



وزارة العمل
والتنمية الاجتماعية
المملكة العربية السعودية



البرنامج الوطني لتمكين الأسرة

برنامج

تأهيل المقبلين والمقبلات على الزواج

المحتوى العلمي المطور
النهائي



بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: {ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة} [الروم: ٢١].

مُكَلِّمًا

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله.

أما بعد؛ فقد كان حلما عظيما لكل المختصين في شؤون الأسرة في المملكة العربية السعودية، أن يشهدوا اليوم الذي يبدأ فيه الزوجان مشوار الحياة الزوجية ببرنامج تدريبي تثقيفي، يكشف لهما سبل السعادة، ويخفي لديهما مهارات الحياة المختلفة، بل سيكون بوابة لأمن الوطن؛ إنها محاصرة جديدة للجريمة والإرهاب، وللغنف الأسري والتخلف العلمي، وللغفر والبطالة؛ محاصرة لأكثر ما يشغل المحاكم الشرعية والمشافي النفسية، فكلها منتجات بأئسة لمصنع الطلاق أو الخلاف الأسري، إنه البرنامج الذي يستهدف حقن مليارات الريالات من الأموال العامة؛ حين يوجد التعامل الأمثل مع قضايا وخلافات الحياة الزوجية قبل أن تحدث، فالوقاية خير من العلاج.

فكان قرار مجلس الوزراء المؤقر برقم (١٤٤) بتاريخ (٦ / ٥ / ١٤٣٤هـ) الخطوة الأولى في تحقيق هذا الحلم الوطني الكبير، ومسؤولية أقيت على عاتق وزارة العمل والتنمية الاجتماعية؛ ممثلة في وكالة التنمية الاجتماعية.

ونسأل الله أن يعيننا ويوفقنا للقيام بهذا المشروع، معتمدين بعد الله في تصميم هذا البرنامج على قواعد علمية رصينة؛ ومراجعيات موثقة، ملين احتياجات مهمة؛ شرعية واجتماعية ونفسية وطبية واقتصادية. يرجى أن تنتج أسرة ذات مستوى عال من الإدراك والمسؤولية والتماسك، وبالتالي؛ استقرار أمن المجتمع وسلامته.

فريق العمل

المنهاج

اليوم	الجلسات والموضوعات	الزمن
الأول:	١- أهمية التدريب للحياة الزوجية. ٢- مفهوم الزواج وأهدافه. ٣- الفحص الطبي. ٤- عقد القران: مفهومه، وأركانه، وشروط العقد، وأسس الزواج الناجح ومراحله، وتوجيهات فترة الملكة. ٥- العلاقة الحميمة ٦- الحقوق الشرعية بين الزوجين. ٧- أخلاقيات الحياة الزوجية. ٨- مراحل الحياة الزوجية. ٩- التوافق الزوجي. ١٠- مهارة التعامل مع أهل الزوج والزوجة	٤ ساعات
الثاني:	١- الذكاء المالي. ٢- إدارة ميزانية الأسرة. ٣- الادخار والاستثمار المالي. ٤- مهارات الإشباع العاطفي. ٥- مهارات الاتصال والحوار. ٦- إدارة الضغوط النفسية بطريقة صحيحة. ٧- فن التعامل مع المشكلات الزوجية.	٤ ساعات

٤ ساعات	١- الفرق بين الرجل والمرأة والحاجات. ٢- العلاقة الحميمة من الناحية الطبية. ٣- الأزمات الثلاث عند المرأة. ٤- وسائل مبادئ الحمل. ٥- عوامل الخطورة على الصحة العامة. ٦- أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على العلاقة الزوجية.	الثالث:
١٢ ساعة	مجموع الساعات التدريبية	

(اليوم الأول – الجلسة الأولى)



الوقفه الأولى: أهمية التدريب قبل الزواج

الحمد لله الذي خلق الناس من نفس واحدة، وخلق منها زوجها، وبث منها رجالا كثيرا ونساء، وصلى الله على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه، وسلم تسليما كثيرا.

أما بعد؛ فقد أولى الإسلام الأسرة اهتماما بالغا، منذ الخطوات الأولى في نشأتها، مروراً بكل مجريات الحياة فيها، وما ذاك؛ إلا ليحقق من هذا الرباط الوثيق هذه الأهداف السامية، التي أوردتها الله تعالى في قوله سبحانه:

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

فليس الهدف أن نعقد القران بين راغبين في الزواج، بقدر ما نسعى في تحقيق تلك الأهداف في حياتهما؛ لبنى أسرة متألّفة متماسكة قوية، يعرف كل فرد فيها ما له وما عليه من الحقوق، ويشعر بمسؤوليته في إنجاح هذه العشرة بكل وسيلة شرعية متاحة: من التعلم، والتدريب، والاستفادة من خبرات أهل الاختصاص واستشارتهم.

والأسرة هي اللبنة الأولى التي تنطلق منها حضارة الأمم، وتقدم الأوطان، وأمن البلاد، فإذا تأسست على أسس صحيحة، وسارت على منهج قويم؛ حققنا بذلك لأمتنا وأوطاننا ما تنافس به الأمم، وما نصبو إليه من الطمأنينة والاستقرار والرخاء.

وإن الناظر في نسب الطلاق في العالم العربي؛ يجد أنها تزايدت في الآونة الأخيرة لعدة أسباب، كان من بينها: هذه المتغيرات الحديثة التي طرأت على الأسرة، وأوجدت ارتباطاً في العلاقة بين الزوجين، مما جعل الأمر يستنبض هم المختصين والغيورين للحفاظ على هذا البناء، فانبثقت فكرة تدريب المقبلين على الزواج وبدأت بعض المؤسسات الاجتماعية بالتنفيذ، وكانت النتائج مذهلة، حيث كانت نسبة الطلاق في عام ١٤٢٩هـ للمشاركين في الزواج الجماعي بمدينة بريدة ١%، وفي مركز مودة الاجتماعي ١,٧%، كما دون المتدربون في المنطقة الشرقية مدى استفادتهم الكبيرة من هذا البرنامج، حتى قال أحدهم: (كيف كنت سأصنع بحياقي الزوجية لو أنني لم أتدرب في هذا البرنامج؟)؛ كل ذلك يؤكد نجاح هذا البرنامج ويشعر المحتمين بالمسؤولية الكبيرة تجاه الشباب؛ وأثره في نجاح حياتهم الأسرية.

وأثبتت دراسة أكاديمية بعنوان: (برنامج الإرشاد الأسري بمركز التنمية الأسرية بالأحساء)، للباحث: إبراهيم بن فهد الحري، أن نسبة (٩٦.٤٪) من عينة الدراسة تؤكد على: أهمية الدورات التدريبية للتأهيل قبل الزواج؛ لارتباطها بإعداد الشباب للزواج، ولما تحققه لهم من تزويدهم بالمعلومات الجديدة والمتنوعة.

وشهدت ماليزيا في فترة من الفترات ارتفاعاً كبيراً في نسب الطلاق حتى وصلت في عام ١٩٩٣م إلى ٣٢%؛ مما أثر سلباً على النمو الاقتصادي الماليزي، وأدى إلى ظهور العديد من المشكلات الاجتماعية، وهو ما دعا رئيس الوزراء آنذاك (الدكتور محاتير محمد) إلى إصدار قرار بإنشاء مراكز لتأهيل وإعداد المقبلين والمقبلات على الزواج، وقد نجحت هذه المراكز من خلال برامجها التأهيلية والتدريبية إلى خفض نسب الطلاق في المجتمع الماليزي بشكل كبير؛ حتى وصلت خلال عشر سنوات إلى ٦%.

ولهذا كله؛ نهضت وكالة التنمية الاجتماعية واختارت نخبة من العلماء والمختصين الذين جمعوا بين المعرفة والخبرة لإعداد هذه الحقيبة، فوضعوا فيها خلاصة فكرهم، ورأوا أنها الخطوة الرائدة الأولى التي لا يستغني عنها الزوجان لحياة زوجية سعيدة.

وتتميز هذا البرنامج عن العديد من البرامج المقدمة للمقبلين على الزواج بأنه يجمع خمسة جوانب:

١- الجانب الشرعي. ٢- الجانب الاجتماعي. ٣- الجانب النفسي. ٤- الجانب الصحي. ٥- الجانب الاقتصادي.

والبرنامج الذي بين يديك الكريمين مع ما بذل فيه من جهد كبير - إلا أنه عمل بشري، يعتريه من النقص ما يعتريه، ولذلك؛ أخذت وكالة التنمية على نفسها العهد بتطويره بين آونة وأخرى بعقد حلقات النقاش المتخصصة، التي تعيد النظر فيه بكل موضوعية.

أفادت الدراسات السابقة الخاصة بتأهيل المقبلين والمقبلات على الزواج نتائج مميزة؛ مما يدل على أهمية تدريبهم وتأهيلهم للحياة الزوجية، وبما يحقق الأهداف التالية:

- ١- تحقيق السعادة الزوجية للزوجين، وبناء أسرة آمنة مطمئنة.
- ٢- الحد من حالات الطلاق.
- ٣- زيادة الوعي بجوانب وشؤون الحياة الزوجية.
- ٤- تحقيق الأمن الأسري والوطني.
- ٥- الحد من حالات العنف الأسري والجريمة في المجتمع.
- ٦- نشر الخير والألفة والمحبة في المجتمع بشكل عام وبين الزوجين بشكل خاص.
- ٧- حماية الأسرة من التفكك والقطيعة والهجران.

ويسرنا تقديم النسخة المطورة الثالثة للبرنامج؛ مستمدين العون والبركة والقبول من الله، ونسأله أن يجعل ذلك خالصاً لوجهه الكريم، وأن يكون نافعا لعباده، محققاً لمرضاته، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الوقفه الثانية: أهداف الزواج

الزواج في الإسلام له شأن عظيم واهتمام بالغ؛ إذ هو سبيل لتحقيق مقتضيات الفطرة، واستقرار النفس والمجتمع، وسبب لتكاثر النسل المشروع؛ ولذا عظم الله سبحانه ميثاقه وأعلى شأنه، ويمكن أن تتبين أهمية الزواج من خلال أهداف الزواج التالية:

أهداف الزواج:

١. أن الله سبحانه وتعالى جعل الزواج آية من آيات الله في خلقه، يقول سبحانه وتعالى: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) الروم: (٢١).
٢. أن الزواج سبب للتكاثر المحمود، وإنشاء جيل يعبد الله، مستقر النفس، يعرف أصوله النسبية، يقول سبحانه وتعالى: (يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا) إن أكرمكم عند الله أتقاكم (١٣)، ويقول سبحانه: (يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث رجالا كثيرا ونساء واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيبا) النساء (١)، ويقول سبحانه: (والله جعل لكم من أنفسكم أزواجا وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة ورزقكم من الطيبات أفبالباطل يؤمنون وبنعمت الله هم يكفرون) النحل (٧٢).
- وتكاثر الأمة وتعاقب الأجيال سبيل لحفظ كيان الأمة الإسلامية، ونشر دين الإسلام في العالمين، والمحافظة على التشريع الإسلامي، مع ما في الزواج من الحد من نشوء أجيال تنتقم من المجتمع وأهله؛ لعدم صلتها بوالديها نتيجة العلاقات الجنسية المحرمة.
٣. الزواج الشرعي هو السبيل لتحقيق العفاف والإحصان، وهو المانع بإذن الله من الوقوع في الفاحشة، وتطلع النفس إلى الحرام؛ نظرا، وسعاء، واختلاطا. فالزواج متاح مباح تستقر معه النفس وتأنس بالعشير، فالتوتر الذي يصيب كلا من الرجل والمرأة عندما يفكر كل منهما بالآخر ليس سبيله الكبت الذي يولد الانفجار، وليس سبيله أن يطلق للشهوات العنان بغير قيود ولا حدود، ولكن السبيل هو إقامة العلاقة السوية التي تشبع الفطرة وترويه بالطريق القويم -وهو الزواج-.
٤. مثل إشباع الدافع الجنسي؛ لأن الزواج هو الطريق الوحيد لإشباع هذا الدافع، والذي يؤدي إلى الحصول على المتعة الجنسية والنفسية.

٥. الزواج سبيل لإكمال خصائص الرجولة عند الرجال والأنوثة عند النساء، فإن كثيرا من الخصائص إنما تتحقق في ظلال الحياة الزوجية، ومن ذلك: العواطف ومشاعر الحب والحنان تجاه الجنس الآخر، والقيام بالواجبات والحقوق المتبادلة بين الزوجين. ومن هذا المنطلق في بيان أهمية الزواج في الإسلام؛ تتجلى المقاصد الشرعية في الدعوة إلى الزواج والترغيب فيه، والتأكيد عليه، والتحذير من التبتل والعزوف عن الزواج.

٦. يلي الزواج الحاجات الاجتماعية مثل الحاجة إلى تحقيق الأمن الاجتماعي؛ بوجود شريك حياة يقدم للآخر العناية والرعاية والمودة والعطف والرحمة عبر المراحل العمرية، وفي مختلف الظروف. وكذلك تحقيق المكانة الاجتماعية للفرد بالزواج من خلال اتساع علاقاته الاجتماعية والقراءة بالمصاهرة والتكاثر.

٧. يلي الزواج الحاجات النفسية مثل إشباع الجانب العاطفي؛ حيث يتبادل الزوجان مشاعر الحب، مما يجعلهم يشعرون بالهدوء والراحة والسكينة، وكذلك إشباع غريزة الأمومة والأبوة من خلال إنجاب الأطفال؛ لأن الحاجة إلى الأمومة عند المرأة والحاجة إلى الأبوة عند الرجل.. من الحاجات الفطرية.

٨. للزواج فوائد صحية كثيرة تنعكس على الصحة العقلية والجسدية للزوجين، وهذا مثبت بالدراسات العلمية، فالصحة العامة للمتزوجين أفضل كثيرا من غير المتزوجين، كما أن فرص إصابتهم بالأمراض تقل بعد الزواج، ونسبة الانتحار بين المتزوجين أقل منها بين غير المتزوجين. ومن الفوائد التي تعود على المتزوجين أيضا: أن متوسط إقامة المتزوجين في المستشفيات يقل كثيرا، بينما يرتفع معدل شفائهم. وفيما يتعلق بالصحة النفسية؛ وجد أن المتزوجين أقل عرضة للاكتئاب والتوتر والقلق. كما يقوي الزواج السعيد جهاز المناعة المرتبط بالحالة النفسية والعصبية للزوجين. كما أكدت دراسات من جامعة برمنغهام يونغ: أن الزواج السعيد يخفف ضغط الدم لدى الرجال والنساء، في حين أن الزواج النعيس يرفع ضغط دم الزوجين. كذلك أكد باحثون: أن الزواج يخفف خطر الإصابة بمرض الخرف «الزهايمر» إلى النصف، مشددين على أهمية أن يكون للإنسان علاقة وثيقة مع الغير خصوصا في منتصف العمر.

وتعد الدراسة التي أعدها باحثون سويديون ونوقشت خلال المؤتمر الدولي للزهايمر في شيكاغو- هي الأولى من نوعها؛ لأنها ركزت على دور الزواج في خفض الإصابة بالخرف، حيث استغرقت الدراسة في إعدادها ٢١ عاما، وركزت على الضعف الذي يصيب الذاكرة وضعف الإدراك عند الذين يعيشون بمفردهم: مطلقيين أو غير متزوجين. كما تبين: أن المطلقين الذين لا يتزوجون بعد الانفصال عن أزواجهم معرضون للإصابة بالخرف أكثر من غيرهم، بمعدل ثلاثة أضعاف، كما أن هناك دراسات كندية أثبتت: أن الزواج المتكافئ والسعيد يحمي من الأزمات القلبية.

أدوات تساعد على تحقيق أهداف الزواج:

- ١- تقوى الله وصدق النية.
- ٢- التدريب على مهارات إدارة الحياة الزوجية.
- ٣- الوفاء بشروط العقد.
- ٤- التعرف على الفروق النفسية للزوجين.

الوقفة الثالثة: الفحص الطبي

١- ماذا يقصد بالفحص الطبي قبل الزواج؟

هو اجراء الفحص للمقبلين على الزواج لاكتشاف وجود بعض الامراض الوراثية او الامراض المعدية بغرض تقديم المشورة الطبية.

٢- ما أهمية الفحص قبل الزواج؟

- ❖ المحافظة على صحة المقبلين على الزواج من خلال اكتشاف المصاب و حامل المرض.
- ❖ انجاب ابناء أصحاء.
- ❖ حياة اجتماعية مستقرة.
- ❖ توفير الجهد و المال.
- ❖ التقليل من انتشار الامراض الوراثية و المعدية.

٣- ماذا نعني بعدم توافق المقبلين على الزواج؟

إن الطرفين المقبلين على الزواج غير متوافقين طبيًا.

٤- ما الأمراض التي يشملها الفحص الطبي قبل الزواج؟

- ١- الأمراض الوراثية (الأنيميا المنجلية و الثلاسيميا).
- ٢- الأمراض المعدية (التهاب الكبد الفيروسي (ب) و التهاب الكبد الفيروسي (ج) و نقص المناعة المكتسب (الايدز).

٥ - ما الأمراض الوراثية؟

هي الأمراض التي تنتقل من الأبوين إلى الأبناء وراثيًا.

- أ- الثلاسيميا : هو فقر دم حاد ، ينتقل وراثيا من الابوين إلى الأبناء و يحتاج إلى نقل دم متكرر مسبباً التشوهات و المضاعفات و التي قد تؤدي إلى الموت في سن مبكرة.
- ب- الأنيميا المنجلية : هو فقر دم حاد ينتقل وراثيا من الأبوين إلى الابناء ويؤدي إلى ضعف نمو الطفل و الالام الحادة الشديدة و يحتاج إلى نقل دم و مغذيات صحية بشكل متكرر وقد تؤدي إلى الموت في سن مبكر بسبب المضاعفات الخطيرة.

٦- ما الأمراض المعدية؟

هي الأمراض التي تنتقل من إنسان إلى إنسان بطرق مختلفة مثل الاتصال الجنسي – ادوات ملوثة يكون غير قابلة للشفاء و تسبب مضاعفات خطيرة.

- أ- التهاب الكبد الفيروسي :هو مجموعة من الأمراض الفيروسية التي تصيب الكبد و لها عدة أنواع من أهمها (ب) و (ج) و الذي قد يؤدي على المدى البعيد إلى تليف أو سرطان الكبد.
- ب- مرض الايدز (الايدز) : نقص المناعة المكتسب (الايدز) : هو مرض فيروسي يصيب الجهاز المناعي للإنسان مما يعرض الجسم الى ضعف او فقدان المناعة و يؤدي الى التهابات متكررة و خطيرة ، مما يزيد من احتمالية الوفاة في سن مبكرة.

ت- ما كيفية إجراء الفحص الطبي قبل الزواج؟
تؤخذ عينة دم من كل مقبل على الزواج في مراكز الفحص الطبي قبل الزواج ، المنتشرة على كافة مناطق المملكة ، و تظهر النتائج عادة خلال مدة أقصاها عشرة أيام من تاريخ اخذ العينة.

الزواج السليم:

- ١- سليم + سليم = جميع الابناء سليمين .
 - ٢- مصاب + سليم = جميع الابناء سليمين و لكن حاملين للمرض .
 - ٣- حامل + سليم = ٥٠% حاملين .
- الزواج الغير سليم:
- ١- مصاب + مصاب = جميع الابناء مصابين .
 - ٢- مصاب + حامل = ٥٠% مصابين .
 - ٣- حامل للمرض + حامل للمرض = ٢٥% من الابناء مصابين .
 - ٤- حامل مرض بيتا ثلاسيميا + حامل مرض الانيميا المنجلية = ٢٥% من الابناء مصابين .

٧- ما فوائد الفحص الطبي قبل الزواج لفقر الدم المنجلي؟

- ١- الحد من انتشار فقر الدم المنجلي و سلامة الآخرين من الاصابة بالمرض .
- ٢- انجاب ابناء اصحاء.
- ٣- التعرف على الحامل او المصاب بالمرض.
- ٤- توفير الجهد و المال.

٨- هل يمكن علاج المرض نهائيا؟

فقر الدم المنجلي هو مرض وراثي مزمن لا يمكن علاجه في الوقت الحاضر و العلاج المتبع حاليا هو لتخفيف حدة المرض ولا يعتبر علاج شاف .
هناك علاج اخر كإجراء عملية استبدال نخاع العظام و هي عملية بها كثير من المضاعفات ليس من السهل إيجاد متبرع مناسب.

نصائح لمريض فقر الدم المنجلي؟

نظرا لكون مريض فقر الدم المنجلي مرض وراثي فان الرعاية الصحية للمريض تتمثل بالدرجة الاولى في الوقاية من العوامل التي تؤدي الى تفاقم هذا المرض و لذلك ننصح الاسرة باتباع التعليمات التالية:

- ١- تجنب المريض للبرد شتاء او الحر الشديد صيفا.
 - ٢- تشجيع المريض على تناول كميات كبيرة من السوائل و الماء و خصوصا في فصل الصيف و تجنب جفاف الجسم.
 - ٣- العناية بتغذية الاطفال المصابين و ذلك بتناول الاطعمة المحتوية على البروتينات مثل الاسماك و اللحوم و البيض و الحليب ، و كذلك الاطعمة المحتوية على الفيتامينات كالحضروات و الفاكهة.
 - ٤- اتباع تعليمات الطبيب المختص و إجراء الفحوص الوراثية لأفراد العائلة ، و الحرص على الحضور في المواعيد المحددة للمتابعة و التحصين و خلافه.
- يجب الاسراع في مراجعة الطبيب عند ظهور أي من الاعراض التالية على المريض (فقدان الشهية - الاعياء الشديد - اصفرار العينين او الجسم - الصداع و السعال او الاسهال او التقيء - ارتفاع درجة الحرارة - الالام الاطراف او المفاصل او البطن).

الوقفه الرابعة: عقد القران

❖ مفهوم عقد القران:

عقد القران هو: اجتماع إرادة العاقدین على الرضا بموضوع زواج الرجل من المرأة المخطوبة؛ والزام كل من الطرفين بمقتضاه.

❖ أركان عقد النكاح:

- أركان عقد النكاح أربعة: الزوجان (الزوج، والزوجة)، والإيجاب، والقبول.
- والمراد بالزوجين: الخاليان من الموانع؛ والموانع هي المحرمات في النكاح.
- والإيجاب هو: اللفظ الصادر من الولي أو من يقوم مقامه، المفيد بتزويج الفتاة لخطبها.
- والقبول هو: اللفظ الصادر من الزوج أو من يقوم مقامه، المفيد بقبول التزويج.
- والصحيح من كلام أهل العلم: عدم اشتراط لفظ معين للإيجاب والقبول، فيصح بكل لفظ تعارف عليه العاقدان يدل على إمضاء العقد.

❖ شروط عقد النكاح:

المراد بالشروط هي: ما فرضه الشارع الحكيم شرطا لصحة عقد النكاح، وهذه الشروط تختلف عن الشروط في النكاح، ويتلخص الفرق بينها - كما قرر ذلك العلامة ابن عثيمين رحمه الله - فيما يلي:

- أن شروط النكاح من وضع الشارع، وأما الشروط في النكاح فهي من وضع العاقد.
- أن شروط النكاح يتوقف عليها صحة العقد، بخلاف الشروط في النكاح.
- أن شروط النكاح لا يمكن إسقاطها، والشروط في النكاح يمكن إسقاطها من هي له.

وقد تكلم الفقهاء كلاما طويلا في شروط النكاح من حيث أنواع الشروط وأثر تخلفها في صحة العقد بالبطلان أو الفساد.

فمن الشروط ما هو متعلق بالعاقدین، ومنها ما هو متعلق بصيغة العقد، أو بزمان العقد، ويتلخص الحديث في هذا الموضوع فيما يلي:

■ الشرط الأول: تعيين الزوجين.

وذلك بأن يعرف شخص الزوجين بالتسمية أو بالإشارة أو بالحصر، كأن يقول: زوجتك فلانة ويسميتها، أو يقول: زوجتك بنتي هذه، أو يقول: زوجتك بنتي وليس له سواها.

■ الشرط الثاني: رضا الزوجين.

فلا يجوز تزويج الفتاة دون رضاها -ولو كانت بكرا-، ودليل ذلك: ما ثبت في الصحيحين وغيرها أنه قال: (لا تنكح البكر حتى تستأذن، ولا الثيب حتى تستأمر)، فقيل: يا رسول الله، كيف إذن؟ قال: (أن تسكت)، ورضا البكر صحتها بعد إشعارها برغبة خاطبها بالزواج؛ وذلك لغلبة الحياء، وأما الثيب فلا بد من النطق بالموافقة؛ وذلك للتأكد من الرضا، وفي حياتنا المعاصرة ولانتشار العلم؛ فإن توقيع الفتاة على سجل عقد النكاح على العقد وهي متعلمة فاهمة مضمون المكتوب كاف، وهو دليل على الرضا.

■ الشرط الثالث: الولي للزوجة.

والمراد: أن عقد النكاح لا يصح دون أن يكون للزوجة ولي يعقد لها، وكل عقد تم بلا ولي فهو عقد غير صحيح -ولو كانت الفتاة راضية-، وسواء أكانت كبيرة أم صغيرة ثيباً أم بكراً، وحتى ولو رضي بالزواج بعض أقاربها، دليل ذلك: قول النبي صلى الله عليه وسلم: (لا نكاح بلا ولي). وفي هذا الشرط مسائل أذكر منها مسألتين:

● المسألة الأولى: شروط الولي:

- (١) أن يكون مكلفاً؛ بأن يكون عاقلاً بالغاً، فلا يصح أن يكون صغيراً، أو معتوها، أو مريضاً مرضاً نفسياً يؤثر على قدراته العقلية.
- (٢) أن يكون الولي ذكراً، فلا يصح أن تتولى الولاية وعقد النكاح أم الفتاة أو أختها ونحو ذلك.
- (٣) الرشد في العقد، والمراد أن يكون الولي بصيراً بأحكام عقد النكاح، بصيراً بمعرفة الكفو من الخطاب، فلا يكون ممن يخدع أو ليس عنده نظر مصلحي للفتاة المخطوبة.
- (٤) اتفاق الدين، والمراد: أن يكون الولي على دين الفتاة، فلا يصح أن يعقد الكافر لابنته المسلمة.

(٥) العدالة، والمراد: الاستقامة في الدين والمروءة ولو ظاهراً، فلا يصح أن يكون الولي صاحب فجور وفسق ظاهر، وهو الذي لا يقدر مصلحة الفتاة، وقد يوافق على تزويجها ممن ليس بكفو، ويلحقها الضرر بهذا الزواج، وتقدير الفسق بحسب النظر الشرعي وطبيعة المجتمع؛ إذ عدالة كل مجتمع بحسبه.

(١) المسألة الثانية: ترتيب الأولياء:

أولياء المرأة في النكاح هم عصبتها، وهم على الترتيب لا التخيير، فيقدم الأب، ثم الجد لأب، ثم الأعلى من الأجداد لأب، ثم الابن، ثم بنو الابن، ثم الأخ لأبوين (الشقيق)، ثم الأخ لأب، ثم بنو الأخ الشقيق، ثم بنو الأخ لأب، ثم العم الشقيق، ثم العم لأب، ثم بنوها كذلك، ثم الأقرب فالأقرب من العصة، ثم السلطان وهو إمام المسلمين ونائبه -وهو القاضي الشرعي-، فلا يصح أن يزوج الولي الأبعد مع وجود الولي الأقرب، وكذا ليس لنوي الرحم من الأقارب ولاية كالجد لأب، أو الخال، أو ابن الأخت، وكذا ليس للنساء ولاية نكاح، كالأم أو الجدة أو الأخت أو العمة أو الحالة، فلو حصل أن تم عقد نكاح بولاية من ليس له ولاية أو تقدم الولي الأبعد مع وجود الولي الأقرب خطأ أو عمداً؛ لزم عرض الأمر على القاضي لتصحيح العقد؛ إذ قرر بعض أهل العلم أن العقد يعتبر فاسداً.

▪ الشرط الرابع: الشهادة.

فلا يصح عقد النكاح بلا شهادة من رجلين مكلفين يحضران عقد النكاح ويشهدان عليه؛ لأن المقصود هو إشهار عقد النكاح وإظهاره ليفارق الزنا ويفارق ما يعرف بالزواج السري.

وقال بعض أهل العلم: إن إشهار الزواج عند عموم المجتمع أو بالولاية التي يدعى لها الأقارب والأصحاب بمناسبة الزواج يعني عن الشهادة؛ لتحقيق المقصود بالإعلان، والأول هو الأولى؛ لعموم حديث (لا نكاح إلا بولي وشاهدين)، وفي رواية: (وشاهدين عدلين).

ما يترتب على فقدان شرط من الشروط:

قرر أهل العلم: أن كل عقد نكاح لا تتوافر فيه شروطه فهو عقد غير صحيح، ويلزم منه تصحيح العقد لدى الحاكم الشرعي؛ لأن الأمر يحتاج إلى حكم قضائي لمعالجة الآثار المترتبة على العقد غير الصحيح، من المعاشرة الزوجية، واعتباره نكاح شبهة، وكذا نسبة الأولاد للزوجين، إلى غير ذلك من الآثار.

* الشروط في النكاح.

الشروط تنقسم إلى شروط صحيحة وشروط فاسدة.

الشروط الصحيحة هي: كل شرط لا يخالف مقتضى عقد النكاح، وليس فيه أمر محرم.

مثال ذلك: أن تشترط الزوجة ألا يتزوج عليها زوجها، أو: لا يخرجها من بيتها أو بلدها، أو تشترط مبلغا معيناً، أو زيادة في المهر، أو الإذن لها بالدراسة أو العمل في وظيفة مباحة شرعاً، أو تشترط ألا يكون له زوجة، أو أولاد من زوجة سابقة، أو أن يكون نسبياً، أو يشترط الزوج أن تكون الفتاة بكرًا، أو صحيحة -أي: ليست مريضة-، أو ليست قبيحة، أو نسيبة، ونحو ذلك.

والشروط الفاسدة هي: كل شرط يخالف مقتضى عقد النكاح، أو هو محرم شرعاً.

كأن تشترط الزوجة طلاق ضررتها، أو متى حللها الزوج الثاني للأول يطلقها، أو ألا يعاشرها مطلقاً، أو اشتراط الزوج ألا تفقه للزوجة، ونحو ذلك.

* أخطاء ينبغي التنبيه عليها في عقد النكاح:

(١) أن يتولى من ليس له ولاية النكاح أو الولي الأبعد عقد النكاح مع وجود صاحب الولاية؛ تقديراً لمن ليس له ولاية أو تقديراً للولي

الأبعد، مثل: أن يكون للفتاة خال كبير في السن أو جد لأم عاشت لديه سنين عدة، ولها في الوقت نفسه ابن شاب أو ابن عم، فيحدث أن يقدم الخال أو الجد لولاية عقد النكاح، أو يقدم العم؛ لكونه سيد الأسرة على الابن أو الأخ، وهذا يفسد عقد النكاح؛ لكونه أجراه من ليس له ولاية. والواجب في هذا أن يتولى من له الولاية العقد. وإن كان يرغب تقدير من ليس له ولاية؛ لاعتبارات اجتماعية فله توكيله ليتولى العقد تقديراً له، وحتى لا يتحقق بذلك المخالفة الشرعية، ولابد من إخطار المأذون الشرعي بذلك.

(٢) عدم التنصيص على مقدار المهر الحقيقي، أو بيان المؤخر منه والمقدم، أو الحال والمؤجل؛ إما حياء أو رغبة في عدم إطلاع الناس

على مقداره، أو طريقة دفعه. ويترب على ذلك -إضافة إلى كونه كذباً وهو محرم شرعاً- أنه في حالة حصول خلاف بين الزوجين في دفع المهر، أو رغبة المرأة بالخلع؛ فإن المعتمد هو ما تم تدوينه في عقد النكاح ما لم يثبت لدى القاضي خلاف ذلك، ولذا تستغل بعض الزوجات هذا الخطأ فلا ترجع لزوجها حال المخالعة إلا ما تم تدوينه في العقد، أو يستغل ذلك بعض الأزواج فلا يدفع للمرأة حال مطالبته بدفع باقي مهرها -والذي يكون عادة بعد الدخول- إلا ما هو مدون في العقد وهو خلاف الواقع. كما أن تقليل المهر -خلاف الواقع- يكون أحياناً محل سخريه من زميلات وقريبات الفتاة، كما أن ذكر خلاف الحقيقة بالمبالغة في بيان المهر للتفاخر؛ يترب عليه عند الخلاف إجبار الزوج بدفعه كاملاً، أو حرج للزوجة عند طلبها المخالعة لأي ضرر يوجب الخلع.

- (٣) عدم الإفصاح عن الوضع الاجتماعي أو الصحي أو الوظيفي للزوج أو الزوجة؛ كأن يكون الخاطب له زوجة أخرى لم يبينها للمخطوبة، أو لأهلها، أو هو مفصول من عمله المعروف للزوجة، أو ليس له وظيفة أو عمل معين، أو أن مقر عمله خارج مدينة المخطوبة، وكذا ما يتعلق بالفئة كأن تكون مطلقة، أو بها أو بالخاطب مرض أو عيب خفي.
- حيث يتردد بعض الناس عن السؤال والاستفسار عن وضع الطرف الثاني، أو لا يبادر الطرف الآخر بالبيان والإفصاح عن الوضع؛ إما حياء أو خوفا من فسخ الخطوبة، وذلك يفضي للنزاع في المستقبل وظهور الشحنة بين العائلتين، مع ما في ذلك من الغش والمخادعة.
- (٤) عدم بيان شروط المرأة خاصة، وأحيانا يستتبع الولي بيان الشروط، وتستحي الفتاة بيانها، وتفوض الأمر لوالدها، وقد يذكرون الشروط مشافهة ولا يرون كتابتها في ضبط العقد؛ لأنهم يرون أن ذلك غير لائق لاعتبارات اجتماعية. وهذه التصرفات تفضي عادة إلى النزاع، وتكذيب أحد الطرفين للآخر، وقد تنتهي العلاقة الزوجية بالفراق لهذا السبب.
- والمتعين: الوضوح والشفافية في إيضاح الشروط وعدم تضخيم جانب العادات والأعراف، والتي قد تفضي للنزاع.
- (٥) ما اعتاد فعله بعض مأذوني عقود الأنكحة، وأحيانا يطالب به أهل الزوجين من: تلاوة الفاتحة عند عقد النكاح، وربما دعي الحاضرون لقراءتها، وهذا من جملة البدع التي يجب أن يتحاشاها الناس. وفي الحديث: (من أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه فهو رد) صحيح مسلم.
- والمستحب: الاقتصار على ما جاء في السنة الصحيحة، فيما رواه أبو هريرة: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا رفا (هنا) إنسانا إذا تزوج قال: (بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في خير) رواه الترمذي، وهذا الدعاء فيه معان عظيمة جميلة متناسبة مع حال العروسين.
- (٦) يوجه بعض المأذونين طرفي العقد للمصافحة بعد العقد، وهذا العمل لا أصل له في الشريعة الإسلامية، لكن يجوز لطرفي العقد تهنئة بعضهما بعضا بالمصافحة، وكذلك الحاضرين؛ لأنها من قبيل العادات، والأصل في العادات الإباحة.
- (٧) يعتمد بعض الناس -وكذلك بعض المأذونين- إلى تحري إجراء عقد النكاح مساء يوم الجمعة؛ طلبا للبركة، وهذا العمل لم يصح فيه سنة -كما صرح به الشيخ ابن عثيمين رحمه الله-.
- (٨) عدم التحقق من وجود صلة رضاع بين الزوجين؛ حيث تتساهل بعض العوائل في رضاعة أطفال العائلة خمس رضاعات محرمات، ثم تفرق العائلتان عددا من السنين فينسبون أمر الرضاعة.
- والمتعين: إذا كان الزواج بين قريبين أو جارين يمكن أن تتحقق الرضاعة بينهما -عادة- التأكد والسؤال قبل إتمام عقد النكاح.

أسس الزواج الناجح:

يوجد سبعة أسس للزواج، ينبغي التأكد من وجودها عند الزوجين قبل عقد النكاح؛ لنضمن -بعد توفيق الله سبحانه وتعالى- نجاح الحياة الزوجية للطرفين، وهي:

- ينبغي أن يتغير مفهوم الزواج في نظرة الجيل الجديد، من رئاسي يقوم على الأمر والنهي، إلى زواج صحبة يقوم على المشاركة والاعتماد المتبادل، وعلى هذا؛ فينبغي احترام الشريك وتبادل مشاعر الدفء والحنان معه، وعدم النظر إلى الآخر بدونية، وكذلك تقديم قيم التضحية والتعاون المشترك، وتحمل المسؤولية ونبذ الانكسالية.
- معالجة المفاهيم عن مقاييس الجمال عند الطرفين، وذلك بترسيخ أهمية الجمال الروحي في عقلية الأزواج، وتصوير الشخصية الجميلة لشريك الحياة بأنه: الإنسان الذي يتصف بالفضائل والأخلاق الاجتماعية، كالحب والعفو والعفة والتعاون والكرم والتسامح والتواضع.
- اهتمام الطرفين بالتربية الجمالية الظاهرة، والتي تتجسد في النظافة وحسن الطلعة وفي الأناقة والزينة بتواضع واعتدال وبدون إسراف.
- اهتمام الطرفين بالجمال الجوهري (المعنوي)، والذي يتجسد بالكلمة الطيبة والقول الحسن ورجاحة العقل وجمال البيان، والأخلاق الفاضلة بشكل عام.
- إيمان الطرفين بحل وتسوية الخلافات والمشكلات المحتملة مع الشريك بتسامح ونصح وكرم أخلاق، بدلا من العراك والانتقام.
- وجود تربية جنسية وعاطفية كافية عند الطرفين، وذلك بحصولها على معلومات علمية صحيحة ومفيدة نفسيا واجتماعيا وطبيا.
- حصول الطرفين على معلومات شرعية كافية عن النكاح وأحكامه، وما يتعلق به من خطبة وصدائق وعقد وثيقة وحقوق شرعية متبادلة بين الزوجين، وعن ضوابط القوامة الشرعية، وكذلك عن فقه تعدد الزوجات.

توجيهات فترة الملكة:

(الملكة) هي: الفترة بين الخطوبة وإقامة حفل الزفاف، ويصبح كل من الطرفين زوجاً للآخر، له حقوق وواجبات الزوجية المقررة شرعاً تجاه الشريك، وتعتمد نجاح العلاقة في هذه الفترة على احترام الآخر، وعدم تجاهل أو سخرية آراء وحديث الآخر، والابتعاد عن المدح والثناء العام والمبالغ فيه والمجاملة الذي تخلق الأنانية والرجسية والإعجاب بالنفس واحتقار الآخرين، ويحرص الزوجان على التعامل مع بعضهما، ومع أقاربهما باحترام وسخاء وكرم أخلاق، مما يجعل الزوجان يدخلان الحياة الزوجية بعد حفلة الزفاف على هذا الأسلوب ولديهم فائض من الحب، وسيتمكن كل واحد منهم بهذا الأسلوب تقديم كثير من المعاملة الطيبة لشريك الحياة، مع ضرورة احترام الخصوصيات وعدم التطفل على الأوراق والرسائل والمفكرات الخاصة بالطرف الآخر، والتضحية ومساندة الشريك والتعاون معه على قرارات مفيدة له، حتى ولو كانت تلك القرارات تختلف عن توجهه.

❖ وتتطلب هذه المرحلة الانتباه إلى جوانب اجتماعية مهمة، وهي على النحو التالي:

١- الحذر من طول مدة عقد النكاح:

حتى لا تكون فترة اختبار يلجأ إليها الطرف الآخر إلى فسخ عقد النكاح، بسبب أمور ثانوية، خوفاً من الخوض بتجربة زوجية فاشلة، فقد يظن أحد الطرفين أن عند الطرف الآخر عيوباً بالتفكير والمشاعر والعادات لا يقدر على تحملها، فيشعر بعدم الطمأنينة إليه، أو لا يقدر على تحمل تلك العيوب، أو يشعر أنه قد خدع فيه، لذلك؛ يلجأ إلى الانفصال، باعتباره أخف ضرراً عليهما من الطلاق بعد الزفاف، وقد تكون تلك الملاحظات التي يعتبرها أحد الطرفين ليست عيوباً، وهي تصرفات شائعة عند الآخرين، يمكن علاجها وتقويمها بالنصح والتوجيه مع العشرة الزوجية.

يقول صاحب أحد الحالات: (فكرت أثناء فترة عقد النكاح بالانفصال من زوجتي؛ بسبب الاختلاف المستمر بموضوع حقوق أهلي وزيارتهم، وترددت كثيراً بتطليقها، بظني أننا نفتقد إلى التجانس بالفكر والرغبات، ولما تزوجتها وجدت أن هذا الأمر سهل ويسير، يمكن علاج التباين بالرغبات والاتجاهات مع العشرة الزوجية، ولا يستحق الطلاق والانفصال).

فهذه الفترة غير واضح فيها معالم الحقوق والواجبات الزوجية، فالزوج في منزل أسرته، والزوجة في منزل أبيها، فعندما يحاول الزوج التحكم بتصرفات زوجته، يعد هذا -اجتماعياً- تطفلاً وتدخلًا بالخصوصية وتقييداً للحرية، وعندما تطلب الزوجة من الزوج احتياجات معنوية أو مادية يعد هذا -اجتماعياً- طمعاً وحبا للتملك والسيطرة، فيشعر الطرفان أو أحدهما أنه قد خدع بالآخر، فيدخلون الحياة الزوجية بخوف وتردد، أو يلجأ أحدهما إلى الانفصال خوفاً من الطلاق بعد الزواج.

٢- الحذر من المجاملة والتنازل عن المبادئ والحقوق في فترة عقد النكاح:

ذكرت إحدى الحالات عن مشكلتها مع زوجها في هذه المرحلة قائلة: (زوجي كان يعرف وراض بأني متساهلة بتغطية الوجه في فترة عقد النكاح، وبعد حفلة الزواج؛ بدأ ينتقد طريقة لبسي للحجاب وأنه يظهر المفاتن، واتهمني أنني أتعمد الاستعراض أمام الرجال في الأسواق، حتى أمرني بتغطية الوجه، فبدأت أتجيب وأغطي الوجه بوجوده فقط، وفي غيابه أتناهّل بتغطية الوجه، لكنه عرف من الآخرين عن طريقي، وبدأ يشك بي دائماً وساءت علاقتي معه).

٣- كثرة المدح والثناء.

٤- كثرة الهدايا والسخاء والإنفاق.

٥- التوسع في مقدمات العلاقة الجنسية.

٦- الغموض وعدم الوضوح في نقاط الخلاف، كالزيارات، واللباس، والدراسة، والنفقة... إلى غير ذلك.

٧- الشدة وفرض السيطرة وقوة التحكم.

٨- التطويل في وقت الزيارة.

٩- السفر والمبيت مع بعضهما.

١٠- الحديث والسؤال عن خصوصيات الأهل.

الوقفه الخامسة : العلاقة الحميمة

العلاقة الحميمة بين الزوجين أضفى عليها القرآن معاني خاصة ونبيلة، تعني في معظم الأحيان الخصوصية والسكينة والارتباط الوثيق بل والحياة نفسها.

● يقول الله عز وجل (نساءكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم وقدموا لأنفسكم) [البقرة: ٢٢٣]، وهو أمر صريح من الله عز وجل نزل من فوق سبع سماوات لخلق في الأرض؛ ليقدم كل زوج نفسه قبل مباشرة زوجته، وهي آية توضح: كيف لم يغفل القرآن الكريم كبيرة ولا صغيرة تتصل بحياة الإنسان إلا عاجلها بما يؤدي إلى سعادة الفرد والمجتمع على الأرض، وفضلا عن ذلك؛ فإن الجانب الآخر من الإعجاز في الآية هو أن الله سبحانه وتعالى أضفى وصف الحرث على العلاقة الحميمة بين الزوج وزوجته، وهو وصف يقترب بصورة واضحة من الفلاح الذي يحرث أرضه لينبت فيها الحياة، فالفلاح يفلح الأرض: يحرثها أولا -أي: يخلص أرضه من كل شيء ضار عالق بها وينشطها قبل أن يضع فيها بذرتة- ثم يتعهدا بالرعاية حتى تنبت البذرة التي وضعها فيها وتزدهر، وكذلك الزوج فهو مكلف في هذه الآية الكريمة ببث الحياة في جسد زوجته وتحقيق ما تحتاجه من لذة ومتعة حتى تتخلص من كل ما يكون قد علق بها من هموم، إنها المتعة الحلال التي يمنحها كل زوج حارث لجسد زوجته.

● كما شبه القرآن الكريم العلاقة الزوجية؛ لشدة تقاربها واتحادها.. بالثوب والجسد، قال تعالى: (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) [البقرة: ١٨٧]،

فيجمع بذلك بين أكثر من صورة للعلاقة الحميمة بين الزوجين:

■ فاللباس يحتوي الجسد ويتلاصق به ويتداخل فيه، كذلك الزوجان عند اللقاء يحتوي بعضهما بعضا، ويتداخلان، ويصحبان كجسد واحد.

■ اللباس يدفع تقلبات الجو ويدفئ الجسد، كذلك الزوجان يدفئ بعضهما بعضا بالأحضان والأنفاس، ويدفعان عنها هموم الحياة وتقلباتها.

■ اللباس يستر عورة الجسد، كذلك الزوجة ستر للزوج وهو ستر لها، وإن بينهما من القرب كما بين الثياب ولاسيما، ومن التحصين للفروج ما هو ظاهر من الآية.

■ اللباس يشعر بالأمان والحماية؛ لأن الشخص المجرد من اللباس يشعر بالخوف والحر، كذلك الزوجان يؤمنان لبعضهما الحلال والسكن والراحة النفسية، ويحميان بعضهما من الوقوع في الحرام.

■ اللباس يزين ويكمل صاحبه، والزوجان بهذا الاتصال الصحيح والصحي يعلنان حياتهما جميلة، فهذه المعاشرة كاللبستان الذي يزرعان فيه شجرة الحب، ويقومان برعايتها لتكبر وتطرح ثمارها لباقي أفراد الأسرة.

■ كما عبر القرآن الكريم عن العلاقة الزوجية في سياق آخر بقوله تعالى: (وكيف تأخذونه وقد أفضى بعضكم إلى بعض وأخذن منكم ميثاقا غليظا) [النساء: ٢١]، فالعلاقة الزوجية وفقا للتعبير القرآني إفشاء من الزوج لزوجته ومن الزوجة لزوجها، وميثاق غليظ فيما بينهما، ومعنى أفضى أي: خلص الزوج إلى عورة زوجته والزوجة كذلك، وهو يشمل إفشاء الجسد والروح في نفس الوقت، بمعنى إفشاء

النفس للنفس بالمشاعر والحب والود والحنان...، فالاتصال بينها ليس مجرد إسكات الشهوة الحلال التي خلقها الله داخل الإنسان، بل هو تعبير عن اتحاد وارتباط شديد بين اثنين (وأخذن منكم ميثاقا غليظا).

(١) احتساب الأجر بين الزوجين في العلاقة الجنسية:

عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه، أن ناسا من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم قالوا له: يا رسول الله، ذهب أهل الدثور بالأجور، يصلون كما نصلي، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفضول أموالهم. قال: (أوليس قد جعل الله لكم ما تصدقون؟ إن لكم بكل تسبيحة صدقة، وكل تكبيرة صدقة، وكل تحميدة صدقة، وكل تهليل صدقة، وأمر بالمعروف صدقة، ونهي عن منكر صدقة، وفي بضع أحدكم صدقة)، قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدهما شهوته ويكون له فيها أجر؟! قال: (أرأيتم لو وضعها في حرام، أكان عليه وزر؟ فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجر) رواه مسلم.

(٢) الابتداء قبل العلاقة الجنسية بالدعاء الوارد.

قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لو أن أحدهم إذا أراد أن يأتي أهله قال: باسم الله جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا؛ فإنه إن يقدر بينهما ولد في ذلك لم يضره شيطان أبدا).

(٣) التهيئة والاستعداد النفسي، والتمهيد بالملاعبة والمداعبة والحديث الشفاف خير سبيل للبلوغ بين الزوجين مع الإشباع المطلوب.

(٤) العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر خاص:

فلا يجوز لأحدهما أن يفشي أي شيء من أسرار علاقته الجنسية مع الآخر، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة: الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثم ينشر سرها) رواه مسلم.

(٥) يمكن للرجل أن يأتي زوجته بالكيفية التي تلائمها وبالوضعية التي تؤدي إلى إتمام الاستمتاع بينهما.

ولكن يتجنب الإتيان في الدبر؛ فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ملعون من أتى امرأة في دبرها) رواه أحمد وأبو داود، وفي لفظ: (لا ينظر الله إلى رجل جامع امرأته في دبرها) رواه أحمد وابن ماجه.

(٦) لا يجوز أن يجامع الرجل زوجته وهي حائض أو في النفاس.

ويسمح الإسلام بما وراء ذلك من التقبيل واللمس وما شابه، وروى أبو داود عن عكرمة عن بعض أزواج النبي صلى الله عليه وسلم: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أراد من الحائض شيئا؛ ألقى على فرجها ثوبا)، قال الحافظ: (إسناده قوي)، وصححه الألباني في صحيح أبي داود.

(٧) يستحب للمرأة إذا أراد معاودة جماع زوجته أن يتوضأ وضوءه للصلاة بين الجماعين، وكذلك إذا أراد النوم غسل ذكره وتوضأ ثم نام.

فقد جاء في الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إذا أتى أحدكم أهله ثم أراد أن يعود، فليتوضأ وضوءه للصلاة) رواه مسلم.

(٨) ضرورة تلبية الطرفين (الزوج والزوجة) للحاجات الجنسية الخاصة بهما، حيث أن عدم إشباعها قد يترتب عليه آثار سلبية وخيمة لكلا الطرفين.

(٩) ألا يكون الزوجان محرمين أو صائمين، أو أحدهما محرماً أو صائماً.

قال الله تعالى: (الحج أشهر معلومات فمن فرض فيهن الحج فلا رفث^(١))، والرفث هو: الجماع ومقدماته، وقال تعالى: (أحل لكم ليلة الصيام الرفث إلى نسائكم هن لباس لكم وأنتم لباس لهن).

(١٠) يجوز تجرد الزوجين من الثياب ونظر أحدهما إلى الآخر من غير ثياب:

لحديث بهز بن حكيم عن أبيه عن جده قال: قلت: يا رسول الله، عوراتنا.. ما نأتي منها وما نذر؟ فقال: (احفظ عورتك إلا من زوجك أو ما ملكت يمينك)^(٢).

(١١) يجوز مداعبة أحد الزوجين لفرج الآخر، والأصل أن كلا الزوجين محل للاستمتاع من الآخر بالضوابط التي ذكرنا سابقاً.

(١٢) يجب على الزوجين الغسل بعد نزول المني، يقول الله تعالى: (وإن كنتم جنبا فاطهروا)، ويجب الغسل في الأحوال التالية:

• المعاشرة الزوجية الكاملة مع الإنزال.

• التقاء الختانين دون إنزال؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا جاوز الختان الختان فقد وجب الغسل) رواه مسلم، وفي رواية: (مس

الختان الختان)، ومس الختان هو: إيلاج حشفة الذكر في الفرج وليس مجرد الملاصقة.

• خروج المني ولو لم يلتق الختانان؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (إنما الماء من الماء) رواه مسلم.

(١٣) المني طاهر ولا ينجس الملابس، وتجوز الصلاة في الملابس التي عليها أثر المني:

لحديث عائشة: (كنت أفرك المني من ثوب رسول الله صلى الله عليه وسلم فيصلي فيه).

(١) سورة البقرة، الآية ١٩٧

(٢) أخرجه أبو داود (٤٠١٩) وحسنه الألباني.

(١٤) خروج المذي:

وهو: سائل رقيق أبيض لزج يخرج عند الشهوة ولا يعقبه فتور، وربما لا يحس بخروجه، يجب منه غسل الذكر والخصيتين، وهو ناقض للوضوء فقط كالبول، ولا يوجب الغسل، وهو نجس، فإذا أصاب الثوب أو البدن؛ وجب غسله أو نضجه بالماء.

عن علي رضي الله عنه قال: كنت رجلاً مذاءً، فاستحييت أن أسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم، فأمرت المقداد بن الأسود فسأله، فقال: (فيه الوضوء)، وفي رواية أخرى عن الإمام مسلم: (يغسل ذكره، ويتوضأ).

(١٥) خروج الودي:

وهو: ماء أبيض ثخين لا رائحة له يخرج عقب البول، ويخرج بدون شهوة ولا تدفق، ويأخذ أحكام البول من حيث النجاسة والتطهير منه.

- خطوات التهيئة النفسية في العلاقة الحميمة:

- ❖ هناك صعوبات نفسية تؤثر في هذه العلاقة وقد تجعل الأمور تتعقد بشكل كبير مثل:
 - الخوف الزائد لدى المرأة وذلك بسبب توقعاتها المضخمة عن الألم وحدثة التجربة.
 - وقد يصحب ذلك انقباض عضلات المهبل، مما يجعل ممارسة الجنس أمراً صعباً، وهذا ليس بيدها بل رغماً عنها.
 - الحفز الزائد لدى الرجل، فهو يعتقد أن رجولته تتلخص في أن يستطيع أن يفرض بكارته زوجته بسرعة أو أن يمارس الجنس بسرعة أو أن يمارسه لفترات طويلة وهذا يجعله متوتراً.

بعض النصائح والمقترحات للعروسين في كيفية التعامل في اللقاء الجنسي الأول:

- التدرج: يجب على الزوج أن يتعامل مع زوجته بالتدرج وعدم الاندفاع وعدم محاولة الممارسة مباشرة بعد خروج الأهل، والبدء بتهيئة الزوجة والمداعبة بالتدرج، فليست هذه الليلة ليلة متعة فقط، بل هي ليلة حب، وأهمية هذه الليلة هي أهمية نفسية أكثر منها جسدية، وعلى العروسين أن يعيشا ليلتهما كما هي وكما يريدان هما، لا كما يجب أن تكون في أعين الناس المحيطين بهم.
- الخروج من غرفة النوم: من المستحسن بعد ذهاب الأهل أن يخرج الزوجان من غرفة النوم التي قد تشكل نوعاً من القلق لدى الزوجين، وأخذ جولة في المنزل، يتم خلالها الجلوس في غرفة، يتم خلالها تبادل بعض الأحاديث الرقيقة والذكريات الجميلة وحمد الله على أن هياً لهما هذا العش الهادئ، ولا مانع من بعض الحركات والقبلات الخفيفة.
- وضع اليد على رأس الزوجة والدعاء لها: وينبغي أن يضع يده على مقدم رأسها عند البناء بها أو قبل ذلك، وأن يسمى الله تبارك وتعالى، ويدعو بالبركة، اقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم.
- صلاة الزوجين معاً: عن شقيق قال: جاء رجل يقال له أبو حريز، فقال: إني تزوجت جارية شابة بكراً، وإني أخاف أن تفركني، فقال عبد الله بن مسعود: (إن الإلف من الله، والفرك من الشيطان، يريد أن يكره إليكم ما أحل الله لكم، فإذا أتتكم فأمرها أن تصلي وراءك ركعتين).
- الأكل والشرب معاً: يحسن بالزوجين أن يأكلاً ويشرباً معاً في تلك الليلة، وهو الأمر الذي فعله الرسول صلى الله عليه وسلم عند دخوله على عائشة رضي الله عنها، فعن أسماء بنت يزيد بن السكن قالت: (إني قينت عائشة لرسول الله صلى الله عليه وسلم، ثم جئته فدعوته لجلوتها، فجاء فجلس إلى جنبها، فأتي بعس لبن، فشرب، ثم ناولها النبي صلى الله عليه وسلم، فخفضت رأسها واستحييت، قالت أسماء: فاتهرتها، وقلت لها: خذي من يد النبي صلى الله عليه وسلم، قالت: فأخذت فشربت شيئاً) رواه الإمام أحمد.

❖ مراحل العلاقة الحميمة بين الزوجين:

العلاقة الحميمة بين الزوجين عملية واحدة متداخلة، ولا يتم تقسيمها على الفراش إلى مراحل متتالية، ولكننا نتطرق إلى شرح هذه المراحل لمزيد من الإيضاح.

- مرحلة ما قبل الجماع:

- التهيئة ولها نوعان:
 - التهيئة المظهرية: وتعني بالاهتمام بكل ما يساعد على الإثارة بين الزوجين، من خلال لغة الجسد وإيجاءاته والتناغم مع تلك اللغة، وكذلك التفاعل بالحواس الخمس، كحاسة الشم باستخدام الروائح العطرة، وحاسة البصر بالإضاءة الخافتة والنظرة الدالة على الرضا، وكل ما يجلب المتعة والجذب ويهيئ للجماع ينضوي ضمن مفهوم علاقة حميمة صحية مستمر، وحاسة اللمس بأن يتلمس كل منهما مواضع الإثارة لدى الآخر، ومن خلال القبلة المعبرة عن الشوق، وحاسة السمع ببث المشاعر بالحديث الناعم الذي يحمل في طياته كثيرا من الإعجاب والحب، مما يساعد على تهيئة النفوس، وتأجج الشهوة؛ لتتم العلاقة الحميمة بصورة صحية، ويسر ورضا ورغبة من الزوجين، وليصل كل منهما للإشباع العاطفي والجسدي.
 - التهيئة النفسية: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني، أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مما يعني أن هذه العلاقة بين الزوجين لا ترتبط بأوقات معينة من ليل ونهار أو تحديد أيام بعينها، إنما الذي يتحكم في ذلك كله الرغبة بين الزوجين.

■ المداعبة والملاعبة:

تشمل المداعبة أشكالا كثيرة، وفنونا واسعة، كأن يتلمس كل منهما مواضع الإثارة لدى الآخر، أو من خلال القبلة المعبرة عن الشوق، وما يقاس عليها قبل الجماع وبعده، فالقبلة خير رسول ووسيط ولها أثر فعال في التهيئة والإثارة عند الزوجين.

○ مرحلة أثناء الجماع:

- تجديد النية في النكاح، فهو ليس قضاء شهوة فقط، بل لا بد من الارتقاء به لإعفاف النفس، وإنجاب الذرية الصالحة؛ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (وفي بضع أحدكم صدقة) رواه مسلم.
- دعاء المعاشرة، عن ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لو أن أحدكم إذا أراد أن يأتي أهله قال: بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقنا.. فإنه إن يقدر بينهما ولد؛ لم يضره الشيطان أبدا).
- التجديد في أوضاع الجماع، ولا مانع من إطلاق العنان لشهوات النفس ما دامت ضمن ما شرعه الله سبحانه، فإن التعرف على رغبات وتخييلات الزوج أو الزوجة -ضمن ما شرعه الله- من العوامل المساعدة والمهمة في كمال التحسين والاستمتاع بالعلاقة الحميمة، وتم تلك المعرفة إما بطريق غير مباشر من خلال دقة الملاحظة لتصرفات الطرف الآخر ومعرفة ردود أفعاله خاصة اللاإرادية منها، أو بطريق مباشر من خلال الحوار الإيجابي، فلا مانع أن يكون بين الزوجين مكاشفة ومصارحة في ذلك؛ لأن بعض النساء يمنعهن الحياء من إخبار زوجها

بذلك، فتبدأ مشاكل بينهما بسبب أمر كنا نستطيعان التغلب عليه، وكذلك من خلال الثقافة والمعرفة، فالترية الجنسية في حدود الآداب الشرعية الاجتماعية تؤدي إلى أن يدرك الإنسان طبيعة الوظائف الجسدية لديه وكيفية تهذيبها.

■ الوعي والإدراك بأن الرجل يصل للمتعة واللذة قبل المرأة وبشكل أسرع في أغلب الأحيان، ولذلك؛ فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأني حتى لو قذف- مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمأن أن هذا قد حدث.

فإذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعلياً أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة في العلاقة أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع الحياء الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله؛ لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

وكذلك الوعي بأن المرأة التي لا تصل للنشوة ليست بالضرورة امرأة باردة جنسية، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، أو قد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة، وهكذا.

○ مرحلة ما بعد الجماع:

التواصل بعد المعاشرة بالعناق والتلامس والالتصاق القوي؛ فإنه يمنح الزوجين الشعور بالأمان والطمأنينة والحنان والمودة، وهو من أفضل ما يقرب بينهما، بل حتى في حالات التعب والإرهاق؛ فإن العناق أو النوم في أحضان بعضهما يزيل التعب ويزيد من الألفة والمحبة، كما أن عليهما التواصل بالقبلات والكلمات التي تنم على الإشباع، وشكر الطرف الآخر، كما أن ذلك يمنح كلا منهما الإحساس بأنه ليس أداة لقضاء الحاجة فقط ثم يعرض عنه، بل إن لحظاتهم وحياتهم كلها مفعمة بالحب والتواصل.

– كيفية الغسل من الجنابة

❖ لغسل الجنابة صفتان:

- الأولى: صفة مجزئة، وهي: إفاضة الماء على جميع البدن، مع المضمضة والاستنشاق، ونية رفع الحدث الأكبر.
- الثانية: جاء وصفها في حديث عائشة رضي الله عنها: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا اغتسل من الجنابة بدأ فغسل يديه ثم يتوضأ كما يتوضأ للصلاة، ثم يدخل أصابعه في الماء فيخلل بها أصول شعره، ثم يصب على رأسه ثلاث غرف بيديه، ثم يفيض الماء على جلده كله)، وحديث ميمونة رضي الله عنها قالت: (توضأ رسول الله صلى الله عليه وسلم وضوءه للصلاة غير رجله، وغسل فرجه وما أصابه من الأذى، ثم أفاض عليه الماء، ثم نحي رجله فغسلها) رواهما البخاري في صحيحه.

■ ويتلخص من ذلك أن الغسل الكامل على هذه الصفة:

- (١) غسل اليدين ثلاثاً.
- (٢) ثم غسل ما أصاب البدن من أثر الجنابة.
- (٣) ثم يتوضأ وضوءه للصلاة.
- (٤) ثم يمشو على رأسه ثلاثاً، تروي أصول الشعر.
- (٥) ثم يفيض الماء على بدنه كله.

✓ تنبيهان:

- إذا اجتمع على الإنسان غسل جنابة وغسل الجمعة؛ فإنه يكفي أن يغتسل لها غسلاً واحداً، وينوي الاغتسال للجنابة والجمعة جميعاً؛ لقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى).
- الفرق بين غسل الجنابة وغسل النظافة: الغسل للجنابة رفع حدث وهو الحدث الأكبر، والوضوء رفع للحدث الأصغر، أما الغسل للنظافة فليس رفعاً للحدث، فحينئذ لو أن إنساناً اغتسل غسلاً غير واجب -ليس غسل جنابة- وإنما اغتسل نظافة أو للجمعة ونوى به رفع الحدث الموجب للوضوء، فإنه لا يجزئه؛ لأن الغسل ليس فيه رفع حدث، فالله تعالى يقول: (وإن كنتم جنبا فاطهروا...)، ويدخل الوضوء مع غسل الجنابة في رفع الحدث، فيدخل الحدث الأصغر ضمن الحدث الأكبر في إزالة ورفع ما تستباح به الصلاة، وأما إذا كان الغسل للنظافة؛ فإنه حينئذ لا يرفع حدثاً، فلا يجزئ عن الوضوء، وإنما لا بد أن يتوضأ وضوءاً كاملاً.

الوقفه السادسة: الحقوق والواجبات

أولاً: حقوق الزوجة على زوجها:

للزوجة على زوجها حقوق مالية، وهي: المهر، والنفقة، والسكنى.

وحقوق غير مالية، كالعدل في القسم بين الزوجات، والمعاشرة بالمعروف، وعدم الإضرار بالزوجة.

1- الحقوق المالية:

أ- المهر: هو المال الذي تستحقه الزوجة على زوجها بالعقد عليها أو بالدخول بها، وهو حق واجب للمرأة على الرجل، قال تعالى: (وآتوا النساء صدقاتهن نحلة)^(٣)، وفي تشريع المهر؛ إظهار لخطر هذا العقد ومكانته، وإعزاز للمرأة وإكرام لها.

والمهر ليس شرطاً في عقد الزواج ولا ركناً عند جمهور الفقهاء، وإنما هو أثر من آثاره المترتبة عليه، فإذا تم العقد بدون ذكر مهر؛ صح باتفاق الجمهور؛ لقوله تعالى: (لا جناح عليكم إن طلقتم النساء ما لم تمسوهن أو تفرضوا لهن فريضة)^(٤)، فإباحة الطلاق قبل الميسر وقبل فرض صداق؛ يدل على جواز عدم تسمية المهر في العقد. فإن سمي في العقد؛ وجب على الزوج، وإن لم يسم؛ وجب عليه مهر "المثل" -أي: مثيلاتها من النساء-.

ب- النفقة: وقد أجمع علماء الإسلام على وجوب نفقات الزوجات على أزواجهن، بشرط تمكن المرأة زوجها من نفسها، فإن امتنعت؛ لم تستحق النفقة.

والمقصود بالنفقة: توفير ما تحتاج إليه الزوجة من طعام، ومسكن، فتجب لها هذه الأشياء وإن كانت غنية؛ لقوله تعالى: (وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف)، وقال عز وجل: (لينفق ذو سعة من سعته ومن قدر عليه رزقه فلينفق مما آتاه الله) [الطلاق، آية ٧].

وفي السنة: قال النبي صلى الله عليه وسلم لهند بنت عتبة -زوج أبي سفيان وقد اشتكت عدم نفقته عليها-: (خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف)^(٥).

ولعظم الحقوق الزوجية؛ ذكرها رسول الله صلى الله عليه وسلم في خطبة حجة الوداع، فقال: (فاتقوا الله في النساء؛ فإنكم أخذتموهن بأمان الله، واستحللتم فروجهن بكلمة الله، ولكم عليهن ألا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه، فإن فعلن ذلك؛ فاضربوهن ضرباً غير مبرح، ولهن عليكم رزقهن وكسوتهن بالمعروف)^(٦).

ج- السكنى: وهو من حقوق الزوجة، وهو أن يهيئ لها زوجها مسكناً على قدر سعته وقدرته، قال الله تعالى: (أسكنوهن من حيث سكنتم من وجدكم) [الطلاق، آية ٦].

(٣) النساء، آية ٤.

(٤) البقرة، آية ٢٣٦.

(٥) رواه البخاري (٥٠٤٩) ومسلم (١٧١٤).

(٦) رواه مسلم (١٢١٨).

2- الحقوق غير المالية:

- أ. العدل بين الزوجات: من حق الزوجة على زوجها العدل بالتسوية بينها وبين غيرها من زوجاته إن كان له زوجات-، في المبيت والنفقة والكسوة.
- ب. حسن العشرة: ويجب على الزوج تحسين خلقه مع زوجته والرفق بها، وتقديم ما يمكن تقديمه إليها مما يؤلف قلبها؛ لقوله تعالى: (وعاشروهن بالمعروف)^(٧)، وقوله: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف)^(٨).
- وفي السنة: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (استوصوا بالنساء)^(٩).
- ج. عدم الإضرار بالزوجة: وهذا من أصول الإسلام، وإذا كان إيقاع الضرر محرماً على الأجانب؛ فلائ يكون محرماً إيقاعه على الزوجة أولى وأحرى.

ثانياً: حقوق الزوج على زوجته:

ومن هذه الحقوق:

- أ - عدم الإذن لمن يكره الزوج دخوله: ومن حق الزوج على زوجته ألا تدخل بيته أحدًا يكرهه، ولكن عليه ألا يمنعها من أهلها؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يجل للمرأة أن تصوم وزوجها شاهد إلا بإذنه، ولا تأذن في بيته إلا بإذنه)^(١٠).
- ب - عدم الخروج من البيت إلا بإذن الزوج: من حق الزوج على زوجته ألا تخرج من البيت إلا بإذنه.
- ج - معاشرة الزوج لزوجته بالمعروف: وذلك لقوله تعالى: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف)^(١١) قال القرطبي: "عن ابن عباس: لهن من حسن الصحبة والعشرة بالمعروف على أزواجهن مثل الذي عليهن من الطاعة فيما أوجبه عليهن لأزواجهن. وقيل: إن لهن على أزواجهن ترك مضارتهن كما كان ذلك عليهن لأزواجهن قاله الطبري. وقال ابن زيد: تتقون الله فيهن كما عليهن أن يتقين الله عز وجل فيكم".

(القوامة):

إذا أردنا فهم معنى "القوامة" علينا ألا نشط بعيداً عن النصوص الأخرى التي ترسي قواعد الحياة الزوجية، وأسس العلاقات الاجتماعية، وإلا خرج المعنى انعكاساً لتصوراتنا المحدودة، وخبرتنا القاصرة، وأهوائنا المتقلبة، ومن أجل فهم صائب للقوامة الزوجية؛ علينا أن نتذكر الآيات

(٧) النساء، آية ١٩

(٨) البقرة، ٢٢٨.

(٩) رواه البخاري (٣١٥٣)، ومسلم (١٤٦٨).

(١٠) رواه البخاري (٤٨٩٩)، ومسلم (١٠٢٦).

(١١) البقرة، آية ٢٢٨

الأخرى التي تصف العلاقة الزوجية الرشيدة، ومن ذلك: قوله تعالى: (والله خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة)، فالقوامه إذن يجب أن تتسق مع طبيعة الحياة الزوجية كما أرادها الله، علاقة مودة ورحمة.

وإذا أردنا تطبيقا عمليا، ونموذجا بشريا مثاليا لقوامه الرجل على المرأة؛ وجدناها في النبي صلى الله عليه وسلم، والله يقول: (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة)، فالقوامه الحقة هي قوامه الرسول صلى الله عليه وسلم، فكيف طبقها؟

كان صلى الله عليه وسلم خير الناس مع أزواجه، وجعل الإحسان إلى الأهل معيار الخيرية والتفضيل بين المسلمين، قال عليه الصلاة والسلام: (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي).

وقال عليه الصلاة والسلام (ألا واستوصوا بالنساء خيرا؛ فإنهن عوان عندكم، ليس تملكون منهن شيئا غير ذلك، إلا أن يأتين بفاحشة مبينة. ألا إن لكم على نسائكم حقا ولنسائكم عليكم حقا، فاتقوا الله في النساء، واستوصوا بهن خيرا، ألا هل بلغت! اللهم فاشهد).

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: (ما ضرب رسول الله صلى الله عليه وسلم شيئا قط بيده، ولا امرأة، ولا خادما، إلا أن يجاهد في سبيل الله، وما نيل منه شيء قط فينتقم من صاحبه؛ إلا أن ينتهك شيء من محارم الله فينتقم لله عز وجل).

والمتابع لخير الهدي هدي محمد صلى الله عليه وسلم مع زوجاته؛ لا يجد إلا شفقة ورفقا وصبرا وتقديرا واحتراما، وقد بلغ من احترام النبي صلى الله عليه وسلم لأزواجه، وتقدير عقولهن؛ أن استشارهن، بل وأخذ بمشورة زوجه أم سلمة في وقت عصيب من حياة الأمة في صلح الحديبية.

روى البخاري في صحيحه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل على أم سلمة، رضي الله عنها، يوم الحديبية يشكو إليها عدم إجابة المسلمين لأمره حين أمرهم بالنحر والخلق. فقالت: (يا رسول الله! أخرج فلا تكلم أحدا منهم كلمة حتى تنحر بدنك، وتدعو حالقك فيحلقك)، ففعل النبي ذلك بعد أن استصوب رأي أم سلمة، عندها قام الناس فنحروا، وجعل بعضهم يحلق بعضا.

وكل ما وصى به الشرع الأمراء من واجبات نحو رعيتهم، هي نفسها واجبات الرجل كقائد وقوام على البيت المسلم.

والشارع الحكيم لما جعل القوامه بيد الرجل بحكمته سبحانه وتعالى لم يجعل ذلك مطلقا يستغله الرجال في إذلال النساء والتحكم بهن، وفق أهوائهم وما تشتهيه أنفسهن، بل قيد تلك الوظيفة بضوابط وقيود من شأنها أن تكون سببا في فهم الرجال للقوامه التي أرادها الشارع، وتنبه النساء إلى ذلك، وتردع كل من يستغل تلك الوظيفة الشرعية لإهانة المرأة والخط من قدرها، وسلبها حقوقها.

ولذا؛ فإن الشارع الحكيم ضبط تلك القوامه وبينها أحسن بيان، حيث وضع الحقوق التي يجب أن تتوافر للمرأة كاملة غير منقوصة، ووضع كذلك حقوق الرجل التي تطالب المرأة بتحقيقها، ولهذا استحققت هذه الشريعة المباركة أن توصف بأنها شريعة العدل والكمال.

وجعل الله سبحانه وتعالى القوامه في مؤسسة الأسرة للرجل، وذكر من أسباب هذه القوامه: توفر صفات القوامه في الرجل، وما تتطلبه هذه القوامه من من واجب الاتفاق على الأسرة.

وبناء على إعطاء القوامه للرجل؛ يحدد كذلك اختصاصات هذه القوامه في صيانة المؤسسة من التفسخ، وحمايتها من النزوات العارضة، وسبل علاج هذه النزوات حين تعرض في حدود مرسومة، ويبين الإجراءات الخارجية التي تتخذ عندما تفشل الإجراءات الداخلية، ويلوح شبح الخطر على الأسرة.

والمنهج الرباني يراعي الاستعدادات الموهوبة لشطري النفس لأداء الوظائف المنوطة بكل منها وفق هذه الاستعدادات، كما يراعي به العدالة في توزيع الأعباء على شطري النفس الواحدة.

وهذه القوامة ليس من شأنها إلغاء شخصية المرأة في البيت ولا في المجتمع الإنساني، ولا إلغاء وضعها "المدني"، وإنما هي وظيفة داخل كيان الأسرة لإدارة هذه المؤسسة الخطيرة، وصيانتها وحمايتها.

ووجود القيم في مؤسسة ما لا يلغي وجود ولا شخصية ولا حقوق الشركاء فيها والعاملين في وظائفها؛ فقد حدد الإسلام في مواضع أخرى صفة قوامة الرجل وما يصاحبها من عطف ورعاية، وصيانة وحماية، وتكاليف في نفسه وماله، وآداب في سلوكه مع زوجته وعياله.

ثالثاً: الحقوق المشتركة بين الزوجين:

الحياة الزوجية شركة بين طرفين، وهناك حقوق مشتركة بين الطرفين، منها:

* التعاون على جلب المودة والسرور:

أن يحرص كل من الطرفين على إدخال السرور على الآخر، فالمرأة تنادى زوجها بأحب الأسماء إليه، وتكون في استقباله عند عودته من العمل، وتبني له وسائل الراحة داخل بيته، وتحسن الاستماع إليه، وتكثر من والمدح الحقيقي له بما يقدمه لها من مساعدات، وكذلك الزوج يبحث عن كل ما يدخل السرور على زوجته ويفعله، وليس من المروءة والأدب أن يكثر الرجل من انتقاص زوجته، أو يقلل من قيمتها في حياته، أو يحتقرها بذكر عيوبها، فهذا كله يطرد المودة والسعادة من البيت.

* غض الطرف عن الهفوات:

الزوجان بشر، وليسوا ملائكة، وليسوا من عالم الشياطين، وكل إنسان له عيوبه ونقاط ضعفه، ولا يوجد أحد من البشر كاملاً؛ من أجل ذلك لا بد أن يغض طرفهما عن الأخطاء غير المقصودة، وأن ينسى كل منهما الهفوات، ولا يتصيد أحدهما الخطأ للآخر، أو يحمل كلامه على سوء النية، أو الظن السيئ، وعند الخلاف يبقى العتاب والحوار الهادئ بين الطرفين.

إذا اعتذر الجاني؛ محا العذر ذنبه، وكل امرئ لا يقبل العذر مذنب.

* أن يتزين كل من الطرفين للآخر:

جبلت النفس على حب الجمال، والرجل يحب أن يرى زوجته في أحسن هيئة وفي أجمل صورة، حتى تشبع رغبته النفسية، وتعينه على غض بصره خارج البيت، والمرأة لديها من الوسائل الكثير ما تجعل نفسها جميلة في عين زوجها، وجمال الروح لا يقل أهمية عن جمال الجسد.

وكذلك الحال بالنسبة للرجل يتزين لزوجته، والله تعالى يقول: (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف) البقرة (٢٢٨).

* حفظ أسرار الحياة الزوجية:

الزوجان صفحة مكشوفة أمام الآخر، وكل إنسان في بيته يظهر على طبيعته، وكلاهما يعرف عن الآخر كل شيء، فيجب عند الخلاف أن يحفظ كل واحد منهما سر الآخر، والله تعالى يقول: (ولا تنسوا الفضل بينكم)، وهنا ينبغي التنبيه إلى مجالس النساء، فغالبا لا تخلوا من الأحاديث عن أسرار الحياة الزوجية، وفي ذلك جاء الحديث: (إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته، وتفضي

إليه، ثم ينشر سرها)، وينبغي أيضا عند الخلاف أن تبقى المشكلة داخل البيت، فهي حينئذ قابلة للعلاج والحل، فإذا ما خرجت المشكلة إلى الجيران والأقارب؛ أصبحت معقدة وأصبحت الحلول صعبة.

* التعاون في السراء والضراء:

الحياة الزوجية مليئة بالتقلبات، ففي وقت الرخاء يعين كل من الطرفين الآخر على طاعة الله، فيحث الرجل زوجته على أداء الصلاة في وقتها، ويشجعها على صلاة النافلة، وفي الحديث: (رحم الله رجلا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فإن أبى نضحت في وجهه الماء)، ووقت الشدة يقف كل منهما خلف الآخر، يقوي من عزمه، ويعطيه جرعة من الصبر والثبات، ويخفف عنه المصاب، فالتناس لا يعرفون إلا وقت الشدة، وهذا ما فعلته السيدة خديجة رضي الله عنها مع زوجها رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما نزل عليه الوحي وعاد خائفا مضطربا، فقالت خديجة: (كلا والله ما يخزيك الله أبدا، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق)، وذهبت به إلى ابن عمها ورقة بن نوفل؛ ليسمع منه، لعلها تجد عند تفسيرها لما وقع له.

* تمكين الزوجين من الاستمتاع:

الاستمتاع حق مشترك لكلا الزوجين، يجب أن يحرص كلا الطرفين على اشباعه بطرق المشروعة، حيث قد يترتب على عدم الاشباع مشاكل كثيرة تهدد كيان الأسرة.

الوقف السابعة: أخلاق الحياة الزوجية

- (١) المحبة جامع كل الأخلاق الفاضلة، ولذا جاء في الحديث عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم)^(١٢)، وفي الحديث: (وأن يحب المرء لا يحبه إلا لله)^(١٣)، ومنه: أن يحب المرأة التي تزوجها، وإن كان هذا من خصائص الزواج أصلاً؛ (وجعل بينكم مودة ورحمة)^(١٤)، فهذا أدعى، ويؤجران على الاثنين معاً: حبها كمسلمة، وحبها كزوجة.
- (٢) العفاف خلق كريم، لم تزل الفطر السليم تبتغيه، وجاء الإسلام مؤيداً لهذا الخلق، بل إن معظم انهيئات الأسر تكون بسبب التفريط في هذا الخلق، وكثير من التنافر بين الزوجين يرجع إلى ضياع العفة وشيوع الملمات، وقد حذر رسول الله صلى الله عليه وسلم أمته من هذا الانحلال النفسي، فقال: (إن مما أخشى عليكم شهوات الغي في بطونكم، وفروجكم، ومضلات الفتن)^(١٥).
- (٣) الاحترام أساس نجاح أي علاقة اجتماعية، فبدونه لا يمكن أن تتحقق دورة الأخذ والعطاء، والاحترام من أسس ديننا الحنيف، فدعائمه المعاملة، وأساسه الاحترام، ويجب تنشئة الأجيال وتربيتهم على تطبيقه في جميع معاملاتهم ومع كل الأجناس، كذلك الاحترام بين الزوجين؛ هو أساس مهم في سعادة حياتهما الزوجية، فإن الحياة بدون الاحترام تكون في كثير من الأحيان مستحيلة؛ لأن الإنسان لا يشعر بإنسانيته إلا إذا حظي بالاحترام والتقدير، وإمكان كل إنسان فرض احترامه على من حوله من خلال تطبيق مبدأ الاحترام على نفسه أولاً واحترام غيره ثانياً، حتى يعاملوه بالمثل، عامل الناس كما تحب أن تعامل. وصاحب خلق الاحترام يحترم إنسانيته ورغبته ومحابه، روى الإمامان البخاري ومسلم: (أن قيس بن سعد، وسهل بن حنيف، كانا بالقداسية، فمرت جنازة فقاما، فقيل لهما: إنها من أهل الأرض، فقالا: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم مرت به جنازة فقام، فقيل له: إنه يهودي، فقال: أليست نفساً)^(١٦)، فلا بد أن ننزل الناس منازلهم، وأن نعترف بقدرهم ومكانتهم، والزواج له قدره وكذا المرأة، وكل واحد منهما كان مكرماً عند أهله ولا يقبل أن يهان، أخرج ابن ماجه في سننه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إذا أتاكم كريم قوم فأكرموا)^(١٧)، وأخرج أبو داود أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إن من إجلال الله إكرام ذي الشبهة من المسلمين وحامل القرآن غير الغالي فيه والجافي عنه وذو السلطان المقسط)^(١٨).
- (٤) الصدق منجاة ويهدي للبر والبر يهدي للجنة، وثم حالات يجوز فيها الكذب لأسباب خاصة، وفي حدود معينة ذكرها الحديث النبوي الذي أخرجه أبو داود^(١٩) في سننه عن أم كلثوم 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 (أي بين الناس)، والرجل يقول القول في الحرب، والرجل يحدث امرأته، والمرأة تحدث زوجها).

(١٢) أخرجه مسلم (٥٤).

(١٣) أخرجه البخاري (٢١)، ومسلم (٤٣).

(١٤) الزوم، آية ٢١

(١٥) أحمد (١٩٧٨٨) عن أبي هريرة، وقال الألباني: صحيح. انظر: صحيح الترغيب والترهيب (٢١٤٣). والطبراني: المعجم الصغير ١١٢/٢.

(١٦) أخرجه البخاري (١٣١٢)، ومسلم (٩٦١).

(١٧) برقم (٣٧١٢) وحسنه الألباني.

(١٨) برقم (٤٨٤٥) وحسنه الألباني.

(١٩) برقم (٤٩٢٣) وصحه الألباني، وأصله في مسلم.

(٥) الرفق ذلك الخلق الرفيع الذي يضع الأمور في نصابها، ويصحح الأخطاء، ويقوم السلوك، ويهدي إلى الفضائل بلطف عبارة وأحسن إشارة، وبطريقة مؤثرة، ولقد أكثر النبي صلى الله عليه وسلم في الرفق فقال: (إن الله رفيق يحب الرفق في الأمر كله)^(٢٠)، وفي صحيح مسلم عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه)^(٢١)، وهذا يدل على أهمية هذا الخلق، وحاجة الخلق إليه في سائر شؤونهم، والرفق يعني لين الجانب بالقول والفعل، واللفظ في اختيار الأسلوب وانتقاء الكلمات، وطريقة التعامل مع الآخرين، وترك التعنيف والشدّة والغلظة في ذلك، والأخذ بالأسهل، والرفق عام يدخل في كل شيء.

❖ معالم شرعية في الحياة الزوجية:

لقد اهتم الإسلام بالأسرة اهتماماً بالغاً، وحرص على استقرارها واستمرارها باعتبارها اللبنة الأساسية في بناء المجتمع؛ فقوة الأسرة قوة للمجتمع، وتماسكها تماسك له، فهي أساس وجوده ومحور استقراره؛ فلا يمكن قيام مجتمع متماسك قوي إلا إذا كانت الأسرة فيه قوية متماسكة ومن هذا المنطلق كان للأسرة في الإسلام معالم أساسية يتعين على الزوجين استحضارها دوماً فيها بعد توفيق الله تستقر الحياة وتسعد النفوس.

■ معلم الرحمة والمودة:

لا تنحصر العلاقة بين الزوجين في صورة جسدية بحتة، فقد نهت الشريعة الإسلامية إلى أن من مقاصد هذه العلاقة أن يسكن كل من الزوجين إلى الآخر، وأن يتحقق بينهما المودة والرحمة.

مودعة متبادلة في حال استقرار وضع الزوجين توجب تعلق أحدهما بالآخر، فلا يستطيع أحدهما الانفكاك عن الآخر؛ لما بينهما من المحبة والأنس المثمر للتعاون والتضحية المتبادلة والعفو والصفح عند الخطأ مع حسن الخلق، وبشر رحمة وعطفاً حال الضعف أو النقص في أحد الزوجين في جسده أو ماله أو مكانته الاجتماعية أو مجال عمله، فيتبادلان الرحمة المثمرة للعطف والصبر وتعويض النقص من الناحية النفسية والمادية والتعاون في السراء والضراء.

قال الله سبحانه وتعالى: (والله خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة).

فهذه آية من آيات الفطرة الإلهية، هي أقوى ما تعتمد عليه المرأة في ترك أبويها، وإخوتها، وسائر أهلها، والرضا بالاتصال برجل غريب عنها تشاركه السراء والضراء، فمن آيات الله تعالى في هذا الإنسان أن تقبل المرأة بالانفصال من أهلها ذوي الغيرة عليها، لأجل الاتصال بالغريب، تكون زوجا له ويكون زوجها لها تسكن إليه ويسكن إليها، ويكون بينهما المودة والرحمة أقوى من كل ما يكون بين ذوي القربى.

فمن واجب الزوجين أن ينظرا إلى الرابطة الزوجية على هذا الاعتبار وأن يبذلا جهدهما في عدم الحيدان عنه.

■ معلم العدل في العلاقة بين الزوجة والأبوين:

العدل من أهم مقاصد الشريعة الإسلامية، وهو من أهم قيم الأسرة المسلمة، فالإسلام أوجب على المسلم العدل حتى مع أعدائه، فهو واجب من باب أولى على أفراد الأسرة الواحدة فيما بينهم؛ على الزوج مع زوجته وأولاده، وعلى الأب والأم مع أولادهما، وعلى الأخ مع أخيه، فعلاقات الأسرة المسلمة جميعاً قائمة على العدل.

^(٢٠) أخرجه البخاري (٦٩٢٧)، ومسلم (٢٥٩٣).

^(٢١) (٢٥٩٤).

واستصحاب "العدل" كقيمة أساسية في تصريف شؤون الأسرة وعند التنازع يوفر أرضية المحبة والتآخي بين أفراد الأسرة جميعا وخاصة بين رغبات الزوجة ورغبات الوالدين، ويشجعهم على البذل وحسن الخلق والنجاح في حياتهم والامتنان لأسرهم، ويحفظ العلاقات الأساسية من تلاعب الأهواء، ويضمن لها حدا أدنى لا يمكن النزول عنه، قال رجل للحسن البصري رحمه الله تعالى: (إن عندي بنتا قد بلغت سن الزواج، وقد خطبها مني ناس كثير فمن أزوجها؟ فقال الحسن البصري: (زوجها ممن يخاف الله ويتقيه، فإنه إن أحبها أكرهها، وإن أبغضها لم يظلمها).

وكثيرا ما يطمئن الوالدان لقرارات الابن تجاه نقاط الخلاف بينها وبين الزوجة عندما تكون منطلقة من مبادئ شرعية عادلة. إنه لا شيء يفسد العلاقة بين أفراد العائلة الواحدة مثل الظلم والجور ومحابة بعض أفرادها على حساب بعضهم الآخر.

■ معلم الأمان الأسري:

الأمن من أعظم نعم الله تعالى على عباده، وجعل النبي صلى الله عليه وسلم نعمة الأمن في مقدمة النعم عندما قال: (من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها).

وذلك؛ أن الأمن هو الحاجة الأولى للإنسان على الأرض، وبه يستقيم عيشه، ويبدأ في إشباع حاجاته الأخرى، وبدونه لا ينتفع بمال ولا خلان، بل لا ينتفع بعقله وحواسه، ولا يمتدني إلى التصرف المتزن والرأي السديد لاضطراب نفسه وتشتت رأيه.

والزوجة حال انتقالها لبيت الزوجية إنما تؤمل حياة آمنة وتشعر مع زوجها بالطمأنينة، فالأسرة الجديدة تعتبرها الزوجة الملاذ بعد الله سبحانه إذا ادلهمت الخطوب، وتتابعت النوائب، فكيف يستقيم في الذهن أن تكون الأسرة هي نفسها مصدر التهديد والخوف حينما يتجرد الرجل عن مبدئ العطف والحنان؟

ومما يؤسف له: أن تجد رجلا هم مصدر التهديد الأول للزوجة بسبب تسلط الزوج، سواء بممارسات مادية عنيفة، أو بتهديد وتخويف بزعرته أركان الأسرة وجلب المكدرات.

■ معلم تكريم الزوجة:

بلغ من رعاية الإسلام للزوجة أن جعل النبي صلى الله عليه وسلم معيار خيرية الرجال في حسن عشرة الزوجات فقال: (خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي).

حفظ الإسلام للزوجة كرامتها؛ إذ أمر الزوج بالإنفاق عليها، وإحسان معاشرتها، والحذر من ظلمها والإساءة إليها بالتوبيخ الشديد والسب والشتم فضلا عن الضرب الممنوع شرعا.

ومن رعايته لها: أن أباح للزوجين أن يفترقا إذا لم يكن بينهما وفاق، ولم يستطيعا أن يعيشا عيشة سعيدة؛ فأباح للزوج طلاقها بعد أن تخفق جميع محاولات الإصلاح، وتظهر المصلحة الراجحة في الفراق؛ تقديرا لمكانة الزوجة حتى لا تعيش في أجواء لا تأنس بها، والمعايشة ليست أمرا اختياريا متروكا للزوج إن شاء فعلة وإن شاء تركه، بل هو تكليف واجب، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (لا يجلد أحدكم امرأته جلد العبد، ثم يضاجعها)، فهذا الحديث من أبلغ ما يمكن أن يقال في تشنيع ضرب النساء؛ إذ كيف يليق بالإنسان أن يجعل امرأته -وهي كنفسه- مهينة كمهانة عبده بحيث يضربها بسوطه، مع أنه يعلم أنه لا بد له من الاجتماع والاتصال الخاص بها.

- السلوكيات والأخلاق المنفرة بين الزوجين (أشواك)

■ ترك الصلاة:

أجمع المسلمون على أن تارك الصلاة مجوداً أو استخفافاً بها أو إنكاراً لها أنه كافر تطبق عليه أحكام المرتدين؛ لأن الصلاة من الأمور المعلومة في الدين بالضرورة، والأدلة من الكتاب والسنة كثيرة.

قال تعالى: (ما سلككم في سقر قالوا لم نك من المصلين) (٢٢).

وقال: (فويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون) [الماعون: ٤، ٥].

وقال سبحانه: (وأقيموا الصلاة ولا تكونوا من المشركين) [الروم: ٣١].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من ترك الصلاة متعمداً فقد برئت من ذمة الله ورسوله) (٢٣).

وقال: (العهد الذي بيننا وبينهم -يريد المنافقين- الصلاة، فمن تركها فقد كفر) (٢٤).

وقال: (بين الرجل وبين الشرك والكفر، ترك الصلاة) (٢٥).

والأدلة كثيرة.

■ السخرية:

فهذا الخلق مذموم في شريعتنا؛ كما قال تعالى: (يا أيها الذين آمنوا لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم ولا نساء من نساء عسى أن يكن خيراً منهن ولا تلمزوا أنفسكم ولا تنابزوا بالألقاب بئس الاسم الفسوق بعد الإيمان ومن لم يتب فأولئك هم الظالمون) (٢٦).

■ إفشاء الأسرار:

سواء كان ذلك عند أقاربه أو أصحابه، وقد منع الله تعالى التحسس والتجسس؛ لأجل حفظ الأسرار وخصوصيات البيوت، فكيف يسمح أحد لنفسه بإخراج تلك الخصوصيات خارج إطار الزوجية؟

وكذلك العلاقات غير الشرعية، والتجسس، والشك، وسوء الظن، والعنف، والكذب، والبخل بالوقت والجهد والمال، واللوم والعتاب، والنقد الجارح، والغيرة المذمومة، والعناد والتمسك بالرأي، وعدم الاهتمام بالنظافة... كل هذه السلوكيات منفرة للعلاقة الزوجية.

(٢٢) المذتر: ٤٢، ٤٣.

(٢٣) رواه أحمد في حديث مطول (٢٧٣٦٤) وضعف إسناده الأرنؤوط.

(٢٤) رواه الترمذي (٢٦٢١) وصححه الألباني، ورواه النسائي وابن ماجه.

(٢٥) رواه مسلم (٨٢).

(٢٦) الحجرات، آية ١١.

(اليوم الأول – الجلسة الثانية)



الوقف الثامنة: مراحل الحياة الزوجية

- مرحلة الخطوبة: تختلف مرحلة الخطوبة عن مرحلة الزواج، ويتضح هذا الاختلاف جلياً في أسلوب التعبير عن الحب بين الزوجين، وتغير أسلوب التعبير عن الحب بعد الزواج لا يعني توقف الحب أو أن أحد الأطراف غير صادق، ولكن طبيعة المرحلة تفرض تعبير مختلف للحب.
- مرحلة شهر العسل (البدايات)، تعد مرحلة الزواج وما يترتب عليها من واجبات ومسؤوليات على طرفي العلاقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، ويعد الاحتفال بهذه المناسبة من العادات التي درج عليها الكثير، كما أن المرحلة التي تسبق الزواج قد تتسبب في إحداث نوع من الإرهاق البدني والنفسي لطرفي العلاقة، مما يتطلب حصول الزوجين على فترة من الراحة والاستجمام [عفيفي، ٢٠١١]، ولعل من أبرز ما يميز هذه الفترة -شهر العسل- هو إتاحة الفرصة لطرفي العلاقة للاحتفال والتعبير عن سعادتهما، وأخذ قسط من الراحة، والابتعاد عن المسؤوليات الكبيرة، وبداية تشكيل أسس العلاقة والحياة الزوجية بين الطرفين.
- مرحلة الاستكشاف، بما أن عقد الزواج يقصد به ارتباط رجل وامرأة، وبما أن لكل منهما صفاته وخصائصه الشخصية والاجتماعية والسلوكية التي قد تختلف في بعض جوانبها عن الآخر، بحكم نشأتها وتعليمها وخبراتها الحياتية؛ لذا كان من الضروري في مرحلة الاستكشاف بين الزوجين التعرف على بعض هذه الخصائص والصفات لدى الطرف الآخر، ومحاولة فهم مرجعياتها وحجم تأثيرها في شخصيته، وتوضيح وجهة نظر كل طرف فيما يتقبله وما لا يتقبله، مع احترام كل طرف لمكونات شخصية الطرف الآخر في حدود ثقافة البيئة المحيطة.
- مرحلة التكيف، مرحلة الزواج مرحلة من مراحل الحياة التي تتميز بمتطلباتها الخاصة، من حيث المسؤوليات والمهام والأدوار والعلاقات، وبالتالي: فإن إدراك الزوجين لهذه الحقيقة ومحاولتهما التكيف مع جميع هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب أمر ضروري لاستقرار الحياة الزوجية، على أن يسمح الطرفان لبعضهما بمساحة من المرونة خاصة في بداية الحياة الزوجية؛ لتأخذ عملية التكيف وقتها، أما التسرع في تحقيق هذا التكيف؛ فقد يؤدي إلى ظهور الخلافات والنزاعات التي تؤثر سلباً على عملية الاستقرار.
- مرحلة الاستقرار، يصل الزوجان لمرحلة الاستقرار بعد فترة زمنية قد تطول أو تقصر بناء على ما يملكانه من قدرات وخبرات وما يقدمانه من تنازلات، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة: تفهم الزوجان لحقوقهما وواجباتهما وأدوارهما بصورة مختلفة عن السابق [رمضان، ٢٠٠٩]، والسعي الحثيث لاستقرار العلاقة والتخطيط لمستقبل الحياة الأسرية بشكل عام.
- مرحلة الصلابة (التوافق)، وهي مرحلة إدراك وتفاهم بين الزوجين تقوم على الصدق والصراحة والتعاطف والمشاركة في المشاعر والأحاسيس، وتفهم كل طرف لواجباته ومسؤولياته وأدواره، والاستقرار النفسي والاجتماعي، والتفكير في المستقبل والتعاون لتحقيق الطموحات والآمال الشخصية والمشاركة.

الوقفه التاسعة: التوافق بين الزوجين

- مفهومه هو: القدرة على الوفاء بمتطلبات الزواج، وتمثل فيما يلي:
 - مشاركة الخبرات والاهتمامات والقيم.
 - احترام فردية الشريك وحاجاته وأهدافه.
 - المحافظة على الاتصال المباشر والتعبير عن المشاعر.
 - توضيح الأدوار والمسؤوليات لكلا الطرفين.
 - التعاون في اتخاذ القرار وحل المشكلات وتربية الأطفال.
 - الحصول على إشباع جنسي متبادل.
- مظاهره: تكون مؤشرات نجاح الزواج ظاهرة في قلة المشكلات النفسية والاجتماعية والمادية للأسرة بمساعدة عوامل ظاهرة أو باطنة في شخصية الزوجين، ومن أهم مظاهره:
 - التوفيق في الاختيار المناسب للطرف الآخر.
 - الاستعداد الجيد للحياة الزوجية والدخول فيها.
 - الحب المتبادل بين الطرفين.
 - الإشباع الجنسي.
 - تحمل مسؤوليات الحياة الزوجية المختلفة.
 - تحقيق الاستقرار الزوجي [الصغير، ١٤٢٨: ٢٩، ٣٦].
 - التواصل المباشر والمستمر بين الزوجين، وتقبل كلٍّ منهما للآخر، والالتزان العاطفي والانفعالي للعلاقة الزوجية.
 - استجابة الزوجة لمطالب الزوج، أو خضوع الزوج لمطالب الزوجة، أو خضوع الزوجين لمطالب الزواج، ووصولها لحلول وسط ترضي الطرفين.
 - إذا كانت سلوكيات كلٍّ منهما مقبولة من الآخر وما تحتويه من إشباع حاجاته والقيام بواجباته [مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج، ١٤٣٣: ٢٣].
 - مقوماته: لا يمكن حصر الكثير من مقومات التوافق الزوجي، ولكن نذكر منها ما يلي:
 - (١) الاتصال، ويتضمن العلاقة المباشرة وغير المباشرة بواسطة الكلام ولغة الجسد، وتوضح أهميته للتوافق الزوجي في:
 - أنه مهارة يحتاجها الأزواج بطريقة إيجابية.
 - يساعد كل طرف للتعرف على حاجات ومزاج الآخر.
 - طريق الكشف عن المشاعر والأفكار.

(٢) أداء الدور، هو: الوظيفة الاجتماعية للشخص الذي يُطلب منه سلوك بشري يتفق مع المعايير المقبولة حسب مكانته الاجتماعية أو وضعه في النظام الاجتماعي.

ويعتبر توزيع المسؤوليات بين الزوجين على مستوى الاستعداد لأداء الدور ومدى تفهم الآخر له ومدى وجود تعارض بين الأدوار والتوقعات التي يرسمها الزوجان عن أدوارهما.

لذا؛ مما يزيد الألفة ويقلل التوتر بين الزوجين: وضوح الدور لدى الطرفين، الرضا بالمهام التي يقوم بها كل منهما، أداء الدور في وقته المناسب وحسب ما يتطلبه الموقف، التعاون وتبادل بعض الأدوار في حالات الأزمات، مواكبة التغير النسبي للأدوار في المجتمع وخاصة في الوقت الحاضر الذي يشهد تطورات سريعة، توزيع الأدوار بما يتناسب وقدرات الزوجين، وأيضا تبعا لجنس الشريك.

- رعاية الأطفال وتربيتهم، يعتبر وجود الأطفال مجالا مهما للخلاف بين الزوجين؛ لأنه يؤثر على أدوار الزوجين، وخاصة فيما يخص التربية والتنشئة، لذا يعتبر عاملا مؤثرا ومتأثرا إذا حسن التعامل معه من قبل الزوجين.

- الزمن الذي يقضيه الزوجان معا، تعتبر الاهتمامات المشتركة مصدرا يتيح للزوجين استثمار وقت الفراغ وتنمية العواطف والتواصل الجيد بين الزوجين، ويعتبر الأزواج الذين يقضون عدد سبع ساعات كل يوم للحديث عن المواضيع الشخصية والعلاقة الزوجية والأنشطة المشتركة؛ أسعد من الأزواج الذين يقضون خمس ساعات يوميا، فإذا انخفض الزمن الذي يقضيه الزوجان -وخاصة في بداية الحياة الزوجية- أثر على مستوى التوافق الزوجي لديهم.

● عدد سنوات الزواج: ينخفض التوافق الزوجي أثناء السنوات الأولى من الزواج؛ لأنها تتميز بالانكسار وقلة الخبرة والاكتشافات المفاجئة للشريك، أما المراحل المتأخرة فتتميز بالمواجهة والنقاش والتفاوض، لذا؛ استمرار العلاقة الزوجية وطول مدتها مؤشر على زيادة التوافق الزوجي.

● سمات الشخصية: يرتبط التوافق الزوجي ارتباطا موجبا بسمات الشخصية، مثل: التبصر، الثقة بالنفس، المحافظة، النضج العاطفي، الحساسية تجاه الآخر، الدفء والتعبير العاطفي، الخضوع، الذكاء، التفهم. وعلى العكس: فإن سوء التوافق يرتبط بسمات سلبية، مثل: التسلط، العدوان، عدم الاتزان العاطفي، السيطرة، عدم الجدية، الشك، صعوبة التعبير والتواصل، الاعتمادية، وغيرها.

● التكافؤ في المستوى الاجتماعي والثقافي والديني بين الزوجين: إن الفرد يختار شريكه من البيئة التي يعيش فيها مثل: العمل أو السكن أو العائلة؛ لأن الذين يعيشون في بيئات متشابهة تتشابه لديهم الخصائص والصفات، مما يبنى عن ارتفاع مستوى التوافق الزوجي، ولكن عندما تتباين العادات والتقاليد لدى أسرة عن أخرى؛ فقد يرجع إلى الخلفية الاجتماعية أو المستوى التعليمي للزوجين أو المستوى الديني من ناحية التمسك بتطبيق التعاليم الدينية، مما يثير الصراع وعدم الاستقرار النفسي وحدوث انخفاض التوافق الزوجي.

● التوقعات الواقعية: تختلف حقائق الحياة الزوجية عن الصورة المثالية أو الذهنية عند الزوجين، والتي تكون أحد أسباب التغير في التوافق الزوجي، ومن أكثر المعززات للخلافات الزوجية، لذا؛ ينجح الزواج إذا نظر الشريكان إلى أن العلاقة هي الممكنة الواقعية وليست المتخيلة الذهنية، معتمدين في نجاحها على التوقعات الواقعية المبنية على القيم التي يؤمنان بها ويلتزمان بتحقيقها وإنجازها.

- الجانب العاطفي والجنسي، الزواج هو العلاقة الوحيدة الآمنة لممارسة العلاقة الجنسية بصورة مشروعة، ويمثل التوافق الزوجي سلسلة من التوافقات التي تعبر عن الصحة الجنسية وإشباع كاف للدوافع الجنسية بطريقة سليمة، مما يؤثر على التوافق العاطفي والنفسي بين الزوجين، وتتأثر العلاقة الجنسية باختلاف المعايير والقيم الخاصة بالعلاقة العاطفية والثقافة الجنسية للزوجين، فمثلاً: يكون الاختلاف الجنسي ناتجاً عن جمل الزوج بطبيعة الزوجة، وعدم اهتمامه بإشباع حاجتها إلى الحنان والحب والتعبير العاطفي لها، أو إلحاح الزوج في تكرار الممارسة الجنسية واعتياده المبادرة الدائمة منها [الصغير، ١٤٢٨: ٥١ - ٣٦].

○ ومن الأمور الإيجابية المهمة للتوافق الجنسي بين الزوجين:

- الصراحة واتساع الأفق العقلي.
- الفهم والمعرفة لمعنى الجنس ودوافعه وغاياته.
- المبادرة لا تعتمد على طرف دون الآخر، بل على الطرفين الموازنة في المبادرة.
- التعرف على الأحكام الشرعية المرتبطة بتنظيم العلاقة الجنسية بين الزوجين.
- الممارسة المتوازنة (لا إفراط ولا تفريط).
- أن تكون الرغبة الجنسية متقاربة بين الزوجين.
- اهتمام الطرفين بعملية الإشباع البيولوجي والنفسي والعاطفي من الممارسة الجنسية.
- احترام الطرفين لرغبات الآخر وتلبية متطلباته [مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج، ١٤٣٣: ٣٣].
- العوامل الاقتصادية:

تغيرت المجتمعات تغيراً كبيراً في أنماط الأنظمة الاقتصادية لها، مما أثر على طبيعة قدسية الزواج، واصطبغ بصبغة مادية؛ نتيجة لمتطلبات الأسرة وسد احتياجاتها الأساسية، لذا؛ يكون المال سبباً للخلافات الزوجية أو العكس، فقد يكون العجز عن تأمين متطلبات الأسرة سبباً في الخلافات الزوجية، وقد يكون توافر المورد الاقتصادي العالي مصدراً للخلافات الزوجية؛ إذا أسيء استخدامه، وخاصة إذا كان للزوجة دخل من إرث أو عمل، كأن يلزم الزوج زوجته بالمشاركة الجبرية في متطلبات المنزل، لذا؛ فالإدراك والتفاهم والتوافق والقبول والرضا والقناعة والتواضع وحسن التصرف مع الاتفاق على ميزانية محددة للأسرة تصل بالزوجين إلى التوافق الاقتصادي، بحيث تكون راضية بما يتوفر لها من مال، وبالتالي؛ تحقق إشباعاً معقولاً ومقبولاً لحاجاتها، مما يؤدي إلى تحقيق الموازنة السلمية بين المتطلبات والالتزامات المادية والمالية المتزايدة لأعباء الحياة وبين موارد الأسرة المتاحة [مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج، ١٤٣٣: ٤٠].

- معوقاته: مما يعيق التوافق الزوجي ما يلي:

(١) الزواج قبل الاستعداد النفسي والجسمي:

إذا حصل الزواج قبل اكتمال نضج الشخصية أو اكتمال البناء الجسدي عند أحد الزوجين؛ فإنه يحدث انفصام عرى المحبة، ويتحمل الطرفان عبء مسؤولية لم يستعدا لها، فتبدو لكل منهما نقائص الآخر، خاصة لمن يعتبر الزواج مغامرة عاطفية، فيكتشف أنها مغامرة مؤقتة، والواقع أن الزواج رابطة دائمة ومسؤولية ضخمة تقوم على أسس متينة.

(٢) التباعد الفكري والثقافي والاجتماعي بين الزوجين:

الحياة الزوجية تحتاج إلى تبادل الرأي والمشورة في اتخاذ القرار، فالتقارب بين المستوى التعليمي والثقافي والبيئي يقلل الخلافات بين الزوجين، بينما يزيد التباعد بينهما من حدة النقاشات حول بعض الأمور الحياتية؛ الأمر الذي يعيق التوافق بين الزوجين.

(٣) اختلاف القيم بين الزوجين:

عندما ينتمي الزوجان إلى أصول ثقافية متباينة، ويخضعان في حياتهما لمعايير وقيم مختلفة؛ يصبح الاختلاف والتباين مصدرا لكثير من الصراعات والتوتر، فكل فرد له قيم تحدد وجهات نظره في الحياة وتدفع سلوكه ليتخذ مواقف معينة تجاه المواقف الحياتية المختلفة.

وتحدث المشكلات بين الزوجين إذا كانت قيم بعضهما مختلفة عن الآخر، فيفرض كلٌ منهما قيمة على الآخر؛ مما يخلق مشكلات تقاوم التوافق الزوجي.

مثال: رأي الزوجة أن تربية الأبناء تحتاج للصبر والعلم، بينما الزوج يرى أن أسلوب الضرب أمثل لردع الأطفال.

(٤) إهمال الزوجين لمبدأ المشاركة:

الزواج من سماته الأساسية: المشاركة في اتخاذ القرار وتحمل المسؤوليات والمشاركة في الاهتمامات والمشاركة في الأحزان قبل الأفراح؛ لأن ذلك يعني تفاهما وتعاوناً وثقة وألفة ومودة، وهذه أساسيات نجاح الزواج؛ لأن القرنين يشاركون في الاهتمامات ويدرك أهمية التعاون في تقليل التعب ومواجهة ظروف الحياة المتغيرة، وتزيد الانسجام بين الزوجين في سير الحياة الزوجية، أما في حالة عدم استعداد الزوجين أو أحدهما لمبدأ المشاركة؛ فهذا يعني فتح الباب لمشكلات انعزالية من ناحية والديكتاتورية من ناحية أخرى، وبالتالي؛ تهتز أسس التوافق الزوجي.

استبعاد أحد الزوجين أو كلاهما لقبول مبدأ التنازل:

التنازل لا يعني الضعف أو الاستسلام، بل هو منتهى القوة، ولكن يُفهم على أنه ضعف من المتنازل وانهماء، وكأنه بمعركة بين خصمين مما يقتل التوافق الزوجي، ولكن التنازل قوة الطرف في استيعاب الموقف ومعاونة الشريك على اتخاذ القرار الذي سيكتشف بعد فترة صحته من عدمه، وفي الحالتين يكون الشخص المتنازل في موقف الأقوى، إضافة إلى أنه بتنازله؛ قوي على نفسه، وهذه أصعب المهارات التي يروض الإنسان نفسه عليها فيرتقي ويفتح مجالا للحوار والاتصال الاجتماعي الفعال.

(٥) تدخل أطراف آخرين من خارج الأسرة في الحياة الزوجية:

إذا سمح أحد الشريكين أو كلاهما للأهل والأصدقاء بالتدخل المباشر وغير المباشر في حياتهما؛ فإن ذلك سينتج عنه آثار سلبية تشعر أحد الطرفين أو كلاهما بالنفور وعدم التوافق الزوجي، لذا؛ الأسرة في بداية تكوينها تكون بحاجة لتركها تعيش بهدوء لتضع دستوراً الخاص والملائم لطبيعة وظروف الزوجين، ولكن الأسلوب الذي يتعامل به الزوجان في التعامل مع الآخرين يحدد مستوى التدخل وصوره ومدى تأثيره على حياتهما الزوجية؛ لأن نية الأهل والأصدقاء هي إزالة الخلاف أو عدم ثقتهما بقدرة وخبرة الزوجين في التعامل مع موضوعات الحياة المختلفة، مما يؤدي التدخل السيئ والمستمر إلى فقدان ثقة الزوجين ببعضهما الأمر الذي يعوق التوافق الزوجي.

(٦) محاولة أي طرف طمس سمات شخصية الطرف الآخر:

يظن بعض الناس أن الزواج سينجح بسيطرة أحد الزوجين وتم هذه السيطرة بمحو سمات الشخصية الأخرى، بحيث تصبح العلاقة بينهما علاقة جندي بقائده، والتعامل بينهما يتسم بصيغة الأمر دون مناقشة، فتختفي معاني المحبة والمودة والتفاهم والتعاون في الحياة الزوجية. إن الزواج اندماج بين شخصيتين ولا يعني الذوبان، إنما هو التكامل بين جوانب القوة والضعف لكل منهما، بحيث يكمل بعضهما بعضاً.

مثال: هل الشخص العصبي يمكن أن يتعايش مع شريكه العصبي؟ لا يمكن؛ لأنها يحتاجان لشخصية ثالثة تكون صمام الأمان في حياتها، لذا؛ لا بد أن يرى كلٌّ في شريكه سمات القوة؛ ليفعلها، وسمات الضعف؛ ليعينه على تجاوزها ليصلا إلى توافق زواجي أمثل [توفيق، ١٩٩٦: ٦٠: ٦٣].

● خصائص وسمات التوافق الزوجي، يتضمن التوافق الزوجي أربع خصائص رئيسية:

■ الرضا الزوجي:

يتأثر بالخبرات السابقة لدى الزوجين ومدى اختلاف عاداتها وأخلاقها والقيم التي تسود حياتها، فإذا حدث اختلاف؛ يسود النزاع وعدم الرضا، ولكن يحصل الرضا الزوجي إذا تم تضمين الاتفاق النسبي على:

- الاختيار الموفق للشريك.

- العلاقات الجنسية والعاطفية بين الزوجين.

- الميول المشتركة بين الزوجين.

- قضاء وقت الفراغ المشترك بينهما.

■ إثراء الحياة الزوجية، ويتضمن ما يلي:

- قيام كل من الزوجين بدوره بكفاءة تجاه الآخر.

- يرتبط بإتاحة الفرصة للنمو السوي لشخصيتي الزوجين.

- وضوح الأدوار واتفاقها عليها يزيد الألفة والمودة.

■ النجاح الزوجي، ويتضمن ما يلي:

- تحقيق أهداف الزواج.

- الاستمرار وإشباع الاحتياجات النفسية والاجتماعية والبيولوجية والاقتصادية.

■ السعادة الزوجية هي: الغاية الحقيقية الدالة على التوافق الزوجي، وتقاس بسعادة الزوجين، ومؤشرها: الاستجابة العاطفية

نتيجة للرضا عن منجزات الزواج [الصغير، ١٤٢٨: ٢٩: ٣٠].

● مفهوم الاختلاف: يعتقد الكثيرون أن الزواج الموفق يتم بين شخصين متشابهين تمام التشابه، وكأن ذلك ممكن، والواقع: أن الزواج الموفق يتم بين شخصين مختلفين بدون تعارض جوهري من حيث أسلوب المعيشة لدى كل منهما، ومعنى ذلك: ألا يكون هناك تفاوت من حيث مستوى الذكاء ودرجة تكامل الشخصية أو سرعة تفكير أحدهما وبطء الآخر، مما يؤدي إلى تنافر غير محتمل بين الطرفين، وقد يكون من المستحيل أن يتم التوافق الزوجي بين شخصين لا يستطيع الواحد منها أن يلحق بالآخر أو لا ينتظر الآخر [توفيق، ١٩٩٦: ٤٤].

● الجانب المشترك في العلاقة الجنسية:

يعتمد نجاح العلاقة الجنسية بين الزوجين على ما يقدمه الطرفان معاً، وليس لأحدهما الانفراد، والمبادرة في إنجاح هذه العلاقة الأساسية في العلاقة الزوجية -والتي تعتبر هي العمود الذي ترتكز عليه العلاقة بين الزوجين-.

● الجانب المشترك في العلاقة العاطفية:

إن التكامل النفسي والعاطفي يقوم على صلات عاطفية تربط بين كل أطراف الحياة الزوجية، وهذه الصلات تقوم على العاطفة المتزنة والتقدير والاحترام و الأمن والطمأنينة والسكينة: بمعنى: أنه يجب أن يكون هناك تجاوب عاطفي [عبدالغفار وآخرون، ١٩٨٧: ٧٤]، وعلى رأسها الحب، وهو أعلى ذروة في شجرة العواطف والمشاعر الإنسانية، والتي تروىها الحواس الخمس، فإذا أدرك الزوجان سلوك الحب؛ عبّر عنه بالابتسامة الصادقة أو الإهداء أو الانفعال المعبر عن الفرح والسعادة واستخدام الكلمات الرقيقة [مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج، ١٤٣٣: ٩].

الوقفة العاشرة: التعامل مع أهل كلا الزوجين

- ❖ إن من عوامل استمرار التوافق الزوجي أن يكون الطرفان منسجمين مع القرابة، وخاصة أهل الزوج والزوجة، والعلاقة مع أهل الشريك تحتاج إلى فن ومهارة في التعامل، ومن أهم المهارات المفيدة التي تزيد من العشرة الحسنة بين الزوجين ما يأتي:
- لا تحاول أن تقطع علاقة الشريك بأهله، واجعل عندك حسن ظن بأهل الشريك، بأنهم يمكن أن يكونوا عوناً لك في مواقف وظروف تحتاج مساندة.
- البعد عن انتقاد أهل الشريك، وعدم الانتقاص من وضع أفرادهم الاجتماعي أو الاقتصادي أو العلمي.
- الحرص على عدم إشراك أهل الطرف الآخر بشؤون الأسرة، مهما كانت صغيرة أو كبيرة.
- ينبغي أن تظهر للطرف الآخر محاسن أهله، ولا تندفع بالإساءة إليهم إذا حدث بين الشريك وأهله خلاف مؤقت.
- مشاركة أهل الطرف الآخر بمواقف الحياة المختلفة (حزن، فرح، ...).
- التغاضي عن الأمور الصغيرة المقلقة منهم، ولا تمسك برأيك في توافه الأمور معهم.
- تحمّل بعض الأخطاء والتماس الأعذار.
- ينبغي أن تكون العلاقة مع أهل الطرف الآخر باعتدال واتزان من البداية، فلا تكون باندفاع مبنية على العواطف والمجاملات الضارة بالحقوق، ولا تكون فاترة ضارة بالواجبات.

(اليوم الثاني – الجلسة الأولى)



الوقفه الحادية عشرة : الذكاء المالي

- لا شك أن للمال دورا خطيرا في الحياة الزوجية؛ فهو عصب الحياة والمسك بزمam المشاريع والأعمال، لذلك تغلغل حبه في أعماق الناس واحتل منهم مكان الصدارة، وقد أشار القرآن إلى هذا الحب الجارف بقوله تعالى: (وتحبون المال حبا جا) [الفجر: ٢٠]، والله سبحانه قد جعل حب المال والرغبة في تملكه غريزة متأصلة في نفس الإنسان، بيد أن هذا الحب هو سبب كثير من الجرائم الاجتماعية والاقتصادية والمفاسد الأخلاقية.
- وللأسف! فقد انطلق الإنسان يتفنن في وسائل جمع المال وتنميته وتكثيره ومن ثم صيانتته وحمايته، كما تفنن في وسائل إنفاقه والتصرف فيه، الأمر الذي أدى به إلى رذيلتين اجتماعيتين، الأولى: الشح والبخل، والثانية: الإسراف والتبذير، فهذان الطرفان مذمومان شرعا وعقلا.
- يقول الدكتور محمد أحمد درنيقة في كتابه: "قبس قرآني على المجتمع": (لقد تنبه كبار الفلاسفة والمفكرين إلى الأضرار الناجمة عن اللهث وراء المادة، فدعوا الإنسان إلى تحصيل مقدار حاجاته الضرورية).
- والواقع: أن إضاعة المال تؤدي إلى خراب الأسرة ووقوعها على خط الفقر، فتضطر للاقتراض، ثم لا تلبث أن تصبح لقمة سائغة للدائنين.
- ومن المعلوم: أن المال سلاح ذو حدين، فهو مفيد إذا أحسن المرء استعماله وتصرف فيه بوعي، أما إذا أساء التصرف بالثروات والأموال وبددها بلا روية؛ قاده ذلك إلى الفقر والمذلة.
- والعاقلة من ألزم نفسه التوسط في الأمور والاعتدال في أحواله المعاشية والاجتماعية؛ فإن الاعتدال هو السلامة.
- يقول الشيخ مصطفى الغلاييني في كتابه "عظة الناشئين": (من نشد الفضيلة فليطلبها في الاعتدال؛ فالاعتدال في المأكول والمشرب والملبس والبذل وكل أمر حسي أو معنوي.. هو الفضيلة).
- حتى إن عز الدين بن عبد السلام رحمه الله في كتابه "قواعد الأحكام" بين أن (الاقتصاد والاعتدال مطلوب في أمور الدين).
- وأحسب أن الاقتصاد المنزلي شيء ضروري لمواجهة أعباء الحياة؛ نتيجة زيادة أسعار السلع المختلفة والخدمات، الأمر الذي يتطلب الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حد ممكن وبطريقة سليمة.
- فما لا شك فيه: أن الأسرة التي تهتم بتخطيط أسلوب حياتها سواء في الموارد المالية أو البشرية سوف تحقق أهدافها وتبلغ ما تصبو إليه من رغبات، وأهم مظهر للتخطيط هو وضع ميزانية للدخل المالي للأسرة وتحديد طريقة التصرف في هذا الدخل على أكمل وجه دون تبذير أو إسراف، وإعطاء كل بند من بنود الإنفاق حقه كاملا، مع مراعاة إمكانات الأسرة، واتباع نظام الإنفاق السليم من حيث عدم زيادة مقدار المنفق على الدخل وتوزيع الدخل قدر الإمكان على أبواب الإنفاق المختلفة.
- إن الاقتصاد المنزلي بمجالاته المختلفة من تغذية وملابس وإدارة منزل ورعاية للطفولة يهتم بالأسرة التي هي نواة المجتمع، فإن صلحت صلح المجتمع بأكمله.
- فمن أهداف الاقتصاد المنزلي: تربية الطفل والمرأة والأسرة مجتمعة تربية إسلامية، وغرس المبادئ والقيم الإسلامية السمحة في أذهان وعقول الناشئة.

- ولا شك أن الاقتصاد المنزلي له علاقات كبيرة بالاقتصاد الوطني الكلي، كما أن دراية الفرد باقتصاديات الأسر ومواردها البشرية والمالية والتخطيط السليم للإفاق يؤثر بدوره على الاقتصاد الوطني.
- ومن هنا تبرز أهمية اقتصاديات المنزل وضرورة الوعي والاهتمام بأسسها وقواعدها الكفيلة بإذن الله لتحقيق أسرة صالحة ذات دعائم اقتصادية متينة.

إدارة مصاريف الزواج

إن أهم ما ينبغي توجيهه للزوجين من نصائح اقتصادية، وهما في مستقبل حياتهما الزوجية، ما يلي:

- ✓ أولاً: الاقتصاد الاقتصادي! إن على الزوجة الواعية أن تكون أول من يحافظ على ميزانية الأسرة وتحاول الاقتصاد في المصروفات والاعتدال في النفقات، فقد جاءت مناه شرعية وتحذيرات إلهية من الإسراف والتبذير، يقول سبحانه: (ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين)، ويقول تعالى: (ولا تبذر تبذيراً إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين)، ومن المعروف شرعاً وعرفاً وواقعاً أن الوقاية خير من العلاج، ثم إن مبدأ "الرشادة الاقتصادية" يستلزم الاعتدال في الأكل واللباس والسكن والنقل والأثاث وتكاليف الزواج والمهور.
- ✓ ثانياً: تيسير المهور وتكاليف الزواج، ذلك؛ لأن المبالغة في المهور المتمثلة في الشروط الثقيلة جعلت من العروس سلعة تجارية وميداناً للتفاخر والمزايدات.

وإذا كانت المغالاة في المهور قبل الزواج سبباً لإعراض كثير من الرجال والشباب عن الزواج، فإنها بعد الزواج ربما تكون سبباً للمشاكل والشقاق والخلافات الزوجية وربما جرت إلى الطلاق ومشاكل الانفصال.

- ✓ ثالثاً: الحذر من حمى الشراء والتسوق، إن أخطر ما يمر على الزوجين ما يعرف بحمى الشراء والتسوق والاستجابة للاستهلاك المظهري والمبالغة في الأزياء والموضات والانسياق وراء الدعايات والإعلانات الخادعة، دون تحكيم دقيق للعقل وتقدير للعواقب والنتائج، لذا؛ ينبغي تجنب الشراء العاطفي، من خلال وضع خطة للأشياء المطلوبة قبل القيام بعملية التسوق.

فكثيراً ما يكون لدى أحد الزوجين العديد من الأعمال التي تحتاج إلى إنجاز في وقت محدد، أو يحتاج إلى القيام بعمل لم يسبق له القيام به فيما مضى. في هذه الحالات وغيرها يكون التخطيط هو الحل؛ إذ تحدد الخطوات الواجب اتباعها للوصول إلى هدف معين ويحدد الوقت المطلوب لإنجاز هذه الخطوات، وعن طريقه يمكن تصور العقبات التي قد تصادف الزوجين والهدف الذي يريدان الوصول إليه.

- ✓ رابعاً: ميزانية رشيدة للأسرة، إن الزوجة الرشيدة هي التي تلعب دوراً فريداً في إسعاد زوجها، وذلك بإدارتها الحكيمة لشؤون المنزل وتبدير مصروفاته وصحة أفرادها، فالمنزل هو المكان الذي يسعد فيه جميع أفراد الأسرة.

ومن العوامل المساعدة على توفير السعادة في الأسرة: الناحية المادية؛ من حيث تقدير الأسرة وتنظيم ميزانيتها بحيث توفر جميع حاجات ومتطلبات الأسرة للمحافظة على صحة الأفراد وتأمين الملبس والسكن المريح، ولو اهتم الزوجان بتخصيص مبالغ مالية للتوفير والادخار لوقت الحاجة والطوارئ المفاجئة؛ لكان خيراً كبيراً لهم؛ إذ إن الزوجة الواعية هي تلك التي توزع ميزانية الأسرة على الأبواب اللازمة للإفاق، إن هذا يستدعي ضرورة وضع ميزانية محكمة رشيدة للأسرة، تضبط النفقات وتحدد الإيرادات وأوجه الصرف مع المراقبة الدقيقة لهذه الميزانية.

✓ خامسا: الوعي بأهمية اقتصاديات الأسرة، إن دراية الزوجين باقتصاديات الأسرة ومواردها البشرية والمالية والتخطيط السليم للإنفاق يؤثر إيجابيا بدوره على الاقتصاد الوطني، ذلك؛ لأن الاقتصاد المنزلي ضروري لمواجهة أعباء الحياة، نتيجة زيادة أسعار السلع المختلفة والخدمات، الأمر الذي يتطلب الانتفاع بالموارد المتاحة.

ومما لا شك فيه: أن الأسرة التي تهتم بتخطيط أسلوب حياتها، سوف تحقق أهدافها، لذا؛ ينبغي مراعاة إمكانيات الأسرة واتباع نظام الإنفاق السليم من حيث عدم زيادة مقدار المنفق على الدخل وتوزيع الدخل قدر الإمكان على أبواب الإنفاق، يقول تعالى: (والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواما).

بعض النصائح والإرشادات لإدارة ميزانية الأسرة:

- ١- مراعاة تحقيق أهداف الأسرة.
- ٢- التركيز على الأهم ثم الأقل أهمية.
- ٣- التعاون والتشاور بين الزوجين وأفراد الأسرة في وضع وتطبيق الميزانية.
- ٤- احتفظ ببطاقة الضمان لكل جهاز تشتريه.
- ٥- احتفظ بجزء مالك في (جمعية، حصة أو صندوق، حساب بنكي إضافي، عند ثقة).
- ٦- اشتر حاجياتك قبل حلول المواسم وتضاعف الأسعار.
- ٧- تكليف أحد أفراد الأسرة بمهمة مراقبة المصروفات ومتابعة الإيرادات للأسرة.
- ٨- تحديد ١٠% من الدخل للطوارئ، ويحول إلى بند الادخار عند عدم الصرف.
- ٩- كتابة إيرادات ومصروفات الأسرة في ملف أو سجل أو دفتر خاص.
- ١٠- إبدال وإحلال السلع التي يرتفع ثمنها بأخرى مناسبة.
- ١١- لا بد من المرونة والتعامل الجيد مع إدارة المال دون تعسف أو تهاون.
- ١٢- الواقعية في تقدير المدخولات والمصروفات.

الأنماط السلبية في الاستهلاك الأسري:

■ الوقفة الأولى: ترشيد الاستهلاك، إن ترشيد الاستهلاك يعد من أهم أهداف المجتمعات عامة، فالدول تعمل جاهدة على ترشيد استهلاك مواطنيها وحثهم على تنظيم الاستهلاك الفردي والأسري، ويتوقف نمط استهلاك الفرد على مدى وعيه بأهداف الدولة وسياساتها الاقتصادية، كما يتوقف على نوعية المعلومات والعادات والاتجاهات التي تأصلت لدى الفرد منذ الصغر بالممارسة اليومية، فلاشك أن التطبيع الاجتماعي للفرد له أثره في تحديد أنماط سلوكه الاستهلاكي، ولهذا؛ كان الاهتمام بمراقبة الفرد وتوجيه سلوكه التوجيه السليم أمراً ضرورياً، حتى يمكنه أن يشارك بنصيب في الجهد والعمل في تنظيم الاستهلاك، كما يسعى المجتمع لتحقيق أهدافه الوطنية عن طريق تنمية الصفات المطلوبة في المواطن، ووسيلته في هذا: التنشئة الاجتماعية، حيث إن كثيراً من المعلومات والبيانات المتعلقة بترشيد الاستهلاك والمستهلك بالدرجة الأولى وتكوين الاتجاهات السليمة لدى المستهلك ليست فطرية، وإنما هي مكتسبة، ومن ثم فلا بد من دراستها وممارستها وربطها ربطاً صحيحاً بجوانب الحياة اليومية ومتطلباتها.

■ الوقفة الثانية: عادات الاستهلاك، إن لكل مجتمع من المجتمعات عاداته وتقاليده المتوارثة التي يعتز بها؛ لأنها تحدد معالم شخصيته المتميزة عن باقي المجتمعات، ومن العادات الغذائية التي يتصف بها المجتمع العربي خاصة، والتي ينبغي تخلص الأفراد منها: عادة المبالغة في الشراء وكمية أعداد الطعام، فقد يكون عدد أفراد الأسرة خمسة والطعام الذي يعد لهم يكفي لسبعة أو ثمانية أشخاص، فإلى أين سيذهب هذا الطعام الزائد؟ لا بد أنه سوف يتخلص منه، وإلى جانب ذلك، هناك عادات خاطئة متبعة في الحفلات والمناسبات والزواج والولائم، المبالغ المتفككة فيها كنوع من التفاخر الاجتماعي تعد بذخاً، بينما الهدى النبوي يوصي بأن المنهج الأسلم في الحياة الاعتدال والبساطة والاقتصاد في النفقات، ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: (طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الثلاثة)، وورد عنه عليه السلام قوله: (خير النساء أيسرهن مؤونة وأقلهن صداقاً).

■ الوقفة الثالثة: أضرار الاستهلاك، من المظاهر المادية للاستهلاك غير الرشيد ومن الصور الظاهرة للإسراف والترف على جسد الإنسان: ما يعرف بـ(البطنة)، وهي إعلان صارخ عن وقوع الفرد في دائرة الإسراف والترف المنهي عنه، وعدم وقوفه عند حد الاعتدال المأمور به، في سلوكه الغذائي، حيث استهلك ما لا يحتاج إليه في أداء وظائفه، وانعكس ذلك على جسمه في شكل (البطنة) وهي عظم البطن واتساع الأمعاء من جراء حشوها بالطعام فوق الحاجة، ويترتب على البطنة: عجز الإنسان عن أداء وظائفه الحيوية بطريقة جيدة، كما يترتب عليها تعرض الجسم لشتى الأمراض، ولما كانت البطنة مظهراً من مظاهر الإسراف في استهلاك الطعام، فقد كان طبيعياً أن يقف الإسلام منها موقف الإنكار والتنفير والتحذير؛ للحفاظ على سلامة البدن وحماية له من شرو (البطنة)، يقول عليه السلام: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه...)، وقال صلى الله عليه وسلم لرجل سمين البطن وقد أومأ إلى بطنه بأصبعه: (لو كان هذا في غير هذا لكان خيراً لك)، وقد ورد عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قوله: (إياكم والبطنة؛ فهي ثقل في الحياة، وتثني في المات).

■ الوقفة الرابعة: إعلانات الاستهلاك، إن كثيراً من الناس يشترون طعاماً أو ملابس عن طريق الدعايات والأكاذيب التجارية لمنتجات غذائية متعددة الأنواع، والحقيقة: فإن الأسواق التجارية تروج بضائعها بدعايات وإشاعات وإعلانات مبالغ فيها بكل وسائل الإغراء.

فمثلاً: إعلانات عن إقاص الوزن باستعمال عقار ما يفقد الماء المخزن بالجسم، واستغلال مصانع الأغذية إقبال الناس وإخراج العديد من المستحضرات الغذائية للأسواق وتوزيع عينات مجانية من الغذاء الجديد مع كتيبات تشرح فوائده وعناصره الغذائية وطريقة تقديمه.

إن الإنسان بحاجة إلى الغذاء لتقويم نفسه، مع العناية عند تناولها أن يكون ذلك باعتدال، فالإكثار مضر والإقلال مناسب. لذا، ينبغي الابتعاد عن الدعايات التجارية والإعلانات المضللة، وكذا ينبغي تعلم أسس الغذاء والتغذية السليمة وعدم الانسياق وراء أقوال وأمثال لا أساس لها من الصحة.

■ الوقفة الخامسة: أنماط الاستهلاك، درج الاقتصاديون على تصنيف أنماط الاستهلاك وفقاً للبند الرئيسية، على أن يقسم كل بند إلى أقسام فرعية، فاستهلاك الطعام مثلاً يضم قائمة بأهم بنود الطعام، كاللحوم الحبز والأرز والمشروبات بأنواعها المتعددة.

وهناك من الإحصاءات الرسمية ما يتبع هذا التصنيف نفسه، وقد تمخضت في هذا المجال عن تصنيف دولي يضم عشرة بنود للاستهلاك، هي: الأغذية، والمشروبات، المواد الخام، الوقود المعدني، الزيوت، والمواد الكيميائية، والبضائع المصنوعة، الآلات ومعدات النقل، مصنوعات متنوعة، ومعاملات غير مصنعة، ويتفق الباحثون في مجال الاستهلاك على مبدأ: أن الأسرة أو الوحدة المعيشية تشكل خلية استهلاكية واحدة لها مصدر خاص، قد يسهم فيه فرد واحد أو عدة أفراد، وأن جميع المستهلكين فيها هم أعضاء في وحدة استهلاكية واحدة.

■ الوقفة السادسة: بطاقات الاستهلاك، نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي أسفرت عنها الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك؛ لجأ كثير من الحكومات إلى استخدام ما يعرف ب(البطاقة الإرشادية)، والبطاقة الإرشادية هي: بيان أو إيضاح أو علامة وصفية سواء أكانت مصورة أم مكتوبة أم ملصقة أم محفورة بعبوة المادة الغذائية، وتحتوي البطاقة الإرشادية على معلومات مكتوبة تشمل اسم المادة الغذائية، وقائمة المكونات، ومحتويات العبوة، واسم وعنوان صانع أو معي المادة الغذائية، وتاريخ الإنتاج والصلاحية، وبلد التصنيع أو المصدر الأصلي للسلعة، والهدف من نظام البطاقات الإرشادية هو تثقيف المستهلكين غذائياً، وتشجيع شركات الصناعات الغذائية على رفع المستوى الغذائي لمنتجاتهم، ووضع رقابة على المنتجات الغذائية لحماية المستهلك من الغش التجاري، إن البطاقة الإرشادية قناة توعوية وإرشادية اقتصادية غذائية جيدة.

■ الوقفة السابعة: موقف الإسلام من الاستهلاك تحكمه قيم أساسية وقواعد ثابتة، مضمونها العام إباحة الاستهلاك، وإباحة تحقيق أفضل مستوياته الممكنة، وتؤكد ذلك ابتداءً؛ حتى لا يتصور أحد أن الإسلام يذم الاستهلاك أو يقف في وجه زيادته أو تحسين مستوياته، ذلك؛ أن معنى الاستهلاك لحق به في حس كثير من الأفراد مفاهيم غير صحيحة، مفادها: أن الاستهلاك عملية سلبية وسلوك مردول يرهق اقتصاديات الدول، وقد ترسب -للأسف- هذا الإحساس بسبب ما تسكبه وسائل الإعلام وأجهزته في آذان الناس من دعاية جوفاء تحبب في الإنتاج وتدعو إلى زيادته وتحذر من الاستهلاك وتنادي بتقليصه، على أساس أن الإنتاج يعطي ويضيف ويفيد، وأن الاستهلاك تبديد، وتخطيم، وغير مفيد، وإذا كانت الأوصاف التي ألصقت بالإنتاج صحيحة، فإن ما ألصق بالاستهلاك خاطئ غير صحيح، فالاستهلاك ليس شراً محضاً وليس تبديداً أو تخطيماً للسلع والخدمات، وإنما هو خير وبناء للأجسام والعقول، فالبشر لا قيام لهم بغيره، والإنتاج لا وجود له بغيره.

إن موقف الإسلام من الاستهلاك الرشيد هو: إباحته والدعوة إليه وجعله من القيام بالواجبات والتكاليف فريضة لازمة، وجعله فيما هو في حدود ما يمكن الفرد من أداء المسؤوليات أمراً مباحاً، وربما واجبا بشرط الاعتدال فيه ومراعاة القيم المشروعة.

النصائح العشر لإعداد الميزانية:

- ليس هناك قوانين سحرية تحل مشاكلك المالية، لكن هذه النصائح سوف تمكنك من البقاء بعيدا عن المشاكل. إذا كان لديك أسرة؛ فيجب مشاركة جميع الأفراد؛ حتى يمكنكم التوجه نحو بر الأمان. وإليك بعض النصائح المفيدة:
١. أعد ميزانية واقعية والتزم بها، وهذا يعني التدقيق دوريا في النفقات وتعديل بعض العادات في مجال الإنفاق.
 ٢. لا تشتتر بناء على ما تشاهد، إذا رأيت شيئا لم تخطط لشرائه؛ فلا تفعل، عد للبيت وفكر ثانية.
 ٣. تجنب التخفيضات وإعلاناتها، ف شراء شيء لا تحتاجه قيمته ٥٠٠ ريال بمبلغ ٤٠٠ ريال، يعني ببساطة دفع مبلغ ٤٠٠ ريال دون داع.
 ٤. احصل على تأمين طبي متى ما أمكن ذلك.
 ٥. اشتر ما تستطيع دفع قيمته الآن وليس مستقبلا أو ما تتوقع أن تحصل عليه.
 ٦. تجنب الإيجار المرتفع للمنزل أو الأقساط الكبيرة.
 ٧. لا تكفل دين شخص آخر.
 ٨. لا تشترك أو تتضامن مع أشخاص لديهم عادات إنفاق سيئة.
 ٩. لا تغامر في استثمارات خطيرة.
 ١٠. عليك بالصدقة والإنفاق.
 ١١. ابتعد عن الربا واحرص على الكسب الحلال.

(ابتعد عن + احرص على)

ابتعد عن:	احرص على:
التعامل بالربا	الزكاة والصدقة
الاعتماد على الأقساط	الصرف أقل من الراتب
الصرف أكثر من الدخل	الاستثمار المستقبلي
القلق والتفكير في المستقبل	العمل الإضافي
الخلاف والتوتر من الإنفاق	الادخار
الاستسلام لطلبات الأولاد غير الضرورية	مشاركة الزوجة في حل الأمور المالية
الإنفاق العشوائي بدون تخطيط	تحديد الميزانية شهريا
التسوق اليومي	تحديد أوقات للتسوق
الإسراف والبخل	الدعاء والذكر والاستغفار
المقارنة بالآخرين في الإنفاق	الكسب الحلال
الشراء حسب الرغبة وليس الاحتياج	البدائل الجيدة والأرخص
الديون	الاعتدال والتوازن

الوقفه الثانية عشرة: إدارة ميزانية الأسرة

❖ عند القيام بإعداد الميزانية ينبغي أن نأخذ في الاعتبار مجموعة من القواعد التي تجعل هذه الميزانية فعالة ورشيده، ومنها:

- قاعدة المدة الزمنية: بأن يكون لميزانية الأسرة فترة زمنية، فقد تكون شهرية أو ربع سنوية أو سنوية.
- قاعدة التوازن: بين الإيرادات والنفقات بقدر الاستطاعة، لتخطيط النفقات في ضوء الإيرادات المتوقعة.
- قاعدة الواقعية: عند تقدير إيرادات ونفقات الأسرة، بأن يكون ذلك في ضوء الواقع الذي تعيشه الأسرة.
- قاعدة المشاورة: بين أفراد الأسرة عند إعداد ميزانية الأسرة، إذ تعطي الشورى حافزا معنويا لكل أفراد الأسرة.

يقول الدكتور حسين شحاتة: (لو التزم البيت المسلم بالقواعد السابقة في إعداد ميزانيته؛ لصلح حاله واستقام وتجنب المشاكل المالية...).

كما يؤكد الدكتور ياسر قاري على قواعد أخرى مهمة:

- (١) الميزانيات شر لا بد منه؛ لأنها تمثل طرقاً عملية من أجل السيطرة على النفقات والتأكد من أن المال ينفق فيما تريد بذله فيه.
- (٢) إعداد الميزانية يتطلب ٣ خطوات فقط:
 - تحديد طريقة إنفاقك الحالية.
 - تقويم أسلوب إنفاقك الحالي، ووضع أهداف تأخذ في اعتبارها أهدافك المالية البعيدة.
 - متابعة إنفاقك للتأكد من بقائك ضمن هذه الإرشادات.
- (٣) انتبه إلى تسرب النقد، إذا كان المال الذي تسحبه ببطاقة الصراف الآلي يتبخر من محفظتك؛ فعليك إعداد سجل بما تسحبه وأين تنفقه عموماً، إذا كنت تستخدم الصراف أكثر من مرة في الأسبوع؛ فعليك البحث عن مصارف إنفاقك ذلك المال الذي تسحبه.
- (٤) تجاوز حدودك في الإنفاق خطر جداً، إذا كنت تفعل ذلك؛ فلست وحدك، وهذا لا يجعلك مرشحاً فوق العادة للإفلاس، ولكن هذه إشارة إلى أنك تحتاج إلى خفض نفقاتك بجدية، فمرحبا بك في النادي (نادي المواطنين المدينين).
- (٥) احذر من الكماليات التي تبدو في مظهر الأساسيات، إذا كان دخلك لا يغطي نفقاتك؛ فمعنى هذا أن بعض نفقاتك ربما كانت على أشياء تدخل في باب الرفاهية، حتى ولو كنت تعتقد أنها تلبى احتياجات فعلية لديك.
- (٦) افرض ضريبة على نفسك، ضع هدفاً لك بالأل تنفق أكثر من ٩٠% من دخلك، فبذلك يكون لديك فائض قدره ١٠% يمكنك ادخاره واستثماره لأهدافك البعيدة.
- (٧) لا تحسب ما لا تملك، عندما تضع أهدافك البعيدة والميزانية التي يمكنك العيش بموجبها، لا تحسب الأموال التي لست متأكداً من تحصيلها، مثل: العلاوة السنوية، أو نسبة الأرباح، أو عوائد الأسهم.
- (٨) انتبه لسارق النفقات، إذا رأيت دخلك يزداد بسبب الترقية في العمل أو بعض الاستثمارات؛ فلا تبادر في إنفاق المال على أشياء كمالية حتى تتأكد من أنك تجاوزت مرحلة التضخم في الاقتصاد بصفة عامة، ومن الأفضل: أن تستخدم هذا الدخل الإضافي كبرر لمزيد من الادخار.

عناصر وبنود الميزانية الأسرية

❖ تتمثل عناصر ميزانية الأسرة في أربعة بنود رئيسية، وهي:

■ أولاً: بند الإيرادات، ومنها:

- الإيرادات الأساسية، مثل: الأجور والرواتب الدورية.
- الإيرادات المساعدة، مثل: الحوافز والمكافآت.
- إيرادات أخرى، مثل: الإعانات والهبات.

■ ثانياً: بند النفقات، ومنها:

- النفقات الأصلية، مثل: نفقات حفظ النفس، كنفقات المأكل والمشرب والملبس والسكن والصحة، ونفقات حفظ الدين وحفظ العقل وحفظ العرض وحفظ المال.
- النفقات الواجبة، مثل: النفقات على الزوجة والأولاد والزكاة الواجبة.
- النفقات التطوعية، مثل: الصدقات التطوعية والقروض الحسن.
- النفقات الكيالية التحسينية، مثل: نفقات الولائم والحفلات.

■ ثالثاً: بند الفائض النقدي: الناتج عن زيادة الإيرادات على النفقات، ومن

سبل استثماره:

- استثماره ذاتياً في مشروعات فردية.
- استثماره مراجعة أو مضاربة جماعية.
- استثماره في المصارف الإسلامية من خلال صيغ الاستثمار الشرعية.

■ رابعاً: بند العجز النقدي الناتج عن زيادة النفقات على الإيرادات، ومن

سبل تغطيته:

- تغطية العجز عن طريق القرض الحسن.
- تغطية العجز من المدخرات.
- وينبغي أن يحذر من الاقتراض بالربا، أو الإنفاق في مجالات فيها معصية لله.
- إن فكرة الميزانية ليست جديدة، ولكنها ذكرت في القرآن الكريم في قصة يوسف عليه السلام، حيث طبقت موازنة أو ميزانية الدولة، من خلال موازنة إنتاج القمح في سنوات السبع الرخاء، واستهلاكه في سنوات السبع العجاف الشداد، كما

طبقت في بيت مال المسلمين في موازنة الموارد والاستخدامات، وموازنة نفقات الغزوات وما تتطلبه من إيرادات وسبل تدبير العجز إن وجد.

○ إن ميزانية الأسرة تعد من أهم الوسائل المساعدة على تقدير الإيرادات والنفقات مسبقاً، ومعرفة العجز وسبل تديره وتغطيته، ومعرفة الفائض وسبل استثماره وتمثيته، وصولاً إلى ميزانية للأسرة مبنية على أسس رشيدة.

خطوات وضع خطة الميزانية:

■ الخطوة الأولى:

تحديد الأهداف للأسرة (اقتصادية، تعليمية، اجتماعية،....).

مثال:

- ١) شراء (بيت، سيارة، جهاز،...).
- ٢) سداد دين.
- ٣) توفير وادخار مبلغ شهري قدره (...).
- ٤) تطوير الذات (دراسات عليا، حضور دورات، شراء كتب ومواد علمية،...).
- ٥) (...).

■ الخطوة الثانية:

تحديد إيرادات المدخولات (راتب، مكافأة، عمل إضافي).

مثال:

- ١- الراتب الثابت.
- ٢- مكافأة.
- ٣- عمل إضافي.

■ الخطوة الثالثة:

تحديد بنود المصروفات (السنوية والشهرية والأسبوعية واليومية).
وتدوين كل المشتريات والمصروفات والاحتياجات والرغبات الأسرية.

■ الخطوة الرابعة:

ترتيب المصروفات حسب الأولوية، على النحو التالي:

- المصروفات الرئيسة: (سكن، غذاء، ملابس).
- المصروفات الفرعية: (حسب الأسرة وأهدافها وحاجاتها ومواردها).

■ الخطوة الخامسة:

موازنة الدخل مع المصروفات:

بمعنى: توزيع الدخل على النفقات أو المصروفات السابق تحديدها مع الالتزام -بقدر الإمكان- بتخصيص ١٠% من دخل الأسرة للادخار.

■ الخطوة السادسة:

تنفيذ الخطة وتقييمها:

يتعاون الزوجان وأفراد الأسرة في تنفيذ خطة ميزانية الأسرة ومراقبة الحال دون تدقيق أو تهاون، مع تحقيق الرضا، وهل تم الوصول إلى الأهداف والخطة المتفق عليها أم لا؟

عناصر وبنود ميزانية الأسرة الشهرية (جدول مقترح)

الدخل الثابت	٥٠٠٠ ريال	مدخولات أخرى	٢٠٠٠
المصروفات	المبلغ		الموازنة
	المتوقع	ما تم إنفاقه	الفائض العجز
مصروف الزوجة			
المقاضي الشهرية			
الادخار ١٠%			
إيجار السكن			
قسط سيارة			
الهاتف والجوال			
الماء والكهرباء			
العلاج الطبي			
الديون			
مصروفات السيارة			
ترفيه / أكل خارج البيت			
دراسة أو دورة			
أهداف ترغب تحقيقها			

✓ ملحوظة: هناك برامج إلكترونية وتطبيقات على الجوال تساعد على إدارة وتنظيم ميزانية الأسرة بالإمكان الاستفادة منها.

الوقفه الثالثة عشرة: الادخار والاستثمار

■ هل الادخار ظاهرة تقدمية أم أنها من خصائص الدول النامية؟

فقد قيل: لا تقاس ثروة الإنسان بما يكسبه ولكن بما يدخره.

والادخار قد يكون آتيا بقصد شراء حاجة تلزمنا، وقد يكون لفترة قصيرة، كتأمين سكن أو مشروع سفر أو شراء منزل أو الاستقرار والزواج، وقد يكون لفترة طويلة لضمان المستقبل.

■ فلو قيل: هل الادخار غاية؟

نقول: طبعاً، لا.

لأن الادخار هو وسيلة للانطلاق لمرحلة جديدة.

■ ولو قيل: هل الادخار هدف؟

نقول: طبعاً، لا.

لأن الادخار واسطة، الغاية منه قد تكون لضمان الشيخوخة والمستقبل، أو لزيادة الدخل أو رفع المستوى، وقد يكون الادخار لشراء حاجات ضرورية أو لتأمين مستقبل الأولاد، أو مجرد إمضاء إجازة ممتعة، لكن الادخار يبقى ضرورة؛ لأن الأمور قد تتطور، وليس ثم من يضمن دوام الحال.

فمن لم يحسب ذهاب نفقته لم يحسب دخله، ومن لم يحسب دخله فقد أضاع أصله، ومن لم يعرف للغنى قدره فقد أذن بالفقر وطاب نفسا بالذل؛ إذ مستقبل أي إنسان مرهون بما أعده ونظم به شؤونه المالية لتحقيق برنامج حياته.

■ فلو قيل: من يستطيع أن يدخر؟

نقول: ليس من الضروري أن يكون لدينا ثروة لنبدأ الادخار، فلكل إنسان إمكانياته وطاقاته وحدوده، وعندما يكون ثريا فلا يكون بحاجة للادخار، كل إنسان -وحتى الطفل الصغير- يمكنه أن يدخر، وهو في الواقع قد يستفيد من أخطاء أبويه، فهنا عندما يشتريان له حصة يحاولان التعويض عن إهمالهما؛ لأنها لم يدخرا في حياتهما، فيزعمان أنها سوف يوجهاً أولادهما نحو الادخار.

■ فلو قيل: متى يبدأ الادخار؟

نقول: اليوم، نعم! فلنقرر اليوم أن ندخر إن كنا لم نقم بذلك حتى الآن، وإن كنا قد أخطانا في الماضي، فليكن قرارنا حكماً وصارماً ولنقرر الآن أن نبدأ.

■ فلو قيل: لمن ندخر؟

نقول: لمستقبلنا ربما؟ ولكن المهم أن ندخر لأنفسنا وأولادنا؛ ليستمروا في العيش بمستواهم (لأن تذر ورثتك أغنياء خير من أن تذرهم عالة).

■ فلو قيل: ما هو الادخار، إذن؟!

نقول: إن مفهوم الادخار، كان بالماضي يعني الزراعة بصورة عامة، كما يشير إلى ذلك جعفر الجزار في كتابه (الادخار والاستثمار)، وربما كان السبب والكلام للجزار هو في (أن الزراعة تعطي إنتاجا مضاعفا وأمثالا متعددة خلال فترة قصيرة، ثم انسحب مفهوم الادخار على كل شيء يمكن ادخاره، معنويا كان أو ماديا وإن كان غالب إطلاقه على الجانب المادي).

فالحیوان يدخر طعاما أولاده في عشه أو حجره أو في جوفه، يدخر لنفسه؛ ليعيش خلال فصل الجفاف، والنبات يدخر خلال فصل الصيف؛ ليبقى ويعيش خلال الشتاء وليسترد حياته في الربيع.

وإذا أردنا أن نتعمق أكثر؛ فبإمكاننا أن نقول إن جسم الإنسان وجسم الحيوان يدخر الغذاء أو المواد الضرورية لبقائه والتي يمتلكها من غذائه. والمجمل يدخر الماء والطعام، وهو مثال رائع لأسلوب حياتي متفوق، فبإمكانه أن يعيش في الصحراء القاحلة بدون ماء وتحت أشعة الشمس الحارقة عدة أيام مستعينا بالمواد التي ادخرها وخزنها في سنامه إضافة إلى ما خزنه وادخره في بواطن معدته.

إذن: الادخار هو جمع جزء من الموارد وحفظها لإنفاقها في المستقبل عندما تنخفض أو تنضب الموارد.

وبلغة الاقتصاديين: الادخار اقتطاع نقدي من الدخل بعد الجزء المنفق من هذا الدخل على العملية الاستهلاكية، وهذا الاقتطاع النقدي قد يوجه للاستثمار أو التوظيف أو الاكتناز.

■ فلو قيل: ما هو الادخار الإجباري؟

نقول: أهم ما يمكن اعتناؤه من أساليب الادخار الإجباري هو استباق القرار، من حيث التنفيذ قبل الاستعداد الكامل، فإن بعض التصرفات وإن بدت متناقضة؛ فإن المجتمع الاستهلاكي الذي نعيش في ظلاله قد سهلها، بحيث أصبح الكثيرون يرون فيها حلا ساهة ومقبولة ومفضلة، والشراء بالتقسيط يأتي بالدرجة الأولى، وخطر التقسيط يتمثل في المبالغة وتضخيم المصروفات، وعلى القدرة على الوفاء أو الحفاظ على مستوى الرفاهية الناتجة عن تسهيلات التقسيط.

■ فلو قيل: ما هو الادخار المثالي؟

نقول: إن استباق القرار والتقسيم مجرد أمثلة عند الادخار، بدءا من الفراطنة والفنات والادخار الإجباري، فقد يجد بعض الناس أن مجرد التأمين على الحياة أو التأمين المرضي بأقساط مريحة هو ادخار مثالي ومقبول، ولا شك أن التأمين الصحي يعد فعلا من الادخار.

■ فلو قيل: لماذا ندخر؟

نقول: إنه ووفق إحدى الإحصائيات العملية نجد أن الادخار يكون غالبا للأسباب التالية: لضمان المستقبل والشيخوخة، للمرض والمفاجآت، لتأمين سكن، لشراء حاجيات ضرورية، للزواج، لشراء سيارة، أو منزل، لسداد بعض الديون والمستحقات، لإمضاء إجازة ممتعة، لزيادة الدخل، لتحمل تكاليف الدراسة أو إعادة التأهيل، لرعاية مستقبل الأولاد.

فهل لدينا ادخارات كافية لذلك، وهل ضمنا لأولادنا سلاحا لا يستطيع أحد أن يأخذه منهم (العلم والتخصص)؟ وهل أمنا لأنفسنا ولأولادنا دخلا معقولا مناسباً، يكفي للمحافظة على مستوى حياة كريمة، إذا ما توقفنا عن العمل الذي نمارسه؟ وهل فكرنا في عائلتنا وأولادنا، من بعدنا؟ وماذا يكون وضعهم بعد غيابنا؟ وكيف يتم التنسيق بما تركنا لهم وما سنتركه؟

وإن كان لنا بعض المدخرات، فهل هي في موضعها الصحيح؟ فليس المهم أن يكون لدينا مال تقدي بقدر ما يكون لنا برنامج ادخاري واستثماري، والحقيقة: فإن كان الادخار يأتي في الدرجة الثانية بالنسبة لسكان الدول الصناعية والدول الغنية والدول التي لديها صناديق مساعدة وجمعيات لضمان الشيخوخة وشركات لتأمين الدخل المستقبل؛ فإن الادخار هو أساسي في الدول التي لم تصل لذلك المستوى والتي تترك الفقير يموت ولا تقوم السلطة ولا الجمعيات بأي جهد أو أي برنامج.. يضمن مستقبل العجزة.

ومن ثم؛ فيمكن القول بعد ذلك كله، الادخار هو الحرص المادي، والتبذير هو اللامبالاة، فالحرص من ضرورات الحياة، والتزوي والاعتدال هو التصرف السليم في كل شيء، وكل تطرف وكل مغالاة تجعلنا نستنزف طاقاتنا فتضعف إمكانياتنا وتنخفض مستوياتنا وتقتصر أعمارنا وتبدأ نهايتنا، فالادخار بالنسبة للمادة كالوقاية بالنسبة للجسم.

■ فلو قيل: كيف أستمثر؟

- إن اختيار المرء لاستثمار معين ينبغي أن ينطلق من أمرين:

الأول: المعرفة الوافية لمختلف أنواع الاستثمار وميزات كل منها.

الثاني: الرؤية الواضحة لأهداف المرء من الاستثمار.

- إن معظم الناس يفضلون الاستثمار الذي يضمن لهم أمورا ثلاثة:

الأول: المحافظة على رأس مالهم.

الثاني: تقديم أكبر نسبة ممكنة من الربح.

الثالث: إبقاء مالهم في متناول أيديهم؛ ليستعملوه متى شاءوا.

وواضح أن الاستثمار الذي تجتمع فيه هذه الميزات الثلاثة، هو الاستثمار المثالي.

بيد أنه من النادر أن تجتمع سلامة رأس المال مع الدخل المرتفع والسيولة التامة في استثمار واحد.

● فالاستثمارات المختلفة تملك هذه المزايا بنسب متفاوتة، ومنها:

١- الاستثمار العقاري الوسيلة الاستثمارية الأولى.

٢- الاستثمار في الأسهم وسيلة استثمارية ثانية.

٣- الوسيلة الاستثمارية الثالثة هي: الاستثمار في السندات؛ حيث تعد السندات رمزا للاستثمار الآمن المتين الذي تلجأ إليه رؤوس أموال المسنين المتقاعدين، فتحافظ عليها وتقدم لهم دخلا منتظما يعيشون منه، بيد أن هذه الوسيلة لا تخلو من إشكالات شرعية تتصل بالمسألة الربوية.

٤- الاستثمار في الذهب والفضة وسيلة استثمارية رابعة.

٥- اقتناء التحف الفنية على اختلاف أنواعها وهي من علامات التمدن والحضارة والذوق الرفيع.

٦- الاستثمار في محارة يجيدها الإنسان ويستمتع بها كالطبخ، أو محارة مهنية كالنجارة والكهرباء والسبابة...، أو محارة تقنية كصيانة الجوالات وأجهزة الحاسب الآلي والتصوير والمونتاج...، أو التسويق الإلكتروني للسلع والبيع والشراء... إلخ.

- وقد أضاف بعض الباحثين وسائل استثمارية أخرى، مثل: الاستثمار في الجواهر والأحجار الكريمة، والادخار والودائع وصناديق الاستثمار في الأسواق المالية، والمضاربة في أسواق السلع.
 - ومهما تعددت أنواع الاستثمار ووسائله؛ فإن المقصد الأول منها كلها هو: زيادة رأس المال والمحافظة عليه، والاستثمارات تحقق هذه الأهداف المرسومة لها بدرجات متفاوتة.
 - فبعض الاستثمارات سائلة كالأسهم تحول إلى عملة نقدية بكل سهولة، ولكن غيرها كالعقار جامد يصعب بيعه، فيطول تحويله إلى النقد، ومنها الاستثمارات التي تتآكل قيمتها وتضعف قوتها الشرائية تحت وطأة التضخم كالسندات، في حين أن الذهب والتحف على العكس تزداد قيمتها في فترات التضخم.
 - والفروق بين هذه الأنواع من الاستثمار مهمة؛ لأنها هي التي تؤثر في اتخاذ قرار الاستثمار واختيار الوسيلة المناسبة، ولذلك فإن معرفتها ضرورية لكل مستثمر؛ إذ إن الناس متفقون على أن الاستثمار هو الطريق الأكثر ضماناً وسلامة لتنمية المال.
 - بيد أن الاستثمار قد يصبح مرضاً مزمناً كالإدمان، عند بعض المستثمرين الذين أنعم الله عليهم بالأموال، فتصبح حياتهم عندئذٍ مقصورة على عد نقودهم وتفقد عقاراتهم، وملاحقة أسهمهم، ورعاية سنداتهم، والتفكير في زيادة أموالهم، فيتحولون عبيداً للمال.
 - إن السعادة هي في القناعة وراحة البال والعافية والبعد عن الطمع، وليست في القناطر المقنطرة من الذهب والفضة، وقديماً قيل: القناعة كنز لا يفنى.
- ٧- طاعة الله وعبادته وأعمال الخير والبر تزيد الرزق، مثل: المحافظة على الصلاة والصدقة وصلة الرحم وطلب العلم وكثرة الاستغفار... إلخ.
- ختاماً أقول: علينا أن نميز بين الاعتدال والاقتصاد والإسراف والادخار من جهة، وبين الكرم والإسراف والتبذير من جهة أخرى، فإن كانت أوضاعنا تسمح لنا أن نتصرف بكرم وأن نجود بما أنعم الله به علينا، فإن أي تطرف سواء في البخل والشح أو الإسراف والتبذير مرفوض شرعاً وعقلاً، وصدق الله القائل: (إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين) [الإسراء: ٢٧].

(اليوم الثاني – الجلسة الثانية)



الوقفه الرابعة عشرة: مهارة الإشباع العاطفي -

- يقول سبحانه وتعالى: (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون).
- الحاجة للحب والالتقاء هي إحدى أهم الحاجات الإنسانية حسب "نظرية ماسلو" لهرم الحاجات النفسية، والتي تبدأ بالحاجات الدنيا في قاعدة الهرم، وهي الحاجات الأساسية التي ترتبط بالبقاء كالغذاء والشراب والنوم والدواء، يليها الحاجة للأمن، كتوفر وطن آمن ومسكن يشعر فيه الفرد بالأطمئنان والحماية، فإذا أشبعت هذه الحاجات الأساسية؛ سعى الإنسان لإشباع حاجاته النفسية للحب والالتقاء، فإذا أشبعت هذه الحاجة سعى للتقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية الجيدة، فإذا أشبعت هذه الحاجات؛ انتقل الفرد إلى المستوى الأعلى من الحاجات حاجات تحقيق الذات مثل الحاجة للمعرفة والفهم والحاجات الجمالية، فإذا نجح في إشباعها؛ تمكن من الاستخدام الأمثل لأقصى طاقاته وقدراته الكامنة [Maslow, 1986]، والزواج السعيد يشبع الحاجة للحب والالتقاء، كما أنه بما يقدمه من دعم نفسي واجتماعي؛ يشبع إلى درجة كبيرة الحاجة للتقدير، وهذا يعني أن دافع الحب والالتقاء حاجة نفسية ملحة تبحث عن إشباع، بالإضافة إلى كونه خطوة مهمة لتحقيق الذات [مكلفين وغروس ٢٠٠٢].
- وبالرغم من أننا نجد الحب والالتقاء في علاقتنا بالوالدين والأهل والأصدقاء؛ إلا أن الارتباط بعلاقة زوجية حميمة يعد من أهم مصادر الإشباع العاطفي، فالعلاقة الزوجية الموفقة من العوامل "المساعدة" في حياة الأفراد؛ حيث إن نتائج الدراسات النفسية تؤكد أن الزوج أو الزوجة أهم مصدر من مصادر الرضا عن الحياة، يليها في الأهمية: الأقارب المقربون ثم الأصدقاء ثم زملاء العمل والجيران [Argyle, 2001]، وقد أوردت جان [٢٠٠٨] في دراستها نتائج العديد من البحوث التي تؤكد أهمية الزواج للسعادة الشخصية، فقد أشار ماير إلى أن الدراسات المسحية تؤكد أن المتزوجين أكثر سعادة ورضا عن حياتهم ممن لم يسبق لهم الزواج ومن المطلقين، وأقل عرضة للاكتئاب [Myers, 2000]، وتوصل بيرو في دراسته لخمس عشر دولة إلى أن السعادة ترتبط بدرجة عالية بالزواج، و النضج العمري، والصحة الجسدية [Peiro, 2006]، وقد وجد جلين وجليري أن ثلاثة من أربعة أشخاص يعدون أزواجهم أصدقاءهم الأعزاء، وأكدوا أنهم لو أعطوا الخيار مرة أخرى فسيترزجون من نفس أزواجهم الحاليين [Greeley, Glenn, 1996; 1991]، وهذه النتيجة وجدت عند الذكور والإناث، ويشير ماير إلى أنه بالرغم من أن الأشخاص غير السعيدين بزواجهم يصفون أنفسهم بأنهم أقل سعادة من غير المتزوجين؛ إلا أن من يصفون زواجهم بالسعيد جدا يكونون أغلبية أفراد عينة السعداء جدا، فحوالي ٧٥% ممن يصفون أنفسهم بالسعداء جدا في حياتهم العامة هم من السعداء جدا في حياتهم الزوجية، و ١٠% ممن يصفون أنفسهم بالسعداء في حياتهم العامة، هم أيضا سعداء في زواجهم، و ٣% فقط من السعداء في حياتهم العامة غير سعداء في حياتهم الزوجية، وهذا يعني أن السعادة الزوجية مرتبطة طرديا بدرجة الشعور بالسعادة العامة [Myers, 2000]، ويفسر كروسبي ارتباط السعادة بالزواج إلى أنه وبالرغم من أن الزواج يشكل ضغوطا ومسؤوليات على الفرد القيام بها، إلا أنه وفي المقابل يساعد الفرد على إشباع حاجته للالتقاء، ويعزز تقدير الذات لديه ويخفض من شعوره بالوحدة، والزواج كذلك يعطي للأفراد أدوارا جديدة، ويشبع حاجاتهم للعلاقات العاطفية الحميمة، ويؤمن لهم الدعم الاجتماعي [Crosby, 1987]، أما جوتليب وسيجرين وديلارد فهم يقدمون تفسيراً آخر لارتباط السعادة بالزواج؛ فهم يرون أن السعداء هم من يقدمون على الزواج، كما أن لهم من الخصائص ما يجذب الطرف الآخر لهم، فهم أكثر انبساطية وأكثر جاذبية وأكثر اهتماماً بالآخرين، ولهذا تتزايد فرصهم في الحصول على شريك الحياة المناسب، أما غير السعداء فإنهم عادة غير ودودين وانطوائيين، الأمر

الذي يعوقهم عن اجتذاب شريك الحياة المناسب [Dillard, Gotlib, 1999 ; Segrin & Dillard, 1992] [نقلا عن جان، ٢٠٠٨]، كما أكدت الدراسات أن المتزوجين يعمرّون أكثر من غير المتزوجين، وهم يتمتعون بصحة جسمية أفضل، كما وأنهم يتعرضون للأمراض النفسية والعقلية بنسبة أقل من العزاب والأرامل، والمطلقين [Argyle, 2001].

■ ويعتقد أن الزواج كؤسسة اجتماعية له أسس ووظيفة بيولوجية واجتماعية، فالأطفال يولدون ولديهم قدرات عقلية وجسدية كبيرة غير ناضجة، وهم يحتاجون لفترة طويلة من الرعاية والحماية والتوجيه؛ حتى يتمكنوا من الاعتماد على أنفسهم وتنمية إمكاناتهم، ولذلك؛ فإن الارتباط الزوجي بين الوالدين يؤمن نمو ناجحاً للأطفال، وقد وجدت الدراسات أن أطفال شريكي الحياة المستمرين يحققون أفضل النتائج وفق جميع معايير النمو الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي، فهم يحققون نجاحاً دراسياً أفضل ويعانون من الاضطرابات الانفعالية بدرجة أقل ولديهم علاقات اجتماعية أفضل واتجاهات أكثر إيجابية نحو الآخرين واهتمام أكبر بالعلاقات الزوجية طويلة الأمد [سيلمان ٢٠٠٨].

■ إن قرار الزواج ينبغي أن يتخذ بروية وتعقل؛ فالزواج ليس حلاً سحرياً لإحباطات الحياة وللمشكلات الشخصية، فبالرغم من أن الزواج خبرة جميلة ومبهجة إلا أنها كذلك تأتي بالكثير من التغيرات في حياة الفرد وتتطلب بالتالي درجة عالية من المرونة للتأقلم مع هذه التغيرات، فليس سهلاً أن نشارك مناحي حياتنا المختلفة وبصورة حميمة مع شخص آخر [Powell, 1997]، فقد وجد هوكينز وبوث في دراستهما التتبعية التي استمرت اثنتي عشرة سنة: أن العلاقة الزوجية السيئة تنعكس بصورة سلبية على السعادة الشخصية، وتقدير الذات، والصحة الجسمية [Hawkin & Booth, 2005]، كما أكدت عدد من البحوث: أن التوتر الزوجي يؤثر على النساء بصورة أكبر من الرجال، وتوصل كوك إلى أن انخفاض مستوى السعادة الزوجية يؤثر على النساء بصورة أكبر من الرجال، وتجعلن أكثر عرضة للاكتئاب [Cook, 1997] [نقلا عن جان ٢٠٠٨].

■ في بداية الزواج تكون جذوة الحب مشتعلة وتسيطر النظرة الرومانسية الحاملة على الطرفين، وهناك لذة الاكتشاف والخبرات الحسية الجديدة؛ مما يجعل العلاقة مثيرة للغاية، ويصاب بعض المتزوجين بالإحباط إذا شعروا أن شعلة الحب قد خمدت؛ لاعتقادهم أنه يجب أن تظل مشتعلة، ولكن الطبيعي هو أن يبدأ فوراً العاطفة بمرور الأيام وتنحسر موجة الانفعالات المتقدة ويتحول الحب إلى عاطفة مستقرة وعميقة، والزواج شأنه شأن أي علاقة طويلة المدى يمر ببعض التغيرات، وقد افترض عالم النفس برونر: أن الرضا الزوجي يسير بشكل منحنى أو نصف دائرة مقلوبة بمعنى أنه يكون في أعلى درجاته في السنوات الأولى ثم ينخفض في السنوات الوسطى مع ولادة الأطفال وأثناء سنوات نموهم ثم يأخذ في الصعود مرة أخرى بعد تخرج الأبناء ومغادرتهم للمنزل [مكلفين وغروس ٢٠٠٢].

■ إن الأمور التي كانت تجذبنا في البداية قد تصبح أمراً مسلماً به ويقل تقديرنا لها، وقد تصبح عادات مملّة تبعث على الضيق، فشدة التعلق تصبح مملّة، والإصرار يصبح تعنتاً، والطيبة تصبح سذاجة. والثقافة الواسعة التي بهرتنا في البداية قد تتحول في نظرنا إلى لغو سطحي [Powell, 1997]، ولهذا؛ فإن مكافئة الملل والتجديد في نمط الحياة، ووجود اهتمامات مستقلة لكل طرف، بالإضافة إلى وجود مصادر دعم نفس أخرى للزوجين كالأهل والأصدقاء؛ يخفف العبء النفسي على الزوجين ويثري حياتهما العاطفية والاجتماعية.

❖ العوامل التي تساعد على تكوين عاطفة الحب حسب الدراسات النفسية:

- (١) التقارب المكاني وتكرار اللقاء مما يزيد من مشاعر الألفة والارتياح.
- (٢) التشابه في المعتقدات والقيم والاتجاهات -وخصوصا في الجانب الديني-، فالتشابه والاتفاق يعد أرضية مناسبة لمزاولة أنشطة مشتركة، كما أن الاتفاق في الآراء يعزز من ثقتنا بأنفسنا ويدعم تقديرنا لذاتنا، عندما نشعر أن شريك الحياة ينظر للحياة والأمور بنفس المنظور، والطيور على أشكالها تقع.
- (٣) حسب نظرية التبادل الاجتماعي؛ فإن احتمال ميل شخصين لبعضهما يزداد إذا نجح في إثابة بعضها بدرجة متقاربة، فنحن نعطي ونتوقع المقابل، وعندما نعطي ولا نجد المقابل؛ فإنه وعلى المدى البعيد سنشعر بعدم العدالة، وسيختل إحساسنا بالتوازن بين العطاء والأخذ وسنشعر بالاستغلال مما يقود إلى مشاعر السخط وعدم الرضا، وربما إنهاء العلاقة.
- (٤) إظهار الحب والتعبير عنه يؤدي إلى استجابة مماثلة من الطرف الآخر، وهي الظاهرة التي تسمى الميل المتبادل، فلكي نعلم بالحب؛ علينا أن نكون محبين.
- (٥) تشير بعض الدراسات إلى أن بعض العلاقات الزوجية تنجح بسبب تكامل الحاجات، فعلى سبيل المثال: قد تترتاح المرأة الاعتمادية لزوج مسيطر، وقد يجذب الزوج العصبي لزوجة هادئة، ولعل هذا ما يفسر انجذاب الأضداد.
- (٦) الكفاءة، نحن بشكل عام ننجذب نحو الأشخاص الأكفاء، والكفاءة لها مجالات عديدة، فحسن التدبير للأمور المادية ومهارات رعاية المنزل والقدرة على مواجهة صعوبات الحياة وسهات الشخصية المرغوبة.. هي عوامل مهمة لتوطيد العلاقة الزوجية السعيدة [مكلفين وغروس ٢٠٠٢].
- (٧) ارتفاع مستوى الاستجابات اللفظية الأكثر استثارة للسرور، وانخفاض مستوى الاستجابات اللفظية السلبية، وخصوصا النقد، وقد أسفرت الملاحظة العلمية لأنماط التفاعل بين الأزواج: أنه عندما يقوم أحد الزوجين بتقديم استجابات سلبية؛ فإن ذلك يرتبط بزيادة السلوك السلبي من الطرف الآخر، والعكس صحيح.
- (٨) ارتفاع في السلوكيات الأكثر استثارة للسعادة، مثل: الاحتضان، تبادل القبل، تبادل الهدايا، التعبير عن الإعجاب والتقدير.
- (٩) الاستمتاع بالعلاقة الزوجية الخاصة.
- (١٠) تقديم المساعدة العملية والتعاون في أداء الواجبات المنزلية.
- (١١) زيادة الوقت الذي يمضيه الزوجان معا.
- (١٢) الاتفاق على المسائل المادية، ووضع خطة أو على الأقل تصور واضح للسياسة المالية للزوجين وما هو المسموح وغير المسموح، وتحديد أوجه الإنفاق، ومن سيقوم بتغطيتها، بدءا من الضروريات كالمسكن والملبس والطعام والمصروفات الطبية أو مصاريف التعليم والمواصلات والمقتنيات، وانتهاء بالإجازات والأنشطة الترفيهية.
- (١٣) عند مواجهة المشاكل؛ فإن التركيز يكون على كيفية حل المشكلات وليس اللوم أو الدخول في صراع القوى.
- (١٤) الدعم العاطفي المتبادل بين الزوجين.
- (١٥) الاشتراك في أنشطة محبة لكلا الطرفين؛ مما يقود للربط بين المتعة والسعادة ووجود الطرف الآخر [www.apa.psychinfo، 2013].
- (١٦) احترام خصوصيات الطرف الآخر.

- (١٧) الحذر والامتناع من إفشاء الأسرار الزوجية.
- (١٨) تجنب الخداع؛ فأى علاقة تنعدم فيها الثقة محكومة بالفشل.
- (١٩) ليشجع كل منها وجود اهتمامات مستقلة لشريك الحياة.
- (٢٠) حرصا على أن تقوما منفردين بنشاط ممتع مرة واحدة أسبوعيا على الأقل.
- (٢١) كالحا الملل؛ فهو يخنق المشاعر الدافئة، التغيير مطلوب؛ الزهات، ممارسة هوايات جديدة، حضور ندوات ثقافية، السفر، مشاهدة فيلم أو برنامج سوي، مناقشة كتاب قرأتمه، هي أمثلة على أنشطة تساعدكم على الاستمتاع بصحبة بعضكم بعضا.
- (٢٢) حرصا على الحميمة والقرب الجسدي والعاطفي، وفي نفس الوقت: تفهما حق كل منكما في بعض المساحة الشخصية.
- (٢٣) واجها معا صعوبات الحياة، وليكن الزواج الواحة التي تستمدان منها القوة والشجاعة للتغلب على العقبات.
- (٢٤) تمتع بروح الدعابة، واستمتعا بالحب، كونا كريمين في اهتمام كل منكما بالآخر ورعايته، وقدا المساندة والتشجيع لبعضكما.
- (٢٥) عندما تترزقان بالأطفال؛ فلا تنسيا أنفسكما كزوجين وحييين، وراعي التوازن بين متطلبات الأمومة والأبوة وبين حاجتكم كزوجين للحميمة.
- (٢٦) تبادل الحديث عما حصل مع كل منها خلال اليوم، تكلموا عن مواضيع الحياة المختلفة، تحدثا عن أحلامكم ومخاوفكم؛ فالوقت الذي تقضيانه في الحديث يوسع من خبرة كل منكما بعالم الآخر ويقرب بين توجهاتكم، وتأكدا أن تجنب الحديث عن المشكلات لا ينيها بل يوسع الفجوة بين الزوجين.
- (٢٧) أسرتكما -أسرة الزوج وأسرة الزوجة- مهمتان، ولكن من المهم: أن تحافظا على استقلاليتهما الزوجية، لا تسمحا لأحد بالتدخل في خصوصياتكم كزوجين [www.apa.psychinfo، 2013].

● الحب الرومانسي والحب الحقيقي:

يخطئ كثير من الأزواج في التفريق بين هذين النوعين من الحب، وهذا قد يؤثر على العلاقة العاطفية بينهما، وباختصار؛ فإن "الحب الرومانسي" هو تلك العلاقة الممتلئة بالرومانسية والمتشبعة بالعاطفة اللفظية، والقائمة على التعبير اللفظي المستمر عن الحب والود والعواطف، وغالبا ما ينشأ هذا النوع بين الزوجين في الفترة ما بين عقد القران والزواج، وهذه المرحلة ليس فيها أي ارتباطات عملية ولا احتكاكات يومية، وإنما تسودها العاطفة المتقدمة في كل لحظاتها، بينما "الحب الحقيقي" هو الذي يظهر مع مرور الأيام وتقادم الزمان في الحياة الزوجية، فيتحوّل هذا الحب إلى مشاعر عميقة وصادقة من الاحترام والتقدير والمودة مصحوبة بالتعبير العملي عن هذا الحب في صورة البذل والعطاء والتحمل والإيثار والتقبل والتغاضي، حتى ولو ضعفت جذوة التعبير العاطفي اللفظي، مع أهميته وضروره وجوده في الحياة الزوجية، وهذا هو الفارق بين الحب الرومانسي والحب الحقيقي.

مهارات تنمية الحب بين الزوجين

■ التعبير عن الحب:

جاء في الحديث عن أنس بن مالك رضي الله عنه، (أن رجلاً كان عند النبي صلى الله عليه وسلم فمر به رجل، فقال: يا رسول الله، إني لأحب هذا، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: أعلمته؟ قال: لا، قال: أعلمه، قال: فلحقه، فقال: إني أحبك في الله، فقال: أحبك الذي أحببتي له)، فالتعبير عن الحب لأي شخص آخر يزيد المحبة بينهما، فما بالك بالزوجين؟ وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعبر عن حبه لبعض زوجاته حتى أمام الآخرين، فعن أنس رضي الله عنه قال: (سئل النبي صلى الله عليه وسلم: من أحب الناس إليك؟ قال: عائشة) رواه أبو داود.

■ الملاطفة وحسن التعامل:

وهذا الأسلوب من أكثر الأساليب تأثيراً في بقاء الحب متجدداً بين الزوجين، وقد كان ذلك ظاهراً في سيرة رسول الله صلى الله عليه وسلم وبصور مختلفة، ومنها:

- التلطف في نداء زوجته، فقد كان ينادي زوجته عائشة رضي الله عنها "يا عائش"، قال أبو سلمة رضي الله عنه: إن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً: (يا عائش، هذا جبريل يقرئك السلام) رواه البخاري، وهذا النداء يسميه العلماء "الترخيم"، وفيه نوع من التذليل لها رضي الله عنها، وكان يسميها عليه أفضل الصلاة والسلام بـ"الحميرة"، فعن عائشة رضي الله عنها (أن النبي صلى الله عليه وسلم دخل والحبشة يلعبون، فقال لي صلى الله عليه وسلم: يا حميرة أتحبين أن تنظري إليهم) رواه النسائي، وإسناده صحيح - كما ذكر ابن حجر في فتح الباري.
- كان صلى الله عليه وسلم يداعب ويقبل زوجته، حتى إنه كان يقبل وهو صائم، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقبل ويباشر وهو صائم) رواه البخاري.
- وكانت عائشة رضي الله عنها تشرب من الإناء وهي حائض، فيأخذه النبي صلى الله عليه وسلم فيضع فاه على موضع فيها) رواه مسلم.
- وكان عليه الصلاة والسلام يضع رأسه في حجر عائشة؛ لتسرح له شعره، تقول عائشة رضي الله عنها: (كنت أرجل رأس رسول الله صلى الله عليه وسلم - يعني: أسرح شعره وأنا حائض)، وقالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتكئ في حجري وأنا حائض) رواه مسلم.
- وكان عليه الصلاة والسلام يلعب معها، بل ويسابقها، فعنها رضي الله عنها قالت: (أنها كانت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر، وهي جارية - قالت: لم أحمل اللحم، ولم أبذن - فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك، فسابقته، فسبقتني على رجلي، فلما كان بعد، خرجت معي في سفر، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم، وبدنت، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه الحال؟ فقال: لتفعلن، فسابقته، فسبقتني، فجعل يضحك، وقال: هذه بتلك السبقة) قال الألباني: إسناده صحيح.

- وكان عليه الصلاة والسلام يجلس لبعض زوجاته؛ لتضع قدمها على فخذه وتركب على جملها، فعن أنس رضي الله عنه قال: "(خرجنا إلى المدينة قادمين من خير، فرأيت النبي صلى الله عليه وسلم يحوي لها -أي: لصفية- وراءه بعباءة، ثم يجلس عند بعيره، فيضع ركبته وتضع صفية رجلها على ركبته حتى تركب) رواه البخاري في كتاب المغازي.

هذه صور مختصرة لحسن تعامله صلى الله عليه وسلم وملاطفته لزوجاته رضي الله عنهن، فحري بكل زوج أن يجعلها نبراسا له؛ لتدوم المحبة والمودة في حياته الزوجية.

■ القناعة والرضا، مع النظر إلى الإيجابيات:

قناعة الزوجين ببعضهما هي أساس الرضا والسعادة، ومن أهم وسائل القناعة: النظر إلى الإيجابيات التي يملكها الطرف الآخر، وتذكر أفضل صفاته دوماً والمقارنة الإيجابية بينه وبين من هم أقل منه في أي من هذه الصفات، ففي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يفرك مؤمن مؤمنة؛ إن كره منها خلقا رضي منها آخر) رواه مسلم.

■ فن الاعتذار:

مهارة الاعتذار هي كنز حقيقي في العلاقة الزوجية؛ إذ إن من يتسم بروح المبادرة في هذه المهارة هو دوماً من يحوز على الرضا من الطرف الآخر، كما أن الاعتذار يزيل الحواجز التي شكلتها الخلافات أو الاختلافات بين الطرفين، ويعمق العلاقة الزوجية ويبني الثقة المتبادلة ويفتح أبواب السعادة والرضا والتسامح ويحض الطرف الآخر على المسابقة للمبادرة بها أولاً.

■ الإحسان إلى أهل الطرف الآخر:

أهم ما يملك الإنسان والداه وأسرته التي انحدر منها، ولذلك؛ فإن رضاهم عنه وعن شريك حياته أمر أساسي في إنجاح العلاقة الزوجية ومعاملة الشريك لأهل الطرف الآخر بإحسان سبب في تحسن مستويات الثقة والروابط العاطفية بينها، كما أنها سبب للأجر حال احتسابه، ما يجعل البركة والسعادة تحل بهم وبذريتهم.

■ المشاركة في الهم والاهتمامات:

كل فرد منا يمتلك رغبة ظاهرة أو خفية في أن يهتم به الآخرون، فما بالناس لو كان هذا الاهتمام من أقرب الناس إلينا وهم شركاء حياتنا؟ فبالاهتمام تستقى ورود العاطفة وتنمو وتزهر وتصبح بأزهى ألوانها، وبعدمه تصفر وتنتزع منها رائحتها ونضارتها وربما تذبل وتموت، ومن المهم أن يكون الاهتمام شاملاً لما يؤرق الطرف الآخر ويهمه ولما يهتم به في مجالات الحياة المختلفة، وكلما كان هناك هموم واهتمامات مشتركة بين الطرفين؛ زادت المحبة بينهما، وقويت الروابط العاطفية الحميمة.

■ وجود أهداف مشتركة:

نلاحظ دوماً أن وجود هدف مشترك يصبو أي طرفين لتحقيقه؛ يزيد الحب بينهما، حتى في الشراكات المالية والتجارية والإدارية حين يتفق طرفا الشراكة والعمل على هدف محدد وواضح يكون ذلك ادعى إلى نجاح هذه الشراكة، وإلى تألف أفرادها، واجتماع قلوبهم، وهكذا هو الحال في الحياة الزوجية، وكلما وُجدت أهداف مستقبلية مشتركة بين الزوجين يتفقان عليها ويحرصان على تحقيقها كان ذلك عاملاً مهماً في توثيق العلاقة بينهما، وزيادة المحبة والألفة بين قلوبهما.

تلك بعض الوسائل والمهارات والأساليب التي تسهم بإذن الله في تنمية الحب بين الزوجين، وفي حصول الإشباع العاطفي بين الطرفين.

الوقفه الخامسة عشرة: مهارات الاتصال والحوار بين الزوجين

- عرفت المهارة بأنها: "القدرة على القيام بعمل ما بشكل يحده مقياس مطور لهذا الغرض، وذلك على أساس من الفهم والسرعة والدقة"، ويعرف الحوار بأنه: "حديث بين طرفين أو أطراف عدة؛ لعرض وجهات النظر بينهم حول مسألة متنازع عليها بقصد التوصل إلى حل مناسب، أو حلول مناسبة"، يتم فيها تداول الكلام بينهما بطريقة متكافئة، فلا يستأثر به أحدهما دون الآخر، ويغلب عليه الهدوء، والبعد عن الخصومة، والتعصب، ويمكن تعميم وتوسيع دائرة التعريف بحيث يشمل أدب الحديث بشكل عام.
- أما الاتصال فهو: "عملية تبادل المعلومات والأفكار بين أفراد أي مجتمع ببعضهم، سواء كانت أفكارا ذات طبيعة علمية أو عملية أو اجتماعية أو ثقافية، وتنبع عن حاجة الفرد إلى الكلام والاستماع والتفاعل مع الآخرين.
- وترى الكثير من الدراسات أن الاتصال قد يكون لفظيا وغير لفظي، وهو أمر بالغ الأهمية في أي علاقة، وأساس الاتصال الناجح الذي يعتبر من أهم عوامل نجاح العلاقة الزوجية بوجه خاص، والعلاقات بين الأفراد بوجه عام، ويرجع عدد من المختصين سوء التوافق الاجتماعي بين أفراد الأسرة إلى انعدام التواصل الفعال.
- ولعل ما يزيد من أهمية الاتصال أن تلك الأهمية تكمن في ارتباطه بالاحتياجات الإنسانية؛ حيث يتمكن الفرد عن طريقه من إشباع الكثير من الاحتياجات، خاصة وأن اضطراب التواصل بين الأطراف يعد أحد الوسائل المؤدية إلى الخلافات والشحناء المفضية في كثير من الأوقات إلى اتخاذ القرار بالانفصال، أما التواصل الجيد فيطلب أكثر من أن يكون الطرفان قادرين على إيصال رأيهما، فهو يتطلب أن يكون الفرد قادرا على فهم وإدراك ما يقوله الطرف الآخر، بمعنى: أن يكون مستقبلا جيدا وأن يكون هو مرسلا جيدا.

● ومن أهم المهارات الاجتماعية للتواصل ما يلي:

(١) مهارات التخاطب اللفظي أو الاجتماعي:

تعتبر قنوات الاتصال والسلوك اللفظي مقارنة بقنوات الاتصال والسلوك غير اللفظي أكثر امتدادا واتساعا، وذلك؛ لأنها تعتمد على اللغة المنطوقة التي يشترك في استخدامها طرفا التفاعل (الزوج والزوجة)، واللغة المنطوقة المشتركة بين المتفاعلين هي من أكثر عناصر الاتصال تأثيرا في عمليات الاتصال بشكل عام، فالسلوك اللفظي والمهارات اللفظية تستخدم للدلالة على التعبير عن الاهتمام - التشجيع - المتابعة - التعاطف - الثقة - الاحترام - التقبل.

(٢) مهارات التخاطب غير اللفظي أو الانفعالي:

إن كثيرا من أنماط الاتصال والسلوك والمهارات غير اللفظية تلعب دورا بارزا في نقل المعارف والأفكار والخبرات والسلوك والمشاعر والانفعالات بين طرفي العلاقة الزوجية، وتمتاز المهارات غير اللفظية -كعابير الوجه وأجزاء الجسم الأخرى- بالقوة والتأثير، وهي التي تعطي للكلمات المعنى الحقيقي لها، وترجع أهمية المهارات غير اللفظية في عملية التفاعل بين الزوج والزوجة إلى أنها تصدر تلقائيا بصورة لاشعورية وغير متكلفة، ومن ثم فإنها تتضمن رسائل تتميز بالصدق والعفوية، وتكشف بوضوح عن مشاعر وانفعالات معينة ذات معنى محدد ودلالة متعارف عليها بين الطرفين، كما تبرز أهمية هذا النوع من المهارات في علاقة الزوج بالزوجة أثناء الحوار كعنصر أساسي في القدرة على إدارة الحوار وإدارة الخلافات الزوجية بشكل إيجابي وسليم.

وحيث إن الكلمات جزء من الرسالة الكاملة التي نوصلها، فالحركة والبسمة والنظرة والحاجب المرتفع واللمسة ونبرة الصوت كلها طرق مختلفة للتعبير، إلا أنه كثيرا ما يكون سلوكنا غير اللفظي غير متلائم مع ما نريد فعلا التعبير عنه، ولقد أظهرت الأبحاث أن أكثر من ٧٠٪ من تواصلنا غير لفظي، وإذا لم تفهم الرسالة؛ فالاحتمال الأكبر أن هناك خللا في سلوكنا غير اللفظي، لذا يصبح من الضروري أن تنتبه إلى رسائلنا غير اللفظية والتي نعبر عنها بتعبيرات الوجه، وفي بعض الحالات قد يبدو سلوكنا غير اللفظي متناقضا تماما مع الكلمات التي نقولها، والمحتمل أن تكون الرسالة غير اللفظية هي الرسالة التي نريد إيصالها حيث تحمل أفكارنا ومشاعرنا، في حين أن الكلمات المستخدمة تعكس ما يريد الطرف الآخر أن يسمعه، حيث اتضح أن ٦٠٪ لغة الجسد، و ٣٠٪ تأثيرات الصوت، و ١٠٪ للكلمات.

○ ويكون التخاطب غير اللفظي بأشكال مختلفة، مثل:

- تعبير الوجه.
- الإشارة.
- وضع البدن.
- حركة البدن.
- التبسم واللمس.
- الصوت.
- الحجم.
- النبرة.
- الصمت.

وهكذا يتضح لنا أن التواصل له وظيفة ودور هام جدا داخل الأسرة، سواء كان لفظيا أو غير لفظي، وسواء كان في نقل الأفكار أو في نقل المشاعر الوجدانية، كما أن اضطراب هذا التواصل يؤثر على باقي جوانب العلاقات الأسرية، من قدرة على حل المشكلات، أو المشاركات في الاهتمامات والأنشطة والأدوار التي يلعبها كل فرد في الأسرة، كما يؤثر على العلاقة الجنسية بين الزوجين، بل قد يتسبب مع عوامل أخرى في ظهور اضطرابات نفسية لدى أحد الزوجين أو كليهما ويهدم السعادة الزوجية.

○ ولكي يكون التواصل فعالا يتطلب ذلك ما يلي:

- أن يكون الفرد على وعي بأفكاره ومشاعره الحقيقية، وأن يشرك الآخرين فيها.
- أن يعبر عن مشاعره بصراحة وصدق، وأن يقول ما يشعر به من دون إلقاء اللوم على أحد.
- أن يشارك الطرف الآخر في فهم ما يعنيه ويقصده.
- أن يعطي ردود فعل إيجابية، وأن يؤكد على المشاعر الإيجابية من خلال التعبير عن تقبله وتقديره للطرف الآخر.
- أن يعبر عن الأفكار والمشاعر السلبية بطريقة معقولة.

وبذلك نجد أنه خلال اللغة والاتصالات اللفظية وغير اللفظية يستطيع الإنسان والمحيطون به أن يعرفوا ما يفكرون فيه ويشعرون به تجاه بعضهم وتجاه الحياة، والفشل في الاتصال قد يؤدي إلى شعور الشخص بالوحدة - الهجران - وعدم الجدارة - وأنه غير محبوب، وقد يؤدي ذلك إلى ظهور الصراع والتوتر في العلاقات بين الأشخاص.

(٣) مهارات الاستماع والإنصات:

الاستماع هو فن (الإصغاء)، ويشتمل على عمليات معقدة، وليس مجرد سماع، بل عملية بيدي فيها المستمع اهتماما خاصا، وانتباها مقصودا، على نحو يؤدي إلى استيعاب معاني الكلمات والجمل، أي: أن الإنصات هو القدرة على إعطاء الطرف الآخر الفرصة للتعبير عن الذات أو الموقف الذي يواجهه، والإنصات الواعي هو نوع من التجاوب المتبادل، يشجع الطرف المتحدث على الاستمرار من خلال التعليق القصير بالإيماء، أو إعادة مقطع قصير من عبارة المتحدث، وحسن الاستماع يكون في إجابة الإصغاء وهو من أهم الوسائل المساعدة على كسب الثقة بين المتحدثين، وهو من أعلى الآداب السلوكية التي يتصف بها الإنسان قوي الشخصية الواثق من نفسه.

○ ومن الأهمية التركيز في هذه المهارة على ما يلي:

- ربط علاقة التواصل بين عيني الطرف الأول والثاني (النظر للطرف الآخر أثناء تحدّثه)، مع التزام الصمت وعدم المقاطعة والتركيز أثناء الإنصات.
 - إيجاد علاقة اتصال واحتكاك جسدي مباشر، من خلال لمسة حنان وتشابك الأيدي مع إظهار الفهم لتعبيرات الوجه ولغة الجسد والابتسام وإبداء ملامح الاطمئنان.
 - التعليق على ما يقال وبشكل سريع، وإن أراد الطرف الآخر أن يسأل؛ عليه أن يبين أنه قد سمع، إما بالإجابة على السؤال، أو بإيماء الرأس.
 - على الطرف الآخر (المستمع) أن يسأل في حال عدم الفهم أو في حال احتياجه إلى معلومات إضافية.
 - الاتجاه بالجسم كله وقبول مشاعر الآخر حتى لو كانت سلبية.
 - البعد عن الكلام الهدام واللوم.
 - التدريب على الاهتمام بالتواصل غير اللفظي (بالعين، التعبير بالوجه، خصائص الصوت،...).
- (٤) مهارات المحادثة:

تركز مهارة المحادثة على أهمية القدرة على بدء المحادثة أو المبادرة في الحديث واستخدام الطرق الصحيحة في المبادرة؛ لأن هذه المهارة تعتبر أساس القدرة على التواصل مع الطرف الآخر، وهناك أنواع وأساليب متعددة، فكلما أجاد الزوجان هذه الأساليب كان النجاح أسرع في حياتهما وسيكمن ذلك من اكتساب الثقة في أنفسهما، وتحقيق بذلك أهدافهما، فمن خلالها يتمكنان من معرفة أفكار الآخر ومعلوماته، ومن ثم يمكن اتخاذ القرارات الصائبة، فعلى سبيل المثال (على الزوجة أن تترك للزوج فرصة الحديث، فلو أنها أمطرته بوابل من العبارات المتتالية، فإلى جانب أنها لم تمنحه فرصة؛ فهي تشعره بعدم أهميته)، كما أن عدم مشاركة الزوج في الحديث لمدة طويلة يفقده الاهتمام.

○ وهناك مجموعة من النقاط يجب التركيز عليها في هذه المهارة:

- المبادرة بالحديث بطريقة ودية.

- استخدام الأسئلة المفتوحة التي تشجع الزوج على الحديث، وسؤاله عن رأيها فيما ذكرت له.
- توضيح الفكرة للزوج، (كلاستعانة بالأمثلة والحكم الموجزة التي تفيد في توضيح ما تريد).
- إعطاء الزوج الفرصة في أن يعطي إجابته الخاصة دون تدخل، مع ضرورة فهم ما يود الإدلاء به.
- تفسير إيجابيات الاقتراحات والحديث معه.
- إعطاء الزوج الوقت ليفكر فيما تم التحدث عنه.
- ✓ أهمية الحوار الزوجي والاتصال:
- ١. يهذب المعاملة بين الزوجين؛ حيث يعالج الشدة المبالغ فيها والصراخ في وجه الآخر والألفاظ النابية والشتائم ويستبدلها بلغة إيجابية فيها الهدوء والحكمة والود والحب.
- ٢. يعمل على تحقيق التفاهم والسعادة بين الزوجين وتحسين وتنظيم العلاقات الاجتماعية.
- ٣. يساعد الزوجين على القيام بأدوارهما بكل حب وسعادة من منطلق التفاهم والاحترام والانسجام.
- ٤. يساعد في تبادل الآراء والأفكار بين الزوجين مما يثري ثقافتهم ويرفع مستوى التفكير والوعي لديهم.
- ٥. يشكل الحوار الزوجي ضرورة حتمية داخل الأسرة مع سيادة عصر العلم والتكنولوجيا وتعدد أوجه النشاط البشري.
- ٦. يساعد الحوار الزوجي في تقسيم أعباء الحياة اليومية وكذلك التشارك في الأفراح والأحزان.
- ٧. يدعم ترابط الأسرة وجعلها ككيان واحد يسودها الحب والاحترام والتقدير والذي أصبح ضرورة.
- ٨. يساعد الزوجين على المشاركة في اتخاذ القرارات وفي تحمل المسؤولية؛ حيث يحمل كل واحد منها المسؤولية دون أن يسبب ضغطاً على الطرف الآخر.
- ٩. يساعد الزوجين على وضع نظام ضروري للحياة اليومية والتي تشمل مواعيد الطعام والراحة والعودة للمنزل والتسوق والتنزه وتبادل الزيارات؛ تجنباً بالوقوع في المشاكل.
- ١٠. الحوار الزوجي يساعد على إيجاد التسامح والعفو والتعامل مع الظروف والأحداث بحكمة وعدم الاستمرار في الخصومة والعداء والبعد عن الغضب والتهور والاندفاع.
- ✓ معوقات الحوار الزوجي:
- ١. تباين المستوى الثقافي بين الزوجين يقلل من فرصة الحوار، وذلك ظناً منهم بعدم فهم كل طرف لما يحمله الطرف الآخر.
- ٢. انشغال كلٍّ من الزوجين بأعماله ومهامه بعيداً عن الآخر.
- ٣. انعدام الثقة بقدرة الحوار على إحداث النتيجة المطلوبة.
- ٤. الجهل بأساليب الحوار الفعالة.
- ٥. عدم أخذ الحوار على محمل الجد باعتباره ترفاً زائداً فيمكن الاستغناء عنه.
- ٦. دخول القنوات ووسائل التواصل الاجتماعي التي احتلت الوقت الذي تقضيه الأسرة بالحوار.
- ٧. وجود العمالة المنزلية (كالخدم والسائقين).
- ٨. سيطرة ودكتاتورية أحد الزوجين تجعله يرفض الحوار، اعتقاداً منه أنه أكثر خبرة وهو صاحب القرار.

○ وهناك مجموعة من العوامل التي تعتبر من معوقات الحوار الزوجي، تتمثل فيما يلي:

أولاً: العوامل الاجتماعية:

١. انشغال كلٍّ من الزوجين عن الآخر، حيث ينشغل الزوج بأحواله وظروف عمله ومشاكله، وتنشغل الزوجة عن الاهتمام بزوجها ورعاية أبنائها.
٢. التعب والإرهاق الذي ينتاب الزوج والزوجة خلال عملها اليومي مما يؤثر على أدائها داخل الأسرة .
٣. عدم وجود الحب بين الزوجين، فالحب يوجد الحوار، فقد يكون زواجهما لمصلحة أو هدف معين وقد يكون إجباراً من الوالدين، وبالتالي تفتقد حياتهما الحوار.
٤. كثرة المشكلات الاجتماعية بين الزوجين، سواء بسبب الأبناء أو بسبب تدخل الأقارب والجيران في حياتهما.
٥. التفاوت في العمر وفي الطبقة الاجتماعية قد يؤثر تأثيراً سلبياً في عملية الحوار بين الزوجين.
٦. انشغال الزوجين بمشاهدة الفضائيات وعدم تحديد وقت للحوار بين الزوجين والأبناء.
٧. كثرة الأعمال الإضافية التي يقوم بها الزوج خارج المنزل، وكذلك انشغال الزوجة بمذاكرة الأبناء يؤدي إلى عدم وجود حوار بين الزوجين.

ثانياً: العوامل الاقتصادية:

١. كثرة المشاكل والخلافات بين الزوجين بسبب الإنفاق والمصروفات المالية في الأسرة.
 ٢. عدم إدراك كلا الزوجين لاحتياجات الآخر وكيفية إشباعها والاهتمام بها.
 ٣. كثرة الاحتياجات المالية المتعددة للأسرة، وقلة الإمكانيات والتي تؤدي إلى عدم الرغبة في الحوار بسبب هذه الضغوط.
 ٤. احتفاظ كل من الزوجين بأسرار تتعلق بعملية الإنفاق والالتزامات للأقارب تجعل هناك فجوة في عملية الحوار بين الزوجين.
- ✓ خصائص الرجل والمرأة في الحوار:

للإنسان أربع لغات في الحياة يفسر من خلالها المواقف والأشياء، ويختلف ترتيب هذه اللغات بين الرجل والمرأة؛ نظراً لاختلاف الميول بينهما، وكشفت الأبحاث والدراسات أن الموضوعات التي يحب الرجل الحديث عنها مختلفة عما تحب المرأة الكلام فيها، حيث نجد أن ٦٠٪ من الرجال يتحدثون عن الرياضة والسياسة والقضايا الثقافية، بينما ١٨٪ فقط من المشاركين يتحدثون عن أنفسهم وحياتهم الخاصة، أما النساء ف٤١٪ يفضلن الحديث عن المشاعر والعلاقات الإنسانية.

وقد يبدو من الوهلة الأولى أن هذا الترتيب غير مهم، لكنه في الواقع من أسس بناء الحوار الإيجابي الناجح فتوافق الزوجين في لغة الحوار يوجد تفهماً وتفاعلاً، ويؤدي إلى ماثلة تليها قيادة لدقة الحوار نحو اللغة التي يجب التفاوض بها والتي تناسب موضوع الحوار؛ لأن الإنسان وبحسب جنسه (ذكر وأنثى) يبدأ عادة حواراته باللغة الأولى لديه، ثم ينتقل بطريقة متدرجة إلى باقي اللغات الأخرى، وعلى الطرف الآخر أن يكتشف: ما اللغة التي يتحدث بها المقابل؟ ويجاريه فيها، ثم ينقله تدريجياً للغة المرغوب التحدث بها.

○ وهذه اللغات هي:

١. اللغة الفكرية، وتشمل: المعتقدات، المعرفة، الخيال.

٢. اللغة الروحية الخارجية، وتشمل: المشاعر، الأحاسيس، التواصل.
 ٣. اللغة المادية، وتشمل: الواقعية، الموضوعية، المحسوسات.
 ٤. اللغة الانفعالية، وتشمل: الاتصال، التجاوب، ردود الأفعال.
- ويكون ترتيب اللغات لدى الرجل على النحو التالي:

١. اللغة المادية.
٢. اللغة الفكرية.
٣. اللغة الانفعالية.
٤. اللغة الروحية.

○ أما المرأة فيكون ترتيبها على النحو التالي:

١. اللغة الروحية.
٢. اللغة الانفعالية.
٣. اللغة الفكرية.
٤. اللغة المادية.

الوقفه السادسة عشرة: التعامل مع ضغوط الحياة

■ معنى ضغوط الحياة:

المواقف والأحداث السلبية التي تشكل ضغطاً نفسياً على الفرد ويفقد توازنه وسعادته، ويصحب ذلك هم وغم وحزن شديد. قد لا يسلم منها أحد مدة قصيرة أو طويلة. لكن منا من يقف عندها حزينا كئيبا سلبيا، ومنا من يتكيف ويتعامل معها بشكل إيجابي.

■ أنواع الضغوط:

- ١- في العلاقات الاجتماعية (الأسرة، العمل، الزملاء).
- ٢- في القضايا المالية (ديون، تجارة، مسؤوليات مالية).
- ٣- في الإخفاق وقلة الإنجاز.

■ آثار ضغوط الحياة:

- ١- الحزن والكآبة والتوتر.
- ٢- التأثير على العلاقات (فراق، تدابر، تقاطع، عنف،...).

■ أسباب ضغوط الحياة:

١. عوامل وراثية، وهي بنسبة ١٧% من أقارب المصاب بالقلق ينتقل إليهم أو يتأثرون بشكل ملفت.
٢. الغدد وإفرازاتها، فالنمو والشكل قد يؤدي عند البعض إلى ردود أفعال غير مرغوبة.
٣. البيئة المحيطة، ويشمل التعليم والوضع الاقتصادي ونوع التربية والرعاية ومواقف الطفولة.
٤. السمات الشخصية، فقد يكون شخص لا يتحمل المسؤولية، أو لديه نقص الخبرات، وهذا يساهم في زيادة الضغوط النفسية، أو الحساسية النفسية المفرطة، أو المثالية الزائدة، أو نمط تفكير خاطئ.
٥. الفراغ الروحي، فهام المتزفون يعتفون من ألوان الملذات، وهم أكتر الناس قلقا واكتئابا وشقاء، (من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة) [النحل : ٩٧].

■ مقترحات للتعامل مع ضغوط الحياة:

- (١) تعميق الإيمان بالله تعالى والرضا بالقضاء.
- (٢) الدعاء والمجوء إلى الله والرقية الشرعية.
- (٣) معالجة الضغوط أولاً بأول وعدم تركها تتراكم.
- (٤) التفكير في التخفيف منها، وليس إزالتها.
- (٥) لا ترجع إلى الماضي وتطيل التفكير في المستقبل.
- (٦) إذا كنت ذا قلب قنوع؛ فأنت ومالك الدنيا سواء.
- (٧) "هونها وتهون.. كبرها تكبر!!"
- (٨) ابتعد عن اليأس والقنوط.
- (٩) التفكير المتفائل والإيجابية.
- (١٠) التنفيس بالاستشارة لمختص أو صديق واع.
- (١١) تعلم مهارة الاسترخاء والتنفس.
- (١٢) مارس الرياضة والترفيه والمرح.
- (١٣) نظم وقتك بتوازن.
- (١٤) تعلم مهارة حل المشكلات.
- (١٥) العلاج النفسي الدوائي ويكون ذلك من خلال الطبيب النفسي.

الوقف السابعة عشرة: المشكلات الزوجية وآليات التعامل معها

مفهوم المشكلات الزوجية:

تعرف المشكلات الزوجية بأنها: تضارب وجهات نظر الزوجين حيال بعض الأمور التي تخص أيا منهما أو كليهما، بحيث تستثير انفعال الغضب أو السلوك الانتقامي أو التفكير فيه [هندي، ١٤٣٣]، وغالبا ما تتركز الخلافات في اختلاف وجهات النظر حول القضايا المرتبطة بعلاقتها وسلوكها تجاه بعضها ونظرتها لطبيعة هذه العلاقة والحياة الزوجية بشكل عام، كما يمكن أن يكون سبب الخلاف اختلاف وجهات النظر بين الزوجين في طبيعة علاقة الزوجين بالأهل والأقارب والعمل والأدوار والمهام وطريقة قضاء وقت الفراغ.

أنواع المشكلات الزوجية:

تنقسم المشكلات الزوجية إلى أربعة أنواع رئيسة، هي:

- ١- المشكلات الدائمة: وهي التي تبدأ مع بداية مرحلة الزواج وتستمر لفترة شبه دائمة.
- ٢- المشكلات المتقطعة: وهي التي تنشأ حسب الظروف التي تعترض الحياة الزوجية وتنتهي في وقتها وتعرف بالمشكلات العادية.
- ٣- المشكلات الظاهرة: وهي التي يحس بها الآخرون وتؤثر آثارها واضحة جلية قابلة للملاحظة، كآثار العنف الأسري.
- ٤- المشكلات الخفية: وهي التي تنشأ في داخل أحد الزوجين ولا يحس بها الطرف الآخر، وهذه من أخطر أنواع المشكلات؛ لأنها قد تنفجر في أي لحظة محدثة الكثير من المشكلات.

أسباب المشكلات الزوجية:

تتعدد أسباب المشكلات الزوجية وتتنوع بسبب اختلاف الثقافات والخبرات التي يمتلكها طرفا الزواج، ويمكن الإشارة إلى أبرز تلك الأسباب في التالي:

- عدم احترام شروط العقد.
- اختلاف الثقافة المرجعية لطرفي الزواج.
- عدم الاحترام.
- عدم الالتزام بالواجبات والمسؤوليات.
- التقصير في أداء الأعمال المنزلية.
- الفشل في تقدير الأوضاع النفسية والاجتماعية والمالية.
- تدخل الأهل والأقارب في حياة الزوجين.
- عدم امتلاك الزوجين للخبرات والمهارات الحياتية.

وهاك شرحاً لأبرز أسباب المشكلات الزوجية:

١- تدخل الأهل والأقارب:

تدخل الأهل والأقارب في حياة الزوجين خلال السنوات الأولى من الزواج يعد من العوامل الرئيسة المؤدية للخلافات والمشكلات والطلاق، فقد يتدخل الأهل والأقارب من باب الحرص على الزوجين ثم تتفاقم الأمور لتصل إلى درجة ظهور الخلافات بين الزوجين والأهل، وقد تم تصنيف الحالات الاجتماعية الأكثر عرضة لتدخل الأهل في الحياة الزوجية والأكثر تأثيراً بتدخل الأهل والأقارب بالابن الوحيد، المعتمد على والديه اقتصادياً والسكن مع الأهل في منزل واحد، وبالشخصية الضعيفة^(٢٧).

٢- إفشاء أسرار البيت:

من السلوكيات السلبية التي قد تصدر من بعض الأزواج والزوجات: قيامهما بإفشاء أسرار حياتهما الزوجية، فلكل من الزوج والزوجة مجتمعها الخاص الذي يتحدثان فيه، سواء كان مجتمعاً قريباً أو بعيداً، وقد يتحدث البعض عن علاقته بالطرف الآخر بكل بساطة ودونما أي تحفظ أو مراعاة لحرمة المنازل وقديسية العلاقة الزوجية، في أمور خاصة من المفترض أن تكون من الأسرار الخاصة، واللافت للنظر: أن أصابع الاتهام تتجه نحو المرأة غالباً بحجة أنها الطرف الأكثر رغبة في التحدث والذي يصعب عليه كتم الأسرار العائلية، إلا أن واقع الحال ينبئنا أن للرجل أيضاً نصيب في هذا السلوك، وهذا ما يعرض الكثير من الزوجات للفشل^(٢٨).

٣- عدم الاهتمام بالشؤون الخاصة ومشكلات الطرف الآخر:

من المشكلات التي تؤثر سلباً على العلاقة الزوجية والحياة الأسرية: عدم اهتمام الزوجين بالشؤون الخاصة للطرف الآخر ومشكلاته، فمن المنطق أن يكون لكل طرف من أطراف العلاقة الزوجية اهتماماته الخاصة وظروفه النفسية والاجتماعية التي يجب أن يعيها الطرف الآخر ويعمل على التعامل معها بطريقة سليمة، فالزواج هي علاقة مشاركة وتعاون ومؤازرة ودعم ومساندة بين الطرفين وليست لطرف على حساب الطرف الآخر، وانشغال أحد طرفي العلاقة عن الآخر يستدعي الشعور بعدم الاهتمام واللامبالاة، والتي بدورها توجد الخلافات والنزاعات مما يؤدي إلى عدم الاستقرار^(٢٩).

٤- الغياب والسهر خارج المنزل:

تعد مشكلة سهر الأزواج خارج المنزل معظم ليالي الأسبوع وحتى ساعات متأخرة من الليل المنغص الحقيقي للعديد من الزوجات، حيث يؤدي هذا السلوك إلى العديد من المشكلات التي عادة لا تنتهي بعودة الزوج إلى المنزل، والواقع: أن معظم الأزواج الذين يمضون أوقاتهم في الاستراحات والمنتزهات مع الأصدقاء بشكل شبه يومي يكرهون تسأول زوجاتهم عن هذا السلوك، كما قد يدعو بعض الأزواج أصدقاءهم للسهر داخل المنزل، مما يلقي على زوجاتهم أعباء كبيرة لخدمتهم، وهذا السلوك يولد إحساساً بعدم التقدير، وبالتالي تبدأ المشاكل بين الأزواج وتبدأ العلاقة تشوبها الكثير من الصراعات^(٣٠).

٥- الرفقة السيئة:

^(٢٧) (WWW.ALRIYADH.COM/2010/07/03/ARTICALE5)

^(٢٨) (WWW.HAROUF.COM/ZAWAJ/VARLOUS/THARTHAVA.HTML)

^(٢٩) (WWW.FORUM.AL-WLID.COM)

^(٣٠) (HTTP://WWW.ALWATAN.COM.SA/DAILY/2006...Y/SOCIATY11.HTM)

من الأخطاء الكبيرة التي يقع فيها بعض الأزواج والزوجات: الرفقة السيئة، فكثير من حالات الطلاق تحدث بسبب هذه الرفقة التي تعمل على هدم العلاقات الزوجية من خلال مصاحبته لساعات طويلة في ممارسة الأنشطة المحرمة -على وجه الخصوص- كشرب الخمر وتعاطي المخدرات ولعب القمار ومشاهدة القنوات الفضائية التي تعرض الأفلام الإباحية والخليعة^(٣١)، فمصاحبة أصدقاء السوء سواء داخل المنزل أو في الاستراحات والشقق سبب في كثير من الشجارات والخلافات الزوجية، لذا، يجب على الزوجين الابتعاد عن هذه الرفقة واستبدالها برفقة صالحة مخلصة تساعد على تحقيق استقرار العلاقة الزوجية والحياة الأسرية، ولا يمنع أن يستمتع الزوجان بأوقات خاصة بهما مع أصدقائهما والترفيه عن أنفسهما بممارسة أنشطة مقبولة دينياً واجتماعياً.

٦- منع الزوج زوجته من زيارة أهلها:

لا يجوز منع الزوجة من زيارة أهلها؛ لأن ذلك قطيعة للرحم، وصلة الرحم واجبة وكذلك الإحسان إلى أسرتها، فإن لهم حقوق من جملة الحقوق التي أوجبها الله سبحانه وتعالى، وتشير الدراسات إلى أن زيارة الزوجة لأهلها تعد من العوامل المسببة للخلافات بين الزوجين، وأن طرفي العلاقة مسؤولان عن إيصال هذا الموضوع إلى حد الخلاف، فالزوجة بكثرة رغبتها في زيارة أهلها خاصة في الأيام الأولى من الزواج، والزوج برفض طلبها، وعلى الزوجين أن يدركا أهمية التعامل مع هذا الموقف بطريقة صحيحة، وذلك من خلال تقدير كل طرف موقف الطرف الآخر، والوصول إلى حل مُرضٍ للطرفين، ويفضل الاتفاق على جدول للزيارات سواء لأهل الزوج أو الزوجة، وعلى أهالي الطرفين عدم الضغط عليهما في هذا الجانب.

٧- الانتكالية والتنصل من المسؤولية:

نجاح الحياة الزوجية يعتمد بدرجة كبيرة على قيام طرفي العلاقة بواجباتهما ومسؤولياتهما تجاه بعضهما وتجاه إدارة الحياة الزوجية، وإهمال أو تنصل أحد الطرفين أو كلاهما لهذه الواجبات جزئياً أو كلياً قد يكون سبباً مباشراً في ظهور المشكلات، كما أن استمرار هذا الوضع قد يتسبب في اختلال التوازن النفسي والاجتماعي للحياة الزوجية والأسرية بشكل عام.

وقد كشفت دراسة: أن نسبة ٣٥% من حالات الطلاق التي تتم حالياً تعود إلى ضعف شخصية الزوج في المنزل وعدم قيامه بالأدوار المناطة به، وتتجلى صورة الانتكالية في عدد من الممارسات، كعدم الاهتمام بشؤون المنزل، والاعتماد على راتب الزوجة، وعدم الصرف على مستلزمات الأسرة والأبناء، وعدم المشاركة في التريبة، مما قد يؤدي إلى انهيار الحياة الزوجية^(٣٢).

وقد يصل الأمر ببعض الأزواج إلى مرحلة التنصل من المسؤولية، وهو ما يسميه علماء النفس المراهقة الزوجية وعدم النضج، ويرجعون سبب ذلك إلى الحياة التي عاشها هؤلاء الأزواج والتي لم تتم لديهم الإحساس بالمسؤولية والمهارات اللازمة للوفاء بها [سلمان، ١٤٣٣].

٨- صراع الأدوار:

الحفاظ على توازن الأدوار داخل الأسرة يتطلب التفاهم والحوار المشترك بين الزوجين بحيث لا يتفرد أحدهما باتخاذ جميع القرارات، وصراع الأدوار ينعكس بدوره على الحياة الزوجية بشكل عام والأبناء على وجه الخصوص، كما أن تراكم الأدوار على أحد الطرفين يعمل على زيادة الضغوط النفسية لديه والتي بدورها قد تزيد من السلوك العدواني وتؤثر سلباً على مستوى العلاقة الحميمة^(٣٣).

٩- العنف الأسري:

^(٣١) (WWW.ISLAMSALECT.NET/MAT/66589).

^(٣٢) (www.al-madima.com/mode/326935).

^(٣٣) (www.muslim-day.com/viewarticle).

استخدام أحد طرفي العلاقة العنف في تعامله مع الطرف الآخر من أبرز وسائل هدم العلاقة الزوجية، سواء كان عنفا جسديا أو نفسيا أو جنسيا أو تمثل ذلك في إهمال تلبية الحاجات الجسدية والعاطفية والاجتماعية للطرف الآخر أو استغلاله لتحقيق مصالح شخصية [نيازي، ١٤١٩].

١٠- عدم استئذان الزوجة:

استئذان الزوجة زوجها في الخروج من المنزل من أهم ركائز العلاقة والحياة الزوجية، كما أنها من أكثر الأمور التي إذا راعتها الزوجة فإنها تعمل على توثيق العلاقة، وبناء الثقة وحسن العشرة [جريدة الرياض، ٢٠١١].

١١- عدم الاهتمام بالتزين ونظافة المنزل:

العناية بالمنزل والاهتمام بنظافته وتنظيمه من أبسط أصول الحياة الأسرية السوية [منتديات ستوب، ٢٠١٢]، كما أن اهتمام الزوجان بنظافة بدنهما والحفاظ على قدر مناسب من المظهر أمر ضروري لتحقيق التقبل النفسي بين الطرفين، فالجميع دون استثناء يرى في المنزل مكانا يأوي إليه للحصول على السكن والسكينة والراحة، وإذا لم تتحقق هذه الأهداف؛ فقد يسعى كل طرف بالبحث عنها في أماكن أخرى.

١٢- الاستخدام الخاطئ للإلكترونيات والمواقع الإلكترونية:

تشير بعض الدراسات العلمية إلى أن نسبة الطلاق في المملكة العربية السعودية وصلت إلى ٢٢% من إجمالي عدد العقود عام ١٤٣٣هـ، وأن أغلب نسبة من الطلاق كانت بسبب استخدام الأزواج للمواقع الإباحية على شبكة الإنترنت أو غرف الدردشة أو المنتديات، وأن سبب اتجاه الأزواج لهذه المواقع ضعف الوازع الديني، والملل من الحياة الزوجية، والرغبة في التغيير، وفقر العلاقة العاطفية، وصعوبة التفاهم مع الطرف الآخر، وغياب الزوج أو الزوجة لفترات طويلة خارج المنزل [آل سعود، ٢٠٠٤].

١٣- التصرف حال الغضب:

الاحترام هو سر الحياة الزوجية المستقرة، وهو الوسيلة التي ينكسر أمامها الغضب، والغضب قد يحصل لأتفه الأسباب في الحياة الزوجية [الصقعي، ١٤٣٢]، وهو أمر طبيعي إلا أن من غير الطبيعي وغير الملائم أن يعبر عنه بطريقة غير صحيحة -سواء بالشتم واللعن والضرب للزوجة أو أهلهما أو بالحرمان من الحقوق إلخ-، فهذه الطريقة في التعبير عن الغضب تهدم العلاقة الزوجية والأسرية، وعلى الزوجين التفكير في آليات للتعامل مع حالات الغضب تساعد في عدم الوصول إلى هذه المرحلة، كأن يحاول كل طرف تقبل الطرف الآخر في مثل هذه المواقف، ويعمل على تهدئة الموقف قدر الإمكان، وعدم التسبب في زيادة التأزم، وتعلم مهارات التعامل مع الغضب.

١٤- اللجوء للضرب والسب والشتم:

بعض الأزواج ولأسباب مختلفة -نظرتهم الدونية للمرأة أو شعوره بالنقص أو عدم امتلاكه للمهارات والخبرات الحياتية أو بسبب عدم قدرته على السيطرة على تصرفاته إلخ- يعتقد أن من حقه استخدام العقوبات الرادعة لزوجته على تقصيرها في القيام بأعمال المنزل وإشباع رغباته الجسدية، والعناية بأبنائه، وقد يلجأ إلى أساليب متطرفة كالسب والشتم والضرب، مما يؤثر سلبا ويلحق ضررا بالغا على العلاقة الزوجية والاستقرار الأسري، لذا؛ وجب على الزوجين إدراك أن احترام كرامة كل منهما للآخر هو أساس نجاح العلاقة الزوجية.

١٥- سوء سلوك الزوج أو الزوجة:

من صور وأشكال سوء سلوك بعض الأزواج والزوجات: عدم اعتراف كل طرف بجهود الآخر في الحياة الأسرية [www.kok4.com]، وعدم الاحترام، وتوجيه الشتائم والسباب، وإهمال أداء المهام الأساسية، مثل هذه السلوكيات وغيرها كثير غالبا ما تؤدي إلى ظهور الخلافات والنزاعات والمشكلات بين الزوجين وتعمل على هدم العلاقة الزوجية.

مهارات حل المشكلات الزوجية:

من أبرز المهارات الحياتية التي تساعد في تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي للزوجين: مهارات التعامل مع المشكلات وحلها، ويشير [منتدى الحياة الزوجية، ١٤٣٤] إلى مجموعة من الخطوات لحل المشكلات الزوجية هي:

- مناقشة المشكلة مع الطرف الآخر على انفراد.
 - محاولة الحفاظ على الحدود (ضوابط للحوار) قدر الإمكان قبل مناقشة الطرف الآخر.
 - التأكد من دقة المعلومات التي يستند إليها الطرفان في المناقشة.
 - التركيز على سلوك معين وليس على العموميات، وتحديد الخطأ الذي وقع فيه كل طرف.
 - إثارة النقاش بعد حدوث المشكلة مباشرة مع تجنب الانفعال والغضب.
 - ختم الجلسة بالتفاهم على النتيجة التي تم التوصل إليها وعدم تعليق الموضوع دون نتيجة.
 - إغلاق الموضوع وعدم مناقشته عند أي جلسة نقاش أخرى في المستقبل إلا في حال ما إذا تكررت المشكلة.
- إدارة الأزمات:

إدارة الأزمات في الحياة الزوجية يتطلب من الطرفين الالتزام بعدد من الضوابط التي تساعد في الخروج بنتائج مرضية للطرفين، منها: الهدوء واحترام مشاعر وأحاسيس الطرف الآخر، وعدم تضخيم المشكلات، والعمل على تفتيتها وتجزئتها، والتركيز على الجوانب الإيجابية، واحترام الأهل والأقارب والحرص على عدم تدخلهم، والاستعداد للتنازل من الزوجين، وتحديد أهداف وطموحات كل طرف، واستخدام العقل والتفكير وعدم الاعتماد على العواطف والانفعالات في حل المشكلات وإدارة الأزمات الأسرية [الكردى، ٢٠١٢].

● مهارات معالجة الأخطاء:

معالجة الأخطاء الزوجية تتطلب من الطرفين بداية أن يكونا على استعداد للاعتراف بالأخطاء، والاستعداد للتغيير، وبذل الجهد في سبيل إحداث التغيير المرغوب، ومن المهم أيضاً: أن يتفق الطرفان على نوع وحجم التغيير المطلوب إحداثه ومعززاته، والاتفاق على الآليات والأساليب التي تساعد في الوصول إلى ما تم الاتفاق عليه، والمدة الزمنية اللازمة مع عدم استعجال التغيير، فليس من المنطق أن يحدث التغيير بين يوم وليلة.

● أساليب مواجهة الاختلافات والخلافات الزوجية:

لمواجهة الاختلافات والخلافات الزوجية يفترض أن يحدد الطرفان بوضوح نقطة أو نقاط الاختلاف أو الخلاف وأسبابه وتأثيراته على العلاقة الزوجية وعلى الحياة الأسرية بشكل عام، وتطبيق الخلاف وحصره وتجنب إطلاع الآخرين عليه، والتركيز على مناقشة هذه الجوانب دون الخروج عليها بالإشارة إلى خلافات سابقة^(٣٤)، وأن تتاح الفرصة لكل طرف للتعبير عن رأيه على ألا يفهم من ذلك التمسك بالرأي وعدم الاستعداد لسماع وجهة نظر الطرف الآخر والاستعداد للتراجع في حال الخطأ، والمثابرة في إحداث التغيير من الطرفين، وعدم استعجال التغيير.

(٣٤) (www.saaaid.net/mktarat/alzawaj/60.htm).

أساليب مواجهة بعض الاختلافات:

١ مشكلة: لم يجد الأزواج من زوجاتهم عشرة حسنة وتقديرا واحتراما:

قد تكون شكوى الأزواج في هذا الجانب غير صحيحة، فلدى الشاب صورة أو صور تكونت عنده في سن الزواج عن نط أو طراز الفتاة الذي يود الزواج منها، وهذه الصورة هي التي نطلق عليها في لغتنا العادية [فتاة الأحلام]، لذلك نجد أنهم يركزون في تفكيرهم ويرغبون أن تكون الزوجة بعشرتها معهم مثل الأم أو الأخت، وأن اختلافها عن قريباته بالفكر والسلوك يعد بنظره سوء عشره وعدم تقدير واحترام لهم، وفي هذا الاتجاه يذكر أحد الحالات: (تعودت من أخواتي الضحك والابتسامة في كل جلسته معهم ودائما يرغبون أن أتحدث لهم عن مواقف المزاح مع زملائي في الدراسة والعمل؛ فهن شخصيات يحببن المزاح والنكات، ولكن للأسف جاءت زوجتي عكس ذلك لا يعجبها كثيرا مما أقول وأتحدث عنه)، كذلك تقول إحدى الحالات: (إن العلاقة مع زوجي غير مقبولة وفيها نكد؛ لأنه دائما يحاول بطريق مباشر أو غير مباشر أن أكون في ترتيبتي للمنزل مثل خالته، وفي لبسي وحديثي مثل أخته وأمه، إني أشعر بالنقص وأشعر بأنه شخصيه ضعيفة وعشرتنا مع بعض سيئة ولا يوجد احترام متبادل).

٢ مشكلة: لم يجد الزوج متعه ورضا في الجماع مع الزوجة:

يذكر بعض الأزواج عدم رضاهم عن زوجاتهم أثناء الجماع، بسبب مواجهته مشكلات جنسية مع شريكة الحياة، وخاصة البرود الجنسي، والذي يعني استحالة حصولها على اللذة الجنسية مع الزوج الطبيعي الذي يميل إليها بكل لطف ومودة، لقد ذكر أحد الحالات عن معاناته مع زوجته في هذا الجانب قائلا: (أنا لست راضيا عن حياتي الزوجية بسبب عدم تفاعل زوجتي معي في غرفة النوم، فهي لا تشعرني برغبتها بالجماع، وأثناء الجماع كأن الجنس للرجل فقط، وتحاول أن ترضيني فقط بدون أن تجد شوقا ومتعه، ولقد أصبحت العلاقة الجنسية بيننا مملة وكأنها واجب).

وقد تكون شكوى الأزواج غير صحيحة في هذا الجانب؛ لأن أول خطوة للوقاية أو علاج البرود العاطفي عند الزوجة هو أن يقوم الرجل من أول الزواج بدور حاسم وجوهري في حث الرغبة الغرامية لدى الزوجة الشابة بلطف، وهذا بطبيعة الحال ينبغي أن يكون لديه قدر كاف من التربية الجنسية السليمة؛ فجهل أو تجاهل الزوج في تدريب الزوجة وإثارتها يجعلها تتجنب الجماع، إلى درجة شعورها بأنها تعيسة أو سقيمة، والواقع: أنه من أجل علاقة حميمة بين الأزواج؛ فإن على الزوج من بداية الزواج، وفي كل مناسبة جماع أن يحث الرغبة الغرامية لدى الزوجة، ويبادرها بلامسات وحديث الحنان والمودة، وطرح أحاسيس المحبة والاحترام والصدقة والإعجاب، كما أن عليه أن يتحدث ويتعامل مع زوجته بذلك وانتقائية، وبما يناسب ثقافة الزوجة وبيئتها وتربيتها؛ فمن مجانبة الصواب أن يبدأ الزوج بتدريب زوجته على معاشرته بصدم الحياء، فالمرأة الذكية تتفاعل مع الزوج إذا جعل من نفسه محبوبا، وعلى هذا؛ فالنتيجة الحتمية لتجاهل الزوج الحنان والمودة عند الجماع هي البرودة العاطفية عند الزوجة، ولقد ذكرت إحدى الحالات عن هذه المشكلة قائلة: (عشت مع زوجي حوالي سنة وأنا أكرهه قربه لي وأخاف منه، والله تعودت عليه بصعوبة بالفراش)، وقالت أخرى: (كرهت الجماع بسبب كثرة طلب زوجي للجماع، إنه يطلبني بأوقات غير مناسبة، إنه لا تهتمه المشاعر معي، ويركز على متعته فقط).

٣ مشكلة: لا تهتم الزوجة بالقيم والمبادئ الدينية:

بعض الأزواج ليس عندهم رضا عن زوجاتهم بسبب التباين معهم في مستوى التدين، وهناك كثير من المنطق يدفعنا إلى الجزم بأن شكوى الأزواج في هذا الجانب غير صحيحة؛ لأن اختيارهم للزوجة من البداية قائم على التجانس مع اتجاهاتهم وسلوكهم، لذلك؛ نتوقع وجود تجانس بالمبادئ الدينية بين الأزواج وزوجاتهم في مرحلة الخطبة والاختيار الأولى، وأن الأزواج كانوا راضين على سلوك زوجاتهم الديني (حتى ولو كان خاطئاً) أثناء الخطبة وعند عقد النكاح ويعدونه تصرفاً عادياً، ولا يسيء لقوامة الرجل وقيم المجتمع، ويعدونه نوعاً من التفاهم والرفق والتمدد والتحضر، ولكن بمجرد الممارسة العملية للحياة الزوجية يثور الزوج لنصرة الحشمة والعفة والقوامة؛ لأنه لا يستطيع أن يهرب بعيداً عن قيم ومبادئ بيئته ومجتمعه، فهي المحك والمعيار لصحة السلوك في الحاضر والمستقبل مع الزوجة، ومن هذا يختلف الزوجين، حيث يرى الزوج بسبب الضغط الاجتماعي أن الزوجة متمردة على المبادئ وعلى القوامة مما يحدث عدم الرضا وعدم القناعة بالزوجة، بالرغم من أن اختياره لها كان مبنياً على التجانس والتشابه بالمبادئ والعادات نفسها، ويتبعان الأعراف ذاتها، ذكر أحد الحالات معاناته مع زوجته قائلاً: (كنت أتحدث مع زوجتي قبل الزواج، وأثناء المحادثة أبدت تسامحاً بلبس الحجاب والخروج بدون إذن والصرف بإسراف، وبعد سنتين من الزواج حاولت أن أمنعها وأخذت من سلوكها، لكن دخلت بصراع وشجار ونكد ولم أسيطر عليها، والسبب يرجع؛ إلى أنني رضيت في تصرفاتها بأول الزواج).

٤ مشكلة: بعض الأزواج لا يجدون رضا عن زوجاتهم بسبب سوء التدبير المنزلي:

بعض الأزواج لا يجد رضا عن زوجاتهم بسبب سوء تدبيرهن وإدارتهن لمنزلهن، ولا تقوم الزوجة بالخدمة المطلوبة للرجل، والذي يعتبرها الرجل السعودي والعربي حقاً من حقوقه، وأجزم بقوة أن شكوى الأزواج هذه على زوجاتهم غير صحيحة وغير مقنعة، والسبب: لأن محور التربية الزوجية في ثقافتنا الحالية لا تدعو بقيمتها ومعاييرها إلى التعاون والاعتماد المتبادل في الأعمال المنزلية بين الزوج والزوجة، ولهذا ستكون المحصلة المحتملة لمثل هذه القيم هي على الأقل سوء العشرة الزوجية، ينبغي أن يبدأ علاج سوء العشرة بين الزوجين في هذا الجانب في فترة عمرية مبكرة من الحياة الزوجية، بحيث يبادر الزوج بقيم الاحترام وخدمة الشريك بالمنزل والتعاون معها على بعض المسؤوليات، بدلاً من قيم القوة والرئاسة والمثالية، إن بعض الجيل الجديد من الأزواج ليس لديه جرأة وشجاعة على خدمة المرأة في المنزل كشريكة حياة، وهي فكرة ما زالت تواجه بازدراء عند بعض فئات المجتمع، وفي هذا الاتجاه تذكر إحدى الحالات عن زوجها: (زوجي لا يمكن أن يبادر ويساعد في داخل المنزل، ويعتبر هذا من شأن المرأة ومسؤوليتها بالرغم أنني أعمل مدرسة وأصرف على المنزل مثله، ولا يقدم لي حتى الشكر وينظر إلى عملي المنزلي كواجب فقط، ولا يمكن أن يساعد ويخدم نفسه أو يساعدني بأعمال منزلية).

وذكر أحد الأزواج عن نظرتهم للزوجة -والنص مسوق بلغته العامية الدارجة-: (الرجال هو اللي يشغل زوجته بمسؤوليات البيت والأطفال حتى لا تشغله بالطلبات والرواحات، وإذا شفت الرجال وحرمته بالمطاعم أو مع حرمة بالسوق؛ اعرف أنه ملعوب عليه، للأسف راحت الرجولة عند بعض الأزواج).

التعامل مع المشكلات النفسية:

المشكلات النفسية مصطلح واسع يندرج تحته أمور نفسية كثيرة، ولكن المقصود هنا هو: الاضطرابات النفسية المرضية سواء كانت أمراضاً في المزاج والمشاعر أو السلوك والتصرفات أو ما هو دون ذلك، ولكنه يسبب صعوبات نفسية مزعجة، ولذا؛ فمن المهم أن يكون لدى الزوجين ثقافة نفسية جيدة يعرفون ما قد يؤثر على حياتهم الزوجية من الاضطرابات النفسية.

نماذج لبعض الاضطرابات النفسية:

١- الاكتئاب:

وهو مرض نفسي يشعر صاحبه بالكتابة والحزن المستمر وبدون سبب واضح، ويصاحب ذلك ميل إلى الخمول والعزلة، وضعف الرغبة في مخالطة الآخرين حتى ولو كان شريك الحياة، وهذه الأعراض قد تجعل المصاب بها ينعزل، ويتعد عن شريك حياته، مما يجعل الطرف الآخر يتضايق وينزعج، وقد يفسر هذا الأمر بأنه جفاء، وضعف المحبة السابقة، أو يفسره بأن شريك حياته قد تغير أو لديه ردة فعل منه، فتنشأ الاضطرابات الأسرية والخلافات الزوجية، ولو كان الطرف الآخر متفهماً لمثل هذه الحالات لما حصلت المشاكل، كما أنه على الطرف المصاب بالاكئاب أن يبادر بتوضيح ذلك، وأن هذه الأعراض لا دخل للطرف الآخر فيها، وإنما هي آلام داخلية ليس لأحد فيها دور أو سبب، فيفهم كل منهما الآخر ويتقبله ويدعمه، وعليها أن يبادرا باستشارة المختصين وطلب العلاج لهذه الحالة حتى لا تخدش سعادتهما الزوجية.

٢- القلق النفسي:

وهو الشعور بالخوف والتوجس المستمر وتوقع المكروه في أي لحظة، وتضخيم الأمور والخوف الزائد غير المنطقي، مع أعراض جسدية متكررة، كالخفقان ورعشة اليدين والعرق وغير ذلك، وتظهر هذه الأعراض لدى النساء أكثر من الرجال، فإذا أصيبت الزوجة بهذه الأعراض؛ فعليها أن توضح لزوجها أنها لا تستطيع التحكم فيها، وتفقد السيطرة عليها، وعلى الزوج أن يتفهم أن هذه أعراض مرضية، وأن يتقبل ذلك ويتحملها، وأن يبادر جميعاً بطلب مساعدة المختصين النفسيين؛ حتى لا يكون القلق والتوتر سبباً في تعاسة الأسرة ومن فيها.

٣- الشك المرضي:

شك أحد الزوجين في الطرف الآخر قد يكون مجرد شك عابر، وأحياناً بسبب بعض التصرفات من أحدهما، ولكنه أحياناً يكون بسبب بعض الحالات المرضية النفسية، مثل:

- مرض الوسواس القهري: وهذا مرض له أسبابه العضوية في الجهاز العصبي، وهو عبارة عن أفكار، ويشعر المريض أنها فعلاً خاطئة، ولكنها تكون متكررة وملحة ومؤلمة، وتسبب لصاحبها انزعاجاً شديداً مما يجعله يستجيب لها ويقوم ببعض الأفعال استجابة لهذا الشك، مثل: مراقبة تصرفات الطرف الآخر، أو التجسس عليه، أو تفتيش بعض خصوصياته مثل الجوال وغيره، ولكنه في حالة الوسواس القهري يندم ويتراجع؛ لأنه داخلياً غير مقتنع بهذه الأفكار، ولكنه يستجيب لها تحت ضغطها وإلحاحها، ثم يتراجع عنها ويندم ويعتذر.

والوسواس القهري مرض نفسي معروف يؤثر على الأسرة، وعلى الزوجين كثيراً، فلا بد من المبادرة بطلب مساعدة المختصين، والاستفادة من علاجاتهم الدوائية والسلوكية؛ حتى لا يؤثر على حياة المصاب ولا على سعادة الأسرة وعلاقة الزوجين.

- والحالة الثانية التي تحصل فيها الشكوك المرضية هي: الأمراض الذهانية، سواء كانت بسبب استخدام بعض المخدرات أو بسبب مرض الفصام أو غيره، والمصاب بالمرض الذهاني يختلف عن مريض الوسواس القهري بأنه يكون مقتنعا قناعة تامة قد تصل إلى حد اليقين بصحة هذه الشكوك، وبالتالي؛ فلا بد من إقناعه من قبل من حوله بالعلاج، أو إجباره على ذلك من قبل أهله، حتى لا تؤدي هذه الشكوك الذهانية المرضية إلى تدمير الأسرة والحياة الزوجية.

٤- الغيرة المرضية:

الغيرة الفطرية الإنسانية شعور طبيعي بل قد يكون في بعض الأحيان تعبيرا إيجابيا عن الحب بين الزوجين، ولكن كل شيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، وكذلك الغيرة الزوجية قد تصبح عامل هدم للحياة الزوجية إذا تجاوزت حدودها الطبيعية، وتقصد بها الغيرة المبالغ فيها والتي قد تصل إلى درجة التحكم أو السيطرة العمياء، أو الغيرة غير المبررة ولأسباب غير منطقية، أو التي يصاحبها أفكار الشك الوسواسي المرضي. وهذه الغيرة المرضية لها عدة أسباب، ومنها: القلق والتوتر والتوجس الزائد والتوقع المستمر للمكروه، ومنها: طبيعة الشخصية غير الواثقة في الآخرين، ومن الأسباب أيضا: وجود أفكار وسواسية مرضية تدفع إلى الغيرة المرضية، وأحيانا قد تكون بسبب تجارب سابقة لأحد الزوجين، ومعرفة السبب تساعد كثيرا في العلاج، وكذلك المصارحة بين الزوجين، والتماس العذر، وحسن الظن، كل ذلك يساعد على تجاوز هذه المشكلة النفسية.

٥- الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة في أطوارها المختلفة (الدورة الشهرية والحمل والنفاس):

وهذه الاضطرابات منتشرة جدا لدى النساء، وقد يكون لها علاقة بالتغيرات الكيميائية، واختلال الهرمونات أثناء كل مرحلة من هذه المراحل، وتظهر في صورة قلق وتوتر، وعصبية وانفعال سريع، مع شعور بالكآبة والحول، وأحيانا تصل إلى درجة مرض الاكتئاب النفسي، أو مرض القلق النفسي، وعلى الزوج تفهم هذه الأعراض، وتقبلها وتحمل الزوجة أثناء هذه الفترات، والتماس العذر لها، بل ومساندتها وتطمينها، والحرص على مساعدتها لتجاوزها، وعلى المرأة إذا لاحظت أن الزوج لم يتفهم هذه التغيرات التي تمر بها أن تحاوره، وتوضح له ذلك بكل هدوء ومودة حتى تصل إلى إقناعه بأن هذه التغيرات تصيب معظم النساء، وأنها خارجة عن سيطرة المرأة، وأنها تحتاج إلى تفهمه ومساعدته، وإذا كانت الأعراض شديدة، ومؤثرة على حياة الزوجة أو الزوجين معا؛ فلا بد من استشارة الطبيب النفسي ليساعدهم في علاجها، والتخفيف منها بإذن الله.

(اليوم الثالث – الجلسة الأولى)



الوقفه الثامنة عشرة: الفروق بين الرجل والمرأة

❖ مجالات الاختلاف بين الرجل والمرأة كثيرة، وإليك أخي القارئ بعضا منها:

■ أولا: الفروق النفسية:

الاختلاف في التفكير والتركيز:

الرجل لديه قدرة أعلى من المرأة في حل المسائل الميكانيكية والحسابية الرياضية، ولديه القدرة بصورة أفضل على التعامل مع الآلات والرسومات والأجهزة والأرقام، إلى جانب القيام بالعمليات الحسابية المعقدة وحل المشكلات.

ويميل الرجل كثيرا إلى التفكير بطريقة الصندوق المغلق، بحيث يتعامل مع المشكلات والأمور التي يفكر فيها على شكل صناديق مغلقة، وكل مشكلة ينظر إليها على أنها صندوق مغلق ومستقل، فإذا انتهى من هذه المشكلة أغلق صندوقها وانتقل إلى صندوق آخر، وهذا بخلاف المرأة التي تفكر بطريقة تشعبية.

والرجل أقل تميزا للألوان من المرأة، ونسبة عَمى الألوان بين الرجال ثمانية أضعاف ما هي عليه بين النساء، ولذلك؛ فقد لا يلتفت إلى بعض الزينات التي تهم النساء، وليس ذلك إهمالا، ولكن عقل الرجل لا يركز على الألوان كثيرا.

بينما المرأة تتفوق على الرجل في القدرة اللغوية -مثل معرفة المعاني والمفردات، والفهم للقراءة، والطلاقة في التعبير، والاستدراك الآلي-، وكذلك في الشؤون الاجتماعية، والأمور المتعلقة بالنوع الجميل، كما أنها تفكر بطريقة تشعبية، فتفكر بأكثر من موضوع في وقت واحد، وتنتقل من مشكلة إلى أخرى قبل أن تنتهي من الأولى.

كما أنها تجيد الأعمال التي تتطلب الدقة والتفصيل والتعرف على الاختلافات الدقيقة، ويكون اهتمام المرأة بالألوان أكثر من الرجل.

الاختلاف في العاطفة:

ذكر بعض الباحثين أن مخ المرأة يحتوي على تعرجات أكثر من الرجل وعلى روابط طويلة تصل بين الجزء الأيمن والجزء الأيسر من المخ، والجزء الأيمن هو الجزء المتحكم بالعواطف بينما يتحكم الجزء الأيسر بالكلام، ولذلك؛ فالمرأة قادرة أكثر من الرجل على التحكم بكلا الجزأين معا ولكنها تتحدث بعواطفها غالبا، بينما الرجل عكس المرأة؛ فالعقلانية تغلب العاطفة لديه، وأيضا يصعب عليه التعبير عن عواطفه بسهولة، ويستخدم طرقا عملية أكثر للتعبير.

الاختلاف في مهارات الحديث:

المرأة تستخدم اللغة اللفظية أكثر من الرجل، وتتحدث بشكل أقل من الرجل في المحادثات الجماعية المختلطة، ولكن استخدامها للاتصال العيني والإيماءات الشفهية لتبيان موافقتها أثناء الحديث يوحي بأنها أكثر انتباها، بالإضافة إلى كون المرأة تستخدم طبقات ونغمات مختلفة عند حديثها أكثر من الرجل.

٤- الاختلاف في طريقة مساعدة الطرف الآخر:

- عندما تنصح المرأة الرجل بهدف التعبير عن الحب دون أن يطلب هو منها ذلك أو تحاول مساعدته؛ فهو يفسر ذلك بأنها انتقادية وغير ودودة، كما أن اقتراحات المرأة تضايق الرجل وقد يكون رد فعله عنيفا، ويمكن الحل في توقف المرأة عن إسداء النصائح للرجل؛ لأن ذلك يجرحه ويشعره بأنه ليس أهلا لثقتها.
- وعلى الطرف الآخر: حين تشكو المرأة للرجل من مشكلة ما؛ فهو يميل بالفطرة إلى تقديم حلول عملية بينما المرأة تحاول أن تعبر عما يضايقها من مشاعر سلبية، وأن تفكر في مشكلتها بصوت مرتفع، وهنا على الرجل أن يتقن فن الإنصات فقط؛ لأن هذا ما تحتاج إليه المرأة وقت مواجهتها للمشاكل.
- المرأة تعبر عن المشاعر، أما الرجل فيعطي معلومات:

حين تردد المرأة جملا مثل "نحن لا نخرج أبدا، أو أنا متعبة جدا؛ لا أستطيع عمل أي شيء، أو أريد أن أنسى كل شيء، أو هذا المنزل دائما غير مرتب، لا أحد ينصت إلي، أريد رومانسية أكثر"؛ فإن الرجل بالمقابل يرد بإعطائها معلومات، بينما هي كانت تعبر هي عن مشاعرها فيأتي رده: "هذا ليس صحيحا، خرجنا الأسبوع الماضي، هذا سخف! أنت لست عاجزة، إذا كنت لا تحبين عملي فتركه، منزلنا ليس دائما غير مرتب، ولكني أنصت إليك دائما، هل تقصدين بأني غير رومانسي".

٦- حاجات الحب الأولية عند النساء والرجال:

يمكن الاحتياج الأولي للمرأة في الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين، بينما يمكن الاحتياج الأولي لدى الرجل في الثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، فكل واحد من الجنسين يفهم الحب حسب طبيعته، ويبقى لكل واحد من الجنسين أولوياته الخاصة داخل هذه الأولويات العامة.

٧- طرح السؤال:

عندما يطرح الرجل السؤال على المرأة؛ فإن هذا يدل على الاهتمام، بينما المرأة تطرح السؤال؛ بقصد التحقيق.

• تنبيهات هامة:

- ١- لا يلزم وجود هذه الخصائص النفسية والصفات الشخصية لكل من الجنسين لدى جميع الأفراد، ولكن معظمها يوجد في غالب الناس.
- ٢- مع أن السمات والخصائص الآتية الذكر هي صفات غالبية، إلا أنه يبقى لكل شخص من الأشخاص سماته وصفاته الخاصة به، والتي تتأثر في تكوينها بالعوامل الوراثية والمؤثرات البيئية، فعلى كل طرف من أطراف الحياة الزوجية أن يتعرف على نمط الشخص الذي أمامه، وأن يفهم أبرز سماته وصفاته ويجيد التعامل معها.
- ٣- وجود هذه السمات النفسية والشخصية لدى أحد الجنسين من الرجال والنساء لا يعني أنها غير قابلة للتغيير، بل يمكن تعديلها وتطويرها وتحسينها، ولكن بشرط: الوعي بها ثم العزيمة الصادقة على التعديل والتحسين عند الحاجة لذلك.

■ ثانياً: الفروق الجنسية:

الفرق بين الرجل والمرأة في الممارسة الجنسية:

توجد فروق ليست بالقليلة ما بين المرأة والرجل في "الممارسة الجنسية"، وبصورة عامة تظهر هذه الفروق بعد سنوات من الزواج، عندما تتراجع درجة الإثارة والحب عما كانت عليه سابقاً، فمثلاً في المبادرة في الجنس.

- الرجل يستطيع فصل الجنس عن المشاعر، أما المرأة فالجنس مرتبط لديها بالمشاعر.
- الرجل يثيره النظر، بينما المرأة تثيرها المشاعر والحنان.
- الرجل هو المبادر في الجنس، ذلك؛ لكونه يحمل نسبة أكبر من هورمون الرغبة الجنسية (التستوستيرون)، أما المرأة فلا تميل للمبادرة؛ لأنها لا تتأثر بسهولة، وأيضاً بسبب القيود التي يضعها المجتمع على تعبير المرأة عن رغبتها الجنسية.

- وكذلك هناك فروق في التفكير: حيث يعتقد كل الرجال أن أي تماس يجب أن يؤدي إلى الجنس في نهاية الأمر، بينما هناك نساء يرغبن فقط بالتماس العاطفي، أحياناً يكون هذا على مقدار كبير من الأهمية بالنسبة لها، أن تشعر بأن الحديث يدور فقط حول هذا الأمر، التماس العاطفي الحميم والقريب، وربما تبلغ الجنس باطمئنان أكثر بعد هذا التماس.

- كذلك الفروق الهرمونية: فبينما يكون الهورمون الذكري، التستوستيرون، فعالاً كل الوقت، يكون الهورمون الأنثوي فعالاً بمقادير مختلفة خلال الشهر، أحياناً يكون مرتفعاً وأحياناً أخرى منخفضاً، هنا يبرز دور المرأة في إخبار زوجها عن وجود الرغبة الجنسية لديها أو عدمها، دائماً ما يمكن إثارتها بواسطة التدليك المثير أو المداعبة المسبقة؛ الأمر الذي يتم بالمشاركة.

- كذلك ليس بالضرورة أن تكون الممارسة الجنسية لهدف معين ولا يشترط بلوغ النشوة فيها في كل مرة فالعملية بحذ ذاتها تحقق الكثير من التقارب بين الزوجين كما أنها ربما تكون رغم تمنع المرأة عنها بسبب تعبها إلا أنها تكون سبباً في تخفيف الكثير من الأعراض الجسدية. كذلك فإن الإنهاء لهذه الممارسة يختلف بين الرجل والمرأة ولا بد لكل منهما أن يحترم ذلك.

- كما أن المرأة تحتاج أن يساعدها الرجل ويعلمها كيف تبادر في الجنس، والرجال يحتاجون لقدر أكبر من الأمان والثقة في أنفسهم وفي زوجاتهم، ويحتاج الرجل أن تساعده زوجته وتعلمه أن يبادر بالتعبير عن مشاعره، مثل: شراء الهدايا والورود وترديد كلمات الحب.

- إضافة إلى كل هذا؛ فإن هناك الكثير من الأساسيات التي لا بد للزوجين من الحرص على وجودها بينها مثل:

إظهار المودة بشكل عفوي، مثلاً بالتقبيل، المعانقة، المشي يدا بيد، المجاملات والهدايا الصغيرة، كل هذه التصرفات تحافظ على علاقة متكاملة من العاطفة والحب.

كذلك محاولة إيجاد جو من الضحك والمرح بينها حتى في وقت الأزمات، وأن يحافظا على علاقة لطيفة بينها طيلة الوقت لا تذكرها ولا حتى الأزمات الصاخبة، وفي حال توفر هذه الأمور سيبقى الرباط بينهما قوياً، ويبقى الوقت الذي يقضيانه معا هو من أمتع الأوقات وإن طالتا بهما العشرة.

الوقف التاسع عشر: العلاقة الحميمة من الناحية الطبية

- لا يلزم القيام باللقاء الجنسي من أول يوم، بل قد يكون مراعاة الظروف النفسية والجسدية للمرأة هو الأفضل، فيرجع الأمر إلى الحالة النفسية والجسدية بين الزوجين.
- أفضل وضعية لفض غشاء البكارة هي وضعية: الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين، والإيلاج من الزوج وهو فوقها برفق وهدوء ودون تردد، مع ضرورة الترتيب المهبل الكافي بعد فترة مداعبة وملاطفة لفترة طويلة كي يستطيع الزوج إيلاج القضيب بلا آلام للزوجة.
- للأسف يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء، فيعاملها وكأنه في معركة حربية! والواقع: أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث إنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وبسهولة جداً ولا يستغرق لحظة.
- يجب على الفتاة أن تسترخي وتزيل من قلبها الخوف والقلق وتساعد زوجها على أداء وظيفته، فالجماع غريزة فطرية فطرنا الله عليها بالحلل، كما يجب على الفتاة ألا تتصور أن هذه العملية مؤلمة جداً، فقد يكون هناك بعض الألم، لكنه محتمل ويتفاوت درجته من فتاة إلى أخرى، وقد لا تشعر به إلا لمدة ثوانٍ.
- يصاحب فض غشاء البكارة بعض الألم الخفيف وكذلك نزول بعض نقاط الدم، وتختلف كمية الدم من فتاة لأخرى، وقد تكون بسيطة أو نقاطاً حسب نوع الغشاء أو سمكه وحسب تواجد الشعيرات في هذا الموضع، وأحياناً يحدث تمزق بسيط في جدار المهبل فتزداد كمية الدم، وأحياناً يكون التمزق بالمهبل شديداً قد يحتاج معه لمراجعة الطبيب النسائية لإجراء الخياطة.
- أحياناً تكون كمية الدم قليلة جداً ويكون القذف من قبل الرجل أثناء الولوج، فيختلط الدم بالسائل المنوي للزوج والإفرازات المهبليّة فيتحول اللون من الأحمر إلى البني أو الأصفر حسب كمية الدم النازفة، والذي يشك في امرأة ويمكن أن يتهمها ليلة دخوله بها؛ لا يصلح أن يتزوج بها أصلاً، أما إذا كان قد سأل عنها قبل الزواج بما يكفي للتعرف على حيائها ودينها وأدبها وأخلاقها وعفتها وشرفها؛ فلا يصح له أن يتهمها ليلة دخوله عليها بدون دليل ولا برهان.
- لا مانع من الجماع في اليوم الثاني؛ لتمزق غشاء البكارة إذا لم يكن هناك آلام أو متاعب أخرى، لكن عند وجود الألم ينصح بالتوقف عن الجماع لمدة يومين أو ثلاثة حسب شدة الألم وزواله.
- عدم قيام الزوج باللقاء الجنسي في اليوم الأول لا يعني نقصاً في رجولته أو انهداماً للعلاقة الزوجية، فليس في ذلك ما يدعو إلى الانزعاج على الإطلاق، وإنما يرجع إما لطول فترة المداعبة للزوجة أو تعب الزوج بسبب الإجهاد في تجهيز المنزل ومراسم الزواج والسهرة...، وقد يكون المتسبب هو الزوجة؛ لحوفها أو توترها مما ينعكس على العريس ويؤدي إلى حدوث ارتخاء وقتي أو مؤقت عنده، أو عدم حدوث انتصاب كاف يسمح بالإيلاج، ولا مانع من تكرار المحاولة بعد الراحة وتهيئة الأمور إلى أن تتم العملية.

- لا بد من وقت طويل لتحقيق التوافق الجنسي بين الزوجين بعد الزواج، قد يستمر لأسابيع أو شهور أو أكثر أو أقل، ويعد التكافؤ الجنسي بالنسبة لأكثر الأزواج مسألة مهمة جداً؛ لأنهم يعتبرونه مسألة الوصول إلى توافق عقلي وعاطفي أكثر منه جسماني.

مراحل العلاقة الجنسية بين الزوجين

- (١) التهيؤ، والاستعداد الجيد، وعدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وقول الدعاء المأثور.
- (٢) المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنونا واسعة، ومنها: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية والتي هي جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدث "النشوة" عند المرأة، والرجل، ومداعبة مواضع الإثارة؛ الشفاه، البظر، الثدي، الرسغ، الأقدام، الأذن، خلف الرقبة، الأرداف، وراء الركب، الأخفاف الداخلية.
- (٣) مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها: تحقيق الإيلاج على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة -في أغلب الأحيان-؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى -حتى لو قذف- مع المداعبة والملاطفة؛ حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمأن أن هذا قد حدث.
- (٤) إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها؛ فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله؛ لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.
- (٥) لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى بعد وقت معقول يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد للجماع جديد، والرسول صلى الله عليه وسلم أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة. إذن؛ الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.
- (٦) المرأة التي لا تصل للنشوة ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسياً"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة ...، وهكذا، والتفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل؛ هو المتوافق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع كل منهما بالآخر وإمتاعه.

تنبيهات مهمة حول العلاقة الجنسية:

- العلاقة الجنسية ليست مجرد غريزة جسدية، بل لا بد من المشاعر.
- العلاقة الجنسية رحلة ممتعة وليست واجبا.
- وجود الرغبة الجنسية من الطرفين أمر مهم للاستمتاع.
- الدماغ له أثر كبير في الإثارة الجنسية، حيث فيه الخيالات والمشاعر.
- تعد المداعبة قبل الولوج هي الجزء الأكثر إثارة عند الزوجة.
- السرعة في إنهاء العملية الجنسية بالقذف من الزوج يحرم الزوجة المتعة.
- الوصول إلى النشوة ليس هو السبيل الوحيد للإشباع الجنسي، بل الأكثر أهمية هو قدرة كل من الزوجين إشعار شريكه بحبه والاهتمام به.
- اختيار الوقت المناسب المرضي للطرفين في ممارسة العلاقة الجنسية.
- الإغراء الجسدي من الطرفين في الرائحة واللباس يزيد من الرغبة الجنسية.
- التنوع في الأوقات والأماكن والوضعية يحدد الحياة الجنسية.
- للهدوء وصفاء الذهن والاحترام المتبادل دوره في حصول الاستمتاع الجنسي بين الزوجين.
- للحديث الإيجابي والبعد عن التوتر والمشكلات أثر في المتعة بين الزوجين.
- لا بد من الصراحة المؤدبة والإفشاء بما يسعد وما يزعج في العلاقة الجنسية بين الزوجين.
- أهمية التقارب الجسدي والملامسة أثناء اليوم وقبل الممارسة الجنسية وبعده.
- الحرص على النظافة الداخلية وحسن الرائحة.

بعض الأخطاء والمفاهيم السلبية عن العشرة الزوجية:

- أن خفولة الرجل وقوته الجنسية تقاس بكثرة الجماع وإرهاق المرأة، أو بالجفوة وإخفاء مشاعره.
- أن الزوجة يمكن أن تبتز الزوج في الجنس، بمقابل أن يقدم لها التسهيلات والمعونات، فتقدم له مزيدا من الرضا والسعادة في عملية الجماع.
- من الخطأ الشائع عند المرأة: أن حجم الحب الذي يقدمه الزوج لها يقاس بكثرة الجماع.
- الأفكار الخاطئة عن الأعشاب والعقاقير والمأكولات المقوية للجنس التي يمكن أن تحدث مضاعفات مرضية وصحية.
- أن من العيب تودد الزوج للزوجة.
- أن التصريح بحب الطرف الآخر يمنحه سيطرة وقوة.
- أن ما يعيب الرجل إلا جيبه فقط، بمعنى سوء أخلاقه أو خيائته لزوجته لا تنقص من رجولته ومكانته، إذا كان يقوم بمسؤولية الإنفاق على زوجته وأولاده.

الانحرافات الجنسية وأثرها على الحياة الزوجية:

- الانحرافات الجنسية: تعتبر الغريزة الجنسية من أقوى الغرائز والدوافع لدى الإنسان؛ حيث تحمل تأثيرا كبيرا على الصحة النفسية والفكرية والجسدية. ويعرف الانحراف الجنسي بأنه: سلوك جنسي يستهجنه المجتمع أو يعاقب عليه كالاستمناء أو اللواط أو التعري أو الاعتداءات والجرائم الجنسية وما إلى ذلك.
- يتضمن هذا التعريف بطبيعة الحال جميع الانحرافات السلوكية التي تبدو لدى الأسوياء من الناس، مع أن بعضها قد لا يعود بالضرر المباشر على المجتمع، كالتلذذ من فستان أو صورة أو ما شابه ذلك، كما أنه يُبين أن الانحراف الجنسي عبارة عن اضطراب نفسي يختلف من مجتمع لآخر.

❖ وتشير البحوث والدراسات في هذا المجال إلى أن أسباب الانحرافات الجنسية متشابهة ومتعددة، ومنها:

- (١) الاضطرابات النفسية الناتجة عن أعطاب طبيعية (بيولوجية)، كخلل الجهاز العصبي الذاتي أو خلل الجهاز التناسلي أو اختلال إفرازات الغدد والبكور الجنسي أو تأخر البلوغ أو العقم ونقص الخصائص الجنسية الثانوية أو البلوغ الجنسي وما يصاحبه من سوء توافق ونقص في المعلومات والانزعاج والقلق والخاوف ونقص التربية الجنسية أو انعدامها أو تأخر الزواج أو الحرمان الجنسي رغم الزواج أو الانفصال ... إلخ.
- (٢) الاضطرابات الوراثية، ومثال ذلك تغلب عضو جنسي على آخر.
- (٣) العوامل العضوية، كالأضرار المعدية والأمراض العقلية وموانع الاتصال الطبيعي والإصابات والعاهات والتشوهات الخلقية ... إلخ.

- (٤) الأسباب النفسية، مثل: الصراع بين الدوافع والغرائز، وبين المعايير الخلقية والقيم الاجتماعية، وبين الرغبة الجنسية وموانع الاتصال الجنسي، والإحباط الجنسي ومخاوف الجنس، والنكوص الانفعالي والتكيف، والخبرات السيئة والعادات غير الصحيحة، وعدم الشعور باللذة والسعادة؛ مما يدفع الفرد للجنس كمصدر للحصول على اللذة المفقودة ... وما إلى ذلك.
- (٥) الأسباب البيئية والحضارية والثقافية والمرضية، واضطراب التنشئة الاجتماعية في الأسرة والمجتمع، والصحة السيئة، وسوء الأحوال الاقتصادية، ووفرة المثيرات الجنسية ... إلخ.

والانحرافات الجنسية متعددة الأشكال والأنواع، فمنها ما هو ظاهر ومعروف على أنه انحراف جنسي لدى العامة، ومنها ما ينظر إليه على أنه أمر طبيعي إلى أنه بالمقاييس السلوكية يعتبر انحرافاً، ذلك أنه أمر غير طبيعي من جهة، ومن الجهة الأخرى؛ فإنه قابل للتحويل إلى أي مظهر من المظاهر الانحرافية العامة.

❖ أشهر أنواع الانحرافات الجنسية هي:

- (١) الجنسية الشرجية: الحصول على اللذة الجنسية عن طريق الشرج، وهي محرمة شرعاً. كما يحدث في عملية الاستجناس بنسبة ٢٠ % تقريباً حسب بعض الدراسات، بينما يكون في علاقة الرجل بالمرأة بنسبة لا تزيد عن ٠,٥ %.
- (٢) السادية الجنسية: الحصول على اللذة الجنسية عن طريق إيقاع الألم والقسوة على الطرف الآخر في العملية الجنسية، وأحياناً يكون ذلك تمهيداً للعملية الجنسية لدى بعض الأفراد، وعادة ما يكون التعذيب جسدياً كالضرب أو إسالة الدماء أو تشويه الجسم أو القتل أحياناً، ويكثر هذا الانحراف بين الرجال.
- (٣) العادة السرية: وهي استثارة اللذة الجنسية عن طريق لمس الأعضاء التناسلية والعبث فيها باليد أو بأداة أخرى، وهذا النوع أكثر انتشاراً بين الأطفال والمراهقين من الجنسين، وتكون نتيجة هذا الانحراف هي المعاناة النفسية الشديدة جراء الصراع بين الرغبة في ممارسة هذه العادة وبين الإحساس بالإثم وتأنيب الضمير.

❖ علاج الانحرافات الجنسية:

إن مشكلات الانحرافات الجنسية بمختلف أنواعها وأنماطها تعتبر أكبر مصدر من مصادر التهديد لأي مجتمع إنساني بالتفكيك والانحلال؛ حيث إن عواقبها تستمر فترات طويلة وتتناقل تأثيراتها عبر الأجيال، لذا؛ فمن واجبنا التصدي لمثل هذه الآفة ومحاولة علاج ما أفسدته خلال الفترات الماضية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

- (١) العلاج النفسي: وهو التحليل النفسي للمنحرف (المريض) لمحاولة معرفة السبب أو الأسباب الرئيسية التي أدت إلى ظهور وتشكل هذا السلوك.
- (٢) العلاج الجماعي والمساندة الانفعالية وتعزيز الشعور بالانتماء للجماعة.
- (٣) الإقناع والتوجيه والإرشاد النفسي.
- (٤) تسهيل إجراءات الزواج الشرعي.
- (٥) تحذير الأفراد من الانحرافات الجنسية تحذيراً مبنيّاً على أسس علمية لا على مجرد التخويف.
- (٦) تحسين العلاقات الاجتماعية بصفة عامة.

- (٧) التركيز على التربية الدينية والخلقية والجنسية السليمة.
- (٨) العلاج الطبي باستخدام العقاقير الطبية والهرمونات؛ لتقليل الدوافع الجنسية لدى المريض.
- (٩) دفع أفراد المجتمع نحو التحكم في النفس وضبطها، مع إيضاح الأضرار العامة وراء الانحراف والشذوذ الجنسي.

الوقوفة العشرون: الأزمات الثلاثة للمرأة

لا بد للرجل من معرفة بعض الأمور المهمة والخاصة بالمرأة، وهي أنها تتعرض في حياتها للكثير من التغيرات النفسية والتي تتبع ما يحدث في جسمها من تغيرات هرمونية، وهذا الأمر مقرر حتى في شريعتنا؛ حيث إن المرأة تعتبر من أهل الأعداء في بعض فترات حياتها -كوقت الحيض والنفاس وأثناء الحمل، فإن كان الله عز وجل قد رفع عنها التكليف لثلاثة من أركان الإسلام الخمسة في فترة عذرها؛ فإنه من الأجدر بالرجل أن يستوعب أن هذه التغيرات التي تمر بها المرأة بشكل دوري هي من الأهمية والخطورة بحيث لا بد له من تقديرها والتعذر عن بعض تقصيرها أو إعفائها من بعض محامها في هذه الفترات.

فعلى سبيل المثال: التغيرات النفسية التي تصاحب الدورة الشهرية، وتأخذ ما مجموعه يقارب عشرة أيام من كل شهر، وهو أمر شائع؛ حيث إن أعراض ما قبل الدورة الشهرية تصيب ما نسبته ١٠ - ٩٠ % من النساء، بينما يتأثر ٢ - ١٠ % من النساء باضطرابات شديدة قبل الدورة الشهرية، وفي هذه الأثناء تعاني المرأة من اضطرابات فسيولوجية/ سلوكية/ نفسية، لا بد للرجل أن يحدد هذه الأيام ويحاول أن يفهمها ويراعيها، وبالتالي؛ يقلل من الاحتكاكات السلبية بينها ويحافظ على سلامة العلاقة بقية حياتها.

وبالمثل فإن هذه التغيرات تؤثر في كثير من النساء الحوامل، وفي فترة ما بعد الولادة (حملته أمه كرها ووضعته كرها)، بل إنهن يكن أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض النفسية، كالاكتئاب والذهان، والذي يعرض بعضهن لدرجة من الخطورة تصل للانتحار أو إيذاء وليدها. وهناك من الرجال من يرفض الاعتراف بهذه الأمور رغم اعتراف الشرع بها، ويعتبرها محض تهرب من المسؤولية، ودلالا غير مبرر، وإلا فكيف كانت أمهاتنا وجداتنا؟!

والحقيقة: أن في هذا الجدل منهم جهالة واضحة؛ لما أقره الشرع للمرأة من حقوق واعتبارات، وجمالة لواقع نحياء ونعيشه من ارتفاع مضطرب لنسبة الإصابة بالكثير من الأمراض النفسية بين النساء، والتي تعود في حد كبير لما تعانيه المرأة من ضغوط وعدم تقدير من الرجل، لما تمر به من تغيرات نفسية وسلوكية، وجعلها شرارة انطلاق للكثير من المشاكل الزوجية، وإن كان الأمر مقارنة بالأمهات والجندات فعلينا أيضا إخضاع نفس المقارنة بين الآباء والأجداد الذين كانوا يتحملون مسؤولية بيوتهم بشكل كامل، تجعل المرأة متفرغة لبيتها وتربية أبنائها، وليس ما نراه الآن في كثير من الأسر التي تقوم فيه المرأة بدور الأبوين، ويتخلى الكثير من الرجال عن مسؤولياتهم دون أدنى ملامة.

التهابات المهبل وطرق الوقاية منها:

■ التهابات شهر العسل:

التهاب المثانة يصيب الإناث أكثر من الذكور؛ حيث تكون قناة مجرى البول فيمن قصيرة ومكشوفة للخارج، وعموما تحدث الإصابة في الأطفال، وفي سن الخصوبة، وتكثر بعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول (جماع ليلة الزفاف)، وتسمى "التهابات شهر العسل"، وينشأ التهاب المثانة في هذه الحالة من تهيئتها؛ نتيجة لكثرة الجماع في الأيام الأولى للزواج.

■ الالتهابات الفطرية:

التهاب المهبل من الأعراض الشائعة في عيادات النساء، عندما يكون الإفراز أبيض كالجبن، ومصاحبا حكة شديدة واحمرارا للحشفة، يشك أن الالتهاب قد يكون فطريا، وهذا الالتهاب ينتقل بالعدوى بين الزوجين.

• طرق الوقاية من التهابات المهبل:

- عدم وضع اليد على الفرج بعد غسل الشرج.
- التبول قبل وبعد الجماع.
- لبس الملابس الداخلية من القطن أثناء النهار، وتجنب لبس الملابس الداخلية أثناء النوم إن أمكن.
- غسل الملابس الداخلية بمفردها والمبالغة في شطفها بالماء.
- تجنب لبس الملابس الداخلية الحريرية أو النايلون أثناء النهار لفترات طويلة؛ لتجنب الرطوبة.
- مسح الفرج بالمنديل بعد غسله؛ لتجنب الرطوبة.
- عدم أخذ المضادات الحيوية بكثرة حتى لا تقضي على ميكروبات نافعة بالمهبل.
- ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى تلتئم الجروح الطفيفة الناجمة عن ذلك، مع عمل دش مهبلي بالطريقة الصحيحة، وقد يحدث التهاب بالمهبل؛ نتيجة لوجود تمزقات ملتهبة من جراء فض غشاء البكارة، وإذا زاد الأمر استشير الطبيب، ونصح بالإكثار من شرب الماء.
- يبدأ التشطيف والمسح من الأمام من عند فتحة البول، وينتهي إلى الخلف (الشرح)، وذلك بعد كل تبول، أو بعد إتمام العملية الجنسية، ويلاحظ أن إجراء التشطيف من الخلف للأمام ينقل الجراثيم الموجودة بالشرح إلى مجرى البول؛ فيصاب المهبل بالالتهابات بفعل هذه الميكروبات.

الوقفة الحادية والعشرون: وسائل مبادئ الحمل

المباعدة بين الولادات هي: عبارة عن ترك فترة زمنية مناسبة، لا تقل عن ثلاث سنوات بين كل حمل وآخر، وذلك باستخدام إحدى وسائل المباعدة الفعالة والمأمونة مع أهمية استشارة الطبيب قبل استخدام أي وسيلة حتى لا يؤثر ذلك على قدرة المرأة على الإنجاب مستقبلاً.

■ فوائد المباعدة بين الولادات:

- (١) تتيح للمرأة القيام بواجباتها الكاملة تجاه أسرتها، كما تتيح لها الفرصة للعناية بزوجها وكل أطفالها.
- (٢) تعين الأب على تحمل نفقات الأسرة، وتوفير احتياجات كل فرد من أفراد الأسرة.
- (٣) تقليل نسبة الوفيات بين الأمهات بسبب مخاطر الحمل والولادة.
- (٤) تعطي الأم مجالا لتحسين صحتها التي غالبا ما تعاني من فقر الدم الغذائي؛ نتيجة تكرار الحمل.
- (٥) توفر للطفل فرصة أكبر للرضاعة الطبيعية والاستمتاع بغذاء صحي كافٍ؛ لينمو قويا صحيا.
- (٦) تخفض معدل وفيات الأطفال والرضع (ولادة أطفال ناقصي الوزن أو أطفال خدج أو أطفال بتشوهات خلقية).
- (٧) تساعد على أن ينال كل طفل من الأطفال قسطا كافيا من رعاية والديه.

■ وسائل المباعدة الطبيعية:

● الرضاعة الطبيعية:

هي إحدى الوسائل الطبيعية للمباعدة بين الولادات، فلا يتم فيها استخدام وسائل المباعدة المعروفة؛ حيث إن الرضاعة الطبيعية تؤدي لإفراز هرمون البرولاكتين (هرمون الحليب) الذي يؤدي إلى توقف عملية التبويض، وبالتالي لا يحدث حمل.

تزداد فاعلية الرضاعة الطبيعية في تأخير الخصوبة في الحالات التالية:

- إرضاع الطفل ليلا ونهارا وحسب رغبته.
- عدم إدخال أي من الأطعمة المكملة كغذاء للطفل ولا حتى السوائل حتى سن ٦ أشهر.
- عدم عودة الدورة الشهرية.
- عندما يكون عمر الطفل أقل من ٦ أشهر.
- كما تنخفض فاعليتها عند إضافة أي نوع من الأطعمة أو المشروبات إلى الرضاعة الطبيعية أو تقليل عدد مرات الرضاعة أو طول الفترة الزمنية بين كل رضعة وأخرى بما يزيد عن ٤ ساعات نهارا أو ٦ ساعات ليلا.

● الواقي الذكري أو العازل:

هي إحدى وسائل المباعدة التي يستخدمها الرجال، والتي تعد وسيلة من وسائل الوقاية من الأمراض المنقولة تناسليا، وهو عبارة عن كيس رقيق يغلف العضو الذكري، فيحجز السائل المنوي ويمنع وصوله للجهاز التناسلي للمرأة وبالتالي الالتقاء بالبويضة؛ فلا يحدث حمل، وتصل فاعلية

الواقي الذكري من ٧٠ - ٩٠% وهو لا يحتاج لفحص طبي أو وصفة طبية، متوفر ورخيص الثمن ويحمي من الأمراض المنقولة تناسليا كمرض نقص المناعة المكتسبة، ولا تترتب عليه مخاطر صحية، ولكن من سلبيات الواقي الذكري أنه لا يناسب حالات الحمل عالي الخطورة، ونسبة الفشل عالية مقارنة بالوسائل الأخرى بسبب احتمال انزلاق العازل وتمزقه. ولا يمكن استعماله في حالة الحساسية من المطاط.

● الحبوب أحادية الهرمون:

هي: حبوب تحتوي على نوع واحد من الهرمونات وهو البروجستين، وهو يشبه أحد الهرمونات التي يفرزها مبيض المرأة والذي له دور مهم في عملية التبويض، وتصل نسبة فعاليتها ٩٠ - ٩٧% وهي تمنع عملية التبويض، وتزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم مما يقلل من صعود الحيوانات المنوية للرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها، كما أنها تغير الغشاء المبطن للرحم، وهي تستخدم في اليوم الأول من الدورة الشهرية و بعد ٦ أسابيع من الولادة، أو بعد الإجهاض مباشرة خاصة الإجهاض في الأشهر الثلاث الأولى.

● الحبوب ثنائية الهرمون:

هي: حبوب تحتوي على نوعين من الهرمونات (البروجستين والأستروجين)، تشبه هذه الهرمونات ما يفرزه مبيض المرأة من الهرمونات الطبيعية والتي تتحكم في عملية التبويض، وتكون هذه الحبوب فعالة بنسبة ٩٢ - ٩٩% إن استخدمت بالطريقة المثالية.

وهي تمنع عملية التبويض، وتزيد سمك السائل المخاطي الذي يفرزه عنق الرحم مما يقلل من صعود الحيوانات المنوية للرحم ووصولها إلى البويضة لتلقيحها، كما تغير الغشاء المبطن للرحم.

ولا يمكن استخدامها في الحالات الصحية التالية:

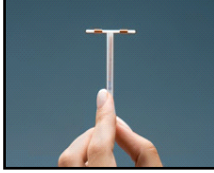
- مرض السكري مع مرض في الأوعية الدموية.
- إصابة سابقة ببعض أمراض القلب أو الجلطة الدماغية.
- مشاكل في عملية تخثر الدم.
- الإصابة بسرطان الثدي حالياً.
- المرأة المدخنة أو عمرها أكبر من ٣٥ سنة.

■ الوسائل طويلة المدى:

● اللولب عبارة عن جسم صغير يتم تركيبه في تجويف الرحم، وهو مصنوع من مادة البلاستيك المغطاة بالنحاس أو البروجستين، يعتبر اللولب من أنجح الوسائل فيمنع الحمل؛ فهو فعال بنسبة ٩٨ - ٩٩%، وهو يعرقل وصول الحيوانات المنوية للبويضة ويعمل على إحداث تغييرات في بطانة الرحم، ويمكن وضعه في الأيام السبعة الأولى من بداية الدورة الشهرية أو بعد الأربعين (٦ أسابيع) من الولادة طبيعية كانت أو قيصرية أو بعد الإجهاض مباشرة.

● كذلك توجد وسائل أخرى تمنع الحمل على المدى الطويل، وهي هرمونية، مثل: الإبر العضلية للبروجستين، أو الإبر التي تزرع تحت الجلد وتعطي مانعا للحمل لفترة تمتد لسنوات، وبالطبع فإن لها نفس محاذير الموانع الهرمونية.

وسائل المباشرة طويلة المدى

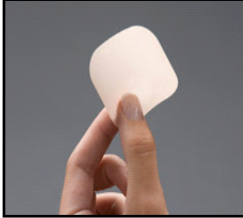


اللولب:

يعد وسيلة طويلة المدى، وهو عبارة عن جسم صغير يتم تركيبه في تجويف الرحم، وهو مصنوع من مادة البلاستيك المغطاة بالنحاس أو البروجستين، يعتبر اللولب من أنجح الوسائل في منع الحمل؛ فهو فعال بنسبة ٩٨ - ٩٩ %.



وهو يعرقل وصول الحيوانات المنوية للبويضة، ويعمل على إحداث تغييرات في بطانة الرحم، ويمكن وضعه في الأيام السبع الأولى من بداية الدورة الشهرية أو بعد الأربعين (٦ أسابيع) من الولادة الطبيعية كانت أم قيصرية أو بعد الإجهاض مباشرة.



اللصقة الهرمونية:

يتم استخدام اللصقة أسبوعياً، وهي تعمل عمل حبوب منع الحمل، أي: يمتص الجسم منها نوعية من الهرمونات، وتستبدل كل أسبوع لمدة ٣ أسابيع، ويجب تغيير مكان اللصقة من أسبوع لآخر.



الحلقة الهرمونية:

لها نفس خصائص اللصقة والحبوب، ونفس الاستعمالات، ولكن الفرق أنه لا يمكن استعمالها قبل الزواج للفتيات، فالحلقة يمكن استخدامها بعد الزواج وليس قبل الدخول.

التبويض والإخصاب منها:

■ التبويض والإخصاب:

كل امرأة تنتج بويضة واحدة في الشهر، ومجموع البويضات هي من ثمانٍ إلى عشرٍ بالسنة، أي: ليس كل شهر به تبويض.

- فترة الإخصاب واحتمال حصول الحمل فقط في أيام التبويض.
- عند خروج البويضة من المبيض ويلتقطها البوق في قناة فالوب تعيش فقط لمدة ستة وثلاثين ساعة وبعدها تموت البويضة ولا يحدث الحمل.

إذا حدث وجود حيوان منوي بقناة فالوب وأمكن تلقيح البويضة؛ فإنه يتكون الزيجوت وهو الجسم الأول للكائن الحي الجديد.

■ فترة التبويض:

فترة التبويض تختلف من امرأة إلى أخرى.

وهي في الأسبوع الوسط من الدورة.

مثال: المرأة التي دورتها ٢٨ يوم، تقسم ٢٨ على ثلاثة:

- القسم الأول: من يوم ١ - ٩ تأتيا الدورة.
- القسم الثاني: من يوم ١٠ - ١٩ وهنا يحدث التبويض، وغالبا ما يكون في يومي: ١٣ و ١٤.
- القسم الثالث: من يوم ١٩ - ٢٨.

أسباب وطرق علاج العجز الجنسي عن الرجال:

يعاني الرجل في المجتمعات العربية والعالمية من مشاكل كثيرة مرتبطة بحياته الجنسية، والتي لا يتعامل معها في غالب الأحيان بالطريقة المناسبة بسبب قلة إدراكه وإلمامه، ومن تلك المشاكل: "الضعف الجنسي" الذي يعاني منه الرجل، والذي يؤثر سلبا على عملية الجماع، بالإضافة إلى الآثار النفسية التي يتركها.

■ ماذا يعني الضعف الجنسي؟

عرفت منظمة الصحة العالمية الضعف الجنسي بأنه: "عجز مستمر -يزيد عن ٣ أشهر- عن تحقيق و/أو مواصلة انتصاب العضو الذكري بصورة كافية؛ لتحقيق جماع جنسي مشبع"، وهي حالة شائعة، ويمكن أن تتطور درجة شدته، وغالبا ما يكون قابلا للعلاج، فقد أشارت أحدث الدراسات إلى أن ٤٠ % من الرجال (٤٠ - ٧٠ سنة) لديهم نوع من أنواع الضعف الجنسي، في الوقت الراهن لا يجد الضعف الجنسي التشخيص والعلاج بصورة كافية.

■ ما الفرق بين العجز الجنسي والضعف الجنسي؟

في الماضي كانت مشكلة عدم الانتصاب تصنف كعجز جنسي، أما اليوم فهي تعتبر ضعفا جنسيا، وهناك فرق كبير بين العجز الجنسي الكامل والعجز الجنسي الجزئي، وليس كل شخص لديه نوع من أنواع الضعف الجنسي يعتبر عاجزا جنسيا.

■ ما هي الأسباب التي ينتج عنها الضعف الجنسي؟

حوالي ٨٠ % من حالات الضعف الجنسي ناتج عن حالات جسدية (عضوية)، بينما العوامل النفسية تتسبب في الـ ٢٠ % الباقية من تلك الحالات، إلا أنه في كثير من الأحيان؛ فإن كلا من العوامل العضوية والنفسية معا تكون مسؤولة عن هذا الخلل الوظيفي.

■ أسباب الضعف الجنسي هي:

- (١) أمراض الأوعية الدموية: تصلب الشرايين، ضغط الدم المرتفع، وارتفاع الكوليسترول في الدم، كلها عوامل مؤثرة في تدفق الدم من وإلى العضو الذكري، أمراض الأوعية الدموية هي أهم الأسباب العضوية وأكثرها شيوعا من حيث التسبب في الضعف الجنسي.
- (٢) أمراض القلب أو أزمات القلب.
- (٣) مرض السكر: هذا المرض المزمن ممكن أن يؤدي إلى تلف في الأعصاب وتلف في الأوعية الدموية المغذية للعضو الذكري، من بين كل ثلاثة رجال مصابين بالسكر يصاب اثنان منهم بضعف جنسي.
- (٤) الأمراض العصبية: إصابات الحبل الشوكي، التصلب المتعدد للأعصاب، تلف الأعصاب الناتج عن مرض السكر أو إدمان الكحول.
- (٥) اضطرابات الهرمونات: انخفاض نسبة التستوستيرون في الدم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بضعف جنسي.
- (٦) الجراحات: العمليات الجراحية المتعلقة بسرطانات القولون المعوي، المستقيم والبروستات.
- (٧) العلاج الإشعاعي على منطقة الحوض: يمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب والأوعية الدموية وقد يسبب الإصابة بالضعف الجنسي.
- (٨) الحوادث: إصابات الحبل الشوكي، كسور عظام الحوض ... إلخ.
- (٩) بعض الأمراض الطبية المزمنة.
- (١٠) التأثيرات الجانبية للأدوية: توجد أنواع عديدة من الأدوية التي إما أن توصف عن طريق الطبيب أو تصرف مباشرة من الصيدليات، والتي يمكن أن يكون لها تأثيرات جانبية، منها الضعف الجنسي.
- (١١) تناول الكحوليات: التناول المفرط على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب والكبد وتغير في الهرمونات؛ مما يؤثر على عملية الانتصاب.
- (١٢) الكسل وعدم ممارسة الرياضة: عدم ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي إلى ضعف جنسي.
- (١٣) التدخين: الرجال المدخنون عرضة أكثر من غيرهم للإصابة بالضعف الجنسي.
- (١٤) القلق حول الأداء: عندما يكون أي رجل قلقا حول أدائه الجنسي؛ فقد يتأثر الانتصاب.
- (١٥) التوتر: يمكن أن يؤثر على الأداء الجنسي.
- (١٦) الاكتئاب: الرجال المصابون بضعف جنسي يمكن أن يعانون من درجة معينة من الاكتئاب، والرجال المصابون بالاكتئاب يمكن كذلك أن يعانون من ضعف جنسي.

(١٧) مشاكل العلاقات الزوجية: التوترات التي تحدث مع الزوجة سواء كانت تتعلق بالعلاقة الزوجية أو غيرها- مثل المسائل المالية والعائلية- يمكن أن تؤثر سلباً على العلاقة الزوجية الحميمة.

❖ ومن أساليب العلاج المهمة والمتاحة للضعف الجنسي:

١. ممارسة الرياضة.
٢. اتباع برنامج غذائي لإنقاص الوزن، وذلك لتقليل نسبة الدهون في الدم (الدهون، الكوليسترول).
٣. التخلي عن التدخين.
٤. تجنب تعاطي الكحوليات.
٥. علاج التوتر والإرهاق.
٦. المشورة الجنسية، العلاج النفسي.
٧. علاج الهرمونات في حال وجود خلل بها.
٨. تناول بعض الأدوية التي من الممكن أن تساعد في حل المشكلة وذلك تحت إشراف طبي متخصص.
٩. العلاج بالحقن الموضعية لمشاكل الانتصاب.
١٠. العلاج عن طريق القناة البولية / التناسلية.
١١. العلاج بأجهزة الشفط لمشاكل الانتصاب.
١٢. جراحة زرع جهاز تعويضي.

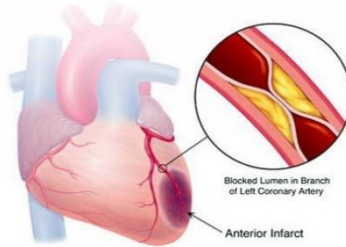
❖ واختيار الوسيلة الأفضل فإن الرجل عليه أن يفكر في:

- ما هي مدى فاعلية و/ أو درجة أمان العلاج؟
- ما هو شعور الزوجة تجاه هذا العلاج؟
- هل هذا العلاج مريح ومناسب لاستعماله؟
- هل يتوافق مع أسلوب حياتي؟
- تكلفة العلاج، هل هي مناسبة؟

الوقفة الثانية والعشرون: عوامل الخطورة على الصحة العامة

❖ عوامل الخطورة على الصحة العامة:

- أوصت المنظمات العلمية الوطنية والعالمية بالكشف المبكر على عوامل الخطورة المشتركة بين الرجل والمرأة الأكثر تهديدا لصحة الإنسان؛ لزيادة نسبة انتشارها على المستوى العالمي والمحلي.
- في المملكة العربية السعودية تشير الدراسات إلى ارتفاع معدلات انتشارها بصفة كبيرة، وهي السمنة وداء السكري وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم والتدخين.
- وبينت دراسة عوامل الخطورة الوطنية التي شارك فيها أكثر من ٥٠٠٠ شخص من ٢٠ منطقة في المملكة، بأن واحدا من بين أربعة بالغين لديه مرض السكري (٢٣،٧%) وسبعة من بين عشرة من البالغين لديهم زيادة في الوزن والسمنة (٧٠%) وواحدا من بين أربعة لديهم ارتفاع في ضغط الدم (٢٦،١%) وتجاوزت ذلك نسبة ارتفاع الدهون بينما بلغت نسبة التدخين (٢٠%) (٦٠ - ٨٠%) من الوفيات تعزى إلى الأمراض المزمنة، وأهم أسبابها قابلة للتعديل، وهي تناول غذاء غير صحي وقلة النشاط البدني وتعاطي التدخين وهي أسباب شائعة في المجتمع بين كافة الأعمار من الرجال والنساء سواء بسواء تقريبا وهذا ما يجعل ٨٠% من أمراض القلب والسكتة الدماغية يمكن تجنبها باتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني والابتعاد عن التدخين، ويشمل التدخين غير الإرادي؛ لخطورته على الصحة أيضا، وكلا النوعين من التدخين يحوي أكثر من ٧٠٠٠ مادة كيميائية و٧٠ مادة مسرطنة من أهمها النيكوتين والقطران وأول أكسيد الكربون، ويوضح الجدول التالي أهم القياسات التي ترشد الزوجين للمستوى الطبيعي والخطر لعوامل الخطورة وأهم المضاعفات والوقاية منها، جميعا تشترك في الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب السبب الرئيسي للوفاة من الأمراض المزمنة في المملكة، كما تشترك جميعها في عدم وجود أعراض في المراحل الأولى للإصابة مما يتطلب الفحص الدوري [١ - ٣ سنوات] حسب تقييم الطبيب لعوامل الخطورة والتاريخ العائلي للمرضي.



عامل الخطورة	نوع الفحص
زيادة الوزن	كتلة الجسم
ضغط الدم	قياس ضغط الدم
السكري	تحليل الدم
الكوليسترول	تحليل دم
التدخين	سؤال مباشر

❖ للوقاية من عوامل الخطورة يجب الاهتمام بما يلي:

■ (الغذاء):

على الرغم من أن حاجة الجسم اليومية للفواكه والخضروات ضرورية ألا أن مجتمعنا لا يتناول الكمية اليومية الكافية، وهي صحن سلطة خضراء وكوبان من الفاكهة لغناها بالفيتامينات والمعادن والألياف والحبوب غير منزوعة النخالة، والإقلال من تناول السكر والملح، بينت الدراسة الوطنية أن أكثر من ٨٠ % من البالغين السعوديين لا يتناولون الكمية الكافية من الفواكه والخضروات، وفي المقابل فإن تناول كميات فوق حاجة الجسم من الدهون المشبعة يشكلان سببا رئيسا لعوامل الخطورة على الصحة.

الدهون مادة شمعية موجودة في خلايا الجسم لها وظائف حيوية داخل الخلايا ويقوم نوعا البروتين بحملة داخل الأوعية الدموية إلى الخلايا، وعند زيادة الدهن عن حاجة الجسم يبقى في الدم كدهن ضار، ومع الوقت يلتصق بجدار الأوعية الدموية ويعيق حركة الدم الموصل إلى القلب أو الدماغ مسببا الجلطة في أحدهما أو كليهما، وفي المقابل هنالك الدهن النافع الذي يقوم بحمل الدهن الضار من الدم إلى الكبد لتكسيره، لذا ينبغي الحفاظ على معدل منخفض من الدهن الضار ومعدل مرتفع من الدهن النافع (٦٠ مجم/ دسل فأكثر) ويساوي (١،٦ مل مول/ ل)، الغذاء الصحي والنشاط البدني يزيد من الدهن النافع ٥ % خلال شهر بينما انقاص الوزن ٣ كجم فقط يزيد ١ ملجم/ دسل، والتوقف عن التدخين يزيد نسبته ١٠ %، تناول الكمية الكافية من الأسماك خاصة السالمون والتونة والسردين مرتين في الأسبوع يقلل من تجلطات الدم وارتفاع الضغط لغناه بأوميغا ٣ والأحماض الدهنية النافعة.

إنه من المهم دوما الحرص على الغذاء المتوازن والذي يحتاجه الجسم، ولضمان الحصول على الاحتياجات الأساسية من العناصر الغذائية فلا بد من الحرص على الحصول على ثلاث مجموعات بحسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها:

● المجموعة الأولى (أطعمة الطاقة):

وهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - الدرنات - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية.

● المجموعة الثانية (أطعمة البناء):

وهي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي.

● المجموعة الثالثة (أطعمة الوقاية):

وهي كالخضراوات والفواكه والعصائر، وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي ضرورية في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم.

والمفترض عند عمل وجبة غذائية اختيار صنف واحد على الأقل من كل مجموعة من الثلاثة السابقة حتى تكون وجبة غذائية متزنة.

كما أنه يخطئ الكثير من الفتيات حين يمارسن رجيمًا غذائيًا قاسيًا يتسبب لهن في الكثير من الوهن والضعف وفقد النضارة، ولهؤلاء ننصح باتباع حمية غذائية متوازنة تحقق لهن ما يردن من فقد الوزن ولا تؤثر على نضارتهن وصحتهن.

ومن البديهي: أن ينصح الطرفان بتحقيق الوزن المثالي عن طريق التغذية المتوازنة واتباع نظام رياضي يحقق لهما اللياقة والرشاقة ويكون كفيلا بإبعادهما عن شبح السمنة التي لها العديد من الآثار السلبية نفسيا وصحيا.

■ (النشاط البدني):

هو أي نشاط منتظم ومعتدل الشدة يجعلك تتحرك أكثر كصعود السلم بدلا من المصعد والسير لمسافات أطول لقضاء حوائجنا وزياراتنا، ونخدم أنفسنا أكثر كالعزل البدني داخل المنزل أو في الحديقة أو ممارسة بعض الرياضات، ونزيد في ذلك تدريجيا ما أمكن حتى نضمن ٣٠ دقيقة في اليوم متواصلة أو مقسمة إلى فترات، ١٠ دقائق الحد الأدنى للحصول على نتائج صحية مثمرة حيث أن ممارسة أي نشاط يخلص الجسم من (٤-٧) سعرات حرارية في الدقيقة.

قرار أن تزيد من نشاطك البدني من أهم القرارات لتقليل عوامل الخطورة على الصحة العامة، إضافة إلى فوائدها على تقوية العظام والعضلات وتحسين المزاج، لا يوجد بديل للنشاط البدني للوصول إلى طاقة وقوة أكبر مع شعور أفضل.

○ قِيَمًا ليقاكنكم البدنية ومدى الحاجة للنشاط البدني:

هرولا لمسافة كيلومتر، وسجلا النبض قبيل وبعيد الهرولة من خلال حساب عدد النبضات من خلال تحسس الشرايين السباتية في العنق لمدة عشر ثوان، ثم اضرب في ٦ لمعرفة سرعة النبض في الدقيقة، النبض الطبيعي: من ٦٠ - ١٠٠ وكلما كان النبض في المستوى الأعلى كان مؤشرا على ضعف اللياقة البدنية، وكلما كان في الأدنى أقل من ٧٥ كان مؤشرا على لياقة أفضل، قيا قوة العضلات من خلال تمرين الزنبرك، والطريقة: الامتداد وبسط الظهر والوجه إلى الأرض والكفان بمحاذاة الكتفين، فالارتقاء بالجسم إلى أعلى معتمدا على الكفين والمحافظة على امتداد وانسباط الظهر والقدمين والصعود والنزول دون أن يلامس الصدر الأرض، وحساب عدد المرات في الدقيقة، قيسا المرونة من خلال الجلوس على الأرض ممتد الظهر إلى أعلى والقدمين إلى الأمام ومحاولة ملاسة رؤوس أصابع القدمين مرارا.

○ لماذا النشاط البدني؟

- النشاط البدني يقي من عوامل الخطورة السبب الرئيسي للضغط وداء السكري والجلطة الدماغية والقلبية والاكتئاب وعدد من السرطانات.
- النشاط البدني يزيد من نسبة الدهن النافع في الدم، النشاط البدني يحرق السعرات الحرارية، ويقلل من الوزن الزائد، النشاط البدني يحفز الدماغ لإفراز هرمونات تحسن المزاج وتزيد الثقة بالنفس.
- النشاط البدني يقوي العضلات ويزيد من تغذية الخلايا بالأكسجين ويحسن أداء الرئتين والجهاز الدوري الدموي.

الوقفة الثالثة والعشرون: أثر التدخين والمسكرات والمخدرات على الحياة الزوجية

التدخين بوابة الهلاك التي تسهل على صاحبها ولوج طريق المسكرات والمخدرات، فيندر أن تجد مدمنا للمخدرات وهو لا يدخن. ولا يتسع المجال هنا لذكر الآثار السلبية للتدخين على صحة الإنسان، وإنما يكفي القول أنه سم مسرطن على جميع أعضاء الجسم منذ دخوله من الفم وحتى يتخلص منه الجسم بوسائل الإخراج المختلفة.

غير أن آثاره السلبية لا تقتصر على النواحي الصحية، بل إنه سبب في التباعد بين الزوجين؛ لبشاعة رائحته التي ربما تكون عائقاً في التقارب بين الزوجين، ويزداد الأمر سوءاً إن كانت المرأة هي المدخنة، وهي التي من تعرف برقتها وطيب ريحها، وهذا السم يجرُّها حتى من نضارة بشرتها.

فهو إذاً بلا شك من العوامل الرئيسية التي تضعف العلاقة والتقارب بين الزوجين، بل حتى العلاقة الحميمة لما يسببه من تصلب في الشرايين وضعف جنسي.

إذاً؛ التجربة الأولى في التدخين هي البداية، وينبغي أن نبه المراهقين إلى خطورة التجربة الأولى وأهمية الحرص على عدم الإقدام عليها. والإدمان على الكحول والمخدرات مرض بدني نفسي اجتماعي، وتشير الدراسات والبحوث في مجال الإدمان إلى أن التعرف على المواد الإدمانية وتعاطيها يبدأ في سن المراهقة.

ومن المعروف: أن سن المراهقة هو مرحلة انتقال الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة، ومن ثم تحمل مسؤوليات الحياة، والإدمان يجعله يعيش أحوالاً نفسية متناقضة تتراوح بين التمسك بالأخلاقيات والقيم من جهة والرغبة في ممارسات الخبرات الجديدة تحت تأثير الأصدقاء والمثيرات البيئية الخارجية من جهة أخرى.

ومن المعروف للجميع: التأثيرات السلبية للمسكرات والمخدرات على شخصية الإنسان وعلى من حوله.

بل ربما تساهم في أن تصله المعرفة بالعلاقات الزوجية والحميمة من طرق غير سوية تؤدي إلى تكوين صور ذهنية خاطئة لديه عن طبيعة هذه العلاقات، وبالتالي يبدأ حياته على أسس غير سوية.

والمدمن في غالب الأمر يعيش صراعاً نفسياً شديداً يجرمه من الاستقرار النفسي والطمأنينة، وذلك بسبب ما يعانيه من معرفة ما يمارسه من أخطاء وعدم قدرته على التخلص منها والتشوه الحاصل لديه عن ذاته وقدراته، فيمارس العنف والإسقاطات على من حوله وينقل الاضطراب النفسي والسلوكي لمن حوله من أفراد أسرته، ناهيك عن التأثيرات السلبية على صحته العامة وتعرضه للإصابة بالكثير من الأمراض الخطيرة والمعدية.

والمدمن يعاني من تغير في مشاعره العاطفية تجاه والديه وزوجته، وأفراد أسرته، ومجمعه تحت تأثير الخوف ومشاعر الذنب، ويصبح الإدمان مشكلة شخصية تتمثل في الاعتماد الجسدي وما يصاحبه من نتائج نفسية وسلوكية واجتماعية، وتظهر الحاجة إلى المال لشراء المخدر، وقد يضطر للسرق من منزله أو من خارجه، وربما يقع تحت طائلة القانون وربما يفقد عمله وبذلك يكون قد هبط بالتدريج إلى قاع عالم المخدرات (وهذا يحتاج إلى تدخل علاجي منظم)، وكل هذه التغيرات التي تحدث له تسبب اضطراباً في العلاقة مع الأسرة بشكل عام والزوجة بشكل

خاص، وفقدان الثقة فيه في الوقت الذي هو فيه بحاجة حقيقية لتكوين بناء أسري قوي مبني على الثقة كأحد دعائمه الأساسية، ويحل بدلا من هذه الثقة المشاعر العدوانية المتبادلة بينه وبين الزوجة والأسرة سواء بالعدوان اللفظي أو ربما الاحتكاك البدني.

كما أن الاستنزاف المادي الذي يمارسه المدمن يجعل الأسرة في ضنك من العيش يحول بينها وبين النمو المستقر والمتطور.

إضافة إلى ما يحدث للأسرة من اضطراب الأدوار في حالات إدمان الأب أو الزوج مما يعني توقف الأب أو الزوج في حالات كثيرة عن القيام بأدوارهم في تلبية احتياجات الأسرة المادية والعاطفية، فتخرج الزوجة للعمل وتقوم بدور الأم والأب معا، وتقوم بدور الزوج وهي غير مؤهلة له فتحدث المشاكل التربوية.

وإن كان هناك من حديث خاص في هذا الشأن للمقبلين والمقبلات على الزواج؛ فإنني أقول: إن الأمر من الأهمية والخطورة بأن يجب التحقق منه قبل إتمام الزواج بشكل قوي، وإن حصل ما حصل وابتليت الفتاة بزوج مدمن؛ فلا بد لها من وقفة عاقلة مع النفس واستشارة ذوي الرأي والحكمة في هذا الأمر، فما تستطيع هي أن تتحمله ربما لا يستطيعه إن أصيب أبناؤها بسوء من جراء ما يحدث لهم من الأب المدمن.

مراجع الحقيبة التدريبية المراجع

- ١- البحر الرائق شرح كنز الدقائق لزين الدين بن إبراهيم بن نجيم، (دار الكتاب الإسلامي، ط ٢، بدون).
- ٢- بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع لعلاء الدين أبي بكر بن مسعود الكسائي، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط ٢، ١٤٠٦هـ).
- ٣- الحاوي الكبير للمواردي، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤١٤هـ).
- ٤- دقائق أولي النهى في شرح المنتهى للبهوتي، (دار الفكر، ط بدون).
- ٥- روضة الطالبين وعمدة المفتين للنووي، (بيروت: المكتب الإسلامي، ط ٢، ١٤٠٥هـ).
- ٦- لسان العرب لابن منظر الإفريقي، (دار المعارف، ط بدون).
- ٧- المغني لابن قدامة المقدسي، ت: د/عبدالله التركي و د/عبدفتاح الحلو، (القاهرة، دار هجر، ط ١، ١٤١٠هـ).
- ٨- مواهب الجليل لشرح مختصر خليل للحطاب، (بيروت: دار الفكر، ط ٣، ١٤١٢هـ).
- ٩- التاج والإكليل شرح مختصر خليل للمواق، (مطبوع بهامش مواهب الجليل).
- ١٠- فتاوى اللجنة الدائمة في المملكة العربية السعودية، جمع وترتيب: أحمد بن عبدالرزاق الدويش.
- ١١- فتاوى شيخ الإسلام ابن تيمية.
- ١٢- المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للفيومي، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط بدون).
- ١٣- الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، لسعد حامد العبدلي، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، (٢٠٠٩).
- ١٤- الرضا الزوجي وأثره على بعض جوانب الصحة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من المتزوجات في منطقة مكة المكرمة، لأزهار ياسمين السمكري، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، (٢٠٠٩).
- ١٥- التوافق الزوجي وعلاقته بجودة الحياة، بحث مقدم لنيل إجازة في الإرشاد النفسي، خالد الضعيف، جامعة حلب، (٢٠١٠م).
- ١٦- التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب الرعاية الوالدية للأبناء وتوافقهم النفس، لأماني غنيمي، رسالة ماجستير (غ.م) كلية التربية . جامعة الزقازيق، (٢٠٠٤).
- ١٧- الفروق في أساليب التفاعل الزوجي في مرحلة منتصف العمر بين الأزواج والزوجات المنجبن وغير المنجبن، لرحاب العيسوي، رسالة ماجستير (غ.م) كلية الآداب. جامعة عين شمس، (٢٠٠٣).
- ١٨ - التوافق الزوجي بين الوالدين كما يدركه الأبناء وعلاقته ببعض سمات الشخصية لديهم، لحنان عبد المجيد، رسالة دكتوراه (غ.م) معهد الدراسات العليا للطفولة. جامعة عين شمس، (٢٠٠٢).
- ١٩- التدخل المهني للخدمة الاجتماعية وتنمية وعي الفتيات المقبلات على الزواج بأساليب التوافق الزوجي، لمحمود محمد، دراسة مطبقة على المدينة الجامعية للطالبات، (ب، ت)
- ٢٠- إدراك المتزوجات حديثا لمصادر خبراتهم الأسرية وعلاقته بتوافقهم الزوجي، لحنان أبو صيري، (٢٠١١).
- ٢١- التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة، وليد الشهري، ٢٠٠٩.
- ٢٢- مدخل إلى العلاقات الأسرية، لسميحة كرم توفيق، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٩٦م.
- ٢٣ أنت وابنتك العروس، لأمية محمد نور الجوهري، مكتبة الملك فهد الوطنية: الرياض، ١٤٢٧هـ.

- ٢٤- الأسرة والطفولة. النظرية والتطبيق. لعبدالحالقي محمد عفيفي، القاهرة، مكتبة عين شمس، ١٩٩٣م.
- ٢٥- التوافق الزوجي في المجتمع السعودي. صالح محمد الصغير، الرياض، فهرسة مكتبة الملك فهد، ١٤٢٨ هـ.
- ٢٦- رعاية الأسرة والطفولة، إحسان زكي عبدالغفار، وآخرون، دار القلم للنشر والتوزيع : الامارات العربية المتحدة، ١٩٨٧م.
- ٢٧- المرشد في توجيه المقبلين على الزواج. مرجع علمي وعملي للمختصين والممارسين بالإرشاد الأسري. مشروع ابن باز الخيري لمساعدة الشباب على الزواج، الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر، ١٤٣٣هـ.
- ٢٨- تصميم مقياس المسؤولية الاجتماعية لأفراد المجتمع في حماية البيئة والمحافظة عليها، سلمى عبدالرحمن الدوسري، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية بجامعة حلوان، العدد التاسع أكتوبر. دار النشر بجامعة حلوان، ٢٠٠٠م
- ٢٩- أدوار ومهام الأخصائي الاجتماعي في المجال الطبي، دراسة ميدانية بالمستشفيات الحكومية بمدينة الرياض، عبدالمحسن فهد السيف، بحث منشور بمجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية بجامعة حلوان، العدد السابع أكتوبر. دار النشر بجامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٣٠- قواعد ومبادئ الحوار الفعال. عبدالله عمر الصقهان، الطبعة السادسة، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٩هـ.
- ٣١- الحوار آدابه وتطبيقاته في التربية الاسلامية. خالد محمد المغاسي، مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، مكتبة الملك فهد الوطنية، ١٤٢٥هـ.
- ٣٢ - الحرمان العاطفي وعلاقته بانحراف البنات والزوجات (دراسة ميدانية)، محمد إبراهيم السيف، الناشر: الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية، في محافظة عنيزة، ١٤٢٦هـ.
- ٣٣- العشرة الزوجية والطلاق (دراسة ميدانية)، محمد إبراهيم السيف، الناشر: الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية، في محافظة عنيزة ١٤٢٧هـ.
- ٣٤ - التربية الجنسية والعلاقات الزوجية (دراسة ميدانية)، محمد إبراهيم السيف، الناشر: مركز التنمية الأسرية، الأحساء، ١٤٣٣هـ.
- ٣٤ - منهج علمي في تربية المراهقين والمراهقات في الأسرة السعودية، التربية الزوجية، محمد إبراهيم السيف، الناشر: الجمعية الخيرية لتيسير الزواج والرعاية الأسرية، في محافظة عنيزة ١٤٢٩هـ.
- ٣٥ - اختيار الزوجة وتعدد الزوجات في المجتمع السعودي، دراسة ميدانية، محمد إبراهيم السيف، الناشر: جمعية تيسير الزواج في الأحساء، ١٤٣٢هـ.
- ٣٦- الاستخدام السلبي للإنترنت سبب رئيسي في ارتفاع نسبة الطلاق بين الشباب في المملكة. الجوهرة آل سعود، الرياض: مجمع الأمل للصحة النفسية، (٢٠٠٤م).
- ٣٧- الحوار وبناء السلم الاجتماعي. خالد محمد البديوي، الرياض : مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني، ١٤٣٢هـ.
- ٣٨- رعاية الأسرة والطفولة. رمضان، السيد. الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، (٢٠٠٩م).
- ٣٩ - مظاهر التوافق الزوجي. زكي، حسام محمود، القاهرة: بوابة علم النفس والصحة النفسية، (٢٠١٣م).
- ٤٠- التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة. وليد محمد الشهري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى. مكة المكرمة، (٢٠٠٩م).
- ٤١- تبان الأحاسيس الجمالية بتباين علاقات الحب بين الزوجين في ضوء بعض المتغيرات الشخصية. القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٢٣، المجلد ٩.

- ٤٢- الاحترام بين الزوجين، الصقعي، خالد، الرياض: جريدة الرياض. (١٤٣٢)م
- ٤٣- مهارة إدارة الأزمات في الأسرة. أحمد الكردي، مدونة التنمية البشرية والتطوير الإداري، موسوعة الإسلام والتنمية، (٢٠١٢).
- ٤٤- معوقات التوافق بين الزوجين في ظل التحديات الثقافية المعاصرة للأسرة المسلمة، عثمان صالح العامر، بحث منشور بمجلة التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العدد ١٧. (٢٠٠٠)م.
- ٤٥- الأسرة والطفولة، أسس نظرية ومجالات تطبيقية. عبدالحال عفيفي، القاهرة: مكتبة عين شمس، (٢٠٠٧)م.
- ٤٦- بناء الأسرة والمشكلات الأسرية المعاصرة، عبدالحال عفيفي. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث. (٢٠١١)م.
- ٤٧- حكم منع الرجل زوجته من زيارة أهلها وأقاربها. فتاوى وأحكام، صالح فوزان الفوزان، المملكة العربية السعودية، (٢٠٠٦)م.
- ٤٨- فن احتواء المشكلات الزوجية، سهيل محمد هندي، المدينة المنورة: الإدارة العامة للتدريب والتعلم، (١٤٣٣).
- ٤٩- مصطلحات ومفاهيم في الخدمة الاجتماعية. عبدالمجيد نيازي،. الرياض: العيكان. (١٤١٩هـ)
- ٥٠- الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. نادية سراج جان، دراسات نفسية، (٢٠٠٨)
- ٥١- السعادة الحقيقية، مارتن سيليجان، الرياض: مكتبة جرير، (٢٠٠٨)م.
- ٥٢- مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكلفين، روبرت وغروس، رتشارد : (ترجمة ياسمين حداد وموفق الحمداني و فارس حلمي) عمان: دار وائل للنشر، (٢٠٠٢)م.
- ٥٣- مقدمة في الإرشاد الأسري والزواجي. سامي محسن الختاتنة،. دار يافا العلمية: عمان، الأردن، (٢٠١٣)م.
- ٥٤- التوجيه والإرشاد النفسي. حامد عبدالسلام زهران، عالم الكتب: القاهرة، مصر. (٢٠٠٥)م.
- ٥٥ - الصحة النفسية والعلاج النفسي. حامد عبدالسلام زهران، عالم الكتب: القاهرة، مصر. (٢٠٠١)م.
- ٥٦- الأمراض النفسية الاجتماعية. إجلال محمد سري. عالم الكتب: القاهرة، مصر. (٢٠٠٣)م.
- ٥٧- المشاعر والأفكار. مكلي، ماثيوز، ديفر، مارثا، فانق، باتريك. ترجمة د. سليمان الغديان. مكتبة جرير: الرياض. (٢٠١٠)م.
- ٥٨ - الصحة النفسية للمرأة. محمد عبدالفتاح المهدي، درا اليقين: المنصورة، مصر، (٢٠٠٧)م.
- ٥٩- اقتصاد الأسرة، زيد الرماني، الرياض، دار طويق ، ١٤٢٥هـ.
- ٦٠ - مهارات اقتصادية، زيد الرماني ، دار الحضارة الرياض، ١٤٢٥هـ.
- ٦١ اقتصاد البيت المسلم، حسين شحاته، دار الطباعة والنشر الإسلامية، القاهرة، ١٩٩٠هـ.
- ٦٢- نحو بيت اقتصادي مسلم، د. أشرف محمد دوابه، دار السلام، القاهرة، ١٤٢٧هـ.
- ٦٣ - بيوت بلا ديون، أكرم رضا، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ١٤٢٦هـ.
- ٦٤- دور البيت في تربية الطفل المسلم، خالد أحمد الشنتوت، مكتبة ابن القيم، المدينة المنورة، ١٤٠٩هـ.
- ٦٥ - زيد الرماني - رسائل زوجية، دار ابن الأثير، الرياض، ١٤٢٣هـ.
- ٦٦ - حمى الشراء، د. زيد الرماني، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٤هـ.
- ٦٧ - ضوابط الإيفاق في البيت المسلم، خولة درويش، دار المحمدي، جدة، ١٤٢٢هـ.
- ٦٨- لمحات من اقتصاديات البيت المسلم، زيد الرماني، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٤هـ.
- ٦٩ - اقتصاديات المنزل وترشيده الاستهلاك، وفيقة الحميدان. هدى التركي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ١٤١٢هـ.
- ٧٠- عمل المرأة في الميزان، زيد الرماني، دار الوطن، الرياض، ١٤٢٤هـ.

- ٧١- الادخار والاستثمار، جعفر الحجاز ، دار النفائس، بيروت، ١٤١٩هـ.
- ٧٢- دروس محممة في حياة الأمة، زيد الرماني ، دار الحضارة، الرياض، ١٤٢٥هـ.
- ٧٣- موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز الطبية <http://www.kaahe.org/ar/>
- ٧٤- وزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية، البوابة الالكترونية / التوعية الصحية <http://www.moh.gov.sa>
- ٧٥- جمعية القلب السعودية <http://www.sha.org.sa/>
- ٧٦- الجمعية السعودية لطب الأسرة والمجتمع <http://www.ssfcm.org>
- ٧٧- البوابة الالكترونية لعيادة مايو كلينك <http://www.mayoclinic.com/>
- ٧٨- الزوجان في السفر، على فارس العمري.
- ٧٩- الوراثة في حالات من الصحة والمرض. محسن الحازمي.
- ٨٠- البداية الرشيدة لتأهيل المقبلين على الزواج، مركز التنمية الأسرية بالأحساء، ١٤٣١هـ.
- ٨١- إدارة ميزانية الأسرة، مركز التنمية الأسرية بالدمام، ١٤٣٧هـ.
- ٨٢- تنمية مهارات مأذوني النكاح، جمعية وثام بالمنطقة الشرقية، ١٤٣٧هـ.
- ٨٣- كيف نختار شريك الحياة، جمعية وثام بالمنطقة الشرقية، ١٤٣٧هـ.

المراجع الأجنبية :

- 1- Brezina, T. (1998). Adolescent maltreatment and delinquency: The question of intervening processes. *Journal of Research in Crime & Delinquency*, Vol. 35, No.1, p. 71-100.
- 2- Brown, S. (1984). Social class, child maltreatment, and delinquent behavior. *Criminology*, Vol. 22, No. 2, p. 259-278.
- 3- Chandy, J., Blum, R. & Resnick, M. (1997). Sexually abused male adolescents: How vulnerable are they? *Journal of Child Sexual Abuse*, Vol. 6, No. 2, p. 1-13.
- 4- Christle, C., Jolivette, K. & Nelson, C. (2005). Breaking the School to Prison Pipeline: Identifying School Risk and Protective Factors for Youth Delinquency. *Exceptionality*, Vol. 13, No.2, pp.69-88.
- 5- Dishion, T., McCord, J. & Poulin, F. (1999). When intervention harm: Peer groups and problem behavior. *American Psychologist*, Vol. 54, pp. 755-764.
- 6- Dukes, R. & Lorah, B. (1989). Concept of self, mediating factors, and adolescent deviance. *Sociological Spectrum*, Vol. 9, p. 301-319.
- 7- Empey, L., Stafford, M. & Hay, C. (1999). *American Delinquency: Its Meaning and Construction*. Belmont, CA: Wadsworth publishing company.
- 8- Gottredson, M. & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, California: Stanford University Press.
- 9- Farrington, D. (1996). Individual, Family and Peer Factors in the Development of Delinquency. In C. Hollin & K. Hwells (eds). *Approaches to working with young offenders*. Chichester: Wiley. pp 21-56.
- 10- Free, M. (1991). Clariving the relationship between the broken home and juvenile delinquency. *An International Journal: Deviant Behavior*. Vol. 12, No. 2, p. 109-167.
- 11- Hanson, C., Henggeler, S., Haeefe, W., & Rodick, D. (1984). Demographic, individual, and family relationship correlates of serious and repeated crime among adolescents and their siblings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 52, No. 4, p. 528-538.

- 12- Henggeler, S. & Borduin, C. (1990). *Family Therapy and Beyond: A Multisystemic Approach to Treating the Behavior Problems of Children and adolescent*. Pacific Grove, California: Brooks\Cole Publishing Company.
- 13- Henggeler, S., Schoenwald, S., Borduin, C., Rowland, M., & Cunningham, P. (1998). *Multisystemic Treatment of Antisocial Behaviour in Children and Adolescents*. The Guilford Press: New York.
- 14- Jarjoura, G. (1993). Does dropping out of school enhance delinquent involvement: Results from a large-scale national probability sample. *Criminology*, Vol.31, pp. 149-172.
- 15- Kasen, S., Johnson, J. & Cohen, P. (1990). The impact of school emotional climate on student psychopathology. *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol. 18, No.2, pp. 165-177.
- 16- Kolvin, I., Miller, W., Fleeting, M. & Kolvin, A. (1988). Social and parenting factors affecting criminal-offence rates: Findings from the Newcastle Thousand Family Study (1947-1980). *British Journal of Psychiatry*, Vol. 152, pp.80-90.
- 17- Lober, R., Wung, P., Keenan, K., Giroux, B., Stouthamer-Lober, M., Van Kammen, W. & Maughan, B. (1993). Developmental pathways in disruptive child behavior. *Development and Psychopathology*, Vol.5, pp.103-133.
- 18- Loeber, R. & Stouthamer-Loeber, M. (1986). Family Factors as correlates and predictors of Juvenile conduct problems and delinquency. In M. Tonry & N. Morris (eds), *Crime and Justice*, Vol. 7, Chicago, IL.: University of Chicago Press, pp. 29-149.
- 19- Pagani, L., Boulerice, B., Vitaro, F. & Tremblay, R. (1999). Effects of poverty on academic failure and delinquency in boys: A change and process model approach. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, Vol. 40, No. 8, p.1209-1219.
- 20- Rankin, J. (1980). School factors and delinquency: interactions by age and sex. *Sociology and Social Research*, Vol. 64, pp. 420-435.
- 21- Robins, L., West, P. & Herjanic, B. (1975). Arrest and delinquency in two generations: A study of black urban families and their children. *Journal of Child Psychology and psychotherapy*, Vol. 16, No. 2, p.125-140.
- 22- Seydlitz, R. & Jenkins, P. (1998). The Influence of Families, Friends, Schools and Community on Delinquent behavior. In T. P. Gullotta, & G. R. Adams & R. Montemayor (Ed.), *Delinquent Violent Youth Theory and Interventions*.(pp. 53). California: Sage Publications.
- 23- Smith, C. & Stern, S. (1997). Delinquency and antisocial behavior: A review of family processes and intervention research. *Social Service Review*: vol. 71, No. 3, p. 382-420.
- 24- Sutherland, H. & Cressey, R. (1974). *Criminology*, (9th edn.). Philadelphia, PA: Lippincott.
- 25- Thornberry, P., Lizotte, J., Krohn, D., Farnworth, M. & Jang, J. (1994). Delinquent peers, beliefs and delinquent behaviour: A longitudinal test of interactional theory. *Criminology*, Vol. 32, pp.47-83.
- 26- Yablonsky, L. & Haskell, M. (1982). *Juvenile Delinquency*. New York: Harper & Row Publishers.

الفهرس

- (١) الوقفة الأولى:
- (٢) الوقفة الثانية:
- (٣) الوقفة الثالثة
- (٤) الوقفة الرابعة
- (٥) الوقفة الخامسة
- (٦) الوقفة السادسة
- (٧) الوقفة السابعة
- (٨) الوقفة الثامنة
- (٩) الوقفة التاسعة
- (١٠) الوقفة العاشرة
- (١١) الوقفة الحادية عشرة
- (١٢) الوقفة الثانية عشرة
- (١٣) الوقفة الثالثة عشرة
- (١٤) الوقفة الرابعة عشرة
- (١٥) الوقفة الخامسة عشرة
- (١٦) الوقفة السادسة عشرة
- (١٧) الوقفة السابعة عشرة
- (١٨) الوقفة الثامنة عشرة
- (١٩) الوقفة التاسعة عشرة
- (٢٠) الوقفة العشرون
- (٢١) الوقفة الحادية والعشرون
- (٢٢) الوقفة الثانية والعشرون
- (٢٣) الوقفة الثالثة والعشرون

فريق عمل إعداد الحقائب التدريبية

شارك في إعداد هذه الحقائب التدريبية نخبة من أبناء الوطن إعداداً وكتابةً ومراجعةً وتحكيمياً وإشرافاً ، وهم :

أولاً: اللجنة الإشرافية:

- | | |
|--------------------------------|--|
| د. عبد الله بن ناصر السدحان | وكيل الوزارة للتنمية الاجتماعية والمشرف العام على مبادرة " تأهيل " |
| أ. أحمد بن مرزوق القاضي | المشرف العام على برامج التنمية الأسرية في إدارة تنمية المجتمع. |
| د. فؤاد بن عبد الرحمن الجعيमान | منسق برنامج تأهيل المقبلين على الزواج وخبير التدريب والتطوير. |

ثانياً: المشاركون في إعداد الجزء الشرعي:

- | | |
|--|--|
| معالي الشيخ/ عبد الله بن سليمان المنيع | عضو هيئة كبار العلماء والمستشار في الديوان الملكي |
| د. إبراهيم بن صالح التميم | عضو هيئة التدريس / كلية الشريعة بالإحساء |
| د. أميرة بنت علي الصاعدي | أستاذ مساعد في جامعة أم القرى بمكة المكرمة |
| أ. د. رقية بنت محمد المحارب | أستاذ الحديث وعلومه في جامعة الأميرة نورة بالرياض |
| الشيخ/ سعد بن عبد العزيز الحقباني | قاض استئناف مشرف إدارة الجودة القضائية بالمجلس الأعلى للقضاء |
| د. عبد المجيد بن عبد العزيز الدهيشي | محكمة الاستئناف بالمدينة المنورة |
| أ. د. فالح بن محمد الصغير | عضو مجلس الشورى / عميد كلية أصول الدين بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية سابقاً |
| د. نوال بنت عبد العزيز العيد | أستاذ مشارك في جامعة الأميرة نورة بالرياض |
| د. يحيى بن إبراهيم يحيى | أستاذ مشارك في كلية الدعوة وأصول الدين بالجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة |

ثالثاً: المشاركون في إعداد الجزء النفسي:

- | | |
|---------------------------------|--|
| د. سحر بنت عبد اللطيف كردي | أستاذ مساعد صحة نفسية/ جامعة طيبة بالمدينة المنورة |
| د. سليمان بن عبد الرزاق الغديان | أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية |
| أ. د. عبد الله بن سلطان السبيعي | استشاري الطب النفسي بجازة الملك سعود سابقاً |
| د. علي بن إبراهيم الزهراني | أستاذ علم النفس بجامعة الملك سعود |
| أ. د. ميسرة كايد محمد طاهر | عضو هيئة التدريس بجامعة الملك عبد العزيز بجدة |
| د. نادية سراج محمد جان | أستاذ مساعد / جامعة أم القرى بمكة المكرمة |
| د. وفاء بنت محمود عبد الله طيبة | عضو مجلس الشورى وعضو هيئة تدريس بجامعة الملك سعود |
| د. موسى بن أحمد آل زعلة | استشاري الطب النفسي / جامعة الملك خالد - كلية الطب بأبها |

رابعاً: المشاركون في إعداد الجزء الاجتماعي :

- | | |
|--------------------------------|--|
| د. أمل بنت فيصل الفريح | عضو هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الأميرة نورة بالرياض. |
| د. حصبة بنت السهلي | جامعة الملك عبد العزيز بجدة. |
| أ. د. سامي عبد العزيز الدامغ | أستاذ الخدمة الاجتماعية في جامعة الملك سعود بالرياض. |
| د. ظلال بنت يوسف مداح | عضو هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الأميرة نورة بالرياض. |
| د. عبدالعزيز بن عبدالله الدخيل | أستاذ مساعد خدمة اجتماعية / جامعة الملك سعود بالرياض. |
| د. عبدالله بن محمد الفوزان | أستاذ علم الاجتماع وعميد معهد البحوث بجامعة حائل. |
| د. عبدالمجيد طاش نيازي | محاضر بقسم الاجتماع والخدمة الاجتماعية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. |
| د. محمد بن إبراهيم السيف | عضو هيئة التدريس في جامعة القصيم. |
| أ. د. محمد بن مسفر القرني | أستاذ الخدمة الاجتماعية بقسم الخدمة الاجتماعية في جامعة أم القرى بمكة. |
| د. منصور بن عبد الرحمن بن عسكر | عضو هيئة التدريس بقسم الاجتماع بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. |
| د. ناصر بن صالح العود | عضو هيئة التدريس بقسم الاجتماع بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. |
| د. هيا بنت عبدالعزيز المنيع | مجلس الشورى / عضو هيئة التدريس بكلية الخدمة الاجتماعية بجامعة الأميرة نورة بالرياض. |

خامساً: المشاركون في إعداد الجزء الاقتصادي:

- | | |
|-------------------------|--|
| د. خالد بن محمد الدوغان | عضو هيئة تدريس في جامعة الملك فيصل بالأحساء. |
| د. زيد بن محمد الرماني | عضو هيئة التدريس في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض. |
| أ. محمد سعيد بن جحلان | مشرف تدريب تربوي في إدارة التربية والتعليم بالمدينة المنورة. |

سادساً: المشاركون في إعداد الجزء الطبي :

- | | |
|-----------------------------|---|
| د. سامية بنت صديق صبر | استشاري طب الأسرة وكبير الأطباء بمركز الحرس الوطني لطب الأسرة بالمدينة المنورة. |
| د.علي بن فارس العمري | مدير إدارة طب الأسرة / مستشفى الأمير سلمان بتبوك. |
| د. محمد بن عثمان الركبان | مدينة الملك سعود الطبية بالرياض. |
| د. منى بنت محمد العواد | مدينة الملك سعود الطبية بالرياض. |
| د. نادية بنت عبد الله عويضة | أستاذ مساعد بكلية الطب وعميدة كلية التمريض بالمدينة المنورة. |

سابعاً: المشاركون في تصميم الحقائب التدريبية:

أ. أميرة بنت سيف عبده عثمان	مدربة ومستشارة في العلاقات الزوجية في جمعية المودة الخيرية بمكة
د. تركي عبد الرحمن محمد الخليفة	مدرب ومستشار في العلاقات الزوجية ومشرف تدريب في تعليم الإحساء
أ. ثامر بن عبد الله محمد الصالح	مدرب ومستشار في العلاقات الزوجية ومرشد طلابي بتعليم الرياض
د. خالد بن عبد الله السبيت	مدرب ومستشار في العلاقات الزوجية وعضو هيئة التدريس كلية الملك خالد
أ. سارة حسن عبدالله الخضير	مدربة ومستشارة في العلاقات الزوجية ومشرفة تدريب بتعليم الإحساء
أ. سميرة بنت حماد حمدي الفارسي	مدربة ومستشارة في العلاقات الزوجية في جمعية المودة الخيرية بمكة
أ. سهيل بن محمد بن علي هندي	مدرب ومستشار في العلاقات الزوجية ومشرف تدريب بتعليم المدينة
د. محمد بن خليل العطية	مدرب ومستشار في العلاقات الزوجية
د. نبيهة بنت محمد إبراهيم الأهدل	مدربة ومستشارة في العلاقات الزوجية وأستاذة في جامعة طيبة
د. هند عبد الله محمد الثميري	مدربة ومستشارة في العلاقات الأسرية في اللجنة الوطنية للطفولة بالرياض

ثامناً: المراجع اللغوي:

أ. محمد بن عبد العزيز الهزاع	وزارة العمل والتنمية الاجتماعية
------------------------------	---------------------------------