمكن اعتباره خطأ من جانبه أو من جانبها، لكنها دورة طبيعية في حياة الرجل.**

**حاجات المرأة وحاجات الرجل**

إن للرجل وللمرأة عدة حاجات عاطفية أساسية، تتحقق عادة من خلال الحب والعلاقة التي تربطهما ببعضهما، وهي على اسمها حاجات عاطفية .... اذ يلزم توفرها حتى يتحققمفهوم السعادة الاسرية ومن هذه الحاجات:

1. **ثقتها به/ رعايته لها:**

أن يشعر الرجل بأن زوجته تثق به وبإمكاناته، وتثق بقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه. وهو يريد أن يشعر بهذا من خلال العمل والمواقف وليس فقط من خلال الكلام.وتتجلى هذه الثقة أيضاً من خلال اعتقاد المرأة بأن زوجها يبذل جهده مخلصا في سبيل راحتها وسعادتها.

بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يقوم برعايتها من خلال اظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها. وهي تحتاج أن تشعر حقيقة أن لها مكانة خاصة عند زوجها.
إن تلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين من شأنه أن يلبي الحاجة الأخرى عند الطرف الآخر. فعندما تثق المرأة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها. وكذلك عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على لاثقة العميقة به وبإمكاناته.

1. **قبولها له/ تفهمه لها:**

أن يشعر الرجل بأن زوجته تتقبله كما هو، ومن دون أن تحاول تغييره أو تغيير صفاته. وهذا لا يعني طبعاً أن تعتقد المرأة أن زوجها خالٍ من العيوب، وإنما يشير الى أنها تترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج الأمر.

بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها ويفهم عنها، وذلك برؤيته يصغي إليها وإلى مشاعرها وعواطفها، من غير أن يصدر أحكامه عليها بالانتقاد أو العتاب.

وهكذاكلما تقبلت المرأة من زوجها، كلما تمكن هو من الاستماع إليها وتفهمها. وكلما استمع إليها أكثر، كلما زاد تقبلها له، وهكذا.

1. **تقديرها له/ احترامه لها:**

وذلك بأن يشعر الرجل بأن زوجته تقدّر ما يبذله من أجلها، وأنها تلاحظ ما يقدمه لإسعادها، فتخبره كم هي مرتاحة لما يحقق لها، فعندها يشعر بتقديرها له. ويدرك عندها أن جهوده لا تذهب سدىً، ولذلك فإنه يتحمس ويسعى لتقديم المزيد.

بينما تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يعطي أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيها، فعندها تشعر باحترامه لها. ويحقق الرجل هذا من خلال اظهار اهتمامه الحقيقي باه، ومن خلال تذكر المناسبات الخاصة التي تتعلق بها، كذكرى زواجهما، ومن خلال القيام بالأعمال المادية التي تظهر اهتمامه بها كالهدية أو باقة الورد.

1. **إعجابها به/ تفانيه لها:**

يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به، وذلك من خلال إظهار سعادتها وبهجتها به، ورضاها عنه، أو من خلال إظهار إعجابها بصفاته المختلفة من مهارات ودعابة وتصميم ولطف وتفهم وكرم وشجاعة. وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به، فإن هذا يدفعه للتفاني أكثر في خدمتها ورعايتها.

بينما تحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يتفانى في خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها وحمايتها. ويحقق الرجل ذلك بأن تكون زوجته أهمّ عنده من الأمور الأخرى في حياته كالعمل أو الدراسة أو الهوايات أو العلاقات الاجتماعية، وبأنه لا يتردد في بذل نفسه من أجل سعادتها وراحتها. فمثل هذه المشاعر تُسعد المرأة كثيراً. وسيزداد إعجاب المرأة بزوجها عندما تشعر بأنها الرقم واحد في حياته.

1. **استحسانها له/ إقراره لها:**

من الحاجات العاطفية للرجل أن يشعر أن مواقف زوجته تنم عن استحسانها لما يقوم به من أعمال، وأنه فارس أحلامها، ويمكن للمرأة أن تلبي هذه الحاجة من خلال إبداء رضاها عما يفعله، أو من خلال البحث عن دوافع جيدة حسنة لهذه الأعمال.

وتحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يقرّها على مشاعرها وأحاسيسها، وأن معها كل الحق في أن تنتابها هذه المشاعر والأحاسيس. ويلبي الرجل هذه الحاجة بأن يمسك نفسه عن الاعتراض أو النقد لما شعرت به، أو الامتناع عن محاولة إظهارها بأنها مخطئة لانزعاجها أو تحسسها من الأمر، وأن الأمر لا يستحق كل هذا. وتحتاج المرأة أن ترى في مواقف زوجها ما يشير إلى أن من حقها أن تشعر بما شعرت به، بالرغم من أنه قد تختلف مشاعره عن مشاعرها، أو تختلف رؤيته للأمر.

1. **تشجيعها له/ تطمينه لها:**

إن من شأن تشجيع المرأة لزوجها أن يعطيه الدافع القوي للبذل والعطاء أكثر، فهو يحتاج لمثل هذا التشجيع من أجل الاستمرار. وتحقق المرأة هذا من خلال استمرار تعبيرها عن ثقتها به وبصفاته وبأعماله.

بينما تحتاج المرأة إلى استمرار تطمين الرجل لها. والخطأ الذي يقع فيه الرجل عندما يظن بعد أن يخبر زوجته بحبه لها بأنها لا تعود بحاجة للمزيد من التأكيد أو التطمين. والصحيح أن المرأة تحتاج إلى دوام تطمين الرجل لها مرة بعد مرة، وإلى أنه مستمر في حبها وتقديرها. ويقدم الرجل هذا التطمين من خلال اظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها، وإقراره لمشاعرها، وتفانيه في حبها ورعايتها.

**الوحدة الثالثة**

**الخلافات الزوجية**

**(أسبابها-علاجها)**

**مراحل تكون المشكلة الزوجية**

عندما قلنامراحل تكون المشكلة الزوجية هذا يعني أنه ليس كل خلاف يحدث في الأسرةيعتبر مشكلة. بل المشكلة هي حالة مرضية موجودة وقابعة في العلاقة بين الزوجين. بينما الخلافهو أمر طارئ يظهر ويختفي سريعاً ولا يترك خلفه آثار مؤلمة كما المشكلةوالمشكلةقد تكون ركام من خلاف متكرر بين الزوجين فمثلاً قد ينشأ خلاف بين الرجلوزوجتهلأنها خرجت من البيت على أهلها أو صديقتها دون إذن من زوجها ودون علمه فقديسبب هذاالأمر خلافاً بين الزوجين يغضب لذلك الزوج ويوجه وقد يوبخ. ولكن قد نمضيساعة أوساعتين وينتهي هذا الخلاف. أما لو تكرر هذا الغياب والخروج تكراراً ومراراًوفي كل مرة يحدثبسببه خلاف عند هذا التكرار يصبح خروج المرأة من بيتها دون إذنزوجها وعلمه مشكلةبينهما وهكذا باقي المشاكل الأخرى.

**والآن كيف تبدأ وتتطورالمشكلة وتنمو؟**

* خلاف طارئ
* خلاف متكرر
* اتخاذ موقف ضمني صامت
* الاستفزاز والاستثارة
* الاصطدام والمواجهة الحادة والمعلنة
* خروج النزاع خارج الزوجين
* تدخل الآخرين بالنزاع
* تسليط الضوء علىالعيوب وفضحها
* النفور والضجر
* الطلاق

**أسباب المشاكل الزوجية**

ما يحدث بينالزوجين من إشكالات قد تؤدي في النهاية إلى الطلاق لها أسباب. وغالباًما نلاحظإن كثير من الزواج أو الزوجات ينسى ولا ينتبه للمشكلة وجذورها وأسبابهاوينشغلبأعراض صور ومظاهر المشكلةأو ما تفرزه المشكلة من متاعب فيحاول إن يعالجالعرض وهوأمر شكلي مشيحاً ومتناسياً أصل العرض. ألا وهو جذور المشكلة.فالشخص الذييؤلمه رأسه يأتي فيعالج ألم الرأس بحبوب مسكنة أو ما شابه.والحقيقة إنألمالرأس هو عرض وثمرة المشكلة.الحقيقة قد تكون في نقص مادة معينة أو خلل فيأحدالأجهزة كالقلب أو المعدة أو الرئتين وما إلى هنالك.وكذلك ينطبق هذا علىالحياةالزوجية. والحقيقةإن الحل الحقيقي يبدأ بمعرفة أصل المشكلة.

**أسباب المشاكل الزوجية في بلادنا العربية**

* تدخل الأهل في الحياة الزوجية
* سوء التفاهم بين الزوجين.
* وجود نساءأخريات في حياة الزوج.
* وجود مشكلة جنسية عند الزوجين أو أحدهما.
* وجود مشكلة اقتصادية. من غداء أو كساء أو سكن.
* الخيانة الزوجية.
* تسلط الزوج أو الزوجة.
* العنف من أحد الزوجين.
* عدم الاهتمام وسوءالمعاملة.
* الإدمان على الخمر أو المخدرات.
* تعدد الزوجات بظلم.
* الغيرة الزائدة من أحد الزوجين.
* الشك والظن.

**أصناف الأزواج في تعاملهم للمشكلة الزوجية**

* صنف لا يستطيع تحديد المشكلة الزوجية.
* صنف يعرف المشكلة ولكن لا يعرف كيفيحلها.
* صنف يعرف المشكلة ويعرف الحل ولكن لا يملك الآلية والطرق للحل.
* صنف يعرف المشكلة ويعرف الحل ويعرف الآلية ولكن لا يطبق وينفذ.

فالزوج الذييريد إن يعالج مشكلة شريكة لا بد إن يعرف بداية هو من أي الأصناف. وأن يعرفكذلك هي من أي الأصناف. ليستطيع حل المشكلة.

**حقائق قبل العلاج**

* المشكلة الحقيقة ليست في المشكلة. أنما في الجهلفي أدارتها والتعامل معها.
* المشاكل الزوجية درجات. وليست درجة واحدةفالرمد ليس مثل العمى. فمشكلةالطبخ وسوؤه ليست كمشكلة الخيانةالزوجية. ومشكلةالغضب ليست مثل مشكلة الضرب وهكذا.
* لكل مرحلة في الزواج مشاكلهاالخاصة بها فمشاكل الفترة الأولى ليست كمشاكل الحياة الزوجية بعد عشر سنواتوالمشاكل قبل وجود الأطفال ليست مثلها كانا لوحدهما ومشكلة الكبار في السن ليست كمنفي مقتبل الحياة الزوجية وهكذا.
* المشكلة على مستوى طاقتك وليست فوقطاقتك.لأن الله عز وجل لا يكلف نفساً فوق طاقتها. وينزل الله عز وجل البلاءعلى قدر تحمل الإنسان وإمكانياته في الصبر وقدرته على العلاج. ومن أهم المشكلاتالتي يعاني فيها أحد الزوجين إن يعتقد إن المشكلة أكبر من قدرته واستطاعته ويعتقدانه أكثر المعذبين والمنكوبين في الأرض ويرى أن حظه سيءٍ ولا مجال للتخلص من هذاالبلاء.
* لا تتوقع الحلول الفورية.لأن المشكلة مرتبطة بأحاسيسومشاعر وسلوكيات وعادات وطبائع وقناعات وبالتالي لا تنتظر الحل والعلاج سريعاً بللا بد من الانتظار في اخذ الدواء فترة.

**خطوات في طريق حل المشكلة الزوجية**

* راجع علاقتك مع الله عز وجليقولأحدالعارفين: أعرف حالي مع ربي من خلق دابتي وخلق امرأتي. ربماانعكس شؤم ذنب ومعصية على علاقتك مع زوجتك فأفسدها. راجع حسابات وأصلح مافسد.فأن لم تجد فتب الله عز وجل من كل ذنب علمته أو لم تعلمه سره وعلانيته
* احذر من الظلم وعقوق الوالدين وقطيعة الرحم فإنها ذنوب يعم شؤمها على حياة الإنسانكله.
* اسأل نفسك ربما تكون أنت السبب الأول الحقيقي في صناعة المشكلةوتأسيسها ولعل إصلاحها يكون منك بداية.
* ليكف همك الأهم هو حل المشكلة وليسالانتصار لنفسك وفرض رأيك لكيلا تكون الخاسر الأكبر.
* الالتجاء إلى علىالله عز وجل بكثر الدعاء بإلحاح وبعد الصلاة في جوف الليل أن يصلح الحال.
* التجمل بالصبر والأناة وضبط النفس لأن كثيراً من المشاكل يكون الصبر والهدوء علاجكبير لها ويعطي النفس مساحة من التفكير والمراجعة وإيجاد الحلول المناسبةوالتدريجية.

**قواعد للتعامل مع المشكلة الزوجية**

* المبادرة الفورية فيحل المشكلة وعدم طوي صفحتها أو تجاهلها لأن ذلك سيراكم المشاكل وسيحييها في أي وقتوكأنها لم تنسى أبداً.
* تطويق المشكلة ولا تجعلها تتسلل بالخروج خارجأسوار الزوجية وخصوصاً للأهل. لأنه قد يعقد الأمر ويصعب العلاج. وربما زاد الطينبله.
* استشر من تثق به من الحكماء والعارفين والخبراء في إدارةالخلافات الزوجية وأصع إليه واستفد من خبرته.
* ابتعد عن كل البعد عندواعي التوتر والاستفزاز.
* تفهم الأمر بشكل واضح واعرف هل هو سوء فهم أو أنه خلاف أو مشكلة. حددحجم الأمر حتى لا تكبر الصغير وتصغر الكبير.
* حدد المشكلة ولا تتجاوزهاإلى خلافات سابقة وهفوات قديمة وتجمع الكل في سلة واحدة لأن ذلك يجعل الفكر مشتتاًوالعمل على حل المشكلة موزعاً.
* احذر الصمت. بل عليك إن تتحدث معشريكك عما يجول في ذهنك من فهمك للمشكلة وعن عواقبها وأضرارها.
* أصغ ِباهتمام وجديه للطرف الآخر ولا تجعل همك فقط في الرد عليه وتسفيه رأيه بل ربما كانالحق عنده
* إذا رأيت الحق عند شريكك فلا تتكبر ولا تتعالى من الاعترافبالخطأ والثناء على قوله ومعاهدته على البدء من جديد. لأنك بهذا التصرف ستجني مايلي:
* تكون قد وضعت يدك على السبب وعرفت كيف علاجه.
* تعلم الطرف الذيأمامك أن يقبل برأيك إن كان صحيحاً في المرة القادمة.
* السعادة والراحة التيستجنيها من أخذك بالرأي الصواب.
* يقوي علاقتك بشريك لأنك أخذت برأيه ويشعرهبالثقة بتصرفاتك وإذا اعترف شريككبالخطأ أمامك فلا تجعل من اعترافه أداة ضغطة ضدهلئلا تجعله لا يعترفمستقبلاً

**كيف تعالج المشاكل الزوجية؟**

بالإضافة لما ذكرنا سابقاً في خطوات طريق حلالمشكلات الزوجية وفي قواعد التعامل مع المشكلة الزوجية وهذه التي ذكرناها سابقاًهي أيضاً من الوسائل المهمة في علاج المشاكل الزوجية والقضاء عليها لتسير عجلةالحياة بسكينة ومودة وسعادة كذلك هناك خطوات يجب اتباعها في علاج المشاكل الزوجيةوهي:

* **اختيار الوقت المناسب:** بداية يجب ألا يؤخر أحد الزوجينالقيام بالعلاج وحل المشكلةلأن تأخيرها يرسخها ويجعل المشكلة تولد مشاكل أخرى.ومن ثم إذا أردت أن تمارسالعلاج والحل فاختر الوقت المناسب للحوار والعلاجبحيث لا سبب ردة فعل عكسية فلاتحاور وقت الغضب مثلا:
* إذا حاورت وطلبتفتعلم فن الحوا ر الناجح
* اتجه بكليتك إلى من تحاوره
* ابدأ بذكرالايجابيات
* اذكر الأشياء التي تتفقون عليها
* ليكن حديثك واضحاً
* ابتعد عن السخرية والتهكم
* لا تضجرفي البداية من عدم تقبله لك لأنه بمجرد قبوله الحوار فقط كسبت نصفالجولة.
* لتكن جوارحك تبعث برسائل حب وإيجابية له
* بعد أن تنتهي من كل فكرةقرره بهدوء بصيغة: إذاً اتفقنا على كذا.إذا أنت معيعلى كذا وكذا.
* ابتعد عن صيغة الأمر في طلبك
* ابتعد عن صيغة التهديد.
* لا تطلق أحكام مسبقة.
* إذا حدثت مشكلة وأردت علاجها فاجلس معنفسك واكتب هذه المشكلة على ورقة ثم أكتب تحتها العواقب والآثارالسلبية التي ستسببها المشكلة.
* اكتب في صفحة ثانية بأن كتبت المشكلة وآثارها السلبيةأكتب الحلول المقترحة والاحتمالات التي يمكن اتخاذها للحل بحيث لا تترك في ذهنكحلاً إلا وكتبته حتى وإن اعتقدت أنه مثالي أو بعيد المنال.
* بعد أنكتبت المشكلة وكتبت الحلول والاحتمالات انظر إلى أكثر الاحتمالات نضوجاً ونجاحاًوإمكانية وابحث فيه وارسم كل الطرق المنطقية لتنفيذه.
* احذر من الإحباط. ولا تجعله يسيطر عليك بل كن متفائلا واعلم أنك إذا لم ترى النتائج الآن فهذا يعنيفشل بل جرب أكثر وأقوى وستنجح واجعل من فشلك مرة وقوداً ودافعاً للإصرار على النجاحوليس الهروب والتخاذل.
* تأكد أن في شريكك صفات وطبائع لن تتغير بسهولةإذ إن للرجل طبائع خاصة برجولتهوكذلك المرأة لديها طبائع خاصة بأنوثتها. عليك أنتتحمل بعض طباعة وإن كانت لا توافقك مئة بالمئة. ولا تفكر أو تظن أن امرأة أخرىفي عافية من هذا الذي يزعجك أو تفكرين إن رجلاً آخر لا توجد فيه هذه الصفة لأن أغلبالرجال فيهم نفس الصفات وبنسب متفاوتة وكذلك النساء.
* ما هي وظيفةالزوج وما هي وظيفة الزوجة في الحياة الزوجية؟هذا سؤال يحل كثيراً منالمشاكلويجعل كل من الزوجين يقف عند حدوده اسأل نفسك أيها الزوج هذا السؤال وأكتبالسؤالوالجواب على ورقة. وعندما نكتب معدداً وظيفة الزوجة أو وظيفة الزوج يجب كتابةالوظائف المتفق عليها عرفياً. ولا تكتب الوظائف التي أنت تتمناها لأنه قد يكون منضمنما تتمنى ليس واجباً مكلف به الطرف الآخر.
* امنح زوجك مجالاًكي يشتاق إليك ويراجع حساباته. أحياناً يظل الزوجان بوجهبعضهما البعض في الشدةوالرخاء في السعادة والتعاسة يكادانألا يفارقان بعضهما أبداً وهذا ليس مستحسناً ومحبباً بل لا بد للزوجين أن يبتعدا عن بعضهما البعض لإشعال نارالشوق في قلبيهما أن كانا متفقين ولمراجعة حساباتهما أن كانا مختلفين.
* بالثقة الواعيةالتي تمنحها لشريكك تصلح ما انهدم وبالظن والشك تهدم العامر
* لا تجعل شريكك يتحمل كلأسباب المشكلة بل أشعره وقل له أنك تتحمل معه السبب خطأه أو تقصيره واتفق معه أنتبدأ بعلاج ما انكسر وإصلاح ما تخرب وجمع ما أنفرط بينكما.
* لا تتعامل مع زوجك وفق معلومات مسبقة مغلوطة

**الوحدة الرابعة**

**الحوار والتواصل بين الزوجين**

**أولا: التواصل بين الزوجين**

من دون التواصل لا يمكن للحياة أن تستمر، كل الكائنات الحية تتواصل بطريقة أو بأخرى، إلا أن التواصل عند الإنسان ربما يكون أكثر تعقيداً عن غيره من الكائنات، ولا أبالغ إذا قلت إن التواصل سبب رئيسيفي إنجاح علاقة أو إفشالها.

ولأن العلاقة الزوجية من أهم علاقات الإنسان مع البشر، إن لم تكن أهمها على الإطلاق، أقدم لكِ في هذا المقال نصائح المتخصصين عن كيفية التواصل الناجح، ومحظورات التواصل التي يمكن أن تدمر العلاقات.

**مهارات التواصل الناجح**

* على كل من الزوجين أن يفهم احتياجات شريكه ويسعى إلى إشباعها، فهدف التواصل هو تلبية احتياجات الطرفين، وبدون ذلك لا يمكن لعلاقة حقيقية أن تستمر، حتى لو ارتضى أحد طرفي العلاقة أن يكون الطرف الذي يقدم كل شيء، ولا يحصل على شيء.
* اختيار الوقت المناسب للتواصل، وتأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعباً بدنياً أو نفسياً أو منفعلاً.
* الحرص على أن تكون توقعاتنا من شريك الحياة واقعية ومنطقية، وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف بين طبيعتي الرجل والمرأة.
* التدرب على ملاحظة وتحدى الأفكار التلقائية، والتي غالباً ما تكون سلبية، ومضللة، وتظهر وقت الخلافات مما يؤدى إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر، من الأفكار التلقائية الشائعة «أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض».
* المناقشة الموضوعية التي تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريكه بوضوح، وقد ينتج تغيير قناعات وتصرفات أطرافها.
* وضع كل طرف نفسه مكان الطرف الآخر.
* التعبير عن المشاعر الإيجابية، مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.

**مفاتيح الاستماع الفعال**

لأن الاستماع من أهم مهارات التواصل، فسوف أحدثكم عنه بشيء من التفصيل:

* الاستماع إلى ما يقال وما لا يقال، فهناك الكثير من الرسائل التي تنقل بطريقة غير شفوية من خلال تعبيرات الوجه والنظرات والايماءات ونبرة الصوت، وتنقل الكثير من المشاعر.
* التركيز على الموضوع الرئيسيوالتغاضي عن التفاصيل أو تأجيل الرد عليها إلى وقت آخر يكون فيه الطرفان أكثر هدوءاً.
* الاستماع بغرض فهم وجهة نظر الشريك، والتأكد من قدرتك على فهمه عن طريق توجيه الأسئلة وإعادة صياغة ما قاله، هذا لا يعنى بالضرورة موافقته على ما يقول، لكنه ينقل إليه شعوراً بالاحترام والاهتمام.
* التركيز التام ووضع كل الأفكار الأخرى جانباً.

**أعداء التواصل الفعال**

* مقاطعة الطرف الآخر أثناء الحديث.
* افتراض أنكِ تفهم ما يريد أن يقوله الطرف الآخر، والقفز إلى استنتاجات مسبقة، أو الاستعجال في تقديم النصائح وطرح الحلول.
* رد الفعل الغاضب أو المازح.
* مهاجمة الطرف الآخر واتهامه بالخطأ، ومعايرته بنقاط ضعفه وأخطائه، واستخدام الكلمات الجارحة مما يدفعه إلى الهجوم هو الآخر، والانصراف عن الموضوع الرئيسي.
* الاتهام مع التعميم، مثال: «عمري ما طلبت منك حاجة وجبتها لي».
* فتح الملفات القديمة واستدعاء أخطاء الماضيفي كل مرة يدب فيها خلاف.
* المطالبة بالحقوق بتعنت وإعلان الإصرار عليها تحت أي ظروف مما يثير عناد الطرف الآخر.
* التركيز على أسلوب الكلام بدلاً من التركيز على مضمونه، مثلاً تركيز الزوجة على أن زوجها لا ينظر إليها وهي تتكلم، أو تركيز الزوج على أن زوجته ترفع صوتها.
* أن يكون هم كل طرف إثبات أنه المصيب وأن الطرف الآخر هو المخطئ.
* التهديد، كقول «والله لأسيب لك البيت!»، يعرض العلاقة للخطر ويجعلها زائفة وغير آمنة.
* المن وقيام أحد الزوجين بتعديد أفضاله أو سلوكياته ومواقفه الحسنة، مما يذهب بقيمتها ويجرح الشريك.

الأمر يحتاج إلى تمرين، ويجب العلم أن التواصل الناجح لا يمنع حدوث المشكلات، لكنه يساعد على حلها بشكل أسرع وأسهل، بحيث لا تفسد العلاقة بين الزوجين.

**ثانيا: الحوار بين الزوجين**

عندما تختلف طباع الزوجين ويتعثر كل منهما بينما يحاول أن يصل الآخر، ولايجد إلا سبيل الصمت ليصبح اللغة بينهما،وإن أراد الحديث أن يطرق بابه فلا يكون إلا للمسائل الضرورية الخاصة بالأولاد ومشاكلهم.

فقد تلجأ الزوجة لذلك الصمت الطويل عندما تشعر من زوجها غلظة الطبع، وكثيراَ ما تحاول كبت مشاعر داخلها فتفضل عدم الإفصاح بها فتخاف محاورته في أي موضوع لأنها تعلم نتيجة حوارها هذا.

وعلى الجانب الآخر يجد الزوج من زوجته ضيقا في الحديث معها لشدة عصبيتها وكثرة عنادهاوتصلبها لرأيها، فيفقد الطرفان المرونة في الحديث.

**مشـكلة الخرس الزوجي** وغياب الحوار بين الزوجين من المشاكل الزوجية الهامة التي يجب أن توضع في الاعتبار للتغلب عليها، حيث يعاني الكثير من الأزواج من الخرس والصمت الزوجي داخل المنزل، حيث تتعطل لغة الكلام بينهما، وتتصحر الألسن من الكلمات، بينما يتسم الزوج أو الزوجة خارج المنزل ومع الأصدقاء بالحديث المتدفق والكلمات الجذابة.

**الانطوائية بقصد وبدون**وقد يكون الصمت والهدوء من طبيعة أحد الزوجين فقد يكون شخصية انطوائية غير اجتماعية حتى مع الطرف الأخر، أو يكون لدى أحد الزوجين عيب خلقي يؤثر على الكلام، فيضطر في هذه الحالة التزام الصمت حتى لا يظهر هذا العيب ويسبب له الإحراج الأمر الذي قد يؤثر على تغير الشخصية بتلقائية إلى الانطوائية،والمشكلة تأتي بعدم تفهم الطرف الأخر لهذه المشكلة أو هذا السلوك الانطوائي، والحكم الخاطئ عليه بالتكبر.

**لا تستقيم** [الحياة الزوجية](http://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/tags/6083/posts)**بدون حوار**بعض الأزواج أو الزوجات لا يؤمنون بأهمية الحوار أو الحلول التوفيقية اقتناعا منهم بصواب موقفهم وأن الحوار لا يجدي نفعا مع الطرف الآخر، فمثل هذا التصرف والتعنت يقفل الباب أمام أي احتمال لأي حلول ممكنه، وبذلك تتراكم المشاكل إلى أن تأتي قاسمة الظهر التي تنهي **الحياة الزوجية**.

**الحوار مسئولية مشتركة**فبعض الأزواج يلقي بمسؤولية غياب الحوار والتواصل داخل المنزل على الزوجة،فلماذا يلوذ بعض الأزواج والزوجات بالصمت داخل جدران البيت، بينما يُفترض أن يكون حديقة مليئة بالأصوات الجذابة، وليس صحراء تلفها رياح الصمت؟!

**كثرة الخلافات تقتل الحوار**أن المشاحنات الدائمة، والمشادات الكلامية بين الزوجين، خاصة إذا كانت الزوجة سليطة اللسان تؤدي بالزوج الذي يريد المحافظة على أسرته من التشتت إلى تجنب الاحتكاك بالزوجة وتجاهلها ليريح ويستريح، ونفس الأمر بالنسبة للزوج.

**الاهتمامات المشتركة تخلق الحوار**هناك أزواجاً لا يوجد بينهما اهتمامات وهوايات مشتركة، بل ربما يوجد فجوة ثقافية كبيرة بينهما، مما يؤدي إلى انقطاع التواصل والتحاور إلاّ في حدود ضيقة جداً".

**غياب التفاهم يولد الصمت**أن الصمت لا يعني أن الزوجين لا يحبان بعضهما، ولكنهما لم يستطيعا التفاهم بشكل جيد، مما يجعل الحياة مملة، وربما يتكيفان مع الصمت، وتستمر الحياة بينهما هكذا، والصمت يؤثر على الأطفال سلبياً، لأن اللغة وانتقال القيم والتنشئة الاجتماعية والتعليم تُكتسب من خلال الحديث.

**معوقات الحوار**

**لسان غير مبين**

يختلف الرجل عن المرأة في طريقة استخدام اللغة، فعندما يتكلم الرجل يمتاز حديثه بالموضوعية، والترتيب ويبتعد عن استخدام العاطفة، بينما المرأة عندما تتحدث لا تجيد غالبًا إلا لغة العاطفة في كلامها، وتطلق أحكامًا عامة لا تقصدها لذاتها إنما لتبالغ في التعبير عما تشعر به. وقد وصف القران هذا الحال بقوله تعالي) أَوَمَنْ يُنَشَّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ] (سورة الزخرف:18]. وهذا قد يؤدي إلى مشكلات ضخمة في الحوار والتفاهم بين الزوجين، إذ يُنَزِّل الرجلُ كلامَ زوجته على قواعد فهمه ومطلقاته في التعبير، فكل كلمة لها مقصدها ومدلولها الذي بالضرورة تعيه شريكة الحياة،في ظنه. وقد لا تجد المرأة بدورها مبررًا لغضب زوجها وانفعاله أثناء الحوار، وتظن أنه ضاق بها ذراعًا وما عاد يحتملها. فعلى الزوج أن يعي جيدًا وهو يستمع لزوجته أن ينزل كلامها محله ولا يخضعه للتحليل العقلي بل يتفهمه من خلال عاطفة المرأة وشعورها.

**الأهداف المتعارضة**

تلجأ المرأة للحوار لتعبّر عن معاناتها ومشاكلها، أو ما يفرحها ويسبِّب سعادتها فهي تفكر بصوت عالٍ، وتوجّه الحديث إلى زوجها؛ لأنها تحتاج إلى دعمه العاطفي والمعنوي، ولتعبّر عما يجول في خاطرها من أفكار، وعما يختلج في صدرها من مشاعر في كل الأحوال. فالحياة بالنسبة للمرأة عبارة عن اتصال، والكلام هو أفضل وسيلة، وقد يزيد من ألم الزوجة عدم تفهم الزوج لحاجتها للدعم النفسي والعاطفي والمشاركة الوجدانية الذي تحاول أن تستجلبه بالحوار.

**سجين(أنا)**

سيطرة الفكرة الواحدة والطريقة الواحدة والنابعة من (أنا) على التفكير والسلوك وإلغاء (هو) من الرؤية والاهتمام، أسهل الطرق لإفشال الحوار بين الزوجين؛ حيث لا يرى كل طرف إلا رغبته دون النظر لشريك الحياة ومتطلباته. فالمنزل بالنسبة للرجل هو المكان المخصص للراحة، والتي تتمثل في مخيلته في الابتعاد عن الجو المشحون والمنافسات والمناقشات الطويلة، والخلوص إلى النفس بعد طول معاناة في العمل. فهو لا يريده إلا وفق ما يحب ويهوى. أما الزوجة فإن المنزل هو المكان الأمثل الذي تشعر فيه بحرية الكلام، فالحوار والتواصل بالنسبة لها حاجة ضرورية وملّحة.

**المفاهيم الخاطئة**

من أكبر العوائق أمام الحوار الزوجي الناجح أن يكون لدى الزوجين مفاهيم خاطئة، اكتسباها خلال مسيرتهما التربوية أو من الظروف البيئية، أو من وسائل الإعلام المحيطة، فبعض الرجال يعتقد أن زوجته لا بد وأن تطيعه في كل شيء من غير نقاش أو محاورة، وأنه يمكنه اتخاذ القرار دائمًا دون مشورة زوجته. وهذا عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول: «والله إن كنا في الجاهلية ما نعد للنساء أمرًا، حتى أنزل الله فيهن ما أنزل، وقسم لهن ما قسم، قال: فبينما أنا في أمر أتأمره، وإذ قالت امرأتي: لو صنعت كذا وكذا، فقلت لها: ما لك ولما هاهنا؟! فما تكلفك في أمر أريده؟! فقالت: عجبًا لك يا ابن الخطاب، ما تريد أن تُرَاجع أنت، وإن ابنتك لتراجع رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى يظل يومه غضبان. فقام عمر فأخذ رداءه حتى دخل على حفصة فقال لها: يا بنية إنك لتراجعين رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى يظل يومه غضبان؟

**الذكريات المؤلمة**

من أهم معوقات الحوار الزوجي تجهيل أيًّا من الطرفين لشريكه المحاور والانتقاص الجارح منه ومن فهمه ورأيه. فقد تسبب كلمة طائشة أو تعبير قاسٍ حقدًا عميقًا يولِّد ذكريات مؤلمة لدى الطرفين، فيؤثران ما يظنا أن فيه السلامة ويبتعدان عن الحوار. فقد تخشى الزوجة أن تطلب من زوجها أن يحدثها أو يفتح معها حوارًا، نتيجة فشل مسبق لبعض الحوارات. فربما يصدها أو يستخفّ بحديثها كما فعل في مرة سابقة، أو يُسمعها كلامًا ساخرًا من اقتراحاتها. وقد ييأس الزوج من زوجة لا تصغي له، ولا تجيد إلا الكلام، فهي كثيرًا ما تقاطعه، وغالبًا ما تصدر الأحكام المسبقة على حديثه قبل الانتهاء.

**ومن أسباب إحجام الأزواج عن الحوار أيضا:**

* إحجام الأزواج عن الحور له عدة أسباب بعضها من صنع يديهم والقليل منها من طبعهم الخلقي ومن مستوى الثقافة المنخفضة لديهم
* هناك نوع من الأزواج يحب لغة الصمت ويعتبر قليل الكلام وهذه الصفة خلقت معه ولم يحاولاستبدالها فاستفحل الأمر ونسي كلمة حوار
* انشغال كلا الزوجين عن بعضهما البعض وتفضيل العمل على أنفسهم وهذا لا يعطي المجال نهائيا للحوار
* عدم اقتناع الطرفين بأهمية الحوار بل يقنعون أنفسهم بان الحوار مضيعة للوقت ليس إلا
* الفرق الشاسع بأسلوب التفكير بين الزوجين من نتائجه عدم وجود جو حوار بينهم لأنهم غالبا لن يتفقوا نتيجة الاختلاف في الأفكار والرغبات والاختلاف في وجهة نظر كل منهم للأمور
* وأيضا نجد نوع من الأزواج قليلو الثقافة والخبرة وهم من أكثر الأزواج تجنبا للحوار لأنهم يعتبرون نفسهم غير مؤهلين لإدارة الحوار ولا تخدمهم ثقافتهم وتدعم موقفهم الحواري لذلك هم يحجبون الحوار من حياتهم
* بعض الأزواج لا يرغبون بالحوار لسوء الأسلوب المتبع في الحوار ولان الحوار يصل إلى درجة الثرثرة التي تضيع الوقت الثمن بدون أي فائدة تذكر
* البعض يعتبر نفسه سيخسر نقاط في الحوار وسيخضع لأمر واقعي غير راغب به وهو مدرك انه على خطئ ولكن لا يريد الاعتراف بذلك
* عدم التنويع في الحوار سببا أيضا لتوقفه بين الأزواج إن كان الحوار دائما يدور حول قضية واحدةمثلا الحديث عن الأمور المالية للأسرة وإهمال أمور أخرى هذا من شأنه أن يثير حالة ملل للزوجينوبالتالي حالة الملل من الحوار تتحول إلى مقاطعة كاملة للحوار

**النتائج المترتبة عن مقاطعة الحوار بين الزوجين**

* إن توقف الحوار بين الزوجين يترتب علية عدة نتائج وللأسف أحيانا تكون نتائج كارثية وعلى الجميعالتفكير بهذه النتائج ليتجنبوا مقاطعة الحوار ومن أهم نتائج قطع الحوار بين الزوجي هي
* تفاقم المشاكل الزوجية بين الزوجين وعدم إمكانية أي طرف من إيجاد الحل لعدم تعاون الطرف الثاني
* يسيطر على جو الحياة الزوجية حالة ملل وحالة جمود وتبتعد كثيرا عن حياة الإثارة والفرح
* يصبح الوصول للسعادة الزوجية ضرب من ضروب الخيال لان الحوار ركن أساسي في السعادة الزوجية
* إن كانت العلاقة الزوجية معطلة ولا يسودها جو الحوار سيؤثر على علاقة الزوجين بالآخرينويحجموا عن إقامة أي علاقة اجتماعية خارج المنزل لأنهم يفتقدون هذه العلاقة بينهم لذلك هم غيرقادرين على صنعها في الخارج
* المشاعر التي جمعت الزوجين يوما ستعرف طريقها نحو النهاية أو ستصل لمرحلة برودة قد لا تنفعأي حرارة في إذابتها وبالتالي ستتأثر العلاقة الجنسية بين الزوجين وهي من أكثر الأمور تدميرا للحياة الزوجية
* الوالدين يعتبران قدورة للأطفال وهو يقلدونهم بشكل دائم إن كان الوالدين بعيدين عن لغة الحوار فالأولاد سيكونون ابعد من الوالدين عنها وسيحتفظون بهذه الطباع حتى عندما يكبرون

**أنواع الحوارات بين الأزواج**

**الحوار الصامت:** وهو ان يفسر أحد الزوجين كلام الاخر قبل البدء بالكلام، حيث يفسر أحد الطرفين تلك الاشارات الغير منطوقة بشكل خاطئ او بطريقة عكسية.

**الحوار الصاخب:** وهو حين يتكلم كلا الزوجين في وقت واحد دون ان يستمع أحدهما للآخر، وهذا الحوار أكثر انتشارا بين الأزواج للأسف مما يعكس ضعفا واضحا في تعلم طرق الحوار ومعرفة أساليبه وطرقه الفعالة.

**الحوار العدواني:** وهو المشحون بالانفعالات السلبية المحمومة بالكثير من حب التشفي والانتقام وعادة ما يصاحب هذا الحوار بعض عبارات الشتم والشتائم، ويكون الهدف الأساسي منه هو إيقاع الأذى النفسي للطرف الآخر.

**الحوار الجامد:**وهو ان يسمع الزوج حديث زوجته مرغما او غصبا عنه، فهو يعطيها فقط أذنيه، بينما ينشغل بأمور أخرى كمشاهدة التلفاز او قراءة الصحيفة او انه يتمتم بعض العبارات الغامضة، وهذا من أسوأ أنواع الحوارات لأنه يلغى شخصية الزوجة وعدم الاعتراف بكيانه وحقه في التعبير عن الرأي، وعدم الاستعداد حتى على التجاوب والرد على حديثها.

**الحوار الروتيني:** وهو مناقشة الأمور الحياتية العادية كجلب احتياجات المنزل وغيرها من الأمور الاعتيادية، وهذا النوع لا يكون في وقت معين او موقف معين وانما يكون وليد الحاجة فقط، ويغلب عليه السرعة والموافقة السريعة الصامتة.

**الحوار التدريجي:** وهو الحوار المتصاعد بصورة سلبية، حيث يبدأ من حالة الهدوء ليتصاعد إلى درجة العصبية والانفعال لينتهي الى مرحلة الشجار والخصام.

**الحوار الأناني:** نجد ان طريقة هذا الحوار ان يتمسك أحد الطرفين برأيه ولا يتقبل النقد من الطرف الآخر حتى لو كان مخطئا، فهذا الحوار محكوم عليه بالفشل والعقم قبل دخوله.

**مهارات أسلوب الحوار**

إن الاعتماد الأساسي على حل الخلافات الزوجية هو في **التواصل والتحاور والتقارب** بين الزوجين،**فلغة الحوار** هو فن يجب أن يتعلمه كلا من الزوج والزوجة، وهو حرفة ومهارة تحتاج للممارسة والتدريب، فهو من أدوات الاتصال الفعال في الحياة الزوجية.ولابد من الحوار في [الحياة الزوجية](http://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/tags/6083/posts)بهدف الوصول لحل توافقي يرضي الطرفين، فبدون ذلك لا تستقيم الأمور ولا تهدأ النفوس ولا تستقر الحياة الزوجية، ولكي يكون الانطلاق نحو حل الخلافات على أسس سليمة، كما أن أسلوب الحوار له آداب وفنون ومهارات يحسن بكلا الطرفين وينبغي عليهما معرفتها وتطبيقها عمليا،**وذلك من خلال:**

* **فتح قنوات جديدة للحوار:**في أي شيء والكلام المباح فيما يرضي الله بداية من الأحداث اليومية البسيطة، في شؤون الأبناء، في أسعار السلع، وصولاً إلى الحوار حول قضايا الأمة.
* **تغيير جو الأسرة المنغلق** خلف الجدران الصامتة والانفتاح على المجتمع ودعم الترابط والتواصل مع العلاقات الأسرية، وحضور المناسبات العائلية المختلفة وزيارة الأهل والأقارب، وصلة الأرحام.
* **اختيار الأوقات المناسبة للحوار**: فإذا كانت هناك مشكلة بين الزوجين وأراد أحدهما أن يتكلم مع الثاني فلابد من اختيار الوقت المناسب حتى يترتب على ذلك نتائج طيبة،فاختيار الوقت المناسب من الوسائل التي تعين على احتواء الخلافات والمشاكل الزوجية.
* **تهيئة جو الحوار**: والأفضل لو طلب أحد الطرفين مسبقاً من الأخر تحديد الوقت المناسب والمكان المناسب لمناقشة المواضيع الهامة، فقطعاً يكونا مستعدين وفي حالة نفسية جيدة للاستماع والاستجابةلبعضهما، ولا يمكن أن نتوقع حواراً ناجحاً في ظروف غير مهيئةوممهدة،كعندكما يكون أحد الطرفين متعباً أو يعاني من ضغوط نفسية أو اجتماعية أو غيرها.
* **الإنصات الجيد** وفن الاستماع الفعال بأن يستمع الفرد أكثر مما يتكلم، فالله سبحانه وتعالى خلق لنا أذنين ولساناً" واحداً"، فإن كان الكلام من فضة فالسكوت من دهب.
* **الحوار الإيجابي:** هو الذي يعمل على تنمية وتطوير المميزات ونقاط القوة ولا يهتم بسفائف الأمور،ولا يتكلم كلا من الزوجين إلا بخير، فكما قال صلى الله عليه وسلم: **من كان يؤمن بالله واليوم الأخر فليقل خيرا أو ليصمت**.
* **احترام الرأي الأخر:**ففي الحوار الناجح لابد من احترامالراي الأخر وتقديره ووضعه في الحسبان، مع تجنب نبرة السخرية والاستهزاء، وحتى لا تصبح الحياة مملة ويصبح أحد الطرفين ديكتاتوريا يفرض رأيه وإن كان خطأ.
* **الانتصار والفوز للجميع:** وليس الغلبة للأقوى، بأن يكون الكل كسبان من نتيجة التفاوض بعد الحوار وأن يكون القرار يرضي كلا الطرفين حتى وإن قدما بعض التنازلات.
* **لا للصوت العالي:**ومن مهارات الحوار الفعال عدم رفع الصوت بالحديث **فعلو صوتك دليل على ضعف موقفك**،وصاحب الحق لديه الثقة العالية من نفسه فلا يرفع صوته ولا يتعامل بمبدأ: **خذوهم بالصوت ليغلبوكم**.
* **التركيز على الهدف:** ومن فن الذكاء في الحوار التركيز على قضية محددة، ومشكلة معينة لعلاجها، ووضع بدائل الحل المناسبة واختيارأنسبها، وعدم ترك المشكلة عائمة بدون حل والانتقال لقضية أخرى.
* **تجديد الحوار:**وفتح صفحة جديدة والعمل على تنقية القلب من شوائب الخلافات الزوجية السابقة وعدم فتح الدفاتر القديمة واجترار المشكلات السابقة أثناء أي حوار ونقاش جديد، حتى لا يفسد صفو العلاقة وقطع حبل المودة.
* **سعة الصدر:** والحوار يتطلب من كلا الطرفين القدرة على التحمل وسعة الصدر،وامتصاص غضب الطرف الأخر، فكثيراً ما ينتهي الحوار من نقطة البداية بالشجار، أو انسحاب طرف لخطأ وقع من الطرف الأخر.
* **التعامل بمبدأ الشد والجذب في الحوار:**فلا تقابل الشدة بالشدة فيثور بركان الغضب، ولا السلبية المطلقة تجاه المشكلات القائمة التي تحتاج إلى حزم وقوة، كما قال معاوية: **لو كان بيني وبين الناس شعرة ما انقطعت، إن هم أرخوا شددت عليهم، وإن هم شدوا أرخيت لهم**.

**استخدام لغة الجسد في الحوار**

**لغة الجسد** تلك الحركات التي يقوم بها بعض الأفراد مستخدمين أيديهم أو تعبيرات الوجه أو أقدامهم أو نبرات صوتهم أو هز الكتف أو الرأس، ليفهم المخاطَب بشكل أفضل المعلومة التي يريد أن تصل إليه وهناك بعض الأشخاص الحذرين والأكثر حرصًا وأولئك الذين يستطيعون تثبيت ملامح الوجه وأولئك الذين لا يريدون الإفصاح عما بداخلهم فهم المتحفظون ولكن يمكن أيضًا معرفة انطباعاتهم من خلال وسائل أخرى.

وفي دراسة قام بها أحد علماء النفس اكتشف أن 7% فقط من الاتصال يكون بالكلمات و38% بنبرة الصوت و55% بلغة الجسد، ولو اختلفت الكلمات ولغة الجسد فإن الفرد يميل إلى تصديق لغة الجسد على الرغم من استخدام لغة الجسد على مدى ملايين السنين من تاريخ النشء الإنساني إلا أن مظاهر الاتصال غير الشفهي لم تدرس عمليًا على أي مقياس إلا منذ الستينيات من القرن الماضي، خصوصًا عندما نشر دجوليوس فاست كتابه عن لغة الجسد عام 1970.

تقنيًا يعد كتاب "التعبير عن العواطف لدى الإنسان 1872" من أكثر الكتب تأثيرًا في هذا المجال، وقد كتب على إثره الكثير من الدراسات الحديثة لتعبيرات الوجه ولغة الجسد، كما تم تأييد وإثبات الكثير من أفكاره، ومنذ ذلك الحين سجلت البحوث حوالي مليون تلميح وإشارة غير شفهية، وتوصل ألبرت مهربيان في إحدى دراساته إلى أن مجموع أثر الرسالة يقسم إلى (7% كلمات فقط، 38% صوتي أي نبرة الصوت، 55% غير شفهي). وقام البروفسور برد هويسل ببعض التقديرات المماثلة وتوصل إلى أن الشخص العادي يتحدث بالكلمات ما يناهز عشر دقائق في اليوم الواحد وأن الجملة المتوسطة تستغرق حوالي الثانيتين والنصف.

ويتفق معظم الباحثين على أن القناة الشفهية تستخدم أساسًا لنقل المعلومات، في حين أن القناة غير الشفهية تستخدم للتفاوض في المواقف ما بين الأشخاص، وفي بعض الحالات كبديل للرسائل الشفهية.

عمومًا تعد النساء أكثر إدراكًا من الرجال ومقدرةً على قراءة لغة الجسد، فللنساء قدرة فطريةعلى التقاط الإشارات غير الشفهية وفك رموزها فضلًا عن تمتعهن بعين دقيقة ترصدالتفاصيل الصغيرة، ولهذا فإن القليل من الرجال لديهم القدرة على الكذب على زوجاتهم،بينما تستطيع معظم النساء حجب الحقيقة عن الرجال دون أن يدركوا ذلك. ويرى العلماء أنهذه القدرة المميزة قد تكون نتاجًا للدور الاجتماعي للنساء الذي يشجعهن لكي يكنحساسات لانفعالات الآخرين ويعبرون عن مشاعرهم بشكل واضح، وقد يظهر هذا الحسالنسوي بشكل جلي لدى الأمهات لكونهم يعتمدن على القنوات غير الشفاهية أثناء الاتصالبالأطفال. ويعتقد بأنه بسبب هذه القدرة المميزة تستطيع معظم النساء التفاوض (خاصةبالأمور المادية والاقتصادية) بشكل أفضل من الرجال.

**تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة**

جميع الناس يبحثون عن أسس العلاقات الزوجية الناجحة ليتمكنوا من بناء مشروع زواجناجح وبالتالي تلافي جميع الأخطاء والعثرات التي تودي بالعلاقة الزوجية الى حافة الانهياروعلى هذا فإن هناك بعض المفاهيم التي يعتقد البعض أنها كافية لإنجاح العلاقة الزوجية.

فمنهم من يرى أن نجاح الزواج يحتاج الى توافق بين الزوجين في طريقة التفكير حيث أنالبعض يعتقدون أنه كلما أستطاع الشريكين أن ينظروا الى الامور بنفس المنظور ستكونفرصة نجاح العلاقة الزوجية أكبر لكن بعض الدراسات لا تؤيد ذلك فقد وجدت الكثير منقصص الزواج الناجحة والتي يوجد فيها اختلاف بين الزوجين في طريقة النظر الى كثيرمن الأمور لكن هؤلاء الأزواج يتقبلون هذا الاختلافولا يسمحون له أن يؤثر على حبهمواحترامهم للطرف الأخر فمن الطبيعي أن توجد فوارق بين أي زوجين ومرد ذلك يعود الىأسباب وراثية ونفسية وتربوية تجعل الناس مختلفين وعندما يدرك الزوجان هذه الفوارقسينظران الى الاختلاف على أنه أمر طبيعي وليس خللاً يجب إصلاحه وسيجعلان منهمصدراً لإغناء شخصية كل واحد منهما بدلاً من أن يكون مصدراً للصراع بينهما.

إن الاختلاف في صفات الشريكين يكسب العلاقة  صفة التنوع والتكامل ولكن هذا التنوعوالاختلافلا يعني أن هذا الاختلاف هو أمر يمكن تجاوزه دائماً فلا شك أن هناك مبادئأساسية يجب أن يتفقا عليها وإلا استحالت الشراكة ولا يعني التوافق في بعض طرائق التفكيرأمر سلبي وإنما المشكلة في طريقة التعامل مع هذا الاختلاف فهناك بعض الأشخاص ليسلديهم نصيب وافر من الذكاء العاطفي فيجعلوا من الاختلاف مصدراً للنزاع وسبباً لهدمجسور الحب والاحترام بينهم أما الأذكياء عاطفياً يجعلونه فرصة ليظهر كل منهما مدى حبهواحترامه للأخر فالحب أقوى من الاختلاف ويصبح الاختلاف سبباً لتقوية العلاقة بينهما .

من المفاهيم الخاطئة ايضاً أن **العلاقة الزوجية الناجحة يجب أن تملؤها الرومانسية والعواطف الجياشة** ولكن ما يحدث أن هذه العلاقة تصاب بالفتور لأن كل علاقة بين الرجل والمرأة في بدايتها تكون مليئة بالمشاعر الجياشة والعواطف المتدفقة التي يشعر بها الطرفان لأول مرة فتترك في نفوسهما آثاراً تعلق في ذاكرتهما الى الأبد والذي يحدث بعد فترة من الزواج هو أن هذا الحب الذي بدأ بمشاعر جياشة يتحول الى شعور بالتفاهم والمودة والرحمة والسكينة وتتنقل المشاعر من طور التدفق والثورة الى طور الاستقرار والتفاهم والسكينة كما يتحول الشلال الهادر الى نهر هادئ يتدفق بقوة وثبات ويروي الحقول والبساتين على جانبيه وهذا التغيير في طبيعة المشاعر بين الزوجين هو أمر طبيعي يجب أن يعتاد عليه الطرفان ولا يعتبرانه دليلاً على خلل في العلاقة بينهما .

عندما لا يفهما أحد الطرفين هذا الأمر قد ينفصلا عاطفياً ويبحث كل طرف عن حب جديدبمشاعر جياشة ولكن لن تطول كسابقتها وهكذا ينتقل الأنسان من ذروة عاطفية تتبعها خيبةعاطفية أخرى .......وهكذا وكل ذلك بسبب الوقوع في فخ بعض المفاهيم والافكار الخاطئة

قد تعترض العلاقة الزوجية الكثير من المفاهيم الخاطئة نتيجة عدم وعي الطرفين لتلكالمفاهيم فتصل العلاقة الزوجية الى حافة الانهيار لذا يجب تصحيح بعض المفاهيمالخاطئة .......

من تلك المفاهيم إن **وجود المشاكل هو سبب كافٍ لإنهاء العلاقة الزوجية** وفي الواقع فإنالعلاقة الزوجية الرائعة هي العلاقة التي يحل فيها الزوجان كل المشاكل العالقة بينهما فقدينجح الزواج رغم اختلاف وتضارب الآراء بين الطرفين لأن الزوجين لا يسمحان لهذهالمشاكل بان تؤثر على العلاقة بينهما فالأزواج الأذكياء عاطفياً يتواصلون على مستوىالمشاعر وإن اختلفوا حول موضوع ما ، ومثال ذلك اختلاف الزوجان في رأيهما حولشخص ما فرأي الزوج أنه شخص جيد يمكن الوثوق به والزوجة رأت عكس ذلك ولم يتوصلاالى أتفاق بينهما فإنهما يطويان الصفحة ولا يسمحا لذلك الخلاف بأن يؤثر علىمجرى العلاقة الزوجية فيحترم كل منهما وجهة نظر الأخر.

فالجهد الذي يبذله الزوجان لجعلالعلاقة بينهما أقوى من الخلاف وهذا لا يعني أن يتجنب الطرفان الحديث في نقاطالخلاف بينهما لان ذلك ليس دليل عافية في العلاقة الزوجية فعندما يطمئن كل طرف أنهسيتحدث والطرف الأخر سيتفهم ولو كان هناك خلاف في الرأي سيشعر بالأمان ويستطيعأن يعبر عن مشاعره وأفكاره بحرية أما عندما يشعر كل طرف أن الطرف الأخر لن ينصتله ولن يحترم مشاعره في حال الخلاف سيتجنب الزوجان إثارة النقاط الخلافية وستبدوحياتهما هادئة في الظاهر ولكنها في الحقيقة مليئة بالتوتر والتشنج.

ومن المفاهيم الخاطئة في العلاقة الزوجية **عدم وجود اهتمامات وهوايات مشتركة** فالزوجيحب الأدب والشعر والزوجة تحب سماع الموسيقا وذلك لا يشكل عائقاً في نجاح الحياةالزوجية فالمهم بالنتيجة أن يحب الزوجان الأوقات التي يقضيانها معاً وأن يحترم كل منهماهوايات واهتمامات الطرف الاخر وأن يتذكر أن الأمور التي تجمع بينهما أكثر بكثير منالأمور التي تفرقهما فهما يأكلان معاً ويعيشان معاً ويربيان أولادهما معاً وفي ذلك ما يكفيللشعور بالمشاركة والتفاعل المتبادل.

ومن المفاهيم الخاطئة أيضاً أن **نجاح العلاقة الزوجية يتوقف على الطرف الأخر** فعندماتحدث مشكلة بين الزوجين هناك طريقتان للتعامل مع هذه المشكلة طريقة صحيحة وطريقةخاطئة ، الطريقة الخاطئة أن يلوم كل واحد منهما الأخر وينتظر التغيير منه وفي هذهالحالة ستظل المشكلة قائمة وربما تتفاقم أما الطريقة الصحيحة فهي أن يعتبر كل طرفنفسه مسؤولاً عن المشكلة وأن يبادر بتغيير سلوكه أو بتغيير طريقة نظره الى الموضوعلإيجاد حل فطريقة اللوم تضيع فرصة إيجاد الحل المناسب للمشكلة وشتان ما بين وجودفرصة أو عدم وجود فرصة على الإطلاق.

إن تحمل المسؤولية والتحلي بروح المبادرة هي من أهم مكونات الذكاء العاطفي فالإنسانالذي يتمتع بذكاء عاطفي لا يقول لماذا لا يفهمني الناس وإنما يقول ماذا يجب على أن أفعللكي يفهمني الناس وأن أتبع طريقة معينة لإفهام الأخرين وأن لم ينجح سيبحث عن طريقةأخرى وهكذا يبدل ويطور في طرقه ووسائله حتى يفهم الناس ويفهموه فيتمكن من التعاملالإيجابي مع الآخرين.

عندما تصل علاقة زوجية الى حافة الانهيار فإن كل طرف يعتقد أن المشكلة تكمن فيالطرف الأخر لذا يجب على الزوجين الانتباه قبل أن تصل العلاقة الى مرحلة التوتر وأنيعمل الزوجان على مد جسور الحب والتفاهم فوق أودية الفوارق والاختلافات وكلما أرتقىالطرفان بطريقة تفكيرهما كلما نجحت العلاقة الزوجية وأهم أسس الرقي هو الأخلاقوالدين والثقافة والاستقامة والتعامل الإنساني.