

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

الجمع

ثَبَّتِينَ بَيْنَنَا سَمْعِيهًا



منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

هاني نسيح

د. أكرم رضا

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

# كَيْفَ تَبْنِيهِ بَيْتًا سَعِيدًا؟

د. أكرم رضا

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى للناسر

١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/١٣١٠١

الترقيم الدولي: I.S.B.N:

977 - 265 - 638 - 8

دار التوزيع والنشر الإسلامية



مصر - القاهرة - السيدة زينب ص. ب ١٦٣٦

٢٥١ ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ - فاكس: ٣٩٣١٤٧٥

مكتبة السيدة، ٨ ميدان السيدة زينب، ٢٩١١٩٦١

[www.eldaawa.com](http://www.eldaawa.com)

[email:info@eldaawa.com](mailto:info@eldaawa.com)

# إهداء

إلى القلب النابض بالحب

والحنان فى كل بيت..

إلى الزوجت..

حتى تتعرفى على جزء من

دورك فى بناء البيت السعيد.

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## هذه السلسلة



إن من الأهداف الجميلة التي يسعى إليها كل زوجين أن يكون لديهما بيت سعيد، ولا أظن أن هناك رجلاً أو امرأة إذا سألته حين زواجه عن أفضل أمنياته من هذه الخطوة في حياته إلا ويجيبك: أن أبنى بيتاً سعيداً يرضى عنه الله تعالى، وينبت الخير في المجتمع وتنهأ به النفوس.

عندما نستمع إلى الحبيب المصطفى ﷺ وهو يقول:

«كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته: الإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع في أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيته»<sup>(١)</sup>.

نعلم أن لكل من الزوجين دوراً؛ ولذلك فقد كان هذا الكتاب الأول من هذه السلسلة (من دور الزوجة) وسيتبعه -إن شاء الله- (من دور الزوج) في البيت السعيد.

وبذلك نحسب أن نكون قد غرسنا غرساً رطباً ليناً في هذه الدوحة الفيحاء، قد يسر الله لها إثمار، فتخرج منها الفروع المحملة بأفضلها فيكون لسلسلة (البيت السعيد) امتداد، وهكذا تكتمل الروضة، ونفتح باباً

(١) رواه الإمام البخارى.

لكل زوجين إلى السكن الهادئ الجميل ، ويعمهما الود والرحمة كما قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

ومنهجنا الذي سنسير عليه قائم على قول الخبير العليم ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ [الملك: ١٤] ، فجعلنا مرجعنا الأساسي في هذه السلسلة: القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة المطهرة، ثم عرجنا على تجارب السابقين في هذا المجال من المؤلفات التي تمتلئ بها المكتبة.

ونسأل الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله في ميزان حسناتنا، نحن وكل من شارك فيه، وأن نكون قد وضعنا دعامة قوية تقوم عليها البيوت السعيدة.

**د. أكرم رضا مرسى**



## تقديم

### الحب



هذه الكلمة الحانية الرقاقة التي امتلأت دواوين الشعراء بالحديث عنها.. وتلك القيمة الإنسانية الرفيعة التي يبحث كل منا عنها؛ حتى يستقر على شاطئ حبيبه ليغمض عينيه في أمان.

وهذه العلاقة الربانية العالية التي استعبدنا الله بها، حيث جعل شعار أوليائه علاقة حية متبادلة بينه سبحانه وتعالى وبينهم فقال عنهم: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ [المائدة: ٥٤].

### عزيزتى الزوجة

هذه الكلمات وتلك القيمة وهذه العلاقة أنت نهرها الفياض وسيلها الرقاق فى البيت..

أنت الأم: مصدر كل حنان.. ومنبع كل رحمة.

أنت الابنة: ظل ظليل ونسمة حانية.

أنت الأخت: إشفاق ورعاية.

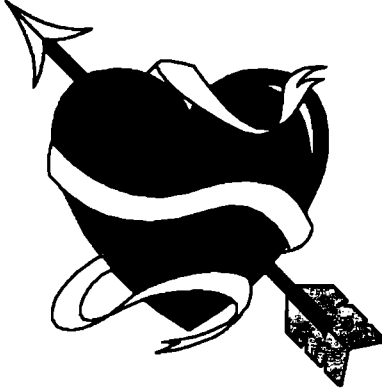
وأنت الزوجة.. هل تعلمين معنى أن تكونى زوجة؟

هذا ما سنحدثك عنه في هذا الكتاب حيث جعلنا عنوانه الأساسي «كيف تبين بيتاً سعيداً؟» .. ليجيب عن هذا السؤال، لن نحدثك عن دورك كأم ترعى أبناءها أو كمشاركة في سفينة البيت حيث عليك أعباؤه الداخلية؛ ولكن سنحدثك عن دورك كزوجة في علاقتك مع حبيبك الزوج؛ تلك العلاقة التي جعل الله أساسها (المودة والرحمة) ومن خلال فصول هذا الكتاب نتمنى أن تضعي يدك على باقة حب لتقدميها لزوجك .. فهو ينتظر ..



## الفصل الأول

### ينابيع السعادة



عن ابن عباس رضی الله عنهما أن النبی ﷺ قال:

«لَمْ نَرَ لِلْمُتَحَابِّينِ مِثْلَ النِّكَاحِ»

[رواه الإمام ابن ماجه بسند صحيح ورجاله ثقات]



**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## السعادة

هذه الكلمة الساحرة التي لا أظن أن امرأة على وجه الأرض لا تسعى إليها ويخدعونك سيدتي إذ يقولون: إنك بإمكانك تحقيق السعادة بمفردك بكونك امرأة، والمجالات المعروضة متعددة.

يعرضون عليك السعادة في العمل تبذعين وتحققين فيه ذاتك، أو جمع مال تستطيعين به أن تشتري ما يحلو لك؛ لتحقيقي به سعادتك الخاصة بالملابس والطعام وأدوات الزينة والمسكن الفاره وغيره، أو أن السعادة في صحبة من النساء تجدين معهن راحتك والصدقة المخلصة الناصحة، وقد تكون السعادة هي العمل الخيري والعطاء المستمر لكل محتاج.

### السعادة الحقيقية:

أجل سيدتي، قد يكون في ذلك كله سعادة..

ولكن لتصارح: إن هذه كلها سعادات مؤقتة تنتهي بانتهاء وقتها، وتظل السعادة كل السعادة مع الرفيق، مع النصف الآخر الذي هفت له نفسك عندما بدأت تتفتح أزهار الأنوثة عندك، ولا لوم عليك، فإن هذا شيء طبيعي، لقول الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١]

آية من الآيات،

وقيل أن نسترسل في الحديث، تعالى إلى هذه الآية من القرآن لنرى موقعها من سورة الروم، فلقد جاءت هذه الآية ضمن مجموعة الآيات التي تتحدث عن آيات الله في الكون:



يقول تعالى: ﴿فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ (١٧) وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ (١٨) يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ (١٩) وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ (٢٠) وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافَ أَلْسِنَتِكُمْ

وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ (٢٢) وَمِن آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (٢٣) وَمِن آيَاتِهِ يُرِيكُمُ  
الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ  
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٢٤) وَمِن آيَاتِهِ أَنْ تَقُومَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ بِأَمْرِهِ ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمُ  
دَعْوَةً مِّنَ الْأَرْضِ إِذَا أَنتُمُ تَخْرُجُونَ (٢٥) وَلَهُ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ لُحَّةٍ  
قَانِتُونَ (٢٦) وَهُوَ الَّذِي بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ وَلَهُ الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿ [الروم: ١٧ - ٢٧].

إنها جولة ضخمة هائلة، لطيفة عميقة، جولة تطوف بالقلب البشري  
في الأمسيات والأصباح والسماوات والأرض والعشى والإبكار.

وتفتح هذا القلب لتدبير الحياة والموت، وتوجهه إلى آيات الله في خلق  
السماوات والأرض واختلاف الألسنة والألوان والنوم واليقظة والراحة  
والكد، والى ما يعترى الكون من ظواهر البرق والمطر، وتمضى هذه  
الجولة العجيبة في النهاية بالقلب البشري الى قيام السماوات والأرض في  
هذا كله بأمر الله<sup>(١)</sup>.

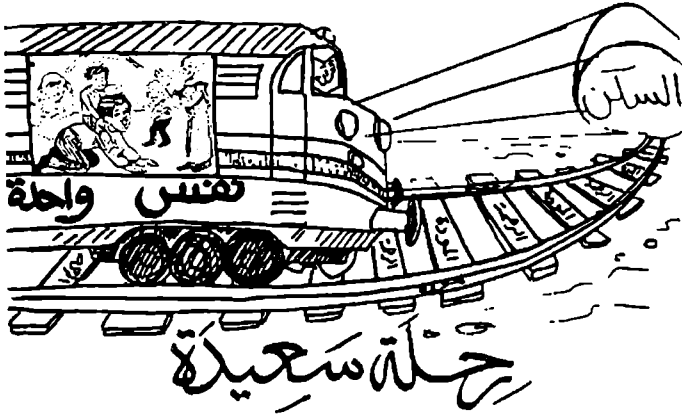
### السكن:

في وسط هذا الحشد الهائل من آيات الله في الكون والإنسان تأتي  
تلك الآية العجيبة، وهي خلق الزوج من نفس وزوجه ومن كيانه، وجعل

(١) في ظلال القرآن، (٥/ ٢٧٦٢).

المودة والرحمة دستور التعامل بينهما، وجعل الهدف الأساسى لهذه العلاقة: السكن والطمأنينة والراحة، أى السعادة التى تَسَعِين إليها.

«والناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر، . . . ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التى خلقت لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودعت نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعلت فى تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب وراحة للجسم والقلب، واستقراراً للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء»<sup>(١)</sup>.



«والتعبير القرآنى اللطيف الرفيق يصور هذه العلاقة تصويراً موحياً، أو كأنما يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس ﴿لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلْ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ فيدركون حكمة

(١) المرجع السابق، ص(٢٧٦٣).



المخالق فى خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موافقاً للآخر ملبياً لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية، بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار، ويجد أن فى اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة؛ لأن تركيبهما النفسى والعصبى والعضوى ملحوظ فيه تلبية رغبات كل منهما فى الآخر، واثلا فهما وامتزاجهما فى النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل فى جيل جديد»<sup>(١)</sup>.

نعم.. أنت فى أشد الحاجة إليه:

كما أنه فى أشد الحاجة إليك، نعم أنت من نفسك، خلقت منه، ولذلك فأنت تبحتين عنه: صالحاً رفيقاً متسامحاً كريماً، كما يبحث هو عنك: تقية نقية عفيفةً ودوداً.

وحتى تستشعري معنى السعادة معه لا بد أن تدركى قَدْرَكَ عنده وأهميتك فى حياته وتسألنى نفسك: من أنت بالنسبة له؟.

**أنت بالنسبة له:**

أ- كنزه الذى يبحث عنه:

عن ابن عباس -رضى الله عنهما- أن رسول الله ﷺ قال لعمر رضى الله عنه: «ألا أخبرك بخير ما يكنز المرء؟ المرأة الصالحة، إذا نظر إليها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته»<sup>(٢)</sup>.

(١) المرجع السابق.

(٢) رواه الإمامان أبو داود والحاكم، وصححه الإمام السيوطى.

ب- ومصدر سعادته الوارف:

عن سعد بن أبي وقاص -رضى الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «من سعادة ابن آدم ثلاثة، ومن شقوة ابن آدم ثلاثة، من سعادة ابن آدم المرأة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح، ومن شقوة ابن آدم: المرأة السوء والمسكن السوء والمركب السوء»<sup>(١)</sup>.

أرأيت أنت سعادته أو شقاؤه، والمسكن الصالح يهنا بوجودك..  
والمركب الصالح يسهل بتعاونك.

ج- أنت نسائم السعادة أو لفحات الشقاء:

أما ما تفيضين به من سعادة، فنسائمها بينها النبي ﷺ.

عن سعد -رضى الله عنه- أن النبي ﷺ قال: «ثلاثة من السعادة وثلاثة من الشقاء، فمن السعادة: المرأة الصالحة تراها فتعجبك، وتغيب عنها فتأمنها على نفسها ومالك؛، والدابة تكون وطيفة<sup>(٢)</sup> فتلحقك بأصحابك، والدار تكون واسعة كثيرة المرافق، ومن الشقاء: المرأة تراها فتسوءك وتحمل لسانها عليك، وإن غبت عنها لم تأمنها على نفسها ومالك، والدابة تكون قطوفاً<sup>(٣)</sup> فإن ضربتها أتعتك، وإن تركتها لم تلحقك بأصحابك، والدار تكون ضيقة قليلة المرافق»<sup>(٤)</sup>.

(١) رواه الإمام أحمد، ورجاله رجال الصحيح.

(٢) وطيفة: سريعة المشى، سهلة الانقياد.

(٣) قطوفاً: بطيئة السير.

(٤) رواه الإمام الحاكم في المستدرک، وصححه الإمام السيوطي.

د- ومقباس حسن خلقه:

حيث وصاه الإسلام بك، واشتد ﷺ عليه من أجلك .  
عن عليٍّ -رضى الله عنه- أن النبي ﷺ قال: «ما أكرم النساء إلا كريم  
ولا أهانهن إلا لئيم»<sup>(١)</sup>.

وقرن بين ادعاء حسن الخلق، وحقيقته، وهى معاملة الزوجة.

فعن أبى هريرة -رضى الله عنه- أن رسول الله ﷺ قال: «أكمل  
المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم خلقاً»<sup>(٢)</sup>.  
فلا تقبل دعواه بحسن الخلق، مع سوء معاملته لك .

ه- ونعيمه فى الآخرة:

حتى يجعلك الله مكافأة له فى الآخرة، فأصبحت نعيماً من نعيم الجنة  
بالنسبة له، حيث اختارك له زوجاً فى الجنة، ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ  
ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا  
كَسَبَ رَهِينٌ﴾ [الطور: ٢١]، استمعى إليه ينادى قائلاً:

فأنتِ التى إن شئتِ أشقيتِ عيشتى      وأنتِ التى إن شئتِ أرحتِ باليا

فأشهد عند الله أنى أحبها      فهذا لها عندى فما عندها ليا

هكذا سيدتى . . أنت بالنسبة له . .

(١) رواه الإمام ابن عساكر، وصححه الإمام السيوطى .

(٢) رواه الإمام الترمذى، وقال: حسن صحيح .

وهو يعلم ذلك، وإن كابر، وإن ادعى غيره، وإن كانت له اهتمامات أخرى.

فأنت في النهاية:

الشاطئ الذي ترسو عليه سفينته، فيقلع عن قلبه الخوف من أعماق بحار الحياة المظلمة.

وأنت في النهاية: الواحة التي يحط عندها رحاله، فيجد الماء البارد العذب، والظل الوارف الظليل، فتسكن نفسه بعد قلق هجير الصحراء المقبضة.

يخلع أحزانه على أعتاب بابك، ويروى ظمأه من ينابيع حبك وودك.

وهو بالنسبة لك؟



كان حلمًا في خاطرك، وضعت له خطوات عملية لينفذ.

فكانت شروطًا عند الاختيار..

وضوابط عند الاتفاق..

وبدأتما كعصفورين رقيقين

تجمعان قشة وقشة حتى اكتمل العش.

ما رأيك في هذه الحجرية؟ ما لون الجدران؟ انظر إلى تلك الحجرية

الصغيرة، إنها تصلح لطفلنا الجميل.

وتستمر الأحلام .. وتأتى ليلة العمر - كما يسمونها -.

ويأمر النبي ﷺ فيها أن يزداد الفرح بالعروسين، ويضرب لهما بالدفوف، ويُغنى لهما بالأغاني اللطيفة ..

ونستيقظ من الأحلام...

كيف يستمر ذلك فى الواقع كما كان فى الحلم؟

من عليه الواجب الأكبر فى الحفاظ على تلك السعادة؟

أنت أم هو؟

والحقيقة أن الإجابة معروفة، وهى أن كليكما عليه جانب من المسؤولية، وسوف نحدثه عن مسؤوليته - إن شاء الله - ولكن اليوم الحديث لك أنت، وتذكرى قول النبي ﷺ: « والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها ».

فهما لتتعرفى على دورك فى تلك المسؤولية، والذى يتلخص فى العمل على إشاعة أسمى عواطف الود والتراحم والحب فيما بينكما.

وقبل أن نبدأ نقدم لك أمنيات زوج .. فهل يحقق الله رجاءه؟

### الحبيبة

وزوجة المرء عون يستعين به  
على الحياة ونور في دياجها  
مسلاة فكرته... إن بات في كَدْرٍ  
مدت له تواسيه... أياديها  
في الحزن فرحته تحنو فتجعله  
ينسى آلاما كان يعانها  
وزوجها يدأب في تحصيل عيشه  
دأباً... ويجهد منه النفس يشقيها  
إن عاد للبيت.. وجد ثغر زوجته  
يفتر عما يسر النفس.. يشفيها  
وزوجها ملك... والبيت مملكة  
والحُبُّ عِطْرٌ.. يسرى في نواحيها

## رحلة العمر

أبدوها معك بهذا السؤال :

لماذا تحاول الزوجة جلب السعادة لزوجها وبيتها؟

أقول لك :

إذا كانت ليلة العرس هي ليلة العمر، فإن الحياة بينكما هي رحلة العمر، ولكل رحلة لابد من هدف واضح جلي، ومكان تسعين للوصول إليه لتستقر عنده النفوس والآمال . .

وتبدأ أهدافك من الدنيا حيث :

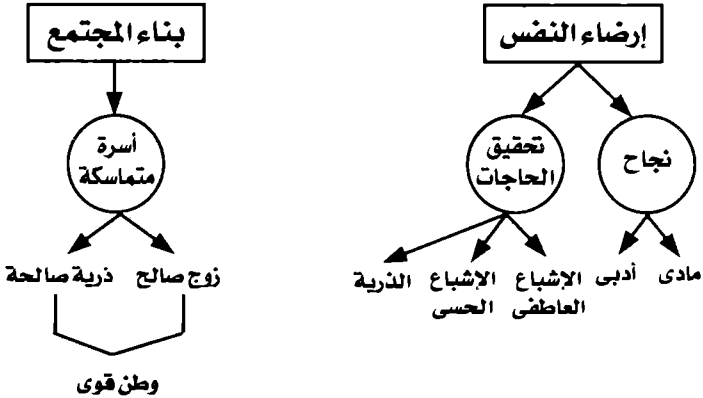


### بيت في الدنيا

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ  
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾  
[الروم : ٢١].

وإذا اعتبرت أن السعادة مثلث، فإن أهدافك من إسعاد بيتك وتمهيد الطريق لرحلة العمر هي زواياه الثلاث . . تأمل معنى هذا الشكل :

مثلث السعادة





فمحور البيت السعيد قائم على ثلاثة أعمدة . . . إرضاء الله . . .  
ويتبعه إرضاء النفس . . . ثم نتيجة ذلك كله بناء المجتمع الصالح  
الراشد، وأكبر الغايات وأسامها أن نصل إلى الجنة، حيث الرضا  
الكامل من الله .

ويتحقق رضا النفس بعد إرضاء الله عز وجل من خلال شعاعين،  
الأول: نجاح مادي أو أدبي، والثاني: تحقيق الحاجات النفسية الفطرية . .  
من إشباع عاطفي وحسي وذرية يقول تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ  
لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ [الفرقان: ٧٤].

ونتيجة ذلك كله: مجتمع راشد، تسهم الأسرة فيه بأفراد صالحين  
يقيمون وطيناً قوياً . . هل أدركت الآن ماذا تفعل تلك القطرة  
الندية من عطائك فى كل من حولك؟ وهل صدقت الآن أنك نبع  
الحب .

هذه هى المكاسب الهائلة التى ستحصلين عليها من تلك التضحيات  
التي ستقدمينها من أجل جلب السعادة لزوجك وبيتك، لقد امتلأت  
الأركان بأجمل الغايات وأسمى الأمنى، وامتدت زوايا المثلث بأفرع من  
الخير، تلقى ثماراً نضرة على النفس والمجتمع، وفى القمة تشرق شمس  
النعيم حيث رضا الله ورجته ﴿ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ  
اللَّهِ ﴾ [آل عمران: ١٥].

وبهذا يتحقق هدفك الثاني حيث:

### بيت في الآخرة

﴿ جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ  
وَذُرِّيَّتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَامٌ  
عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ ﴿﴾ [الرعد: ٢٣ ، ٢٤].

## الحقائب الثلاث

نبدأ معاً خطوة في رحلة السعادة، فتعالى نعد حقائبنا النفسية بهدوء حتى لا ننسى شيئاً، وأظن أنك ستحتاجين في هذه الرحلة ثلاث حقائب:



### الحقيبة الأولى: مراحل،

اعلمي أيتها الزوجة أن الحياة الزوجية ليست صورة واحدة، أو شكلاً واحداً طوال أيام العمر؛ ولكن تختلف بحسب مرور المراحل العمرية على الزواج.

انظري معي إلى هذا الجدول: هل توافقين على ما فيه؟

وأي أنت من هذه المراحل؟

المرحلة	مدة الزواج	مميزاتها
الأولى: التعارف	من ١: ٣ سنوات	وفيها يبدأ فهم النفسيات، واكتشاف الطرف الآخر، ومعرفة المفاتيح والأنهار الموصلة ﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].
الثانية: التآلف	من ٣: ٥ سنوات	تعميق الميل القلبي وحصد ثمار المحبة ﴿وَلَا تَسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البقرة: ٢٣٧].
الثالثة: التفاهم	من ٥: ٧ سنوات	حيث الحوار الهادئ والعاطفة الرقراقة ﴿لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١]
الرابعة: التكاتف	بعد ٧ سنوات	يشعر كل منهما أنه لا يستغنى عن الآخر ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧].

### الحقيبة الثانية: اختلاف المنابع (\*)

يبدأ نهر النيل قبل أن يصبح نهراً واحداً بفرعين كبيرين: النيل الأبيض والنيل الأزرق، وكل منهما ينبع من مكان مختلف عن الآخر، ويجري

(\*) الفكرة عن شريط فيديو بعنوان (مفاهيم تعين الزوجة على الاستقرار)، إنتاج مصابيح الهدى - الكويت.



بقوة فترة طويلة يشق الأرض شقاً، يدور حول الجبال وتنمو حوله الأشجار، تعيش عليه الحيوانات والإنسان، وعندما يلتقى النهر فى مدينة الخرطوم بالسودان يضرب كل منهما الآخر ضرباً شديداً فى هدير شديد حتى يصبحا مجرى واحداً بالخير وبقوة فى صحراء السودان، ويشق جبال جنوب مصر لينشر الخير والنماء على جانبي الوادى.



وخلال هذا الهدير الشديد عند التقاء النهرين، يترك كل منهما رواسبه لتكون بينهما دلتا غنية، تنمو فيها الغابات، ويستطيع أن يزرعها الإنسان لتؤتى أكلها كل حين بإذن ربها.

ونفس المشهد الجغرافى يتكرر على أرض العراق، حيث التقاء نهري دجلة والفرات فى نهر يسمى شط العرب قبل مصبه فى الخليج

العربي، ومن خلال هذا الالتقاء القوي الهادر تكونت دلنا تسمى أرض الهلال الخصيب، فهي من أخصب الأراضي، حيث نتجت من رواسب التقاء النهرين.

أراك تبسمين وتسالين نفسك: هل نحن في درس جغرافيا؟ أم أن هذه الصفحات جاءت خطأ من كتاب مدرسي؟

سيدتي الزوجة: لا هذا ولا ذاك، ولكن أقول لك:

إن التقاء الزوجين في أول حياتهما الزوجية  
شبيه جداً بهذا اللقاء بين النهرين.

إن كلاً من الزوجين له منبع مختلف جاء منه، واختلفت ثقافته وبيئته وتربيته، وبناءً على ذلك أصبح لديه رواسب مختلفة من العادات والتقاليد التي تختلف عن الآخر، وعندما يلتقي النهران - أقصد الزوجين - يصدم كل منهما الآخر صدمة عنيفة، وقد تفور الرواسب من قاع كل منهما نتيجة هذا الصدام، وهذا هو تفسير كثرة المشكلات في السنوات الأولى من الزواج.

ويبدأ كل من الزوجين في ترك رواسب على ضفتيه نتيجة مراجعات متعددة حتى يتم توحد النهرين - أقصد الزوجين - في مجرى واحد يجرى بقوة، ولكنه هادئ رقيق، عذب نقي.

فقد يتعارض الزوجان في أول الأمر، وقد يختلفان لاختلافهما في تقدير الأمور وفهمها، ولكن مع التعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء

يصبح بينهما نوع من التفاهم والتراضى والتسامح، ويتحقق الانسجام ليتكون المجرى الواحد الجديد الذى يجرى بالخير والرخاء، أما الرواسب التى خلفاها فهى بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بشمار طيبة من الذكريات والتوجيهات وضبط الطريق، بجانب أنها مجال لنظر غيرهما واعتبارهم.

فأعود لأقول لك -عزيزتى الزوجة-: امنحى نفسك وزوجك فرصة من الوقت، وكررا اللقاء والحوار، وإن كان هادراً بعض الشيء، فمع الوقت سيلتقى النهران!!

### الحقبة الثالثة - من مفاتيح السعادة:

[انفجرات باكية وقالت من خلال دموعها: أنا تعبت من زوجي، جربت معه كل وسيلة، لم تفلح، ليس هناك فائدة فى التعامل معه].

هذه هى النتيجة النهائية لبعض الزوجات بعد تجربة أو تجربتين من محاولات التفاعل والتجانس مع أزواجهن، تظن أنها قد استخدمت كافة الوسائل، وتظن أن وسيلة أو وسيلتين كافيتان للتفاهم معه، لا تعلم أن كل باب له مفتاح خاص به، وأنها لا بد أن تتحلى بالصبر لتُفَتِّحَ لها الأبواب.

على العموم اقرئى هذه الرسالة التى أرسلها لكِ زوجك وأنت على باب السعادة<sup>(١)</sup>.

(١) فكرة هذه الرسالة مأخوذة عن هدية من مجلة الفرحة الكويتية.



الحب



الإشباع المني



الحنان



المودة



الرحمة



الدلائل



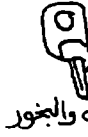
الحوار



التفاهم



الكلمة الطيبة



الطيب والجنور



التضحية



المسة الحانية



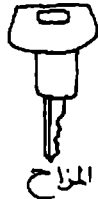
الزمنية



اللطف



الرعاة



المزاح



المداعبة

رسالة على باب السعادة

زوجتي الحبيبة:

إذا وجدت باب السعادة مغلَقاً.. فلا تحاولي فتحه عنوة وجربي هذه المفاتيح..

انتظري:

لا تيأسى من أول مفتاح وتحطمي الباب ولكن جربي أكثر من مفتاح فأنا متأكد من أن أحدهم سوف يفتح إن شاء الله.

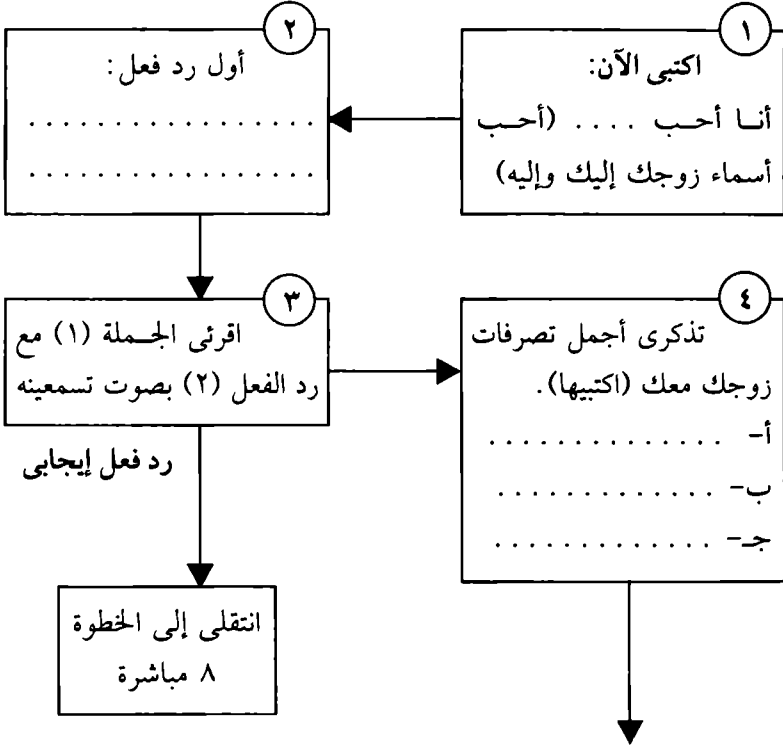
زوجك المحب

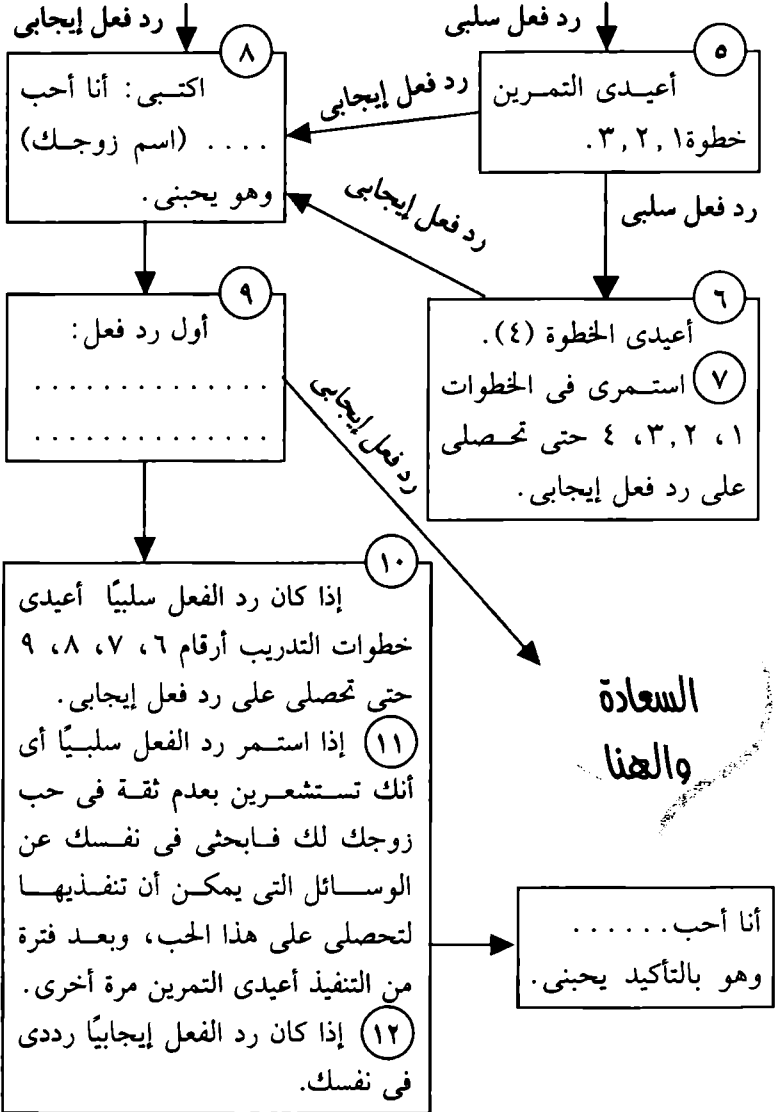


حوارات داخلية

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا  
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾

استحضري صورة زوجك في أبهى منظر تحبين أن ترينه عليه.





لا يغمض لى جفن

وهكذا تفتحت ينابيع الحب مرة ثانية فى نفسك بعد أن أدركت قيمة رفيق الرحلة، وتعرفت على بعض ملامح سعادتك معه.  
والآن وحتى يَعذَّبَ النهرُ، وتحلو رشفاته لا سبيل إلا أن تفهمى رفيق دربك.

ولا يكون ذلك فى جو صاحب، أو صوت عالٍ؛ ولكن لابد له من همسات مودة، اجعلى شعارك ورداءك فيه ما أخبر الحبيب المصطفى ﷺ به كل زوج وزوجة:



«ألا أخبركم بنسائكم فى الجنة.. كل ودود ولود، إذا غضبت أو أسئ إليها، أو عصت زوجها قالت: هذه يدي فى يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى» [رواه الطبرانى، وفيه رجل ضعفه البخارى].

فهيا يدك فى يده تعزفان همسات المودة،  
لتصلا إلى فهم النفسيات.

## فهم النفسيات

### معامل النفسيات

فى معامل الكيمياء نقوم بوضع المواد فى أنابيب اختبار ونصبُ عليها مواداً أخرى؛ فتحدث تفاعلات، وتكون نتائجها مذهشة.

فبعض المواد تنتج فوراً شديداً، وبعضها ينتج سخونة ودخاناً يتكاثف على هيئة سُحُب متصاعدة، بعضها أبيض وبعضها أزرق، والآخر بلون القرنفل البنفسجى.

وقد يتحول السائل إلى حلقة بنفسجية، وقد تتكون كتلة هلامية داخل الأنبوبة، وقد يعطى رائحة نفاذة منفرة، أو مسيلة للدموع، وربما تكون رائحة جميلة وعطرة ومحبة.

وهكذا: نتائج مختلفة أساسها اختلاط مادتين ذاتى طبيعتين مختلفتين، وبفهم طبيعة كل مادة وسلوكياتها ورد فعلها تجاه المواد الأخرى تمكنا من إنتاج ما يفيد البشرية.

### الزوجة الكيميائية:

وهكذا كل زوجة تريد أن تنتج حياة سعيدة لابد أن تعرف طبيعة زوجها وتفهم نفسيته، حتى تعرف كيفية التعامل معه، وسلوكه تجاه التصرفات المختلفة.

والموضوع متسع وعميق ، ويدخلنا فى المرحلة الثالثة من مراحل الحياة الزوجية (مرحلة التفاهم): فكلما نجحت الزوجة فى المرحلة الأولى (التعارف) فى فهم نفسية الزوج، وتمكنت فى المرحلة الثانية (التألف) من حسن التعامل مع هذه النفسية كلما كان ذلك عاملاً محفزاً أن تسرع برحلتها نحو المرحلة الثالثة (التفاهم) وتعبيرها فى سعادة إلى المرحلة الرابعة: حيث ﴿ هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ ﴾ .

### ماذا يريد زوجك منك؟

(لم أعد أعرف ماذا يريد؟!)

هكذا صرخت الزوجة فى حيرة، إما فى نفسها، أو فى وجه زوجها. فقد تحاول الزوجة إرضاء زوجها، وتحدد بينها وبين نفسها إجابة هذا السؤال: «ماذا يريد لكى يرضى؟» وتسير فى وسائل التنفيذ مرحلة ومرحلة، ثم تفاجأ بأن زوجها غير راضٍ. فتسأل نفسها: لماذا؟... لقد فعلت أقصى ما أستطيع لأحقق ما يريد...، لكى يرضى ولكنه لم يرض!!

هنا نقول لها: توقفى، واسألى نفسك: هل فعلاً ما حددت بينك وبين نفسك هو ما يرضى زوجك؟

### لافتات،

وهنا لافتات ثابتة فى حياتنا الزوجية ، يظن البعض فيها الصواب لترديدها، وكثير منها تطبقها النساء دون النظر إلى الطرف الآخر.

واحذرى أن ذلك قد ينقلب على نفسك بالضرر، فكثرة ترديد الشكوى بينك وبين نفسك يصل بك إلى تصديق نفسك، ووصم الزوج بصفة سيئة داخل نفسك، مما يجعل هناك تناقضاً فى النفسيات.

أما إذا ألقىت عنك هذا، وتذكرت لزوجك مواقفه الجميلة معك، فسوف ينمى هذا عندك الرضى عن زوجك برغم ما فيه من عيوب. مما يجعلك أكثر قدرة على معالجتها تماماً.

ونقول لك أيتها الزوجة الفاضلة: إن الله لم يخلق البشر شكلاً واحداً أو طبيعة واحدة، ولكنهم مختلفون، وما يرضى هذا لا يرضى الآخر، وما يكون فى قمة هرم احتياجات البعض قد يكون فى مرتبة متأخرة للبعض الآخر؛ بل والبعض يكون راضياً فى وقت وحالة مزاجية معينة عما لا يرضى عنه فى وقت آخر.

وقبل أن ننتقل إلى مرحلة تالية: نحكى لك حكاية مروضة الأسود.

### ترويض الزوج



يحكى أن سيدة كانت تعيسة فى حياتها الزوجية فذهبت لعرافٍ ليدلها على ما تفعله حتى تروض زوجها وتسعد معه، فطلب منها العراف أن تأتى بسبع شعرات من ذقن أسد، فذهبت المرأة للصحراء ووضعت كمية من اللحم وقربتها من عرين الأسد ثم

انصرفت، وكررت هذا الأمر عدة أيام حتى عرفها الأسد، وبدأ ينتظر مجيئها بالطعام ويطمئن لوجودها، فكانت تضع له اللحم وتجلس بجواره حتى يستغرق فى النوم آمناً لصحبتها، وفى أحد الأيام وهو نائم بجانبها شدت من ذقنه سبع شعرات برفق وذهبت بهن إلى العراف، فقال لها: استطعت ترويض أسد لا عقل له، ولا تقدرين على ترويض زوجك!؟

### كيف تغيرين سلوك زوجك؟

كانت هذه الحكاية للطرافة، والآن إليك خطوات محددة لتغيير سلوك أو إقناع زوجك بشيء ما:

- ١- البدء بذكر الإيجابيات، وتقدير الشخصية واحترام وجهة نظره.
- ٢- بيان أنك لا تقصدین التقليل من شأنه.
- ٣- توصيف السلوك المراد تحقيقه، أى النتيجة التى تريدين أن تصلى إليها.  
مثال: لا تقولى: إنك عصبى عالى الصوت، ولكن قولى: يا ليتنا نكون أكثر هدوءاً، فإن الصوت المنخفض يسرى إلى القلب والعقل.
- ٤- البعد عن الغموض أو التعميم أو استخدام ألفاظ تحتمل أكثر من معنى.
- ٥- البعد عن المقارنة بالآخرين أو ضرب أمثلة بأحياء، ويمكن ضرب أمثلة بالنبي ﷺ أو الصحابة والتابعين.
- ٦- بيان مقوماته الشخصية والتى تساعده على تخفيف ذلك السلوك.

٧- كل هذا بعيداً عن الآخرين وخاصة الأطفال، أو أفراد الأسرة من أهلك أو أهله .

٨- اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب، والأسلوب المناسب .

٩- ولا تنسى رقة العبارات ونعومتها، واللمسات الحانية، فمثلاً يمكن أن يكون حواركما ويده بين يديك، أو أصابعك فى شعره، وأظن أن رائحة عطرك، ولون ثوبك سيكونان عاملين مهمين فى الإقناع .

١٠- تذكرى قوله تعالى :

﴿ وَلَا تَسْتَوِى الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴾ (٣٤) وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾ وَإِنَّمَا يَنزَعَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿﴾ [فصلت : ٣٤-٣٦].





## الفصل الثاني

### دعائم السعادة الزوجية



- ١- الفهم والتفاهم
- ٢- الحوار الهادئ
- ٣- الإشباع العاطفي
- ٤- الرضى والواقعية



**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

الرعاية الأولى  
الفهم والتفاهم  
(التناغم)

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## الفهم والتفاهم ← التناغم

يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام عقد الزواج بينهما والتقائهما تحت سقف واحد أنهما أصبحا شيئاً متمزجاً، فما يُفرح هذا لا بد وأن يُفرح الآخر، وما يحزنه لا بد وأن يحزن الآخر كذلك، وهلمّ جرا. . . ولكن هذا خطأ فادح، فإنهم يتجاهلون بهذا الاعتقاد الاختلاف البيولوجي والفطري بين الرجل والمرأة، وما خص الله كلاً منهما به، ويسقطون من اعتبارهم فترة زمنية لا تقل عن (٢٠-٢٥) سنة، هي الفترة التي وُلد ونشأ فيها شريك الحياة في بيئة حياتية وظروف اجتماعية خاصة به، تركت بصماتها الواضحة عليه، وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله.

باختصار: صاغت عاداته وكيانه.

### ماذا أفهم؟

ولذلك نعود فنكرر عليك الوصية بفهم زوجك جيداً، ليتم التناغم، وإذا سألت: ماذا أفهم؟ أقول لك: كل شيء.

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| فهم الأفكار والخواطر. | فهم الأحزان والأفراح. |
| الأحاسيس والمشاعر.    | المشروعات والإنتاج.   |
| الحاجات والرغبات.     | الريح والخسارة.       |
| روح المداعبة والمرح.  | الارتقاء والتقدم.     |

فهم النفسيات ومراعاتها.

المشكلات والهموم.

ومن وسائل الفهم:

١- التحدث وكسر جدار الصمت في الوقت المناسب.

٢- الإنصات.

وكثيرون هم الذين يستمعون، ولكنهم لا ينجسون.

والإنصات هو الاستيعاب والفهم الكامل، ومن الإنصات إدارك مغزى

الكلمات وترجمة الحركات والنظرات والتنهيدات.



هل أنتما متفاهمان؟

أجيب عن الأسئلة التالية بـ (نعم) أو (لا).

م	السؤال	نعم	لا
١	هل تُشعرين زوجك بحبك له وعدم إهمالك له؟		
٢	هل تتبعدين عن إظهار عيوب زوجك بشكل صريح؟		
٣	هل تتبعدين عن الاستهزاء بمشاعر زوجك؟		
٤	هل تقبلين اقتراحات زوجك دون استخفاف؟		
٥	هل توجد ثقة بينكما؟		
٦	هل تكثرين من المديح والثناء على زوجك؟		
٧	هل تتجننين استفزاز زوجك؟		
٨	هل تتجننين فرض أسلوبك أو تفكيرك على زوجك؟		
٩	هل تُشعرين زوجك بأنه أفضل منك؟		
١٠	هل تتجننين مقارنة زوجك بالآخرين؟		
١١	هل تركزين على إيجابيات زوجك؟		
١٢	هل تتجننين ذكر سلبات زوجك أمام الآخرين؟		
١٣	عندما تطلبين من زوجك طلباً ما، هل تختارين الوقت المناسب والمكان المناسب؟		

كيف تبين بيتا سعيدا؟

م	السؤال	نعم	لا
١٤	هل تحافظين على نظام وأسلوب حياته؟		
١٥	هل لديك الرغبة والقدرة على محاولة فهم زوجك؟		
١٦	هل تعطين الإنصات قدرًا من الأهمية مع زوجك؟		
١٧	هل تعبرين بصراحة عما يدور في نفسك؟		
١٨	هل تتجنبين الصمت الطويل؟		
١٩	هل تخصصين بعض وقتك للتنزه مع زوجك؟		
٢٠	هل يندر حدوث مشاحنات ومشاجرات بينكما؟		
٢١	هل تتشاركان في أخذ القرارات فى الشؤون المالية؟		
٢٢	هل تعالجان مشكلاتكما بهدوء؟		
٢٣	عند حدوث خلاف بينكما، هل تبادلين لاسترضاء زوجك؟		
٢٤	عندما تحققان هدفًا مشتركًا، هل تشعرين بالرضى والسعادة؟		
٢٥	هل تعبرين نجاحه فى الحياة نجاحًا لك؟		



### النتائج

نعم	٢
لا	١

ضعي لنفسك الدرجات التالية ثم  
احصلي على مجموع العمودين:

انفجار	{	فقر في السعادة.	25-10
		تناقض في الطباع بينكما.	
تقلبات	{	ضمور في المصارحة.	39-25
		سعادتكما بين شروق وغروب.	
		تشابهت بعض الطباع بينكما	أكثر من 40
		مشكلاتكما تتأجج بين الهدوء والغضب.	
حواركما محاولات لفرض وجهات النظر.			
حب	{	كل منكما يعرف مزايا الآخر.	أكثر من 40
		و.. و تفاهم.	
		حوار صريح واضح.	
		نعم.. أنتما متفاهمان.	

إذا أردت أن يستجيب لك،



احذري عندما تريدن شيئاً من زوجك أن تطلبيه في مثل هذه

الأوقات:

- ١- فور عودته من العمل.
- ٢- وهو يمارس هواية أو عملاً يحبه.
- ٣- حين يتابع نشرة الأخبار أو يقرأ الجرائد.
- ٤- عندما يكون وسط ضيوفه.
- ٥- أثناء حديثه عبر الهاتف.
- ٦- وقت نومه وفي حالة إرهاقه.
- ٧- أمام أهله أو أهلك.

اللائعات العشرون

موقف رفض

عزيزتى الزوجة: ما موقفك من النصائح الزوجية؟

ارفضى أكثر من نصف النصائح التالية، ولكن قدمى مبرراً مقنعاً لرفضك.

١- لا تقارنى نفسك به، فهو مختلف عنك.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٢- لا تقتحمى عزلته إذا فضل الابتعاد عن الآخرين، لحل مشكلة لديه.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٣- لا تستزيره إذا كان بطبيعته حاد الطباع، عصبى المزاج، يفقد صبره بسرعة.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٤- لا تتوقعى منه أن يقوم دائماً بما ترغيبين؛ لأنه لا يفكر بأسلوبك فى الغالب.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٥- لا تفرضى أسلوبك أو تفكيرك عليه؛ لأنه يغضب إذا شعر بنديتك له.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٦- لا تثقلى عليه بالحديث، فيشعر أنك ثرثرة.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٧- لا تنتظري أن يقول لك: آسف؛ لأنه لا يجب الاعتذار، وإن أراد

فإنه يتبع طرقاً أخرى غير المباشرة في التعبير عن ذلك.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٨- لا تُشعِريه بعدم حاجتك إليه، حتى لا تفقدى عطاءه ورعايته لك.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٩- أحسنى اختيار الكلمات حتى لا تؤذيه.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٠- لا تقللى من قيمة ما يقوم به من أجلك وأولادكما حتى لا تفقديه.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١١- لا تنتقديه أمام أهله وأصدقائه؛ لأن ذلك يحرّج رجولته.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٢- لا تلحى عليه فى السؤال عند خروجه، فقد يشعره ذلك بالضيق.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٣- لا تنفريه منك أثناء المعاشرة الزوجية فإنها تقوم على تبادل المشاعر.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٤- لا تنشرى أسرار حياتكما فهذا يشعره بالخيانة.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٥- لا تزيدى من طلباتك، فهو يحب الزوجة القنوع.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٦- لا تشعره بأنك أفضل منه؛ حتى لا تفقدى حبه واحترامه.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٧- أكثرى من مظاهر حبك وحنانك له، فإن هذا يشعره بالرضى.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٨- لا تنتظريه دائما أن يكون المبادر، فإن كرم الزوج فى ردود أفعاله.

أرفض

أوافق

لماذا؟

١٩- لا تهتمى بأولادك على حساب اهتمامك به، فهو يحب أن يكون مصدر الاهتمام والرعاية طوال وجوده بالبيت.

أرفض

أوافق

لماذا؟

٢٠- لا تنازلى عن قوامته للبيت، فتفقدى دقة سفيتك.

أرفض

أوافق

لماذا؟

- هكذا لاحظت أن معظم هذه النصائح لا تستطيع زوجة عاقلة تدرك دورها في البيت السعيد أن ترفضها..
- الآن عليك أن ترجعي إلى النصائح التي أشرت إليها بالرفض.. وناقشي مع نفسك أسباب رفضك لها..
- وأظن أن مؤشر السعادة سيرتفع كلما غيرت وجهة نظرك في كل نصيحة من هذه النصائح التي رفضتها من قبل.

### مقياس التفاهم

- إذا استطعت أن ترصدى أكثر النقاط الست التالية في علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس جيد للتفاهم بينكما:
- ١- إنك تسعين دائماً لإرضائه، وتحاولين أن توفرى ما يلزم لراحته النفسية، وأن لديك القناعة بأقل رعاية واهتمام منه.
  - ٢- وجهات النظر لديكما متقاربة، فلا توجد فجوة تؤدي إلى بذل الجهد في توصيل وجهة نظرك إلى زوجك.
  - ٣- إنك تجيدين إدارة موقعك كربة بيت مسؤولة عنه، بما فيه زوجك، فأنت تعرفين أحب الأشياء إلى قلبه، وأن سعيك في سعادة بيتك -ومن باب أولى سعادة وإرضاء زوجك- هو جزء من سعادتك الشخصية وتحقيق لطموحك، ونجاح لإدارتك لذاتك.
  - ٤- وإنك على درجة من الثقافة الزوجية أهلتك لجمع جيد للمعلومات والخبرات عن طبيعة ونفسية شريك حياتك، وهذا من طبيعتك كأنتى

لديها حب الاستطلاع والرغبة فى كشف المجهول، وأنت مدركة تماماً لأهمية الفهم والتفاهم كدعامة من دعامات الحياة الزوجية.

٥- وإن لديك كمًا هائلاً من العطاء والحب والإخلاص أهلك لتتبوئي مكانة عالية عند زوجك بجانب ثقة قوية فى النفس، وإدراك جيد لقدراتك جعلك مطمئنة لخطواتك فى تغيير ما لا ترضينه من سلوكيات زوجك، وإن الطاقة التى تدفع ذلك كله هى طاعتك لزوجك، وقدرتك على تقبل قوامته، ومعاونته عليها بالشورى.

٦- وإنك أدركت أن كل المسؤوليات الملقاة عليك والمشاكل المطلوبة منك هى فى المرتبة الأخيرة بعد زوجك، حيث إن الأولوية عندك لذلك الرفيق والشريك.

### لقد أدركت تماماً أن الضهم هو الطريق إلى التفاهم

#### من فنون التعامل وقت الخصام

نتيجة لضغوط الحياة وثقل المسؤوليات الملقاة على كل من الزوج والزوجة فقد تحدث بعض نقاط خلاف بينهما ولكن ينبغى أن يكون الزوجان متفاهمين حتى فى أسلوب الخصام.


وإليك بعضاً من فنون التعامل مع الزوج فى وقت الخصام معه:

١- فكرى قبل أن تردى على هجوم أو استياء زوجك، فقد يكون متعباً أو مريضاً هذا اليوم، ثم فكرى فى إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو.

- ٢- تجنبي إيذاء زوجك بكلام جارح، حتى لو كان صحيحًا.
- ٣- لا تكررى ردودك أو إجاباتك كلما تناقشتما حتى لا تثيرين زوجك.
- ٤- تجنبي الردود القاطعة أو التى تدل على أنه لا أمل، مثل: «لن تتغير أبداً، أنت دائماً تسيء فهمى».
- ٥- من الخطأ التعامل بمفهوم: من سيكسب أخيراً، وكأنها حرب.
- ٦- تجنبي الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما.
- ٧- اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره فى المبادرة بالصلح فى أى مرة تختلفان فيها.
- ٨- تجنبي إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم المشكلة مهما كانت صغيرة.
- ٩- «قبول النفس» و«قبول الزوج» يقى من الوقوع فى دائرة الخلاف أو الخصام.







الدعامة الثانية  
الحوار الهادئ  
(المصارحة)

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## الحوار الهادئ ← المصاححة

الكلمات سفيضة المشاعر والخواطر والأفكار، والحوار هو جسر التواصل، وحبل الترابط، وشريان الألفة والتفاهم بين الزوجين.

كيف تكون الحياة إذا تصدع ذلك الجسر، أو تقطع ذلك الحبل، أو تمزق ذلك الشريان موقفاً نبض الحياة في جسد العلاقة الأسرية؟! والأهم من ذلك: كيف السبيل إلى إصلاح الخلل وإحياء العلاقة من جديد؟

### هيا بنا نجلس ساعة،

«إن الحياة الزوجية شركة قائمة على أسس ومبادئ، تسعى إلى إقرار الهدوء والسكينة والاستقرار، وأهم هذه الأسس التفاهم والتحاور.

ويعد الحوار الزوجي من أهم مقومات نجاح الزواج، إذ به تتقارب وجهات النظر وتوسع المفاهيم والمدرجات، وهو وسيلة ناجحة للتعبير والتفيس الفكري والانفعالي. كما أن الحوار في حد ذاته كسمة من سمات الحضارة يحتاج إلى مبادئ وأسس ليصبح نافعاً ومفيداً، فهو يتطلب الاحترام والاستعداد وحسن الإنصات والتفاهم والرضى والقدرة على التوصيل، وعلى الزوجين اتباع تلك المبادئ ليتم التفاهم والمحبة والتسامح.

والحوار أيضاً وسيلة، كما أنه هدف في نفس الوقت، فأفضل الوسائل للوصول إلى ما تريدين هو الحوار (\*).

(\* مجلة الفرحة العدد السادس، فبراير ١٩٩٧.

طلب وحيد،

وقد طلبت من زوجين بينهما خلاف مستمر طلباً واحداً، و هو أن يتنازل كل واحد منهما عن كل شروطه وطلباته أمام تحقيق هذا الطلب الواحد وهو الحوار.

فلما سألاني عن معنى الحوار الذي أقصد، قلت لهما: أن يحاول كل واحد منكما أن يستمر في الحوار.

قالا: كيف؟

قلت: هناك لغة مدمرة للحوار، وهي قائمة على الاتهام المستمر ومحاولة الحصول على وثيقة تدمغ الآخر بالخطأ.



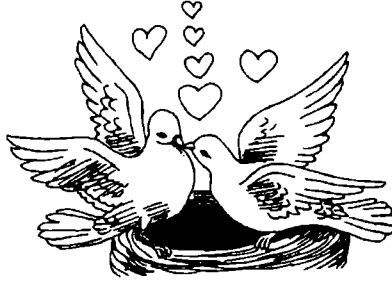
ولكن الحوار الذي نريده بين الزوجين قائم على الاستمرار والتغافر، لا التنافر.

قالا: تعنى أن نتعاب؟ قلت لهما: لا، بل نتغافر.

فالتعاب معناه أن يقول كل واحد للآخر: أنت فعلت كذا وكذا، فعليك الاعتذار، أما التغافر فمعناه أن يسامح كل طرف الآخر ويسقط من ذاكرته هفواته.

كما يقول الشاعر:

من اليوم تعارفنا ونطوى ما جرى بنا  
ولا قلنا ولا قالوا ولا كنتم ولا كنا  
وإن كان ولا بد من العتب فبالحسنى



الإبحار في الحوار (\*)

المصارحة مطلب حياتي في جميع مجالات الحياة، وليست مقتصرة فقط على الأزواج، ولكنها من أهم دعائم الأسرة السعيدة، فلا بد من المصارحة بين الزوجين، وتعليمها للأولاد، ولكن من أهم مشكلات

(\*) المصدر السابق.

المصارحة عدم وجود من يحسن الاستماع، فالكل مشغول بالحياة بما فيها من مشكلات وأعباء، كلنا يقول: (تكفينى مشكلاتى وهمومى ولا أودّ الزيادة). فمن منا يستطيع أن يعيش بمفرده دون أن يطلق العنان لنفسه أن يتحدث للآخرين بصراحة؟ ولكننا نخشى دائماً أن نخاطب أحداً فيفضح أسرارنا.

وحرى بالزوجة أن توفر لزوجها هذا الشخص فى نفسها، وتجعل من المصارحة سفينة للإبحار فى الحوار الهادئ.

وهناك فرق بين المصارحة بالمشاعر، والمصارحة بالوقائع والأحداث.

والمصارحة بالمشاعر لا تحتاج أحياناً إلى الكلام والألفاظ، فهى تظهر فى لمسة يد أو فى تعبير على الوجه..

أما المصارحة بالوقائع فمهمة فى أمور كثيرة:

١- فى الأمور المادية: فلا بد أن تصارح الزوجة زوجها باحتياجاتها المادية، وأن تضبط هذا الأمر معه من البداية، ويكون هناك نوع من الوقفات للمراجعة.

٢- العلاقات الإنسانية: يجب على الزوجة أن تصارح زوجها بطبيعة العلاقة بينهما، وما تحب أن تتعامل به، وما لا تحب، وتساله عن ذلك بالنسبة له، حتى لا يخرج بعضهما الآخر دون أن يدرى.

عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة



وقبل أن نؤمن بالمصارحة يجب -أولاً- أن نُغَيِّرَ بعضًا من عاداتنا، ونُقَدِّمَ على خطوات أولية لها؛ لأن الصراحة ثقيلة أحيانًا وليست سهلة، فيجب التمهيد لها بتخفيفها..

ولكى تنهيا الزوجة للمصارحة ندرج لها (١٠) خطوات، بها تصبح المصارحة سهلة ومقبولة:

عشر خطوات للمصارحة

- ١- التمييز بين الخطأ والإنسان
- ٢- الموضوعية
- ٣- اختيار الكلمات
- ٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر
- ٥- التجزئة في المصارحة
- ٦- اختيار الوقت المناسب
- ٧- على انفراد
- ٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات
- ٩- عدم التسويف
- ١٠- متبادلة

١- التميز بين الخطأ والإنسان:

فإذا تصرف إنسان في موقف معين بطريقة لا تُرضى، فلا تقول له: (أنت غشيم) أو: (لا تفهم).. فهذا سبُّ لشخصه، ولكن تقول: إن هذا الموقف خطأ.. أو: لم تكن موفقاً فيه.

٢- الموضوعية:

يجب ألا يحدث الخلط بين ما حدث في الوقت الحاضر وبين ما حدث في الزمن الماضي، كأن يحدث خطأ بسيط من الزوج فتنهال عليه الزوجة لوماً، بأنه ومنذ زمن حدث كذا وكذا منه، ولكن عليها بالموضوعية في التعامل مع الموقف نفسه.

٣- اختيار الكلمات:

الأسلوب أو انتقاء الكلمات سلاح ذو حدين إما أن يزيد المشكلة اشتعالاً، أو يقضى على الخلاف قبل تفاقمه، إذن فالوضوح مطلوب، وتجنب الغموض أيضاً مطلوب في المصارحة، فعلى الزوجة ألا تحوّر الكلمات، ولكن تحدد عباراتها، فهو أجدى للمصارحة.

٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر:

الصوت مهم في المصارحة، فالأفضل أن يكون هادئاً؛ لأن ارتفاع الصوت يظهر الغضب ويقطع الحوار، وكذلك إشارات الأيدي بانفعال.

٥- التجزئة في المصارحة:

لا تلقى كل عيوبه في وجهه مرة واحدة؛ ولكن عيباً كل شهر مثلاً.



٦- اختيار الوقت المناسب:

أنسب وقت للمصارحة متى كان الطرفان هادئين، فإذا كان أحدهما متوتراً فلن تكون هناك مصارحة بينهما، واحذرى المصارحة وتصفية الحساب فى غرفة النوم؛ فإن ذلك يشعر الزوج بأنه نوع من الابتزاز المرفوض.

٧- على انفراد:

احذرى مخاطبة الزوج عن نقص أو خطأ فيه أمام الأهل أو الآخرين أو حتى الأبناء؛ لأن هذا الأسلوب يحدث شرخاً فى العلاقة الزوجية، ولكن الانفراد للمصارحة أفضل وأسلم.

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبات:

لا تذكرى السلبات فى بداية الحوار، وليكن الحديث عن الجانب الإيجابى أولاً، فهذا يمهّد لسماع الجانب السلبى.

٩- عدم التسويف:

متى أصارح زوجى؟ الإجابة: لا تؤجل المصارحة إلى وقت بعينه حتى لا تثبت العادات التى تكرهينها؛ ولكن سارعى بلفت النظر بركة.

١٠- متبادلة:

أى لابد أن يكون جميع أفراد الأسرة متحلين بالمصارحة وإدارة الحوار والنقاشات؛ فليس من الطبيعى أن يوجد فى الأسرة فرد واحد فقط صريح.

### حالات حوارية لقتل الحوار،

والآن -عزيزتى الزوجة- انظري إلى هذه الحالات الحوارية، وتعرفى على طرق قتل الحوار .

أو: كيف تضيئين الطريق أمام حوار يمضى الهوينى ثابت الخطى على مدارج القلوب والعقول؟

### اختارى أفضل الردود من وجهة نظرك ليستمر الحوار

حالة ١ :

#### الترقية

الزوج فى جلسة استغراق، يتبته فجأة ويقول لزوجته الجالسة فى استرخاء:

- نورا، ماذا أفعل لو لم يختارونى فى الترقية الجديدة فى العمل؟  
أنا كفاء لهذه الدرجة .

ترد نورا بأحد الردود التالية:

أ- يا خبر، لازم يختاروك، إحنا فى أشد الحاجة لزيادة المرتب .

ب- يختاروك؟! أنت فلان الفلانى ابن المدير علشان يختاروك .

ج- يا حبيبى دى عايزة كفاءة خاصة!!

د- ماذا سيحدث يا حبيبى .. همّا الخسرانين، ألف وظيفة تحتاج جهودك وخبراتك .

متى يستمر الحوار؟!

شبع

أحمد بعد عودته من الشغل يحكى لزوجته إيمان عن بعض ما لاقاه فى العمل ، وإيمان تحضر الغداء على السفرة .

أحمد: شفتى يا ستى اللى حصل النهاردة . . المدير عجبه قوى المشروع الجديد اللى عاملته أنا وزملائى .

إيمان: أما أنا بقى عملالك حته مشروع ، مشروع بطاطس باللحمة المفرومة .

ينظر أحمد إليها فى ضيق ، وهى تذهب وتحضر الغداء .

أحمد: ما أنا شامم . . كنت بأقول إيه . . آه ، وقرر يا ستى إنه يبحث الموضوع مع رئيس مجلس الإدارة فى الاجتماع الشهر ده ، ادعى لى ربنا يسهل ويوافق ، دى ها تبقى خبطة العمر يا إيمان .

إيمان: كويس عشان عندنا شوية حاجات عايزين نجيبها فى البيت مهمة . . على فكرة ابنك جايب درجات وحشة قوى الشهر ده . . والمدرس بتاعه عايزك تروح ضرورى تقابله بكره ، ياللا خلاص الغدا جاهز .

أحمد: بصراحة أنا شبع .

متى يستمر الحوار؟!!

كيف ننمى الحوار الزوجي؟

كيف ننمى الحوار الزوجي؟

- ١- الإنصات وليس الاستماع
- ٢- كونى مسئولة عن عباراتك
- ٣- استخدمى الطلب البناء
- ٤- اشكرى شريكك
- ٥- التشجيع وإظهار السعادة
- ٦- أعيدى صياغة ما سمعته

١- الإنصات وليس الاستماع هو أساس الحوار:

يمكنك تحقيق ذلك بالتالى:

أ- واجهى شريك الحياة بشجاعة، وحققى التواصل بالحوار قدر الإمكان.

ب- عززى الحوار عن طريق الابتسامة، وهز الرأس (بالإيجاب).

ت- لا تقاطعى وانتظرى حتى ينتهى شريكك من الحديث، وتذكرى الفرق بين الإنصات والاستماع.

- ث- استخدمى طريقة السؤال المركب: اسألنى السؤال ثم شكلى السؤال الآخر بناء على الإجابة .
- ج- استخدمى التعليقات أثناء الحوار، مثل (إزاي)، كيف، أين، متى، بدل استخدام كلمة لماذا، (ليه).
- ح- ليكن الهدف من الحوار هو الفهم العميق للطرف الآخر ورأيه، وليس المعاتبة والاستجواب .
- خ- تأكدى من عدم إصدار أحكام وقت إنصاتك لشريكك .
- ٢- كوني مسئولة عن عباراتك: وذلك بالبدء بـ(أنا) وليست (أنت)، والأفضل أن تكرررى الضمير (نحن) فى أكثر من موقف، لإشعار الزوج بالمشاركة والتداخل .
- ٣- استخدمى الطلب البناء أثناء الحوار: عن طريق: أنا، أشعر، أريد، أتمنى .
- ٤- اشكرى شريكك على كل الأعمال التى قدمها لكِ واعلمى أن مفتاح قلب الرجل: الشكر والاعتراف بالجميل .
- ٥- التشجيع وإظهار السعادة عند طرح الموضوع يخففان من حدة النقاش .
- ٦- أعيدى صياغة ما سمعته من شريكك للتأكد من دقة فهمك للرسالة التى استقبلتها .

أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما،

١- تظاهري بمعرفتك بما سيقوله أو يفكر فيه قبل التلفظ به .



٢- تحدثي عن أخبار الجو والمطر!

٣- عاتبي زوجك على كل مشكلة

مهما صغرت!

٤- تجنبي التحدث عن المشاعر الإيجابية تجاه زوجك!

٥- عند الخلاف لا تنسى استحضار خلافات سابقة لم تحل!

٦- عند رؤية الخطأ لا تترددى في إصلاحه عند وقوعه!

٧- لا تناقشي زوجك إلا عندما تكون روحك المعنوية منخفضة!

٨- صححي لزوجك كلماته الخاطئة أولاً بأول!

٩- لا تناقشي زوجك إلا أمام أهلك أو أهله!

١٠- صارحي زوجك بكل عيوبه مرة واحدة!

١١- استمرى في نقاشك حتى وإن رأيت الغضب على وجه

زوجك!

مقياس للحوار:

إذا استطعت أن ترصدى النقاط التالية فى علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس للحوار بينكما:

١- أنت تؤمنين أن الحوار هو لغة العصر، وأهميته تعلق بين الزوجين المشتركين فى كل أجزاء الحياة. ولذلك فإنك تؤمنين أن الحوار شرط أساسى للتفاهم والسعادة الأسرية.

٢- ترين أن جلسات الحوار الزوجى تتم فى حياتك بالشكل الذى تتمينه ويحقق رضاك.

٣- برغم انشغالك الشديد والمسئوليات الملقاة عليك، فإن قدرتك على التحمل عالية، ورغبتك فى وجود جو الحوار والتفاهم قوية، كما أن لديك سمة تكرار الحديث وتنويعه، للوصول إلى الحل، ولذلك فإنك لا تعانين غالباً من مشكلة توفر الأوقات والأجواء المناسبة لجلسات الحوار، بل تذللين هاتين المشكلتين من أجل الحوار.

٤- فى الغالب جلسات الحوار بينكما تسير دون معوقات حيث إنك تتحكمين فى حالتك المزاجية ولا تتميزين بتعصب فى الرأى، يجعلك تحتاجين إلى استعداد نفسى ولفظى قبل بدء الحوار، بجانب أن الطرف الآخر محاور سهل. . لا عقْدَ لديه.

٥- لديك قدرة على تجاهل عثرات الطرف الآخر وتقدير ميزاته، فلذلك يعجبك أسلوبه في الحوار، مما يجعل طرفي الحوار على امتداد مستمر.

٦- لديك القدرة على ضبط وقت الحوار، وعدم إملال الطرف الآخر وجذب انتباهه، فلذلك لا تلاحظين أنه لا يحسن الإنصات إليك، وأنه يعطيك الانتباه الكامل، وأن تقديرك لمشاغله يجعلك تضبطين الوقت اللازم لهذا الحوار، بحيث يكون كافياً لعرض المشكلة والتعامل معها دون الدخول في ثرثرة.





الدرامة الثالثة  
الإشباع العاطفي  
(الحب)

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## الإشباع العاطفى ← الحب

- \* هل صحيح أن الحب يخرج من النافذة عندما يدخل الزواج من الباب؟
- \* هل صحيح أن الزواج يقتل أحلام الحب بالضربة القاضية؟
- \* وهل صحيح أيضاً أن الحب عمره قصير، وأن الزواج هو شهادة وفاته؟
- \* ولماذا يتهم الزواج بالفشل فى الحفاظ على الحب، داخل عُش الزوجية؟
- \* لماذا يحدث كل هذا داخل بيوتنا؟! .. أو على الأقل: لماذا نعتقد أن هذا هو ما يحدث!!؟
- \* لماذا تراود الأزواج الظنون والأحاسيس بأن مشاعرهم الرومانسية قد جفّت، وطاقاتهم العاطفية قد نضبت؟
- \* إذا كان من حق كل إنسان أن يلتمس معانى الحب ومشاعر العاطفة من حوله فإنه من باب أولى أن يحقق ذاته وينال إشباعه ويُرضى أعماقه من شريك حياته الذى اختاره من دون سائر البشر: زوجًا وسكنًا ومودة ورحمة.
- سوف ندخل هذه الحديقة الجميلة ونعالج زهورها التى كادت أن تذبل، وجداولها التى كاد غناء خريرها أن يتوقف.

### لا بد أن يستيقظ الحب

بالحب المتدفق، والعاطفة الحميمة، والعلاقة الدافئة بين الزوجين ترفرف طيور السعادة، ومعها تهون كل المشكلات، وفيها تتزاحم معاني التضحية والإيثار، ومنها تتفجر ينابيع العطاء الإنساني غير المحدود.



إن تنوع الوسائل لتجديد هذا الحب.. هو بمنزلة التغذية له، ومن دون هذه التغذية يموت الحب.

فكل زواج يحتاج إلى العناية والاهتمام، تماماً كالنبتة الخضراء، قلة التغذية والإرواء تجعلها تجف وتموت حتى وإن بقيت غصناً يابساً واقفاً لا روح فيه.

إن جميع الزيجات -حتى أسعدها- تمر بمسارات مشحونة بالعوائق، مما يتطلب الحذر الشديد من أن تخلق هذه العوائق جواً من الفقر العاطفي بينكما.

كأول المشوار،

ابحثى عن وسائل كانت تقوى وتشير مشاعره الحميمة، وجدديها  
وابتكرى فيها ومارسيها معه.

يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه هو نور عينيك، والأول من حيث  
الأهمية فى حياتك، تماماً كما كان يشعر بذلك فى بداية المشوار، بكلمات  
الود الدافئة، وعبارات رقيقة تَعوِّدُ أن يسمعها منك يوماً قبل مغادرته المنزل.  
أو قبل انتهاء مكالمة هاتفية غير متوقعة أثناء النهار.  
أو قبيل النوم.

أو حين الاختلاء به لتبادل المعانقات بعد نهاية يوم مجهد.  
أو عند الصباح قبل بدء رحلة العمل.  
أو فى لقاء جمعكما على مائدة الطعام.  
أو أثناء نزهة قمتما بها سيراً على الأقدام فى جو هادئ.

كونى مرحة واجعلى للضحك والمرح دوراً فى حياتكما، واعلمى بأنه  
منشط للعلاقة الزوجية، ويقودها إلى النجاح، وليس من الممكن تجاهله؛  
لأنه مبعث للمودة والألفة ويشجع على التلامس وتبادل الآراء  
والعواطف.

أقول لك:

اجعلى زوجك يبتسم حين يتذكر آخر لقاء بينكما

### الإجازة،

يمكن للإجازة أن تفعل مفعول السحر في حياتكما، إذا خططتِ خلالها للوقت بحكمة؛ لأنكما تحتاجان إلى الابتعاد عن البيت للاسترخاء والاستجمام وإراحة البال، إن من شأن ذلك أن يؤدي إلى الخروج من حلقة التوتر وروتين حياتكما اليومية، وينشط تفاهمكما معاً ويرفع من معنوياتكما، ويصبح هناك مجال لاستئناف حياة زوجية جديدة بعد العودة إلى البيت.

حاولي التخطيط لرحلة قصيرة تقومان بها بعيداً عن المنزل والأولاد، ولو اقتصرت على الذهاب إلى إحدى الحدائق في المدينة نفسها التي تعيشان فيها.

### رسالة غرام،

هل فكّرتِ أن ترسلي لزوجك خطاب غرام تبئين فيه أشواقك وغرامك وهيامك، أو حتى (كارتاً) رقيقاً عليه زهرات ندية.

قد تقول إحداكن: كيف أراسله وهو معي؟ أقول لك: ولم لا؟ الحقيقة أن هناك تقصيراً شديداً عند الزوجة في إسباغ كلمات الحب على زوجها، بل وتنتظر هي أن يعبر هو عن حبه؟! وذلك إما خجلاً أو خوفاً.

على العموم هذه فكرة جديدة، لم لا تنفيذها الآن؟!

وإليك نموذج خطاب ترسلينه لزوجك أو تضعينه بين أوراقه ليصافح عينيه كأنه ابتسامة رقيقة منك تلازمه في أي مكان:

لن أنسى أنك اخترتني من بين كل نساء الأرض  
زوجة لك .. وستبقى ما حييت تاج رأسي ..  
وحبيب عمري ..  
حبيبي ..

زوجي الغالي  
أنا أحبك

أكتب إليك بخط يدي ..  
كلمات هي نبض قلبي ..  
فأنصت إليها بقلبك ..

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

زوجتك  
المحبة

وتذكرى..

حتى يستيقظ الحب

- ١- ما كان يقوى مشاعر الحب في أول المشوار.
- ٢- كلمات الود الدافئة.
- ٣- العناق والملامسة المستمرة، وخاصة عند الوداع واللقاء.
- ٤- الضحك والمرح.
- ٥- خططي للإجازة جيداً وتعاوني على نجاحها.
- ٦- ابتكري في التعبير عن الحب، كإرسال خطاب غرامي مثلاً.
- ٧- ارتدى له، وتعطري له، وعني له.
- ٨- تهادوا تحابوا.
- ٩- املئي كيائك بأنك تحبينه.

دوام الحب.. كيف يتحقق؟

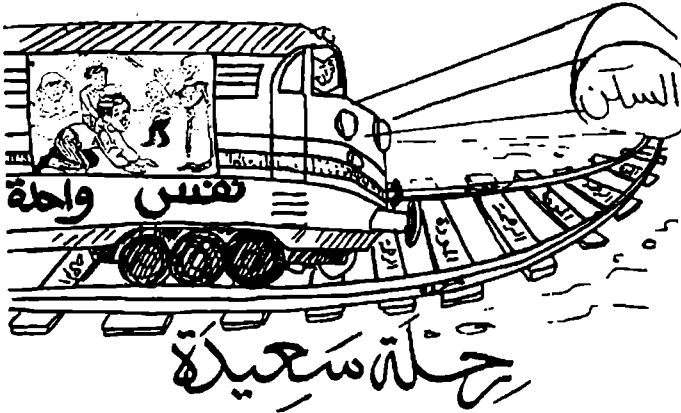
لا زال المحور الذي يدور حوله هذا الكتاب هو قوله -عز وجل-:  
﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً  
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].



والمتمعن في هذه الآية الكريمة يلمس أنها شملت معانٍ كثيرة للحياة العاطفية بين الزوج والزوجة، تبدو في مثلث السعادة الذي ذكرناه من قبل.

وأول معنى تضمنته هو:

سكينة النفس، التي إذا توفرت بعثت على البهجة والفرح، وأدت إلى تمتع الفرد بصحة نفسية تساعد على الإقبال على أمور الحياة وتخطي صعابها، فيبدع الرجل في عمله، وتحسن الأم تربية صغارها، وتقدم الأسرة للمجتمع جيلاً من الأبناء يفخر بهم بلدهم كما يفخر بهم والدهم.



أما المودة والرحمة المستمدان من أسماء الله الحسنى (الودود والرحمن) فهما أجمل ما فى الارتباط من معانٍ، وأهم تأثير لهما فى النفس البشرية هو رفع الروح المعنوية، وهذه المعانى الجميلة هى الأهداف الأساسية للحياة الزوجية، التى بدونها لا تستقر أمور الأسر، ولا يستمر بقاء الإنسان على وجه الأرض.

#### الحب الأعمى:

تقول إيفيلين ميليسوفال فى كتابها (كيف تبني حياتك الزوجية):

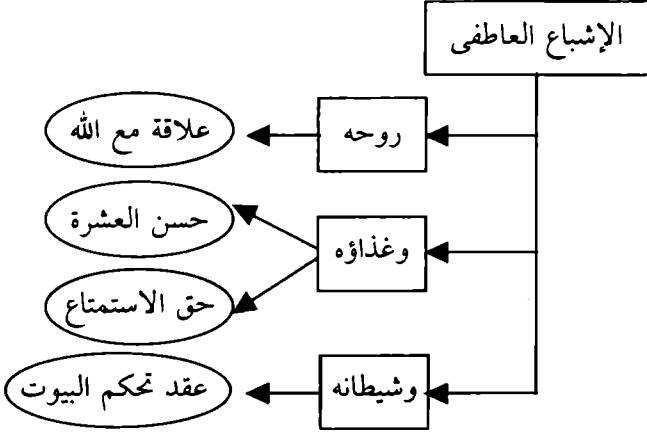
الحب الذى تصوره لنا القصص ما هو إلا نسيج الأحلام، إنه ينشأ عن الآمال والتصورات، إنه يجعل الإنسان يرى فىمن يحب صورة للرجل المثالى التى لا يمكن أن يحيها الإنسان فى عالم الواقع، والحقائق تقف حجر عثرة فى سبيله، ومن أجل ذلك كان هذا الحب الأعمى.

إنك عندما تفكرين فى الزواج، عليك أن تميزى بين ما هو خيالى فى الحب، وما هو حقيقى.

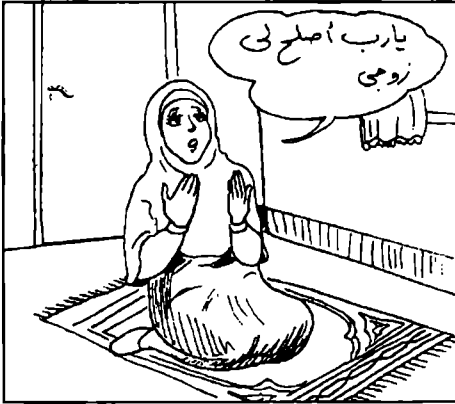
فالحب الحقيقى ينمو بين الزوجين على مر الأيام، وتدعمه العشرة والصحة، إنه يحل تدريجياً محل الحب الخيالى، كلما ازدادت العشرة والصحة، وليس معنى ذلك أنه لا يصح الزواج بين غير المتحابين، فإن الحب غالباً ما يتولد بعد الزواج، نتيجة تبادل المودة وحسن التفاهم والمعاملة الطيبة وإنكار الذات.

محاورة الإشباع العاطفي:

ولذلك نقول إن:



المحور الأول (مع الله):



فالله سبحانه وتعالى هو الذي جعل بينكم مودة ورحمة، فحسن الصلة بالله أساس لتعميق الحب بين الزوجين، وإذا أحب الله عبده أمر أهل السموات والأرض أن يحبه، والدعاء للزوج بظاهر الغيب أفضل السبل لجلب حبه.

حتى ينمو الحب:

إن الزاد الذي يمد الحب بالحياة ويوفر له أفضل أجواء النماء قائم على عنصرين أساسيين هما:

١- حسن العشرة.

٢- حق الاستمتاع.

المحور الثاني (حسن العشرة):

الحق الأول يتعلق بالصلوات التبادلية بين الزوجين: اللفظي منها والفعلي، مؤداها أن يحاول كل منهما التآخي، والتآلف، والتقارب، والتفاهم، وبناء العلاقات الطيبة بينه وبين شريك حياته.

المحور الثالث: (حق الاستمتاع):

هذا الحق جزء لا يتجزأ من الحق الأول، فالمقصود بالاستمتاع: هو التمتع بالعلاقة الزوجية، وهو حق مشترك بين الزوجين.

ولذلك دعا الرسول الكريم ﷺ الزوجة إلى عدم منع زوجها من الاستمتاع بها.

وفي العصر الحديث يؤكد (وليام كلاسر) وهو أحد علماء الإرشاد النفسي على أن المتعة والمرح من الحاجات النفسية الأساسية، التي لو افتقدها المرء اختل توازنه.

وأخيراً لو أعطى كل شريك شريكه حقه وأحسن عشرته، وكان سبباً في متعته، لدامت العشرة مشبوبة بالمحبة على مر السنين.

أما المحور الرابع، فهو مجموعة من العُقَد لو تمكنت الزوجة من التخلص منها لصفاء لها ذلك الحب، وسميهاها: عَقْدُ تحكُّم البيوت.

### معانى وعجباى:

ولكى تتعرفى على مستوى هذه المحاور فى حياتك، إليك هذه الكلمات الخاطفة السريعة التى تحتاج منك سرعة الإجابة:

لا تفكرى كثيراً...

فقط اكتبى أول ما يخطر على بالك...

أمامك ٧ اختيارات:

١- لا أعرف معناها:

أى أن هذه الكلمة إما أنك لا تعرفين المقصود منها، حيث إنها لم تمر عليك من قبل فى حياتك الزوجية، أو أنها ليست فى قاموسك الزوجى.

٢- أعرف معناها ولا تعجبنى:

هو تسجيل لعدم اقتناعك بهذه الكلمة برغم معرفتك لمعناها، وعلى هذا فأنت لا تنفذين معناها فى حياتك.

٣- تعجبني ولا أعمل بها:

هذه الكلمة معلومة وواضحة لديك تمامًا، بل وأنت معجبة بها كقيمة وشعار، ولكنها لا تتعدى مرحلة الإعجاب والشعائر إلى العمل والتنفيذ في حياتك، وذلك لأي سبب إما كسلًا أو كبرًا أو بسبب الطرف الآخر.

٤- أعمل بها:

لقد تعديت مرحلة الإعجاب إلى مرحلة العمل بالمعنى الذي تفهمينه لهذه الكلمة، ومستوى العمل متدرج في اختيارات، فقد يكون:

أ- أعمل بها نادرًا.

ب- أعمل بها أحيانًا.

ت- أعمل بها غالبًا.

ث- أعمل بها دائمًا.

إذن فأنت ستختارين اختياريًا واحدًا من الاختيارات السبعة، لنرى أى هذه المعاني ستقولين عنها: إنها معاني وعجبانى.

ثم سجلى إجاباتك فى المربعات الأربعة على ورقة (مقياس الإشباع العاطفى) التالية للاختبار.

## اختبار

### معاني وعجائبي

عزيزتى الزوجة: هذه كلمات لها معان، ما موقعها فى حياتك الزوجية؟

الكلمات	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبنى	تعجبنى ولا أعمل بها			
			نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً
١- التضحية.						
٢- التفاهم.						
٣- الدلال.						
٤- يا (سى السيد).						
٥- صوم السن بإذنه.						
٦- الإطعام فى الضم.						
٧- الأنوثة.						
٨- فلوسى وفلوسك.						
٩- نضحت فى وجهه الماء.						
١٠- لا يغمض جفنى بنوم.						
١١- ليلة الجمعة.						
١٢- أمك.. أمك.						
١٣- الدعاء.						
١٤- المدح التفصيلى.						
١٥- اللمسات الحانية.						
١٦- تقبيل اليد.						
١٧- اللهم اغفر لزوجى.						

أعمل بها				تعجبني ولا أعمل بها	أعرف معناها ولا تعجبني	لا أعرف معناها	الكلمات
دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً				
							١٨- التسامح.
							١٩- مفايح حجرة النوم.
							٢٠- لست خادمك.
							٢١- هو جنتي وناري.
							٢٢- تهادوا تحابوا.
							٢٣- رائحة الثوب والسريير.
							٢٤- ابن أمك.
							٢٥- رضى والحمد لله.
							٢٦- الصوت العالي.
							٢٧- النظافة الداخلية.
							٢٨- أنا حرة.
							٢٩- قيام الليل معاً.
							٣٠- إن كنت راجل.
							٣١- لباس لكم.
							٣٢- قوامون.
							٣٣- جلسات القرآن معه.
							٣٤- الخروج معاً.
							٣٥- يا حبيبي.
							٣٦- كرامتي.
							٣٧- الاستئذان.
							٣٨- الصمت.
							٣٩- حديث الوسادة.
							٤٠- شدة الغيرة.



مقياس الإشباع العاطفي

سجلي إجابتك هنا لتعرفي درجاتك في كل محور:

٢- حسن العشرة

العبارة	لا أعرف سئداً	توافقني كثيراً	أعمل بها			
			نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٢	٠	٠	١	٢	٥	٧
٦	٠	٠	٢	٣	٥	٧
١٠	٠	٠	٤	٥	٦	٧
١٤	٠	٢	٣	٥	٦	٧
١٨	٠	١	١	٢	٥	٧
٢٢	٠	١	١	٢	٥	٧
٢٦	٧	٥	٣	١	٠	٠
٣٠	٧	٧	٢	١	٠	٠
٣٤	٠	٢	٢	٤	٥	٧
٣٨	٠	٢	٣	٤	٥	٧
المجموع						

١- مع الله

العبارة	لا أعرف سئداً	توافقني كثيراً	أعمل بها			
			نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٠	٠	٢	٣	٥	٧
٥	٠	٠	١	٢	٥	٧
٩	٠	٢	٤	٥	٦	٧
١٣	٠	١	١	٢	٥	٧
١٧	٠	١	٢	٣	٥	٧
٢١	٠	٠	١	٢	٤	٧
٢٥	٠	٠	١	٢	٤	٧
٢٩	٠	٢	٣	٤	٥	٧
٣٣	٠	١	٢	٣	٥	٧
٣٧	٠	٠	١	٢	٤	٧
المجموع						

٤- عقد تحكم البيوت

العبارة	لا أعرف سئداً	توافقني كثيراً	أعمل بها			
			نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٤	٧	٧	٥	١	٠	٠
٨	٧	٧	٥	٣	١	٠
١٢	٧	٧	٥	٢	١٢	٠
١٦	٠	٧	٢	٤	٦	٧
٤٠	٠	٧	٤	١	٠	٠
٧٤	٧	٧	٤	٠	٠	٠
٣٨	٧	٧	١	٠	٠	٠
٣٢	٠	٠	٠	٠	٢	٧
٣٦	٧	٧	٥	١	٠	٠
٤٠	٧	٧	٥	٣	٢	٠
المجموع						

٣- حق الاستمتاع

العبارة	لا أعرف سئداً	توافقني كثيراً	أعمل بها			
			نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٣	٠	٠	١	٢	٣	٥
٧	٠	٠	١	٢	٣	٥
١١	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٥	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٩	٠	١	٢	٣	٥	٧
٢٣	٠	٠	٢	٣	٥	٧
٢٧	٠	٠	٠	١	٢	٧
٣١	٠	١	١	٢	٥	٧
٣٥	٠	١	١	٢	٥	٧
٣٩	٠	١	٢	٣	٥	٧
المجموع						

حتى لا يطير الحب

ضعى مجموع كل محور من المحاور الأربعة هنا:

العقد	حق الاستمتاع	حسن العشرة	مع الله
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

وهذا هو مستوى الإشباع العاطفى لكل محور من المحاور الأربعة فى

بيتك

أكثر من ٥٥ ← ممتاز .

من ٥٠ : ٥٥ ← جيد .

من ٤٠ : ٥٠ ← متوسط .

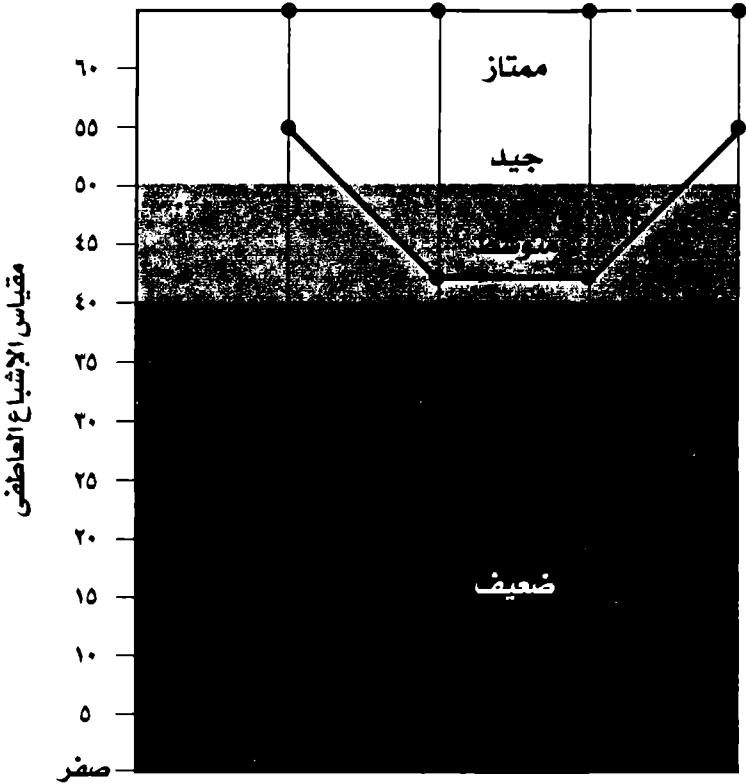
أقل من ٤٠ ← ضعيف وأخشى أن يطير الحب

مثال توضيحي:

نفترض أن المحاور الأربعة كانت درجاتها كالاتى :

العقد	حق الاستمتاع	حسن العشرة	مع الله
<input type="text" value="٦٠"/>	<input type="text" value="٤٢"/>	<input type="text" value="٤٢"/>	<input type="text" value="٥٦"/>

قمة الإشباع العاطفى

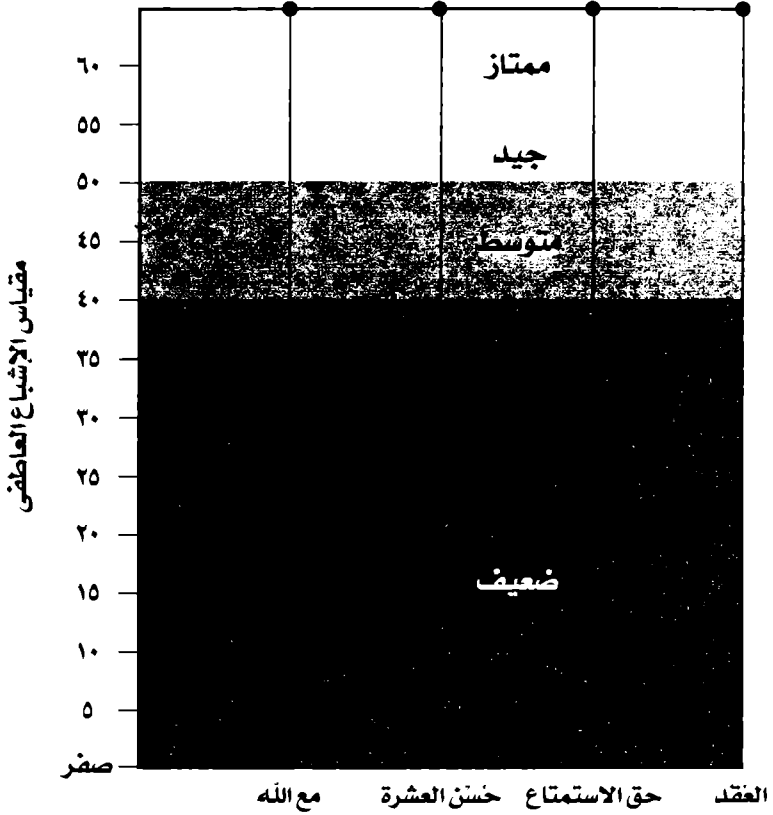


العقد حق الاستمتاع حُسن العشرة مع الله

وكلما استقام المنحنى واقترب من خط القمة كلما كانت السعادة الزوجية فى حياتك فى أوجها، أما إذا انحرف المنحنى فانظرى إلى مكان الهبوط، وعندها ستعرفين المحور المؤثر فى عدم بلوغكما قمة السعادة، فابدئى فى العلاج.

منحنى الحب

قمة الإشباع العاطفي



النتائج:

اجمعي درجات المحاور الأربعة وقارني النتيجة بالجدول التالي:

المجموع الكلي =

أنت في البيت السعيد خير راعية. . وأرق حبيبة وأعقل مستشار.	أكثر من ٢٢٥
لا تتركى الهفوات تعكر عين الحب الصافية.	من ٢٠٠ إلى ٢٢٥
احذرى أن تذبذب أزهار الحب وتعلمي كيف ترعينها؟ راجعي المحاور الأربعة للإشباع العاطفي لتعرفي أين الخلل؟ وتعالجيه.	من ١٧٠ إلى ٢٠٠
راجعي نفسك. راجعي نفسك. راجعي نفسك. قبل.....	أقل من ١٧٠

### الوصايا العشر: حتى لا يطير الحب



الحب والتفاهم والاحترام هم أركان السعادة الزوجية، وهم قلاع المتينة التي تحفظ سفينة الزواج من الغرق عندما يثور بحر المشكلات والخلافات، ولكن ما من بيت يخلو من مشكلات مهما صغرت أو كبرت - خاصة مع تبعات الحياة الزوجية ومسئولياتها - وغالبًا ما يترك ذلك نوعًا من الفتور والبرود الذي قد يهدد استقرار الأسرة، لذا على الزوجين مسؤولية مشتركة للحفاظ على دفء

العواطف والحب بينهما لضمان استمرار واستقرار الحياة الزوجية.

والزوجة عليها العبء الأكبر في تجديد الحب، ولذلك نقدم لك عشر نصائح غالية تحافظين بها على الحب، حتى لا يطير من عشك:

## نصائح غالية:

- ١- لا تكثري من الطلبات، واعلمي أنك شريكته في تدبير الميزانية.
- ٢- لا لتدخلُ الأهل والأصدقاء.
- ٣- الاحتفال بالمناسبات السعيدة.
- ٤- الكلمة الطيبة والهدوء.
- ٥- لا بد من المصارحة والمكاشفة أولاً بأول.
- ٦- الرحلات والسفر والإعداد الجيد المشترك له.
- ٧- أن تقومي بالتغيير في طريقة ملبسك وزينتك ومواعيد الأكل ونوعه وإبداعك في ترتيب الأثاث أو الديكور.
- ٨- تتجدد الحياة الزوجية مع عودة الزوج المسافر في عمل أو غيره فأعدى له استقبلاً مختلفاً كل مرة.
- ٩- الزوجة عليها العبء الأكبر في أن تمتص غضب زوجها، ولا تُحمّله أكثر من طاقته، خاصة مع ظروفه الصعبة، وتحاول أن تهدئي من المشكلات إذا حدثت.
- ١٠- العواطف تفتقر، وعلى المرأة الذكية أن تبحث عن أساليب متنوعة في الحركة وفي النظر وفي اللمس وفي الملبس، وهذا يحتاج إلى جهد.. والله المستعان.

## وعشرة أخرى ليقى الحب

- ١- التفاهم
- ٢- التضحية
- ٣- التودد
- ٤- بر أهل الزوج
- ٥- حفظ أسرار البيت
- ٦- المدح والثناء
- ٧- التسامح
- ٨- التهادى
- ٩- التوافق الحسى
- ١٠- الخروج معاً



### جربى ما ينفعك،

هذه الرصايا لها أعظم الأثر فى العلاقة بين الزوجين والمحافظة على جمالها واستقرارها، وفى سبيل ذلك نلغى كلمات كثيرة مما نسمعها مثل: أرق، قلق، ضيق، كآبة، إحباط . إلخ من مفردات سلبية ترافق الأسرة التى تخلو من الحب والود والرفق فى المعاملة .

فليكن تعاونك مع زوجك لتوفير هذا الجو الإيجابى الخالى من المعوقات النفسية، سواء كانت مادية أو اجتماعية أو نفسية، فالحياة الزوجية الإيجابية هى التى تخلو من الأمراض النفسية، وحالات الانفعال الشديدة .

الحقيقة أن أمور السعادة والمحبة كثيرة، ولا تقف عند عدد معين من النصائح، ولكن هى تجارب قد تناسب أسرة ولا تناسب غيرها، ولذا نقول:

جربى ما ينفعك أنت وزوجك.

وتذكرى أن طريق السعادة الأسرية واضح وبيّن،  
ولكننا نحتاج إلى الحب والود حتى يستمر إلى آخر لحظة.

نبضات أنس

عزيزتى الزوجة، هذه عشرون باقة حب تقدمينها لزوجك، فما الباقة التى تهتمين بها أكثر؟ وما درجة اهتمامك؟

م	بيان	دائماً ٢	غالباً ٢	أحياناً ١	لا صفر
١-	أستقبله على باب الشقة بالترحيب والأشواق.				
٢-	أصطحبه إلى أن يجلس ويغير ملابسه.				
٣-	أطمئن على أحواله خلال اليوم.				
٤-	أستمع إلى مشكلاته وأشاركه فى حلها ولو بكلمة طيبة.				
٥-	أحاول تهدئته وأضبط انفعالاتي وإن كان مخطئاً.				
٦-	لا أستغزوه ولا أرد عليه إذا غضب.				
٧-	أهين له الفراش وأعطره.				
٨-	أملأ البيت برائحة طيبة خاصة يوم إجازته.				
٩-	لا أثقل عليه بكثرة الطلبات.				
١٠-	أحفظه أثناء سفره فى ماله وعياله وبيته.				

م	بيان	دائماً ٣	غالباً ٢	أحياناً ١	لا تضر
١١-	أخفف من حركة الأبناء أثناء وجوده وراحته .				
١٢-	أتفنن في كسب قلب والديه وأمدحه أمامهما .				
١٣-	أكثر من الكلمات الجميلة : (يا حبيبي ، .....)				
١٤-	أرتدى له أجمل الثياب والتي يحب أن يراى بها .				
١٥-	أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها .				
١٦-	أضع لمسة جميلة في البيت بين فترة وأخرى .				
١٧-	أخذ رأيه في أمورى (فى الوقت الذى يناسبه) .				
١٨-	أقبل رأسه بين فترة وأخرى ، ولا أنام إلا وهو راضٍ عنى .				
١٩-	أعد له الأكلات التى يحبها ، وأحرص على تعلم الوجبات الجديدة .				
٢٠-	أساعده فى أموره وأخفف عنه آلامه وهمومه .				

هذا الاستبيان من وجهة نظرك: (يمكن أن تُشيرى إلى أكثر من اختيار)

١- ممكن، ولكن فى أيام الزواج الأولى.

٢- لما يكون ذوق معايا ولم يفضبنى.

٣- شغل مراهقين.

٤- أظن الرجالة ليسوا بهذه العقلية السطحية.

٥- أنا أحبه .. أحبه .. أحبه .. فلم لا؟!

مفتاح الاستبيان: أعطى درجة لكل إجابة، واجمعى كل عمود على

حده.

النتائج

أحيانا	غالباً	دائماً
من ١٠ إلى ٢٠	من ٢٠ إلى ٤٠	من ٤٠ إلى ٦٠
أظنك اخترت رقم (٤) وا احتمال رقم (١)	أظنك اخترت رقم (١) أو (٢)	أظنك اخترت رقم (٥)
أقول لك لا تتركى الزهر يدبل، انقلى هذه الباقات الذابلة من هذا العمود إلى السابق فتتمو وتعود لها الحياة لتتعمى بالحب الذى ترغبين، واعلمى أن الكبر صفة غير محمودة ولا كرامة ولا حساسة بين الزوجين.	ارتفعى بمستوى الحب فى بيتك وحاولى دراسة المعوقات. وابدئى فى الارتقاء بالمستوى، وابحثى عن الباقات الضائعة فى العمود التالى.	هنيئاً لك ذلك الحب.. وأظن زوجك يستحقه وابحثى عن الباقات التى لا تقدمينها لزوجك فى العمودين التالين، وأجيبى عن هذا السؤال: لم لا نروى الزهور؟
<p>لا: أقل من ١٠ أظنك اخترت رقم (٣) (الله يكون فى عونك!!!!!!) أرجوك أعيدى قراءة هذا الكتاب واسألى الله التوفيق.</p>		

تذكرى قول المصطفى ﷺ:

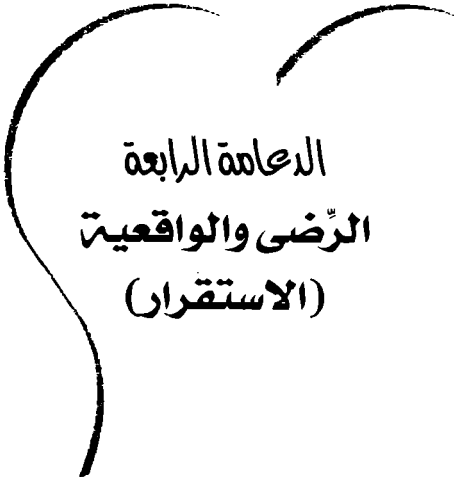
«فإنما هو جنتك ونارك»<sup>(١)</sup>.

(١) رواه الإمام أحمد فى مسنده، وحسنه الإمام السيوطى.

عن أبي سعيد رضى الله عنه:  
عن النبي ﷺ قال:



رواه مسرة بن على فى مشيخته، والرافعى فى  
تاريخه، وصححه السيوطى وضعفه الألبانى



الدعامة الرابعة  
الرّضى والواقعية  
(الاستقرار)

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**



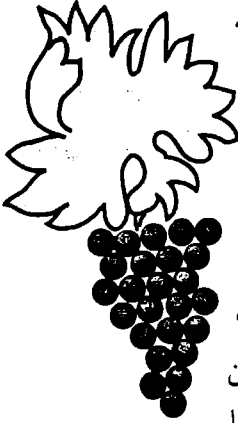
## الرضى والواقعية ← الاستقرار

فإن أسباب تصدع الحياة الزوجية وجود مجموعة من التصورات حول الزواج لا تكون في الغالب واقعية، إنما فيها الكثير من الرومانسية، فإن هناك في الخيال الكثير عن صفات شريك الحياة.. والكثير عن الجنة الزوجية، والكثير عن العلاقات الملائكية؛ ولكن عندما تصطدم الزوجة بالواقع تجد أحيانًا العكس.

وعندما تبدأ عجلة الحياة في الدوران يبدو الجانب الآخر من الحقيقة، فتحدث الصدمات المتتالية.. وتعود قصة (اختلاف المنابع) ترويه الأيام والليالي، حتى تستطيع أمواج الواقعية أن تجرف أمامها ورود الرومانسية الرقيقة لتصبح ظلالاً جميلة على صفحة الحياة.

ونعود فنراجع ما تحدثنا عنه منذ البداية حول مراحل الزواج، وأنه كلما تعمقت جذور الزواج في الزمن كلما زاد تماسك أركانه، نقول لكل زوجة بعض الرضا الذي لا ينمو إلا في بيئة من الواقعية.. زوجك إنسان يخطئ ويصيب مثلك تمامًا فلا تنتظري منه أن يكون ملاكًا، وانظري إلى المرأة واسألي نفسك هل أنت لا تخطئين؟ هل تؤدين كل ما عليك؟ وأذكرك بالواقعية وتذكرى له لحظات العطاء، واقترنى معنا هذه القصة:

العنب المر



كان لرجل حديقة مزروعة، وكان يمر به صديق حميم في طريقه صباحًا ومساءً، فقالت له زوجته يومًا: ألا تدعو صديقك على عنقود عنب، فسارع الرجل في تنفيذ نصيحة زوجته ودعاه على عنقود، وجلس الضيف يأكله ثم قام شاكرًا لصاحبه.

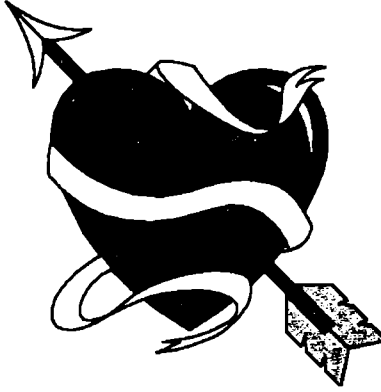
ومرت عشرة أيام على ذلك، كل يوم يدعوه على عنقود، وفي اليوم التالي قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضيف أن تأكل معه حتى تشجعه على الاستزادة، فنقذ الرجل وصية امرأته، وغسل عدة عناقيد وقدمها لصاحبه، وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسمًا شاكرًا له. وإذا بصاحب الكرم يضع واحدة من العنب في فمه فيصيح من مرارتها ويلفظها قائلاً لصديقه: منذ متى تأكل من هذا العنب؟

ابتسم له صديقه وقال: منذ أول يوم، فهاج صاحب العنب وقال له: كيف؟ كيف تأكل منه وهو بمثل هذه المرارة؟ فقال له الصديق الوفى:

لقد أكلت من يدك حلواً كثيراً.. ألا أغفر لك بعض المر!!

## الفصل الثالث

### الدقائق الجميلة



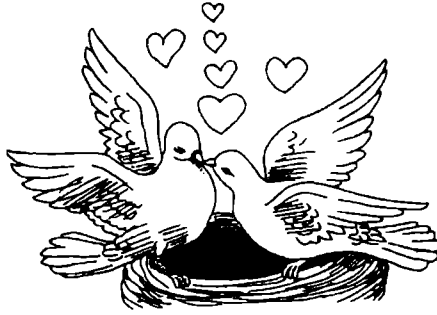
- وفي بضع أحدكم صدقة
- قطرات الندى
- في غرفة النوم من المسئول؟
- لا تبخلن
- أجلى وسوف يستجيب
- اعرفى ماذا يريد!



**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

إن ميل الزوجين إلى المعاشرة الزوجية حاجة بشرية نفسية، وعبادة ربانية ينبغي أن تؤدي بإحسان يرضى النفس والطرف الآخر، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج ..

فعلى الرغم من أن المعاشرة بين الزوجين تشكل نسبة قليلة من وقت الزوجين في حياتهما، إلا أنها قضية أساسية جوهرية في حياتهما لا ينبغي التقليل من قيمتها أو نعتها أمراً ثانوياً، فإن كثيراً من الدراسات أثبتت أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق بسبب الفشل في إنجاح المعاشرة الزوجية.



## وفي بضع أحدكم صدقة

إن المباشرة الزوجية ليست فقط من أجل التناسل وطلب الذرية، بل هي مشروعة للاستمتاع الطيب، وهذا أمر مشروع، بل سنة من سنن رسولنا ﷺ، وكذلك هو أمر مندوب إليه يؤجر فاعله، فعن أى ذر -رضى الله عنه- قال: إن ناساً من أصحاب النبي ﷺ قالوا للنبي ﷺ:

يا رسول الله ذهب أهل الدثور بالأجور، يصلون كما نصلى، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفضول أموالهم.

قال: «أوليس قد جعل الله ما تصدقون؟»

إن بكل تسبيحة صدقة، وبكل تكبيرة صدقة، وبكل تهليلة صدقة، ونهى عن المنكر صدقة، وفي بضع أحدكم صدقة.

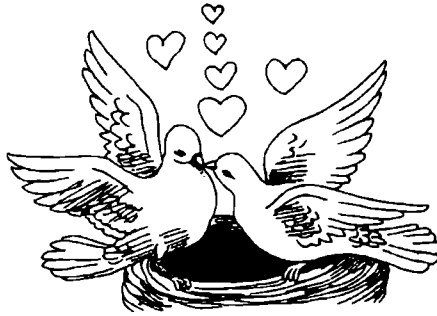
قالوا يارسول الله يأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟!!

قال: أرأيتم لو وضعها في حرام، أكان عليه وزر؟ قالوا بلى: قال: وكذلك: إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر».

ففى الاستمتاع الحلال كمال اللذة وكمال الإحسان إلى الحبيبة، وحصول الأجر، وثواب الصدقة، وفرح النفس، وذهاب أفكارها الرديئة عنها وخفة الروح، وذهاب كثافتها وغلظها وخفة الجسم واعتدال المزاج وجلب الصحة، فإن صادف ذلك وجهاً طيباً وخلقاً دمثاً وعشقاً وافرأ،

ورغبة تامة واحتساباً للثواب، فذلك هو كمال الإشباع، ولاسيما إذا وافقت كمالها، فإنها لا تكمل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذة، فتلذ العين بالنظر إلى المحبوب، والأذن بسماع كلامه، والأنف بشم رائحته، والفم بتقبيله، واليد بلمسه، وتعكف كل جارحة على ما تطلبه من لذتها، وتقابله من المحبوب، فإن فُقدَ من ذلك شيء، لم تزل النفس متطلعة إليه، فلا تسكن كل السكون! ولذلك تسمى المرأة سَكْنًا لسكون النفس إليها، وقال الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

وتمام النعمة في ذلك فرحة المحب برضاء ربه تعالى بذلك واحتساب هذه اللذة عنده، ورجاء تثقيل ميزانه.



## قطرات الندى

إن أجمل ما فى أوراق الأشجار فى الصباح هى قطرات الندى التى تتلألأ تحت أشعة الشمس، وإن الشعور بالحياة ينبع من تلك القطرات المتحركة؛ ولذلك فإنه مما يجعل التواصل بين الزوجين حباً يفيض بالسعادة أن يبتا فيها تلك الحياة المتلألئة بقطرات الندى الصغيرة، ومن وسائلكِ لنشر هذه القطرات على صفحات حياتكم الحياة!

- إطالة فترة المداعبة والملاعبة: التى تسبق الملامسة، ولكن ينبغى ألا يكون الرجل وحده هو المسئول عن مداعبة المرأة، بل يجب على امرأته كذلك أن تداعبه وتلاطفه.

- المقاربة الحميمة: وذلك بالتقارب الروحى والوجدانى واللمسات الحانية التى تدل على السعادة بالتقارب بينهما.

- الهمس فى الأذن ومداعبتها: فمما يستهوى الرجل وينعشه ويجذبه، ويهز مشاعره، ويزلزل أحاسيسه أن يسمع صوت زوجته عذبةً حلواً رخيماً منغمماً، خفيضاً يهمس فى أذنه بكلمات الحب والغرام والهيام، ورغم أن الأذن للاستماع إلا أن الجلد المغذى لها شديد الحساسية باللمس، لذلك فإن ملامسة الأذن بالفم مثلاً ثم الهمس فيها بكلمات الحب



يجمع بين الوظيفتين فى هدف واحد، وهو زيادة الإثارة والتمهيد للقاء .

- القُبلة: وهى رسالة تعبر عن العواطف الجياشة بين الزوجين، ودليل على الألفة والمحبة بينهما .

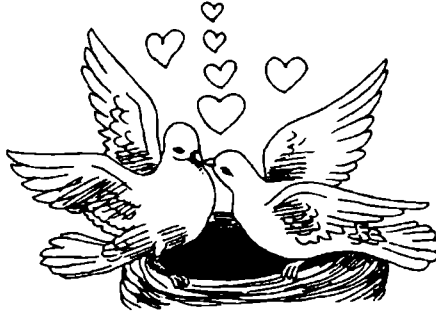
- اللمس باليد: فاليد الملساء الناعمة من مفاتن المرأة التى تشير الرجل وتوقظ مشاعره الكامنة، وحين تلمس يد المرأة يد زوجها وتداعبها وتتخلل أناملها، يحدث بين اليدين ألوان وأنماط من التفاهم والتحدث والتناغم، لا يفهمها غير الزوجين، وتختلف هذه المشاعر عند كل زوجين عن المشاعر بين زوجين آخرين .

- النية الطيبة: فيستحب أن يستحضر الزوجان عند المباشرة نية الإحصان، والاستغناء بالحلال الطيب عن الوقوع فى الحرام الخبيث، وغيرها من النيات الحسنة، فصحيح أن حديث «وفى بضع أحدكم صدقة» يشير إلى أن الزوجين مأجوران على كل حال، ولو لم ينويا شيئاً، لأنهما يفعلان الحلال الطيب، إلا أن استحضار النيات الطيبة واستشعارها يزيد من الثواب فى الآخرة، كما أنه يزيد متعة الاستمتاع بالحلال الطيب .

- الدعاء والتسمية: وهو أمر معنوى خالص؛ لكنه نِعْمَ الاستفتاح لمتعة طيبة حلال، ونِعْمَ الاستفتاح بنية صالحة يتبعها تسمية الله، ثم دعاء ضارع لله تعالى .

فعن ابن عباس -رضى الله عنهما- قال: قال النبي ﷺ: «أما إن أحدكم إذا أتى أهله وقال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا، فرزقا ولدا، لم يضره الشيطان»<sup>(١)</sup>.

- شكر النعمة: ويستحب أن يستحضر الزوجان شكر النعمة التي أنعم الله عليهما بتيسير هذا الحلال الطيب لهما.



(١) رواه الإمام البخارى فى صحيحه.

## في غرفة النوم

### من المسئول؟

المعاشرة الزوجية يشترك في أدائها الزوجان، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسى من خلالها، لكن للمعاشرة الزوجية آداباً ينبغى مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغى عدم تجاوزها، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها فى هذا الموضوع:

من المسئول عن المعاشرة الزوجية؟!

ومن المسئول عن إيجاد اللحظة السعيدة؟!

ومن الذى يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها؟!

سؤال نظرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده. ! إنها مسئولية الطرفين؛ لأن هناك طرفاً مانحاً وآخر آخذاً، وغالباً ما يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التى يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول.

وأمنح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبى الأدوار فى هذا الموضوع، فمرة يكون الزوج هو المانح، ومرة يكون هو الآخذ، وكذلك الزوجة، مرة تكون هى المانحة، ومرة تكون هى الآخذة، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما وتعاونهما جميعاً على الآخذ والعطاء، يؤثر

تأثيراً إيجابياً في العلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة.

ولكن متى تظهر المشكلات بين الزوجين في غرفة النوم؟!

يكون ذلك عندما يشعر الزوج بأنه دائماً هو الطالب، هنا تشور المشكلة، ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة في الانخفاض تدريجياً حتى تصبح شيئاً لا قيمة له في الحياة.

### نقول للزوجة،

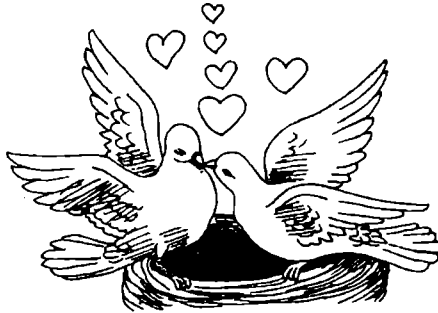
إن المبادرة لا تعنى الضعف والهوان، كما أن المبادرة ليست من اختصاص الزوج وحده<sup>(١)</sup>، ومن أسرار السعادة في غرفة النوم ومن مظاهر مبادرة المرأة أن تذكر نفسها بالآتي:

- ١- أفرغ نفسى تماماً من أى عمل.
  - ٢- أحرص على أن ينام الأولاد مبكرين.
  - ٣- أغلق الهاتف.
  - ٤- أنظف أسناني وجسمي.
  - ٥- أنشر العطر الذى يحبه زوجي في أجواء غرفة النوم.
  - ٦- أستقبل زوجي بابتسامة ذات مغزى، ولباس غرفة النوم، وأهرب من أمامه هرباً يحبه ويهواه، وأحرص على أن أظهر مفاتي لي.
- وتفاصيل أخرى لا تغيب عن أنوثة المرأة.

(١) الفرحة، العدد ١٠، يوليو ١٩٩٧م.

## لا تبخلى

أحياناً يدخل الزوج إلى المنزل قادماً من عمله، ويرى الزوجة وهي في المطبخ تعد وجبة، أو تستعد لتحضير الطعام مرتدية ملابس معينة، وليس شرطاً أن تكون الملابس الخاصة بغرفة النوم، وربما تكون الزوجة قد ربطت شعرها بطريقة معينة، وعندما يراها زوجها يشتعل فتيل الشوق في قلبه، فيقترب منها، وتدرك الزوجة ما يريد فتتمنع لأنها تريد أداء عملها ومتابعته، فلتحرص الزوجة هنا على أن تتكيف مع الوضع لاسيما إذا لم يكن أحد في المنزل، وتشعره باستجابتها له وهي صادقة في ذلك، فإن كون الرجل عائداً من عمله المرهق لا يعنى أنه ليس راغباً في المعاشرة الزوجية، وكون أن الزوجة مشغولة لا يعنى أن تمتنع إلا أن تتحلى باللباقة المطلوبة لهذا الموقف.



## أجلى.. وسوف يستجيب

غاب الزوج عن بيته في سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر في زوجته واشتياقه لها، وتهيئ نفسها أيضاً لاستقبال زوجها؛ ولكن باتجاه آخر تماماً، فقد وضعت في دفتها أربعة موضوعات مهمة كانت أجلتها إلى حين عودة الزوج حتى تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات في غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

### الكارثة:

بعد الاستقبال الحار والتهنئات الجميلة وتوزيع الهدايا والعطايا، دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب من زوجته ويداعبها وهي تمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة طلبه تأجيل الموضوع، ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتى وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة في الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتى ذهبت في النوم هي الأخرى<sup>(١)</sup>.

(١) الفرحة، العدد ٥، يناير / فبراير ١٩٩٧م.

## اعرفى ماذا يريد!

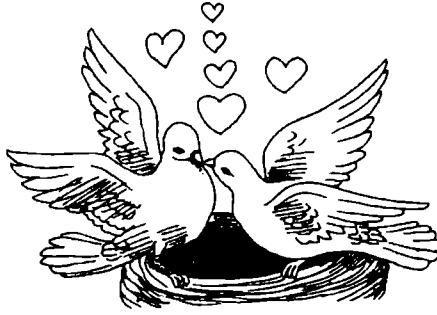
ينبغى للزوجة أن تعرف أسرار زوجها فى المعاشرة الزوجية، وماذا يحب أن يسمع من كلمات، وماذا يجب أن يرى من ملابس، وماذا يحب أن يشم من رائحة، وماذا يحب أن يرى من حركات، حتى تصل الزوجة مع زوجها إلى مرحلة تشبع فيها بصره وسمعه ونفسه، فتمتلكه بعدها بحبها وحنانها وعواطفها.

وعليها أيضاً بذكاء وفطنة أن توصل له ما تحب وما تستمتع به فتسعد معه كما يسعد هو معها وتمر الدقيقة الجميلة كأنها نسمات صبح أو قطرات ندى.

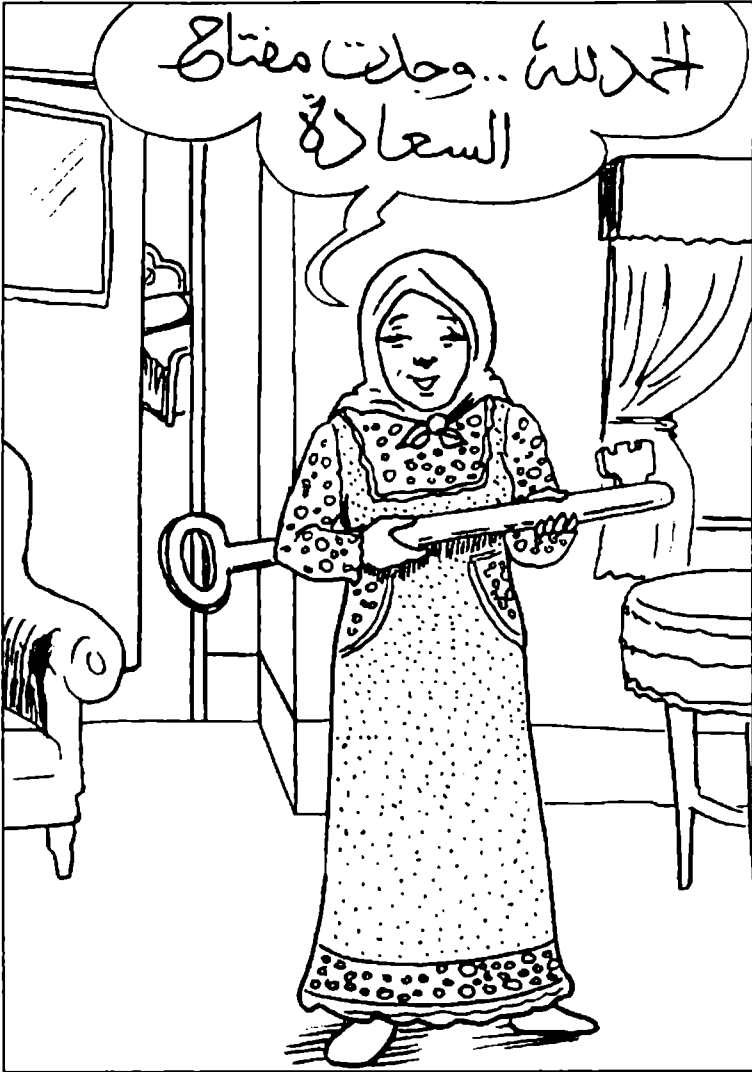
وإن خفى عن الزوجة اللبقة ما يريد زوجها فعليها أن تتعرف عليه بأسلوب ذكى.. وتعرف زوجها ما تحب بأسلوب خفى.. فإن كان الأمر يحتاج إلى مصارحة، فلم لا نتصارح؟

إن معرفة كل طرف للآخر برغبته، وما يريد منه تجعل لغرفة النوم حياة، وتعطى لها جمالاً، وتشعر كل طرف بسعادته مع الآخر؛ لأن كل واحد منهما يلبي حاجة الآخر، وبذلك يكون سعيداً بنفسه وسعيداً لتحقيق رغبة الطرف الآخر.

أما إذا استمرت الحياة دون معرفة ذلك في هذا الجانب المهم من جوانب الحياة الزوجية، فقد نفاجا بمشكلات لدى الزوجة دون أسباب واضحة، ولا يدرى أحد أن السبب الحقيقي قد يكون مختبئا وراء العلاقة الحسية مع زوجها؛ لأنها لم تعرف ما يحبه ويسعده ولم يعرف الزوج ما تحبه وما يسعدها.







**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## المصادر

- ١- سيد قطب: فى ظلال القرآن.
- ٢- ابن كثير: تفسير القرآن العظيم.
- ٣- جاسم المطوع: دراسة ميدانية.
- ٤- محمود ناجى: إطار إسلامى فى التعامل مع مشكلة النزاعات الزوجية (رسالة دكتوراة) غيره منشورة.
- ٥- عبد الحلیم محمد أبوشقة: تحرير المرأة فى عصر الرسالة.
- ٦- محمد عبدالحلیم حامد: كيف تسعدین زوجك؟
- ٧- مجلة الفرحة الكويتية: الأعداد من الثانى إلى الثالث والعشرين.
- ٨- عكاشة عبد المنان: الزواج المثالى.
- ٩- محمد حسين: العشرة الطيبة مع الرجل.
- ١٠- عبد الله شحاتة: حقوق الزوجين.
- ١١- محمد فصيح بهلول: خبرات الزواج السابق.
- ١٢- عبدالله الجمعيين: صور سرية للحياة الزوجية.
- ١٣- محمد فتحى: كيف تسعدین زوجك؟

١٤- محمد مهدي الإستانبولي: تحفة العروس.

١٥- فان وفلد: الزواج المثالي.

١٦- إبراهيم بن صالح الحمود: كيف تكسين زوجك؟

١٧- الدكتور يوسف القرضاوي: فتاوى معاصرة.

## الفهرس

الموضوع	الصفحة
إهداء	٣
هذه السلسلة	٥
تقديم «الحب»	٧
<b>الفصل الأول (ينابيع السعادة)</b>	
السعادة	١١
- السعادة الحقيقية	١١
- آية من الآيات	١٢
- السكن	١٣
- أنتِ بالنسبة له	١٥
- هو بالنسبة لكِ	١٨
رحلة العمر	٢١
- مثلث السعادة	٢٢
الحقائب الثلاث	٢٥
- الحقيقة الأولى - مراحل	٢٥

- ٢٦ ..... - الحقيقية الثانية - اختلاف المنابع
- ٢٩ ..... - الحقيقية الثالثة - من مفاتيح السعادة
- ٣١ ..... - حوارات داخلية
- ٣٣ ..... - لا يغمض لى جفن
- ٣٤ ..... فهم النفسيات
- ٣٤ ..... - معمل النفسيات
- ٣٤ ..... - الزوجة الكيميائية
- ٣٥ ..... - ماذا يريد زوجك منك؟! .....
- ٣٦ ..... - ترويض الزوج
- ٣٧ ..... - كيف تغيرين سلوك زوجك؟

### الفصل الثانى - دعائم السعادة الزوجية

- ٤٣ ..... الدعامة الأولى - الفهم والتفاهم (التناغم)
- ٤٣ ..... - ماذا أفهم؟
- ٤٥ ..... - تمرين: هل أنتما متفاهمان؟ .....
- ٤٨ ..... - إذا أردت أن يستجيب لك .....
- ٤٩ ..... - موقف رفض (اللاءات العشرون)
- ٥٢ ..... - مقياس التفاهم

- ٥٣ ..... فنون التعامل وقت الخصام
- ٥٧ ..... الدعامة الثانية - الحوار الهادئ (المصارحة)
- ٥٧ ..... هيا بنا مجلس ساعة
- ٥٩ ..... الإبحار فى الحوار
- ٦١ ..... عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة
- ٦٤ ..... حالات حوارية لقتل الحوار
- ٦٤ ..... \* الترقية
- ٦٥ ..... \* شبع
- ٦٦ ..... كيف ننمى الحوار الزوجى؟
- ٦٨ ..... أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما
- ٦٩ ..... مقياس للحوار
- ٧٣ ..... الدعامة الثالثة - الإشباع العاطفى (الحب)
- ٧٤ ..... لا بد أن يستيقظ الحب
- ٧٥ ..... \* كأول المشوار
- ٧٦ ..... \* الإجازة
- ٧٦ ..... \* رسالة غرام
- ٧٨ ..... - حتى يستيقظ الحب

- ٧٨ - دوام الحب . . كيف يتحقق؟
- ٨١ - محاور الإشباع العاطفى
- ٨١ \* المحور الأول: (مع الله)
- ٨٢ \* المحور الثانى: (حسن العشرة)
- ٨٢ \* المحور الثالث: (حق الاستمتاع)
- ٨٣ \* المحور الرابع: (عقد تحكم البيت)
- ٨٥ - اختبار معانى وعجبانى
- ٨٨ - حتى لا يطير الحب
- ٩٠ - منحنى الحب
- ٩٢ - الوصايا العشر حتى لا يطير الحب
- ٩٤ - وعشر أخرى ليبقى الحب
- ٩٦ - نبضات أنس
- ١٠٣ - الدعامة الرابعة: الرضى والواقعية (الاستقرار)
- ١٠٤ - العنب المر

### الفصل الثالث: الدقائق الجميلة

- ١٠٨ - وفى بضع أحدكم صدقة
- ١١٠ - قطرات الندى



- ١١٣ - فى غرفة النوم: مَنْ المسئول؟
- ١١٥ - لا تبخلى
- ١١٦ ..... أجلى وسوف يستجيب
- ١١٧ ..... اعرفى ماذا يريد!
- ١٢١ ..... المصادر
- ١٢٣ ..... الفهرس

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## هذا الكتاب

يتحدث عن دور المرأة المسلمة في بناء بيت سعيد .

والكتاب يقع في ثلاثة فصول هي :-

الفصل الأول : ينابيع السعادة يتحدث فيه عن :

السعادة الحقيقية - السكن - رحلة العمر - الحقائق

الثلاث

الفصل الثاني : دعائم السعادة الزوجية وفيه :

الفهم والتفاهم - الحوار الهادئ - الإشباع العاطفي -

الرضى والواقعية

الفصل الثالث : الدقائق الجميلة وفيه :

قطرات الندى - لا تبخلى - اعرفى ماذا يريد

وقد جعل المؤلف مرجعه الأساسى القرآن الكريم

والسنة الصحيحة المطهرة واستأنس بتجارب السابقين .

نسأل الله أن ينفع به كل زوجين

وهو الهادئ ، والموفق الى صراطه المستقيم

الناشر



مصرياته



[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)