



قطوف في السعادة الأسرية

الدكتور/ العربي عطاء الله قو يدري



تقديم كتاب (قطوف في السعادة الأسرية)

بسم الله الرحمن الرحيم

ليس خافياً على أحد أهمية الأسرة واعتبارها الخلية الأساسية في البناء الاجتماعي لأي مجتمع، والمؤسسة الأولى لإعداد الطفل لأداء واجبه مستقبلياً كمواطن وكعضو في المجتمع. وتستمد أهمية الأسرة من طبيعة الوظائف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية والبيولوجية التي تقوم بها نحو الفرد والمجتمع.

وبنظرة فاحصة متأنية لواقع الأسرة العربية الحديثة يظهر وبوضوح التصدع والانحيار الذي أصاب كثيراً من الأسر في مجتمعاتنا العربية، كما اعترى وأصرها التفكك وأصاب الضعف سلطانها وقدرتها على رقابة الأولاد والإشراف عليهم وضبط سلوكهم، بالإضافة إلى تلك المؤثرات الثقافية والأفكار المستوردة والغزوات الفكرية الموجهة وغير الموجهة، والتي تدعو للانسلاخ من قيمنا العربية والإسلامية، كذلك سيطرة النزعات المادية وغزو الفضائيات التي دخلت كل بيت دونما استئذان.

الأسرة هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع، وما الأمة إلا مجموعة من الأسر، فإن صلح هذا البناء وقام على أسس سليمة صلح المجتمع وسعدت الأمة، وأهم وظائف الأسرة هي التنشئة الاجتماعية حيث يكتسب الأفراد من خلالها قيمهم الثقافية وهويتهم الوطنية ووسائل الضبط الاجتماعي، وتعمل الأسرة على بقاء المجتمع واستمراره من خلال تنظيم الإنجاب، بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي والنفسي والدعم المادي لأفرادها لإشباع حاجاتهم الغذائية والسكنية. فالأسرة هي مصدر الأمن والحماية الاقتصادية والنفسية والجسدية للفرد، هي المؤسسة الأساسية في تشكيل مقومات شخصية الفرد وسلوكه الاجتماعي. والكتاب الذي بين أيدينا «قطوف في السعادة الأسرية» مؤلفه الدكتور / العربي عطاء الله - مستشار الصحة النفسية بالجمعية - جاء ليوضح السبل الموصلة إلى السعادة الأسرية، وكيف نتجنب المشكلات الأسرية، لكي نعيش في سعادة نفسية.

نسأل الله التوفيق والسداد للجميع .

والحمد لله رب العالمين .

السيد/ حسن عبد الله الغانم

نائب رئيس مجلس الإدارة

جمعية أصدقاء الصحة النفسية («ويك»)





الإفْتتاح

قال تعالى : ﴿ وَمِن آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾

سورة الروم: آية ٢١

قال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾

سورة الفرقان: آية ٧٤

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
(خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي) رواه البخاري .





كلمة الشكر

قال تعالى: ﴿ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَى ﴾
سورة النجم الآية ٣٣-٤١

وفي مقامي هذا أمتثل حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث قال (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) رواه ابو داوود

فالشكر أولاً وأخيراً لله تعالى الذي وفق العبد الفقير إليه وحده لمعالجة هذا الموضوع وهو أهل الثناء والمجد وأتقدم بالشكر أيضاً لكل من قدم لي يد العون والمساعدة سواءً من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا الكتاب.

وما توفيقي إلا بالله...





الاهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع :

إلى الآباء والأمهات وجميع المعنيين بالأسرة .

إلى كل من يريد أن يحقق السعادة الأسرية .



الفهرس

٥ الافتتاح
٧ كلمة شكر
٩ الإهداء
١٣ المقدمة
١٦ ١- مكانة الأسرة
١٩ ٢- الحياة الزوجية إخلاص وحب ووفاء ومودة
٢١ ٣- الاهتمام بالأسرة
٢٤ ٤- كيف نبني السعادة الأسرية
٢٦ ٥- التوافق الأسري أساس السعادة
٢٩ ٦- الحوار الأسري أساس السعادة
٣٣ ٧- الابتعاد عن الغيرة والشك أساس السعادة
٣٦ ٨- الأسرة والراحة النفسية
٤٠ ٩- الحب بين الزوجين أساس السعادة
٤٣ ١٠- الهدية في الحياة الزوجية
٤٥ ١١- التربية الفاضلة في رحاب الأسرة
٤٨ ١٢- الدين والخلق أساس السعادة
٥٠ ١٣- الاتفاق على أساسيات الحياة الزوجية
٥٤ ١٤- الطفل ودور الأسرة

٦٢	١٥- المودة والرحمة بين الزوجين
٦٦	١٦- الاحترام المتبادل بين الزوجين
٧٠	١٧- الوالدين في الحياة الزوجية
٧٤	١٨- المرح في الحياة الزوجية
٧٨	١٩- الآثار النفسية للتفكك الأسري على الطفل
٨٤	٢٠- التجديد وقتل الروتين
٨٨	٢١- دور الاستشارات في الحياة الزوجية
٩١	٢٢- دور الوالدين في تربية القيم الأخلاقية للطفل
٩٣	٢٣- الحياة الزوجية في رمضان
٩٦	٢٤- الطلاق العاطفي
١٠٠	٢٥- الاكتئاب وأثره على الحياة الزوجية
١٠٣	٢٦- التعاون بين الزوجين
١٠٦	٢٧- المصارحة بين الزوجين
١١١	٢٨- التواصل العاطفي بين الزوجين
١١٥	٢٩- كتمان أسرار العلاقة الزوجية
١١٨	٣٠- من أجل سعادة الأسرة
١٢٣	- الوصفة السحرية لبناء الأسرة السعيدة
١٢٥	- لكي يبقى الحب
١٢٨	- المراجع



المقدمة

من الأهداف الجميلة التي يسعى إليها كل زوجين أن يكون لديهما بيت سعيد ، والسعادة هذه الكلمة الساحرة التي يسعى كلا الزوجان من أجل تحقيقها في حياتهما الزوجية ، ولو نظرنا إلى الآيات القرآنية ، نجد تلك الآية العجيبة ، وهي خلق الزوجة من نفس زوجها ومن كيانه ، وجعل المودة والرحمة دستور التعامل بينهما ، وجعل الهدف الأساسي لهذه العلاقة السكن والطمأنينة والراحة ، أي السعادة التي يسعى لها الزوجان ، قال تعالى :

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

والناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر ، ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التي خلقت لهم من أنفسهم أزواجا ، وأودعت في نفوسهم هذه العواطف والمشاعر ، وجعلت تلك الصلة سكنا للنفس والعصب وراحة للجسم والقلب ، واستقرارا للحياة والمعاش وأنسا للأرواح والضمائر واطمئنانا للرجل والمرأة على السواء « في ظلال القرآن » (٢٧٦٢/٥) .

والتعبير القرآني اللطيف الرقيق يصور هذه العلاقة تصويرا موحيا أو كأنما يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس ، فيدركون حكمة الخالق في خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موافقا للآخر مليئا لحاجته الفطرية (النفسية ، والعقلية والجسدية) بحيث يجد الراحة والطمأنينة والاستقرار ، ويجد في اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة ، لأن تركيبهما النفسي والعصبي والعضوي ملحوظ فيه تلبية رغبات كل منهما في الآخر وائتلافهما وامتزاجهما في النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل في جيل جديد .

إن تحقيق السعادة أمر هين لمن يسره الله له ، فالسير على منهج الله تعالى وإتباع سنة نبيه يوصلان حتما إلى السعادة والصلاح .

ونلاحظ في واقعنا اليوم أن الأسرة الحديثة أصابها كثير من التصدع والانحيار واعتري أواصرها التفكك وأصاب الضعف سلطانها وقدرتها على رقابة الأولاد والإشراف عليهم وضبط سلوكهم ، بالإضافة إلى ذلك تلك المؤثرات الثقافية والأفكار المستوردة والغزوات الفكرية ودعوى الانحلال والإباحية وسيطرة النزعات المادية واللبث الإعلامي الفاسد وانعدام القدوة الحسنة والمثال الطيب الذي يقتدى به .

ونرى أن الأسرة هي الخلية الأساسية في البناء الاجتماعي لأي مجتمع، والمؤسسة الأولى لإعداد الطفل لأداء واجبه مستقبلياً كمواطن وكعضو في المجتمع. وتستمد أهمية الأسرة من طبيعة الوظائف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية والبيولوجية التي تقوم بها نحو الفرد والمجتمع. فالأسرة مسؤولة عن منح الفرد الحماية والرعاية، بالإضافة إلى النظام القيمي والمعايير السلوكية. وأهم وظائف الأسرة هي التنشئة الاجتماعية حيث يكتسب الأفراد من خلالها قيمهم الثقافية وهوياتهم الوطنية ووسائل الضبط الاجتماعي. وتعمل الأسرة على بقاء المجتمع واستمراره من خلال تنظيم الإنجاب. بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي والدعم المادي لأفرادها لإشباع حاجاتهم الغذائية والسكنية. فالأسرة هي مصدر الأمن والحماية الاقتصادية والنفسية والجسدية للفرد، هي المؤسسة الأساسية في تشكيل مقومات شخصية الفرد وسلوكه الاجتماعي.

فالأسرة هي اللبنة الأولى في بناء المجتمع ، وما الأمة إلا مجموعة من الأسر، فإن صلح هذا البناء وقام على أسس سليمة صلح المجتمع وسعدت الأمة ، ولهذا جاء هذا الكتيب «قطوف في السعادة الأسرية» لأضعه بين يدي القارئ من أجل بيان :

١- السبل الموصلة إلى السعادة الأسرية .

٢- وكيف نتجنب المشكلات الزوجية حتى لا يؤثر ذلك على الأبناء خاصة والأسرة

عامة

وأخيرا أقول كما قال نبي الله شعيب : « قَالَ يَا قَوْمِ أَرَأَيْتُمْ إِنْ كُنْتُ عَلَىٰ بَيْتَةٍ مِنْ رَبِّي وَرَزَقَنِي مِنْهُ رِزْقًا حَسَنًا وَمَا أُرِيدُ أَنْ أُخَالِفَكُمْ إِلَىٰ مَا أَنْهَاكُمْ عَنْهُ إِنْ أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أَنِيبُ » سورة هود: آية ٨٨.

١- مكانة الأسرة :



إذا كان الفرد من الناس هو اللبنة الأساسية في بناء المجتمع فإن الأسرة هي الخلية الحية في كيانه ، فإذا صلحت الأسرة صلح الفرد وبصلاحه يصلح المجتمع ، وإذا فسدت فسد لأن الفرد جزء

من الأسرة يتأثر بتربيتها وينطبع بطباعها ، ويأخذ جل صلاته ومقوماته منها ، قال تعالى : « ذرية بعضها من بعض » سورة آل عمران: آية ٣٤ ، وقول النبي صلى الله عليه وسلم : « ما من مولود إلا ويولد إلا ويولد على الفطرة فأبواه يهودانه وينصرانه ويمجسانه » رواه مسلم .

فإذا كان للأسرة هذه المكانة فإنه ينبغي أن تكون قضية كل فرد وكل مجتمع ، وينبغي أن ينظر إليها الجميع من كل الزوايا على أنها الأساس الأول والركن الركين لكل بناء وإعمار ووثام وسلام وطمأنينة واستقرار وفلاح ونجاح وسعادة ونعيم .

فإذا إنهدم هذا الأساس وانهار هذا البناء ، فكيف يقوم على أنقاضه كمال وجمال ، وسعادة واستقرار .

إن الصراع الذي نشهده في رحاب كثير من الأسر ، ويتمثل ذلك في تناكر وتنافر كثير من الأزواج ، وعقوق وتمرد بين كثير من الأولاد ، ما هو إلا ثمرة ونتيجة من ثمرات ونتائج إهمال شأن الأسرة ، وفقدان رعايتها ، وإهمال إقامتها على الأسس السليمة القويمة التي من شأنها أن نصونها في واقعها وحاضرها ومستقبل أيامها .

وقد أولى الإسلام بالأسرة العناية الفائقة ، ورعاها رعاية بالغة ، وسار بها على خير منهج يضمن لها البقاء والاستقرار والصحة والعافية ، والسلامة من كل آفة .

الأسرة نواة المجتمع ومرآة صلاحه أو فساده ، متى استقامت صلح أمر المجتمع ومتى ضعفت أضعفت بنيانه ، وفي رحاب الأسرة الهادئة والعائلة المتماسكة تنمو الأخلاق الفاضلة، وتستحكم التقاليد الشريفة، ويتربى فيها الرجال والنساء .

وقد أشار القرآن الكريم بنعمة الأسرة التي يستظل بظلها مجموع أفرادها فقال سبحانه: (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ وَبِنِعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ) (سورة النحل: آية ٧٢) ، (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا) (سورة النحل: آية ٨٠) ، هكذا يريد الإسلام البيت مكانًا للسكينة القلبية والاطمئنان النفسي، هكذا يريد مريحًا تطمئن إليه النفس وتسكن وتأمين.

إن الأسرة هي المأوى الطبيعي لذكور بني آدم وإناثها ، والمستقر الوحيد الزكي لعلاقتهم، والحاجة الجسدية عامل فطري وعاطفة مساعدة في تكوين الأسرة، أما الأساس الكريم الراقى فهو الصحبة القائمة على الود والإيناس والتألف، وهذا الأساس هو الذي أشار إليه القرآن الكريم عندما ذكر قصة الخليفة: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا) سورة البقرة : آية ١٨٦ ، وفهم الزواج على أنه رباط جسدي وحسب سقوط في التفكير وسقوط في الشعور، إن الأمر أعلى من ذلك وأكبر.

وكثير منا قد تشغله تلك الصلة بين الرجل والمرأة، ولكنه قلما يتذكر نعمة الله عليه التي أودعت نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعلت في تلك الصلة سكنًا للنفس وراحة للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش ، فيدركون حكمة الخالق سبحانه في خلق كلاً من الجنسين على نحو يجعله موافقًا للآخر ملبيًا لحاجاته .

والمأمل في خلق الذكر والأنثى البدني والنفسي يجدهما شقان يكمل بعضهما الآخر
فضعف المرأة يكمله قوة الرجل وقلة العاطفة عنده يكملها عاطفة المرأة الجياشة
وضعف بنيتهما يكملها صلابة بنيته فهما خلق مكمل لبعضه إلا أن الحضارة المادية
التي لا محل فيها للعواطف النبيلة قد جعلت من الذكر والأنثى خصمين لدودين
متنافسين على الدوام ، فهما يتنازعان أسباب العيش ويتواثبان لإثبات الجدارة في
غفلة عن خصائص كل منهما وتجاهل عن وظيفته التي تنسجم من طبيعته .

إن في الناس حيننا فطريا إلى بناء الأسر ، وإقامة المجتمع وفقا لروح الإسلام ومكارم
الأخلاق ، وتشيد البيوت الفاضلة التي تركز على منطق العقل والإيمان ، لنتفادي
تلك الصراعات القاتلة والأخطار المدهمة ، التي يتجرع الناس منها الأمرين .

تذكر دائما

قوة البنیان وقوة الأهداف وقوة الوسائل ملفوفا بكل دعائم الخير ومقاصد
السعادة وعوامل العطاء والاستقرار .

٢- الحياة الزوجية إخلاص وحب ووفاء ومودة

الحياة الزوجية من أهم جوانب الحياة الإنسانية التي يمر بها الرجل والمرأة ،



فهي تشغل الجزء الأكبر من حياتهما ، فإن كانت الحياة الزوجية لديهما قائمة على الحب الصادق، والوفاء التام ، والتفاهم الكامل كانت حياتهما سعيدة يظلها الأمن والاستقرار والمودة ، وهذا يعني أنهما ينشئان جيلا

طيبا يعرف للحياة قدرها ، وللسعادة مكانتها فيما يستقبل من أعباء ومسؤوليات ، ولهذا كانت الحياة الزوجية السعيدة الهائلة ، عماد الأجيال الصاعدة .

لقد رعى الإسلام هذه الفترة الطويلة من حياة كل زوجين بجانب من العناية والإرشاد والتوجيه ، وليس في الوجود دين ينظم حياة الناس ويحل مشاكلهم كدين الإسلام الحنيف ، حيث أعطى الإنسانية جميعا كل ما تحتاج إليه في الوصول إلى السعادة والطمأنينة والأمان ، فقد نظم العلاقات العامة والخاصة بين الناس وعلى رأس ذلك العلاقة بين الزوجين ، فوضع لها نظام أسرة تقوم على أمتن الروابط ، وعلى أقوى الدعائم ، في أسمى ما يتطلع إليه البشر .

وحين قامت روابط الزواج على غير هذه الدعائم تفاقمت الخلافات الزوجية وازدادت نسبة الطلاق بين الأزواج ، وعانا الأبناء والبنات من مرارة اختلاف الآباء والأمهات ، مما زاد في تفشي البؤس والتفرق والتباغض بين الأسر والعائلات فتعددت المشاكل ، وكثرت همومها ، فقامت بتهديد الأسرة في حاضرها ومستقبلها .

إن نظام الأسرة في الإسلام نظام رباني فيه تتحقق رعاية الفطرة الإنسانية وحاجاتها ومقوماتها ، باعتبارها مهد البشرية ومصدر نموها وتكاثرها .

فالزواج ليس وسيلة لحفظ النوع الإنساني فقط ، وإنما وسيلة للاطمئنان القلبي والهدوء النفسي والسكن الوجداني ، فالحياة الزوجية إخلاص وحب ووفاء ومودة ، قال تعالى : ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يعلمون ﴾ سورة الروم آية ٢١ .

ولكي يتحقق هذا السكن لا بد من وجود الأسرة ذلك المأوى القلبي وهذا الهدوء الروحي ، ووضع الإسلام للأسرة السياج التربوي حيث حدد حقوقا وواجبات يلتزم بها الزوج والزوجة حتى تنعم الأسرة في سعادة ، ولكي تسير سفينة حياتهما ملؤها الحب والمودة والرحمة في المحيط الزوجي ، بعيدة عن أعاصير الخلاف وتيارات النزاع والشقاق .

لكل منهما حق وعليه في نظير ذلك الحق واجب يؤديه ويلتزم به كل شريك نحو شريكه ، فالزوجة ملاذ للزوج يأوي إليها بعد جهاده اليومي في سبيل تحصيل لقمة العيش ، ويركن إلى مؤنسته بعد كده وجهده وسعيه ودأبه ، يلقي في نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ ، إلى زوجته التي ينبغي أن تتلقاه فرحة مرحة ، طلاقة الوجه ضاحكة الأسارير ، يجد منها أذنا صاغية وقلبا حانيا وحديثا رقيقا حلوا يخفف عنه متاعب اليوم .

فماذا يكون الزواج بعد أن وصفه الله تبارك وتعالى بالسكن واللباس ثم حباه بالمودة والرحمة ؟ إلا أن يكون « للزوج والزوجة » الآمان والاطمئنان ، والسعادة والهناء .

تذكر دائماً

أن الصلة بين الزوج والزوجة سكنا للنفس والعصب ، وراحة للجسم والقلب واستقرارا للحياة والمعاش ، وأنسا للأرواح والضمائر واطمئنانا للرجل والمرأة على السواء .

٣- الاهتمام بالأسرة



الأسرة هي المحضن الأول لأبناء المسلمين وبناتهم ، حيث تنتظم العلاقات الأسرية على أساس من التعاطف والتراحم والانضباط الإسلامي سلوكا وعملا بما يكفل للجميع حياة خالية من المزالق تسودها المحبة الصادقة التي تضيء على الحياة رونقا وجمالا ، فتتوزع المسؤوليات بين الآباء والأمهات بما يكفل التربية الصالحة للأبناء والبنات ، قال تعالى : « يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء ، واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام » (سورة النساء الآية ١ - ٤) ، وقول النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه أبا هريرة رضي الله عنه ، (كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه) (متفق عليه) . من الواجب على كل إنسان أن يهتم بأسرته وعائلته ، يقول النبي صلى الله عليه وسلم : « كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته » رواه البخاري .

وعندما يكلاً المؤمن أسرته برعايته فإن ذلك يعطيهم الفرصة للشعور بالحب والتعاطف والرحمة والمودة وغيرها من تلك المشاعر الإنسانية السامية والتي تشعر الإنسان بالراحة والسعادة ، كما أن كل وقت يقضيه الإنسان مع أسرته وأولاده هو استثمار للمستقبل يساعد على تطورهم ونموهم ، ويسهم في سعادة الأسرة جميعها على المدى القصير والطويل معا .

ثم إذا نبت الطفل في أسرة إسلامية فإنه يكون مهياً في البداية لأن يسير في الطريق الذي يخطه الإسلام فتكون مهمة المدرسة مكملة لمهمة الأسرة وذلك بان ننمي في الطالب الاتجاهات والقيم الإسلامية الرفيعة التي تكونت أصلاً في البيت و في الجامعة وهي مرحلة تستقل بها شخصيات الأفراد بنين وبنات بكل أبعادها الفكرية والعقائدية والعقلية لذا فإن مهمة الجامعات في البلاد الإسلامية إعداد الكوادر البشرية المدربة والمؤهلة التي تعني باحتياجات المجتمع المختلفة مع تربية وجدانهم وضمائرهم بالإخلاص والنظام وحب العمل وجميعها قيم سامية ترتبط بعقيدة المسلمين وحضارتهم وتاريخهم .

هذه القيم التي جاء بها الإسلام لا تدانيها شريعة أخرى في القوانين الوضعية ، فمنهج الإسلام يقوم على الوسطية والاعتدال ، دونما إفراط ولا تفريط ، ودونما إسراف ولا تقتير ، ودونما عسر في التكاليف ونجد أن اليسر في كل شيء ، قال تعالى: « وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا وأحسن كما أحسن الله إليك » (القصص ٧٧) .

قيم أخلاقية رفيعة يتربى فيها كل فرد في أحضان أسر فاضلة والتي بالتالي تكون مجتمع الفضائل مجتمعاً يقوم على التعاون والتناصح والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، هذه هي التنشئة الإسلامية لجيل إسلامي متماسك بعيد عن الإنحلال والفساد والخبائث .

لذا لا نجد شريعة اهتمت ببناء النشء ببناء متكامل مثل الإسلام ، ولا نجد حضارة عملت على تهذيبه تهنديا أخلاقيا ساميا مثل حضارة الإسلام ، والقرآن الكريم هو الذي احتوى على منهج الإسلام وتعاليم الشريعة واشتمل على مكارم الأخلاق السامية ، ولن يشب النشء قويا في تكوينه وجسده وعقيدته وخلقه وفكره ووجدانه إلا إذا سلك منهج الإسلام في التربية ليكون خيرا لنفسه وأسرته ومجتمعه وأمته .

تذكر دائماً :

بناء الأسرة المستقرة له تأثير مباشر على نجاح الإنسان في عمله إذ إنها تمده براحة البال والاطمئنان ، فيشعر أن ظهره مؤمن من خلفه ، ومن ثم فلا يحمل هموما تنغص عليه حياته ، وتقطع عليه تركيزه في عمله .

٤- كيف نبني السعادة الأسرية ؟



يختلف الناس في تحديد مفهوم السعادة وأسبابها فمنهم من يراها بالثراء والمراكز والمناصب العليا وآخرون يجدونها بالحياة العصرية الصاخبة، إلا أن السعادة الحقيقية التي تسعى الأسرة إلى الحصول عليها تكمن في القناعة، ولا أقصد بالقناعة هنا الزهد في

العمل والإنجاز والتربية، وإنما القناعة الرضا بما قسمه الله لك في هذه الحياة وعدم النظر إلى الأشياء التي تنغص السعادة الأسرية، وهذا ما أكده حديث النبي صلى الله عليه وسلم الذي يرويه الترمذي: « من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا » .

إن من الأهداف الجميلة التي يسعى إليها كلا الزوجين 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 وتهناً النفوس، وتحقيق السعادة الأسرية من أجل عاتق الزوجين معاً، فكل يتحمل مسؤوليته ودوره، و تتطلب سعادة الأسرة أسساً متينة تقوي الروابط العائلية وتعزز القيم والقناعة بما لدينا .

لا بد من توزيع الأدوار والمسؤوليات بين الزوجين والأبناء فكل واحد يتحمل مسؤولية أمر ما، وهذه النقطة تشعر جميع الأفراد بأنهم مهمون ويؤدون دوراً أساسياً في الحياة الأسرية، فيكون ذلك مصدر سعادة الجميع .

هناك أمور يقوم عليها بناء الأسرة المسلمة وتتوطد فيها العلاقة الزوجية، وتبتعد فيها عن رياح التفكك، وأعاصير الانقسام :

(١) - التمسك بعروة الإيمان الوثقى . . الإيمان بالله واليوم الآخر ، والخوف لله سبحانه وتعالى ، لزوم التقوى ، والبعد عن الظلم والتعسف في طلب الحق .

إن العلاقة بين الزوجين ليست علاقة دنيوية مادية ، ولا شهوانية بهيمية ، إنها علاقة روحية كريمة ، وحينما تصح هذه العلاقة وتصدق هذه الصفة ، فإنها تمتد إلى الحياة الآخرة بعد الممات .

(٢) - المعاشرة بالمعروف ولا يتحقق ذلك إلا بمعرفة كل طرف ما له وما عليه . وإن نُشِدَان الكمال في البيت وأهل البيت أمر متعذر ، والأمل في استكمال كل الصفات فيهم أو في غيرهم شيء بعيد المنال في الطبع البشري .

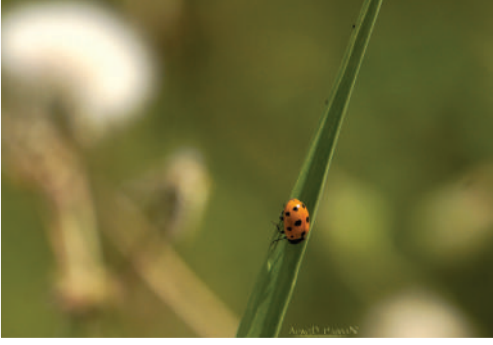
يقول الله تعالى : « وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا » (سورة النساء الآية ١٩) ، وقول النبي صلى الله عليه وسلم : « خيركم خيركم لأهله ، وأنا خيركم لأهلي » رواه البخاري .

إن حسن العشرة وأسباب السعادة لا تكون إلا في اللين والبعد عن الظنون والأوهام التي لا أساس لها ، إن الغيرة قد تذهب ببعض الناس إلى سوء ظن . . يحمله على تأويل الكلام والشك في التصرفات ، مما ينغص العيش ويقلق البال من غير مستند صحيح . فلنعلم جميعاً أنه بحصول الثؤام تتوفر السعادة ، ويتهيأ الجو الصالح للتربية ، وتنشأ الذرية في بيت كريم مليء بالمودة عامر بالتفاهم . . بين حنان الأمومة وعقل الأبوة . . بعيداً عن صخب المنازعات والاختلاف ، وتطاول كل واحد على الآخر ، فلا شقاق ولا نزاع ولا إساءة ، ولسان حال الزوجين يقول « ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما » (سورة الفرقان الآية ٧٤) .

تذكر دائماً

حتى تتحقق السعادة الأسرية لا بد أن يتفهم كلا الزوجين احتياجات الطرف الآخر ودوره في تلبية هذه الاحتياجات العاطفية الأساسية ، ويلتزم بها ويقدرها .

٥- التوافق الأسري أساس السعادة .



عماد السعادة الأسرية هو التوافق ولأن حجر الأساس للأسرة هو الزواج فلا بد وأن يكون التوافق الأسري مرتبط بالتوافق الزوجي، والتوافق الزوجي هو توافق في الاختيار المناسب للزوج والاستعداد للحياة الزوجية والدخول فيها والحب المتبادل بين الزوجين

والإشباع الجنسي وتحمل مسئوليات الحياة الزوجية والقدرة على حل مشكلاتها والاستقرار الزوجي والرضا والسعادة الزوجية ويعتمد التوافق الزوجي على تصميم كلا من الزوجين على مواجهة المشكلات المادية والاجتماعية والصحية ، والعمل على تحقيق الانسجام والمحبة المتبادلة .

تتميز الأسرة كجماعة بوجود تفاعل مباشر وعميق بين أفرادها، ويؤثر نمط هذا التفاعل وطبيعته على العلاقات والروابط الاجتماعية في المجتمع، وكلما كانت العلاقات الأسرية تقوم على أسس وروابط متينة، كلما تمتع المجتمع بالاستقرار والوحدة والترابط بين أفرادها.

ولكي تتمكن الأسرة من ممارسة هذا الدور بنجاح فإنها تحتاج إلى التقارب والتماسك فيما بينها، حتى يكون التفاعل بين أفرادها إيجابياً، وبالتالي يصبح التفاعل بين أفراد الأسرة والمجتمع المحيط بهم إيجابياً وسوياً، وإذا ما تحقق التوافق الأسري تتمكن الأسرة من أداء دورها في إشباع الحاجات الأساسية والفرعية لأعضائها، وفي توفير الأمن المادي والمعنوي لهم، كما تتمكن من التنشئة الاجتماعية للصغار، بما يعود بالنفع على المجتمع كله، وهذا بدوره يساعد على غرس القيم الإنسانية

الإيجابية وعلى رأسها قيمة الانتماء المجتمعي فالوعي الأسري يحدد شكل التفاعلات والممارسات الأسرية اليومية وكيفية إشباع الأسرة لاحتياجات أفرادها النفسية والتربوية والعاطفية والاقتصادية والصحية والاجتماعية والدينية. والأسر التي لديها وعي أسري واجتماعي هي التي تستطيع أن تحمي أفرادها وتحقق لهم الشعور بالولاء والانتماء والتواد والمحبة مما يجعلهم أكثر رضا عن الأرض والمجتمع والأفراد، الأسرة إذاً هي مصنع الرجال والنساء، فيه البيئة الاجتماعية التي تعلم أفرادها آداب وأخلاقيات السلوك الاجتماعي، وهي التي ترشد للإنسان نزعاته وطموحاته، وتحدد له آماله وتساعده على تحمل آلامه، وهي التي تكسب الفرد القيم والعادات والتقاليد ومعايير السلوك، فهي الإطار العام الذي يضبط وينظم سلوك الإنسان، ويحافظ على الثقافة المجتمعية وينقيها من أي اختراق أو غزو ثقافي واجتماعي.

ولذلك فإن الأسرة التي يغلب عليها التوافق والانسجام هي الأكثر قدرة على تحقيق الانتماء والتماسك، فالتوافق الزوجي يشير إلى العملية التي يلجأ إليها الفرد ليتمكن من الدخول في علاقة توازن أو انسجام مع البيئة المحيطة به، مع ضرورة توافر الشروط لتحقيق هذه العلاقة.

ويسعى التوافق الأسري محبة بين أفراد الأسرة، وأن ينظر الزوج وزوجته إلى العلاقات بينهم على أنها سكيئة ومودة ورحمة وتقوم العلاقات بين أفراد الأسرة المتوافقة على الحب والاحترام والتعاون ويرتبط التوافق الأسري في المقام الأول بوجود التوافق الزوجي، حيث يعد التوافق الزوجي من المسائل المهمة لتحقيق التكامل الأسري وإنشاء علاقات زوجية حميمة مبنية على الحب والتفاهم .

ولعل زيادة الانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية لدى الأطفال هي أحد النتائج المباشرة لسوء التوافق الأسري، وقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يحرمون من الرعاية والحماية الأسرية، هم الأكثر عرضة للانحراف، وقد يدفعهم ذلك إلى تصرفات وأفعال تضر بالمجتمع ، ولهذا فإن مخاطر سوء التوافق الأسري

لا تؤدي فقط إلى ظاهرة التفكك الأسري، بل تهدد بانتشار ظواهر اجتماعية غير مرغوبة مثل الاغتراب والسلبية وفقدان الانتماء. فما من شك أن سوء التوافق الأسري يعوق التنشئة الأسرية السوية.

فعلى كلا الطرفين ألا ينازع الآخر في مسؤولياته، وألا يطالبه بتحمل المسؤوليات التي من شأنه القيام بها. فدعوة المساواة هي دعوة تخلو من أي فهم لطبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة، فلا ينبغي أن ينظر كل طرف للآخر على أنه ند، إنها علاقة خالية من أي شبهة تحد أو ندية، فلا يمكن أن يكون هناك تطابق في طبيعة المرأة والرجل، فهما مختلفان تشريحياً وفسولوجياً ونفسياً.

والرجل يهتدي لمسؤولياته كرجل بفطرته السوية، وكذلك المرأة؛ امتثالاً لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: « كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته..... » (رواه البخاري) .

تذكر دائماً :

التوافق والتناغم بين الزوجين أساس نجاح الحياة الزوجية والتي عمادها السكن والمودة والرحمة .

٦ - الحوار الأسري أساس السعادة



الحوار بين البشر أمر مهم وبين الزوجين أمر بغاية الضرورة ، فالحوار وحده هو من يضع النقاط على الحروف ويقود مركب الأسرة إلى بر الآمان ، ويعتبر منشط الحياة الزوجية ومفرغا لهمومها وموضحا للكثير من الالتباس فيها .

فالحياة الزوجية التي لا تبني على الحوار هي أكثر ضعفا وهشاشة وأقل قدرة على الاستمرار ، وإذا غابت لغة الحوار بين الزوجين ستحل مكانها لغة الصمت ، وهي لغة الموت البطيئ للمشاعر وللعلاقة الإنسانية والزوجية التي تجمعهما .

فالحوار الأسري ينير الدروب المظلمة والخفية بين الزوجين ، والحوار لا يرتكز على أمر واحد بل حوار في كل شيء في الحياة .

كما أن الحوار يدفع جميع الأطراف للمشاركة ويصون حقهم في التعبير عن الرأي والرغبات ، ومهما عظمت المشكلة ومهما استفحل تعطيل الحوار بين الزوجين هناك

دائماً أمل في الإصلاح ، ولكن يتطلب أمرين ضروريين : الأول هو الرغبة بتغيير الوضع والانتقال إلى وضع أفضل يسوده جو الحوار ، والثاني هو الإرادة والعزيمة وعدم التراجع والركوع أمام أي فشل في المحاولة .

وهذا ما كانت عليه حياة النبي صلى الله عليه وسلم الأسرية ، فعن عائشة رضي الله عنها قالت : (دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً وأنا ألعب بالبناات فقال: ما هذا يا عائشة ؟ فقلت : خيل سليمان ، فضحك) (الطبقات لابن سعد ص ٦٠) .

وكان صلى الله عليه وسلم يقدر لها حداثة سنها وحاجتها إلى اللعب وكان يسرب إليها صواحب يلاعبنها ، وكان يمكنها أن تضع رأسها على كتفه الشريف وهي خلفه مستترة به ، لتتنظر إلى الأحباش يلعبون بحرابهم في المسجد ، قالت السيدة عائشة : وكان يوم عيد ، يلعب فيه السودان بالدرق والحراب ، فإما سألت النبي صلى الله عليه وسلم وإما قال : (تشتهين تنظرين ؟) فقلت : نعم فأقامني وراءه ، خدي على خده ، و هو يقول : (دونكم يا بني أرفدة) حتى إذا مللت قال : (حسبك) . (رواه البخاري) .

ومن لطفه صلى الله عليه وسلم بهن أنه كان يمازهن ويضاحكنهن ، قالت : عائشة : أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بحريرة قد طبختها له ، فقلت لسودة والنبي صلى الله عليه وسلم بيني وبينها : كلي ، فأبت ، فقلت : لتأكلين أو لألطحن وجهك ، فأبت ، فوضعت يدي في الحريرة فطلت وجهها ، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم فوضع يده لها وقال لها : (ألطخي وجهها) ففعلت ، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم ، فمر عمر ، فقال : يا عبد الله ، يا عبد الله ، فظن أنه سيدخل ، فقال : (قوما فاعسلا وجوهكما ، قالت عائشة : فما زلت أهاب عمر لهيبة رسول الله صلى الله عليه وسلم . (رواه أبو يعلى) .

إن من السمو النبوي في الحوار أن تجد حوار النبي صلى الله عليه وسلم مع عائشة في حال الغضب والرضا متشابها عن عائشة قالت : كان رسول الله إذا غضب على عائشة وضع يده على منكبها فقال : (اللهم اغفر لها ذنبها وأذهب غيظ قلبها وأعدّها من مضلات الفتن) (الأربعين في مناقب أمهات المؤمنين ص ٨٠) .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : لما رأيت رسول الله طيب النفس . قلت : يا رسول الله ادع لي ، قال : (اللهم اغفر ما تقدم من ذنبها وما تأخر ، وما أسرت وما أعلنت) . فضحكت عائشة حتى سقط رأسها في حجرها ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (أيسرك دعائي ؟) .

فقالت : (وما لي لا يسرنى دعاؤك) . فقال : (والله إنها لدعوتي لأمتي في كل صلاة) (رواه البزار بإسناد صحيح) .

والحوار بين الزوجين لا يكون في حالة الرضا فقط ، وإنما حتى في حالة الخلافات الزوجية ، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا أبكي .

فقال: ما يبكيكي؟ فقلت : سبتني فاطمة . فدعا فاطمة فقال: يا فاطمة! سببت عائشة؟ فقالت: نعم! يا رسول الله . فقال: ألسنت تحبين من أحب؟ قالت : نعم! . قال : وتبغضين من أبغض؟ قالت : بلى! قال: فإني أحب عائشة ، فأحبيها . قالت فاطمة : لا أقول لعائشة شيئاً يؤذيها أبداً (رواه أبو يعلى والبزار بإسناد صحيح) .

عن النعمان بن بشير قال : استأذن أبوبكر على النبي فسمع صوت عائشة عالياً ، وهي تقول : والله لقد علمت أن علياً أحب إليك من أبي ! فأهوى إليها أبوبكر ليلطمها ، وقال : يا ابنة فلانة ، أراك ترفعين صوتك على رسول الله ! فأمسكه رسول الله وخرج أبوبكر مغضباً ، فقال رسول الله : (يا عائشة كيف رأيت أنقذتك من الرجل) ، ثم استأذن أبوبكر بعد ذلك ، وقد اصططح رسول الله وعائشة ، فقال : أدخلاني في السلم ، كما أدخلتmani في الحرب ، فقال رسول الله : (قد فعلنا) . (رواه النسائي) .

عن حبيب بن أبي ثابت قال: كان بين علي وفاطمة كلام ، فدخل رسول الله فألقى له مثالا فاضطجع عليه ، فجاءت فاضطجعت من جانب ، وجاء علي فاضطجع من جانب فأخذ رسول الله بيد علي فوضعها على سرتة وأخذ بيد فاطمة فوضعها على سرتة ولم يزل حتى أصلح بينهما ، ثم خرج .

قال فقيل له : دخلت وأنت في حال وخرجت ونحن نرى البشري في وجهك . فقال : وما يمنعني وقد أصلحت بين أحب اثنين إلي . (الطبقات لابن سعد ص ٢٦) .

ونلاحظ في الحياة الزوجية قد تكثر الغيرة بين الزوجين ، وهذا قد يصد باب الحوار بينهما ، وتجد كل واحد منهما يتربص للآخر ، ولكن سيرة الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم كيف نعالج هذا السلوك بالحوار الهادئ ، وهذا ما نقرأه في حوار مع السيدة عائشة رضي الله عنها ، حيث كانت السيدة عائشة تغير عليه من فرط حبها له . ومن ذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج من عندها ليلا ، قالت : فغرت عليه ، قالت : ف جاء فرأى ما أصنع فقال : ما لك يا عائشة ؟ أغرت ؟ فقالت : فقلت : وما لي لا يغار مثلي على مثلك . فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم أفأخذك شيطانك ، قالت : يا رسول الله أو معي شيطان ؟ قال : نعم . قلت : ومع كل إنسان ؟ قال : نعم . ومعك يا رسول الله ؟ قال : نعم . ولكن ربي عز وجل أعانني عليه حتى أسلم (فقه سيرة نساء النبي ص ٥٩) .

والحوار يكون أيضا من أجل تعديل السلوك نحو الأفضل ، فعن علي رضي الله عنه أن فاطمة أتت النبي صلى الله عليه وسلم تشكو إليه ، وما تلقى من يدها في الرحي ، وبلغها أنه جاءه رقيق فلم تصادفه فذكرت ذلك لعائشة ، فلما جاء أخبرته عائشة . قال : ف جاءنا وقد أخذنا مضاجعنا فذهبنا نقوم فقال : على مكانكما . ف جاء فقعد بيني وبينها حتى وجدت برد قدميه على بطني ، فقال : ألا أدلكما على خير مما سألتماني ؟ إذا أخذتما مضاجعكما أو أويتما إلى فراشكما فسبحا ثلاثا وثلاثين واحمدا ثلاثا وثلاثين ، وكبرا أربعا وثلاثين ، فهو خير لكما من خادم . (رواه البخاري ومسلم) .

تذكر دائماً

مهما كان نوع الحوار يجب أن يسوده الاحترام والمحبة وعدم الخروج عن احترام الطرف الثاني لأن التقليل من شخصية الطرف الثاني والنطق بكلام جارح سيفقد الحوار هدفه السامي ويصبح ضارا لكلا الزوجين .

٧- الابتعاد عن الغيرة والشك أساس السعادة



السعادة الأسرية ليست معطياً ثابتاً، وإنما تزيد وتنقص حسب ما يبذله الزوجان من جهد لتحقيقها؛ ولذا فهي تحتاج إلى سعي دعوب وجهد متواصل، ليس فقط لتحقيقها، بل والمحافظة عليها أيضاً.

ولا شك أن الحياة لا تستقيم ولا تستمر مع الشك أو الغيرة. فالثقة لا بد أن تكون متبادلة ومطلقة لا تشوبها شائبة، فكل ذرة شك ينهار أمامها ذرة حب يختل التماسك ويبدأ البناء في الانهيار تدريجياً. فأى مشكلة يمكن علاجها ومداواتها في الزواج، إلا الشك، فإذا انزعت جرثومته الأولى فإنها لا تغادر هذه العلاقة أبداً، وتتكاثر الشكوك وتتضاعف ولا يصبح هناك أمل. وقد يلعب أحد الطرفين لعبة الشك، فقد تتصور الزوجة - مخطئة - أنها بتحريك شكوك زوجها فإنها تحرك عواطفه تجاهها وتجعله أكثر تشبهاً بها، أو لعله يعرف قيمتها وأنها مرغوبة من آخرين! فيقدرها حق قدرها ويقبل عليها، فتدعي مثلاً إعجاب الآخرين بها، أو قد تدعي استحساناً أو إعجاباً برجل، أو قد تتعمد أشياء من شأنها إثارة غيرته ثم إثارة شكوكه، وهذه لعبة في غاية الخطورة.. إنها كالطفل الذي يلهو بقنبلة عنقودية قد تنفجر في وجهه في أي لحظة.

وكذلك قد يفعل الزوج فينقل لزوجته مدى إعجاب النساء به والتفافهن حوله، أو قد يبدي هو إعجابه بسيدة أو يظهر استحسانه لامرأة ممتدحاً صفاتها، وهو بذلك يحرق أعصاب زوجته، وقد يحرق عواطفها تجاهه شيئاً فشيئاً.

المشكلة ان هناك خلط دائم بين الغيرة والشك فهناك فرق واضح وشاسع بين ان تكون الغيرة التي تعتبر دليل الحب هي اساس الزواج وان يكون الشك القاتل هو الذى يحكم الحياة الزوجية فالغيرة هي دليل على حب الزوجين لبعضهم وان كلا منهم يغير على الاخر حتى من النسيم العليل اما الشك فهو يعنى فقدان الثقة بين الزوجين وهذه الحالة من فقدان الثقة لا تنذر بشئ سوى بقتل الزواج ولذلك وحتى يحافظ الزوجين على السعادة الزوجية ولا يدعوا للشك مكان فى الزواج عليهم ان يحافظوا على الخيط الرفيع الذى يفصل الغيرة عن الشك .

وقد تبدي الزوجة غيرتها فعلا فتبدي اهتماماً بزوجها، إلا أنها قد تزرع في نفسها الشك، وتتعامل مع الوهم وكأنه حقيقة، وتستشعر طعم العلقم الذي تتذوقه بعواطفها.

وقد يبدي الزوج غيرته الفعلية ويبدي اهتماماً بزوجته التي يتهافت عليها الرجال ولكن تذهب من قلبه براءة الحب وطهارة العلاقة، وتتشوه صورة زوجته في ضميره وتختلف نظرتة لها، فتتبدل الصورة تماماً وتفسد العلاقة الزوجية.

و الإنسان الذي يلعب لعبة الشك ليس فعلاً أهلاً للثقة، وفي داخله عدوان، وأنه من الممكن أن يخون فعلاً، لأنه استطاع أن يلعب هذه اللعبة على مستوى التخيل وصمم سيناريو الخيانة.

وقد تندفع المرأة إلى استخدام سلاح الغيرة والشك بسبب زوج يهملها، وقد يندفع الرجل إلى هذا الأسلوب بسبب زوجة تهمله، ولكن مهما كانت الأسباب فإنه لا ينبغي تفجير قبلة الشك، لأنها إذا انفجرت أطاحت بكل شيء. فالزواج علاقة يجب أن تقوم على أساس من الثقة المتبادلة لتحقيق الاستقرار والسعادة.

قد تحظي بإعجاب كل الناس، ولكن إذا افتقدت إعجاب رفيق حياتك فإنك ستفقد إعجابك بنفسك، فأنت لا يهمك إلا إعجاب هذا الرفيق، وهو فقط الذي يهمك أن

تظهر له مواطن جمالك وقوتك وإبداعك وتفوقك ونجاحك، وهو الذي يهملك أن تسمع منه كلمة مدح، وهي ليست ككلمات الآخرين، وإنما هي كلمة تعبر عن فهمه لك وعن سعادته، لأنه معك وأنتك تستحق الحب والتقدير، ولذلك يجب أن تسمو وترقى كلمات الإعجاب فلا تكون تقليدية تتناول الشكل والجمال الخارجي والأناقة والإمكانات المادية فقط، وإنما تمتد لتشمل الذكاء والفكر والنجاح والتفوق.

فالمدح بين الزوجين يدخل الفرح على النفس، وهو حاجة نفسية يحتاجها كلا الطرفين. وقد مدح الرسول صلى الله عليه وسلم السيد خديجة حين قال: «أمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها»، كما أنه صلى الله عليه وسلم مدح السيدة عائشة، فعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «فضل عائشة على سائر النساء كفضل الثريد على سائر الطعام». متفق عليه.

وقد روي عن عمر بن الخطاب أنه عاتب إحدى الزوجات التي صرحت لزوجها بأنها تكرهه، فالببوت تقوم على العشرة والمودة والرحمة، ويجوز لكلا الزوجين أن يجامل أحدهما الآخر، فحديث الرجل لزوجته، وحديث المرأة لزوجها، لا يعد ذلك من الكذب أو النفاق.

الشك هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث المشاكل الزوجية ولذلك إذا استطاع الزوجين أن يقيدا وثاق الشك ويطرده خارج منظومة الزواج فسوف يتمتعون بحياة زوجية سعيدة ومستقرة.

تذكر دائماً

تحاشا الانتقاد بكل أشكاله.. وإياكما والتجريح.. احذرا اللوم.. وليكن تعبير وجهكما سميحاً.. ولتكن نظرات عينيكما حانية.. ولتكن نبرات صوتكما ودودة، ولتكن كلماتكما طيبة.

٨ - الأسرة والراحة النفسية



كل منا يبحث عن السعادة الأسرية له ولأسرته، فالسعادة الأسرية تنبع من الراحة النفسية لجميع أفراد الأسرة ابتداءً من الأب إلى الأم ثم إلى الأبناء مع اختلاف مراحلهم العمرية، فعندما تكون صادقاً مع الله تتقى الله في كل أقوالك

وأفعالك، راضياً بما قسمه الله لك في رزقك، وعندما تكون صادقاً مع نفسك ومع من حولك ستشعر دوماً بأنك في راحة وسعادة نفسية وشعور دائم بالاستقرار .

فالراحة النفسية والرضا النفسى لا يشتريان بالمال، فما أكثر الأغنياء التعمس في حياتهم الأسرية، ونجد أن أعلى نسبة انتحار في العالم بين الأغنياء، إذن الراحة النفسية لا تفرق بين غنى وفقير، ولكن الرضا النفسى أساس الشعور بالأمان والبهجة في أغلب الأحيان، والإنسان بطبعه يحتاج إلى هذا الإحساس، فالسعادة الأسرية لا تأتى من فراغ، فالقائمان على البناء الأسرى وهما الأب والأم عليهما تحمل مشاق هذا البناء الصعب ونشر الألفة والمحبة والتعاون بين الأبناء، فليس من الضرورى أن يحقق الأب والأم كل رغبات ومطالب أبنائهم، فلا بد من النصح والإرشاد وتوجيه الأبناء التوجيه السليم فيما يحتاجونه من متطلبات في حدود مستوى معيشة ودخل الأسرة.

إن وجود الأسرة هو امتداد للحياة البشرية، وسر البقاء الإنسانى، فكل إنسان يميل بفضطرته إلى أن يظفر ببيتٍ وزوجةٍ وذريةٍ..، ولما كانت الأسرة اللبنة الأولى في بناء

المجتمع لكونها رابطة رفيعة المستوى محددة الغاية، فقد رعتها الأديان عموماً؛ وإن كان الإسلام تميز بالرعاية الكبرى، قال تعالى: (إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) (سورة ص الآية ٣٨٠) ، جاء ضمن معاني الأمانة ، أمانة الأهل والأولاد، فيلزم الولي أن يأمر أهله وأولاده بالصلاة، ويحفظهم من المحارم واللغو واللعب، ويحفظهم من المحارم واللغو واللعب، لأنه مؤتمن ومسؤول عما استرعاه الله .

ومسألة الاهتمام بالأسرة من القضايا العالمية التي زاد الحديث حولها؛ لا سيما في العصر الحاضر، وذلك على مستوى الدول والهيئات والمنظمات الدولية، حيث تحاول كل منها إيجاد صبغة من عند نفسها، من ذلك رفعها لشعارات الحرية والمساواة ، ودعواها إلى نبذ الأسرة التقليدية وتطوير بنائها، أو دعوى تحرير الأسرة المعاصرة من القيود وتعويضها بعلاقات شاذة محرمة .

وإنَّ التأكيد على أهمية دور الأسرة في رعاية الأولاد، لمن أجلِّ الأمور، التي يجب أن تتضافر فيها جهود الآباء والأمهات، وأهل العلم، والدعاة، والتربويين، والإعلاميين.. للمحافظة على بناء الأسرة الصالحة في المجتمع، فهي أمانة أمام الله-تعالى- نحن مسؤولون عنها، فالمرء يُجزى على تأدية الحقوق المتعلقة بأسرته، إن خيراً فخير وإنّ غير ذلك، قال تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ) (سورة التحريم الآية ٦) .

فطر الله -عز وجل- الناس على حب أولادهم قال تعالى : (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا) (سورة الكهف الآية ٤٦) ، ويبدل الأبوان الغالي والنفيس من أجل تربية أبنائهم وتنشئتهم وتعليمهم، ومسؤولية الوالدين في ذلك كبيرة، فالأبناء أمانة في عنق والديهم، والتركيز على تربية المنزل أولاً، وتربية الأم بالذات في السنوات الأولى، وكما ذكر الإمام أبو حامد الغزالي في وصف تربية الأبناء فنذكر : « ... أن قلوبهم الطاهرة جواهر نفيسة خالية من كل نقش وصورة، وهم قابلون لكل ما ينقش

عليها، فإن عودوا الخير والمعروف نشأوا عليه، وسعدوا في الدنيا والآخرة، وشاركوا في ثواب والديهم، وإن عودوا الشر والباطل، شقوا وهلكوا، وكان الوزر في رقبة والديهم، والوالي لهم » (أبو حامد الغزالي - إحياء الدين ج ٢ ص ٢٠٠).

ويمكن القول بأن للأسرة دوراً كبيراً في رعاية الأولاد - منذ ولادتهم - وفي تشكيل أخلاقهم وسلوكهم، وما أجمل مقولة عمر بن عبد العزيز - رضي الله عنه - «الصلاح من الله والأدب من الآباء» (د / عبد اللطيف بن ابراهيم الحسن - دور الأسرة في رعاية الأولاد) .

ومن يُحلّل شخصية صلاح الدين الأيوبي -رحمه الله-، فإنه سيجد أن سر نجاحه وتميزه سببه التربية التي تلقاها في البيت ، وما أجمل عبارة : « إن وراء كل رجل عظيم أبوين مربيين»، وكما يقول بعض أساتذة علم النفس : «أعطونا السنوات السبع الأولى للأبناء نعطيكم التشكيل الذي سيكون عليه الأبناء». وكما قيل : «الرجال لا يولدون بل يُصنعون». (محمد البيجاني - إصلاح المجتمع ص ١٢٧) .

للولدَيْن في إطار الأسرة أساليب خاصة من القيم والسلوك تجاه أبنائهم في المناسبات المختلفة، ولهذا فإن انحرافات الأسرة من أخطر الأمور التي تولد انحراف الأبناء .

فالتوجيه القيمي يبدأ في نطاق الأسرة أولاً، ثم المسجد والمدرسة والمجتمع . فالأسرة هي التي تكسب الطفل قيمه فيعرف الحق والباطل، والخير والشر، وهو يتلقى هذه القيم دون مناقشة في سنيه الأولى، حيث تتحدد عناصر شخصيته، وتتميز ملامح هويته على سلوكه وأخلاقه؛ لذلك فإن مسؤولية عائل الأسرة في تعليم أهله وأولاده القيم الرفيعة، والأخلاق الحسنة، وليس التركيز فقط على السعي من أجل الرزق والطعام والشراب واللباس...، قال : «ألا كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، فالإمام الذي على الناس راع، وهو مسؤول عن رعيته، والرجل راع على أهل بيته، وهو مسؤول عن رعيته، والمرأة راعية على أهل بيت زوجها وولده، وهي مسؤولة عنهم» (رواه البخاري) ، وكان يقول صلى الله عليه وسلم لأصحابه -رضوان الله عليهم-: «ارجعوا إلى أهليكم فأقيموا فيهم وعلموهم» (رواه البخاري) .

يقول ابن القيم -رحمه الله-: «فمن أهملَ تعليمَ ولده ما ينفعه، وتَرَكَه سُدىً، فقد أساءَ إليه غايةَ الإساءة، وأكثرُ الأولادِ إنما جاءَ فسادُهُم من قِبَلِ الآباءِ وإهمالِهِم لهم، وتركِ تعليمِهِم فرائضَ الدينِ وسُنَنَهُ، فأضاعوها صغاراً، فلم ينتفعوا بأنفسِهِم ولم ينتفعوا آباءُهُم كباراً (تحفة المودود - تحقيق بشير عوض ص ١٣٩) .

تذكر دائماً

أوصلوا السعادة والسرور إلى قلوب أولادكم واحرصوا على تسليتهم بما هو مباح،
واعلموا أن لكم بالفرحة والسرور التي تدخلونها إلى قلوبهم أجرا ومثوبة من الله
عز وجل

٩- الحب بين الزوجين أساس السعادة



من المشكلات المضيئة للبشر أن الغريزة الجنسية تُولد وتتحرك وتقوى في سنّ اليافعة، أي حوالي الخامسة عشرة من العمر، أي قبل اكتمال القدرة العقلية، واستطاعة النهوض بأعباء الزواج، ورعاية الأسرة، ومعاملة صاحب الآخر بعدالة وشرف. إن الزواج ليس تنفيساً عن ميل بدني فقط

! إنه شركة مادية وأدبية واجتماعية تتطلب مؤهلات شتى، وإلى أن يتم استكمال هذه المؤهلات وضع الإسلام أسس حياة تكفل الطهر والأدب للفتيان والفتيات على سواء.

فالزواج الذي يحسن التبكير به ، كما يحسن تجريده من تقاليد الرياء والترف والتكلف، التي برع الناس في ابتداعها فكانت وبالاً عليهم.

إن الإسلام الحق هو الدواء الناجع، والعناصر التي يقدمها لقيام مجتمع طاهر، تصان فيه الأعراض، وتسود أرجاءه العفة وتبدأ من البيت، فالصلوات تنتظم أفرادهم كلهم الصبية والرجال، ويُراقب أداؤها بتلطف وصرامة، وتراعي شعائر الإسلام في الطعام واللباس والمبيت والاستئذان، واستضافة الأقارب والأصدقاء.

إن جوانب الحياة العامة كثيرة، وهي مسئولة عن صون البيت وإشاعة الطهر، وإنشاء أجيال أدنى إلى الاستقامة.

هناك معالم ثلاثة ينبغي أن تتوفر في البيت المسلم، أو أن تظهر في كيانه المعنوي ليؤدي رسالته ويحقق وظيفته، هذه الثلاثة هي: السكنية والمودة والتراحم.. وأعني بالسكنية الاستقرار النفسي، فتكون الزوجة قرة عين لزوجها لا تفكر في غيره، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا يعدوها إلى أخرى .

أما المودة فهي شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة.. ويجيء دور الرحمة لنعلم أن هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على سواء، فالله سبحانه يقول لنبيه « فبما رحمة من الله لنت لهم، ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك.. » (سورة آل عمران الآية ١٥٩)،

فليست الرحمة لونا من الشفقة العارضة، وإنما هي نبع للرفقة الدائمة ودماثة الأخلاق وشرف السيرة.. وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحاني فإن الزواج يكون أشرف النعم، وأبركها أثرا... وسوف يتغلب على عقبات كثيرة، وما تكون منه إلا الذريات الجيدة، ونلاحظ أن أغلب ما يكون بين الأولاد من عُقد وتناحر يرجع إلى اعتلال العلاقة الزوجية، وفساد ذات البين.

إن الدين لا يكبت مطالب الفطرة، ولا يصادر أشواق النفس إلى الرضا والراحة والبشاشة، وللإنسان عندما يقرر الزواج أن يتحرى عن وجود الخصال التي ينشدها وأظن ذلك حق المرأة أيضا فيمن تختاره بعلا لها .

فإذا صدق الخُبرُ الخبرَ صحَّ الزواج وبقى، وإلا تعرض مستقبله للغيوم.

وهناك رجال يحسبون أن لهم حقوقًا، وليست عليهم واجبات، فهو يعيش في قوقعة من أنانيته ومآربه وحدها، غير شاعر بالطرف الآخر، وما ينبغي له، والبيت المسلم يقوم على قاعدة عادلة «ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة»

(سورة البقرة الآية ٢٢٨)، وهي درجة القواماة أو رياسة هذه المؤسسة الأسرية الحية ولا يمكن أن تصلح مؤسسة بدون مسؤول .

وبديهي ألا تكون هذه المسؤولية ملغية لرأي الزوجة، ومصالحها المشروعة أدبية كانت أو مادية.. إن الوظيفة الاجتماعية للبيت المسلم تتطلب مؤهلات معينة، فإذا عَزَّ وجودها فلا معنى لعقد الزواج. وهذه المؤهلات

مفروضة على الرجل وعلى المرأة معاً، فمن شعر بالعجز عنها فلا حق له في الزواج.. إذا كانت المرأة ناضبة الحنان قاسية الفؤاد قوية الشعور بمآربها بليدة الإحساس بمطالب غيرها فخير لها أن تظل وحيدة، فلن تصلح ربة بيت، إن الزوج قد يمرض، وقد تبرح به العلة فتضيق به الممرضة المستأجرة، المفروض أن تكون زوجته أصبر من غيرها وأظهر بشاشة وأملاً ودعاءً له.

ولن نفهم أطراف هذه القضية إلا إذا علمنا بأن البيوت تبنى على الحب المتبادل، كما قال تعالى «هن لباس لكم وأنتم لباس لهن» (سورة البقرة الآية ١٨٧) .

تذكر دائماً

الحب بين الزوجين هو تعلق روح بروح واشتباك نفس بنفس دون النظر إلى جمال جسد أو حسن مظهر

١- الهدية في الحياة الزوجية



الهدية في الحياة الزوجية لغة جميلة وواضحة يستخدمها الزوجان لتوصيل معان معينة للطرف الآخر ولها معنى خاص جدا للطرفين ، فهي تعبر عن حال صاحبها وتظهر المشاعر الذي يعجز اللسان في التعبير عنها

للهدية تأثير قوي في العلاقة

الزوجية لأنها تؤكد الحب ، لذا فمن هدي النبي صلى الله عليه وسلم « تهادوا تحابوا » (رواه البخاري) .

بالرغم من أن الهدية تحمل بين الأزواج معاني كبيرة ، إلا أن أسلوب تقديمها قد يفقدها أحيانا معناها إذا لم تقدم بالشكل الصحيح والمطلوب، وأهم شرط ينبغي توفره في الهدية هو عنصر المفاجأة ، لأن أجمل شيء عند الإنسان هو أن يفاجئه شريك حياته بمكافأة مادية أو معنوية ، كما يفضل توافر الشروط الأخرى من تغليف وفنون في التقديم وكلمات معبرة، وهناك طرق عديدة غير تقليدية ، يمكن للزوجين ابتكارها لتقديم هدية مميزة.

ولا يرتبط تأثير الهدية بثمانها المادي بل يرتبط تأثيرها بحسن اختيارها وإتقان تقديمها وبالرسالة التي تنقلها هذه الهدية من أحد الشريكين إلى شريكه الثاني .

فالهدية رسالة تؤكد للشريك الآخر أنها رمز التجديد والحياة في الحياة الزوجية ، وأن الذي قدم الهدية لم يشعر بملل من الشريك الثاني مهما طالت السنون التي مرت على الزواج .

الهدية رسالة شكر للطرف الآخر ، فلا يشكر الله من لا يشكر الناس ويجب أن يحرص كل من الطرفين على شكر الآخر والاستمرار في ذلك لأن الإنسان مفطور على أن يكافأ بعد الإنجاز والعطاء .

الهدية رسالة شوق فإذا كان الزوج مسافراً أو غاب عن البيت وطال فراقه لزوجته فإن الهدية هنا تحمل رسالة التعبير عن الشوق .

الهدية تحمل أيضاً رسالة السرور بالسلامة والنجاة ، فعندما ينجو أحد الشريكين من حادث أو موقف مكروه ويقدم له شريكه الهدية فإن لسان حاله يقول عبر الهدية حمداً لله على سلامتكم .

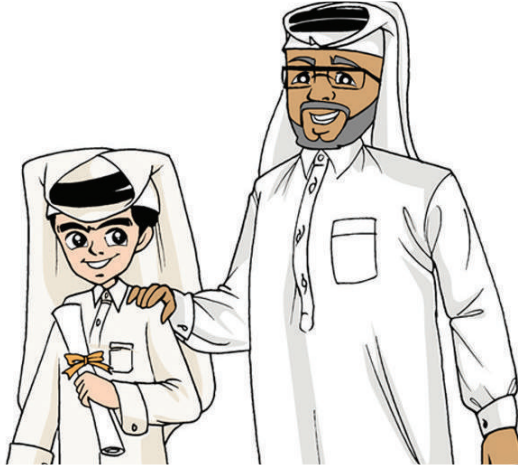
الهدية رسالة تعبر عن الاعتذار فكل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون، والخطأ وارد من الطرفين ، فالهدية رسالة قوية من المخطئ تنقل اعتذاره إلى شريك حياته ، ولسان حاله يقول : أعتذر سامحني فقد أخطأت في حقك .

وهناك لغات كثيرة تعبر بها الهدية، فما على أحد الزوجين عند استلام الهدية إلا أن يفكر في المراد منها لكي ينسجم مع الطرف الآخر ومشاعره وهذه الطريقة تقضي على روتين الحياة الزوجية وتستعيد ذكريات الماضي الجميل.

تذكر دائماً

أن للهدية في الحياة الزوجية لغة تتكلم بها ويستخدمها الزوجان لتوصيل معانٍ معينة للطرف الآخر .

II- التربية الفاضلة في رحاب الأسرة



التربية كما تعني التنشئة والتغذية ، فإنها تعني أيضا التنمية الجسدية والعقلية والخلقية الفاضلة ، وفي الأسرة الجيدة السعيدة لا بد لكل فرد فيها من أن يكون ذا تربية فاضلة عقيدة وعبادة وخلقاً وسلوكاً بدأ بالأبوين ، وانتهاء بالبنين والبنات ، وحتى الخدم إن كانوا هنالك .

فالحب لا بد أن يكون على درجة عالية وراقية في تربيته ، حتى يمكنه العطاء والتأثير في أسرته ففاقد الشيء لا يعطيه .

وقد تجد الكثير من الآباء مصادر تعاسة وشقاء لأسرهم وأدوات شر في بيوتهم ، ومعاول تخريب لأبنائهم وبناتهم لسوء تربيتهم وفساد أخلاقهم وانحرافهم بأنفسهم عما يقتضيه الدين ويستدعيه الأدب وتتطلبه الفطرة السوية والمروءة الزاكية .

إن تحلي الوالدين بالعقيدة الإيمانية الصحيحة سوف تجعلهما قادرين على إضفاء أجواء إيمانية ونشر أطياف روحانية في ربوع أسرته سوف يكون لها الأثر العظيم في الأسرة .

إن أمسية تربية في الأسرة يقوم بها الأب سيكون لها أثر بالغ في نفوس الأبناء ومشاعرهم زمنا طويلا ، وهذا يفيدهم في تقبلهم لأعمال البر ورضاهم بخصال الخير وبعدهم عن ضروب الشر والأذى والسوء والفساد ، ويحميهم من دنس

الأفكار المسمومة والآراء المحمومة ، وهذا بدوره يحمي الأسرة من التفكك الفكري والاختلاف في الرأي المفضي إلى النزاع والصراع .

إن ذكر الله تعالى في بيت الأسرة والتسلح بالدعاء يطرد الشيطان من البيت ويصبغ حياة الأسرة بالسكينة ، وتخيم عليها ظلال الود والمحبة ، قال تعالى : « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب ، الذين آمنوا وعملوا الصالحات طوبى لهم وحسن مئاب » (سورة الرعد الآية ٢٨ - ٢٩) .

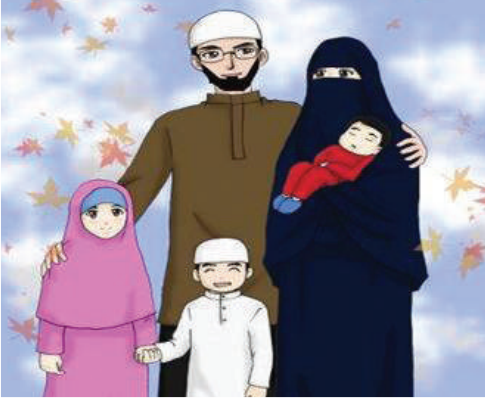
إن كثيرا من الأولاد في الأسرة - ولا سيما إذا قاربوا البلوغ أو جاوزوه - إذا لم يجدوا في بيوتهم مثل تلك الأجواء العقدية ، والصفات الروحانية ، وعانوا الجفاف الفكري والمعنوي والروحي ، فستجمع نفوسهم نحو الشهوات ، والنزوات في الداخل أو الخارج ، وقد ترمي بهم الأقدار في أحضان المنحرفين أو المحترفين للجرائم فيقعون فريسة لذلك ، وينادي الأهل بعدها بالويل ، ويستغيثون بالبر والفاجر ليرد عليهم أولادهم ، وفلذات أكبادهم ، وقد يدركهم الفرج وقد يلازمهم الفشل ، وكان بوسعهم أن يهتموا من قبل وقوعه بلزوم جادة الدين والتمسك بالعبادة والاستعانة بطاعة الله تعالى ، والارتقاء عند أبواب جوده وكرمه .

فالتربية الفاضلة في رحاب الأسرة تعني لم شملها والحفاظ على كيانها ، ويتوخى تحقيق السعادة لها ، ويتعد عن كل ما يهدمها أو يسيئ إليها فإن أفراد الأسرة في تعاونهم وتعاطفهم وتراحمهم كالجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى ، وكالبنيان يشد بعضه بعضا ، ففي الصحيحين عن النعمان بن بشير رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى شيئا تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) (رواه البخاري) ، و عن أبي موسى رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا ، وشبك بين أصابعه) (متفق عليه) .

تذكر دائماً

واجب الأسرة رعاية الفطرة والإجتهاد في تحسين تربية الأبناء ، وصيانة الفطرة
من الإنحراف .

١٢- الدين أساس السعادة



التزام الأسرة بتعاليم الدين الإسلامي هو الأساس الأول في بنائها، وهو الذي يمسك وحدتها، ويمنع نقضها وهدمها، وهو الذي يحفظها من عوادي الظلم والتقصير، والتجاوز والتفريط، وهو الذي يضمن سعادتها وأمنها واستقرارها ودوامها ونموها وازدهارها ويجعل منها وحدة حياة بناءة مصلحة منتجة ترعى حرمتها وحرمة المجتمع .

فإذا كان الدين يدفع إلى الخير، ويردع عن الشر أينما وجد الخير والشر فإن من باب أولى أن يفعل ذلك في رحاب الأسرة وفي نطاق الأهل، فالزوج المتدين حقيقة يعز عليه أن يظلم زوجته أو يقصر في حق أولاده، أو يتساهل في دفع الأذى عنهم، والزوجة المؤمنة المتدينة حقيقة هي أيضا يعز عليها أن تخون زوجها، أو تبدد ماله أو تهمل أولاده، والأولاد أيضا إذا كانوا متدينين حقا، فإنهم سوف يتعبدون ربهم ببر أوالدين، والإحسان إليهما وكف الأذى عنهما وترك العقوق لهما .

الالتزام بالدين الإسلامي داخل الأسرة يدفع دائما إلى الخير وإلى الإحسان، إلى العدل والإنصاف إلى الرحمة والحب والتسامح، إنه يدفع إلى كل ذلك وإلى أكثر منه، طاعة الله عز وجل، ورغبة في تحصيل الأجر والثوبة وحبا للخير ذاته، لأن الخير معدن التدين والرغبة فيه أعظم مظاهره .

وإذا أحسن كلا الزوجين علاقتهما بالله سبحانه وتعالى، فتجد الرجل مقبل على الله والذي بينه وبين الله موصول، طرح الله له القبول، وأحبه الناس وزوجته ..

وكذلك المرأة إذا كانت مقبلة على الله، طرح الله لها القبول، فكم بمعصية تشتت أسرة سعيدة؟ وكم بذنب انقلبت الحياة إلى نكد وحياة مريرة؟ وهذا ما دفع التابعي الجليل بن عياض رحمه الله تعالى أن يقول: «إني لا أعرف طاعتي من معصيتي من خلق زوجتي وعثرة دابتي» (كريم الشاذلي - إلى الحبيبين - ص ١٥٦).

و كلما كان الزوجان قريبان من الله وتضرعا إلى الله في أن يديم حياتهما الزوجية، وأن يسعدهما ببعضهما مادام في العمر بقية استجاب الله لهما، فتأليف قلوب الأزواج والزوجات ليس والله بالملبوسات والأثاث والكلمات والحركات وإن كانت أسباباً؟ ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى كما قال تعالى: (وألف بين قلوبهم لو أنفقت ما في الأرض جميعاً ما ألفت بين قلوبهم ولكن الله ألف بينهم إنه عزيز حكيم) (سورة الأنفال الآية ٦٣).

فوجود الدين والخلق في الحياة الأسرية، والالتزام التام بشعائر الإسلام، ومن بينها الصدق في الحديث والأمانة في الحقوق، والورع في المأكل والمشرب، واللطف في المعاملة، والإحسان إلى الزوجة والأولاد وأداء حقوقهم، والقيام بواجباتهم، والصفح عنهم، والإحسان إليهم مع القيام بحق الله تعالى من صلاة وصيام وذكر وشكر وقراءة للقرآن، والالتزام بالخضوع والخشوع لله تعالى، وأن يكون هذا سلوك الزوج والزوجة والأولاد داخل البيت وخارجه، فقد أخذت بالحظ الأوفى لبناء حياة أسرية ترفرف عليها السعادة، وتحوطها العناية.

تذكر دائماً

أن الالتزام بتعاليم الدين الإسلامي أهم أساس في بنیان الأسرة، وأعظم ركيزة ترتكز عليها الأسرة، وتنمو في رحابها، وتسعد في ظلها، وأسبغ درع يقيها من السهام والشظايا، وهو التقوى التي أمر الله تعالى بارتدائها، والتزود بها.

١٣- الإتفاق على أساسيات الحياة الزوجية .



إن الرؤية المشتركة بين الزوجين تعني في المقام الأول، الاتفاق على أساسيات الحياة الزوجية، وهذه الرؤية هي مستوى جديد من العمق في التواصل بين الزوجين في علاقتهما اليومية، وهي من أقوى الوسائل والأساليب ليتعلم من خلالها الزوجان التغاضي عن صفات الأمور

وسفاسفها، وخاصة الأمور التافهة التي تحدث يومياً.

وتكوين الرؤية المشتركة بين الزوجين يحتاج من الزوجين أن يسأل كل منهما نفسه:

ما قيمة الحب والود العاطفي الذي بيننا ؟

هل هناك رضا عاطفي بيننا ؟

ما الشيء الذي يسبب الإزعاج والمشاكل في حياتنا الزوجية ؟

ما هي مكانة كل واحد منهما عند الآخر ؟

إلى آخر هذه التساؤلات التي يستوضح كلا الزوجين بها ذاته، وشريك حياته، ويجني منها السعادة الزوجية، فالزوجان إذا ألف كل منهما أنه لم يعد هناك ما يتحدثان عنه ويجنيان المتعة منه، فمعنى ذلك أنهما أغلقا منافذ عقليهما، والأرجح أن تستمر الحال كذلك حتى وإن سعيا إلى تغيير شريك حياتهما، وعلى الزوجين أن يعلموا أنه مهما يكن من صعوبة الحياة وتعقدها، فهناك طرق كثيرة تبعث المتعة وتشير الاهتمام، وأحسب أن أهم رباطين يربطان بين الزوجين، برباط وثيق هما توحد الرؤية، وتوحد أسباب المتعة.

إن الحياة الزوجية شراكة بين الزوجين ، وهذه المؤسسة تحتاج إلى البذل والعطاء بين الزوجين، حتى تنجح وتتخطى العقبات التي تحول بينها وبين الوصول إلى أهدافها.

كما تحتاج أيضاً إلى الاستشارة في كل الأمور، والحوار الهادئ النافع دون اللجوء إلى العصبية والنفرة، وفيها يأخذ المستشار بالقرار الصواب، وإن خالف رأيه، صرفه عنه برفق ولباقة، وفيها يستمع كل من الزوجين إلى رأي الآخر وإلى نقده ويتقبل

ذلك بصدر رحب، وأفضل مثال على ذلك نساء المربي و المعلم الأول صلى الله عليه وسلم، رضي الله عنهن، فكن يراجعنه في الرأي فلا يغضب ولا ينهر، ومن لطفه صلى الله عليه وسلم بهن أنه كان يمازهن ويضحكن، قالت : عائشة : أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بحريرة قد طبختها له ، فقلت لسودة والنبي صلى الله عليه وسلم بيني وبينها : كلي ، فأبت ، فقلت : لتأكلين أو لأطخن وجهك ، فأبت ، فوضعت يدي في الحريرة فطليت وجهها ، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم فوضع يده لها وقال لها : (أُلطخي وجهها) ففعلت، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم ، فمر عمر ، فقال : يا عبد الله ، يا عبد الله ، فظن أنه سيدخل ، فقال : (قوما فاغسلا وجوهكما ، قالت عائشة : فما زلت أهاب عمر لهيبة رسول الله صلى الله عليه وسلم. (رواه أبو يعلى) .

ولذلك وجب على كل شريك أن ينصت إلى صاحبه باهتمام، فإن ذلك يساعد على تخليصه من همومه ومكبوباته، كما يجب تحاشي الإثارة والتكذيب فإنهما من نزع الشيطان) .

ومن الواجب على الزوج أن يشاور زوجته في أمور الأسرة ومستقبلها، وأن يطلعها ويصارعها، ويناقشها في كل ما يخص الأسرة ومستقبلها، وهذا الاهتمام بالزوجة لاشك أنه سيوفر لها الأمان، ويجعلها تحس بأهمية وجودها معه من خلال طلب مشاركتها ورأيها في كل موضوع يهم الأسرة، كما كان يفعل النبي صلى الله عليه وسلم، ويشاور زوجاته في أمور بيتهن، بل لقد أخذ النبي صلى الله عليه وسلم برأي

أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها في أشد الأوقات في صلح حديبية يوم أن مُنع من إتمام العمرة وإصرار الكفار على عودته دون الدخول لأداء العمرة، فلقد قال النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه: (قوموا فانحروا، ثم احلقوا، قال: فوالله ما قام منهم رجل حتى قال ذلك ثلاث مرات، فلما لم يبق منهم أحد دخل على أم سلمة، فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة يا نبي الله، أتحب ذلك اخرج ثم لا تكلم أحداً منهم كلمة حتى تنحر بدنك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحداً منهم، حتى فعل ذلك نحر بدنه، ودعا حالقه فحلقه، فلما رأوا ذلك، قاموا فنحروا، وجعل بعضهم يحلق بعضاً، حتى كاد بعضهم يقتل بعضاً غمًا) (رواه البخاري).

فكلا الزوجين لابد أن يكون له عاطفة جياشة تشعر بالأم شريكه، فإذا مرت به الأزمات، أو عانى من مشكلة ما، كان سلوكه مع حبيبته هو اللمسة الرقيقة الحانية، والنبرة المليئة بالود والمحبة والحنان التي تلمس الآلام وتجب الخاطر المكسور.

فيجب على الزوجين التفاعل مع بعضهما وبخاصة في وقت الأزمات، كأن تمرض الزوجة أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطف معنوي، وإلى من يقف بجانبه.

ولا ننسى المشاركة في العبادة من قيام وصيام وذكر وتسبيح وصلاة وصدقات، وقد كان معلمنا وحبيبنا النبي صلى الله عليه وسلم متعاوناً مع أزواجه في أمور العبادة كالصلاة والصدقة ونحوها من الفرائض والمستحبات، كالتعاون في قيام الليل، فهو القائل صلى الله عليه وسلم: (رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى ثم أيقظ امرأته فصلت فإن أبت نضح في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلت فإن أبت نضحت في وجه الماء) (رواه أحمد وأبو داود، وحسنه الألباني).

وكذا التعاون في الصدقة فعن عائشة رضي الله عنها، تقول: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها غير مفسدة، كان لها أجرها بما أنفقت ولزوجها أجره بما اكتسب، وللخازن مثل ذلك، لا ينقص بعضهم من أجر بعض شيئاً) (رواه البخاري ومسلم).

فيا أيها الزوجان، قوما بأداء طاعة الله مع بعضكما، سواء كان ذلك فرضاً أم سنة، ولا تتركوا شاغل يشغلكم عن تلك العبادات، وتأملاً في سر وجودكما، وفي رسالتكما في الحياة، فالعبادات رقي بالنفس في مدارج الصلاح، وهي مفاتيح التدبر والتفكر في خلق الله، وهي تُغني الروح، وتنحو بها نحو الرضاء والسكينة، ومن ثم المودة والرحمة.

وحاولوا أيضاً الاجتماع على أداء العبادة، كأن تصليا وتقرأ القرآن معاً، وتندبرا معانيه باللجوء إلى التفاسير، وصيام الأيام معاً، إن هذا الشعور المشترك يزيد من تحابكما في الله، وما من رجل أو امرأة إلا وجعل الله سعادته مع شخص ما بقدر محبته له في الله، فالمحبة في الله عنوان الترابط والتآلف .

تذكر دائماً

إن حياة المشاركة بين الزوجين، لهي من أهم دعائم استقرار أي بيت يريد أن يصل إلى السعادة، ويبغي أن تكون المودة والرحمة هي عنوانه، وهذه روح المشاركة تحتاج إلى بذل وعطاء من الزوجين ..

١٤- الطفل ودور الأسرة



الأسرة هي منبع تربية الطفل، وتعتبر الأسرة هي الكيان الصلب والقوي الذي يدعم عملية تربية الطفل تربية سليمة، حيث توفر الأسرة جو أسري المليء بالدفء والحنان لتربية الأطفال تربية سليمة.

إن تنشئة الطفل وتربيته على الاعتزاز بالهوية وعلى الشعور بالانتماء الحضاري والإنساني مع التشبع بثقافة التأخي والتسامح واحترام وحب الآخرين والانفتاح على المجتمعات الأخرى ونبت التعصب بجميع أشكاله الدينية والمذهبية والطائفية والعرقية هي مسؤولية الحاضنة الأولى للطفل أي الأسرة ومن ثم المدرسة والمجتمع بصورة عامة.

ولتحقيق هذا الهدف ينبغي على الأسرة والمدرسة بصورة خاصة والمجتمع بصورة عامة التركيز على تكوين شخصية استقلالية معترزة بنفسها وصادقة وواثقة ومتواضعة وبعيدة عن التعصب بجميع أشكاله.

ولكي ينشأ الطفل على الاستقلالية ويعتاد الاعتماد على النفس ولا يصاب بأمراض الضعة والحسد والإزدراء والانتقام والتعصب، يجب على الآباء والأمهات أن يهتموا بهذا الطفل اهتماماً بالغاً منذ الصغر فيحاولوا أن ينموا مقومات الشخصية عند طفلهم بالقدوة الحسنة. يجب عليهم أن يسلوكوا معه بصورة يعتقد الطفل معها أنه ذو شخصية مستقلة وأنه عضو حقيقي في الأسرة منذ نعومة أظفاره.

إن من أسلم الطرق وأفضلها في تعزيز شخصية الطفل هي احترامه والامتناع عن تحقيره وإهانته. وقد أشار علماء النفس إلى أهمية هذين الأمرين: احترام الطفل وعدم تحقيره. ومن هنا ينبغي على الوالدين احترام الطفل في الأسرة والاهتمام

بشخصيته. وكلما التزم الأبوان باحترام طفلهما توجه هو إلى الآخرين بالحب والاحترام كذلك. والآن قد تنمو لديه نزعة الاحتقار لنفسه وللآخرين. فمثلا يجب ألا يقوم الأبوان بتوبيخ الطفل على أفته الأسباب والخط من قدره بمناسبة وغير مناسبة. ومن الوسائل المعبرة عن الاحترام التحية والسلام. ينبغي على الآباء أن يردوا التحية إذا بادر إليها الطفل بكل احترام ولين ولطف وأن يعودوه على بدء السلام مع الآخرين وأن يبدأوه هو بالسلام ولذلك آثار نفسية عظيمة. فذلك يقوي صفة التواضع وينمي شخصيته المستقلة وتزيد من ثقته بنفسه. فقد كان الرسول ﷺ يبدأ الأطفال بالسلام ويحترم شخصيتهم.

الطفل في علاقاته مع مجتمعه يجد نفسه أمام وسائل عديدة ومختلفة، منها علاقته مع أسرته و مع الأفراد الآخرين في المجتمع الخارجي، وعليه أن يشترك في كثير من أوجه السلوك، وهذا السلوك مكتسب والمأخوذ من المجتمع الذي يعيش فيه الطفل وليس وراثيا وسلوك الطفل أيضا مرتبط بمثيرات ومواقف من مجتمعه، وكذلك للسلوك خصائص انفعالية نفسية.

وهناك وظائف مكتسبة من المجتمع، يحدد المجتمع طريق السلوك ويفسره وينظم العمليات الانفعالية للطفل حول بعض النواحي الموجودة فيه، وكذلك ينعكس المجتمع في سلوك الفرد وفي أقواله وانفعاله وتفاعله مع الآخرين، ويسر للطفل القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة في شيء من الاتساق والتوحد.

والثقافة من عوامل المجتمع التي تقوم على رعاية الصحة النفسية للطفل، وهي مجموع ما يتعلمه الطفل، ويتضمن ذلك: الدين والتراث واللغة والعادات والتقاليد والقيم والتاريخ والاتجاهات والعلاقات والمعتقدات والأفكار وغير ذلك.

والثقافة الصحيحة والمنبثقة من الدين والقيم والأخلاق الحميدة، إذا اتبعتها الطفل وتمسك بها فإنه سيتمتع بالصحة النفسية السعيدة، ويعيش في طمأنينة واستقرار، ولا ننسى أن للمؤسسات الإعلامية دور كبير في تأثيرها على المجتمع إيجابيا أو سلبيا.

فالأُسرة من خلال العلاقة الزوجية المبنية على قواعد صحيحة تتحول إلى أهم عوامل التنشئة الاجتماعية النفسية للطفل، والأسرة هي الممثلة الأولى للثقافة وأقوى الجماعات تأثيراً في سلوك الطفل، وللأسرة وظيفة اجتماعية بالغة الأهمية، فهي المدرسة الاجتماعية الأولى للطفل، وهي تقوم بتكوين وبناء شخصية الطفل وتوجيهه للسلوك الصحيح.

وأشار العالم وولتر ١٩٣٨ في كتابه الأسرة : « أن الأسرة وحده متفاعلة، وأنها نسق مغلق من التفاعل الاجتماعي وتبلور الأسرة بخصائص عديدة، في عملية التنشئة الاجتماعية، من بين هذه الخصائص : إن الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الطفل، وهي المسؤولة عن تنشئته، وهي تعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الطفل مع جميع أعضائها ».

وللوالدين الدور الكبير على الطفل حيث يؤثران في تكييف الطفل ونموه النفسي والاجتماعي السائد في الأسرة المتكونة من الوالدين والأخوة والأخوات، إذ ليست الأجواء المنزلية من نمط واحد، فهي تختلف من أسرة إلى أخرى، فبعض البيوت تبدو أنها أماكن طبيعية لرعاية الأطفال نفسياً، بينما تبدو الأخرى على العكس.

×- ويتحدد دور الأسرة في عملية التنشئة الصحيحة :

في أن الأسرة تؤثر في النمو النفسي السوي وغير السوي للطفل، وتؤثر في شخصيته وظيفياً وديناميكياً فهي تؤثر في نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي والأخلاقي :

١. تعتبر الأسرة المضطربة بيئة نفسية سيئة للنمو فهي تكون بمثابة مرتع خصب للانحرافات السلوكية والاضطرابات النفسية الاجتماعية والجنوح.

٢. الأسرة السعيدة تعتبر بيئة نفسية لنمو الطفل وتؤدي إلى سعادته.

٣. إن الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره تؤثر تأثيراً مهماً في نموه النفسي.



٤. وعلى الوالدين معاملة أطفالهم معاملة حسنة ، واستشارتهم بأمور الأسرة، والأخذ برأيهم، وكذلك تعليم أبنائهم الأخلاق الحميدة والدين الصحيح والعادات والتقاليد والقيم، حتى يعيشوا حياة نفسية سعيدة.

٥. وعلى الوالدين بناء العلاقات المنسجمة بين الأخوة، وعدم تفضيل أحدهما على الآخر حتى لا يتولد لديهم التنافس والغيرة، وكذلك إشباع الحاجات النفسية خاصة الحاجة إلى الانتماء والأمن والحب والتقدير والاحترام ، وعليهم تنمية القدرات عن طريق اللعب والخبرات البناءة والممارسة الموجهة واحترام الآخرين وتعليم التوافق الشخصي وتكوين الاتجاهات السليمة بالتغذية والكلام والنوم.

أهم الحاجات النفسية التي تتيح الأسرة إشباعها للطفل (بشير صالح الرشيدى - دور الأسرة في تطبيق الشريعة الإسلامية) :

• الحاجة إلى الانتساب والانتماء:

إن الطفل بحاجة ماسة إلى الأب والأم لينمو نموا سويا، فإذا كان غياب أحد الوالدين غيابا طويلا يضيع الطفل فماذا يحل به إذا غاب عنه أبواه معا أو تخليا عنه؟

إن الانتساب لوالدين أو لأسرة هو حق أساسي للطفل، فإذا اكتشف الفرد أنه كان لقيطا أو كان أبواه مجهولين فإنه يشعر بذل شديد، واحتقار للنفس قد يؤثران في مجرى حياته وطباعه، ويجعلانه محبا للعزلة والانطواء والبعد عن الأقران والمجتمع.

• الحاجة إلى الأمن:

إن الطفل يشعر بخوف غامض يستولي عليه ولا سيما إزاء الغرباء، وفقدان الشعور بالأمان يسبب قلق الطفل وخوفه وعدم استقراره لذلك يشعر بالحاجة لأن يلجأ إلى حضن أمه ولكي يكون قرب والديه حتى يشعر بالأمان ويتقي شر المجهول، ومن

خلال رعاية الطفل وتغذيته والاهتمام به ومداعبته يشعر بالحماية والأمن تجاه أي مصدر تهديد ويشعر بالأمان على حاضره ومستقبله.

وما لم تتوافر هذه العوامل في المناخ العائلي يصبح الطفل أكثر عرضة للاضطراب النفسي والسلوكي.

• الحاجة إلى الحب والمحبة:

أهم الحاجات الانفعالية التي يسعى الطفل إلى إشباعها أنه في حاجة إلى أن يشعر بحب الآخرين له وأن يحب الآخرين، فالحب المتبادل بين الطفل ووالديه وإخوته وأقرانه وغيرهم من المحيطين به يمثل حاجة أساسية لصحته النفسية، كما أن الطفل يريد أن يشعر أنه مرغوب فيه، وما لم تشبع هذه الحاجة لدى الطفل يصبح عرضة للاضطراب النفسي وسوء التوافق لأنه محروم عاطفياً.

• الحاجة إلى الرعاية الوالدية والتوجيه:

فالرعاية والتوجيه تكفل للطفل لتحقيق مطالب النمو النفسي والجسمي على النحو السليم، ويكون إشباع هذه الحاجة من خلال تعبير الوالدين عن سرورهما بالطفل وتقبله والفخر بدورهما كوالدين. إن انشغال الوالدين عن الطفل لا يتيح الفرصة للطفل لتحقيق المستوى الجيد من النمو بأبعاده المختلفة.

• الحاجة إلى الاستقلال واحترام الذات:

إن الطفل يحتاج إلى قدر من الحرية في أداء بعض الأعمال بنفسه دون معونة من الآخرين.. وهنا يأتي دور الأسرة في إتاحة الفرصة للطفل أن يقوم بالأشياء التي تبرز ذاته ويستخدم فيها قدراته استخداماً بناءً، كما يتعين أن يعبر الوالدان عن احترامهما وتقديرهما لإنجازات الطفل.

• الحاجة إلى تعلم المعايير السلوكية:

إن الطفل يحتاج إلى تعلم المعايير السلوكية نحو الأشياء والأشخاص ويحتاج إلى المساعدة في تعلم حقوقه وواجباته وماله وما عليه وما يفعله وما لا يفعله وكذلك يحتاج إلى معرفة ما يصح وما لا يصح وهو في خلوة أو في جماعة.

• الحاجة إلى إرضاء الآخرين:

يحتاج الطفل إلى أن يكون الآخرون راضين عنه سواء كانوا الراشدين أو الأقران، فالطفل يرغب في إرضاء الكبار حتى يحصل على الثواب أو العائد، ويقوم الوالدان والإخوة الكبار في الأسرة بإشباع هذه الحاجة لدى الطفل من خلال:

١. إتاحة الفرصة له لأن يقوم بالسلوك الإيجابي.

٢. تشجيعه على القيام بهذا السلوك.

٣. الإعراب عن الاستحسان.

٤. التقبل لأداء الطفل.

٥. تصحيح أذائه برفق.

• الحاجة إلى الإنجاز والتقدير الاجتماعي:

يحتاج الطفل إلى التحصيل والإنجاز والنجاح، ولذلك نجده يسعى إلى التعرف على البيئة المحيطة عن طريق الاستطلاع والاستكشاف والبحث وراء المعرفة، وعندما يشجع الوالدان طفلهما على ذلك في ضوء:

١. توجيهات تربوية.

٢. وتنمية شخصيته.

٣. وغرس روح الشجاعة فيه.

فإنهما يشبعان فيه الحاجة إلى الاعتراف والقبول والتقدير وهذا يمكنه من القيام بدوره الاجتماعي السليم الذي يتناسب مع سنه.

• الحاجة إلى اللعب والمرح:

إن اللعب ضروري لنمو الطفل جسديا ونفسيا وعقليا، وهو وسيلة هامة ليتعرف الطفل على المحيط الاجتماعي، ويبرز دور الأسرة في إشباع حاجة الطفل إلى اللعب من خلال إتاحة الألعاب التي تناسب عمره وجنسه، وتخصيص وقت لمشاركة الطفل ألعابه، وكما تقوم الأسرة بدور التوجيه الهادف بحيث لا يكون اللعب لمجرد اللعب، وإنما يكون بجانب ذلك للتسلية والإمتاع وتنمية ملكات التفكير.

• الحاجة إلى الحرية: وتشمل:

١. حرية اللعب والتسلق والجري.

٢. وحرية التعبير والكلام.

٣. وحرية التفكير .

* الوقاية من مشكلات الصحة النفسية للطفل:

مفتاح الصحة النفسية هو أن ينمو الطفل نموا سليما وينشأ تنشئة نفسية سوية وأن يتوافق شخصا واجتماعيا وفكريا، ولتحقيق ذلك فإن على الأسرة إتباع الإجراءات الوقائية النفسية الآتية :

١. ضمان وجود علاقة سوية ورابط متين مع الوالدين.

٢. الحرية التي تتناسب مع درجة النضج.

٣. العمل على تحقيق أكبر درجة من النمو والتوافق في مراحلهم.

٤. المرونة في عملية الرضاعة والفظام والتدريب على الإخراج.

٥. التوجيه السليم والمساندة والأسوة الحسنة أمام الطفل.



٦. سيادة جو مشبع بالحب والاحترام والتقدير يشعر فيه الطفل بأنه مرغوب.
٧. إمداد الوالدين بالمعلومات الكافية عن النمو النفسي للأطفال.
٨. ضمان وجود التعاون الكامل بين الأسرة والمدرسة في رعاية النمو النفسي للطفل.
٩. الاهتمام بنمو الشخصية بجميع مظاهرها الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والاهتمام بتوازنها بحيث لا يغلب جانب على الآخر.
- وللوالدين دور كبير لكي يتمتع طفلها بصحة نفسية مستقرة وسعيدة، يتمثل ذلك في ضرورة تمهيدها للطريق أمام طفلها ليكمل مشواره في النمو الطبيعي .
- فعلى الآباء أن يعمل كل منهما على قيام حالة انسجام بينهما، فمن العقل أن يخفض الأب والأم مستوى معيشتهم نوعاً ما بدلاً من القلق المستمر ، وأن يقللا من المزايا التي يمنحونها لأطفالهم حتى لا يعيشا في قلق وشك واضطراب، ولهذا فالأب والأم الذين يعيشان في توافق وتعاطف وحب ووثام قانعين معا متفهمين في نظرتهم إلى الحياة ، بينهما شراكة في تربية أطفالهم ، من المؤكد أن هذا الأمر سينعكس على الصحة النفسية لدى أطفالهم ، ويبني أسساً قوية من الأمن والسعادة لا مثيل لها في حياتهم الأسرية .

تذكر دائماً

إن التربية الحقة إنما تكون في تلقين الطفل أعمال الخير وإرشاده إلى الصراط المستقيم وتعليمه الأخلاق الطيبة

١٥- المودة والرحمة بين الزوجين



الطفل في علاقاته مع مجتمعه يجد نفسه أمام وسائل عديدة ومختلفة ، منها علاقته مع أسرته ومع الأفراد

لقد جعل الله سبحانه المودة والرحمة بين الزوجين ، فالله سبحانه قد خلق النساء من جنس الرجال ، وجعل بدء خلق المرأة من جسد الرجل ليتحقق الوفاق ويكتمل الأنس وجعل بين الجنسين المودة والمحبة والرحمة

ليتعاون الزوجان على أعباء الحياة ، وتدوم الأسرة على أقوى أساس وأتم نظام ، ويتم السكن والاطمئنان والراحة والهدوء ، فضلاً عن الشعور بالأمن والاستقرار.

إن الرحمة تعد من أهم الوسائل التي تجعل شريك حياتك يتأكد أنك تهتم به وتحبه وتحنو عليه، وتكسبه شعوراً بالثقة أنك ستهتم به وتضحي من أجله.

كما أن الرحمة تعد رمزاً للحماية والأمان، والراحة والاستحسان، وهذه تعد المكونات الأساسية للعلاقة الزوجية.

والميل والحنان عند معظم النساء هو رابط أساسي لعلاقتها بالرجل، فهي تتزوج رجلاً يهتم بها، وتريد منه أن يعبر عن هذا الاهتمام دائماً، وبدون هذا الإحساس وهذه العاطفة فإن المرأة تشعر بأنها بعيدة عن الرجل، وهذه العاطفة تجعل المرأة متعلقة ومرتبطة بالرجل عاطفياً جداً.

فالمودة والرحمة من الدعائم التي يقوم عليها البيت السعيد ، وإذا نُزعا من المنزل كانت الحياة الزوجية شقاءً ودماراً، فالرحمة الرحمة إن كان في البيت مشاكل، والمودة المودة إن كان البيت خالياً من المشاكل.

إن كل البيوت تتقلب بين مودة ورحمة، فمن الرحمة خدمة أحد الطرفين للآخر، ومن الرحمة مراعاة مشاعر الآخر، فيراعي الرجل مشاعر المرأة وعواطفها وخصوصاً وقت الحيض أو النفاس والحمل، فقد رحمها الله تعالى فلم يطالبها بالصلاة أو الصيام وتكون في هذه الفترة متعبة جسدياً وهذا له أثره النفسي عليها، كما أن المرأة ينبغي أن ترحم زوجها عند مروره ببعض الظروف المادية والنفسية كخسارة مالية أو ابتلاء جسدي، فتقف معه وتساعد.

إن الرحمة مفهوم عظيم في الحياة الزوجية، فالكريم هو الذي لا يتعسف باستخدام سلطاته على زوجته، والكريمة هي التي تراعي حقوق زوجها وتتعبد لله بطاعته.

ومن مظاهر المودة والرحمة في حياتنا الزوجية، تتمثل فيما يلي:

1- الزوجة الصابرة:

أحياناً يكون الزوج فقيراً أو غنياً لكن أصابته فاقة، فماذا تفعل الزوجة في هذه الأحوال؟ لاشك أن وقوفها بجوار زوجها ومساندتها له من أبرز مظاهر الرحمة والحنان.



فها هي أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها تساند زوجها في أعماله، تقول: (كنت أنقل النوى من أرض الزبير التي أقطعها) (أي أعطاه) رسول الله صلى الله عليه وسلم على رأسي وهي مني على ثلثي (فرسخ) (متفق عليه).

وها هي رحمة زينب رضي الله عنها بزوجها، فقد خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم في أضحى أو فطر إلى المصلى ثم انصرف فوعظ الناس وأمرهم بالصدقة، فقال: (أيها الناس تصدقوا) فمر على النساء فقال: (يا معشر النساء تصدقن، فإني رأيتكن أكثر أهل النار) فقلن: وبم ذاك يا رسول الله؟ قال: (تكثرن اللعن وتكفرن العشير، مارأيت من ناقصات عقل ودين أذهب لب الرجل الحازم من إحدكن يا معشر النساء) ثم انصرف.

فلما صار إلى منزله جاءت زينب امرأة ابن مسعود تستأذن عليه، فقيل: يا رسول الله هذه زينب فقال: (أي الزيانب؟) فقيل: امرأة بن مسعود، قال: (نعم، أئذنوا لها) فأذن لها، قالت: يا نبي الله، إنك أمرت اليوم بالصدقة، وكان عندي حلي لي فأردت أن أتصدق به، فزعم بن مسعود أنه وولده أحق من تصدقت به عليهم، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: (صدق ابن مسعود زوجك وولدك أحق من تصدقت به عليهم) (رواه البخاري).

٢- حينما تمرض الزوجة:

وهذا مظهر آخر من مظاهر الرحمة يظهره الزوج عند مرض زوجته، فلا يتبرم من مرضها ولا يتأفف، بل يسعى في خدمتها ويساندها ويكون بجوارها قدر المستطاع، حتى تقوم من مرضها، وحينها لن تنسى له لسانته الرحيمة التي كانت تخفف آلامها.

٣- تلبية الرغبات:

فعلى الزوجين أن يلبي كل منهما طلبات الآخر، على أن تكون هذه الطلبات مباحة، فتكون تلبيةها مظهراً من مظاهر الحب والرحمة بالآخر.

هذه بعض المظاهر التي تدل على الرحمة بين الزوجين، ولا شك أنها غيض من فيض وقليل من كثير، فلتكن حياتكما مملوءة بالمودة والرحمة، حتى تنعما بالحياة

الهادئة الوادعة، حتى ينعم الزوجان بحياة أسرية يسودها الحب وتغشاها الرحمة
وتعلوها السكينة، وليكن شعاركما:

أنا أنت وأنت أنا كلانا روحان سكنا بدنا

إن الحياة السعيدة تبدأ بفكرة وتنتهي بعمل، إن السعادة لا تأتي بمجرد الرغبة
فيها، ولا تأتي بمجرد اعتناق مبادئها، بل لابد من العمل الجاد والالتزام الدائم
المستمر بمبادئها والسير في طريقها.

تذكر دائماً:

أن تقوى الله تعالى تجعل الزوجان يعيشان في سعادة ويحل عليهم الهناء والوثام،
ويحل التفاهم محل الشقاء والانسجام محل الخلاف، ويكون التسامح والصفح
عن الهفوات.

١٦- الإحترام المتبادل بين الزوجين



إن من أهم أسباب دوام المحبة والألفة بين الزوجين أن يحترم كل منهما الآخر ، ويحافظ على مشاعره وأحاسيسه، وعدم احترام الزوجة للزوج والزوج للزوجة قد يزرع بينهما الشقاق والخلاف .

والاحترام أمر مهم لوجود السعادة الأسرية ، وهو أساس يبني عليه سلوك الأفراد نحو بعضهم البعض

أن الاحترام هو قيمة كبيرة بحد ذاتها سواء وجد الحب بين الزوجين أو لم يجد .

وقد وضع الإسلام هذه المشاعر والأحاسيس في ميزان حسنات الإنسان، فتحول الكلمة الطيبة إلى صدقة ولمسة اليد إلى ثواب، بل حتى اللقمة يضعها الرجل في فم زوجته صدقة، ثم يأتي تتويج الحب في الإسلام في أرقى صورته عندما يتحدث القرآن عن أعلى صور احترام المشاعر مهما كانت الأسباب من غضب أو مشاحنات أو اختلافات، فمن يجد في نفسه غضباً ورفضاً لما يقال أو يحدث فليتحل بالصمت ويأخذ هدنة حتى تهدأ النفوس، ثم نعود ونواصل حواراً هادئاً محترماً يحافظ على الحب والاحترام .

ولا يجب للحوار الهادئ أن يتحول إلى طلاقات رصاص تقتل الحب وتقضي على الحياة الزوجية ونصل للنتيجة المحتومة عندما ينقطع الحوار وتتوقف الكلمات وتندم النظرات واللمسات.

وأنظر إلى الإعجاز في التعبير الذي دلنا عليه النبي صلى الله عليه وسلم حينما قال وهو يخاطب الزوجة : « لو كنت أمراً أحداً أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها » (رواه الترمذي) ، بكل ما تعنيه ألفاظ الخيرية المطلقة والسجود ممنوع لأنه لا يجوز إلا لله تعالى يكن هناك حب قبل الزواج بالمعنى المتعارف عليه الآن، ولم يكن الكلام عن حقوق المرأة وحرية المرأة ومحاكم الأسرة كما نرى الآن ، ورغم ذلك كانت الحياة الزوجية هادئة مستقرة يسودها كثير من الاحترام المتبادل وتقديس الحياة الزوجية وقيمها وبطريقة فطرية وتلقائية ، فما كنا نجد زوجة ترفع صوتها على زوجها أو تسيء الكلام عنه ، ثم يقول صلى الله عليه وسلم للزوج : «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي» (رواه الترمذي) ، وكذلك ما كنا نجد زوجاً يهين زوجته أو يتحدث عنها بسوء أمام الناس .

وربما كثير من الأزواج اكتشفوا بعد الزواج أنهم مختلفون في الاهتمامات والأهداف ووجهات النظر في الحياة، وربما تزوجوا زواجاً سريعاً ، ولم يدق الحب باب قلوبهم، ولكنهم قرروا الاستمرار في الزواج مع مراعاة القيم الأساسية في الحياة الزوجية مثل الاحترام ومراعاة مشاعر الطرف الآخر وعندها يجدون حباً من نوع آخر، حباً عاقلاً واعياً.. قد يكون أقل حرارة وأهدأ من الحب الذي يتخيله الشباب قبل الزواج، ولكنه بالتأكيد أكثر قوة وعمقاً واستمراراً وقدرة على مواجهة العواصف والأزمات.

الاحترام بين الزوجين هو قيمة في حد ذاته لا بد من الحفاظ عليها ومراعاتها بغض النظر عن الحب أو الظروف والإمكانات أو أي شيء، فالحياة التي يهين فيها أحد الزوجين الآخر بالألفاظ والتصرفات ولا يراعي مشاعره وأحاسيسه لاهي حياة ولا هي زوجية ولا يمكن أن تستمر، بل لا نبالغ إذا قلنا إنه من الخطأ أن تستمر.

فلا بد من احترام الزوجين لبعضهما أمام أبنائهما قبل أي أحد آخر - ثم يأتي احترام كل منهما للآراء الآخر وعدم تسفيهاها وأن يكون التعامل بينهما مبنياً على التفاهم وهو الذي سيولد الاحترام بينهما - كما يجب على الزوجين عدم استخدام الألفاظ الخارجة في التعامل بينهما فالسباب والشتائم تنهي الاحترام تماماً بين

الزوجين ويجب عدم استعمال العنف عند وقوع خلاف بينهما فالضرب لم يكن وسيلة أبدا لحل أي خلاف وخصوصا بين الزوجين بعيدا عن مقولة ضرب الحبيب زي أكل الزبيب .

إن الاحترام هو قيمة كبيرة بحد ذاتها سواء وجد الحب بين الزوجين أو لم يجد ، فما هو شكل الاحترام وماهي مجالاته وكيف يعبر عنه الزوجين :

- احترام الحياة الزوجية بكل معانيها ومواثيقها وقيمها وحقوق وواجبات كل من الزوجين .

- احترام متبادل للعادات والتقاليد والقيم والموروث العائلي لكل من الزوجين .

- احترام متبادل لمشاعر وأحاسيس الآخر حيث يبقى كل منهما بحاجة لمراعاة أحاسيسه ومشاعره بالكلمة الدافئة الطيبة والتعبير عن خلجات النفس والابتعاد عن الأسلوب الجرح والنظرة بازدراء وعدم الاهتمام بمشاعر وأحاسيس الآخر قد يؤدي ذلك إلى البغضاء.

- احترام الحوار بين الزوجين حيث يفضي عليهما سهولة وديمومة التواصل بينهما الذي هو أساس التقارب فالحديث والنقاش وإبداء الآراء ووجهات النظر حول جميع القضايا سواء ما يتعلق بالشؤون الأسرية أو الأمور الحياتية بشكل عام أو الشخصية خاصة ، فالحوار يحتاج الى درجة عالية من الاحترام والتهديب بالتعبير سواء بالكلمة أو الإشارة أو الإيماءة كذلك الابتسامة وتقبل الرأي الآخر دون استخدام ألفاظ غليظة أو الاستهزاء بالرأي المخالف أو الغضب أو الاهانة .

- قد يكون لكل من الزوجين خصوصياته أو إسراره التي يرغب بالاحتفاظ بهما من دون المساس بالقواعد الأساسية للحياة الزوجية والتأثير السلبي على أي منهما ، فأن احترام ذلك يفضي على الزوجين مشاعر ود واحترام لا يمكن تجاهله من قبل الطرفين .

- احترام الهوايات والاهتمامات الخاصة بكل منهما بل يجب تشجيع كل منهما للآخر على ضرورة ممارستها والتمتع بها ما دامت ليس لها تأثير سلبي على حياتهما الزوجية ولا تعيق عمل أي منهما وفي حالة تأثيرها سلباً فأسلوب الإقناع والتفاهم هو الذي يجب أن يسود وليس العكس .

- لكل من الزوجين أهدافهما وطموحاتهما الخاصة بهما ، فعلى الطرفين احترام ذلك والمساعدة أو المساهمة لتحقيقها بدل من الاستخفاف منها أو وضع العراقيل حتى لا تتحقق .

تذكر دائماً

أن ترك فرصة الفوز للطرف الآخر في بعض المناقشات ، فهذا يعني المزيد من التقارب ويعني المزيد من الاحترام ويعني المزيد من نضج العلاقة بين الزوجين ، بحيث يشعر بالفوز ولو لمرة واحدة .

١٧- الوالدين في الحياة الزوجية



إن للوالدين مقاماً وشأناً يعجز الإنسان على التحدث عنه، ومهما جهد القلم في إحصاء فضلها فإنه يبقى قاصراً منحسراً عن تصوير جلالها وحقها على الأبناء، وكيف لا يكون ذلك وهما سبب وجودهم، وعماد حياتهم وركن البقاء لهم.

لقد بذل الوالدان كل ما أمكنهما على المستويين المادي والمعنوي لرعاية أبنائهما وتربيتهم، وتحملاً في سبيل ذلك أشد المتاعب والصعاب والإرهاق النفسي والجسدي وهذا البذل لا يمكن لشخص أن يعطيه بالمستوى الذي يعطيه الوالدان.

ولهذا فقط اعتبر الإسلام عطاءهما عملاً جليلاً مقدساً استوجب عليه الشكر وعرقان الجميل وأوجب لهما حقوقاً على الأبناء لم يوجبها لأحد على أحد إطلاقاً،

حتى أن الله تعالى قرن طاعتها والإحسان إليهما بعبادته وتوحيده بشكل مباشر فقال: «واعبدوا الله ولا تشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً» (سورة النساء الآية ٣٦) .

لأن الفضل على الإنسان بعد الله هو للوالدين، والشكر على الرعاية والعطاء يكون لهما بعد شكر الله وحمده، «ووصينا الإنسان بوالديه... أن أشكر لي ولوالديك إليّ المصير» (سورة الأحقاف الآية ١٥) .

وقد اعتبر القرآن العقوق للوالدين والخروج عن طاعتها ومرضاها معصية وتجبراً حيث جاء ذكر يحيى ابن زكريا بالقول: «وبراً بوالديه ولم يكن جباراً عصياً» (سورة مريم الآية ١٤) .

إن علاقة الزوجين بالوالدين ، لا بد وأن تكون حميمة لأنهم يرتبطون فيما بينهم برابط المحبة والألفة والمودة ، ولكن هذه العلاقة كثيراً ما يعترها الفتور وخاصة بعد زواج الابن ، فتحدث في بعض الأحيان مشاحنات بين الزوجة وأم زوجها لأسباب غالباً ما تكون تافهة ولا تستدعي النزاع والخلاف والتشاجر .

وينبغي للزوجة الذكية الفطنة ألا تحاول أن تقحم زوجها في كل خلاف يحدث بينها وبين والديه ، فإن مقابلة السيئة بالحسنة تؤلف القلوب وتزرع المحبة والمودة في النفوس .

إن نكران الجميل، وعدم مكافأة الإحسان ليعتبران من قبائح الأخلاق، وكلما عظم الجميل والإحسان كان جحودهما أكثر جرماً وأفظع إثماً، ومن هذا المقياس نقف على خطر الجريمة التي يرتكبها العاق لوالديه، حتى عدّ العقوق من الكبائر الموجبة لدخول النار لأن العاق حيث ضميره مضمحل فلا إيمان له ولا خير في قلبه ولا إنسانية لديه.

وقد حدّد تعالى المستوى الأدنى لعقوق الوالدين في كتابه المجيد حيث يقول جلّ وعلا: «إمّا يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريماً» (سورة الإسراء الآية ٢٣) .

وقول النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي يرويه أبا هريرة : « رغم أنفه ، ثم رغم أنفه ، ثم رغم أنفه ، قيل : من يا رسول الله ؟ قال : من أدرك والديه عند الكبر ، أحدهما أو كلاهما ، ثم لم يدخل الجنة » (رواه مسلم) .

ففي طاعتها الخير العظيم ، والأجر الجزيل من الله تعالى في الدنيا والآخرة ، أما عصيانهما ففيه شر وفساد جسيم ، ووبال كبير ، أيضاً في الدنيا والآخرة ، وكما ذكرنا أن الطاعة في المعروف ، فطاعة الوالدين واجبة في كل أمر إلا أمرًا فيه معصية .

عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال : كان جريج يتعبد في صومعة فجاءت أمه . قال حميد فوصف لنا أبو رافع صفة أبي هريرة لصفة رسول الله صلى الله عليه وسلم أمه حين دعت كيف جعلت كنفها فوق حاجبها ثم رفعت رأسها إليه تدعوه ، فقالت : يا جريج أنا أمك كلمني . فصادفته يصلى فقال : اللهم أمي وصلاتي . فاختر صلاته فرجعت ثم عادت في الثانية ، فقالت : يا جريج أنا أمك فكلمني . قال اللهم أمي وصلاتي . فاختر صلاته ، فقالت : اللهم إن هذا جريج وهو ابني وإني كلمته فأبى أن يكلمني اللهم فلا تمته حتى تربه المومسات .

قال : ولو دعت عليه أن يفتن لفتن .

قال : وكان راعي ضأن يأوي إلى ديره قال فخرجت امرأة من القرية فوق عليها الراعي فحملت فولدت غلاما ، فقيل لها : ما هذا ؟ قالت : من صاحب هذا الدير . قال : فجاءوا بفتوسهم ومساحيهم فنادوه فصادفوه يصلى ، فلم يكلمهم ، قال : فأخذوا يهدمون ديره ، فلما رأى ذلك نزل إليهم فقالوا له : سل هذه قال : فتبسم ثم مسح رأس الصبي فقال : من أبوك ؟ قال : أبى راعي الضأن .

فلما سمعوا ذلك منه ، قالوا : نبني ما هدمنا من ديرك بالذهب والفضة . قال : لا ولكن أعيدوه تراباً كما كان ، ثم علاه » . (أخرجه مسلم) .

فإنه لا سعادة ولا فوز للإنسان إلا في رضا والديه عنه ، فكم من أناس حرموا لذة

الحياة الدنيا بسبب عقوق الوالدين وعصيانهما ، فهم من نكد إلى نكد ، ومن مصيبة إلى أخرى ، فكانت عاقبتهم وخيمة ، وخاتمتهم سيئة ، بسبب عقوق للوالدين .

تذكر دائماً

أيها الزوج إذا تريد بناء بيت سعيد يجب أن تطيع والديك ، وتبذل مالك لهما بسخاء وعن طيب نفس ، فإن فعلت فسيعود عليك بالنتفح العاجل والآجل .
وعلى العكس من ذلك من برّ والديه وأطاعهما وداوم على ذلك ولم يتأفف أو يتضجر من ذلك فاز برضى ربه سبحانه ، لأن رضا الرب في رضا الوالدين ، وسخطه من سخطهما .

١٨- المرح في الحياة الزوجية



لا بد أن يتخلل الحياة الأسرية شيء من الدعابة والمرح وألا يكون المزاح ثقيلاً، فأحياناً بعض الأشخاص .تحت مظلة الترويح والمزاح .يخرج من أمامه؛ فلا يتخذ أحد الزوجين إخفاق الآخر في موقف ما مجالاً للمزاح ومادة للتنكيت! فهذا بالطبع تأثيره من أسوأ ما يكون على نفسية الطرف الآخر، وأحياناً يكون فيه إنقاص من شأنه؛ كأن يشتري الزوج مثلاً شيئاً أغلى مما هو متعارف عليه، أو تحرق الزوجة الطعام، فتجد الطرف الآخر يتخذ مما حدث مادة للدعابة؛ بل إن هناك من يعلق بشتى أنواع الطرائف على أخطاء زوجته أمام أهله ولا يشعر أنه بذلك يهدم من حيث يظن أن الدعابة والمرح هما سبيلاً الخروج من هموم الحياة، فيبدأ الحزن والكآبة يتغلغلان إلى قلب الطرف الآخر (خاصة إذا كان شخصاً كما نسيمه حساس) ثم نقول بعد ذلك إنه شخص مكتئب ولا يحب الترويح أو المزاح! ولكن لو تم المزاح والترويح بطريقة متوازنة وبدون أن يكون فيها جرح للمشاعر فستكون بإذن الله نتائجها إيجابية.

إن تغيير نمط الحياة الزوجية الروتينية ضروري ، حتى نكسر الملل في حياتنا، وهذه مسؤولية الزوج، كأن يأخذ أسرته في رحلة بحرية أو برية أو إلى حديقة مع بعض الأسر الصديقة؛ ففي هذا ترويح عن النفس من ناحية، وتقوية للعلاقة العاطفية بينهما من ناحية أخرى، فعندما تشعر الزوجة بأن زوجها حريص على أن يروح عنها وعن الأولاد فسيكون لذلك بالتأكيد أثر إيجابي على نفسيتها.

وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ : « اللَّهُ فِي ثَلَاثَ : تَأْدِيبِكَ فَرَسِكَ ، وَرَمِيكَ بِقَوْسِكَ ، أَوْ قَالَ : نَصَلَّكَ ، وَمَلَأَ عَيْتَكَ أَهْلَكَ » (رواه أبو داود في الجهاد، باب في الرمي) .

وبغياب المرح والضحك بين الزوجين تبدو الحياة مملة، خاصة إذا لبس الزوج لباس الجد الذي لا يفارقه ويتعامل مع أهل بيته كالرئيس مع مرؤوسيه، ففي هذا تعطيل لسنة النبي صلى الله عليه وسلم في هديه مع زوجاته، فها هو بصحبة جيش المسلمين يلاعب زوجته، فقد روت لنا عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر.. قالت « فسابقته فسبقته على رجلي فلما حملت اللحم سابقته فسبقتني فقال: «هذه بتلك»!.. وهذا يدل على حرصه على الترويح عن زوجته وممازحته لها في حياته الزوجية حتى ولو كان وقت المعركة ولم يكن هذا أمراً عابراً ولكنه كان قد سابقتها قبل ذلك، وقد تجاوز صلى الله عليه وسلم الخمسين من عمره، مما يدل على أن الممازحة بين الزوجين لا تتوقف عند السنوات الأولى من الزواج فقط.

وكان صلى الله عليه وسلم يوصي أصحابه بالمباشطة وألا يكون الإنسان متجهماً، فيقول صلى الله عليه وسلم «تبسمك في وجه أخيك صدقة.....» (رواه)، وكان يعلمهم الهشاشة والبشاشة.

و من الضروري أن يستوعب كل من الزوجين الآخر في أفراحه وأتراحه، ولتتذكر كل زوجة وصية الأعرابية التي قالت لابنتها عند زواجها توصيها: «إياك والفرح بين يديه إذا كان مهموماً، والكآبة بين يديه إذا كان فرحاً» (وصية أمامة بنت الحارث لابنتها ام إياس) ، فلا ينبغي على الزوجة إذا رأت زوجها غاضباً أن تمزح وتمرح وتضحك!! .

وهنا يقول علماء النفس: عليها أن تظهر بعض التعب والضييق حتى ولو كان تكلفاً، كذلك إذا كان الذي يحزنه شيء هام فلا يجب عليها أن تقلل من شأن الأمر تحت مسمى أنها تهون عليه وتشعره بأن المسألة يسيرة (ولتنتبه الزوجة لذلك) بل عليها أن تتعايش مع الموقف، وفي نفس الوقت تحاول أن تسري عنه، والمرأة الذكية هي من تعرف مداخل نفس زوجها، وهذا يعد من المشاركة الوجدانية.

وإذا أردنا أن نعرف سر عظمة النبي صلى الله عليه وسلم فإننا نجد أنها تتمثل في شخصيته المتوازنة التي كانت تجمع بين أعلى درجات الاهتمام بالدعوة، إلى جانب روح المؤانسة والمداعبة اللطيفة التي كان يؤديها كحق عليه تجاه زوجاته الطاهرات ليملاً قلوبهن أنساً وسروراً، وليغمر بيوتهن بالطمأنينة والسكينة، فلقد قال صلى الله عليه وسلم: «نصرت بالرعب مسيرة شهر» (متفق عليه)، ومع هذه العظمة كان يرفق بزوجاته ويداعبهن ويؤانسهن، وهذا على بن أبي طالب رضي الله عنه ينعت رسول الله صلى الله عليه وسلم: لم يكن بالطويل الممغط، ولا القصير المتردد، وكان ربعة من القوم، ولم يكن بالجعد القطط، ولا بالسبب، رجلاً، ولم يكن بالمطهم، ولا بالمكثم، وكان في الوجه تدوير، وكان أبيض مشرباً، أدعج العينين، أهدب الأشفار، جليل المشاش والكتد، دقيق المسربة، أجرد، شثن الكفين والقدمين، إذا مشى تقلع كأنما يمشي في صبب، وإذا التفت التفت معاً، بين كتفيه خاتم النبوة، وهو خاتم النبيين، أجود الناس كفاً، وأجراً الناس صدراً، وأصدق الناس لهجة، وأوفى الناس ذمة، وألينهم عريكة، وأكرمهم عشرة، من رآه بديهة هابه، ومن خالطه معرفة أحبه (الرحيق المختوم / للشيخ صفي الدين المباركفوري).

ومن هنا فقد بات لزاماً علينا أن نبصر الأمة بما كانت عليه حاله صلى الله عليه وسلم مع زوجاته الطاهرات، فنميط اللثام عن هذا الجانب من شخصيته الحبيبة الأليفة المداعبة الممازحة، فنذكر عندها أنه كان بحق يعطي كل ذي حق حقه.. وأي حق للزوجة أعظم من أن تجد إلى جانبها زوجاً حبيباً أليفاً يراعي مشاعرها ويرق لحالها ويلطفها ويمازحها؛ ليدخل السرور إلى نفسها ويملاً بالأنس والسعادة بيتها.



وتقول عائشة رضي الله عنها: «عن عائشة رضي الله عنها - كنت أعب بالبنات عند النبي صلى الله عليه وسلم وكان لي صواحب يلعبن معي، فكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل ينقمعن منه فيسر بهن فيلعبن معي» (الأدب المفرد)، ثم ما أروع ما نقله إلينا هذا المشهد الذي دار في بيت النبوة، حيث إن الرسول الكريم تنزل إلى مستوى زوجاته وشاركهن مزاحهن سواء بسواء، ليطيب بذلك نفوسهن ويغمر بالسعادة بيوتهن، عَنْ يَحْيَى بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ حَاطِبٍ، أَنَّ عَائِشَةَ، قَالَتْ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِخَزِيرَةٍ قَدْ طَبَخْتُهَا لَهُ، فَقُلْتُ لِسُودَةَ وَالنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنِي وَبَيْنَهَا: كُلِي، فَأَبَتْ، فَقُلْتُ: لَتَأْكُلَنَّ، أَوْ لَأَطْخَنَنَّ وَجْهَكَ، فَأَبَتْ، فَوَضَعْتُ يَدِي فِي الْخَزِيرَةِ، فَطَلَيْتُ وَجْهَهَا، فَضَحَكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَوَضَعَ بِيَدِهِ لَهَا، وَقَالَ لَهَا: «الطَّخِي وَجْهَهَا»، فَضَحَكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَهَا، فَمَرَّ عُمَرُ، فَقَالَ: يَا عَبْدَ اللَّهِ! يَا عَبْدَ اللَّهِ! فَظَنَّ أَنَّهُ سَيَدْخُلُ، فَقَالَ: قَوْمًا فَاغْسِلَا وَجُوهَكُمَا»، فَقَالَتْ عَائِشَةُ: فَمَا زِلْتُ أَهَابُ عُمَرَ لَهَيْبَةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ عُمَرَ دَاخِلٌ فَقَالَ عُمَرُ: السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْكُمْ، أَدْخُلُ؟ فَقَالَ: «ادْخُلْ ادْخُلْ» (صحيح البخاري - كتاب الأطعمة - باب الخزيرة ج ٣).

فهل يعلم الأزواج ما كانت عليه حاله صلى الله عليه وسلم مع زوجاته أمهات المؤمنين وذلك كي يكون هذا الحال هو حالهم مع زوجاتهم في حياتهم الزوجية، لتحلو بذلك الكلمة ويعذب الحديث وترق الحاشية ويطيب المعشر وتهنأ الأسرة ويسعد المجتمع.

تذكر دائماً

أن الضحك والمرح يؤكد إنسانيتنا، ويكسر الجليد بين الأشخاص، وأفضل أنواع العلاج للمواقف المتوترة. فالأشخاص الذين يحبون المرح، هم الأكثر قبولاً وجاذبية لدى الآخرين، فالابتسامة والوجه البشوش جوازات سفر مجانية لدخول القلوب!.

١٩- الآثار النفسية للتفكك الأسري على الطفل .



تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الفرد فالاهتمام بمستقبل الطفل هو في الواقع ضمان لمستقبل شعب بأسره ، فالطفل هو الثروة الحقيقية وأمل الغد .

وفي الوقت الذي نرى فيه من حولنا المشاكل التي يتعرض لها الطفل في العالم من نبد وقهر واضطهاد واستغلال وما يترتب على هذه

المشاكل من اضطرابات نفسية وانحراف وجريمة وإدمان وما نرى أيضاً من حالات العنف والعدوان في المدارس وحالات اختطاف وانحرافات سلوكية وخاصة في العالم الغربي .

يؤكد علماء النفس دائماً على إن أسباب الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، هو خلل في المعاملة مع الطفل وأن الأطفال الذين تساء معاملتهم، هم دائماً ضحايا للاضطراب النفسي والانحراف .

تعتبر الأسرة بمثابة النواة الأولى والقلب الاجتماعي الأول التي تنمي شخصية الطفل الراشد في المجتمع وتساعد على تشكيل شخصيته بصفة عامة. نفهم من هذا أن للأسرة دوراً هاماً وفعالاً في بناء شخصية الطفل، فإذا ما اضطرت وتفككت الأسرة كان لهذا الاضطراب والتفكك الأثر السلبي على شخصية الطفل .

لقد ثبت لدى الباحثين تأثير السنوات الأولى من العمر في باقي حياة الإنسان وقد وجد أنه إذا ما لبيت حاجات ورغبات الطفل إلى الطعام والراحة والمحبة وغير ذلك في الأشهر الأولى أن يكون حظه في حياة مستقبلية سعيدة. وإن الأنماط السلوكية

الأسرية تحدد ما سوف يفعله الطفل في مستقبل حياته أو ما يستطيع أن يفعله لكي يحصل على الإشباع والرضا على ذلك في الأسرة التي تكوّن وتنمي شخصيته.

ومن القواعد المتفق عليها الآن أن أول أساس لصحة النفس إنما يستمد من العلاقة الوطيدة الوثيقة الدائمة التي تربط الطفل بأمه أو من يقوم مقامها بصفة دائمة وان أي حالة تحرم الطفل من حنان الأم تظهر أثره في تعطيل النمو الجسمي والذهني، والاجتماعي وفي اضطراب النمو النفسي.

إن الحب الذي يمنحه الأبوين لطفلها يعتبر في حياة الطفل غذاءً ضرورياً في نموه النفسي، هذا الغذاء لا يقل أهمية عن غذائه الجسدي.

عندما تفشل الأسرة في توفير المناخ الذي يساعد على تعليم أفرادها كيف يحققون التوازن بين الحاجات الاتصالية بالآخرين والحاجات الاستقلالية عنهم فإن الباب يكون مفتوحاً لمختلف صور الاتصال الخاطئ، والذي ينتهي باضطراب جو الأسرة وتحويلها لبؤرة مولدة للاضطراب، بل وإصابة بعض أفرادها بالاضطراب الواضح الصريح.

قبل التحدث عن الاضطرابات الناجمة عن التفكك و الاضطراب الأسري نرى ضرورة التحدث عن أسباب التفكك الأسري وهي كالتالي:

إن أسباب التفكك الأسري ترجع إلى عوامل كثيرة منها:

- صراع الأدوار بين الزوجين وعدم التوفيق فيما بينهما.
- الاضطرابات الشخصية التي يعاني منها أحد الزوجين أو كلاهما .
- الخلافات والمشاحنات وسوء التوافق الزوجي.
- المشكلات الاقتصادية التي تنشأ نتيجة عدم كفاية موارد الأسرة للوفاء بالتزاماتها.
- وفاة أحد الوالدين أو غيابه المتصل أو المؤقت.

يؤدي الاضطراب والتفكك الأسري إلى عواقب وخيمة على نمو الطفل وصحته النفسية؛ فالتفكك الأسري وتصعد العلاقات بين الوالدين ومشكلاتهم النفسية وما يصاحب ذلك كله من عدم احترام وتحقيق كل طرف منهما للآخر، واللامبالاة والعداوة وما يترتب عليهما من مشاعر تعاسة وألم وقلق يعوق النمو الانفعالي والاجتماعي لدى الطفل، ويضعف من ثقته بأسرته ووالديه، كما يجعله أنانياً عاجزاً عن تبادل مشاعر الحب مع الآخرين ويفقده الانتماء، وربما دفعه إلى أشكال مختلفة من الانحراف والسلوك العدواني والمرض النفسي.

إن التفكك الأسري يلعب دوراً جوهرياً وحاسماً في ظهور الاضطرابات النفسية لدى الأطفال فالشد والتوتر وضغوط الحياة اليومية التي يعاني منها الآباء والأمهات تنعكس على الأطفال، وقد تبين إن الأطفال الذين يعانون من ارتفاع الاكتئاب غالباً ما يعلنون عن رغبتهم في الانتحار وبدراسة الأوضاع الأسرية تبين أن هذه الأسر تعاني من الاضطرابات الأسرية مثل الانفصال الأسري والعدوان سواء اللفظي أو الجسدي.

وقد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التوتر في العلاقات الوالدية وكلاً من القلق، والاكتئاب، ومشكلات الأطفال، وبين نقصان الترابط الأسري وكل من المشكلات السلوكية لدى الأطفال كالعدوان، واضطرابات الكلام، والخجل والقلق والتأخر في النمو.

إن كل الانفصالات تفرض الحزن والاكتئاب عندما يكون الطفل ضحية الآباء الذين تساء معاملتهم، الطفل ينسى الانفصال وينغلق على نفسه في الاكتئاب، ويصبح منحرف وعدواني، وإن الأطفال الذين تساء معاملتهم يصبحون في مستقبل حياتهم آباء سيء المعاملة. لا ننسى أيضاً المعاناة والآلام النفسية التي يعانيها أطفال المدمنين وما يترتب عليها من خوف، وقلق، واكتئاب، وتأخر دراسي، وهروب من المدرسة، والتبول اللاإرادي، وتدل الدراسات أن نسبة التصدع في أسر المدمنين يزيد سبعة أضعاف في الأسر الأخرى.



ونلاحظ أن التفكك والاضطراب الأسري ، له الأثر الكبير في الاضطرابات النفسية ، لدى الطفل وما يحدث له من اضطراب في السلوك العام في مرحلة الطفولة وما بعدها، سواء على شكل اضطرابات نفسية ، تتمثل في القلق ، والاكتئاب، والخوف، أو على شكل اضطرابات سلوكية تتمثل في مص الإصبع ، والتبول اللاإرادي والنشاط الزائد والسلوك العدواني، أو على شكل اضطرابات معرفية من تأخر دراسي ، والهروب من المدرسة أو على شكل انحرافات سلوكية.

يؤدي الاضطراب والتفكك الأسري إلى عواقب وخيمة على نمو الطفل وصحته النفسية؛ فالتفكك الأسري وتصعد العلاقات بين الوالدين ومشكلاتهم النفسية وما يصاحب ذلك كله من عدم احترام وتحقير كل طرف منهما للآخر، واللامبالاة والعداوة وما يترتب عليهما من مشاعر تعاسة وألم وقلق يعوق النمو الانفعالي والاجتماعي لدى الطفل، ويضعف من ثقته بأسرته ووالديه ، كما يجعله أنانياً عاجزاً عن تبادل مشاعر الحب مع الآخرين ويفقده الانتماء ، وربما دفعه إلى أشكال مختلفة من الانحراف والسلوك العدواني والمرض النفسي (عبدالمطلب امين القريظ ، في الصحة النفسية ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ، ص ٤٥٣) .

وقد كشفت الدراسات العربية والأجنبية الآثار السلبية لاضطراب البيئات الأسرية والتصعد الأسري على سلوك الأطفال، إذ تبين أن الأطفال الذين ينشؤون داخل الجو الأسري غير المستقر يعانون من مشكلات انفعالية وسلوكية واجتماعية.

إن التفكك الأسري يلعب دوراً جوهرياً وحاسماً في ظهور الاضطرابات النفسية لدى الأطفال فالشد والتوتر وضغوط الحياة اليومية التي يعاني منها الآباء والأمهات تنعكس على الأطفال ، وقد تبين إن الأطفال الذين يعانون من ارتفاع الاكتئاب غالباً ما يعلنون عن رغبتهم في الانتحار وبدراسة الأوضاع الأسرية تبين أن هذه الأسر تعاني من الاضطرابات الأسرية مثل الانفصال الأسري والعدوان سواء اللفظي أو الجسدي (سمير كامل أحمد ، الصحة النفسية للأطفال ، مركز الاسكندرية للكتاب، ٢٠٠١ ، ص ٢٣٢) .

كما كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التوتر في العلاقات الوالدية وكلاً من القلق، والإكتئاب، ومشكلات الأطفال، وبين نقصان الترابط الأسري وكل من المشكلات السلوكية لدى الأطفال كالعدوان، واضطرابات الكلام، والخجل والقلق والتأخر في النمو. كما يرى عبدالمطلب القريطي أن أهم الآثار السلبية للطلاق على النمو النفسي للطفل تكوين مفهوم الذات السلبي، ومفهوم الوالدين السيئ، مما يؤدي إلى اختلاف نمو الشخصية، وضعف الثقة في النفس وفي الناس، وإلى سيطرة مشاعر القلق والتوجس وعدم الكفاءة، وانخفاض مستوى الطموح، وقلة الرغبة في العمل والإنجاز، وضعف التحصيل الدراسي (عبدالمطلب أمين القريطي، في الصحة النفسية دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ٤٥٥). وقد وجد الباحثون في الانحرافات والأمراض النفسية أن نقص العلاقات الأولية المبكرة مسؤول عن كثير من الشخصيات السكوباتية. إن كل الانفصالات الرديكالية تفرض الحزن والاكئاب عندما يكون الطفل ضحية الآباء الذين تساء معاملتهم، الطفل ينسى الانفصال وينغلق على نفسه في الاكئاب، ويصبح منحرف وعدواني، وإن الأطفال الذين تساء معاملتهم يصبحون في مستقبل حياتهم آباء سيء المعاملة (Francoise koehler، violence et secret، 1997، p12).

لا ننسى أيضا المعاناة والآلام النفسية التي يعانها أطفال المدمنين وما يترتب عليها من خوف، وقلق، واكتئاب، وتأخر دراسي، وهروب من المدرسة، والتبول اللاإرادي، وتدل الدراسات أن نسبة التصدع في أسر المدمنين يزيد سبعة أضعاف في الأسر الأخرى (جودت عزت عبدالهادي، سعيد حسن العزة، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص ١٤٠).

للوفاية من التفكك والاضطراب تؤكد على إقامة البرامج التثقيفية وخاصة الإرشاد الزواجي، قبل الزواج، وبداية الاختيار. حيث يكون الشاب والفتاة على دراية ونضج انفعالي يتناسب مع تحمل المسؤولية في تكوين أسرة سعيدة.

- احترام الوالدين وحبهم لطفلهم يساعده على أن يكون أمنأً وبعيداً عن التهديد و
لوعيد.

- تقديم الدفاء والتقبل للطفل ، فإذا تقبل الوالدان الأطفال، فعندها سوف يشعر
الأطفال السعادة، والنجاح، وعدم الفشل. إذ أن ذلك التقبل: سوف يجعلهم يشعرون
بأن لهم قيمة ، وعلى الآباء دعم الطفل عاطفياً بدلاً من أن يرفضوه.

- التربية الأسرية حيث يجب العمل من خلال برامج التربية الأسرية وغيرها من
المؤسسات التربوية مثل: دور المساجد ، ووسائل الأعلام، على فهم الحياة الأسرية
والترغيب في أقامتها. والقيام بالواجب نحوها .

- العمل على تحقيق التفاهم الأفضل بين كل أعضاء الأسرة، والتخلص من التوتر
الانفعالي الذي يسود الأسرة، وحل الصراعات داخلها .

- توجيه الخدمات النفسية نحو حل المشكلات، وخاصة مشكلات بين أفراد الأسرة،
ويجب العمل على تحسين المناخ الأسري وتدعيم العلاقات الأسرية (مصطفى مفتاح
الشقماني - الآثار النفسية للتفكك والاضطراب النفسي الأسري على الصحة
النفسية للطفل).

تذكر دائماً

اكشف عن حبك للطفل في السنة الأولى من العمر والاحتضان والتقبيل والمداعبة
والابتسام عبارة عن نماذج لما يجب أن يفعله الأبوان كتعبير عن الحب .

٢٠- التجديد وقتل الروتين



التجديد في الحياة الزوجية يحقق كثير من التقارب ويدخل السرور على جميع أفراد الأسرة، وهو يؤدي بالتأكيد إلى تنشيط الحياة الزوجية، ومنحها جرعة من الحب الدافئ، وهذا كفيلاً بإضفاء جو من السعادة والسرور والمتعة في حياة الأسرة كلها، وأنا لا أقصد بالتجديد هنا تغيير ديكور البيت فقط، وإنما كذلك تغيير وتجديد النفوس ليزداد الحب والألفة والمحبة بين الزوجين، فبعد مرور سنوات من الزواج قد يتسرب الملل إلى الحياة الزوجية، وتضعف الرغبة في اللقاء، ولا يعالج الملل في العلاقة الزوجية إلا التنوع والتجديد.

ويجب على الأزواج أن يعلموا أن من أكبر الأمور التي تؤدي إلى الشقاق بين الزوجين الحياة الراكدة والروتين الممل التي تمر أيامها متشابهة متماثلة، كل يوم مثل أمسه، وشبيهه بغده، وكل شيء فيها لا يتبدل ولا يتجدد حتى توزيع الغرف، ومكان الأثاث، وألوان الطعام وأسلوب الأكل، وما أدري ما الذي يمنع الزوجين من العمل على تجديد حياتهما وتغيير الروتين وتبديله بالشيء الذي يناسبنا ويتفق عليه الزوجان

ولا يؤدي إلى الشقاق والصراع ، وهذا ما أكدت حديث النبي صلى الله عليه وسلم ،
عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ((ألا أخبركم
بخير ما يكنز المرء ؟ المرأة الصالحة ، إذا نظر إليها سرته ، وإذا غاب عنها حفظته ،
وإذا أمرها أطاعته)) . (رواه أبو داود والحاكم) .

الحياة الزوجية مهما كانت ثرية وسعيدة هي بحاجة لهذا التجديد الجميل والمبهج
فلا معنى لانتظار ركود الحياة حتى نبدأ في البحث عما يجددها ويعيد لها رونقها
وتألّفها .

والحياة الزوجية المرهقة بحاجة ماسة لجرعة مكثفة من التجديد لضخ الدماء في
شرايينها المتيبسة وكل لحظة تتأخر فيها عن إجراء التجديد المطلوب نرتكب فيها
خطيئة في آية من آيات الله ألا وهي الحياة الزوجية .

ونقول أن مسؤولية التجديد داخل الأسرة مسؤولية الزوج والزوجة ، فالذي ينطبق
على الزوج ينطبق على الزوجة ، فكلاهما مسؤول عن أمر التجديد ، وكلاهما مكمل
للآخر في تحقيق إنجازه .

هناك مبادئ أساسية لا يمكن الحديث عن تجديد في نمط الحياة دون أن نتحقق
هذه المبادئ ، والزوجة هي المعنية الأولى بأمر التجديد في الأسرة ، نظرا لدورها
الكبير في إدارة شؤونها وتمثل هذه المبادئ في ما يلي :

١- احترام الزوج وتقديره وطاعته والاهتمام بالنظافة في الملابس والبيت .

٢. التعامل برقة ولطف مع الزوج والحديث بأسلوب رقيق وصوت منخفض ، كوني
طبيعية تحدثي ببساطة ودون تكلف ، والتعامل برفق ولطف لا يعني فقط لهجة
رقيقة وإنما يعني تقليل الطلبات إلى الحد الأدنى الممكن وعدم الإلحاح عليها .

٣. جدي في مظهرك ولو بأشياء بسيطة .. غيري مرة لون شعرك .. نمط ملابسك ..

استخدمي قطعة إكسسوار جريئة.. ولتكن قدوتك السيدة عائشة رضي الله عنها
كانت ترتدي القلائد وتنوع في ألوان ثيابها.

٤. جدي في مظهر بيتك بلمساتك الفنية الإبداعية فالسيدة عائشة تشتري نمرقة
بسيطة كي يجلس النبي صلى الله عليه وسلم عليها تحفه بذلك فما أجمل أن يشعر
زوجك باهتمامك به بتعطير حجرة نومك بوضع وردة جميلة.

٥. الرجل يعشق التغيير،،، فعليكى ايتها المرأة بوضع المكياج وتغيير تسريحة الشعر
والتطيب بأجمل الطيب ولبس اجمل الثياب، وهذا مصداقا لحديث النبي صلى الله
عليه وسلم : .

٦. حدي وقت خاص لإنعاش حياتك الزوجية بمعنى أن هناك ساعات للمنزل
وهناك ساعات للأولاد وهناك أيضا وقت خاص لك أنت وزوجك فقط.. اخرجوا سويا
كل فترة لتناول العشاء بالخارج وحدكما.

٧. فكري بخيال خصب في شكل علاقتك الزوجية الخاصة ستجدي كثيرا من الأشياء
التي يمكن أن تضيف مذاق جميل لحياتك وستجدي انعكاس تلك العلاقة الدافئة
في حياتك اليومية.

٨. لا بد من الاستمرارية في ممارسة هذه التجديدات حتى يصبح التجديد جزء من
نمط حياتك. . قد لا تجدين تجاوبا في البداية اصبري واحتسبي وتوكلي على الله
وإن شاء الله تجنين أحلى الثمار.

٩. عندما يعود الزوج من العمل عليكى بالثناء عليه والدعاء له بالتوفيق .

١٠. تغيير اثاث المنزل او تغيير اماكن الأثاث وتزيين البيت يبعث السرور والسعادة.

١١. الدعاء وذكر الله في جميع الأوقات فذكر الله يريح النفس ويشعرها بالطمأنينة.

و أما المبادئ التي يجب على الزوج أن يلتزم بها تتمثل في ما يلي :

١ . عندما تتناول الطعام عليك بالثناء عليها وعلى طبخها ، كلمة شكرا تعشق سماعها المرأة فلا تبخل عليها فبعبارة سلمت يداك أو الله يعطيك العافية لا تكلف شيئاً وتعطي مردوداً هائلاً من السعادة .

٢ . تبادل الرسائل بين الزوجين من خلال الجوال او الورقية . وكذلك اتصال الزوج على زوجته والاطمئنان والثناء عليها .

٣ . الزوج عندما يجلب بعض الهدايا والمستلزمات للبيت تعتقدانه من الواجب على الزوج فهذا خطأ يجب عليك الشكر والتقدير والفرح لهذه العادة الحسنة .

٤ . أخبر زوجتك بأنك لا تزال تراها جميلة من وقت لآخر .

٥ . كن على اتصال دائماً بها، كلمها في اليوم أكثر من مرة قل لها بصدق إنك مشتاق جداً للعودة إلى البيت ورؤيتها، اتصل بها فقط لتقول إنك كنت تفكر فيها.

٦ . الدعاء وذكر الله في جميع الأوقات فذكر الله يريح النفس ويشعرها بالطمأنينة .

تذكر دائماً

العمل على الالتزام فن التجديد من طرف الزوجين ، فكل منهما يتمتع بشيء من هذا التجديد ، فقط يحتاج للبحث عنه في ذواتهما ، خاصة إذا ما توفرت الإرادة والرغبة الجادة .

٢١- دور الإستشارات في الحياة الزوجية



يكمُن دور الأسرة في تكوين وتنشئة وصقل شخصية الإنسان وفي الارتقاء بالمجتمع باعتبارها تشكل ركيزة من ركائز الأمن الاجتماعي والثقافي والوطني .

ووجود مركز الاستشارات العائلية يعتبر مساهمة في تنمية الذات لحل مشكلاتها وإشباع حاجاتها وتحقيق تطلعاتها إلى تنمية الأسرة للتعامل مع التحديات التي تواجهها والعقبات التي تعترض مسيرتها لتأدية رسالتها الحضارية وذلك من خلال تقديم خدمات استشارية مهنية متخصصة ومتميزة دعماً لطلبتها وللعاملين فيها وللمجتمع وحرصاً منها لتحسين نوعية الدور الحضاري لحياة أسرية كريمة .

وكم للحياة الزوجية من حاجة ماسة إلى وجود مركز للاستشارات يقدم لها الخدمات النفسية والاجتماعية والتربوية والقانونية ويبيدها عن تصدع البيت الأسري والتفكك والتشتت .

و يأتي إبراز أهمية الاستشارات الأسرية متزامنة مع تنامي المشكلات الأسرية في المجتمع مثل العنف الأسري وارتفاع معدلات الطلاق وسوء التوافق الأسري وهذا يستدعي تضافر الجهود من قبل المؤسسات الحكومية والأهلية لمواجهة هذه المشكلات. كما أن تقديم الاستشارات الأسرية يتطلب من الممارسين مهارات علمية

ومهنية تضمن كفاءة وفاعلية استفادة المسترشدين، ومن أجل تفعيل العلاج الأسري الذي يساعد على سعادة الأسرة .

ولا يقتصر دور الاستشارات على البيئة الداخلية للأسرة وإنما يتعداه إلى حل المشكلات الطلابية في المدارس، ومساعدة الوالدين في تربية الأبناء وكيفية التعامل مع المراهقين ومعالجة الانحرافات السلوكية وتقديم العلاج السلوكي والمعرفي للأطفال والمراهقين واضطرابات المزاج.. وغيرها من الجوانب التربوية دور في التقليل من العنف الأسري .

كما يمكننا القول بأن لتأهيل المقبلين على الزواج والتوافق الزوجي والأسري، والمساعدة على حل مشاكل الزوجين وحالات الطلاق والانفصال والحضانة، والمساعدة على حسن الاختيار والخطبة، ومعايير العدل الأسري والتوعية بمفاهيم العلاقة الزوجية دور مهم في تقليل نسبة العنف الأسري بمختلف أشكالها إذا ما عولجت من خلال تقديم الاستشارات البناءة قبل فوات الأوان. بالإضافة إلى ذلك

يجب تحديد الأهداف، واستثمار الذات، وتحسين التواصل مع الآخرين، وعلاج الاضطرابات السلوكية وتعديلها، وتنمية الذكاء العاطفي، وتنمية مهارات الثقة بالنفس

والتركيز على علاج المشكلات والخلافات التي تنشأ في الحياة الزوجية، أو العقبات التي تعترض مسيرة بناء الأسرة بعد الزواج وكذلك علاج المشكلات السلوكية لدى الأبناء في سن الطفولة أو المراهقة، مع الاهتمام بتنمية مهارات التعامل بين الزوجين ومهارات تربية الأبناء ومهارات تعامل الأسرة مع فئات المجتمع المختلفة.. كلها أمور تكمل جوانب الحياة المختلفة وتدرأ عن الأسرة العنف وتنقذها من خطر الانفكاك... وتجعلها تعيش في سعادة وهناء واستقرار .

تذكر دائماً

أن التوافق الأسري بغية تنوير الفرد وتوجيهه باعتباره النواة الأولى في الأسرة، وتوفير الدعم والنصح للأسرة وحمايتها باعتبارها اللبنة الأولى في بناء المجتمع. وتهدف البرامج الإرشادية والتوعوية إلى مواجهة التيارات والأفكار والسلوكيات الدخيلة على المجتمع، والمشاكل الأسرية المؤدية إلى تصدع أركانه وإيجاد حلول تتماشى مع القيم الإسلامية الفاضلة والأعراف الأصيلة الداعمة للهوية الوطنية السامية.



٢٢- دور الوالدين في غرس القيم الأخلاقية للطفل



تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة من أهم الفترات النمائية في حياة الطفل النفسية، لما يحدث فيها من بداية نمو الضمير أو الأنا الأعلى، حيث يكتسب الطفل قيم واتجاهات الوالدين ومعاييرهم السلوكية، وغالبا ما تكون هذه المعايير والقيم

والاتجاهات هي أيضا تلك التي تتميز بها الثقافة الفرعية التي ينتمي إليها الآباء، إن الأطفال في هذه الفترة يتعلمون « الخطأ والصواب » ويطبقون الأحكام على سلوكهم .

وتبدأ بوادر نمو الضمير في السنة الثانية من عمر الطفل عندما يكتسب تحريم أفعال معينة (لا تلمس الكتب ، لا تفتتح الخزانة ،.....) إلى آخر ذلك من المنهيات التي يمتصها الطفل تدريجيا ، ومع تقد السن لا يقتصر الضمير على تلك الأوامر والنواهي البسيطة بل يتسع ليشمل معايير أكثر تعميما .

إن نمو السلوك الخلقى للطفل لا يبقى معتمدا على نظام الثواب والعقاب فحسب بل إن هناك ما يدفعه عندما يصبح شاعرا بالعالم الكبير الذي حوله في أن يكبر هو أيضا وسرعان ما يتعلم أن هناك أشياء كثيرة يحرم منها لأنه لم يكبر بعد ، فهو لا يستطيع أن يتأخر في النوم إلى ما بعد ساعة معينة ، ولا يستطيع أن يعبر الشارع منفردا ، وغالبا ما يكون لعب الأطفال مبنيا على ما كانوا يودون أن يعملوه لو كانوا كبارا .

إن الطفل الوحيد المدلل يصعب تقويم اعوجاجه بعد أن يشتد عوده ويكبر ، وذلك لأنه موضوع اهتمام ومحبة والدية اللذين لا يفكرا بعقوبته حتى باللوم أو التأنيب، إن الثواب والعقاب وسيلتان بالغتا التأثير على النمو الخلقي شخصية الطفل ، ولا يمكن أن تملكان القوة الفعالة إلا على يد مرب ماهر .

والتشجيع كشكل للتقييم الإيجابي لسلوك الطفل يثير في نفس شعور بالرضا (الفرح ، النشوة ، السرور ، البشاشة ، والثقة) فهذه المشاعر تثير لدى الطفل الرغبة والاستعداد إلى تكرار التصرفات الخلقية السليمة ، أما العقاب كشكل لإدانة التصرفات غير المناسبة الصادرة من الطفل فإنه يثير مشاعر السخط (الخجل ، الندم ، الحرج ، عدم الرضا عن النفس ، تأنيب الضمير) فهذه تجعل العقاب مثيرا للغاية ، ويجب أن يعاقب الطفل على فعل ملموس لكي يعرف على أي شيء يعاقب ، وما ذا يراد به ولهذا يخطئ الوالدان اللذان يعاقبان أطفالهما « بالجملة » بعد عدة ذنوب ، وليس هناك أسوأ من العقاب من أجل العقاب ، ويجب أن تكون العقوبة متخذة بعيدا عن حالة الغيظ لأنها تكون غير عادلة

لذلك ولكي يربي الأبناء تربية صالحة يجب أن يتفق الوالدان على نوع السلوك الذي يسلكانه تجاه أبنائهم ، وكذلك توحيد القيم الاجتماعية بينهما وتوحيد أهدافهما فيما يتعلق بمستقبل الأولاد مع مراعاة ميولهم ، كما أن للاحترام المتبادل بين الأب والأم دور في ارتباط الأسرة وقوة تماسكها ، و للوالدين دور في غرس الثقة في نفس الأولاد ، وكلما كانت مبكرة كلما كان الطفل قادرا على أن ينمي ثقته بنفسه طوال حياته .

تذكر دائما

أفصح عن مشاعرك لأبنائك دون مناسبة ، أخبرهم بحبك العظيم لهم ،
أخبرهم بمشاعرك تجاههم وربما كان البخل بالمشاعر أعظم من البخل
بالمال .

٢٣- الحياة الزوجية في رمضان



يأتي شهر رمضان بعبقه وأريجه وما يحمله من معانٍ جميلة، ليضفي على الحياة الزوجية مزيداً من البريق والإشراق، ويمسح عنها غبار الخلاف والشقاق، ويخفف عن الزوجين هموم الحياة ومتاعبها، عندما تتقارب القلوب، وتسمو الأرواح، ويخرج الزوجان من هذا الشهر أكثر محبة ومودة ووثاماً.

ولكي يتحقق ذلك لابد من بعض الأمور التي ينبغي أن يراعيها الزوجان في هذا الشهر الكريم، فمع دخول شهر رمضان يتغير نمط الحياة المعتاد، ويحدث انقلاب في مواعيد النوم والطعام والعمل، وقد تتغير تبعاً لذلك شخصية المرء وطباعه، مما يفرض على الزوجين التكيف مع الوضع الجديد، وترويض الطباع والعادات، والتعاون لتوفير الوقت والراحة النفسية للطرف الآخر حتى يؤدي عبادته بدون أي منغصات أو مكدرات.

وشهر رمضان يعطينا أعظم الدروس في سعة الصدر، والصبر والحلم، والتسامح والتغافر، والمقصود من الصوم في الحقيقة تهذيب النفس، وصقل الروح وترويض العادات؛ ولذا فإن على الزوجين أن يحافظا على هدوءهما في هذا الشهر الكريم، ويضبطا انفعالاتهما، ويتحكما في أخلاقهما، وعليهما أن يضيقا فرص الخلاف والمشاكل ما أمكن، وأن يسعيا جهدهما لإزالة أي سوء تفاهم، وليعلما أن ذلك سيكون على حساب عبادتهما، وأن الشيطان أحرص ما يكون في هذا الشهر على أن يستثمر أي موقف يفسد عليهما لذة هذا الشهر وروحانيته وأجره.

وليكن شعارهما قول المصطفى صلى الله عليه وسلم، عن أبي هريرة قال :

قال النبي صلى الله عليه وسلم : (...إذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله، فليقل: إني امرؤ صائم....) (رواه البخاري) .

ومن الأمور التي لها أعظم الأثر في زيادة المودة والمحبة بين الزوجين أن يجتمعا على طاعة الله وعبادته، في هذا الشهر الكريم، وقد يكون الزوجان أو أحدهما مقصراً في هذا الجانب في بقية السنة، فيأتي شهر رمضان بما يوفره من أجواء إيمانية وأعمال تعبدية يجتمع عليها الزوجان، ليمنحهما أعظم فرص المودة والمحبة حين ترفرف على منزلهما ظلال العبادة وبركات الطاعة، من خلال صلاة التراويح والقيام والتهجد وقراءة القرآن، وعمارة البيت بذكر الله وغير ذلك من الأعمال.

شهر رمضان شهر مبارك، لو علمنا ما فيه من خير وبركة لتمنينا أن تكون السنة كلها رمضان، تُفتح فيه أبواب الجنة، وتُغلق أبواب النار، وتُصَفد الشياطين، فلا يبقى إلا الخير والتسامح والرحمة والحب، وفي غمرة الأحداث المتلاحقة في الحياة وفي ظل الانشغال والمسئوليات الكبيرة في حياة الزوجين؛ يأتي هذا الشهر الكريم ليفتح باباً للأمل والسعادة، وبث روح المودة والرحمة ونبع الحب الصافي من جديد بين الزوجين، فاهلموا إلى روضة رمضان التي تحيي القلوب وتسعد النفوس.

رمضان ببركته يخفف عن الزوجين هموم الحياة ومتاعبها ، وهذا عندما تتقارب القلوب وتسمو الأرواح ويخرج الزوجان من هذا الشهر أكثر محبة ومودة وانسجام

ومن الأمور التي لها أعظم الأثر في زيادة المودة والمحبة بين الزوجين أن يجتمعا على طاعة الله وعبادته ، في هذا الشهر الكريم ، وقد يكون الزوجان أو أحدهما مقصراً في هذا الجانب في بقية السنة ، فيأتي شهر رمضان بما يوفره من أجواء إيمانية وأعمال تعبدية يجتمع عليها الزوجان ، ليمنحهما أعظم فرص المودة والمحبة حين ترفرف على منزلهما ظلال العبادة وبركات الطاعة ، من خلال صلاة التراويح والقيام والتهجد وقراءة القرآن ، وعمارة البيت بذكر الله وغير ذلك من الأعمال .

ولذا فإن على الزوجان أن يشجعا بعضهما بعضا على العبادة ويعينه عليها ، وإذا قصر أحدهما لقي من رفيق دربه ما يجدد له عزمه ، ويعيد إليه نشاطه ، وقد قال- صلى الله عليه وسلم- : (إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا أو صلى ركعتين جميعا كتبنا في الذاكرين والذاكرات) (رواه أبو داود) ، وقال صلى الله عليه وسلم : (رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فإن أبت نضح في وجهها الماء ، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه الماء) (رواه أبو داود) ، وكان عليه الصلاة والسلام إذا دخلت العشر أيقظ أهله وأحیی ليله .

تذكر دائماً

لا بد من التضحية والتنازل من كل طرف عن بعض الأمور، واحتساب كل قول وعمل، لكي نجعل من هذا الشهر شهر تجديد في الحياة الزوجية، وشهر عبادة وقربة ومحبة ومودة .

٢٤- الطلاق العاطفي



الطلاق العاطفي أو النفسي هو استمرار الزوجين بالعيش تحت سقف واحد على أن تكون لكل منهما حياته الخاصة التي لا يعرف عنها شريكه إلا القليل ، هو طلاق من دون شهود ، وهو من أكثر أنواع الطلاق خطورة ، وأشد

أما على العلاقة بين الزوجين من الطلاق الشرعي ، لأنه اضطراب في التواصل من غير اتصال ، وعلاقة يخفتي فيها الشعور بالآمان الذي يمثل القاعدة والركيزة الأساسية لنجاح الحياة الزوجية واستمرارها .

إن الحديث عن الانفصال العاطفي بين الزوجين، أو يمكن تسميته مجازاً «الطلاق العاطفي» يتطلب معرفة منهج الإسلام في الزواج، فكثير من الناس يظن أن الزواج في الإسلام لا يقوم على العاطفة، وإنما ينظر الرجل إلى المرأة، أو لا ينظر إليها في بعض الأوساط، فإن أعجبهته ذهب إلى بيت أبيها ليطلب زواجها، ويتم الاتفاق على المهر والتجهيز ثم يكون البناء، وتبدأ عجلة الحياة الزوجية.

ومن المعلوم أن معرفة أي حكم يرجع فيه إلى كتاب الله، وسنة نبيه - صلى الله عليه وسلم - كمصدرين للأحكام الشرعية في الإسلام، بل وكمنهج حياة للمسلمين؛ لأن حصر فائدة القرآن والسنة في معرفة الحكم الشرعي ضرب من التقييد المرفوض.

وحين نستنطق القرآن الكريم في آيات الزواج يكاد ينطق بإقامة الحياة الزوجية على

الحب والعاطفة، وعلى الاحترام المتبادل بين الزوجين، ليفضي كل منهما إلى الآخر بمشاعره وأحاسيسه ووجدانه في جو من النظافة النفسية، ولتغذي الأرواح بكل الحب الذي يثاب عليه الزوجان.

ومن ذلك قول الله - تعالى-: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (سورة الروم الآية ٢١) ، فالقرآن يشير إلى بناء الأسرة على السكن والمودة والرحمة، وكلها معانٍ تدخل في دائرة العاطفة والحب.

وتكرر هذا المعنى في آية أخرى، حيث قال الله - تعالى-: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا» (سورة الأعراف الآية ١٨٩) ، فليس هناك ألفة بين اثنين، كألفة الزوجين.

ولذا جعلها الله - تعالى - آية من آياته التي يجب أن يتدبر فيها.

العاطفة لها شأن كبير في الحياة الزوجية في الإسلام، وأن العيش مع الانفصال العاطفي هو أشبه بالموت أو الفراق، ولئن كان الإنسان روحاً وجسداً، فإن انفصال الروح يأذن بانفصال الجسد

بل يصرح الرسول - صلى الله عليه وسلم - بحبه لنسائه على ملامن الصحابة، فعن عمرو بن العاص قال: قيل: يا رسول الله! أي الناس أحب إليك؟ قال: عائشة، فقال: من الرجال؟ قال: أبوها، قال: ثم من؟ قال: عمر بن الخطاب، فعد رجالاً (رواه البخاري ومسلم) .

ويلاحظ أن أول ما سئل النبي - صلى الله عليه وسلم - عن أحب الناس إليه، قال: عائشة، ثم لما أخبره عمرو - رضي الله عنه - أنه يقصد الرجال، عدد رجالاً من أصحابه.

ولقد كان النبي - صلى الله عليه وسلم - قدوة في إثراء مظاهر الحب بين الزوجين، فقد كان يلعب عائشة، بل ويترك لها أحياناً لعباً تلعب بها، مراعاة لسنها، بل لما قام الأحباش في المسجد يلعبون وقفت عائشة - رضي الله عنها - خلفه لتشاهدهم، فلما ملت استأذنت الرسول - صلى الله عليه وسلم - وفي ذلك مراعاة للزوجة الصغيرة.

وكانت إذا شربت من الإناء، أمسكه ووضع فمه في موضع فمها وشرب.

بل كان يمسك العظم الذي به اللحم بعد أن تأكل عائشة، فيضع فمه في موضع فمها، وكان كثيراً ما ينام في حجرها.

بل ثبت عنه - صلى الله عليه وسلم - أنه كان يجري مسابقة جري بينه وبين عائشة أكثر من مرة، فسبقته أول مرة، ثم سبقها في مرة أخرى، فداعبها قائلاً: هذه بتلك.

وكان - صلى الله عليه وسلم - ربما رأى ما يحدث بين أزواجه من مشاحنات، فيبتسم مما يفعلن، كما يحدث بين الضرائر.

وكان - صلى الله عليه وسلم - يهدي إليهن بعض الهدايا؛ ترفيقاً لقلوبهن، وتطيباً لخاطرهن، فتظن كل منهن أن لها الصدارة في قلبه - صلى الله عليه وسلم -.

فالببوت لها أسرار لكنها تتحوّل أحياناً إلى ساحات للصراع أو الإهمال أو التوجّس أو اللامبالاة، حتى يتجاوز البيت لمفهومه وقيّمته، ويصبح ضرباً من الانتظار وغابة قلق لا أكثر، كم من هذه البيوت المضاءة تنطوي على أنفس قلقة متوجّسة مما يحمله لها غبار مستقبل غير واضح في علاقتها بالطرف الآخر.

كم من هذه البيوت تحمل نذر التهدم والعطب وهي تبدو في أحسن حالات تماسكها ظاهرياً، وهو ما يولد ظاهرة منتشرة بشكل ملحوظ، وقد نطلق عليها مسمى: الطلاق العاطفي .

والمقصود هنا بتعبير الطلاق العاطفي التباعد والفقدان التدريجي للشعور بالموّدة والمحبة والرغبة بين الزوجين، رغم كونهما لا يزالان تحت سقف واحد.

من جانبه قد يجد الرجل نفسه وقد غرق في عمله حتى الثمالة، كما أنه يقوم على رعاية أم مريضة أو أب يوشك على وداع دنياه، أو هو وصحبه في زحمة ولا وقت للزوجة، فهي في كل الأحوال موجودة طوال الوقت فلم العجلة.

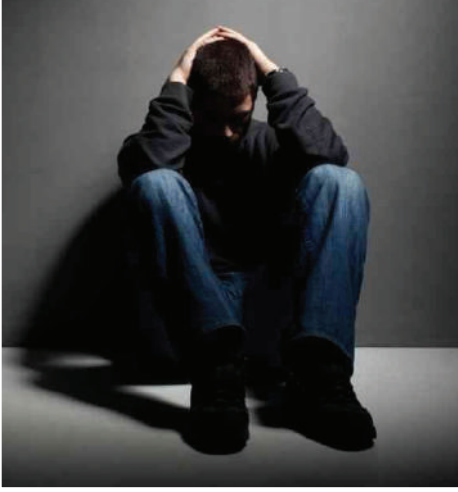
مسببات أخرى قد تتعلق بما هو مادي حولهما، فقد يعلق الزوجان بالتزامات مالية (شراء بيت) (أقساط سفر أو سيارة) أو مرض طفل أو إعاقته، مما يجعلهما أسيرين للمشكلة، فينسيان علاقتهما وشعورهما بذاتهما كزوجين، وكفريق يتآلف بالمودة والتقارب بدل التنافر واللوم الخفي كل للطرف الآخر على ما حلّ بطفلها أو ما آلت إليه أحوالهما المالية.

التباعد أو الطلاق العاطفي ... حفرة خانقة حين تقع الأسرة في حبالها، ورغم أنها أشد تأثيراً على الأطفال وأقل تدميراً لكلا الطرفين من الناحية الاجتماعية والشكلية إلا أنها مدمرة لأبسط مفاهيم العلاقات الممكنة بين رجل وامرأة، كما أنّ تيارات الغضب المكبوت وشحن الأعصاب المبطنة في كل كلمة وسلوك بين الرجل والمرأة، إنما تمثل قوة تدمير سلبية تغطي بظلالها القاتمة المنزل والأطفال وكلا الطرفين سواء كرجل وأنثى أو كبشر.

تذكر دائماً

أن العتاب بين الزوجين ليس كله سلبيات ، فالعتاب أحياناً دليل المحبة، كما أن تراكم المضايقات والمواقف من دون حسمها سيجعل الأمور تسوء لأبسط الأسباب مضجرة للموقف.

٢٥- الاكتئاب وأثره على الحياة الزوجية



قد يمر الإنسان بفترة في حياته يشعر فيها بعدم الراحة أو الاستقرار النفسي، والزوج معرض لأن يمر بهذه الحالة فيجد نفسه محاصرا بالعديد من الضغوط والمشكلات التي تدخله في حالة من الاكتئاب لا يستطيع إخراج نفسه منها بمفرده، وهنا يظهر دور الزوجة في الوقوف بجانبه ومساعدته لتخطى هذه المحنة.. ولأن السعادة الزوجية هي تكامل الزوجين في بناء أسرة سعيدة .

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الرجال أقل طلبا للمساعدة من السيدات عند شعورهم بالاكتئاب، وأن بعض الأزواج يخشون أنهم إذا أفصحوا عن إصابتهم به فإن زوجاتهم ربما تتخلى عنهم، الأمر الذي يلقي عبئا أكبر على الزوجة للانتباه إلى أي تغيير يطرأ على طبيعة الزوج وتصرفاته، وأن تسارع باحتوائه والوقوف بجانبه في كل أحواله.

ومن أهم التغييرات التي تحدث للزوج حين يصابه الاكتئاب:

- شعوره الدائم بالتعاسة وعدم الراحة خاصة في أوقات معينة من اليوم هي غالبا فترة الصباح، وعدم استمتاعه بالأشياء مهما بلغت درجة أهميتها له وحبها لها.
- إحساسه المتواصل بالذنب تجاه أمور لا تمت له بصلة، وتشاؤمه الذي قد يقوده للتفكير في الانتحار.
- إصابته بالأرق واستيقاظه مبكرا في الصباح، أو العكس فقد ينام أكثر من المعتاد.

- انصرافه عن ممارسة العلاقة الخاصة نتيجة للإحباطات والمشكلات التي يواجهها، وعدم اعتناؤه بنفسه بشكل جيد فلا يبالي بحلق ذقنه أو غسل شعره أو العناية بملابسه.

- قلقه الدائم وعدم قدرته على الكلام حول بعض الأمور وظهوره هادئاً على غير العادة، وشكواه المستمرة من آلام جسدية مبهمه.

أظهرت الأبحاث أن اضطراب العلاقات الزوجية هي المشكلة الأكثر شيوعاً المترافقة مع الاكتئاب عند الرجال. فالرجل لا يستطيع بطبيعته التغلب على تعارض الآراء كما تفعل المرأة، ويتجنب النقاشات الصعبة والشجار الذي يشعره بعدم الارتياح الجسدي، في الوقت الذي تحاول فيه الزوجة مناقشة المشكلة فينسحب الزوج ما يجعلها تستشعره تجاهلاً- هذه الحلقة المفرغة قد تدمر الحياة الزوجية.

وعلى الزوجة أن تدرك أن الحياة مع شخص يعاني الاكتئاب ليس بالأمر السهل حتى لو كان خاضعاً للعلاج، فمعظمهم يعانون من الشعور بالذنب أو الخجل من الاعتراف بمرضهم، بل أحياناً ما يأخذ الاكتئاب شكل الغضب من النفس أو من الآخرين وقد يكون الغضب منها على وجه الخصوص، لذا لا بد للزوجة أن تعرف كيف تتعامل مع زوجها في هذه الحالة بشكل أكثر وداً وحباً، وأن تتفهم جيداً حقيقة مشاعره وأنها تمثل الجزء الأكبر في علاجه وتخطيه للمحنة.

ولا بد على الزوجة أن تضع في ذهنها أنه شيء خارج عن إرادته، وأنه يعاني من مرض حقيقي لا يستطيع التغلب عليه، وحاولي بكل جهدك أن تجعله يعبر عن استيائه أو شعوره بالإحباط أو الغضب بطريقة سلمية لا تجعله يشعر بالندم وفي نفس الوقت لا يكبت مشاعره.

• إذا كان زوجك المصاب بالاكتئاب متشائماً فحاولي أن توضح له الأشياء الإيجابية الموجودة في حياته.

والزوجة أكثر إنسانة تعرف مفاتيح شخصيته.. فتحاول أن تستعملها إلى أقصى حد ممكن، لتحسين مزاجه ورفع معنوياته، فإذا كان يحب الهواء الطلق فخذيه في نزهات متكررة، وإذا كان اجتماعيا يحب الناس فخذيه إلى التجمعات العائلية حتى لو لم يرغب بالكلام، أما إذا كان شخصا متدينا فإن قراءة القرآن أو الاستماع إليه والى المحاضرات وسيلة مناسبة لتخفيف حدة الاكتئاب.

ونلاحظ الكثير من الناس المصابين بالاكتئاب يضغطون على أنفسهم أكثر من اللازم، ساعديه أن يضع لنفسه أهدافا أكثر واقعية وفاعلية في حياته وبذلك يقلل العبء عن نفسه.

ولابد على الزوجة أن تتذكر أنه على المدى البعيد قد يكون الاكتئاب مساعدا لبعض الأزواج على الخروج أقوى وأفضل من قبل، فيرى الأمور والعلاقات الاجتماعية أكثر وضوحا وربما يكون لديه القوة والحكمة ليتخذ قرارات مهمة وتغييرات كان يتجنبها سابقا.

تذكر دائماً

أن عمل جلسات التنفيس الداخلية في مكان رومانسي والبوح بمكامن النفس للنصف الآخر يزيد من المحبة والألفة بين الزوجين.

٢٦- التعاون بين الزوجين



التعاون بين الزوجين يعطي الحياة الأسرية مذاقا رائعا فكلهما يشارك رفيقه في الحزن والفرح ، وفي الفقر والغنى ، وفي اتخاذ القرارات المناسبة وعلى قدر هذه المشاركة يصبحان كيانا واحدا ، ونفسا واحدة ، وتتوافر السعادة الفعالة بينهما ، وتبقى المودة والرحمة والحب والتفاهم ، ويتحقق السكن النفسي .

فالمزوجة شريكة الرجل في حياته وبها تسعد حياة الرجل أو تشقى ، والمرأة الصالحة تدفع زوجها لتأدية العبادات من صلاة وصيام وزكاة وحج ، وأمر بالمعروف ونهي عن المنكر ، وتعينه على قيام الليل ، والتصدق على الفقراء ، وصلة الرحم ، فالمزوجة الصالحة نصف دين الرجل حقا ، والزوج الصالح معين لزوجته على طاعة الله وفعل الخير ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « رحم الله رجلا قام من الليل ، فصلى وأيقظ امرأته فصلت ، فإن أبت رش في وجهها الماء ، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلى ، فإن أبى رشت في وجهه الماء » (رواه ابن ماجه) .

وما أجمل أن يقرأ الزوجان معا شيئاً ولو يسيراً من القرآن بعد صلاة الفجر ويجعلان ذلك ورداً يومياً لهما ، فإن كثيراً ممن قاموا بهذا الأمر أقرّوا أثره الطيب على قلوبهم ، بل إنه يذيب ما قد يعلق بقلب الزوجين من آثار الخلافات ، تلك هي المشاركة الفعالة في الحياة الزوجية ، التي تسعد الزوجين في الدنيا والآخرة

ما أروع أن يشارك الزوج زوجته في بعض أعمال المنزل ، ولو من باب المودة والمشاركة الوجدانية والتقدير المعنوي ، فهي فرصة طيبة لتعبير الرجل عن تقديره لزوجته ، وتطبيب نفسها والتقرب إليها ، حتى ولو كانت هذه الأعمال بسيطة ، مثل : حمل الأطباق إلى المائدة ، أو فرش السجادة ، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم نموذجاً يحتذى به في عونه لأهله ، فقد يحلب الشاة ، ويرقع الثوب ويخصف النعل ، ويخدم نفسه ، ويقم البيت ، ويعقل البعير ، ويعلف الجمل ، ويعجن مع أهله ، ويحمل بضاعته من السوق ، ففي صحيح البخاري عن الأسود قال : (سألت عائشة ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته ؟ قالت : كان يكون في مهنة أهله - تعني في خدمة أهله فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة) .

وروى أحمد وابن حبان وصححه عن عروة قال : (قلت لعائشة ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته ؟ قالت : يخيظ ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم) .

ولا يقتصر تعاون بين الزوجين في أعمال المنزل فقط بل يتعداه إلى تربية الأبناء ، وقضاء حوائجهم من غير تقتير ولا إسراف ، ودون تفرقة أو تفضيل لأحدهم عن الآخر ، فيكون العدل بينهم في الطعام والشراب والثياب ، بل وفي النظرة والبسمة والقبلة كذلك ، ولا يجوز تفضيل البنين على البنات ، بل يجب المساواة بين الجميع في كل شيء حتى في الهدية ، فهذا بشير بن سعد الخزرجي ومعه ابنه النعمان رضي الله عنهما جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم ، فقال : يا رسول الله إني أشهدك أنني قد نحلته (أي أعطيت) النعمان كذا وكذا ، فقال صلى الله عليه وسلم : أكل ولدك نحلته ؟ فقال : لا ، فقال : فأشهد غيري ، ثم قال : أليس يسرك أن يكونوا في البر

سواء ؟ قال : بلى ، قال : فلا إذا . (رواه مسلم والنسائي وابن ماجه) .

وعبء التربية يجب أن يتحملة الزوجان معا ، فلا يجوز للأب أن يترك أبناءه دون رعاية ، بل يجب عليه أن يجلس معهم جلسات يومية يعرف أخبارهم ، ويستمع إلى ما فعلوه في يومهم ، ثم يوجههم ويرشدهم إن أخطئوا ، ويشجعهم إن أصابوا ، حينئذ تسود روح التفاهم والتعاون بين أفراد الأسرة ، فيأتمر الأبناء بنصائح الآباء ، ويحرصون على إرضائهم ، فيسهل على الآباء إرشادهم وإصلاح السوء من أعماله . ويجب على الزوجين أن يبذلا ما في وسعهما ويتعاونوا لتنشئة الأبناء على الصلاح والتقوى ، فإذا أهمل الولد منذ طفولته دون تربية سليمة صعب تقويمه في كبره ، فالولد يتطبع بما نشأ عليه ، قال صلى الله عليه وسلم : « أكرموا أولادكم وأحسنوا أدبهم » (رواه ابن ماجه) ، كما ذكر ذلك الامام المارودي مؤكدا على هذا المعنى : « فاما التأديب اللازم للأب فهو أن يأخذ بمبادئ الآداب لاستئناسيه بمبادئها في الصغر ، لأن نشأة الصغير على شيء تجعله تطبعاً به ، ومن أغفل في الصغر كان تاديبه في الكبر عسيراً » (أبو الحسن علي بن محمد المارودي - أدب الدين والدنيا) .

تذكر دائماً

التعاون بين الزوجين يزيد الحب ، ويكثر المودة والرحمة ، ويفرس الاحترام والثقة بينهما ، فينبت الأبناء محبين للخير ، مبغضين للشر ، يبغون صلاح الدنيا والآخرة .

٢٧- المصارحة بين الزوجين



العلاقة بين الزوجين تعتمد على التفاهم، وذلك لا يتأتى إلا من خلال المصارحة التي تسمح لكل طرف بالتعرف على أسلوب وطريقة الطرف الآخر في الحياة، فضلاً على أنها تخلق جوًّا من المشاركة النفسية والعاطفية بينهما، وهي مبدأ ضروري لا غنى عنه أمام متطلبات الحياة.

الإخلاص والمصارحة من أسباب بناء الثقة بين الزوجين، وإذا لم يكن لدى الزوج الصدق ولغة المصارحة مع زوجته، فهو بذلك يشوه ثقته به تدريجياً، ويدمر هذا الإحساس بالأمان، ونجدها تفرع من نومها كل ليلة على كابوس يصرخ في أعماق كيائها (زوجي غير مخلص)، وعلى الرغم من تقاربهما فإنها تشعر بعدم الاتزان، وعلى الرغم من أنها تعيش معه جسدياً، ولكنها تشعر بأنها تعيش بعيداً عنه عاطفياً.

الإخلاص ضرورة حياتية في المجتمعات الإنسانية، وله أهميته الفائقة في الحياة الزوجية من خلال تعزيز العلاقات المشتركة بينهما بما يخدم مصلحة الطرفين وسعادتهما معاً.

إن على الزوجين أن يكونا روحاً واحدة في جسدين.. يبيكان معاً وبيتسمان معاً، ويتقاسمان هموم الحياة وأفراحها.

وإن على الزوج أن يكون إخلاصه لزوجته أسمى بكثير من مظاهر الحياة الفارغة، كالمال والثراء والجمال، ذلك أن الحب الحقيقي لا يعرف هذا المنطق.

ليس من الإنصاف أبداً أن يحب الرجل زوجته لجمالها مثلاً، فإذا حدث وتشوه ذلك الجمال لفظها وأخرجها من دائرة حياته، وليس من العدل أن تحب المرأة زوجها لثرائه فإن ضربه القدر وتحول إلى إنسان فقير هجرته إمرأته وتركته وحيداً، أو صبت عليه جام غضبها في كل لحظة أو مناسبة. السعادة ليست في المال أو في الجمال. إنها وليدة الحب والإخلاص.

أما المصارحة بين الأزواج تصح حين تكون في منطقة وسطى بين مطلقة ومقيّدة. ويجب أن يعلم كلا الزوجين ماذا يجب أن يخفيا عن بعضهما وبماذا يبوحان ملتزمين بأداب المصارحة وبذلك يلجان إلى قلوب وعقول بعضهما البعض ليكتمل التفاهم والتقارب.

ولهذه المصارحة إيجابيات في الحياة الزوجية أوضحها علماء الاجتماع منها:

- إخراج مكنونات النفس وعدم تراكمها.
- التقريب بين وجهات النظر وأنماط السلوك.
- الشعور بالثقة المتبادلة.
- الوقاية من كثير من المشكلات وحلها في مهدها قبل تفاقمها.
- إشعار لكل طرف بأهميته عند الطرف الآخر.
- تحقيق المودة والرحمة والسكن لكلا الزوجين.

الحياة السعيدة هي عندما يحرص الزوجان دائماً على استمرارها وحمايتها من الأخطار التي تهددها. وعندما يشعر الزوجان أن كلا منهما هو ملاذ الآخر وصديقه المخلص الذي يقف إلى جواره عند الشدائد.

إن المرأة تحتاج إلى الثقة في زوجها، ويقدر ما يستمتع الزوج بصفة السرية والانغلاق على نفسه (عدم المصارحة) أو الكتمان، فهو يستمتع على حساب أمان زوجته وعلى حساب استمرار بيته، وهي تحتاج إلى أن تمزج تفكيرها بتفكيره إلى مستوى يمكنها أن تقر ما في داخل عقله.

وإذا ما استطاعت المرأة أن تصل إلى هذا المستوى من الثقة، فهي قادرة على الاسترخاء، وعلى أن تجعل رصيد الحب يتدفق إلى بنك حبها بدون أي تحفظات، وهناك قاعدة أسرية تقول عدم المصارحة = ضعف الثقة .

لا يمكن أن تنشأ البيوت السعيدة بدون الثقة المتبادلة بين أفرادها وخاصة الزوج والزوجة، فالثقة هي تترجم قول الله تعالى: ” هن لباس لكم وأنتم لباس لهن ” (سورة البقرة الآية ١٨٧)، ومن هنا تأتي الثقة ويفضي كل من الزوجين إلى بعضهما البعض فيتبادلان المشورة ويتقاسمان الأفراح بمثل ما يتشاركون الهموم .

الثقة هي أساس في نمو الحب والإحترام بين الزوجين، ولا تكن أنية وإنما تمتد لجميع تفاصيل الحياة في الحاضر والمستقبل أيضاً .

فمن المشكلات التي تظهر في الحياة الزوجية، وتتسبب في الكثير من المتاعب هو ضعف أو فقدان الثقة بين الزوجين، وما يترتب على ذلك من زيادة الشك والقلق في العلاقة بينهما، وتفسير التصرفات على هذا الأساس، فالمرأة إذا ضعفت ثقتها في زوجها، تبادر إلى ذهنها أن في حياته امرأة أخرى، فتقيس كل تصرفاته وفق نظرتها وتتحول حياتها إلى جحيم.

وإذا فقد الزوج الثقة في زوجته أحال حياتها إلى عذاب...إنه يراقبها في كل وقت ويفتش في أحوالها وخصوصياتها...وربما يفاجئها في أوقات لا تعتادها منه، لعله

يجد ما يدعم به شكه وما يبرر تصرفاته، وبذلك تنهار الأسرة والسبب هو فقدان الثقة بين الزوجين.

ونجد أن أكثر الخلافات الزوجية يصعب علاجها بسبب كبت الزوجين في نفسيهما أموراً غير مرضية، وعدم مصارحة الطرف الآخر حتى يصل الأمر إلى الانفجار، إن الإنسان يشعر بالراحة إذا أخرج ما في نفسه من مشاعر وآراء، وأحياناً يكون علاج المشاكل إخراج ما في النفوس، والحياة الزوجية بحاجة إلى إخراج ما في نفوس حتى تلعو النفوس وتسمو إلى الأفضل، ونتفادى كثير من الخلافات والمشاكل .

الصراحة التي نرجوها أن تتحقق هنا، هي الصراحة التي تبني الثقة بين الزوجين وتساعد على استقرار الحياة الزوجية، وليست الصراحة التي تهدم وتدمر قاعدة الحياة الزوجية .

وهذا ما فهمه أسلافنا كيفية المحافظة على إستقرار الحياة الزوجية وعدم زعزعتها ، فعن ابن جرير عن أبي غرزة رضي الله عنه أنه أخذ بيد ابن الأرقم رضي الله عنه فأدخله على امرأته فقال: أتبغضيني؟ قالت: نعم.

قال ابن الأرقم: ما حملك على ما فعلت؟ قالت: كثرت علي مقالة الناس (وذلك لكثرة زواجه وتطليقه النساء).

فأتى ابن الأرقم عمر بن الخطاب رضي الله عنه فأخبره، فأرسل إلى أبي غرزة فقال له: ما حملك على هذا؟ قال: كثرت علي مقالة الناس.

فأرسل عمر إلى امرأته فجاءته ومعها عمته منكرة فقالت: إن سألك فقولي استحلطني فكرهت أن أكذب.

فقال عمر: ما حملك على ما قلت؟ قالت: إنه استحلطني فكرهت أن أكذب.

فقال عمر: بلى فلتكذب إحداكن ولتجمل (أي تقول القول الجميل) فليس كل البيوت تبني على الحب، ولكن معاشرة على الأحساب والإسلام). (الخلافات الزوجية، عادل فتحي عبد الله، ص(٢٥) باختصار).

وهذه إحدى الروائع العمرية؛ فلم يكن عمر مجرد رئيس دولة، بل كان إلى جوار ذلك عالماً مربياً، وفقهياً ومفتياً. إنه يطبق هنا الحديث النبوي في حديث المرأة مع زوجها، والرجل مع زوجته . فلا يرى مانعاً أن تخبره بالكذب إبقاء على الزوجية ، عن أم كلثوم بنت عقبة رضي الله عنها قالت: « ما سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يرخص في شيء من الكذب إلا في ثلاث: الرجل يقول القول، يريد به الإصلاح، والرجل يقول القول في الحرب، والرجل يحدث امرأته، والمرأة تحدث زوجها... » (رواه أبو داود) .

إن البيوت تحتاج إلى المجاملة أحياناً كثيرة، حتى وإن كان كل من الزوجين يحب الآخر، لأن الحب يمر بأوقات فتور، وإن ما يزيكه الكلام الطيب والمجاملة والمديح والثناء على المحبوب

تذكر دائماً

إننا في أمس الحاجة إلى التخلص من ذرات الغبار التي تعلق فوق صفحة حياتنا لكي تصبح حياتنا صافية، وليكن الصدق في الأقوال والأفعال، والمشاعر، هو النبراس الهادي إلى حياة زوجية موفقة يسودها الحب، وترفرف عليها السعادة، ولكي نحقق ذلك علينا أن نعمل كل ما في وسعنا، ونتقبل الأمور بصدر رحب، ومعرفة دقيقة... ونتجاوب مع شريك حياتنا في إطار من الصدق والصراحة .

٢٨- التواصل العاطفي بين الزوجين



التواصل العاطفي هو مفتاح السعادة بين الزوجين، فالعلاقة بين الزوجين تبدأ قوية دافئة مليئة بالمشاعر الطيبة، والأحاسيس الجميلة، وقد تفتت هذه العلاقة مع مضي الوقت، وتصبح رماداً لا دفاع فيه ولا ضياء. وهذه المشكلة هي أخطر ما يصيب الحياة الزوجية، ويُحدث في صرحها تصدعات وشروخ، وعلى الزوجة أن تعطي هذه المشكلة كل اهتمامها لتتغلب عليها، حتى تكون علاقتها بزوجها علاقة تواصل دائم، وحب متجدد، وبناء متكامل لا تصدع فيه .

ونلاحظ أن التوافق في الانفعالات والمشاعر والعواطف دليل على عمق تمكن الزوج أو الزوجة على المستوى العاطفي، أنها القدرة على استشفاف الحالة المزاجية والوجدانية لدى الآخر، وهذا ما نره واضحا وجليا في بيت النبوة حينما ضرب لنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أروع الأمثلة على هذا المستوى الراقى من التناغم واستشفاف الحالة المزاجية للسيدة عائشة فقد ورد عن رسول الله صلى الله

عليه وسلم انه قال لعائشة : (أنى لأعلم إذا كنت عنى راضية وإذا كنت عنى غضبى..
أما إذا كنت عنى راضية فانك تقولين لا ورب محمد .، وإذا كنت عنى غضبى قلت : لا
ورب إبراهيم؟) (رواه مسلم) .

ان هذه القوة في تحديد الصفة العاطفية بين الزوجين تماثل ما يسمى ضابط
الإيقاع العاطفي أو عامل التزامن فالزوج الذي يملك قدرة تعبيرية كبيرة هو من
ينقل انفعالاته إلى الآخر فالإنسان المسيطر يتحدث أكثر من الطرف الثاني بينما
ينظر الطرف الثاني إلى وجه الطرف الأول، ولهذا فانه بمجرد أن يعبر الزوج أو
الزوجة عن سلوك اتجاه حاجة من الحاجات الأساسية في العلاقة الزوجية يثر عند
الطرف الآخر الحالة الشعورية نفسها. لهذا فان التزامن في نقل هو الذي يحدد
مستوى التفاعل والحب بين الزوجين.

إن التوافق في الأمزجة بين الرجل والمرأة هو جوهر العلاقة العاطفية بينهم ويمثل
التدفق في المشاعر بين الزوج والزوجة أعلى درجات تعزيز الانفعالات المتبادلة التي
تخدم الارتباط الوجداني والعاطفي بينهم لهذا فان التدفق في المشاعر هو حالة من
نسيان الذات مع الآخر في لحظات الاستغراق التام مع الحاجات العاطفية للطرف
الآخر، ويمكن الوصول إلى حالة التزامن والتدفق العاطفي بين الزوجين من خلال:

الهدوء وتركيز الانتباه الحاد أثناء التواصل العاطفي بين الزوجين لان ما تركز
عليه تحصل عليه وكما قيل (أينما يكن قلبك تكن موجود) فالتركيز هو جوهر
التدفق والتزامن .

والعاطفة علاقة متبادلة بين الزوجين، فالزوج يحرص على أن يشعر زوجته بحبه
لها، وعلى الزوجة أن تبادله هذه المشاعر الطيبة، وتعلن له عن حبها إياه وإخلاصها
ووفائها له في كل وقت، وللعاطفة -الصادقة- سحر على حياة الزوجين، فهي تحول
الصعب سهلاً، وتجعل البيت الصغير جنة يسعد فيها الزوجان والأبناء، ولهذا
العاطفة طرق تعرفها جيداً المرأة الذكية، والكلمة الطيبة أيسر هذه الطرق.

فالمرأة الحكيمة هي التي تشعر زوجها بحبها له، وتُكَبِّرُهُ في نظرها، وأن تعودّه من أول أيام زواجها على طيب الكلام، فذلك هو الذي يغذي حياتهما الزوجية، ويجعلها تثمر خيراً وسعادة؛ فالحب إحساس وشعور تزكیه الكلمة الطيبة، والاحترام المتبادل، ومبادلة كلمات الحب والمودة، فلا يمنع حياء الزوجة من أن تبادل زوجها الكلمات الرقيقة والمشاعر الراقية، وعلى الرجل أن يشجع زوجته على ذلك؛ بكلماته الرقيقة، وأحاسيسه الصادقة نحوها.. ولتكن ساحة الحب رحبة بينهما، ففيها يتنافسان، أملاً في سعادة حياتهما في الدنيا، ورجاء في أجر الله في الآخرة.

وفوق كل ذلك فإن الحساسية عند الزوجة قد تفسد هذه العلاقة، فعليها -إذن- أن تكون هي صاحبة القلب الكبير الذي يتغاضى عن هفوات الزوج، وهي بهذا المسلك تَكْبُرُ في عيني زوجها، بل إن ذلك قد يدفعه إلى الحرص على عدم الوقوع في هذه الهفوات مرة أخرى.

ولتعلم الزوجة أنها في زمان عمّت فيه الفتن وانتشرت، وخلعت النساء فيه برقع الحياء، وبذلت كل واحدة منهنّ جهداً في التزين والتحلي.. والرجل قد تقع عينه على إحداهنّ فيتمنى أن تكون زوجته أجمل منها، ليشبع حاجته في الحلال فينال رضا ربه -سبحانه-، ومن هنا كان على الزوجة أن تحرص على أن لا يراها زوجها إلا في ثياب جميلة نظيفة، واضعة رائحة جميلة طيبة، لتكفي زوجها حاجته، وتساعدته على كمال الاستمتاع بها.

وعجيب شأن بعض النساء في حرصهن على بذل الوسع في التجميل والتزين حال خروجهنّ إلى الشوارع والطرقات، ولا يبذلن نصف هذا أو رבעه حال تواجدهن مع أزواجهن في المنزل.. فليس من الإسلام في شيء أن تتحجب المرأة وتخفي زينتها أمام زوجها، ثم تسفر عن جمالها أمام كل غاد ورائح خارج البيت.

فعلى المرأة أن تتزين لزوجها قدر استطاعتها، وقد سئل صلى الله عليه وسلم: أي النساء خير؟ قال: (التي تسره إذا نظر إليها..) (رواه أبو داود وابن ماجه).

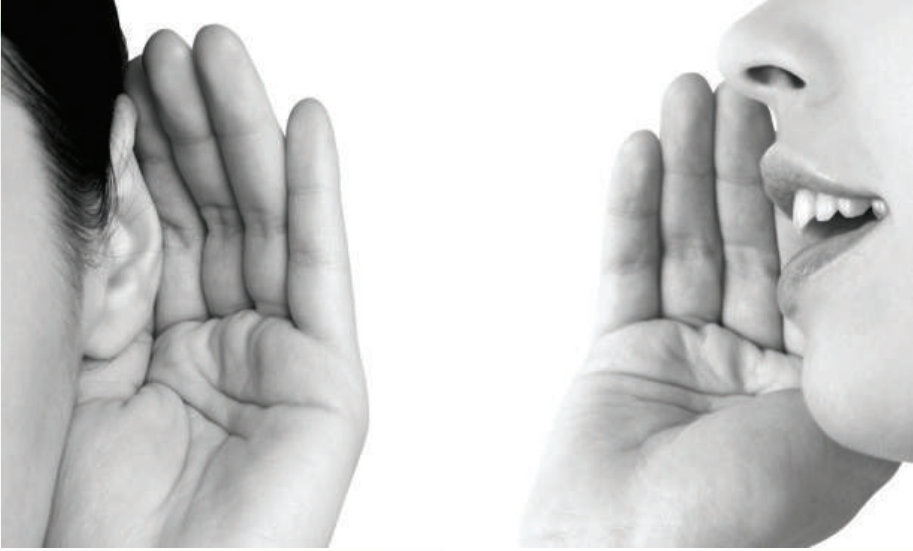
وهناك أمور على قدر كبير من الأهمية قد تغفل عنها كثير من الزوجات، ظناً منهن أن الكلام الطيب والعلاقة الحسنة هي السعادة فحسب، لا.. بل هناك البيت النظيف الهادئ، الذي يحتاج إليه الزوج ليستريح فيه من عناء عمله، وهناك أيضاً مائدة الطعام المعدة إعداداً جيداً، كل هذه الأمور تهتم الزوج، بل إن التقصير فيها يكون مكدرًا من مكدرات الحياة.

ويحسن بالزوجة أن تنظر إلى علاقتها بأهل زوجها إلى أنها علاقة بينها وبين زوجها، فحسن علاقتها لهم يعني حسن علاقتها به، فهي تحسن ضيافتهم، وترى في صنيعها هذا قرباً من زوجها.. كما أنها تشجع زوجها على دعوة أصدقائه وإخوانه على طعام تعده لهم فرحة مسرورة.. وكأن لسان حالها يقول لزوجها: أنا أحب من تحب، وأبغض من تبغض.

تذكر دائماً

التعاون بين الزوجين يزيد الحب، ويكثر المودة والرحمة، ويفرس الاحترام والثقة بينهما، فينبت الأبناء محبين للخير، مبغضين للشر، يبغون صلاح الدنيا والآخرة.

٢٩- كتمان أسرار العلاقة الزوجية



لقد جاءت التعاليم القرآنية والتوجيهات النبوية والمبادئ التربوية والاجتماعية السليمة بما يكفل المحافظة على كيان الأسرة المسلمة ويزيد متانة روابطها وتماسك علاقة أفرادها، لتبقى العلاقة الزوجية سامية وسليمة من الأمراض النفسية والمشكلات الأخلاقية، ومن ذلك الأمر بحفظ أسرار العلاقة الزوجية والنهي عن كل قول وفعل يجلب لها ضرراً أو يمنع عنها نفعاً، وستبعد الزوجين عن دائرة السعادة الأسرية.

وقد توعد الرسول - صلى الله عليه وسلم - الزوجة التي تفضي أسرار الزوجية الخاصة بوعيد شديد، ففي الحديث يقول الرسول - صلى الله عليه وسلم - : ” إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرها ” (رواه مسلم).

ومن أبرز أسباب إفشاء الأسرار الزوجية: عدم قدرة أحدهما على الصبر لما يعانيه من مشكلات وأزمات في أسرته، مما يدفعه إلى إفشائها إما بحثاً عن علاج وإما تخفيفاً من ألم الكتمان. ومنها كذلك قلة العقل والدين، فالعقل السليم يمنع الإنسان من

التحدث بأي حديث قد يجلب له ضرراً أو يدفع عنه خيراً، والدين يردعه عن كل قول وفعل لا يرضاه الله ورسوله - صلى الله عليه وسلم -.

ومن الأسباب كثرة الخلطة بالآخرين، فعندما يجلس الزوج أو الزوجة مع الآخرين فترات طويلة فإنه لا بد أن يحدثهم ويحدثوه فيكثر الكلام حتى يصل إلى تلك الأسرار، ومنها كذلك عدم جلوس أفراد الأسرة (الزوجين والأبناء) مع بعضهم كثيراً، حتى يتكلم كل فرد للآخر، مما يجعل بعض أفرادها يضطر إلى الحديث عما في نفسه إلى الآخرين، ومن بين الأسباب الكبر والغرور، الذي يدفع الإنسان إلى التباهي بما يملك وما لا يملك والحديث به أمام الآخرين.

إن نقل أسرار العلاقة الزوجية خارج نطاق الأسرة الزوجية سيؤدي ذلك إلى وجود شحناء ، وإضرار نار العداوة والبغضاء بين الزوجين إضراراً يذهب بما بقي من أواصر المحبة بينهما، وكتمان الزوجين أسرار بينهما يؤدي إلى السعادة والراحة والاطمئنان النفسي .

وإن نضد الصبر على كتمان السر وعجزا الزوجان عن إيجاد العلاج فهناك ولله الحمد الاستشارات الأسرية والعائلية مفتوحة قلوبهم قبل مكاتبهم حيث تعمل على التقارب بين الزوجين ونبذ الخلافات بينهما ، بالإضافة وجود استشارات عبر الموقع الإلكتروني .

وعلى الزوجين التواصي دائماً بما فيه صالح حياتهما الزوجية، ومن ذلك التواصي بحفظ أسرارهما العائلية وعدم نقلها خارج عش الزوجية، لأن حفظ أسرار البيت من أهم عوامل نجاح الحياة الزوجية واستمرارها.

وقد وصف الحكماء من يفشي أسرارها بأنه ضيق الصدر قليل الصبر، قال الشاعر:

إِذَا الْمَرْءُ أَفْشَى سِرَّهُ بِلِسَانِهِ وَلَا مَ عَلَيْهِ غَيْرُهُ فَهُوَ أَحْمَقُ
إِذَا ضَاقَ صَدْرُ الْمَرْءِ عَنْ سِرِّ نَفْسِهِ فَصَدْرُ الَّذِي يُسْتَوَدَعُ السِّرَّ أَضْيَقُ

تذكر دائماً

إن نقل أسرار العلاقة الزوجية - أسرار البيت - خارج نطاق الأسرة الزوجية يعني ازدياد اشتعال نارها، وإضرام نار العداوة والبغضاء بين الزوجين إضراراً يذهب بما بقي من أواصر المحبة بينهما.

٣- من أجل سعادة الأسرة .



لكي ينتشر عبير الهدوء، وعطر الاستقرار، وعبق الأمان ورونق السعادة في شرايين الحياة الأسرية ، فتزهو وتنبض الحياة ، ولكي ينمو حب متبادل في قلب كل واحد من أفراد العائلة..

ولكي تعايش الأسرة أضواء قناديل الهدوء والأمن، والاستقرار، هذه الأضواء الدافئة الهادئة التي تناسب في الأسرة، وتفتح خطأً من الضوء الأخضر على طريق مسيرة الأسرة في الدرب الحياتي الطويل، فتضفي عليها روعة وجمالاً .

لكي يُحلّق كل هذا في الجو العائلي يجب أن يطبق النظام الإسلامي الرائع للعائلة، بكل حذافيره وامتداداته في داخل الأسرة على حلبة الواقع، فيجب أن يلتزم كل فرد منها بكامل مسؤولياته سواء في الأمور الهامة .

إن ترجمة الآمال العريضة التي يعيشها الزوجان في العيش الهنيء إلى واقع عملي يؤكد التزام كل الأسرة زوجاً، وزوجة، وأولاداً بالنصائح التالية:

إلى الزوج..

١. لا تترك الهموم التي تنمو خارج أسوار البيت، وبعيداً عن شؤون الأسرة أن تتسرب إلى داخل الأسرة، فتتراكم على الهموم الداخلية لتشكل معاً معول الهدم في كيان أسرتك التي تريدها أن تحيا سعيدة، رعيدة، هائلة.

٢. إذا أردت أن تكون رب الأسرة الواقعي، ويكنّ لك كل أفراد الأسرة حباً واحتراماً حقيقيين، فلا تفرض آراءك على زوجتك وأولادك، ولا تشعرهم بأنك تتمتع بقوامة خاصة على شؤونهم، بحيث يشعرون بالتصاغر، والتخاذل أمامك.

٣. استمرئ الطعام الذي يقدم إليك في البيت، ولا ترفع صراخك بالشتم والصياح إذا ما كان هناك نقص في الطعام بأن كان الملح . مثلاً . قد زاد عن المعتاد أو نقص، فإن الزوجة ليست بضاعة تباع وتشترى ، ولكن إنسان له احترامه وتقديره .

٤. لا تأمل أبداً أن تجد عندما تدخل الدار كل متطلباتك منجزة، وكل أعمالك جاهزة، فزوجتك هي إنسانة، ولا تملك وسائل سحرية لتنفيذ مطالبك .

٥. المشاكل التي تقف أمامك في الطريق، والأزمات التي تعصف بك، وتتطلب منك وضع الحلول الحاسمة لها، لا تعباً بها، واصمد في وجه زوبعتها، لئلا تنتصر عليك فتسلبك هناعك، وسعادتك، واستقرارك، ولئلا تسدل الظلام على حياتك الهائلة الدافئة.

٧. لا تقارن، أبداً، حياتك المعيشية بحياة الأصدقاء، والأقرباء الأثرياء، والذين يتمتعون بهناء أكثر منك، وبسعادة أطفح من سعادتك، لتشعر، دائماً، بأنك تعاني من الفقر، والشقاء، والجذب، وإنما قارنها بحياة أولئك الذين يعانون من قسوة المشاكل والأزمات التي لا تعرفها حياتك، لتلمس حينذاك بأنك تعيش حياة الترف، والرفاه العريضين.

٨. لا تدع الابتسامة الحلوة تغادر شفطيك، وحتى لو كانت الهموم تغلف قلبك فاصطنع الابتسامة الحانية.

٩.الكلمات البذيئة، والشتائم الحمقاء، لا تدعها تعكر صفو الجو العائلين ولا تجعلها تسربل الأسرة بشذوذ وفساد، وتعقيد.

إلى الزوجة..

١. دعي الابتسامة الحلوة ترقد على شفئك، حينما تستقبلين زوجك في البيت، واستقبليه بحنين وعطف، وحييه باحترام وإكرام، وكلميه بحب وحنان، لتنفضي من روحه غبار الإرهاق والإعياء.

٢. لا تخبئي لزوجك الانتقام، عندما يفاجتك بشتم، أو يذهلك بصفعة، فإن العفو شيمة الكرام، وبدل ذلك اشحنيه بدفء الحب، فسرعان ما يعثر على خطأه، ويعض على أنامله تحسراً، وخجلاً، وإذا لم تستطعي ذلك، تمسكي بالصمت، ولا تصبي الزيت على النار!

٣. إذا كنت تريدين أن ترسو سفينة زواجك على ميناء الأمن والسلامة، والدعة، فلا تدعي مائدة الطعام تتأخر عن الموعد المعتاد، ولا تدعي زوجك يمد يديه إلى الفراش لييسطه ولا تدعيه يواجه إلا النظافة فإنها من الإيمان.

٤- أولادك، داعبيهم بحب.. كلميهم بحنان.. أجبي متطلباتهم بعطف، فإن العنف لا يولد إلا العنف، والزجر لا يفتق إلا عن الانهيار.

٥. أولادك، حافظي على تربيتهم الصالحة، وازرعي فيهم بذور الأخلاق النبيلة، وطعميهم بالآداب الفاضلة، وغذيهم بالثقافة الإسلامية الراقية.

٦. طاعة زوجك في كل ما يجب تعني جلب السعادة داخل البيت، أطيعيه حتى ترقد حياتكما على سرير الأمن، والاستقرار الدافئين.

٧. جمالك.. رشاقتك.. فساتينك الجميلة استعرضيها على زوجك لكي يختار هو ما تلبسينه .



٨. احترمي زوجك، واحترمي أولادك، لكي يحترم بعضهم البعض ولكي تنشأ علاقتك معهم على أساس الود والاحترام المتبادلين.

إلى الولد ...

١. أطع والديك في كل شيء، واحترمهما، وكذلك بالنسبة لأخيك الأكبر، لتجد، دائماً، متطلباتك منجزة، ولينهمر عليك حبهم، وعطفهم، واحترامهم لك .

٢. تعاون مع والديك في إنجاز مهماتهما، وتحمل معهما مسؤوليات التعايش المرهقة.

٣. لا تستبد بأرائك إذا تضاربت مع آراء والديك، أو والدتك فإنهما يعرفان مصالحك، ومصالح المجتمع، بحكم مرورهما بتجارب الحياة أكثر منك. واعلم أنهما لا يريدان إلا مصلحتك.

٤. كن صديقاً مخلصاً لإخوانك.. تعاون معهم.. تحدث إليهم.. عايش، معهم، أجواءهم السعيدة أو التعيسة، واعلم أنهم يشكلون العمود الفقري لحياتك.. ابن معاملاتك معهم على ضوء هذه الحقيقة.

٥. هاجر العيس، والتجهم، ودع الابتسامة تتراقص على شفئك.. ودع الكلمات الحلوة، العذبة تغمر والديك، وإخوانك.. دع إجلالك واحترامك يسربلهم جميعاً.

٦. لا تدع مجالاً في حياتك لتسرّب المشاكل والأزمات إليها، وإذا ما تسربت على حين غفلة منك، فلا تدعها تمنعك عن الاستمرار في الحنان، والحب، والمرح مع أفراد أسرتك.

٧. لا تحسب أن والديك آلة لإنجاز أعمالك، وتحقيق آمالك، ولا تظن أنهما قد خلقا من أجل القيام بخدمتك فحسب، فلهما همومهما ومسؤولياتهما وأعمالهما.

٨. إخوانك الصغار اغمرهم بحبك.. بعطفك وحنانك.

٩. لا تستأثر بالجميل. من أي شيء كان. لنفسك بل قدم الآخرين ثم خذ حصتك.

تذكر دائماً

أن التجارب العائلية كفيّلة بأن تتمخض لكل واحد من أفراد الأسرة عن الطريقة الفضلى في التعايش والتعاون، فلا بد من الاحتفاظ بدفتر صغير لتسجيل كل ما يكتشفه الإنسان في حياته من عوامل تماسك الأسرة وهنائها، وسعادتها في الدنيا والآخرة .

- الوصفة لبناء الأسرة السعيدة

يدخل الفرح والسرور والبهجة إلى البيت الذي تتوفر فيه مجموعة القيم الأسرية والتي تعتبر من أهم قيم نجاح وسعادة الأسرة ، وهذه الوصفة تضم خمس قيم تشترك مع بعضها وتتداخل في العلاقة الزوجية وتمتد إلى جميع شؤون البيت بما في ذلك الأبناء .

- الإحترام :

- احترام الخصوصيات والاهتمامات والهوايات .
- الاحترام في الحوار والنقاش وآداب الحديث .
- احترام المشاعر والأحاسيس عامة وفي المواقف بشكل خاص .
- احترام أهل وأقارب الطرف الآخر وإكرامهم .
- الاحترام رغم الخلاف ورغم العيوب ورغم الإمكانيات والظروف المختلفة .
- احترام الأهداف والطموحات لكل من الزوجين .

- التفاهم :

ينشأ التفاهم من حسن الاختيار والتجاوب النفسي والتوافق بين الرجل والمرأة في الطباع ، والاتفاق بشأن كل ما يخص البيت من أولاد وإنفاق وإدارة وحسن تدبير.

- الحب والمودة :

الشعور المتبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة والقبول من كلا الطرفين ، فهو الميل القلبي نحو الزوج أو الزوجة حيث الفطرة التي فطر الله عز وجل البشر عليها في وجود القليل من الرومانسية يجعل جو البيت الأسري أكثر دفئا وحنانا .

٤- الرحمة والتسامح :

إن الرحمة هي النبع الدائم للرفقة وحسن الخلق ، وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر والولد المتصل والتراحم الحاني فإن الزواج يكون أشرف النعم وأبركها أثرا ، ويجب أن يضع كلا الطرفين في حسبانته أنه إذا كره في الآخر صفة ما ، فلا بد أن تكون فيه صفة أخرى تشفع له وهذا ما أشار إليه الرسول صلى الله عليه وسلم حيث قال : « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضي منها آخر » (رواه مسلم) .

٥- السكينة :

حيث الاستقرار النفسي فتكون الزوجة قرة عين لزوجها لا يعدوها إلى أخرى ، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا تفكر في غيره ، فمعادلة استقرار البيوت واستمرارها راسخة لا تتأثر بريح عاتية ولا تتزعزع لظروف مفاجئة تهز البنيان .

- لكي يبقى الحب

بيوت كثيرة تبنى في بدايتها على الحب ، لكن دمارها يبدأ من جفاف المشاعر وانحصارها وتصبح العلاقة بين الزوجين هشّة وكأنها جسد بلا روح توشك أن تنقضي وتقع وتنهار ، ذلك لأن هناك من يعرف حقوقه ولكنه غالباً ما ينسى تماماً واجباته ، فمع زحمة الحياة والانشغالات المستمرة ، قد ينسى الزوج أو الزوجة أهمية رعاية شجرة الحب فتسقط مع ضغوط ماديّات الأسرة .

تبحث الزوجة دائماً عن الحب لأنها امرأة ، هذه هي طبيعتها التي خلقت عليها أما الزوج فشأنه شأن العقل يبحث دائماً عن الحلول إلا عن المشاعر ، لذا فالجانب الأكبر على الرجل في الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته في البيت ، وعليه مهام صغيرة يملأ بها خزان الحب ذاك ، ويتمثل ذلك في ما يلي :

- عند عودتك للبيت عليك بالبحث عن الزوجة قبل أي شيء آخر وضمها إليك .
- سؤالها عن يومها بدقة ، ما فعلت ؟ كيف كان الأولاد معها ؟ .
- التدرّب على الصبر خاصة في الإنصات لما تقوله بدون تأفف أو تيرم أو استعجالها في إعداد الطعام .
- توديعها قبل الانصراف والتسليم عليها عند الحضور .
- شكرها والثناء عليها عندما تؤدي عملاً ما ، مثل طهي الطعام وتقديمه أو العناية بالأطفال .
- مساعدتها في تحضير الطعام وعند الانتهاء من الأكل وليس فقط عند الإحساس بالجوع .
- إبداء الإعجاب بمظهرها ، خاصة إن فعلت شيئاً مختلفاً فيه .
- الاتصال بها من خارج المنزل للسؤال عن أحوالها .
- المفاجأة بهدايا صغيرة من وقت لآخر أو عندما تسافر .

لكي يبقى الحب يجب أن تصلح سريرتك معها لتصلح علاقتك ، وفي هذا يقول ابن أبي الدنيا : ” كان العلماء إذا التقوا تواصلوا بهذه الكلمات وإذا غابوا كتب بعضهم

إلى بعض أن من أصلح سيرته أصلح الله علانيته ومن أصلح ما بينه وبين الله كفاه الله ما بينه وبين الناس، ومن اهتم بأمر آخرته كفاه الله أمر دنياه”

تستطيع المرأة أن تجعل بيتها جنة يحب الزوج أن يأوي إليها كل حين ويجد في رحابها السكينة والطمأنينة وتذهب عنه الهموم والأحزان وتمسح عنه المتاعب والآلام وترفع معنوياته فيؤدي رسالته نحو ربه ومجتمعه.. ولكن كيف ذلك؟

- حسن الاستقبال .
- اجتناب الزينة المحرمة .
- الاعتراف بالجميل .
- الصبر والمواساة .
- التعاون على الطاعة .
- الغيرة المحمودة .
- التزين والتطيب وأن يراها في احسن صورة .
- طاعة الزوج ، وأن تحافظ على ماله وعرضه .
- إعداد الطعام واتقائه .
- حفظ غيبة الزوج .
- حسن تدبير المنزل .
- ان تحسن تربيته ابناؤه وتحسن معاملة والديه واقاربه .
- ألا تطالبه بما فوق طاقته فقد كانت المراه قديما تقول للزوجها عند خروجه للعمل إياك إياك والحرام فإننا .
- ألا تخرج من بيته الا باذنه ولا تتصرف في امواله الا باذنه ولا تفضي سره
- أن تتعاون معه في تخطي المشكلات وحلها بالحكمة والعقل .
- فإذا التزم الزوج بحقوق الزوجة والتزمت الزوجة بواجبات الزوج تحققت السعادة الزوجية ويعيش كلا الزوجين في العش الزوجي من غير مشاكل .

المراجع

- . القرآن الكريم .
- . السيد قطب - في ظلال القرآن .
- . الشيخ /ع عبد الرحمن القماش - الحاوي في تفسير القرآن .
- . محمد عوض - تحفة المودود بأحكام المولود (تحقيق) مكتبة دار البيان - دمشق ، الطبعة الثانية ٥١٤٠٧ .
- . أبو حامد الغزالي - إحياء علوم الدين - مؤسسة الحلبي - القاهرة .
- . عبد اللطيف بن ابراهيم الحسن - دور الأسرة في رعاية الأولاد - (موقع صيد الفوائد) .
- . محمد البيجاني - إصلاح المجتمع .
- . عبدالمطلب امين القريض ، في الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- . سمير كامل أحمد ، الصحة النفسية للأطفال ، مركز الاسكندرية للكتاب ، ٢٠٠١ .
- . عبدالمطلب أمين القريطي ، في الصحة النفسية دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- 1997, Arslan seli, secret et violence. koehler Françoise
- . جودت عزت عبدالهادي ، سعيد حسن العزة ، مبادئ التوجيه والارشاد النفسي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- . مصطفى مفتاح الشقماني - الآثار النفسية للتفكك والاضطراب النفسي الأسري على الصحة النفسية للطفل .
- . أكرم رضا - كيف تبنون بيتا سعيدا الأدوار المتبادلة .
- . عبد الرحمن بن ساير عواد الشمري - ٣٠ ركيزة لحياة أسرية سعيدة .
- . ماجد سليمان دودين - السعادة الزوجية ونجاح الحياة الأسرية في السيطرة على الغضب .
- . عثمان المحطوب - فن إدارة البيت السعيد (ميزانية الأسرة) .

- . مامون المبيض - التفاهم في الحياة الزوجية .
- . ابن القيم الجوزية - تهذيب مدارج السالكين .
- . جاسم محمد المطوع - المشاكل الزوجية فوائدها وفن إحتوائها .
- . خالد عبد الرحمن العك - آداب الحياة الزوجية في ضوء الكتاب والسنة .
- . أحمد محمد كنعان - أصول المعاشرة الزوجية .
- . علي الشريحي - الأسرة السعيدة وأسس بنائها .
- . عبد السميع الأنيس - الأساليب النبوية في معالجة المشكلات الزوجية .