الطريق إلى السعادة الزوجية

تقديم فضيلة الشيخ الدكتور:
أحمد بن موسى السهلي

جمع وإعداد الدكتور:
عبدالله بن أحمد العلاف الغامدي

تقديم

"هذا الكتاب الذي نُقَدِّمُه بين أيديكم؛ هو اختصارٌ لدراسةٍ علميةٍ اكاديميةٍ مقدمة لنَيلِ درجةِ " الدكتوراه في الاستشاراتِ الزوجيةِ" وقد حاولنا تلخيصَها على قدْرِ المستطاع، لنُبْرِزَ أهمَّ النقاطِ الأساسيةِ المباشرةِ التي يَحتاجُها المقبلون على الزواج، وبحاجة إلي فهم طبيعةِ العلاقةِ بينَ المرأةِ والرجلِ، والأسس العملية التي تضمنُ سلامتَها، والحفاظ على الميثاق الغليظ من أن تتقطَّعَ أواصِرُه التي هي أساسُ دعائمِه " المودةُ والرحمةُ والسكَنُ"، سائلين الله عز وجل تمامَ الفائدةِ والنفعَ، وأن يحفظ بيوت المسلمين من الضياع والشتات.

ومن أهم ما يميز ذلك الكتاب: وقوفُه على حلول عملية لحل المشكلات، بل وحصر المشكلاتِ برؤيةٍ واقعيةٍ حاصلة ومتحققة فعليا بالبيوت، محاولا تقديمَ بعضِ التصوراتِ الحديثةِ التي تساهم في تعريفِ كلِّ طرفٍ في العلاقةِ بطبيعةِ الطرفِ الآخَرِ فتظهر له طبيعتُه وطبائعُه من خلال نمطِ شخصيتِه، والذي بفهمِهِ يَسْهُلُ التقاربُ بين الطرفين "

تقديم فضيلة الشيخ الدكتور:

أحمد بن موسى السهلي

جمع وإعداد الدكتور:

عبدالله بن أحمد العلاف الغامدي

الطريق إلى السعادة الزوجية

"وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا"{الروم}

الحمد لله الذي شرع لنا الزواج ... وبغض إلينا الطلاق....

والصلاة والسلام على خير الأزواج القائل **"خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي"** والقائل : ﷺ **"الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة "** والقائل: ﷺ **"أيما امرأة مات زوجها وهو راض عنها دخلت الجنة"**

أهمية الزواج:

فإن الزواج في الإسلام، عبادة، وقربة من الله عزوجل، وسنة عن رسول الله ﷺ ينال به المؤمن الأجر والثواب إذا أخلص النية وصدق في العزيمة، وكان القصد بالزواج إعفاف النفس عن الحرام، والرغبة في الذرية وتكثير سواد الأمة المحمدية وبها تستمر الحياة وتعمر الأرض إلى أن يشاء الله.

ومن هنا جاءت الشريعة السمحاء بالأمر به لمن قدر عليه؛ ليحصل به من المصالح ويدرأ به من المفاسد العظيمة ما الله به عليم، قال المولى جل وعلا: ﴿ **وَأَنكِحُوا**﴾ {النور: ٣٢}.

الطريق إلى السعادة الزوجية

ولذا نادى رسول الهدى ﷺ بذلك، فَعَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ قَالَ: دَخَلْتُ مَعَ عَلْقَمَةَ وَالْأَسْوَدِ عَلَى عَبْدِ اللهِ فَقَالَ عَبْدُ اللَّهِ: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ شبابا لا نجدُ شيئًا فَقَالَ لَنَا رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ منكم الباءَةَ فليتزوج فإنه أغضُّ للبصر، وأَحْصَنُ للفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ، فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فإنه له وجَاءٌ**"

وأسلاف هذه الأمة أدركوا ذلك فقاموا وأمروا به بدءًا بصحابة رسول الله, ومرورًا بالتابعين وتابعيهم، ونهاية بسائر من سار على نهجهم واقتفي أثرهم إلى وقتنا هذا، وإلي أن يرث الله الأرض ومن عليها.

قال سفيان بن عيينة: حدثنا ابن عجلان قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه:" إني لأعجب ممن يدع النكاح بعد سماعه آية النور : ﴿ **وَأَنكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِن يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ**﴾{النور: ٣٢}

وقال أبو بكر بن شبل في كتاب النساء له من حديث سفيان بن عيينة عن إبراهيم بن ميسرة عن عبيد بن سعد قال: قال رسول الله ﷺ: "**من أحب فطرتي؛ فليستن بسنتي، ومن سنتي النكاح**" رواه البخاري

فما دام أن هذه السنة فطرة فطر عليها بنو آدم كان لزاما على الزوجين - بل وسائر المسلمين - أن يتفقهوا في أحكام وسنن الزواج وآدابه، وأن يكون لديهم آفاق واسعة من المعرفة والاطلاع ليرفعوا عن أنفسهم الجهل والحرج ويعبدوا الله على بصيرة.

وقد تفشت في مجتمعنا ظاهرة الطلاق تفشياً ملفتاً للنظر وزادت نسبته في السنوات الأخيرة زيادةً كبيرة، وهذه المشكلة الكبرى أصبحت تؤرق كل بيت حلت به، وكل أسرة اكتوت بنارها، لما لها من آثار نفسية فردية وأسرية واجتماعية، مباشرة وغير مباشرة، مادية ومعنوية.

أسباب الطلاق:

هناك عدة تقسيمات وتصنيفات لأسباب الطلاق:

- **أسباب مباشرة:**

حيث يكون السبب قويًا بحيث لا يوجد حل إلا الطلاق، أو نتيجة ردة فعل مباشرة وسريعة، أو مباشرة من الزوج.

- **أسباب تراكمية:**

وذلك نتيجة تكرار المشكلات الزوجية، وعدم حلها أولاً بأول، فبالتالي تؤدي إلى الطلاق، وقد تكون الزوجة هي السبب في تكرار المشكلات وقد يكون الزوج، وربما الزوجان مشتركان في تكرار الأخطاء ثم يقع الطلاق.

- **أسباب صحية ونفسية:**

- اكتشاف أحد الزوجين عيبا خَلْقيا أو خُلقيا في الآخر.
- تعرض أحدهما لمرض خطيرأوإعاقة كاملة أو جزئية لا يستطيع الطرف الآخر التحمل أو التأقلم معها.
- تعرض أحد الزوجين لمرض مفاجئ أو حالة إدمان أو انحراف في السلوك أو شذوذ جنسي... إلخ.
- وجود الضغوط النفسية عند أحد الزوجين أو كلاهما سبب رئيس في الطلاق، إذ لم يقدر الزوجان ذلك....
- وجود أمراض نفسية عند أحد الزوجين (الغضب، الشك، الوسواس القهري، الانفصام في الشخصية، اللامبالاة بالطرف الآخر، عدم التقدير للمسؤولية، عدم الشعور بالحب للطرف الآخر)

- **أسباب اجتماعية:**

كل مجتمع يحتوي على أسر صغيرة ومتوسطة وكبيرة، وقبائل وتجمعات قروية أو مدنية وتركيبات سكانية منسجمة حيناً ومختلفة أحياناً أخرى، ولذلك تنشأ الاختلافات بين الزوجين نتيجة لتصادم هذه الثقافات واختلاف الطبقات الاجتماعية ، ومن الأمثلة:

- الفخر بالنسب والحسب والعائلة.
- الفخر بالمكانة االجتماعية والعائلية.
- الاحتقار لمكانة الطرف الأخر الاجتماعية.
- الاحتقار لقبيلة الطرف الآخر.
- التعالي بالوظيفة والغرور بالمركز الاجتماعي.

- **أسباب مالية:**

للفروق الاجتماعية والحالة الاقتصادية والوضع المالي للزوجين أثر عند اختلاف وجهات النظر وتباينها .. ومن ثم تصادمها .. مما قد يكون سببا رئيسا في الانفصال والطلاق مثال ذلك:

- طمع الزوج في راتب الزوجة أو دخلها أو إرثها.
- تبذير وإسراف الزوجة في مال زوجها أو ممتلكاته.
- تعالي الزوجة بمكانتها المالية على الزوج.
- بخل وتقتير الزوج على زوجته وأبنائه.

- **أسباب غير معروفة:**

يندرج تحت هذه الأسباب ما يكون مجهولا سببه من قبل الزوجين ولكن تأثيره يؤدي إلى الانفصال والطلاق، ومن الأسباب غير المعروفة للزوجين وتدخل تحت نظرية الاحتمالات:

- أعمال السحر (سحر التفريق) "الصرف".
- الوشاية بين الزوجين من الحاسدين.
- الشائعات المتهمة للزوجين أو أحدهما.
- العين والحسد.

من أسباب المشاكل الزوجية

- الكذب:

لا شك أن الكذب خلق سيئ وعادة خبيثة، والكذب صفة من صفات المنافقين والكذابون ممقوتون من الناس بعيدون عن الله، قريبون من النار، بعيدون عن الجنة. فمن يكذب مرة وأخرى يتعود على ذلك حتى تكون سمة له أوصفة يتصف بها.

فالكذب لم يرخص إلا في ثلاثة كما في الحديث الذي رواه مسلم عن أم كلثوم بنت عقبة قالت: سمعت رسول الله ﷺ ما رخص في شيء من الكذب إلا في ثلاث: **"الرجل يقول القول يريد به الإصلاح، والرجل يقول القول في الحرب، والرجل يحدث امرأته، والمرأة تحدث زوجها"**

إنما هذا الكذب من الزوج أو من الزوجة لتقوية روابط الحب وليدفع عنهما مشكلات الحياة الزوجية كأن يمدح الرجل زوجته ويقول فيها كذا وكذا وهو ليس فيها من أجل أن يكسب قلبها ويلين خلقها ويزيد التفاهم بينهما؛ كذلك المرأة تمدح وتذكر محاسن زوجها وصفات لم تكن فيه وأخلاقه وحسن رعايته لأولاده وبيته ولو لم تكن فيه من أجل أن تملا قلبه بالحب لها والتقدير والاحترام.

ومن أسباب الكذب بين الزوجين الكذب خوفا من الزوج وخوفا من عصبيته، وإخفاء الحقائق وعندما يكتشف ذلك تحصل المشاحنات والخلاف مع الزوجة.

ويكثر الكذب من النساء اللواتي أزواجهن متهورون ومتسرعون، فتضطر زوجاتهم إلى الكذب على أزواجهن في أمور كثير خوفا من سلوك الزوج. فالمرأة تتخذ الكذب للدفاع عن نفسها وخوفاً من حدوث مشاكل في بيتها مع زوجها.

فعلى الزوج أن يفهم زوجته برفق أن الكذب لا يجوز وأنه قد يخلق جواً من عدم الثقة بها وأن عليها بدل الكذب المصارحة والصدق مهما كانت الظروف وأن لا يكون عصبياً يثور لأتفه الأسباب حتى لا تكذب عليه الزوجة وتخفى عليه الأمور.

ـ عدم احترام الزوجة لأهل الزوج أو العكس:

وذلك بتدخل أهل الزوج في شؤون الزوجة، فيجدون من الزوجة ما يكرهون من زوجة ابنهم وأقل ما تفعله هو عدم احترامهم، وربما حدث أكثر من ذلك وتتعالى الشكاوي من زوجة الابن التي لا تحترم أبا زوجها أو أمه، فتحدث مشاكل ويتنافرالزوجان.وعلى الزوجة أن تصبر على ما يأتيها ويحصل لها من أم زوجها وذلك لكبر سنها، وحسن الظن بها.

وإذا كان الزوج لا يقوم بواجب بر والديه فلا تفرح الزوجة بذلك بل عليها أن تنصحه ببر والديه والسعي نحو رضاهما فإن رضي الوالدين من رضي الله وسيكون ذلك البر سلفاً لهما عند أولادهما سيبرون بهما.

ولا تكون المرأة كمن يسعى لإفساد العلاقة بين زوجها وأهلها أو بين الزوج وأمه ولتحذر من غضب الله، فإن عقوق الوالدين من أكبر الكبائر، وإن عقوبته لا تؤخر إلى الآخرة، بل تعجل في الدنيا.

فعلى الزوج ألا يكون سببًا في نشأة الخلافات التي تحدث بين الزوجة وأمه وذلك بأن يتكلم عليها أو يهينها أو يوبخها أمام أمه أو أبيه أو أهله عامة، فتشعر الزوجة بالمذلة، أو يترك الأمر دون حل أو حسم فتزداد تعقيداً. فعلى الزوج أن يحسن معاملة أمه ويقدر زوجته، ويحترمها أمام أهله ويحترمها أمام أولاده وغيرهم مما يوفر جواً من الحب والطمأنينة بين الأسرة.

ـ اصطناع المرض والتمارض:

فكثير من النساء تدعى أنها مريضة لا تقوم بخدمة زوجها من أجل كسب عطفه أو من أجل التخلص من خدمته أو من أعمال المنزل أو شرائه طعامه من خارج المنزل مما يسبب الملل وكره المنزل للزوج وكره زوجته وعدم الجلوس معها.

وإن عملها هذا يجر عليها المصائب والتنافر والطلاق في النهاية. فعلى الزوجة ألا تكثر الشكوى حتى لا تضايق الزوج فإذا كان بها مرض عليها أن تصبر وتحتسب وتتحمل، لتعود نفسها على عدم الشكوى عند كل صغيرة أو كبيرة فإنها ستنتصر في

النهاية على نفسها وعلى أمراضها وأوجاعها. وعلى الزوج الصبر وتحمل ذلك بالنصح والإرشاد ومساعدة الزوجة إذا كانت مريضة، وإذا كانت متصنعة للمرض نصحها وإرشادها باللين والقول الجميل، وتذكيرها بحقوق الزوج عليها.

ـ بخل الزوج وشراهة الزوجة:

فعلى الزوج أن لا يكون بخيلاً على زوجته بل يطعمها إذا أطعم ويكسوها إذا اكتسى فكل شيء يصرفه أو ينفقه على أهله له فيه أجر. فعلى الزوجة ألا تكثر الطلبات على زوجها وهي لا تحتاج إليها، فعليها اختيار الضروري فقط وتطلب منه قدر الحاجة، ولا تكلفه بما لا يطيق، وأن لا تكون من النساء الجاهلات التي تبذر ماله لتجعله فقيراً غارقا في الدين من أجل ألا يتزوج عليها، كما يفعله كثير من النساء ناقصات العقول، مع أزواجهن الذين انساقوا وراء نساء هَمهُن تتبع الموضات وتتبع ما يعرض، وكل شيء تريده والرجل ليس له قول، إذا وقع في يد هذه المرأة التي لا تخاف الله أهلكته وجعلت زوجها ينفق ما لديه لتغيير أثاث المنزل ولو كان جديداً، أو لشراء سيارة ولو كانت جديدة، أو لشراء ملابس للأهل والأولاد ولو لم يكونوا في حاجة لها.

ـ إهمال الزوجة لزوجها وإهمال الزوج لزوجته:

فعلى الزوجة الحرص التام على نظافة المنزل كان كل يوم عندهم مناسبة تنظيف الأثاث وتحرص عليه، تراقب الأولاد عن العبث في المنزل، تراقب كل شيء في البيت، تحرص على كل ما يسبب لزوجها الزعل أو يجره إلى العصبية. كذلك الحرص التام على نظافة الأولاد في الملبس والجسم، وتجمل أولادها، كأنها ستذهب بهم إلى مناسبة.

كذلك الأهم هو منظر المرأة نظافة الملابس، نظافة الجسم، نظافة الشعر أمام زوجها، لا تخرج عليه إلا بكامل زينتها، فتتجمل له بكل ما تستطيع من أدوات التجمل متطيبة له، كأنها ستذهب إلى مناسبة من المناسبات، مما يحببها إلى زوجها، وينمي حبها في

قلبه، وتكون الحياة سعيدة بينهم، ويكون التألف والتواد في قمته، ويكف نظره عن نساء الآخرين.

كذلك الزوج عليه ما على الزوجة من النظافة في الملبس والجسم وألا يظهر أمام زوجته إلا بكل منظر جميل في الملبس أو الجسم أو الرائحة فعليه أن يتجمل لزوجته كما يجب أن تتجمل له لأنها أحق من يتجمل له من غيرها.

ـ صمت الرجل وصمت المرأة:

إن الزواج مثل الكائن الحي يحتاج إلى الرعاية والإرتواء، والملاحظة حتى يظل متمتعا بالحياة المشرقة المتجددة، فعلى الزوجين تجديد الحياة ودفع الملل والسام بالكلام اللين الحلو الطيب.

ـ تسلط الزوج على راتب زوجته:

فالزوج يتسلط على راتب زوجته بغير رضاها أو استغلالها والكذب عليها حتى يحصل على مرتبها الذي هو من حقها وليس له حق شرعي فيه إلا ما أعطته برضاها.

فعلى الزوج أن يتق الله فيها ويعلم أن نفقتها هي وأولادها عليه وليس له حق في راتبها إلا ما أعطته برضاها غير مكرهة على ذلك. وكثير من الرجال يهدد زوجته بالطلاق أو بعدم ذهابها إلى عملها إلا أن تعطيه راتبها أو يقتطع منه بدون رضاها أو يكرهها على ذلك.

فعلى الزوجين المشاركة في تكاليف الحياة الزوجية فيجب أن تسود الحياة الزوجية السماحة والحب وليس الحساب على الدينار والدرهم حتى يحافظ على الأسرة من الضياع والانهيار.

ـ تنكيد الزوجة ومعاندتها للزوج:

بعض النساء كثيرات التنكيد على زوجها لا تطيعه فيما يأمرها وتعانده إذا يأمرها وتصر على رأيها، مما يضطر زوجها إلى الخروج من المنزل وعدم الجلوس فيه تخلصاً من لسانها أو ابتعاداً عن وجهها وخوفاً من خلق مشاكل مع أولاده بسيها والبحث عن مكان يرتاح فيه.

فعلى كل امرأة تخاف الله وتراقبه أن تتقي الله في زوجها ولا تخلق لنفسها النكد ولزوجها ولأولادها ولا تجر عليها ويلات الفراق والتشتت الأسري. كذلك يحصل هذا التنكيد والمعاندة من الرجل الذي يثور لأتفه الأسباب وبريد الكمال من زوجته وأولاده يخلق على نفسه النكد يسب ويسخط لأتفه الأسباب، لا يحكم عقله، ويرى هؤلاء عبيداً وخدما لم يحس أن هؤلاء - زوجته وأولاده فعليه أن يتقي الله في نفسه وأهله وأن يصبر ويحتسب ويعلم أنه هو الذي يجر النكد على نفسه - فعليه أن يغير من طباعه - وسلوكه – وأخلاقه.

وقد ورد لفظ **(نكد)** في القرآن الكريم: **[الأعراف: ٥٨]**

عرفت خبيرة الأسرة وحكيمة العلاقات الزوجية السيدة **"صفيه المهندس"** الزوجة النكدية بقولها: **هي تلك الزوجة التي تجعل الزوج يهرب من البيت ويكره الحياة الزوجية والزواج بشكل عام وهي تلك الزوجة التي تحمل الأمور والكلام أكثر مما يتحمل وتخلق المشاكل والنزاعات** .

ومعنى ذلك أنها زوجه لا تميل إلى السلام ولا الهدوء وإنما تحب أن تعيش دائما في جو المشاكل والنزاعات وتجعل من حولها يعيش في جو مكهرب دائما في معارك وسوء ظن، وهي دائما تبدأ بالمشاجرات بأمور صغيرة.

ومن أشهر مظاهر النكد الزوجي:

رفع الصوت في الحديث وعدم اختيار الكلمات المناسبة قال تعالى: **"وَأَقْصِد فِي مَشْيِكَ وَأَغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الأَصْوَاتِ لَصَوتُ الحمير" [لقمان].**

فلا ينبغي على الزوج أن يرفع صوته وحتى الزوجة من الزوجة أقبح لأنها تخرج عن أنوثتها مهما تكن الأسباب. فالصوت المرتفع قبيح منكر في ذاته سواء صدر من إنسان أو حيوان.

وإذا أردت أن يصل صوتك إلى قلب سامعه فاحرص على اختيار الوقت المناسب والكلمات المناسبة ونبره الصوت الملائمة للحديث ولحن القول. وأسلوب النقد وإظهار العيوب والتركيز عل النقائص فيكون بناء غير هدام نافع غير ضار لان الكلمات كالسهام إذا انطلقت لا تعود.

تقول الباحثة (مارجريت كولكن): **"لا ينبغي للزوجة أن تقول لزوجها أنه إنسان فاشل وفي رأيي إن من أهم واجبات الزوجة أن تستغل فترة الإفطار للتحدث معه حديث الأمل والتفاؤل والنجاح وأن تذكر الأشياء الصغيرة التي تدخل السرور على قلب زوجها وتملا نفسه انشراحا"**.

ومن آثار النكد الزوجي:

تحول حياة كل من في البيت وخاصة حياة الزوج من السكن والمودة والرحمة التي ينبغي أن تكون عليها إلى الخوف والنفور والقسوة.

- **الغـــيرة:**

الغيرة المعتدلة شيء مطلوب، ومن لا يغار على أهله فهو ديوث ومطرود من رحمة الله والعياذ بالله ولكن الهوس في الغيرة والتشكك من كل شيء والنظر للزوجة بعين الريبة فهذا ما يمثل لهيبا يحرق الحياة الزوجية ويجعل منها جحيماً لا يطاق. ومن يزرع بذور الشك يجني ثمار الشوك. وقد تدفع المرأة أحيانا زوجها للغيرة بغير قصد منها وذلك حينما تتحدث عن

رجل من الرجال وتصف أفعاله أو أعماله أو أقواله أو جسمه فيشعر الزوج بإعجابها بهذا الرجل كما يشعر بأنها تفضله عليه مما يوقع الرجل إلى كره زوجته وغضبه منها ؛ وبذلك تنشأ الشحناء والبغضاء بين الزوجين بلا سبب مقصود.

إن الغيرة بهذه الطريقة تدفع الرجل إلى اقتراف الحماقات والتي منها طلاق هذه الزوجة أو ضربها أو سبها أو ما شابهها من الأفعال، ثم يندم الرجل، أو المرأة عندما لا يفيد الندم.

إن غيرة النساء هي من أشد أسباب المشاكل الزوجية فالمرأة الغيور تعكر صفو الحياة الزوجية بكثرة أسئلتها لزوجها عن خروجه وأماكن ذهابه وإيابه وعمن رأى وأين كان ومع من يتكلم بالتلفون، وعمن جلس عندهم وعما يوجد في جيبه من صور وأرقام إلى آخره فعلى المرأة التي تزوجت هذا الرجل بقناعة أن تثق بزوجها ولا تدع مجالا للظنون أو الشكوك أو وسوسة الشيطان في قلبها. وعلى الزوج أن يترفق بزوجته ولا يقترب من مواطن الشك أو الظن التي تشعل عندها الغيرة.

فوائد المشاكل الزوجية

الفوائد الإيمانية للمشاكل الزوجية:

قد تكون الفائدة والحكمة من المشاكل الزوجية تكفيراً للذنوب التي عند الزوجين أو زيادة في الحسنات ومضاعفة أجرها، أو يكون بهدف التمحيص لهما والتأديب، أو بسبب ذنوبهما وهنا ينبغي للزوجين أن يراجعا نفسيهما وعلاقتهما مع ربهما، فيصححا ما فيها من تقصير ويعوضا ما فيها من قصور.

- **تكفير الذنوب:**

إذا نظر الزوجان إلى المشاكل الزوجية بهذا المنظار وكانا حريصين على التطهر من ذنوبهما والتقرب إلى الله تعالى، عرفا كيف يتعاملان معا وينظران إليها على اعتبار أنها مساحة من مساحات ذنوبهما. إن المصائب تكفر الذنوب، ولا شك في أن المشاكل الزوجية من الابتلاء وتكفير الذنوب، وإن لم يتوفر معها الرضا بالقدر، ولكنه لو توفر لزاد التكفير ومحو الذنوب.

- **مضاعفة الأجر:**

وكما أن المشاكل الزوجية تكفر الذنوب فكذلك هي تزيد في الحسنات والأج، وكل خلاف زوجي أو مشكلة عائلية، فإن الله تعالى يعطي للزوجين عليها الأجر العظيم.

- **محبة الله:**

إن الله تعالى إذا أحب عبداً ابتلاء، ومن الابتلاء المشاكل الزوجية، ولو تتبعنا حياة الأنبياء لرأينا أنهم قد ابتلوا بأسرهم. فَمنْ آدم عَلَيْهِ السلام وابتلائه المشهور مع زوجته في الجنة وابنيه عندما قتل أحدهما الآخر، إلى نوح عليه السلام وابتلائه مع زوجته وابنه، ثم إبراهيم عليه السلام وما ابتلاه الله تعالى به من أن زوجته سارة لم تنجب له الولد، فزوجته بهاجر، ثم لوط عليه السلام وابتلائه بزوجته الكافرة، فيعقوب عليه السلام وابتلائه في أبنائه ورميهم لشقيقهم يوسف عليه السلام في الحب.

ثم عيسى عليه السلام وقد جاء من أم بلا أب؛ وذلك بحد ذاته فتنة وابتلاء، ثم محمد ﷺ ومواقفه مع زوجاته معروفة وواضحة.

وما من أحد من الأنبياء والصالحين والصالحات على مر العصور إلا وابتلاهم الله تعالى لمحبته لهم.

وقد قال ﷺ : **"إن عظيم الجزاء مع عظيم البلاء، وإن الله تعالى إذا أحب قوما ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط"**.

- **للتأديب والتمحيص:**

أحيانا يبتلي الله تعالى الزوجين ليختبرهما أوليؤدبهما، فيصححا المسار الزوجي بعد زوال المشكلة التي بينهما، كما قال تعالى **﴿وَلِيَبْتَلِيَ ٱللَّهُ مَا فِى صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِى قُلُوبِكُمْ ۗ وَٱللَّهُ عَلِيمٌۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ﴾** [آل عمران ١٥٤].

فليقف الزوجان بعد حدوث البلاء وقفة محاسبة للنفس وتمحيص للأعمال والتصرفات، لأن الإنسان في هذه الدنيا يكون منشغلاً بها، وكأنه في سكرة لا يدري ما يدور حوله أو ما في نفسه، فإذا نزل عليه البلاء اضطر لأن يقف ويلتفت لذاته ويتحسس ما حوله هل كل شيء على ما يرام؟! أم إنه مقصر في شيء معين ؟!

ولهذا فإن على الزوجين عند حدوث أي مشكلة زوجية بينهما، أن يبادرا إلى التوبة والاستغفار، لأنهما لا يعلمان لماذا ابتلاهما الله تعالى بهذه المشكلة، هل تكفيراً لسيئاتهما أم زيادة في حسناتهما أم لذنب أحدثاه؟ فإن كان بسبب ذنب فإن المشكلة ستذهب بعد حدوث التوبة النصوح.

- **الشكر:**

وقد يبتلي الله تبارك وتعالى الزوجين ليختبر مدى شكرهما له جل وعلا، وهذا يكون واضحاً في ابتلاء العطاء والمنحة، وإن كان ابتلاء الأخذ والمنع يمكن أن يكون فيه الشكر ولكنه الأصل في العطاء والمنحة، وهذا ما وضحه لنا سليمان عليه السلام عندما

رأى عرش بلقيس مستقراً عنده قبل أن يرتد إليه بصره، فقال عن الله تعالى"**قَالَ الَّذِي عِندَهُ عِلْمٌ مِنَ الْكِتَبِ أنا آتيكَ بِهِ قَبْلَ أَن يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا**﴾ [النمل: ٤٠]

وهذا ينطبق على الحياة الزوجية، عندما يمنح الله تعالى وتبارك الزوجين نعمًا ليختبر شكرهما على هذه النعم كنعمة التفاهم بينهما، ونعمة الاستقرار، ونعمة الأمن، ونعمة الأولاد ونعمة السكن، ونعمة الغنى، ونعمة الحوار، ونعم كثيرة لاتعد ولا تحصى يتقلب فيها الزوجان، وما عليهما إلا شكر الله تعالى عليها.

- **الدعاء والاستغفار:**

إن الله تعالى يبتلي الزوجين من أجل أن يسمع دعاءهما، فقد يكون الزوجان معرضين عن الله تعالى مقصرين في علاقتهما مع الله تعالى، والله يحب أن يسمع من عبده أنه محتاج إليه فيدعوه ويسأله، فيسمع الله تعالى شكواه وتضرعه. كما أن الله تعالى يقر للزوجين المشكلة كي يستغفرا ربهما ويكثرا من التوبة، ثم تزول المشكلة ويكون الزوجان قد خرجا منها من غير ذنوب وهذا شرف لهما. فليتنبه الزوجان لهذا المعنى وليكثرا من التضرع الله تعالى إذا حلت بهما مشكلة زوجية أو صدمة أسرية أو محنة عائلية.

- **التذكير بحقيقة الدنيا:**

رؤية الزوجين للدنيا رؤية حقيقية، لأن الدنيا ليست دار قرار ولا دار متاع، وإنما هي دار بلاغ ووسيلة للآخرة، والأصل في الإنسان أن لا يطمئن إلى الدنيا فيفوت عليه التحصيل للآخرة، ولهذا فإن المنغصات للحياة الزوجية كأنها جرس إنذار للزوجين لتوقظهما من غفلتهما فيستعدا للآخرة، وهي دارالأمن والأمان، فلا مشاكل للزوجين في الآخرة، وإنما هي جنة عرضها كعرض السماوات والأرض.

وقد سئل الإمام أحمد بن حنبل رحمه الله **(متى يرتاح المؤمن؟ فقال: عندما يضع أول قدم له بالجنة)**

- **الفوائد الشخصية للمشاكل الزوجية:**

وهي المنافع التي تعود على شخصية الزوجين والتي منها تطوير ذاتهما وتنمية مهاراتهما، وتدريبهما على بعض القيم والسلوكيات من خلال تعرضهما للمشاكل الزوجية، وهي فوائد جمة... نذكر منها :

الخبرة والتجربة، الوقاية المستقبلية الأهداف المشتركة، السلبيات والإيجابيات الروح الرياضية، مهارات سلوكية، المصارحة وحسن الحوار، الالتفات إلى النفس، ومهارات أخرى.

إن دخول الزوجين في المشاكل الزوجية يكسبهما مهارات إدارية، مثل مهارة التفاوض وفن إدارة الخلافات والأزمات، وحسن اتخاذ القرار، وإدارة الوقت العائلي إدارة متميزة، ووضوح الرؤية المستقبلية، وفن إدارة الاجتماعات، وغير ذلك من المهارات المهمة، والتي فيه تتميز الأسرة ويتفوق بعضها على بعض، وذلك لأن الزوجين قبل الزواج لم يكونا يتحملان تلك المسؤولية الضخمة كما هو الحال بعده، حيث مسؤوليات الزواج والمسكن والأولاد لإدارتها، وهذه تحصل من خلال المشاكل الزوجية فإنها محطة تدريبية للزوجين.

المهلكات في العلاقات الزوجية

يرى الدكتور صلاح الراشد في كتابه كيف تكسب محبوبتك، أن المهلكات في العلاقات الزوجية هي:

- **التسلط :**

هو أن يخفي الشخص المتسلط ضعفه بإظهار قوته على الطرف الآخر.

- **التردد :**

هو النقيض من التسلط ، فاتخاذ القرارات أمر حتمي حتى وإن كان القرار خاطئا، كما أن الاستشارة والتحاور والاهتمام بمصلحة الجميع أمر ضروري.

- **التحبيط :**

وهو من الصفات السيئة في الرجل والمرأة لأنه يقتل روح المبادرة عند الطرف الآخر.

- **المسكنة والشكوى:**

وهي أن يسقط الشخص الفرد المشاكل على الآخرين والأحداث والأشياء. والحل هنا هو النظر في المرآة ووضع اللوم في مكانه الصحيح.

- **العمل المهلك :**

هو الإدمان على العمل وعدم ترك فرص الإختيار، فان لربك عليك حق ولبدنك عليك حق ولأهلك عليك حق، فأعط لكل ذي حق حقه.

- **جرح المشاعر:**

لا شيء أهم من جرح المشاعر وخاصة بالنسبة للمرأة.

ويمكن تلخيص أسباب الطلاق في الإحتمالات التالية :

- **أسباب أسرية اجتماعية :**

- تدخل الأسرة يساهم في الطلاق.
- عدم توافق الزوجين يساهم في الطلاق.
- تغيب الرجل عن المنزل يساهم في الطلاق.
- الخيانة الزوجية تساهم في الطلاق.
- السكن مع عائلة الزوج يساهم في الطلاق.
- كثرة المواليد تساهم في الطلاق.
- خروج المرأة للعمل يساهم في الطلاق.
- تواجد الشغالات يساهم في الطلاق.
- الزواج من أخرى يساهم في الطلاق.
- عدم الإنجاب يساهم في الطلاق.
- مرض أحد الزوجين يساهم في الطلاق.
- غيرة الزوجة تساهم في الطلاق . " الغيرة المرضية"
- ضرب الزوج زوجته يساهم في الطلاق.
- عدم استقرار الزوج في أي وظيفة يساهم في الطلاق.
- سهر الزوج خارج البيت يساهم في الطلاق.
- سهر الزوجة خارج البيت يساهم في الطلاق.
- عدم رعاية المرأة للأبناء يساهم في الطلاق.

- **أسباب اقتصادية مالية :**

- قلة الدخل للزوج يساهم في الطلاق.
- وجود دخل مستقل للزوجة يساهم في الطلاق.
- عدم تلبية الزوج لاحتياجات البيت يساهم في الطلاق.
- راتب الشغالة يساهم في الطلاق.
- قلة الإنفاق على ضروريات الأسرة يساهم في الطلاق.
- كرم الزوج يساهم في الطلاق .
- بخل الزوج يساهم في الطلاق.

- **أسباب قلة العلم والثقافة:**

- قلة الوعي بين الزوجين يساهم في الطلاق.
- عدم وجود توعية من الأهل يساهم في الطلاق.
- وجود فرق في التحصيل الدراسي للزوجين يساهم في الطلاق.
- عدم إجادة المرأة للطبخ يساهم في الطلاق.
- فروق المستوى الثقافي بين الزوجين يساهم في الطلاق.

- **وأيضا: الإهمال وعدم الاهتمام بالآخر**

- عدم تأدية الزوجة لحقوق الزوج يساهم في الطلاق (الشرعية – الجسدية – النفسية)
- عدم تأدية الرجل لحقوق الزوجة يساهم في الطلاق.
- اختيار المرأة بسبب جمالها يساهم في الطلاق.
- التقصير الديني من أحد الزوجين يساهم في الطلاق.

- **وأحيانا : الفارق العمري:**

- الفارق العمري بين الزوجين يساهم في الطلاق.
- تزوج الرجل من امرأة كبيرة يساهم في الطلاق.
- تزوج الرجل من امرأة صغيرة يساهم في الطلاق.

- **الإفراط في مشاهدة القنوات القضائية ومتابعة الإنترنت:**

- ضعف شخصية الرجل يساهم في الطلاق.
- شك المرأة بزوجها يساهم في الطلاق.
- سهر الزوج على الإنترنت يساهم في الطلاق.
- سهر الزوجة على الإنترنت يساهم في الطلاق.
- إرغام الشاب على الزواج يساهم في الطلاق.
- إرغام الفتاة على الزواج يساهم في الطلاق.

آثـــــار الطلاق

- آثار الطلاق على الفرد والمجتمع:

لاشك بأن هناك حكمة تكمن وراء الحديث الشريف **"إن أبغض الحلال عند الله الطلاق"** فقد أباح مكروهًا؛ وذلك لتحقيق مصلحة الإنسان بإخراجه من الضيق.

أما كراهيته فتتمثل بما قد يلحق بالأسرة وأفرادها من ضياع عاطفي و اجتماعي وما قد يلحق بالمجتمع من ضرر عيني أو معنوي. فارتفاع نسبة الطلاق في المجتمع تؤشر إلى خلل بالأسرة وبالمجتمع.

فالطلاق يحرم أحد الوالدين من عواطف ذريتهما كاملة ويحرم الذرية التنشئة الاجتماعية السوية لفقدان أحد والديهما.كما أن هذا الحرمان العاطفي لأطفال المطلقين قد ينعكس مستقبلاً على سلوكهم ومقدراتهم كآباء وأمهات صالحين، كما يقوى من احتمال وقوع الأطفال ضحايا أو أدوات للإنحراف الإجتماعي.

والطلاق يؤثر أيضا على طرفي العلاقة الزواجية فمكانتهما الاجتماعية - كمطلقين سوف توصم اجتماعياً "بالفشل" ، وإن كانت معاناة المرأة من وصمة الطلاق أقسى، لأن المجتمع (بحق أو بغير حق) عادة ما يضع على المرأة لوم فشل الزواج، كما أن أسرة المطلقة ستتحمل أعباء مادية واجتماعية لوجود "مطلقة" بينهم.

وقد أشار الشيخ سليمان محمد في محاضرة "لهن" إلى آثار التفكك الأسري على الأجيال والمجتمعات و ذكر منها:

- خروج جيل حاقد على المجتمع لفقدان الرعاية منه.
- وجود أفراد متشردين في المجتمع.
- انتشار السرقة والاحتيال والنصب.
- تفشي الجريمة والرذيلة في المجتمع.
- زعزعة الأمن والاستقرار.
- عدم الشعور بالمسؤولية .
- انحطاط أخلاقيات المجتمع.
- عدم احترام سلوك وعادات وأعراف المجتمع.

- **الآثار النفسية:**

- كثرة الانفعالات النفسية مثل : الصمت الشرود الذهني، الإنعزال، التهرب من المواجهة، الجفاء في الكلام والمعاملة مع الآخرين، القسوة على الأبناء.
- فقد الأبناء حنان الوالدين أو أحدهما، وفقد الرعاية الأسرية والتربية المنزلية وهذا من العوامل المؤثرة نفسياً على الأبناء مما يؤدي إلى تصرفهم بطرق خاطئة، أو هروبهم، أو تأثرهم بأصدقاء السوء، أو انحرافهم عن السلوك السوي.
- تحدث الأقارب عن حالة الأسرة المفككة، وربما الشماتة بها، وانتشار الشائعات التي قد تمنع الإصلاح بين المطلقين.
- ظهور العنف الأسري، نتيجة الانتصار للنفس والانتقام من الطرف الآخر، ويكون ضحية ذلك الأبناء.
- كثرة الاعتداءات والتحرش الجنسي بين المحرومين منه مع عدم وجود الوازع الديني.
- نشوء الخلافات والقطيعة بين الأرحام والأقارب نتيجة الطلاق لإبنتهم.
- وجود آثار نفسية لدى أخوات المطلقة خوفاً من تكرار المأساة.

التعرف على نفسية الزوج ونفسية الزوجة

إن التعرف على أنماط الشخصية هو الطريق الصحيح لمعرفة نفسية الزوجين، كل منهما على الآخر.

ولمعرفة ذلك؛ لابد من التعرض في بحثنا هذا إلى أنماط الشخصية كما عرفها ونقلها لنا الدكتور موسى الجويسر عن مختصين في هذا المجال.

سمات الشخصية الطبيعية وأنماطها

أ- المنفتح على العالم Extroverted	ب- المنطوي إلى ذاته Introverted
* يكون أكثر حيوية مع الناس، وإذا جلس وحيداً يشعر بالاكتئاب والضيق.	* يكون أكثر حيوية عندما يجلس مع نفسه... تفاعله مع الناس محدود.
* يحب أن يكون في مركز وبؤرة إهتمام الآخرين.	* يجلس في الطرف ويتجنب أن يكون تحت الأضواء.
* يفكر بصوت عال ومن السهل معرفة أفكاره.	* لا يبادر بالكلام أبداً بل يرد على الكلام فقط.
* حلو المعشر سهل التعامل معه ... يألف الناس ويألفونه.	* يفكر بعمق داخل نفسه.
* يشارك الآخرين تفاصيل حياته الشخصية.	* لا يشارك الآخرين تفاصيل حياته الشخصية.... غامض وقليل الأصدقاء.
* صادق جداً مع نفسه.	* يستمع أكثر مما يتكلم... عميق الفكرة عميق التركيز.
* يبدأ الكلام دائما... يتحدث أكثرمما يسمع ويتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد.	* له مستوى ثابت من الحيوية ويحتفظ بالحيوية لنفسه.
* يتفاعل مع الآخرين بكل نشاط وحماس... يتفاعل مع الحدث بسرعة قبل أن يفكر .	* يتفاعل مع الحدث بعد أن يفكر بعمق... لا يستعجل ويتأنى.
* ليس عنده هدوء... مستوى الحيوية في ارتفاع وانخفاض دائم .	* يتحدث عن الأمور بعمق ... ويركز في قضية واحدة.

أ- الحسي Sensor	ب-الحدسي Intuitive
* يثق في الحقائق المؤكدة ولا يثق في الخيال. * واقعي، موضوعي و منطقي ... يفضل العملي المفيد من الحقائق. * يتعلم ويتقن المهارات التي يحتاجها في حياته العملية. * محدد ، واضح الكلام ملتزم بكلمته يشرح بالتفصيل ... دقيق في وصفه. * منظم منهجي، مرتب ولديه القدرة على التكيف مع الواقع. * يعيش اللحظة الحالية.	* يثق بالإلهام والاستنتاج والاستنباط ، ينظر للصورة العامة... دون الدخول في التفاصيل. * يفضل الجديد فقط لأنه جديد... ويثير إبداعه واهتمامه. * مبدع يحب الخيال والابتكار... يبحث في المعاني والارتباط بين الأمور. * ينتقل من نقطة إلى أخرى... ويربط بينها (الكليات). * يستخدم القياس والرموز... والتشبيه والمجاز. * يعيش في المستقبل أكثر من الحاضر. * يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد.

أ- المفكر أو العقلاني Thinker	ب - العاطفي أو المشاعري Feeler
* ظهره مستوى للخلف (يسمع ويحلل ما يسمعه) محايد المشاعر عقلاني ومنطقي. * عادل ومنصف... ناقد يرى الخطأ والخلل دائما ولا يعجبه أي شيء. * يقول الحق ولو على نفسه... صادق جداً وليس لديه أي نوع من الدبلوماسية. * يراه الآخرون بلا قلب وهذا غير صحيح... فهو يرى المشاعر مهمة فقط إذا كانت منطقية. * متحمس ولديه طاقة كبيرة للعمل. * يفضل أن يكون المرء صادقاً على أنيكون بارعاً.	* ينحني للأمام كأنه يقول أنا أحتويك في قلبي... يحب أن يسعد الآخرين ويشكرهم ويثني عليهم. * دبلوماسي ومناور ولا يتضايق منه أحد... لين ويقدر مشاعر الآخرين. * عاطفي مرهف الحس صاحب أخلاق عالية ... يحب أن يشكره الناس ويمدحونه . * المشاعر عنده مهمة سواء كانت منطقية أم لا ... الإنسجام والجمال هو الهدف الأسمى لديه. * يتحمس إذا نال رضا الناس من حوله. * يفضل أن يكون المرء بارعاً على أن يكون صادقاً.

أ - الحكم Judger	ب- المدرك بحواسه (التحري) Perceiver
* يحب ان يحسم الأمور .. ويشعر بسعادة كبيرة بعد اتخاذ القرارات.	* يترك الاختيارات مفتوحة دائما.... يحب التحري وأخذ المعلومات.
* العمل أولاً ثم الراحة والاستجمام .... يصنع الأهداف ثم يسعى إلى تحقيقها.	* غير حاسم ويغير من أهدافه كلما حصل على معلومات جديدة.
* حاسم لا يتردد كثيراً... يرى الوقت ضيق باستمرار، صارم في مواعيده .	* مبدؤه: استمتع أولاً ثم قم بالعمل لاحقاً فالوقت طويل أمامك.
* يحب معرفة تفاصيل الأحداث.	* تلقائي مرن... يتكيف بسرعة مع الظروف المحيطة ومع أي وضع جديد.
	* يهتم بمراحل التنفيذ وليس النتيجة النهائية للعمل.
	* بطيء في التنفيذ... يستمتع بأن يبدأ في المشروعات لا أن ينهيها .
	* يترك حياته مرنة لكل الاحتمالات.... المواعيد مرنة جداً.
	* يحب المفاجآت ويؤخر كل شيء لآخر لحظة... تلقائي وعفوي.

التوافق النفسي وأبعاده

يسعى علماء النفس وعلماء الطب النفسي الى تحقيق الصحة النفسية للفرد التي تجعل الفرد يعيش على فطرته في قرب من الله وسلام مع الناس، وتوافق وتواؤم نفسي واجتماعي ، مع السلامة البدنية والخلو من الاضطرابات النفسية والجسمية مما يؤدي إلى النجاح في الحياة.[1]

وقد كان علماء النفس وما يزالون يجمعون على أن تحقيق التوازن ما بين الفرد وبيئته يعني توافق هذا الفرد.

التعريف الإجرائي للتوافق النفسي:

عملية وظيفية تهدف إلى تحقيق التوازن والتلاؤم بين جوانب السلوك الداخلية والخارجية للفرد بما يساعد الفرد على حل الصراعات بين القوى المختلفة داخله وكذلك بين القوى الذاتية للفرد والقوى البيئية الخارجية مما يحقق خفض التوتر، بل يتخطى ذلك إلى الجوانب الإيجابية لتحقيق الذات والرضا عنها، وتحقيق الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي للفرد مع الايجابية والمرونة في التعامل مع المجتمع من حوله.

أبعاد التوافق النفسي :

١) التوافق الشخصي والانفعالي

ويقصد له قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق إحتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته الذاتية وأنه شخص ذو قيمة في الحياة، وخلوه من الاضطرابات العصابي وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي.

٢) التوافق الصحي (الجسمي)

هو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية،مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه ، وخلوه من المشاكل العضوية المختلفة، وشعوره بالارتياح النفسي تجاه قدراته وإمكاناته، وتمتعه بحواس سليمة، وميله إلى النشاط والحيوية معظم الوقت وقدرته على الحركة والإتزان، وسلامة في التركيز مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لهمته ونشاطه.

---

[1] شقير، زينب محمود، مقياس التوافق النفسي، مكتبه النهضة المصرية.

٣) التوافق الأسري

هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه وتحنو عليه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخل الأسرة، وأن يكون أسلوب التفاهم هو الأسلوب السائد في أسرته، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة،وتساعده في تحقيق أكبر قدرمن الثقة بالنفس وفهم ذاته، و أن تحسن الظن به وتتقبله وتساعده في إقامة علاقة التواد والمحبة.

٤) التوافق الاجتماعي

هو قدرة الفرد على المشاركة الاجتماعية الفعالة، وشعوره بالمسئولية الاجتماعية، وامتثاله لقيم المجتمع الذي يعيش فيه، وشعوره بقيمته ودوره الفعال في تنمية مجتمعه وقدرته على تحقيق الانتماء والولاء للجماعة من حوله، والدخول في منافسات إجتماعية بناءة مع الآخرين والقدرة على إقامة علاقات طيبة ايجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم وشعور بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة وإحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني.

❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

فن التعامل بين الزوجين

الحمد لله جل ثناؤه وتقدست أسماؤه شرع الزواج عبادة وجعله بين الناس عادة. وحض عليه في كتبه ليعمر به البلاد ويصلح به العباد فهو سكن للرجال والنساء ومهد للأبناء وغض للبصر وحفظ للنظر.

قال الرسول ﷺ: **«الدنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة»** فاحرص على اختيار زوجة إذا نظرت إليها سرتك وإن غبت عنها حفظتك في شرفك ومالك وولدك. وقد حث الرسول في إختيار المرأة لزوجها فان الحياة الزوجية لا تدوم إلا بالتفاهم والحب والإيثار. [١]

---

(١) من رسالة الدكتوراه _ تدعيم المفاهيم الأساسية للحياة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الأسري
د / عفاف أحمد سعيد زقزوق

نصائح للمرأة	نصائح للرجل
• كوني لزوجك كالوردة جميله الشكل طيبة الرائحة استقبليه بأروع الثياب والعطور. فالنبي ﷺ قال: **«ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيراً له من زوجه صالحة إذا نظر إليها سرته»**	• يجب أن تكن جميلا دائما في نظر زوجتك وتزين لها كما تتزين لك. قال تعالى: **"وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ"**
• الإبتسامة عنوان الألفة فاجعليها على شفتيك ليراها زوجك كلّما نظر إليك.	• «إبتسم تسعدك زوجتك» إذا دخلت بيتك فضع على وجهك ابتسامه رقيقه تدخل لها السرور .
• إذا كنت ممن أوسع الله عليهم أو ممن لهن راتب أو ميراث فلا بأس أن شاركت في نفقات البيت.	• مساعدة الزوجة في أعمال المنزل نوع من أنواع الرحمة وليس إنقاصا للرجولة.
• من السعادة في الدنيا والآخرة قناعة المرأة بزوجها فلا يدفعها جمالها إلى النظر إلى غيره.	• الهدية أسرع الطرق إلى قلب زوجتك. وقال الرسول ﷺ: **«تهادوا تحابوا»**
• الوفاء شجرة ثمارها طيبة وزوجا بلا وفاء أيامه قليلة.	• لا ترشق زوجتك بوابل من سهام الشك وإتهاماتها في عفتها وشرفها وكن حسن الظن فإن الشك الزائد يولد الحياة التعيسة.
• لا تسخري من هوايات زوجك وتعاملي معها بحب وصداقه وانظري إلي الجانب الايجابي فإن رؤية الجانب السلبي قد يعكر صفو حياتكما ويملؤها بالصعاب.	• الهوايات رياضه العقول فأسعد امرأتك باحترام عقلها وهواياتها.
• أضيئي حياتك بشموع القناعة وإياك وقلة الحمد والشكوى.	• النساء يحبن الثناء فبالغ في ثناء جمالها ومحاسنها وروعه ثيابها وتنسيق ألوانها فان هذا هو الكذب الحلال وندائها بأحب الأسماء كان النبي ﷺ يقول لعائشة : **يا عائش، ياحمراء.**

نصائح للمرأة	نصائح للرجل
• الجمال هبه من هبات الله عليك فلا تتفاخري على زوجك.	• إذا رزقك الله بزوجه قليله الجمال فاصبر لعل الله وضع الجمال في قلبها وأخلاقها
• إن من نكد الدنيا أن يصاب الإنسان بزوجه لا تقدر فضله عليها.	• كثره العتاب تورث البغضاء وتطرد الود من البيت فاجعل عتابك في ابتسامتك
• لا تجعلي في صوتك نبره خضوع ولين لتثير شهوه الرجال وكوني عفيفة الكلمات لكل مشكله حل مهما عظم قدرها.	• إياك والضرب فانه رسول الكره وأحد أبواب الطلاق
• إن أبغض الحلال عند الله الطلاق قال النبي ﷺ: **«أيما امرأة سألت زوجها الطلاق من غير بأس (شدة) فحرام عليها رائحة الجنة».**	• إياك أن تصف زوجتك فذلك يبقي في نفوسهم شيئا.
• **«إن الضيف يأتي برزقه ويذهب بذنوب أهل البيت»** فاجعلي ضيف زوجك ضيفك فأكرمي زوجك بإكرام ضيفه. فإذا أردت الصيام كصيام التطوع والنوافل فاعلمي زوجك.	• الاعتذار أسرع الطرق لصفاء الود بين الزوجين
• الشرف تاج لا ترفع الرأس بدونه فاجعلي شرفك وعرضك أغلى من روحك وحياتك.	• لا تكن ممن يطلقون أزواجهم عند كل صغيرة وكبيرة قال تعالى: **"فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا"**
• البيت واحة المرأة فلا تخرجي من بيتك إلى بيت أهلك و جيرانك أو صديقتك إلا بإذن زوجك.	• أكرم أقاربها واحترمهم لأن إكرامهم من واجبك فاجعل أبيها والدالك ومن أمها أما لك وأخيها أخا لك وأختها أختا لك

نصائح للمرأة	نصائح للرجل
• إذا دعاك زوجك إلى الفراش فلا ترفضي له طلبا وإياك أن يبيت غضبان عليك فالسعيد من كانت له امرأة فمال إليها مالت إليه.	• امسح دموعها بكلمه رقيقه وطيب خاطرها وكن قريبا منها في أوقات محنتها اجعل كلماتك ماء باردا يطفئ نار ثورتها وحزنها وكن لها كما كان النبي.
• أقوال زوجك أمانة فلا تنشريها بين اهلك.	• إذا اشتعلت بك نار الغضب وأردت أن تهجرها فاجعل ذلك في البيت.
• كل جسد نبت من حرام فالنار أولى به فاحرصي على أن تكوني عونا لزوجك على كسب الحلال .	• إذا ابتلاك الله بزوجه سيئة فاصبر عليها واجعل هذا الصبر في ميزان حسناتك واستعن بالدعاء لهدايتها.
• للزوج منزله كبيرة فاحفظي لزوجك قدره واحترامه بين أبنائه و لا تحاولي الإنقاص من كبريائه لأن كرامتك كرامته .	• الأبناء زينة الحياة فاجعل رعايتك لهم قربي الله عَزَّوَجَلَّ.
• الطيب هو سحر الحلال فاجعليه في بيتك ولزوجك إياك أن يشم الآخرون رائحة عطرك.	• كن قريبا منها فان طول الغياب يطفئ حرارة الحب.
• الزوجة الصالحة أجمل وردة في حديقة الدنيا فكوني ريحانه تملأها السعادة.	• الحلم مع الزوجة خلق لابد أن يتحلي به الرجل للمحافظة على أسرة مستقرة.
• عليك بنور العلم فإنه يزيدك جمالا في عين زوجك فاقطفي من كل ثقافة وردة.	• الحوار أفضل علاج للمشكلات وأفضل ما في الحوار ألا يقوم على الإدانة وفتح سجلات الماضي.
• الزوج الصالح نعمه فحافظي عليه فهو وسيلتك للسعادة في الدنيا والأخرة.	• العفة رأس مال الرجل ولا قيمه للرجل إذا ذهبت.

نصائح للمرأة	نصائح للرجل
• الإيمان روح الحياة وأسرة بلا إيمان كريشه في مهب الريح وكوني في الإيمان كالسيدة هاجر (رضي الله عنها).	• تحتاج المرأة إلى معاملة من نوع خاص تعتمد على الرفق واللين. فاحذر تغيير الطباع بالعنف و القوة فإنه لا يدوم. • التغير بالقوة يموت لأنه ليس له مكان في القلوب
• تحدثي إلى زوجك بأدب ورقه وألفة اجعلي حديثك دافئا بالإحترام والتقدير.	• لذة الملاعبة تفوق لذة الجماع فهي مرآة المشاعر والأحاسيس فلا تجعل لحظات الجماع ساعات ألم وعذاب وإذا كانت الطيور تداعب فلا يليق للإنسان أن يكون جامدا
• العناد كله شر «و» إتباع الهوى يؤدي إلى التعاسة فاحذري بهما فإنهما مصيبتان.	• الحياة الزوجية ممتلئة بالهفوات فلا تكن ممن يتصيدون الأخطاء وكن رحب الصدر.
• النكد وخلق المشاكل يؤدي إلى تعاسة وهم الحياة.	• لا تجعل الزواج والأولاد حائلا بينك وبين طاعة الله أو قيد يمنعك من كسب - الحسنات .
• قدمي حق زوجك على حقك فإنه جنتك ونارك.	• العدل مصباح السعادة ونور يضيء للأسرة المحبة والألفة والتسامح
• أضيئي الطريق بينك وبين ربك وزوجك بالإخلاص والصدق واتخذي من بنت بائعة اللبن قدوه لك.	• (أمك وأبوك بنك حسناتك) • كن لأبيك وأمك كما تحب أن يكون ابنك لك فإياك أن تشغلك زوجتك عن والديك. • قال تعالى: **" وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا".**

نصائح للمرأة	نصائح للرجل
• إياك أن تصفي أختك أو صديقتك أو جارتك أمام زوجك .	• (عملية الجماع سر الأسرار) فاجعلوها في مكان خال مغلق لا يراكم فيه أحد الأبناء.
• سارعي إلى مصالحة زوجك إذا غضب فإن الملائكة تغضب لغضبه.	• إتيان المرأة في دبرها يظلم الصدر ويطفئ نور القلب ويسود الوجه ويصيب بالأمراض.
• عليك بالاعتدال في الإنفاق وإياك والتبذير • قال تعالى: **"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا"**.	• الزوجة الصالحة أجمل متع الحياة فاحرص على إختيار زوجه إذا نظرت إليها سرتك وان غبت عنها حفظتك في شرفك ومالك وولدك. • قال تعالى: "وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا".
• الإكثار من المدح والثناء للزوج.	• الإكثار من المدح والثناء للزوجة.

التعرف على المشكلة وتحديد أبعادها بدقة

لعلاج أي مشكلة لابد من التعرف على المشكلة وتحليلها ومعرفة أبعادها من خلال ما يلي:-

- معرفة أسباب المشكلة.
- هل كانت بدايتها من الزوج أو الزوجة أو أحد الأبناء أو من طرف خارجي.
- نوع المشكلة: نفسية مالية عضوية اجتماعية.
- تحديد الشخص المسؤول عن المشكلة.
- تحديد الشخص المناسب أو الجهة المناسبة لحل المشكلة سواء من الزوجين أو الأسرة أو مراكز الإصلاح الأسري.
- تعداد وحصر الآثار المتوقعة للمشكلة.
- إقتراح وطرح عدة حلول للمشكلة .

مهارة فن احتواء الخلافات والمشاكل الزوجية

يعرف الجميع بأنه لا يخلو زواج بدون خلافات تتخلل حياة الزوجين كنتيجة لوجود شخصيتين ذات أفكار مختلفة ورغبات وأهداف مختلفة. إذن فهو يعتبر أمر طبيعي والمشكلة لا تكمن في وجود خلاف من عدمه وإنما هو كيفية تصرف الزوجين مع الخلافات حين وقوعها.

ومفهوم الخلاف هو المشكلات أو الخلافات الحادة التي تؤثر على استمرارية الحياة الزوجية وتنعكس على اتخاذ قرارات مهمة قد تصل إلى الطلاق. أو وجود تباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها تظهر الخلاف ثم تحوله إلى نفور وشقاق فيختل التفاعل الزواجي ويسوء التوافق الزواجي[1].

[1] من رسالة الدكتوراه- تدعيم المفاهيم الأساسية للحياة الزوجية وعلاقتها بالتوافق الأسري د /عفاف أحمد سعيد زقزوق

أنواع الخلافات الزوجية

من أنواع الخلافات الزوجية (اختلاف بناء واختلاف هدام) والاختلاف البناء بين الزوجين إذا كان على جزيئات الحياة وهي «ملح الحياة».

❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

أما العوامل التي تجعل الخلافات الزوجية بناءة أو هدامة فهي :

عوامل تجعل الخلاف (هداماً)	عوامل تجعل الخلاف (بناءً)
• ظهور العداوة الصريحة وغير الصريحة في مواقف الخلافات حيث يهاجم كلا من الزوجين الأخر ويحقر أرائه وأفكاره.	• صراحة كل من الزوجين في التعبير عن مشاعره السلبية نحو الأخر وقبولها دون غضب أو عداوة .
• عدم نسيان كلا منهما لما لديه من معلومات عن الأخر في الإساءة إلى سمعته أو إيذائه نفسيا أو بدنيا أو اجتماعيا.	• تقبل كلا منهما النقد الموضوعي وتقديم النصح.
• استخدام كلاهما لما لديه معلومات عن الأخر للإساءة إليه أو إيذائه.	• سعيهما إلى تحديد أسباب الخلاف ومعرفة نقاط الإئتلاف والإختلاف في المواقف ثم يعذر كلا منهما الآخر فيما اختلفا فيه ويتعاون معه في علاج أسباب الخلافات.
• تكبير كلا منهما المشكلة الصغيرة بطرح مشكلات سابقة لتغذية الخلافات حتى تستمر أطول فترة.	• تحمل بعضهما عند الغضب وانتظاره حتى يذهب الغضب ثم يناقشه بهدوء في أخطائه وينصحه ويعمله معاملة العاذر.
• الإستهانة بالمشكلة والسلبية في مواجهتها وتسفيه كل حل لها ورفض الصلح أو التفاوض.	• اهتمامهما بعلاج مشاكلهما أكثر من الإهتمام بإثبات خطر الزوج الآخر وتحميله المسئولية وتبرئة نفسه.
• العناد والخصام والتهديد والهجر والإنفصال أو الزواج بأخرى والتوقف عن القيام بالواجبات الزوجية نكاية بالزوج الآخر.	• مراجعة كلا منهما لنفسه بعد وإعادة النظر في المشاعر والأفكار نحو الزوج الأخر واجتهاده في أن يكون معه ونسيان كل ما كان من خلاف.

حل المشكلات أولاً بأول

بعد الوصول لحل المشكلات الطارئة صغيرة كانت أم كبيرة يجب التحقق من أن الحل كان جذرياً بحيث لا يبقى للمشكلة أي أثر حتى لا يستعيد أحد الزوجين آثارها مستقبلاً عند حدوث ما يعكر صفو الحياة فتتضخم المشكلة الحادثة وتجر سابقاتها معها وهذا ما يسمى (إغلاق الملفات)ومن(الأمثلة التطبيقية) لذلك :-

لا يوجد زواج بلا مشاكل وخلافات بين الزوجين، مهما تقاربت الطباع.

ولكن بالصبر والعمل وتلمس العذر، وتوفر الثقة، وحسن الظن بالشريك، يمكن أن تزول أغلب الخلافات ويتم التواؤم بين الزوجين.

نماذج من الخلافات الزوجية وكيفية التعامل معها

١ ـ مشاكل مع أهل الزوج وأقاربه:

العلاج:

على الزوجة الواعية:

- أن تدرك أن الوالدين هما صاحبا الفضل في منحها سعادة الارتباط بهذا الإنسان.
- يجب على الزوجة احترامهما ومعاملتهما بالحب والتقدير.

٢ ـ مشكلة تدخل أم الزوجة في شؤون الزوجين :

إن تدخل بعض الأمهات في حياة ابنتها الزوجية، فتكون هي الموجهة والمستشارة التي يعتمد عليها في إدارة عش الزوجية، فإن هذا يثير غضب الزوج بأن حياتهم مكشوفة لدى الآخرين.

العلاج:

- يجب على الزوجة الإستقلال بشخصيتها ورأيها، فإن ذلك يكسبها ثقة زوجها.
- يجب على الزوجة أن تحافظ على أسرار حياتها.

ولا يعني هذا كله عدم الاستفادة من نصائح الكبار وخبرتهم في الحياة.

٣ ـ مشاكل متعلقة بهجر الزوج لبيته وجفائه وانصرافه عن زوجته، فلا يجالسها أو يحادثها أو يأنس بها.

تنبيه :

على كل زوجة أن تسأل نفسها :

ماذا فعلت لكي تقاوم حدوث هذا الفتور والملل الذي انتاب حياتها الزوجية ؟

العلاج:

- الدعاء والاستعانة بالله في أن يصلح الله الحال
- الابتعاد عن الذنوب والمعاصي، فقد يكون ذلك سببا في إعراض الزوج عن زوجته عقوبة من الله: (التبرج الغناء التأخر عن الصلاة، الحسد).
- أكثري من الاستغفار فمن لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجا ومن كل ضيقاً مخرجاً.
- حاولي معرفة سبب النشوز من خلال جلسة عائلية لتصفية الأمور..
- أيتها الزوجة: لا تسيئي فهم زوجك، لأن مشاغل الحياة وصعوبتها وكثرة المسئوليات تنسيه أن يتفوه بالكلام المعسول في كل وقت...
- قليلاً من المفاجأة اليومية بالشكل بالحوار، بنوع الأكل، واللبس وهذا كفيل أن يغير أجواء البيت ويجعلها دافئة .
- كوني صديقة لزوجك حتى لا يملك .. مهتمة باهتماماته.

٤ ـ مشاكل مادية متعلقة بالإنفاق أو عدم وفرة المال أو إسراف الزوجة... أو بخل الزوج:

العلاج:

قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ [الأعراف: ٣١]

- ننصح الأزواج بالاعتدال في الصرف وأن يقدموا الأهم على المهم.
- عليهم أن يدخروا من المرتب احتياطاً لأي طارئ.
- أن توضع ميزانية واضحة تحدد احتياجاتهم وأوجه الصرف عليها.

ه ـ سبب المشاكل الزوجية يعود إلى الجهل بأمرين مهمين:

- الجهل بالأحكام والحقوق الزوجية الشرعية ومن ثم التقصير فيها.

- الجهل بالتكوين النفسي والخصائص الذاتية لكل من الرجل والمرأة... (أي جهل الرجل بطبيعة المرأة .. والعكس) مما يؤدي إلى عدم معرفة تعامل كل منهما مع الآخر.

٦ ـ بيت بلا مشاكل:

إن بيتا يعيش بلا مشاكل تذكر سوى خلافات بسيطة يمكن حلها في وقتها له آثار طيبة منها:

- زيادة المودة والرحمة بين الزوجين، ومن ثم يعم العائلة كلها.
- العشرة بالمعروف كما أمر الله عَزَّوَجَلَّ.
- الاهتمام بتربية الأبناء.
- التفرغ لعمل الطاعات، فإذا خلا البيت من المشاكل حينئذ تتجه الأسرة إلى العمل الجاد المثمر ، والتفرغ لنفع الآخرين ... فهل نتصور من بيت يعج بالمشاكل أن يسهم في حل مشكلة في بيت آخر.

عوامل هدم الأسرة كثيرة ومن أهمها

١- بناء العلاقة بين الرجل والمرأة على غير طاعة الله تعالى.

٢- التسرع في الاختيار.

3- الغش الذي يقع بين الطرفين.

أسأل الله التوفيق والسداد لكل المسلمين، وأن يجعل السعادة نصيب كل زوجين بعد طاعة الله تعالى.. اللهم آمين .

دليلك لحل المشكلات الزوجية

هذه مجموعة من المشكلات الزوجية مع بعض حلولها المقترحة ليستفيد منها المتزوجون وردت في موقع الزواج على الشبكة العنكبوتية، أسأل الله أن يجعل حياتهم مليئة بالأفراح.

المشكلة الأولى

العصبية ... (الغضب)

التعريف بالمشكلة :

الغضب السريع والانفعال الشديد عند وقوع الخطأ أو عند سماع (الزوج، أو الزوجة) أو رؤية ما لا يتوافق مع ما يحبه أو يظنه.

من مظاهر المشكلة :

- الغضب الشديد عند وقوع الخطأ.
- كثرة السب والشتم واللعن .
- الضرب المبرح .
- كسر الأشياء وإتلاف الممتلكات .
- الهجر لمدة طويلة مع عدم قبول الاعتذار .
- إخراج الزوجة من بيتها أو خروجها من بيتها .

الأسباب :

- طبيعة نفسية ، وآفة خلقية منذ الصغر .
- كثرة المشكلات اليومية (في العمل في البيت)
- سوء الخلق، وضعف الإيمان .
- عدم الانسجام في الطباع والآراء .
- ضعف الحب بين الزوجين .

- تكرار الخطأ واستمرار الطرف الآخر على أخطاءه.
- الغيرة المذمومة.

العلاج :

- عدم الغضب. جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: **يا رسول الله أوصني! قال: «لا تغضب»** رواه البخاري
- الاستعاذة من الشيطان الرجيم.
- الخروج من المنزل حتى تهدأ الأمور.

المشكلة الثانية
البرود الجنسي

التعريف بالمشكلة :

عدم رغبة أحد الزوجين للجماع وضعف تفاعله وتهربه منه.

الأسباب :

- عدم الانسجام بين الزوجين
- كثرة المشكلات الأسرية.
- وجود عوارض مرضية
- وجود عوارض نفسية (مثل الوفاة .. الخسارة .. الديون .. إلخ)
- عدم إتقان فنون الأغراء الجنسي .
- ضعف الاهتمام بغرفة النوم من لباس وفراش وطيب و .. إلخ
- تكدير الأطفال لفرص الهدوء والرومانسية .
- التفاوت الكبير بين الزوجين في الوصول للنشوة .
- أنانية أحد الطرفين في حصوله على ما يحبه دون الاهتمام بالطرف الآخر.

العلاج :

- تحقيق الانسجام النفسي والتوائم السلوكي.
- توثيق علائق الحب.
- حل المشكلات سريعاً .
- التخلص من الهموم اليومية والمشاغل الدنيوية.
- التقليل من السهر لأنه ينهك البدن ويرهق الجسد ويوهن النشاط.
- اجتناب رؤية الأفلام الخليعة والمناظر الفاحشة والتأكيد على عدم
- المقارنة بين البغايا والزوجات.
- التهيئة النفسية والتهييج العاطفي والإثارة .
- العناية بالملبس والطيب .
- الاهتمام بنظافة الجسد والتخلص من الروائح المنفرة.
- الاهتمام بجمال مواضع الإثارة .
- العناية بالكلام العاطفي المثير.
- التجديد في الأوضاع والأماكن وتهيئته من حيث الهدوء والترتيب والنظافة.
- الحرص على مقدمات الاتصال من القبلات ونحوها .
- المداعبات الخفيفة .

المشكلة الثالثة

الغيرة المذمومة (مفتاح الطلاق)

تعريف المشكلة :

الغيرة هي حمية تشتعل في النفس لمزاحمة الآخرين لها في شيء تحبه و تحمل صاحبها على ما لا يليق من الأقوال والأعمال.

من مظاهرها :

- الأضرار بالمشارك أو المزاحم بأساليب وصور عدة ومنها:

- الوقوع في غيبته ومحاولة إظهار عيوبه والنيل منه .
- الحسد والضغينة.
- الاستهزاء والتحقير.
- بغضه وهضم حقوقه .
- التفاخر عليه.

أسبابها :

- ضعف الإيمان
- طبيعة نفسية.
- سوء الخلق وضعف الإيمان .
- وجود مزاحمة على محبوب مثل الزوج بالنسبة للزوجة تزاحمها عليه ضرة أو أم الزوج.
- تفوق الطرف الآخر على الغيور .
- الإحساس بالنقص.
- ذكر محاسن الضرة عند ضرتها الأخرى.
- عدم العدل بين الزوجات.

العلاج :

- **تقوى الله عزوجل:**

إذ هو عاصم من كل ما يخل كما قالت عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عن زينب بنت جحش يوم لم تخض مع الخائضين في حادث الإفك: عصمها التقوى وخوف الله عزوجل.

- **تذكر ما أعده الله لمن جاهدت نفسها في دفع غوائل الغيرة:**

فقد ورد في الأثر : **(إن الله تعالى كتب الغيرة على النساء، والجهاد على الرجال، فمن صبرت منهن إيمانا واحتساباً كان لها أجر الشهيد)** وقد أعطى

الله الصابرين من الأجر ما لم يعط غيرهم فقال «**إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ**»

- **حسن الظن:**

فان الكثير من الغيرة تبدأ من سوء الظن والوساوس التي يلقيها الشيطان في قلب الغيور.... إن بعض الزوجات تغار حتى من نظر زوجها الصالح في مرآة السيارة ليرى فيها السيارات التي خلفه !!

- **القناعة:**

فالغيور تنظر إلى ما في يد الآخرين وتستقلل ما في يدها ولو كان كثيراً فتسخط و تغار ولا ترضى بما قسم الله لها، وقد قال رسول ﷺ: «**قد أفلح من هدي إلى الإسلام ورزق الكفاف**».

- **الدعاء:**

وهو من أعظم العلاج لإطفاء نار الغيرة المذمومة وقد دعا رسول الله ﷺ لأم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أن يذهب ما تجده في قلبها من مذموم الغيرة.

- **تذكر الموت والدار الآخرة:**

فإن من أعظم ما يكف النفس إذا جمحت ذكر هادم اللذات ومفرق الجماعات.

كيف تتعامل مع زوجتك

توجيهات خاصة جدًا من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج العائلي ونصائح مجربة آتت نتائج مبهرة :[1]

١ - أن تفهم طبيعة شخصيتها، فلكل امرأة شخصيتها ولكل شخصية مفاتيحها التي تسهل فهمها والتعامل معها.

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

٣- 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.

٤- 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.

ه - أن لا تكثر من انتقادها، فالمرأة لا تحب من ينتقدها بكثرة (حتى ولو كان النقد في محله) لأن ذلك الانتقاد المتكرر دليل الرفض وقدح في الحب غير المشروط الذي تتوق إليه المرأة.

٦- أن تحترمها:-

- فهي إنسانة كرمها الله.
- زوجتك التي اخترتها من بين نساء الأرض.
- أم أولادك وبناتك.
- حافظة سرك وخصوصياتك.
- راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك.

---

[1] د. محمد المهدي - استشاري الطب النفسي.

٧- أن تستشيرها، واستشارتها تنبع من احترام إنسانيتها واحترام عقلها وتقدير وجودها.

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

٩- أن لا تخنقها بحبك، فالحب الزائد يعوق حركتها ويربكها ويجعلها زاهدة فيه وفيك.

١٠- أن تكون محور حياتك، بمعنى أن ترتب حياتك وعلاقاتك ومواعيدك وهي حاضرة في وعيك لا تغيب عنه.

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

١٢ - أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.

١٣- 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.

١٤ - أن تحتفظ بحالة من الطمأنينة والاستقرار في البيت (مفهوم السكن).

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

١٦ - 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.

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

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

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

٢٠ - 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.

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

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

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

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

٢٥ - حافظ على استمرار الحوار بينكما بكل اللغات اللفظية وغير اللفظية، فلا تبخل بكلمة حب، ونظرة إعجاب، ولمسة ود، وضمة حنان.

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

٢٧- جدد حالة الرومانسية دائماً في حياتكما، ولا تتعلل بالسن فلا يوجد سن يتوقف عنده الحب، ولا تتعلل بالمشاغل فزوجتك هي أحد أهم شؤونك، ولا تتعلل بنقص المال فالرومانسية هي الشيء الوحيد الذي لا يحتاج لمال.

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

٢٩- كن كريماً في رضاك ونبيلاً في خصومتك، فهذه من علامات الرجولة الحقيقية.

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

٣١- شاركها الشعور بالجمال أمام منظر بحر أو لحظة غروب أو جمال زهرة أو روعة موقف.

٣٢- إحذر البخل في المال أو المشاعر أو الجنس.

٣٣- راع التوازن بين المرح والجدية، وبين اللين والحزم ،وبين الخيال والواقعيه .

٣٤- أشعر زوجتك بالأمان ،فهذا الشعور من الأحتياجات الفطرية للإنسان عموماً وللمرأة علي وجه الخصوص .

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

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

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

٣٨- اهتم بأن تكون العلاقة الجنسية في أحسن صورها وأكمل فنونها لكي تسعدا بها معاً وينعكس ذلك على باقي نواحي حياتكما، فهذه العلاقة هي

ترمومتر العلاقة الزوجية، فالسعادة الزوجية تبدأ من الفراش، وأيضاً الطلاق في ٩٠٪ منه يبدأ من الفراش.

٣٩- حافظ على الخصوصية المطلقة لعلاقتكما بكل أبعادها، ولا تنقض هذه الخصوصية أبداً حتى في أشد حالات الخصومة، فما بينكما ميثاق غليظ يسألك عنه الله.

٤٠- اهتم بالتواصل الروحي بينكما من خلال علاقة صافية بالله وأداء بعض الفرائض الدينية معا، كالصلاة وقراءة القرآن والدعاء والحج والعمرة وسائر أعمال الخير.

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

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

٤٣ - إذا أحببتها فأكرمها وإذا كرهتها فلا تظلمها ، فهذه هي صفات الزوج النبيل الكريم العظيم كما وصفها سيدنا الحسن رَضَي اللَّهُ عَنْهُ.

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

كيف تتعاملين مع زوجك

توجيهات خاصة جدًا من جلسات العلاج النفسي العميق والعلاج الزواجي والعائلي، إليك أيتها الزوجة كي تصبح علاقتك بزوجك في أحسن حالاتها : [1]

١- 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.

٢- 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 .

٣- 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.

٤- 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 .

٥- 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 أوخيالك، واعلمي أن كل رجل – وليس زوجك فقط - له مزاياه وعيوبه لأنه أولاً وأخيراً إنسان .

---

[1] د. محمد المهدي ـ استشاري الطب النفسي بتصرف من موقع النفس المطمئنة.

٦ - 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.

٧- 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 .

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

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

١٠ - 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.

١١- إحرصي 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 .

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

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

١٤- الطاعة الإيجابية مصداقاً للآية الكريمة **" الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء بِمَا فَضَّلَ اللّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللّهُ " [النساء: ٣٤]** .

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.

١٥ - 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 .

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

١٧ - أن تراعي ربك في علاقتك بزوجك وأن تعلمي أن العلاقة بينك وبين زوجك علاقة سامية مقدسة يرعاها الله العظيم 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.

١٨ - 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.

١٩ - أن تحرصي على إمتاع زوجك والإستمتاع 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.

٢٠ - أن تكوني متعددة الأدوار في حياة زوجك فتكوني له أحيانا أما تحتويه بحبها وحنانها، وتكوني أحيانا 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.

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

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

٢٣ - أن تسامحي زوجك على زلاته وأخطائه فلا يوجد رجل بلا خطأ، فالرجل إنسان والإنسان كثيراً ما يخطئ، فلا تسمحي لخطأ مهما كان أن ينغص عليك حياتك وأن يجفف مشاعر حبك لزوجك، وأنت تحتاجين لهذه الصفة (التسامح) خاصة في مرحلة منتصف العمر حيث يمر بعض الرجال ببعض التغيرات تجعلهم يعيشون مراهقة ثانية وربما صدرت منهم

أخطاء أو زلات عاطفية وهي في أغلب الأحيان مؤقتة وسرعان ما يعود إلى رشده لو كنت قادرة على التسامح والإستمرار في العطاء الوجداني رغم ألم التجربة .

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

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

٢٦- كوني واثقة به على كل المستويات، فأنت واثقة في إخلاصه لك(مهما حاول أحد تشكيكك في ذلك، وأنت واثقة في قدراته وفي نجاحاته وفي حبه لك هذه الثقة ليست غفلة وليست سذاجة - كما تعتقد بعض الزوجات- بل هي رسالة عميقة للطرف الآخر كي يكون أهلاً لذلك، أما المرأة التي تشك وتشكك في زوجها فإنها حتما ستجد منه الخيانة وتجد منه الفشل، فالزوج يحقق توقعاتك منه ، وكل ذرة شك تمحو أمامها ذرة حب، والشك هو السم الذي يسري في العلاقة الزوجية فيجعلها تموت بالبطيء.

وحفاظاً على هذه الثقة وتجنباً لبذرة الشك، احرصي على أن لا يعرف زوجك زلاتك وأخطائك قبل الزواج أوعلاقاتك الماضية – إن كانت هناك علاقات - فقد سترها الله عليك وتجاوزتها، ومعرفته بها وبتفاصيلها حتماً ستزرع بذرة شك في نفسه ربما لا يستطيع الخلاص منها ومن سمومها.

وأيضاً لا تلعبي لعبة الشك التي تمارسها بعض الزوجات – خاصة حين تشعر بإهمال زوجها - فتحاول إثارة شكوكه نحوها بالحديث عن اهتمام الرجال بها ومحاولاتهم التعرض لها، فهذه لعبة خطرة قد تحرق كل

المشاعر وتقضي على طهارة العلاقة الزوجية وبراءتها ونقائها وصفائها إلى الأبد.

ولعبة الشك هذه تنبئ عن نوايا خيانة، والخيانة فعلاً قد وقعت على مستوى التخيل ولم يبق لها إلا التنفيذ في الواقع في أي فرصة سانحة.

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

٢٨- استقبلي همساته ولمساته ومحاولات قربه وتوده إليك بالحفاوة

والاهتمام وبادليه حباً بحب واهتماماً باهتمام .

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

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

٣١- جددي حالة الرومانسية في حياتكما بكل الوسائل، فيمكنك مثلاً الخروج معه في رحلة خاصة بكما وحدكما لمدة يوم أو يومين تستعيدان فيها روح وذكريات أيام الزواج الأولى.

٣٢- كوني كريمة في رضاك ونبيلة في خصومتك.

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

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

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

٣٦- لا تنامي في غرفة منفصلة أو سرير منفصل مهما كانت المبررات والأسباب.

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

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

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

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

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

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

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

قواعد عامة

في تحسين نمط العلاقات الزوجية

ذلك الإنسان يلتمس الألفة والمودة، ويحتاج أن يحب وأن يحب. مع ذلك فالناس يلقون صعوبة في تحقيق ذلك، إن العديد من الناس ليس لديهم أي فكرة عن العلاقات السليمة. لذلك، سوف نحاول تقديم الحل لهذه المشكلة.

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

***اختر شريكتك بحكمة وبتعقل :**

نحن نتعلق بالناس لأسباب متنوعة . إنهم يذكروننا بأحد من ماضينا، يغدقون علينا الهدايا، ويجعلوننا نشعر بأهميتنا. قيم الشخص المحتمل أن يصبح شريكك كما تقيم صديقا، أنظر إلى شخصيته، وصفاته، وقيمه، وغنى نفسه، والعلاقة بين أقواله وأفعاله، وعلاقته مع الآخرين.

*** تعرف 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.

يجب أن تعرفا كيف تحترمان الخلافات وتتعاطيان معها، فذلك هو مفتاح نجاح العلاقات. الخلافات لا تفسد العلاقات، ولكن الشتائم هي التي تفسدها وتهدمها. تعلّم كيف تتعاطى مع الشعور السلبي الذي لا محالة ناتج عن الخلافات بين شخصين. المراوغة أو تجاهل الخلافات ليست الطريقة السليمة للتعاطي معها.

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

*** لا لتراكم المشكلات :**

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 والمفاوضه يوفر حسن النية :**

بما أن احتياجات الناس تظل تتغير طيلة الوقت، ومتطلبات الحياة تتغير أيضا، فإنه لا غنى للعلاقات الجيدة عن التفاوض ومعاودة التفاوض طيلة الوقت.

*** استمع :**

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

*** ابذلا قصارى جهدكما للمحافظة على المودة بينكما :**

فالمودة لا تحدث من تلقاء نفسها. وإذا انعدمت ابتعدتها عن بعضيكما وأصبح الواحد منكما عرضة لإغراءات العلاقات الأخرى. العلاقات الجيدة ليست هدفاً قصير المدي 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 أبدًا 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 شيئاً من الرقة والحنان.

*** اعتذر، واعتذر، واعتذر:**

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

*** قدر ذاتك وتصالح معها :**

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.

*** قويا 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 يسد كل حاجاتك في الحياة.

*** تعاونا ، وتعاونا ، وتعاونا :**

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

*** ظلا مستعدان للعفوية.**

*** حافظا على النشاط وعلى الصحة :**

يجب أن تدركا أن جميع العلاقات يصيبها الفشل أحياناُ ويحالفها النجاح أحياناً أخرى، وأنها لا تظل دائماً على ما يرام. لا توجد أي علاقة تظل ممتازة طيلة الوقت. العمل معاً وتعاونكما في أوقات الشدة يقوي علاقتكما.

*** تفهما العلاقة السيئة باعتبارها انعكاس لما تصدقه عن نفسك:**

لا تهرب من العلاقة السيئة، لأنكما ببساطة سوف تكررانها مع بعضكما استخدما كمرآة تريا فيهما نفسيكما وتدركا أي جزء منكما يخلق هذه العلاقة. غير نفسك قبل أن تغيّر علاقتكما.

فلتدرك أن الحب ليس كاملاً، وليس سلعة محدودة تشتريانها وتبيعانها. إنها شعور يمتد وينحسر حسبما تعاملان بعضكما. إذا تعلمتم طرقا جديدة للتفاعل مع بعضكما، تعود مشاعركما متدفقة وغالبًا أقوى من ذي قبل.

العلاج والسعادة ... من غرفة النوم !!!

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله القائل: ﴿ وَمِنْ ءَايَتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١].
والصلاة والسلام على نبيه محمد الذي ورد عنه فيما ثبت من حديثه: "تزوجوا الودود الولود، فإني مكاثر بكم الأنبياء يوم القيامة"[1].

وبعد ؛ يقول الشيخ الالباني في آداب الزفاف والعشرة الزوجية :

فإن لمن تزوج وأراد الدخول بأهله آداباً في الإسلام، قد ذهل عنها، أو جهلها أكثر الناس، حتى المتعبدين منهم، فأحببت أن أضع في بيانها هذه الرسالة المفيدة بمناسبة زفاف أحد الأحبة، إعانة له ولغيره من الإخوة المؤمنين على القيام بما شرعه سيد المرسلين عن رب العالمين

وعقبتها بالتنبيه على بعض الأمور التي تهم كل متزوج، وقد ابتلي بها كثير من الزوجات.

أسأل الله تعالى أن ينفع بها، وأن يجعلها خالصة لوجهه الكريم، إنه هو البر الرحيم.

وليعلم أن آداب الزفاف كثيرة، وإنما يعنيني منها في هذه العجالة؛ ما ثبت منها في السنة المحمدية، مما لا مجال لإنكارها من حيث إسنادها، أو محاولة التشكيك فيها من جهة مبناها؛ حتى يكون القائم بها على بصيرة من دينه، وثقة من أمره، وإني لأرجو أن يختم الله له بالسعادة جزاء افتتاحه حياته الزوجة بمتابعة السنة، وأن يجعله من عباده الذين وصفهم بأن من قولهم ﴿ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ [الفرقان: ٧٤] والعاقبة للمتقين كما قال رب العالمين: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَلٍ وَعُيُونٍ (٤١) وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ (٤٢) كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ (٤٣) إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾(٤٤) [المرسلات: ٤١ - ٤٤].

---

[1] رواه أحمد والطبراني بسند صحيح

***وهاك تلك الآداب:**

١) ملاطفة الزوجة عند البناء بها:

يستحب له إذا دخل على زوجته أن يلاطفها، كأن يقدم إليها شيئاً من الشراب ونحوه؛ لحديث أسماء بنت يزيد بن السكن، قالت: «**إني قيّنت أي: زينت عائشة لرسول الله ﷺ ، ثم جئته فدعوته لجلوتها أي: للنظر إليها مجلوة مكشوفة.، فجاء، فجلس إلى جنبها، فأتي بعس هو القدح الكبير. لبن، فشرب، ثم ناولها النبي ﷺ وَسَلَّمَ فخضت رأسها واستحيت، قالت أسماء: فانتهرتها، وقلت لها: خذي من يد النبي ﷺ ، قالت: فأخذت، فشربت شيئاً، ثم قال لها النبي ﷺ: أعطي تربك أي: صديقتك.، قالت أسماء: فقلت: يا رسول الله ! بل خذه فاشرب منه ثم ناولنيه من يدك، فأخذه فشرب منه ثم ناولنيه، قالت: فجلست ، ثم وضعته على ركبتي، ثم طفقت أديره وأتبعه بشفتي لأصيب منه شرب النبي ﷺ ، ثم قال لنسوة عندي: «ناوليهن»، فقلن: لا نشتيه ! فقال ﷺ: «لا تجمعن جوعاً وكذبا»** [١].

٢) وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها:

وينبغي أن يضع يده على مقدمة رأسها عند البناء بها أو قبل ذلك، وأن يسمي الله تبارك وتعالى، ويدعو بالبركة، ويقول ما جاء في قوله ﷺ: «**إذا تزوج أحدكم امرأة، أو اشترى خادماً ، [فليأخذ بناصيتها] الناصية : منبت الشعر في مقدم الرأس؛ كما في «اللسان».، [وليسم الله عَزَّوَجَلَّ]، [وليدع بالبركة]، وليقل:اللهم إني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه. وإذا اشترى بعيراً فليأخذ بذروه سنامه، وليقل مثل ذلك]**» [٢].

---

[١] أخرجه أحمد بإسنادين يقوي أحدهما الآخر. والحميدي في مسنده. وله شاهد في الطبراني

[٢] البخاري وأبو داود وابن ماجه والحاكم والبيهقي.

٣) صلاة الزوجين معاً:

ويستحب لهما أن يصليا ركعتين معاً، لأنه منقول عن السلف. وفيه أثران:

الأول: عن أبي سعيد مولى أبي أسيد قال : «تزوجت وأنا مملوك، فدعوت نفراً من أصحاب ﷺ فيهم ابن مسعود وأبو ذر وحذيفة، قال: وأقيمت الصلاة، قال: فذهب أبو ذر ليتقدم، فقالوا: إليك! قال: أو كذلك؟ قالوا: نعم، قال: فتقدمت بهم وأنا عبد مملوك، وعلموني فقالوا: «إذا دخل عليك أهلك فصل ركعتين، ثم سل الله من خير ما دخل عليك، وتعوذ به من شره، ثم شأنك وشأن أهلك» [١].

الثاني: عن شقيق قال: **جاء رجل يقال له: أبو حريز، فقال: إني تزوجت جارية شابة [بكراً]، وإني أخاف أن تفركني، فقال عبد الله (يعني ابن مسعود): «إن الإلف من الله، والفرك من الشيطان، يريد أن يكره إليكم ما أحل الله لكم؛ فإذا أتتك فأمرها أن تصلي وراءك ركعتين.** زاد في رواية أخرى عن ابن مسعود:**«وقل: اللهم بارك لي في أهلي وبارك لهم في، اللهم اجمع بيننا ما جمعت بخير؛ وفرق بيننا إذا فرقت إلى خير»** [٢].

٤) ما يقول حين يجامعها:

وينبغي أن يقول حين يأتي أهله: **« بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما رزقتنا»**. قال ﷺ: **«فإن قضى الله بينما ولداً؛ لم يضره الشيطان أبداً»** [٣].

٥) كيف يأتيها:

ويجوز له أن يأتيها في قبلها من أي جهة شاء من خلفها أومن أمامها، لقول الله تبارك وتعالى: **"نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ "** [البقرة: ٢٢٣] أي: كيف شئتم؛ مقبلة ومدبرة، وفي ذلك أحاديث أكتفي باثنين منها:

---

[١] أبو بكر بن أبي شيبة في المصنف. وعبد الرزاق.

[٢] سنده صحيح

[٣] البخاري وأصحاب السنن إلا النسائي

الأول: عن جابر رضي الله عنه قال: كانت اليهود تقولك إذا أتى الرجل امرأته من دبرها في قبلها كان الولد أحول فنزلت ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شئتم ﴾ [البقرة: ٢٢٣] [فقال ﷺ: **مقبلة ومدبرة إذا كان ذلك في الفرج**] [(١)].

الثاني: عن ابن عباس، قال: «**كان هذا الحي من الأنصار؛ وهم أهل وثن، مع هذا الحي من يهود، وهم أهل كتاب، وكانوا يرون لهم فضلاً عليهم في العلم، فكانوا يقتدون بكثير من فعلهم ، وكان من أمر أهل الكتاب أن لا يأتوا النساء إلا على حرف، وذلك أستر ما تكون المرأة فكان هذا الحي من الأنصار قد أخذوا بذلك من فعلهم، وكان هذا الحي من قريش يشرحون النساء شرحاً منكراً، ويتلذذون منهن مقبلات ومدبرات ومستلقيات؛ فلما قدم المهاجرون المدينة تزوج رجل منهم امرأة من الأنصار، فذهب يصنع بها ذلك، فأنكرته عليه، وقالت: إنما كنا نُؤتى على حرف، فاصنع ذلك وإلا فاجتنبني، حتى شري أمرها، فبلغ ذلك** ﷺ ، فأنزل الله عَزَوَجَلَّ : ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ [البقرة: ٢٢٣] أي: [**مقبلات ومدبرات ومستلقيات يعني بذلك موضع الولد**] [(٢)].

٦) تحريم الدبر:

ويحرم عليه أن يأتيها في دبرها لمفهوم الآية السابقة ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾ [البقرة: ٢٢٣] والأحاديث المتقدمة، وفيه أحاديث أخرى:

الأول: عن أم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا :قالت: «**لما قدم المهاجرون المدينة على الأنصار تزوجوا من نسائهم، وكان المهاجرون يجبّون، وكانت الأنصار لا تجبي،فأراد رجل من المهاجرين امرأته على ذلك فأبت عليه حتى تسأل رسول الله** ﷺ ، **قالت: فأتته فاستحيت أن تسأله، فسألته أم سلمة، فنزلت: ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾ [البقرة: ٢٢٣]، وقال: لا؛ إلا في صمام واحد**»[(٣)].

---

(١) البخاري ومسلم والنسائي

(٢) أبو داود والحاكم.

(٣)أحمد، والترمذي وصححه، وأبو يعلى، والبيهقي وإسناده صحيح على شرط مسلم.

الثاني : عن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: جاء عمر بن الخطاب إلى رسول الله ﷺ فقال: **يا رسول الله هلكت. قال: وما الذي أهلكك؟ قال: حولت رحلي الليلة، فلم يرد عليه شيئاً، فأوحي إلى رسول ﷺ هذه الآية: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾ ، يقول: أقبل وأدبر، واتق الدبر والحيضة»** [١].

الثالث: عن خزيمة بن ثابت رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: **أن رجلاً سأل النبي ﷺ عن إتيان النساء في أدبارهن، أو إتيان الرجل امرأته في دبرها ؟ فقال ﷺ: حلال. فلما ولى الرجل دعاه أو أمر به فدعي، فقال: كيف قلت؟ في أي الخربتين، أو في الخرزتين، أو في أي الخصفتين؟ أمن دبرها في قبلها؟ فنعم، أم من دبرها في دبرها؟ فلا، فإن الله لا يستحي من الحق، لا تأتوا النساء في أدبارهن»** [٢].

الرابع: **«لا ينظر الله إلى رجل يأتي امرأته في دبرها »** [٣].

الخامس: **«ملعون من يأتي النساء في محاشهن. يعني: أدبارهن»** [٤].

السادس: **«من أتى حائضا ، أو امرأة في دبرها ، أو كاهنا فصدقه بما يقول؛ فقد كفر بما أُنزل على محمد»** [٥].

---

[١] النسائي والترمذي والطبراني والواحدي بسند حسن وحسنه الترمذي.

[٢] الشافعي وقواه والدارمي ، والطحاوي، والخطابي وسنده صحيح.

[٣] النسائي والترمذي وابن حبان وسنده حسن وحسنه الترمذي، وصححه ابن راهويه.

[٤] ابن عدي بسند حسن

[٥] أصحاب السنن إلا النسائي.

٧) الوضوء بين الجماعين :

وإذا أتاها في المحل المشروع، ثم أراد أن يعود إليها توضأ لقوله ﷺ: «**إذا أتى أحدكم أهله، ثم أراد أن يعود، فليتوضأ** [بينهما وضوءاً] (وفي رواية: **وضوءه للصلاة) [فإنه أنشط في العود]** [١].

٨) الغسل أفضل:

لكن الغسل أفضل من الوضوء لحديث أبي رافع أن النبي ﷺ **طاف ذات يوم على نسائه، يغتسل عند هذه وعند هذه، قال: فقلت له: يا رسول الله ! ألا تجعله غسلاً واحداً؟ قال: هذا أزكى وأطيب وأطهر** [٢].

٩) اغتسال الزوجين معاً :

ويجوز لهما أن يغتسلا معاً في مكان واحد، ولو رأى منه ورأت منه، وفيه أحاديث:

الأول : عن عائشة رضي اللَّهُ عَنْها قالت: « **كنت اغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء بيني وبينه واحد [تختلف أيدينا فيه]، فيبادرني حتى أقول: دع لي، دع لي، قالت: هما جنبان**»[٣].

الثاني: عن معاوية بن حيدة قال: قلت يا رسول الله ! عوراتنا ما نأتي منها وما نذر ؟ قال : «**احفظ عورتك إلا من زوجتك أو ما ملكت يمينك**». **قال: قلت: يا رسول الله ! إذا كان القوم بعضهم في بعض؟ قال: « إن استطعت أن لا يرينها أحد، فلا يرينها» قال فقلت يا رسول الله ! إذا كان أحدنا خاليا؟ قال: «الله أحق أن يستحيى منه من الناس**» [٤].

---

[١] مسلم وابن أبي شيبة، وأحمد وأبو نعيم والزيادة له.

[٢] أبو داود، والنسائي، والطبراني..

[٣] البخاري ومسلم وأبو عوانة في صحاحهم.

[٤] رواه أصحاب السنن إلا النسائي

١٠) توضؤ الجنب قبل النوم :

ولا ينامان جُنبين إلا إذا توضأ، وفيه أحاديث :

الأول : عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: **« كان رسول الله ﷺ إذا أراد أن يأكل أو ينام وهو جنب غسل فرجه، وتوضأ وضوءه للصلاة»**[١].

الثاني: عن ابن عمر رَضِيَ عَنْهما: أن عمر قال: **« يا رسول الله! أينام أحدنا وهو جنب؟ قال: نعم إذا توضأ»، وفي رواية: «توضأ واغسل ذكرك، ثم نم». وفي رواية: « نعم، ليتوضأ ثم لينم حتى يغتسل إذا شاء». وفي أخرى: «نعم، ويتوضأ إن شاء»**[٢].

الثالث: عن عمار بن ياسر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رسول الله ﷺ قال: **«ثالثة لا تقربهم الملائكة: جيفة الكافر، والمتضمخ بالخلوق "** أي المكثر الطلخ بـ(الخلوق) بفتح المعجمة، قال ابن الأثير وهو طيب معروف مركب من الزعفران وغيره من أنواع الطيب وإنما نهي عنه لأنه من طيب النساء"، **والجنب إلا أن يتوضأ»**[٣].

١١) حكم هذا الوضوء:

وليس ذلك على الوجوب، وإنما للاستحباب المؤكد، لحديث عمر أنه سأل رسول الله ﷺ: أينام أحدنا وهو جنب ؟ فقال: **«نعم، ويتوضأ إن شاء»**[٤].

ويؤيده حديث عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: **«كان رسول الله ﷺ ينام وهو جنب من غير أن يمس ماءً [حتى يقوم بعد ذلك فيغتسل]»** [٥].

---

[١] البخاري ومسلم وأبو عوانة.
[٢] أخرجه الثلاثة في صحاحهم.
[٣] حسن أبو داود وأحمد والطحاوي والبيهقي.
[٤] ابن حبان.
[٥] ابن أبي شيبة وأصحاب السنن إلا النسائي.

وفي رواية عنهما:«كان يبيت جنباً فيأتيه بلال، فيؤذنه بالصلاة، فيقوم فيغتسل، فأنظر إلى تحدر الماء من رأسه، ثم يخرج فأسمع صوته في صلاة الفجر، ثم يظل صائماً. قال مطرف : فقلت لعامر في رمضان؟ قال: نعم، سواء رمضان أو غيره» [١].

١٢) تيمم الجنب بدل الوضوء:

ويجوز لهما التيمم بدل الوضوء أحيانا لحديث عائشة رضي اللَّهُ عَنْهَا قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أجنب فأراد أن ينام توضأ، أو تيمم».[٢]

١٣) اغتساله قبل النوم أفضل:

واغتسالهما أفضل، لحديث عبد الله بن قيس قال: «سألت عائشة قلت: كيف كان ﷺ يصنع في الجنابة ؟ أكان يغتسل قبل أن ينام، أم ينام قبل أن يغتسل ؟ قالت: كل ذلك قد كان يفعل، ربما اغتسل فنام، وربما توضأ فنام، قلت:الحمد لله الذي جعل في الأمر سعة).[٣]

١٤) تحريم إتيان الحائض:

ويحرم عليه أن يأتيها في حيضها لقوله تَبَارَكَ وَتَعَالَى ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]

ومن ﷺ: "من أتى حائضا أو امرأة في دبرها، أو كاهنا؛ فصدقه بما يقول؛ فقد كفر بما أنزل على محمد"[٤].

---

[١] ابن أبي شيبة وسنده صحيح وأبو يعلى.

[٢] البيهقي وإسناده صحيح.

[٣] مسلم وأبو عوانة وأحمد.

[٤] حديث صحيح. رواه أصحاب السنن وغيرهم.

١٥) كفارة من جامع الحائض :

من غلته نفسه فأتى الحائض قبل أن تطهر من حيضها، فعليه أن يتصدق بنصف جنيه ذهب إنكليزي تقريباً أو ربعها ، لحديث عبد الله بن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عن النبي ﷺ في الذي يأتي امرأته وهي حائض، قال: «يتصدق بدينار أونصف دينار» [١].

١٦) ما يحل له من الحائض:

ويجوز له أن يتمتع بما دون الفرج من الحائض، وفيه أحاديث:

الأول : قوله ﷺ : « ... واصنعوا كل شيء إلا النكاح».

الثاني : عن بعض أزواج ﷺ قالت: **إن النبي ﷺ: كان إذا أراد من الحائض شيئاً ألقى على فرجها ثوبا [ثم صنع ما أراد]** [٢].

١٧) متى يجوز إتيانها إذا طهرت :

فإذا طهرت من حيضها، وانقطع الدم عنها، جاز له وطؤها بعد أن تغسل موضع الدم منها فقط، أو تتوضأ أو تغتسل، أي ذلك فعلت، جاز له إتيانها، لقوله تبارك وتعالى في الآية السابقة: ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

---

[١] أخرجه أصحاب السنن والطبراين والدارمي والحاكم.

[٢] أبو داود صحيح على شرط مسلم

١٨) جواز العزل :

ويجوز له أن يعزل عنها ماءه، وفيه أحاديث:

الأول : عن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: **« كنا نعزل والقرآن ينزل»**، وفي رواية:**«كنا نعزل على عهد رسول الله ﷺ ، فبلغ ذلك نبي ﷺ ، فلم ينهنا»**[١].

الثاني: عن جابر أن رجلاً أتى رسول الله ﷺ فقال: **إن لي جارية هي خادمينا وسانيتنا، وأنا أطوف عليها، وأنا أكره أن تحمل، فقال: «اعزل عنها إن شئت، فإنه سيأتيها ما قدر لها ، فلبث الرجل، ثم أتاه فقال: إن الجارية قد حبلت ! فقال: «قد أخبرتك أنه سيأتيها ما قدر لها »**[٢].

١٩) الأولى ترك العزل :

ولكن تركه أولى لأمور:

الأول : أن فيه إدخال ضرر على المرأة لما فيه من تفويت لذتها.

الثاني : أنه يفوت بعض مقاصد النكاح، وهو تكثير نسل أمة نبينا ﷺ ، ذلك قوله ﷺ: **(تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم)**[٣].

لذلك وصفه النبي ﷺ بالوأد الخفي حين سألوه عن العزل،فقال:**«ذلك الوأد الخفي»** [٤]

---

[١] البخاري ومسلم والنسائي والترمذي.
[٢] مسلم وأبو داود وأحمد.
[٣] صحيح، رواه أبو داود والنسائي.
[٤] مسلم والطحاوي وأحمد والبيهقي.

ولهذا أشار ﷺ إلى أن الأولى تركه في حديث أبي سعيد الخدري أيضاً، قال: «ذكر العزل عند رسول الله ﷺ ، فقال: ولم يفعل ذلك أحدكم؟! ولم يقل : فلا يفعل ذلك أحدكم فإنه ليست نفس مخلوقة إلا الله خالقها». (وفي رواية)، فقال: وإنكم لتفعلون، وإنكم لتفعلون، وإنكم لتفعلون؟ ما من نسمة كائنة إلى يوم القيامة إلا هي كائنة [١].

٢٠) ما ينويان بالنكاح :

وينبغي لهما أن ينويا بنكاحهما إعفاف نفسيهما، وإحصانهما من الوقوع فيما حرم الله عليهما، فإنه تكتب مباضعتهما صدقة لهما، لحديث أبي ذر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «أن أناساً من أصحاب النبي ﷺ قالوا للنبي ﷺ: يا رسول الله ! ذهب أهل الدثور بالأجور، يصلون كما نصلي، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفضول أموالهم، قال: أو ليس قد جعل الله لكم ما تصدقون؟ إن بكل تسبيحة صدقة، وبكل تكبير صدقة، وبكل تهليلة صدقة، وبكل تحميدة صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن منكر صدقة، وفي بضع أحدكم صدقة! قالوا: يا رسول الله ! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليها فيها وزر؟ [قالوا: بلى، قال:] فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له [فيها] أجر، [وذكر أشياء: صدقة صدقة، ثم قال : ويجزئ من هذا كله ركعتا الضحى]»[٢]

٢١) تحريم نشر أسرار الاستمتاع :

ويحرم على كل منهما أن ينشر الأسرار المتعلقة بالوقاع، وفيه حديثان:

الأول : قوله ﷺ: «إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته، وتفضي إليه، ثم ينشر سرها» [٣].

---

[١] مسلم والنسائي وابن منده والبخاري

[٢] مسلم و النسائي و أحمد.

[٣] ابن أبي شيبة، ومن طريقه مسلم، وأحمد وأبو نعيم.

الثاني: عن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند رسول الله ﷺ ، والرجال والنساء قعود، فقال: **«لعل رجلاً يقول ما يفعل بأهله، ولعل امرأة تخبر بما فعلت مع زوجها؟! فأرمّ القوم، فقلت: إي والله يا رسول الله! إنهن ليفعلن، وإنهم ليفعلون. قال: «فلا تفعلوا، فإنما ذلك مثل الشيطان لقي شيطانة في طريق، فغشيها والناس ينظرون»**[1].

[1] أحمد وله شاهد من عند ابن أبي شيبة، وأبي داود والبيهقي وابن السني.

الخاتمة

الحمد لله والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم .. وبعد،، فإنني أحمد الله تعالى على توفيقه لإتمام هذه الدراسة والتي شملت استعراض أسباب الطلاق و آثاره، ثم تناولت طرق علاجه والتخفيف من تأثيراته ببرامج عملية جربت وحققت الكثير من النجاح والله الحمد.

وأتمنى من المراكز الاجتماعية على اختلافها والأزواج والمقبلين على الزواج أن يستفيدوا منها.

ففيها معالجات تربوية نفسية لإصلاح الحياة الزوجية بنيت على دراسات سابقة وأكملت العقد بما لاحظت من خلال استعراضك لفصول هذا الكتاب . أسأل الله تعالى أن يديم السعادة بين كل زوجين .. وأن يرزقهما الذرية الصالحة .. ليكونوا بناة مجتمع سعيد .. خالٍ من المشكلات الأسرية والزوجية .. ويكونوا أُسرًا تنعم بالهدوء النفسي والطمأنينة.

محبكم
عبد الله بن أحمد ال علاف الغامدي
الطائف ص . ب : ٢٥٧٩

فهرس المحتويات

م	الاسم	رقم الصفحة
١	مقدمة	١
٢	الطريق الي السعادة الزوجية	٢
٣	أسباب الطلاق	٤
٤	من أسباب المشاكل الزوجية	٦
٥	فوائد المشاكل الزوجية	١٣
٦	المهلكات في العلاقات الزوجية	١٧
٧	آثار الطلاق	٢١
٨	التعرف علي نفسية الزوج والزوجة	٢٢
٩	سمات الشخصية الطبيعية وأنماطها	٢٣
١٠	التوافق النفسي وأبعاده	٢٧
١١	أبعاد التوافق النفسي	٢٧
١٢	فن التعامل بين الزوجين	٢٨
١٣	التعرف علي المشكلة وتحديد أبعادها بدقة	٣٤
١٤	مهارة فن إحتواءالخلافات والمشاكل الزوجية	٣٥
١٥	أنواع الخلافات الزوجية	٣٦
١٦	حل المشكلات أولاً بأول	٣٧
١٧	نماذج من الخلافات الزوجية وكيفية التعامل معها	٣٨
١٨	عوامل هدم الأسرة	٤٠
١٩	دليلك لحل المشكلات الزوجية	٤١
٢٠	كيف تتعامل مع زوجتك	٤٦
٢١	كيف تتعاملين مع زوجك	٥١
٢٢	قواعد عامة في تحسين العلاقات الزوجية	٥٨
٢٣	العلاج والسعادة ... من غرفة النوم!!!	٦٢
٢٤	الخاتمة	٧٤
٢٥	فهرس المحتويات	٧٥