

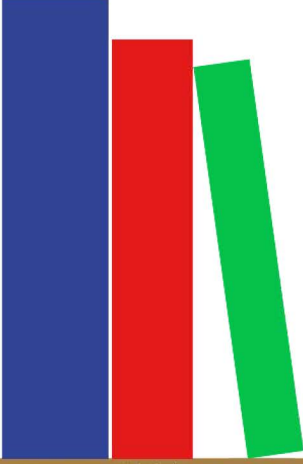
البيت السعيد

(الجزء الثاني)

حَوْلَنَا الْقُرُونِي



الطبعة الأولى - ٢٠١٣م
الكويت



مكتبة مؤمن قريش

لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه.
(الإمام الصادق (ع))

moamenquraish.blogspot.com

البيت السعيد

الجزء الثاني

حفظنا القزويني

الطبعة الأولى

١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م

موقع الأدبية / خولة القزويني

www.khawlaalqazwini.com

الإهداء

إلى زوجي الحبيب..

إلى أبنائي الأعزاء..

أحبة قلبي..

الذين استقوى بصبرهم قلبي..

واشتعلت بتشجيعهم الكلمات..

وكانوا الدفق والروح لكل كتاب..

خولة القزويني



المقدمة

السعادة حلم كل إنسان، وأمنية كل فرد في الأسرة، ولن نقطف ثمارها ما لم نخلق عملية التوازن في حياتنا على مستوى الفكر والنفس والسلوك، وأن نبني الشخصية من منطلق عقائدي راسخ نستشعره كقيم ومبادئ تعتمل داخلنا كشعور وعاطفة تدفعنا إلى السلوك الأخلاقي الأمثل والتفاعل الاجتماعي البناء فتضيء قلوبنا وأرواحنا بسراج السعادة الوضاء لأننا قد حققنا الانسجام المتكامل مع ربنا وذاتنا والناس من حولنا، فتغدو الحياة جنة من الرفاه والاستقرار، وهكذا تمضي مسيرة الإنسان وهو يدور في حلقات مترابطة ومتوازنة ومتفاعلة تتجه نحو الكمال والرقي.

فالإنسان المتوازن هو ثمرة أسرة متوازنة، والأسرة التي تديرها (امرأة) ذات شخصية مستقرة متزنة هي حتماً قادرة على خلق حياة مريحة وسعيدة، ولهذا كانت الأسرة السعيدة مضمون كتابي الجديد الذي يركز على أربعة محاور هامة.

المحور الأول: (المرأة) في همس النواعم:

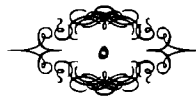
القضايا التي تهتم المرأة نفسها وفكرها وحياتها وعواطفها ومشاكلها الشاملة، وقرءات واقعية ودروس أخلاقية ومشاهدات اجتماعية استحضرتها كموعظة وعبرة.

المحور الثاني: (توأم الروح):

ثنائية العلاقة التي تفرز كل صيغ التجاذب والتنافر، الانسجام من عدمه، واللغة الغامضة التي يجهلها المرء حينما يخاطب شريكه، والمشاكل وأسبابها وعوامل الالتحام والفرقة، وكل ما ينطوي تحت هذه العلاقة التي لازال يخوض في قداستها الخائضون فيزيدونها تعقيداً وإشكالية.

المحور الثالث: (هموم تربية):

كل ما يخص تربية الأبناء والمشاكل الأسرية التي تواجهنا في العصر الحديث وانعكاس البيئة والعولة على الأجيال بكل إفرزتها السلبية والإيجابية.



المحور الرابع: (نصائح ذهبية لحياة سعيدة):

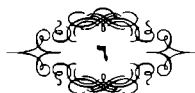
إرشادات فكرية وعاطفية وسلوكية وروحية تساعدنا في التغلب على مشاكلنا التي تعيق نمونا الروحي والقيمي والأخلاقي، وتساعدنا على التكيف مع ظروف حياتنا وطبيعة الحضارة المادية المعقدة.


فأرجو أن أكون قد وفقت في هذا الجهد المتواضع في تكوين بيت سعيدٍ ومريحاً للأسرة المسلمة، سائلة المولى عز وجل أن يوفقني ويسدد قلمي لخدمة أعزتي القراء في كل مكان بما ينفعهم ويثري تجربتهم، وعذراً على كل تقصير أو نقيصة، فقد حاولت أن أجتهد، وبالله عز وجل استعنت..

والحمد لله رب العالمين

خولة القزويني

الكويت ٢٠١٣





الفصل الأول
همس النواعم

احذري قاتلات الحب!

الرجال حساسون جداً تجاه بعض عبارات الزوجة العنوية والتي تنم عن جهل وحماسة في كثير من الأحيان.. فعلى هامش المجاذبات اليومية بين الزوجين ينكمش الرجل مستاءً، ويصمت كأبي الهول، وتدهش الزوجة من انقلاب مزاجه المفاجئ، فتسأله بحسن نية.. ما بك؟ ما الذي غيرك؟

وتبدأ في حبك الأفكار السلبية التي تأخذها بعيداً جداً عن العلة الأساسية والمتمثلة ببعض العبارات السلبية التي تقلل من احترامه وقدره.

فثمة كلمات تقع على مسامع الرجل يجدها جارحة لمشاعره وهي غير مقصودة إطلاقاً كقول الزوجة (أنت لا تقدر)، وعلى سبيل المثال حينما ينكسر شيء في البيت يحاول الرجل إصلاحه لكن الزوجة تعنفه: (أنت لا تقدر).

هي في الواقع تقلل من شأنه وتستهين في قدراته، فتهرع على الفور في الاتصال بعامل بسيط يقوم بهذه المهمة متجاهلة استعداد وقدره زوجها على هذا العمل، ولا تدري أنها تصفع كرامته وتحبطه.

التلميحات التي تطلقها النساء في حالة تدمير مفعولها كالسهام في قلب الرجل لأنها أشبه باتهامات مجحفة في حقه ، مثلاً (حائط المنزل مهترئ منذ زمن)، (سيارتي كثيرة العطل)، (المطبخ بحاجة إلى إصلاح).

رسائل التذكير هذه يفسرها الرجل على أنها اتهام بالكسل ودليل على عدم الثقة.

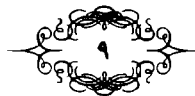
وكذلك العبارات الهجومية:

(أنت لا تفكر إلا بنفسك)

(أنت لا تفهم حاجتي إلى الرومانسية)

صيغة الهجوم تثير حفيظة الرجل وتستفز أعصابه وتقلل من رصيد محبته،

وكذلك المقارنات الظالمة التي تقتل مشاعره، حينما تقول له الزوجة (زوج صديقتي



اشترى لها أحدث سيارة في عيد ميلادها) أو (زوج جارتي طويل وممشوق)، (زوج أختي يفتنّها ويدلّها).

يفسر الزوج هذه العبارات على أنها مقارنة تضعه في المستوى الأدنى من الآخرين، فينزّع وينكمش لأنه في قرارة نفسه يتمنى أن تفتخري به وتقدريه وتحترميّه وتعززي فيه أجمل وأكمل الصفات، كقولك (أنا فخورة بك، أنا محظوظة بك، أنا واثقة أنك قادر أن تفعلها)

التأكيدات الإيجابية تفتح قلب الرجل للحب وتطلق لسانه الصامت ليعبر عن مشاعره وعواطفه..

فاحذري العبارات المفخخة بالإهانة والجارحة للكرامه لأنها قاتلة للحب، فهو حينما ينجرح لن يبحث عن التبرير ليتجاوز الموقف بل ينطوي على ألمه صامتاً ويتوقع أنك لا تجدينه الرجل المثالي الذي يشبع ذاتك ويرضي قناعاتك فستشعرين لاحقاً أن تفاعله معك جاف وبارد و بحدود الواجب، لا مدفوعاً بالمحبة والشوق فكلما تك البليدة أطفأت وهج الحب من قلبه.

ماضي الرجل مؤشر لسلوكه في المستقبل

يقول الدكتور النفسي (فيل ماكجرو) في كتابه (الحب بذكاء):

إن أفضل مؤشر للتنبؤ بسلوك الرجل في المستقبل هو سلوكه في الماضي المرتبط بجوانب محددة، فمعرفة تاريخ الرجل ومواقفه إزاء قضايا محددة أقوى وأكثر قدرة على التنبؤ من أي اختبار نفسي يمكن إجراؤه معه، التزامه النهائي معك يمكنك التنبؤ به وذلك من خلال ملاحظة أنماط الالتزام الأخرى في حياته، هذا يعني أنك يجب أن تعرفي سلوكه المتعلق بالالتزام في الماضي ويقترح أن تطرح المرأة هذه الأسئلة أثناء فترة الخطوبة لاستكشاف طبيعته وانضباطه ومدى استقرارها معه في المستقبل وينبغي أن تطرحها بذكاء وضمن حوار متقطع لا يجعلها في وضعية مخبر يستجوب متهماً بشكل حاد ومباشر، هذه الأسئلة تعطيك صورة كاملة عن رجل المستقبل ما إذا كان شخصاً نزوياً متقلباً أو مستقراً ثابتاً ومتوازناً، والأسئلة هي:

- منذ متى وأنت في هذه الوظيفة؟
 - ما هي المدة التي تستقر فيها في منزل واحد؟
 - ما هي المدة التي تحتفظ فيها بنفس السيارة؟
 - منذ متى وأنت تعرف أصدقاءك المقربين إليك؟
 - هل التزمت بعلاقة جادة من قبل مع فتاة ما؟ وكم من الوقت استغرقت هذه العلاقة؟
 - لماذا؟ وكيف انتهت هذه العلاقة المهمة؟
 - هل لديك حساب مصرفي خاص بالتقاعد عن العمل؟
- فإذا كان هذا الرجل يتنقل من وظيفة لأخرى طوال الوقت، أو غير حياته المهنية ثلاث مرات في عدة أعوام، أو يتنقل من منزل لآخر كثيراً فهو رجل لا يبحث عن علاقة دائمة على المدى الطويل، وقد لا يتخذ هذا الزواج بشكل جدي، وله ميل إلى الخيانات الزوجية، فتاريخه المتعلق بهذه الأمور ينبئك بتوجهاته في المستقبل.

كيف تجذبين الرجل؟!

المرأة المتميزة ذات الشخصية الجذابة التي تعطي لنفسها قيمة وتقديراً سوف تنجح في جذب الرجل في بداية العلاقة، فأحد الرجال قال لي أن خطيبته بلا شخصية وسطحية أكثر من اللازم، ولا تناقشه بأي أمر أو حتى تبادل له الرأي فهي تحسب أنها حينما ترضخ وتلغي شخصيتها فإنها تكسب قلبه، وهذا ما سبب له الملل والنفور، فالدراسات الخاصة بطبيعة الرجل النفسية تقول: إن الرجال يحتاجون للشعور بأنهم بذلوا جهداً وسعيًا في كسب المرأة وإلا لن يقدرها قيمتها، فما يأتي بسهولة يذهب بسهولة، فإذا استسلمت المرأة بسهولة للرجل فلن تحافظ على اهتمامه بها لفترة طويلة.

في البداية قد يتوقع الرجل موافقة المرأة على ما يقوله، لكنه في النهاية يريد معرفة رأيها الحقيقي وإلا سيعتبر هذه المرأة مملة، فإذا كنت مجرد امرأة توافق الرجل على كل شيء يقوله فلن يكون هناك لهفة ولوعة وقلق وحرارة وتفاعل في العلاقة العاطفية، إنه شيء ممل للغاية لأنك ستكونين متوقعة جداً من جانب الرجل، ولن تمثلي له أي تحدٍ يسعى وراءه وبالتالي ستكونين شخصية باهتة وبلا أهمية بل وزائدة عن حاجته ما لم يحصل على الإثارة الذهنية، فمن الخطأ جداً أن تتصرفي بسذاجة في التفكير أن تحتفظي بالرجل بأي شكل من الأشكال حتى لو كان على حساب شخصيتك ومعتقداتك.. فتتناقضين بين قناعاتك الداخلية وإرضاء الرجل وكسب محبته ومداراته على حسب مبادئك وأفكارك، فالأشخاص المتشابهون عادة في العلاقات العاطفية غالباً ما تتصف مشاعرهم بالبرود والفتور، لكن الاختلافات والتناقضات هي التي تشعل شرارة الحب، فتحدثي بما تؤمنين به وحاوري بما تعتقدين حتى لو لم يعجب الرجل لأنه في النهاية سيجد نفسه مفتوناً بامرأة ذات شخصية ورأي.

(برجييت) تتحدث عن الحجاب

(برجييت) طالبة فرنسية تدرس الحقوق في فرنسا، كانت تشعر دوماً أن ثمة شيئاً ينقصها، فروحها الشفافة متعطشة إلى ضالتها، فالثقافات التي رقدتها عبر مطالعاتها الغزيرة لم تشبع هذا الفراغ، كانت تبحث عن الأساس العقائدي الراسخ الذي يجعلها تنطلق في مسارها بثقة وإيمان، فكان عقلها يرشدها أن تطالع في الفلسفات والعقائد والأديان حتى استقرت على الإسلام الواحة وارقة الظلال التي تحتمي بها من غول الثقافة المادية التي دمرت البنيان الاجتماعي للغرب، فهو دين الفطرة المتناغم مع كل إنسان في العالم مهما كان أصله وانتماءه ومذهبه، وتعرفت على مسلمة فرنسية وتجاوزت معها في كثير من القضايا الاجتماعية والفكرية كقضية حقوق المرأة في الإسلام ونظام الأسرة، وكل التفاصيل الشاملة التي تبحث عن إجابة، إذ استطاعت هذه المرأة أن تلبى نداء (برجييت) وتشبع فضولها، فأمنت في النهاية أن هذا هو المستقر العقائدي الحقيقي الذي سينتشلها من ظلمات الحيرة والضياع فأسلمت وغيرت اسمها إلى (حنان) وشاءت الظروف أن تلتقي توأم روحها، رجل عربي مسلم على درجة عالية من الثقافة والذي أخذ بيدها نحو آفاق الإسلام الأرحب وقد جاءت إلى الكويت منذ سنوات، تعرفت عليها عن طريق صديقة لي، فـ (برجييت) قرأت رواياتي وأحبت أن تلتقي بي، فرتبت هذه الصديقة لقاء تعارف، وفوجئت بها حينما رأيتها، إذ كانت ترتدي ثوباً فضفاضاً وعباءة ووجهها خالٍ من أي لون من ألوان الزينة والتبرج (حجاب شرعي بمعنى الكلمة) .

كرّست (برجييت) سابقاً و(حنان) حالياً نفسها للبحث في شؤون المرأة وقضاياها في الإسلام، فهي الآن تعد رسالة الماجستير حول قضية الحجاب وترجمته إلى الفرنسية لتقنع الغرب بفلسفة الحجاب وأبعاده الاجتماعية والسياسية والثقافية، فهو ليس قطعة قماش يغطى بها شعر المرأة فحسب، بل نظام أخلاقي

متكامل يحفظ عفاف المجتمع ويصون طهارته ويطلق حرية المرأة المحجبة لكي تعمل وتبدع وتتج دون أن تتعرض إلى أي تحرش أو مضايقات، بهذا العمق تتجه حنان في بحثها وهي تعتقد أن واجبها الشرعي وتكليفها يحتم عليها ذلك، وحينما سألتها حول انطباعها عن المسلمين والمسلمات وحجاب المرأة كواقع وتجربة نعيشها، قالت بكل أسف إن الإسلام كنظرية لم يستوعبها المسلمون بعد فهناك بون شاسع بين النظرية والتطبيق !!

أيتها النساء.. اشكرن الله على النعم

بعض النساء لا تنظر إلى النصف الممتلئ من الكأس بل إلى الفارغ منه.. فهن يتذمرن من جفاء الزوج، صمته، بروده، ويتراكم عندهن الحزن إلى درجة الاستغراق فيغفلن عن الجوانب الجميلة في الحياة والنعم الوافرة حولهن، فالسعادة الكاملة شيء مستحيل، فقد يهب الله الزوجة زوجاً غنياً ومقتدراً لكنه قد يكون جافاً وعصبياً، فتشتكي وتولول وترى أن حياتها قاحلة وأسلوب زوجها غليظ وفض، وأخرى ربما تتزوج من رجل بسيط جداً لكنه حميم وعاطفي ويشبعها غزلاً وحناناً، بينما هي تتضجر من حياتها المعدمة والخالية من ذلك النعيم الذي تنتعم به الأخرى، وتحسدها على سفرها وثيابها ومجوهراتها، ونصادف أيضاً امرأة منزعة من أولادها ومشاكلهم والمسؤوليات الثقيلة التي تكبل رغبتها الدفينة في الاستمتاع بالحياة وممارسة حريتها، في حين تتمنى أخرى لو رزقها الله بطفل واحد ينادىها (ماما).

المرأة بطبيعتها انفعالية، عجولة، تريد كل شيء وفي آن واحد، ولا تفكر أن النعم قد وزعها الله عز وجل على البشر بمعايير دقيقة جداً بمقتضى حكمة غائبة قد لا يراها الإنسان لقصور نظره ومحدودية تفكيره، فكل ما نملكه من مال وصحة وأولاد وجاه ومناصب هو قسمة إلهية عادلة موزعة على البشر بنسب متفاوتة وعلينا أن نشكر الله سبحانه في السراء والضراء، ففي السراء لا نتبطر على النعم، وفي السراء نتصبر، فالله يبتلينا ويمتحننا ليرفعنا مقاماً أو ليدفع عنا بلاء.

وما دفعني في الحقيقة إلى كتابة هذه الفكرة هي حوادث وفيات لشباب في عمر الزهور قد خطفهم ماردموت من أحضان أمهاتهم شهدتها في الفترة الأخيرة، فقد سمعت أمماً مذبوحة تتقطع ألماً وحرقة على فراق ولدها تصرخ (يا رب خذ كل ما أملك وأرجع لي ولدي!)

الأم التي تفقد شاباً إنما تخسر أعظم نعمة وأهمها وأفضلها على الإطلاق..
تشعر أنها انتهت وأنها جزعت وحرارة الحزن تتقد في قلبها يوماً بعد يوم، وعظمة
هذا الحدث ومصابه تجعل المشاكل الأخرى في حياتها تافهة وصغيرة.

ولهذا أنبه النساء عموماً إلى أن يتعظن من هذه العبر، فقد نتعرض جميعنا إلى
أي نوع من البلاء وفي أي وقت، سواء كان فقد الولد أو المرض أو خسارة المال أو
أي شكل من هذه الأشكال (لا قدر الله)، قد تكون إنذاراً وتنبهاً إلى ضرورة تقدير
وشكر ما وهبه الله لنا، فإن كان ثمة نقص في حياتنا هناك أشياء أخرى كفيلة بأن
تسعدنا ولا شيء يسعد المرأة أكثر من أولادها فلذات أكبادها، فإن وقع الخلاف بين
الزوجين يفترض بالأم أن تتصبر إكراماً للأبناء وحباً فيهم وتسمو في صبرها
حتى يثمر هذا الصبر أبناء صالحين ترفرف أجنحتهم في سماء حياتها وهي أعظم
مكافأة وجزاء يستحق منا أن نشكر الله عليه، فالأولاد زينة الحياة الدنيا

خاص للنساء (لعلاقة أكثر حميمية)

يرغب الرجل في أن تصارحه المرأة بكل مشاعرها ورغباتها دون مواربة أو تكتم لأنه لا يستطيع أن يقرأ أفكارها ولا يخمن دوافع سلوكها ليستجيب بالشكل المطلوب، فالأسلوب المباشر اللطيف المنمق بالعبارات العاطفية كفيل بتهيئة زوجك إلى وصال متناغم، وهناك بعض الخطوات الفعالة التي تعزز العلاقة الحميمة بزوجك، منها:

١-كوني أنتِ المبادرة في العلاقة الحميمة، فالرجل يقدر ذلك ويفسر الأمر على أنك ترغبين به.. فلم تنتظرين الإشارة منه بينما أنتِ مجهزة بأفتك فتون الجذب والغواية الموروثة عن أمك حواء.

٢-كوني مع زوجك في كامل الأريحية والشفافية، اضحكي، قهقي، خذي حريتك في أن تكوني لعوباً مغناج فإن ذلك يريح الرجل ويسعده جداً.

٣-صارحي زوجك بكل ما ترغيبينه في العلاقة الخاصة دون خجل.

٤-عبري دوماً وبشكل صريح عن سعادتك واستمتاعك الشديد معه في الوصال الزوجي فإن هذه الصراحة تغذي دوافعه في إمتاعك وإسعادك.

٥-ربما حدثت بينكما أخطاء وإخفاقات في العلاقة الحميمة سابقاً، ألغيتها من ذاكرتك ودعي تيار وعيك يتدفق في الممارسة الحاضرة لتمنحها طاقتك وانفعالاتك بالشكل الإيجابي والفعال.

٦-إذا لم تشعرني بالرغبة في ممارسة العلاقة الحميمة كوني دبلوماسية وطمئني زوجك بأنك لا ترفضينه هو شخصياً، لا تمتنعي عن العلاقة الحميمة للتعبير عن ضيقك أو عدم رضاك عن زوجك ولكن تكلمي عن المشكلة بصراحة.

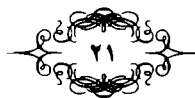
٧-دعيه يعرف أنك جاهزة ومستعدة، فالثياب المغرية والتأنق والتطيب إشارات واضحة ومفهومة للرجل كي يلبي نداء الرغبة مسروراً.

٨-التجديد يعجب الرجل ويكسر الملل فليشعر زوجك باستمرار أنك تطورين الممارسة الزوجية وتقذنينها بأفكار خلاصة وحريصة كل الحرص على أن تكوني مذهشة في الشكل والهيئة والإبهار.

إلى الزوجة الغاضبة.. الصلح قبل النوم

هناك قول مأثور جدير بأن تنقشه المرأة على تاج السرير لتقرأه كلما خاصمت زوجها وهو (لا تدع الشمس تغرب وأنت غاضب).

فقد تتضايق الزوجة من زوجها بسبب خلاف عارض فتنام غاضبة دون أن تصفي الأجواء وتبدد غمام الزعل، وترفض أن تغفر له وتسامحه ما لم يبادر بالمصالحة والسبب الكبرياء والكرامة الخنجران المسمومان في خاصرة الحب الزوجي، تنسى أن النوم محطة مفصلية وغياب قهري عن الحياة، فكم من أشخاص ناموا ولم يستيقظوا إذ خطف الموت أرواحهم وتركهم جثثاً هامدة، فقبل أن يغلبنا القدر وتنفذ مشيئة الله لا بد من تصفية الخصاص كل ليلة، فإن كان هو الملام فربما يحتاج منك إلى إشارة إيجابية كي يعترف بخطئه ويعتذر، أو أنه خائف أن ترفضه لو تقدم للصلح، فيا أيتها الزوجة تغاضي عن الأمور التافهة واحذري التفوه بكلام جارح وقت الغضب فهذه الكلمات ستترك أثراً في قلب الرجل وسيلتهم نار الجرح رصيد محبتك لأنه سيتذكرها حتى بعد أن تكوني أنت قد نسيتها، وقد سئل رسول الله ﷺ من هي خير النساء، قال: (هي الودود الولود، العتود)، فالعتود هي التي لا يفمض لها جفن حتى يرضى عنها زوجها، فرضى الله من رضا الزوج.



العاطفة مصدر إثارة المرأة

كثير من الزوجات يجدن صعوبة في الاستجابة الجنسية مع الزوج وعدم التوافق على مستوى الإثارة والذروة، وهذا التفاوت يخلق مشكلة جوهرية تهدد الانسجام العاطفي، والسبب يعود إلى الاختلاف بين طبيعة الرجل وطبيعة المرأة.

فالرجل يُستثار بسهولة ويندفع دون تأنٍ ويدخل جو المعاشرة بمجرد النظر إلى صورة حسية مثيرة وفي خلال ثوان معدودة، وقد تحدث له الإثارة عدة مرات في اليوم الواحد، بينما تختلف المرأة بشكل كامل عنه، فهي لا تُستثار كما الرجل بالنظر إلى صورة جسمانية أو أي منظر حسي آخر، إنما درجة ارتباطها العاطفي بالرجل هي التي تحفز رغبتها فيه، فوجود بعض المزايا في الزوج كالحنان، ودفء المشاعر، واهتمامه بها، والمواقف المكونة للصور الذهنية المتراكمة في عقل المرأة اللاواعي هي التي تخلق داخلها محفزات نفسية نحو الرجل، ولهذا فهي تحتاج إلى مناخ حميم، رومانسي، مشبع بالهمس والغزل والدغدغة العاطفية لتشحن مشاعرها ولتتحفز إلى المعاشرة وهي راغبة.

فبعض الزوجات تُستثار من نظرة زوجها المعبرة عن الإعجاب ومعاملته الإنسانية الرقيقة التي تشعرها أنها شريكة حب وليس أداة استمتاع مجردة عن كل إحساس وعاطفة، فالاحتضان والتقبيل والتهيئة المتدرجة هي مفاتيح قلبها المرهف، فإن كانت مقتنعة نفسياً وفكرياً بزوجها وبشخصيته ومواقفه فإنها تُستثار بشدة وفي نسق وتناغم مع الزوج، وستفتح مسامحتها لتشرب معين الحب هائلة رغبة، المهم نظرتها في الرجل وكيفية إدراكها له، والجو العاطفي الذي يشحن غريزتها لتنتفض عروقها اليابسة فتلين.

الخيانة وردة فعل المرأة

أية علاقة يرتبط بها الرجل مع امرأة غير زوجته تعنونها المرأة (بالخيانة) حتى لو كانت علاقة شرعية فهي تفسرها على أنه خان العشرة ولم يحترم العهد ولم يصن ميثاق الحب ولهذا ستكون في الغالب ردة فعل المرأة غاضبة وصادمة ومدمرة، ولعلنا نذكر حادثة الزوجة الغيور (نصره) في منطقة الجهراء التي دفعته الغيرة إلى حرق خيمة زفاف زوجها الذي سيتزوج عليها، وكان نتيجة هذه الكارثة ضحايا أبرياء من النساء والأطفال.

وفي الحقيقة فإن المرأة قد تغفر للرجل كل خطيئة وجرم إلا الخيانة إنه الجرح الذي يبقى مفتوحاً للأبد، وسيؤلم إن تعرض إلى أقل لوثته، بل سيتضاعف، ويتأزم، وقد ينتهي إلى استئصال العلاقة الزوجية برمتها.

أما العجيب في الأمر فهي قصة تلك المرأة التي اتصلت بي وطلبت لقائي، فهي زوجة رجل أعمال معروف في الكويت وحرصت على أن أتكم على اسمها واسم زوجها، التقيتها في مكنتي، كانت نموذجاً للمرأة العصرية، أنيقة، متبرجة بشكل متقن، أشبه بمعارضة أزياء، اعترفت لي أن زوجها على علاقة بسكرتيرته الخاصة، وهي تعرف كل تفاصيل العلاقة وبأدق مشاهدها فقد رصدت خلفه العيون التي تقدم لها التقارير أولاً بأول، ما أثار دهشتي أنها تتحدث بأعصاب باردة وكأنما تروي لي فيلماً بوليسياً، لم أجد أي أثر للعذاب أو الألم على وجهها قلت لها «ما شاء الله أعصابك حديد!».

قالت متفخرة: «طبعاً والا كيف أسيطر على حياتي»، وأخبرتني أنها ستلتف على السكرتيرة عن طريق آخر لطردها من حياة زوجها دون علم منه حتى لو اضطرت إلى شرائها بالمال، وعرفت هنا أن هذه الزوجة لم تفعل ذلك غيرة على زوجها وحباً فيه إنما خوفاً على مكانتها الاجتماعية وخشية أن تتبدد ثروة زوجها إن تزوج من غيرها.



وهذا مؤشر إلى أن غير المرأة على الرجل إنما دافعها الأساسي الحب، ففي
الحب تبدو المرأة قمة في الأنانية لأنها تريد الاستحواذ على الرجل كاملاً، أما في
قصة هذه الزوجة فأعتقد أنها لا تحب زوجها.

إنما علاقتها قائمة على المنفعة والمصلحة الاجتماعية، ولعل برودها العاطفي هو
الذي دفع زوجها للبحث عن الحب في امرأة أخرى وربما وجد في السكرتيرة ما
يشبع حاجته النفسية والعاطفية.

المرأة الحديدية .. من هي؟

يتردد على مسامعنا مصطلح (المرأة الحديدية) فمن هي؟ وما هي معايير القوة؟

هل هي المرأة المهيمنة التي حكمت فتمكنت من بسط نفوذها على من حولها؟

هل هي المرأة الجبارة التي هزمت أقوى الرجال وأشدهم عزماً؟

هل هي الصلبة التي طوّعت الظروف والزمن رهناً لإرادتها الفذّة؟!

ما هي معايير القوة؟، وهل تختلف من ثقافة إلى ثقافة؟ ومن بلد إلى آخر؟!

وهل نعتبر المرأة التي تبوأَت مناصباً وسلطة امرأة حديدية بينما نغض الطرف

عن تلك البسيطة المعتكفة في دارها ونعتبرها صفرأً على الشمال أو شخصية

مهمشة طالما لم يكن لها حضور اجتماعي..

في الحقيقة هناك نساء بلغن أعلى المناصب والرتب الوظيفية لكنهن انهزم

في حياتهن الخاصة إذ رشحت قوالبهن الحديدية الظاهرة ضعفاً وهشاشة..

فالمواقف الإنسانية التي تضعنا على محك التجربة وهي التي تلفظ ما في

البواطن والضمائر.. فالشخصيات الملمعة إعلامياً والمصنفة وفق دراسات ذات

معايير مزاجية ك (النساء الأكثر نفوذاً)، و (النساء الأكثر قوة وسطوة)، ما هي

في الحقيقة إلا دعايات مغرضة ومسيّسة.

فالمرأة الحديدية في مقياس ثقافتنا الإسلامية هي التي صبرت وتكتمت المرارة

وأظهرت أرقى ما فيها من خصال، فالمرأة التي تزوج عليها زوجها وكظمت غيظها

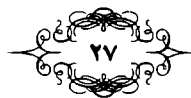
وحفظت غيبته وسترت عيبه هي امرأة حديدية ذات إرادة صلبة وقلب كبير وموقف

نبيل وشجاعة أثبتت قدرتها على التكيف في الوضع الجديد بصبر وحكمة.

المرأة التي خيّرت بين المبادئ والثروة فرجّحت المبادئ على الثروة هي امرأة

حديدية بامتياز..

المرأة التي تلجم شهوة الحب وفتنته خوفاً من الله امرأة حديدية بمعنى الكلمة..



فلا تغرنكم الألقاب والأوصاف والأوسمة التي يروج لها الإعلام لنساء همهن
البرستيج والشهرة، وهن ذوات إرادة هشة إذ يمكن تقييمهن في ازدواجية المواقف،
فالمرأة التي تلتطخت يديها بدم بريء ليست حديدية، والمرأة الوصلية ليست حديدية،
والمرأة الانتهازية ليست حديدية بالتأكيد.. والمرأة الظالمة أيضاً ليست حديدية..
فأرجوكم ابحثوا عن معدن الحديد في أي نساء يكمن؟

أنت أيضاً تقدرين

من ضمن الكاتبات اللاتي أحترم قلمهن وأقف إجلالاً لحروفهن الهادفة، زميلتي العزيزة (هناء رشاد)، فهي كاتبة من مصر، تربطني بها علاقة متينة قائمة على الفكر والعقيدة والمحبة، لها مؤلفات عديدة تتناول قضايا المرأة والأسرة، فقد تبنت مشروعاً حيويًا وصاعداً يستهدف تنمية قدرات المرأة المسلمة وتفجير طاقاتها الإبداعية، وكتابها الأخير (أنت أيضاً تقدرين)، نموذج فكري للمرأة التي رفضت أن تقف عند محطة واحدة وتكبل يديها بوثق الأنثى الضعيفة، إنما انطلقت نحو الإبداع والنشاط الاجتماعي والسياسي والفكري وتبوأت أرقى المناصب والرتب العلمية، فحافظت على دورها الأسري والعام بتوازن دلّ على الحكمة والبصيرة، فكتابها الأخير (أنت أيضاً تقدرين) مستمد من تجارب نساء ناجحات وثقن تجاربهن في الحياة وعبرن عن أسرار نجاحهن على جميع المستويات.

والجميل في الأمر أن الكاتبة هناء استلهمت أفكارها من نبع الثقافة الإسلامية التي كرمت المرأة ودفعت بها نحو آفاق الفكر والإبداع والتقدم، فطالما كان الله عز وجل هو الهدف المطلق للمرأة كان النجاح وكان التوفيق وكان التطور، فقد عرفتُ صديقتي الجميلة هناء امرأة متديّنة مثقفة وزوجة ناجحة وأمّ مثالية، أرادت أن تضم في كتابها الرائع تجارب نخبة من النساء في عالمنا العربي، ويشرفني أن أكون إحدى هذه النماذج من دولة الكويت لأتحدث عن سر نجاحي لتستفيد كل نساء العالم، إضافة إلى قائمة من السيدات الناجحات اللاتي وفقن بين دورهن الأسري ونشاطهن الخارجي، فكنّ بحق قدوة حيّة لكل امرأة تتذرع بالمعجز والضعف والإحباط، وهن:

د. سوزان زاهر: أم لخمس بنات وحاصلة على الدكتوراه في الشريعة الإسلامية، فقد بينت أن سر نجاحها وهو ارتباطها بالله وقراءة القرآن والدعاء.



د. ناريمان الدرمللي: أول امرأة صعيدية تفوز في انتخابات برلمانية، تقول: ما لم تشحن المرأة روحها بالعبادات وتغذي عقلها بالعلم والثقافة العامة فإن تأثيرها في غيرها يكون ضعيفاً لأن فاقده الشيء لا يعطيه والقلب المظلم لا يستطيع إنارة ظلام الآخرين.

الأستاذة- تهاني الجبالي: أول امرأة تجلس على سدة القضاء في مصر، تقول: روح العدل داخلي هو سر نجاحي، فقلب المرأة يتسع للعالم كلها ودائماً أتابع وأقتدي بسيرة النساء الناجحات المجتهدات لأتعلم.

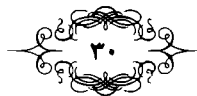
العائلة الدكتورة- حياة السندي: من الملكة العربية السعودية، تقول: لا تتساقى وراء القشور، وتسلحي بالعلم والفضيلة واثبتي للعالم قدراتك وأنتِ الأفضل.

السيدة- بهية الحريري: من لبنان، الناشطة في المنتدى الاقتصادي بجدة، تقول: قدوتي كانت السيدة خديجة رضي الله عنها زوج النبي محمد ﷺ، فهي أول سيدة أعمال في الإسلام، وقد أطلقت مبادرة مؤسسة وجائزة السيدة خديجة لتكون المنطلق الجاد للمرأة الناشطة في المجال الاقتصادي.

د. ماجى الحلواني: عميدة كلية إعلام القاهرة، تقول عن سر نجاحها في مجال الإعلام: على المرأة إذا أرادت أن تكون إعلامية ناجحة فلا بد أن تتحلى بالثقافة والتكنولوجيا وتجيد اللغة وتكون قارئة جيدة، وتتحول إلى طائر في فضاء الدنيا يتعرف على كل شيء فيه.

السيدة- نشوى طاهر: سيدة أعمال سعودية، تعطي سر تجربة نجاحها قائلة: تلقيت درساً علمياً أنني يجب أن أبقى على رأس العمل حتى أحافظ على نجاحه.

السيدة- بثينة إبراهيم: رئيس مجلس إدارة شركة الإبداع الأسرية، تقول: التغيير يكون صعباً في البداية لكن سنجد في النهاية ثماراً طيبة، وعن تجربة نجاحها كأديبة وناشطة في شؤون المرأة والأسرة ذكرت أن حياتي عبارة عن قطار يعرف وجهته، وقد خططت مساري واستراتيجيتي نحو الله سبحانه مصدر طاقتي



والهامي، فمنه سبحانه أستمد عزمي ووقودي، فلا ألتفت يميناً أو يساراً إنما أمضي
ثابتة واثقة متوازنة، وأدرك كل محطات حياتي بنجاح يشهد له الجميع..
فشكراً للكاتبة الإعلامية المبدعة (هناء رشاد) على هذه التجارب التي تجدد
فيها الحماس والطموح، وشكراً لدار الإبداع الفكري على تبنيها تلك المشاريع
التموية.

وأقول لكِ عزيزتي القارئة أنك أيضاً تقدرين كما حاولت أنا وغيري، لا تتشككي
بقدراتك، يكفي شهادة الكاتب الكبير (توفيق الحكيم) فيكِ قائلاً (إن عقل المرأة
إذا ذبل ومات فقد ذبل عقل الأمة كلها ومات).
فانطلقني بهمة وجددي وأبدعي.

هذا الرجل لا يحترمك

استشارتني فتاة مقبلة على الزواج تم عقد قرانها قبل أيام وستزف إلى عريسها الشهر القادم.

قالت: إن خطيبها دائماً يستفز غيرتها ويثير أعصابها بمدح مفاتن النساء سواء تلك اللاتي يصادفهن وهو جالس في المقهى أو اللاتي يظهرن على شاشات التلفاز، حتى بات اللقاء بينهما مزعجاً وبغيضاً، فهو لا يتورع عن ضبط بصره وأعصابه كلما خطرت أمامه امرأة جميلة وتقول إنها ذات طلة جذابة على حد تعبير الناس، وقد صدمها حينما قال لها وبدم بارد:

(النساء مثل الفاكهة لكل امرأة طعم ونكهة)

تقول: لقد قرفت منه وشعرت بالإهانة والجرح وفكرت أن أنفصل عنه لأنني إنسانة غيورة جداً وستتحول حياتي مستقبلاً إلى معارك، فهل تؤيديني في قراري؟ أجبته بكل اختصار أن هذا الرجل غير محترم، فلو كان يحترم نفسه لاحترمك وراعى شعورك وأحاسيسك واحترم أعراض الناس، فمن سمح لنفسه أن يتلصص على النساء دون وازع من ضمير أو رادع من دين لن يتورع عن فعل الأقبح والمشين و هذا يعني أنك مقبلة على أيام كلها خصام ونكد.

فالرجل الذي لا يحترم مشاعر المرأة غير جدير بأن يكون زوجاً مخلصاً ووفياً يحترم خصوصياتها ويقدر عواطفها، لهذا أرى أن الانفصال أفضل طالما لم تجد معه النصيحة ويصر على فعل هذه الحماقات.



الزوجة الجذابة

تخطئ المرأة حينما تعتقد أن الجمال الخارجي والمظهر الجذاب أمر سطحي لا اعتبار له مقياساً إلى مكونات الشخصية العامة، وتتهم أيضاً أن الرجل الذي يبحث عن الزوجة الجميلة إنما هو رجل سطحي فارغ لم ينضج بعد..

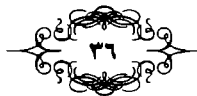
في واقع الأمر يقر جميع الرجال وعلى مختلف مستوياتهم وأعمارهم وثقافتاتهم أن جمال الزوجة عنصر جاذب لعواطفهم ومحفز نشط لـرغباتهم الجنسية، على اعتبار أن المظهر مكمل للجوهر، وديننا الإسلامي حرص على أن يرى الخاطب جمال الخطيبة قبل عقد القران ليطمئن قلبه، فالنظر إلى شعرها وبدنها ووجهها حق مشروع له وطبيعي في سياق العرف الاجتماعي، لأن الجمال مقرون بالعاطفة والرغبة الجنسية، وقد يفهم البعض أن الجمال هبة إلهية لبعض النساء في حين تفتقد الأخريات ذلك، فالمرأة المتوسطة الجمال أو دون المتوسطة تُعَبِّئ في سياق هذه النظرية.

والحقيقة أن المقصود بالجميلة ليس في المعايير المثالية النادرة وليس في مستوى ممثلات السينما أو ملكات الجمال، بل بمقاييس الرجل الشخصي، فلكل رجل نموذج للمرأة التي تثير رغبته، الحلم الذي تفتق لحظة بلوغه طور الرجولة، وهذا النموذج الجمالي يرتبط سيكولوجياً بمكوناته النفسية وتجربته الطفولية التي تنعكس على ذائقته، وقد أجرت إحدى المؤسسات المختصة بشؤون الزواج دراسة شاملة حول النموذج المثالي الذي يرغبه الرجل في المرأة، وشملت الدراسة عينة عشوائية لشريحة متنوعة من الرجال، وأظهرت النتائج أن الرجال مختلفون في ذائقتهم للجمال، فهناك من اختار النساء صغيرات الجسم، وهم الميالون إلى الفنون العامة، وبعضهم اختار المرأة كبيرة الأثداء... وفسّر المحللون أن هؤلاء يبحثون عن الحنان.. والبعض يرغب بالمرأة الضخمة، وفسروا ذلك على أنه نوع من الشعور بالأمان، وقد تكون هذه التجربة ليست موضوعية مائة بالمائة، لكن في جميع الأحوال يتفق الجميع

على أن لكل إنسان ذوقه الخاص في الجمال، هذا من جانب، ومن جانب آخر ينبغي فهم ثقافة الجمال على أنه توليفة متكاملة من الأشياء الحسية والمعنوية متفاعلة مع بعضها البعض وهي كفيلة بإشباع عاطفة الزوج، منها الثياب المتناسقة مع الجسم والمتناغمة الألوان، وتسريحة الشعر ولونه، ومشية المرأة، فلبعض النساء مشية مترهلة متخلخلة تفسد جمال المرأة وإن كان جسدها متناسق الأعضاء، بينما المشية وهي منتصبه القامة توحى أن المرأة شابة ذات عنفوان وحيوية، ونبرة الصوت، والنظرة الفاترة الدافئة، ووزن المرأة، فالدراسات الحديثة أثبتت عند الغرب قبل الشرق أن المرأة الممتلئة مرغوبة عند الرجل أكثر من النحيفة لأنه قد يجدها مثيرة أكثر من الأخرى، والأحذية، والمكياج، بعض النساء تجعل من المكياج قناعاً أراجوزياً يشوه طلتها الحقيقية، والأظافر النظيفة والمصقولة، والأسنان، أحد الأزواج قال لي حينما سألته ما هو أفضل شيء يعجبك في زوجتك؟ قال لي إنها تعتنى بأسنانها فهي تنظفها بعد كل وجبة طعام، أعتقد أنها نقطة هامة تحسب لها في رصيد إعجابه ومحبه، وكذلك الألوان التي تستخدمها المرأة فهي عامل مهم وجاذب للرجل، وقد أظهرت الدراسات أن اللون الأحمر هو الأكثر جذباً وإثارة للرجل.

إذن فالجمال فن يمكن للمرأة أن تتقنه وتظهره بشكل ملفت للزوج متى ما عرفت كيف توظف كل هذه العناصر التي ذكرتها بشكل جيد، فأحد خبراء الجمال صرح ذات لقاء قائلاً إنه لا توجد في العالم امرأة قبيحة إنما هناك امرأة ماهرة وذكية تعرف كيف تكشف كنوزها وتستثمرها بشكل جيد.

فزيني أيتها المرأة جمال جوهرك بجاذبية مظهرك.



عبقرية شهرزاد!

كلنا يعرف قصة ألف ليلة وليلة والتي تابعناها في شغف ولهفة وتعلمنا من بطلة هذه الأسطورة (شهرزاد) المهارة والحكمة والعبقرية في تغيير شخصية رجل ظالم مستبد إلى آخر عاشق محب مسالم.

هذه الأسطورة في الواقع تدور حول حكمة مفادها أن لكل رجل شفرة خاصة، ولو عرفت المرأة سرها لغزت قلبه وتربعت على عرشه ملكة أمرة ناهية.
فما هي فلسفة هذه الأسطورة؟

(شهريار) الملك الغاضب الذي لم تسلّم من بطشه أية فتاة في المملكة، كان يتزوجهن ليلاً ويقتلن صباحاً انتقاماً وتنفيساً عن عقدة الخيانة التي ذاق مرارتها من زوجه، فانتشر الذعر والخوف في المملكة حتى قررت (شهرزاد) أن تقذ بنات المملكة من هذا الملك الظالم فتزوجته وعرفت كيف تشده إلى سلسلة من الحكايات المثيرة، وعندما تبلغ عقدة القصة الذروة تقف عن إتمام الحكاية مع صياح الديك فجراً حيث يستسلم الملك إلى سلطان النوم، وعند المساء يطالبها مشغوفاً بمتابعة الحكاية، وهكذا تتوالى الليالي ليلة بعد ليلة والنزعة العدوانية للملك تخبو وتتشتت عبر تركيزه على جماليات أحداث الحكايات الشيقة، فقد أخذته شهرزاد إلى عالم الخيال المدهش والروعة في التحليق والانطلاق في الروح نحو آفاق أبعد فاحتوته فكراً وعاطفياً ونفسياً وعالجت عقده عبر أسلوب عبقري يطلق عليه علم النفس الحديث (الاحتياالي النفسي)، وجذبت به بشكل مكثف ومركز إلى قصصها المثيرة فنتسي مع الليالي الرائعة مرارة الخيانة وعقدة المرأة، فقد وقع في حب شهرزاد وعدل عن قتلها.

هذه هي جوهر الأسطورة وفلسفتها والتي تقول أن على المرأة الحكيمة أن تعرف كيف تتعامل مع الرجل، عليها أن تعرف نقطة ضعفه، ومفتاح سره، والأسلوب

الأمثل لمخاطبته، والنقطة الجاذبة له، فهي تستطيع بفطرتها كأنثى وبقوة السحر الهادئ واللسان اللبق والنية الصادقة أن تطلق إشعاعات مغناطيسية مؤثرة في الرجل فتضيء جوانب روحه المظلمة بنورها الخفي لتمتص غضبه وعناده وتصلبه وعدوانيته، فتتقوض مساحة الخلاف بينهما فيلتحمان ويدوبان معاً في حب ووثام.

هل يحب الرجال التجديد؟

سألتني إحدى الزوجات بينما كنت مدعوة في إحدى المناسبات:

(لماذا كلما جددت في ثيابي ومكياجى ولون شعري لا يلتفت إليّ زوجي، وأضطرب حينها أن أنبهه، ألم تلاحظ أنني قد غيرت لون شعري، يتأملني كالأبله ثم يرد بكل جفاء (لا فرق عندي)!

بينما زوج صديقتي يلاحظ أدق تغيير في وجهها ووزنها وييدي رأيه باهتمام بالغ، ألا تعتقدين أن زوجي يهملني ولا يقيم لمشاعري أي وزن؟
وطرح هذا السؤال بشكل واسع على الحاضرات:

- ألا يحب الرجال التجديد؟

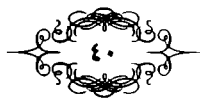
وقد اتفقن جميعاً على أن كل الرجال ملولون يكرهون الروتين ويحبون التجديد في مظهر زوجاتهم وسلوكهن، ويتمنون لو أن الزوجة قادرة أن تتشطر إلى عدة نساء في آن واحد.

هذا في العموم لكن هناك حقيقة علمية تقول أن البشر ينقسمون إلى نوعين (فروقيون، وتشابهيون)، فالرجال الفروقيون يحبون التجديد والتغيير في كل شيء، في المآكل، والملبس، والسفر، والمطاعم، والنساء، فهم ذو مزاج متقلب، ولهذا فالمرأة التي ترتبط برجل من هذا النوع تحتاج إلى أن تتشكل إلى عدة نساء وأن تجدد في أسلوبها وسلوكها وشكلها حتى لا يمل الرجل وتبرد عواطفه، هؤلاء يغيرون بين فترة وأخرى أثاث البيت، وديكوراته، وجدول أعمالهم مضطرب دائماً، فهم يتوقون إلى كل ما هو مثير ومدش، ولهذا قد تلاحظ زوجة الرجل الفروقي أنها حينما تغير لون شعرها وترتدي مثلاً الشورت بدلاً من قميص النوم فإن مشاعره تلتهب على الفور بعد سكون وهدوء.

وعلى العكس فالرجل التشابهي، يرى النساء كلهن متشابهات، والطعام له مذاق واحد، فهو رجل روتيني يرفض أن يغير نظام حياته وأسلوب معيشته، وحينما تحاول

الزوجة مثلاً تغيير ديكور الغرفة ينزعج جداً، هذا الرجل اعتاد على أن يتناول أصناف الطعام التقليدية ويذهب إلى المطاعم التي تعود عليها، ويسافر إلى البلد الذي اعتاد عليه، له ساعة استيقاظ ثابتة، وجدول زمني عريق لم يطرأ عليه أي تغيير منذ سنين، وتعرف زوجته أن الساعة الرابعة عصراً موعد قهوته، وهو متمسك بالهاتف القديم ولا يقنع بالأجهزة الحديثة والمتطورة ويعتقد أنها جميعاً تعطي ذات الفائدة.

ولهذا أقول ليس كل الرجال يحبون التجديد والتغيير، وعلى المرأة الفطنة أن تفهم طبيعة زوجها ومزاجه وصنفه كي تعرف أي طريق تسلك إلى قلبه.



كوني متجددة

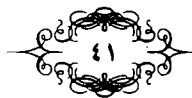
من أكثر الأسباب التي تجعل المرأة متململة ومتوترة هي حالة الروتين والرتابة في حياتها، فالبرنامج اليومي يتكرر، والعجلة تدور في اتجاه رتيب حتى أنها تبلغ مرحلة تفقد فيها طعم الأشياء، وإن كانت هذه الأشياء تشكل نعماً يتمناها كل إنسان على وجه الأرض.

تحتاجين عزيزتي نوعاً من التغيير والتعديل في نظام حياتك، وقد لا ننتبه إلى أن بعض اللمسات في ديكور المنزل قد تغير في المزاج، فيمكن على سبيل المثال نقل الجلسة العائلية إلى الطابق الثاني بدلاً من الطابق الأسفل.. ووضع بعض أصص الزرع في بعض الزوايا وتحويل المكان إلى ما يشبه الحديقة، ويمكن أيضاً أن يخرج لقاؤك الحميم بزوجك عن نطاق المألوف وذلك بتغيير الأماكن والأساليب والتجديد فيها، حتى يشعر زوجك أنك تختزلين عدة نساء في شخصك.

في الماضي شاهدنا فيلماً عربياً لـ (شويكار، وفؤاد المهندس) حيث كان الزوج رجلاً عابثاً له علاقات مشبوهة مع نساء من كل شاكلة ونوع.. المعالجة الذكية من جانب زوجته كانت أنها تقمصت هذه الشخصيات بحيلة ذكية، فكانت الأمريكية والإسبانية والإيطالية والمصرية، فتلك هي القراءة العميقة للذليل وإن كان فكاهياً ضاحكاً.

التغيير حتى في لون الشعر والتسريحة وطبيعة الثياب، إن مجرد ذهاب المرأة إلى صالون التجميل يرفع من معنوياتها ويحسن نظرتها إلى ذاتها، وفي نفس الوقت هو نوع من الانسلاخ المؤقت عن أجواء المنزل والتنفيس عن الضيق بجلسات الاسترخاء والمساج والعناية بالقدمين وغيرها.

وألاحظ أن النساء في مجتمعا يفضلن الترفيه في المقاهي التابعة للمجمعات التجارية الخائفة، في حين يمكن كسر هذا الروتين بالخروج إلى الحدائق والتنزه



بين الأشجار الخضراء والزهور اليانعة، إن المشي في الطبيعة له أثر كبير على نقاء
الرتتين المملوءتين بالضجر والملل.. فجرعات الأكسجين والنسمات الباردة كفيلة
بتطهير السموم من النفس والجسد.

أحياناً نشعر أن مجرد خروجنا عن الروتين قرار فيه مغامرة، وفي الحقيقة
نحن نحتاج هذه المغامرة لكسر طوق الملل الخانق والانطلاق بفضاء جديد وبمغامرة
جديدة.

العارضة كيلي كرويك تتصحك

(كيلي كرويك) عارضة أزياء سابقة اشتهرت في عروض الأزياء الراقية تكتب الآن عاموداً ثابتاً في مجلة اجتماعية من بيتها في (كاليفورنيا) قائلة إن عمل صناعة الملابس ومجلات الموضة هو وسيلة تجارية تسويقية تسحب أموال الناس من جيوبهم، لذا فإن المصممين يقومون بالتصميم وتطوير الملابس بصورة مستمرة لسبب واحد وهو استبدال الملابس التي اشتريتها في السنة الماضية بالملابس الجديدة، لذا أنصحك أن تتجاهلي الموضة وكوني أنيقة فقط.

في هذه الجزئية ينبغي أن نفصل بين هدفنا كمستهلكين وهدف المسوق التجاري الذي يروج لنا عبر الإعلانات وعروض الأزياء لاستقطاب جيوب وعقول النساء الخليجيات على وجه الخصوص، فليس من الحكمة الانجراف في تيار الموضة على حساب القيمة الشخصية للذات والقدرة الشرائية للأسرة والقيم الاجتماعية السائدة في المجتمع، ففي مسألة الثياب لا بد أن تعرف المرأة كيف تلبس؟ ومتى تلبس؟ وكيف تشتري ثيابها؟ فالمرأة رفيعة الذوق وراقية المستوى تضع لها استراتيجية وهدفاً في مسألة شراء الملابس.

فثمة أخطاء ذوقية تقع فيها بعض النساء حينما ترندي ثياباً مبهرجة بشكل استعراضية وهي في طريقها إلى الوظيفة، فالألوان براقية صارخة تدفع الناس إلى الاستهجان بدلاً من الاستحسان أو تلك التي تتزين بمجوهراتها نهاراً للفت الأنظار، فهذا الأسلوب خاطئ ومستنكر في عرف معايير الموضة بل إنه يتعارض مع شخصية المرأة الناجحة، فقد أثبتت الدراسات أنه لكي تنجح في عملك وترتقي إلى أفضل المراتب لا بد لك من ارتداء ثيابك بالطريقة التي لا تتعدى معايير المجتمع حولك، هذا لا يعني أنك تأخذين أذواق الناس في الحسبان وإنما القصد منه عدم التميز السافر في اللبس مشيرة عبر أسلوبك هذا أن ثيابي المميزة تعني أنني الأفضل والأغنى، فسمعك إلى هذا التميز بالأسلوب المبالغ فيه يضع حاجزاً بينك وبين الآخرين ضمن

الإطار الوظيفي، لاحظي أن الوظائف في الدول المتقدمة يرتدين زياً موحداً منسقاً وأنيقاً تدفعهن الرغبة في العمل والهدف في الإنتاج وليس استعراض ما تملك في خزانة ثيابها.

هناك إسراف كبير وهدر في ميزانية الأسرة بسبب الشراهة في التسوق حتى أصبحت هوية للماء الفراغ أو تنفيساً فعلياً لحالة الكبت والحرمان التي تعاني منها بعض النساء، فهذه الفوضوية في قضية اللبس والشراء إنما تعبر عن قلق داخلي في المرأة وانعدام حاسة الذوق فيها، فبعض المتخصصين العاملين يضعون خطة تساعد المرأة على تنظيم ميزانيتها الاقتصادية وتنسيقها مع احتياجاتها الشخصية بحيث تستطيع أن تحدد دوافعها الشرائية بصور منظمة، منها:

- الملابس التي تحتاجينها.
 - ماذا تملكين بالفعل من ملابس.
 - المبلغ الذي تحتاجينه في الإنفاق.
 - متى تنفقين هذا المبلغ.
 - هذه الخطة يفترض أن تتفق مع المهارات التالية.
 - اختيار الثياب المناسبة (النوع، اللون) في المكان المناسب.
 - التنسيق ما بين الثياب الجديدة والقديمة فربما جاكيت قديم وتنورة جديدة تصلح أن تكون زياً جديداً يعبر عن ذوقك ورقتك ولساتك.
 - اختيار الثياب التي تناسب المرحلة العمرية للمرأة فلا ينبغي أن ترتدي الأم والفتاة نفس الثياب
 - احذري تقليد أسلوب الأخرى في ارتداء الثياب.
 - الاهتمام بجودة ونوعية الثياب أكثر من طبيعة الموديل والألوان.
 - تأكدي أن مظهرك الخارجي يعبر عن شخصيتك الداخلية.
- هنا تبرز شخصيتك القوية الواثقة التي تسلك سلوكاً ذكياً فعلاً تجعل من مظهرك وثيابك صورة محترمة مؤثرة في الناس واطاعة بعين الاعتبار قيم المجتمع وفكره وأسلوب حياته.

النساء الأكثر جاذبية

هناك سبع خصال يصنفها خبراء العلاقات الاجتماعية للنساء الأكثر جاذبية

ممن لهن القدرة على نشر ذبذبات إيجابية أينما ذهبن، لأنهن يمتلكن حضوراً جذاباً ودافئاً في الأوساط الاجتماعية، وهي:

- ١- أنهن يلتقطن نقاط القوة وليس نقاط الضعف والنقص لدى الآخرين، بل ويشجعن عليها ويجعلنهم فخورين بذواتهم وأنهم متميزون وذو مكانة خاصة.
- ٢- يثقن بالمرء لدرجة أنه يلبي كل رغباتهن وتوقعاتهن، مما يرفع لديه منسوب الطاقة الإيجابية الدافعة دوماً إلى التطور والنمو.
- ٣- يحترمن الآخرين ويقدرن تجاربهم وينظرن إليها نظرة تميز حتى وإن كان فيها بعض السلبيات.
- ٤- إنهن صادقات مع أنفسهن يتصرفن بشكل تلقائي ووفقاً لقناعاتهن بأفكارهن ومبادئهن، فيجبرن الآخرين على أن يعجبوا بهن وقيموهن بمعايير خاصة تختلف عن باقي النساء.
- ٥- إنهن ينعمن بالسلام الداخلي مع أنفسهن لأنهن لسن بحاجة إلى إثبات أي شيء لأي شخص.
- ٦- يصفين جيداً ويصدقن ما يقوله الآخرون لأنهن مهتمات به مما يشعر المرء بأهميته.
- ٧- إنهن مستعدات لأي نقاش صادق وأمين بلا زيف مما يجعل المرء مستعداً للبوح بمكنون نفسه لهن.

برود المرأة الجنسي

استجابة المرأة للعلاقة الحميمة ينبغي أن تفهم على أنها نتاج تفاعل فسيولوجي وسيكولوجي على حد سواء، ومتى ما أصاب هذه المكونات عطل أو خلل فإن المرأة تهرب من المعاشرة وتتذرع بمبررات واهية لأنها بكل بساطة لا ترغب، لا تريد، فشيتها باردة وأحاسيسها خابية، وهذا البرود له أسبابه النفسية والعضوية. وسأتناول في مقالي هذا الأسباب النفسية لأنها الأهم والأكثر شيوعاً بين النساء، فأصعب موقف تتعرض له الزوجة عندما تجد نفسها مجرد آلة أو جسد هامد عاجز عن التفاعل الحميم مع شريك الحياة لأنها بكل صراحة لا تشعر بالشوق والرغبة إليه.

دعونا نخوض في هذه الأسباب ونذكر تفاصيلها ومنها:

١- انعدام الحب: فالمرأة السوية لا تتفتح مسامحتها إلا مع الرجل الذي تحبه وتهواه، وإذا فقدت العاطفة كانت مجرد مؤدية لدور تمثيلي خالٍ من المشاعر والانفعال، فأحياناً كثيرة لا يحدث الانجذاب الكيميائي بين الرجل والمرأة رغم أن كل منهما يتمتع بصفات جيدة، فالتيار العاطفي الذي يكهرب الشريكين معدوم، وقد تجد الزوجة نفسها عاجزة عن تحديد سبب برودها وانطفاء أشواقها.

صارحتني إحدى الزوجات قائلة لي: إنه لا يثيرني، لا أشعر برغبة في وصاله، ولا أعرف السبب رغم أنه رجل مثالي لكنني أعاشره بالمعروف ولهذا بقيت علاقتي به مية باردة.

٢- الإهانة والتجريح: عندما تتعرض المرأة للإهانة والتجريح من زوجها فإنها تجد صعوبة في التفاعل الحميم ما لم يحاول الرجل إذابة ثلوج عواطفها وتهيتها للوصال بشكل تدريجي وودي.

٣- الشعور بالنقص لفقدانها التقدير لذاتها: فالمرأة التي تشعر بالنقص بسبب خلوها من معالم الأنوثة فإن هذا الإحساس التراكمي يشعرها بسوء التوافق

مع ذاتها، وبالتالي إحساسها أنها غير مرغوبة جنسياً عند زوجها، فقد تكون ضامرة النهدين أو الوركين، أو هزيلة الجسد، أو بدينة جداً.

٤- العقم: فالمرأة العقيم تشعر بعدم جدوى المعاشرة، وبالتالي تبرد رغبتها مع مرور الأيام .

٥- التنشئة الخاطئة للفتاة: بسبب الكبت والقمع فيؤثر مستقبلاً على تفاعلها وانفتاحها على الرجل.

٦- الانشغال بهموم الحياة: الانشغال الفكري بهموم الحياة يطفى رغبة المرأة لأنها شبكة من الأعصاب والأحاسيس المرهفة فبمجرد أن تنهك هذه الأعصاب تتعطل الرغبة وتخمد.

٧- الفهم الخاطئ للتدين: الزهد الجامد والخجل المفرط والتحفظ الثقيل ، كلها عوامل سالبة لطاقة المرأة وحيويتها والذي يطفى رغبتها الجنسية لأنها تعتقد أن الجنس عملية حيوانية رخيصة وليس علاقة حب فيها متعة وحياء.

٨- إحساس المرأة بالتفوق على الرجل: وأن شخصيتها أقوى وأفضل وأعلم منه، كل هذه المشاعر تغذي فيها نوعاً من النفور المبطن الذي لا يعلن صراحة وإنما يترجم عبر الممارسة الثقيلة والمتكلفة التي تفتقد الى الذوبان والانسجام. في الحلقة القادمة نتناول المزيد من أسباب برود النساء الجنسي.

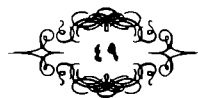
الأمان .. ذلك الفردوس المرغوب

حينما تعبر المرأة عن حاجتها إلى الرجل فإن أول مطلب يتقدم سلم أولوياتها هو (الأمان) وعندما تصف حبها للرجل تقول (أحسست معه بالأمان)، وتبرر نفورها منه قائلة: (لم أشعر معه بالأمان).

فالأمان يُفسر في ثقافة المرأة الفطرية كشجرة ضخمة ذات أفرع وظلال تثمر بأشهى فاكهة، فالرجل هو الشجرة القوية الراسخة الجذور التي تستند عليها المرأة وتحتمي في ظلها من تقلبات الزمن ولياليه المُرّة وتكتفي بثمرها لتعيش بعزة وكرامة، فالرجل قوي الشخصية هو الذي لا يتزعزع في المحن، ولا ينهزم أمام العقبات، وهو من تعتمد عليه المرأة وتستظل بحمايته وتستند عليه في السراء والضراء، وهو الشهم عزيز النفس الذي يوفر لها حياة كريمة وظروف معيشة مريحة حتى لا تذللها الحاجة فتلجأ لغيره وتهدر كرامتها.

إنه الأمان النفسي والعاطفي والمادي وهي مكونات الرجل الأمين الصالح الذي يرعى المرأة ويصونها كجوهرة ثمينة.

فالأمان هو الفردوس الحقيقي الذي ترغبه المرأة لتعيش سعيدة هانئة.



الثقة بالنفس عنوان جمالك

هل تساءلت يوماً ما هي صورتك الذهنية عن نفسك؟ وهل أنت متصالحة مع ذاتك؟

هل تشعرين بالاضطراب عندما تخسرين شيئاً ما أو عندما تقارنين نفسك بمن هي أجمل وأفضل منك؟

هل تعتقدين أنك لست جميلة وعليك بإجراء عمليات تجميل لتبدين أكثر جاذبية؟ فمهم جداً أن تبدئي الآن بتقييم ذاتك بمقتضى معايير جوهرية محكومة بالعقل والمنطق والروح.

فأنت لست جسداً أو تمثالاً يحتاج باستمرار أن يُصقل ويتجمل، فهذا جزء بسيط من منظومة الجمال الكاملة، فلكل إنسان هالة تؤطر شخصيته من الخارج، وتستمد هذه الهالة موجاتها من الروح الداخلية من الجوهر، فكلما كنت مقتنعة بنفسك، واثقة أنك تمتلكين قدرات مميزة وذكاء وموهبة وحضوراً ولباقة أعطيت لهذه الهالة وهجاً براقاً أمام الناس، سيرون أنك امرأة ذات شخصية وامرأة جميلة الصفات، رائعة الحضور.

فالمرأة المضطربة تتشكك بجمالها وذكائها وقدراتها فتتطفئ هالتها وتفقد تأثيرها على الناس، وقد أثبتت معظم الدراسات النفسية أن النساء فاقدمات الثقة بالنفس هن الأكثر ميلاً إلى إجراء عمليات التجميل ومحاولات التشبه بالفنانات وهذا ما يطفئ بريقهن الداخلي وبصمتهن المتميزة واعتبارهن الخاص، ولوحظ أن الرجال لا يفضلون الزواج من امرأة خضعت لعمليات تجميل في مختلف أنحاء جسدها، لأن الصورة الظاهرية تفقد دهشتها مع التعمد طالما كان المجال الروحي أو الكيان الداخلي معطوباً وناضباً لأنه هو من يشعل التفاعل العاطفي والفكري ويوقد جذوة الحب في سياق العشرة.

فالمرأة التي تثق بنفسها تتصرف بعفوية وإيمان بذاتها ولا تحتاج إلى التأكيد الخارجي أو التعزيز من الآخرين، فهي هادئة دون غرور، تشعر بسكينة نابعة من وعيها بشخصيتها الحقيقية ومكونها الداخلي، فإذا لم تكوني واثقة من نفسك ستكونين حساسة جداً إزاء نقد الآخرين حتى وإن كان نقداً هيناً عفوياً، وستشعرين دوماً أنك مهانة أو أن لا أحد يقيم لك اعتباراً، أو أنك لست ذات قيمة، فتخفض روحك المعنوية وتفقدين أجمل هالة حتى لو كانت مقاييس جمالك البدنية مثالية، وهذا كله يعود إلى نظرتك الناقصة والسلبية إلى نفسك، فسلوكك وتصرفاتك انعكاس لنظرتك الذهنية إن الشخصية الساكنة الوديدة والمطمئنة مريحة وجذابة للناس، وهي تبرز توازنك الجميل الذي يعبر عن ثقتك الشديدة بنفسك التي تشع من هالتك الخاصة.

في العدد القادم بمشيئة الله سأذكر لك معايير الثقة بالنفس، ومن هم الناس الذين يتمتعون بهذه الخاصية.

هذا النوع من النساء

في أغلب الأحيان تصادقنا النساء المزاجيات اللاتي تتحكم فيهن عواطفهن دون معايير ثابتة أو مرجع مثالي من القيم، فأهواؤهن النفسية هي التي تتحكم بهن دوماً، لكن هذه المرأة التي أكتب لكم عنها لفتت نظري في مواقفها العادلة ومقاييسها الحكيمة، ولهذا كان لكلماتها على أولادها وكناتها وزن، ولرأيها احترام خاص، لأنها أثبتت بالفعل أنها ذات شخصية قوية، فعندما تحدث خلافات بين أولادها وكناتها تقف ضد أولادها متحيزة إلى كنهاها وتدفعهم إلى مراعاة الزوجة ومداراتها والتودد لها وإظهار المحبة والعطف، تقول كلمة الحق صريحة حتى لو كانت لا تتفق وهوى نفسها، إذا أخطأ ابنها أو أذنب تتخذ منه موقفاً متصلباً وعنيداً حتى يثب إلى رشده فيصح خطأه، تأتيها ابنتها شاكية من بخل زوجها تسمعها بتأن ثم تنصحها كي تحفظ بيتها وتصون كرامة زوجها.. تستشيرها الجارات في مشاكلهن الاجتماعية وهمومهن الخاصة، فبيتها وقلبها مفتوحان للناس، إنها ذلك المعدن الأصيل الذي أخذ يتلاشى ويتلوث بفعل قيم الحضارة المادية التي تسلب المرأة جوهرها الثمين وتلبسها ثوب الخنوع والضعف.

هذه المرأة لا يعجبها نساء هذا الزمان لأنهن على حد قولها يفتقدن إلى الحنان ويتصفن ببرود العاطفة، ولهذا السبب كثرت الخيانات والخلافات الزوجية، جاراتها يتنדרن قائلات لو أنكِ رشحتِ نفسك في البرلمان لكنتِ خير نموذج للمرأة المسلمة الصالحة.

حقيقة هذا نوع نادر من النساء نحتاج أن نستلهم منها أروع المثل والمبادئ.

الكعب العالي يذهب بعقول النساء!

بعثت لي إحدى قارئات (مجلة اليقظة) إيميلاً تطلب مني تحذير نساء مجتمعنا من الكعب العالي، فالكعب العالي كما تظن المرأة يحسن مشيتها وأناقته على اعتبار أنه يضيف عليها دلالاً وأنوثة، وبعض النساء يرتدين الحذاء بالكعب العالي ليبدن أطول قامة، ولعلّ بعضهن يجدن الكعب العالي أنسب في الحفلات حيث ارتداء ثياب السهرة الطويلة.. فأياً كانت المبررات فإننا ندرك أن المرأة تضحي بكل شيء أمام الجمال لأنه قضيتها الأولى حتى وإن كان على حساب صحتها!

دعونا نقرأ آخر الدراسات التي أجريت في السويد حيث حذر العالم السويدي (يارك فليترمارك) من أن ارتداء الكعب العالي يصيب المرأة بتوتر شديد في قدميها على نحو يجعلها لا تسير بطريقة صحية، وهذا قد يؤدي إلى منع المستقبلات العصبية في عضلات القدم من إطلاق الدوبامين وهو مركب مهم للغاية لسلامة العقل، وكتب (فليترمارك) في دراسة حديثة في دورية (هيوبوشيس) العلمية الطبية أن نظريته تفسر سبب ارتفاع معدلات الإصابة بـ (الشيذوفرنيا) بين النساء في الدول الغربية التي يكثر فيها ارتداء النساء للكعب العالي، وأضاف أن ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي بدأ قبل ألف عام وأدى إلى ظهور أول حالات الإصابة بالشيذوفرنيا.

وبدأت آلية تصنيع هذه الأحذية في ولاية (ماسا شومستس) الأمريكية وانتشرت في إنجلترا وألمانيا ثم باقي العالم الغربي، ووافق هذا الانتشار زيادة في معدلات الشيذوفرنيا.

وأضاف أنه أجرى دراسة تتبع لأول مكان في العالم ارتدت فيه المرأة الكعب العالي كان في (ميسوبوتاميا) أرض ما بين النهرين في العراق حالياً.



ويؤكد هذا العالم أنه إذا لم تصب المرأة بالجنون والفصام العقلي (الشيذوفرنيا) على أبعد تقدير، فإن أضرار الكعب العالي على العقل تظهر انخفاضاً في نسبة ذكاء المرأة وسرعة استيعابها.

فهل تقرر النساء بعد هذه الدراسة التخلص من أحذيتهم ذات الكعب العالي
حماية لعقولهن؟!

أشك في ذلك!



أمّات يحترقن كالوقود!

دعنتي هذه السيدة على مائدة فطور في إحدى مقاهي المارينا حيث سبقتها دموعها قبل تعابيرها وانفعالاتها الحادة.

سيدة في العقد الخامس من العمر، لها مسحة من الجمال الغابر، عبرت في حديثها عن ضياعها وشعورها بالوحدة وهروب أولادها وكره كنانها لها، الصور المأساوية التي ترتبها المرأة الشاكية دون أن تلتقط خطأً إيجابياً منها.

فهي ترملت صغيرة واحتضنت أولادها الأربعة وكافحت لتربيتهم، فحرمت نفسها من الزواج وصانت روحها من أجلهم، فقدمت وأعطت وألقتهم من كدها وتعبها حتى كبروا وتزوجوا وتوقعت حصادها بعد هذه السنين أولاداً يردون لها بعض الجميل، لكنهم قساة، أنانيون، نسوا اليد التي كانت تطعمهم، والروح التي تحرسهم، خطفتهم زوجاتهم فتركوها وحيدة تناجي الجدران باكية، انتهت الحكاية.

إن التضحية قيمة عظيمة، والعطاء رمز النفوس الكريمة لكنهما في بعض الأحيان يشلان الأبناء ويعدمان فيهم الإحساس بالمسؤولية والحرمان، ونعتقد أننا نعمل ما في صالحهم، وفي الحقيقة أننا نضرهم، لأننا لا نترك لهم فرصة معايشة التجربة والتعرف على مذاقات الحرمان والعطاء والعمل وكل المواقف التي تربيتهم وتصنع منهم رجالاً يتحملون المسؤولية.

ففي قصة هذه المرأة أنها كانت تلبّيهم على الفور، فتجوع ليأكل أولادها، وتحرم نفسها ليشبعوا، فلم يشعروا بعد فترة إلا وهذه الأشياء صارت من موجبات حقوقهم، فما الضير لو جاعوا معاً وعانوا معاً وفكروا بصوت عال كيف يحلون مشاكلهم ويقفزون فوق هذه السدود القاسية بحثاً عن منافذ الحياة (أقصد هنا الأم والأولاد).

والأمر الآخر أن الأم في كل مرة تشعرهم بالمنة وتنتظر الجميل بذات الكم الذي قدمته في الماضي، ولن يحصل ما تتمناه وستخيب توقعاتها لأنها ربتهم على الأنانية

دون قصد منها، ربتهم ليأخذوا فقط، غدت فيهم ودون أن تشعر اللامبالاة والكسل والتخمة الساذجة فنسوا سنوات كفاحها أو بالأحرى استوعبوها بشكل مختلف.

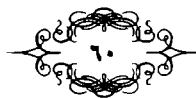
فأقول لهذه الأم كان يمكن أن توازني بين مطالبك الخاصة ومطالب الأولاد، وتفكري بمستقبلك ضمن مستقبلهم وتخططي في سياق المصلحة العامة حتى تقضي يوماً وأنت متصالحة مع نفسك مؤمنة أنك قد أدت الرسالة بالشكل الصحيح دون أن تشعري في قرارة نفسك أنك مهضومة الحق ولا تنتظري الاستحقاقات وأنت غاضبة متذمرة، لأنهم كما ذكرت لك كبروا وهم مؤمنون أن هذه حقوقهم المفروضة عليك ولم يدركوا أنها تضحيات، وهذا للأسف خطأ جميع النساء في عالمنا العربي حينما يصبحن وقوداً للأسرة فيتحولن في النهاية إلى رماد.

تقاعد المرأة.. رحلة سعادة

المرأة تتطلع بشوق للتقاعد لكي يتسنى لها ممارسة حياتها الخاصة وأنشطتها الاجتماعية بأكبر قدر من الحرية، ولهذا فهي تستعد لهذه المرحلة من حياتها بتفائل وابتهاج دون إحساس بالإحباط أو اليأس، فالمرأة تحكم على نفسها بمدى حميمية علاقتها بزوجها وأبنائها وصديقاتها وكل الناس حولها، بينما الرجل يحكم على نفسه وقيمه الذاتية بمقتضى عمله وإنجازاته، ففي دراسة حول معايير القيمة الذاتية بالنسبة للرجال والنساء تبين أن نحو ٧٠٪ إلى ٨٠٪ من الرجال في كل أنحاء العالم يؤكدون أن أكثر جوانب حياتهم أهمية هو عملهم، بينما أكدت النساء أن الأولوية في حياتهن كانت دوماً لأسرهن، ولهذا فإن النساء المتقاعدات إما يواصلن المضي في شبكات العلاقة التي سبق وأقمنها في مجال عملهن، أو أنهن يقمن شبكات جديدة من العلاقات، وفائق الوقت يقضينه في مشاريع جديدة أو ممارسة هوايات لم يستطعن من قبل ممارستها نتيجة لانهماكهن في العمل، فبعض النساء يعدن ثانية للدراسة أو يكرسن وقتهن في المشاريع الخيرية أو يلتحقن بالأندية الرياضية لاستعادة رشاقتهن وللحفاظ على حيويتهن، فكل المهام التي تمارسها المرأة المتقاعدة قائمة على عنصر التفاعل مع الآخرين، والمرأة عادة ما تحدد هويتها تبعاً لأمر عدة: فبإمكانها أن تقوم بمهام البيت والاعتناء بنفسها وممارسة نشاط ما، وقراءة الكتب، وستجد أن حياتها بعد رحلة عمل طويلة أكثر سعادة، وأكثر حيوية وتجدد، فهي في الواقع غير متقاعدة.. لأنها في الماضي كانت تشتكي من ضيق الوقت وانشغالها بأولادها في المدرسة حيث المذاكرة والمتابعة، وتعتقد أنها الآن قد تفرغت كلياً لذاتها وأن حياتها ملكها لوحدها، فأولادها كبروا وتزوجوا وعليها أن تفكر في تجديد حياتها الزوجية والقيام برحلات ممتعة ليقضيا شهر عسل آخر.

ويحصل أن تشتكي بعض المتقاعدات من أزواجهن المتقاعدين الذين تتناهم حالة مزاجية سيئة للغاية إذ لا يرغبون في فعل أي شيء وكل ما يقومون به هو

التجول بالمنزل والتذمر من أصدقائه الذين تخلوا عنه، ولم يعودوا يتصلون به وربما يترصدون تحركات زوجاتهم وكل ما يفعلنه، وقد يبدوون في السيطرة على حياتهن كما كانوا يعاملون الموظفين سابقاً ويسقطون كآبتهم وضجرهم على زوجاتهم، وهذا بالتالي سيجر الزوجين إلى المشاحنات والشجار والصدام المستمر الذي يضطر بعض الزوجات إلى طلب الطلاق أو الهروب المستمر من البيت، وهنا يتحول البيت إلى جحيم ما لم ينشغل الزوج المتقاعد بهواية أو عمل أو جماعة من الأصدقاء تمتص إحساسه بالوحدة.



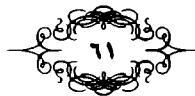
احذري الكاذب الرومانسي

تأتيني رسائل كثيرة من فتيات ونساء ناضجات، وأحياناً ألتقي ببعضهن ليعبرن عن إحباطهن والألم النفسي الذي لحق بهن جراء علاقات زائفة وكاذبة برجال أوهموهن بالحب الرومانسي وحلّقوا بهن في سماء العشق والهيام، ويدهشني أن بعضهن سيدات متعلمات على درجة عالية من الجمال والذكاء إلا أنهن انجرفن وراء وهم الحب حتى وقعن في الفخ، وهؤلاء الرجال ليسوا فرسان حب كما تظن الفتيات والنساء فيندفعن نحوهم عبر الدردشة على الإنترنت أو يلتقين بهم في مجال أعمالهن أو الجامعة أو أي مكان، فهذا النوع من الرجال أشبه بالثعلب الماكر يتسلل إلى الضحية متخذاً من جاذبيته وأسلوبه ونظراته وأحاديثه المعسولة منفضاً إلى قلب المرأة أو الفتاة فتثق به وتسلمه قيادها وأسرارها وتمشي خلفه كالمخدرة المسحورة، فتعجز عن تفنيد أكاذيبه أو خداعه إنما تتسلل إرادتها وعقلها فتعطيه كل ما تملك باستسلام مطلق، الجنس الهدايا، الأموال، الخدمات... وهو في قرارة نفسه يعتقد أنها غبية وساذجة فيمضي بابتزازها واستغلالها.

إحدى الفتيات المفتونات سلّمت صورها إلى الشاب المخادع الذي تحبه وهي واثقة منه أنه سيتزوجها لكنه للأسف استغل هذه الصور فيما بعد لمساومتها على فعل الفاحشة معه ومع أصدقائه والافضحها بالإنترنت، وأخرى صوّر لها شريطاً إباحياً وعندما فكرت أن تتفصل عنه بعد خلافها معه هدها أيضاً بهذا الشريط.

والمؤسف في الأمر أن الفتاة أو المرأة المخدوعة ترفض الحقيقة وترفض الواقع وتفضل أن تعيش الوهم والكذب والخداع، فتعرض في النهاية إلى صدمة عاطفية تفقدها الثقة بكل رجل وبنفسها أيضاً، فحتى المصحات النفسية ترتادها فتيات تعرضن للاغتصاب في الآخر بعد قصة حب كاذبة.

ينبغي أن تعلم كل فتاة أو امرأة أن الرجل الكاذب يطلي رغبتة الجنسية بالكلام الناعم والأسلوب العذب والمشاعر الدافئة ويطمئنتك أن حبه طاهر، عفيف، ولا يفكر



أبدأ بأن يجرك إلى الخطيئة لأنه يعرف بدهائه ومكره فيستدرجك حتى تستسلمين له وأنت مغيبة الوعي، فالحب الحقيقي لا ينمو في الظلام وفي اللحظات الخاطفة لأن ما يحدث هو انفعال غريزي ينطفئ بعد المعاشرة الحرام فيلقيك على الرصيف ويختفي، الحب الصادق ينمو في النور وبترعرع تحت ضوء الشمس ويتوج بالزواج، والا كان عبثاً ولهواً ونزوة تدفع ثمنها دائماً الفتيات والنساء.

الرجل الشريف الصادق هو الذي يطرق الباب ولا يماطل أو يسوّف، إذ تأبى عليه كرامته وشهامته أن يلتقيك في بؤر الظلام المحرّضة على الفاحشة. كل ما تحتاجه المرأة هنا بعضاً من الوعي والإرادة لتفلت من شباك هذا الثعلب المخادع حتى تتجو بنفسها من مصير بأس.

عناية الله حفظتها..

هذه القصة قرأتها للكاتب -عبد العزيز المقبل- في كتابه (خمسون زهرة من حقل النصح) وقد أثرت بي إلى حد كبير حتى أنني لم أتمالك دموعي فبكيت، والقصة تتحدث عن امرأة صالحة مؤمنة محبة للخير يلجج لسانها بذكر الله وتحاسب نفسها كثيراً، فلا تستغيب أحداً أو تتفوه بسوء، فإذا ذكرت نار جهنم ارتعدت وفزعت ورفعت كفيها إلى الله سبحانه ضارعة أن يقيها غضبه، وإذا ذكرت الجنة شهقت رغبة فيها فكانت على خلق قويم، تحب الناس، تساعدهم تألفهم وتتواصل معهم قرية لله.

فجأة شعرت بألم شديد في فخذي فحاولت عبر الكمادات والدهون والمراهم أن تكافح الألم لكن دون جدوى فالألم يزداد بشدة، أخذها زوجها إلى عدة مشفيات وأطباء في لندن وهناك في مشفى كبير أجريت لها تحليلات دقيقة واكتشف الأطباء أن هناك تعفنًا في الدم، فبحثوا عن مصدره فكان في موضع الألم في الفخذ فشخصوا أنها تعاني من سرطان في الفخذ وهذا هو مصدر الألم والعفن ولهذا وجدوا ضرورة في بتر رجل المرأة من أعلى الفخذ حتى لا تتسع رقعة المرض. وهنا تقبلت هذه المرأة الصالحة قدرها بصبر واستسلام، شاكرة ربها على هذا البلاء والاختبار فكان لسانها في غرفة العمليات لا ينقطع من ذكر الله وشكره والتضرع إليه.

ويستعد جمع الأطباء لإجراء العملية فيوضع الموس في المقص ويحدد بدقة موضع البتر وفي حذر وخوف وتربص يوصل التيار الكهربائي في المقص وما يكاد المقص يتحرك حتى ينكسر الموس، دهش الأطباء فأعادوا الكرّة بوضع موس جديد وتكررت الصورة نفسها وينكسر الموس، وما يكاد ينكسر للمرة الثالثة حتى توقف الأطباء وسط حيرة شديدة علقت على وجوههم، فأول مرة في تاريخ العمليات يحدث ذلك، فراحوا يتبادلون النظرات ساهمين، فتشاوروا بشكل سريع، ففكروا

بإجراء جراحة للفخذ التي حاولوا بترها، وكانت الدهشة التي صعقتهم، فما كاد المشرط يصل إلى وسط أحشاء الفخذ حتى رأى الأطباء بأم أعينهم قطعاً متعفنًا بصورة كريهة، وبعد عملية يسيرة نظفوا المكان وعمموه.

أفاقت المرأة من التخدير وقد زالت عنها الآلام بشكل نهائي حتى لم يبق لها أثر، التفتت المرأة الصالحة إلى رجلها فما وجدت أثراً للبتر ورأت زوجها يحدث الأطباء الذين غمرتهم الدهشة، فراحوا يسألون زوجها هل حدث أن أجريت لزوجته عملية جراحية في فخذها، فعرفوا أن حادثاً مرورياً تعرضت له قبل فترة طويلة وقد جرح فخذها جرحاً بالغاً في ذلك الموضع..

هتف الأطباء المذهولين في صوت واحد (إنها العناية الإلهية!).

وكم كانت فرحة هذه المرأة عميقة، فقد انجلى كابوس الخطر وشعورها أنها ستمشي على رجل واحدة فيما لو بتر ساقها.

حمدت الله عز وجل وشكرته على لطفه وعنايته وقد اغرورقت عيناها بالدموع لأنها نجحت في هذا الاختبار ولم تجزع أو تيأس.

فما أحوجنا نحن النساء أن نعيش بهذه الروحية العظيمة حتى نهزم كل مصاعب الحياة.

الرجال يحبونها مرحة

تجتهد المرأة في دأب ونشاط لاستمالة مشاعر زوجها بجميع وسائل وفنون حواء، ثم تستسلم يائسة، لا جدوى من هذا الرجل المحير الذي لا تعرف كيف ترضيه، فقد صارحتني زوجة شابة بحكايتها الطريفة قائلة:

صرت لزوجي فنانة وأرتست، أتغير باستمرار لأرضي مزاجه، تارة شقراء وتارة سمراء، تارة نمره متوحشة وتارة أرنبه وديعة، لم أستطع إلى الآن استيعاب مزاجه وفهم احتياجاته.

قلت لها: إن لكل رجل مفتاحه الخاص ولكن دعينا نستقري آراء الرجال لنعرف أي نوع من النساء يفضلون.

حينما سألت كثيراً من الرجال عبر الفيس بوك وحتى المقربين ومحيط العمل أجمعوا أن الرجل يحب الزوجة المرحة ويكره الكئيبة التي تجعل من بيتها قلعة صامته كل ما فيها بارد وموحش.

فالرجل حينما يتذكر أن بانتظاره زوجة ضاحكة الوجه، دائمة التبسم، فإن قلبه ينشرح فيتحمس للعودة إلى البيت في وقت مبكر، لأن المرأة المرحة تشع حيوية وأنساً وفرحاً في البيت وتخلق جواً ممتعاً عبر الحوارات الطريفة والأحاديث الشيقة، والنكدية العابسة الوجه المنقبضة النفس الصامته كتمثال شمع، تُدخل الملل والهم والغم في بيتها، وقد أسرني زوج أن زوجته رشيقة كفصن البان، أنيقة كالأميرة الراحلة ديانا، جميلة كنجمات السينما، لكنها على حد تعبيره دائماً (مبوزة) و(مكشرة)، ذات مزاج سوداوي كئيب، أشبهها بالدمى التي تعرض على واجهات المحلات مجرد صورة جميلة لكنها ميتة باردة التفاعل، الانفعال الوحيد الذي ترسمه على وجهها (العبوس)، فالرجل على حد قوله يحب الجمال في المرأة، لكنه يحبه جمالاً حيوياً، ناطقاً، متحركاً، متفاعلاً، وإلا تزهده العين وتمله النفس.

إذن..

اضحكي يا بنت حواء وابتسمي لتأسري زوجك في فخ من غسل!



المتفنجات

ثمة ظاهرة سلبية أخذت تنتفشى بين النساء وبحسبنا خصلة من خصال الأنوثة والتهديب، وأرى من واجبي أن أنبههن إلى هذا الوهم الذي غرقن فيه.

ومن أقصدهن في حديثي هن (بالمفنجات) النساء اللاتي يعانين من انفصام الشخصية لأنهن داخل بيوتهن شرسات، عصبيات، كثيرات النق والنكد، غليظات الطبع، لأصواتهن نبرة حادة تثقب الرأس، وخارج البيت يلبسن جلد الأفعى الأملس الطري، ويخاطبن الرجال بخضوع أنثوي مثير ويتحدثن بنبرة رقيقة مشبعة بالليونة والدلع، حتى أن بعض الحمقى تنطلي عليه الأكذوبة ويحسد في ضميره زوج هذه المرأة لأنه محظوظ بزوجة كاملة الدسم!

في إحدى المرات واجهت امرأة من هذا الصنف وقلت لها صراحة (لماذا تتمعين في الحديث مع الرجال وترققين صوتك؟ فإن في فعلك هذا معصية وإثماً كبيراً) فأجابت إنها تفعل ما يمليه عليها الأتيكيت!

وهنا الخطأ.. حيث تختلط المفاهيم ببعضها البعض، فالأتيكيت مصطلح فرنسي يتناول أدبيات السلوك والتعامل الراقى في الحياة، بعضه ينسجم ومفاهيم ديننا وعاداتنا، والبعض الآخر يتنافى حتى مع قيمنا الاجتماعية.

والأتيكيت الحقيقي يعني أن تتصرف المرأة باحترام وتحفظ ولياقة أمام الناس، وتخاطب الرجل بلسان لبق فصيح، موزون لتصبغ التعامل بلون أخوي قائم على الاحترام والتقدير، وهذا ما تحث عليه جميع الأديان والعادات والقيم الإنسانية العالمية كافة.

أما المرأة التي تخضع في القول وتخاطب الرجال بنعومة وتتميع في حركاتها، فإنها تثير شهوتهم ومطمعهم، وتحرضهم على التحرش والإيذاء، وقد نهى الله عز وجل في كتابه العزيز نهياً قاطعاً وحاسماً هذا الفعل، بقوله: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾ الأحزاب: ٣٢.

والمضحك في هذا الأمر أن هذه المرأة حينما تعود إلى بيتها وفي خلوتها مع زوجها تتصرف على سجيتها ، فهي نسرة بكل معنى الكلمة، وأعتقد أن هذه النوعية من النساء تعاني من مرض نفسي عنوانه (انخفاض تقدير الذات) .
والأصلح لهؤلاء النسوة (التوازن) فلا النسرة الشرسة مرغوبة ولا المتفجعة عن تصنع سمج مطلوبة.. الأفضل أن تتصرف المرأة على سجيتها وتتحدث بعفوية وشفافية حتى تكسب محبة وتقدير الناس واحترامهم.

بُشرى سارة لقصيرات القامة!

في هذا العصر تتطور مقاييس الجمال وتتعمد معاييرهم، إذ تفرض الثقافة العالمية نمطاً معيناً على كل بقاع العالم، وتصدره إلينا وسائل الإعلام، فيؤمن البعض بهذا النموذج أشد الإيمان حتى وإن كان منافياً للذوق والفطرة.

فالطول الفارع، والنحافة الشديدة، والبشرة البيضاء، والعيون الملونة.. مقاييس أوروبية بحتة لا تحتاج فيها المرأة إلى معاناة أو تكلف، فمعظم الأوروبيات طويلات القامة، بيض البشرة، زرق العيون، بحكم المناخ والطقس، هكذا اقتضت إرادة الله عز وجل، فللشعوب أطوال مختلفة وألوان متباينة وأنماط شكلية متعددة، ومن غير المعقول تغيير نمط شكلك وتقليد آخر لأنها حماقة وسذاجة.

فالمرأة الخليجية سمراء، ذات شعر أسود، وعيون سوداء، وطول متوسط في الغالب، لها ملاحظتها المتميزة كتوابل الشرق المعبقة بعطر البحر وسحره، فعندما تحاول تزييف ألوانها بإضافة نكهات مصنعة كالعذسات الملونة والشعر الأشقر الأقرب إلى اللون الثلجي فإنها أشبه بالغراب الذي يتشبه بالطاووس، حيث تفقد أصالتها، وتخسر هويتها، وتشوه فتنتها.

وتدهشني بعض النساء أو الفتيات متوسطات الطول والأقرب إلى القصر نوعاً ما حينما يلعن طولهن ويسخرن من قاماتهن القزمة على حد وصفهن ويشعرن بالنقص أمام الطويلات الفارعات، ويتابعن بحسرة العارضات دون أن يلتفتن إلى الأشياء الأخرى الإيجابية في جمالهن.

وهنا أقدم لهن دراسة من بريطانيا قد تخفف عنهن وطأة هذا الإحساس المزعج المدمر للثقة.

ففي أحدث دراسة بريطانية عن المرأة القصيرة أظهرت أنها الأكثر أنوثة وجاذبية للرجال بصفة عامة وأكثر نشاطاً وحيوية، وذكرت الدراسة أيضاً أن التكوين الجسماني للمرأة القصيرة يعكس لدى الرجل شعوراً بالقوة والقدرة على

احتوائها، وكذلك فإن من أهم مميزات المرأة القصيرة أن عمرها الحقيقي لا يبدو عليها وتكون دائماً في حالة من الابتهاج والسعادة مثل الفتاة الصغيرة.
أعتقد أن هذه الشهادة كافية لتستعيد المرأة القصيرة ثقتها بنفسها وتفتخر أنها الأكثر أنوثة وجاذبية!

حياء المرأة

الحياء من صفات الجمال في المرأة، فالمرأة الخضرة تتورع عن مقارفة الأفعال والأقوال المسيئة لرفقتها ونعومتها، فكلما خجلت المرأة حافظت أكثر على أنوثتها وأدبها، والقرآن الكريم ذكر هذه الصفة في ابنة شعيب عليها السلام في قوله تعالى: (فجاءته إحداهما تمشي على استحياء قالت إن أبي يدعوك ليجزيك أجر ما سقيت لنا).

هذه الآية من سورة القصص تقدم نموذجاً مثالياً للمرأة الخضرة التي لا تخالط الرجال وتبتعد عن الأماكن المشبوهة، وحينما تضطر لمخاطبة رجل إنما تأتيه مطرقة، خجولة، حتى لا تكون مطمئناً لنفسه المريضة فابنة شعيب إنما ذهبت كما في هذه الآية الكريمة إلى نبي الله موسى عليه السلام لتلبية لرغبة أبيها الذي أراد أن يشكر موسى على سقيه لأغنامه فنادت موسى بأدب جم شفاً عن خلقها وحسن تربيتها فلم تخضع في حديثها أو ترتبك في مشيتها بل كانت متزنة، متوارية عن نظره، مجتنبية الإطالة في الكلام.

هكذا يصور القرآن الكريم ملامح المرأة المثالية التي تعجب الرجل وتلهب عواطفه، فالمرأة الجريئة المقتحمة تفقد هذه الخاصية حتى لو كانت آية في الجمال الجسدي لأن الطاقة التي تجذب النقيضين تقتر وتخبو حينما تكون الخواص الكيميائية متشابهة بينهما، فالمرأة هي القطب السالب والرجل هو القطب الموجب، ويعني ذلك الجذب الجميل المحفز للشعور المثير للعاطفة.

فجراً المرأة تكسر هيبة الرجل وتسلب حدته فيحدث لطاقته تراجع بالرغم منه وبالتالي لن يكون تفاعله مع المرأة عميقاً ومحرضاً لمكانن أنوثتها، وعلى العكس حينما تكون المرأة في الوضع السالب وفي تمنع خضر وخجل ورع فإنها تشعل في الرجل حمم رجولته وتحفز رغبته فينعكس على وصالهما العاطفي وتطلق ميوله الإيجابية الذي يكتب له الديمومة والنجاح.

ثمن الطلاق

بعثت لي رسالة عبرت فيها عن بأسها وإحباطها وضياعها في الحياة، قالت:
عشت مع رجل أناني، ظالم، استغل أموالني في مشاريعه الخاصة، فكون شركة كبيرة بكل الطرق غير المشروعة، فالصفقات المربحة كانت على حساب دينه وضميره، وهنا كان موضع خلافنا وخصامنا، إذ نهيته أن يبني حياتنا بالحرام، أنجبت ابنتي وتحملت من أجلها العذاب وقد حرصت على تربيته على قيم الدين والأخلاق حتى فاض بي الكيل، فطلبت منه الطلاق وعشت في شقة استأجرتها بثمن بخس وقضيت أحلى سنوات شبابي وأنا أربي ابنتي وأزرع فيها المبادئ والمثل، كبرت، والتحقت بالجامعة وقطعت مراحل الدراسة بتفوق، لكن حدث ما هزني من الأعماق وصدمني بشدة إذ جاءت هذه البنت التي اعتبرتها فرحة عمري لتواجهني بقسوة وتتهمني بالأنانية لأنني حرمتها من أبيها رجل الأعمال المعروف صاحب العقارات والأموال والذي تزوج بعدي وأنجب ويتمتع بأخوتها بالثروة بينما هي محرومة، طعننتني في صميم عواطفني وأخذت تحاسبني على طلاقني وكأنني اقترفت جريمة في حقها لأنني حرمتها من أبيها صاحب السلطة والوجاهة، دافعت عن نفسي وعن موقفي وبررت أن هناك مأخذ شرعية على مشاريعه لكنها لم تقتنع أبداً، بل سخرت من أفكاري، وجنّ جنوني فصفعتها، غضبت، وفرت إلى أبيها، ولا أدري كيف فقدت السيطرة على نفسي ولا أعرف كيف أستردها ثانية، فهل أذنبت حينما تطلقت من أبيها؟ هل أسأت التصرف معها؟

أقول:

هناك حقيقة جوهرية تجهلها أغلب النساء وهي أن قرار الطلاق لا يقتصر على الشريكين فحسب وإنما يشمل الأبناء أيضاً، فالفتاة في هذه الحالة تحتاج إلى أبيها بعد أن كبرت ونضجت وأحست أنه يمتلك مقومات الأمان التي تحتاجها حينما

قارنت بين حياتها مع أم مطلقة، مهجورة، ضعيفة، وحياتها التي تتوقعها مع أب قوي يشبع فيها حاجة مهمة وهي الإحساس بأنها مسنودة، ففضلت أن تلجأ إلى الأب، فلا تفترضي عزيزتي أنها ستقيّم أباهما بمنظورك كزوجة فهي الآن كبرت واحتياجاتها النفسية كشابة تختلف عن احتياجاتها كطفلة وعليك أن تتحملي تبعات قرارك وتعطي بعض العذر لابنتك.

تجربتي مع الوقت

بعثت لي قارئات عزيزات لمجلة اليقظة إيميالات شكر ومحبة ويسألنني فيها عن بعض خصوصياتي وتفاصيل حياتي ولم أبخل بالرد عليهن حباً وتقديراً، لكن استوقفتني سؤال تكرر أكثر من مرة وأردت هنا الإجابة عنه من باب الخبرة والتجربة الحية التي أعيشها كل يوم كي تستفيد منها كل النساء سواء كنّ ربات بيوت أو موظفات بل وحتى ناشطات.

هذا السؤال هو (كيف أستطيع أن أوفق بين حياتي الأسرية وأعمالي المختلفة كالكتابة والقاء المحاضرات والسفر والمؤتمرات والمطالعة؟).

الإجابة بكل بساطة (التنظيم)، نعم تنظيم الوقت وجدولة الأعمال وفق خطة زمنية مدروسة يجعل حراكي اليومي فاعلاً وحيوياً، فأحاول دوماً الموازنة بين قواي الروحية والفكرية والعاطفية والصحية، فأني إنسان لا يمكن أن يعيش سعيداً إلا إذا وازن بين هذه القوى وأشبعها بالشكل الصحيح.

المهم أنني أبدأ نهاري وأنا معبأة بطاقة روحية عالية أستمدّها من الصلاة والدعاء وقراءة القرآن الكريم، فقد وجدت أن الدعاء كل صباح -خصوصاً دعاء الاستغفار- يجذب إليّ دفقاً سماوياً يشعرني بالتفاؤل والطمأنينة حتى وإن صادفتني مشاكل وعراقيل، ناهيك عن بركات هذا اليوم على الرزق والوقت والأعمال، فإني أجد في مساري التوفيق والسداد حيث تيسر أموري وتحل عقد الأمور بشكل تلقائي فيكون يومي حافلاً بالإنجازات سواء الخاصة بالأسرة أو المتعلقة بأعمالي الأخرى خارج البيت، ناهيك عن القراءة فهي تأخذ قسطاً كبيراً من برنامجي اليومي خصوصاً في ساعات الليل الأخيرة، فعلى مكتبي باقة متنوعة من الكتب ما بين رواية وديوان شعر وكتاب فكر وتاريخ وحتى كتب في التنمية البشرية.

والعشاء هو المحطة الرائعة التي تجتمع فيها أسرتي لنتجاذب شتى صنوف الأحاديث ونشاهد برامج التلفاز، وأحياناً ندعو أناساً أو نلبي دعوات، ولهذا أشعر

بالرضى والطمأنينة لأنني قد أنجزت في ذلك اليوم، وحققت انتصاراً على الوقت والفراغ اللذان تشتكي منهما أغلب النساء، فعلى المرأة أن تهتم بوضع نوتة صغيرة على المنضدة القريبة من سريرها لتدون مواعيدها، والتزاماتها، والدعوات الاجتماعية، ومواعيد الطبيب الخاصة بها وبأولادها، واحتياجاتها من سلع وخدمات قد تنقص مع الاستهلاك اليومي، والتسوق الأسبوعي الشامل يوفر الوقت أيضاً، ولهذا أؤكد أن برمجة أعمالنا في خطة زمنية يومية وأسبوعية وشهرية كفيلة بخلق حياة مريحة ناجحة وثمررة.

فتحية شكر واعزاز لأخواتي السائلات..

إنقدي زوجك بحكمة

عندما توجهين نقداً إلى زوجك احرصي أن يكون نقداً حكيماً ومؤثراً وهذا لن يتحقق ما لم تحرصي على تطبيق القواعد التالية:

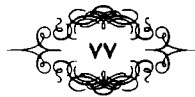
١- انتبهي إلى نبرة الصوت فإنها أهم من الكلمات، فنظرات عينيك، ونبرة صوتك، هي من تعبر عن مشاعرك الحقيقية، فمثلاً حينما تقولين له (أنا أحبك) بنبرة شريرة فسوف يكذبك على الفور، لهذا فالصوت يعكس طاقتك الداخلية ومكنونات شعورك فإذا كان الصوت والنظرة يعكسان الاحترام والتقدير أو حتى لمسة حنان وإعجاب تأكدي أنها ستذيب كل المشاعر السلبية، فقد أثبتت البحوث أنه حتى لو كانت الزوجة أكثر ميلاً للشكوى من الزوج فإن الزواج يظل مستقراً وسعيداً إذا نجحت في إعطاء شكواها صورة إيجابية، مثلاً استخدام الدعابة، والعواطف، وإبداء الاهتمام، والقبول والإطراء، والابتسام، والتواصل الجسدي الإيجابي، والضحك.

٢- لا تكوني كثيرة الشكوى، فالقاعدة العامة هي أن الشكوى كل يوم تبعد عنك من تحب، اجمعي كل الشكاوي وخصصي لها جلسة مصارحة مع زوجك واجعلي باقي الأيام خالية من الشكاوي أو منطقة حرة من الشكوى.

٣- لا توجهي الانتقاد إلى شخص انتهى توأ من انتقاداتك، فعندما ينتهي زوجك من نقدك أصفي إليه إلى الآخر، واشعريه أنك استمعت له حتى النهاية.

٤- اطلبي من زوجك أن يلعب دور المنصت إذا وجدت استجابة، فهذا دليل على أن زوجك حريص على مشاعرك، وحريص على التجاوب معك، أما إذا كان سلبياً فهو رجل لا يقدر مشاعرك وكوني حريصة في اختيار الوقت المناسب.

٥- لا تكثري من الأسئلة المتعلقة بسلوك الطرف الآخر وكأنك تحققين معه أو تجرين له اختباراً، مثل (قل لي: لماذا فعلت ذلك؟)، اشرحي له أنك إذا وجهت سؤالاً استيضاحياً فعليه أن يتفهم أنه بدافع المحبة والحرص.



قد يتخذ الانتقاد أحياناً شكل القنبلة الموقوتة فينسف العلاقة بسبب النقد الجارح الذي يترك خدوشاً في روح الشريك، فعليك أن تتحكمي في النقد قبل أن يتحكم بك.

جماليات بتصريف

الدكتورة (ميادة هنيدي)، خاضت تجربة الجراحة التجميلية وعاشت حالات مرضاها النفسية بكل حواسها ومشاعرها، فعالم التجميل يختلف تماماً عن عالم الجراحة العادي الذي يعتمد على جلد الجراح ومهارته في استخدام المشروط بالشكل الصحيح، إنها هنا تمارس رسم لوحة ونحت جسد يفترض أن يُراعى فيه الانسجام والجمال والتكامل، ولهذا فهي تحتاج أن تنفذ إلى باطن المريض وأعماقه النفسية معتمدة على خبرتها وحدها مستشرفة أيضاً توقعات أو ردات فعل المريض بعد العملية، ولهذا جمعت في كتابها حكايات نساء زرنها في العيادة لإجراء عمليات تجميل وعنونته بـ (جماليات بتصريف).

وهذه القصص تروي جانباً من حياة الباحثات عن الجمال وتكشف أسرار الطبقة المخملية وشيئاً من تطلعات بنات الطبقة الوسطى وما دونها ضمن ظروف ومعطيات اجتماعية واقتصادية وثقافية، درستها الجراحة جيداً، فمن خلال الإحاطة بهذه الظروف تفهم دوافع اللجوء إلى التجميل إن كان ضرورة، أو ترفاً فيه من المبالغة الشديدة حيث يصل عند البعض إلى حد التطرف، فقد اكتشفت أن هناك الكثير من النساء اللاتي يعانين من انحرافات نفسية عميقة تتعلق بظروف تنشئة اجتماعية سيئة تدفع بهن إلى التقليد الأعمى للفنانات وسعيهن المرضي إلى التميز، كإحدى السيدات جاءت إليها تطلب إصلاح صدرها المشوه بعد عملية تكبير مبالغ فيها فاضطرت إلى رفض إجراء هذه العملية التي قد تكون لها عواقب سلبية على صحة المريضة.

ووجدت الجراحة الكاتبة أن غالباً ما يكون وراء هذه العمليات (رجل) إما زوج خائن له طبيعة نزوية، أو حبيب ظهر فجأة في حياة امرأة متوسطة العمر أضرم فيها حب الحياة، فلجأت إلى التجميل وإصلاح ما أفسده الدهر، أو عجوز متصايبة تستدر آخر رفق من شبابها ولو بمغامرة بطلها مشروط حاذقاً.

إنها قصص حقيقية تجمع بين الطرافة الساخرة وبين الجرح والألم.. حتى أن بعضهن أي المريضات استمرت علاقتهن بالطبيبة الجراحة لأنها الوحيدة التي غاصت في أعماقهن وكشفت خباياهن وآلامهن فتابعت معهن حكاياتهن المؤلمة حتى النهاية.

الاستغراق في حب رجل!

مرت في حياتي قصص حب كثيرة وحكايات من واقع الحياة الزوجية واستوقفتني بعض النساء اللاتي صارحنني خلسة عن صدماتهن العاطفية والتراجع النفسي الذي تحول إلى ردة فعل قاسية وعنيفة!

كل شيء في الحياة يحتاج إلى توازن، حتى الحب، أن يتوازن الأخذ والعطاء كي تستمر العاطفة، والأخذ الذي أقصده هنا لا يأتي بالغضب والقوة وإنما كرد فعل طبيعي لعطائك إلى الطرف الآخر.

الخطأ الكبير الذي وقعت فيه تلك النسوة هو استغراقهن الكبير في حب الرجل سواء كان زوجاً أو خطيباً أو حبيباً تنتظره للزواج.

فالمرأة هنا تعطي نفسها وتبذل مالها وتغمض عينيها عن كل اهتماماتها في الحياة إلا عن رجل بقي هدفاً لها ومثلاً أعلى يشد عواطفها وأحلامها ومقدراتها فتتصاع له حتى الخضوع الأعمى حباً فيه، تتنازل عن رغباتها وميولها ونشاطاتها من أجل عينيه وتبوح له بخلجاتها السرية ونقاط ضعفها وكأنها تلغي خصوصيتها وذاتيتها لتعجبه! وفجأة تصدم هذه المرأة الذائبة في الحب.

واليكم نوعية الصدمات التي مرت بها تلك الساذجات:

واحدة صدمت بزوجها فقد كان متزوجاً سراً من صديقتها التي تثق بها.

وأخرى أخذ أموالها وأنفقها على ملذاته، وكانت تحسب أنه يستثمرها في أمور خاصة بهما.

وزوجة طُلق لخطأ غير مقصود إذ ألغى كل سنين حبها وطعنها بقرار الطلاق الظالم، أو أنه يفرض عليها زواجه الثاني تحت ذريعة الحق الشرعي ضارباً عرض الحائط كرمها في الحب والمال، هي أعطت وما أضنت وانتظرت إخلاصه، وفاءه، احترامه، كيف حدث كل هذا؟

أقول ما قاله الأستاذ (عبد الوهاب مطاوع) وهو يعالج مشكلة زوجة من هذا النوع.. قائلًا هذا القول الظريف:

زوجك كالطفل الذي أرضعته حتى شبع فتقياً كل الذي شربه!

فالخطأ هنا خطأ المرأة.. تعطي الرجل فوق الحد الطبيعي فيلغظ قلبه كل هذا التاريخ! لأنها عاشت حباً متطرفاً في حدوده اللامعقولة، فالمرأة الذكية تفهم الحب على أنه توازن بين العقل والقلب، تعادل بين الأخذ والعطاء، أن تحب وهي واعية ولا تترك نفسها تفرق في حب تستهلكه الأيام ويتحول إلى ضجر وملل، لا بد أن تعطي المرأة لنفسها مساحة خاصة لممارسة هواياتها، ونشاطاتها، وقراءاتها، وعلاقاتها، أن تلغي كل هذا العالم وتعيش في قمم الحب فتلك هي السذاجة التي تبعد الرجل وتنفره دون أن تقطن السبب الجوهري، ففيه غريزة (الصيد) الذي يهوى المخاطرة والمغامرة المسيلة للعبادة، أما الفريسة الجاهزة فهي تشعره بتخمة بليدة، فأعطي عزيزتي بمقدار الحاجة واعشقي بنضج وتحذري بحذر واتركي هالة من الغموض تستفز فيه غريزة الاستكشاف!

شورية دجاج لحياة المرأة

كتاب طريف جداً قام بتأليفه (جاك كانفيلد، ومارك فيكتور هانس)، المؤلفان

الذان تصدرت أعمالهما قوائم النيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً.

وهو عبارة عن قصص واقعية تعيد الحياة لروح المرأة وتفتح قلبها، فقد طلب المؤلفان من بعض النساء أن يكتبن تجاربهن العاطفية والأسرية والتحديات التي واجهتهن في الحياة وكيف تغلبن عليها، وقد تم تقسيم هذه القصص حسب التجربة ونوعيتها إلى عشرة فصول.

الفصل الأول تتحدث النساء عن تجاربهن في الحب، والفصل الثاني حول النهج المثالي واحترام الذات، والثالث يحكي تجارب نساء تغلبن على الصعاب، والرابع عن الزواج والخامس عن الأمومة، وهناك أيضاً لحظات خاصة في الفصل السادس وعش حلمك، وكيف عاشت تلك النساء الطموحات حتى حققن أحلامهن ذلك في الفصل السابع، ثم ينتقل الكتاب إلى الفصل الثامن عن تجارب الشيخوخة، وفي التاسع مزيد من الحكمة، والخاتمة قصص وحكم تتوارث عبر الأجيال.

فالفكرة هنا أننا كيف نستثمر هذه التجارب وبشكل إيجابي بحيث تتحول لحظات الفشل والتعاسة والإحباط إلى سعادة ونجاحات، فإننا حينما نستقرئ تجارب غيرنا نستفيد من خبراتهم ومواقفهم التي تتبلور بحيث تعطينا رؤياً جديدة للحياة، ولأن المرأة مخلوق مرهف، حساس، عاطفي، فإن كتابتها عن تجربتها بمصداقية وشفافية يساعدها على أن تكتشف ذاتها بشكل جيد وتنتقد سلوكها بوعي، وقد قام المؤلفان بمراسلة بعض النساء ومقابلة البعض منهن ليتحدثن عن قصصهن كل حسب تجربتها، فهناك أم تتحدث عن تجربتها مع أبنائها، وزوجة عن زوجها، وجدة عن أحفادها، وحببية عن حبيبها، وما يمكن أن تتمخض عنه تلك التجارب من دروس ناجحة.

إنه كتاب جيد أنصحك سيدتي أن تقرئيهِ وتستفيدي منه فهو عبارة عن قصص جميلة وحقيقية وفي ذات الوقت مفيد.

المرأة أقوى من الرجل

الدكتور (يوليون) الحائز على العديد من الجوائز في المارثون وأستاذ
الفسولوجيا بمعهد سان فرانسيسكو لأبحاث الصفة، يقول:

نفسياً النساء أقوى وأشد من الرجال، وخير مثال على ذلك عندما تفرق سفينة
بركابها في البحر فإن النساء يتحملن أكثر من الرجال، وربما يكون مرجع ذلك هو
وجود عازل لديهم أفضل، أو توزيع للشحم والدهون على كافة أجزاء الجسم نتيجة
أن التمثيل الغذائي للشحوم والدهون لديهم أفضل.

ويقول (د. رامي): لقد كنت أسر كثيراً لأن جميع رواد الفضاء من الرجال،
ولكن عندما بدأنا ندرب السيدات لاحظت أنهن أكثر تحملاً من الرجال ولا يصب
بصدمة، فالنساء بصفة عامة من الوجهة البيولوجية ممتازون عن الرجال.

وتقول عالمة الأنثروبولوجي الشهيرة (أشيلي مونتاجو): النساء أكثر عملاً وأكثر
تكيفاً مع المتغيرات عن الرجال في احتمال الجوع، واحتمال التعب، واحتمال المرض،
فالنساء أقوى بالفعل من الرجال ولكن عضلاتهن أقل قوة، فقدراتهن على التحمل
أكثر وهن يعشن أطول، وقد يتساءل البعض أليس في هذه الدراسات تناقضاً مع
الناموس البشري الذي سارت عليه الأجيال فالرجل هو المهيمن والمسيطر وصاحب
القرار والسلطة وهو المسؤول عن البناء والتغيير، نعم، ولكن هناك معايير للقوة
تختلف على حسب الحاجة، فالمرأة يفترض فيها أن تكون قوية في بعض المواضع
التي تتطلب منها أن تكون واهبة للحياة وخاصة للأجيال لأنها المحور الذي تدور
عليه الحياة، وفي جانب آخر يكون الرجل قوياً صلباً في المواقف التي تحتاج إلى
تأسيس وبناء.

نخلص في النهاية أن إرادة الله عز وجل اقتضت أن يتكامل الشريكان على بناء
الحياة وتطويرها.

مشاريع النساء الخيرية

شهر رمضان محطة روحية نفرمل فيها لهائنا المحموم على الدنيا، وإسرافنا في الملذات التي تلوث بواطننا.. فالله عز وجل رحيم بنا يستضيفنا في هذا الشهر الذي تغل فيه أيادي الشياطين لنواجه أنفسنا ونحاسبها حساباً عسيراً ونستغفره طلباً لرحمته. فعلى هامش هذا الشهر الفضيل صادفتني بعض النساء الصالحات اللاتي تبنين مشاريعاً خيرية رائعة والتي نرجو أن تستحق الثواب من عند الله في الآخرة والتكريم في الدنيا، فإحداهن تجمع الفائض من الطعام الذي تطهيه الأسر أو تطلبه من المطاعم في المناسبات والأفراح وتوزعه على الأسر الفقيرة المتعففة، وأخرى تجمع بقايا الملابس والأثاث والأنتيكات ولوازم المعيشة المهملة لتبني حاجات المحتاجين، وقد خصصت لكل حالة ملفاً مدروساً يبين احتياجاتها الضرورية، وأعرف امرأة متدينة تمر على المنازل وتطرق الأبواب لجمع صدقات للأيتام والأرامل.

تعلمون أنه جهد كبير ضمن آليات عمل منسقة، فالمسألة لا تأتي بشكل عشوائي وإنما وفقاً لخطة عمل مدروسة يبذل فيها المرء الوقت والجهد والطاقة، فإنك من السهل أن تخرج من جيبك صدقة أو تتبرع بقيمة خمسة أو عشرة دنانير لكن العناء الذي يتجشمه صاحب المشروع متعب ومرهق ويدل على إيمان حقيقي وقناعة راسخة لصاحبات هذه المشاريع.

وإني هنا أحييهن من هذا المنبر الإعلامي وأشد على أيديهن المباركة وأثمن وأقدر جهودهن الجبارة ونواياهن الطيبة، فهن حمامات سلام تحط على أرضنا لتدفع عنها كل شر وبلاء، فالسعي الدؤوب من أجل الأيتام والفقراء والمساكين ومتضرري الحروب جهاداً عظيماً يثاب عليه فاعل الخير.

فإلى هؤلاء النسوة أقول:

كلنا نعمل في ذات الحلقة، فالكلمة الواعية، والعمل الخيري، والعطاء في سبيل الله، جهود متلاحمة ذات هدف نبيل هي أن ترتقي بأنفسنا وتخدم مجتمعنا. أثنابكن الله عز وجل على هذه الأعمال وجعلها في ميزان حسناتكن.

صديقتي البوسنية

(عايدة)

ناشطة مسلمة من البوسنة، بيضاء، طويلة، جميلة، ذات طلة مشرقة تنعش النفس، تكتب عايدة الكثير من الأفكار الخاصة بالمرأة كعلاقتها الزوجية، والحجاب، والحب، والجمال، في إحدى رحلاتنا كنا نجلس في المقهى نرتشف الشاي، دخلت شابة مسلمة محجبة، ابتسمت عايدة وهي تملأ عينها من هذه الشابة، سألتها ما الذي لفت نظرك فيها؟ قالت وبكل ثقة (إن المسلمات أجمل نساء العالم بل أجمل من الأوروبيات على الإطلاق).

وأعجبني هذا الحديث واستفسرت عن هذا الجمال المكنون الذي لمستته في المسلمات، قالت، هناك جمال تحسه، وهناك جمال تراه بعينيك، فالمسلمة دافئة العاطفة وكأنما يعطيك حجابها إحساساً بالأمان النفسي، ومضيت أسألها وكيف تقيمين المرأة الأوروبية وأنت واحدة منهن، أجابت بصوتها الرقيق وقد افترث فرها الأحمر عن ابتسامة ودیعة:

الأوروبية جافة، عملية، أقرب في طبيعتها إلى الرجال، تفكر بالمادة فقط، فالعاطفة بالنسبة لها أمر ثانوي.

واستطردت مسترسلة، لقد كنت أتفاجأ بالجمال المخيوط تحت خمار بعض الأخوات المسلمات وكأنهن يمتلكن جواهر ثمينة تسطع بيريح لامع فأندهش إعجاباً.

(عايدة) فنانة موهوبة ترسم بحس رهيف، من يتعامل معها يكتشف شخصية متدينة قوية وواعية، فهي مقتنعة بالإسلام ومؤمنة بحجابها، بل وتدافع عنه بإصرار وقوة، تتقف نفسها باستمرار وتقرأ تفاسير القرآن المترجمة إلى اللغة الإنجليزية وحريصة جداً على التواصل، ورسائلها عبر الإيميل تدل على عمق مبادئها، متعاونة ودودة، عطوفة مشعة بالحب والحنان، كنت أشعر معها بنوع من الهدوء والسلام قلما أجدهما في مجتمعنا..

وأعتقد أن من يلتزم بدينه ويفهم جوهره يتصرف دائماً بمعايير هذا الدين الأخلاقية التي تهذب أخلاقه.

مطلقات في الأربعين

لفتت نظري ظاهرة في مجتمعنا الصغير، وباتت تشكل خطراً اجتماعياً كبيراً على الأسرة، وهي طلاق المرأة الأربعينية، فقد صادفتني البعض منهن ممن يررن حاجتهن إلى إثبات الذات، والبحث عن الحرية، والبحث عن الحب في وقت يفترض فيه أن تستقر المرأة وتسكن في كنف أسرتها، نلاحظ أنها تحولت إلى عدوى تنتقل من امرأة إلى أخرى تحت ذريعة البدء والانطلاق نحو حياة جديدة وحب يفجر مكانم أنوثتهن الضائعة، متناسيات أن الزواج ليس علاقة خاصة بين رجل وامرأة فحسب بل مؤسسة اجتماعية تحكمها روابط إنسانية ومسؤوليات وواجبات، وعندما حذرت بعضهن من آثار هذا الطلاق على الأبناء، بررن أن الأبناء كبروا وما عادوا صفاراً ولا في حاجة إليهن.

في الحقيقة إن اندفاع المرأة في هذا القرار يعود إلى الجو العام الذي فسدت فيه كل قيم الدين والذي تأثرت به سلباً، ناهيك عن الحرية المفرطة والاستقلال الاقتصادي عن الرجل، وانفتاح المرأة المفرط على الرجال واختلاطها غير المقنن، والذي جفف منها منبع الإحساس بالروادع الدينية، وقد اكتشفت أن لبعضهن علاقات عاطفية تستهدف في الباطن إلى زواج سري الغرض منه الإشباع العاطفي والجنسي وكسر طوق الملل والروتين الذي كانت تعيشه المرأة في علاقتها الزوجية السابقة.

لكن هذه المطلقة التي خططت لحياة جديدة لم تفكر أنها تعتدي على بيت امرأة أخرى وتخطف زوجها سراً.. فكثير من المطلقات صرحن أنهن لم يحتملن خيانات أزواجهن فطلبن الطلاق!!!

وعندما تطلقن انغمرن في علاقات عاطفية سريعة مع رجال متزوجين في الغالب.. ألا تعتقد هذه المرأة أنها ستدمر حياة أسرة مستقرة، فلو وضعت نفسها مكان الزوجة المغبونة في ظني لأقامت الدنيا ولم تقعداها، ثم من يضمن أنها ستعيش

مع هذا الرجل معززة مكرمة، هناك تداعيات سلبية كثيرة ينبغي أن تدرسها المرأة ملياً قبل الشروع في قرار الطلاق أو الخلع، ففي أغلب الأحيان تنهك المرأة من أعباء التربية والمسؤوليات الثقيلة اتجاه نفسها وأبنائها إضافة إلى نظرة الناس المدنية لها، فهي ستدور في حلقة مفرغة ربما هي أشد مرارة من وضعها حينما كانت متزوجة.

فلو تمعنت المرأة ملياً بمقولة نبي الرحمة محمد ﷺ حينما سألته زوجته أم سلمة رضي الله عنها: (ما هو أفضل جهاد للمرأة؟ قال ﷺ: حسن التبعل). وهي المرأة التي تصبر على أذى زوجها فإنها كالمجاهدة في سبيل الله. ترى هل اتعظت نساء الأمة بوصية الرسول ﷺ لأدرت اللطائف الإلهية وحفظن بيوتهن من الدمار وأولادهن من الضياع؟

لغة الصمت

قد تندهشين حينما تعرفين أن الصمت لغة، وأنها أعمق وأجدى من لغة الكلام، لغة خاصة في مخاطبة النفس، إذ يعرف عن المرأة أنها ثرثارة، والمجتمع النسوي كيان قائم بذاته يعمل على تصدير أفكار وآراء متناقضة ومختلفة تدخل إلى ذهنك على هيئة ضجيج فتشوش ففكر، ولهذا عندما تفكرين ستجدين قراراتك سريعة، منفعة، مندفعة، هي عبارة عن خلاصة أفكار وصور متراكمة ومزدحمة امتصها عقلك الباطن من خلال هذه الخبرات المكتسبة من الأخرى.

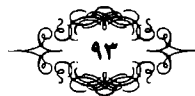
فعلى سبيل المثال تردد معظم النساء -وامتدت العدوى إلى البنات أيضاً-، مقولة مكررة وهي (إن كل الرجال خونة!)، حتى بات الأمر يشكل حقيقة مطبوعة في أذهانهن دون التفكير المنطقي والهادئ بحيثيات وأسباب هذه المشكلة أو وضع هامش أو استثناء على الأقل يدفع المرأة أن تفند هذا التصريح ومدى ملاءمته لواقعها، ولهذا تتزوج الفتاة وفي ذهنها هذا الاعتقاد الذي يشحنها بالشك والتوتر والترقب فتنقاد إلى سلوكيات مدمرة لحياتها.

ما تحتاجينه عزيزتي كالتالي:

عملية فلتره لدماعك وبشكل يومي حتى تغيري مفاهيمك الخاطئة وتتخلصي من الأفكار السلبية التي تحفر داخلك تقيحات مزمنة صعب علاجها.

أن تبدئي كل صباح بجلسة صمت وفي حالة من الاسترخاء والتنفس العميق والهادئ.. فساعة واحدة مع نفسك كفيلة بخفض نسبة الأدرنالين المدمرة للصحة النفسية والبدنية وإطلاق موجات الأمل والتفاؤل في فضاء حياتك، فالصمت له مفعول سحري على الدماغ حيث تتحررين من الشحنات السالبة العالقة في ذهنك، وتتحسن بعدها عملية التفكير وتهدأ الأعصاب فتأتي قراراتك موزونة، عاقلة، صائبة.

والصمت هنا لا يقصد به الصمت الأبله والسادج المبني على الخواء، بل هو



الغوص في الداخل ومحاورة الأنا الباطنية، والبحث في كهوفها الغائرة عن كائنات
حيّة مدفونة تحت ركام الغضب، والفل، والحسد، والغيرة، هذه الكائنات ما زالت
تتنفس في الأغوار البعيدة، أخرجها إلى سطح الوعي لتتحكم كقيم في ذاتك
وعلاقاتك بزوجك والآخرين وتزيح عن نفسك هذه القروح الفاسدة، هذه الكائنات
هي الحب، الحنان، السماح، الطيبة، العفو، وأهم ما تحدثين به نفسك:
(إن روحي نفحة من روح الله عز وجل مقدسة، طاهرة، فمن الخطأ أن ألوثها
بنوازع شيطانية مدمرة.)

تذكري أن الله غفور رحيم، ودود، كريم، صبور، شكور، صفات إيجابية موجودة
في روحك وما عليك إلا صيانتها وتلميعها وبلورتها لتكون الطاقة المحركة لذاتك،
فبالصمت تفجرين هذه المخبوء.

صوتك طاقة جذب

الصوت طاقة تختزن انفعالاتنا المعبرة عن أحاسيسنا الداخلية، وهو وسيلة تواصل إما جذاباً أو طرداً، فمن نبرة الصوت نكتشف مشاعر الإنسان، حبه، خوفه، تردده، سعادته، حماسه.

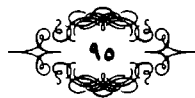
وصوت المرأة من أهم وسائلها الذكية في غواية الرجل، ولهذا قال الله سبحانه (فلا تخضعن بالقول فيطمع الذي في قلبه مرض)، لأن الطاقة المخزنة في موجات صوت المرأة لها تأثير شديد على مشاعر الرجل، وقيل أيضاً: (الأذن تعشق قبل العين أحياناً)، فقد وقع كثير من الرجال في حب امرأة لها صوت ممغنط بشحنات أنثوية دافئة.

والصوت حينما يكون هامساً مفعماً بالعاطفة خفيضاً دافئاً، معبقاً بالميل الصادق يجذب الرجل ويشعل فتيل رغبته ويبعث الحميمية والحرارة في العلاقة الخاصة، وعندما يأتي مدوياً، صارخاً، حاداً، غليظاً، فإنه أشبه بالرشاش القاتل لكل حب ورغبة.

فجاذبية المرأة لا تقف عند حدود المظهر كالهندام المنسق والطلاء النظرة، بل يتعداه إلى ما هو أعمق تأثيراً وأفتك في سلب لب الرجل، فالصوت يمكن أن تتحكم به المرأة وتحدد نوعية الطبقة المنسجمة مع حالتها الانفعالية، فكما هو الجسد يحتاج إلى عناية، الصوت أيضاً يحتاج إلى رعاية، فحبال الصوت الرقيقة قد تغلظ مع التدخين والصراخ والعدوانية والشراسة لأنه يتعباً بطاقة سلبية تغمر موجاته الساكنة فتغلظ وتضفي على النبرة جفافاً وحدة منفرة للطرف الآخر..

وقد سئلت إحدى النساء الصالحات عن سر جمال صوتها، قالت: قراءة القرآن الكريم تضيف على روعي السكينة والاطمئنان فينعكس ذلك على صوتي.

وتقول الدراسات بصدد تأثير صوت المرأة على الرجل أن صوت المرأة المتحمس والمنفعل هو أكثر تأثيراً في الرجل من الصوت الفاتر الضعيف الذي يفتقد إلى الحرارة والحيوية، وكلما غذت المرأة في ذاتها التفكير الإيجابي والإحساس الإيجابي كان صوتها مفعماً بالحب والحياة.



انتبهي لمضمون كلامك

إن شخصية الإنسان تنعكس في محتوى حديثه وما يتكلم به أمام الناس وما

يهتم به من قضايا.

فحينما نتحدثين عن القضايا السياسية الهامة في العالم بينما أنت لا تكثرين لما يحدث على أرض الواقع فإنك تتكلمين وتدعين شيئاً أنت لست مؤمنة به.

ولهذا عليك أن تنتبهي إلى مضمون كلامك الذي يشكل هويتك الخاصة، والتعريف غير المباشر بشخصيتك، فإن كنت تتظاهرين بشيء مناقض لحقيقتك فهذا يعني أنك انزلت إلى هاوية الادعاء والنفاق اللذان يشوهان جمالك المعنوي، فمحتوى كلامك يجب أن يعكس هويتك الحقيقية واهتماماتك الفعلية وليس ما تظنين أن الناس مهتمون به، فإن الناس تنفر منك وتكذب مزاعمك، فالانسجام مهم جداً بين الجوهر والمظهر، والمصادقية في الأفعال والأقوال تحفظ توازنك الشخصي وتعبّر عن مصداقيتك.

فبعض النساء يخضن في الأحاديث العامة مستخدمات مفردات صعبة ومعقدة لكي يدهشن الآخرين، وفي الحقيقة هنّ يغالطن أنفسهن ويدركن أنهن ذوات ذهنية سطحية لا تهتم إلا بالتوافه والسخافات..

ولا بأس أن تنمي المرأة ثقافتها وعقلها وتغير من واقعها الخاص لتتطور وتسجم مع ذاتها ورغبتها في أن تكون مقبولة ومحبوبة بين الناس.

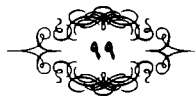
وماذا بعد الصدمة؟

بعد أن تكتشف الزوجة خيانة زوجها سواء كان في علاقة شرعية أو غير شرعية، فإنها في أغلب الأحيان تتعرض إلى انهيار عصبي، خصوصاً إذا وقعت عليه بشكل مفاجئ، فقد تكون الصورة التي رسمتها لزوجها مثالية لا تثير الشكوك والشبهات، ونمط العلاقة هادئ ومستقر، بيد أن الصدفة أوقعتها على دليل الخيانة الذي يزلزل كيانهما ويعصف بحياتها الساكنة.

كأن تعبت في جهاز هاتفه النقال فتقع عيناها على مسجات عاطفية، أو تسمعه خلسة وهو يهمس إلى أخرى بفحيح عاشق مقيم، فتثور أعصابها وتدمر حياتها دماراً شاملاً كما حدث للأخت السائلة (سناء) التي وثقت في زوجها الدكتور الجامعي صاحب المبادئ والقيم النبيلة والذي تؤمه صفوة نساء المجتمع للاستشارات الأسرية والاجتماعية، وأمنت به إيماناً راسخاً حتى أنها كانت تتركه في خلوة مع صديقاتها وتخرج لقضاء بعض شؤونها لثقتها الشديدة بسلوكه وأخلاقه.. فهو من وسط مثقف ومن نخبة عرفت بالانضباط والالتزام.

تقول إنها كانت في حجرة أخرى من المنزل حينما رن الهاتف، ويبدو أن زوجها قد ظن أنها خرجت مع جاريتها، فحمل الاثنان السماعة للرد في ذات اللحظة.. ويا لهول ما سمعت، زوجها المحترم يبث لواعج قلبه لمعشوقته الطالبة الصغيرة ويستدرجها إلى الفاحشة عبر الهاتف، تقول: فقدت أعصابي فخرجت من حجرتي كالمجنونة أهلوس بجمل غير متوازنة وأنا أنتفض بينما تجمد هو في مكانه مصدوماً لا ينبس بحرف.. فقد سمعت كل ما دار بينهما ولا مجال للإنكار أو التبرير.

(دخلت المشفى على أثر الصدمة التي نهشت أعصابي وحطمت معنوياتي لأن زوجي هو آخر رجل كنت أتوقع خيانتته، والأدهى والأمر أنها خيانة من النوع المبتذل، لأنني لم أتوقع من رجل عاقل في مثل سنه ومكانته وشخصيته أن تبدر منه تلك التصرفات السوقية).



هذه العلاقة الساكنة والهادئة انقلبت إلى جحيم، فالزوجة فقدت ثقتها بزوجها وأخذت تراقبه وتلاحقه وتشك به وتخفقه بالأسئلة التعجيزية، خسرت هذه الزوجة بعد الحادثة نصف وزنها، ونهشتها الأمراض النفسية بسبب الشك والغيرة والهيجان العصبي المصحوب بالإغماءات المفاجئة.

هذه هي قصة (سناء) صاحبة المشكلة التي حدثني قبل يومين عبر الهاتف. لكن هناك سؤال ينبغي أن تسأله سناء وكل امرأة تتعرض إلى صدمة من هذا النوع.

وماذا بعد الصدمة؟

يجب على الزوجة أن تفكر أنها حينما تدمر ذاتها وتحطم نفسها فإنها الخاسر الأكبر، فالزوج لن يتعاطف مع امرأة عدوانية متمرة تتحفز لمهاجمته بل سيهجرها إلى من قدمت له الراحة والمتعة على طبق من ذهب، قد تفكر المرأة أنها ربما تحسسه بالذنب وتدفعه إلى إعادة النظر في علاقته بالثانية، لكن هذه توقعات وأمانيات سراب لأنه يعتقد أن هذه العلاقة حق مشروع له كرجل.

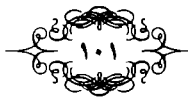
ففي النهاية أقول للمرأة عليك بإعادة ترتيب حياتك بالشكل المتوازن حتى لا تخسري ذاتك وتحطمي الأنا بالانتقاص منها أو جلدها بقسوة وامتهان.. ابدئي من جديد، وليكن زوجك محطة ضمن محطات الحياة التي تتطلب منك التكيف معها بمعنويات عالية، فالأولاد، والعمل، والنجاح، والعلاقات الاجتماعية، كلها جوانب تستحق أن تفكري بها وبشكل إيجابي لأنك حينما تكونين قوية، صلبة، سترين كل المشاكل الكبيرة حولك بحجم صغير وتافه، وتتمكنين عندها من قيادة حياتك بحكمة وتعقل.

ما سرّ جاذبية فاطمة؟!

(فاطمة) صديقة مميزة ومحبوبة جداً، يتهاافت عليها الناس ويلجأ إليها كل محزون ومكروب، ويتودد إليها كل صاحب حاجة، وتلتف حولها الموظفات في المكتب، تستقطب القاضي والداني، الإطراء الذي تسمعه دائماً (أنتِ شخصية مريجة، من يجلس معكِ يشعر بالهدوء والاطمئنان)، كل هؤلاء الناس، تلك النسوة لم يفهموا سر جاذبية (فاطمة) ومغزى سحرها.

كلهم لا يدركون أن لهذه الشمس إشعاعاً مختلفاً عن الجميع، هذا الشيء الذي لم يفكر أحدهم في سبر أغواره ليكتشفوا مكنه.

السر هنا عزيزتي القارئة، وأتمنى أن يمتلك كلنا هذه الخصلة التي تميز فاطمة، أنا وأنتِ وغيرنا.. وهو أن فاطمة تقدّر كل الناس من الطفل الصغير وحتى الكهل، من الخادم الذي يقدم لها القهوة وحتى أكبر مسؤول في البلد، فاطمة صديقتي تجعل كل شخص يشعر أنه أهم شخص في العالم ولا تنتقص من قيمته وتسمعه لآخر حرف، وتترك الشاكي يستنزف آخر قطرة من حزنه وهمه ليرتاح دون مقاطعة.. وهذه الصفة للأسف معدومة بين غالبية الناس في مجتمعنا، وخصوصاً المجتمع النسوي، إنها مفقودة حتى بين المثقات والنخب المميزة، فكل واحدة تبحث عن التمييز وحب الظهور وفرض الأنا على الأخريات (أنا الأهم، أنا الأكثر فهماً، أنا الأفضل)، النظرة الأحادية التي تلغي الآخر وكأنه غير موجود.. الروح الأنانية التي تريد الاستحواذ على الجو والتعظيم على الآخر، لاحظت ذلك حتى في وسط المتدينات ممن يتزعمن راية التوعية والإرشاد وهن ينظرن إلى الأخريات بعين الاستخفاف.. كل إنسان في الوجود يحب أن يشعر أنه مقدّر وذو قيمة وينجذب إلى من يشعره أنه مهم ومقدر لأنه بالفعل له قيمة كإنسان مكرم عند الله عز وجل. ولهذا فعندما نلغي هذا السلوك من اعتباراتنا الاجتماعية تنتشر الأوبئة



النفسية وتنفكك العلاقات الاجتماعية، وبشتكي كل منا أنه غير مقدر وأن لا أحد يضع له أي اعتبار، وأنه غير محبوب.. والسبب لأنه لم يقدم هذا الغداء للناس حتى يحصد التقدير، فلو تفشى في علاقتنا الإنسانية هذا الخلق الجميل لوجدت التواصل الحميم، ولوجدت المحبة، ولوجدت التقدير.. وما أحوجنا إلى شخصيات ك (فاطمة) لكننا فعلاً بألف خير.

زوجة في السرّ

نحن نعيش في مجتمع لازال ينظر إلى الزواج السري على أنه خطيئة، وإن كان هذا الزواج شرعياً، فطالما كان اللقاء في الظل وفي خوف وحذر يعني أن هناك خطأ ما، وهذا الخطأ نابع من اعتقادات موروثه من الصعب اجتثاث جذورها بسهولة، فالزواج الذي يعترف به الناس هو الزواج العلني القائم على الإشهار، أما التخفي وراء أفتحة الشرع كخفافيش الظلام فهذا أمر يعتقد فيه المجتمع بل وحتى طرفي الزواج أنه مستنكر عرفياً.

وقد كثرت -للأسف الشديد- هذه الزيجات والتي غالباً ما تدفع فيه المرأة الثمن غالباً جداً، ولا أقول ذلك رجماً بالغيب بل بناءً على الحالات التي اطّلت عليها وبعتراف الزوجات المغبونات أيضاً، مما ولد داخلي قناعة أن المرأة عزيزة النفس تأبى اختطاف رجل من زوجته وأولاده وفي خفية عن أولادها، فبعضهن تعرضن إلى الإهانة من قبل زوجات رجالهن وكان قرار الرجال انهزامياً حيث يتركوهن مترمضات على جمر الذل والهوان ثم يعودون إلى زوجاتهم وهم يحلفون لهن بأغلظ الأيمان على الإخلاص، لكنهم للأسف يرجعون ولكن ليس للزوجة السرية المهجورة بل إلى ساذجة أخرى تصدقهم وتثق في وعودهم السراب.

لم يحدث ذلك؟

لأن الرجل في مجتمعاتنا العربية يعتقد دائماً أن الثانية والسرية يعني مزاجاً، متعة، تسلية، ليست ثمة مسؤوليات ثقيلة وارتباطات اجتماعية كالزواج العلني الذي سيظل يحافظ عليه ويدافع عنه حتى وإن لم يكن على وفاق مع الزوجة، ناهيك عن شعوره الداخلي كونه الأول والأخير في حياتها، ولا يجد في الأخريات المطلقات أو ممن مررن بتجارب مع رجال غيره مؤهلات للزواج العلني الذي سيضاعف أحماله لأنه سيقيس الأمور بميزان مصالحه الخاصة وأنانيته، فهو يحافظ على بيت مستقر

وكيان اجتماعي راسخ، وفي الخفاء يمارس فنون رغباته وأهوائه مع نساء من كل
شائكة ونوع ويمدد محددة أو دائمة، المهم بعيداً عن العيون!
واليكم نموذجاً لامرأة اشتكت لي يوم كنا نحج إلى بيت الله الحرام، إذ خلعت
هذه المرأة زوجها البخيل، وبعد فترة ارتبطت بعلاقة حب مع رجل متزوج واتفقا
على أن يرتبطا سراً، وقد أقسم على القرآن أنه سيظل لها للأبد.. بعد أشهر كشفت
زوجته الأمر فهجر الثانية دون أدنى دفاع أو مقاومة، قال لها بقلب بارد (أنا آسف)،
سألته وحلفك على القرآن؟ وقسمك بالله؟ برر أن الظروف أقوى مني!!

المرأة وشبح العمر

أكثر ما تخشاه المرأة في الحياة (هجمة الزمن) أن يقضم الزمن بمقراضه القاسي وجهها الغض وجسدها الريان فيرديها ذابلة، ضامرة أو مترهلة بأكوام من الدهون قد اكتنزتها بفعل تعطل ماكينه الاحتراق فيها.

وعندما تسأل المرأة في بعض السنين الحرجة عن عمرها تعتمد إلى حذف سنتين أو ثلاث من عمرها خشية الدخول في العقد الجديد، وكأن المحطة القادمة غول مفرع يدفعها دفعا إلى الهروب والتشبث بأذيال السنين المدبرة، فبنت العشرين تخشى سن الثلاثين، ولهذا تكون وقفتها على مشارف الثلاثين ثابتة وبطيئة بالرغم من تخطيها هذه المرحلة، فنلاحظ أنها تصر على أن عمرها ٢٧ أو ٢٨ سنة بالرغم من بلوغها الثلاثين أو أكثر حتى ترغم على هذا السن وتتكيف معه.

وبنت الثلاثين الزاحفة نحو عقد الأربعين وهي المحطة المفصلية التي تنقلها من سن الشباب إلى بداية الكهولة تعيش صراعاً مريراً في هذه الفترة حتى تلج فيه مقهورة منحنية لغول الزمن، وهكذا دواليك.

قليل من النساء يعترفن بعمرهن الحقيقي وهذه ليست شجاعة بقدر ما هو نوع من السلام الداخلي تعيشه المرأة لأنها تنظر إلى الحياة بمقياس ما يعطيه الزمن لها من مكاسب وما تقدم له من عطاءات، ولهذا فهي فاعلة ومنفعلة في هذه الزمن، تفهم أن الحياة أعمق من أن نتصورها ملامح وخطوطاً ذات أصل ترابي ونترك الروح بأعماقها والعقل بإبداعه والقلب بأحاسيسه، وهي تدرك أن لكل مرحلة سحرها الخاص ومزاياها ومعطياتها، ومن الحكمة التعايش مع كل محطة وفقاً لمطالباتها، ومن ترفض عمرها ترفض ذاتها، ترفض قدرها، سيصرعها الزمن بسلاحه القاهر طالما لم تكن مستعدة لمواجهة بقوة وثقة وإيمان.

الحب المسروق

بعثت لي رسالة في منتهى الحزن والألم، مضمونها:

خطبني بعد قصة حب جميلة، وشعرت وكأننا توأمة ملتزمة، ذقت أروع لحظات الحب الرومانسي الذي أسمع عنه في الأفلام والروايات، وقضيت أحلى أيام حياتي وأنا أجهّز لحفل الزفاف، لكن حدث ما سبب لي صدمة شلت لساني عن النطق، فقد جاء خطيبي يوماً ليحدثني وهو في غاية الحرج قائلاً: (أنا آسف أن أصارك بهذه الحقيقة)، ارتجفت وأنا أستعد للصاعقة، قال: (لا أستطيع أن أستمر في هذا الزواج).

هوى هذا الخبر كالمطرقة فوق رأسي، تلعثمت، اضطربت، وكدت أن أقع لهول الصدمة، صرخت:

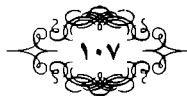
ولماذا؟ ماذا حدث؟

صمت، ولا شيء غير الصمت، لم يبرر أو يوضح أمامي أسباباً مقنعة، إنما رمى الدبلة وخرج.

انعقد لساني ولبثت فترة صامتة لا أستطيع النطق إلا دموعي الخرساء التي اختزلت معاناتي كاملة، عرضت نفسي على طبيب استشاري لأنني غرقت في الكآبة والحزن.

حاولت أن أتصل به لأعرف أسباب القطيعة فلم أجد الجواب.. حتى أدركت الحقيقة المرة، فقد عقد قرانه على صديقتي المقربة، صديقتي التي خانت العيش والملح، فالمفاجأة كانت صاعقة ومدمرة لي، إذ كيف حدث هذا بالرغم أنها تعلم أننا كنا نحب بعضنا وفي طريقنا إلى الزواج.. وصممت أن أواجهها وأنا في كامل ثورتي وغيظي.

ردت بكل برود: (الزواج قسمة ونصيب).



صرخت كالمجنونة:

(لقد سرقتِ خطيبي، سرقتِ حبي، أخذتِ غدرًا).

أجابت بكل صفاقة:

(أنا لم أجبره فهو من اختارني بمحض إرادته).

بقيت أشهراً طويلة وأنا أعاني من المرض، واعتزلت الناس، وفقدت الثقة بكل شيء حولي، فلم أتوقع أن يصل الغدر والخيانة في الناس إلى هذه الدرجة من البشاعة.

انتهت الحكاية..

أعزائي..

هذه الفتاة لم تطلب حلاً فالحل يلفظه الزمن حينما يأخذنا في منعطفات مفصلية، وأنا أقول لها ولكل فتاة مقبلة على الزواج أن تختار الشاب الصادق في مواقفه، الأمين في سلوكه، فحلاوة اللسان لا تضمن استقراراً، والحب الرومانسي لا يبني بيتاً، كان حرياً بها أن تتحري أكثر عن هذا الشاب قبل الشروع في الخطبة، وهذه الصديقة معدن رديء وضمير خبيث لأنها بالفعل فعلت فعلتها خفية وخانت الثقة واستولت على خطيب صديقتها، فالحمد لله أن كشف لها الحقيقية قبل فوات الأوان.

احذري نصيحة الفاشلات

أندهش من المرأة التي تعاني في حياتها الزوجية أن أذنها لا تصغي إلا إلى النصائح السلبية والتي تعقد مشكلتها، وتأخذها في متاهة غويطة، وتضرب عن الآراء الحكيمة والتوجيهات السديدة التي تصلح حياتها وترمم المكسور.

فقد صادفتني زوجة اختلفت مع زوجها خلافاً بسيطاً، وعندما صارحت صديقاتها في المكتب وقفت إحداهن منها موقف المتربص المترقب، فغذت فيها روح العدائية والانتقام من زوجها قائلة (لا تثقي بأي رجل، إن تصرفات زوجك تدل على كذا وكذا...، كوني قوية ذات عناد وإصرار على موقفك، احذريه، راقبيه).

فتذهب هذه الزوجة إلى زوجها وهي مشحونة بالغضب والغيرة والانتقام، ويتعمق الخلاف بينهما يوماً بعد آخر وزميلتها الشيطانة تشعل نيران غيظها، بينما أختها القريبة منها تنصحها بالتريث وعدم سوء الظن والاستعاذة بالله من وساوس إبليس، فزوجها رجل طيب، مخلص، ينبغي أن تحافظ عليه، فبالصبر تنقضي الأيام الصعبة وتنحل العقد.

لكن هذه الزوجة الحمقاء تصمّ أذنيها عن قول الحق وتترك نفسها نهياً لأفكار زميلتها الحاقدة التي دمرت حياتها، ولم تجد غضاضة في تدمير حياة كل زوجة سعيدة ومستقرة حتى انتهى خلاف هذه المرأة مع زوجها إلى الطلاق، ولم تدرك هذه الزوجة أن زميلتها الناصحة ذات نوايا مرضية إلا بعد فوات الأوان.

ولهذا أدعو كل زوجة تمر في مشكلة أو خلاف مع زوجها أن تستشير صاحبة العقل والدين والتي حفظت زوجها، وصانت بيتها، فإنها حتماً ستدلها على طريق السعادة والذي سلكته لإنجاح زواجها.

عندما تؤذيك.. فهي تحبك!

قيل للإمام الصادق عليه السلام: إن المرأة تؤذي الرجل، فقال: ذاك من الحب.
فكيف يفهم الرجل رسائل المرأة المحبة التي قد تفسد محبتها ببعض السلوكيات
الضاغطة عليه؟

المرأة في الحب أنانية، ترغب أن تكون الوحيدة في حياة زوجها، ولهذا فهي
تراقبه، تلاحقه، تضعه تحت مجهر قلبها وتقيس درجة حرارة حبه، ولعه، رغبته،
وكلما اشتد حبها ضيّقت عليه الخناق وقيدته بوثاق عواطفها الحديدية.

قد يتضجر الرجل، يزهق، يملّ، ويختنق، لكنه يدرك في قرارة نفسه أنها
أفاعيل وعلامات حب، ففي الحب العاطفي المجرد يفقد المنطق سلطته لأن القلب
هو الحاكم، فكثير من الزوجات صرحن لي أنها تعشق زوجها رغم أنه يضربها،
يحرمها من أشياء كثيرة ترغبها إلا أنها تحبه بشدة وتغار عليه غيرة جنونية، نساء
مولعات بأزواجهن رغم عيوبهم وأخطائهم التي لا تحتمل ولا تغتفر لكنهن يجدن في
هذه العيوب حسنات.

وأعرف رجالاً يتعرضون إلى الإيذاء والتجريح من الزوجات لكنهم يحبونهن
بشدة، وقد يرتبط الرجل بامرأة مثالية لكنه لا يحبها، وقد يحب امرأة في غاية
الشراسة والحدة.

إذن فالحب ليس له منطق، إنما هو حسب ما برهنت عليه الأبحاث النفسية
(موجات عاطفية) تُرسل من قلب إلى قلب فتندلع الشرارة، ولهذا يُقال (وقع في
الحب)، وحب المرأة عاصفة قد تدفعها إلى ممارسات شديدة وعنيفة حينما
يهملها الرجل أو يتجاهل مشاعرها أو يخونها مع امرأة أخرى أو حتى تنطفئ رغبته
ناحيتها، فإنها ستتفنن في إيذائه وتعذيبه حتى تسترده ثانية، وقد تياس المرأة من
كل شيء إلا ياسها من استرجاع محبة زوجها.



أعرف زوجة في الستين، تزوج عليها زوجها شابة صغيرة، وجدتها في غاية الاستعداد والجهوزية لمواجهة هذا الموقف حتى ترغمه على طلاق الأخرى ليعود إليها ثانية، وبررت إنه زوجي، رفيق صباي، أحبه، فهل أتركه لأخرى بهذه السهولة.. لقد أدهشتني أساليبها وفنونها لاسترداده.

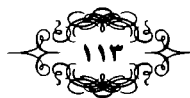
وأعتقد أن كل هذه الأفاعيل مبررة طالما كانت النية هي (الحب).



اكتشفي سرّ القوة!

المرأة مخلوق ناعم، حساس، مرهف، عاطفي، وهي من سمات الأنوثة التي يغلب عليها الخضوع والانقياد، لكنها بالرغم من طراوة هذا الغلاف وشفافيته تمتلك قدرة هائلة على التأثير متى ما عرفت كيف توظف هذه العناصر بشكل متقن ومقنن. فدموع المرأة الصادقة تؤثر، وصوتها المغمم بالرقّة والحنان يؤثّر، وكلماتها المشبعة بالعاطفة تؤثر، ومواقفها المبدئية تؤثر، لكن هناك غذاء تحتاجه المرأة ليهذب هذه الأدوات بشكل إيجابي ويقوّه موجهة حتى تؤثر على أسرتها وعلى محيطها الاجتماعي بشكل عام، هذا الغذاء يتجسد في المعرفة الهادفة التي تنشط العقل وتحفز الموصلات العصبية والتي من أهم مصادرها الكتب، والمواقع الثقافية، والندوات، والمحاضرات، والفنون، والمسرح، والأفلام المتضمنة نصوصاً عالية الجودة، فعقل المرأة حينما يتشبع بالمعرفة السليمة فإنها تفكر بشكل أفضل من المرأة ذات العقل الفارغ أو التي تستهلك باستمرار ثقافة هزيلة تسطح ذهنها وتشوش فكرها، وهي أيضاً وقاية لها من أمراض الشيخوخة والاكتئاب، فقد أجرت مجلة (سيكلوجي توداي) دراسة على (١٣٠٠) شخصاً فوجدت أن الأشخاص الذين لهم أنشطة ثقافية معرفية كانوا أقل عرضة للموت خلال التسعة أعوام التي مثلت الدراسة من أولئك الذين ليس لهم أنشطة ثقافية، فالقراءة مصدر هام لتحفيز النظام المناعي للإنسان إضافة إلى أنها تزيد من أداء المخ بشكل يحمي من الاكتئاب، فالمرأة التي تثقف نفسها وتقرأ باستمرار تعرف كيف تتخذ القرارات الصائبة وكيف تتخطى مصاعب الزمن وكيف تدير مشاكلها الزوجية، والأهم كيف تربي أولادها، فالثقافة تعزز ثقتها بنفسها وتكسبها جمالاً في البيان وطلاوة في اللسان ومنطقاً في التفكير، ناهيك عن قدرتها في اختيار الأسلوب المناسب الذي يجعلها في مأمن من حوادث الأيام المفاجئة.

والثقافة لها أوجه عدة وهي في مجملها ضرورية للمرأة كي تشبع ذاتها وتبلور



شخصيتها، فهناك المعرفة الدينية التي تؤسس عقيدتها وتبني قيمها فتفهم واجباتها وحقوقها ودورها في الحياة الأسرية والعامّة، وتتحرّك بمقتضى الشريعة وضوابطها فتستقيم حياتها وتستقر أسرتها، وبالتالي يصلح هذا المجتمع المبني على خط الاستقامة، وهناك الثقافة الاجتماعية والمهارات التي تحفز مواهبها وتحسن من أدائها وتطورها بشكل أفضل حتى تشعر بالرضى عن ذاتها.

أيضاً الثقافة الخاصة بالتربية وعالم الطفل، والثقافة الصحية، والثقافة العامّة بكل فروعها، والثقافة السياسية لتعرف ما يدور حولها من أحداث وتكليفها الشرعي أمام قضايا المسلمين في العالم، فكل هذا المزيج المتنوع من الثقافات والمعارف يكسب المرأة قوة وحضوراً طامعاً وجاذبية أسرة.

وقد أكد الأديب الفرنسي (فولتير) هذا المعنى في قوله (المعرفة قوة).

المرأة عدوة المرأة

(الخيانة)

هو الجرح الذي لا يبرأ، وإن انمحي فإن أثره يبقى محفوراً في القلب، فلو سألت كل امرأة ما هو أسوأ شيء في الزواج لقاتل وبكل اندفاع (خيانة الزوج)، وهذا الأمر تتفق عليه كل نساء العالم بمختلف مشاربهن ومذاهبهن ودياناتهن .

لكن الشيء الذي غاب عن ذهن المرأة هو أنها لم تتهم المرأة الأخرى غريمتها التي خطفت رجلها بأنها العدو الأول لها .. فالمرأة عدوة للمرأة، وإليكم أحداث هذه الواقعة التي شهدتها بنفسني .

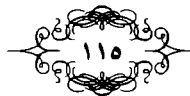
تقول تلك الزوجة المجروحة: صديقتي المقربة التي جمعنا العيش والملح تدخل بيتي وتخرج وأنا كلي ثقة أنها تحبني وتخلص لي، فقد احتضنتها بعد حادثة وفاة زوجها وفتحت لها بيتي وأنا آمنة مطمئنة أنني أودع أثمن أمانة في عنق أخت وفيّة لي، لكن حدث ما هز الثقة وحطم حياتي، فقد صعقتني مفاجأة زواجها من زوجي، وعندما واجهتها ردت عليّ بكل بلادة وتهتك: (لو كان يحبك حقاً ما تزوجني) .

الغريب الذي أدهشني في هذه الحكاية أن هذه الزوجة المغبونة حينما خاضت في تفاصيل القصة أرجعت الزمن إلى الوراء معبرة في أسى (فعلاً دارت الأيام ونلت ذات العقاب) .

أطل حزن عميق من عينيها فأفاضت مسترجعة الماضي : يوم التقيته في الجامعة كان خاطباً إحدى الطالبات وهما على وشك التخرج، أعجبت به وهمت به حباً فقد كان متفوقاً وجذاباً وثيراً، وطاردته حتى فرقت بينه وبين خطيبته، وتزوجنا وعشت سنيناً من الشهد والسعادة حتى انسلبت مني السعادة فجأة وهجرني زوجي إلى أعز صديقة!

وأقول:

لو حسمت كل امرأة قرارها برفض الرجل المرتبط بزوجة أو خطيبة لما عرفنا



(الخيانة) ذلك المرض الفتاك في العلاقات الذي ينهش كالسرطان في جسد العلاقة الزوجية فيهلكها، فالمرأة هي من تخون المرأة، فالرجل طالب والمرأة مطلوبة، فلورفضته وردت الباب في حزم لما غرقنا في دوامة الحيرة والعذاب، فالأنانية وإنكار الذات وسوء النية تدفع المرأة إلى دمار بيت امرأة أخرى دون أن تفكر بما تؤول إليه أحوالها من قلق وحزن ودمار وتداعيات سلبية كضياع الأولاد وتمزق الأواصر.

وأقول لهذه الزوجة التي مازال جرحها طرياً إن صديقتك التي غدرت بك بمنتهى القسوة ستنال عين الجزاء وبذات المرارة، فقد تفيق يوماً على هروب زوجها إلى أخرى لأن هذا الرجل اعتاد التنقل من زهرة إلى أخرى!!!.

احذري دور (الست الناظرة)

بعض النساء تتقمص دون أن تشعر شخصية (الست الناظرة)، المرأة القيادية الحازمة داخل البيت وبالأخص في العلاقة الزوجية، وقد يلاحظ على فئة النساء ممن يعملن في سلك التدريس أنهن يعشن الدور التوجيهي حتى في العلاقة الزوجية الخاصة، ويجهلن أن داخل الرجل إحساس غريزي يدفعه إلى التوقع داخل حلزونة صلبة حينما تنهال عليه أمطار المواعظ والإرشادات والنصائح، فهو يعتقد أنك تقصدين تغييره، فينقل ذهنه وينكمش قلبه عن التفاعل معك، لأنه يشعر أنك تهينين رجولته وشخصيته، ويأخذ بالتالي وضع الطفل المتصلب العنيد ما لم يتغير أسلوبك ويتبدل بشكل جذري لأنه يتقبلك بصورة الأم الحنون التي تستوعبه بفضائله وعيوبه.

والمرأة الفطنة هي التي توجه زوجها إلى أخطائه وعيوبه عبر سلوكيات ذكية قد تكون صامته لكنها معبرة وواضحة ومؤثرة.

إحدى الزوجات حدثتني عن تجربتها قائلة:

زوجي غالباً ما يهمل صلاة الصبح فحينما أوقظه من النوم يتناقل في النهوض، وقد نضحته كثيراً ولم تجد نصائحي، بالعكس فقد نهرني مرة قائلاً: كفي عن مواعظك الثقيلة، وفكرت في طريقة أكثر فاعلية وتأثيراً عليه وهي فتح جهاز التسجيل وقت الصلاة على صوت القرآن الكريم وبصوت عالٍ جداً وأذهب وحينما أعود أجدته واقفاً يصلي حتى أنه مع مرور الأيام قد اعتاد وتبرمج على النهوض في ذات الوقت الذي أفتح فيه جهاز التسجيل.

وحكاية زوجة طريفة تقول:

حينما يدخل زوجي الحمام يترك الأشياء في حالة الفوضى فأغضب لإهماله واستخفافه بمسألة النظافة والترتيب وأنصحته كي يحافظ على النظام والتنسيق، وأمضي في توجيهه دون فائدة لأنني في النهاية سأعيد تنظيفه وترتيبه مرة أخرى،

قررت ذات يوم أن أهمل وأترك الحمام في حالة من الفوضى دون أن أعترض عليه وكذلك فعلت في اليوم الثاني والثالث، جاءني يسألني (ألا توجد منشفة نظيفة؟، لا أعرف أين وضعت معجون الأسنان؟)

قلت له (لا أدري) وهنا أجبرته على أن ينسق حاجاته في أماكنها ويعيد الأشياء سيرتها الأولى، قد لا يحدث بالطريقة التي أتمناها لكن على الأقل حدث شيء من التطور.

إن الرجل في كثير من الأحيان يتصرف بفوضوية الطفل الصغير الذي تعود أن تتابعه أمه بصمت وحنان دون أن تعترض عليه وكأنما يتوقع منك أن تكوني النموذج المكرر عن أمه، كل ما تحتاجينه عزيزتي بعضاً من المرونة والليونة والحنان لأنك أمام طفل كبير يمكن استمالته بالغنج والدلال والمحبة لا بالنصح والموعظة والإرشاد.

المرأة والذكاء الاجتماعي

إذا أرادت المرأة أن تبني شخصيتها وتعطي لحضورها ألقاً ولعة، ينبغي عليها أن تنمي ذكاءها الاجتماعي وتصلق عواطفها في إطار علاقاتها المتنوعة مع الناس بدءاً من أسرتها حتى المجتمع الخارجي، وهذا الأمر يتطلب قدرة على قراءة وتفسير سلوكيات الآخرين في تلك المواقف وفقاً لأهدافهم المحتملة وتقييم حالتهم العاطفية وميلهم للتواصل والتألف والانسجام، فكلما استطاعت المرأة أن تحقق أعلى درجة من التعاون والتفاعل مع الآخرين والتكيف مع الظروف والتأقلم مع أنماط الشخصيات دل ذلك على ذكائها الاجتماعي ووعيها الموقف.

وقد تسأل القارئة ما هي عناصر هذا الذكاء؟ أو كيف أنمي الذكاء الاجتماعي؟ وأقول هناك مفاتيح فعّالة وجيدة لفهم الآخرين والتأثير عليهم، منها:

١- قراءة المواقف وتقييم سلوك الأفراد واختبار ميولهم ومشاعرهم وردود أفعالهم لتعرف نقاط القوة والضعف فيهم.

٢- قراءة إشارات الجسد ووضعيته أثناء الحديث ونبرة الصوت ونظرة العين، فهي مداخل لفهم شخصية الطرف الآخر، فكل شخصية مفتاح خاص.

٣- الوضوح والقدرة حينما تعبر المرأة عن أفكارها بشكل سلس وواضح وتصيغ آراءها بلباقة فإن التواصل سيثمر بشكل جيد.

٤- التعاطف هو التفاعل مع الآخرين والإحساس بهمومهم ومشاكلهم وتقديم العون والمساعدة سواء عبر النصيحة والإرشاد أو الإصغاء الجيد وأحياناً الخدمات.

٥- الرادار الاجتماعي: أن تمتلك المرأة راداراً حساساً يحسن توقع الأشياء قبل حدوثها، ويفهم بواطن الناس وإن تغلفت وجوههم بأقنعة مزيفة، وهي الدراية الاجتماعية المتراكمة عبر التجربة الواقعية والحكمة بفعل التفاعل الاجتماعي ومخالطة أنماط مختلفة من الناس.

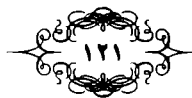
أقنعة النساء

لبعض النساء قدرة خارقة على التقلب من شخصية إلى أخرى تبعاً للموقف الذي يقعن فيه، فهن يظهرن خلاف ما يبطن، ويتفننن في أداء الأدوار المختلفة بإتقان شديداً.

فقد اشتكت لي إحدى القارئات من محيط النساء حولها، فهن كما تقول يختلفن عنها في الشخصية، فهي على سبيل المثال لا تستطيع أن تمثل دور المحبة أمام خصمها، ولا يمكنها أن تجامل على حساب مبادئها، وأنها شفافة في علاقاتها الاجتماعية، وواضحة وصريحة، لكنها تصدم بالنساء اللاتي ترتبط بهن في علاقات إنسانية مختلفة وتشعر بالضيق بينهن، فتسألني هل أنا على خطأ وهن على صواب، وصارحتني أنها تعرف امرأة متزوجة على علاقة برجل آخر وقادرة على أن تلبس قناع الزوجة المخلصة المحبة، المطيعة أمام زوجها، وهو مفتون بها رغم أنها في الحقيقة خائنة وكاذبة.

وحالة أخرى لامرأة كثيرة التقلب تتفنن في مجاملة أهل زوجها وهي في الخفاء تكيد لهم المكائد لضرب بعضهم ببعض، القدرة على التلون حسب المشهد الذي يفرض عليها في واقع الحياة، فيسهولة ترتدي قناع الحزن وتنزع قناع الفرح، الأقنعة الجاهزة حسب الدور الذي تؤديه تلك النسوة، وتقول هذه الشاكية إنها تجد صعوبة بالغة في فعل ذلك، والأنكى من كل هذا قدرتهن على ذرف الدموع والتظاهر بالضعف والرقة لاستدراار العاطفة، بينما هن أقسى من الحجر الصلد وأخبث من الثعالب، كأنما هناك زراً خفياً داخلهن يكبسن عليه لينفعلن بشكل آلي وفقاً للظرف والحالة التي تتطلب منهن اتخاذ موقف مناسب، فعلاقاتهن قائمة على المنفعة والمصلحة لا المحبة والرحمة، فبمجرد أن ينتهين من قضاء الحاجة يدرن ظهورهن ويمضين نحو محطة أخرى.

وتعبّر هذه السائلة باستياء:



(سئمت من هذا الوضع، فلم تعد هناك علاقات إنسانية صادقة، فالأنانية والأطماع والمصالح سيطرت على النفوس فتحجرت المشاعر) إلى هنا ختمت هذه المرأة شكواها.

وأعتقد أن هذه النوعية من النساء يفتقدن الإحساس بالسعادة، لأنهن يعشن فراغاً روحياً عميقاً يترسخ يوماً بعد يوم، فهن وإن تظاهرن بالقوة والاعتداد بالنفس إلا إنهن يفتقدن الإحساس بالسلام الداخلي والاطمئنان النفسي، لأنهن يسكنن المسلك المنحرف عن الفطرة، الذي ينتهي بهن إلى الانهيارات النفسية ودمار الأعصاب، وملفاتي عامرة بهذه النوعيات.

ثقي عزيزتي أنكِ على صواب وأن سلوكك نابع من قلب صادق وشخصية متوازنة، وأي انحراف عن هذا المسار الذي أراده الله عز وجل للبشر يؤدي إلى حياة كلها ضنك وشقاء.

عريس كامل الأوصاف!

اتصلت بي إحدى الأمهات تستشيرني حول زواج ابنتها التي تجاوزت الخامسة والعشرين من عمرها، ورفضها المستمر لكل من يتقدم لها لأنه لا يتوافق مع شروطها، وقرارها أنها إن لم تتزوج من في خيالها فالأفضل أن تبقى عانساً في بيت أبيها، وتروي لي الأم حكايات كثيرة في هذا الصدد، فالشباب الذين تقدموا لخطبتها كانوا مثاليين في كل شيء وقد رفضتهم ابنتها لأسباب تافهة وسطحية، كأن يكون شكله لا يعجبها، أو ثيابه غير أنيقة، أو طريقتة في الكلام مزعجة، وتضيف الأم أن ابنتها جميلة جداً وذات حضور اجتماعي لافت لكنها تخشى أن يتقدم بها العمر فلا تجد بعد ذلك أية فرصة أمامها.

وأقول أن هذه الفتاة تعيش خيالاً طفولياً لأن الرجل كامل الأوصاف مائة بالمائة لا يوجد على سطح الأرض، وعلى كل فتاة في سن الزواج أن تضع معايير عقلانية وواقعية بل جوهرية في الرجل لحماية زواجها في المستقبل، فلو اتفقت صفات الشاب المتقدم لخطبة الفتاة مع شروطها في حدود ٨٠٪ فإنها محظوظة بلا شك وتبقى الـ ٢٠٪ رهناً للظروف، إذ يمكن تقييمها وإصلاحها أثناء الزواج، فالعلاقة الزوجية بعد ذاتها محطة مفصلية في حياتنا، تنقلنا من حالة الأنا والتوحد إلى حالة ثنائية يتم فيها استكشاف أنفسنا من خلال شريك الحياة، ولهذا يقول أغلب خبراء الزواج أننا ننمو ونتطور في العلاقة الزوجية حتى لو صادفتنا المشاكل والخلافات لأننا ننع على نقاط ضعفنا وثغراتنا النفسية التي تكشف معادتنا الحقيقية، فالكمال لا يقدم على طبق من فضة بل نحن من نسعى إليه عبر تضحياتنا وصبرنا وكفاحنا من أجل شريك الحياة.

فأقول لهذه الفتاة: لو كنت جادة في الزواج لتقبلت عيوب ونقاط ضعف الشاب المتقدم لك وعملت على مكافحتها بالحب والصبر، أو فكرت أن تتكيفي معها مع سنين العشرة، أما اللهاث وراء سراب كامل الأوصاف فإنه وهم لا يوجد إلا في الخيال، فقد تمعين في فخ العنوسة طالما كنت مصرة على هذه الشروط.

الخلع.. القرار المرّ

وصلتني بعض الإيميلات الخاصة بزوجات يستفسرن عن مفهوم الخلع وشروطه وحيثياته، وسأتناوله في هذا المقال لأهميته ولضباية الفكرة في ذهن البعض ولسوء استخدامه وانعكاساته السلبية على المرأة بوجه خاص.

بداية ينبغي أن نفهم الزواج كمؤسسة اجتماعية تركز على استقرار العلاقة النفسية بين الزوجين وضرورة القبول والرضا كي تلتحم أوأصر الأسرة لتتعلق في وظائفها بشكل مستقر ومتنام، ويحدث في بعض الأحيان أن تتعثر العلاقة بين الشريكين لأسباب كثيرة، منها نفسية وعاطفية أو ربما سوء خلق الشريك وإهماله لواجباته ومسؤولياته اتجاه الآخر، وغيرها من الأسباب بحيث يتعذر على الطرفين أو أحدهما الاستمرار في هذا الزواج والبحث عن مخرج شرعي لدفع الضرر أو الكراهية والنفور من الشريك.

والمعروف أن هناك ثلاث صيغ للانفصال، الصيغة الأولى (الطلاق) من الزوج، حيث يرغب في تطليق زوجته لعدم رغبته في الاستمرار معها، الصيغة الثانية (طلاق من الزوجة) وهو (الطلاق الخلعي) لأنها تبذل مهرها لتتخلص بنفسها وتتحل من قيد الزوجية، الصيغة الثالثة (من الطرفين الزوج والزوجة)، ويعبر عنها بالمبارأة وهي التخلص والفصل بين الزوجين، يُقال (بارئ شريكه) أي فاصله وفارقه، وهو باتفاقهما معاً.

والخلع هو كراهة الزوجة لزوجها واستحالة الاستمرارية في هذا الزواج، حيث ترفع المرأة أمرها إلى الحاكم الشرعي وهو الذي يتولى شأنها ويقضي بفراقها بعد أن يقتنع بالأسباب والظروف ودواعي المصلحة فيفرض على الزوج قبول قرار الزوجة المتضررة وليس له الحق في الرفض أو الامتناع.

ولا يكون الخلع شرعياً إلا بذكر الصيغة الشرعية أمام القاضي أو الحاكم الشرعي كالتالي (لا أطيع لك أمراً ولا أبرّ لك قسماً ولا أقيم لك حداً، فخذ مني

وطلقني) فإذا قالت الزوجة ذلك فقد رله أن يخلعها بما تراضا عليه من قليل أو كثير.

وقد شهد التاريخ الإسلامي أول حادثة خلع وهي لامرأة يقال لها (جميلة بنت أبي بن سلول) تزوجها رجل دميم كرهه المنظر وأصدقها (حديقة) فلما رآها كرهته كراهة شديدة فجاءت إلى رسول الله ﷺ وأبدت كراهتها له وقالت (إني لأكرهه لدمامته وقبح منظره، وزادت: إني لولا مخافة الله لبصقت في وجهه، وقالت: إني رفعت الخباء فرأيتته مقبلاً في عدة فإذا هو أشدهم سوءاً وأقصرهم قامة وأقبحهم وجهاً، والله لا يجمع رأسي ورأسه شيء)، فقال رسول الله ﷺ أتردين له الحديقة؟ قالت: نعم بل وأزيد، قال النبي ﷺ: لا.. حديقته فقط، فردت له حديقته ففرق بينهما الرسول ﷺ ويبدو أن التفريق حدث في غياب الزوج، وذلك لأن الرواية ذكرت أنه لما بلغه قضاء رسول الله ﷺ وحكمه بالفراق قال: قد قبلت قضاء رسول الله، وذلك استناداً إلى الآية الكريمة (وما كان لمؤمن ولا مؤمنة إذا قضى الله ورسوله أمراً أن تكون لهم الخيرة من أمرهم)، ويعني قضاء النبي وفق الشريعة الإسلامية التي حكم بها عباد الله، ويقول بن عباس: وكان هذا أول خلع وقع في الإسلام.

إذن نفهم من هذه الحادثة أن الخلع قرار المرأة الخاص حينما تشعر أنها نافرة جداً من زوجها ولا طاقة لها على الصبر، وقد تبلغ مرحلة من الكراهية تدفعها ربما إلى الفاحشة، فخوفاً على نفسها ودفعاً لمضرة هذه العلاقة تتنازل عن حقوقها الشرعية كاملة لتطيقها، وإذا كانت أمماً لأبناء فالحاكم الشرعي ينظر في هذه المسألة بمقتضى المرحلة العمرية لهم وقياس الظروف بما يتلاءم ومصصلحة الأبناء. فالخلع هو القرار المر الذي تضطره المرأة حينما يبلغ بها الضرر الذروة فتلجأ إلى هذه المخرج الشرعي مجبرة .

اعرفي سر النجومية؟!

كل امرأة تتمنى أن تكون نجمة مميزة سواء كانت في حفل أو منتدى أو أي مجموعة، ترغب أن تكون مركز الأضواء ومحط الاهتمام، لهذا فهي ترتدي الثوب الفاخر والثمين، أو تتحدث باستمرار عن مواهبها وإنجازاتها وشهرتها ومركزها لتلفت الأنظار، لكن الخبراء في التنمية البشرية يرون عكس ذلك.

فسر النجومية في الإنسان يكمن عندما يشعر من حوله أنهم نجوم، فعندما ترحبين بالحضور وتطرحين عليهم الأسئلة وتصفين إليهم تشعرينهم بالأهمية والرضا.

ثمة قصة طريفة يذكرها الدكتور (فيل ماكجرو) حول هذا الأمر في كتابه (الحب بذكاء)، يقول:

كانت هناك امرأة تعمل كمساعدة لأحد رجال الدولة، تبذل جهودها لإتمام أحد المشروعات، وعندما جاء موعد حفل عشاء رسمي ولم يتمكن رجل الدولة الذي تعمل لديه من الحضور أعطاها دعوته لتحضر هي بدلاً عنه وكانت أكبر مناسبة في حياتها حيث أعارتها صديقاتها مجوهراتهن، وابتاعت زياً جديداً، وذهبت لمصنف الشعر وكانت من أوائل الحاضرين وآخر من رحل من الحفل، وفي اليوم التالي أرادت صديقاتها معرفة كل ما حدث البارحة في الحفل، فقالت لهن (كان بجانبني سفير شهير يعرف كل أسماء رؤساء أمريكا في العشرين عاماً الماضية وأمتعني بكثير من القصص إثارة وتسلية، وعلى جانبي الآخر جلس رجل آخر فأخبرته عنكن يا رفيقاتي).

سألنها صديقاتها: هل كنت تفضلين السفير على هذا الرجل؟ قالت لهن: كلا، بل فضلت الرجل الآخر لأنني بعد أن تحدثت معه شعرت وكأنني أكثر الأشخاص أهمية في الحفل، حيث سألتني عن ذاتي وعن نفسي وعن عملي ورأي والدي في عملي وأين ولدت؟ وبعد انتهاء حوارني معه شعرت كم أنا رائعة ومتميزة.

فالمغزى في هذه القصة هي أنك عندما تشعرين الآخرين بأهميتهم فإنهم سينجذبون إليك وستكونين قطب الحفل ومركز الاهتمام، لأن كل إنسان متعطش إلى الاهتمام والتقدير، وعندما تشبعين فيهم هذا الإحساس سيلتفون حولك وسيشعرون أنك المتميزة عن الآخرين.

إحذر هذه الزوجة!

هناك نموذج سيء من النساء للأسف ينتشر بشكل كبير في أوساطنا الاجتماعية، وقد لا ننتبه إلى عمق المشكلة والعقدة الرابضة في نسيج هذه الشخصية إلا بعد فوات الأوان.

إنها المرأة الاستعراضية الهستيرية والتي تعيش هدفاً محدداً يلزمها كنهج وأسلوب حياة وهو أن تكون ملفته لنظر الناس حتى لو كانت بصورة مستهجنة، هذه المرأة تستعد للحفلات أكثر من غيرها من النساء وفي ذهنها أمر واحد وهو أن تكون نجمة الحفلة، ولهذا فهي تبحث عن ثوب مبهرج مميز وبألوان غريبة وشاذة أحياناً حتى تدير إليها الأعناق وتشغل حديث الناس، فلا يخرج أحد من هذه الحفلة إلا وكان منبهرًا بثيابها الخلافة!

والأمر كذلك في حياتها الوظيفية حيث تفكر بالتميز عن الأخريات بثيابها (الأورجينال)، لهذا تراها لا تقتنع إلا بارتداء الماركات لا من باب جودة البضاعة وإنما للتفاخر والتباهي.. الهم الأكبر لهذه المرأة شكلها الخارجي، صورتها الظاهرية، زينتها، فمعظم حديثها واهتماماتها يدور في سياق المظاهر السطحية، وعندما تفكر بالزواج تخطط لأن يكون الرجل (مصرفاً مالياً) ينفق على أزيائها وزينتها ورحلاتها الباذخة لإثارة غيظ الأخريات واستفزاز غيرتهن.. إنها سيكولوجياً كما يحللها علم النفس امرأة هستيرية، ثلجية العاطفة، باردة جنسياً، تعاني خللاً في بنيتها النفسية، فهي لا تستطيع أن تتفاعل جنسياً وعاطفياً مع الرجل لأن ذهنها طفولي وتفكيرها سطحي، لم تتضج بعد، ولم يتسع أفق تفكيرها فتستوعب قضايا الحياة الجادة، وهي أيضاً صاحبة مزاج متقلب وردات فعلها عنيفة وغير متوقعة بالنسبة للموقف العادي والبسيط، ناهيك عن ثقتها المهزوزة بنفسها وإحساسها الكبير بالنقص، فكل رجل تزوج من هذه المرأة عاش تعيساً وغارقاً في المشاكل

والديون المالية المتراكمة وكانت النتيجة إما طلاقها أو الزواج عليها وربما خيانتها مع امرأة دونها جمالاً ومكانة رغم أنها قد تكون قمة في الفتنة والجمال، لكن عشرتها تكشف عن مخلوقة متبلدة ذات حس طفولي ساذج غير مؤهلة لأن تكون زوجة وربة أسرة تلتزم بالمسؤولية والواجب.

قتلتني الغيرة!

الغيرة نار حارقة تلتهم النفس وتذروها رماداً، وهي انفعال راجع إلى القوة الغضبية في الإنسان، لكنها حينما تميل عن الميزان الطبيعي فإنها تدفع النفس نحو مزلق الشك والوساوس وهي مؤشر لحالة مرضية ترجع جذورها إلى سنوات الطفولة المبكرة .

فقد بعثت لي سيدة عراقية تعيش وأسررتها في لندن إيميلاً ساخناً بالآهات والزفرات، فكأنني بحروفها تنبض ألماً وتصرخ طالبة العون.

ف (بثينة) استهلت رسالتها قائلة: قتلتني غيرتي على زوجي!

وبعدها استطرقت في تفاصيل المشكلة، فهي زوجة تبلغ من العمر ثلاثين عاماً، لها ثلاثة أبناء، وغيرتها النهاشة اندلعت حينما صارحها زوجها بعلاقاته السابقة يوم أن حاصرته ليعترف بماضيه، فاسترسل على حد قولها بذكرياته القاتلة، إذ عرف نساء جميلات من كل شاكلة ونوع، وعلى درجة عالية من الخبرة والنضج، وبثينة تعتقد أن ظلالهن تهدد حياتها الزوجية، فزوجها معها بارد، فاتر، فماضيه لم يندثر بعد لأنها دائماً تشعر بغيابه حتى في علاقتهما الحميمية، وتمضي في صراحتها أكثر (إنه ليس معي بروحه وقلبه وهذا ما يدمرني وأظل أفكر وأنا أحترق ليل نهار بعذاب الغيرة الحراق، فلا أستطيع أن أستقر أو أهجع، وأنا أحتمل أنه مازال على علاقة بهن وربما وجد فيهن المتعة والراحة أكثر مني.

وأخذت صور الغيرة تأخذ أنماطاً سلوكية مرضية، فقد أخذت تتجسس على مكالماته، تتابع مواقع الإنترنت والدردشة السريّة، وتراقب خروجه المفاجئ في بعض الليالي، وتتفحص ثيابه وتشم آثارهن عليه وتصرخ (سأجن ويجن معي زوجي الذي أحبه وأغار عليه من كل النساء سواء اللاتي يظهرن على شاشة التلفاز أو على أغلفة المجلات بل وحتى البنات والنساء في الشارع لن يمر يوم إلا وتشاجرنا بسببهن، أخشى أن تتحطم حياتي بسبب غيرتي الخارجة عن إرادتي، فقد ضربني زوجي

آخر مرة حينما وقع عليّ وأنا أنبش في هاتفه، فأنا في دوامة لا أستطيع أن أخرج منها أبداً).

وأقول في ردي إن بثينة تنتحر بسم الغيرة القاتل!

فالمشكلة التي تعاني منها بثينة وغيرها من النساء الفيورات هو (الفراغ)، فلو عبئت هذه المساحة بالعمل والأنشطة والعلاقات الاجتماعية لما استطاع الشيطان التغلغل إليها، فالفراغ مرتع خصب للأفكار السلبية التي تهاجم الإنسان وتفتريه وتسد عليه منافذ الأمل والسعادة، لأنه سيرى كل شيء حوله قائماً، ناهيك عن العزلة والانطواء التي تدفع المرأة إلى اجترار الصور وتضخيمها عبر الخيالات الواهمة، فمخزون الذاكرة مملوء بالنفائيات المتراكمة، والمرأة الفارغة تستدعي هذه الصور لأنها عاطلة إلا من هذا الدماغ الذي يشغل ليل نهار ولا يجد أمامه غذاءً سوى هذه الأوهام فتكبر وتتضخم وتحمل كل تفكيرها وتأخذ الذاكرة المريضة بربط الأحداث وتحليلها وتبيلها ببهارات حارة لتخرج فيلماً مثيراً من وحي خيالات سقيمة.

فأول خطوة للخروج من فخ الشيطان هي التخلص من هذه النفائيات عبر عملية التطهير الذاتي وضح الأفكار الإيجابية في الدماغ وتعزيز الثقة بالنفس واستحضار صور المحبة وتكرارها، فعلى المرأة أن تؤكد لذاتها أنها جميلة، جذابة، مثيرة، متجددة، مميزة، وكفي أن تلقن عقلها اللاواعي باستمرار أنها المرأة التي اختارها بقلبه وعقله وهن مجرد تسالٍ أو نزوات عابرة.

ثانياً: الاشتغال بأعمال البيت والأسرة وإنهاك الجسد لتخمد نيران الأفكار المتأججة، فالنساء المنهكات في أعمال البيت لن يجدن وقتاً لخوض هذه الأمور لأنهن مستهلكات ومتهبات.

ثالثاً: أن تضع المرأة لنفسها برامج هادفة كأن تمارس هواية مفيدة ومسلية، تدخل في أنشطة جماعية أو دورات في التنمية البشرية، أو الاشتراك في الأندية الرياضية، فهذه المهارات تستهلك فكر وجهد وطاقة المرأة وتملأ الفراغ الذي يشعل فتيل هذه النيران، والأهم من كل هذا وذاك أن تفهم المرأة أن زوجها إنسان له

عيوب وأخطاء وليس إنساناً مثالياً كما تتوهم، وتحتاج هنا أن تعدل تفكيرها بحيث لا يحتل زوجها كل مساحات حياتها، فتلغي ذاتها وتقضي نفسها فيه، فعندما يُخطئ تنصدم وتنهار وتتحطم أحلامها على صخرة الواقع، فالمرأة الذكية هي التي تعيش العلاقة الزوجية بواقعية وتوازن ولا تلقي بأحمالها على الزوج ثم تستريح في الظل، عليها أن تتوقع من الزمن بعض الحوادث السلبية العارضة أو حتى الإيجابية، فربما تدخل امرأة حياة زوجها، أو تفارقه بموت أو طلاق، وقد يبقى حبها صافياً وحيوياً للأبد، كل شيء متوقع في هذه الحياة المتقلبة، فالأقدار بيد الله مقدر الأمور.

أنصحك يا بثينة أن تخلقي لذاتك حياة أخرى مليئة بالعلاقات والصدقات والأنشطة، فإن اختنقت في هذه الحجرة اخرجي إلى حجرة أخرى، وافتحي نافذة على السماء وخذي نفساً عميقاً واشكري الله أن لك بيتاً وأولاداً وزوجاً... بينما غيرك عدم.

إلى المطلقة.. لا تنبشي جراح الماضي

تمر بعض النساء في تجربة الطلاق المرّة دون رغبة منها، فإذا قرر الزوج إنهاء العلاقة لن تستطيع المرأة أن تسترده عنوة خصوصاً إذا ارتبطت بامرأة أخرى وألغاهها من ذاكرته فإن نيران الغيرة الضغينة تأكلها وتتهش أعصابها، فتتحول كل مشاعرها نحوه إلى حقد وكره وانتقام ما لم تعمل على ترويض نفسها وتطويع فكرها نحو أشياء إيجابية في الحياة.

فالمطلقة من هذا النوع تقع فريسة لآلام الطلاق وتتغلق على الماضي وتجتر الذكريات بحسرة وإذلال وستعكس نظرتها السوداوية على أولادها، فتغذي فيهم الكره والنفور لأبيهم، وستبحث عن عيوب طليقتها وأسرارها لتفضحه وتشوه صورته انتقاماً لكرامتها، وفي النهاية لن تجني سوى مزيداً من الأحزان ومزيداً من الجراح، فطليقتها هائئ ومستقر مع الأخرى ولا يدري أن وراءه امرأة بركانية قابلة أن تتفجر حممها في أي وقت.

فعلى المرأة هنا أن تعدّل مسار تفكيرها وتقفز من قعر هذه الدوامة نحو سطح الحياة، وتتنظر إلى الاتجاهات الجديدة وتختار إما تجربة زواج أخرى أو إجراء بعض التغييرات في حياتها وعملها وحتى شكلها لتوحي لذاتها أن الماضي لن يعود والبكاء على اللبن المسكوب لن يجدي، ومن الحكمة والصواب طي هذا السجل وحفظه في أرشيف الماضي والانطلاق بشجاعة وقوة، يكفي أن تغذي وعيها أن هناك أموراً قدرية وابتلاءات ينبغي علينا التصبر عليها لنحتفظ بشخصياتنا ومبادئنا قبل أن نزلق في مهاوي الشيطان حيث الانتقام والأحقاد... وأن تجربة زواج فاشلة لا تعني نهاية العالم، فثمة أبواب أخرى بانتظار أن تُطرق.

زوجي وغواية الجميلات

حدثني إحدى النساء عن قلقها الدائم على زوجها الذي يفقد السيطرة على نفسه حينما تقع عيناه على امرأة جميلة في الشارع أو في السوق أو في العمل أو على شاشة التلفاز، إنها تعاني وتقول:

لماذا زوجي أنا فقط؟ فزوج أختي وصديقتي وجارتي وغيرهن الأمر عندهن عادي، ولا يعد مشكلة كما هي بالنسبة لي؟

وأقول لتلك السيدة ولكل الزوجات إننا في محيط واسع وفضاء مفتوح وصور الجمال المثيرة تطارد الرجل وتحاصره حتى وإن غصّ بصره فهي تقتحمه بشكل لا إرادي، خصوصاً وأن الرجل بطبيعته بصري، قد تمرّ امرأة جميلة في الشارع تلفت نظره فتحدث فيه استجابة سريعة وكيميائية رغماً عنه، ونحن النساء لا نفهم ما يحدث للرجل من تفاعلات نفسية داخله.

وحينما سألت أحد الاستشاريين حول هذا الأمر قال: عندما تقع عينا الرجل على إحدى الصور الإباحية أو على امرأة مثيرة أو حتى عندما يفتن بامرأة جذابة إنما هو يشعر بنوع من النشوة وليس بالضرورة الشهوة، إذ يندفع الأدرينالين عن طريق الاستمتاع بالنظر، وهنا يختار الرجل بين التفكير في الغواية أو الخطيئة، وهذا يعود إلى مستوى الإيمان والتقوى عنده، فإن استسلم للغواية فإنه سيدمن النظر إلى المحرمات التي تمنحه لذة داخلية وقتية، ولهذا يستعيدها ثانية وثالثة في خياله حتى تصبح عادة لصيقة فيه أو يقلبها في عقله مستنكراً فعله ويحاول أن يطردها من ذهنه، ويقرر بالفعل أن يجتنب الدعوات البصرية المفسدة لأخلاقه والمدمرة لعلاقته الزوجية والمعرضة على المشاكل مسترجعاً تعاليم الدين ونواهيها في تأديب ذاته.

وأطمئن كل زوجة تواجه هذا النوع من المشاكل:

١- أن الرجل قد يعجب بجمال امرأة، وقد يطيل النظر إليها لا بدافع الشهوة إنما أشبه بالنظر إلى لوحة فنية.



٢- أن البصيرة أو النظر في النساء في وقت ما ستكون شيئاً مزعجاً في الرجل وكأنه أمر لا إرادي قد يدفعه إلى معالجته كمرض أو كحالة غير صحيّة.

٣- لا تشكّي في نفسك.

قد تظنين أنك لست جذابة أو جميلة كفاية ولهذا انجذب زوجك إلى من هي أجمل منك، فهذه المشكلة تواجه أجمل الجميلات والسبب لا يعود إلى نقص في المرأة إنما هي النظرة الغريزية للإرادية المبنية في تركيبه الرجل الذكورية، ولهذا قال رسول الله ﷺ النظرة الأولى لك والثانية عليك.

فإن وقع بصره على صورة مثيرة دون قصد أو صدفة فإنه لا يُلام، بينما النظرة الثانية هي التي تترجم نية الرجل في الاستمتاع عن قصد وإرادة أو التورع عن الحرام خوفاً من الله وحرصاً على أعراض الناس. هنا يحاسب الرجل على ارتكاب الذنب.

النساء والواتس آب

نظام الواتس آب في جهاز الـ (الآي فون) استهوى النساء إلى درجة الهوس، فصرت مجبراً على تلقي معلومات وأخبار وثقافة من كل شائكة ونوع وحتى الدعوات والتواصل الاجتماعي تقنن على هذا النظام، وهو إما يكون بين أطراف أحادية أو على شكل مجموعات، وانغمرت النساء في هذا الأسلوب من التواصل إلى حد ألغى عقول بعضهن وطمس وعيهن وبتن يبعثن المعلومات ويستقبلنها دون التدبر واليقن من مصداقيتها وصلاحتها وكأنه ولع محموم وبرنامج ترفيهي يساعد على قتل الوقت.

فجهاز (الآي فون) يستقبل الرسائل على مدار الساعة دون توقف، ويخيل لك أن هناك حراساً مجندين يديرون هذه الرسائل والتي تتكرر أحياناً لأنها تنتقل من شخص إلى آخر ثم تعود في بعض الأحيان إلى ذات الشخص المرسل! وقد ساهمت النساء المولعات بـ (الواتس آب) مساهمة كبيرة في بث الشائعات وإرهاب الناس، فقد تلقينا مؤخراً خبر انتشار (مرض السحايا) وأنه قاب قوسين أن يكون وباء في الكويت، وبات من الضروري أن تطعم كل أسرة ضد هذا المرض بسبب تزايد عدد الوفيات وأن وزارة الصحة تتكتم على هذا الأمر حتى لا تفزع المواطنين.. الخ، وأيضاً تحذيرات من بعض الأطعمة ومساحيق التجميل والعطور القاتلة، ناهيك عن الأخبار السياسية الكاذبة وغير الموثقة، إضافة إلى نشر أخبار بعض جرائم القتل المفبركة والتي تثير الذعر بين الناس.

والمضحك في الأمر أن المعلومة أو الخبر حينما يصل اليك ينتهي بهذه العبارة (انشر تعميماً للفائدة)، أو (لا تدعها تقف عندك).

هذا السخف وذلك الهراء الذي أفقد بعض النساء اتزانهن كان مصدر قلق وخوف وتوتر في المجتمع، فهناك أدبيات خاصة ينبغي أن تتهدب عليها المرأة طالما دخلت نظام التواصل الإلكتروني الحساس، وهي:

١- قراءة الخبر والمعلومة جيداً للتأكد من صحتها وقوة المصدر قبل إرسالها ونشرها.

٢- ما الضرورة في نشر أخبار الجرائم وإشاعة الخوف بين الناس، فالإنسان محاسب أمام الله إذا نشر هذه الإشاعات.

٣- بعض الرسائل كانت السبب في إثارة الطائفية والتطرف.

٤- قد تساهم بعض النساء في إشاعة الفاحشة بين الناس حينما تنشر (بوست كارد) إباحي.

٥- الإساءة إلى بعض الشخصيات العامة وتشويه صورتها حينما نشيع عنها أخباراً ومعلومات تطعن في أخلاقها ونبلها.

٦- التحفظ على بعض المعلومات السياسية التي قد تسيء للوطن وإلى بعض الرموز الوطنية.

٧- (الواتس آب) ساهم إلى حد كبير في تفسخ العلاقات الاجتماعية وإضعاف التواصل الاجتماعي القائم على المحبة والحميمية.

٨- يشغل هذا النظام الإنسان عن أعماله، وقد يلهيه ويضيع وقته دون طائل.

٩- إن جهاز (الآي فون) وسيلة سهلة للفضائح وتصيد أخطاء الناس ومتابعة أسرارهم، ناهيك عن استخدامه في التجسس فهو جهاز ذو تقنية عالية واستخدامات كثيرة ينبغي الإحاطة به جيداً.

١٠- نظام الواتس آب غيَّب حضورنا وحنط عواطفنا وحولنا إلى آلات مبرمجة، لا نجلس في مكان إلا وهذا الجهاز بين أيدينا، فكأنه التسلية التي تعوضنا عن الناس ودافعاً كبيراً إلى الانطواء والعزلة .

وأقول أنا لست ضد هذا الجهاز وخدماته المجانية، لكن المشكلة تكمن فينا، لأن الإنسان هو صاحب العقل والإرادة ويفترض به أن يكون المسيطر على هذه الأجهزة والبرامج، والذي حصل أنها هي التي سيطرت علينا واستحوذتنا بشكل كبير.

ما هو سرّ آلاء؟

(آلاء الحاجي) من بلدة البطالية شمال محافظة الإحساء، ابتمت للدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد اختارتها المجلة المتخصصة في نقل أخبار الفتيات المسلمات حول العالم ضمن الأكثر أربعين فتاة مسلمة تأثيراً في العالم، وهذه المجلة تأخذ مدينة أديسون بولاية نيوجرسي الأمريكية مقراً لها، وكانت آلاء ضمن قائمة المرشحات.

تُرى ما هو سرّ آلاء؟

آلاء كانت السبب في اعتناق فتاة أمريكية الإسلام، وقد أدلت هذه الطالبة باعترافها للمجلة عن فضل (آلاء) عليها وتأثيرها الشديد قائلة: (إن آلاء الحاجي كانت أحد أكبر الأسباب التي جعلتني أعتنق الإسلام في المقام الأول، تعلّمت عن الإسلام وأصبحت مهتمة عندما كنت صغيرة بالسن، لكنني كنت خائفة جداً من الخطوة التالية ودخوله فعلياً بسبب نشأتي في عائلتي المسيحية).

وأضافت: (التقيت مع آلاء عدة مرات ثم أصبحنا صديقتين، فتطورت علاقتنا وأصبحت آلاء بمثابة أختي، فعلمتني كيفية الصلاة وقراءة القرآن الكريم، بالإضافة إلى الإجابة عن كافة تساؤلاتي، إنها فتاة مذهلة دفعتني إلى الطريق الصحيح، كما أنها صديقة رائعة تستمع بإنصات إلى جميع الفتيات بغض النظر عن ديانتهن وتعطينهن نصائح أخلاقية وروحية وترفع من معنوياتهن، إنها لطيفة جداً وذات شخصية مبادرة عندما يتعلق الأمر بمساعدة الآخرين، كما أنها تعطي من وقتها في تنظيم احتفالات ومحاضرات مع مجموعة من الفتيات في شهر رمضان، وفي بعض المناسبات السنوية المهمة).

ومساهمة آلاء في إسلام الفتاة الأمريكية هو الذي دفع المجلة لاختيارها ضمن هذه القائمة.

ترقص هرباً من تعاستها

دائماً يراها الناس في الحفلات، الوجه المألوف في كل عرس، زوجة أربعينية وأم لأربعة أبناء، قد بان عليها الهرم باكراً رغم محاولاتها المفتعلة لإظهار حيوية أطفالها زوج خائن، بحث عن الحب فوجده خارج أسوار البيت.

امرأة متطلبة تريد أن تمتلك كل شيء وهي لا تمتلك أي شيء.. ليس فيها مؤهلات الأنثى الحنون، أو المرأة الجميلة، أو حتى الزوجة المطيعة، وتريد المال والجواهر والبذخ والسفر وكل متاع الدنيا وزخرفها، حينما تراها عن قرب تشعر أن داخلها غربالاً يغلي، متوترة، قلقة، نفس مزقها الضياع وافترستها الحيرة، تدخل إلى بيتها البارد حيث الفوضى ورائحة الطعام المختمرة وأشلاء دمي محطمة قد أهملت الخادمة اللاهية بالتلفاز والترثرة على الهاتف.

منذ اليوم الذي كشفت فيه خيانة زوجها وهي ترقص فتغيب عن الوعي وتتلاشى في خيال ووهم، إنها مازالت شابة يافعة، الثياب النافرة عن جسد متكتل بالدهون، الوجه المتشحم فوق رقبة غليظة وترقص بأعنف ما عندها من همّ لتهرب، لتنسى، لتعوض النقص والحرمان.. لتقول له أنها جديرة بالإعجاب، الكل هنا مبهور برقصها الفتي وحيويتها المتجددة، الطاقة المخزنة من الألم الدفين تتحرر بالرقص، لو أن زوجها يفهم أن رقصها انتفاضة، تمرد، ثورة، انتفاضة على زواج جامد وتمرد على رجل بارد وثورة على بيت من صقيع.

إنها تهرب، تخشى مواجهة الواقع.. ورجل ينسج بيتاً فوق حطام بيتها الواهن..

قالت لي حينما زارتني في مكثبي وهي تبكي..

إنني زوجة مهجورة.. عطشى إلى الحب.. والبقية أتت..

انتبهي... إنه زوجك!

الأسلوب الاستفزازي الذي تتبعه بعض الزوجات في مخاطبة الأزواج يؤثر سلباً في العلاقات العاطفية، فالنبرة الحادة وصيغ الأمر والغلظة والفظاظة معاول هدم فتاكة في الحب، لأنها تثير الاشمئزاز والغضب وتعكر صفو المحبة، فقد شاهدت بأم عيني نساءً في قمة الأناقة والجمال حينما تخاطب زوجها تستهين بكرامته ورجولته وتستخف بمشاعره، ولا تدري أنها تهدر أنوثتها ورفقتها بشكل مبتذل وسخيف، فالجلافة والصراخ والنظرة المقتضبة تبدد الاحترام وتقتل المودة، فالمرأة للأسف في مجتمعنا تعطي الأولوية لرشاقتها وثيابها من خصال الجمال والجاذبية في المرأة، ألا وهي (الرقعة)، تلك الشحنة الممغنطة بالأنوثة والتي تصيغ سلوك المرأة وصوتها وحديثها ونبرتها وطباعها بصيغة ناعمة تغير العالم بأسره وتقلب الموازين، فالمرأة اللينة، الهينة، الناعمة، الرقيقة، الحنون، تذيب قلب الرجل وإن كان صخراً، وتفجر مكامن عواطفه وإن كان حجراً، فتكسب حبه وتطري طبعه خصوصاً عندما تطعم أسلوبها بصيغ الاحترام والتقدير والتبجيل والشكر والامتنان، فإنها تسقي بذرة الحب حتى تنمو وتثمر.

فأقول للزوجة الفظة انتبهي إلى من تتكلمين!

إنه زوجك وحينما يفادر الطير عشه لن تنفع دموع الحسرة والندامة.

همسة:

في دراسة أجراها مدير تحرير مجلة لايف الأمريكية حول أنجح الناس في العالم، وجد أن الأشخاص الذين يجيدون الحديث (صوتاً ونبرة وطلاقة) هم الأنجح على الإطلاق.

ما وراء النقاب!

يقول المخرج الانجليزي الراحل هيتشكوك «يكن جمال المرأة العربية وجاذبيتها الأنثوية في ذلك الخمار والنقاب، لكنها عندما أخذت تقلد المرأة الغربية فقدت سحرها وخسرت أنوثتها».

هذه المقولة الشهيرة لرجل خبر كل أنواع وصنوف النساء فأصاب المضمون بشكل عفوي، وضمن تصوّر فني مجرد عن أية قيمة فكرية أو مبدأ وهو أن الحشمة وحجب المرأة لمفاتها يحفظ أنوثتها ويزيد في جاذبيتها.

لكن ما يحدث من جدال حول النقاب واستنكاره الذي لا يرتكز على أسس موضوعية مقنعة إنما هي موجة متطرفة لعقول استهجنّت كل ما يمت إلى الدين والمتدينين بصلة دون استقراء المشهد بشكل واع وعقلان بل سقطت في تناقض كبير بين ما تتبنى من نظرية وما تمارسه على أرض الواقع إذ تنادي بالحرية الشخصية وهي أول من ينتهك حرية الآخر.

وصرح البعض أن النقاب ليس من صميم الإسلام بل هو عادة عربية، ولنفترض جدلاً أنه هو كذلك، أليس من باب الأدب والتهديب أن نحترمها كونها رمزاً للهوية العربية، ففي اليابان ما زالت المرأة اليابانية تعتز بزي «الكيمونو» الياباني، والمرأة الهندية تفتخر بارتدائها الساري الهندي بل أنهما حينما يسافران إلى الغرب يشدان إليهما الأنظار إبهاراً واحتراماً ومع ذلك ما وجدنا من ينبذ هذه الأزياء بل يعتبرها من الأثر الاجتماعي والثقافي الذي يبرز قومية وخصائص كل شعب.

لكننا أكثر الشعوب تلقياً لكل نفايات الآخر والتنصل من الهوية، وإن تساءلنا بمقتضى سياق هذا الموضوع أيهما الدخيل والمستنكر البنطال الجينز الأمريكي أم النقاب العربي؟! لم لا يكون النقد موجهاً إلى الظواهر السلبية والمرضية في مجتمعنا والتي تتعارض مع ديننا وعروبتنا كالإسفاف والردائل التي هتكت حتى

حرمة شهر رمضان الفضيل وما من ناقد أو معترض، وهل الفتاة المتبختره في الطرقات شبه عارية هي الوضع الطبيعي بينما المنقبة هي الظاهرة النشاز! للأسف إننا مجتمع تقوده أهواؤه ومزاجيته، يفتقد إلى المنطق والاتزان في نقده لأي مشكلة أو ظاهرة في المجتمع، والمخجل في الأمر ذلك التسطيح الفكري الذي يتصف به الكثير من الأكاديميين والكتاب ممن يصنف نفسه ضمن (نخبة المثقفين) إذ تأتي مواقفهم كردات فعل لما يحدث هنا وهناك، فحادثة المنقبة في مصر والضجة التي أثيرت حولها عكسناه على واقعنا بشكل انفعالي عاطفي دون الاستناد على معايير موضوعية لفهم المشهد وحيثياته بوعي وهدوء، فالإعلام أحياناً يفبرك، يشوه، يحذف، يضيف، ويعكس كل الصور الضبابية غير الواضحة، فتأتي الحقيقة مغبونة.

أقول إن أضعف الإيمان احترام النقاب واعتبار من ترتديه حرة في ممارسة حقها الإنساني، وإننا نخشى يوماً الانزلاق اللاواعي نحو التشكيك في قضية الحجاب وتقريفه من المضمون العقائدي وفبركة أسباب خبيثة تترك الناس في تأرجح بين الشك واليقين، فبالأمس خرجت هدى شعراوي في دعوتها إلى السفور.

وفي الكويت التهمت نار التمرد العباءة على مرأى العالم....

صيحة مسعورة قد تتجدد وبدعم من الإعلام العالمي....

فلنكن على حذر!!

برود المرأة الجنسي (٢)

في الحلقة الأولى تناولت قضية برود المرأة الجنسي وبالأخص الأسباب النفسية، والآن أتناول بعض الأسباب الأخرى والتي يشخصها الطب من الناحية العضوية.. وغيرها من الأسباب الصحية:

١- كالاتهابات المصاحبة لحوض الرحم أو ربما انسداد غشاء البكارة الكلي أو ضيق المهبل الخُلقي.

٢- ضمور المهبل الناجم عن نقص الاستروجين.

٣- تشوهات خلقية في المهبل.

٤- بعض الالتهابات الناجمة مكان الخياطة بعد ولادة المرأة.

٥- هبوط جدران المهبل وهذا ما يحصل من تكرار الولادات.

وثمة أمراض تصاب بها المرأة تسبب لها حالة من البرود كما تذكر أغلب الأبحاث الطبية، منها:

١- أمراض الكلية والتهاب المفاصل.

٢- الأمراض العصبية والتي تضطر المرأة إلى معالجتها عبر بعض العقاقير المؤثرة سلباً على نشاط المرأة الجنسي مثل مضادات القلق والاكتئاب.

٣- العمليات الجراحية في الجهاز التناسلي كاستئصال الرحم.

٤- مرض السكر.

٥- نقص في نشاط الغدة الدرقية.

٦- سرطان الثدي والرحم.

كما يلاحظ أن المرأة مع تقدم العمر وبالذات بعد سن اليأس ونقص هرمون الاستروجين، تقل رغبتها الجنسية وتحدث في جسدها بعض التغيرات المزعجة التي تجعل المعاشرة صعبة بعض الشيء بسبب نقص الإفرازات وضييق المهبل.

ومن الأسباب الأخرى التي تعاني منها النساء الباردات جنسياً والتي قد لا تبدو ظاهرة وواضحة إلا بتشخيص المعالج النفسي، منها:

١- خوض المرأة تجربة جنسية سابقة مصحوبة بالخوف والتهديد والرغبة كالإغتصاب مثلاً أو معاشرة الزوج زوجته عنوة دون أن يهيئها نفسياً وجسدياً، يؤثر سلباً على المرأة المرهفة الحس.

٢- وجود ميول مثلية في المرأة تجعل رغبتها في الرجل باردة.

٣- الخوف من الحمل أو الأمراض التي تنقلها المعاشرة.

٤- وجود صعوبة في المعاشرة وعدم الوصول إلى الذروة لعدم وعي الزوج إلى خارطة جسم الزوجة وأهمية الملاطفة والحب في تمهيدها واستدراجها حتى تبلغ المتعة التي تشوقها لتكرار الفعل .

خنته مع سبق الإصرار والترصد!

هكذا عنونت لي (بنت الأحزان) من قطر رسالتها الدامية التي أرسلتها عبر الإيميل، فإذا تحطمت قيم المرأة ومعنوياتها فهذا يعني أنها بلغت ذروة اليأس والانهييار.

ف (بنت الأحزان) تزوجت من رجل يبدو في الظاهر أنه طيب ومسال، فقد أثنى عليه الناس وكان بالمجمل إنسان عادي فيه من الصفات التي تؤهله للزواج، لكن سنين العشرة كشفت حقيقته الفاسدة، فهو كما تصف عديم الرجولة والشخصية يضربها ويستولي على راتبها، وقد راودها صديقه لأكثر من مرة وهي تقاوم، وصارحت زوجها وكأن الأمر لا يعنيه، يرغمها زوجها على مشاهدة الأفلام الإباحية أمام أطفالها وهذا ما كان يسبب لها الحرج الكبير، وقد تعرضت في الفترة الأخيرة إلى أمراض وتقرحات في أعف أجزاء جسدها، وطلبت الطلاق لتحمي نفسها وأولادها من شره وظلمه لكنه سجنها في غرفة مظلمة، وهي كما تقول ليس لها أسرة مستقرة فوالداها منفصلان وكل منهما غارق في أنانيته، وهي الآن تعيش أسيرة لهذا الوحش، ولضرب ضيقها لجأت لزميل لها في العمل حيث كان يتعاطف معها وينفس كربها وهو الوحيد - حسب قولها- من وقف إلى جانبها وساندها حتى وجدت نفسها في النهاية تفرق معه في وحل الخطيئة وأدمنت علاقة محرمة لا تستطيع أن تنتشل نفسها منها، وهي الآن تبحث عن حل، عن مخرج لهذه العقد المتراكمة والتي تضاعفت حتى أردتها محطمة.

وأقول للسائلة (بنت الأحزان):

أنت لا تبحثين عن حل بل عن تعاطف وتبرير لخطيئتك، وأعتقد أن هناك حلاً آخر للمرأة المتضررة من زوجها الراض للطلاق وهو (الخلع)، فزوجك رجل مريض، ديوث، متبلد، وعليك أن تحمي نفسك وأولادك منه، فهل خلت العائلة من عم أو عممة، خال أو خالة، جد أو جدة حتى تلجئين إلى رجل غريب استغفك أبشع

استغلال، أشك أنك طرقتِ كل الأبواب المشروعة، فالمرأة حينما تشتكي ظلامتها
تبالغ كثيراً في وصفها حتى تعطي لنفسها الحق في الخيانة، فلو كان هذا الشخص
صادق النية معك لصانك وحفظك وأنتِ في أخرج الظروف، لكنكِ اندفعتِ معه في
طريق الزنا المحرم دون رادع فأول خطوة هي قطع علاقتك معه واللجوء إلى محكمة
الأحوال الشخصية للبت في قضيتك بعد شرح التفاصيل ويمكنك الاستعانة ببعض
المؤسسات الاجتماعية كمركز إصلاح ذات البين، وأعتقد أنكِ ستجدين المساعدة.

ألف من يتمناني!

كانت مغرورة بجمالها، سقت زوجها المسكين مرارة الإهانة والمذلة، معتقدة أن جمالها يكفر عن ذنوبها وأخطائها ومبرراً لخضوع الزوج لسلطتها، فاقرئي يا حواء صرخة هذا الرجل:

قد تظنونني قاسياً، أحمقاً، لأنني طلقت امرأة يراها الناس حورية نازلة من السماء، قولوا ما شئتم فإن خلف الأبواب المغلقة تكمن الأسرار.. طلقته وأنا غير آسف رغم وجود طفلة بيننا، فقد طفح الكيل وفاض فيّ الهم رغم أنها بالفعل جميلة بكل المقاييس العصرية، أنيقة وكأنها نجمة تخطر في حلبات الجمال، لكن هذا التمثال الجميل مشوه من الداخل، قبيح في الباطن.

فماذا تقولون بحق امرأة تطعن زوجها في رجولته عند كل خلاف وتجرحه في صميم كرامته، وهي تردد على مسامعه باستمرار (ألف من يتمناني) هذه هي زوجتي بكل أسف، فعندما أعجز عن تلبية رغباتها المادية وأقصر في إشباع نهمها إلى التبرج والزينة، تتهمني بالبخل، بالشح، بالفشل، وحينما أبرر موقفي تصرخ معترضة (قرفت من حياتك البائسة)، وتذكر لي سلسلة من خطابها السابقين الذين تميزوا عليّ بالثراء والسلطة، وأنها نادمة على زواجها مني، رغم أنني حريص على إسعادها وتدليلها، ثم تأخذ في التعنت والاستعلاء البغيض وكأنما مقدر لي أن أبقى أسيراً لطغيان غرورها.. حتى قررت أن أطلقها بعد أن طفح بي الكيل، وفشلت كل محاولاتي في تأديبها وتهذيبها.. فعلاً تحررت منها ومن قيدها الأسر ودون أن أندم (أذهبي للألف ودعي العبد الفقير في حاله.. أنتِ طالق، طالق، طالق).

وجهك مرآة روحك

وجه المرأة يعكس إحساسها الداخلي ويعبر عن انفعالاتها: مشاعرها، فرحها، حزنها، طبيبتها، خبثها، هو المرأة الحقيقية التي تظهر ما استتبتت من يأس أو تفاؤل، قوة أو ضعف، والزمن يقف عند بعض النساء المتوترات، العصبيات، القلقات بشكل دائم ومقيم ليحضر الأخاديد والشقوق المعلنة عن التعاسة والهرم، لكنه ينهزم أمام المرأة المتصالحة مع نفسها والتي تعيش سلاماً داخلياً وتناغماً جميلاً مع المحيط حولها فيشتبه الناس في العمر الزمني لهؤلاء النسوة المتفائلات اللاتي طوين سنين الشباب وهن محتفظات بطلّة نضرة ووجه طلق وغضّ.

فعندما تصاب المرأة بالتوتر الشديد أو حينما تقع تحت ضغوط الحياة يزداد معدل إنتاج هرمون الكورتيزول في جسمها والذي يعمل على تدمير الألياف المدعّمة للبشرة الكولاجين والايلاستين، مما يؤثر على قدرة البشرة والخلايا في ترميم ذاتها.

وعندما تتعرض المرأة للضغط تنقلص عضلات وجهها وترسم ملامح العبوس دون قصد لفترة طويلة، ومع كثرة تقلص العضلات تظهر بعض العلامات والتجاعيد على وجهها حتى وإن كانت صبية، وأفضل وقت لترميم خلايا البشرة هو الليل وخلال فترة النوم، إلا أن الأرق وكثرة التفكير والقلق يحرم البشرة من حقها في تجديد الخلايا، إضافة إلى أن الحرمان من النوم يجهد الجسم ويرهقه، وهذا يؤدي إلى فرز المزيد من هرمونات الإجهاد التالفة للوجه.

وساوس المتقاعدات

كثير من السيدات المتقاعدات صارحنني بشفافية أنهن بعد أن تقاعدن عن العمل شعرن بمشاعر سلبية مدمرة، فعبرن عن مخاوفهن من تقدم العمر وقلقهن من الأمراض المزمنة وخوفهن من الموت خصوصاً عندما يتزوج أولادهن ويرحلون عن البيت فتتناهبهن مشاعر الوحشة والوحدة ، كأن المتقاعدة فقدت قدراتها وطاقاتها وانشلت عن العطاء ولذا فهي تنتظر ملك الموت في كل حين، فقواها معطلة وشبابها ذبل ولم تجد حياتها نفعاً، إنها مجرد زوجة لرجل كهل تقضي معه أياماً خريفية زاحفة نحو شتاء قارص.. ملل وروتين وجفاف.

في حين وجدت بعض المتقاعدات ينضحن حيوية ونشاطاً، ويعتقدن أن الحياة بدأت عندما تحررن من نظام الدوام وروتينه اليومي، فبانظارهن مشاريع كثيرة وبرامج هادفة وهو الوقت الذي تلتقط فيه المرأة أنفاسها كي تعني بذاتها وشخصيتها وصحتها وثقافتها وحضورها الاجتماعي بين الناس .

فالوساوس التي تنتاب المتقاعدات من الصنف الأول تعود إلى (الفراغ) ولهذا هن بحاجة إلى ملء هذا الفراغ كي لا يستسلمن إلى وساوس المرض والموت والوحدة، فالمرأة المشغولة لن تشعر بالمرض أو العجز ولن تعرف أزمة منتصف العمر التي تهاجم النساء سلبيات التفكير، هشات الشخصية، بل تدرك كل محطة من محطات العمر بروح شابة وتتكيف معها بمقتضى برامجها التنموية الخاصة، ففي هذه الفترة يمكن للمرأة أن تثقف نفسها بالقراءة، أو تلتحق بدورات التنمية البشرية، أو تشارك في مشاريع فكرية أو اجتماعية، السفر، الرياضة وغيرها من مجالات الحياة الواسعة.

ففي الماضي كانت مضغوطة بالوظيفة، مربوطة بالأولاد، واحتياجات البيت كانت أكبر بينما احتياجاتها الخاصة أقل وربما عدم، والآن حدث العكس فقد أعطت في السابق شبابها ووقتها وجهدها للأسرة والعمل، وحن الوقت لتتشغل بنفسها وحياتها، فالتقاعد مرحلة انتقالية نحو حياة أكثر إيجابية وامتلاءً.

أيتها النساء.. كافحن تجاعيد القلب أولاً!

الجمال الحقيقي ينبع من الداخل، والصبا أيضاً يتوهج من الروح، فليس بالمقياس الزمني وحده يمكننا تقييم العمر، بل هناك مقاييس أعمق وأصدق يكشفها لنا الواقع، فقد تصادفتنا شابات، صغيرات، لكنهن بائسات، كئيبات، متشائمات، يقطر لسانهن مرارة وحقدًا وغضباً، وذلك حينما لا تتفق الظروف ومزاجهن، فعندما تقترب منهن يسعك فحيح أنفاسهن الملوث بالإحباط واليأس، وتود لو تهرب منهن آلاف الأميال لأنهن يسلبن منك البسمة والأمل ويبعثن فيك الضجر والضيقة. وعلى العكس تجد في بعضهن روحاً شابة وقلباً أخضر يشع بالحب والحياة، رغم أنهن في الخمسين أو الستين، ففيهن جمال باطني تكتشفه يوماً بعد يوم، فهن يتذوقن رقة وطيبة وحناناً، استعضن عن أقنعة المكياج الزائفة برونق خاص يتمثل بالضحكة الصافية، بالصوت الدافئ، بالخلق النبيل، بالعاطفة الجياشة، إنهن حقل من الجمال مزدهر ومتألق على الدوام، في حين أجد الصنف الأول من النساء بعد مضي الزمن ينفقن الأموال الباهظة من أجل استرجاع الصبا المدبر، يكافحن تجاعيد الوجه بشق الأنفس ويناضلن كي يخفين الفضون المحفورة على محياهن الصارم، فيقعن في فخ صناعة الجمال الى حد التطرف والمبالغة لعلهن يصلحن الجلد المترهل عبر البوتكس وغيره من تقنيات التجميل والتي سرعان ما تستهلك ليعود الجلد إلى تجاعيده وغضونه بوضع أسوأ من ذي قبل.. لماذا؟

لأن التجاعيد تظهر في القلب قبل الوجه، القلب المشحون بالقلق والحسد والغيرة، القلب الذي لا يرضى ولا يهدأ، القلب الذي لا يعرف الحب ولا يهجع بسلام، فهو يشيخ حينما تسجنه في صندوق أسود وتحيطه بفضاء غائم ومعتم، فتنبعث إشارات كيميائية إلى المخ عبارة عن رسائل سالبة، غاضبة، مكفهرة، ترى كل شيء في الحياة قبيحاً، وكل صور الجمال مشوهة، الخلايا تتقلص حينما تقلق المرأة وتكتمش حينما تتوتر فتمنع الدم أن يجري في المسامات المفتوحة ليرويها نضارة،

جمالاً، سعادة، تفاؤلاً، وقد تقرأ العلامات على وجه هذه المرأة شحوباً، ذبولاً، اصفراراً، خطوطاً، تحفز عناوين المرارة والسخط .

أعرف أختين: الكبرى محجبة، متدينة، هادئة، تتكل على الله عز وجل في السراء والضراء، لها قلب ذاكرو لسان شاكر، تعيش وأسررتها في استقرار وسعادة، بينما أختها الصغرى متبرجة تلهث خلف سراب الموضة، تعيش حياتها بلا ضوابط ولا قيود، ذات فكر متحرر، متوترة دائماً وقلقة، حياتها الأسرية مشحونة بالمشاكل، وكل من يرى الأختين يظن أن الصغرى هي الأكبر فملاحظتها المتشنجة ووجهها المكفهر أضفت على عمرها سنين، بينما حافظت أختها الكبرى على شبابها ونضارتها بسبب هدوئها النفسي واستقرارها الانفعالي، ثم إنها لم تتبرج بالأسلوب الفاحش الذي تفعله أختها الصغرى، فبقيت عيناها واسعتان وبشرتها ريانة، يحسب كل من يراها أنها أقل من عمرها الزمني بعشر سنوات، والسبب روحها الطيبة، وقلبها المطمئن، قد سلمت قيادها إلى الله عز وجل، ولهذا لا تجد مبرراً للقلق أو التوتر، وترجع في أمور حياتها إلى الخالق عز وجل، لسانها يلهج دائماً بهذا الذكر (وأفوض أمري إلى الله إن الله بصير بالعباد) متفائلة، تشع دفئاً، يرتاح إلى مجلسها كل الناس، وحينما أزورها في بيتها أكتشف أن المظهر لا يقل جمالاً عن الجوهر.

هوس الرشاقة

مسكينة هذه المرأة، إنها تتمدد وتنكمش حسب الموضة، قديماً كانت السمينة رمز الجمال، والآن صارت النحيفة محط الإعجاب وقبلة الأنظار، ولهذا تجد أجمل وصف وأفضل إطراء للمرأة أن تقول لها (بدوت نحيفة)!

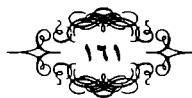
ولذا تجد النساء في مجتمعنا في سباق محموم وشاق من أجل تحفيف أجسادهن وفي فترة زمنية قياسية، قد تجدها تلهث وتفامر بصحتها من أجل هذا الحلم الموعود، (حلم الرشاقة) فمن هو المسؤول عن زرع هذه العقدة في ذهن المرأة حتى غدت ها جسها الأوحده ومثار حديثها في المجتمعات.

دعونا نستعرض الأسباب:

أولاً: الرجل:

العاطفة هي التي ترفع تقدير المرأة لذاتها أو تهبط بها إلى القاع، فالرجل الذي يشبع المرأة إحساساً بالثقة والابتهاج يجعلها متعممة دوماً ببال هادئ وأعصاب مسترخية، إذ تتصالح مع نفسها مهما كان شكلها أو حتى وزنها، وعندما يتودد الزوج بكلمات الإطراء والحب يعمل على ضخ الحياة في قلب المرأة فتتحمس للعناية بجمالها وصحتها لإرضائه وإشباعه، فالحب والغزل رحيق المرأة الذي يشفيها من كل الأمراض النفسية، وعندما تهمل المرأة وتنتقد بصورة جارحة ولاذعة، تشعر بالإحباط، بالألم، بعدم الثقة بنفسها، بالعدوانية التي تدفعها للأكل، للنهم، لحرب نفسية تدمر أعصابها.

وعندما تسمن كشجرة الجميز الضخمة تجد وضعها محرراً بين الناس خاصة في عالم ينادي بالرشاقة ويدق على إسفين الجمال فتسقط في برائن الحميات الفاشلة ويبدأ صراعها مع الوزن وإذا بها تخرج من دوامة لتسقط بأخرى، وهي في حالة من الحزن والكآبة، أضف الى ذلك المقارنات الظالمة بين الزوجة التي انصرف عمرها في الحمل والولادة وشابة يافعة تستقطب نظر الزوج.



ثانياً: الإعلام:

الطرح المبهر والخلاب لعارضات الأزياء والفنانات وهن يتناغمن مع مقاييس الجمال المثالية ومحاولة النساء تقليدهن بشكل أعمى دون أن يضعن في الاعتبار الأمور التالية:

أن هذه الفئة من النساء تستثمر جمالها الظاهري كسلعة، كبضاعة، كعمل يدر عليها المال، فلو فقدت جمالها ورشاققتها بالسمنة أو حتى الحمل لخسرت عملها (مصدر رزقها).

١- تلك الفئة أيضاً لها برنامج غذائي قاس جداً يحرمهن حتى من الإنجاب والتعايش بشكل طبيعي.

٢- غالباً العارضات من فئة عمرية صغيرة، ربما هن أقل من العشرين، وهذا الصبا والنضارة ليس لهن يد فيه، فقد حباهن الله بجمال وجسد رشيق لأنهن في غضاضة العمر ولا يمكن لامرأة ناضجة منجبة أن تقارن نفسها بفتاة في العشرين

٣- والإعلام يسوق هذه النماذج لترويج سلعة معينة مهما كانت النتائج والآثار، وهذه المقاييس الجسدية غالباً غير صحية والدليل على ذلك صيحات الغرب والمظاهرات التي تخرج باستمرار لتدعو إلى وقف الحملات الدعائية لتلك العارضات مما دفع فتيات مراهقات إلى تقليدهن وإصابتهن بأمراض قاتلة.

ثالثاً: الثقة بالنفس:

انعدام ثقة المرأة بنفسها وسطحية تفكيرها وضحالة شخصيتها تدفعها إلى رهن سعادتها بجمال الجسد والتصورات الخاطئة التي تتسجها المرأة حول نظرة الرجل لها وإعطاء الجسد قيمة كبرى على حساب المحتوى الداخلي للشخصية.

هناك رأي لخبيرة التغذية اللبنانية الشهيرة (كارلا حبيب) حول هذا الموضوع،

يقول:

يجب أن يكون الوزن المطلوب الوصول إليه واقعياً ليسهل المحافظة عليه، فمن خلال تجربتي مع الزبونات اللاتي يقصدن عيادتي للاستشارة الغذائية لاحظت أنهن يضعن أرقاماً خيالية يصعب الوصول إليها ولهذا يصبن بإحباطات نتيجة عدم تمكنهن من الوصول إلى ذلك الوزن المطلوب، ومن ثم يعدن إلى أساليبهن الغذائية الخاطئة، ومن ثم تبدأ المشكلة التي تجعلهن يدرن في حلقة مفرغة لسنوات، لهذا أقترح عليك الآتي (والكلام لكارلا حبيب):

- أن تخسري نصف كيلو غرام في الأسبوع، ذلك أفضل.
- لا تشعري بالحرمان لأي نوع من الطعام، تناولي حتى الحلويات ولو بمقدار قليل.
- لا تتعجلي خسران الوزن.
- تناولي الطعام وقت الجوع وتوقفي عند الشبع فوراً.

وتنوه خبيرة التغذية كارلا في معرض كلامها إلى أن المرأة المنجبة لأكثر من طفل حتماً سيكون وزنها مختلفاً عن تلك التي لم تتجب أو التي أنجبت عدداً قليلاً من الأطفال.. مع أخذ العوامل الوراثية بالاعتبار، فأملك وجدتك هما مستقبلك والصورة التي ستكونين عليها لاحقاً، إضافة إلى عامل السن، فبنت الثلاثين أو الأربعين هي غيرها بنت العشرين أو الأقل سنناً، هذه الأمور عليك الانتباه لها وأنت بصدد اتباع حمية غذائية مناسبة.

هل أنت واثقة من نفسك؟

في المقالة السابقة تناولت طبيعة الشخصية الجذابة المتوازنة التي تفرض

حضورها بين الناس، والآن أقدم لك سيدتي معايير يمكنك من خلالها أن تقيمي ما إذا كنت واثقة من نفسك أم إنسانة مضطربة.. وهي:

١- عندما تقارنين نفسك مع الأخريات الأجل منك تقتنعين في النهاية أنك تمتلكين مزايا جمالية رائعة حتى لو كانت الأخريات هن الأجل، فربما مرحك ونظرتك الدافئة، وهدوء أعصابك كفيلة بشعورك بالارتياح والانسجام مع ذاتك.

٢- عندما تشعرين بالارتياح لمجرد الجلوس باسترخاء والانصات للناس لأنك مركز انتباه الآخرين ممن يتحدثون إليهم.

٣- عندما يمكنك الاحتفاظ بهدوء أعصابك في كل المواقف الاجتماعية من أكثرها إطرأ إلى أكثرها إخراجاً، لأنك تعرفين شخصيتك ولا تسمحين للأحداث الخارجية ان تملي عليك رؤيتك لنفسك.

٤- عندما تشعرين بالرضى عن نفسك.

٥- عندما تفعلين ما ينبغي القيام به للشعور بالرضى عن عقلك، وهذا يعني أنك مخصصة في عملك، وتحاولين تعلّم أمور جديدة وتقرئين كثيراً.

٦- عندما تفهمين أن الناس تتجاوب مع الطاقة وليس مع المظهر الخارجي، وتركزين على توسيع مدارك وآفاق شخصيتك للاستحواذ على انتباه الآخرين.

٧- عندما تبسمن وتضحكين وتظهرين السعادة، فهذا يجعل الناس تقترب منك وتتعامل معك بسهولة.

٨- عندما لا تجدين صعوبة في التحدث أمام حشد كبير من الناس.

٩- عندما تتحدثين انظري إلى الطرف الآخر في عينيه، فالاتصال البصري المباشر يجعل رسالتك فعّالة ومفهومة.

نعيمة ب- روبرت تأثر بحجاب المصريات

نعيمة ب- روبرت- ابنة أب أبيض جنوب أفريقي من أصول اسكتلندية، وأم جنوب أفريقية تعود أصولها إلى قبائل الزلو، ولدت في (ليدز)، وترعرعت في (زيمبابوي)، وتابعت دراستها حتى حصلت على إجازة جامعية من جامعة لندن، عملت في مجال السياحة والسفر وكانت مدرسة، كتبت ورسمت للأطفال بعد اعتناقها الإسلام وزواجها من أفريقي اعتنق هو الآخر الإسلام، استقرت في جنوب لندن حيث تعيش الآن مع زوجها وابنين صغيرين.

وها هي تتحدث عن تجربتها في كتابها الذي ألفته تحت عنوان (نساء اعتنقن الإسلام) ونقله إلى العربية- مروان سعد الدين.

تقول فيه:

بحلول عام ١٩٧٧ كان والداي قد غادرا جنوب أفريقية حيث التمييز العنصري واستقرا في ليدز حيث ولدت، سافرنا بعدها إلى أثيوبيا ثم إلى زيمبابوي حيث قضيت الاثنتي عشرة سنة اللاحقة والتحقّت بالمدرسة الابتدائية والثانوية هناك، وعشت حياة مرهقة، جنوب أفريقية عادية من الطبقة الوسطى، لعبت وأقمت حفلات مع أندادي وعشنا وفقاً للعوامل التي أثرت بنا ثقافياً أعني الموسيقى والفيديو والأفلام الأمريكية، في السابعة عشرة تخلّيت عما كنت أعده (ذهنية البلدة الصغيرة) في هراري وجئت إلى لندن للدراسة، عندما كنت في الجامعة تعرفت على طرق جديدة في التفكير والحياة أصحبت أكثر اهتماماً بقضايا العالم، ومثل العديد من طلاب الدراسات الاجتماعية أصبحت أكثر تشدداً واهتماماً بالسياسة وتحولت إلى اعتناق كفاح القومية السوداء، وعلى أي حال تعرفت على الإسلام أول مرة من خلال رحلة إلى (مصر) وقد صدمني الحجاب وطريقة ستر النساء المسلمات لأنفسهن، كانت تلك الرحلة نقطة تحول في حياتي ودفعتنى للتساؤل عن طريقة حياتي ومعتقداتي

وهدفي في الحياة بعد إمعان التفكير واجتياز العديد من الأميال الجوية قطعت أولى خطواتي المترددة على درب الإسلام.

وكنت محظوظة بلقاء العديد من النساء الرائعات اللواتي اعتنقن الإسلام مثلي، نساء صادقات، نساء حريصات وقويات، وعبر صداقتنا المزدهرة استطعت التعرف على جوانب عديدة من شخصياتهن، كن قد حدثتني عن الإيمان والصبر، عن أنفسهن، ووجدتها فكرة لأكتب عن تجاربي وتجاربهن وسرد قصصنا لأولئك الذين يعرفوننا والذين لا يعرفوننا وللغرباء الذين يشاهدوننا ويسئئون فهمنا.

وقد كتبت الديلي تلفراف عن كتاب نساء يعتنقن الإسلام، إنه (كتاب مثير جداً للأفكار يتحدى التصورات الغربية المسبقة عن النساء المسلمات).

أيها الرجال أنتم متهمون!

بعثت لي سيدة إيميلاً ساخناً موجهاً إلى الرجل العربي تنتقده بشدة وتعتذر مني على صراحتها لأنني دعوت إلى (البيت السعيد) في كنف علاقة زوجية منسجمة، وهي كتبت أن السعادة لن تتحقق ما لم ينتبه الرجل إلى ظلمه وتقصيره في حق الزوجة.

اقرأوا معي قصة عذابها.. وعذاب كل الزوجات على حد تعبيرها:

لست هنا في شكواي أحاججك أو أحاول معارضة ما تكلمت عنه في جمالية العيش بكنف الرجل، ولكنني زوجة على وشك الانفجار، الغضب هو شعوري الحالي في ساعتها هذه ولا أدري ما سيكون عليه بعد الانتهاء من قذف حمم تغلي في قلبي وروحي.

المهم أنني هنا أكتب لأرفع مظلوميتي للعالم كله بعد أن رفعتها بأكف التضرع والابتهال إلى محكمة الرب العادلة، ولا أشك أن الكثير من النساء يعانين مثلي وبنفس الغضب المكبوت المحبوس في أعماقنا والذي يوشك على الانفجار.

يا سادة العالم، يا أصحاب القوامة علينا نحن معشر النساء، أسألكم بالله بماذا أوصاكم النبي ﷺ بنا نحن النساء؟
ألم يقل ﷺ (رفقاً بالقوارير).

إن البيوت أسرار، نعم، وإن الدور مخادع ومنامات كالصناديق لحفظ الأسرار، ولكن حينما تزدهم الصناديق بما فيها أليس من العقل والحكمة إفراغها أو توسعتها لكي لا يؤول أمرها إلى التشتت والتلاشي.

سأتكلم بصراحة ومباشرة لتفهموني أكثر:

أنا زوجة على وشك أن انفجر من القهر والغضب والغيبط وتساألوني لماذا؟
أنا غاضبة وأشعر بالغيبط والقهر من زوجي، حبيبي، صاحبي، ورفيق دربي

والذي هو أقرب لي من أمي، فقد حاولت بكل السبل والطرق لأشعره أنني أنشى مملوءة بالطاقات والمشاعر والأحاسيس وأحتاج منه الملاطفة والغشمة والدلال، قلت له أنت أولى من غيرك لتعطيني كل هذا، أنت أولى بأن تدللني وتعطف علي وترحمني، أن تمازحني وتتغزل بي.

فهل الحياة الزوجية بين الزوجين لقاء جسدي بحت؟ هل الملاطفة فقط ساعة المعاشرة؟

فيا زوجي الفاضل إن العلاقة بيننا ليست جسدية بل أرواح بحاجة للالتفاف على بعضها لنعيش الحياة السعيدة ونتقاسمها على الحلوة والمرّة، فحاجات الروح لا تنتهي، لا تبور، بل هي متجددة دوماً محفوظة في عقولنا وأنفسنا، أراك ولا أشعر بحبك وحنانك وكأنك حجر أصم!!

إني أطالبك أن تهتم بجسدي وروحي وقلبي وعقلي وأن تسمعي كلمة (أحبك)، أنا على يقين أن أغلب نساء مجتمعنا يعشن في ضنك مع زوج لا يلتفت إلى أنوثتهن ولا يهتم بعواطفهن، فكل ما بين الزوجين (حطي الأكل، سوي هالطبخة على الغدا، جهزي نفسك وأولادك لنتبضع للمدرسة)، هذا هو الرجل العربي، بينما لو أعطى المجال لغير زوجته لقال لها بلا حرج (أحبك، أنت جميلة، أنت قمر).

الرجل العربي دائماً مكشر، ميرطم، ماد بوزه عشرة أشبار، يتحلطم، يتأفف، لكن إذا ذهب لعمله الذي لا يخلو من وجوه الحسنات الكاشفات العارضات للمحاسن والأخلاق البطالية ضحك وكشر عن أضراسه، يمزح ويتغشم ويداعب بالكلام وكأنه حاله.

هل تلقى أيها الرجل زوجتك بنفس الوجه الذي تلقى به زميلاتك في العمل؟
يا زوجي أنت طيلة خمسة أيام بالأسبوع من السادسة صباحاً وحتى ساعات العصر وأنت خارج المنزل لتلتي الناس بأنواعهم بمختلف أجناسهم وأنا أقضي العمر كله بروتين لا يتغير، تخرج وتغيب وتتغدى وتنام ثم تستيقظ لتشاهد التلفزيون حتى تحين صلاة العشاءين فإذا ما انتهيت من صلاتك لبست ثيابك وخرجت للقاء

الأصدقاء وأنا أظل في المنزل مع العيال أعيش الروتين ليل نهار لا أخرج إلا قليلاً،
وابتعدت عن صديقاتي فتاهت عني نفسي، فأين حقي الشرعي بالعيش الكريم الذي
يصون نفسي من المهالك والمزالق والوقوع في حبائل الشيطان، لا أريد أن انحرف
وأبحث عن الحب خارج البيت، أريده منك فأنت زوجي حلال، فالحياة يا زوجي
بدون حب الرجل الفعلي حياة غير طبيعية، فحاجة المرأة إلى المداعبة والملاطفة
والاحتضان غذاء ضروري لجسدها وحياتها.

وسلامتكم.

هذه هي الرسالة وقد اختصرتها وحذفت الكثير من المقاطع الحساسة.
وأرجو من القراء الأعزاء التعليق عليها.



الفصل الثاني
توأم الروح

العنف ضد المرأة

العنف يعني الأخذ بالشدة والقوة، وهو سلوك عدواني يتخذ أساليباً حادة في إخضاع الطرف الآخر كالضرب والسب والشتم والقتل والاعتداء والاعتصاب، وفي الغالب يأتي العنف من الرجل في العلاقة الزوجية حيث بينت الدراسات أن ٩٠٪ من العنف الأسري سببه رجل: إما زوج، أو أب، أو أخ، أو عم.

وقد زادت نسبة العنف ضد النساء في السنوات الأخيرة بالرغم من التطور العلمي والتكنولوجي والانفتاح على العالم، إلا أن مظاهر الهمجية والسوقية باتت واضحة في كثير من البلدان العربية، فقد أثبتت الدراسات أن فرنسا بلد الحرية والحضارة ٩٥٪ من ضحايا العنف هن النساء، و ٣٠٪ من النساء الأمريكيات يتعرضن للعنف الجسدي من قبل أزواجهن و ٥٢٪ من النساء الفلسطينيات تعرضن للضرب على الأقل مرة واحدة في العام ٢٠٠٠، و ٦٠٪ من سكان الضفة الغربية وغزة دون ١٩ عاماً يتعرضن للتهديد الجسدي واللفظي والمطاردة والتوقيف والاعتقال.

وجميع النساء المعنفات لا يخضعن لفئة اجتماعية محددة أو مستوى ثقافي محدد، إنما يشمل جميع النساء وعلى مختلف مستوياتهن الاجتماعية والثقافية وفي جميع الدول المتقدمة والنامية والمتخلفة، فالمرأة تتعرض إلى العنف من الرجل بكل أنواعه، ومنها:

- الضرب.
- التهديد والإهانة.
- الحرمان الجنسي.
- الحرمان من النفقة.
- العنف اللفظي.
- الاغتصاب.
- الابتزاز المادي.

وقد نسأل ما سبب العنف؟

في الواقع هناك أسباب متعلقة بالرجل العنيف ذاته أو بالظروف المحيطة به،

فقد يكون الرجل معقداً نفسياً، سيكوباتياً مريضاً أو سادياً يستلذ بضرب المرأة وتعنيفها، أو بسبب التنشئة الخاطئة لبعض الرجال المنتمين للبيئات التقليدية التي ترى في ضرب المرأة رجولة وقوة وسيطرة وهيبة، وهذا ما نلاحظه غالباً في بيئات القرى والأرياف والبدو، وهناك سبب أساسي يراه بعض الباحثين عاملاً جوهرياً في خلق روح العدوانية في الرجال منها شرب الكحول والإدمان على المخدرات، ويرجح الباحثون بالنسبة للظروف البيئية أن العامل الاقتصادي وضغوط الحياة المعيشية هي سبب في التوتر النفسي والقلق الذي يدفع الرجال إلى ضرب زوجاتهم، ويأخذ العامل الاقتصادي نسبة ٤٥٪ من حالات العنف ضد المرأة، ناهيك عن تدني المستوى الثقافي للأسر والأفراد والاختلاف الفكري بين الزوجين يدفع الزوج إلى تعنيف زوجته لينتقص منها لأنه يشعر بعدم التوازن والنقص معها.

هناك بعض القوانين الخاصة بالمرأة كقوانين الأحوال الشخصية في المحاكم تقف أحياناً إلى صف الرجل وتماطل في منح المرأة حقوقها خصوصاً إذا كانت متضررة من علاقتها الزوجية وتبحث عن خلاصها، فراها تجول وتصول في المحاكم بحثاً عن المخرج القانوني الذي يتيح لها العيش في حياة مستقرة هادئة.

وكيف يمكننا معالجة هذا العنف؟

١- التوعية الدينية والرجوع إلى القرآن الكريم الذي يدعو الرجل إلى معايشة المرأة بالمعروف وأنها توأمته في الحياة وعليه حمايتها والحفاظ عليها وأنها مساوية له في جميع الأحكام.

٢- التوعية الاجتماعية من خلال جمعيات النفع العام والمراكز الثقافية لتعريف المرأة حقوقها وواجباتها وكيف تتصرف في حياتها الأسرية، وإلى من تلجأ في مثل هذه الأزمات.

٣- تغيير المفاهيم الخاطئة التي تنظر إلى المرأة ككائن ثانوي ناقص وذلك بتظافر جهود الإعلام والمؤسسات الاجتماعية والدينية.

٤- تعمل بعض الدول على توفير ملاجئ للنساء المعتنفات وخط ساخن للاتصال بالباحثين في حال تعرضت المرأة إلى العنف.

الزوجة المثالية في عيون الرجال

سأل الباحث الاستشاري (جيه إس سولت) أكثر من ألف رجل ولدة سنتين عما يتمنونه من صفات في الزوجة، وبعبارة أخرى: من هي الزوجة المثالية في معاييرك كرجل؟

فكانت إجابات الرجال كالتالي:

- ١- هي من تشجعني وتدفعني للأمام وتؤمن بمواهيبي وقدراتي.
- ٢- التي تجعلني بطلاً لأولادنا، وتحديثني بأسلوب لائق، وتذكرني بالأشياء الجميلة التي أفعلها وتنسى عيوبتي.
- ٣- التي تنصت لما أرويه حتى لو كان مملاً ولا تقاطعني لتصحح التفاصيل الصغيرة.
- ٤- التي تقبلني كما أنا ولا تفكر في تغيير طباعي وصفاتي.
- ٥- التي تحترم حقي في الاسترخاء ولقاء أصدقائي والاستمتاع بوقتي الخاص.
- ٦- التي تحب أمي كماها ولا تنتقدها باستمرار.
- ٧- التي تتقبل والدي كما أفعل مع والديها، وعندما يأتيان لزيارتنا تكون ودودة وعطوفة في التعامل معهما إن لم يكن من أجلهما فمن أجلي أنا.
- ٨- التي تتحلى بالصبر حينما ينفذ صبري.
- ٩- من تتقبل نقاط ضعفني وتساعدني على إصلاحها ودون أن تنتقديني نقداً جارحاً.
- ١٠- التي تعترف بخطئها وتقول أنا آسفة حبيبي.
- ١١- الزوجة الواضحة، الصريحة، الشفافة، التي تفصح وبشكل مباشر عن مشاعرها دون كتمان.
- ١٢- هي من تحترم أفكاري وتتقبلها وتؤمن بها إلى حد الإعجاب.
- ١٣- هي التي تقاجتني بلمساتها الدافئة وتهمس في أذني بعبارات الحب.

- ١٤- هي التي تظهر رغبتها فيّ، وتبادر بإظهار انجذابها نحوي.
- ١٥- هي التي ترتدي طول النهار ثياباً جميلة وجذابة، وليس فقط قبل الخلود إلى النوم.
- ١٦- أحب الزوجة التي تسألني دائماً عن مشاعري ورغباتي، وكيف يمكنها أن تشبعني، فالرجال كالنيران يقل اشتعالها إذا أهملت.
- ١٧- تعجبني المرأة المشبوبة بالعاطفة التي ترغب بي باستمرار وتعبر لي عن مشاعرها.
- ١٨- هي من تفكر في احتياجاتي قبل احتياجاتها، فالوجبة التي تقوم بطهيها في المنزل هي دليل على الحب.
- ١٩- هي من تهتم بمظهرها من أجلي ومن أجل نفسها.
- ٢٠- هي التي ترتبط بصديقاتها وتتمسك بأهدافها حتى تظل دائماً متجددة ونشيطة ومتحمسة.
- عزيزتي الزوجة إنها وصفة جاهزة للمثالية المنشودة، انطلقني، ماذا تنتظرين؟

المفاهيم الخاطئة التي تجعل الزواج هشاً

يقول خبراء في علم العلاقات الزوجية:

إن أي عائلة تخلو من الصراعات وقليلة النزاعات مهددة بالتمزق والانفصال لأن الطاقة الكامنة للنزاعات موجودة ويجب أن تتحرك وتدور مثل الدورة الدموية وإلا سوف ينتهي الزواج بفشل ذريع.

والمطلوب هو أن نتقبل المشاجرات كواقع ونحولها إلى لغة تفاهم لا تصادم.

ومن المفاهيم الخاطئة التي تجعل الحياة الزوجية هشة وضعيفة، هي:

- ١- إننا نتوقع العلاقة الزوجية حياة رومانسية دائمة التوقد بالمشاعر والعاطفة.
- ٢- مبدأ أن الطرف الآخر سيمنحني الأمان والاكتفاء وهو سيكون مصدر سعادتي.
- ٣- إن المشاكل في العلاقة الزوجية دليل على ضعف العلاقة وسوء الاختيار.
- ٤- النظرة الخيالية لشريك الحياة والتوقعات المثالية، فهو لم يعد فارس الأحلام المرجو أو هي لم تعد فتاة الأحلام المرجوة، والشعور بخيبة الأمل.
- ٥- إن السعادة الزوجية تأخذ في الانحدار العاطفي بعد شهور العسل وجماليات الافتتان السحري.

هذه المعتقدات هي الحاجز الذهني الذي يحول دون التكيف مع طباع الشريك وميوله وتقبل الشراكة الزوجية بظروفها وحيثياتها كواقع جميل نتعايشه لنكتشف جماليات شريكنا الذي يضيء لحياتنا طعماً جديداً.

الرجاء عدم الإزعاج!

حينما يتعرض الرجل إلى ضغوط نفسية فإنه يتوقع إلى داخله وينقطع عن العالم، ويصب تفكيره في مجرى المشكلة التي شغلت دماغه، وكلما كان الضغط شديداً كان الدفع نحو الذات أعمق وأكثر تركيزاً، فهو يحتاج أن يختلي بنفسه دون إزعاج ليفكر، لبحث عن حل، وقد تستغرقه المشكلة إلى حد يفقد فيها الاتصال بالعالم حوله ويتخذ الصمت جداراً يختفي خلفه عن فضول الزوجة القلقة لأنها تقتحم قوقعته الصلبة لتخرجه إلى ضجيج الحياة، لكنه ينهرها غاضباً ويردعها كي لا تعيد الكرة ثانية، ويتمنى لو يضع على جبينه لافتة (الرجاء عدم الإزعاج) حتى تتركه بسلام لأنه في هذه الفترة غير مهياً لمحادثة أحد، ولهذا فهو يهرب ويعزل نفسه ويوصلد عليه الباب، وزوجته تعتقد أنه مثلها يحتاج إلى الثرثرة والتنفيس، لهذا فهي تلاحقه وتضغط عليه بأسئلتها التفصيلية لعله يكشف عن همّه، فهي تتوجس أن ثمة أمر عصيب دفعه إلى العزلة عن العالم، ولهذا فهو لا يتكلم، لا يضحك، لا يتهدم، لا يأكل.

فهي لا تعرف أن دماغه مبرمج على مهمة حل المشكلة وقد فصل تياره عن وظائف الحياة الأخرى في هذا العالم وإن دخولها الاقتحامي معناه تشويش لأفكاره وتعكير لمزاجه، وربما يتصور وهو في ذروة الانغلاق النفسي أن زوجته لو كانت تحبه لفهمته على الفور في حين يحدث العكس لأنها تتقرب منه بدافع الحب الذي تكنه له وتصدم عندما تجد حواسه الخمس قد أعلنت عليها القطيعة والصد، فهو لا يرغب بالكلام ولا الإصغاء ولا يكاد يرى ما يحصل حوله ولهذا اتخذ العزلة وجاءت قوة تركيزه في المشكلة سبباً لبتتر تيار تفاعله مع كل شيء حوله.

أقول للزوجة:

لا تزعجي ولا تزعجيه بالتطفل والملاحقة لأنه سيعود إليك أكثر لهفة وأشد شوقاً حينما تنفرج أزمته.

مفهوم الرجولة

هل هناك فرق بين الرجولة والذكورة؟

نعم.. وقد يخطئ كثير من الناس في تشخيصهما بشكل دقيق، فالذكورة تعني الجنس أو النوعية، فالإنسان ينقسم إلى جنس مذكر وجنس مؤنث، وكذلك الحيوان، لكن الرجولة موقف، أو خصلة الكمال التي قد تنطبق على الرجل والمرأة معاً، فحينما نقول أن لهذه المرأة عقلية رجل إنما لننضي عليها صفة الكمال، وكذلك الرجل الذي يتسامى عن غرائزه وشهواته ويتحكم بعقله ويسيطر على زمام الأمور بقوة وجدل نقول عنه (رجل ولا كل الرجال)، فهناك رجال تنتقص مواقفهم السيئة والضعيفة من رجولتهم ويبلغون في سلوكياتهم المريضة وغير الأخلاقية مرحلة منحطة تنفي عنهم خصلة الرجولة المحضة.. أسمع كثيراً من شكاوى النساء والفتيات اللاتي ينتقدن رجالهن بشيء من الغضب كونهم فاقدي الرجولة، إما بسبب خياناتهم للأمانة، أو نقضهم للعهد، فالمرأة تحكم بالفطرة على الرجل من خلال خلقه الكريم وصفاته الجوهرية كالشهامه والكرم والغيرة، حتى أن شعراء العرب تغنوا بصفات الرجولة في أشعارهم وتضمنت بشكل أساسي خمس خصال، وهي: (الشجاعة، الكرامة، الشرف، الوفاء بالعهد، الكرم والجود).

واتصف عشاق زمن الفرسان بالوفاء بالعهد والذود عن الحبيبة حتى الموت، وهذه خصال الجمال في الرجل وهي القيمة الحقيقية للرجولة وليست المظاهر الذكورية التي يفتعلها بعض الشباب في نفخ العضلات ونحت الجسم بمقاييس (كمال الأجسام العالمية)، فالصورة تبلى مع تقدم العمر ويظل الجوهر هو القيمة والمعيار للشخصية.

فوائد المعاشرة الجنسية

هذا ما أكده الدكتور (أحمد حتش) رئيس قسم المسالك البولية في المستشفى التخصصي بالرياض - ضمن مقال كتبه بجريدة الرياض ، حيث أوضح أن الإكثار من الجنس ليس مضرأ كما هو الحال في العادة السرية لأن الجوانب النفسية والسيولوجية المصاحبة للمعاشرة تختلف تماماً ، فالجنس مثل اللياقة البدنية تزداد فيها قوة الإنسان الجنسية كلما أكثر من الممارسة وتضعف كلما قلت الممارسة ، وإن الاحتفاظ بهذه اللياقة يمنع الإصابة بالعجز الجنسي عند التقدم في السن ، ولكن يجب مراعاة ظروف الطرف الآخر عند الإكثار من الممارسة ، ومن فوائد المعاشرة الجنسية:

- ١- أن المعاشرة الجنسية المنتظمة تقي الإنسان من الاكتئاب وتخفف حدته بالنسبة للمصابين به ، ويحسن الحالة النفسية للجنسين.
- ٢- ماء الرجل يحفظ المرأة من الإصابة بالالتهابات والأمراض والإفرازات وجفاف الرحم ، فقد أوضحت الدراسات أن ماء الرجل يلتصق بجدار رحم المرأة ولا يزول إلا بعد ثالث حيض وهو يعمل كمضاد حيوي يحافظ على الرحم من الالتهابات والبكتيريا.
- ٣- وجد أن الرجال الذين يقومون بالعزل تصاب زوجاتهم بصداع ويزول هذا الصداع عند القذف داخل الرحم.
- ٤- عند أي خلاف يؤدي إلى الخصام والتجافي بين الشريكين فإن المعاشرة الرومانسية تبده وترمم العلاقة ثانية.
- ٥- المرأة قوية في منطقة الحوض ، وممارسة الجنس تزيدها قوة.
- ٦- الجنس هو عنوان الحب وكما يسمى (ممارسة الحب) ، فعندما يطلب الرجل زوجته فإنما هو في الغالب بدافع الحب ويزداد ولعه ومحبه كلما تناغم الطرفان.

- ٧- المعاشرة الجنسية تحمي الشريكين من الخيانة الزوجية وتحفظ عفاف المجتمع.
- ٨- المعاشرة الجنسية تجدد خلايا البشرة وتمنح الوجه نضارة وللعينين بريقاً.
- ٩- المعاشرة تدعم ثقة الإنسان بنفسه لأنه محبوب ومرغوب من الطرف الآخر.
- ١٠- المعاشرة تخلق حالة الإشباع والارتواء والتوازن، وبهذا يمارس الإنسان حياته العملية وهو بكامل حيويته ونشاطه.

اللوزة والاستجابة العاطفية!

يقول الدكتور (سكوت هانترمان) في كتابه (أسرار الرجال):

(اللوزة) جزء من الدماغ يتعلق بالعدوان والصلوات العاطفية بالأحداث، فقد أظهرت الدراسات أنه عندما يتعرض الرجال والنساء إلى صور أشخاص حزينين أو خائضين ويطلب منهم أن يتخيلوا بماذا يفكر هؤلاء الناس فإن لوزتهم تضيء، ولكن الباحثين وجدوا أن لوز الرجال تضيء خلال بضع دقائق وتضيء وظائف أرقى في القشرة الدماغية، فالاستجابة العاطفية للرجال لا تدوم فترة طويلة بل إنهم سرعان ما يبحثون عن استجابة عقلانية للتعامل مع المؤثرات العاطفية، أما دماغ الإناث فهو يتمهل أطول من ذلك في التعامل مع المشاعر السلبية.

فعلى سبيل المثال يأتي اتصال إلى الزوجين يخبرهما أن أحد الأقارب قد توفى فجأة، يشعر الزوجان بمشاعر الحزن الطبيعية، لكن الرجل عادة أسرع في الانتقال إلى الجانب العملي في الموضوع لأنه سيسأل متى سيتم تشييع الجنازة، ويفكر ربما أنه مرتبط في هذا الموعد، وهل يستطيع حضور مراسم الدفن وهو مشغول ببعض الترتيبات في عمله، الزوجة قد تجد أن في أسئلة زوجها شيئاً من بلادة العاطفة وبرودها، فهي لم تزل تحت تأثير الصدمة بينما هو قد خرج بسرعة من جو الحزن، لكن الواقع هو أن الرجل بعد أن استوعب دماغه مشاعر الحزن حوّل أفكاره وبسرعة ودون إرادة منه إلى عالم العقل، وهذا ليس خطأ بل هو تكوينه الفطري، فاستجابته مختلفة عن استجابة المرأة العاطفية إزاء الأحداث الحزينة، ولهذا على المرأة أن لا تتسرع في الحكم الخاطئ على الرجل وتفهم أنها مكوّن في نشاطه الدماغي.

من هو الرجل الذي لا تقاومه المرأة؟!

الدكتور (ويلارد هارلي) عالم نفس إكلينيكي، قضى خمسة عشرة سنة من حياته مستشاراً في العلاقات الزوجية، انتهى إلى نظرية هامة تجعل من الرجل زوجاً محبوباً وساحراً في عين الزوجة.

النظرية تقول: هناك خمس حاجات ضرورية وهامة تحتاجها المرأة من زوجها، فإن لبي هذه الحاجات فإنها ستعشقه للأبد، والحاجات هي:

١- العاطفة: أن يعبر لها عن حبه بالكلمات، بالزهور، الهدايا، المجاملات، الاحتضان، التقبيل، أن يخلق بيئة حب ولو بالمقدار البسيط.

٢- الحديث المتبادل: أن يخصص لها وقتاً ليتحدثا معاً حول حياتهما اليومية وعن أولادهما، مشاعرهما، خططهما، همومهما، شرط أن لا ينتقدها بشكل جارح أو يعترضها أو يتململ، بل يتركها تتحدث معه بما ترغب ويتجاوب معها باهتمام ولا ينشغل عنها بهاتف أو تلفاز.. المهم الإصغاء بالروح والجوارح.

٣- الصراحة والصدق: أن يخبرها بكل شيء عن نفسه بأمانة وصدق ويصف لها مشاعره السلبية والإيجابية وأحداث الماضي وجدول مواعيد اليومي وخطته للمستقبل، ولا يتركها قلقة تأخذ عنه انطباعات سلبية، فالمرأة تكره اللف والدوران والسلوك المشبوه والمريب لأنه يزعزع ثقتها فيه.

٤- الكرم: يصدق المال عليها وعلى أولادها، وإذا لم يكن دخله كافياً يحاول أن يطور مهاراته ليزيد من دخله، وحتى إذا كانت زوجته تعمل فإنها لا تحب أن يعتمد على راتبها في مصروف البيت بل يفضل أن يبذل جهده ليتحمل المسؤوليات كاملة.

٥- الالتزام العائلي: أن لا تقف مسؤولياته فقط على توفير المال لتحسين المستوى المعيشي بل يهتم بتطوير أبنائه في الدراسة وينمي فيهم الأخلاق الحسنة ويثقفهم ويقرأ لهم ويخطط لمستقبلهم ويؤمن لهم حياة مستقرة وهادئة.

ويقول الدكتور (هارلي) محذراً إذا تمكن الزوج من إشباع أربع حاجات فقط
فستظل الزوجة تشعر بفراغ يلح عليها بإصرار وبلا توقف حتى يتم الإشباع، فلن يكفي
الزوج أن يحصل على نتيجة ٨ من ١٠ بل يجب أن يسعى للحصول على ١٠ من ١٠.
في العدد القادم أذكر لكم ما قاله الدكتور (هارلي) بشأن المرأة التي لا تقاوم،
فما هي الحاجات الخمس الهامة التي يحتاجها الزوج ليجن بها حياً؟!!

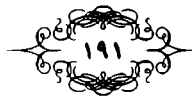
المرأة الكاملة خيال

الرجل يحلم بالنموذج الكامل الذي تخيله منذ أن تفجرت ذكورته، ويظل يرصد تلك الأميرة الحاملة الرقيقة التي تطعمه حباً وتسقيه عشقا ويريدها أما حنوناً تمتص نوبات غضبه وتهدهده حينما ينام، تغفر له كبائر الذنوب ومستعدة أن تضديه بالدم والروح، ويتوقعها نجمة إثارة بكل تفاصيل جسدها المتناسقة ولفساتها الحلوة والتي تهب المتعة دون كلل أو ملل.. ويتمناها الطفلة المدللة المغناج التي تحفز أبوته الفطرية.. ويريدها ذكية، سريعة البديهة، طاهية ماهرة وملمة بأصول الأتيكيت، والأهم أمماً فاضلة لأولاده تربيههم أحسن تربية وتتابع تحصيلهم العلمي.

من حق الرجل أن يحلم ومن حقه أن يتخيل لكن ضمن حدود الواقع ومعطياته المعقدة في هذا الزمن الذي اختلفت مقاييسه عن السابق، فأحد الرجال اختصر الطريق وطلب من زوجته أن تترك الوظيفة لتتفرغ له وحده قائلاً (حينما أرجع من عملي أريدها متبرجة جميلة، تنتظرني بأشهى الأطباق، لا تشتكي من إرهاق وتعب الدوام).

ورجل يريد أن تقف زوجته إلى جانبه في تصريف شؤون البيت، فالأعباء المادية ترهقه وهو مستعد تماماً لأن يتكيف على هذا الوضع حتى وان فقد جزءاً كبيراً من راحته الشخصية.

الرجل الواقعي يقيّم حياته بشكل موضوعي جداً ويعرف بالضبط احتياجاته الخاصة، فيروض نفسه على سلوك زوجته وامتغراتها في سياق الوضع الذي تعيشه، ويستوعب حجم طاقتها وقصورها غير المتعمد والمطلوب منه تشجيعها كي تجتهد وتتطور لإسعاده وإسعاد نفسها، أما أن ينتقدها بشكل جارح حينما تقصر في بعض الليالي عن تلبيةه في المعاشرة لأنها متعبة من الأعباء والمسؤوليات فهذا ظلم وإجحاف في حقها كإنسانة، فقد تكون موظفة ترجع لتباشر أعباء البيت، وتدرس



الأولاد بينما يقف الزوج متذمرا سلبياً ضاغطاً لأعصابها ومحرضاً لنفورها من
المعاشرة الحميمة ليلاً.

لهذا ينبغي أن يفهم الرجل أن المرأة الكاملة أو السوبر ليس إلا محض خيال
وحينما يقارنها بامرأة أخرى يعتقد أنها مثالية فإنه في الواقع لم ير إلا جانباً
مفتعلاً ومتكلفاً من تلك الشخصية.

فالنظرة الواقعية والموضوعية تحمينا من التوقعات الصادمة لأحلامنا بالشريك.

لا تسيئي فهم الرجل

إحدى النساء أجرت عملية جراحية لإزالة ورم في ثديها، وبعد العملية شعرت بإحباط كبير حينما شاهدت آثار العملية والندوب التي شوّهت ثديها وغيّرت من حجمه الطبيعي، وعندما اشتكت لزوجها من الأمر وعبرت عن إحباطها، قال لها: (يا مكانك أن تجري عملية تجميلية تخفين بها هذه العيوب).

شعرت الزوجة بالاستياء والضيق من تعليق زوجها، لأنها فسّرت به بأنه منزعج من شكل صدرها ولا يكثر لآلامها، فعملية ثانية متعبة ومرهقة لها، فقالت له: (أشعر بالأسف لأن شكل الثدي لم يعد يعجبك ولكنني لن أخضع لعملية جراحية أخرى).

احترار الزوج فقال: الأمر يعود لك ولست منزعجاً على الإطلاق، فتساءلت (إذن لماذا تريدني أن أجري عملية تجميل؟)، فقال (لأنك مستاءة من شكل ثديك وقلت ربما عملية التجميل تريحك!).

هنا أدركت الزوجة أنها أساءت فهم زوجها.

واحدى الزوجات تعرضت لحادث فضلت بعد العلاج أن تعود إلى البيت لمباشرة شؤون الأسرة لكنها شعرت بالألم شديد نتيجة حراكها في البيت فعنفها زوجها قائلاً: (لماذا خرجت من المشفى حيث تتوفر لك العناية اللازمة؟).

هنا تأملت الزوجة من قول زوجها وظننت أنه لا يرغب أن تعود إلى المنزل، فلو كان يحبها ويشاقق لها لفرح من عودتها سريعاً إلى البيت.

وفي الحقيقة أنها أساءت فهم زوجها فهو قد اقترح عليها ذلك نتيجة إحساسها بالألم فقط، فالمرأة تفسّر المعنى الباطني لحديث الرجل بشكل سلبي، فهو يتصرف بحُسن نيّة ويحسب أنه يقدم الحلول المناسبة لإرضائها، لكن المرأة تعتقد أنه يفكر على شاكلتها وبنفس الوتيرة والهدف، ولا تدري أنه يحاول أن يسترضيها ويريحها لا أكثر، وإن أخطأت المرأة في تفسير نواياه.

فأقول للمرأة: لا تتسرعي في الحكم على الرجل وتتهمينه أنه لا يحبك، أو أنه يهملك، أو أنه منزعج منك، إن طريقته في التفكير تختلف عنك تماماً.



الذوبان في الرجل

بعض النساء يجدن لذة كبرى في الانسلاخ عن كيانهن والذوبان في الرجل، ويعشن الحب منغمسات فيه حتى العظم، فهذا النوع من النساء تطالب الرجل أن يقودها ويتركها لترتاح رافعة لافتة (عقلي في إجازة)، تطيعه طاعة عمياء، وتخضع لإرادته وقراراته دون أن تفكر فيها أو تفننها أو حتى تقيّمها من باب (الحق والباطل، الصالح والطالح)، وترضى أن تسلم قيادها له وهي عمياء، بكماء، صماء، لكنها بعد فترة من الزمن تفتح عينيها على واقع كالرماد، فقد دمرت شخصيتها وعلاقتها الاجتماعية وأنشطتها، فإذا بها وحيدة قد سُلت تماماً بينما الرجل الذي ظنت أنه سيخلص لها للأبد يبحث عن أخرى أكثر دهشة وإثارة، امرأة تشاغبه لتكسر طوق الروتين القاتل.

هذا النوع من النساء يفقن دائماً بعد فوات الأوان لأنهن يدفعن ضريبة خمولهن وكسلهن أثماناً باهظة، فما يفعلنه في الواقع ليس من باب الحب والحكمة وإنما بدافع الراحة المتناغمة مع طبيعتهم الكسول الخامل.

فالمرأة السوية لن ترضى أن تُصادر إرادتها وقراراتها وتبرر لنفسها أنها (الطاعة للزوج)، فقد يكون الزوج على باطل أو يظلم، وربما يخطئ، ويطلب منها هنا أن تتحلّى بالوعي لتقيم زوجها وتنبهه وتمارس دوراً إيجابياً في العلاقة الخاصة وهذا هو الحب الحقيقي الذي يحمل ذبذبات متحركة صعوداً وهبوطاً فتتنفض المشاعر وتتلبد بحكم الأنواء العاطفية المتقلبة.

ومقالتي هذه أختص بها (أم الخير) التي اشتكت لي عاقبة خضوعها لزوجها المتسلط الغيور، فقد هجرت أنشطتها وحضورها الاجتماعي ومؤتمراتها بعد أن أحبته فأفنت نفسها فيه، وبعد ثلاث سنوات كانت الصدمة.. كشفت علاقته بصديقتها الإعلامية الناشطة التي كان ينتقدها بشدة!

وأقول لكل امرأة قابلة للذوبان.. الحب لا يعني انسلاخك عن ذاتك.. بل تكامل مع الشريك وتفاهم وانسجام.

كيف تروضين الرجل العنيد؟

الصفة الغالبة على الرجال هي «العناد» خصوصاً عندما تستفز المرأة أو تخاطبه بنبرة عدائية فإن "نعم" تنقلب إلى (لا) مع سبق الإصرار والترصد طالما بقى موقف المرأة مشاكساً وعدوانياً وصادماً.. حتى لو كانت أُل (لا) دون قناعة، إنما هي ردة فعل لأسلوبها الاستفزازي البغيض، ودائماً أقول للمرأة إذا أردت شيئاً من الرجل فلا تأخذه إلا في حالة السلم، ففي الحروب لن تخرجي إلا مهزومة وخسرانة، ولهذا فهناك فرق بين العاصفة والنسمة، فالعاصفة تدمر وتكسر، والنتيجة دمار بينما النسمة تتسلل بلطف إلى أرواحنا فتعشنا، وأغلب النساء يتحولن إلى عواصف هوجاء عندما لا يتوافق الرجال مع مزاجهن فيفضبن ويضعفن جرعة الجفاء دون مبرر، ولهذا يتصلب الرجل إلى حد العناد ويظل الحبل مشدوداً من الطرفين حتى يتقطع بينهما الوصل، في حين ينهزم الرجل ويضعف أمام الدمعة الرقراقة، والضحكة الرنانة والبسمة الرقيقة والكلمة الرطبة واللمسة الحانية، فدائماً أقول إن في الرجل هرموناً اسمه «العناد» حينما تخاطبه المرأة بعدائية وغضب يحتد ويرتفع منسوبه عنده فيدمر العلاقة بينهما وعلى العكس ينخفض حينما تخاطبه المرأة بلسان طري، ناعم، ووجه مستبشر طلق فإن جبل العناد الصخري سيتفتت بالتدرج فيلين الرجل ويستجيب.

القسوة مطلوبة أحياناً!

يحدث أحياناً حب من طرف واحد..

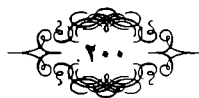
الزوج يحاول أن يحب زوجته بحكم رابطة العشرة.. ويكون التعامل مهذباً والأسلوب رقيقاً لكن المشاعر صفر..

هذه مشكلة (خالد) الذي تزوج من فتاة اختارتها أمه لكنه لم يستطع أن يحبها، فقد حاول مرات عدة أن يوهم نفسه أنه يحبها ويبادر دائماً لخلق أجواء الحب ويعاملها بمنتهى الرقة والعطف، لكنه يشعر بفرغ لا يعرف له سبباً، المهم أنه غير سعيد وغير مشبع.

وعندما سألته عن شخصية الزوجة صارحني أنها معقولة في صفاتها، طيبة، مؤدبة، ذات خلق وجمال متوسط، لكنه مع مرور الأيام بدأ يفقد السيطرة على نفسه فيجرحها دون مبرر، وقد تكرر هذا الموقف أكثر من مرة لأنه مستاء من حالته ومحبط من زواجه، العائلة تعتقد أنهما أسعد زوجين: فهما يخرجان ويدخلان معاً ويتناولان العشاءات في أفخم الفنادق، يبعث لها باقات الورد في المناسبات، إنه يعاشرها بالمعروف وبما يرضي الله لكنه غير سعيد، حتى أنه في بعض الأحيان يرغم نفسه على المعاشرة، ويجاملها في الغزل، ولكنه فارغ القلب، فقد تورط في زواج تعيس وهو منزعج لأنه يؤذي مشاعر زوجته ويخشى أن يظلمها، ولهذا فهو يكتب استيائه حتى لا تكشف مشاعره، وهو في حيرة من أمره، هل يستمر في هذا الزواج أم يصبر فيفقد زمام أعصابه ويدمرها بعد هذه التراكمات؟! وأقول لـ (خالد):

إن العاطفة انجذاب كيميائي بين الرجل والمرأة، ومشاعر تلقائية لا تصنع فيها ولا تكلف، وطالما أنك لم تشعر بالمحبة اتجاه هذه الفتاة وعوّلت على الأيام لعلها تنقذك من هذا المأزق.. فقرار واحد وصريح ومباشر قد يكون قاسياً أفضل من زواج

مستمر مليء بالأشواك الدامية التي قد تتحول إلى كره ونفور، فقضاء الوقت في المطاعم، وياقات الزهور، وتكلف الغزل محاولات لا تجدي طالما كان قلبك ناضباً من حب هذه الزوجة، اترك لها حرية الاختيار، فلربما تلتقي بالشريك المناسب الذي تنسجم معه، وربما تجد ضالتك في زوجة أخرى تحبها بصدق وإحساس.



الحب يغذي المعاشرة

كثير من الزوجات كشفن لي عن سرهن الدفين والذي يخجلن البوح فيه علناً، وهو عدم رغبتهن في المعاشرة، فدورهن يأتي ألياً رتيباً خالياً من العاطفة، فهن يتذرعن بأسباب مفتعلة كي يهرين ويسوفن، فالممارسة هنا تفتقد إلى الحماس والرغبة، وحينما سألتهن عن السبب الذي يدفعكن للاستجابة طالما لا ترغبن في المعاشرة وهنا تعددت آراؤهن ودوافعهن :

قالت إحداهن، (لأحمي بيتي من الخيانة) وقالت أخرى (لأن حياتي تتحول إلى جحيم) وأجابت الثالثة (لأشعر بأنوثتي وأني مرغوبة عند زوجي) وأفضت واحدة (لا شيء سوى الروتين) بينما أدهشتني إحداهن قائلة (إنها الوسيلة الوحيدة لابتزازه مادياً فعندما ألبيه يفدق عليّ المال الوفير).

المهم تعددت الأسباب والمشكلة واحدة، وهي برود الزوجة وإقبالها على المعاشرة برغبة مبتورة، إنهن يتكلفن الحميمية لأغراض ثانوية وليس من أجل الاستمتاع مع شريك الحياة ودعم المحبة عبر هذه التجربة الخاصة، ولهذا فإن الأمر سينكشف يوماً وسيشعر الزوج أن المعاشرة فعل بغيض لزوجته وسيتذكر كلما رغب في المعاشرة أن شريكته لن تعطيه الإشباع الذي يتمناه، حتى وإن بالغت في الأداء الجنسي لأنه يحتاج إلى التفاعل العاطفي الدافئ الذي يتغلغل إلى عروقه لينتفض شوقه بشدة، فقد يبتعد عنها مع مرور الأيام متبعاً (الحمية الجنسية) مرغماً فتتلفم أعصابه وتنفجر بشكة دبوس غير مقصودة من لسان الزوجة، وفي الشجار يمكن أن تلتقط الزوجة فلتات لسانه حينما يتهمها على هامش المشكلة التافهة (أنت باردة كلوح الثلج)، (أنا رجل محروم) (لا تعرفين واجباتك الزوجية... الخ).

العلة الدفينة وأصل المشاكل، وهذا في الحقيقة السبب الأكثر شيوعاً لخيانة الرجال وبحثهم عن شريكة تحقق لهم الإشباع الكامل، وأغلب الزوجات صرحن باستياء أن أزواجهن قد تغيروا تماماً عن فترة الخطوبة حيث ربيع الزواج، والحال



ذاته مع الرجال فهم يتذكرون بشيء من الحسرة زوجاتهم في مقبيل الزواج وأشواقهن الحارة ورغبتهن الجياشة، فهن بعد مضي سنوات يتحولن إلى أمهات سمينات همهن الأكل والتسوق والمال وينسين التودد والغواية وكيف يشعلن الحب ويثرن الرغبة.

ولو جمعنا شكوى الرجال إلى شكوى النساء لخلصنا إلى سبب واحد يعود إلى (سوء الفهم)، فالمرأة لا تفهم طبيعة الرجل والرجل لا يفهم طبيعة المرأة وسيظل كلامهما يدور في حلقة مفرغة ما لم يبادرا معاً أو أحدهما في اقتحام الدائرة وكسر حاجز الصمت، فحينما تفتح هذه الدائرة وندخل في أبعاد المشكلة نكتشف الآتي:

فالزوجة حينما لا تحصل على الحب تفقد اهتمامها بالجنس ولا تشيع حاجة الرجل، وبالمثل عندما لا يحصل الرجل على ما يكفي من الجنس فإن حبه للزوجة ينضب ولن يتورع عن إهانتها وتجريحها عند أقل صدام.

فالحل هنا، التصرف بحسن نية، فحينما تنوي الزوجة كسر الدائرة المغلقة وإعطاء زوجها كل ما يحب ويشتهي بدافع إيجابي وتغذي هذا الدافع باستمرار فإن تكرار مرات المعاشرة ستكون محببة للزوجة، وإن عززت فكرة الجنس كفعل عاطفي وأنها تعطي لزوجها روحها لا جسدها، قلبها لا بدنها، فإنها ستأخذ المقابل حياً غامراً من الزوج، فالأسباب التي ذكرتها الزوجات فيها شيء من الأنانية ولهذا لم تثمر المعاشرة سوى جفاءً ونفوراً بين الطرفين.

فحينما تبادر الزوجة في ملاطفة زوجها وإضرام رغبته فإنها تؤكد لزوجها أنها تحبه، وحينما تلبى نداءه كلما راودها مشتاقاً فإنها تعزز الحب وتوثقه وتخلق بيئة رائعة لحدث الجنس، ويمكنها أن تعطي إشارات إيجابية لعقلها الباطن، بهذا الشكل:

- أبادر وأستجيب لأن الجنس عملية مريحة وصحية للطرفين.
- أبادر وأستجيب لزوجي كي أكسب حبه.



- أبادر وأستجيب لزوجي لأحتوي تعبه.
 - أبادر وأستجيب لزوجي لأصونه من الزلل.
 - أبادر وأستجيب لزوجي لأنني بحاجة إلى الاحتضان.
- تغذية العقل اللاواعي بهذه الدوافع يجعل الفعل مرغوباً وممتعاً للطرفين، وسترسل الزوجة موجاتها العاطفية إلى قلب الزوج فينبض لها حباً ولهفة، وستغدو المعاشرة نشاطاً عاطفياً ممتعاً وفعالاً يعبر عنه بشتى فنون الحب التلقائية المقنعة للطرفين، وسيترجم كل منهما شوقه بشكل مباشر وصريح، فعندما يبادر الطرفان أو أحدهما في إذكاء الحب بنية خالصة فإن المردود حتماً إيجابي وفعال..
- إنها معادلة مشروطة فلا يرتوي الطرفان ما لم نغذ الممارسة حبا.

خاص للرجال (لعلاقة أكثر حميمية)

ينبغي أن يفهم الرجل أن طبيعة المرأة المتحفظة قد تؤثر على علاقتها الخاصة به، فالسكوت والتمنع قد يُفهم على أنه برود ونفور، والحقيقة قد تكون غير ذلك إنما هي التربية والتنشئة المحافظة أسست الفتاة على أنها مخلوق سلبي في العلاقة الحميمة، ولهذا يجب على الرجال أن ينتبهوا إلى هذه الإشارات لتعزيز علاقتهم الحميمة بالزوجات، ومنها:

١- على الزوج أن يقرأ إشارات زوجته غير المباشرة والتي قد تتضمن دعوة إلى الوصال أو النفور من بعض طقوس المعاشرة أو حاجة إلى تكرار فعل ما شعرت فيه الزوجة بنوع من المتعة والراحة.

٢- مهم جداً التمهيد العاطفي والتعبير اللفظي واستثمار لغة العيون في تأجيج مشاعر المرأة واستثارها على نار هادئة.

٣- تحتاج المرأة إلى التواصل البصري أثناء الممارسة وبشكل مكثف، فالرجل الذي لا ينظر إلى زوجته يشعرها بالإحباط وأنها غير محبوبة.

٤- (أحبك) العبارة التي تستلذها أذن المرأة خصوصاً إذا كانت مشبعة بطاقة عاطفية حارة فإن مفعولها كالسحر في روح المرأة وقلبها، فقد يردد الرجل ذات العبارة وبمضمون فارغ ستكون حتماً مملة ومشروخة ولن تصل إلى أعماق قلب الزوجة.

٥- المرأة تستثار من السمع فالتعابير الحميمية المشحونة بالعاطفة وبصيغ متنوعة فيها رضا وإشباع وامتنان ومتعة ولذة تستقبلها المرأة بوعي كامل واستعداد لأن تعطي المزيد من طاقتها العاطفية والجسدية لإمتاع زوجها، فالاتصال هنا واضح ومكشوف إذ يقرأ كل طرف أعماق شريكه ويفهم مدى متعته بشريكه وسعادته الكاملة في الوصال وأنه مدفوع إليه بشوق عاطفي لا بدافع غريزي بحت قد يستهلك بفعل الروتين والواجب ثم يخبوم مع مرور السنين.



٦- استخدام الكثير من التعابير العاطفية، ك (أشعر بالفعل، أريد بالفعل، أمل بالفعل، وأشعر بـ)، فحتماً ستشعر المرأة أنها قريبة منك وأنت تخاطب روحها لا جسدها وهذا يعمق الحب بين الطرفين ويوثق الأواصر.

فالممارسة الحميمة فن وذوق وإحساس تحتاج من الطرفين فهم هذه اللفة بشكل واع وعميق لتزدهر المحبة وتتعمق مع السنين حتى يتحول الوصال إلى عزف جميل لأنشودة حب دائم ومتجدد.

أين يكمن الطفل في الرجل؟

الرجل طفل كبير!!

إلى أي مدى تكمن صحة هذه المقولة التي ترددها كثير من النساء لتبرر أحياناً مشاكسات زوجها ومشاغباته ليستريح ذهنها من الشد والجذب مع من يوازيها في العقل والنضوج.

وهذا في الواقع حق مشروع للزوجة، قد تجد فيه الأسلوب الأسلم لدفع حياتها الزوجية في طريق الأمان، لكن الخطأ الأكبر أن تظل المرأة تمتص حماقاته الطفولية ثم تنفجر فجأة وتطالبه بلسته من الحقوق المغيبة، وكأنما صحت من غيبوبة واكتشفت أن الذي أمامها رجل ناضج لا طفل صغير..

فالمرأة التي تحتضن الرجل بأسلوب أمومي قد لا يجدي دوماً في علاج المشاكل بينهما لأنها ستتحمل الأعباء والجزء الأكبر من المسؤوليات الجسيمة في الأسرة، ولهذا يفترض أن تستوعب دور الرجل الحقيقي في الأسرة وأين يكمن الطفل فيه.. فالرجل هو القيم على المرأة والربان الذي يقود الأسرة، فعندما تنتقل المرأة من ولاية الأب تنضوي تحت ولاية الزوج حيث يتولى مسؤوليتها كاملة ويقودها بشكل أمين ويرعاها وينفق عليها، فهو الدعم والسند الذي تستند عليه المرأة في جميع محطات الحياة، والمرأة بفطرتها ترغب بالرجل الذي تشعر أنه قوي وأهل للمسؤولية تحتمي به وتعتمد عليه، الدعم النفسي والعاطفي الذي يغذي فيها روح الانتماء بالزوج والانصهار فيه والإفضاء له بكل كوامن ذاتها الدفينة والافما هو الفرق بينه وبين أطفاله!! فإن كانت هي من تحتضنه وتلبيه وتقومه كيف يمكن أن تشعر برجولته ويقوته!!

فالطفل في الرجل هو حاجته إلى حنان الزوجة حينما يتعب ويتعرض إلى المشاكل والأزمات، أو عندما يمرض، في هذه الحالة تأخذ الزوجة هوية الأم الحنون، فضي

وقت يريدك الرجل امرأة مغناج مثيرة تلبية نداء المعاشرة بشوق ومحبة، وفي وقت آخر يبحث فيك عن الأم الحنون الطيبة التي تفيض عليه عاطفة وشفقة لتمتص آلامه وتطيب جراحه وتطعمه وتسقيه، وتحتاج المرأة في بعض الأحيان الزوج نموذجاً للأب الصبور الحنون الذي يكفكف دمعها ويفدقها حناناً ودقناً ويضمها لتغوص بين ضلوعه ترفد منه إحساس الأمن والأمان.

عندما يفقد الرجل رجولته

تتذمر بعض النساء من رجالهن وشتات بيوتهن واضطراب أحوالهن، فنلقي الملامة عليهن فهن المتجبرات والمتبترات وعلى أزواجهن مستكبرات، ولكن أين هو الرجل القيم الذي يحتوي المرأة أختاً كانت أو زوجة، أماً أو ابنة، فبيوتنا هشة تفتقد الأمان وحياتنا قابلة للعطب.

يحدث ذلك في مجتمعنا وفي هذا الزمن الذي انقلبت فيه الموازين، فما الذي تغير نحن أم الزمن؟! ومن الذي يصنع تاريخه ويحرك واقعه غيرنا نحن؟!)

فالنساء ما استرجلن إلا عندما غابت شهامة الرجال وتبلدت فيهم الفيرة، واستحوذتهم أنانية مريضة فوصفهم في آخر الزمان (دينهم دنانيرهم وقبلتهم نساؤهم) وهذا يعني باختصار (أن لا شخصية لهم)، وما تغير خواص النساء النفسية من ناعم الأنوثة إلى غلظة الذكورة إلا عند استشعارهن ضعفاً في الرجال وانهزامية في إرادتهم.

فالرجولة تقوم بركيزتين هما القوة والأمانة، وحسبي في هذا الزمن الذي تلاشى فيه أقوىاء العزم والإرادة، فاتصف كثير من الرجال بالضعف أمام المال، الضعف أمام المنصب، الضعف أمام النساء، وبالتالي يمكن استمالتهم لأي تيار أو أي فكر أو نزوة.

وأما الأمانة بمفهومها المطاط فحدث ولا حرج تشمل كل مكونات الإنسان الحر بضميره، ودينه وذاته المستقيمة، فها هي الخيانات عفن يتغلغل في أقدس رابطة، أمانة الاستخلاف على الأرض يستبعتها الرجل من قاموس حياته الملوثة بالماديات، فأين هو القوي الأمين الذي يستند إليه مجتمع غارق في الوحل، مجتمع كسيح يلمع بيريق كاذب وباطنه أجوف فارغ، أين هو رجل الموقف الذي تتفياً ظله المرأة، أين هو الرجل الذي تتكسر على شموخه شهوات المال والمنصب، أين هو رجل الإرادة الذي يرغم الآخر على احترام حزم لاءاته؟!)



تتهم المرأة بأنها جامحة كخيل طائشة في فضاء غير متناه، ففارسها أوهن من أن يكبح صهيلها المتمرد أو يجمع فيها طموحا نزقاً، وهن الرجولة الآتي من تراكمات الذنوب والإذعان لرغبات النفس حتى العجز والخنوع، فالإرادة هشة والقرار هزيل والسلوك متذبذب والعزم مترهل فكيف تحترم المرأة رجلاً أجوف داخله وإن كان متسلحاً بالشهادات العليا والمناصب والجاه، وكيف تخضع نساء هذا الزمن لرجال لا قوامه لهم، فمنتهى أحلامهم الدينار والدنيا فكان دينهم دنانيرهم وقبلتهم نساؤهم، استعبدتهم هذه المطامح العاجلة واستبدلوها بأخرة آجلة حتى جاءت صورهم ناقصة وهزيلة لا تحمل من الرجولة إلا قشرتها.

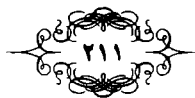
فعفواً أيها الرجال.. إنها حقيقة لفظها الزمن مرغماً فغياب الرجولة يعني غياب الأمن في حياة المرأة (والمحصلة بيت أوهن من بيوت العنكبوت).
ومن أعينهم يدركون هذا الواقع جيداً، ولا أعدم الثقة النبيلة منهم فلو خليت
خربت!!

الابتزاز العاطفي

سألتني زوجة تزوجت حديثاً من رجل يصفرها بأعوام عدة، فغمرها ثمانية وأربعون عاماً وكان هذا الزواج فرصتها الأخيرة على حد زعمها، في البداية كان لطيفاً، حنوناً، يشبعها غزلاً ودلالاً فانجرفت في عواطفها واستسلمت لعذوبة الحب الذي أبعث قلبها، ومع مرور الأيام بدأ بالشكوى والتذمر من ديونه المتراكمة ووضعه المادي المتأزم فقدمت له وفي لحظة اندفاع (بطاقة البنك) ليسحب من رصيدها ما يقضي حاجته، في البداية تظاهر بأن كرامته لا تسمح له بهذا الفعل لكنها وبحسن نية أصرت عليه، وهكذا دواليك تمر الأيام والأشهر وهو يقدم لها الحب والمعاشرة المريحة طالما وفرت له المال.. فانتبعت إلى هذا الابتزاز فقررت أن تمسك يدها حتى إذا ما جاءها يطلب المساعدة تعتذر له، فانقلب الحمل الوديع إلى نمر شرس، وإذا باللسان العذب يتحول إلى شتائم وإهانات.. وساومها بشكل ضمني (الحب مقابل المال)، تركها شهوراً طويلة حتى انتهت حكايتها بالطلاق.

هذا نموذج لزوج مبتز قد عرف شخصية زوجته ونفسيتها ونقاط ضعفها فوثقت به بسذاجة، والمبتز عاطفياً عادة ما يكون عصبياً لجوجاً ويعرف بالضبط ما يريد، فيفعل أي شيء لنيل ما يبغيه من شريكه، وهو في الواقع شخص يعاني من عدم تقدير الذات ولا يتمتع بثقة بالنفس، فهو كالطفل المزعج ينغمس في نوبة غضب مزعجة لوالديه فيضطر الوالدان إلى الاستسلام له وتلبية رغبته، فلو حاول الوالدان منذ طفولته رفض مطلبه وصد محاولاته لما انفرست بذور الابتزاز في شخصيته حتى باتت سمة من سماته الشخصية في الكبر والتي تستشعرها الزوجة في تعاملها اليومي معه.

ولهذا فعندما يبدأ المبتز في إبداء مطالبه وتوجيه تهديداته واتهاماته فإنه من الضروري أن يتخذ الشريك موقفاً حاسماً أمامه فأفضل ما تقوله الشريكة لزوجها المبتز هو:



- حسنٌ، إنه اختيارك أنت.
 - أنا آسفة فأنت من اخترت هذا الوضع.
 - أنت غاضب الآن، دعنا تناقش هذا الأمر عندما تهدأ.
 - أنا لا أتفق معك في هذا الرأي.
 - أعرف أنك لست مسروراً من موقعي، ولكن هذا هو الوضع المقدر لنا.
 - أعتقد أن هذا الأمر يتطلب الكثير من التفكير، لذا دعنا نتحدث عنه في وقت لاحق.
 - إننا نرى الأمور من منظور مختلف.
 - قد تكون محقاً ولكن دعنا نفكر في هذا الأمر قبل أن نتخذ قراراً.
 - أعلم أنك محبط لكن هذا الأمر غير قابل للمساومة.
- فإن رفض الانصياع للمبتز أو التفاوض الفوري فهذا من شأنه أن يجلب فترة من السكون أو العبوس من جانب المبتز، وسيشعر بقلة الحيلة وعلى الأغلب سيجد شريكه متمكناً من مسايرته بذكاء وحكمة وهذا سيساعد الزوجة على تعديل سلوك زوجها المبتز لأن المبتزين في الغالب يحترمون الأشخاص المتسكين بموقفهم.
- وعليه فإن موقف الأخت السائلة لم يكن سليماً سواء في أول زواجها أو في المرحلة الأخيرة، إذ كان عليها أن تحاول تعديل سلوك زوجها بالتدرج، فهي للأسف قد انقلبت من النقيض إلى النقيض.

بين تدمير المرأة وانسحاب الرجل

تتدمر المرأة من عدة أشياء في وقت واحد كأن تقول لزوجها:

- لا ترمِ ملابسك على الأرض.
- إنك لا تقوم بإخراج القمامة وهو أمر ليس بعسير عليك.
- أنا أعمل طوال اليوم وأنت جالس فقط تشاهد التلفاز.

إن مثل هذا النوع من التدمير لا هدف له بل ويبعث على الإحباط والتشنج بين الطرفين، فالرجل يستاء لأنه يرى زوجته نكدية مزعجة، ولهذا فهو يتغلق على نفسه ويصمت في كثير من الأحيان لأنه لا يقوى على تحمل هذا الوضع وهذا ما يجعل الزوجة المتدمرة تصرخ وتتهمه وترفع من حدة صوتها، وعلى الجانب الآخر يزداد هو انسحاباً، وغالباً ما يصل به الأمر إلى وضع حاجز مادي بينه وبينها، وهنا يتراكم غضب الزوجة فتهاجمه فيتمخض عن هذا الأمر جدال حاد ومرير قد يؤدي في بعض الأحيان إلى تدهور الموقف وتطوره لعنف جسدي.

كيف يمكننا استقراء الموقف وتحويله إلى حالة إيجابية؟

في بادئ الأمر ينبغي أن تعلم كل زوجة أن عقل الرجل مبرمج على أداء مهمة واحدة، فهو يستطيع التركيز على شيء واحد في المرة الواحدة، فعندما يسمع الرجل نشرة الأخبار لا يركز على أقوال زوجته، وعندما يعمل على جهاز الحاسوب ينفصل عن العالم حوله، وإذا ما تحدثت إليه زوجته وهو يقود السيارة يخطئ طريقه، فيلومها على ذلك لأنها شغلته.

ولماذا تتدمر المرأة؟

إن التدمير غالباً ما يكون دليلاً واضحاً على أن هناك مشكلة في التواصل الزوجي، فالتدمير المستمر ما هو إلا ستار لمشكلة أكثر عمقاً في العلاقة الزوجية، فالمرأة تكبت دوافعها الداخلية وتقمع رغباتها معتقدة أن زوجها سيفهم إشارتها

المبهمة فهي لا تحدد مطالبها علناً ولا تقول صراحة ما تريده من الزوج، ولهذا فهي دائماً عصبية كثيرة الصراخ تستخدم عبارات استفزازية تضطر الزوج إلى الدفاع عن نفسه كأن تقول له:

- أنت عديم الإحساس.
- أنت تتصرف كطفل صغير.
- أنت تتهرب من المسؤولية.

وغالباً ما توصف سيكولوجية المرأة المتدمرة بأنها امرأة محبطة ضعيفة، غير مشبعة جنسياً، تشعر بعدم تقدير الذات، إحساسها بفقدان جاذبيتها.. عدم اعتراف أسرتها بجميل أفعالها، شعور المرأة بالملل وأن حياتها رتيبة خالية من الأحداث، فطهي الطعام وتنظيف المنزل والتسوق، كل هذا قد يؤدي إلى فقدان الحسّ الذهني بعد عدة سنوات، يضاف إليه أبناء يسيئون السلوك، وزوج غير متعاون، ستبقى المرأة تتدمر حتى يتحول البيت مصدراً للبؤس والشقاء، وهنا ينبغي على الزوجين معالجة هذه المشكلة، فالزوج الذي يريد أن يعود الهدوء إلى بيته عليه أن يسأل:

- هل أنصت إلى زوجتي؟
- هل أدرك مدى ما تشعر به من إحباط؟
- هل أتجاهلها فأشعر بعدم قيمتها وأهميتها؟
- هل أعترف بإنجازاتها وأقدرها؟
- هل أرفض مساعدتها في الأعمال المنزلية لتحظى بشيء من الراحة؟
- هل أنا مجرد شخص كسول لا يهتم بالآخرين؟
- هل أريد أن أكون سعيداً؟

وكذلك الزوجة المتدمرة عليها أن تضع في اعتبارها هذه الأسئلة الواصفة والمحددة كي تساعد نفسها على التخلص من التدمر، وهي:

- أن أخبر زوجي بما يثير إحباطي.

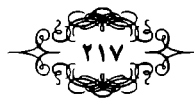
- أن أتفق معه على وقت محدد أحدد فيه طلباتي بشكل واضح.
- أن لا أكرر ما أريده أكثر من مرة.
- أحدد احتياجاتي ثم أصمت، وأستمع لاستجابة زوجي.
- أناقش الأمر معه فربما يكون له رؤية أخرى.
- أتجنب عبارات (أنت) التي تستفزها.
- أن أشكره وأكافئه إن ساعدني في أمور المنزل.
- هل أريد أن أكون سعيدة؟

كيف يفكر الرجل في علاقته بالمرأة؟

قد تجهل المرأة أن هناك خاصية هامة في شخصية الرجل ينبغي عليها أن تستوعبها بمقتضى طبيعته السيكولوجية وتكوينه الدماغي، فهو يكره الالتزام ويحب حريته لكنه لا يحدد بالضبط مدى هذه الحرية ولماذا يكره الالتزام والانضباط كما تراه المرأة ضرورة في العلاقة الخاصة سواء كانت علاقة حب أو خطوبة أو حتى زواج.

فالمرأة عندما ترتبط برجل في علاقة ما وتبدأ في توثيق هذه العلاقة فإن ذلك يعني أن هناك رابطة جادة قائمة بينهما، لكنه بالنسبة لمعظم الرجال مفهوم غريب وغير مستساغ أن تلزمه المرأة بالزواج منها أو الإخلاص لها، فهي ارتبطت به بنية الزواج والتقاني والإخلاص لكنه لا يعتبر ذلك لزاماً عليه طالما لم يصرح برغبته مباشرة، فهو ربما كان يعاملها كصديقة لا كحبيبة ينوي الزواج منها مستقبلاً، ولهذا تصدم كثير من النساء بعد شوط كبير من العلاقة وهي تنتظر قرار الزواج فتفاجأ أن الرجل أخذ يتملص من العلاقة بالتدرج وعذره أنه لم يعدها بالزواج، وهذا ما ينبغي أن تقهقه النساء جيداً، فلا تتوقع من الرجل الذي أحبته إخلاصاً ووعداً بالزواج ما لم تسأله مباشرة وبوضوح ماذا ينوي من وراء هذه العلاقة؟ حتى تضع النقاط على الحروف من البداية فلا تهاجمه إن اكتشفت أنه على علاقة بأخرى أو يخاطب أكثر من امرأة في وقت واحد، فهو يعتقد أنه غير ملزم بوعده أو عهد لأنه مبرمج على حريته وأن إلزامه بشروط وقيود يضجره، ولهذا عندما تحاصره المرأة بالزواج يهرب لأنه غير مستعد أن يتنازل عن حريته من أجل امرأة واحدة تقيدته وتلاحقه وتحاسبه طالما لم يصارحها بحبه وبرغبته في الزواج منها، ولا تعتمد المرأة على ظنونها وتوقعاتها أو استنتاجاتها الخاصة فتصدم في النهاية لأنه لم يكن يفكر في هذا الأمر على الإطلاق، هذا بالنسبة للعلاقة العاطفية.

أما بالنسبة للرجل الذي يوشك على الزواج فإن أصدقاءه سيلاطفونه بتعليقاتهم



الساخرة قائلين (إن حياته على وشك أن تنتهي، وأنه بمجرد أن يتزوج ستبقيه زوجته في البيت وتحفظ بالمفتاح وسيحرم من لقاء أصدقائه ومن الديوانية وسوف يحتاج إذناً لكي يخرج وأن حرите ستسلب) وغالباً ما تكون استجابة الرجل لسلوك الزوجة التي تلزمه بهذه القيود هو عدم مناقشتها مطلقاً أو حتى المبادرة بالقيام بعكس ما ترغبه.

وهكذا فإن الالتزام بواجبات الأسرة والالتزام بالإخلاص للزوجة يعني حرمان الرجال من حریتهم، فمن الصعب معرفة أية حرية يقصدون لكنهم يعبرون بشكل عائم كقولهم (الحرية في الذهاب والمجيء كيفما يشاءون، وعدم التحدث إن كانوا لا يرغبون، وعدم اضطرارهم لتبرير أفعالهم أو سلوكهم، وأن يحظوا بأكبر قدر من النساء يرغبونه)، لكنهم يرغبون في الوقت نفسه بحب الزوجة ورعايتها والكثير من الجنس.

هذه هي المعادلة الصعبة التي يتعذر على المرأة تقبلها، فالرجل يرغب في كل شيء ولا يريد أن يخسر شيئاً، والمرأة تطالبه بالإخلاص والتفاني لها وحدها والالتزام بقيود الزواج ومسؤولياته، لهذا ينبغي على الطرفين فهم العلاقة الزوجية على أنها أشبه بالتفاوض المشروط فإن أردت يا زوجي الحب والطعام والرعاية والجنس فلا بد أن تقدم لي شيئاً في المقابل وهذا المقابل هو الحب والتفاني والإخلاص والا ستخسرني وتخسر رعايتي وستهيم على وجهك دون هدف.

إن مطالب المرأة في الحقيقة في نطاق حقوقها كزوجة لكنها لا تتوقع مطلقاً أنها تسلب الرجل حریته.. وهنا الإشكالية!

احذري.. اللاعب على الجبلين!

تابعوا معي هذه الرسالة التي وصلت إلى بريدي:

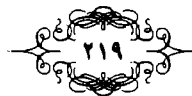
تحابا في الجامعة فتقدم إليها خاطباً لكن والدها رفضه لأنه على غير مذهبها، وعندما يتسا افترقا.

تزوجت ومضت في طريق حياتها، وهو أيضاً تزوج وأنجب وعاش مستقراً مع زوجته ومارس حياته الطبيعية واستغرقت الأحداث والسنون فصارت محبوبته ذكرى. بعد سنوات التقاها صدفة في إحدى المطاعم، لمحا من بعيد جالسة مع ثلة من النساء، لم تتغير مازالت ناعمة ورشيقة، شعر بأن الحب يتجدد، وقلبه يخفق ولا بد من مخاطبتها وبإشارات منه ومحاولات استطاع أن يقترب منها، وطلب منها رقم هاتفها، وبعد تردد مفتعل أرسلت له الرقم.

حدث بينهما الاتصال، وعرف أنها أرملة، فرصة دسمة لا يفوتها مهما كانت الظروف، أعرب لها عن تعاسته مع زوجته وشعوره بالحرمان منها والاكتماء بنار فراقها وبث لواعجه الحارة، وخلجاته العطشى، وأن الله لم يقدر لهذا الحب أن يموت فبعث فيه الروح من جديد وأنه الآن على استعداد للعودة إليها والإبحار معها ضد التيار! وتستجيب له الأرملة الصغيرة المنعشة إلى الحب، مستعذبة كلماته المعسولة، مؤمنة أنهما لبعض، واثقة من صدق مشاعره، وتسخن حرارة الحب فتطالبه بحقوقها لكنه يتوارى خلف الأقنعة بشتى الأعدار، تسأله ماذا تريد بالضبط؟! يجيبها ملهوفاً أريدك قمراً لليلي وشمساً لنهارى ونسيماً عذباً يهفهف على أيامي القاحلة.

أكلت الطعم وهي محمومة بحرارة الحب فقبلت أرخص عرض، زواج عرفي مؤقت ريثما تنتهي ظروفه العائلية، ويفرقان معاً من نبع النشوة المتكتمة، شهر، شهران، وهي تأمل أن يأخذ قراره، يتباعد عنها، يبرد، علمت زوجته صدفة حينما وقعت على هاتفه والرسائل الساخنة فانفضح سره، جن جنونها، قامت ولم تقعد، فهجر المحبوبة واحتفظ بزوجه.

هذا هو الفيلم الكاذب الذي ينطلي على النساء، هو فخ ستقع فيه كل امرأة ما لم تكن حذرة.



كيف تجددان الحب؟

يحدث بعد مرور سنوات من العلاقة الزوجية أن يفتر الحب وينطفئ لهيبه ويشعر الطرفان أنهما مستغرقان في الملل ويفعلان أنهما يحتاجان إلى أن يبتعدا عن بعضهما البعض بين فترة وأخرى، فالدكتورة (ماري ستوبس) الخبيرة في العلاقات الزوجية تقول:

عندما تسأل الرجل ما هو أصعب شيء عليه في الحياة الزوجية؟ سيجيب بكل شفافية وإخلاص وبأسف شديد (القرب الدائم)، وهذا ما يندر أن تعرفه الزوجة معرفة تامة خصوصاً إذا كانت شديدة التعلق بزوجها، كثيرة الالتصاق والالتحام به.

والزوج المحب لزوجته يخفي عن زوجته ملله من القرب الدائم منها ورغبته في الحرية والسفر والبعد والتجوال حفاظاً على مشاعرها، فالشوق الكامن والحب المدفون تحت رماد الألفة والعشرة سوف يلتهب مجدداً إذا ما سافر الزوج بغية الحصول على بهجة العودة اللذيذة وإحياء الافتتان السحري بالاقتراب من شريكته المحبوبة، والرغبة المشتعلة في الاتحاد المقدس ورؤيتها بعين العاشق المتدله، إذ يكون لقاء الزوجين بعد الفراق بهيجاً وساراً وستلاحظ الزوجة أنها متلهفة ومتقربة إلى زوجها بحرارة الخفقة الأولى.

فهذه الحرية والحاجة إلى الوحدة أو الابتعاد ضرورية جداً لتفادي الخلافات والمشاحنات التي تحدث بين الزوجين نتيجة القرب الدائم والالتصاق الشديد الذي يشعر الطرفين أنهما يتظاهران بالسرور والبهجة تكلفاً، وفي الواقع هما مضغوطان، نافرين من بعضهما لفرط الملل، ولسوء التقدير لحاجات كل فرد منهما فالعشرة لا تسوء والرباط لا ينحل عندما يبتعدان بين فترة وأخرى عن بعضهما أو ينعزل كل منهما في حجرة ليمارسا حاجتهما إلى الوحدة أو القراءة أو حتى التأمّلات، فإن العودة تشعل شرارة الشوق مجدداً.

فبعض النساء يرفضن أن يتركهن الزوج ليذهب إلى أصدقائه ويفضبن إن انغزل ليمارس هواية أو ليقرأ الجريدة، فالزوجة هنا تعنفه بشدة وتتهمه أنه قد مل منها وفرط بوحدتهما الخاصة، وقد يلبي الزوج رغبة زوجته بالالتصاق الدائم بها ويتظاهر بالرضا والسرور لكنه في داخله نافر وغازب، وقد ينفس هذا الغضب بأقل تماس يقدر حرارة الخصام إن تراكم هذا الضغط سيؤدي بالتأكيد إلى برود العلاقة وفتورها.

فالزوجة الذكية التي تقيس باستمرار درجة حرارة الحب في علاقتها بزوجها، تحرص باستمرار على أن لا يدخل الملل قلب زوجها بحكم القرب الدائم وتفكر بشكل إيجابي أن إعطاءه فرصة للحرية معناه إشباع فطري مؤقت يحتاجه الرجل بين فترة وأخرى لأنه حتماً سيحن لها ويعود مشتاقاً لها، وهي في المقابل تنتهز فرصة غيابه لتلتقي بصديقاتها وتمارس أنشطتها الانفرادية وتعيش عالمها الخاص لوحدها، فترجع بعد هذا الفراق المؤقت في مزاج هادئ ونفس مطمئنة، فمن الخطأ اعتقاد بعض الزوجات أن سفر الرجل وترحاله في بعض الأحيان خطر يهدد علاقتهن وينذر بخيانة زوجية، بل هو وضع طبيعي في صميم تكوينه الذكوري وحاجة فطرية لوقراتها الزوجة من هذا المنظور لطردت عن علاقتها شبح الملل والبرود.

غرفة النوم وسرّ السعادة

غرفة النوم هي المستقر المريح للزوجين والسكن الدافئ الذي يجمعهما في هدأة الحب، لهذا احرصى أيتها العروس على الاهتمام بهذا الفردوس فهو مكان الانصهار العاطفي والتلاحم النفسي بين جناحي الدفء والحنان فأليك هذه الوصايا:

- حاولي اختيار ألوان دافئة، هادئة، لاستجلاب الراحة والاطمئنان، فاللون الوردي ومشتقاته، البنفسجي بدرجاته، الأخضر الفاتح والترابي، هذه الألوان مريحة للعين، تتفاعل مع الإنسان فتحدث فيه حالة من الخدر والسكن، وابتعدي عن الألوان الصارخة التي توتر الأعصاب.
- ضعي ركناً صغيراً يضمك مع الزوج، طاولة صغيرة مع مقعدين ومفرش جميل بألوان الطبيعة مع شمعدان بذوي شمعة معطرة تلطّف من أجواء الغرفة وأصيص ورد طبيعي، واحرصي على استبداله بين فترة وأخرى، فإن إضفاء الرومانسية والشاعرية في غرفة النوم محط استجلاب قلب الزوج وراحته.
- دائماً عطري الغرفة والفراش بالبخور وغيرها من العطور ذات العبق الزكي.
- احرصى على الإضاءة الناعمة، الناعسة، فوضع أبجورتين على طرفي السرير وبحجم صغير أمر مهم جداً لأنه يضيف على الغرفة مناخاً حالمًا ومثيراً.
- لا تضعي في غرفة النوم أي جهاز كهربائي يسبب القلق والتوتر والإزعاج كالتلفزيون أو الكمبيوتر.
- في وقت النوم ارفعي فيشة الهاتف كي لا تنزعجان من رنينه، فهذا الوقت ملككما الخاص وهو وقت راحتكما.
- تفنني في تغيير ملاءات السرير والشراشف منتهزة المناسبات السعيدة، كعيد زواجكما القادم، أو عيد ولادتك، أو الأعياد الأخرى، ويمكن وضع بعض اللمسات الجمالية كعمل مساند بشكل قلوب حب وبألوانه جذابة.

- حاولي أن تكون غرفة النوم معزولة عن صخب الأولاد مستقبلاً وبعيدة عن الصالة والتجمع العائلي، ولا بد أن تكون في مكان هادئ ومنعزل لما لها من خصوصية شديدة.
- احرصي أن تكون الستائر سميكة تحجب الرؤية فلا يمكن لأي طرف خارجي طفل أو خادمة أن يتلصص أو يسمع ما يدور داخل غرفة النوم.
- اعلمي كل صباح على تهوية الغرفة عبر فتح النوافذ ليدخل عليها نور الشمس والهواء.
- غرفة النوم مملكتك الخاصة وبيت الحب فاهتمي لوحدك بنظافتها وترتيبها، لما لها من الخصوصية والحميمية، فامنعي الخادمة من دخولها وتنظيفها، قومي بهذه المهمة بنفسك.
- اختاري السرير المريح ووسائد الريش لنوم مريح، وراعي أن يكون ارتفاع السرير ارتفاعاً متوسطاً على أن يكون واسعاً غير ضيق.
- لا تكثري من الإكسسوارات والزهريات في غرفة النوم، يكفيك وضع (الشيزلون) عند حافة السرير للقراءة والاضطجاع.

اقرئي علاقة الرجل بأمه!

أكثر العلاقات قوة وتأثيراً في حياة الرجل هي علاقته بأمه، فهي أول علاقة تركز عليها مفاهيمه وأفكاره اتجاه المرأة، فإذا كانت علاقة الرجل بأمه سليمة وصحيّة من الناحية النفسية ستكون علاقته بزوجته جيدة ومثمرة، وإذا كان الرجل من صنف (دلوع ماما) بحيث تشبّع تدليلاً واثكالية فهذا يشير إلى علاقة سلبية مع زوجته في المستقبل لأنه لن يتحمل مسؤولية الزواج وسيتوقع من زوجته معاملة شبيهة بمعاملة أمه.

فالزوجة الذكية هي التي تقرّ علاقة زوجها بأمه قراءة ذكية لتعرف كيف تعامل زوجها وتكسب وده، فمثلاً الرجل الذي أسرفت أمه في تدليله سيُتعب الزوجة لأنه سيتصرف بشكل طفولي وغير واع ولن يقدر جهودها أبداً، سيلقي بثيابه على الأرض وسيفاجئها بمواقف طفولية تعبّر عن عدم نضوجه، وإذا كان الزوج قد نشأ داخل أسرة مفككة حيث أساءت أمه إلى أبيه أو هجرته ستدفع زوجة هذا الرجل أخطاء امرأة سبقتها في حياة زوجها وهي (أمه)، وإن كانت الأم ذات علاقة طيبة ودافئة مع الأب فتستفيد الزوجة من هذه العلاقة لأن زوجها قد تشكّلت في ذهنه صورة طيبة عن المرأة.

فالرجال يميلون لمقارنة علاقاتهم مع النساء بعلاقاتهم مع أمهاتهم، وهذا لا يعني أن تستسلم المرأة إلى واقعها السيئ وتفقد الأمل لأن صورة الأم السلبية في الماضي تراودها كشبح مخيف في حياتها، بل يمكن تعديلها وعلاجها بجراحات الحب والتفاهم والصبر، فالعاطفة الرومانسية لدى المرأة هي بحد ذاتها قوة مؤثرة على الرجل ربما أكثر من عاطفة أمه.

الحب ينشط الهرمونات

«يحتاج الإنسان إلى لحظة دفء صافية تنعشه وتذيب ثلوج حياته، فالإحساس بالحب حاجة فطرية يتلهف عليها الصغير والكبير، لأنها الغذاء المعدل للسلوك السوي» فالسعادة في الحب معناها أن ذلك الإحساس العميق العظيم قادر على جعل الجسد يتأثر بشكل إيجابي، فالخلايا تتجدد، والدم يضخ بفعل انتظام ضربات القلب، والرئتان تتسعمان لمقدار أكبر من الهواء، وبالتالي فكل هذه الحيوية والانتظام ومعها الإحساس بالراحة يجعلان الإنسان السعيد في الحب أصح».

د. فوزية الدريع- من كتابها (سؤال في الحب).

ويقول الباحث «كابلن»: «إذا كان الإنسان سعيداً في الحب قام هذه الجزء بإعطاء إشارة للبدن ليفرز كمّاً من الهرمونات الأنثوية والذكورية أكثر ويفرز هرمونات معينة مسؤولة عن هذه النضارة».

ويقول الباحث «ليبواتيز Liepowitz» حيث درس كيميائية الحب بعد حدوث التحريض الدماغى: إن الحب الجيَّاش يجلب ثورة وانتعاشاً عاطفياً يشبه التصاعد الحادث من مفعول مادة «أمفيتامين»، وهذه المادة ضمن مجموعة مادة nylethy lamire phe وهذه المادة المسؤولة عن انتعاش المزاج وخلق طاقة الحب.

ويرى «كابلن» أن الدماغ مسؤول عن تحريك كيميائية الجسم، ففي حالة الحب والشهوة يعطي الدماغ إشارة للجسم يحرض فيها الخلايا لإفراز مادة الأندروفين، وهي مادة تشبه في تأثيرها مادة المورفين في الدم. كذلك يؤكد «كابلن» أن مراكز الشهوة الجنسية مرتبطة بمراكز الألم واللذة، وفي حالة الحب تفرز هذه المادة لتجعل الإنسان يعيش نشوة الحب والسعادة.

هذا هو مفعول الحب في الإنسان، في حين يعمل الجفاف العاطفي على ذبول الإنسان وفتوره.



ففي خضم انشغال الزوجين بالحياة المادية يهملان وبشكل غير مقصود مشاعر العاطفة ويخسران اللحظات الممتعة دون أن ينتبها، فلغة التواصل تخبو، ولا حديث سوى همّ الأولاد ومسؤوليات البيت، فالعلاقة الحميمة تبرد والحب الرومانسي ينطفئ، كل شيء مع السنين يتآكل، فتهمل الزوجة جمالها وتنسى رونقها، عذوبتها، رقتها، الأنثى الحبيبة تغدو أمماً قاسية وضجرة، المرأة هي التي تشعل فتيل الحب وتجذب الرجل حينما يتدفق منها الحنان الدافئ والاستضعاف اللين والسلوك الهين وتبدع في فنون المخذع وتنشط في احتواء المشاكل والمنغصات وتقدر الشريك وتشكره وتثني عليه وتتصبر وتغفر وتعفو، فهي من تخلق عوامل الحب وتحرض أسبابه.

هكذا اقتضت فطرة المرأة فهي الرحم للطفل، والرحمة للأسرة، ومنها يتكاثر المجتمع البشري، فما الأرحام إلا من الرحمة والتراحم، هي مصدر الحب وإشعاعه، هي منبع الفضائل والأخلاق إذا أحبت واستقرت، هي من يعول عليها في الشدة والمحن لأنها البلم للجرح والدواء للداء.

الحب يعني شحنات عاطفة وذرات أحاسيس، طاقة إيجابية تؤثر في الرجل الشديد فتلينه، وفي البخيل فيسقط كفيه، وفي القاسي فيرق قلبه، وفي الجبان فتكسبه شجاعة، الحب يصنعنا ويبلورنا ويدخل في أجسامنا كأقراص مشاعر فيقلب معادلة الهرمون وينشطنا ويجدد جلدنا.
فوجدنا من يملك إنعاش هذا الحب أو إطفاءه.

العاشق الإلكتروني

الإنترنت تحديداً عالم مليء بالإثارة والدهشة، ففيه جوانب كثيرة تستقطب الإنسان حيث المنفعة والمتعة والتسلية، لكني هنا أخصص قضية العلاقات السرية المحرمة التي تدرج تحت عنوان الدردشة في الغرف المغلقة وما يتبعها من وسائل متطورة تدفع الإنسان إلى ممارسة مشتبهاته بعيداً عن كل رقيب وحسيب.

فقد اشتكت لي كثير من الزوجات إدمان أزواجهن على المواقع الإباحية والمحادثات العاطفية المثيرة عبر هذه الشبكة العنكبوتية الساحرة، فهناك قصص عاطفية وخيانات زوجية ووعود كاذبة وعهود سراب نمت وتغذت عبر هذه الأجهزة الخلابة التي ترسل دقات القلوب ونبضات الشهوة ولهب الأشواق عبر عوالم مفتوحة وفضاءات مكشوفة لا قيد عليها ولا شرط.

فالرجل المحبب وغير المشبع عاطفياً وجنسياً، غالباً ما يدمن على الإنترنت إذ يجد فيه متنفساً لكبته وحرمانه ووسيلة للهروب من العلاقة الحميمة الرتيبة التي لم تسع فيها الزوجة إلى كسر الروتين وتجديد أساليب الإثارة، فالإنترنت أسهل وأسرع طريق إلى الخيانة والتفنن في الإشباع التي يحرم منها الرجل بسبب فقدانه الدفء والحميمية، فهناك خلف الشاشة تنتظره خيليات من كل شاكلة ونوع تقدم له كل أنواع المتع الرخيصة وبأساليب والفتن التي يرغبها كحلم افتقده في حياته الواقعية، وهنا تكبر الفجوة بينه وبين زوجته وتندلع نيران المشاكل التي تنهش وتحرق ما تبقى من وثام في هذه الرابطة المقدسة، ففي هذا العالم المفتوح تتعدد صنوف الجمال الصارخ واللذة الوهم، وكثير من الرجال انطلقوا من الشرق إلى الغرب شوقاً إلى تلك الشقراء التي كانت تؤانسهم في خلوة الليالي عبر الشاشة فعززت خيالاته المريضة وأوهام الحب المدمرة للذائقة الفطرية، ناهيك عن الصور الإباحية التي تحبب الرجل حينما يقترب من زوجته البسيطة في الجمال والإثارة فينتابه نوع من البرود والنفور من العلاقة الحميمة والطموح الأعلى للنموذج المثير

الذي لا يتوفر إلا عبر هذه الشبكة، ومن هنا كثرت حالات الطلاق والمشاكل الزوجية والكوارث الأسرية، وقد أكدت الدراسات أن الرجال غير الناضجين عاطفياً والذين يعانون من عدم التوافق مع أنفسهم هم الأكثر إدماناً على علاقات الإنترنت، فتجدهم في الغالب عصبيون، مزاجيون، مكتئبون، سريعو التهيج كثيرو السرحان والسهر، بل ويفتقدون الشهية للأكل، وربما كان هناك خلل كبير حتى في أدائهم الوظيفي، هؤلاء يقعون في براثن هذه الشبكات بصورة أسهل وأسرع من غيرهم ويظلون أسرى للنماذج الوهمية التي تباع الحب الرخيص عبر الكلام المعسول والأجساد الاستعراضية المفخخة بالشر والفتنة.

هل الرجال مزاجيون؟

كُتبت لي زوجة حديثة الزواج بأنها لم تفهم بعد طباع زوجها وتصرفاته المتناقضة، فهو يبدو في بعض الأحيان عاطفياً، حميماً، رومانسياً، يسمعها بكل اهتمام، وفي أحيان أخرى يتجاهلها ويهملها بل يتدمر منها حينما تريد محادثته في أمر من الأمور، فتشعر بالإحباط، لأنها تظن أن زوجها لم يعد يحبها كما كان في أيام الخطوبة، وأن الرومانسية والعواطف الجياشة خبت وفترت وهي لا تجد تفسيراً لتقلباته.

في الحقيقة أن أكثر النساء يخطئن في فهم الرجل لأنهن يجهلن تكوينه وطباعه وشخصيته، فالرجل عندما ينشغل في أمر ما إلى حد أن ذهنه وفكره منصرف بشكل مكثف ومركز فيه فإنه لن يسمع زوجته ويفقد اتصاله بها وتسلخ حواسه إلا بالشيء الذي استحوذ ذهنه.

فإذا أرادت الزوجة إحياء ليلة رومانسية مع زوجها أو مفاتحته في مشكلة ما فعليها اختيار الوقت المناسب لجذبه لأنه إذا كان منهمكاً بحب وحماس في نشاط ما أو مشروع أو موضوع ما وحاولت التحدث إليه فإنها ستضيع وقتها سدى، وستجد نفسها في النهاية تتحدث إلى نفسها وستغضب وستفسر موقفه على أنه تجاهل واهمال، وستساءل مدهوشة ما الذي غيره؟ بالأمس كان ودوداً، محباً، لطيفاً، مهتماً بي، واليوم جاف، بارد، لا يعيرني أي اهتمام.

فتظن أنه مزاجي، وفي الواقع تحتاج المرأة أن تصرف انتباهه أولاً عما يفعله لكي يركز معها وإلا ستشعر بالإهانة والجرح وستسحب غاضبة.

فالرجل كما تشير الدراسات يعيش انقساماً ذهنياً بطبيعته الخلقية، فعندما يكون انتباه الرجل منصرفاً تماماً لشيء آخر سلفاً، لن يسمع أي كلمة تقولينها له، ولن يفكر في الاتصال بك أو تخصيص وقت معك لقضاء سهرة رومانسية، وهذا

لا يعني أنه لم يعد يهتم بك ولا يعني أيضاً أنه يفضل العمل عليك، أو أنه يعتقد أنك لا تستحقين اهتمامه وانتباهه، بل ببساطة يعني أنه منهمك في نشاط ما قبل أن تدخل في مجال رؤيته، فالرجل يفصل كل حواسه عما حوله عندما يركز على شيء واحد بشكل تام.

بكل بساطة توقفي عن اعتبار عدم انتباه الرجل لك على أنه إهانة لك أو حالة مزاجية فتغرقين في قاع من الأفكار السلبية والعدوانية، وتعتقدين أنها بداية النهاية لعلاقتك العاطفية، وأنه لم يعد يحبك، الفكرة أنه حول تركيزه لفترة مؤقتة نحو عمل ما أو فكرة ما، وما عليك إلا الانشغال بأمور أخرى ريثما يعود لك بذهنه وحضوره فيكون الاتصال ناجحاً وفعالاً.

ولهذا تلاحظ أغلب الزوجات أن أفضل حالات رجالهن في أوقات الإجازة حيث يوجهون جل اهتمامهم وتركيزهم نحو الأسرة فيكون تفاعلهم حميماً ودافئاً.

وسطاء الشيطان

زوجان مختلفان قد بلغ خصامهما الذروة، فما هي مشكلتهما التي عرضاها علي لأفضل بينهما؟!

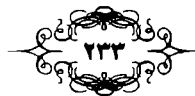
• بيادر الزوج متهماً زوجته:

اكتشفت مؤخراً سلوكاً شائناً ومعيباً جداً، حيث كانت تضع تحت وسادتي أوراقاً رسم عليها طلاس وعبارات يرفضها ديننا الحنيف، فأنا مندهش كيف تجرأت على الذهاب إلى المشعوذين والدجالين ودفع مبالغ مقابل وعود وخزعبلات لا تسمن ولا تغني من جوع.. فهل تعتقد أنني سأكون خاتماً في أصبعها كما أوهموها؟ ألم تخش الوقوع في المشاكل خصوصاً وأن هؤلاء لا دين لهم ولا ضمير، وأتساءل لم تفتي أسرارها الخاصة لهؤلاء؟ وماذا استفادت من كل هذا سوى نفوري واهتزاز ثقتي بها؟

• الزوجة باكية تدافع عن نفسها:

إنها ليست أعمالاً سحرية وشعوذة بل أحجية مضممة بالآيات الكريمة ظننتها ذات نفع وتأثير على نفسيته النافرة مني ومزاجه السيء، فقد أرهقتني الظنون والوساوس، فصمته وعزلته جعلتني أشك أن في حياته امرأة أخرى، ولفرط ما نسمع من خيانات صرنا في وساوس دائم وقلق وخوف، فأرجو أن يفهم حقيقة نيتي ووحدتي حينما يهجرني لأيام والشيطان يعبث برأسي، أنا أعتذر لأنني ما فعلت ذلك إلا بحسن نية، صحيح أنني اتخذت الوسيلة الخطأ لكنني أضمر داخلي الحب الكبير له.. فأعتذر عن فعلتي وأرجو منه أن يصارحني بما يضايقه فلا يتركني أتخبط في شكوكي ووساوسي.

قلت لهما - ولكل امرأة تسلك هذا الطريق - أن هؤلاء هم (وسطاء الشيطان) الذين يستغلون سذاجة بعض النساء ليستدرجنهن إلى مستنقع لا خلاص منه.. وقصص مأساوية حدثت لبعضهن كان الثمن فضيحتهن وطلاقهن.. وهناك استشاريون متخصصون في قضايا الزواج يمكن أن يلجأ إليهم الأزواج والزوجات في حال تعثرهم في الحياة الزوجية.



العلاقة الحميمة الناضجة

العلاقة الحميمة الناجحة غالباً ما تكون مدفوعة بالحب والاتحولت إلى ممارسة جسدية فسيولوجية تنقضي، فيدير الزوجان ظهرهما لبعض دون أن يكون هناك ارتواء روحي ونفسي وعاطفي يجدد الالتحام ويضفي عليه مزيداً من اللذة.

إذن الحب هو وقود العلاقة الحميمة المثالية والتي تعبر عن نضج الشريكين الفكري والعاطفي.. فما هو الحب وكيف نفهمه بالمعنى الشامل؟

الحب هو إنكار الذات وعدم الإنانية والرغبة في التضحية من أجل إسعاد الآخر، وهي القاعدة والركيزة للزواج الناجح، ففي دائرة العلاقة الروحية المبنية على الحب يحصل كل من الطرفين بطريق التضحية على أضعاف ما يتنازل عنه في سبيل راحة رفيق حياته وسعادته، فعندما يضحى الزوج مثلاً ببعض رغباته وملذاته إرضاءً لزوجته وإسعادها سوف تلتقط الزوجة هذه الموجات لتترجمها بدورها إلى رد فعل إيجابي يتمثل في إنكارها أيضاً لبعض أهوائها التي لا تتفق ورغبات زوجها، فهذه الروح إن سادت بينهما توثق وصالحهما بوثاق الحب والسعادة والرضى.

فالتضحية لا تصدر إلا عن الحب، والحب ليس بمشاعر وانفعالات رومانتيكية كما يحلو للبعض أن يصفها مستنكراً على اعتبار أنها أمر خيالي غير واقعي في الزواج، والعكس صحيح لأن الحب يترجم هنا بشكل عملي حيث يمتص الزوجان المحبان ظروفهما المادية الصعبة ومشاكل تربية الأبناء ويقتسمان مسئولية الحياة ويحتويان المصاعب بطاقة الحب الذي يجمعهما معاً، وهنا نفهم أن الحب الحقيقي هو الذي يصمد أمام المشاكل وتزیده سنون العشرة وثوقاً ورسوخاً لأن الشريك يستوعب شريكه كاملاً بعيوبه وحسناته فيتحمل ويصبر معه على تقلبات الزمن حياً وطواعية.

بينما الحب السطحي هو الذي يتبدد بسرعة فور انطفاء الرغبة أو عندما تتعثر العلاقة الزوجية وتصادفها بعض العراقيل ليكتشف الشريك أنه أمام صورة مغايرة

عن الأصل الذي رسمه في واهمته فتحدث الخلافات المستمرة المعكرة للزواج، ويتضح معنى الحب الحقيقي في العلاقة الحميمة فهو الملهم للنشاط الجنسي أي المؤجج للرغبة والمعرض للممارسة، فما هو الاختلاف الذي يحدثه الحب ولا يعرف المتزوجون حقيقته إلا بعد أن يمضي بهم الزمن، فالممارسة الجنسية قد تشبع الشريك حتى لو لم يكن محباً لشريكه ولكن من الناحية الجسدية المجردة فحسب، إذ هيأت الطبيعة الإنسان لممارسة العلاقة الجسدية لاستمرار النوع، ولكن الارتواء في هذه الحالة يتم بمجرد انتهاء العملية لأنه حاجة فسيولوجية بحتة يستخدم فيها كل طرف جسد الآخر دون حب فيكون ممارسة جسدية محضة ثم لا يشعر الشريك بعد أن ينتهي بأي ميل لرؤية شريكه أو حتى التحدث معه، ولكن حينما يكون النشاط الجنسي تعبيراً عن الحب بين الزوجين تتعمق المحبة المتبادلة فتتعانق الروحان، ويتصل العقلان، ويتحد القلبان، وتتأجج الرغبة في الوصال مرة أخرى أسرع مما تتجدد لدى غيرهم ممن لا تضمهم عاطفة الحب، وهكذا يتجدد الحب والانجذاب بين هذين الزوجين المتحابين ويعمر قلباهما بالبهجة والسعادة طوال السنين فلا يعرفان الانطفاء والبرود أبداً.

متى يشعر الزوجان بالأمان؟

طبيعة المرأة وفطرتها تقتضي أن تنفس عمّا بداخلها، وتنطلق في حديثها، وتعبّر عن ضيقها وحزنها لأنها عندما تفرغ الشحنات السلبية داخلها إنما تشعر بنوع من الراحة والإحساس بالأمان، فمن الخطأ جداً أن يطلب منها الرجل أن ترتب أفكارها بشكل منطقي وتتحدث بنفس أسلوبه لأن ذلك يسير عكس مكوناتها الفطري، ولهذا ترى للمرأة رفيفقات وصديقات تتحدث إليهن عن مشاكلها وهمومها اليومية في اللقاءات التي تلفت نظرنا في المقاهي حيث تجد دائماً حلقة من البنات أو حلقة من النساء أو اثنتين، فإنهن حينما يتحدثن يتحقق لهن الأمن العاطفي لأن المرأة للأسف حينما تطلب من زوجها أن تتحدث معه يعتقد على الفور أنها ستخبره بأنه اقترف خطأ، وعندما تتحدث عن مشكلات تعاني منها فإنه يفترض خطأ أنه قد أخفق في إسعادها، وإذا أرادت أن تتحدث حول علاقتها به فإنه لا يدرك أنها تحاول فقط أن تستعيد روحها الأثوية ثانية بل يعتقد أنها تحاول تغييره أو انتقاده.

أما بالنسبة للرجل فالأمر مختلف، فإن وصوله إلى تحقيق أمنه وأمانه لا يكون إلا بالصمت والعزلة لأنهما يعبران عن مكنونه الغريزي، لأنه في صمته هذا يستطيع أن يرتب أفكاره ويضع خطة للتصرف في المواقف، فالضغوط اليومية تتبدد والمشاكل تتسرب بحكم فسحة الهدوء والتفكير المنفلق على الذات لأنه بعد ذلك يرجع إلى أسرته وقد فك أغلال الوحدة التي لفته بغطاء الأمان.

ولهذا على الطرفين فهم طبيعة كل منهما وهي أن يستمع الرجل إلى المرأة جيداً ويصادقها على حديثها دون أن يقدم لها حلولاً فهي حينما تتضايق تحب أن تتحدث ولا تطلب إلا الزوج الحنون الذي يصفي دون مقاطعة أو تأنيب وملازمة فإنها بذلك تشعر بالأمان العاطفي.

وعلى الزوجة أيضاً أن تترك زوجها في صمته، في خلوته ولا تلح عليه وتلاحقه لتعرف سبب صمته وتكدره لأنه لن يتكلم إلا بكلمات قليلة، فلتحترم وحدته التي تبلور له الحلول لمشاكله لأنه سيرجع بعد ذلك منشراحاً سعيداً بعد هذه العزلة.

عندما يدخل الرجل في علاقة عاطفية أخرى

أغلب الدراسات العلمية تثبت أن للرجل قابلية فطرية على التعدد سواء بالطريقة الشرعية أو اللاشرعية، فهو يتزوج من امرأة ويحب أخرى ويصادق ثالثة، وتتفاوت مشاعره من امرأة إلى أخرى.

لكن الذي تغير على مر الأزمنة وضع المرأة، فزمان جداتنا وأمهاتنا كانت المرأة قعيدة دارها تعتمد كلياً على زوجها اقتصادياً ونفسياً، ناهيك عن البيئة المتحفظة التي تردع المرأة عن الطلاق أو العودة إلى أسرتها فهذا أمر مستقبح في نظر العرف، ومن هنا لم تكن متطلبات الزوجة في الماضي معقدة وشائكة، فالإشباع الأولوية تكفيها، ولهذا فهي تتحمل زوجها وتتصبر لأنه ولي نعمتها والمسؤول الأول والأخير عنها ولا ملجأ لها غيره، وهكذا سارت الحياة دون أن تطالب بشيء من الرومانسية أو الحب والاهتمام النفسي والحوار الفكري أو التوافق الجنسي، حتى أن الكثير من الزوجات لم يكن يعرفن إحساس الذروة لأن ثقافتهن محدودة وفي سياق التقاليد الصارمة المفروضة عليهم، ولم تظهر على سطح العلاقة الزوجية مشكلة الخيانة الزوجية أو مفهوم الخيانة بالمعنى الشائع الآن، لأن الزوجة لا تجرؤ على محاسبة الرجل طالما يوفر لها مستلزمات الحياة، ناهيك عن الجو العام الذي لم يفتح بعد على ثقافات الغرب ودخول مفاهيم وقيم مختلفة، فالرجل لا يجد أية صعوبة في خوض علاقات عاطفية خارج إطار الزواج أو الانجرار وراء المتع الجسدية طالما كانت المرأة تحتاجه اقتصادياً وتعتبره المعيل الأول والأخير الذي تستند عليه، ومن هنا نادراً ما كنا نسمع عن حالات طلاق، حيث تعتبر المطلقة في ذلك الزمن عاراً وندساً تتحاشاه الأسر المحترمة.

المشكلة الآن تبدو أكثر وضوحاً وتأخذ أبعاداً اجتماعية متشعبة، لأن المرأة اليوم تختلف عن المرأة في الماضي، المرأة في هذا العصر خرجت إلى سوق العمل،

وشاركت زوجها في الإنفاق على الأسرة ومطالبها بالتالي ليست بذات المطالب لأختها في أمس، إنها اليوم تبحث عن تعويض لهذا الجهد الذي تبذله كالرجل لأنها قامت بجهود مضاعفة، فالبيت ومسئوليات الأولاد والعمل ترهقها، وهذه الرسالة ينبغي أن يفهمها الرجل جيداً وهي أن يمنحها العاطفة والحب وفي ظل مناخ رومانسي، وأن تكون لهما خصوصية وتوحد وإلا دخول طرف ثالث معناه شرح لهذه الخصوصية وإفساد لمعنى الحب والإلا لإجراءات التي سوف تتخذها الزوجة تعسفية ورد الفعل سيكون قاسياً، إما الطلاق أو الخلع أو الدخول في حرب لا يهدأ سعارها، لأنها الآن قوية ومستقلة اقتصادياً وتعتمد على نفسها وعلاقة عاطفية جديدة لزوجها يمكن أن تفتضح عبر مصادرها الخاصة وتبعات هذا الأمر على الأولاد وربما يجر الأسرتين خصوصاً وأن بواعث هذه النزعات مستمدة من الانفتاح على العالم والفضائيات وعروض المسلسلات والأفلام وضعف الوازع الديني.

هناك منطقة فارغة تقع بين الماضي بتقاليده وسذاجته وبين الحاضر بنزقة وطيشه، هذه المنطقة هي الوعي والاستناد على المنهجية الصالحة التي تقنن العلاقة الزوجية بشكل متزن بحيث يستقر الزوجان عاطفياً ونفسياً ويتمثل ذلك في ديننا الإسلامي بالتأكيد.

لماذا يهمل الرجل أسرته؟

تشتكي (سناء)، منذ مدة إهمال زوجها لمواعيد طبيب طفلتها الصغيرة، صمته الدائم، ضجره، عزلته، برود العلاقة الحميمة، وأدركت بعد حين أن ثمة مشاكل يعاني منها زوجها في وظيفته، فقد غبن حقه في الترقية وأن مسؤوله يناكفه باستمرار وأن السنين تمضي وهو محلك سر، ليس ثمة تقدم في عمله أو نجاح يكشف غمته، ولهذا فهو دائم التفكير في عمله، كيف يطور نفسه؟ كيف ينجح؟ ولفرط التفكير نسي أن يعيد ابنته من الروضة فذب الشجار بينه وبين زوجته.

فهل الزوج معذور في إهماله؟ أم أن سناء مخطئة في تدميرها غير المبرر؟ في الحقيقة كلاهما معذور، فالرجل وبالفطرة يعتبر عمله قضيته الأولى في الحياة لأنه المسؤول عن الإنفاق، والعمل هو الذي يحقق ذاته ويشعره بالنجاح، والأهم أنه يعبر عن حبه لأسرته بتوفير مستوى معيشة لائق، والمرأة معذورة أيضاً لأنها لا تفهم طبيعة الرجل وتعتقد أنه يعيش بعقليتها وتفكيرها، ولا تستوعب أنه حينما ينغمر في قضية العمل ينصرف عن شؤون أسرته، لكن هناك طرق ثلاث مهمة يمكن أن تجذب الرجل إلى أسرته والالتفات إلى زوجته، منها:

١- النجاح:

عندما ينجح الرجل في عمله ويشعر بالرضى عند مغادرته العمل فإنه من السهل عليه نسيان مشكلاته والاستمتاع بدفء العائلة.

٢- تشتيت التركيز:

ولكي ينسى الرجل المشكلات التي يواجهها في يوم عمله فمن الممكن أن يتشتت تركيزه في التفكير في العمل بالجلوس أمام التلفاز أو قراءة كتاب أو جريدة أو القيام بأي نشاط آخر لا يستلزم التفكير.

٣- الاستحسان:

إن الوسيلة الثالثة لانتقال الرجل من مناخ العمل إلى دفاء العلاقة الزوجية هي أن يعود إلى بيته متوقفاً دعم واستحسان زوجته وتشجيعها وتقديرها.

كيف أجذب زوجي

بعثت لي زوجة رسالة تشتكي فيها برود زوجها وانطفاء حماسه في العلاقة الحميمية رغم أنهما حديثا الزواج، فهي تحبه جداً وقلقة على حياتها وتخشى أن يكون هذا مؤشراً لنهاية العلاقة، وتسأل كيف أجذب زوجي؟ وكثير من التفاصيل التي وردت بالرسالة لا يسع المجال لذكرها.

أعتقد أن السؤال يعتمل داخل كل زوجة في العالم وتتمنى أن تكون لزوجها الحبيبة الأولى والأخيرة، في الواقع هذا السؤال يعتمد على طبيعة الرجل، ثقافته، بيئته التي نشأ فيها، جذوره، عمقه، شبقة، هناك اعتبارات كثيرة ينبغي أن تفكر بها المرأة قبل أن تندفع اندفاعاً ساذجاً لتقليد أسلوب صدقتها في غواية زوجها أو تقرأ من بعض المثقفات الاستهلاكية أو تتقمص شخصيات هزيلة لإشباع ذوق الرجل المريض، كارتدائها زي الخادمة، أو زي أرنب، أو نمرة.. الخ.

إنها لا تدرك أن هذه الأزياء تضرب على وتر الشهوة المجردة بعيداً عن الحب والالتحام الروحي والنفسي الذي يجعل من العلاقة الحميمة إشباعاً كاملاً لكل جوانح وجوارح الإنسان.

هناك رجال يستنكرون ارتداء زوجاتهم هذه الأزياء، أو بالأحرى يتقمصن تلك الشخصيات، ويرغب أن يشاهد زوجته ببراءتها بجمال الوردة النضرة دون رتوش. إحدى الزوجات صرحت لي أن زوجها دفعها إلى التدخين وممارسة بعض الفنون الساقطة حتى أدمنت على هذه الفنون، وأثرت على نفسياتها وسلوكها، فكانت تتقمص دوراً مهيناً لكرامتها بدافع استرضائه، فدفعها حماسها لمشاهدة أفلام خليعة للاستزادة من هذه الفنون!

يجب أن تعرف المرأة أن هناك رجلاً فروقياً ورجلاً تشابهيًا، الفروقي يحب أن يراك متجددة في لون الشعر والأزياء والشخصية، والتشابهي تقليدي يرى كل النساء ذات طعم وشكل واحد فلا يجد في التجديد إثارة من نوع آخر.

وهناك الرجل المحافظ الذي يستنكر تحرر المرأة وانفتاحها حتى في العلاقة الحميمة باعتبار التحرر دماراً لأنوثتها، وهناك الرجل المودرن، العصري الذي يفتخر بالزوجة الاجتماعية المتحدثة اللبقة، الأنيقة، ذات السلوك المنفتح والتي تشبه المرأة الغربية في طلتها.

كثير من الرجال ذو الأصناف والألوان والأمزجة يعيشون مع زوجاتهم وينتظرون أن تكتشف المرأة ميولهم الجنسية والعاطفية فتقع في أخطاء صادمة له رغم أنها بذلت جهداً لإرضائه، وهنا على المرأة أن تصارح زوجها بما يفضل من رغائب وميول وبشكل ودي ولطيف.. وعليها أن تحذر الأوقات التي ينعزل فيها ليفكر في مشكلة ما أو أمر يخص عمله أو أي قضية من صميم اهتماماته لأنه في هذا الوقت مقفل الرغبة والذهن.. وما عليها إلا أن تتشبط أحاسيسه بحنانها، بمرحها ولطفها وظرفها دون الضغط والتقريع.

المهم أن لا تقع المرأة في فخ الشيطان وهو يستدرجها إلى تقليد نماذج مريضة وشاذة قد ترضي رغبة زوجها لكنها تسلب قيمها الروحية وقناعتها بذاتها.

انحراف الزوج

اتصلت تطلب لقائي، وقد شاب نبرتها حزن عميق لأن المشكلة التي ألمت بها مخزية ومحرجة ولا تحتمل التأجيل.. وجاءت في الموعد، شابة في العقد الثاني من العمر في غاية الجمال والأنوثة، محتشمة، متدينة، يطفح النور والبراءة على وجهها الجميل، قالت وهي تختنق بعبرتها:

لقد ظلّمت في حياتي ووصلت إلى حالة من الضياع والحيرة، فقد أرغمني أبي على الزواج من ابن أخيه، ففي الظاهر كان خلوقاً وسيرته طيبة بين الناس، ورفضته في البداية لأنني لا أميل له عاطفياً، ولم تجد الأسرة أن هذا مبرر مقنع للرفض، المهم تزوجنا وهنا كانت الطامة، اكتشفت مع مرور الأيام ميله إلى المعاشرة المنحرفة المنافية للفطرة، كنت أبتلع القصة وأوهم نفسي أن ما يفعله من صميم حقوقه لكنني تعرضت بعد ذلك إلى أمراض وعلل اضطررتي للجوء إلى طبيبة متخصصة نهتني عن هذه المعاشرة، ودفعني إلى الانفصال خشية أن تتأزم صحتي، لم أنتبه في البداية إلى مرضه وحسبته أمراً طبيعياً لدى باقي الرجال حتى أخذت أراقبه وأتابعه لأنني وعيت واطلمت على هذا النوع من المرض، وقعت عليه في إحدى المرات وهو يشاهد فيلماً إباحياً من هذا النوع وصرت أقرف منه وأتقيأ كلما اقترب مني، وأنا الآن وصلت إلى قمة الانهيار وأفكر في الطلاق لكنني لا أعرف كيف أفاتح أهلي في هذا الموضوع المحرج خصوصاً وهو ابن عمي وليس لي سوى أخ أكبر مني وأخت صغيرة وأمي متوفاة.. أخجل الخوض في هذا الحديث ولا أعرف السبيل إلى الخلاص.

أبكتني هذه الشابة بالفعل لأنني وجدت فيها البراءة المحضة والطهر المحض والعفة النادرة، وكيف ينتهك الطهر على مذبح زواج ظالم.. سنة كاملة وهي تترمض على جمر العذاب والمرض ولا من قلب رحيم يحتضنها أو روح تحتويها، أسمع صوتها

الطفولي يهمس في خجل وتردد وأفهم صعوبة البوح وحرص الموقف.. وهنا أشرت عليها أن تعرض قضيتها على محامية وقد باشرت موضوع تفريقها عن زوجها بسرية تامة حيث اطلع والدها على المشكلة، فالتقارير الطبية وثقت تعرضها إلى بعض الأمراض الناتجة عن المعاشرة المنحرفة.

إنها زهرة تقتطف من بستان البراءة وتُرمى على رصيف الحياة فتداس تحت

الأقدام بإهمال!

لماذا تحب المرأة الرجل الناجح؟

عندما يمر الرجل بأزمة نفسية أو عارض صحي فإنه سيجد إلى جانبه زوجة تسليه وتسرب عنه ضيقه مستخدمة كل مهاراتها العاطفية لاحتضانه، أما إذا فشل الرجل في عمله فإنه يفقد زوجته وأبناءه وبالتالي تنهار الأسرة.

هناك حقيقة ثابتة مفادها أن المرأة تميل بالفطرة إلى الرجل الناجح في عمله لأنها تشعر بالأمان النفسي والمادي معه، إضافة إلى استقرار أبنائها وثبات الأسرة على قاعدة راسخة.

فصفة النجاح ليست فقط بالوفرة المادية بل هي قدرة الرجل على خلق فرص عمل حتى وإن كان في أصعب الظروف، قد يكون الذكاء الاجتماعي والعلاقات المتشابكة التي يمتلكها، مواهبه، مزاياه، قدراته، إمكانياته، كلها عوامل قوة تشعر المرأة بأنها مسنودة على رجل قوي ناجح قادر وفي أي وقت أن يوفر لها الحياة المستقرة ولا يعرضها إلى الضياع والانهيار وعوز الحاجة.

فالمرأة تشعر بخيبة أمل كبرى عندما تكتشف فشل زوجها وعجزه وقصوره في الأزمات المادية التي قد تضطرها إلى توفير لوازم الحياة عبر الاقتراض من الناس أو بيع مجوهراتها أو أن تجده يلجأ إليها كأول خيار دون أن يطرق أبواب الرزق الأخرى تحت ذرائع ضعيفة غير مقنعة لها، هذه المرأة لن تحترم هذا الرجل أبداً وستشعر معه بالقلق وعدم الاطمئنان لأنه خيب آمالها في رجولته.

فعلى الرجل الذكي الذي يريد أن يحافظ على صورته المهيبة في عين زوجته أن لا يفكر في الاعتماد عليها حتى وإن عرضت عليه المساعدة فإن فطرة المرأة مبرمجة أن على الرجل قوة، نجاح، معيل، قيم، وإذا اختلت الصورة انطفاً الحب.

قصة حبّ نادرة

هذه قصة حقيقية بعثها لي أحد القراء ويطلب مني نشرها ليقراها كل الذين يعتقدون أن زمن الحب قد انتهى.

حدثت هذه القصة في المملكة العربية السعودية وفي المنطقة الشرقية تحديداً،
وتقول الحكاية كما اختصرتها:

(س) شاب متدين بعد أن تخرج طلب من أمه أن تخطب له إحدى بنات الأسر الكريمة، وبالفعل وقع اختيار الأم على فتاة طيبة صالحة وأقيم حفل زفاف بسيط، تعلق الزوجان ببعضهما إلى حد التوأمة فقد انصهرا في كيان واحد، فالتوافق الروحي والجسدي والعاطفي كان في الذروة بينهما، تمر السنوات وهما منتشيان برحيق السعادة، لم ينتبها إلى إشارات الأهل الذين ينتظرون ولي العهد.. اتضح بعد الفحص أن الزوجة (عقيم) وهنا ألحّت أم الزوج على ابنها ليتزوج من أخرى فإن أراد أن يبقي زوجته الأولى على ذمته أو يطلقها فالأمر راجع له، لكنه ثار وغضب وقال مدافعاً عن زوجته (إنها ولدت لي السعادة، أنجبت لي الحنان والأمان) رغم أن زوجته لم تعترض على زواجه بل شجعتة حباً وكرامة، ومضت السنوات فباتت على الزوجة أعراض مرض تيبين بعد الفحص أنه مرض عضال، حزن الزوج وأظلمت الدنيا في عينيه فأخذها إلى مشفى الملك فيصل التخصصي لعلاجها، وطلب الأطباء إبقائها في المشفى تحت رعايتهم فحالتها تتدهور يوماً بعد يوم، جن جنونه وظل يرهاها ليل نهار، وفكر أن ينقل العيادة إلى بيته وبالفعل أنفق كل ما عنده واقترض وجّهز غرفة خاصة لرعاية زوجته المريضة وأحضر لها ممرضة خاصة تباشرها، أهمل عمله وقد غض مديره النظر عن خروجه المستمر وغيابه لساعات طويلة عن العمل، لبث يرهاها ويطعمها ويسقيها بيديه حتى توفاهها الله في أحضانه في يوم شتوي ماطر، شعر أن قلبه توقف عن النبض وروحه لفظت الحياة، جاءته بعد ذلك الممرضة المكلفة برعاية زوجته بصندوق وقدمته للزوج قائلة:

(لقد أوصتني قبل أن تموت أن أقدم لك هذه الأمانة) ففتح الصندوق ووجد قارورة عطر فارغة وقصاصة ورقة كتبت عليها:

(إنها أول هدية قدمتها لي يا زوجي الحبيب، فقد أحببتك في الله) ووصايا كثيرة منها (إن أمك كانت على حق حينما فكرت أن تزوجك، وها أنا أرجوك أن تتزوج وإذا أنجبت فتاة فسمها باسمي)، ووصايا لأخيها أن يرأف بأولاده قائلة (لا تضربهم فإنهم أحباب الله ولن يعرف قيمة الولد إلا من حرم هذه النعمة)، وغيرها من الوصايا الأخلاقية التي دلت على سموروحها ودمائة أخلاقها..

لثم الزوج هذه الورقة وبكى منهاراً لفراقها الأبدي.

إنها حقاً قصة دامية وحب ملائكي لا تعرفه إلا القلوب الطاهرة..

طريقة (٤ × ١) تنجح الزواج

بإمكان الشريك أن يحول أحاسيسه السلبية إلى أحداث إيجابية فيما إذا أعطى أربعة إرشادات إيجابية مقابل كل انتقاد لينجح حياته الزوجية ويجتاز الخلافات الحادة التي تسلب الإحساس بالطمأنينة من قلب زوجة، فأكبر خطأ هو أن تنتقد شريك حياتك على خطأ أو موقف واحد وتسقط من سجله الإيجابيات الأخرى لأنه في هذه الحالة سيحبط ويصاب بالخيبة لأنه يفترض أنك لا ترى فيه إلا الصور السلبية المتراكمة التي تستدعيها كشريط حافل بالخيبات والتقصير والأخطاء والتي ظن أنها هفوات انمحت مع مرور الأيام.

فمثلاً عندما تطلب الزوجة من زوجها زيارة أهلها، يرفض الزوج مبرراً أنه مشغول، هنا تغضب الزوجة قائلة:

- إنك لا تحترم أهلي.

فإن استدعت الزوجة الصور السلبية الماضية كقولها:

- دائماً تخرجني معهم، تجرح مشاعري، تكذب عندما أطلب منك زيارتهم، أمك لا تحب أمي.

تتحول هذه الانتقادات إلى قنبلة ملغومة تفجر غضب الزوج وبالتالي تخلق مشكلة تؤدي إلى الخصام.

لكن هناك طريقة يشجع عليها خبراء الزواج وهي أن تعطي أربعة إيجابيات مقابل نقد سلبي واحد.

فمثلاً عندما تقول الزوجة: (أنت لا تحترم أهلي).

تتبعها بالإيجابيات التالية على سبيل المثال:

(عهدي بك صاحب ذوق وواجب، أقدر أنك تحبني وتحترم شعوري وأعتقد أنك

لن تضعني في هذا الموقف المحرج، سأكون ممتنة لك لو زرتهم، أهلي هم أهلك).



هذه العبارات الطيبة تخفف وطأة العبارة القاسية والنقد الثقيل على الزوج،
فيلين بمقتضى هذه المشاعر الإيجابية وربما سيغير رأيه أو يعد زوجته أنه لن يخيب
أملها في المرة التالية.

إذن فإن طريقة ١ X ٤ أثبتت فاعليتها في إنجاح العلاقة الزوجية ومنع أية
تراكمات سلبية تؤثر على نفسية الزوجين.

المشاكل العاطفية

تكسر القلب وتؤثر على المخ

أثبتت دراسة أجريت مؤخرا أن انكسار القلب نتيجة المشكلات العاطفية هي عملية حقيقية بمعناها الحرفي كون القلب من أكثر أعضاء الجسم حساسية.

وأثبت علماء من جامعة توبنغن الألمانية أن المشكلات العاطفية لا تؤثر على القلب وحسب، بل على الجسم كله لدرجة أن عمل بعض المناطق الدماغية في مخ المرأة تحديدا يتضرر بشدة بعد تجربة الانفصال من علاقة عاطفية.

وأكثر المناطق تضرراً هي تلك المسئولة عن المشاعر والحماس وأيضا النوم والطعام ومع ذلك، ليس من قبيل العجب أن تصاب النساء عقب الانفصال بحالة من فقدان الشهية واضطرابات في النظام الغذائي.

وأكدت الدراسة التي نشرتها مجلة «فوكوس» الألمانية في موقعها الإلكتروني، مجموعة حقائق من بينها أن الأزمات العاطفية مشكلة قد يعاني منها كل الأشخاص في مختلف الأعمار والأعمال.

وقال الخبير يورغن شيفر من جامعة ماربورغ الألمانية إنه عندما يقول شخص إن قلبه يؤلمه بسبب فقدان حبيبه، فإن هذا الأمر صحيح للغاية بالمعنى الحرفي للكلمة. وأكدت الدراسة أن الرجل أيضا يعاني من الأزمات العاطفية ولكن بطريقة تختلف عن المرأة التي تصرح بمشاعرها لصديقاتها ووالدتها، في حين لا يصرح الرجل بمشاعره الحزينة حتى لصديقه المقرب.

وأوضحت الدراسة أنه ليس من قبيل الصواب الاعتقاد بأن طرفا واحدا في العلاقة هو الذي يعاني، وأكدت أن الطرفين، حتى الطرف الذي يتخذ قرار الانفصال، يتعرضان لمعاناة شديدة.

ويرى الخبراء أنه من الممكن أيضا أن تتحول علاقة الحب الفاشلة إلى صداقة.

وقال مستشار العلاقات العاطفية (راغفار بير) إن البعض ينجح في ذلك في حين يخفق البعض الآخر، مؤكداً أن هناك أشخاصا يحتاجون للابتعاد بعض الوقت قبل أن يحولوا العلاقة إلى صداقة، وهو أمر يعتمد على حجم الجرح الذي حدث. وخلصت الدراسة إلى أن كلمة «انكسار القلب» المتداولة بين الكثيرين حقيقية بمعناها الحرفي، حيث إن القلب يعاني بشكل كبير نظراً لأنه أكثر أعضاء الجسم حساسية.

أصول المعاشرة السعيدة

الاستمتاع الجيد بالجنس بين الزوجين يتطلب حالة نفسية جيدة واستعداداً كاملاً حتى يأتي الوصال بثماره الأبعد لا اللحظي الآني والذي ينتهي بإشباع جسدي منسلخ عن الذوبان الروحي، ولهذا ينبغي أن يتنبه الزوجان إلى هذه الأمور:

١- تفرغ النفس من المشاغل والهموم والاستعداد للطرف للآخر وأنت بكامل أريجيتك.

٢- أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط والحيوية لتعطي نفسك للآخر وأنت متمكن تماماً، فالجسد المريض والمرهق لا يستمتع بالمعاشرة ولا يسعد الآخر.

٣- أن يكون المكان بأجوائه وظرفه وهدوئه وتنسيقه محرضاً للشبق ومهياً تماماً للمعاشرة المريحة.

٤- أن يكون هدف المعاشرة الرغبة في التعبير عن الحب وإمتاع الشريك واحتوائه بعاطفة تجعل من الجسد آلة موسيقية تعزف كل ألوان الحب، فمن الخطأ جداً أن يندفع الشريك إلى إشباع ذاته بنزعة أنانية دون مراعاة لشعور الطرف الآخر.

٥- مقدمات المعاشرة ضرورية خصوصاً للزوجة فهمس الحب والملاطفة الرقيقة تسري في أوصالها كالكهرباء وبالتالي تحرض مشاعرها على الوصال.

٦- بعد الذروة تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى الاحتضان والكلام اللطيف والتعبير عن الامتنان من قبل الزوج لبضع دقائق حتى يتعمق الحب، فمعظم الرجال للأسف يهملون هذا الأمر مما يفسد متعة المعاشرة عند الزوجة.

الخلافا بين الشريك الانفعالي والبارد

هذا المزيج في العلاقة الزوجية التي تضم شريكاً حاداً، انفعالياً، عصبياً، يثور بسرعة، وآخر هادئ، بارد مسالم كيف تكون؟، وقد يشعر الشريك الانفعالي سواء كان زوجاً أو زوجة أن شريكه لا يتفاعل معه، لا يعاني معه، لا ينسجم معه في المعاشرة بالشكل الحميم الذي يتوق له، ردود أفعاله اتجاه أحداث الحياة ومشاكلها باردة رتيبة مهيجة لأعصاب شريكه الانفعالي ومحرضة لثوراته العصبية، فماذا يكون ردة فعل الزوج البارد الذي يفضب شريكه الانفعالي دون أن يقصد؟ إنه ينكفئ على نفسه لأنه يشعر بالظلم فهو لم يفعل ذلك الجرم الذي يستحق كل هذا التعنيف والتأنيب من شريكه فيؤذي به إحساسه هذا إلى إدام العمل، الصمت، النوم، والدخول في قوقعة. بينما الشريك المنفعل يعتبر تصرفات شريكه البارد نوعاً من العدوان عليه والإساءة المقصودة لمشاعره والسبب أنه كما يراه كثير النسيان، عديم الاكتراث بمطالب شريكه، سهو كثيراً، وعندما يؤنبه يرد بكل هدوء (أسف جداً لقد نسيت، أو كنت مشغولاً) ينفجر المنفعل عندما لا يستطيع تحمل برود شريكه، وهنا يستغل البارد غضب شريكه للدفاع عن نفسه ويشكو من تصرفاته العنيفة وبذلك يحوما تراكم من شعور سيء نحوه ولهذا فهو مرتاح الضمير وصورته الطيبة جميلة لأنه ليس هو من سبب الأزمة.

هذه العلاقة لها من المزايا والسلبيات، فالمزايا أنها تقضي على المشكلة في الحال لأن البارد يمتص فورة الانفعالي بعد حين فتتبدد المشكلة دون أن تكبر ويتعامل الطرفان على بعض، أما السلبيات فهي:

- أن الشخص غير المنفعل لا يتحمل مسؤولية غضبه فهو يعتقد أن الآخر هو الملام.
- يتحمل المنفعل جزءاً من الغضب لم يسهم في حدوثه، وعلى المدى الطويل سوف تتراكم أحاسيسه السيئة بالنسبة للطرف الآخر فهو في رأي الآخرين إنسان شرير بينما شريكه الآخر طيب، مسالم، ومن الصعب على الآخرين فهم هذه المعادلة.

الرجل الأمين والتفاحة

يحكى أن شاباً صالحاً كان ماراً قرب أحد البساتين فلفتت نظره تفاحة مرمية على الأرض، التقطها من فوره وقضمها فقد كان جائعاً ولا يملك المال ليشتري الطعام، فجأة شعر بتأنيب الضمير إذ كيف له أن يأكل التفاحة دون إذن من صاحب البستان.

قصد الفلاحين الذين يعملون في البستان وسألهم عن صاحب الملك وحاجته إلى أن يسامحه على أكل التفاحة دون إذنه، دهش الفلاحون وظنوا أن هذا الشاب معتوه، لكنه أصر على لقاء صاحب البستان فأخبروه إنه قاضٍ يقطن في ولاية بعيدة، فشد الرحال إليه ودخل المجلس مع الأشخاص المتظلمين والشاكين وعندما أتى دوره سأله القاضي عن مشكلته، قال له إنه أكل تفاحة من بستانه دون إذن ويريد أن يسامحه، ضحك القاضي وقال:

أنا وأخي شريكان في هذا البستان، ومن جانبي سامحك في نصف التفاحة، ويعني هذا عليك أن تتسامح من أخي في النصف الثاني.

وعندما سأله عن مكان أخيه، قال: إنه يعيش في ولاية نائية يحتاج فيها إلى أيام كي يصل إليه.

وقرر هذا الشاب السفر وتجشم عناءه صاعراً لله عز وجل حتى وصل إلى الرجل المعني وأفضى له بالأمر، سُرَّ الرجل من أمانة الشاب وقال له لن أسامحك إلا على شرط؟

بهت الشاب وقال سأنفذه إن كان باستطاعتي، قال الرجل: الشرط أن تتزوج ابنتي، لكنها للأسف عمياء، صمّاء، بكماء، عرجاء!

قال الشاب: لكنني غير مؤهل للزواج، فأنا طالب علم فقير وزوجة بهذه المواصفات تحتاج إلى مداراة ورعاية، ثم إنها ستعيقني في تنقلاتي من مدينة إلى أخرى.

أصر الرجل (هذا هو شرطي وإلا فلن أسامحك).

استسلم الشاب راضياً بقضاء الله وقدره.. وأقيم حفل الزفاف، وقبل أن يدخل إلى حجرة عروسه، صلى صلاة الشكر، وحمد ربه ثم أزاح الستار ليدخل على عروسه، أخذته الدهشة، فالفتاة كانت آية في الجمال والحسن وفي تمام الصحة والعافية، خرج ليستفسر عن الأمر وكان بانتظاره والد العروس الذي كان يتوقع أنه سيأتي إليه ليسأل، قال:

أعلم أنك ستسألني مدهوشاً، والآن أفسر لك ما قصدت، فأما قولي لك إنها عمياء فهي مؤمنة غضت بصرها عن مشاهدة كل محرّم ومنكر، وصماء بكما لا تسمع ولا تتحدث بالغبية والبهتان، وعرجاء فهي جليسة دارها لا تخرج إلا لقضاء حوائج المساكين، فقد رببت ابنتي تربية صالحة وكانت عابدة تقية فلم أجد لها زوجاً أميناً صالحاً في مستوى أمانتك حتى ذكرت قصتك التي عبّرت عن دقة أمانتك وخوفك الشديد من الله عز وجل.

هذه القصة أعزائي ليست من نسج الخيال أو نوعاً من الخرافة، بل حقيقة وواقع، فبعد أن تزوج هذان الزوجان حملت زوجته الصالحة وأنجبت السيد (الأردبيلي) وهو عالم من علماء الفقه والقرآن، فقد ترك مآثر عظيمة للحضارة الإسلامية.

قصة أغرب من الخيال

بعث لي قارئ يعيش في ألمانيا إيميلاً يتناول فيه قصته مع زوجته الوفية، وقد

رأيت أن أختصر القصة وأكتبها بأسلوبى لأنها حوت الكثير من الألفاظ العامية والأخطاء المطبعية.

يقول..

صارحت زوجتي أنني أحب امرأة أخرى تعمل معي في نفس المكتب وأني لا أستطيع أن أجمع بين زوجتين ولهذا فأنا مضطر أن أطلقها لأتزوج حبيبتي، وقد اتفقت مع زوجتي أنني سأصرف لها نفقة شهرية تعينها على الدهر، كان رد فعلها هادئاً جداً، إذ قالت: تفضل الآن لتتناول عشاءك وبعد ذلك نقرر معاً.

فاجأتني على العشاء أنها موافقة على الطلاق بشرطين، الشرط الأول أن أوجل الطلاق لمدة شهر واحد ريثما ينتهي ابننا الوحيد من الامتحانات، والشرط الثاني أن أحملها على ذراعي كل يوم ولمدة شهر من حجرة النوم وحتى باب المنزل.

يقول لقد استغربت من هذين الشرطين ولكني قبلت بهما، وطمأنت حبيبتي أننا سنتزوج بعد شهر، وفي هذا الشهر كنت أحمل زوجتي على ذراعي بينما هي تطوقني من عنقي وتقبلني وتبتسم، وعندما يشاهد ابننا هذا المنظر يقفز ويلعب ويمرح وكأننا نحن الثلاثة نلعب لعبة طريفة، ومع مرور الأيام بدأت أشعر بعواظي نحو زوجتي تتجدد وتستيقظ بعد موات.. وفي إحدى المرات وأنا أحمل زوجتي لفحني عبيرها المثير فشعرت وكأنني أحبها وأرغبها كما كنا في مطلع زواجنا، وكنت ألاحظ أن حملها يخف يوماً بعد يوم.. ووزنها يتناقص وأحسب أنها تتأكل من فرط الغيرة وألم الطلاق وحاولت أن أهرب من مواجهة ضميري وإحساسي.. لكنني وجدت في حملها على ذراعي كل يوم شعوراً جميلاً جعلني أشعر برجولتي، بعاطفتي ناحيتها، وحينما انتهى الشهر كانت في غاية النحافة والنحول فقررت أن أصارح حبيبتي أنني سأبقى مع زوجتي للأبد، فقد اتضح لي من خلال هذا الشهر أنني أحبها جداً وأن

هذه الدعايات اللطيفة أشعلت داخلي حيناً كامناً ناحيتها، صفعتني حبيبتي وهي تخرج غاضبة من المكتب، فعدت إلى زوجتي لأزف لها البشرى.

دخلت البيت وجدتها راقدة على السرير، شاحبة، تنازع الروح بألم وإعياء، فشممتني ذعر كبير، وهنا صارحتني أنها مصابة بالسرطان منذ أشهر لكنها تكتمت الأمر مراعاة لشعوري، وأنها حينما طلبت أن أحملها على ذراعي كل يوم وأمشي فيها بالبيت إنما ليشعر ابنتها أن أباه يحب أمه، فحرصت أن لا تتشوه صورتني أمام ابني فيحسبني ظالماً في طلاقها.. إنما تركت الأمر يحدث بشكل طبيعي وكأنه خارج عن إرادتي فهي كانت تعيش أيامها الأخيرة كما صرح لها الطبيب، بعد ذلك فارقت زوجتي الحياة وتركتني أتألم لفراقها وأخاطب نفسي أية جوهرة ثمينة خسرت.

إنها حقاً قصة مدهشة جعلتني أؤمن أن الحب يمكن أن يتجدد بين الزوجين طالما عرفنا إدخال بعض الدعايات اللطيفة وكسر حالة الجمود والملل التي توهمنا أننا بتنا لا نحب شريك الحياة، فهذه الزوجة كانت في قمة الفطنة والذكاء إذ عرفت كيف تشعل جذوة الحب المنطفئة بعد سنوات الركود.

كيف تصالح شريكك الغاضب؟

عندما يختلف الزوجان ويصل حوارهما إلى طريق مسدود وتتوتر أعصابهما ويأخذان في العناد والمكابرة لا بد من مبادرة سريعة وذكية لترميم الخلاف والا اتسعت الشقة بينهما وتحول الخصام إلى جفاء.

هناك أساليب لطيفة وظريفة يتبعها بعض الشركاء لمصالحة شريكهم، وقد سألت بعض الزوجات والأزواج هذا السؤال (كيف تصالح شريكك الغاضب؟)، فكانت إجاباتهم كالتالي:

يقول (س): تقوم زوجتي بحركات ساخرة ومداعبات ضاحكة وتطاردني في البيت كما لو كنت طفلاً صغيراً وقصدها في ذلك أن تضحكني، وبمجرد أن نضحك معاً يتبدد الزعل.

وزوجة تقول: عندما نتخاصم غالباً ما يسألني زوجي (هل تحتاجين شيئاً من السوق المركزي لأشتره لك).

وزوج يعترف: أن زوجته تكتب له رسالة عاطفية تعذر فيها، وتضعها تحت وسادته.

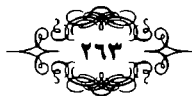
وأحدهم يقول: إنني رغم الشجار أقول لزوجتي أنني أحبها ولا أرضى أن يتعكر مزاجها.

وزوجة يصالحها زوجها بالهدايا كالعطور والمجوهرات.

وأخرى تصرح أنها تتطيب وتترزين إشارة إلى رغبتها في المعاشرة كبادرة صلح، فهو على حد تعبيرها يفهم مرمى تفكيرها.

وهناك من يعتذر مباشرة، قائلاً: آسف، مع قبلة هادئة.

فالأزواج والزوجات مختلفون في أسلوب المصالحة، ففي دراسة للمتزوجين الجدد كانت نسبة الأزواج الذين لا يتصالحون بعد المشاجرة تزيد عن ٩٠٪، لكن عندما ينجح الأزواج في تسوية أمورهم فإن احتمالات استمرار حياتهم الزوجية الهائلة ترتفع إلى ٨٤٪.



أيها الأزواج.. انتبهوا إلى لغة الجسد المعبرة

يقول خبراء الزواج:

إن أغلب المشاكل بين الزوجين سببها تعثر التواصل بينهما، فللزوجة لغة مبهمة بالنسبة للرجل، وللرجل أيضاً لغة غامضة بالنسبة للزوجة، فالمعروف عن النساء أنهن يتمتعن بحدس حاد وهذا يرجع إلى مهارتهن المتفوقة في قراءة عواطف الرجل وتغيرات مزاجه، والرجال على نقيض ذلك، فهم يفتقدون القدرة الحادة على قراءة إشارات المرأة، وهذا ما يعيق التواصل بينهما.

ومن هنا يجب على الأزواج الإصغاء إلى لغة أخرى غير لغة الكلام أو الألفاظ إذا كانت صعبة أو غير مفهومة أو حتى مبطنة لا تعبر عن الحقيقة الدفينة، هذه اللغة هي لغة الجسد لأنها تحمل رسائل حقيقية يمكن إيصالها للطرف الآخر وفهمها بكل سهولة.

فحينما تقول زوجتك إنها مرتاحة جداً، انتبه إلى تعابير وجهها وحركات جسمها عندما تتكلم فإذا كان حاجباها معقودين وعيناها محققنتين فهذا يدل على أنها غير مرتاحة بل منزعة ومتعكرة.

ويحدث أن ينزعج زوجك من تصرف ما بدر منك وقد يبدو صامتاً أمامك وتحسبين أنه راضٍ.. اقترئي ملامحه وطريقة جلسته ما إذا كانت تعطيك انطباعاتاً على أنه غاضب ومتوتر وليس بالضرورة أن يعبر عن ضيقه لفظياً لتستوعبي الرسالة. إن قراءة ملامح الشريك وإيماءاته ونظراته تساعدنا على فهم انفعالاته الداخلية قد يكون بشكل أفضل من الألفاظ الصريحة.

اعتراف رجل خبير

هناك بون شاسع بين ما ينظر المنظرون وبين الحقيقة والواقع.. وقد قيل في الأمثال (اسأل مجرب ولا تسأل طبيب).

جمعني حوار شيق ذات يوم مع رجل في العقد الخامس من العمر، كان قد اعترض على ابنه الذي أحب إحدى الفتيات فرفض والده هذه الفتاة، كنت أستفسر عن أسباب الرفض فأخذنا الحديث إلى مواضيع متشعبة تدور كلها حول علاقة الرجل بالمرأة، وهذا الرجل مر بزيجات عدة وفي مرحلة عمرية ناضجة جعلته متمكناً من تشخيص النساء وفهم معادن الرجال، فمن ضمن العبر التي التقطتها من حديثه، مقولته التالية:

(من يشبع في بيته لا يبحث عن طعامه في المطاعم!)

فالرجل الذي أشبعته زوجته سيكتفي تماماً ولن يجد داخله دوافع للبحث عن الأخريات، وعن مسألة الإشباع قال لا بد أن يتزوج الرجل من المرأة التي يشعر أنها تشبعه، تملؤه، حتى في مواصفاتها الشكلية والجمالية لا بد أن يتزوج من الصورة التي ظلت تراوده في خياله كحلم، كأمنية، وإلا ظل يبحث عنها في النساء حوله، فمن رغب الزواج من بيضاء ممتلئة من الخطأ أن ترغمه على أن يتزوج السمراء الرفيعة، الشكل الخارجي للمرأة ليس بالضرورة أن يكون بالأوصاف المثالية المتعارف عليها إنما بمعاييره هو، بمقاييسه الخاصة، الشكل والصورة التي تثيره وتحرك مشاعره، فلكل رجل صورة ونموذج للمرأة التي يحلم بها، فالرجل سعادته وراحته تنطلق من هذا الجانب الخاص والحميمي جداً، والمهم عند الرجل أن تتمتع زوجته بأنوثته دافئة، تظل المرأة طوال حياتها محتفظة برفقتها وحنانها وجمالها وطراوتها، فإن أكثر ما يزعج الرجل إحساسه أن زوجته أضحت مخلوقة مملة لا يشعر نحوها بالإثارة والشوق فتتحل الجواذب المحفزة لذكورته، غدت كأخت له،

كزملة فف العمل.. ففقول؁ ففزل الرلل ففبء عن المرأة بكل ءواصلها الناعمة من
فنج وءلال وءلاوة لسان وءفاء عاطفف.. إن هروب الرجال من بفوئهم هو لففاب
هءه الصفاء الءوهرفة الفف فءلل للءلاقة الءاصة نكهة وطفعمأ مبهراً.

علامات الحب عند الرجل

تقول الباحثة في شؤون الزواج- د. جوليس بروزرس:

معظم الرجال تتحطم قلوبهم تماماً بالحب عندما يسقطون فيه بقسوة وبشكل أقوى من النساء، والحب له صور عديدة ومتنوعة، منها الحب الرومانسي، والحب بقصد الزواج، أو الحب بين الزوجين أو ما يسمى بالعشرة والمودة، فحينما يقع الرجل في الحب يشعر أن شيئاً جديداً دخل على حياته فينسيه كل ما حوله إلا محبوبته فيكون على استعداد كامل للتضحية من أجلها.

ففي الماضي كانت المرأة تفكر في حبيبها القادم على هيئة فارس يأتيها على سهوة جواده الأبيض ويختطفها، وهذا نتاج فكر وتاريخ طويل حيث كان الرجل الفارس يضحى بحياته وقلبه من أجل محبوبته التي ينشد فيها أشعار الحب، فيصف لوعته فيها وأشواقه ورغبته المشتعلة، فالحب كما تقول الباحثة لوعة وذهاب للعقل ولهب بالقلب وجوع يصعب جداً إشباعه، وحنون رائع يسعد صاحبه، وعمل لا يريح من ورائه سعراً ولا مقابلاً، وهو شعور يتدفق كالسيل في قلب الرجل دون عمل شيء، فهو شيء لا يشبه أي شيء.

وفي العصر الحديث اتفق علماء النفس على أن الحب هو الجنون الجميل واللهيب الممتع، تلك الموسيقى الهادئة التي تجعل الحياة وإن كانت في جحيم متعة ونعمة، فحينما تسيطر هذه المشاعر على الرجل فإنه يفقد المعايير العقلانية والمقاييس الموزونة في تقييم محبوبته لأنه يراها الأجل والأفضل على الإطلاق، بل تكل عيناه عن عيوبها، ويواكب عادة الحب غير مشتعلة على الحبيبة واندفاع وحماس في تلبية رغباتها وطلباتها، أضف إلى ذلك سخاء عليها حتى وإن كان بخيلاً، فإنه بفعل هذه العاطفة الجامحة ينفق ما في جيبه من أجل الحبيبة، هدايا، زهور، مفاجآت تسعد قلبها، ويحاول كما تقول الدراسات أن يبحث عن شبيهات محبوبته في الشكل والجسم واللون وحتى اسم المحبوبة له وقع كبير على قلبه، فحينما يذكر

اسمها في غيابها يرتجف وينفعل، هذه العاطفة سعار في قلب الرجل الذي حرم من
وصال المحبة، فإنه إن لم يتزوجها لن تهدأ مشاعره ولن تسكن روحه حتى وإن تزوج
عشرات النساء أجمل وأصغر من المحبوبة، فإنه سيظل يتلظى في حرمانه إلى درجة
المرض، وقد قال رسول الله ﷺ: (ما للعاشقين إلا النكاح).

وقول الإمام علي بن أبي طالب عليه السلام: (من عشق وكنم عشقه في قلبه مات
شهيداً).

لأن آلام العشق وحرمانه عظيمة، إنها غليان وهيجان في قلب الرجل لن يهدأ
طالما كان محروماً من وصال الحبيبة.

(فلا تذرُوها كالمعلقة !)

أثارت قضية تعدد الزوجات جدلاً ساخناً على الساحة الاجتماعية، فهو الحق الذي يتمسك به الرجل باعتباره أمراً مشروعاً من عند الله ولا يقبل النقض أو الرفض، بينما ترفض المرأة هذا الوضع بمبررات أنه حق مشروع يستغل بشكل سلبي وظالم ضدها.

وأنا هنا لا أناقش النظرية المجردة التي عندما تنزل على أرض الواقع تشوه بشكل أناني، إذ يخطئ أغلب الرجال في تطبيقها بمقتضى الشروط الواردة في القرآن الكريم.

فلنقرأ الآية الكريمة معاً: ﴿وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدُلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَذَرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُوراً رَحِيماً﴾ (النساء: ١٢٩).

بعد شرط (العدالة) المادية، والمقصود بها أن يعدل الزوج في الإنفاق على زوجتين فإن هضم حق إحداهما يأتي يوم القيامة وشقه مائل، كما قال رسول الله ﷺ: (من كان له امرأتان فمال إلى إحداهما جاء يوم القيامة بشق مائل)، ولهذا الشرط تفاصيل دقيقة لا يسع المقام لذكرها.

يأتي الجانب العاطفي وهو الأمر المستصعب على الرجل أن يعدل فيه، فحتماً هناك الزوجة الأثيرة التي استحوذت على لبه وفؤاده فتراه ينساق دون وعي وينجرف إليها ويهمل الأخرى أو الأخريات إذا كن أكثر من اثنتين.

ضروري جداً أن يحاول الزوج خلق حالة من التوازن في المعاملة بين الزوجتين أو زوجاته لأن المرأة حساسة وشديدة الغيرة، وقد يترك هذا الغبن أثراً سلبية على نفسياتها وصحتها.

فطبيق التجربة على أرض الواقع يكشف بعض الانتهاكات الظالمة التي يمارسها الأزواج في حق الزوجة الأولى التي تهمل وتتسى بمجرد أن تظهر في حياته زوجة

صغيرة وجميلة تتفنن في إرضائه وتبدع في استجلاب قلبه وإثارته، فيجد نفسه أسيراً للثانية وإن تصنع الرعاية والاهتمام بالأولى.

القصص والحالات التي تُعرض عليّ طلباً للمشورة، وبحثاً عن حلول تثبت أن الرجل يفقد السيطرة على زمام قلبه وأهوائه.. خصوصاً إذا كانت الأولى قد قطعت شوط الشباب ودخلت سن الكهولة، وهو قد وجد في زوجته المقاربة له في السن نضوباً وجفافاً وليس فيها ما يثير مكامن رجولته ويشعل أشواقه، بينما يجد في الشابة الصغيرة متعته وأنسه وشبابه، فهو وإن حاول أن يتكلف للأولى المحبة إلا أن المحبة باردة، فاترة، وفي إطار الجدية والرسمية ليس فيها ولعه وشبقه للثانية.. فتبقى الأولى في الغالب كالمعلقة لا هي زوجة ولا هي وحيدة، فتقع أسيرة للحزن والألم، لأن قرار زوجها كان ظالماً وجارحاً لنفسيتها وكرامتها، وهذا ما يرفضه الشرع والدين بالتأكيد.

السطو على معاش الزوجة

تدهشني بعض الزوجات وهي تشتكي من هذه المشكلة التي تعبر عن حماقتها وسوء تصرفها.

تخيلوا زوجة موظفة تضع (الكارت الآلي) لحسابها في البنك بيد زوجها الذي يتحكم براتبها، فهي كما تقول لا تستطيع أن تسحب أي جزء من أموالها إلا بإذنه أو بمعيته، يحرمها أن تشتري ما تحتاجه من لوازم خاصة بها كامرأة، وإن طالبته بإرجاع الكارت فالويل والثبور فإنه يهددها بالطلاق وأحياناً يعاقبها بالهجر والحرمان.

هذا الرجل الفاقد لأبسط قيم الرجولة والشهامة لا ينفق عليها فلساً واحداً.. رغم أنه موظف وله راتب شهري، وتبريره أنها تملك راتباً وعليها أن تتولى مسؤولية نفسها، فهو غير ملزم بهذا الأمر!

في الحقيقة أن أغلب النساء يجهلن حقوقهن الشرعية من نفقة يلتزم بها الزوج طالما كان يستمتع بالزوجة، فهو مسؤول عن كسوتها صيفاً وشتاءً، وأن يوفر احتياجاتها المعيشية من طعام وسكن وكل لوازم الحياة الضرورية وبمقدار ما يسمح له راتبه حتى لو كانت الزوجة ثرية وتملك دخلاً كبيراً فحقها الشرعي والقانوني على الزوج أن ينفق عليها ولا حق له أن يتصرف براتبها الخاص أبداً، إذ يبدو أن هذا الزوج استغل جهل الزوجة وسذاجتها فأخذ يبتزها ابتزازاً رخيصاً ومهيناً، ولهذا ينبغي على الزوجة أن تتخذ موقفاً حازماً وشديداً، إما بالتفاهم الشخصي أو باللجوء إلى حكم، فإن ما فعله سطو واضح على راتبها وهو أمر غير شرعي وقانوني.

قد تساعد الزوجة زوجها في الإنفاق على الأسرة حينما يكون دخل الزوج بسيطاً، وقد تفعل ذلك عن طيب خاطر ومحبة، أما في حالة هذه الأخت فإنه إجرام وسطو يعاقب عليه الشرع والقانون، فليس من حقه التحكم براتبها بل ويتوجب عليه أن يصرف لها نفقة شهرية من راتبه الخاص.

من صاحب السلطة.. الرجل أم المرأة؟

من المشكلات الخفية المسببة للنزاعات بين الزوجين مسألة السلطة وترتيبها داخل البيت، فكل علاقة إنسانية أو اجتماعية لا بد أن يتوفر فيها رتب ضرورية لتيسير الأمور واتخاذ القرارات الاستراتيجية بحيث يعرف كل فرد دوره ومسؤولياته، في بداية العلاقة الزوجية تبدو القرارات سهلة ومشتركة ومفعمة بالتعاطف والهدوء، لكن مع مرور السنين ومع ولادة الأبناء تتخذ الحياة نمطاً معقداً وشائكاً من المسؤوليات مما يجعل الزوجين في حالة من التصادم والفوضى ما لم يعرف كل طرف دوره وواجبه، ومن هو الذي يقرر في أي مشكلة تطرأ على الأسرة.

فعلى مرّ التاريخ كانت المرأة هي التي تمارس السلطة في البيت، فهي من تربي الأطفال وتهتم بشؤون البيت الداخلية، والأب يمارس دوره خارج البيت، فهو الذي يتولى الشؤون الاقتصادية الخاصة بالأسرة، لذا فلكل من الرجل والمرأة سلطته الخاصة المتوارثة على مرّ التاريخ كثقافة مغروسة في ذهن الأجيال المتعاقبة، للمرأة سلطة البيت، وللرجل سلطته العمومية، وعلى ضوء هذه الثقافة أدركت المرأة مسؤولية عن توفير جو الحب والعاطفة داخل الأسرة وإدارة العلاقات الودية بشكل سليم، فهي من تحفظ استقرار البيت ومن واجبها المبادرة إلى تقويم مسار العلاقة الزوجية إن تعثرت، وهي الأجدر في اختيار نمط الحياة الزوجية الأنسب والأسلوب الأمثل في تربية الأبناء وقضاء الوقت والإجازات.

لكن هذه الثقافة تغيرت بعض الشيء في العصر الحالي، إذ أصبح الرجل يزاحم المرأة في واجباتها الأسرية، وتشارك المرأة الرجل في الإنفاق على البيت، وبالرغم من اختلال هذه الأدوار تبقى المرأة أسيرة الإرث الثقافي الذي يرى أن للرجل السلطة والهيمنة الأقوى على الأسرة، ولهذا فهي تشعر بعدم الرضى من تحويل السلطة الذكورية إليها والذي يحملها عبئاً يفوق طاقتها، ولهذا تحاول -قدر الإمكان- منح هذه السلطة إلى زوجها قائلة (أنت الرجل لذا يجب عليك أن تسيطر

على الوضع وتتخذ القرار المناسب)، وقد تقول ذلك عن حُسن نيّة وبطريقة ساذجة لأنها بقولها هذا تشعر الرجل أنها هي المسيطرة وهي من يقرر ومن سيتولى زمام السلطة، فالرجل يشعر أن هذه الرسالة تعني استخفافها بحقه ووجوده وكأنما هو الولد الصغير الذي تفوض له أمه السلطة كي يتخذ القرارات.

ومن هنا تنشأ الصراعات ويحتد الزوج عندما تردد زوجته (كن رجلاً، اكبر قليلاً).

إنها تنتقص من رجولته دون قصد ولهذا فإن المساواة بين الزوجين في توزيع المهام بالشكل المتوازن مع الصبر والتضحية يمكن أن يحمي العلاقة الزوجية من بعض التوتر.

الزوجان.. المعقد.. والبسيط

من الأسباب التي تخلق فجوة نفسية بين الزوجين - بالرغم من هدوء العلاقة ظاهرياً- هو الفارق الفكري بين الطرفين، قد يكون هناك شريك معقد في تطلعاته وله طموحات وأهداف تمثل بالنسبة له غرفاً متعددة يلجأ إليها بعيداً عن شريكه البسيط فتضيق مساحة الاهتمام به أو توفير الوقت والجهد لإرضائه.

فالشريك البسيط محدود الأفق ضيق التفكير، اهتماماته لا تتعدى الأمور المعيشية، القواسم المشتركة بينهما تكاد تكون محدودة مما يدفع بالعلاقة إلى حالة من البرود العاطفي، فالشريك المعقد عندما لا يجد مساحة روحية مشتركة يقف فيها مع شريكه البسيط للتجاوز في القضايا الكبيرة التي تشغله فإنه يجد داخله في اللاوعي تحديداً مكاناً يلجأ إليه وهو عبارة عن الغرف المتعددة التي تمثل الأهداف والهوايات والمشاريع والارتباطات الاجتماعية العامة والتي تشعره بالرضا والسعادة والهروب من حياة سطحية مملة، والابتعاد عن شريك يكرر نفسه باستمرار ولا يتطور أو يتجدد.

والشريك البسيط يتساءل في نفسه وهو يشعر بعزلة شريكه (هل أجد لروحي مكاناً في روحك؟ هل لدي مكان بداخلك لي؟)

هذان السؤالان يتضمنان غربة نفسية في إطار علاقة تفتقد السكن والالتحام وهي مبرر لهروب الزوجين أو أحدهما إلى علاقة أخرى، فالمعقد يقول: (شريك حياتي لا يفهمني) والبسيط يقول: (إنه لا يحبني).

والحل هو خلق حالة من التوازن لكي نعزز بعض القواسم المشتركة التي تردم الفجوة وهو إما أن يتطور الشريك البسيط ويفتح داخل روحه غرفاً متعددة تشغله أو يحاول الشريك المعقد أن ينزل إلى مستوى شريكه البسيط وفي سياق لغته واهتمامه، وهذا يعود إلى استعداد الفرد وصبره على ممارسة الدور الذي يؤمن به تماماً، وربما

صادفتنا هذه النوعية من العلاقات كما في مسرحية (سيدتي الجميلة) عندما
حول معلم اللغة فتاة الشارع البسيطة العامية إلى سيدة مجتمع، قد لا تكون مساوية
له ولكن على الأقل قريبة منه.

قانون الجذب والعلاقة العاطفية

تشتكي الزوجة من برود زوجها وفتور عواطفه، ويتبرم الزوج من رتابة حياتها وروتين الزوجة القاتل، فكلاهما شاكيان.

الزوجة تلقي باللائمة على الزوج، والزوج يسقط تبعات فشل الزواج على الزوجة، ولا يفكر أي منهما في تحسين العلاقة وخلق شيء من التغيير.

في الحقيقة يجهل الزوجان وكلنا نجهل سحر قانون الجذب الكوني في تطوير حياتنا وعلاقاتنا بشكل إيجابي.. فقانون الجذب قائم على فكرة أننا نجذب الأشخاص والأفكار والأشياء التي تشغل تفكيرنا اللاواعي.. فالزوجة التي تفكر باستمرار (كيف أجعل زوجي يحبني؟) بحيث يصبح هاجسها الأساسي، تيدر منها وبصورة عفوية سلوكيات عبارة عن إشارات إيجابية جاذبة للرجل، فيتحسن في معاملته وسلوكه معها كرد فعل، أما أنها تشتكي باستمرار أنه جامد، جاحد، ظالم، بارد، لا يمكن أن يتغير أي شيء في العلاقة طالما كانت هذه الصورة عالقة في ذهنها الباطن لأنها ستصرف من وحي هذه الأفكار السلبية فتعامله بجفاء وعناد، وبالتالي تتسع الهوة وتكبر المشكلة.

فنحن من نجذب شريكنا إذا جمعنا عيوبه وسلبياته ووضعتها في كيس ورمينا به في حاوية الماضي وأخذنا نفكر وبشكل مكثف كيف أجذبه؟ كيف أجعله يحبني؟ لأننا سنتشكل بمقتضى هذه الفكرة الإيجابية وسنشعر بالفعل أننا نحب شريكنا ونطلق إشارات المحبة التي تتحول إلى موجات مغناطيسية تجذبه إلينا بقوة.

واليكم هذا المثال:

كلنا يعلم أن مذيعة التلفزيون تتصنع وتتفنج وتزين وتظهر كل ما تملك من قدرات خلاصة من أجل جذب المشاهدين.. هناك هدف يتمحور عليه سلوكها ومظهرها وهو جذب الناس، أن تكون جذابة في عيون المشاهدين، وبالفعل مع الاستمرار والمحاولة يتحقق هدفها وهي تشعر بالمتعة والسعادة في تحقيق هذا الهدف.

ويمكن للزوجة أيضاً أن تفكر بعوامل جذب الزوج مجردة عن التفكير في سلبياته
وعيوبه، ستجد في الغالب أن جحوده وقسوته وبروده كان ردة فعل لجفافها ونضوبها،
لكنها حينما تتودد له وتفويه بناعم الكلام وتتجذب إليه وتتزين وتفزل حبال الوصل
سيتكسر الجليد وتتحطم الحصون الوهمية وسينجذب إليها كعاشق مستهام.
قد تقول سائلة إنني أفعل كل هذه الحيل وما من فائدة ترجى، وقانون الجذب
يقول لها حاولي مرات ومرات حتى تتأصل فيك الجاذبية كحقيقة لا تكلف، عندها
ستنفذ موجات كيوييد إلى قلبه فيقبل عليك بكل جموح وعنفوان.
وهذا ما أثبتته بالفعل تجارب الآخرين.

فصول الحب الأربعة

نشتكى تغيرات شريك الحياة، ففي بعض الأحيان يأتينا الحب عاصفة، وأحياناً أخرى نسمة، وفي وقت نشعر أننا مع شريكنا توأمه، وفي وقت آخر غرباء لا نفهم بعضنا.

فالحب عاطفة تتبع من قلب الإنسان وما سمي بقلب إلا لأنه يتقلب بمقتضى ظروف الحياة والتطورات النفسية التي تجعل شريك حياتنا يبدو بصور مختلفة. وللباحث الشهير الدكتور (جون غراي) رؤية لطيفة ومعتبرة في كتابه (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة)، حيث يعتقد أن الحب بين الرجل والمرأة يمر بأربعة فصول كما هي فصول السنة.

فصل الربيع: نقع في الحب حيث نشعر أن ساعاتنا أبدية وأن شريكنا كامل الأوصاف.

الصيف: نتعرف على شريكنا أكثر ونكتشف أنه غير كامل وعليه يجب أن نتقبل عيوبه، فلا ينبغي أن نحبط بل نحاول أن نتكيف مع شخصيته الحقيقية وأن نبذل جهداً مضاعفاً كي نحافظ على توازن مشاعرنا حتى لا تهتز.

الخريف: نتيجة لرعايتنا لهذه العلاقة خلال صيف الحب سنحصد نتائج عملنا الجاد، فالخريف قد أتى وهو وقت ذهبي، غني، مشبع، نعيش فيه حباً أكثر نضجاً ونستمتع بالحب الذي حافظنا عليه.

الشتاء: هنا وقت الراحة والتأمل نتيجة للتغيرات، إنه الوقت الذي ينقش غطاؤنا وتبرز مشاعرنا المؤلمة، فهو وقت النمو الانفرادي حيث نحتاج إلى أن ننظر إلى أنفسنا وليس إلى شريكنا، بحثنا عن الإنجاز الذاتي، هذا هو الوقت الذي يقضي فيه الرجال بيئات شتوية داخل كهوفهم بينما النساء تغطس إلى قيعان آبارهن، لكن بعد هذا الانكفاء والانسحاب المؤقت يذهب الشتاء المظلم ليعود ربيع الحب من جديد بعنفوان الأمل ورغبة التجديد، فبناءً على الشفاء الداخلي والبحث الروحي للرحلة الشتوية نكون قادرين على فتح قلوبنا لتسع بالحب ثانية.

عندما تصمت المرأة

حينما تثرثر المرأة وتعبر عن مشاعرها سواء كانت ضيقاً أو انزعاجاً أو حتى ألماً، فإن ذلك مؤشر على أن لها رغبة في التواصل مع شريك حياتها واذكاء روح العلاقة، فهو الوضع الصحي لحالة المرأة الطبيعية التي تحب زوجها في مكانن نفسها حتى وإن شعرت في وقت الغضب أنها تكرهه فأعماقها مازالت تحمل بذور الحب وأغصان الشوق وزهور الأمل... الربيع الداخلي سيظهر برغم عواصف الشتاء الطارئة أو قيظ الصيف المؤقت، فهي تتشاجر مع الرجل لأنها تحبه، تصرخ لأنها تقصد لفت انتباهه، تبكي لكي تستميله، كل هذه الانفعالات إشارات حب تتواصل بها المرأة مع الرجل، وقد تكون في بعض النساء حادة وفي البعض الآخر هادئة، فلكل امرأة بصمتها وشخصيتها في الانفعال، لكن عندما تصمت المرأة يدق ناقوس الخطر!

فصمت المرأة إذا استمر فترة طويلة يعني هذا (جليد العواطف) والاحترق الكامل لكل أرضها الخصبة المعطاء، ومؤشر واضح لنفورها من الرجل ورفضها لأي تواصل، ويعني انفجار القنبلة التي ستنسف العلاقة من أساسها ودخولها في مرحلة اليأس والتخطيط الكامن لمشروع الانفصال، يحدث هذا عندما يقمع الرجل إرادة المرأة ويكبت صرختها، فعندما تشتكي يصم أذنيه، وحينما تبكي يهرب، وعندما تتكلم يعرض عنها.

سيبقى هذا اللفم يجتر الفصص والآلام والشكوى دون استجابة وردة فعل من الزوج، حينها تستنفذ المرأة طاقتها كاملة فتصمت يائسة وتكبت آلامها وشكواها فتحترق بذور الحب تدريجياً وينعدم التواصل فيظن الزوج أن زوجته هادئة، صبورة، عاقلة، لكن الحقيقة أنها تفرق في الكآبة وتهرب إلى منطقة الجليد النائي حيث الاغتراب عن الزوج والتوحد مع النفس، وبوادرها الانعزال عنه في غرفة خاصة، إهماله، تجاهله، برود مشاعر الغيرة، والاشمئزاز حتى من صوته، الإعراض عن المعاشرة، ثم تختزل كل هذه المؤشرات بقرار صادم ومفاجئ للزوج، قاتلة وبكل هدوء (طلقني).

الغرب ينادي بتعدد الزوجات!

ظل الفكر الغربي ولحقة طويلة من الزمن يهاجم نظامنا الاجتماعي المبني على قواعد سليمة ترى فيها مصالح الإنسان وتحفظ كرامته وبالذات العلاقة الزوجية والأسرة بشكل عام، فأثار على سبيل المثال قضية (تعدد الزوجات) بوجهها السلبي وروج عبر الإعلام والفن أن الزواج الثاني إجحاف للمرأة واستبداد وهيمنة للرجل، فكانت كثير من الأفلام العربية والمسلسلات تتناول هذه المسألة بمزاجية وانفعال حتى انسخت من إطارها الشرعي ودخلت في إطار القوانين المدنية التي يتلاعب بها الإنسان بمقتضى المصالح والأهواء لكن الغرب يؤمن الآن بقضية التعدد!

فقد توصل الباحثون في جامعة شيفلد البريطانية بعد اكتشافهم (فوائد) الزواج من امرأتين في الوقت نفسه، والاطلاع على إحصاءات أعدتها منظمة الصحة العالمية حول البلدان التي تسمح بتعدد الزوجات والنتائج الإيجابية لذلك، ومنها أن عمر الزوج الذي يقترن بأخرى يزداد أكثر من غيره بنسبة ١٢٪، وأشارت الدراسة التي نشرت في العدد الأخير من مجلة (نيوساينست) أن الرجل الذي يتزوج أكثر من امرأة وتكون لديه عائلة كبيرة يحظى برعاية أفضل خلال مرحلة الكهولة ويعيش لفترة أطول.

وقال الاختصاصي في تطور علم النفس (لانس ووركان) من جامعة (بات سبنا) البريطانية (إذا كان لديك أكثر من زوجة فقد يعتنين بك وتعيش لفترة أطول)، مشيراً إلى فوائد الزواج (لأننا نعرف أنه حتى الرجل الذي يقترن بامرأة واحدة يعيش لفترة أطول من العازب).

وأضاف ووركان (إذا نظرت إلى المجتمعات التي تسمح بتعدد الزوجات ترى الرجال يتنافسون بقوة مع الرجال الآخرين لأن ضغوطات الحياة التي يواجهونها أكبر، مشيراً إلى أن المرأة تبحث عن الرجل الأكبر حجماً والأكثر قوة وحكمة.

كن يقظاً لمشاعر شريك حياتك

هناك أشياء صغيرة في العلاقة الزوجية يمكن أن تكون الفتيل الذي يشعل المشاعر في لحظة، محطات بسيطة لا نلتفت إليها ونمر عليها بشكل عابر ربما تعطي ثمارها تلقائياً دون تخطيط وإعداد، ويحدث ذلك عندما يكون الشريك يقظاً وحساساً اتجاه مشاعر شريكه ويقرأ انفعالاته المعبّرة على وجهه بذكاء وفطنة ليستجيب له بإيجابية مطلقة، فقد حدثتني زوجة عن تجربتها الخاصة وأحييت أن أكتبها للأزواج والزوجات كي ينتهزوا فرصاً من هذا النوع.

تقول: (عدت في ذلك اليوم من عملي مرهقة ومتعبة ومتوترة إلى حد كبير فأنا أبقى طوال النهار أمام شاشة الكمبيوتر، وأحسست أنني أعاني من صداع كبير وتشنج في أسفل العنق، في هذا اليوم تفاجأت بتعاطف زوجي المفاجئ، فوضع يده على مؤخره عنقي وأخذ يدلك المكان المتقلص في حنان بدد توترتي فأحسست أن مشاعري استيقظت بالتدرج نحوه فانسابت أحاديثنا بسلاسله وأريحية عكست ظلالها على علاقتنا الخاصة ليلاً حيث خرجت عن إطارها التقليدي والروتيني الممل لأنها بدت مفعمة بعاطفة جياشة وشوق متفجر، وقد كنا راضيين تماماً وسعيدين إلى درجة لا توصف، أحسست أنها أعادتني إلى ربيع زواجي، وهنا أدركنا معاً بشكل غير متوقع أننا نملك أسباب سعادتنا وبيدنا أيضاً نطفئ وهجها الجميل)، إذن فالفاجآت السارة كما حدث في هذه القصة تعلن لشريكنا أننا على استعداد لإرضائه، للإحساس به والتفاعل معه، فالحب الحقيقي هو أن نهتم بحاجات شريكنا ورغبتنا في إدراك مشاعره إن كانت حزناً أو غضباً أو حتى ألماً، والتقاط الإشارات المعبّرة عن هذه الانفعالات والاستجابة الإيجابية لمساعدته وامتصاص غضبه والترويح عن نفسه بشتى الطرق.

فرسالة هاتفية ترسلها الزوجة في منتصف النهار إلى زوجها المنهك في عمله تكتب فيها كلمات عاطفية، مثل (أحبك، فأنت أغلى من حياتي) تترك أثراً لطيفاً على قلبه بل تبدد تعبته وتذيب صقيع الحب.

الرجل المطلق.. كيف يواجه الحياة؟

يعتقد الرجل بعد أن يطلق زوجته أنه قد تحرر من التعاسة والضغط، وألقى عن كاهله عبئاً ثقيلاً جاثماً على صدره، ويبقى لبرهة من الزمن منتشياً بفرحة الحرية وهدوء البال، خصوصاً بعد رحلة الشد والجذب في أروقة المحاكم، لكنه فجأة يصحو على فراغ ينهش روحه ووحشه تعصف كيانه، إنه أشبه بالسكون الكئيب بعد العاصفة، يتأمل حياته بشيء من الحنين والحزن، فشعوره كمن انبتر جزء من أعضائه التي كونت جسده وحركة يومياته الرتيبة، وتظل الذكريات تلاحقه ورائحة المرأة التي التصقت بجسده سنوات تذكره بتفاصيل قد غابت في فوضى المناكفات الحادة فيجرفه الحنين مرة أخرى ويجد نفسه محاصراً بالماضي ومبرمجاً على نظام من الصعب أن ينسلخ عنه، ولهذا يفكر بالتعويض لملء الفراغ لكن في داخله خوفاً وقلقاً من تجربة جديدة سيئة العواقب، فاختياره هذه المرة صعب ومحدود.

فكثير من الدراسات السيكولوجية تشير إلى تأزم حالة الرجل المطلق وشعوره بالكآبة وظهور أعراض مرضية منشؤها هذا التحول المفاجئ في نظامه النفسي والجسدي وأسلوب حياته، فهناك انعدام الشهية للطعام، الأرق، النوم المضطرب، الرغبة في الوحدة، والرجال في الغالب لا يصرحون بمعاناتهم لأنهم يعتقدون أن إظهار ضعفهم يمس رجولتهم، وعلى العكس يتظاهرون بالقوة والانتصار على الزوجة المشاغبة التي أذقتهم المرارة والعذاب، ولهذا يلاحظ أن كثيراً من العلاقات الزوجية المنفصمة تعود مرة أخرى وبدم جديد بعد فترة من الزمن، لأن الظروف والتجارب التي يمر بها الإنسان كفيلا بترميم قلبه المنكسر ونفض مشاعر الكره والنفور عنها، فيشتاق إلى شريك الماضي ويفكر بقرار العودة.

زوجي رجل انطوائي

التقيتها في إحدى جمعيات النفع العام، سيدة مجتمع ناشطة في الحقل الاجتماعي، عبّرت لي عن إعجابها بمجلة اليقظة ومتابعتها لمقالات البيت السعيد خصوصاً زاوية (توأم الروح)، ثم تطرقت في حديثها المفتوح حول الرجال وتصفهم مع الزوجة الحيوية التي تتمتع بقدر كبير من الحضور الاجتماعي، وخصت زوجها كنموذج، فهو كما تقول رجل انطوائي لا هم له إلا النوم والأكل والعمل الوظيفي الرتيب، فليس له أية هواية أو قدر من المهبة والنشاط، ويحاول أن يشدها إلى حياة كالقبر الخانق، وتمضي في شكواها قائلة: إنه يحبطها حينما تمارس نشاطها في الجمعيات وهي مضطرة لخلق أجواء اجتماعية مليئة بالحياة لتنقذ نفسها من حياة جامدة، مشلولة، فهو سلبي حتى مع أهله وأخوته وأقاربه وروثيني إلى أقصى حد، وهي لفترة أحست أنها أخذت تفقد شخصيتها وتتسى هواياتها وتتطبع بطباعه، لكنها أدركت نفسها قبل فوات الأوان إذ أوشت أن تصاب بالعجز والاكتئاب.

وأعتقد أن الرجل غير ملام وكذلك المرأة، فلكل منهما شخصيته، بصمته، طباعه، البيئة التي نشأ فيها والظروف التي صنعت مكوناتها النفسية، لكن طالما ضمهما بيت واحد ينبغي أن يخلقا نوعاً من التوافق ولو بالمقدر البسيط، ولن يحدث ذلك ما لم يكن الطرفان مستعدين للتنازل، فالزوجة الناشطة ينبغي أن لا تحلق بعيداً جداً عن الدار وتشتط في أحلامها وتتسى مسؤولياتها كزوجة وأم لأنها ستشعر بعد حين أنها ابتعدت عن زوجها مسافات طويلة فإذا بالفجوة بينهما عميقة والاتصال مشوش، وتحاول أن تمسك بطرف الخيط لتسحب زوجها خارج البيت بينما هو متعنت وعنيد يسحب طرف الخيط بقوة ليجرها نحوه.. لعله يرجعها إلى البيت.

فكل منهما مصمم على موقفه ومصّر على أن أسلوبه هو الأصوب حتى ينقطع الخيط فينعدم الاتصال، حينها يفرق كل منهما في عالمه الخاص.

والمطلوب هنا أن تقنن المرأة خروجها وتحاول أن تمارس بعض الأنشطة داخل البيت عبر استخدام الإنترنت كوسيلة اتصال تربطها بالمجتمع والعالم الخارجي، فالفيس بوك والتويتر وسيلتان فعالتان تجعل الإنسان في تفاعل إيجابي وسريع مع العالم، ويمكن للمرأة أن تختصر بعض المواعيد المجدولة غير الضرورية حتى تعطي لزوجها الوقت الكافي، فهو حينما يشعر أنه غير مهمل وغير مهمش سيستجيب ويلين ويتقبل أي تقصير.

وتستطيع الزوجة الذكية خلق أجواء اجتماعية جميلة داخل البيت عبر الولائم والدعوات والديوانيات لتخرج زوجها من عزلته، فمع الاعتياد والألفة يتغير ويخرج من شرنقته ولو بشكل تدريجي وبطيء.

نساء يهرب منهن الرجل!

هناك فئة من النساء يجد الرجل العادي فيهن نماذج مخيفة تقلقه وتوتر أعصابه وتجعله دائم التحفز والشك، ولهذا يجتنب الارتباط بهن في علاقة زوجية، ربما يكتفي بعلاقات عابرة، وهن:

- **المراة الجميلة جداً:** والتي تمتلك فتنة طاغية واثارة تفوق الأخريات، هذه المراة قد يتمناها الرجل ويعلم بها لكنه حينما يفكر في الزواج يتردد أمام طغيان جمالها، ويقلق حينما تخرج والعيون تبطلق فيها وهو يبقى عاجزاً ضعيفاً خصوصاً إذا كان لا يمتلك مقومات القوة التي تلجم هذا الجمال فيخشى أن تغلب سطوة الجمال قيمة العفة والفضيلة فيعيش حياته مضطرباً قلقاً.
- **المراة المشهورة:** إنها النجمة المتلألئة في السماء والتي تطفئ بضوئها عليه فيتحول إلى ظل، الرجل العادي ينطفيء ويتلاشى ويضعف أمام سحر المراة برآقة السمعة التي يتردد اسمها على كل لسان، وسيعرف أولاده باسم الأم اللامع بينما يندثر اسمه بفعل هيمنة شهرة زوجته، لهذا غالباً ما تنتهي زيجات المشاهير بالطلاق وخصوصاً حينما يكون أحد الطرفين إنساناً عادياً.
- **المراة المتسلطة:** هذه المراة تتمتع بقوة فولاذية وقدرة جبارة على السيطرة والتحكم، إنها لا تصلح للرجل البسيط ضعيف الشخصية والحضور، لأنها تعزز ضعفه يوماً بعد يوم، وستتجبر عليه كلما شعرت بانسحابيته وخضوعه، لهذا فهو يعرف أنها لا تصلح له زوجة ولن يتفقا على أدنى مستوى من العلاقة.
- **المراة المتفوقة الطموحة:** هي التي تعطي العروش وتبوأ أرقى المناصب، متفوقة في عملها، طموحة إلى حد أن تنغمر في عملها فتتسى أنوثتها واحتياجاتها العاطفية والجنسية والأسرية، الرجل قد يعجب بها ويتحدث عنها مسروراً بإنجازاتها كصديقة، كزميلة عمل لكنه يبتعد عنها بمسافات إن فكر أن يختار زوجة.

• المرأة الباردة: الرجل حينما يفكر في الزواج يضع في اعتباره جوانب الأسرة ومتطلباتها الاجتماعية فيختارها صالحة، متدينة، محافظة، لكنه من جانب آخر يضع ميزاناً لمتعته الجنسية والنفسية، لهذا فهو حينما يستقرئ طباع النساء حوله بحثاً عن زوجة إنما يحرضه الدافع الجنسي الفرائضي بشكل هام، فتستهويه المرأة حارة العاطفة، الفاعلة والمنفعلة، الحيوية المتدفقة بالحياة والانطلاق حتى وإن كانت بسيطة الجمال، وقد ينفر من المرأة الباردة التي تجمدت الكلمات على شفيتها وتكلست بطبقة من الجليد فكانت كل سلوكياتها بطيئة، ثقيلة، ونظراتها أقرب إلى نظرات السمكة في محيط بارد.. إنها لا تترك داخله إحساساً بالحياة فيتركها وإن كانت جميلة.

هن نساء خُلِقن لرجال بمواصفات خاصة!

الطيبات للطيبين، والخبيثات للخبيثين

قال الله تعالى في سورة (النور/٢٦):

﴿الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ
لِلطَّيِّبَاتِ أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾.

قد تتساءلون ما الذي يجمع قلبين في محبة دائمة ووثام وصفاء رغم الخلافات والمشاحنات الظاهرة، في حين ينفر قلبان رغم توافق السلوك في الظاهر وهدوء العلاقة؟

هناك علم يسمى علم (النوايا) وما يقصد به البواطن أو الدخائل المغلفة بسلوكنا الخارجي والذي أحياناً يعبر عن مكنوننا بشكل واضح وأحياناً أخرى يسيء التعبير. فالله عز وجل يجزم أن الخبيثة لا تجتمع مع الرجل الطيب في زواج مستقر وسعيد ومنسجم، فإن حدث وبرزت في الظاهر بعض معالم الاستقرار في البداية إلا أن السرائر تنكشف والنوايا تنفضح فلن تلتحم العُلقة العاطفية والنفسية بين كيانين مختلفين في الباطن، لأن الله عز وجل سيفرق بينهما في طلاق أو موت، فجواهر النفوس تتجلى في السلوك حسن النية المشفوع بحب نقي وغرض صاف صادق، فقد تدخل زوجة بيت زوجها الطيب وهي تضر في باطنها أنها ارتبطت به لغرض ثروته وجاهه ومنصبه أو لأي هدف آخر، وتتظاهر في سلوكها أنها محبة وخاضعة ومطبعة، تسمعه ناعم الكلام وبأرق المشاعر لتفرقه في حبها لغرض خبيث في نفسها وهو ابتزازه وفتح جيبه، وهي في حقيقتها الباطنية نافرة منه، هذه العلاقة يراها الناس في الظاهر مستقرة وناجحة لكنها ستصل يوماً إلى طريق مسدود وذلك بعد أن تنكشف الأفتعة فيحدث الفراق.

وزوجة طيبة تعطي زوجها كل ما تملك من حب ومال ومودة وإخلاص بينما هو كالثعبان يلتف حولها بنية خبيثة يطلبها بتودد متكلف وتحبب مفتعل حتى تكشف المواقف باطنه، وحينما تقع الزوجة الطيبة على حقيقته تجد أنه كان يستغلها

ويستغلها بينما ظنت فيه الظن الحسن، لهذا فهما لن يجتمعا على حب وود بل سيقترقان إما بطلاق أو موت أحدهما وبمشيئة الله عز وجل وقدره.

اقرأوا الواقع باستبصار ووعي لتجدوا هذه الحقيقة جلية وواضحة، فالعلاقات الزوجية المستقرة والهائئة أطرافها في الغالب زوجات طيبات وأزواج طيبون حتى وإن تشاحنوا واختلفوا وتشاجروا فإنهم يعودون لبعضهم البعض بمحبة وصفاء، وهناك زيجات تعيسة تعيش الهم والغم والنكد الدائم، أطرافها زوجات خبيثات وأزواج خبيثون.. لا يعرفون الصلح والوثام إطلاقاً إنهم يعيشون في حروب دائمة تحت سقف واحد، النوايا الشريرة تلغم قلوبهم الصدئة وتحفز دوافعهم المصلحية لبعض، ولهذا تجد في مشروع زواجهم مصطلحات عدائية كالانتقام، الخيانة، المؤامرة، المخافر، الضرب، الشتائم... الخ.

فالطيبات والطيبون يستمرون بسعادة وأمان..

والخبيثات والخبيثون يستمرون بتعاسة ونكد..

فلن يجمع الله الأسود والأبيض إطلاقاً إنه يرحم طيب النية وطيبة النية بتخليصهما من شريكهما الخبيثان.

المرأة التي لا يقاومها الرجل!

في العدد السابق تحدث المستشار الأسري الدكتور (هارلي) حول خمسة عناصر هامة إذا توفرت في الزوج فإنه سيكون حبيباً ساحراً لا تقاومه الزوجة، وأذكر لكم اليوم من هي المرأة التي لا تقاوم بمقتضى نظرية الدكتور (هارلي) الذي كرس خمس عشرة سنة من حياته في تعليم الأزواج والزوجات كيف يقعان في غرام بعضهما البعض.

يقول هارلي: هناك خمس حاجات عاطفية يحتاجها الزوج من زوجته كي تصبح في نظره امرأة لا تقاوم، وهي:

١- الإشباع الجنسي: أن تلبى الزوجة هذه الحاجة المهمة في زوجها وأن تكون شريكة رائعة في المعاشرة تعرف كيف تستجيب له وتدرک ما الذي يثيره وتضهم ما يجلب له أكبر قدر من المتعة والإشباع، وتصارح زوجها بكل شفافية عما تريده هي أيضاً من فنون الممارسة الحميمة، المهم أن يمارسا العلاقة بأسلوب مشبع وممتع في كل مرة بحيث تكون لهما رغبة سريعة وعاجلة في تكرار العملية بشغف وحماس وشوق.

٢- جمال الزوجة ومظهرها: على المرأة أن تكون جميلة دائماً في عين زوجها، تسر ناظره، تبهج قلبه، ولهذا ينبغي أن تحافظ على رشاقتها، وتلتزم بالحمية والرياضة، وتصفف شعرها، وترتدي الثياب المثيرة والأنيقة، وتضع الزينة التي يحبها هو ويراهها فيها جميلة بحيث يجذب إليها دون غيرها من النساء.

٣- الصحبة في النشاط الترويحي: تهتم بالأنشطة الترويحية التي يستمتع بها زوجها كي تشاركه فيها وإذا وجدت أنها لا تستطيع الاستمتاع بها عليها أن تشجعه على التفكير في أنشطة مشتركة يستمتعان بها معاً، هنا تصبح الزوجة الشريك المفضل له في هذه الأنشطة بحيث يربط بينها وبين أكثر لحظاته متعة واسترخاء.

٤- الدعم الأسري: تهيئ له الجو المريح في البيت بحيث يشعر أن بيته الواحة
الأمنة والملاذ من ضغوط الحياة ، وتدير البيت في الداخل بشكل هادئ بحيث
يتشجع ليقضي المزيد من الوقت في البيت يستمتع مع أسرته.

٥- الإعجاب: أن تفهمه وتقدره أكثر من أي شخص آخر وتذكره بقيمته وإنجازاته
وتساعده ليحافظ على ثقته بنفسه وتجتنب انتقاده وتجريحه وتكون فخورة به
ليس بدافع الواجب وإنما بدافع الإعجاب الأصيل به كرجل فضله دوناً عن غيره
من الرجال.

رغبة الرجل بلا توقيت

العلاقة الحميمة من الأمور المقدسة التي قنن لها الشارع قوانين مشددة حماية للأسرة والمجتمع من تداعياتها السلبية، فالزوجة ملزمة أمام الله وزوجها في هذا الحق كي تحفظ لحمة العشرة وتوثق أواصر العلاقة، فلا ينبغي التسويف أو التملص أو حتى الهروب من المعاشرة تحت أي تبرير مفتعل، بل العكس ينبغي أن تعرض المرأة نفسها على الزوج في الفترات التي يخلد فيها إلى الفراش وغالباً ما تكون الأوقات (ظهراً، ليلاً، فجرًا)، ففي الخلوة تنتهز الزوجة هذه الفرص لتقترب من زوجها وتختبر حاجته إلى المعاشرة فليس لرغبة الرجل توقيت ثابت حتى ترجئ المعاشرة إلى الوقت الذي يتلاءم ومزاجها وبرامجها المكثفة، فهناك ضرورات ملحة تنصدر سلم أولوياتها عليها أن تقيمها بذكاء، فقد يتحسس بعض الرجال من طلب هذه الحاجة حينما يشعر أن زوجته مرهقة أو ربما غير مستعدة وهو في قرارة نفسه يتمنى لو تعطي زوجه إشارات واضحة تشجعه ليبادر، فإنها بذلك تختصر المسافة وتزيل الحرج.

فحق الفراش من الحقوق الرئيسية والجوهرية التي تحمي الرجل والمرأة من الأمراض الجسدية والنفسية وتعمق المحبة بينهما، حتى أن رسول الله ﷺ شدد على هذا الحق ولو في أحلك الظروف وأصعبها لأن الرجل يختلف عن المرأة في هذه المسألة، فإذا كانت رغبة المرأة تتفاوت وتقلب حسب مواقيت دورتها الهرمونية فالرجل يختلف تماماً فهو أكثر شبقاً وولعاً ورغبة وفي مستوى مستقر وثابت، وإن تجاهلت الزوجة أو أهملت هذا الجانب فإنها ستعيش علاقة متوترة خانقة ملغومة بالمشاكسات وقد لا تنتبه إلى جوهر المشكلة وتؤولها إلى أسباب سطحية وتفرق في اجترار الأحداث بشكل ساذج وستندهش من زوجها النقناق العصبي حول طعامها البارد، ضياع جواربه، تأخر وجبة الغداء، صراخ الطفل، ثم دخوله إلى الحجرة وهو يرقع الباب بغضب، العدوانية الظاهرة على سلوكه العنيف، وهنا يطلب من المرأة أن تهتم هذه المؤشرات وتحتوي أعراض حرمانه قبل فوات الأوان!

لغم الغيرة

يقول رسول الله ﷺ: (غيرة الرجل من الإيمان)

تقرن غيرة الرجل بإيمانه واعتقاده أن المرأة عرضة وشرفه، لهذا فهو الحامي والولي الذي يصون عفة المرأة ويحميها من أذى الأعراب خارج الدار، والأمر لا يتوقف عند هذا الحد، بل إنه يفار على كرامتها وكيانها وشخصيتها، فيحافظ عليها حتى لا تريق ماء وجهها طلباً لحاجة أو عون فهو من يعززها ويكرمها ويقدم لها كل ما يملك كي تعيش مصانة.

وبين الغيرة والشك خيط رفيع قد لا ينتبه إليه الرجل لكن المرأة تشعر به وتشكو منه، فحينما يقلق الرجل من وجود آخر وهمي على مقربة من زوجته المميزة والجذابة فهذا يعني أنه يعاني خللاً في مكوناته النفسية وتحديداً ضعفاً ونقصاً في الثقة خصوصاً إذا كان سلوك المرأة متزناً ومهذباً فإن غيرة الرجل وقلقه لا مبرر لهما.

وأغلب البحوث النفسية تذكر أن الرجل الأناني في الغالب أكثر غيرة من الرجال الآخرين لأنه يشعر أن المرأة ملكه وتحت سيطرته ونفوذه، وحينما تنجح أو تتلقى المديح والإعجاب من الآخرين فيعني هذا أنها انتزعت منه، وبالتالي مزقت القيد وخرجت من حيازته فيتعذب عذاباً مريعاً ويتوهم أنها ستبحث عن رجل غيره ربما يفوقه في المزايا والخصال والوسامة، ومن هنا تبدأ أول معاقل الزواج بالانهدام، وبمجرد أن تنشغل المرأة عنه أو يتبدل مزاجها لأسباب خارجة عن ارادتها حيث التأويل والأوهام المنسوجة في عقل الرجل البوليسي اذ يربط الأحداث ببعضها ويحللها ويتغذية من المواقف السلبية المتكررة، فيسألها كلما خرجت إلى أين ذاهبة؟ ومع من؟ الاستجواب اليومي المدعوم بنظرات الشك والازدراء والذي قد يزعج الزوجة فتضطر في محاولة للدفاع عن نفسها أن تستفز وتثيره، فينتقل

إلى الضرب العنيف مع زيادة جرعات العناد والتحدي والتي تضرم فيها الزوجة الساذجة نيران غضبه وحميم غيرته.

ومع اشتعال غيرة الرجل تنقبض أوعيته الدموية بسبب هرمون (فازوبريسين) الذي يفرزه الجسم مع التوتر والغضب، وهذا النوع من الغيرة دمار للزواج ومفسدة لثقة ومحبة الزوجين، وتحتاج هذه العلاقة المخدوشة إلى معالج نفسي يحفر في الجزء المعطوب في شخصية الرجل ليستأصله كي تتقوّم نفسيته وتستقر حتى يعيش حياته الزوجية بشكل طبيعي.

زوجة الدنجان

(ماجدة) بطلة رواية (أرجوك أعطني هذا الدواء) للأديب الراحل إحسان عبد القدوس تسقط في فخ القلق والحيرة، فتكرار نزوات زوجها رجل الأعمال أربك حالتها النفسية، فكانت باستمرار تشتكي آلاماً في معدتها، في قلبها، في رأسها وتظن أحياناً أنها مصابة بالسرطان، وترددت على عيادات الأطباء بحثاً عن علاج لأمراضها المتأزمة وكانوا يطمئنونها بعد الفحص أنها سليمة وأعراضها جميعها تعود إلى علة نفسية ونصحت بمراجعة استشاري نفسي، وفعلت.

(ماجدة) شابة، جميلة، أنيقة، متفجرة الأنوثة، بل مطيعة ومتفانية في زوجها وتبذل كل ما في وسعها لاستجلاب قلبه لكنها عجزت عن رده، فما سر إدمانه المرضي على النساء؟ وما هي الحلقة المفقودة في العلاقة الخاصة؟

تلتقي ماجدة الاستشاري النفسي والذي يستوعب تفاصيل حياتها منذ ليلة زفافها وحتى اليوم الأخير وينبش في الزوايا الدقيقة والخافية عن ماجدة حتى نصحها في النهاية أن تعيش دوراً جديداً وتتمصص شخصية امرأة قوية مستقلة، وتتخذ لحياتها نمطاً مختلفاً عن السابق، وتتعاطى علاقتها الزوجية باستعلاء مقصود، وتتفنن في استظهار حالة الإهمال والبرود، وهكذا أعاد الاستشاري ترتيب شخصية ماجدة المهزوزة التي أخذت في السابق تفقد ثقتها بنفسها وتتسلخ عن قناعاتها في أنها كانت في يوم ما أجمل فتاة في الحي، إذ أخذت تشك أنها جميلة وذات أنوثة جاذبة للرجل. نصحها الاستشاري بعد أن جمع عناصر المشكلة أن تمثل دور الإعراض والنفور موحية لزوجها أنها لم تعد ترغب فيه كخطوة أولى في العلاج، ونجحت ماجدة في استفزازها واستثارة قلقه ورعبه، فقد لاحظ استعلاءها الغامض وصدده الواثق، وبريق هالة تغويه بشدة إليها، ماجدة الجديدة شغلت تفكيره وخذلت توقعاته بل أرهقت أعصابه، حاول التودد إليها بالكلام المعسول واسترضائها بالهدايا الباذخة فما وجد منها غير الصد والإعراض.

تتصل به صديقاته العابثات طمعاً في لقاء عابر اعتدن عليه، فيرفضهن بعنف صاعق، لأن ماجدة هي الحب الراسخ الذي تجدد والتهب بعد سكون وصمت، وهي الجمرة الكامنة تحت رماد الرتابة والملل، والآن أوقدت في قلبه ناراً بمجرد شعوره أنه خسرهما للأبد.

فما حكمة هذه القصة؟

العلاقة الزوجية لم تعد بسيطة ورتيبة كالماضي إنما هي تتعقد وتتغير بمقتضى تطور الزمن وانعكاس ثقافات العالم على الرجل والمرأة سواء، فإذا كانت المرأة بالأمس تستظل بظل الرجل عوضاً عن ظل الحيط، فهي اليوم مختلفة تبحث عن مطالب نفسية أكثر دقة وصعوبة، وإذا كان الرجل في الماضي أكثر قناعة وتحفظاً في رغباته فهو الآن مضغوط عصبياً بأنواع مبهرة من فنون غواية نسوة من كل شاكلة وصنف، ولهذا أخذت العلاقة الزوجية تتأرجح بين الاستقرار والاضطراب والسبب هو «رياح التغيير» التي طالت أدق خصوصيات العلاقة الحميمة.

ولهذا فإن علاج المشكلة الزوجية يتطلب اختصاصيين واستشاريين هم أكفأ في التقاط الخبايا والأسرار وأكثر قدرة على تشريح شخصية الشريك وفق معايير علمية ودقيقة، لأن اللجوء إلى عامة الناس يعقد المشكلة بل ويضخمها أحياناً، ولهذا نحن نحتاج توليفة متكاملة تجمع علماء الدين واختصاصيين نفسيين ومثقفين من أهل الخبرة لعلاج المشاكل الزوجية التي أخذت تتفاقم بشكل خطير، وتجبر الطرفين إلى قرار الطلاق الذي هو أبغض الحلال عند الله.

الجرأة في العلاقة الحميمة

بعث لي شاب من (قطر) إيميلاً مطولاً يتناول فيه مشكلته الخاصة مع زوجته، فهو حديث الزواج كما يقول، واجهته صدفة في علاقته الحميمة، ولا يسعني ذكر تفاصيل الرسالة وإنما أختصرها ليستفيد منها كل الشباب والشابات المقبلين على الزواج، وهي تدور حول جرأة زوجته في تعاطيها فنون المعاشرة، فقد صدمته إلى حد أن يرد ونفر منها، وذكر أنه اندهش من سلوكها الاقتحامي المبالغ فيه والمعبر عن ميول مرضية وفطرة فاسدة، والذي كشف أيضاً على اطلاعها على الأفلام الإباحية المحرقة وشكوكه في ماضيها، وهو الآن في حيرة، هل يطلقها ليرتاح، فقد حلفت له بأغلظ الأيمان أنها لم تفعل ذلك إلا لتسعده وتكسب محبته، فما فعلته بناءً على توجيهات صديقاتها المتزوجات قبلها، لكنه متردد وحائر، تارة يقتنع بمبرراتها، وتارة أخرى يكذبها، الشك ملأ قلبه، ويرجح فكرة الطلاق لكنه يخشى على سمعة الفتاة، فإن فعل وطلقها في هذا الوقت فإن الأقاويل ستألفها.

ويسألني كيف أتصرف؟ أريد أن أنقذ نفسي من جحيم الشك والقلق!

وأقول:

أيها الشاب العزيز..

رَجِّح حسن النية على سوء النية، فقد اعتقدت في زوجتك أنها بالفعل تجيد الأداء الذي يرغبه الرجل لتجذبك وتمتلك لكنها بالغت، وأياً كانت الأسباب والتبريرات فتحن نعيش الآن عالماً مفتوحاً يعرض فيها كل ما هو غريب ومدهش، ولم يعد ثمة عتمة أو غموض في أي شيء، حتى الأطفال تقع عيونهم على المشاهد الفاضحة طالما كان الواحد منهم يملك تلك الشاشة الصغيرة الساحرة التي تأخذه إلى كل ما هو مثير، خصوصاً في هذه المسائل، وربما صادف أن شاهدت زوجتك عن قصد أو دونه هذه المشاهد من باب التعليم لعلها تفكر كيف ترضي زوجها كي لا يبحث عن غيرها، وليس بالضرورة أن تكون على علاقة سابقة أو مارست شيئاً من هذه

الإباحيات، فلا تحكم حكماً قاطعاً وظالماً عليها، فهناك ثقافة خاطئة تغزو عقول بناتنا وشبابنا مستمدة من المواقع الفاسدة التي ترّوج الجنس المبتذل على حساب الجنس الصحي المبني على الحب والفطرة السليمة، وزوجتك ضحية لهذه الثقافة وينبغي عليك توجيهها ونصحها فأنت الزوج، القيم، المطلوب منه أن يربيها وفقاً للمبادئ والقيم التي يؤمن بها..

حاورها بكل شفافية ومحبة لتكشف عما بداخلك وضميرك حتى لا تتراكم الشكوك وتتحول بالتالي إلى لغم ينسف صرح الزواج، كن زوجها ومعلمها ومربيها ولك الأجر والثواب بإذن الله.

زواج العمل!

نموذج مبتكر لزواج جديد أطلق عليه (زواج العمل!)

فقد لجأت عدة فتيات في السعودية يعملن في المشفيات إلى الزواج من زملائهن في العمل وذلك تجنباً للخلوة والاختلاط، وقالت صحيفة المدينة المنورة السعودية التي أوردت هذا الخبر في عددها الصادر السبت ١٧/٠٩/٢٠١١م، أن عدداً كبيراً من الفتيات العاملات في المجال الصحي من الطبيبات والممرضات لجأن إلى فكرة زواج جديدة أطلقن عليها (زواج العمل) أو (زواج الزميل) لحمايةهن من التحرش أثناء أداء العمل وتجنباً للخلوة والاختلاط.

وقال خبير الزواج والمواريث والمأذون الشرعي الشيخ (أحمد المعبي) لصحيفة المدينة المنورة، إن طلبات هذا الزواج ارتفعت بشكل كبير في الآونة الأخيرة ولكن من تداعيات هذا الزواج السلبية أن أغلبها تعرض للفشل بسبب عدم التوافق بين الأزواج، إضافة إلى مشاعر الغيرة الشديدة.

وأقول:

هل يمكن أن تُبنى علاقة زوجية عشوائية دون النظر إلى الشروط والظروف الأخرى؟ هل يكفي دافع واحد لبناء علاقة زوجية لا يعرف مداها الزمني وتبعاتها الاجتماعية على الطرفين؟

أعتقد أنها مفسدة من نوع آخر قد تدفع الطرفين إلى قرار عاطفي غير مدروس يضاعف من حالات الطلاق المتنامية في مجتمعاتنا الخليجية.

قوامة الرجل.. سيطرة أم احتواء؟

﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ النساء/ ٣٤.

يلتبس على بعض الرجال فهم المعنى الدقيق لقضية القوامة فيشتط في ممارسته التعسفية إلى أعلى درجة من الاستبداد والاستحواذ، فيبسط جناحيه على المرأة مهيمنا ليحصي أنفاسها حتى الاختناق ويخلط بين الموروثات الثقافية التقليدية والمفاهيم القرآنية الدقيقة، وينسب أفكاره المتحجرة إلى الدين والدين منه براء.

المسألة برمتها تعود إلى فهم منظومة الحقوق والواجبات المشرعة في إطار العلاقة الزوجية، فالرجل قِيم على المرأة بمقتضى دوره القيادي داخل الأسرة وباعتباره الولي القائم على شؤونها الخاصة، فهو الذي ينفق عليها ويتولى رعايتها، وهو أيضاً من يقرر قرارات الأسرة الإستراتيجية بينما يترك التفاصيل الأخرى للزوجة.

فالزوج الذي استوعب القوامة يفهم أنها احتواء ويعرف تكليفه الشرعي في الإنفاق على الزوجة وحققها في الاستمتاع الجنسي كي يحفظها من الانزلاق في مهاوي الفتنة، ويراقب بمحبة سلوكها فينصحها برفق ويوجهها بلين ولطف لأنه يعرف أن عاطفة الزوجة قد تجرّها في بعض الأحيان إلى الحكم الانفعالي المتطرف على الناس والمواقف، فقوامة الرجل هي (الميزان) الذي يوازن بين عاطفة المرأة الجامحة وجلد الرجل وعقلانيته كي تحفظ الأسرة وتسان كرامة الزوجة والأبناء .

ويرجع كثير من العلماء مفهوم القوامة إلى مسألة الإنفاق باعتبار الزوج هو المعيل الاقتصادي الأول للزوجة، بينما يرى آخرون أنها مفهوم مطاط يضيق ويتسع تبعاً لظروف كل علاقة زوجية وخصوصيتها، فالمهم أن لا تُتهم قوامة الرجل على أنها سيطرة واستعباد للمرأة، حتى أن البعض يتحكم براتبها وبرنامجها العبادي ويحرضها على افتراء بعض المحرمات لإرضائه كما صرّحت لي إحدى الزوجات أن

زوجها كان يرغبها أن تشاركه كل ليلة مشاهدة فيلم إباحي، وعندما تعترض يفضب مبرراً أنه زوجته ومن حقه الشرعي أن تفعل كل شيء من أجل استمتاعه حتى لو كان مشاهدة هذه الأفلام!!

وهذا هو الجهل الذي يقع فيه بعض الرجال، نسي أن هناك قاعدة شرعية تنقض حقه في الطاعة الآتمة وهي (لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق).

الرجال يفضلونها حيوية

قال أحد الحكماء: إن المرأة خلاصة الطبيعة البكر التي لم تمتد إليها يد الصناعة بعد، فهي نسيج من دفء الشمس ورقة النسيم وسكون الليل ونضارة الربيع، وطبيعة المرأة لها دور في إنعاش الرجل أو خموله، اندفاعه أو بروده، انعكاس طاقة المرأة على الرجل تبدو واضحة بعد فترة من سنوات الزواج، فثمة رجال كانوا قمة في الحماس والحيوية والنشاط، لكنهم ارتبطوا بزوجات خائيات، باردات، كئيبات، فانعكست طاقتهن السلبية على أزواجهن فانطفئوا، فمن يعاشر زوجة غائمة ذات مزاج قائم وروح خائبة وطلّة مكفهرة إنما تبعث إليه بحكم العشرة إشارات سلبية تقتل حيويته وتسلب قوته وتطفئ عزمه، إنها بالضبط كيوم شتوي غائم، بارد يدفع الإنسان إلى الخمول والنوم والكسل، أما المرأة المتوهجة بالنشاط والمتوقدة بالشباب فهي مشعة كالشمس الساطعة في يوم مشرق تجدد روح الزوج وتوقظ حماسه وتلهب عواطفه، ففيها طاقة إيجابية فعّالة تبعث الحياة حتى في حيطان البيت، في زواياه، في مقاعد الحجرات، في كل الجمادات.. تسري روحها الخلّاقة في محيط الأسرة فينشط أفرادها.

فأغلب الرجال يفضلونها حيوية تعبّر عن مشاعرهما، تنفعل، تتفاعل، امرأة ديناميكية لا تقف على نمط واحد وتتجمد بينما الحياة تتطور والزمن يتحرك، تبقى متكلسة في إطارها القديم رافضة التطور والتجديد، خائفة، كسولة، متبلدة، فما زال نظام البيت على حاله والديكور القديم على حاله، تسريحة شعرها وثيابها كما هي.. ورادار الزوج يلتقط حوله كل ما هو جديد وغريب ومدهش في النساء خارج البيت، بينما زوجته أضحت تحفة قديمة لم تنفض عنها غبرة الزمن لتلمع من جديد..

إذن جددى أيتها الزوجة نفسك وبيتك وشخصيتك لتشرقي في نهار الأسرة وأنتِ أكثر حيوية ونشاط.



هل تفكر المرأة في السيطرة على الرجل؟

من المخاوف التي تتناهب الرجل وتجرح مشاعره الذكورية هي سيطرة الزوجة عليه، خصوصاً عندما تشاع عنه فكرة (سكانه مرته) بين الناس، فهل هذه الفكرة حقيقية أم وهم تنسجه الثقافة المتوارثة في ذهن الرجل؟

في الحقيقة أن هناك سوء فهم وخطأ في تقدير وتقييم موقف المرأة، فقد يفسّر الرجل رغبة المرأة في احتوائه عاطفياً وتقديم المساعدة والعون على أنه محاولة منها للسيطرة عليه، ولهذا فهو يكبت ضعفه ويتظاهر أنه متمكن من ذاته وقادر على اجتياز العقبات دون مساعدة من أحد حتى لو كانت زوجته .

في المرأة غريزة الأمومة الناضجة بالحنان والتي تفتقد الى العقلانية في كثير من الأحيان، فهي حينما تعرض هذا الكم العاطفي في وقت إخفاقات الزوج أو فشله إنما تفعل ذلك بدافع الحب الذي لا يحتمل أية نوايا أخرى كالسيطرة عليه واستضعافه، ففي ظلها أنها حينما تقدم له المساعدة إنما توطن العلاقة بينهما وترجم له مقدار المحبة التي تكنها له.

فقد عرضت عليّ إحدى الزوجات مشكلتها مع زوجها الذي فصل من عمله وأصيب بحزن شديد وقلق انعكس على الأسرة، وكانت متعاطفة معه بشدة وتحاول أن تخفف عنه وطأة المحنة، وبحسن نية أخذت تتصل ببعض أقاربها للتوسط له في بعض الوظائف وتخطط لمستقبله كي تنتشله من هوة اليأس والإحباط، فجاءت إليه لتخبره أن قريبها في انتظاره صباحاً وعليه أن يأخذ ملفه للمراجعة، فأمامه فرصة جيدة وعليه أن يستغلها، لكن رد فعل الزوج كان حاداً وعنيفاً إذ أخبرها أنه يكره تطفلها على عمله ومشاعره، بكت الزوجة لأنه أساء فهمها واعتبر موقفها تدخلاً ومحاولة للسيطرة والتسلط.

ما ينبغي أن تعرفه المرأة عن شخصية الرجل من الداخل أنه يجب أن يحقق إنجازاته دون مساعدة منها، ويكره أن يشعر بالضعف والحاجة خصوصاً حينما



تحاول الزوجة البحث عن عمل له عن طريق أقاربها وعلاقاتها الخاصة، فكثير من النساء يتسرعن بدافع حسن وبنية صادقة إلى تهوين الأمر على أزواجهن عبر تنظيم اقتراح أو توفير بديل لهم، لكن الواقع صادم لهن، فالرجل يرفض تلك العروض ويفسرها على أنها محاولة للسيطرة عليه بينما هي تعتقد أنه أفضل وقت وأهم محطة للتعبير عن حبها.

وأقول للزوجة: اتركه يتدبر عمله بنفسه طالما لم يطلب منك المساعدة، وما عليك إلا توفير جو من الراحة والهدوء ليفكر ويقرر دون ضغوط وملاحقة.

الحساسية الذكورية السرية!

قد لا تعرف المرأة كيف تقرأ عقل الرجل أو تفهم كيف يفكر وبماذا يشعر؟، فهي تقيّم شخصيته من خلال سلوكه الظاهر، فتفسر غضبه على أنه قسوة، وتفهم ثقته المفرطة بنفسه على أنها غرور، لكنها لو توغلت إلى الباطن وتعمقت في قراءة أفعاله لوجدت أن الظاهر لا يعكس الباطن، فلربما تقف يوماً على موقف عارض بسيط فتكتشف أن خلف قناع الغضب والعناد إنسان ضعيف، مرهف قد غطّى ضعفه ودارى شكه بنفسه بثوب الغطرسة والغرور.

فقد عززت الثقافة الاجتماعية في الرجل أن إظهار ضعفه وخوفه خدش للرجولة، لهذا فهو يدفن هذه الأحاسيس داخله ويكتم مخاوفه عن أقرب الناس إليه خشية أن تهتز الصورة التي يتوقعها الآخرون فيه.

وقد وجدت الدكتورة (كراشر) في دراستها حول حقيقة الرجال الداخلية أن لهم حساسية ذكورية سرية اتجاه آراء الآخرين فيهم، فهم يشعرون بعدم الثقة أحياناً ويخشون من المجهول ويدركون في أعماقهم الباطنية أنهم لا يعرفون ماذا يفعلون، وأنهم قاب قوسين أو أدنى من افتضاح أمرهم، فأغلب الرجال يشعرون بعدم الثقة لدى قيامهم بعمل جديد أو غير مألوف، لكنهم لا يرغبون بإظهار ذلك، ولتغطية شعورهم بعدم الثقة يتظاهرون بالشدّة أو الحزم لإيهام الآخرين أنهم في منتهى الرجولة، وعندما يجدون أنفسهم ليسوا أكفاء في العمل فإنهم يتحايلون على هذه الصفة المهنية بالاختباء خلف قناع المظهر الأنيق والمكتب الفاره أو السيارة باهظة الثمن كي يعتقد الآخرون أنهم متميزون وتمكنون للغاية.

ولهذا ينبغي أن لا تخطئ الزوجة في تشخيصها لمواقف الرجل وردود أفعاله، فهو في كثير من الأحيان يحمي هيئته الذكورية بأقنعة مزيفة تخفي حقيقته الجوهرية، وكل ما يحتاجه منك هو الدعم والتشجيع والأمان حتى لا يتحسس من إظهار مشاعره الداخلية.

فن معاملة الرجل

تعتقد المرأة دائماً أن المفتاح الوحيد إلى قلب الرجل هو الصبا والجمال، ولهذا تنفق المال الكثير لتحسين صورتها وهندامها وجسدها، وتنسى أن هناك فنوناً أخرى قد تكون أكثر فاعلية وجذباً للرجل، والجمال واحد من تلك المفاتيح لكنه مفتاح قد يصدأ أو يتآكل ولن تجد لهذا القلب المقفل سبيلاً آخر، فهناك فنون ناعمة تستطيع أن تمارسها حواء في أي مرحلة عمرية كانت وفي أي مستوى ثقافي كفيلة بأن تفتح قلب زوجها على مصراعيه، منها:

- **الابتسامة:** فالوجه المبتسم يكشف همّ الزوج ويبدد غمه ويشعره بالسعادة والأمل، ناهيك عن أثر الابتسامة على المرأة، فهي تبدو أصغر وأجمل وألطف، وهي التي تسلك الحوار من قبل أن يبدأ.
- **خذ وقتك:** من حق الزوج كما هو من حق الزوجة أن يعيش خصوصيته ويتوحد بنفسه، فعندما يدخل حجرته ويغلق الباب لا تشغلي بما يحدث خلف الباب بل اشغلي نفسك بعمل آخر ودعيه يشعر أنك متفهمة هذه الحاجة في قولك (خذ وقتك).
- **أنا بخير طالما أنت بخير:** هذه العبارة تثلج صدر الزوج وتفتح روحه وقلبه للحب وتبديد غمام المشاكل الطارئة على حياتكما، فأكبر خطأ تفعله المرأة حينما تستقبل زوجها بوجه عابس وبقائمة من المشاكل المحبطة.
- **أنت مستشاري الخاص:** ليشعر دائماً أنك تثقين برأيه السديد وحكمته، فحينما ترجعين إليه في كل مشاكلك لمجرد المحاولة فإنك تعززين إيمانك به وتقديرك له.
- **الغواية بكل فنونها:** الرجل يحب الزوجة الغوية، المغرية، التي تؤجج عواطفه بعطرها، بثيابها، بدلالها، فلو عرضت نفسك عليه كل ليلة وأشعرتيه أنك مستعدة للوصال فلن تسمح لي لأخرى أن تغزو حياتك، فالإعراض عن المعاشرة والتسويق الدائم والنوم قبل الزوج مبررات جاهزة للرجل كي يهرب إلى أخرى.

- أنت ربان السفينة: فوضي إليه أعمال البيت بأسلوب لبق ولطيف وليس بصيفة أمر، فأحساس الرجل أن المرأة تحتاجه وتعتمد عليه وتفوض الأعمال إليه تعطيه شعوراً بأنه ربان السفينة الذي يديرها ويقودها، فكثير من الزوجات يشتكين أن الرجل يلقي عليهن أعباء البيت، وفي الحقيقة يعود السبب إلى أسلوبهن الفظ وسلوكهن الهجومى، لهذا فهو يهمل بيته ويهرب.

لماذا يتحول الحوار إلى مشاجرة؟

قد لا ينتبه الزوجان إلى أن الحوارات التي تجمعهما قد تشعل فتيل الشجار دون قصد، إذ لا يكون بنيتهما أو أحدهما شحن جو النقاش بالحدة والصراخ ولكن هناك عوامل تغذي الطرف المحاور بمشاعر عدائية وغاضبة، منها:

١- حالة المزاج، قد يكون الشخص متعكر المزاج، وقد لا يطبق نفسه في ذلك اليوم بالذات والمعنويات هابطة، فإن حالته النفسية جاهزة للانقضاض على الآخر.

٢- التراكمات، ثمة أحداث سلبية حولنا تجعلنا في حالة نفسية متوترة، فالزوج الذي يعود إلى البيت بعد يوم سيء.. كخلافه مع مديره، حرارة الطقس وازدحام الطريق وهاتف مزعج يغيظه، في هذه الظروف لا يمكن أن يتناقش الزوج إلا وقد نفّس عن حمم غضبه بالصراخ والحدة.

٣- نبرة الصوت، إن النبرة العالية سواء كانت في محلها أو في غير محلها يشعر بها الطرف الآخر أنها عدوان عليه فيتأهب للمواجهة.

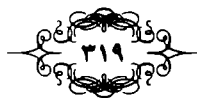
٤- حينما تكون هناك مشكلة في البيت كرسوب أحد الأبناء فإن الأعصاب هنا ستكون متوترة ومن غير المناسب أن نفتح موضوعاً للنقاش.

٥- مشكلة بالعمل تسيطر على عقل الرجل فإنه لن يفتح في النقاش مع الزوجة طالما كان منشغل البال.

٦- الحالة البيولوجية للشريك، هناك إنسان سريع الانفعال وآخر بطيء الانفعال مسالم للغاية لا ينتج مادة الأدرنالين بسرعة، هناك مزاجات حادة وهناك أعصاب مثل الجليد القطبي.

إن بعض هذه العوامل أو كلها قد تشعل الفتيل القابل للاشتعال، ففي أي وقت يفرض فيه الحدث حواراً ما سرعان ما يتحول إلى شجار فترتفع الأصوات وتحدد المعركة شيئاً فشيئاً وتدوم.

لذا فإن اختيار الوقت المناسب، والظرف الملائم.. من أولويات نجاح الحوار بين الزوجين.



اختاري هذا الرجل

تسألني الفتيات المقبلات على الزواج عن صفات شريك الحياة المناسب، فقد اختلطت الرؤى والاتجاهات عندهن فكانت المقاييس المادية هي المسيطرة على أذهانهن والتي لا يعتمد عليها في بناء أسرة مستقرة.. ومن هنا أدعو الفتاة أن تعتمد على معايير الدين والشرع في تقييمها للشاب الذي ستختاره شريكاً لحياتها.

هناك ثلاث خصائص إيجابية للرجل المثالي وهي:

١- المتدين: فمن رسول الله ﷺ أنه قال: (إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه، وإن لم تعملوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير)، فالمتدين يحفظ المرأة ويخاف الله فيها فإن أحبها أكرمها وإن كرهها لم يظلمها.

٢- حسن الخلق: وهي الأخلاق التي تظهر بالسلوك والعلاقات كأن يكون لطيف المعشر، صادقاً، ودوداً، حنوناً، يراعي مشاعر الناس، يحترمهم، وهي صفات تختبر في المعاملات اليومية.

٣- قوة الشخصية: فالمؤمن القوي خير عند الله من المؤمن الضعيف، فالمرأة بالفطرة تميل إلى الرجل القوي جسدياً ومعنوياً ونفسياً، فالقوي يشعرها بالأمان والاستقرار ويحمل عنها الأعباء الجسدية، والقوي معنوياً هو الرجل الصلب ثابت الجنان، قوي الإرادة، الشهم في المواقف، يدعم المرأة ويحتويها.

٤- الأمين: وهو الذي يصون المرأة ويحفظ عهدها ولا يخنها ولا يهتك أسرارها ويحفظ أموالها.

وهاتان الصفتان وردتا على لسان ابنة النبي شعيب عليه السلام وهي تطالب أباهما بأن يستأجر النبي موسى عليه السلام الذي ساعدها وأختها في سقي الأغنام ﴿يا أبتِ استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين﴾ القصص: آية ٢٦.

وقد فسّر أكثر العلماء طلب الابنة أنه يتضمن في باطنه رغبتها في الزواج من النبي موسى عليه السلام، ولكنها تذرعت باستئجاره كموظف بمقتضى الحياء والخجل.

هل الرجل يشبه أباه؟

كثيرة هي الأقوال التي تتردد في هذا الأمر، منها (هذا الشبل من ذاك الأسد، من شابه أباه فما ظلم).

إلى أي حد تصدق هذه الأقوال؟ وهل يمكن الاعتماد عليها حين نقيّم شريك الحياة؟

تثبت أكثر الدراسات أن من تريد أن تفهم زوجها عليها أن تفحص أباه جيداً، فإذا كان أبوه رجلاً محبباً ويرعى من حوله فإن هذا أمر رائع يصب في صالح الزوجة، فالرجل يحتفظ بخبرات والده منذ نعومة أظفاره ويخزن في عقله اللاواعي سلوكياته ومفرداته اللغوية وقيمه، فإن كان الأب عنيفاً وفضلاً ومتعجرفاً فابنه سيقلده دون أن يشعر، وسيكشف عن هذه الشخصية الفظة داخل بيته عندما يتزوج، لأن كل الناس تميل إلى التأثر بما يرونه ويتعايشونه، قد تكون هناك حالات استثنائية تلعب فيها الظروف دوراً هاماً في تقويم الشخصية المنحرفة أو انحراف الشخصية المتزنة، فبعض الرجال ممن تربوا في حضن آباء قساة ظالمون وتركوا أبناءهم تحت ضغط القسوة والحرمان، فإن هؤلاء الأبناء سيجنحون إلى التمرد والعصيان حينما تغذيهم ثقافة خارجية وتوجيهات تربوية بنّاءة تفرز أمامهم الخيط الأبيض من الأسود، فيدركون ضمن المعايير الإنسانية المثالية أن التمرد على هذه الصورة السلبية كفيل باتخاذ أسلوب مختلف عن أسلوب أبيهم ولهذا فهم لا يكررون هذه الشخصية حينما يتزوجون.

وأحياناً تكون صورة الأب إيجابية تختزن كل صفات الحب والحنان والاستقامة لكن الابن وبفعل مؤثرات خارجية سلبية أو مجرد رغبة قوية لتأكيد ذاته وتفرده بشخصيته يتخذ مساراً مغايراً عن الأب، إذن تلك هي حقيقة، فغالبا ما يكبر الرجال وهم يحملون القيم والمعتقدات التي تعكس شخصية الأب في حياتهم لكن الاستثناءات قد تحدث في بعض الأحيان.

كيف تعاملين الزوج العصبي؟

المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تمتص غضب الزوج وتتصرف بلباقة وكياسة

لاحتوائه بمحبة، فكيف تتصرفين إذا غضب زوجك؟

- إذا كان غاضباً ومتضايقاً اتركيه لبعض الوقت حتى يهدأ ويتسرب الغيظ عن صدره.
 - ابعثي له رسائل اعتذار عبر الهاتف بين لحظة وأخرى، وخاطبيه بكل عبارات الحب والغزل والحنان.
 - عندما يعود إلى البيت لا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.
 - عندما تدركين خطأك وتقصيرك قدمي له الاعتذار المباشر أثناء المواجهة وباهتمام وحنان يدل على اهتمامك به، وببرهن فعلاً أنك آسفة على خطأك.
 - إذا تحدث وهو غاضب لا تقاطعيه واحتويه بكلمات حنون (وسع صدرك، لا ترهق نفسك، المهم صحتك) سيتلاشى الغضب، ويلين قلبه.
 - اضبطي انفعالك ونبرة صوتك بحيث يكون فيهما خضوع لا تحد.
 - لا تستفزيه عندما يفضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين مدى استهانتك بشخصيته.
 - اقتربي منه عندما ترفدان على الفراش وهدديه بعطف عند ذلك سيتسرب كل غضبه، فلا تنامي وهو غضبان منك.
 - كوني دائماً مبتسمة، طليقة المحيا، فإن العيوس والتجهم ينفر الزوج.
 - ضعي تحت وسادته كل ليلة بطاقة حمراء مكتوب عليها (أحبك) أو وردة حمراء على وسادته سيكون مفعولها رائعاً على نفسيته.
 - وأخيراً انزعي عن ذهنك مفهوم الكرامة والكبرياء فليس بين الزوجين إلا الألفة والانصهار كما يقول الله سبحانه (هن لباس لكن وأنتم لباس لهن).
- وتذكري أنك أنتِ كرامته وكبرياءه.

المرأة التي أبكت زوجها

يُحكى أن الشيخ أبو إسحاق الحويني، زار أحد أصدقائه فوجده كثيراً حزينا، يبكي بكاءً مرأً، أثار استغرابه، فسأله: علام كل هذا البكاء؟

فقال الرجل: يا شيخ زوجتي مريضة، وأنا ألزمها منذ أيام.

يقول الشيخ الحويني: اندهشت من شدة بكائه، وكاد أن يسقط من عيني، فهو -كما أعرفه- رجل من رجال الله الصالحين الأشداء الذين نحسب لمقامه حساب التفخيم والتعظيم، وأعتقد أن مرض زوجته عارض وليس بالأمر الخطير.

فلما انتبه الرجل، قال: يا شيخ هل تستغرب أنني أبكي على زوجتي هذا البكاء؟ فلو عرفت عنها ما أعرف لعذرتني ولم تلمني، اسمع مني يا شيخ:

يقول الرجل: إنني حينما كنت فقير الحال وفي وظيفة متواضعة وبالكاد أسد حاجتي، فاتحني أحد الأصدقاء لما رأى أمانتي وصلاحي بأن يزوجني ابنته التي تربت في النعيم وعاشت حياة الأغنياء، تم الزواج وكانت هذه المرأة نعم الزوجة الصالحة، جعلت حياتي جنة في الأرض وسعادة في الآخرة، إلى أن جاءني والدها يوماً وقال لي (اتق الله يا فلان واشتر لزوجتك بعض الخبز والجبن والفلافل والبول، ولا تكثر عليها اللحم فقد ملت من أكل اللحم والفاكهة).

يقول الرجل: فتحت فمي ولم أدربماذا أجيب.. فلم أفهم ما قال وماذا يقصد، حتى التقيت زوجتي وسألته فكانت المفاجأة التي زلزلت الأرض تحت أقدامي.

فحينما كانت زوجتي تزور أهلها وكانوا يقدمون لها اللحم والطبخ الدسم والفاكهة كانت تقول لا أريده فقد مللته ولا تأكل شيئاً منه، وتقول لهم إن زوجي لا يحرمني من شيء، بل إنه أكثر عليّ منه حتى زهدته، لكنني أشتهي الجبن والفلافل وما شابههما فهو الذي لم أكله.

وتابع الرجل الحزين قصته للشيخ:

في الحقيقة إنها كانت في بيتي لا تأكل اللحم إلا في الشهر أو الشهرين مرة،

وأغلب أكلها الجبنة الحامضة والفلافل والبقول، فلم أملك ما أسد به جوعها وجوعي لكنها امرأة صالحة أرادت أن ترفع مقامي عند أهلها وتجعلني كبيراً في أعينهم، كانت تتحمل الجوع والحرمان ولا ترضى أن يعيرني أحد بفقرتي وحاجتي، بل كانت تصبرني وتشد من أزرني وتذكرني بالله، ولم يمنعها وهي الغنية الثرية التي حرمتها متعة الدنيا أن ترضى بالعيش القليل معي، فقد كانت نعم الزوجة الصالحة الصابرة. عند ذلك رفع طرفه إلى الشيخ قائلاً:

هل علمت الآن ما سبب بكائي وخوفي عليها؟

يا شيخ هذا موقف من أحد مواقفها فقط، فلو حدثتك عنها وعن صلاحها وصيامها وقيامها وتقواها وحسن خلقها معي ومع الناس ما أوفيتها حقها. وهنا أطرق الشيخ أبو إسحاق رأسه هنيهة، ثم انصرف وهو يدعو لها من كل قلبه بالشفاء، قائلاً (فوالله إنها لنعم الزوجة، عرفت كيف تتاجر مع ربها وعلمت أن رضا زوجها من رضا الله وهو مفتاح جنتها).

امرأة كريمة أبية ذات همّة عالية ونفس عزيزة آثرت رضی ربها ومولاها وأدت حق زوجها فهنيئاً لها رضی ربها ثم رضی زوجها.

هل أتزوج رجلاً ذا ماضي

استشارتني (س) قبل أيام في مسألة زواجها، إذ تقول أن الشاب الذي تقدم لخطبتها كان يحب ابنة عمها حباً عميقاً، وهي تبادل له الحب، لكن والدها رفض، فبعد محاولات فاشلة يئس الشاب من محبوبته، فتقدم الى (س) وهو على حد تعبيرها (عريس لقطة) فيه من الصفات التي تتمناها كل بنت، وقد كان رفض والد حبيبته عائداً إلى ظروف عائلية، فابنته مخطوبة لابن عمها منذ طفولتهما وقد قطع الأب عهداً مع أخيه الراحل، ولهذا لم يستجب لتوسلات ابنته ومحاولاتها رفض ابن عمها الذي لا تكن له أية عاطفة

و (س) مترددة وخائفة ولا تريد أن تخسر هذه الفرصة، وتخشى أن يفشل هذا الزواج لأنه مازال يحب ابنة عمها بشدة كما صارحها في بداية الأمر.

وتسألني (س) هل أستطيع أن أنسيه حبيبته بعد الزواج؟

هل أغامر وأراهن على نجاحي في هذه التجربة؟

وأجيبها:

قد ينجح زواجك وقد يفشل، وهذا يعتمد على مقدار ما تملكين من مزايا وصفات تفوق مزايا وصفات حبيبته، فبعض النساء نجحن في انتشال رجالهن من تجارب عاطفية سابقة وبعضهن فشلن بشدة ودفعن رجالهن إلى أحضان السابقات بكل قوة.. لكن لا تراهني على أمر في غاية الدقة والحرص، فالحب الراسخ الذي نما في سنوات لا يُنسى بسرعة وقد تعيشين مع رجل أجوف من الداخل فكل أعماقه غائبة في ذكريات الماضي.. وستشككين في نواياه وسلوكه وفي صمته وشروده، ستعيشين قلقاً قد يتطور إلى خلاف وتضغطين عليه ليتحرر من ماضيه وقد يكون غير قادر على النسيان لأن الرجال لا ينسون المرأة التي تركت داخلهم عطشاً ولوعة .

القرار يعود لك، ويتوقف على قدرتك في قراءة المستقبل وفق معطيات تجربته

الحالية.

حديث الوسادة

الزوجة الصالحة هي التي تعبد جسراً من التواصل الإيجابي بين زوجها وأهله، فإن اختلف مع أخ أو تخاصم مع أخت تنتهز هدأة الليل لتحدثه ناصحة على وسادة المحبة فتذكي عاطفته نحو أهله موظفة كل أساليبها الأثوية المفنّاج لدفعه باتجاه الصلح، وتذكره بأهمية صلة الرحم وأثرها في لحم الأواصر، وتمارس عليه ضغطاً نفسياً ناعماً حتى يثب إلى رشده فيرمم علاقاته المشروخة مع أهله، وتقف عن بعد تراقب حراكه الاجتماعي داخل العائلة وتنبهه إلى الثغرات والنقائص ليعالجها بحكمة، وتبادر قبله في التودد إليهم بل وترسخ عادات إيجابية في سلوك أسرتها كي توطن العلاقات وتوثق الروابط، لأن المحيط العائلي الكبير له أهمية كبرى في حياة زوجها وحياة أبنائها.

وقد صادفت في كثير من الأسر زوجات سلبيات، بليدات الإحساس، تشهد جرائم زوجها وظلمه وقطعه الأرحام وهي واقفة كالخشب المسندة، همها ثيابها، علفها سفرها، أناقتها، بل وتحتال على نفسها بمبررات واهية لتتقذ نفسها من الملامة والتأنيب، ك (عدم التدخل) بين زوجها وأهله، فتترك زوجها يفرق في بئر آسن من الذنوب والآثام وهي غير مدركة لتداعيات قطع الأرحام المدمرة لأسرتها الخاصة ولزوجها على الأخص، وأن نيران القطيعة والهجران قد تطالها هي شخصياً فتحول بيتها إلى رماد، نسيت قول رسول الله ﷺ، إن قطع الأرحام يقصر الأعمار، وقاطع الرحم يكب على وجهه في نار جهنم.

فيا أيتها الزوجة استغلي الوسادة الناعمة لتحدثي زوجك ما عجزت عنه في النهار فهو على السرير أكثر تجاوبا واستقبالا لأي نقد.


أيها الرجال لا تتزوجوا هذه النساء

من يتصفح كتب السيرة النبوية وأحاديث المصطفى ﷺ في مسألة الزواج يندهش أنه ﷺ كان مدرسة في علم النفس ويواطن الإنسان، ففي رواية له ﷺ يوصي الرجال حين الزواج بالابتعاد عن هذه النوعية من النساء، قائلاً:
(لا تتكحوا من النساء الأنانة، ولا المنانة، ولا الحنانة، ولا الحداقة، ولا البراقة، ولا الشداقة).

فمن هن هؤلاء؟

- الأنانة: وهي التي تكثر الأنين والشكوى كل ساعة جماع وتتظاهر بالمرض كي تتملص من المعاشرة.
 - المنانة: وهي التي تتمن على زوجها وتقول فعلت لك كذا وكذا.
 - الحنانة: وهي التي تحن إلى زوج سابق أو ولد سابق.
 - الحداقة: وهي التي تحديق عينيها في كل شيء، فتشتهيها، مما يكلف الزوج ما لا يطيق.
 - البراقة: والتي تقضي جل وقتها في صقل وجهها وتزيينه مما يجعلها ملفتة للأنظار، ولها معنى آخر وهي التي تغضب من زوجها فتمتنع عن تناول الطعام معه.
 - الشداقة: وهي كثيرة الكلام فيما لا فائدة فيه، يقول رسول الله ﷺ إن الله يبغض الثرثارين المتشدين.
- صدق رسول الله ﷺ فإنهن بالفعل أسوأ نساء في العشرة الزوجية ومصدر للشقاء والنكد.





الفصل الثالث
مفهوم تربوية

كيف تختارين كتاباً للطفل؟

تسألني كثير من الأمهات: أريد أن أنتهز فرصة وجود معرض الكتاب لأشتري لطفلي كتاباً، فما هي معايير الكتاب المناسب للطفل؟

أقول: لكي نشترى كتاباً مناسباً للطفل ينبغي أولاً معرفة المرحلة العمرية له، فكل مرحلة عمرية لها خصائصها واحتياجاتها لنوعية خاصة من الكتب، ولهذا تم تقسيم هذه المراحل من قبل الباحثين في شؤون الطفل إلى خمس مراحل، وهي:

١- مرحلة الحضانة (الطفولة المبكرة من الميلاد وحتى سن السنوات الأربع).

٢- مرحلة الخيال المحدود من (٤-٦) سنوات وهي سنوات الروضة.

٣- مرحلة الخيال الحر من (٦-٨) سنوات وهي بداية المرحلة الابتدائية.

٤- مرحلة المغامرة والبطولة من (٨-١٢) وهي نهاية المرحلة الابتدائية وبداية المرحلة المتوسطة.

٥- مرحلة الطفولة المتأخرة من (١٢-١٨) سنة، وهي المرحلة المتوسطة والثانوية.

هذا من جانب، ومن جانب آخر يجب مراعاة صورة الغلاف، إذ ينبغي أن يكون جذاباً وذا ألوان براقة مصقولة، وكذلك يجب أن نهتم بالصورة التعريفية، وفي الغالب هي أكثر من الكلمات، وينبغي أن تكون ملفتة لنظر الطفل وجذابة ومتقنة بشكل يفتح ذهنه للقراءة.

وأيضاً يجب أن يكون الورق بجودة عالية وبوزن مناسب بحيث لا يكون سريع التلف أو التمزق نظراً لعبث الأطفال وعدم قدرتهم بالتحكم في بعض تصرفاتهم.

ومهم أيضاً: مقاسات الأحرف: فلا بد أن تكون مقاسات الأحرف كبيرة ليسهل قراءتها في هذه المرحلة العمرية، وهي في الغالب تقل حجماً مع تقدم عمر الطفل.

هذا بالنسبة للمظهر الفني للكتاب، أما بالنسبة لمضمونه فيفترض أن يقدم الكتاب أو القصة فكراً تربوياً أخلاقياً يشكل ثقافة الطفل ويصوغ رؤيته للحياة

بصورة مبسطة، وكلما كانت الأفكار والقيم قريبة من واقع الطفل وبيئته كان ذلك أفضل، وفي الغالب تكون القصص هي الأكثر جذباً للطفل خصوصاً في مرحلة الروضة والابتدائية.

فعلى الوالدين اختيار القصة التي تتناغم مع معايير ديننا وثقافتنا، فقصص السحر والشعوذة إنما هي ضد عقيدتنا الدينية، وعلينا أن نحذر شراء القصص المترجمة التي تتضمن مفاهيم منافية لثقافتنا وتقاليدنا وبيئتنا لأنها تخلق نوعاً من التشويش والتناقض في ذهن الطفل.

الكتاب يربي الطفل

يقول كاتب كتب وقصص الأطفال المصري الأستاذ - يعقوب الشاروني:-

أصبح العالم ينظر للقراءة بنفس الأهمية التي ينظر بها للمشي والكلام، والذي يقرأ ويفهم ما يقرأ في سرعة يمكنه أن ينجز من الأعمال أضعاف ما ينجز القارئ العادي، فالفرد القارئ فرد نام وقادر على استمرار النمو لأن القراءة تجعل العقل يستجيب استجابة دقيقة واعية للكلام المطبوع وهي السبيل للاتصال بعالم الآخرين واكتساب معارفهم وخبراتهم التي تجعله قادراً على العيش بفكر ناضج رحب، كما تكسبه القدرة على التعبير عن نفسه، ولا يخفى على أحد أن قدرة أطفالنا وشبابنا على التعبير عن الذات أصبحت غير كافية وغير دقيقة، بل إن بعضهم فقد القدرة على التعبير.

إذن فالقراءة لها من الأهمية التربوية ما تدفع الوالدين والمعلمين إلى توجيه الطفل منذ نعومة أظفاره إلى الكتاب، فالطفل يكتسب قبل سن السادسة خبرات متنوعة في علاقته بالكتب والمطبوعات من خلال البيئة المحيطة به، فالبيئة التي تشجع على القراءة تكون دافعاً لتحفيز المهارة لديه، فالوالدان القارئان اللذان يقدسان الكتاب يعتبران القراءة من الحاجات الأساسية في حياتهما، سينقلان هذه الملكة لطفلها دون قصد أو تخطيط لأنه سيقبلها بشكل تلقائي وسيقبل على

المطالعة والبحث عن الكتب برغبة وحب، فوجود الكتاب بقرب الطفل في مراحل عمره الأولى تساعده على النجاح في الدراسة مستقبلاً.

فالطفل يتكون استعدادة للقراءة بشكل مبكر وذلك بالتقاطه كتاب ما وتفحصه بين يديه وكأنما هي لعبة من ألعابه يقلبه، يفحصه، يتعرف عليه بشكل فطري خصوصاً إذا كان الكتاب جذاباً وملوناً يستهوي ذائقة الطفل ومطعماً بالصور الجميلة، فنجد لهذا الطفل العديد من الأفكار والمدرجات والجمال والتعابير التي تدور حول هذا الكتاب الذي وقع بين يديه، فيسأل ويستنطق الصور ويرسم في خياله تصورات معينة قد لا نستوعبها في البداية نحن الكبار، لكنها تفتق ذهنه وتفتح آفاق تفكيره وتهيئ أرضية التعلم الذكي مستقبلاً.

فالطفل الذي يقرأ قبل دخوله المدرسة يمكنه قراءة الكتاب المدرسي بدون توجيه المعلم ودون صعوبة وغموض، لأن الكتاب المدرسي بالنسبة له وسيلة من وسائل المعرفة التي تربي عليها ومصدر يضاف إلى مصادر المعلومات التي تعرف عليها داخل البيت، وليس أمراً معقداً وغامضاً يدفعه للتذمر والشكوى، وسيقبل على الدراسة بحب وفهم لأنه متعطش إلى المعرفة التي يحلق فيها في عالمه الواسع. في الحلقة القادمة سأنتطرق إلى وسائل جذب الطفل إلى الكتاب.

كيف تقرئين القصة لطفلك؟

في الحلقتين السابقتين تناولت أهمية القراءة في حياة الطفل وما هي صفات الكتاب الجذاب، والآن أذكر لكم بعض الآليات الذكية حينما يكون الطفل مستمعاً والأم قارئة أو إذا كان الطفل هو من يقرأ القصة.

فإذا كنتِ تقرئين لطفلك اتبعي الآتي:

١- احتضني الطفل أثناء القراءة.

٢- قلبني الصفحات وتجاوبي مع أسئلة الطفل عن الغلاف والرسوم والعناوين.



- ٣- قلدي أصوات الحيوانات، ومثلي الأدوار مع الطفل لخلق جو من المتعة.
 - ٤- حين القراءة تفرغي تماماً للطفل وأغلقي أجهزة الهاتف والتلفاز.
 - ٥- لا بأس بتكرار القصة لمدة يومين أو أكثر طالما يجد الطفل فيها متعة.
 - ٦- شجعي الطفل على سرد القصة بلغته البسيطة لأخوته وللأهل.
 - ٧- لتكن القراءة بلغة سليمة خالية من الأخطاء.
 - ٨- عدم الإطالة في الوقت لأن الطفل ملول، فربح ساعة أو عشر دقائق وقت مناسب.
- وإذا كان الطفل هو من يقرأ القصة والأم أو الوالدان مشرفان عليه فينبغي مراعاة الآتي:

- ١- التلاصق الجسدي بالطفل.
- ٢- الإجابة عن الأسئلة إذا سأل.
- ٣- نخصص له كتباً معلوماتية بأساليب ممتعة أو أقراص مدمجة (CD).
- ٤- نتابع القراءة معه ونعطي له فرصة كي يصحح أخطاءه.
- ٥- نشجعه على إعادة سرد القصة بلغة فصيحة.
- ٦- إذا أراد أن يعيد كتابة القصة نعطيهِ المجال.
- ٧- نشعره أننا نستمع له باهتمام ومنتعة، لا بضجر وتجاهل فإن المشاعر السلبية أو الإيجابية يلتقطها الطفل بسرعة، وهي قد تكون إما حافزاً له ليقرأ أو واجباً ثقيلاً ينفر منه مع مرور الأيام.

علم الطفل نقد ما يقرأ

لا يكفي أن ندفع الطفل إلى القراءة فقط، بل ينبغي دفعه وتوجيهه باتجاه النقد، فالقراءة الفعالة لا تقف عند عملية فهم ما يقوله الكاتب ويجب أن تستكمل بعملية نقد القصة والحكم عليها.

لهذا فمن باب أولى أن تفرس هذه المهارة في ذهن الطفل الصغير حتى لا يكون متلقياً ومستسلماً لكل ما هو مكتوب والثوق به دون تمحيص وتدقيق، فتلك نظرة بدائية سطحية، وخطأ أيضاً أن ينصرف الذهن نحو الثغرات والهفوات الموجودة في الكتاب، بل هناك النقد الواعي القائم على الوعي والبصيرة، فيجب أن تجلس المعلمة مع الأطفال لنقد القصة المقروءة والبحث في الجوانب الجمالية وجوانب النقص فيها.

والنقد الذي نرعى إليه جانبان:

الأول: أن يكتشف القارئ مساحات الجمال في النص الذي يقرؤه ويحلل الأفكار والإضافات والنقاط الجديدة التي تمكن الكاتب من شرحها على نحو ممتاز.

الثاني: أن يذكر القارئ الملاحظات والأخطاء على الكتاب وأن يضع يده على تلك الأفكار والكليات التي أخطأ الكاتب في عرضها أو توصيفها أو الحكم عليها.

والنقد إنما يكون على هذين الجانبين، فمثلاً يتحدث الأطفال عن فكرة القصة والمعنى الإنساني والقيمي لها وأسلوب الكاتب ما إذا كان جميلاً وسهلاً وواضحاً أو صعباً وغامضاً ومنفراً، والنهاية وما يتوقع الطفل من نهاية غير تلك التي كتبها الكاتب، ثم تحليل شخصية البطل وانعكاسها على الواقع ومدى تأثر الطفل بها، ومن هم الأشخاص الذين يعتقد أن لهم صفات هذه الشخصية، ولو كنت مكانه ماذا كنت ستفعل، أن تضع الطفل في خيارات مفتوحة ومتعددة مدعاة لتوسيع إدراكه.

- ما هي آداب النقد والتي يفترض أن يغرسها المعلم في وجدان الطفل

وبشكل مبسط:

١- لا يكون هم القارئ النقد والإكثار منه خاصة في أول الأمر لأن ذلك سيشتت الاستيعاب.

٢- لا تبدأ بنقد الكاتب حتى تفهمه وتستكمل تفسير الكتاب لأن الحكم على الشيء فرع عن تصوره.

٣- لا بد أن يكون النقد قائماً على معايير وأسس موضوعية، فيكون محدداً مفصلاً
معللاً، وهو ما يعرف بالنقد المحايد.

٤- لا يكون النقد بشكل حاد ومشاكس دون سبب ولا بد من عرض الأسباب المقنعة
لأي حكم نقدي تتقدم به.

٥- لا ينبغي تغليب النوايا المفترضة سلفاً على المؤلف لأن هذا يقلل من قيمة الكتاب
الذي بين يدي القارئ ويجعله يقرأ على نحو تلك النوايا والتصورات.

هذه الآداب حينما يتحلى بها المربي حتماً سينقلها كخبرة إلى ذات الطفل ليتعلم
كيف يكون ناقداً ليس للقصة التي يقرأها فحسب بل للناس حوله والمواقف التي يمر
بها في مسيرة حياته.

الكتاب الجذاب للطفل

يؤكد كاتب كتب وقصص الأطفال المصري الأستاذ- يعقوب الشاروني- على
أهمية أن يكون الكتاب جذاباً للطفل، فيقول:

يتصور عدد كبير من المربين والآباء أن ما تقدمه القراءة من فوائد تعتبر هي
الدافع للطفل لإثارة اهتمامه بمالم الكتاب، وأن اقتناعه بالفائدة هو الدافع له
للقراءة، وهذا التصور أبعد ما يكون عن الحقيقة، فالطفل لن يقتنع بهذه الفائدة إلا
إذا قرأ فعلاً، فالدافع الأول ليمسك الطفل بكتاب هو شكله الجذاب ومحتواه المقدم
بشكل ممتع ومسلٍ ثم يقرؤه ثم ينفعه فيرتبط به.

لهذا على الوالدين أن يحرصا على اختيار الكتاب وفقاً لشروط معينة كي يلفت
نظر الطفل، وهي كالتالي:

١- أن تكون ألوانه جذابة وبراءة.

٢- أن يكون زاخراً بالصور والرسوم الواضحة والبارزة.

٣- يجب أن تكون كلمات الكتاب بحجم كبير حتى يستطيع الطفل أن يقرأها بسهولة.

- ٤- أن تكون هذه الكتب قريبة الشبه بالألعاب.
- ٥- أن تصدر هذه الكتب أصواتاً أو فيها أجزاء متحركة.
- ٦- اختيار القصة أو الكتاب الذي يحتوي على رسوم تدفع الطفل إلى تلوينها بالألوان المرافقة للكتاب.
- ٧- يجب أن تكون الكلمات سهلة وواضحة ليس فيها أي شيء من التعقيد والغموض حتى يقبل عليها الطفل بمحبة.
- إذن لكي ننشئ علاقة حب بين الطفل والكتاب لابد أن تتوافر في الكتاب عناصر جذب خاصة تستثمر دوافعه الطبيعية وأنشطته التي يحبها لتقربه إليه.

حاجة الطفل إلى الملامسة

إن التواصل الحسي والعاطفي مع الطفل هو الذي يصنع الفارق بين طفل يتوقع أن يعيش حياته سعيداً وآخر يتوقع الموت، فالى هذه الدرجة يكمن أهمية التواصل الحسي مع الطفل ويشكل فيصلاً جوهرياً في تحديد مصيره.

فقد يموت الطفل المحروم عاطفياً من جراء الوحدة لأن هناك نضوباً في إفراز هرمونات النمو والتي لا تعمل ولا تنشط في الطفل الرضيع إلا بالاحتضان والمداعبة، فحتى الإنسان الكبير عندما يلمس لمسة حانية فإن جهازه المناعي ينشط ويقاوم الأمراض بضراوة وترتفع نسبة الهيموجلوبين التي تحمل الحديد في الدم بشكل هائل.

فالتواصل الحسي هو أحد الفيتامينات الأساسية للإنسان، فعندما يولد الطفل قبل أن يكتمل نموه يتم وضعه داخل الحاضنة لعدة أسابيع، لكن الدراسات أثبتت لو أن هؤلاء الأطفال الخدج حظوا بملاطفة ولس جسدي من خلال التربيته على أجسادهم الرقيقة داخل الحاضنات سوف يزيد وزنهم بشكل أسرع من غيرهم من الأطفال الذين لا يحظون بتلك الرعاية بنسبة ٧٥٪، وبالتالي سوف تختصر الأسابيع التي يقضونها داخل الحاضنة، إذن ما هي الطرق التي يمكن أن تتواصل بها الأمهات والآباء مع أطفالهم؟

يقول الدكتور - ستيف بيدولوف - في كتابه (سر الطفل السعيد) فهناك طرق عديدة لإظهار العواطف لصغار الأطفال مثل التدليك، الملاطفة، التربيته، المداعبة، الحمل، الهددة، التدليل، تمشيط الشعر، إمساك اليدين وتوصيلهم بالسيارة والأرجوحة والمشاركة في الضحك، إن كلا من هذه الأشكال يمثل شكلاً مختلفاً لنفس المضمون وهو أننا نحبك ونرغبك ونعرف قدرك.

كيف تصنع بيئة محفزة لقدرات الطفل العقلية؟

نكمل أعزائي القراء الحلقة الأخيرة في الطرق الهامة التي تحفز قدرات طفلك العقلية كما أوضحها علماء نفس الطفل.

- استخدم الجمل الطويلة المركبة عندما تتحدث إلى طفلك، على سبيل المثال بدلاً من أن تقول (اشرب الحليب) استخدم جملة مثل (سأذهب إلى الجمعية لأشتري الحليب لتناوله في الفطور)، فهذا النوع من الجمل ذات التركيب النحوي المعقد يساعد على تطوير مهاراته اللغوية تطوراً ملحوظاً.
- قدّم لأطفالك الألعاب المناسبة لمرحلتهم العمرية والتي تتطلب تفكيراً وتفاعلاً، فبالنسبة للرضع ابحث عن الألعاب التي تنمي حواسه الخمس (اللون، اللمس، الصوت، الضوء، الشم)، وبالنسبة للأطفال في مرحلة الروضة قدم لهم الكرات، المكعبات، السيارات، وفي هذه المرحلة (٣ سنوات إلى ٥ سنوات) يبدأ الطفل في استخدام خياله، لذا شجعه باستخدام اللوحات والصلصال والتكوين والتلوين، ومن سن السادسة إلى التاسعة استخدم الألعاب التي تتطلب التركيب والكتب ذات المغزى واللعب والرياضة وبرامج الكمبيوتر، مستخدماً الألعاب التعليمية التي تعزز مهارات حل المشاكل لدى الأطفال، مثل الألعاب التي تعتمد على العد والألعاب الحسائية التي تتميز بالتحدي، ومن سن العاشرة وحتى الثانية عشرة يحتاج الطفل إلى تنمية الاستقلالية وتحمل المسؤولية والتعبير عن الذات، وأفضلها الفك والتركيب وأدوات العلوم والآلات الموسيقية.
- حدد لأطفالك وقتاً لمشاهدة التلفاز وليكن ٩٠ دقيقة في اليوم في مرحلة ما قبل المدرسة، وساعتين في اليوم للأطفال الأكبر سناً، واسمح لهم بمشاهدة البرامج الهادفة والمفيدة، فقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يدمنون مشاهدة التلفاز يعانون من مشاكل دراسية.

تحذير إلى الآباء

إدمان الألعاب الإلكترونية دمار للطفل

من المؤسف أن في كل بيت في العالم ألعاب إلكترونية يدمن عليها الأطفال بشكل يزعج الآباء الذين يشكون من خمول أطفالهم وثوراتهم العصبية غير المبررة، والسمنة المفرطة في بعض الأحيان، فهذه الألعاب تشل حراكهم وتشد أعصابهم وتعرضهم إلى الضغط والتوتر، لأن طاقتهم مختزنة داخلهم والشحنات العصبية لم تأخذ حيز التنفيس، ناهيك عن أثر هذه الألعاب سلباً على الذكاء والتحصيل العلمي، ولهذا يفترض على الآباء تعزيز الأنشطة البدنية للطفل كممارسة الرياضة على أنواعها والتي تدفع الدم إلى التدفق في جميع أجزاء الجسم بما في ذلك المخ، فعندما يتزود المخ بالدم النقي المحمل بالأكسجين يقوى التركيز وتزيد سرعة التفكير والقدرة على حل المشاكل، فالأطفال الذين يمارسون الأنشطة البدنية كعادة يومية يكون أدائهم في المدرسة أفضل، وهذا ما تؤكدته البحوث في التوصيات التالية:

- إن النشاط البدني يعزز الصفاء الذهني.
- يدعم الملكة الفكرية.
- يحفز المخ والتعلم.
- يزيد الطاقة والتركيز الذهني.
- ينسق الجسم وهذا من شأنه أن يعزز التقدير الذاتي للطفل.
- يساعد على تنمية المهارات والتوافق.
- يخلص الطفل من الضغوط والقلق.
- يقلل من الاكتئاب ويزيد من معدلات المواد الكيميائية المهمة التي يفرزها المخ والتي غالباً ما تقضي على الاكتئاب.

فيمكن للأم أن تتحكم بالأجهزة الإلكترونية عبر برمجة وجدولة تجمع بين حراك الطفل البدني ورغبته في ممارسة هذه الألعاب وبشكل متوازن وبدون ضغط يؤثر سلباً على الطفل.

مارس لعبة (أتعرف؟) مع أطفالك الصغار

الحب هو أهم فيتامين يحتاجه الطفل لينمو بشكل صحي وسليم، فالأطفال الأذكياء هم الذين عاشوا في بيئات غنية بالحب، وكذلك الأصحاء والناجحون كان الحب مصدراً حيوياً لنشاطهم وإبداعهم، فإن تشعران أيها الأب والأم بالحب وتصمتان فهذا لا يكفي فلا بد أن تترجم هذه العاطفة إلى سلوك ومواقف يفهمها الأطفال، فقد لوحظ أن الأمهات اللاتي يقبلن أطفالهن ويعبرن عن مشاعرهن بكلمات حنونة وصيغ عاطفية جياشة يكون أطفالهن أكثر إيجابية وتفاعلاً في علاقاتهم الاجتماعية فالاحتضان والملاطفة مع الأطفال يصنع رابطاً بدنياً يجعلهم يشعرون بالراحة والهدوء وقادرين على الإنصات، وكذلك قول الأب والأم للطفل (أنا أحبك) بشكل متكرر يكسبه ثقة عالية في نفسه.

يقترح المدرب العالمي (أليكس إيه لوك) مؤلف كتاب (مبادئ بسيطة لتنشئة طفل ناجح) أسأل طفلك: أتعرف؟! وعندما يجيب ماذا؟ قل له: (أن أباك وأمك يحبانك)، العب هذه اللعبة كثيراً فكل الطرق تؤدي إلى نفس الإجابة، لأنه بعد فترة عندما يسأله أحد (أتعرف؟) سوف يردد قائلاً (أمي وأبي يحبانني)، فعن طريق هذه اللعبة أنت تذكر أطفالك بحبك أينما ذهبوا، فخبراء علم نفس الطفل يؤكدون أن إحساس الطفل كونه محبوباً أمر حيوي وفعال يقوده مع سنوات نموه إلى إقامة علاقات اجتماعية صحية مع الآخرين.

فلا تبخل ولا تبخلي على طفلك منحه فيتامين (أحبك) ثلاث مرات في اليوم وبعده وجبات الطعام على أقل تقدير .

الاختلاط وآدابه

كبر الأولاد وكبرت البنات، بالأمس كانوا أطفالاً أبرياء يلعبون مع بعضهم البعض دون رقيب أو حسيب اللهم إلا الخوف من مخاطر اللعب، لكنهم اليوم غدوا رجالاً ونساءً وبلغوا سن التكليف الذي يحكم عليهم التحلي بالآداب والسلوكيات التي تحفظ عفة الروابط، فإذا كانوا بالأمس يلعبون مع بعضهم البعض بناتاً وأولاداً دون ضوابط، فالיום يختلف الوضع لأن الشباب انقذت داخلهم الرغبات الجنسية والميول إلى الجنس الآخر والبنات أيضاً، ومعنى هذا الانتباه إلى الروادع التي تمنع خلواتهم ببعض والمخالطة اللامشروعة والتي تكون في أجواء غير مستحسنة، فمرافقة البنت لابن عمها أو ابن خالتها إلى السينما أمر مرفوض شرعاً وغير مقبول عرفاً، والجلوس مع بعضهم البعض والضحك والمزاح تحت تبرير القرابة وصلة الرحم غير مبرر أيضاً لأنهما أرضية خصبة لانفجار العواطف والميول الجنسية، ولها تداعيات إن لم تُؤطر بإطارها الشرعي، وعليه يجب أن يهذب الآباء والأمهات أبناءهم وبناتهم على منهجية صحيحة في التعامل مع أبناء وبنات العم أو الخال أو الخالة وغيرهم من الأقارب، يجب أن تأخذ العلاقة الطابع المحتشم والمهذب وفي حدودها الرسمية وإطارها الاجتماعي المتحفظ، فالأحكام الشرعية التي تحدد وتحفظ علاقة الجنسين هي ذاتها التي تحكم الأبناء والبنات داخل الأسر، فصلة القرابة لا تنفي هذه الشروط ولا تبرر الانفتاح دون حدود.

قواعد الاتصال الذكي مع الأبناء

هناك قواعد هامة ينبغي على الآباء والمربين اتباعها ليكون الحوار هادفاً ومثمراً وفعالاً، منها:

١- اتباع أساليب الحوار الذكية التي تعزز تقدير الابن لذاته حتى عندما يكون القصد تأديبه، فعلى سبيل المثال، من الخطأ أن تتعامل مع ابنك الذي رسب بالامتحان بالأسلوب الجارح والمهين كقولك (أنت فاشل، وغير نافع، ولقد ملكت من نصحك) بل هناك أسلوب أذكى ويحفز ابنك كقولك (أعلم أنك قادر على تحسين أدائك، وبصفتي والدك سأُخدعك إذا لم أساعدك باستخدام عقلك الذكي كي تحسن من مذاكرتك والوصول إلى المستوى الذي تريده).

٢- حينما تفتح حواراً مع ابنك حاول أن تحدد هدفك من الحوار، ولا تنتقل أنت وابنك بين موضوعات مختلفة لأنك ستربكه، ويصعب عليك التوصل إلى حل، فإذا وجدت نفسك تحيد عن الموضوع الرئيسي قل لنفسك لنؤجل المناقشة إلى وقت لاحق.

٣- استخدم التواصل لتجد الحلول بدلاً من محاولة تهدئة المشكلة، أي أن يكون هدفك تجنب وقوعها مرة أخرى، لذا كن محدداً فيما يتعلق بالتغييرات السلوكية أو النتائج التي تتوقعها، والتوبيخ لن يفلح في تحسين أداء أولادك، أما الأسئلة التي تساعدك على حل المشكلة فهي: كيف يمكننا تجنب حدوث مثل هذه المشكلة في المستقبل؟ ما الذي تعلمناه؟ كيف نعالج المشكلة؟ ما الحل الأمثل لهذا الموقف؟

٤- ركز على القضية التي بين يديك، وتجنب الهجوم الشخصي ومحاولات إلغاء الشخصية وركز على تصرفات وسلوكيات ابنك الخاطئة وليس على شخصه وعلى خصاله الشخصية الإيجابية التي يتحلى بها، فتذكر (ليس هناك خير مطلق أو شر مطلق)، فمثلاً إذا وجدت أن طفلك يكذب وأردت أن تناقشه في تداعيات الكذب وآثاره السلبية فقل له (إن هذا السلوك يعطيني انطباعاً غير

جيد عنك) ، ومن الخطأ جداً أن تقول له (أنت كاذب ولا أثق بك بعد اليوم) ، لاحظ أن الجملة الأولى أخف وقعاً على الطفل وفيها استفزاز جيد للطفل كي يفكر ملياً ويقرر أن يحسن صورته أمام أبيه والناس.

٥- ركز على الموقف السلبي الحالي في طفلك وتعامل مع الواقع بشكل موضوعي لأن العودة إلى الماضي ونبش الأوراق القديمة لن يجعل حوارك مثمراً وبناءً ، فإذا تمكنت من حل مشكلة الحاضر معه سينسى طفلك الماضي وسيلفيه من ذاكرته.

٦- عندما تحاور طفلك أو تواجهه بصدد مشكلة ما فلا بد أن تحافظ على خصوصية الحوار لأن مثل هذه الحوارات قد تكون جارحة ومحرجة للطفل إذا كانت أمام الناس حتى لو كانوا أخوته ، اللهم إلا إذا كانت المشكلة لها علاقة بأخوته فهنا يسمح لهم بالمشاركة ، لذا احرص على أن يكون حوارك مع الطفل على انفراد ، واجتنب إغضابه.

٧- حاول دائماً أن تخرج بعد هذه الحوارات بنتيجة إيجابية حتى يشعر الطفل أنه قادر مستقبلاً على تحسين سلوكه وأن لديه فرصاً للنجاح.

٨- اختر التوقيت المناسب لبدء الحوار مع طفلك ، فاحرص أن لا يكون الطفل مجهداً أو تكون مجهداً ، وأن تجده صافي الذهن غير مرهق أو مشغول الفكر أو حتى جائعاً أو يشعر بالنعاس ، تأكد أنه سيتناغم معك وسيستوعب الأفكار بشكل جيد حتى يستفيد منها.

الضحك وتأثيره على مخ الطفل وتعليمه

يعمل الضحك على زيادة نشاط كريات الدم الحمراء كما انه يغير التوازن الكيميائي للدم، ويعتقد البعض أن ذلك يزيد من إنتاج الجسم للمواد الكيميائية اللازمة من أجل اليقظة والذاكرة، ويعمل الضحك على التخفيف من حدة التوتر، وهذا يقوي من قدرة المخ على التعلم وفقاً لما يقوله الباحثون، فإن الضحك المرح يعمل أيضاً على تقوية جهاز المناعة لمدة ثلاثة أيام، اليوم الذي انقضى في المرح واليومين التاليين لهذا اليوم، ولهذا حاول أن تخلق بيئة مريحة لطفلك حتى ينشط مخه، فمهم جداً أخذه إلى نزاهات في الطبيعة ليركض ويضحك ويلعب، وينصح خبراء علم نفس الطفل استخدام بعض الأساليب في المنزل لدفع الطفل إلى الضحك باستمرار، منها:

١- قراءة القصص المرحية والتي تحتوي أناشيد مفعمة بالأفكار الضاحكة مثل (يا إلهي، كم كنت أتمنى أن أكون برتقالة صغيرة، مليئة بالعصارة)، فالطفل بمجرد أن يسمع هذه الكلمات سيتخيل الموقف ويضحك.

٢- ضعوا صوراً مضحكة على الثلاجة.

٣- تبادلوا إلقاء النكات البسيطة مع أطفالكم.

٤- جرب لعبة الدغدغة الخفيفة فاجعل الطفل يستلقي على الأرض وقم بدغدغة باطن قدميه.

٥- اضحك مع طفلك إن فعل شيئاً سخيفاً مثل قيامه بوضع الملح في الشاي.

٦- ابعث أطفالك الصغار عن البرامج المحبطة والقصص العنيفة التي تتضمن مآسي ومشاكلًا وصراخاً.

٧- شاهد المسرحيات الفكاهية مع أطفالك واضحك معهم.

٨- ارتد أحياناً بعض الأقنعة المخيفة وفاجئهم، فإنهم سينفجرون من الضحك.

٩- اءلب لطفلك ءواناء ألفة ولاعبها معه.

١٠- ارسم مع طفلك صوراً كاريكاتيرية واضءكا معاً..

الضحك وصفة سهلة وفي متناول يد الآباء والأمهات، لها تأثير كبير جداً لنمو مخ الطفل وتحفيزه.

فاضحك مع طفلك، ماذا تنتظر؟

عش الحاضر مع أبنائك

إننا دائماً نحلق بعقولنا إلى المستقبل أو الماضي دون أن نعيش اللحظات الراهنة مع أولادنا، فكثير من الآباء يفكر بشكل قلق بمستقبل الأسرة فيحرم أولاده حضوره الإيجابي واستمتاعه معهم في الأوقات الحاضرة، وهذه في الواقع مهارة تحتاج أن نتعلمها جيداً في حياتنا حتى نستمتع بأوقاتنا الطيبة مع أبنائنا ونتعيش الحاضر معهم بتلقائية وبساطة.

فإننا دون أن نشعر نقلق قلوبنا وتوترنا على أولادنا ونغرس فيهم حالة الخوف من المجهول، لأننا وبكل بساطة نستسلم للمخاوف المستقبلية ونبرمج أولادنا ودون أن نشعر على التفكير السلبي وننسى الواقع الذي نعيشه، ونفقد التركيز على ما يجري حولنا وأمام أعيننا فترى اتجاه تفكيرنا يأخذ ثلاث اتجاهات، وهي:

- ١- الانسحاب إلى الماضي واسترجاع الندم القديم على بعض الفرص الفائتة والمواقف التي تحمل أخطاءً وذنوباً، وصرف الجهد والوقت في التفكير السلبي.
- ٢- الاندفاع نحو المستقبل: يمكن أن يكون المستقبل محطة رائعة تعبر عن أحلامنا وآمالنا، غير أننا لا نفكر إلا فيما قد يجلبه لنا من مخاوف وصعاب.
- ٣- التمني: ليتني كنت أعمل في هذا المكان، ليتني تزوجت هذا الشخص، ليتني تخصصت في هذه المادة، إن التحليق بأفكارنا وعقولنا في هذه الاتجاهات يجرمنا فرص التواصل مع أبنائنا وينقل إليهم عدوى الخوف والقلق والندم، وكلها أحاسيس سلبية تهدر طاقاتهم وتبدها دون جدوى، فكل ما نحتاجه أن لا نشنت تفكيرنا ونركز عقولنا على الحاضر الذي نعيشه مع أولادنا لنعطاهم حبنا واهتمامنا.

كيف نحفز القدرات العقلية لطفلك؟

يقول علماء نفس الطفل:

إن عقل الطفل الصغير يتكون من ترليونات من الوصلات والترابطات بين خلايا المخ، وتتمو عن طريق المحفزات مثل الضوء، اللون، الرائحة، الصوت، وتعد هذه الترابطات حيوية لعملية التعلم، وكلما زادت الوصلات والترابطات بين الخلايا لدى الطفل زادت سرعته في معالجة المعلومات، ويعتقد العديد من الخبراء أن تحفيز حواس الطفل الرضيع عن طريق إثراء البيئة المحيطة به يساعده على توفير اللعب المتحركة التي يمكن لمسها أو الصور الملونة وغيرها من الأشياء التي تساعد على تطوير مخ الطفل.

ويرصد الدكتور (فيل ماكجرو) خمسة عشرة طريقة لصنع بيئة محفزة للقدرات العقلية للطفل، منها:

١- احتضان الطفل، فقد أثبتت دراسة بحثية أن مداومة الآباء على ملامسة أبنائهم تقلل من احتمالات تعرض الرضيع لمشاكل قصور الانتباه في مرحلة لاحقة في طفولتهم.

٢- استخدام تعبيرات الوجه، لأن الأطفال يستجيبون للآباء الذين تحمل وجوههم معاني الحب، بينما ينكمش الأطفال عن أمهاتهم اللاتي لا تحمل وجوههن أية تعابير.

٣- استخدام الكلمات لتمرح معهم ولتكن الكلمات المستخدمة من تأليفك وفي صورة أغنية أو كلمات موزونة لأن هذا النوع من النشاط يعمل على تنمية المهارات اللغوية لدى الطفل.

٤- قص الصورة الموجودة على اللعب، وضع مع طفلك قصة مصورة جديدة تنمي من خلالها مهاراته الذهنية وملكته الإبداعية.

كيف تصنع بيئة محفزة لقدرات طفلك العقلية

- ١- ادفع طفلك لقراءة القصص المناسبة لعمره، وهي توجد في الصحف والمجلات بشكل كبير.
- ٢- اصطحب طفلك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل إلى المكتبة للمطالعة بنفسه، وللمشاركة في مجموعات القراءة واتركه يأخذ بطاقة المكتبة الخاصة به ليتعلم تحمل مسؤولية الاهتمام بالكتب وإعادتها في الموعد المحدد.
- ٣- اصطحب طفلك للمشاركة في الأحداث الثقافية المناسبة لسنة طوال العام مثل المسرحيات، الحفلات المدرسية، معارض الكتاب.
- ٤- حدد لأطفالك موعداً للجلوس أمام الكمبيوتر ما لم يكن لديهم واجبات مدرسية تتطلب استخدامه.
- ٥- اصطحبهم في رحلات إلى أماكن جديدة كالمتاحف، أما في الأجازات الصيفية فاصطحبهم في رحلات سفر لمشاهدة معالم وأثار الدول الأخرى التي قد لا يحبونها في البداية لكنهم حينما تتحدث إليهم عنها وبشكل تاريخي مشوق فإنهم سينجذبون إليها.
- ٦- استغل وقت تناول العشاء لتحفيز قدراتهم الذهنية عن طريق تشجيعهم للحديث عن أحداث يومهم، واترك لهم حرية التعبير عن آرائهم.
يتبع في العدد القادم بإذن الله.

البنات والرجيم

بعض الفتيات المراهقات يفامرّن بصحتهن فيتبعن حميات قاسية وهن في مرحلة نمو تتطلب غذاءً صحياً يشمل كل أنواع الطعام التي يحتاجها الجسم، ويحدث ذلك في غياب الأمهات، وأقصد الغياب هنا عدم حضورهن الذهني ووعيهن الكامل لمتطلبات هذه المرحلة العمرية الحساسة.

فقد أدخلت فتاة مراهقة للمشفى بعد أصابتها بأنيميا حادة بسبب اتباعها رجيماً عشوائياً التقطته من إحدى المواقع الإلكترونية مما سبب لها أعراضاً صحية خطيرة، وحينما سئلت الفتاة عن سبب إقبالها على هذه الحمية رغم أن وزنها مناسب لطولها.. قالت أنها معجبة بمغنية أجنبية وحاولت أن تتشبه بها وأن تصل إلى ذات مقاييسها الجسدية.

والمؤسف أن الكثير من الأمهات لا تعطي أهمية لغذاء البنات وتعتبر هذه المسألة من الأمور الثانوية والهامشية، فيدمن الأبناء والبنات على الوجبات السريعة التي هي من أسوأ الطعام على الإطلاق، بل يعتبر طعاماً مسموماً ضاراً ملوثاً يؤثر على صحة الإنسان، فهذه الفتاة ستكون يوماً أمّاً تحمل وتلد ولا بد أن تتوفر فيها مقاييس الصحة والحيوية، فأغلب بناتنا للأسف سرّيعات العطب والتعب، كسولات خاملات، والسبب الأكبر هو طبيعة الطعام الذي يتناولنه ووصفات الرجيم غير الصحية والتي تتداول بينهن في ظل إهمال الأمهات.

ينبغي على الأم أن تمنح جزءاً من وقتها للمطبخ على الأقل الإشراف على نوعية الطعام وطريقة طهية والشروط الصحية المتوفرة فيه، فإن غذاء الإنسان هو مصدر الداء والدواء فلا نستهيّن بهذا الأمر، والأهم أن نحمي أبناءنا من الوجبات السريعة المدمرة للصحة كما صرّح بذلك خبراء التغذية.

أيها الأب.. كن نموذجاً للقيم

ثمة قيم إنسانية نبيلة في الحياة تصبغ سلوكياتنا بالالتزام والانضباط، منها: الصدق، الوفاء بالوعد، الأمانة، تحمل المسؤولية، أداء الواجب... الخ.

وهذه القيم لا تعلم ولا تحتاج إلى تدريب أو تمرين كتعليم كرة القدم، أو برامج الكمبيوتر أو التدريب على ركوب الخيل، إنما هي خبرة تغرس في وجدان الطفل بحكم تفاعله اليومي مع الوالدين، فالأب المتمسك بقيمة الصدق - وتبدو مواقفه وسلوكياته معبرة عن إيمانه بهذه القيمة - يؤكد أن الابن سيرث هذه القيمة وستتبلور في نسيج شخصيته كصبغة، كلون، كطبع، كسلوك حتى الكبر، والمطلوب هنا أن يتحلى الأب والأم بالقيم الأخلاقية السامية حتى يشربها الطفل تلقائياً دون الحاجة إلى الوعظ الثقيل والنصائح المنفرة، فالسلوك المباشر والواضح للوالدين له لسان معبر عن قيمهما ومبادئهما في الحياة، فيعرف هذا الطفل الحق من الباطل، والصحيح من الخطأ، والالتزام من الانضباط، والمسؤولية من العبث والانفلات، وسيختار طريقة عندما يكبر بناءً على هذه القيم المغروسة في ضميره، وهنا يرجى من الآباء عدم التدخل المباشر في حياة أولادهم عندما يكبرون طالما عرفوا النهج الصحيح وتسألوا بالقيم والفضائل، بل اترك أيها الأب ابنك يخطط نهج حياته ويختار بقناعاته ولا تتشكك في قدراته، والمطلوب هنا أن تتركه يقرر ويحدد خياراته بنفسه، فأنت علمته كيف يعيش من خلال الدروس والقيم النموذجية التي اكتسبها كتجارب وخبرات في حياته داخل الأسرة واتبع هذه الحكمة التي تقول:

(لا تطعمني سمكة لآكل يوماً بل علمني فنون الصيد لآكل دهنأ)

اكتشف شخصية طفلك

تتطور شخصية الإنسان بفعل التجارب التراكمية على مرّ السنين بدءاً من الطفولة ثم المراهقة والبلوغ وحتى النضج، وأهم شيء ينبغي أن يلتفت إليه الآباء هو مواهب الطفل التي تكشف عن ميوله وقدراته وهي التي تحدد مستقبله المهني بالتأكيد، ومطلوب من الأب أن يساعد طفله على أن ينمو في سياق هذه الموهبة وباتجاه هدف واضح ومحدد كي يسير الطفل بشكل صاعد وواعد، فهناك طفل مغرم بالموسيقى وآخر بالفنون، وطفل يهوى الألعاب الإلكترونية، فقد يعيش بيننا أطفال مبدعون سيكونون في يوم ما مشاريع تنموية للوطن، لكنهم بحاجة إلى من يفتح لهم الأبواب ليمارسوا تجاربهم على أرض الواقع والحاقهم بالأندية أو المختبرات العلمية أو المراكز الثقافية والمكتبات العامة.

فأحد الأطباء المشاهير يقول: كنت أحب عدة الطيب منذ الطفولة، فوالدتي كانت تشتري لي هذه الأدوات وتمارس دور المريضة لأعالجها فتمت رغبتني في هذا المجال وبتشجيع منها فدخلت كلية الطب، وكان والدي يشتري لي كتباً طبية مبسطة ومجلات عالم المعرفة التي تتناول جسم الإنسان ولهذا كنت أعرف هدفي الذي تجسد أمامي كضوء جاذب أسعى إليه وأنا واثق من نفسي حتى نجحت وكنت من أشهر الجراحين.

ويفترض على الآباء ملاحظة هذه المواهب في أولادهم وبرمجتها إلى أهداف مرحلية تنمو مع نمو شخصياتهم، فالطفل الميال إلى الفن لا يمكن قمع موهبته وتوجيهه إلى الهندسة أو الطب، فالفشل متوقع في مثل حالته لأنه يفعل أمراً ضد رغبته وميوله وعلينا استيعاب شخصية أبنائنا ومساعدتهم في تحقيق أهدافهم وإطلاق سراحهم ليخوضوا تجارب الحياة بحرية وأمان.

فيتامينات جديدة يحتاجها طفلك!

هذه الفيتامينات التي أعنيها ليست بتلك التي تحتاجها أجسامنا كي تنمو من خلال تناولنا الأطعمة وهي من فيتامين (أ) وحتى فيتامين (ك) ، بل هناك نوع من الفيتامينات الجديدة التي اكتشفها العلماء مؤخراً والتي تضاهي في أهميتها هذه الفيتامينات الأساسية، وهي كالتالي كما يذكرها (الدكتور ستيف بيدولف) كسر من أسرار الطفل السعيد، إذ يرى أنها ضرورية لنموه النفسي والجسدي معاً:

• فيتامين (م) ويقصد بها الأناشيد والموسيقى، فأذن الطفل رهيفة تميل إلى الأناشيد واللحن الجميل ومن خلال هذه الأناشيد يُعمق في وجدان الطفل حب الله حينما يسمع نشيداً فيه الكثير من وصف معاجز وآيات الله عز وجل، فإن عواطفه وانفعالاته تتحرك بشكل إيجابي.

• فيتامين (ش) وهو الشعر، إذ يرى الباحث أن من الضروري تلقين الطفل مقاطع صغيرة من الشعر ليحفظها إما عن طريق شريط تسجيل أو قرص مدمج في الكمبيوتر، فإن حفظ الشعر ينمي ذائقته ويهذب أحاسيسه.

• فيتامين (ط) وهو فيتامين الطبيعة، وهو ضروري لمنح الأطفال فرصة الاستمتاع بالبيئة المحيطة البعيدة عن البشر والتعرف على النباتات والحشرات والعصافير والطيور.

• فيتامين (م) وهو المتعة في كل مكان كمدينة الملاهي، ساحل البحر، السينما، فالطفل يحتاج أن يستمتع بوقته.

• فيتامين (أ) وهو فيتامين الأمل، وهو يتكون بصورة طبيعية، وعلى الوالدين الحرص على عدم تسرب المواد السامة إلى نفوس أبنائهم واجتناب مشاهدة الأخبار أو رؤية العالم من خلال الصحف، فلا تقحم الأبناء في تلك الأحداث المظلمة وخاصة المراهقين منهم، بل حاول أن تشركهم في الأنشطة الإنسانية

كجمعيات حماية البيئة، جمعية الهلال الأحمر، فقد أظهرت الدراسات أن الطفل عندما يحظى بأبوين يمارسان ولو القليل من هذا النوع من الأنشطة يستمتع بصحة جيدة وبمقلية نشطة ونظرة إيجابية في المستقبل، ومن ثم يصبح أكثر فاعلية في حياة.

الألفاظ الجنسية التي يستخدمها الطفل.. كيف نعالجها؟

تشتكي بعض الأمهات من استخدام أطفالهن ألفاظ نابية ومخجلة تخدش الحياء مما يسبب لهن الحرج الكبير، فتضطر الأم لمعاقبته بالضرب أو المنع من النزهة أو الحلوى، وقد تبلغ ألفاظ الطفل إلى الشتم البذيء أحياناً، وهذه الألفاظ إما تكون ملتقطة من البيت أو محيط المدرسة أو الأصدقاء، ويعرف علماء سيكولوجيا الأطفال اللغة النابية بأنها ميل بعض الأطفال إلى استخدام الألفاظ ذات المضمون الجنسي، أو التي تشير إلى استخدام عضو من أعضاء الجنس من أجل تقبيح شخص آخر في مواقف التفاعل.

ويمكن للأمهات أن يستفدن من هذه التجربة التي قام بها معالج نفسي على ستة أطفال من ذوي الاضطراب السلوكي في أحد فصول التعليم الخاص ممن كانوا موضعاً للشكوى من قبل معلميههم وزملائهم ومشرفيهم بسبب ميلهم إلى استخدام الألفاظ الجارحة بوفرة وبسبب التعابير الجنسية، وهدف هذه التجربة هو دفع الأطفال عن التوقف التدريجي عن السباب اليومي حتى يختفي تماماً، ومن ثم فإن الطفل الذي يمر اليوم الدراسي كله عليه من دون أن يستخدم لفظاً جنسياً أو نابياً كان يحصل على عشرين نجمة يمكنه استبدالها في نهاية اليوم بمكافآت مادية أو نشاطات يرغب بها كاللعب، الحلوى، نزهة، زيارة إلى السينما، وبالطبع فقد كان على الطفل لكي يصل إلى هذه النتيجة أن يمر بمراحل سابقة، كانت فيها الفترات الخالية من السباب تتزايد تدريجياً وقد تتخللها مرات قليلة من السباب خلال اليوم الدراسي، ثم الزيادة التدريجية لهذه الفترات تقلص السباب تدريجياً إلى أن اختفى تماماً، وقد كان المعالج السلوكي للأطفال خلال مراحل التجربة يسجل على لوحة ظاهرة أي لفظ قبيح يستخدمه أحد الأطفال دون تعليق أو تأنيب، وبعد مرور

٢٨ يوماً أي قبل الموعد المحدد لانتهاؤ الخطة بخمسة أيام توقف جميع الطلاب عن استخدام الألفاظ النابية، واستمر هذا التوقف حتى نهاية العام الدراسي. إذن فعليك أيتها الأم أن تستوحي من خلال هذه التجربة التي قام بها المعالج أن الأسلوب الإيجابي والدعم هو الذي يثبت نجاحه وكفاءته في علاج طفلك من هذه المشكلة وهو البديل عن العقاب الذي تستخدمينه لردعه عن هذا السلوك.

أهمية الملامسة العاطفية للطفل

قد لا ننتبه إلى أهمية الملامسة العاطفية الحانية للطفل، فكل إنسان منذ ولادته وحتى كهولته يحتاج إلى تواصل حسي عاطفي لينعم بصحة نفسية كاملة، ربما لا نصدق كيف أن التواصل الحسي عبر لمس الطفل ومداعبته وتقبيله يكون دافعاً لحب الحياة، في حين أن الطفل المحروم من هذه الملامسة الدافئة يكون أقرب إلى المرض والإحباط، ونحسب هذا الطفل حينما يكبر ويبلغ سن المراهقة أنه لا يعبأ بالعواطف، والعكس صحيح، فهو أكثر احتياجاً إلى الاحتضان الوالدي واللمس الحاني من الأم الرؤوم التي تحفز فيه الثقة والاطمئنان.

وقد لوحظ أن المراهقين المحرومين من الملامسة الوالدية يميلون إلى العنف والعدوانية، فالطفل المحروم عاطفياً يموت من جراء الوحدة، فمداعبته تعمل على إفراز هرمونات النمو لأن جهازه المناعي ينشط عندما تلمسه أمه وتقبله وسيقاوم الأمراض بضرارة، وترتفع نسبة الهيموجلوبين التي تحمل الحديد في الدم بشكل هائل.

إذن فالتواصل الحسي يعد أحد الفيتامينات الأساسية لكل الثدييات كما تؤكد الدراسات، فعندما يولد الطفل قبل أن يكتمل نموه يتم وضعه داخل الحضانة لعدة أسابيع توفر له الملامسة الحانية كي يكتمل نموه ويعيش.

وأجريت التجربة على الأطفال الخدج في مشفى الولادة ولاحظوا عندما يتم التربيت على أجسادهم الرقيقة برفق داخل الحضانات سوف يزيد وزنهم أسرع من غيرهم من الأطفال الذين لا يحظون بتلك الرعاية بنسبة ٧٥٪.

ولهذا ينبغي على الأمهات الانتباه إلى هذا السلوك الذي يغذي الطفل نفسياً وعاطفياً ولا تعتمد على الخادمة المرهقة من أعباء البيت لتقوم بهذه المهمة الحساسة لأنها ستهمل وربما ستضر الطفل تعبيراً عن تدميرها من ضغوط المسؤوليات داخل البيت.

شراهة الأطفال

الشراهة هي التهام الطعام بكميات كبيرة وابتلاع الطعام أحياناً دون مضغه مما يؤدي إلى السمنة المفرطة.

وشراهة الطفل تعود إلى حالة جسدية كالديدان أو اضطراب الغدد وغيرها من الأمراض التي قد يشخصها الطبيب.

أو شراهة انفعالية، فقد يكون الشره ظاهرة للحرمان، ويمكن أن يكون ظاهرة للتدليل، فالطفل المدلل لا يمكنه عادة أن يضبط نفسه أمام رغبة من رغباته بل يهيئ لنفسه فرص التلذذ الذاتي وكأنه في ذلك يدلل نفسه، وأحياناً يكون الشره مظهراً من مظاهر النزعات العدوانية، ففيه مظاهر العجز والضرب الشرس للأطفال الآخرين، فحتى الكبار في حالات الغضب المكتوم ينفسون عن غضبهم بالانكباب على التدخين أو تناول الطعام، وقد يكون الشره علامة دالة على فقدان الشعور بالأمن إذ أنه يظهر أحياناً في حالات اليأس وفقدان الحب أو الشعور بالاكئاب أو يكون الأكل نوعاً من النشاط يتلهى به الفرد عن مشكلاته الأخرى.

وعلم نفس الطفل يرجع أسباب ميل بعض الأطفال إلى تناول كمية كبيرة من الأطعمة إلى العوامل التالية:

١- هناك بعض الأطفال يولدون وعندهم استعداد خاص لتناول الطعام بكثرة إذ أنهم يتمتعون بقابلية كبيرة لذلك منذ لحظة ولادتهم.

٢- شعور الطفل بالشقاء: ويحدث هذا في الأطفال الذين يشعرون بنوع من الوحدة وخصوصاً في عمر الرابعة، فهذه هي الفترة التي يحاول فيها الطفل أن ينفصل بوجدانه عن والديه، فإن لم تكن لدى الطفل قدرة على عمل صداقات وطيدة مع أطفال آخرين فإنه يشعر بالوحدة فيدمن على أكل الحلويات والأطعمة الدسمة.

٣- قلق الطفل على دروسه: عندما يقلق الطفل على مسألة نجاحه أو فهمه لدروسه فإنه يجد السلوى في التهام الطعام كبديل للحب والحنان إذا افتقدتهما لسبب ما.

٤- قلق الأم على صحة الطفل: هناك الكثيرات من الأمهات الجاهلات اللاتي يربطن بين صحة الطفل وبين زيادة وزنه، ولهذا تعمل باستمرار على تغذيته وإجباره أحياناً بغض النظر عن احتياجاته الفعلية للطعام ويرجع ذلك إلى اضطراب نفسية الأم ذاتها وشعورها بالقلق وعدم الاطمئنان.

- فما هو تأثير البدانة على الطفل؟

إن زيادة وزن الطفل تعيقه عن الحركة والاستمتاع بالرياضة واللعب فيخرج عن الجماعة محبباً خصوصاً إذا تعرض إلى النقد والسخرية منهم، وبالتالي يجره هذا إلى الوحدة والتعاسة وإلى مزيد من التهام الطعام.

ولوحظ على بعض الأطفال البدناء تفرطح الأقدام واعوجاج الساق، والتسلخات الجلدية في الثنايا، وإجهاد في التنفس، وكثرة النوم وحمرة الخجل، ومن الطبيعي أن الطفل البدين إذا لم تعالج بدانته فإنه سيكون أكثر استعداداً للإصابة بمختلف الأمراض كالسكر وتصلب الشرايين مستقبلاً.

وهنا يتحتم على الأم أن تبعد عنه المأكولات الدسمة وتعويضه بالخضار والفواكه ومراقبته جيداً للتأكد أنه طفل سعيد في البيت وفي المدرسة وفي حياته الاجتماعية ومحاولة مساعدته كي يتجنب الخوف والقلق، وإن أمكن تأخذ طفلها إلى الطبيب حتى يشرف على نظام تغذيته والقيام بفحصه بين فترة وأخرى.

لماذا يشعر الطفل بالنقص؟

الطفل كائن ضعيف نتيجة لصغر سنه وحجمه واعتماده على والديه وشعوره أنهما مخلوقان عظيمان، قويان، فيحاول أن يقلدهما ليبدو كبيراً وقوياً مثلهما، لكن هناك أسباباً تجعل هذا الطفل يشعر بالنقص وهذا النقص يؤدي إلى الاضطراب النفسي إذا لم يحاول الوالدان توجيه هذا الشعور السلبي إلى اتجاه إيجابي حتى لا تتحول مع الكبر إلى عقدة، منها:

١- الضعف العام:

الطفل الهزيل، ضعيف البنية، يجد صعوبة في التوافق والانسجام مع أقرانه ويشعر أنه غير محبوب وغير مرغوب، فينعزل لأنه لا يجاريهم في اللعب، ففي هذه الحالة ينبغي على الوالدين عرضه على الطبيب لمعرفة الأسباب المرضية التي تفقده الشهية والحيوية.

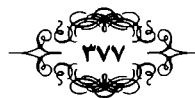
٢- التشوّهات الخلقية والعيوب الجسمية:

كالشلل أو العرج أو البدانة أو قصر القامة أو الطول المفرط أو ربما فقدان أحد الأطراف، كل هذه الأشياء تشعر الطفل بالخجل والنقص خصوصاً إذا صاحبها سخرية وتهكم، فإذا كان اتجاه الأبوين سلبياً كالتهكم أو العطف الزائد الذي من شأنه أن يركز انتباه الطفل على عاهته فيلجأ إلى حلول مرضية مختلفة كالتبول اللاإرادي، التأتأة، فينطوي على نفسه ويشعر بالنقمة والحقد على من حوله.

ولهذا يجب على الوالدين قبول الطفل على ما خلق عليه، مع محاولة تنمية القدرات السليمة الأخرى من مواهب وفنون وإبداع لأنها تساعد الطفل كثيراً على التوافق مع مجتمعه.

٣- ضعف الحواس:

كالنظر والسمع، حيث يجد الطفل صعوبة في التعبير عن نفسه وتسبب له ارتباكاً في الفهم والإدراك.



٤- الفصل في المدرسة:

أحياناً يوضع الطفل في فصل دراسي لا يتناسب مع ذكائه وقدراته فيضطرب نفسياً ويشعر بعدم الثقة في نفسه وعجزه عن متابعة الدروس خصوصاً إذا كان هو الأكبر سناً في الفصل ومن أصغر منه يتفوقون عليه.

٥- المقارنات:

مقارنة الطفل الأقل جمالاً والأقل ذكاءً وتفوقاً مع طفل آخر تسبب له شعوراً بالدونية وغيره مرضية تتأصل فيه مع مرور الزمن.

٦- عدم اعتماد الطفل على نفسه:

فمن أهم أخطاء الوالدين أنهم لا يتركون الأطفال يفكرون ويعملون لأنفسهم، فهم يتدخلون في تفكير الطفل وحديثه ولعبه ولا تترك له الفرصة كي يعتمد على نفسه أو أن يشعر بشيء من الاستقلال.

٧- العنف الأسري:

فالشدة الزائدة والعقاب لأتفه الأسباب والسلطة الدكتاتورية والطاعة العمياء بدون مناقشة أو تفاهم تقعد الطفل الثقة بنفسه وتزرع داخله الخوف مدى عمره.

٨- العلاقة بين الوالدين:

الجو الأسري المبني على الحب والمودة يجعل الطفل متفائلاً وسعيداً ومستقراً، أما إذا كانت العلاقة بين الأبوين متوترة ومشحونة فإنه يفقد الشعور بالأطمئنان والاستقرار. فهذه العوامل تولد مظاهر سلوكية في شخصية الطفل كالجبين والانكماش والتردد والتشاؤم والخوف من أي عمل جديد وأحلام اليقظة والإدمان عليها، وفي بعض الأحيان حالات الشلل الهستيرى والانطواء، وقد يؤدي إلى أساليب تعويضية كالنقد والسخرية من الناس والتهكم عليهم والتكبر والغطرسة.

ويمكن للأسرة أن تتفادى هذه المشكلة وذلك بأن تقدر هذا الطفل وتتكيف على وضعه وكأنه أمر طبيعي وتشجعه إن كان عنده مهارات ومعاملته بالمحبة والحنان وغرس الفضائل والأخلاق فيه وتنمية الوازع الديني حتى ينضج بشكل صحي وسليم.

هروب الأبناء من المدرسة

تكثر هذه الظاهرة في مجتمعنا بشكل كبير، فالإبن يخرج من البيت كل صباح في موعده المعتاد فيظن الوالدان أنه ذاهب إلى المدرسة، وفي الحقيقة هو يتجه مع رفاق السوء للتسكع في الشوارع حتى يحين موعد انتهاء اليوم الدراسي فيعود إلى البيت ظهراً حيث يعتقد الوالدان أنه قد قضى نهاره في تحصيل العلم لا في اللهو والعبث.. لكن الأمور لا تسير على هذا المنوال لأن المدرسة تبعث خطاباً إلى ولي أمر الطالب المتغيب تعلن فيه فصله من المدرسة لتكرار انقطاعه بدون إذن واستفادته نسب الغياب المقررة.

وهذا ما حدث للطالب (أحمد) فما أن تسلم والده الخطاب حتى انهال عليه ضرباً وتعنيفاً، وفرض عليه عقوبات صارمة، فحرمه من مصروفه اليومي أسبوعاً كاملاً، وقد ظن الوالد أن ابنه سينتظم في حضوره إلى المدرسة وأن الأمور سوف تسير على أكمل وجه، إلا أنه من جديد كرر الغياب بل وكان عدد أيام الانقطاع هذه المرة أكثر من السابق.

وهذا يدل على أن العلاج خاطئ جداً ما لم نفهم أسباب هروب (أحمد) من المدرسة من وجهة نظر الاختصاصي النفسي الذي يعتبر هذه الظاهرة نوعاً من الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الأبناء، ومتى عالجنها بالشكل الصحيح فإنها ستؤدي إلى نتيجة إيجابية.

فالدكتورة (كلير فهيم) اختصاصية الطب النفسي تعلق على حالة أحمد وموقف والده قائلة:

إن كل ما فعله والد أحمد عندما وصله خطاب بكثرة انقطاع ابنه عن الدراسة هو أنه انهال عليه ضرباً قاسياً معتقداً أنه قد حل المشكلة وأن الأمور تسير على خير وجه، ولم يدرك أنه قد عقد المشكلة أكثر والدليل على ذلك زيادة عدد أيام غياب

أحمد في الشهر الثاني، فالمسألة هنا تتطلب تناول العوامل الأصلية التي دفعت أحمد للغياب، ومن هذه العوامل التي يبحث فيها الاختصاصي النفسي هي:

١- التأكد من صحة التلميذ ومن سلامة حواسه التي قد تؤثر على تحصيله الدراسي وعدم وجود عاهات جسمية تكون سبباً في شقاء التلميذ في المدرسة والمنزل.

٢- التأكد من ملاءمة التلميذ للفصل الذي يوجد به، وينبغي على المدرسة أن تنبئه إلى ذلك بأن تلحق التلميذ في الفصل المناسب لقدراته التحصيلية.

٣- البحث عن أسباب التعاسة في المدرسة أو في المنزل وذلك بالتعرف على اتجاه المدرسين أو الزملاء نحو هذا التلميذ، ومحاولة علاج المواقف التي تحتاج إلى تعديل.

٤- مساعدة التلميذ عن طريق الجلسات النفسية والأدوية المهدئة التي تناسب سنه كي يتخلص من الإحساس بالتوتر والضييق، وكي يتخلص من القلق والخوف، وحتى يتكيف مع المناخ المدرسي.

٥- توعية الآباء والأمهات بطريقة التربية الصحيحة بكل الوسائل الممكنة لمناقشة مشاكل أبنائهم في البيت والمدرسة، والتوعية بما يساعد في توفير الاستقرار والهدوء النفسي لهم.

فهروب الأبناء ما هو إلا نتاج تفاعلي لهذه العوامل، ولهذا عندما يلجأ الآباء إلى الطبيب النفسي أو الاختصاصي الاجتماعي الذي من خلال خبرته في الجوانب النفسية والاجتماعية والجسمية والعقلية للفرد يمكنه الوصول إلى الأسباب واتجاهات العلاج المناسبة.

إتبعي مشورة قلبك

تتفاوت طبيعة العلاقات بين الأمهات وأطفالهن، فقد تصادفنا أم عاطفية جداً شديدة الالتصاق بطفلها وهو بالمثل يشعر أن ما يربطه بأمه رباط عضوي ونفسي وروحي، وعلى العكس نرى أمًا فظة، قاسية، باردة العاطفة، تهمل طفلها بل قد تستغني عنه وقتما تشاء وتتركه تحت أي ظرف، وهناك أم حاذقة، وأم متراخية مع طفلها فعلاقتها به متذبذبة.

إذن تتفاوت العلاقات من أم إلى أخرى من طفل إلى آخر، وعليه فإن الأم أقدر على تقييم حجم ارتباط طفلها بها، فقد صادفتني أم صغيرة أرضعت طفلها البكر وتعلقت به بشدة، ولظرف ما اضطرت أن تسافر مع زوجها، وكان من الصعب عليها أن تأخذ طفلها في هذه الرحلة، نصحتها الآخرون أن تترك طفلها بمعية أمها فهي صاحبة خبرة وتجربة طويلة في التربية، لكنها ترددت في السفر لأنها تدرك حجم ارتباط ابنها بها وحدثت أنه سيمرض حينما تفارقه، أخذ الأقارب قولها مأخذ التهكم ودفعوها دفعاً إلى السفر دونه، فماذا حدث؟

لم يستقر الطفل أو يهدأ، فقد كان كثير البكاء حتى ظننت جدته أنه مريض فأخذته إلى الطبيب وبعد الفحص تبين أنه لا يشكو من أي عارض صحي.. فهو كان يعبر عن حاجته إلى حضن أمه، وعلى غرارها كانت أمه تقضي أوقاتها قلقة باكية على فراقه.

ويحدث أيضاً بالنسبة للأم العاملة التي تضطر أن تأخذ طفلها يومياً إما إلى الحضانة أو تتركه مع المربية وتذهب إلى عملها وهي قلقة، مذعورة، تراودها فكرة العودة إلى البيت لتربية طفلها بينما الآخرون يشيرون عليها أن تترك الطفل ليتربى بشكل طبيعي وتتخلص من هذه الأوهام والأفكار.

في مثل هذه الحالات ينصح خبراء علم نفس الطفل كل أم أن تتبع مشورة قلبها

واحساسها ولا تستشير الآخرين حتى وإن كانت أمها، فقرارها هو الصائب لأنها الأقرب نفسياً إلى الطفل والأكثر إحساساً به، فبين الأم والطفل شريان ينبض من قلب واحد، ولهذا تسيقظ الأم في موعد رضاع الطفل وتفههم طبيعة بكائه إن كان به ألم أو جوع أو حتى نعاس، وهي الأقدر على استيعاب تقلبات مزاجه، وعليها أن تجعل قلبها الحاكم الذي تستشيره دائماً في هذه المسألة الحساسة ولا تلتفت إلى أقوال الآخرين.

الأطفال والأعمال المنزلية

يجب أن يتربى الطفل منذ الصغر على تحمل بعض المسؤوليات داخل المنزل وتحت عناية أحد الكبار، فقيامه ببعض الأعمال البسيطة كترتيب السرير، مساعدة الأم في إعداد الحلوى، العناية بالثياب داخل خزانة الملابس، المهام اليومية التي يفترض أن ينجزها في هدوء ورضا وشعور كبير بالفخر حتى يتعود الاعتماد على الذات والتفاعل مع الآخرين والإحساس بقيمة عمل الوالدين.

فالخطأ كل الخطأ أن ننظر إلى أبنائنا وكأنهم دُمي نحركها كيفما اتفق وننسى أنهم كيانات تحتاج أن تفهم الحياة وتخوض التجربة اليومية داخل الأسرة لتتعلم كل شؤون البيت من ترتيب للمائدة، وإعداد العشاء، وترتيب الخزائن، فالطفل يشعر بأهميته وبقيمته وبروح المسؤولية التي تتعزز مع مرور الأيام، فالأم الذكية تختار المهام المنظمة السهلة مثل عناية الطفل بنفسه بالإضافة إلى مشاركته في الأعمال التي تخدم متطلبات الأسرة ككل، فطفل الرابعة يمكن أن يعد المائدة كما يمكنه أن يعيد الصحون إلى حوض المطبخ، وكلما كبر الطفل سوف تجد من اليسير أن تضيف إليه المزيد من المهام، فذكر أبنائك بمهامهم وتابعهم إلى أن يصلوا إلى الحد الذي يتذكرون فيه بأنفسهم ما عليهم من مهام، فأثن عليهم وافخر بهم ولكن لا تبالغ فإنهم لا يصنعون المعجزات وإنما يقومون بما يجب عمله، فإن مشاركة الطفل في الأعمال المنزلية تخلق منه شاباً معطاءً متعاوناً متجاوباً متفاعلاً مع الآخرين وليس مخلوقاً اتكالياً، أنانياً، نفعياً، فلننتبه إلى هذه الأمور الدقيقة والصفيرة هي في الحقيقة تجارب يومية تصنع شخصية الإنسان مستقبلاً.

مخاطر الإنترنت على الأبناء

أعدت السيدة (سونيا ليفنجستون) من كلية الاقتصاد والعلوم السياسية بلندن- دراسة حول أثر الإنترنت على الأطفال وغياب الآباء عن مراقبة أبنائهم وقد شملت العينة ٩٠٦ من الآباء و ١٥١١ من الأولاد وأعمارهم ما بين ٩-١٩ سنة، وأفادت هذه الدراسة أن الآباء لا يزالون غير مدركين المخاطر التي يتعرض لها أطفالهم من الإنترنت، وبينت أن الأطفال على دراية كافية بسبل الأمان على الإنترنت إلا أن الآباء يحتاجون لمزيد من الخبرة على الشبكة، ويخشى الآباء الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٩ - ١٩ سنة أن يحظر عليهم استخدام الإنترنت أو أن يبالغ الآباء في ردود أفعالهم إذا أبلغوهم بأنهم مروا بتجارب سيئة على الشبكة العنكبوتية، ولا يلم الآباء بصورة كافية بما يواجهه الأطفال على هذه الشبكة من تناقضات ومشكلات، وفي المقابل لا يدرك العديد من الأطفال ما يجب عليهم فعله وما يتعين عليهم تجنبه إلا أن خبراتهم على الإنترنت تحمل الكثير من التناقضات، حيث تذكر الدراسة أن نحو ٤٦% من الأطفال يعطون معلومات خاصة بهم لبعض الجهات أو المواقع على الشبكة، وأن العديد من الأطفال لا يملكون أي خيار عندما يتطلب تحميل بعض البرامج أو استخدام بعض المواقع إدخال بياناتهم الشخصية في إطار عملية التسجيل بهذه المواقع.

و ٥٧% من المراهقين طالعوا مواقع إباحية عن طريق الصدفة، و ٢١% فقط من الأطفال يدخلون إلى غرف الحوار عبر الشبكة وأن معظمهم يفضلون برامج التراسل الفوري.

ويؤكد الدكتور - سامي حسين الحجار- استشاري الأمراض المعدية والفيروسية في جريدة الرياض- أنه يمكن أن يقع الطفل فريسة للإغراء والاستدراج من قبل شخص غريب لينتهي الحال بملاقاته في مكان ما وما يصحب ذلك من تعرضه للإيذاء.

فعلى الآباء مراقبة أبنائهم ومتابعة نشاطهم والتحدث معهم حول ما يفعلونه على الإنترنت ومع من يتحدثون وضرورة مشاركتهم في هذه البرامج لتقييمها أخلاقياً وتوجيههم بالشكل الحكيم.

ويمكن للآباء استخدام برامج التحكم الخاصة بالآباء مثل طرق الحماية الخاصة بالأطفال التي يقدمها موقع (MSN Premium) لفحص استخدام أطفالك للإنترنت.

أحدث أساليب التربية الحديثة أسلوب (توقف وفكر) في تهذيب الطفل

في السابق كانت هناك ثلاث طرق لتهذيب الطفل منها الشكل التقليدي المتمثل بالضرب، ثم استبدله بعد ذلك الآباء بإلقاء اللوم وإشعار الأبناء بالخزي والمهانة، والأسلوب الثالث هو الحرمان.

لكن مع تطور الزمن وتأزم الحياة الاجتماعية ظهر أسلوب تربوي جديد أكثر فاعلية وحزماً في تربية الطفل وتوجيهه ومضمون هذا الأسلوب هو: أنك طالما تحب أبناءك فكن معهم حازماً حينما يخطؤون وهدبهم بشكل يعلمهم أن ما فعلوه خطأ فيجتنبوه ثانية.

فالتهديب على رأي علماء نفس الطفل ليس عقاباً بل هو أسلوب (قف وفكر) أن تتعلم كيفية التعامل مع الطفل المذنب دون إيذائه أو ضربه لأن هذين الأسلوبين فاشلان لن يربيا الطفل على قيمة معنوية يستند عليها في مسيرة حياته.

هذا الأسلوب كالتالي:

- عندما يخطئ الطفل.

يواجه الأب كالتالي:

١- اسأل يا ولدي نفسك ما الذي فعلته؟ وماذا ستفعل كي تصلح خطأك؟ يجب أن يكون لك هدف واضح قبل أن تبدأ في فعلك المنكر هذا.

٢- ماذا تحتاج لتفعل ذلك؟ فمثلاً حينما يكسر الطفل زجاج النافذة عن قصد فربما كانت له دوافع عدوانية لها أسباب كأن يحتاج لفت نظر والديه إليه.

٣- ماذا كان يجب عليك فعله كي تلبى حاجتك؟ هل يعرف الطفل طريقة أفضل لتلبية حاجته؟ كأن يصارح أمه، يكتب لها رسالة ينبهها، يخبر أخاه الكبير، يمتنع عن تناول وجبته لتنتبه أمه بعد ذلك فتسأله، ما الذي ستفعله في المستقبل؟

أي أنك في المرة القادمة إذا أردت شيئاً كيف ستعبر عنه؟ عليك أن تتفد
بالطريقة الصحيحة التي لا تزعج الآخرين ولا تثير غضبهم.

إن استخدام أسلوب (توقف وفكر) يحسم الموقف ويردع الطفل عن ممارسة
الخطأ مرة أخرى وسيشعر الوالدان أنهما قد غرسا خصلة هامة في ذهن الطفل
وهي:

(نقد الذات قبل أن ينتقده الآخرون).

الطفل يقلد من يحب

يعتبر التقليد أحد خصائص تأديب الطفل حيث أنه يأخذ السلوكيات والأفكار والقيم والمبادئ من خلال تقليده للآخرين، فهو يلتقط كل شاردة وواردة ويطبّعها بذهنه ويتفاعل مع الآخرين من خلال تقليد سلوكهم وحركاتهم وعلى هذا الأساس يبرمج سلوكه ويبنّي اتجاهاته بنسبة ٧٠٪ عندما يصل إلى عمر السابعة، ولهذا ينبغي على الآباء والأمهات أن ينتبهوا إلى سلوكهم وأقوالهم ومواقفهم أمام الأطفال في هذه المرحلة العمرية، وعليهم أن يظهروا أمامهم بالصورة الحسنة وبالخلق النبيل كالصدق والأمانة وحفظ اللسان ومساعدة الفقراء والتعاون مع الناس، فإن الأبوين الصالحين جديران بمحبة ابنهما لهما وبالتالي تقليدهما والتطبع بطباعهما، فالإنسان جبل على تقليد من يحب ومن يكسب إعجابه.

أما السلوكيات القاسية المنفرة كالظلم والاضطهاد والكذب والحقد والتكبر وغيرها من الصفات السلبية التي يلاحظها الطفل الصغير فإنه يفسد فطرة الطفل البريئة المجبولة على صفات الكمال، كما يقول الرسول ﷺ في حديث الفطرة: (كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه).

وقد يقلد الطفل أباه في السلوك السلبي إلا أن هذا لا يعني حب الطفل لوالده بل هو تنفيس عما بداخله من ظلم واضطهاد أباه له.

فكلما كانت علاقة الطفل بوالديه طيبة كلما نزع للاقتداء بهما وتقليدهما، وعد ذلك صواباً، وكلما فسدت العلاقة مع الوالدين كلما نزع الطفل لمعادنة سلوكهما ومعارضتهما وعد ذلك عين الصواب وتلك هي بداية الاضطراب والحيرة عند الطفل.

لعب الأطفال تدريب للمستقبل

اهتمت التربية الإسلامية باللعب في مرحلة الطفولة على أنها ظاهرة سلوكية تؤدي دوراً مقلداً لأعمال الكبار ويظهرونها في مواقف حياتية وظيفية متنوعة، حيث يحاولون تقليد الكبار في أعمالهم وحركاتهم وأنشطتهم وأدوارهم في الحياة، ولهذا فقد فُعل الإسلام هذه الألعاب الهادفة ذات الخدمة الوظيفية في الحياة وبخاصة في مرحلة الطفولة المتأخرة، ولو تتبعنا الإرشادات الإسلامية على ضرورة تدريب ودفع الأبناء على هذه الألعاب وبرمجتها بشكل تعدهم وتهيئتهم لوظائف ومواقع تخدم المجتمع الإسلامي مثل (السباحة، الرماية، الفروسية والمبارزة، خفة الحركة، المصارعة، القوة الحسية) لأن الحياة ومتطلباتها في حاجة إلى إنسان قوي يتصف بالجرأة والإقدام والتصويب والبراعة.

يقول الأستاذ الدكتور (نجم الدين علي مروان) في بحثه (سيكولوجية لعب الأطفال): إن تعليم الطفل السباحة والرمي والفروسية أصبح أمراً ضرورياً تربوياً بمستوى تعليم القرآن الكريم لما لها من تدريب رياضي مفيد وممتعة حركية تجعل الطفل قوياً في جسمه ومتناسقاً في حركاته ونشطاً في قواه العضلية والحركية ثم اكتساب المهارة في إنقاذ الفرقى والتقاط واصطياد ما في قاع البحر من أسداف وأسماك.

وهكذا نجد أن تشجيع الأطفال أثناء اللعب وفي المبارزة أو المصارعة من الأمور التربوية الإسلامية المرغوب فيها، فلا بد من ممارستها ضمن البرامج الإسلامية المرغوب فيها، فلا بد من ممارستها ضمن البرامج التعليمية فكثيراً ما كان رسول الله ﷺ يحث الحسن والحسين عليهما السلام على اللعب ويجعل نفسه هدفاً لهما، ويجعلهما يثبان على ظهره الشريف ثم يمسكهما بيده حتى يرجع صلبه ويقومان على الأرض فإذا أفرغ أجلسهما في حجره.

الثقافة الإسلامية تعزز لعب الطفل

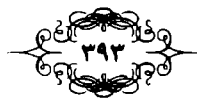
كما ذكرت في مقالاتي السابقة التي تناولت فيها أهمية اللعب في حياة الطفل وخصوصاً في سنواته الخمس الأولى، وأحب هنا أن أطلع الآباء والأمهات والمربين على آراء علماء الإسلام التربوية في مسألة لعب الطفل وأثرها على شخصيته.

وقد أفرد ابن سينا في كتابه (القانون) فصلاً تربوياً في تربية الطفل ونظم برنامجاً عملياً للعناية بالطفل الصغير مؤكداً دور اللعب في حياته وضرورة استمتاعه به في أوقات منظمة في اليوم الواحد، ثم ضرورة الاهتمام بنظافة الطفل واستحمامه في فترات منتظمة وتغذيته بصورة متدرجة (نوياً وكماً) إلى أن يبلغ السادسة من عمره، وعندها يبدأ تهذيبه التعليمي على المهارات الأساسية في القراءة والكتابة وقراءة القرآن وحفظه وملازمة الكتاب بصورة متدرجة من السهولة إلى الصعوبة، وقد قال: (إذا انتبه الصبي من نومه فالأحرى أن يستحم ثم يخلي بينه وبين اللعب ساعة ثم يطعم شيئاً يسيراً ثم يطلق له اللعب الحر وقتاً أطول ثم يستحم بعد اللعب ثم يفدى، وإذا بلغ ست سنوات يجب أن يقدم إلى المؤدب والمعلم ويدرج أيضاً في ذلك فلا يحمل على ملازمة الكتاب مرة واحدة).

ونلاحظ هنا أن ابن سينا يركز على أمور مهمة، وهي:

- ١- النظافة والرعاية الصحية.
- ٢- العناية الغذائية.
- ٣- الاهتمام باللعب كظاهرة سلوكية تلازم حياة الطفل اليومية.
- ٤- إعطاؤه الوقت الكافي ليستمتع بطريقته الخاصة ليشبع حاجته الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية واللغوية والمهارة الحسية مما له أبلغ الأثر في نموه.

ويفت ابن سينا نظر الآباء والمربين إلى أمرين مهمين في هذا الصدد:



- أهمية العناية بدراسة ميول الطفل وجعلها الأساس في لعبه وتعليمه وتوجيهه حسب قدراته واستعداداته، حيث قال: (ليس كل صناعة يروحها الطفل ممكنة مواتية ولكن ما شاكل طبعه وناسبه).

- الأمر الثاني: بيئة الطفل التربوية: (إذا فطم الصبي عن الرضاع بدئ بتأديبه ورياضة أخلاقه قبل أن تهجم عليه الأخلاق اللئيمة فإن الصبي تتبادر إليه مساوئ الأخلاق فما تمكن منه ذلك غلب عليه فلم يستطع له مقارنة وأن يكون مع الصبي في مكتبه صبية حسنة آدابهم، مرضية عاداتهم، لأن الصبي عن الصبي ألقن، وهو عنه آخذ وبه أنس).

طفلك واللعب في الماء

كل الأمهات يلاحظن مدى حب أطفالهن الذهاب إلى البحر واللعب في الماء أو الغطس في بانيو الحمام، فهم يجدون التسلية الكبيرة في الضرب على الماء أو السير فيه أو سكبه على الأرض أو تعبئة الأواني والقناني وإفراغ بعضها ببعض الآخر، أو النفخ فيه أو إمراره في أنابيب مختلفة أو إنزاله من مناضد مثقوبة أو استعماله على شكل رشاشات ووضع رغوة الصابون فيه ثم النفخ فيه لمتابعة طيران الفقاعات الهوائية المسلية، وسقي الزرع وحاجة الإنسان والنبات والحيوان إليه في الشرب، والحاجة إلى الماء في السباحة والغسيل والنظافة وكذلك المطر، وكيف يتحول إلى أنهار ومحيطات وبحار، كل هذه الخبرات المجتمعة حول الماء ممكن أن تتحول عن طريق اللعب إلى مفاهيم حياتية راسخة في ذهن الطفل، فمن خلال اللعبة يستطيع أن يفهم أهمية الماء وحاجتنا إلى الماء واستعمالات الماء، وحالات الماء من السيولة إلى التجمد أو التبخر، وعندما يلعب الطفل في حوض الماء يتساءل بينه وبين نفسه تلك الأسئلة العلمية دون أن نلفظ لها نحن الآباء، فخبراء علم نفس الطفل يقولون أنه من خلال طرحه هذه الأسئلة تتبني داخله فكرة وخبرة، فهو يسأل:

س١: لماذا ينزل الماء من الأعلى إلى الأسفل؟

س٢: أين يذهب الماء عند تنظيف الملابس؟

س٣: لماذا تخرج الفقاعات عند النفخ في الماء وماذا داخل الفقاعات؟

س٤: لماذا تطفو الأخشاب في الماء؟

س٥: لماذا تنزل قطعة الحديد تحت الماء؟

س٦: لماذا تسير الباخرة الورقية أو البلاستيكية في الماء؟

س٧: لماذا لا يدخل الماء إلى داخل يدنا؟

س٨: لماذا يتناثر الماء عند الضرب عليه؟ ولماذا لا يتناثر في حالة السكون؟

س٩ : كيف يأخذ الماء مستواه في الأواني المختلفة؟

س١٠ : لماذا تتحرك اليد وتتدخل فيه؟

إن هذه الأسئلة منطلق ذهني لتفجير خيال الطفل والذي يكون مستقبلاً مشروع عالم ومخترع طالما استوعب الوالدان أن اللعب يعني ثقافة وخيالاً يمكن أن يصنعا من طفلها مبدعاً، فاتركي طفلك يستمتع باللعب في الماء ولا تقيديه تحت ذريعة الفوضى والنظافة، فلا تبني شخصية الطفل إلا إذا كان حراً يمارس اكتشافاته بدافع الفضول والتحدي.

كيف تشتري لعبة لطفلك؟

قدم الباحثان (أندريه بيرج) مدير مركز التربية النفسية في المجمع العلمي في باريس، والسيد (دوبوا) أستاذ عيادة الأطفال الطبية في جامعة بروكسل الحرة، والسيدة (برنغل) مديرة المكتب الوطني للطفولة في لندن، بحثاً متخصصاً توضح القواعد التربوية والعلمية والفنية لشراء لعبة مناسبة للطفل، ينبغي على الوالدين والمعلمين التربويين شرائها وهي:

- أن تكون اللعبة مناسبة لعمر الطفل.
- ينبغي أن يفسح المجال للطفل كي يختار لعبه بنفسه حسب ميوله وخياله.
- يجب أن تكون اللعبة المختارة لها إمكانيات متعددة في اللعب، لأنه كلما تعددت إمكانياتها زاد تعلق الطفل بها، فمثلاً اللعبة التي خصصت لإنشاء بيت مثلاً لا تتطلب إلا بضعة عمليات لإكماله، ويميل منها الطفل بسرعة، بينما مكعبات التركيب يمكن أن يستعملها الطفل لصنع سيارة، بيت، مخزن، وبالتالي فهي تجذبه.
- أن يكون مضمون اللعبة في متناول مفاهيم الطفل ومتلائماً مع قابلياته وتجاربه ومن محيطه.
- تتناسب عدد اللعب مع نوعية الأداء، فالطفل لا يجب إلا دمية واحدة فقط بينما عدد المكعبات إذا لم يكن كافياً يضايقه وينفره.
- المادة المصنوعة منها اللعبة تلعب دوراً هاماً في جذبه إلى اللعبة، ففي مرحلة الطفولة اللعب المصنوعة من الخشب والقماش تجذب الطفل لأنها سهلة الحمل والنقل، وهي غير موصلة للحرارة.
- لون وشكل اللعبة لهما أثر بالغ في نفس الطفل فالألوان الباردة تجذب الطفل كالأحمر والأصفر والبرتقالي.
- متانة اللعبة ضرورية جداً بحيث يميل الطفل إليها أكثر من اللعب الوقعية كالبالونات مثلاً.

- يجب أن تسهل على الطفل فهم وكيفية صنع اللعبة واستخدامها لتتاح له فرصة توسيع معلوماته عن محيطه.
- يجب الاهتمام بالفكرة التربوية التي تستهدفها اللعبة.
- على الوالدين توجيه الطفل إلى اللعب توجيهاً حكيماً لأن اللعب يصبح نواة لأعمال الطفل المستقبلية، فأحد الأطباء يقول أنه منذ طفولته كان تهدي إليه لعبة (أدوات الطبيب) ويمارسها مع أصدقائه حتى انفرس داخله حب هذه المهنة.
- أن تكون هذه الألعاب آمنة بحيث تكون لها حشوات صحية وأصباغ غير سامة، وأن لا تكون المواد قابلة للكسر والاشتعال أو فيها زوايا حادة ومدببة تجرح الطفل وتؤذيه.
- والأهم مما سبق توجيه الطفل كي يعتني ويحافظ على ما يملكه من ألعاب وأن يعيد لعبه إلى الدولاب والرفوف بعد الانتهاء من اللعب.

أولادنا والصلاة

يقول رسول الله ﷺ: (مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين وفرقوا بينهم في المضاجع).

يتضح من ذلك الحديث الشريف أن رسول الله سيد البشرية والأعلم بخفايا النفس وأطوارها يأمر الوالدين بضرورة ووجوب تعويد الطفل على الصلاة بدءاً من سن السابعة حتى يتدرب ويتمرن عليها لوقت البلوغ.

ولماذا سن السابعة؟

يقول الدكتور مصطفى أبو سعد - في كتابه (الحاجات النفسية للطفل):

تدريب الطفل وتعويده على الصلاة في هذا السن لأنه أنسب لطبيعة الطفل، فهو يومها أسلس قياداً وأسرع موادة وأميل إلى التقليد ولم تغلب عليه عادات تمنعه بل هو في طور بناء عاداته السلوكية وعزيمته مرتفعة لا يشوبها شائب.

وعليه فإن التدرج سنة تربوية وطبيعة بشرية في الإنسان، فثلاث سنوات من العمل والتعويد والتشجيع والتدريب كافية لأن يلتزم الطفل بالصلاة ويبرمج عليها عقيدة وسلوكاً ونظاماً في حياته، فهذه السنوات الثلاث تعد تدرجاً في عملية الالتزام بالصلاة، وهذه تعد برمجة إيجابية في ذهن الطفل، فمن خلال التكرار والعدد طوال هذه السنوات يتبرمج ذهن الطفل على إقامة الصلاة اعتقاداً وممارسة وإدارة للوقت لأنه من خلال التكرار لا يمكنه أن يهمل صلاته أو يتركها، والضرب هنا كما ورد في الحديث الشريف هو قبل أن يصل سن عشر سنوات وبشكل تهديبي الغرض منه التأديب لكن الاستمرار بالضرب فيه مفسدة وهدم لشخصية الابن.

الطفل واللعب بالرمل

اللعب بالرمل من الألعاب المفضلة لدى جميع الأطفال في مختلف أعمارهم، حيث يجدون متعة كبيرة في القفز والركض على الرمل، ولأن الرمل مرن ويمكن تشكيله بأي صورة فإن الطفل غالباً ما يلعب بيديه في الرمل فيكون أشكالاً هندسية ويبني بها بيوتاً وقلاعاً يتخيلها على لوحة الرمل.

فاللعب في الرمل يتيح للطفل أن يفرغ طاقته وشحناته العصبية ويحرض خياله لتصور أشياء يمكن أن ينفذها بالفعل عبر الرمل، وقد تتضايق كثير من الأمهات خصوصاً (الموسوسات) بالنظافة واللاتي يعشن في بيوت أنيقة ويجدن في توفير حوض رمل لأطفالهن نوعاً من الحماقة، وإذا لم تستطع الأم توفير حوض رمل للطفل يمكنها بين فترة وأخرى أخذ الطفل إلى شاطئ البحر وتجهزه بألعاب خاصة بالرمل ليتسنى للطفل التعبير عن ذاته وانفعالاته وتفرغ عدوانيته إن كان من النوع العصبي، فإن نزهة على شاطئ البحر كفيلة بتجديد روحيته وحيويته، ويؤكد الأستاذ الدكتور- نجم الدين علي مروان- حول سيكولوجية اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة، أن هناك أدوات رائعة يمكن أن يستخدمها الطفل في اللعب بحوض الرمل، منها:

- **قوالب الرمل:** وهي عبارة عن مجموعة قوالب بلاستيكية متنوعة الأشكال والأحجام والألوان بصورة حيوانات، طيور، سيارات، بواخر، أشكال هندسية.
- **مجموعة غرف الرمل:** تتألف من مغارف وفرشاة وأقماع وسطول بلاستيكية متعددة الألوان يستعملها الطفل في الحفر وعمل السواقي والشوارع والتلال.
- **أكواب بلاستيكية:** هي عبارة عن مجموعة من الأكواب الاسطوانية بألوان وأحجام مختلفة متدرجة من أصفر وحدة إلى أكبر وحدة، تدخل الواحدة بالأخرى ويقوم الطفل بعمل قوالب اسطوانية على الرمل وبخاصة الرمل المبلل أو ملئها بالرمل وإفراغ إحداها بالأخرى لاكتساب مهارة يدوية.

- مجموعة مواعين بلاستيكية بمقايض يدوية مختلفة الأحجام لنقل الرمل وعمل القوالب.
- عجلة الرمل: آلة لسكب الرمل أو الماء من الأعلى لتحريك عجلة مسننة ثم تفريغ الرمل إلى الطرف الآخر.
- أحواض بلاستيكية: أحواض صغيرة للعب بالرمل توضع على الأرض ويلعب فيها عدد قليل من الأطفال.
- قوالب على شكل قلاع: قوالب مختلفة الألوان والأحجام على شكل القلاع الرومانية يقوم الطفل بعمل هياكل قلاع رملية وذلك بالرمل المببل ثم إجراء مقارنات بين أحجامها وأشكالها، مما يؤدي إلى تقوية إدراكه وتميزه وتشخيصه وحدسه وخياله في بناء القلاع.
- فلا تهمل أيتها الأم هذا النوع من اللعب الهام في حياة الطفل إذ يمكنك تخصيص غرفة مجهزة بحوض رمل كي يتسنى لطفلك خصوصاً في المرحلة الابتدائية والروضة تفريغ طاقته بالشكل الصحي والسليم.

ألعاب الحاسوب

هل هي دمار.. أم عمار للطفل؟

إن جسم الإنسان خلق من أجل الحركة، فقد كتب (بروس شاتوين) في كتابه (خطوط الأغاني) أن الرجال والنساء الذين يعيشون في الغابة في (صحراء كلهاري) يحملون أبناءهم مسافة ٤٠٠٠ كم في المتوسط قبل أن يستطيع الطفل أن يمشي بمفرده.

إن أجسامنا خلقت لكي تتحرك وتبذل جهداً لتحرر الطاقة المخزنة، لكن ما يحدث في عصر العولمة والإنترنت هو شعور الكبار والصغار بالخمول والملل وذلك لجلوسهم ساعات أمام جهاز الكمبيوتر، والأسوأ من ذلك هي ألعاب الكمبيوتر أو مشاهدة برامج التلفاز المثيرة سوف تصيب الأطفال بالارتعاش لأنها تدفع الجسم إلى إفراز هرمون (الأدرينالين) دون أن يجد الجسم مجالاً لإفراغه، إذ يجب أن يخرج الأبناء ليمارسوا الحركة والرياضة والركض والنط.

تقول إحدى الباحثات في مجال علم النفس وتدعى (كيري آن براون) إن الكثير من المهارات التي تظهر في وقت لاحق مثل القراءة والكتابة التي يتمتع بها الشخص والتوافق بصفة عامة تعتمد على مقدار ما مارسه هذا الشخص من ركض وتسابق ولعب وبذل لكميات كبيرة من الطاقة في سنوات الدراسة المبكرة، إن مثل هذه الأنشطة المبكرة هي التي تنظم العقل وتبني العضلات المساعدة في نمو الحركات الأصغر، مثل الإمساك بالقلم في وقت لاحق، حتى حمل الأطفال في حاملات الظهر وما شابه ذلك له تأثير كبير وهو ما ينطبق أيضاً على كل الألعاب العنيفة التي يمارسها الأب مع أبنائه الصغار فوق أرضية غرفة الجلوس.

كذلك فإن المنطاط وهو قماش مشدود على جسم معدني يستخدم للقفز عليه كأحد أنواع الرياضات يعد استثماراً جيداً للطاقة.

كما صرحت أيضاً الباحثة في شؤون الطفل (شارون بيدولف)، أن المتنزّهات

والحدائق والألعاب القريبة من المنزل ضرورية جداً لصحة الطفل، فيلاحظ في أغلب الدول الغربية توفير مسابح وألعاب وحدائق قريبة من المنازل حيث يأخذ الآباء والأمهات أبناءهم إلى هذه الأماكن للترفيه عنهم وتناول الأطعمة الخفيفة، فإن ذلك يشعرهم بالسعادة والصحة النفسية.

ولهذا ينبغي الانتباه إلى الأطفال المدمنين على الحاسوب والتلفاز وضرورة كسر هذا الروتين المدمر لصحتهم ونفسياتهم، وإطلاق الطاقة النفسية والعضلية والفكرية ليتحرر من الجمود والخمول الذي سيؤثر سلباً على شخصيته مستقبلاً.

الأم الشرطيّة!

- هل أديت واجباتك؟

- إذهب إلى فراشك؟

- لا تخرج في هذه الساعة؟

- إياك وهذا الفعل؟

أوامر وتعليمات ونواهٍ، هكذا هي (أم) هذا الزمن، شرطية، حازمة، تطبق نظام الأسرة بشكل صارم وحاد.

نعم تفعل كل واجباتها المطلوبة منها بدقة وإتقان، فهي تذاكر للإبن وتأخذه إلى الفراش في موعد محدد... وتضبط له جدول حياته ولكن بصراخ، بعنف، بتكشيرة، بتذمر، ونسيت المفتاح السحري الذي يفتح القلوب ويطوي العناد ويدفع إلى المذاكرة بولع وحب، هذا المفتاح هو (الحنان).

أمهات الماضي الجميل كنّ بسيطات الثقافة، يقبعن في بيوتهن كحمامات سلام لكنهن مشاعل دفاء وحنان، حينما يلدن يرضعن الطفل الذي يبقى في أحضانهن شهوراً وهو يرتوي من نبعهن الصافي، وعباراتهن الدافئة، وكلماتهن الحميمة، ومشاعرهن الطيبة، تجعل الأبناء في حالة من الهدأة والسكون.. هذا الحس الأمومي للأسف الشديد نادر جداً في هذه الأيام، فالأم الصغيرة تلد وتلقي بمولودها على الأم أو الخادمة وتحرمه من الحنان والاحتضان والتقبيل والالتصاق الذي يخلق لحمه وثيقة لا تنفصم حتى الكبر... يكبر الابن وتبدأ الأوامر والنواهي، تذاكر الأم لابنها حتى لا يقل امتيازاً عن غيره لأنها مطالبة اجتماعياً أن يكون ابنها على درجة الامتياز، إنها تتصور فعلها على أنه أمومة محضة، وفي الحقيقة هي تعطيه امتيازات اجتماعية وليست عاطفة أمومة، ولهذا عندما يكبر الأولاد لا تجد فيهم الأم تلك الصورة التي تتمناها، فقد يؤدون واجباً اتجاهها كما كانت هي تؤدي

واجباً في طفولتهم، يزور الابن أمه في الكبر على تناقل وتكلف لأنه لم يأخذ إلا
برامج وبروتوكولات بحتة خالية من الحنان والعطف والاحتضان.
فقبل كل هذه الواجبات التي يمكن أن يؤديها الابن بنفسه على الأم أن لا تغفل عن
أهم غذاء وأنفع رواء يحتاجه الابن لصفاء ذهنه وذكائه... ألا وهو الحنان.

هل أنت أب ناجح؟

الأب هو من يقود الأسرة ويلتزم بالقرارات الإستراتيجية الخاصة بها والقيم على سلوك الأفراد بدءاً من الزوجة وحتى الأبناء.

وقليل من الرجال يضع أسرته في أولويات مشاريعه، قد ينشغل بتطوير أدائه الوظيفي ويخطط لزيادة الراتب أو التوفير للمستقبل، لكنه ينسى أسرته كمنظومة تحتاج إلى إدارة ناجحة وقيادة حكيمة وتطوير مستمر، فإبتسامة الرضا على وجوه الأبناء لا تعني أن الأسرة متماسكة وسعيدة، والإنفاق الجيد أو توفير الرخاء المادي لا يغذي حاجة الأبناء إلى التواصل اليومي القائم على التفاعل الإيجابي.

فلكي يعرف الرجل أنه أب ناجح ينبغي أن ينتبه إلى أهم معيار في المنظومة الأسرية وهي مدى شعور كل فرد بالانتماء الحقيقي لهذه الأسرة، وأنه يجد في هذا الكيان إشباعاً نفسية وعاطفية وفكرية، فإذا ألمت به مشكلة وجد حوله الأسرة سداً وعوناً ونصيحاً، وإذا أراد أن يتخذ قراراً في حياته استعان بأسرته وبتوجيهات الوالدين أو نصيحة الإخوة، ناهيك عن التشجيع والدعم والإطراء والعون الذي يعزز ارتباطه في الأسرة.

ومن هنا يفترض على أب الأسرة الانتباه إلى هذه المعايير التي تغذي شعور كل فرد من أبنائه بالانتماء الحقيقي لهذه الأسرة، وهي مقومات حيوية لبناء النسيج العاطفي الذي يربطهم ببعض، فعندما يفتقد الفرد داخل الأسرة هذا الشعور فإنه يبحث عن جماعات أخرى خارج البيت لينتمي إليها كحاجة فطرية، ولهذا يلاحظ أن الأسر التي تفتقد إلى الحميمية والتعاطف يجنح أبنؤها إلى الهروب بحثاً عن جماعات تشبع فيه الحب والتشجيع والتقدير وتقديم الدعم له.

وعلى ضوء هذه الفكرة يفترض على الأب أن يعيد جدولة أعماله وأنشطته بحيث

يقضي وقتاً فائضاً مع أبنائه ويتخلى عن فكرة أن المال هو أساس السعادة، فكثير من الآباء المشغولين عن أسرهم يبررون إدمانهم على العمل بتوفير حياة أكثر رفاهية للأسرة، فبالمال يمكن أن تشتري السلع والخدمات لكنه لا يشبع حاجة الأبناء إلى العاطفة والاهتمام ورغبتهم في الحوار والدعم والتي هي من مسؤوليات الأب.

المضمون النفسي لألعاب الطفل

يقول الدكتور (أحمد عزت راجح) في كتابه (أصول علم النفس)، إن لعب الطفل يمثل مسرحاً لمتاعبه النفسية التي يمكن للمحلل النفسي أن يفهم رموزها، فيذكر قصة طفل في منتصف الثانية من عمره كانت أمه تتركه وحده لفترات طويلة فكانت لعبته المفضلة التي يلعب بها ويكررها مرات ومرات هي أن يمسك بكرة عليها قطعة من الخيط فيقذف بها تحت السرير حتى تختفي وهنا يصبح منزعجاً، ثم يحاول جذبها إليه فيخرجها فرحاً بعودتها ومرحياً بظهورها، فالطفل في لعبته يمثل بصورة رمزية معاناة يكابدها ويجسّم خبرة مؤلمة ينزعج منها وهي مأساة اختفاء المحبوب وعودته، ولهذا فهو كان يتخفف مؤقتاً من حالة القلق التي تسيطر عليه بغياب أمه.

ويرى خبراء علم نفس الطفل، أن التحليل النفسي أحياناً قد يخفق في تقديم نظرية كاملة وثابتة حول تفسير اللعب، ويمكن الاعتماد عليها في تفسير جميع ألعاب الأطفال، قد تكون الظاهرة الواحدة في اللعب يمكن أن ترمز إلى معان متعددة أو تؤدي وظائف متنوعة ولا يملك الباحث أن يعممها من خلال تفسير واحد.

ووجد أن الألعاب ذات الطبيعة الفردية التي يقوم بها الطفل لفترة محدودة وبشكل متكرر ومع إهماله المشاركة في الألعاب الجماعية العامة له مدلول نفسي خاص يعتمد عليه الباحثون في تفسير انفعالات الطفل وتحديد مشكلته النفسية بشكل أدق.

ولهذا يمكن للأُم الذكية أن تقرّ حالة الطفل وهو يلعب لأنه قد يعبر عما بداخله من معاناة وآلام قد يعجز لسانه عن الإفصاح عنها، فتدمير الطفل لألعابه باستمرار قد يعطي انطباعاً لدى الآخرين أن ثمة ميولاً عدوانية ناتجة عن شعوره الداخلي بالحرمان من الحب والاحتضان، فمعظم المعالجين النفسيين يتخذون من طريقة لعب الطفل ونوعية اللعب مدخلاً لعلاج النفسي.

إنهي طفلك عن السخرية والاستهزاء

بينما كان الأطفال يلعبون في الحديقة دخلت إحدى المربيات وهي تجر عربة طفل معوق، فسخر منه البعض، واستهزأ آخرون، تألم ذلك الطفل وبكى لأن الإيماءات والإشارات قصدت شكله الكسيح وإعاقته التي تأصلت داخله كجرح ونقص.

هذا الموقف وغيره من المواقف التي يمر بها أولادنا وردود أفعالهم اللا أخلاقية تدل على أنهم لم يتربوا تربية صالحة ترشدهم إلى السلوك الصالح، وهنا أنبه الآباء والأمهات إلى ضرورة غرس الفضائل في نفوس الأبناء وتأكيدا حتى تلازمهم مدى الحياة.

ومن أهم هذه الفضائل احترام الناس والتغاضي عن عيوبهم ونقائصهم، فإن الكثير من الأبناء تركوا دون تأدب وتهذيب، ولهذا كانوا عناصر سيئة الأخلاق والأدب تتماذى في إيذاء الناس واحتقارهم والتنبيه على عيوبهم سواء في حضورهم أو غيابهم، وقد نهى الدين عن السخرية بالناس في قوله تعالى: ﴿ولا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم﴾ الحجرات: ١١.

فالسخرية من رذائل النفس الوضيعة التي لا تتورع عن استصغار الناس والتكبر عليهم وايدائهم بالهمز واللمز في عيوبهم ونقائصهم، وقد يشب الطفل وهو على هذه الصفة الذميمة فيهتك عيوب المؤمنين وعوراتهم ويظهر نواقصهم وعثراتهم ليضحك الآخرون ويبتغي القربة في قلوبهم حتى لو كان على حساب آلام المجروحين. فلوردع الآباء والأمهات أبناءهم وعاقبوهم على هذا الفعل البغيض وأرشدوهم إلى عواقبه وأنهم قد يبتلون بنفس بلاء الشخص المهان فإنهم سيلجمون ألسنتهم ويمتنعون عن السخرية ويفضون طرفهم عن عيوب الآخرين، لأنهم إن تمادوا فسيكونون منبوذين ومكروهين يتحاشى الناس صداقتهم.

مصارعة الأبناء قيمة تربوية

الأطفال الذكور في الغالب يحبون المصارعة والشجار والمبارزة وكل الألعاب العنيفة، وربما تظل هذه الرغبة فيهم حتى الكبر، فعلى الأب أن يعزز في الابن هذه الألعاب التي تصقل شخصيته وحسه الشجاع ولكن بشكل لعب مرح ودعابات لطيفة، فأولاً عليه أن يختار حجرة آمنة بعيدة عن الأجهزة الكهربائية أو الآلات الحادة أو حتى الطاومات ذات الأطراف المدببة وترك الأولاد يتصارعون ومشاركتهم أيضاً في المصارعة، فالأمر كما يقول خبراء علم نفس الطفل ليس وقتاً طيباً للاستمتاع فحسب، بل يمكن للأب أن يلحق ابنه خلال هذا اللعب دروساً هامة أثناء المصارعة، فمثلاً يمنعه من المواصلة عندما يبدي بعض الإهمال أو يصبح شديد الخطورة ويعمل على تهدئته، ثم يعيد الكرة من جديد، وأن يتعلم الابن كيف يتعامل مع هذه الأمور وكيف يوظف قوته، ويجب أن تكون سمة المرح والهدوء والتخلي عن المنافسة القوية سائدة، فالمطلوب من الأب هنا أن يسمح لابنه أن يفلبه مرة أولى وثانية، فالفكرة هنا ليست الغالب والمغلوب بل المتعة في التفاعل ذاته وقبول الخسارة بروح رياضية، ووجد أن لعبة المصارعة مع الأبناء تدعم الحميمية بين الآباء والأبناء وتعتبر في نفس الوقت دعماً للقوة والذكورة.

فجميل أن تزرع القيم التربوية بلعبة مسلية ومرحة كالمصارعة.

مرحلة البلادة

هل تعرف أيها الأب أن ابنك قد يمر بمرحلة يطلق عليها علماء نفس الطفل بـ (مرحلة البلادة؟)

نعم، يقول الخبراء أن المراهق يمر وهو في الثالثة عشرة من عمره بمرحلة من البلادة المثيرة، أما السرف في ذلك فهو اضطراب هرمونات البلوغ داخل جسمه، كما أن النمو المفاجئ يشرع في إثارة الفوضى في جهازه العصبي فتحدث إشارات دالة على ذلك، ويفترض من الأبوين الانتباه إليها والصبر على الطفل المراهق وتقبل هذه التغييرات اللاإرادية فيه، فمثلاً قد يسقط طفلك الحريص والمهذب إناءً فيضحك ببلادة وكأنه لم يفعل شيئاً، وقد تذهب ابنتك إلى المدرسة بأحد زوجي الجورب وتنسى ارتداء الآخر، ستجدون ابنكم أو ابنتكم في هذه المرحلة يجولان في أرجاء البيت في ذهول وهما لا يديران إلى أين كانا ذاهبان ولماذا؟

هذا الابن الذكي، النشيط، الحاذق، يتحول فجأة إلى مخلوق مسلوب الإرادة حينما يدخل هذا السن.

قد تفضب أيها الأب وقد تفقدين أعصابك أيتها الأم وتحسبان أن جهودكما ذهبت سدى في التربية حينما تصدمان بمواقف سلبية وصادمة من ابنكما المراهق، وعليكما فهم الموقف لأن هذه الحالة لن تدوم سوى بضعة أشهر كما تقول الأبحاث النفسية، وما عليكم في هذه الحالة إلا دعمه ومعاونته في أداء الواجبات المدرسية، لا تتذمرا كثيراً لأنها مرحلة لطيفة ورقيقة حيث يحتاج ابنكما إلى بعض العاطفة والحنان لأنه بعد هذه المحطة القصيرة سيبلغ سن الرابعة عشرة التي تتسم بروح المقاتلة وستلمسون الفارق جيداً.

المنهج التربوي في الإسلام

كثيراً ما يسأل الآباء كيف نربي أبناءنا؟ وكيف نؤثر عليهم؟
إن التربية باتت من أصعب الأمور في هذا الزمن خصوصاً وأن نظريات التربية التي تأتينا من الغرب قد لا تنسجم مع هويتنا كمسلمين ولا تتفق مع عاداتنا وتقاليدنا.
في الواقع سألت أحد علماء الإسلام حول هذا الموضوع، فقال لي هناك منهج تربوي في الإسلام قائم على الأسس التالية:

١- اتركوهم سبباً وأدبوهم سبباً، بعد سن السابعة يتم تعليم الطفل وتربيته بشكل نظري وعملي على مفاهيم الدين وآدابه وسلوكياته وتدريبه خصوصاً على الصلاة والصوم وغيرها من فروض الدين حتى تتأصل فيه.

٢- توجيه الابن وإرشاده ونصيحته بمقدار ما يملك الوالدان من طاقة وثقافة بحيث يتعلم مواطن الحق والباطل، الصلاح والرشاد، الفضيلة والرذيلة، حتى تُصقل في وجدانه القيم الأخلاقية فيعرف كيف ومتى يتخذ الموقف المناسب.

٣- أن تسمع إبنك وتحترم رأيه وتترك له مجالاً للنقد وتوجيه الأسئلة دون أن تنهره أو تسخر منه أو تردعه.

٤- خلق بيئة صالحة للابن، فلا يمكن أن يربي الابن تربية صالحة دون أن ينضم إلى الجماعات الصالحة في الأندية والجمعيات والمساجد، فالوالدان غير قادرين على تربية الأبناء في معزل عن المجتمع والاحتكاك به لاكتساب الخبرات والتجارب، فإذا أردت أن تربي ابنك على الدين فضروري جداً أن تربطه بثلة من الأصدقاء المتدينين.

٥- أن نحفظ أبناءنا من المؤثرات الفاسدة حولنا، فلا بد أن تكون هناك رقابة واعية على الأبناء كي نحميهم من الوقوع في المفاسد أو الانجرار نحو الشلل الفاسدة والمتطرفة.

العاملة والمراهق

اشتكت لي فتاة عبر اتصال هاتفي من مشكلة خطيرة وهامة قد يغفل عنها الآباء وهي وجود عاملة فاسدة مع شاب مراهق وعدم الانتباه إلى سلوكها وممارساتها غير الأخلاقية لجذب هذا الشاب وإثارته.

في الحقيقة شكرت الفتاة الواعية على هذه اللفتة الناضجة والتي دفعتني إلى تنبيه الأمهات، فوجود عاملة شابة تدخل حجرة الشاب المراهق ومحاولة لفت انتباهه عبر بعض الحركات الجنسية قد تدخل الأسرة برمتها في كارثة وفضيحة. تقول هذه الفتاة أنها لاحظت على العاملة أنها تتعمد أن تدخل حجرة أخيها المراهق وتفعل بعض الحركات المريبة، ونظراتها المحرمة إلى الصبي استفزت أعصابها، فأخذت تراقبها فلاحظت أن أخاها بدأ يميل إلى الجلوس في البيت ويتحين الفرص للاختلاء بها.. وهي تخشى أن تصارح أمها خوفاً من الفضيحة فلربما يعلم الأب ويضرب ابنه ويتطور الموضوع أكثر، ولهذا تسأل كيف تتصرف إزاء هذه المشكلة؟

وأقول لهذه الفتاة ولكل الآباء والأمهات انتبهوا إلى خطورة بعض العاملات وأساليبهن الملتوية لاستمالة الرجال داخل الأسر والزوجات والأمهات في غفلة، فبمجرد أن نلاحظ على العاملة سلوكاً مريباً نطردها دون تردد لأن كثيراً من الأسر ابتليت بمأس على هذه الشاكلة خصوصاً حينما تحمل العاملة من رجل عابث وتنسب حملها إلى رجل البيت أو ابنه الشاب ودخول الأسرة في قضية من هذا النوع فضيحة كبرى لا يمكن احتواؤها بسهولة.

فعلى الأم الواعية أن تتخذ إجراءات حاسمة مع العاملة داخل البيت فتراقبها مراقبة دقيقة كي تقيّم سلوكها وأخلاقها فإن كانت فاسدة فإنها تلوث البيت وتفسد حتى طعامهم، فلا تنهاون بهذه الأمور.. لأن العاملة صارت جزءاً أساسياً في البيت، وهذا يستحق من أرباب الأسر التحري الدقيق عن العاملات قبل استخدامهن.

تجربة معلمة رائدة

(جيل ماكفوجان) الحائزة على جائزة (ديزني) لأفضل مدرس ابتدائي لعام ٢٠٠٢م، وهي جائزة أمريكية سنوية للمعلمين.

تمتلك هذه المعلمة إستراتيجية مبتكرة وملهمة ومدروسة بشكل دقيق لتناسب طلابها المميزين، فعن أسلوبها في التعليم تقول:

بالنسبة لطلابي المميزين الذين يبحثون عن طريقة للتعبير عن أنفسهم يجب أن يتجاوز نطاق جدران الصف الأربعة، وأن يشمل التجارب العملية الحياتية، على سبيل المثال: كي تشرح للطلاب كيف كانت حياة المستوطنين الأوائل في هذه المنطقة التي يعيشون فيها الآن والتي تمتلئ حالياً بالشوارع والأبنية والياقظات اللافتة للنظر، تتمص أنت شخصية مستوطن قديم وخذهم في رحلة على زورق صغير في أحد الأنهار الصغيرة، خذهم إلى معسكرات تنامون فيها تحت النجوم وشاركهم في التأملات وسرد الحكايات حول النار التي توقدونها ليلاً، ومن أجل أن يتواصل الطالب مع المجتمع من خلال تقديم خدمات تناسب عمره، شجعه على مساعدة العائلات المحتاجة، وبطريقة أو بأخرى ستضيء شعلة من خلال هذه المشاركة في التجارب الحقيقية ما تلبث أن تنير الدرب لأولئك المفكرين فيبدوون يشعرون بدورهم بطريقتهم الخاصة، وتقول إن الطلاب يتعلمون بشكل أفضل عندما يفهمون المعنى والهدف من وراء ما يتعلمون.

تخاصموا في السر.. وتصالحوا في العلن

من أكثر الأشياء التي تزعج الطفل هي رؤية والديه يتشاجران، إن هذه الصورة السلبية تحفز داخله المأزماً لئلا يبرحه ما لم يتأكد أنهما قد تصالحا وسرت نفحات حبهما في كل أرجاء البيت.

إن مشهد الخلاف بين الوالدين أمام الطفل يجعله كئيباً، حزيناً، عرضة للأمراض النفسية التي قد تتفاقم وتتعمد، وقد يلاحظ على سلوكه في المدرسة أنه بات عدوانياً مع الأطفال، أو صامتاً وكثير الشرود، لا يستوعب ما يقوله المعلم، وبالتالي تنخفض درجاته العلمية بشكل واضح لأنه فاقد للأمان، قلق، يخشى أن يفقد والديه أو أحدهما خصوصاً عندما يسمع كلمة الانفصال أو الطلاق تتردد في شجارهما الحاد، فإن هذه الكلمة تهدد استقراره وتدخله في أفكار سوداوية، ويحدث أن يشتكي هذا الطفل معاناته لزميله في المدرسة فيقص له الآخر حكايات على هذه الشاكلة وكيف افترق الطرفان وما آلت إليه أحوال الأبناء فتتراكم الصور السلبية في ذهنه وينغمر في الخوف والذعر، وتخلق لديه عقدة نفسية قد لا ينتبه لها الأبوان، لكنها تظهر في شخصيته عندما يكبر حيث يبدو إنساناً مضطرباً، قلقاً.

لهذا ينصح خبراء علم نفس الطفل الآباء أن لا يتشاجروا علناً أمام الأبناء ويحاولون قدر الإمكان ضبط أعصابهم واختيار غرفة النوم كأنسب مكان لفض الخلافات، وعندما يتسرب داخل البيت أن ثمة خلافاً حدث بين الوالدين يفضل أن يتصالحا أمام الأبناء ويظهرا محبتهما العميقة والصادقة كي يطمئن الجميع أن ما حدث أشبه بسحابة صيف عارضة قد احتواها الوالدان بحب وتفاهم.

وظف الألوان لسعادة طفلك

وجد الباحثون أن الألوان تؤثر على نفسية الإنسان وسلوكه، وأحدث الأبحاث المتعلقة بالمخ قد أكدت هذه الحقيقة حيث توصلوا على سبيل المثال إلى أن (اللون الأزرق) يبعث على الهدوء والراحة، فأكثر الألوان تبعث في النفس حالة من السكينة هو لون السماء الزرقاء، فعندما ترى اللون الأزرق يفرز المخ (١١) ناقلاً عصبياً مما يؤدي إلى الهدوء والاسترخاء الجسدي، وهذه النتائج يمكن أن تقلل من درجة حرارة الجسم ومن نسبة إفراز العرق ومن لجم الشهوة إلى الطعام، ويعتبر اللون الأخضر أيضاً من الألوان التي تساعد على الهدوء، في حين أن اللونين الأحمر والأصفر يوججان النشاط ويساعدان على الإبداع أيضاً، واللون الأحمر لون جذاب يثير العاطفة في النفس لذلك فإن الشخص القلق قد يضطرب عند رؤية هذا اللون، في حين أن الشخص الهادئ قد يصاب بالإثارة بسبب هذا اللون لأن اللون الأحمر يثير الغدة النخامية والغدة الكظرية ويقوي حاسة الشم ويمكنه أن يقوي عمليتي التنفس والشرهة إلى الطعام.

أما اللون الأصفر فهو أول لون يميزه عقل الإنسان، واللون البني يقوي الشعور بالأمان ويقلل الإرهاق، واللون الرمادي لون محايد، أما الأبيض والبيج فهما يعززان في الإنسان المشاعر الإيجابية.

وبناء على تأثير الألوان على الإنسان وعلى الطفل بوجه خاص يفترض على الوالدين أو الأم تحديداً أن توظف الألوان لسعادة ابنها ونشاطه، فإذا كان الطفل عصبياً وكثير الحركة ويفضل تجهيز غرفة نومه بألوان الأبيض والأزرق التي تساعد على النوم المريح لأن الألوان الباردة تثير من انفعالاته وتحفز نشاطه.

ولوقت المذاكرة والاختبار ينصح الخبراء استخدام اللون الأصفر المنشط للذهن والإبداع، فالشرشف الأصفر وغطاء الوسادة أو مفرش الطاولة حينما ينظر إليها الطفل وقت المذاكرة أو قبل الاختبار تساعد على الاستيعاب والتركيز الذهني.

وإذا كان لك طفل خامل، بطيء الحركة، واهن الجسد، هنا ينصح المتخصصون في علم نفس الطفل استخدام اللون الأحمر، فالتشيرت الأحمر، والدمى ذات اللون الأحمر، ولوحات بإطار أحمر تعمل على بعث الحرارة إلى جسده فينشط، والطفل الهزيل الفاقد للشهية ويمكن للأم توظيف اللون البرتقالي عبر مفرش الطاولة، وأواني الأكل، المهم أن تعرف كيف تستفيد من إشعاع هذا اللون في إثارة شهيته للطعام، وأظهرت الدراسات أيضاً أن الأطفال ينفرون من الألوان الداكنة وعلى الأخص الأسود لأنه يقلل من نشاط المخ ويحزن القلب، فالمطلوب من الأم أن تفهم لغة الألوان كي توظفها بشكل سليم في حياة طفلها سواء في غرفته، أو ألعابه، أو ثيابه، أو كتبه، أو قصصه، وكل أدواته حتى تحسن من تفكيره ونشاطه ومزاجه.

كيف تختبر ثقة ابنك بنفسه؟

قد يقلق الوالدان على ابنهما وهو في المدرسة فربما سلوكه في الفصل يختلف عنه في البيت، فالطفل المرح المندفع الواثق في البيت حينما يقف أمام طلاب المدرسة لينشد الشعر أو النشيد يتحول إلى طالب خجول خفيض الصوت، متردد، وهذا ما يزعج الوالدين اللذين يتمنيان دوماً لابنهما شخصية واثقة وناجحة.

ويمكن هنا للوالد أو الوالدة أن تطلب من ابنها على سبيل المثال أن يفني أحد الأناشيد التي تعلمها في المدرسة، فإن كان قد نسيها عليها أن تكتب له كلمات أحد الأناشيد التي يحبها وتطلب منه أن يقرأها أمام أفراد الأسرة، والمطلوب هنا أن تراقب الطريقة التي يبديها عليها الطفل حينما يقف ويتحرك ويتحدث لتقيّم درجة الثقة في نفسه ومن ثم تعطيه بعض المعلومات.

مثال على ذلك (تصوّر يا ولدي أنك أكثر الناس ثقة بالنفس في العالم كله، فكيف ستبدو؟ وكيف ستتحرك جسمك؟ وكيف ستتحديث أو تتصرف؟) أريدك أن تكرر النشيد كما لو كنت الأكثر ثقة في العالم.

هنا يأتي التقييم عبر هذه المفاتيح أو المعايير الهامة التي يحتاجها كل مربٍ ليعزز ثقة الطفل بنفسه، وأذكرها لتطبيقها الأمهات والآباء على أطفالهم بدقة وحرص وهي كالتالي :

المعايير	الطفل الواثق من نفسه	الطفل مهزوز الثقة
العين	نظرة ثابتة	نظرة مهزوزة مثل ورق الشجر
الفم	مسترخ	متوتر وقلق
الوجه	تعبير هادئ مثل المياه الساكنة	قلق ومنفعل
الجسد	مرن	متهدل

الكتفان	مستقيمان	منحنيان
الخصر	إلى الأمام	مغمور وضحل
الذراعان	تتحركان في ثبات وثقة	متوتران ومرتجفتان
الساقان	متوازنتان وثابتتان	مائلتان ومسترخيتان
الصوت	واضح، واثق وثابت	متذبذب النبيرة وفيه تهدج الخائف
التنفس	عميق	سريع ولاهث

فيا أيها الوالدان: ما عليكم إلا بقراءة هذه الإشارات لتقيما ثقة ابنكما بنفسه
لتطمئنا على مستقبله.

ما هي المكافآت التي تجذب طفلك؟

المكافأة هي أي شيء تقدمه بعد حدوث سلوك إيجابي مستهدف ومن شأنه أن تشجع الطفل على تكرار هذا السلوك المحبب.

وهنا ينبغي الانتباه إلى ضرورة توقيت المكافأة بحيث تكون بعد حدوث السلوك الإيجابي، وهناك عامل التكرار والذي يؤكد حدوث الفعل الإيجابي للطفل، بحيث يتعزز كسلوك يلزم شخصية الطفل.

إذ يخطئ بعض الآباء حينما يكافئون أطفالهم قبل حدوث الفعل، فالطفل الذي يرفض النوم مبكراً، يعمل الأب أو الأم على احتضانه وتقبيله أو منحه بعض الحلوى لينام، والحقيقة يفترض أن يكافأ الطفل عندما يتعزز سلوكه المقوم بالمكافأة بعد تكرار حدوثه، فإن كانت المكافأة قبل الفعل فإن الطفل قد يبتز والديه دون أن يعي أو يدرك ما يفعل، والمكافآت المحتملة للطفل تنقسم إلى أقسام عدة، منها:

١- مكافآت ملموسة وحسية، كأشياء مادية، نقود، طعام، وأخرى رمزية وينبغي أن لا يبالغ الآباء في زيادة المكافآت المادية مما يؤدي إلى انخفاض المحفزات الذاتية، فالوالد الذي يقدم لابنه عشرين ديناراً مقابل كل مادة حصل فيها على درجة كاملة، إنه بذلك يقدم له حافزاً حسياً لن يلهم الطفل الشعور بالفخر عند حصوله على درجات مرتفعة أو ينمي ولعه بالمعرفة، فطموح الطفل يصبح المكافأة المادية لا حبه للعلم والتفوق، حينذاك تصبح المكافأة أشبه بالرشوة.

٢- مكافآت رمزية، وهنا يعطي الأب مكافأة للطفل في صورة شيء رمزي قد يكون له قيمة فيما بعد، وهذا النوع من المكافآت الرمزية يساعد الطفل على إحصاء عدد المرات التي قام بها بسلوك حسن ومقبول من خلال الشيء الرمزي الذي ستمنحه له، وقد تكون هذه المكافآت الرمزية كالتنجيم الذهبية التي تعطي للطفل مقابل فعل أو سلوك إيجابي، فإن حصل الطفل على نجمة ذهبية فمعنى هذا أن

الأب سيشتري له آيس كريم أو قطعة كعك، وإذا حصل على خمسة نجوم فتعني الذهاب إلى السينما، وعشرة نجوم ذهبية تعني شراء دراجة أو لعبة.

٣- وهناك أيضاً المحفزات الاجتماعية كالانتباه والحب.

٤- المحفزات الضمنية وهي الشهادات والامتيازات والألقاب.

٥- المحفزات الذاتية وهي ما يشعر به الطفل من رضى عن نفسه حينما يحقق هدفه المنشود ويتغير نحو الأفضل.

الأولاد المتسكعون في الشوارع

يلفت نظري بعض الأولاد المتسكعين في الشوارع والذين يسببون إزعاجاً للناس، فصراخهم وشجارهم حتى ساعات الليل المتأخرة تدل على أن لا رقيب ولا حسيب لهؤلاء المراهقين، وهي في الحقيقة ظاهرة خطيرة ينبغي أن لا يتهاون بها الآباء، وهي مؤشر على أن بيئة البيت طاردة لهذا الإبن وغير صحية، وقد وجد في الشارع ورفقة المتسكعين إشباعاً نفسياً له أو تنفيساً عن ضيقه الداخلي، ويصل ببعض المتسكعين إلى التحرش ببنات الجيرة والشجار مع المارة أو التعرض لممتلكات الناس، فيضطر المتضرر إلى الشكوى في مخفر الشرطة وتسجيل قضية تسود ملف هذا الشاب أو الحدث وتؤثر سلباً على مستقبله، ناهيك عن حوادث الدهس لمن يقودون دراجاتهم البخارية بشكل أرعن وسريع ويعرضون حياتهم وحياة الناس للخطر. ولهذا أنبه الآباء والأمهات من خلال هذا المنبر إلى أولادهم الذين يجدون في الشارع ملاذاً لهم، فالأخطار المتوقعة هي:

- ١- الاختلاط برفاق السوء، والتأثر بهم، ونقل عاداتهم السيئة إلى البيت.
- ٢- السمعة السيئة، فغالباً ما نطلق على الشاب المتسكع في الشوارع إنه لم يترب تربية صالحة.
- ٣- قد يتعرض هذا الإبن إلى الضرب أو التحرش الجنسي أو حتى الخطف إذا كان طفلاً صغيراً لا يستطيع الدفاع عن نفسه.
- ٤- قد تصبح مع مرور الأيام عادة لصيقة به فيصعب عليه التخلي عنها. والأفضل توفير بيئة جيدة للأبناء والحاقهم بالأندية والدورات التدريبية في شتى أنواع المهارات وغيرها من الأماكن الصالحة التي تستثمر طاقتهم وتشغل أوقاتهم.

السرّ في قلب الأم!

حينما يتقلب الطفل في سريريه باكياً متألماً سرعان ما تأتي أمه لتضمه إلى صدرها، فيهدأ وينام، وفي الغالب نردد جميعاً أن حضن الأم الدافئ مصدر الحنان والراحة للطفل، وهذه حقيقة يقرها العلم ويؤكد عليها في نظرياته المجربة واقعياً، فخلال وجود الجنين في جسم الأم فإنه يتعود على صوت دقات قلبها وهو أول صوت يسمعه داخل الرحم لأن السائل الأمينوسي الذي يحيط به وهو داخل الرحم يحمل إليه بانتظام هذه الدقات، ويتولد لدى الجنين علاقة ترابط بين سماع هذه الأصوات وبين الظروف المريحة التي يعيشها داخل الرحم، فهو لا يجوع ولا يعطش ويحصل على غذائه المهضوم ولا يشعر بحر أو برد، ولهذا فإن الأم تعرف بالفريزة أن طفلها يكون أكثر اطمئناناً إذا حملته باليد اليسرى جهة القلب لأنه يستمع إلى نبضات قلبها فيشعر بالراحة والأمان اللذان كان يشعر بهما حينما كان في بطنها، ويلاحظ أيضاً أن أرجحة الأطفال أثناء النوم تهدئ الطفل وتسكن ألمه فينام لأن حركة الأرجوحة تأتي بنفس سرعة دقات القلب، وهكذا يكبر الطفل وينتقل إلى سن البلوغ وتبقى هذه الظاهرة معه، فعندما يشعر بالملل أثناء المحاضرة أو حتى بالخوف وعدم الارتياح فإنه يحرك قدميه بصورة اهتزازية أو يقوم بالنقر على الطاولة أو على الكرسي بصورة متكررة.

كل هذه الإشارات هي محاولة لا شعورية لإيجاد ذلك التناغم المريح مع دقات القلب فيشعر بالراحة والسكون.

أسئلة الأطفال الجنسية

كثيرة هي الأسئلة المحرجة التي تراود ذهن الأطفال فيواجهون أباءهم بشفافية وتلقائية للبحث عن أجوبة لها.

وعلم نفس الطفل لم يغفل عن هذه المشكلة بل أفرد لها الدراسات والبحوث ورأى أن الإجابات المناسبة لأسئلة الطفل يجب أن تتواءم مع مقدار نموه الجسدي والعقلي، فمن أفضل الإجابات المناسبة التي ينبغي على الآباء والأمهات الاستفادة منها، هي:

١- حينما يسأل الطفل في عمر السنتين ونصف السنة أو حتى الثلاث سنوات (لماذا لا يكون الأولاد مثل البنات؟) فهنا تجيب الأم (الأولاد الصغار سوف يصبحون آباء أما البنات فسوف يصبحن أمهات) وعند هذا الحد تتوقف الأم لأنها بهذه الكلمة الصغيرة ذكرت أهم الظروف الجنسية بين البالغين وقد لا يدرك الطفل هذا الأمر إلا بعد زمن وسوف يكون مطمئناً ومقتنعاً بتفسيرها.

٢- وبين ثلاث وأربع سنوات يسأل الطفل (كيف يولد الطفل؟ ولماذا هذه المرأة لها بطن كبير؟)، وهنا يفسر الدكتور (إبراهيم توفيق) ينبغي على الأم أن تربط السؤالين وتقول أن الطفل يكون في بطن الأم، قريباً من قلبها، وعليها أن تستعمل تعبيراً قريباً من القلب لأنه يعطي معنى عاطفياً حاراً حتى نضيفه لكلمة بطن كي لا يأخذ الحمل عند الطفل معنى هضماً فيسبب له الاضطراب، ويوسع الأم أن تزيد، وأنه يظل هناك دافئاً كالطير في العش، فالتربية الجنسية لا تتوقف عند حدود المعلومات التقنية بل يجب أن تصنفي مناخ العاطفة والحب الذي يكمن هذه الأشياء.

٣- وقد يسأل الطفل أيضاً: كيف يدخل الإبن في الأم؟ وكيف يخرج منها؟ وعلى الأم أن تشرح للطفل كيفية تكوين الجنين بالمقارنة بينه وبين البذرة، فهو كحبة الفاصوليا في البستان، وعندما يكبر الطفل وينضج مثل الفاكهة التي تكون على

أهبة السقوط ويخرج بقدره إلهية، وقد لا يفهم الطفل إلا القليل لكنه سيتذكر مع سنوات نموه هذه الحقيقة والتي ستتضح خطوة خطوة في ذهنه، والاستطراد في هذه المسألة سيكون أكبر من استيعابه المحدود، لهذا فالإجابة البسيطة والمختصرة هي الأفضل.

عقل طفلك السليم.. من جسمه السليم

يقول خبراء التغذية: (إن عقل الإنسان عبارة عن عضوله نشاط أيضا كبير، لذا فهو يعتمد على الإمداد الدائم بالجلوكوز الدوري (سكر الدم) الموجود في الكربوهيدرات من أجل القيام بالمهام المعرفية، ولهذا فإن أفضل غذاء لتحضير الأنشطة الذهنية هي الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات لأنها تحتوي على الفيتامينات باعتبارها مضادة للأكسدة التي تحمي المخ)

ولهذا ينبغي أن نحمي أطفالنا من أضرار التغذية بتقديم أطعمة تعزز قوى العقل وطاقته، وقد اكتشفت البحوث أيضاً أن الأطفال الذين يتناولون إبطاراً غنياً بالكربوهيدرات الطبيعية مثل الحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون مثل البيض يكون نشاطهم العقلي فعلاً طول النهار، وعلى النقيض من ذلك فإن الحبوب المحلاة والحلوى والفظائر الحلوة المضاف إليها الشراب والتي تحتوي على مقدار كبير من الكربوهيدرات والسكر تؤدي إلى إفراز مادة كيميائية في المخ تسمى (سيروتونين) وارتفاع مستوى هذه المادة يؤدي إلى الخمول والكسل وضعف الأداء الذهني، وهو ما يؤثر على انتباه الطفل ونشاطه في المدرسة.

إذن ما هي الأغذية التي يحتاجها الطفل ليتقوى مخه؟

- أولاً: الفواكه الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت لأنها تحتوي على فيتامين (ج) الذي يحسن الذاكرة والأداء.

- ثانياً: البيض، لأنه غني بفيتامين يسمى (كولين) الذي يبني الذاكرة.

- ثالثاً: السمك، ويفضل وجبتين في الأسبوع، لأنه يحتوي على دهون هامة في بناء المخ.

- رابعاً: الخضروات الخضراء والبنفسجية: هذه الأطعمة غنية بمضادات الأكسدة التي تحمي خلايا المخ من العطب، وكذلك البوتاسيوم الذي يمنع الإرهاق الذهني.

- خامساً: اللحوم الخالية من الدهون: الغنية بالحديد، فإن نقص الحديد يؤدي إلى تعثر في التعلم والذاكرة.
- سادساً: الحبوب الكاملة والحبوب الغنية بالحديد، هذه الأغذية مصدر ممتاز للكربوهيدرات المطلوبة لرفع كفاءة الأداء العقلي.

أثر الاسم على شخصية الطفل

حينما يولد الطفل يتعهد الأبوان بالرعاية والتربية بدءاً من مرحلة الرضاعة وحتى بلوغه سن الرشد، وأول خطوة يتخذها الأب بعد ولادة الطفل مباشرة أن يؤذن في أذنيه ثم يختار له اسماً لائقاً يبني أساس شخصيته، فالطفل سيكبر وسيشخص اسمه ومعناه وانعكاسه النفسي عليه، وسيشعر بهويته المحددة واستقلالته من خلال هذا الاسم، حتى أن علماء الطاقة ذكروا أن لكل اسم طاقة يحمل موجات وترددات لها أثر في نفس الإنسان، فهناك أسماء لها مدلولات القوة والعزم والشكيمة كـ (ناصر، غالب، حربي، عزام، ضرغام)، وهناك أسماء معبأة بطاقة روحية يستشعرها صاحب الاسم كـ (عبدالرحمن، عبدالله، محمد، عبدالهادي)، وثمة أسماء تتسم بالتفاؤل والأمل والجمال والبهجة كـ (زهرة، أمل، رجاء، أيمن، مبارك). فرسول الله (ص) يقول :

(خير الأسماء ما حمّد وعُبد)، والإمام الرضا عليه السلام يقول: (إذا سميتم الولد محمداً فأكرموه وأوسعوا له في المجلس ولا تقبحوا له وجهاً) بحار الأنوار ١١/١٢٨. وبعض الأسر تسمي أولادها بأسماء الأجداد لإحياء ذكراهم، والبعض يسمي أولاده بأسماء العظماء الوطنيين والإسلاميين لعل أولادهم يتحلون بخصال أولئك العظماء، فعندما نختار هذه الأسماء لأولادنا ينبغي أن نعاملهم باحترام وتبجيل حتى نغذي في عقولهم الباطنية أنهم أشباه هؤلاء القادة فيتصرفون بمقتضى هذه الهوية متأسين بأخلاقهم وخصالهم طوال مسيرة حياتهم.

مبادئ في التربية

في عيد ميلاد ابنك أو ابنتك اكتب له بطاقة تضم قائمة من صفاته الإيجابية التي تحبها فيه، ثم اذكر صفة سلبية واحدة تتمنى أن يتخلص منها، فإنه سيتأثر بشدة وسيتذكر ما كتبتة بمحبة وسيجتهد ليتغير.

حدد نوع ذكاء طفلك

يرى الدكتور (هوارد جاردنر) أن هناك ثمانية أنواع من الذكاء عند الطفل، منها الذكاء اللغوي المتعلق بالكلمات، والذكاء في المنطق الرياضي المتعلق بالمنطق، والذكاء المكاني متعلق بالصور، والذكاء الحسي للجسم متعلق بالجسم، والذكاء الموسيقي متعلق بالموسيقى، والذكاء التواصلي متعلق بالتعامل مع الأشخاص، والذكاء الداخلي للشخص متعلق بالنفس، والذكاء الفطري متعلق بطبيعة الإنسان. فعلى سبيل المثال الطفل الذي يتمتع بذكاء لغوي يستطيع رؤية أساليب اللغة بطريقة تكسبه الكفاءة في ربط الكلمات ببعضها البعض عند الكتابة أو التحدث، بينما الطفل الذي يتمتع بالذكاء التعاملي فإنه يقدر على إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، فكل أنواع الذكاء تعتبر ضرورية من أجل تنمية الأطفال وإعدادهم للمستقبل كمبدعين ومفكرين وقادة للمجتمع.

ويرى جاردنر نتيجة أبحاثه أن أنواع الذكاء الثمانية مرتبطة ببعضها البعض إلى درجة كبيرة، لكن في الوقت نفسه تعتبر مستقلة عن بعضها البعض في مناطق المخ الخاصة بالتعامل مع وظيفة الذكاء بالنسبة للفرد، فعلى سبيل المثال يتم التعامل مع الذكاء اللغوي في الصدغ الأيسر والفص الأمامي من المخ، وبالنسبة لمعظم الأطفال يتم التعامل مع الذكاء الموسيقي في الفص الأيمن، وهكذا، ولعل التكنولوجيا الحديثة ساعدت على تحديد أماكن هذه القدرات في مخ الإنسان بدقة.

ويقترح جاردنر في أبحاثه المتعلقة بالمخ أن قدرات المخ الفطرية الموجودة لدى الطفل والخبرات التي يكتسبها مع تقدم سنوات النمو تجتمع مع بعضها البعض لتحفيز أنواع الذكاء كلها حتى يصل كل نوع من أنواع الذكاء إلى مستواه الوظيفي الرئيسي في حل المشكلات.

في بيتنا طفل مميز

في بعض الأسر يبرز طفل مميز عن أخوته يلفت إليه الأنظار ويجتذب إلى محبته القلوب، وقد يكون تميزه إما بالجمال الطاغي، أو الذكاء الخارق، أو حتى في التفوق والإبداع، أو حتى في صفات جوهرية استثنائية.

وهنا يقف الأبوان على محك الاختبار والبلاء لأنهما مضطران إلى معاملته بشكل مختلف تماماً عن باقي أخوته، وهذا قد يثير حسدهم فتندلع نيران الخلافات والمشاكل، فالطفل المبدع والمتفوق بحاجة إلى عناية خاصة واحتواء متقن ليبقى هذا الإبداع مشعاً براقاً، أو أن جمال الطفل يدفع الأم إلى مراقبته خشية أن يتضرر من العين والحسد، وهذا أيضاً يثير غيرة الأخوة... في كل الأحوال لا يمكن إسقاط هذا التمييز على ذلك الطفل حتى لو أهملناه ولكن المطلوب من الوالدين اتباع أسلوب متوازن وسليم لدفع ضرر غيرة أخوته عنه، وذلك عبر مداراة الجميع بصورة متساوية على الأقل في الظاهر وإن كان القلب يميل إلى هذا الطفل المميز وأيضاً عدم المقارنة بينه وبين أخوته لأنهم يعلمون جيداً أن النتيجة ستحسم لصالحه وهذا ما يحرضهم على أذيته، فالمطلوب هنا إظهار محاسن الأخوة وصفاتهم الإيجابية وإبرازها لخلق نوع من التقارب لا الفوارق حتى نردم الفجوة النفسية التي تتسع وتكبر مع بروز وتميز هذا الطفل، والأهم عدم مدحه والثناء عليه أمام الناس وفي حضور أخوته لأنهم سيشعرون أنهم مهمشون في الحقوق والمحبة، وسيجني هذا الطفل في النهاية جريرة أسلوب والديه الخاطئ في معاملة الأبناء المتفاوتة.

من هنا ينبغي أن يحذر الأبوان هذا السلوك الخاطئ والمدمر لنفسية باقي الأبناء... فعليهما التعامل مع الجميع بالعدل والمساواة والإنصاف وإخفاء مشاعرهما الفائضة لطفلها المميز حتى لا يشعر بالاغتراب عن بيته أو أنه منبوذ من أخوته.

فهو يحتاج بشدة ألفة الأخوان ولحمتهم، وما علينا إلا تعزيز ودعم هذه اللحمة، ومن جانب آخر خلق الأجواء الهادئة لينمو ويتربع نبوغه وتفوقه دون صدام وعدائية من الآخرين.

كيف تدربين طفلك على استخدام الحمام والتخلص من الحفاضة؟

كثيرة هي الأسئلة التي تطرحها الأمهات الصغيرات حول الأسلوب الأمثل لتدريب الطفل على الحمام واستخدام (النونية) ليترك الحفاضة وهي من أصعب المسائل لأنها تحتاج إلى الصبر والمراقبة والتدرج، وإليك هذه الخطوات التي تساعدك على اجتياز هذه المحطة بشكل منظم، وهي:

- ١- هدفي أن أجعل طفلي يتبول ويتغوط في النونية.
- ٢- لا بد أن أحضره على هذا السلوك وأستخدم أسلوب المكافآت والمتمثلة في (مكافآت اجتماعية كالأحضان والقبلات والرعاية والتدليل والحفلات، وكلما تطور الطفل في هذا السلوك وأحرز نتائج متقدمة فإن المكافأة ستكون أكثر سخاءً ودهشة، كدعوته إلى مسرحية محببة إليه أو فيلم سينمائي يتوق لمشاهدته.
- ٣- أصنع جدولاً زمنياً للتحفيز المستمر حتى يصل طفلي إلى المرحلة النهائية، ويعتمد على نفسه.

٤- الأسلوب المناسب للتعليم هو (التلقين) كما ينصحنا علماء نفس الطفل وهو استخدام الدمية كنموذج ومعلم للطفل، فأترك الدمية تتبول في النونية ونصفق لها معاً ونقدم لها الطعام، اللعبة على سبيل المثال الحلوى كمكافأة، ونتحدث عن الدمية التي أصبحت كبيرة ونمنحها وضماً خاصاً ونطلق عليها اسماً مثل (سارة) الفتاة الكبيرة، وأفضل وقت لتنظيم مواعيد تبول الطفل هو حساب ثلاثين دقيقة عقب تناوله أي مشروبات فننتظر حتى يحين موعد تبوله ثم أجلس الطفل على النونية وفقاً للأسلوب الذي تستخدمه الدمية ونركز على تحقيق النتائج، فإذا لم نحصل على نتيجة فورية فلا يبنغي أن نغضب بل نسترخي ونحاول مرة أخرى بعد خمس دقائق، فإذا كانت هناك محاولة ولكنها لم تحدث بشكل تام في

النونية فيمكنك أن تعدلي عن السلوك بعد ذلك بمكافآت جزئية، وعادية من خلال ساعات قليلة يتطور الطفل وسيتبول في النونية وستنهمر المكافآت عليه مثل البالونات والأحضان والمديح والتقدير، وسيحتفل الطفل والدمية بوضعهما، وتستمر المكافآت الكبرى والاهتمام لمدة يوم أو يومين ثم يتم تقليل جدول التحفيز حتى يتحول هذا السلوك إلى سلوك ثابت ودائم.

أكاديمية لأبنائنا المبدعين

تفمرنا الفرحة حينما تطالعنا الصحف بين آونة وأخرى بأسماء مبدعين ومخترعين حققوا براءات اختراع في جوانب مختلفة بدءاً بالطالبة جمانة التي تستحق أن تكون مثلاً رائعاً يحتذى لكل الشباب والفتيات، وحتى الشابين الآخرين "أمير ياسين العلي" و"فوزي بهباني" وبينهما مر في الذاكرة أسماء كثيرة لم تكن إضاءة الإعلام عليها كافية لتبدو واضحة للعيان، وهذا ما نحتاج إلى إيضاحه في هذا الصدد، فبالقدر الذي يتم تضخيم ستار أكاديمي وتوجيه الرأي العام في هذا الاتجاه لا يمنع أن نوازن بين كفتي الميزان ونعمل في المقابل على الإشادة بهؤلاء المبدعين واكتشاف دقائق حياتهم وإثارة أجواء التشجيع والإبهار حولهم.

قبل سنوات قليلة كنت عضواً في لجنة تابعة للأمانة العامة تتناول حصر الطلبة المبدعين في مدارس الكويت قاطبة بدءاً من مرحلة رياض الأطفال وحتى المرحلة الثانوية، علماً بأن المبدعين الذين كانوا قيد الملاحظة ليسوا بالضرورة هم الفائزين في التحصيل العلمي، قد يكونون ضمن النخبة المتوسطة، لكن لهم تميزهم في مجال إبداعي معين، المهم تحركنا (أعضاء اللجنة) ميدانياً، وعلى مستوى جميع المناطق التعليمية واكتشفنا أن بلدنا ولود بالمبدعين وبالموهوبين، كنا مبهورين بهذا الكم الهائل من المواهب الفذة في مجال العلم والأدب والثقافة والفنون والمهارات اليدوية.. تدهشك أعمال الطلبة الفنية وهذا التميز في الذوق الرفيع، لكن مما يؤسف له أن هذا المشروع قد أجهض قبل أن يرى النور، كنا وما زلنا نأمل تأسيس أكاديمية تضم هؤلاء الموهوبين وتضفي عليهم الخصوصية بحيث تعد لهم برامج جديدة تنمي إمكاناتهم وتطور مواهبهم في ظل مؤسسات حكومية وأهلية، لأن هؤلاء مشروع نهضة تقدمية في البلد، وثروة سيتم استثمار عائداتها مستقبلاً، وتغذية هذه الأكاديمية مادياً، إن صح التعبير، وتوفير حاجاتها كاملة يعد خطوة ناجحة في درب التقدم.. وهذا ما تتبناه عادة الدول المتحضرة وهي في صدد رسم إستراتيجية

تنموية طويلة المدى إذ تهيء ثروة بشرية ومؤسسات ومختبرات ودعماً مالياً كبيراً لترعى المبدعين منذ الصغر، أو ممن لهم بوادع إبداع تخلق لهم الظروف الطبيعية والمناخ الصحي الملائم كي تبرز طاقاتهم وأعماقهم على السطح مع توفير خبراء مختصين يعملون على تنشئتهم تنشئة صحية، هناك مجلة في الولايات المتحدة تطرح عرضاً لكل صاحب فكرة إبداعية أن يتقدم بها للمؤسسة كي تتم دراستها وتبنيها إن كانت صالحة.

نتمنى أن يسير مجتمعا في هذا الاتجاه، وأن يظل إعلامنا منصفاً في تغطية كل قضاياها، فالفن ليس هو كل الحياة، فلولا المبدعون والعلماء والمخترعون لما استطعنا أن نعيش في هذه الرفاهية، وعلينا أن نولي اهتماماً كبيراً بهم، هؤلاء نجوم منطفئة على أرض الواقع حجبهم الجهل والضجيج عن التألق، وتجاهلهم يعني إبطاءهم وتراجعهم فلا نفوت عليهم فرصة الظهور.

شارك أولادك في قراراتك

يجب أن نسمح لأولادنا بالاشتراك في اتخاذ بعض قرارات الأسرة وتحديد بعض السلوكيات التي تهم الجميع، فمثلاً خطة السفر، وأين تقضي الأسرة هذا الصيف، ووقت السفر، والمدة الزمنية التي تستغرقها الرحلة، لا ينبغي أن يتخذ الوالدان قرار السفر دون مشاركة الأبناء والتنسيق معهم وقراءة ظروفهم والاستماع إلى آرائهم حتى ينتهي الحوار إلى قرار مشترك يرضي الجميع، وأيضاً في مسألة تغيير الأب عمله يفترض أن يكون الأبناء جزءاً من خطة التغيير فلرأيهم وتصوراتهم حول المستقبل دور مهم في قرار الأب الذي هو يمثل قرار الأسرة بشكل عام.

فمشاركة الأولاد في هذه القرارات لها انعكاسات إيجابية على شخصياتهم،
منها:

- ١- سيشعرون بالفخر والاعتزاز بشخصياتهم لأنهم هم من صنعوا هذه القرارات، وبالتالي فإن احتمالات تمردهم عليها ضئيلة جداً.
- ٢- سيعملون على إنجاح هذا القرار كي يجتنبوا الشعور بالفشل.
- ٣- سيشعر الأبناء بالأمن لأنهم يمتلكون سلطة ومسؤولية داخل البيت، فمشاركتهم والديهم في وضع خطة ما أو صناعة قرار دليل على قوتهم وأنهم أهل للمسؤولية.

ابنك صورة ناطقة عنك

الطفل يتربى وينمو من خلال امتصاصه التجارب والخبرات التي عاشها داخل بيته، فالأب غالباً هو الصورة القدوة والمثل الأعلى الذي يتأثر به الطفل، وكذلك الأم هي قدوة ونموذج لابنتها، فأولادنا يراقبون سلوكنا، أفكارنا، تصرفاتنا، ويستوعبون قيمنا وكلها تنصب في عقولهم الباطن مركز التجارب والخبرات، وعندما يكبر الابن سيكون في الغالب صورة ناطقة وحيّة عن أبيه، فكل سلوكياته وأخلاقياته ومواقفه سلبية كانت أو إيجابية إنما تعكس شخصية والده، ولهذا إفهم أيها الأب أنك حينما تعاقب ابنك أو تنتقده لسلوك مشين بدر منه أو مبدأ لم يعجبك أنه خلاصة تربيتك وترجمان البيئة التي عاشها في طفولته.. فإن كنت رجلاً صالحاً، سعيداً، متوازناً، ناجحاً، تأكد أن ابنك ثمرة لخصالك هذه، وإن كنت سيئاً، ضعيفاً، تأكد أن هذه العيوب ستنتقل إلى ابنك، فأبناؤنا يعكسون شخصياتنا.

وقد أثبت عالم النفس (ألبرت باندورا) نظرية (التعليم الاجتماعي) وتقول هذه النظرية: (أن الأطفال يرتقون من خلال التعلم ممن حولهم) ومن أشهر تجاربه أنه وضع دمية بوب في حجرة مع أحد البالغين الذي أخذ يوجه إليها الضربات واللكمات بينما يراقبه الطفل، ودمية بوب هذه واحدة من تلك الألعاب البلاستيكية التي لها مقعدة كبيرة تعود إلى الخلف عندما تضرب عليها، ثم وضع الدكتور (باندورا) الطفل مع الدمية في حجرة وكان هدف (باندورا) من هذه التجربة أن يثبت أن الشخصية العنيفة يمكن أن تكون نتاج التعلم من خلال مراقبته المحيطين وتقليدهم.

أولادنا ماذا يقرؤون؟

في فترة الصيف نجد فرصة كبيرة لنلتحم بأبنائنا أكثر فنتجمع بهم على مواعد الطعام، في النزاهات، في رحلات السفر، ولعل الأم الذكية هي التي تخطط مع أبنائها مشروعاً هادفاً ممتعاً في الإجازة الصيفية، منها إدخال برنامج للقراءة الجماعية وذلك حينما تجلس الأسرة في الصالون لشرب الشاي وتأخذ القراءة طابع الترفيه والمتعة والانسجام، فهناك كتب متعددة تستحق القراءة لأنها تضم معلومات ثقافية هائلة وتجارب علمية زاخرة، والطريقة التي تجمع الأسرة على هذا الكتاب هو أن يتعهد أحدهم بالقراءة ويستمع إليه باقي أفراد الأسرة، ولتكن الأم أو الأب أو أحد الإخوة، ونسألني كثير من الأمهات أي كتب نختارها لتحفيز الأبناء على القراءة وإثراء معلوماتهم؟ وقد رشحتُ لهن عناوين بعض الكتب التي تناسب وتفيد جميع أفراد الأسرة.

منها كتاب (كيف يفعلون ذلك؟) وهو شرح غرائب العالم الحديث من تأليف- كارولين سوتون- وترجمة ماجد طيفور، فهذا الكتاب عبارة عن موسوعة ثقافية تثري معلومات الشاب في جميع المجالات لأنه ضم أجوبة لسؤال كيف، منها على سبيل المثال:

- كيف تتم عملية توزيع البريد؟
- كيف تقاس سرعة الإعصار المتنقل؟
- كيف يتم اكتشاف زيف لوحة زيتية متقنة الصنع؟
- كيف يعرف النحل طريقة بناء شهد العسل؟
- كيف يعرف الوقت؟

سيجد الأبناء متعة حينما نختبر معلوماتهم ونحن نسألهم ثم نقرأ لهم الإجابة، وأنا شخصياً أشجع اختيار الموسوعات المختلفة منها الطبية والتاريخية والأدبية لأنها شاملة، وتعرض المعلومة بصياغة بسيطة وواضحة، ناهيك عن ملحقات الصور

التي تشجع على القراءة، فحينما نشجع أولادنا على القراءة ينبغي أن نحدد لهم
ماذا يقرؤون، وماذا يحتاجون من كتب في مختلف مراحلهم العمرية، فمن خلال
موسوعات النباتات والحيوانات والطائرات يتعلم الابن أشياء جديدة وبشكل ممتع
ومفيد.

فهل فكرت أيتها الأم خوض هذه التجربة؟

حاولي وستجدين التفاهم حولك بالتأكيد، إذ جربتها بعض الأمهات فوجدن
الأبناء ينتظرون ساعة القراءة على أحر من الجمر.

كيف أجيب عن أسئلة طفلي الجنسية؟

الكثيرات من الأمهات بعثن لي إيميلات يسألنني حول موضوع الأسئلة الجنسية التي يسألها الطفل والحرص الشديد الذي يقعن فيه، ويطلبن مني إعادة هذا الموضوع الذي كتبته قبل فترة في مجلة اليقظة، وأجيب على أسئلة الأمهات الحائرات وتعميماً للفائدة ولأهمية هذا الموضوع الذي يفرض نفسه في ظل الانفتاح العولي الخارج عن سيطرة الآباء والأمهات.

بداية يجب أن تفهم الأمهات أن الحياة الجنسية هي جزء من الحياة العامة التي تحتاج إلى ثقافة، وهنا ينصحك الدكتور (ماجد شفيق) الاستشاري في العلاقات الأسرية بالمحاذير التالية:

- ١- التحلي بالهدوء عند مواجهة هذا النوع من الأسئلة.
- ٢- الابتعاد عن اتهام الطفل بقلة الأدب والحياء.
- ٣- الاكتفاء بالخطوط العامة دون الخوض في التفاصيل إذا اكتفى الطفل بهذه الإجابة.
- ٤- التدرج في تقديم المعلومة للطفل حسب المرحلة العمرية التي يمر بها.
- ٥- تجنب الكذب أو إعطاء معلومات خاطئة للطفل.
- ٦- تسمية الأشياء بمسمياتها العلمية الصحيحة.
- ٧- إذا سألك طفلك سؤالاً غريباً وأنت غير ملمة بإجابته عليك أن تؤجلي الرد عليه حتى الاطلاع على الإجابة وتقديم الرد العلمي الصحيح بدلاً من إمداد الطفل بمعلومة خاطئة.

ومن ضمن الأسئلة التي تراود أكثر الأطفال، هي:

١- كيف خرجت من بطنك يا ماما؟

الرد المناسب قول الأم التالي: يوجد جزء بجسم الأم يسمى (البويضة) وهي

موجودة في مكان آمن يسمى (الرحم) عشت فيه يا ولدي بأمان أكلت وشربت حتى خرجت إلى الحياة.

٢- لماذا لا تصلين معنا يا أمي؟ (الدورة الشهرية)

والرد: تغيرات تحدث في رحم (ماما) حتى تعرف إذا كان هناك طفل في بطنها أم لا، حتى تأخذ حرصها.

والدكتور ما جد ينصح بتقديم هذه المعلومات الخاصة بالدورة الشهرية للأطفال في سن الثامنة والتاسعة خاصة البنات تجنباً لما قد يصيبهن من خوف وذعر وقت البلوغ.

٣- لماذا جسمي يختلف عن جسم أختي؟

الجواب: لأن الله خص البنت حين تكبر بولادة الأطفال، لذلك يختلف تكوينها عنك.

٤- ما معنى الانتصاب؟

الجواب: يحدث الانتصاب أثناء الاستيقاظ من النوم بسبب زيادة كمية الدم التي تصل إلى الحوض، مثل احمرار الأذن نتيجة تدفق الدم إليها، ويحدث هذا الأمر حينما تقترب من سن الرجولة ويتطور جسدك استعداداً للزواج.

سميرة وسنة أولى روضة

عندما بلغت سميرة سن الخامسة من عمرها وجب على والديها تهيئتها للدخول في مرحلة رياض الأطفال، المشكلة أن سميرة عنيدة تبكي، تصرخ، ترفض الدخول إلى باب الروضة، تشعر وكأنها ستتزعج من أمها بالقوة، وفي كل يوم تذهب بها أمها إلى الروضة تعيدها إلى البيت ثانية، نفذ صبر الأم فتارة تضربها وتصرخ في وجهها وتارة تخاصمها والأب يعنفها بشدة بينما الطفلة تمضي في عنادها دون خوف وراذع.

هنا لجأت الأم إلى الاختصاصية النفسية في الروضة فنصحتها أن تتبع أسلوباً آخر لجذب الطفلة، قالت لها ماذا تحب سميرة؟ ما هي أجمل هواياتها؟ قالت الأم وهي تتذكر: الرسم، أحياناً تأخذ أقلام أخيها وترسم على الأوراق المبعثرة أو على جدران البيت وكنت أنهرها لأنها أتلقت البيت فمنعت عنها الألوان، المهم نصحتها الاختصاصية باتباع أسلوب جديد وتم العمل به.

في أحد الأيام جلس الأب والأم على طاولة الطعام يرسمان ويلونان وسميرة ترابطهما عن كذب قائلة (ما أجمل ما ترسم أبي! كيف تعلمت كل هذا؟)

قال لها: تعلمت ذلك في الروضة لأنهم يمنحون الأطفال أحلى الألوان ويعلمون الواحد منهم كيف يرسم هذه اللوحات الجميلة، اقتربت الأم من سميرة تحدثها في حب ولين: أتدرين يا حبيبتي في الروضة ستتعلمين الرسم وهناك الألعاب الجميلة والطين الذي ستصنعين منه أشكالاً جميلة، كل شيء جميل سترينه هناك، أنت في كل مرة تخافين دخول الفصل، سأريك غداً ماذا يوجد هناك؟ عالم مدهش من الأحلام، اقتنعت الفتاة وسرحت في خيالها ثم مضت الأم في حديثها وهي مدركة أن كلامها قد وقع في نفس الطفلة موقع استحباب وقبول (ستكبرين كما كبرت ويكون لديك القدرة على رسم صور جميلة يحبها كل الناس، المعلمة ستعلمك الرسم لأنها ستحبك مثل ماما).

في صبيحة اليوم التالي استيقظت الأم ودلفت إلى غرفة سميرة لكنها لم تكن نائمة في فراشها، تساءلت في دهشة أين ذهبت في مثل هذا الوقت؟ نزلت إلى الصالون لتنادي عليها، ابتسمت الأم في شفقة وهي تلمح ابنتها راقدة على الكنبة وهي ترتدي ثياب الروضة استعداداً للذهاب، اقتربت منها أمها وهي تقبلها: سميرة هل استيقظت باكراً؟

تهمس الطفلة وهي في شبه إغفاءة: ماما خذيني إلى الروضة.
كانت سميرة متحمسة تماماً، فأسلوب الحب والود هو الأجدى في تحريك دوافعها ورغباتها.

عزيزتي الأم تعلمي من هذه القصة كيف تجذبين طفلك الى الروضة فهي المحطة التي ينفصل عنك لتنمو شخصيته في عالم جديد.

كيف تطوّر عقول أبنائنا؟

في السابق قيل إن سر نبوغ (آينشتاين) عالم الفيزياء الشهير هو كبر حجم رأسه، وهذا ما ساعده على اكتشاف العلوم المختلفة دون غيره، ولهذا استأصلوا مخ اينشتاين من رأسه بعد وفاته لدراسته وليبحثوا في سر النبوغ البشري.

والحقيقة أن تكوين مخ الإنسان في مراحل العمرية الأولى له تأثير بالغ على تنمية قدرات التحصيل والتعلم لديه، والسبب البيولوجي في ذلك أن المخ البشري يتكون من قسمين، خلايا متخصصة (خلايا عصبية) ووصلات بين هذه الخلايا تمكّنها من الاتصال ببعضها البعض.

والسؤال هنا:

ما الذي يحدد تفوّق هذا الشخص على آخر؟

الدكتور (نادر فرجاني) مدير مركز المشكاة للبحث، يقول: إن عدد الخلايا العصبية تمثل الفيصل في تركيب المخ، فكلما زاد عدد وحدات بناء المخ توافرت مقومات أضخم لهذا البناء، وإن ثراء المعمار يحدده كثافة الوصلات العصبية بين الخلايا والتي تحدد كفاءة المخ تبعاً لجودة تلك الوصلات، وتعد مراحل النمو خلال الحمل وبعد الولادة حتى سن الثانية فرصة مواتية لتطور المخ، حيث أثبتت الدراسات أن عدد خلايا المخ والوصلات في تلك المرحلة ينمو بشكل كبير جداً يطلق عليه بـ (النمو الانفجاري) حتى يوفر فائناً من الخلايا المتخصصة فيما بعد حسب نشاط الطفل العقلي والجسماني نظراً لكون المخ مركزاً لجميع الوظائف في الجسم.

وبعد السنة الثانية يبدأ العدد الفائض من مكونات معمار المخ بالتناقص حتى يصل إلى معدل ثابت لا يتغير عند سن العاشرة، لذا نجد رأس الطفل في مراحل الأولى أضخم من جسمه بسبب فائض الخلايا العصبية التي تتواجد بانتظار تشغيلها والاستفادة منها قبل أن تتقلص وتختفي، وعدد من تلك الخلايا يحمل الجينات الوراثية التي تنقل صفات الآباء ولكن عدداً آخر ليس بقليل يحمل جينات

لا يتم الاستفادة منها إلا عبر الأنشطة الذهنية والجسمانية، ويستغرق التخلص من العدد الفائض للخلايا أربعة شهور، بينما يحتاج المخ إلى ثماني سنوات للتخلص من الوصلات بين الخلايا.

ومن هنا نستنتج أن تلك الوصلات لها أهمية في تطور عقل الإنسان ونبوغه، وهذا يعني أن السنوات العشر الأولى للطفل بعد الثانية وحتى العاشرة تعد الأكثر أهمية في تطوير العقل البشري، فكلما أخضعنا الطفل في هذه المرحلة إلى أنشطة متطورة وصعبة ومعرضة للتفكير كلما زادت قدرة دماغه على التخصص وتطوير القدرات، وهذه العملية تجعل لكل خلية بصمة خاصة بها تغذي وظيفة تلك الخلايا لتنمو قبل أن تتقلص وتختفي بسبب إهمالها وعدم تشغيلها.

الأولاد الذين يفكرون خارج المألوف

كتاب مدهش ألفه المربي (ستيفاني ليرنر) رئيس رابطة موجهي مدارس ولاية نيويورك) وموجه مدرسة (كاناجوهاري) الثانوية، عنوانه (الأولاد الذين يفكرون خارج المألوف)، وهو يتناول الأساليب التربوية الناجحة لاحتضان الطفل المميز في عالم مليء بال نماذج التقليدية، ويحتوي الكتاب على سير ذاتية لأكثر من ثلاثين شخصية مشهورة في العلم والأدب والتكنولوجيا حيث يتحدثون عن طفولتهم ونبوغهم العلمي أو الفني أو حتى الأدبي، وكيف كان للآباء والمربين دور في تنمية هذه المواهب حتى انصقلت فميزت هؤلاء المبدعين.

إذ يقول الكاتب إنه كان يلاحظ وجود طفل من أطفال الروضة يخلق خارج السرب متبعاً إيقاعه الخاص بينما يتبع معظم الطلاب القطيع الذي ينتمون إليه ويسيرون على خطى معلمهم، نجد بعضهم يشذ عن هذه القاعدة مصمماً على القيام بأمره وفق ما يميله عليه رأيه، فهذه القلة المميزة من الطلاب تفكر بطريقة خاصة متفردة جعلتهم يخلقون في فضاءات الإبداع والاستثناء، فالكتاب يطلعنا على نماذج الأولاد الذين يراهم الإختصاصيون التربويون في المدارس بشكل يكاد يكون يومياً، حيث يعمل الإختصاصيون مع الطلاب للتعرف على مشاكلهم واهتماماتهم على الصعيد الشخصي والاجتماعي والأكاديمي والعملي، كما أنهم يشجعون جميع الطلاب على التفكير بطريقة خارجة عن المألوف لضمان نجاحهم في المدرسة وما بعدها.

ومن ضمن المبدعين الذين اختارهم الكاتب ليتحدثوا عن سيرة نجاحهم وطفولتهم، المخرج المرشح لجائزة أكاديمية السينما (سبايك لي) والموسيقي الأسطوري عضو فريق البيلتز السيربول (مكاتني) ومحافظ مدينة نيويورك والمدير التنفيذي السابق لشركة بلومبيرغ (مايكل بلومبيرغ).

وسأتناول في بعض حلقات هموم تربوية قصص هؤلاء المبدعين وكيف كان للوالدين دور في احتضان إبداعهم من عمرهم الغض.

كانوا أطفالاً مبدعين

إلى كل والدين يكتشفان أن لهما طفلاً يفكر خارج المألوف، أقدم لهم نماذج حياة لكبار مبدعين كان لدعم آبائهم أثر في نبوغهم.

أولاً: (نيل ديغراس تايسون) عالم فيزياء في مجال الفلك.
الأطفال الذين يحبون اكتشاف الكون وغزو الفضاء والتحليق في مجرات السماء.
يقدم العالم الفلكي العالمي (نيل ديغراس تايسون) تجربته منذ الطفولة وكيف وصل إلى القمة؟

أول نصيحة، يقول (نيل ديغراس):

حاول أن تصل إلى نجمتك الخاصة، فلقد كان لي نصيب في كل شبر من دروب الحياة التي سلكتها حتى أوصلتني إلى هنا، والتي كانت في أغلب الأحيان ضد التيار وعكس رياح المجتمع، بصفتي عالم فيزيائي في مجال الفلك، ومدير لبلاانيتاريوم هايدن- الشهير في نيويورك- كان عليّ فك شفرة طبيعة الكون للعامة وأخذهم في رحلات في أرجائه.

كنت في التاسعة من عمري عندما حضرت عرضاً حول الفضاء في - هايدن بلاانيتاريوم- ومنذ ذلك الحين أصبحت قادراً على الإجابة عن ذلك السؤال الأزلي والمقلق الذي يسأله الكبار، (ماذا تريد أن تعمل عندما تكبر؟).

وفي الحادية عشرة من عمري علمني أحد رفاق الطفولة الناضجين لعبة الشطرنج والبوكر والمونوبولي وكتب الألغاز والأحاجي التي تشحن ذهني وتوسع مداركي، وقدم لي صديق عزيز في عيد ميلادي منظراً شجعني يومها أن أنظر إلى ما هو أبعد من أضواء الشوارع والبنائيات.

وفي الصف السادس أعطتني معلمة العلوم التي لاحظت اهتمامي بمادة الفلك قصاصة من صحيفة فيها إعلان عن دورات في الفلك في -هايدن بلاانيتاريوم-

وتحويل طاقتي الزائدة بطريقة ذكية إلى خارج المدرسة كي أتحرق من قيود الصف المفروضة، وهذا فقط ما يفعله المعلم الجيد والأفضل.

وفي عيد ميلادي الثالث عشر تلقيت من والدي أول تلسكوب في حياتي إذ كنت أخرج إلى حديقة المنزل الخلفية وأراقب السماء لساعات متواصلة، وكنت في المرحلة الثانوية أحضر محاضرات شهرية عامة يلقيها خبراء زائرون من مناطق أخرى حول موضوعات تتعلق بالكون، انتشر خبر اهتمامي بعلوم الكون بين أهلي وأقاربي وأصدقاء العائلة وقد ساعدني الجميع بعدة طرق من أجل متابعة تحصيلي في هذا المجال بتأمين جو من الراحة المعنوية، وكان أحد أقارب والدتي يعمل في مكتبة (بروكلين) العمومية وكان لا يتوانى عن إرسال كتب الفلك والرياضيات لي بشكل مستمر، واحدى صديقات العائلة خبيرة في التصوير علمتني مبادئ التصوير الفلكي.

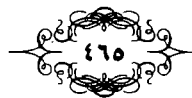
وفي نهاية الثانوية العامة أرسلت طلبات انتساب إلى خمس جامعات على رأسها (هارفارد) والتي قبلتني كطالب فيها، وهنا كانت ميولي متبلورة بشكل صافٍ كصفاء الفضاء نفسه.. ويرجع فضل نبوغي وابداعي ووصولي إلى أعلى المراتب العالمية إلى دعم والدي وحرصهما ورعايتهما لي في كل الأماكن التي تنقلت بينها وفي كل الظروف التي عشتها والمصاعب التي واجهتها خصوصاً ونحن من السود المضطهدين في أمريكا، فقد كنت أحس دوماً أنهما خلفي يوجهان لي النصح والإرشاد ويفمراني بحبهما.

Neil DeGrasse Tyson

مأخوذ من كتاب نيل ديغراس نايسون (السماء ليست النهاية، مغامرات عالم فيزيائي في الفلك).

ثانياً: جون ويستerman – كاتب

اعمل على تجاوز نقاط ضعفك وتعلم أن لا تسير مع القطيع.



الكاتب- جون ويسترمان- يتحدث عن تجربة إبداعه.

عندما حصل زملائي في المدرسة الثانوية على الشهادة كنت أنا في ذلك الوقت أعمل صباحاً حارساً ونادياً في إحدى المقاهي مساءً، وكنت أتدمر وأتأفف وأنا أنتظر قبولي في قسم الشرطة، وقد أخفقت في الكلية لثلاث سنوات متتالية أمضيتها بين لعبتي للكروس وكرة القدم، عدت بعدها إلى (لونج آيلاند) أجز أذيال الفشل.

وكنت في كشك الحراسة الموجود على زاوية مرآب كبير أقتل الوقت بقراءة أكوام القصاصات المدون عليها ألقاات الجرائم والحوادث المختلفة، وقد قرأت ما يقارب ٢٠٠ قصة بوليسية في تلك السنة قبل أن يتم قبولي أخيراً في كلية الشرطة، وتبين لي أن تلك السنة لم تذهب سدى، لقد أخبرني أحد رجال الشرطة أنه لم يقرأ في حياته كتاباً بأكمله وبأنه لا يفهم كيف امتلك الجرأة بتأليف كتاب، بعد خمس سنوات من عملي في الشرطة قمت بتغطية جريمة قتل رهيبية ومحزنة للغاية، وعندما عدت إلى منزلي قمت بالكتابة عنها واكتشفت حينها أنني أحب الكتابة، ولقد مررت بثمانية أعوام لم يكن لدي فيها أي بارقة أمل في النجاح، واجهت فيها نقداً لاذعاً قبل أن أتلقى ذلك الاتصال من ذلك العميل حول كتابي الذي تحول إلى فيلم سينمائي شهير عنوانه (إكست ووندرز)، قام ببطولة الفيلم (ستيفن سيغال) وقد نجح هذا الفيلم نجاحاً باهراً، فقد أعدت كتابة مسودة تلك الرواية على آلة كتابة يدوية إحدى عشرة مرة على مدى تسع سنوات، كان ممكن أن أتراجع أو أنسحب لكنني كنت على ثقة أنني وضعت يدي على اللعبة والأمر ازداد تحسناً مع التمرين والمحاولة.

علم ابنك مهارة التفكير الناقد

في عقولنا خزان يحفظ المعلومات، فعندما تسأل نفسك سؤالاً مباشراً ما عليك إلا أن تتذكر المعلومات في ذهنك وتقلبها لتختار الجواب وهذا هو الحفظ الشائع في أغلب البرامج المدرسية والذي تربينا عليه منذ الصغر، لكن اليوم بتنا لا نحتاج هذه الطريقة فالأجهزة الإلكترونية والشبكات المعلوماتية تساعدنا على إيجاد هذه المعلومات واستذكارها، إننا اليوم بحاجة إلى نوع آخر من التفكير، كالتفكير الناقد والتفكير الإبداعي، وهي طرق تفكير مهمة للأسف في برامج التعليم، هذه الطريقة في التفكير تقوم على أساس تكوين روابط بين المعلومات المخزنة في الدماغ والمعلومات الجديدة فكلما زادت الأسئلة زادت الروابط، فسؤال النفس متطلب أساسي لفهم المعلومات والتفكير فيها بشكل تحليلي وناقد وابداعي، وكما أن لجهاز الكمبيوتر برامج لمعالجة البيانات كالبرامج المستخدمة للهجاء والإحصائيات والحساب في سلسلة من الأسئلة القصيرة التي تتم تغذيتها إلى الذاكرة الرئيسية للكمبيوتر، نجد أن للدماغ أيضاً سلسلة من الأسئلة القصيرة حينما نسأل هذه الأسئلة بشكل سريع وبلا وعي وتستخدم التفكير بطرق مختلفة ومتنوعة، فهناك برنامج يحفز التفكير التحليلي والنقد لأولادنا مثلاً أن تضع أمامهم عبارة أو جملة وتطلب منهم التفكير والتحليل ما إذا كانت هذه الجملة تمثل (حقيقة) أم (رأياً).

وهناك برنامج عقلي يجعل الأبناء يفكرون ويستنتجون بشكل أعمق وهو أن تضع أمامهم معلومات وتساألهم، هل هذه المعلومات هامة أو غير هامة؟

وكذلك برامج التفكير للأشخاص الذين لديهم ضعف في الهجاء ولم يتعلموا أبداً أسئلة هامة في الهجاء وتساألهم ما هي الاشتقاقات الموجودة في الكلمة؟ بماذا تبدأ وتنتهي الكلمة؟ هل هناك أجزاء تلفظ بغير ما تكتب؟ ... الخ.

إن تربية أبنائنا على استخدام أسلوب الأسئلة لتحفيز العقل على التفكير والتحليل مطلب لنموهم الفكري والمعرفي وهذا الأمر يحتاج إلى جهد وصبر من الوالدين والمعلمين لكونها الطريقة السليمة لإعداد جيل مفكر مبدع.



الفصل الرابع

نصائح ذهبية لحياة سعيدة

أرجوكم.. املئوا الأكواب لبناً!

يُحكى أن مجاعة حدثت في إحدى القرى فطلب الوالي من أهل القرية طلباً غريباً في محاولة منه لمواجهة خطر القحط والجوع فأخبرهم بأنه سيضع قدراً كبيراً في وسط القرية وعلى كل شخص أن يسكب في القدر كوباً من اللبن بشرط أن يسكب كل واحد الكوب لوحده من غير أن يشاهده أحد، هرع الناس لتلبية طلب الوالي.. فذهب كل واحد منهم متخفياً بالليل وسكب ما في الكوب الذي يخصه، وفي الصباح فتح الوالي القدر..

ماذا شاهد؟

القدر امتلأ بالماء!

أين اللبن؟! ولماذا سكب كل واحد من الرعية الماء بدلاً من اللبن؟ فقد قال كل شخص في نفسه: إن سكبني لكوب واحد من الماء لن يؤثر على كمية اللبن الكبيرة التي سيسكبها أهل القرية وكل منهم اعتمد على غيره، وكل منهم فكر بالطريقة نفسها التي فكر بها غيره، وظن أنه هو الوحيد الذي سكب ماءً بدلاً من اللبن، والنتيجة التي حدثت أن الجوع عمّ هذه القرية ومات الكثيرون منهم ولم يجدوا ما يعينهم وقت الأزمات.

فعندما لا تساهم أيها الإنسان ولو بدرهم واحد لإشباع الجياع في العالم لأنك تقول ما قيمة هذا الدرهم أمام الملايين فأنت تملأ الكوب ماءً، لأن غيرك يفعل ذات الفعل، عندما تتعاس عن الدعاء لأخوتك المظلومين فأنت تملأ الكوب ماءً، عندما تضيع وقتك الثمين باللغو واللعب فأنت تملأ الكوب ماءً..

فالسعادة الحقيقية عندما نساهم مع الآخرين بجهدنا ووقتنا ومالنا لنشكّل وإياهم قوة ووحدة لا يستهان بها، فلا تبخس حق الأخوة ولو بشيء بسيط فإن الأجزاء الصغيرة حينما تتجمع تشكل أكبر كيان حب.

الدين طاقة روحية

الدين مصدر للاستقرار النفسي والهدوء الروحي ومنبع للسعادة والهناء، ومن يترك طريق الله يقع أسيراً للقلق والتوتر، وحتماً سيمزقه الاضطراب وينخره الفراغ إن تمادى في غيه وضلاله، وهذا الكون لم يخلق عبثاً فقد نسقه الله عز وجل ضمن قوانين وسنن ثابتة، وعندما يعصي الإنسان ربه ويتجاوز هذه القوانين فإن المصائب والكوارث تفتك بحياته بمقتضى قانون الجزاء والعقاب، وسيجعل الله حياته ضنكاً وعذاباً، والدين لا يخص المسلمين فحسب وإنما هو حاجة فطرية تلح في ضمير كل إنسان مسلماً كان أو مسيحياً أو حتى يهودياً لأنه يدرك أن الله هو القوة الجبارة المحركة لهذا الكون، والعالم الغربي الذي استغرقته الماديات أدرك في نهاية المطاف أهمية الدين باعتباره المطهر الفعال لكل أدران النفس الملوثة بالقلق والحسد المنهكة بالطمع والجشع، فها هو (هنري فورد) أحد رواد الأعمال التجارية العظمى في العالم يصرح:

(إنني أعتقد أن الله يتولى تدبير كل أمور العالم وهو القائم بالأمر، ولهذا فإن كل شيء سيتم على أكمل وجه وحتى النهاية، فماذا تبقى لتقلق عليه).

وكذلك الدكتور (كارل كنج) أحد أطباء الأمراض النفسية، يقول: (أثناء الثلاثين عاماً الماضية استشارني عدد كبير من المرضى من جميع أنحاء العالم واكتشفت أن كل واحد منهم أصابه المرض لأنه فقد الشيء الذي توفره كل الأديان في كل زمان لمتبعيها، فالإيمان هو القوة التي تدعم حياة الإنسان وغيابها يعني له الإنهيار).

وعندما سافر (ايزنهاور) إلى إنجلترا ليتسلم القيادة العليا للقوات الإنجليزية والأمريكية أخذ كتاباً واحداً فقط وهو (الإنجيل).

وأحد رواد علم النفس، يقول: (إن الشخص المتدين بحق لا يصيبه أي اضطراب عصبي).

وكذلك الدكتور (الكسيس كاريل) الذي ألف كتاب (الإنسان ذلك المجهول) ونال

جائزة نوبل في الطب، يقول: (إن الصلاة هي أقوى صور الطاقة التي يمكن أن ينتجها الإنسان وهي قوة حقيقية كالجاذبية الأرضية، وكطبيب رأيت أناساً بعد فشل كل أنواع العلاج ساعدتهم الطاقة الروحية للصلاة في التغلب على المرض والحزن، فالصلاة كالراديوم مصدر للطاقة فعندما نصلي نصبح على صلة بالقوة الخالدة التي تحرك الكون.

تحت الورد شوك، أم فوق الشوك ورد؟!

بعثت لي إحدى الصديقات هذه القصة الرائعة التي نبهتني إلى كثير من النعم التي أفاض الله بها عز وجل علينا، وبالتالي سأذكرها لقرائي الأعزاء من باب الموعظة.

أراد رجل أن يبيع بيته وينتقل إلى بيت أفضل، فذهب إلى أحد أصدقائه وهو رجل أعمال وخبير في أعمال التسويق وطلب منه أن يساعده في كتابة إعلان لبيع البيت، وكان الخبير يعرف البيت جيداً، فكتب وصفاً مفصلاً عنه أشاد فيه بالموقع الجميل والمساحة الكبيرة، ووصف التصميم الهندسي الرائع، ثم تحدث عن الحديقة وحمام السباحة... الخ، وقرأ كلمات الإعلان على صاحب المنزل الذي أصغى إليه في اهتمام شديد، وقال: أرجوك أعد قراءة الإعلان، وحينما أعاد الكاتب القراءة صاح الرجل (يا له من بيت رائع!)، لقد ظللت طوال عمري أحلم باقتناء مثل هذا البيت ولم أكن أعلم أنني أعيش فيه إلى أن سمعتك تصفه، ثم ابتسم قائلاً: (من فضلك لا تنشر الإعلان فبيتي ليس معروضاً للبيع).

أرأيت عزيزي القارئ أننا قد نعيش في جنة من النعم لكننا لا نشعر ولا ننتبه إلى هذه النعم ولو أحصيتها وكتبتها واحدة واحدة ستجد نفسك أكثر سعادة من قبل، وإننا ننسى أن نشكر الله عز وجل على ما أنعم علينا ولا ننظر إلا إلى المتاعب والمشاكل فنندمر ونشتكي، فنقول (إن الله جعل تحت الورد أشواكاً)، والأجدر أن نشكره لأنه جعل فوق الشوك ورداً.

فكم شخص يتمنى لو كان يملك مثل بيتك، أموالك، وظيفتك، حالة الأمن والأمان في وطنك، وكم من الناس يمشون حفاة بينما أنت تمتلك سيارة، وكم من الناس ينامون في الخلاء وأنت في بيتك، وكم وكم وكم!؟
فاشكر الله أيها الإنسان الجاحد حتى تذوق رحيق السعادة.

انتعش باللون البرتقالي

استخدم الطب الحديث الألوان لعلاج بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والإحباط والخمول، فإننا أحياناً ندخل حجرة ما فنشعر بنوع من الراحة والهدوء وأحياناً نجلس في مكان ما وينتابنا إحساس بالكآبة والحزن وربما ندخل في أحد الأماكن ونجد أن شيئاً من النشاط والحيوية يتحفز داخلنا، وقد لا نعلم سر هذه المشاعر المفاجئة، ونعزي انفعالاتنا الطارئة إلى أسباب أخرى، في الحقيقة يعود الأمر إلى الألوان، فهي ذات دور هام في تغيير مزاجنا وفي التأثير على انفعالاتنا، ولهذا ينصحنا الطب النفسي باستخدام الألوان لإنعاش مزاجنا المتعكر، فلو انتبهت إلى الألوان المستخدمة في المطاعم العالمية وهي اللونين الأصفر والبرتقالي، لعرفت سر التهامك للطعام بشهية.

السبب يعود إلى هذين اللونين البراقين المحفزين للشهية، بينما هناك ألوان قاتلة للحياة ومثبطة للعزم والرغبة كاللون الأسود والأزرق الداكن، فعلى سبيل المثال كان فندق (بلاك فرايرز لودج) في لندن - مطلياً باللون الأسود ولوحظ كثرة حالات الانتحار وبعد دراسة دقيقة وجدوا أن اللون القاتم هو السبب، وعلى الفور استبدلوه باللون الأخضر حيث انخفض معدل الانتحار إلى الثلث.

لذا ينصح المعالجون بالألوان أن نحيط أنفسنا دوماً بالألوان البراقة كاللون البرتقالي المشع والأحمر القرمزي، فإن هذين اللونين يبعثان التفاؤل والحماس والسعادة، واجتنب الألوان الداكنة كالأسود والبني والأزرق الكحلي المسببة للكآبة، فلا بأس أن تتعش قلبك بياقة من الزهور البرتقالية تضعها في أصيص جميل أمام عينيك في المكتب، أو صحن مليء بالبرتقال تضعه في صالتك، أو شموع برتقالية في حجرة نومك، جرب وستجد أثر هذا اللون على مزاجك.

أغلق جهاز الهاتف وقت النوم

الأجهزة النقالة باتت من ضرورات الحياة فهي ترافقنا دوماً في حقائبنا، وفي جيوبنا، في كل وقت وفي كل مكان، نشعر أننا دونها معطلون وعاجزون، العالم حولنا يدور من خلال هذه الأجهزة الحساسة التي تترجم مشاعرنا وعواطفنا غضباً كان أو فرحاً، حزناً أو رضا، وهي تتطور باستمرار وتتجدد بتقنياتها المذهلة.

وهي في ذات الوقت مصدر قلق، ففي أي وقت نتوقع خبراً سعيداً أو كارثةً أحياناً، رنات الرسائل و(الواتس أب) التي لا تهدأ تسلبنا الهدأة والسكون التي نحتاجهما مساءً عندما نخلد إلى النوم، حالة التحفز التي يعيشها الذهن والترقب المتشنج الذي يشد أعصاب الدماغ يسلبنا النوم المريح ويحرمنا التوحد مع الذات لاستقرار يومياتنا ومحاسبة أنفسنا واستذكار بعض الأدعية والآيات الكريمة، الشحنات السالبة التي تبثها هذه الأجهزة ترسل إلى أجسامنا طاقة مدمرة توتر أعصابنا وتلغم أرواحنا بالغضب والنرفزة، ولكي تسترد هدأتك واطمئنانك النفسي أغلق هذا الجهاز حينما تدخل حجرة النوم وحاول أن تنفصل عن هذا العالم المشحون بالمشاكل والأفكار السلبية والأخبار المزعجة، ففي هذا الوقت تحتاج إلى فلترة لجهازك العصبي واستفراغ كامل للطاقة السلبية التي سممت جسدك وروحك.. أنت الآن تخلو بنفسك المثقلة بهموم الحياة وأعباء النهار وتفكر أن تستريح في أحضان الصمت المقدس لترشح السموم العالقة بكيانك وتجدد طاقتك فتعود إلى الناس مخلوقاً مفعماً بالنشاط والحيوية.

علاج الاكتئاب في البيت

قد يشعر الكثير من الناس بالكآبة وخصوصاً في الأجواء الشتوية الباردة والغائمة، ويمكن أن نعالج هذا الإحساس ونحن داخل البيت ودون الحاجة إلى الطبيب الذي يوصف العقاقير السامة المدمرة لصحة الإنسان.

فتناول أي طعام غني بالتوابل الحارة يساعد على تخفيف مشاعر الكآبة، وتناول الموز أيضاً يخفف من الشعور بالاكتئاب لأنه يحتوي على (النورايبينفرين والسيروتونين) المضادان للاكتئاب، وبالإمكان أيضاً عمل كوب عصير مكّون من السبانخ والجرجير والجزر، فهذا الخليط يرفع منسوب النشاط والحيوية في الإنسان.

قوة الجذب والدفع

الإنسان المتوازن سوي الشخصية هو الذي يمتلك قوتين متضادتين في إطار علاقاته الإنسانية، قوة جاذبة وقوة دافعة، فالجاذبة هي التي تجذب المحبين المرئيين، المعجبين، المنسجمين مع مبادئه، والقوة الدافعة هي التي تدفع عنه الأعداء، الحساد، المتناقضين مع مبادئه، المختلفين عنه في القيم، فلا يمكن أن تبقى قوة منفردة دون الأخرى طالما كان الإنسان منسجماً مع مبادئه، متناغماً مع قيمه يظهر في سياق ما يبطن والا كان متذبذباً في مبادئه، منافقاً، متناقضاً، مجاملاً على حساب قيمه فيجذب الأضداد من الناس إليه، يعني هذا أن هناك خلافاً في شخصيته ويحتاج إلى مراقبة سلوكه ومحاسبة نفسه ليقوم ذاته بهذين المعيارين.

فالإنسان الصادق هو الذي يواجه الصنفين (الأحبة والأعداء) على حد سواء بطاقتي الجذب والدفع.

القنافظ تعلمنا درساً في الحياة

بعث لي أحد الكتاب قصة طريفة تستحق القراءة، وهي تخص حياة القنافظ، لعلها تعطينا درساً هاماً في الحياة، فطبيعة القنافظ أنها لا تقترب من بعضها البعض بسبب الأشواك التي تحيط بها وكأنما هي محصنة ليس من الأعداء بل حتى من نوع جنسها، فإذا أقبل الشتاء ببرده القارص تقترب هذه القنافظ من بعضها بالتصاق شديد طلباً للدفاء متحملة ألم الوخزات وحدة الأشواك، وإذا شعرت بالدفاء ابتعدت حتى تشعر بالبرد فتقترب مرة أخرى، وهكذا تقضي ليلاً بين اقتراب وابتعاد، فالاقتراب الدائم قد يكلفها الكثير من الجروح والابتعاد الدائم قد يفقدها حياتها، كذلك نحن البشر في علاقاتنا الإنسانية، فلن نحصل على الدفاء ما لم نتحمل جراح الآخرين وأشواكهم، فمن ابتغى صديقاً بلا عيب عاش وحيداً، ومن ابتغى زوجة بلا نقص عاش أعزباً، ومن ابتغى حبيباً دون مشاكل عاش محروماً، ومن ابتغى قريباً كاملاً عاش قاطعاً لرحمه، فلنتحمل وخزات الآخرين حتى نجعل حياتنا أكثر حياً ودفئاً.

لا تلوث قلبك بالكره

القلوب التي تحمل الكره والحقد تفتقد إلى السعادة، وهي قلوب ملوثة غير نقيّة، لا تعرف كيف تسامح، إنها تنبض دائماً بموجات سلبية تقسد الأجواء حولها، وهذه قصة طريفة أذكرها لكم..

قررت مدرسة روضة أطفال أن تجعل الأطفال يلعبون لعبة مدة أسبوع واحد، فطلبت من كل طفل أن يجلب كيساً فيها عدد من البطاطا وعليه أن يطلق على كل قطعة بطاطا اسماً للشخص الذي يكرهه، إذن كل طفل سيحمل معه كيساً به بطاطا بعدد الأشخاص الذين يكرههم، وفي اليوم الموعد أحضر كل طفل كيساً وبطاطا مع اسم الشخص الذي يكرهه، فبعضهم حصل على ٢ بطاطا و ٣ بطاطا وآخر ٥ بطاطا.. وهكذا..

عندئذ أخبرتهم المدرسة بشروط اللعبة وهي أن يحمل كل طفل كيس البطاطا أينما يذهب لمدة أسبوع واحد فقط، بمرور الأيام أحس الأطفال برائحة كريهة نتنة تبعث من كيس البطاطا، وبذلك عليهم تحمل الرائحة وثقل الكيس أيضاً، وطبعاً كلما كان عدد البطاطا أكثر فالرائحة أقوى والكيس أثقل.

بعد مرور أسبوع فرح الأطفال لأن اللعبة انتهت، سألتهم المعلمة عن شعورهم وإحساسهم أثناء حمل الكيس لمدة أسبوع، فبدأ الأطفال يشكون الإحباط والمصاعب التي واجهتهم أثناء حمل الكيس الثقيل ذي الرائحة النتنة أينما ذهبوا، بعد ذلك بدأت المدرسة تشرح لهم المغزى من هذه اللعبة.

فقالت لهم: هذا الوضع هو بالضبط ما تحمله من كراهية لشخص ما في قلبك، فالكراهية ستلوث قلبك وتجعلك تحمل الكراهية معك أينما ذهبت، فإذا لم تستطيعوا تحمل رائحة البطاطا لمدة أسبوع فهل تتخيلون ما تحملونه في قلوبكم من كراهية طوال عمركم!

عزيزي..

التسامح مفتاح القلوب السعيدة.

رعم بيتك الداخلي

قد يندهش القارئ من عنواني هذا!

ويتساءل ماذا أعني بالبيت الداخلي؟ وهل هو غير البيت الذي يسكنه؟

نعم إنه مختلف من حيث المعنى والمضمون

فالبيت الداخلي هو كيانك روحك، ذاتك غير المرئية التي تسكنك، بينما البيت

الخارجي هو بيتك الذي يسكن فيه جسدك المادي...

ولهذين البيتين حكاية ينبغي أن أبسطها لك..

تساءل أحياناً لم أشعر بالضيق، بالحزن، بالألم، بالإحباط؟!

رغم أنك تسكن بيتاً فارهاً وأنيقاً وظروفك المعيشية جيدة، وحياتك ناجحة

لكنك ليس سعيداً، ترمم دوماً جدران بيتك، حيطانك، وتشتري أفخم الأثاث وأجود

الأشياء بينما أنت فارغ الإحساس بالسعادة والرضى.. السبب وبكل بساطة أنك

ترمم القشور وتنسى الأساس.. تنسى أن داخلك بيتاً له باب ونوافذ وجدران وسقف،

قد يكون بيتك الداخلي مهترئاً، فوضوياً، مظلماً، يحتاج إلى نور ليضيء، يحتاج إلى

تطهير، يحتاج إلى ترميم، يحتاج إلى تأييد بالجذبات الروحية والملكات الباطنية

المحفزة على النشاط والحيوية والتناؤل.

إننا ننسى في خضم الحياة المادية احتياجاتنا الروحية والنفسية، فقلوبنا أشبه

بالبيت، هناك قلب ناصع نوراني، شفاف يعكس ضوءه على الإنسان مضيئاً بهالة من

الطيبة والحنان والإيمان لأنه يقظ لأفعاله، يقظ لهفواته، يقظ لمشاعره ومكوناته

ولهذا لن تجد في هذا القلب أمراضاً باطنية لأن صاحبه يجاهد نفسه يكافح آفاته

المرضية حتى لا يتسربل قلبه في العتمة... فهذا الإنسان يعيش سعيداً، راضياً،

مطمئناً هو صاحب بالنفس المطمئنة على الدوام حتى لو عاش في بيت مقفر،

في ظروف معيشية طاحنة أو في حالات اجتماعية قاسية، فبيته الداخلي واسع،

مضيء، أنيق.



وعلى عكس من كان قلبه مضطرباً، تزعزعه مشاعر الكره والحقد والضيفية:
قلب مرتاب، قلب مريض، قلب يطلب الدنيا ولا يشبع قلب منطفيء، مظلّم، ضيق،
يعيش صاحبه في ضنك وغم وهم.

لأنه ترك ذاته تتحدر نحو الرذائل دون ملامة أو حساب فتكومت القاذورات
والخبائث في قلبه حتى طبع الله عليه، فانتكس، فتراه ضيق النفس، متكدراً وإن
عاش في قصر مهيب وتقلب بالنعيم فإن بيته الداخلي محطم مقفر، موحش.
فهل فكرنا أن نرمم بيتنا الداخلي قبل أن نعمر القصور التي سنتركها في يوم
ما حيث دار الخلود.

قوة العطاء

هل تعلم أن قوة العطاء توازي قوة الأخذ، فما أعطيته من كفك الأيمن ستأخذه بكفك الأيسر ولو بعد حين، وعليه حينما تستمر في العطاء، ستستمر في الأخذ أيضاً، فكيف يحدث ذلك؟

الكلمات والمبادرات لا قيمة لها ما لم تكن مشحونة بقوة النية الصادقة، فعندما تعطي شيئاً لأحد لمجرد أن تحصل على شيء في المقابل فإن نيتك تتحول إلى ذرات تصل إلى الكون وتستقبلها موجات الكون لترسلها لك رسائل إما سلبية أو إيجابية تتمثل بنجاحات أو إخفاقات في حياتك، فعندما تعطي لكي تأخذ فالكون يصد عنك أي نجاح متجه لحياتك لأن نيتك لم تكن صالحة إنما تعبر عن ذات نفعية مصلحية، أما عندما تعطي ونيتك الوحيدة هي مساعدة من تعطي فإن سنة الكون تقتضي أنك ستنال المكافأة بالتأكيد.

والعطاء لا يتحدد بالمادة وإنما بمساعدة الناس في قضاء حوائجهم، وتقديم خدمة لوجه الله دون مقابل.

يقول أحد الأشخاص في سياق هذا المعنى، أنه كان يتابع العدوان الإسرائيلي على لبنان وجثث الأطفال المتناثرة والمساكن المحطمة والدمار الذي لحق بالناس... فكر في أن يتبرع بمبلغ كبير لمساعدة الأهالي.. فقد شعر بإحساس الأب الذي فقد أولاده... وفقد سكنه وأمنه..

مع السنوات تعرض ابنه لحادث في طريق عودته من المدرسة، ونقل على الفور إلى المشفى وقد شارف على الموت لكن الله عز وجل أنجاه، حيث قال له الطبيب قد كتب الله عمراً جديداً لولدك.. إنه تذكر وهو في طريق عودته إلى البيت أنه دائم الحس لمعاناة الناس والمحرومين، ولهذا فقد وهب الله له هذه النعم... ومن ضمنها عودة ابنه العزيز إلى الحياة، فهل استحضرت في ذاكرتك ما وهبتك العناية الإلهية من عطاءات ونجاحات، تأكد أنك قد أعطيت للناس حباً فيهم فكان الاستحقاق الكبير.

الحظ يأتيك عندما تستعد..!

نشاهد كثيراً إعلانات معروضة في الصحف والتلفاز يسيل لها لعاب الإنسان، منها، (كيف تصبح مليونيراً)، (فرصتك للحصول على تذكرة سفر)، أوراق اليانصيب وجميع الناس يعتقدون أن المحظوظ سيكسب الجائزة وسيفوز بالربح. فما هي حقيقة (الحظ) كما يخاطب بعض الأفراد ذاتهم، فمنهم من يقول أنا محظوظ، وآخر يدعي أنه غير محظوظ، وهل يمكننا أن نصنع حظوظنا بالشكل الذي نريده ونتمناه؟

نعم.. فالحظ لن يأتي إلا من داخل أنفسنا، فجميع الناجحين أقرروا بهذه الحقيقة فهم من صنعوا حظوظهم وذلك لأنهم يضعون أنفسهم في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

فعندما تركز كل طاقتك الذهنية والشعورية تجاه الهدف تبدأ الفرصة في الظهور كما لو كانت تسير حسب توجه وتخطيط.

تخيل أنك ذهبت للسوق لشراء قميص هكذا وبشكل عشوائي، ربما ستبدل جهداً طويلاً وأنت تتردد على المحلات دون أن تعثر على ما تريد لأنك لم تحدد بالضبط نوع القميص، لونه، سعره، أسماء المحلات التي تتوقع أن تجد فيها بغيتك، لكنك لو فعلت وركزت في ذهنك الغاية والهدف فإنك ستختصر الجهد والوقت وستعود بسرعة بعد أن اشتريت حاجتك.

والسبب أنك في المرة الأولى كانت لديك فكرة واضحة ومحددة ولهذا فإن خلايا فريق البحث في عقلك موجهة بشكل مبرمج ومنسق حيث حددت المكان والزمان، والمحل، وهذا كله بفعل توجيهك وليس الحظ، فعندما تركز تفكيرك تبدأ في رؤية الأشياء حولك بكل دقة ووضوح.

فإن أردت أن تكون محظوظاً في أي مجال في حياتك ما عليك إلا أن تقر ما إذا كنت تستحق أي شيء تريده كوظيفة أفضل، مزيد من المال، منصب ما، فأنت

وحدك من يبتكر ويجتهد في تحقيق هذه النجاحات وذلك بأن تحدد قرارك وتحمل
المسؤولية الكاملة وتلتزم بالأهداف التي تريدها، وكن إيجابياً قدر استطاعتك،
واعمل بجد وتقبل الخسارة والفشل في بعض المحطات وانطلق وأنت في كامل
تركيزك على ما تريد، فستجد نفسك فجأة تستميل الأحداث والظروف والأشخاص
إلى حياتك، لجعل أهدافك حقيقة، فبدون التركيز على أهدافك تغدو كالسفينة
التي تسير في المحيط بلا رادار أو قائد، تسوقها الرياح بلا نهاية وستنفذ ذخيرتها
وطاقتها هباءً.

أجذب النجاح والسعادة

عندما تتذكر أو تتخيل أو حتى تتوقع أي أمر إيجابي فإنه سيحدث حتماً، فلو تخيلت أنك ستحصل على الوظيفة التي تتمناها وتظل تفكر بهذا الأمر فإن موجات ترددية إيجابية تخرج من عقلك الباطن وتنتقل إلى الكون مصدر الطاقات فإن الكون سيتناغم معك ويتجاوب مع أفكارك الإيجابية ويحقق حلمك.

والأهم كلماتك، تذكر أن الكلمة المفضولة تخرج من فمك وهي معبأة بطاقة اختزلت تفاعلاتك الفكرية والعاطفية والنفسية الداخلية، فإن كنت إنساناً متفائلاً محباً للحياة، واثقاً من نفسك فإنك ستحصد ثمار كلماتك الإيجابية، فعندما تقول (الحمد لله أنا سعيد) ستشعر حتماً بالسعادة حتى وإن كنت تعيش أسوأ الظروف وأصعبها، فالمشاعر التي تتولد داخلك نتيجة هذا التفاعل الإيجابي والمتناغم بين موجاتك الترددية الإيجابية الخارجة من كلماتك وطاقة الكون، فحينما يقول الله عز وجل (ولئن شكرتم لأزيدنكم)، شكر النعم الإيجابي يستجيب له الله عز وجل مصدر طاقة الكون، وبالفعل يزيد الله النعم على الإنسان كلما زاد شكره وحمده وذكره.

فالأفكار الداخلية للإنسان هي البذور المزروعة في عقله الباطن والتي سينطقها ويعبر عنها بشكل إيجابي وسيحصد ثمارها حياة إيجابية ملؤها السعادة والنجاح والعطاء، في حين يفشل الإنسان وتتحطم أحلامه عندما يفكر بشكل سلبي ومحبط ويتحدث عن نفسه بطريقة سلبية كقوله (أنا فاشل، أنا سيء الحظ، أنا لا أصلح لأي عمل)، التفاعل بين الموجات الترددية السالبة لكلماته وطاقة الكون سينتج بالتأكيد فشلاً واحباطاً وتعاسة.

ولهذا احرص على أن تجذب دوماً النجاح والسعادة فيبيدك هذا المفتاح.

الصفح الجميل

النفوس العظيمة هي التي تؤمن بثقافة التسامح كنهج أساسي في علاقاتها الإنسانية، وتغفر لأنها تعرف أن الغفران من صفات الله الحسنی، ولأننا نجتهد في طريق التكامل لابد أن نتحلى بفضائل الأخلاق وسموها كالمغفرة والعتو والصفح الجميل، فقد أتى جبرائيل النبي ﷺ فقال له: (يا محمد إن الله يأمرك أن تغفو عن من ظلمك، وتعطي من حرمك، وتصل من قطعك).

فالإنسان المتسامح يجدد روحه المثقلة بالحقد والغضب والصفينة والتي تغلي في قلبه كغلي الحميم، لهذا تراه مشحوناً، متوتراً، غضوباً، صدره يغلي كالغريال فيحرق خلايا دمه ويشيب شعره ويعرضه لأمراض ضغط الدم والسكر والكلسترول وكل أوجاع القلب، لأن الغضب طاقة سلبية تأكل صحة الإنسان وتلتهم حسناته وتسلب راحة باله، لكنه عندما يسامح يتحرر من هذه الشحنات ويلفظها جمرأ من مكنن روحه المكدودة فتسترخي أعصابه وتتسع رئتاه ويمتلئ صدره حباً ورضاً، اسأل كل من عفى عن من ظلمه وأذاه سيقول لك أنه أطلق شحنة مسمومة من بدنه فشعر بالراحة والاطمئنان ، فلنتذكر دوماً أن الله عز وجل يغفر لنا كيأثر الذنوب وأعظمها، فلم لا نتأدب بهذا النهج ونعزز هذه القيم الإلهية في مجتمعنا لنرمم علاقاتنا المشروخة ونشيع الحب بيننا.

حاول ١٠٠٠ مرة ولا تيأس

قد تكون عندك أمنية وحلم وتتمنى لو تتحقق، لكن تأكد أن تحقيق الأماني يحتاج إلى جهد ومثابرة وصبر، وهذه الحقيقية يؤكدها كل الناجحين والمبدعين والعظماء الذين حاولوا ونحتوا الصخر وتحذوا المعوقات وكرروا المحاولة ربما ألف مرة ولكنهم في النهاية حققوا أحلامهم.

واليكم قصة شخصيتين شهيرتين:

الشخصية الأولى: الرئيس الأمريكي الراحل (ابراهام لنكولن) فقد فشل في عالم التجارة حينما بلغ من العمر ٢١ سنة، وفشل أيضاً في الوصول إلى منصب قانوني، وفشل في عالم إدارة المال حينما كان عمره ٢٤ سنة، ثم عانى من مرارة موت زوجته التي أحبها حباً شديداً حينما بلغ من العمر ٢٦ سنة، وأصيب بانهيار عصبي وهو في سن ٢٧ سنة، وكذلك فشل في الوصول إلى الكونجرس الأمريكي عندما كان في عمر الـ ٢٤ سنة، ولم يصل أيضاً إلى مجلس الشيوخ الأمريكي حينما بلغ الـ ٤٥ سنة، وفشل في الوصول إلى مجلس الشيوخ مرة أخرى عندما كان عمره ٤٩ سنة، وكان يحلم أن يكون رئيساً للولايات المتحدة وبالفعل اعتلى هذا المنصب عندما بلغ من العمر ٥٢ سنة.

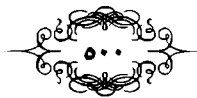
رغم كل محطات الفشل كان الإصرار والمحاولة على تحقيق الهدف.

الشخصية الثانية: هي شخصية الكولونيل سندروس كنتاكي - الكهل المتقاعد الذي يبلغ من العمر ٦٥ سنة، وكان أول شيك تقاعدي يستلمه كان ١٠٠ دولار وخيبة الأمل التي عصفت به دفعته لأن يفكر بمشروع ناجح وكانت وصفة طهي الدجاج التي علمته إياها أمه فكرة ملحة عليه، وقد عرض هذه الوصفة على حوالي (١٠٠٠) مطعم واضطر أن ينتقل من ولاية إلى أخرى محاولاً إقناعهم بالوصفة حتى وافق أحدهم في النهاية وتبنى وصفته دون شرط أو قيد، فأعجبت الناس وراجت هذه

الوصفة وانتشر صيتها ومن هنا كانت الانطلاقة لمطاعم دجاج كنتاكي التي غزت كل بلدان العالم.

فهل عندك عزيزي القارئ إرادة وإصرار هذا الكهل المتقاعد لتحاول ١٠٠٠ مرة دون يأس؟!!

أعتقد أن النتائج المذهلة تستحق المجازفة.



اقنع بما كتبه الله لك

يحكى في قديم الزمان بأن ملكاً كان يحكم بلداً ما ذو سلطان وجاه كبير، وكان قبل موته قد أوصى أبناءه وصية غريبة، وهي أنه عندما يموت لا يدفن في القبر في الليلة الأولى بل يدفن محله شخص آخر لأنه يعتقد أن ذلك ينجيه من سؤال الملكين (منكر ونكير)، ومات الملك وفكر أولاده بتنفيذ وصيته فبحثوا في القصر بين الخدم والجند على من يدفن بدل الملك ولمدة ليلة واحدة فقط مقابل مبلغ كبير من المال، لكنهم لم يجدوا من يقبل هذا الأمر، فبحثوا طويلاً حتى وصلوا إلى رجل فقير ومعدم عنده تسعة أبناء لا يجد ما يطعمهم ويلبسهم ولا يملك في هذه الدنيا إلا حماراً وفأساً ومنجلاً لقطع الحطب، طلبوا منه أن ينام في قبر الملك مقابل مبلغ مفر من المال.

وافق الحطاب قائلاً: أنا حي لم أمت والملائكة لن تسألني عن أعمال الملك بل عن أعمالي أنا، وأنا مازلت على قيد الحياة، وفي النهاية هي ليلة واحدة فقط وفي الصباح الباكر أخرج من القبر محملاً بالمبلغ الكبير وأذهب إلى أبنائي وأعيش معهم في نعيم ورغد وأرتاح من الفقر والتعب والشقاء، ودفن الحطاب في القبر بدلاً من الملك وحينما أتوه صباحاً ليخرجوه.. كانت المفاجأة.

فتحوا القبر فإذا بالحطاب يرفض المال ويركض هارباً، ركضوا وراءه حتى أمسكوا به وأعطوه المال لكنه رفض أخذ المال، قالوا له: ترفض المال وهو حقك، خذه وارحم نفسك من الشقاء والعذاب وعش بقية حياتك سعيداً هانئاً، فقال الحطاب: كيف أخذ المال وأنا في حياتي كلها لا أملك إلا فأساً ومنجلاً وحماراً البارحة أتى إليّ رجلان يسألاني عندما رقدت في القبر وحتى الساعة التي أتيتم لتخرجوني (من أين أتيت بهذا الحمار؟ وفي أي أرض يرعى حمارك؟ وهل صاحب الأرض سمح لك بذلك؟ وأين وجدت المال حتى اشتريت الحمار والفأس والمنجل؟ وأين تحطب؟ وهل مسموح لك أن تقطع الأشجار؟ وبكم تباع الحطب؟ ولن تبعه؟ الخ.

فإذا كان كل ما أملك في هذه الدنيا الحمار والفأس والمنجل وليلة بكاملها
يسألاني عنها فماذا يكون حالي لو أخذت هذا المال كله، فوالله الفقير المعدم أرحم
حالاً من ملككم هذا!

أيها الإنسان المغرور بهذه الدنيا.. الذي يراقب من يملك المال والجاه في هذه
الدنيا بحسرة، اقتنع بما كتبه الله لك، ففعل الذي عند الآخر سيكون عليك شر ووبال.
فالقناعة كنز لا يفنى.

هل عثرت على الكنز؟

كلُّ منَّا يتمنى أن يعيش سعيداً، وقد تتفاوت رؤانا حول مفهوم السعادة، فالبعض يظن أن السعادة في المال، والبعض الآخر في الإنجازات والنجاح، ويرى آخرون السعادة في الحب الأسري، وقد عمل الأستاذ الجامعي (آرثر بارسكي) في جامعة هارفارد الأمريكية دراسة سأل فيها شريحة كبيرة من الناس عن مصدر سعادتهم، وقد أجاب ٤٦٪ أن الصحة الجيدة هي مصدر عظيم للسعادة أكثر من الثروة أو الرضا الشخصي عن الإنجازات، فذهب كل فريق برأيه الخاص حول السعادة، لكن تخيل أنك مريض ومرضك هذا يقعدك عن العمل أو يحرمك من تناول الطعام الشهوي، أو ربما يشلك عن الحركة والنشاط فإنك ستشعر بالحزن والألم، لأن المرض كبك عن القيام بأي نشاط والتمتع بكل مباحج الحياة.

فالصحة كما يقول الحكماء تاج على رؤوس الأصحاء.

وللأسف يجهل الكثير منا هذا الكنز وجواهره الثمينة ويظن أن سعادته تكمن في جمع المال أو السفر أو السهر والثياب والنزهات وغيرها، ونسي أنه لو كان مريضاً فإن كل هذه الأشياء تفقد قيمتها في نفسه.

سألت ذات يوم سيدة عانت من خشونة في رقبته فكانت تتلوى وتبكي من شدة الألم، وقالت أشعر أنني عاجزة ومشلولة لا أشعر بطعم الحياة أبداً، وحينما عولجت وشفيت كانت تحمد الله على نعمة الصحة قائلة وهي تحلف بأغلظ الأيمان (الصحة أعظم نعمة ومصدر هام للسعادة، فعندما يمرض الإنسان يفقد شهيته لكل شيء في الحياة).

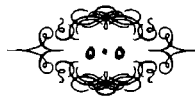
فهل فكرت عزيزي القارئ كيف تحافظ على هذا الكنز لتعيش سعيداً... تذكر أن أي ألم في جسدك، في العين كان أو في الأسنان أو في الرأس أو في البطن فإن الأوجاع تشل حراكك وتقتل عزمك.. وتقعديك عاجزاً تغيساً.

فاشكر الله عز وجل لأنك أغنى الناس وأسعدهم فأنت تملك كنزاً لا نظير له.

كن واثقاً من نفسك

في درس من دروس علم النفس، رفع الدكتور لطلابهِ ورقة من فئة ٥٠٠ ريال، وسأل من يريدُها؟ فرجع الجميع أياديهم، ثم كرمشها بقوة بيديه وعاد يسأل: من يريدُها الآن؟ فرجع الجميع أياديهم، ثم رماها على الأرض وصار يسحقها بحذائه حتى اتسخت تماماً وسأل: من يريدُها الآن؟ فرجع الجميع أياديهم!

فقال لهم: هذا هو درسكم اليوم، مهما حاولت تغيير هيئة الورقة تبقى قيمتها ولا تتأثر، فمهما تعرضت أيها الإنسان من تحقير، تقليل من قدرك، إهمال، تهميش، تجاهل، تأكد أن قيمتك الحقيقية لن تتغير أو تُمس، فكن واثقاً من نفسك.



ماسح الأحذية يعلمنا درساً

نعيش الروتين ونقف عند محطة الملل، نحاول دوماً أن نجدد ونغير أو نبتكر لنجعل حياتنا أجمل وزواجنا أسعد.

لا بد أن نفكر كيف نتخذ قراراً مبتكراً في عملنا، زواجنا، علاقاتنا الإنسانية.. لننتطور.

إليك قصة ماسح الأحذية البسيط الذي يعلمنا أجمل درس في الابتكار. فقد جلس مكانه وأخذ يقول ويكرر (٩٩، ٩٩، ٩٩) بدلاً من قوله هل تريد مسح حذائك؟ وبينما هو يردد سألها رجل مار، لماذا تقول (٩٩)، فقال ماسح الأحذية: إن اليوم عيد ميلادي وقد مسحت (٩٩) حذاء وقررت أن أمسح الرقم المائة مجاناً، فهل تكون أنت رقم مائة لتسعدني!

فوافق الرجل وتركه يمسح له الحذاء وفي النهاية أعطاه ٢٠ دولار ليدخل على قلبه السعادة ثم ذهب الرجل، ولما بعد عن نظر ماسح الأحذية أخذ يكرر مرة أخرى (٩٩، ٩٩، ٩٩) وهكذا جنى من هذه الفكرة الجذابة والمبتكرة المال الكثير..

فهل قررت أن تبتكر فكرة جديدة في حياتك؟!

أعتقد أن الأمر يستحق!

هل تعيش الحب الحقيقي؟

هناك فرق بين من يتلفظ بالحب ومن يعيشه، فالمواقف هي الترجمان الحقيقي لمشاعرنا الداخلية.

دعوني أروي لكم حكاية من الأدب التركي حول هذا المعنى.

فقد سئل أحد الحكماء يوماً، ما هو الفرق بين من يتلفظ بالحب ومن يعيشه؟ قال الحكيم: سترون الآن، ودعاهم إلى وليمة، وبدأ بالذين لم تتجاوز كلمة المحبة شفاههم ولم ينزلوها بعد إلى قلوبهم، وجلس إلى المائدة وهم جلسوا بعده، ثم أحضر الحساء وسكبه لهم وقدم لكل واحد منهم ملعقة بطول متر واشترط عليهم أن يحتسوه بهذه الملعقة العجيبة، حاولوا جاهدين لكنهم لم يفلحوا، فكل واحد منهم لم يقدر أن يوصل الحساء إلى فمه دون أن يسكبه على الأرض وقاموا جائعين في ذلك اليوم، حسناً، قال الحكيم والآن انظروا: ودعا الذين يحملون الحب داخل قلوبهم إلى نفس المائدة فأقبلوا والنور يتلألأ على وجوههم الوضيئة وقدم لهم نفس الملاعق الطويلة فأخذ كل واحد منهم ملعقةته وملأها بالحساء ثم مدها إلى جاره الذي بجانبه وبذلك شبعوا جميعاً ثم حمدوا الله، وشكروا بعضهم بعضاً.

وقف الحكيم وقال في الجمع حكيمته والتي عاشوها عن قرب: من يفكر على مائدة الحياة أن يُشبع نفسه فقط فسيبقى جائعاً، ومن يفكر أن يُشبع أخاه سيُشبع الاثنان معاً!

إِسْعَدِ النَّاسَ لِتَسْعَدَ

في إحدى المشفيات كان هناك مريضان في غرفة واحدة يشكوان من مرض السرطان، سرير أحدهما كان قرب النافذة أما الآخر فكان مستلقياً في الجانب الآخر فمرضه قد فتك به فلم يعد قادراً على ترك الفراش، في كل صباح كان المريض الجالس قرب النافذة يحدث المريض الآخر عما يراه في العالم الخارجي، فيصف له الحديقة الجميلة وفي وسطها بحيرة وأطفال يصنعون زوارق ورقية ويرمونها في البحيرة، وحول البحيرة يقف بعض العشاق يتهامسون، ومنظر السماء بديع، المريض المستلقي على ظهره كان يغمض عينيه ويتخيل تلك المشاهد فرحاً مسروراً.

ومرت الأيام وكل من المريضين يسعد صاحبه، وذات صباح دخلت الممرضة فوجدت المريض النائم قرب النافذة قد فارق الحياة والآخر لم يعلم بعد بوفاته إلا عندما سمع الممرضة تطلب المساعدة، حزن على صاحبه أشد الحزن ثم طلب من الممرضة أن تنقل سريريه إلى مكان صاحبه المتوفي، وبالفعل نفذت طلبه وبمشقة حمل نفسه حتى رقد قرب النافذة، وهنا كانت المفاجأة، حيث لم ير أمامه إلا جداراً أصم من جدران المشفى، وعندما استعلم من الممرضة عن المريض الراحل وما كان يصفه من مشاهدات تعجبت وقالت، لقد كان المريض أعمى، وقد وصف العالم الخارجي من مخيلته.. فقط ليسعد صاحبه.

تذكر أننا نترك آثارنا الجميلة في نفوس الناس حولنا، فطالما أنت تعيش في هذا العالم ليكن هدفك حب الناس وإسعادهم لأنهم لن ينسوا ما منحتم من شعور طيب سواء كنت حياً أو ميتاً.. فدعهم يتذكرون دوماً محاسنك، فضائك، خيرك، فإن تيار السعادة سيسري في روحك.

ما زال طعم الحلوى في فمي!

من يزرع الخير يحصده ولو بعد حين، فلا تتردد أيها الإنسان في عمل الخير، ساعد الناس، لبِ حوائجهم، فالمبادرة الإيجابية التي تنويها حباً وتقرباً إلى الله تحصدنا ثمراً وسعادة، فالشاعر يقول في أبياته الرائعة:

ازرع جميلاً ولو في غير موضعه فلن يضيع جميل أينما زرعا
إن الجميل وإن طال الزمان به فليس يحصده إلا الذي زرعا

واليكم هذه القصة الجميلة التي تفتح قلوبنا للخير وأرواحنا للسعادة..

كان هناك رجل كبير يرقد في المشفى وقد هرم جسده وانتهتبه الأمراض، وفي كل يوم يزوره شاب يجلس معه لأكثر من ساعة يساعده على أكل طعامه وقضاء حاجته ثم يأخذه في جولة بحديقة المشفى ويساعده على الاستلقاء ويذهب بعد أن يطمئن عليه، دخلت الممرضة على الشيخ الكبير لتعطيه الدواء، فقالت له: يا حاج، الله يحفظ لك ولدك البار فهو يزورك كل يوم ويعتني بك على عكس هذا الجيل العاق.

نظر إليها الرجل ولم ينطق بشيء وإنما أغمض عينيه وهو يحدث نفسه (ليته كان أحد أبنائي)

إذن من هو ذلك الشاب البار؟

إنه اليتيم في الحي الذي كان يسكن فيه الرجل الكبير، رآه مرة يبكي عند باب المسجد بعدما توفى والده، أخذه بحنان وترفق واشترى له الحلوى ثم مضى في حال سبيله ولم يحتك به منذ ذلك الوقت، لكنه حينما علم بوحدة الرجل الكبير وزوجته حينما كبرا أخذ يزورهما كل يوم ليتفقد أحوالهما حتى وهن الجسد فأخذ زوجة الرجل إلى منزله وجاء بالرجل المسن إلى المشفى للعلاج، وعندما كان يسأل الشاب

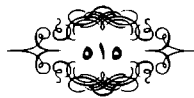
لماذا يا ولدي تتكبد هذا العناء معنا؟ بيتسم الشاب قائلاً: مازال طعم الحلوى في
فمي يا عمي.
فهل قررت أن تزرع بذرة خير لتحصدها ثمراً في أحلك سنوات عمرك.. أعتقد
أن المبادرة تستحق!

الدعاء يمنحك السعادة

يقول الله عز وجل (ادعوني أستجب لكم).

في كثير من الأحيان نمر بمحطات صعبة في مسيرة حياتنا المتقلبة فنغرق في المشاكل والهموم، وقد تكون هذه المحطات ابتلاءات من الله عز وجل لنفتسل من الذنوب أو لترتفع في الإيمان منزلة، فهناك بلاء يدفع وآخر يرفع، المهم أن الله سبحانه يريدك أن تعود إليه ولا تتساه في خضم الدنيا ومتاعها والعودة هنا بالدعاء النابع من قلب خاشع خاضع، فلا يرد القضاء إلا الدعاء، ولا يكشف الضر إلا الدعاء، حتى أن الغرب أثبت في أبحاثه مؤخراً فاعلية الدعاء حيث قاموا بالتجربة التالية: أخذوا عينة تتكون من (٣٩٣) مريضاً بالنبوية القلبية، (١٩٢) منهم تم الدعاء لهم دون إخبارهم بذلك، بينما الآخرون لم يتم الدعاء لهم وقد تلقوا جميعاً نفس المعالجة الطبية ضمن المجموعة التي تم الدعاء لهم، كان معدل الموت قليلاً جداً ومعدل الشفاء عالياً جداً.

نخلص من ذلك أن الدعاء يفرج هم الإنسان ويكشف عنه سوء، فلو خصصت جزءاً من يومك للدعاء لحميت نفسك من المصائب المفاجئة ولوقيت ذاتك من همزات الشياطين ووساوسهم ولتحصنت بهالة نورانية تحميك من شر الإنس والجن، والأهم أن الله سيهب لك المزيد من النعم والسعادة، فلا تفرط بهذا المفتاح الذي تعرج به إلى رب الأكوان ذليلاً محتاجاً وفقيراً.



هل جربت السحر الحلال؟

إنها الابتسامة التي تتسلل كالنور إلى القلوب المعتمة فتضيئها، وقد لا ندرك أثر الابتسامة علينا وعلى الآخرين، فعندما تبتسم ينضح وجهك شباباً فتصغر أعواماً، ويتغفل إلى جلدك المترهل ماء الحياة فتشربه عضلات الوجه المرتخية فتتشبط وتنشد، والابتسامة تطيل العمر وتقهر المرض وتهزم التعاسة، وهي العلاج الناجح لمرض القلق والتوتر، فعندما تبتسم تهدئ أعصابك وتطرى القنوات المحتقنة في جسمك.

وذكر رسول الله ﷺ أهمية الابتسامة في قوله: (تبسمك في وجه أخيك صدقة).

وفي قول آخر (المؤمن بشره في وجهه وهمه في قلبه).

فكلما تبسمت كلما تغلغت إلى القلوب واستحوذت عليها، فالابتسامة تفعل مفعول السحر في النفوس، فهي المفتاح الذي تفتح به خزائن الأفتدة المقفلة لتفيض بما في داخلها من عواطف ومشاعر، وهي رسول المحبة بين الناس، والأهم ابتسامتك أمام عدوك تعني انتصارك عليه.

إنقذ قلبك

أمراض القلب كثيرة، منها تصلب الشرايين، الجلطة، وغيرها من الكوارث التي تفتك بهذه العضلة الصغيرة المحركة لحياة الإنسان، فلهذا نسرع على الفور للعلاج وأخذ الوقاية والاحتراز الصحي لنحمي قلوبنا من العطب.

لكننا من جانب آخر لم نعالج قلوبنا من الأمراض الروحية التي تتخرق في القلب حتى تقفل منافذ الحب فيه ، فالحسد والغيرة والحقد وظن السوء من أسوأ الأمراض التي يبتلى بها الإنسان ما لم يحاول معالجتها لينقذ قلبه من الموت، فالقلب مصدر المشاعر والعاطفة والميول والأهواء، وكلما كنت حريصاً على قلبك وغذيته بحب الله وحب الناس كان مطمئناً وساكناً يشع منه نور يضيء وجهك ويتغلغل إلى كل كيانك فتشعر أنك مستقر، هادئ، مرتاح، ونبضك منتظم، وروحك صافية، تعيش سلاماً داخلياً يحسدك عليه أغنياء العالم لأنك تتمنى الخير للناس، فتحب لأخيك ما تحب لنفسك وتكره له ما تكرهه لها، وتتعاطف مع هموم الناس وتتفاعل وإياهم في الحزن والفرح، عند ذلك تحسب ضمن النفوس المطمئنة ذات القلوب الشفافة النقية.

أما القلوب السوداء فهي تلوث بالذنوب واتسعت فيها رقعة الظلم ، ظلم النفس، ظلم الناس، واتسع سوادها فاستحوذت القلب كله حتى غلظ وقسى وقد المشاعر والعاطفة التي ينبض بها القلب السوي فتري أصحاب هذه القلوب أكثر حقداً وظلماً، يعيشون حياتهم في توتر وقلق، يصابون أكثر من غيرهم بالجلطات والأمراض والذبجات الصدرية لأنهم أنانيون، شحيحون، قساة، يبطشون بالناس دون رحمة ورأفة، فوصفهم الله عز وجل هم كالحجارة بل أشد قسوة بل إن الحجر أفضل منهم لأن بعضه يتفجر منه الماء.

لهذا انقذ قلبك بالاستغفار وذكر الله والإحساس بالناس واسقيه بالدموع لتحيا أزهار الرحمة والرأفة ، فالله يبغض عبداً قلبه لا يخشع وعينه لا تدمع .

الإسراف سلوك شيطاني

وصل الإسراف والتبذير في مجتمعنا إلى حد فقدت فيها الأشياء قيمتها وأهميتها، وتداخلت الأشياء الكمالية مع الحاجات الضرورية فأصبح الجميع يشكو من القروض والديون وضيق المادة، وهذا مبعثه سوء التخطيط والتوزيع والاستخفاف بالمستقبل وما يحمله لنا من مفاجآت.

ولنتعلم من المجتمعات المتقدمة التي استطاعت أن تشق طريقها عبر التخطيط الحكيم والدراسة العلمية والاحتياط للمستقبل، فهذبت صغارها منذ نشأتهم على كيفية استغلال المصروف اليومي وفهم عملية الشراء وقيمة المادة وتقدير الأولويات حتى ينشأ عضواً فاعلاً يندرج في مجتمعه متفهماً معنى الحاجة والإشباع، مدركاً معنى الاستهلاك ومقدراً قيمة الأشياء التي تعطى له. ومجتمعنا - للأسف - يفتقر إلى هذا النوع من التفكير والتربية. وهذا يعود إلى رغبة البعض في المباهاة وحب الظهور لإشباع ثغرات نفسية ناقصة فيه، فأصبح الغني والفقير يتناغمان في سيمفونية واحدة وهي عشق الماركات العالمية ولفت الأنظار التي تشعره بنشوة ساحرة تغيبه عن الواقع المر.

فمخجل أن يستبدل البعض سيارته تبعاً للمزاج الشخصي، ومحزن أن ترصد بعض النساء ميزانية ضخمة لثيابهن تبعاً للموضة ولذوقهن المتقلب، صار لكل شيء موضة حتى الصحون والأكواب لها موضة، أعرف بعض النساء تخلصن من أطباق جديدة لم يستعملنها بعد ليشتري موديلاً جديداً. وتباهى النساء في مجالسهن الفارغة بموديلات الأواني والملاعق والأطباق الراقية، وعرض ما لهن من مجوهرات وحلي، هي ثمرة خروجهن اليومي من بيوتهن إلى العمل، هذا الوقت والجهد المستقطع من حاجة الأسرة لم يكن في بعض الأحيان لضرورة ملحة، إنما لإشباع رغبة ثانوية فيها.. فالراتب يستهلك على ثوب من ماركة عالمية أو عقد من الماس.

ووصل الإسراف في الكماليات إلى حد جعل البعض يقترض الأموال ويلقي

على كتفيه أعباءً ثقيلة، رغم أن راتبه مناسب لمعيشة كافية، ناهيك عن تعود بعض الأطفال على الشراء المفرط إلى حد يفوق عمره، إذ يذهب إلى مدرسته بمصروف لا يناسب عمره، كل هذا والناس يشكون من أن الراتب لا يكفي.

العملية كلها تحتاج إلى موازنة وذوق وحكمة في التصرف، فالمستوى المعيشي في بلدنا جيد لكن البعض يسرف ويبذر ويرغب في الظهور بمستوى أعلى من مقدراته الاقتصادية فالناس درجات وطبقات كما هم مصنّفون من عند الله سبحانه.

فصور الإسراف في مجتمعنا مخزية إلى حد أن ترى في بعض البيوت عدد الخدم فيها أكثر من أفراد الأسرة! وهذا كفر بالنعم وسوء تقدير لها، وإسفاف بما وهبه الله سبحانه لنا، وإذا لم نشكر الله سبحانه عليها فستزول وتندثر.

فالطعام والأطياب التي تؤكل على شبع وحفلات الأعراس المبالغ فيها، والإفراط في المباهج واللذات والإسراف في الزينة واللباس بمناسبة ومن دون مناسبة، أشياء كلها تدل على سفاهة العقل وضعف في النفوس قد أمتت القيم وأثارت المفاسد وولدت فراغاً عريضاً في النفوس وأمراضاً اجتماعية من بطالة وبلادة وتخمة في العقول وترف استنزف الذوق الإنساني والحس الرفيع.

ولنتذكر دائماً أن اليهود أكثر الناس اقتصاداً وتخطيطاً وتنظيماً وهم الذين سيطروا على الاقتصاد العالمي واتخذوا هذا النهج في حياتهم وأسرههم، وعرفوا كيف يشكلون لأنفسهم قوة بعدما كانوا شرذمة، نحن مقبلون على مستقبل غامض ينبغي علينا أن نتأهب ونستعد لأيام مبهمه، وربما ستكون نقلة شاسعة تجعل البعض في حالة ذهول وانعتاق عن الواقع، فكل أمة أيام ولكل مجتمع أجل .. ودوام الحال من المحال والاحتياط واجب!.

ولنتذكر أن المبذرين كانوا إخوان الشياطين.

ماذا يحدث لجسمك عندما تردد يا (الله)

عرض المنتدى الإسلامي العام بحثاً أجراه الباحث الهولندي في جامعة أمستردام حول أثر لفظ الجلالة (الله) على جسم الإنسان، فقال ذلك الباحث:

إن ذكر الله باستمرار يفرج الجسم من شحنات القلق والتوتر ويعيد إليه الهدوء والانتظام، فقد أجرى هذا البحث لمدة ٢ سنوات متخذاً شريحة كبيرة من مرضى مسلمين وغير مسلمين، فكانت النتائج مذهلة خصوصاً للذين يعانون من مرض الاكتئاب والقلق النفسي، فقد أوضح الباحث عملياً فائدة النطق بلفظ الجلالة، فحرف الألف يصدر في المنطقة التي تعلو منطقة الصدر، أي بدايات التنفس، ويؤدي تكراره إلى تنظيم التنفس والإحساس بارتياح داخلي، كما أن نطق حرف (اللام) يأتي نتيجة لوضع اللسان على الجزء الأعلى من الفك وملامسته، وهذه الحركة تؤدي إلى السكون والصمت ثوان أو جزء من الثانية مع التكرار السريع، وهذا الصمت اللحظي يعطي راحة في التنفس، أما حرف (هاء) الذي مهد له بقوة حرف اللام فيؤدي نطقه إلى حدوث ربط بين الرئتين عصب ومركز الجهاز التنفسي وبين القلب، ويؤدي إلى انتظام ضربات القلب بصورة طبيعية.

وقد قال الخالق البارئ عز وجل:

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ (الرعد)

أيها الإنسان بيدك أفضل عقار لعلاج قلقك واكتئابك، فاجعل لسانك بذكر الله لهجاً وبجبهه متيماً وعاشقاً حتى تذوق رحيق السعادة الحقيقي.

احذر هذه الفتاة

رأى شاب فتاة في غاية الجمال والفتنة فتعلق قلبه بها وفكر أن يتزوجها وعرض الأمر على والده، ولما رآها الأب انبهر بحسنها الطاعي فقال لابنه، إنها لا تصلح لك يا ولدي، فهي تحتاج إلى رجل ناضج ذي خبرة مثلي، وتخاصما، ثم ذهب إلى مركز الشرطة، فقال الضابط احضر لي الفتاة لأخيرها بينكما، وعندما جاءت انتفض الضابط مسحوراً بفتنتها، فقال (سوف لن يتزوج هذه الفتاة غيري) وتخاصم الثلاثة ففكروا باللجوء إلى الوزير ليحكم بينهم وكذلك الوزير جن حياً وأعجاباً بالفتاة لما رآها وقال (إن جمالها يحتاج إلى رجل ذو نفوذ وسلطة وأنا أملك ذلك) واتسعت دائرة المتخاصمين حتى أدركوا أمير الأمراء ليفصل بينهم ويقرر من يتزوج هذه الفتاة، وحينما رآها وقعت في قلبه وقال (أنا حاكم البلدة وأحق بالزواج من تلك الحسنة) اشتد النزاع بين الخمسة حينذاك قالت الفتاة (أنا من أملك الحل) ما رأيكم لو أجري وتجرون خلفي، ومن يسبق الجميع هو من سيتزوجني.

رحبوا جميعاً بهذه الفكرة، وبالفعل جرت الفتاة وجروا خلفها لاهئين حتى سقطوا جميعاً في حفرة عميقة، ولم يلحق أحد بها، حينها ضحكت الفتاة ساخرة وهي تقول (هل عرفتم من أنا؟)

أنا الدنيا التي يجري خلفها جميع الناس ويلهون عن دينهم وأخرتهم حتى يدركهم الموت وقد خسروا أنفسهم إلا من رحم الله.

أيها الإنسان..

بيدك قرار السعادة الأبدية وذلك حينما تلجم حبك المسعور وراء الدنيا الفانية.



أخرج من دائرتك المغلقة

ثمة حكمة رائعة تضمنت كلمات الزعيم الأمريكي (مارتن لوثر كنج) وهو بصدد خطابه إلى الجماهير الملتفة حوله فيها بُعد إنساني رائعا على غرار الآية الكريمة ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ الحجرات/ ١٣

تقول: (ربما أتينا في سفن متفرقة لكننا الآن في قارب واحد، ولدينا رغبة في التكاتف مع أولئك الذين يشبهوننا فقط لأننا نشعر معهم بالراحة والأمان وهذا يمنعنا من الوصول إلى السعادة الناتجة من مخالطة أناس يختلفون عنا في الرؤى).
فلو استقرنا حياتنا الاجتماعية وواقفنا الخاص لوجدنا أن كل واحد منا يعيش ضمن دائرة بشرية لها خصوصيتها وهويتها وثقافتها وانفلقنا على هذه الدائرة خوفاً من مخالطة الدوائر البشرية الأخرى، فلربما التعرف على الآخرين الذين لا يشبهوننا في الفكر والنمط السلوكي والمستوى الثقافي قد يضيف إلينا الجديد الذي يكسر طوق الملل والروتين ويدخل على حياتنا أفكاراً جديدة ومبتكرة تحدث تغييرات إيجابية تسعدنا، فلا تمنع نفسك من مخالطة آخرين يختلفون عنك في الثقافة أو العمر أو حتى الدين وما شابه ذلك، فقد خلقنا الله عز وجل في دائرة بشرية عظمى وأمرنا أن نتعارف حتى تتلاقح تجاربنا ونبني ونعمر الأرض.

أثمن هديّة

من الهدايا التي يكافئنا بها الخالق عز وجل هي (الصديق الصدوق) لأننا نحتاج إليه حينما تضيق بنا الحياة وتتلبد في سماء دنيانا الهموم فتلجأ إليه لتنفس عن كربتنا وغمنا، ونخطئ حينما نعتقد أن هذا الكم من الناس حولنا هم أصدقاء حقيقيون، فالتجارب والمحطات تكشف خباياهم ومعادنها، فتجد أنفسنا في لحظة واحدة أننا بلا أصدقاء، فهؤلاء ليسوا إلا شركاء اللذة والأنس، لا يكون لنا إلا مشاعر سطحية ومضطربة فيها شيء من الحب والغيرة والحسد واللامبالاة.

لكني هنا أحدد صفات هذا الصديق الذي يلزمنا طوال مسيرتنا في الحياة ووجوده يشكل مصدر راحة وسعادة لنا، فقد سُئل حكيم: كيف تعرف ودّ أخيك؟ فقال: يحمل همي ويسأل عني ويسد خللي ويغفر زللي ويذكرني بربي، فقيل له وكيف تكافئه؟

فقال: أدعوه بظهر الغيب والله خير مجازي..

فإن كان لنا صديق أو صديقة على هذه الشاكلة فلنشكر الله على أثمن هديّة.

التوتر والقهوة

وفقاً لبحث أجراه المعهد القومي للصحة العقلية في الولايات المتحدة الأمريكية تبين أن شرب أربعة أكواب من القهوة في اليوم الواحد تزيد من هرمون التوتر وضغط الدم بمقدار ٣٢٪، وقد أكدت الدراسة أن النساء المصابات بالقلق المزمن نجحن في علاج أنفسهن ببساطة ودون تناول عقاقير دوائية وذلك حينما أقلعن عن تناول الكافيين، وهذه المادة لا توجد في القهوة فقط، بل في الشاي والشيكولاتة، فإن الإدمان على المشروبات تسبب لك ضيقاً شديداً وتوتراً وقلة نوم أو نوماً متقطعاً أحياناً، ناهيك عن أثرها في تهيج الأعصاب ورفع ضغط الدم.

ولهذا ينبغي الاعتدال والتوازن وعدم الإفراط حفاظاً على صحة الأعصاب والجسم.

المتدينون أسعد الناس

خُلِقَ الإنسان حفنة من التراب ونفحة من روح الله عز وجل، وحينما ينشغل بمطالب المادة لإشباع غرائزه وشهواته وينسى غذاء الروح فإنه يعيش في عذاب وضنك كما في قوله تعالى ﴿ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى﴾ سورة طه آية ١٢٤ ، سيشعر أنه برغم ما يملك من نعم ومتاع تعيش وحزين وضجر، وربما حقق كل أهدافه في الحياة لكنه يجد نفسه ناقصاً، فارغاً، وحينما يربط أهدافه وحياته بالله عز وجل الهدف الأعلى المطلق فإنه سيشعر بالسعادة لأنه مطمئن أن كل ما يفعله يسير على ما يرام طالما كان تحت سمع وبصر الخالق المدبر، وعليه فإن ممارسة بعض الطقوس الدينية تعني للإنسان زخماً روحياً يجدد نشاطه ويغذي دوافعه في اتجاه الكمال المطلق.

فساعات التهجد وقت السحر، قراءة القرآن فجراً، الدعاء، التأمل في خلق الله، غذاء تحتاج الروح لترفل في ملكوت السماء نقيه منسلخة عن شوائب النفس ونزعتها المادية.

قراءة القرآن تنقية للقلب

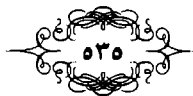
ماذا تفعل قراءة القرآن الكريم بقلوبنا؟

إليك هذه القصة..

كان الجد يقرأ القرآن كل صباح ومساءً ويدفع حفيده أن يفعل مثله، وذات يوم قال الصبي لجدّه (إنني أقرأ القرآن لكن دون فائدة لأنني لا أفهم بالضبط المعنى).

وهنا لقن الجد حفيده العبرة بالموقف التالي، قال له: خذ سلة الفحم واذهب بها إلى شاطئ البحر واملأها بالماء وعد إليّ ثانيةً، وبالفعل كان الصبي يملأ السلة ماءً، لكنه يعود خالي الوفاض فقد تسرب الماء من السلة وأمره أن يفعل في المرة الثانية والثالثة حتى جزع الصبي وقال لجدّه: لا فائدة يا جدي من هذا العمل، هنا قال له الجد: بل ثمة فائدة! تعجب الصبي واستعلم الأمر فقال له: انظري يا بني في السلة كيف انجلى عنها سواد الفحم وبدت ناصعة ونظيفة بفعل الماء الذي كنت تجمعها فيها..

كذلك قراءة القرآن إذ تعتقد أن لا فائدة من القراءة طالما أنك لا تفهم مضامين الآيات، لكنك مع مرور الأيام ستشعر أن كلام الله يطهر قلبك من الشوائب والسواد العالق به من الذنوب والمعاصي، فحينما يكون كتاب الله عز وجل بين يديك وفي قلبك فإن نبضك سيكون هادئاً مطمئناً وروحك نقيّة راضية حتى لو جهلت بواطن الآيات.



لا تكوني فضولية

الفضول صفة سيئة تتصف بها المرأة والرجل على حد سواء ولأن تداعياتها السلبية على ذاتك وعلاقاتك الخاصة تسبب لك الحزن والتعاسة فكوني حذرة في بعض المواقف المزعجة للناس والتي قد تدفعهم للابتعاد عنك واتهامك بالحشرية ومنها:

- لا تسألني أحداً عن راتبه أو راتب شريكه أو قيمة إيجار بيته أو كم كلف شراء هذا الغرض.
 - تجنبني مراقبة الجيران عبر نوافذ بيتك والتطلع إليهم بفضول لمعرفة ما يدور داخل بيوتهم، ومعرفة الداخل والخارج عليهم.
 - لا تحاولي قراءة رسالة لا تخصك.
 - لا تقرئي رسائل أي هاتف حتى لو كان هاتف زوجك.
 - لا تحاولي معرفة ما يدور بين اثنين من همس في مجلس، فربما بينهما سر لا يحبان أن يطلع عليه أحد.
 - لا تفتحي الأبواب المغلقة لمعرفة ما يدور فيها إن كنت في غير بيتك.
 - عندما يرن هاتف أحدهم لا تسألني من المتصل؟ وماذا يريد؟
- هذا الفضول وتلك الحشرية تزعج الآخرين، فكوني لطيفة، مهذبة، كيّسة في تعاملك مع الآخرين.

غير نفسك لتغيير حياتك

قال الله عز وجل ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بَقِيَ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾.

تأكد أن الله عز وجل خلقنا لتتحرك حراكاً ديناميكياً فعلاً، فالسكون والركون ليس من صلب خلقة الإنسان وإلا ما بنيت الأمم والحضارات، فالحرك يعني أن لك القدرة والإرادة وبهما تغير واقع حياتك السلبي والسيء نحو واقع أفضل، فإذا عازمت على أن تحقق أهدافك ومطامحك انطلق بإمكاناتك وقوتك وطاقتك لتهزم المستحيل ولتواجه المصاعب وتتحدى الظروف لا أن تقف عاجزاً، ضعيفاً، يائساً، متعللاً بالظروف وبنقد الناس الساخر والمحبط لك، حاول ثم حاول حتى لو اضطررت أن تغيّر وسائلك وتعلم من هذه القصة :

يُحكى أن رجلاً أعمى جلس على إحدى عتبات عمارة واضعاً قبعته بين قدميه وبجانبه لوحة مكتوب عليها (أرجوكم ساعدوني فأنا أعمى).

مرّ رجل إعلانات بالأعمى، وقف ليرى أن قبعته لا تحوي سوى قروش قليلة، فوضع المزيد منها ودون أن يستأذن الأعمى أخذ لوحته وكتب عليها عبارة أخرى وأعادها إلى مكانها ومضى في طريقه، لاحظ الأعمى أن قبعته امتلأت بالقروش والأوراق النقدية، فعرف أن شيئاً ما قد تغير، وأدرك أن ما سمعه من حركة كتابة الرجل الذي مضى قبل قليل هو ذلك التغيير، فسأل الأعمى أحد المارة عما كتب عليها فكانت العبارة التالية (نحن في فصل الربيع لكنني لا أستطيع رؤية جماله). أعتقد أن كلماتك، أسلوبك، صيغ الخطاب الاجتماعي كفيلاً أن يجذب اليك فرص النجاح فالأمر كله يرجع اليك فعليك أن تغير وسائلك عندما لا تسير الأمور لصالحك .

اللافندر محفز للنوم

مشاكل الحياة تقلقنا، تقضى مضاجعنا، الأخبار السلبية، أجهزة الاتصال المزعجة لها دور في حرماننا من النوم المريح، والمتخصصون في الطاقة ينصحون بزيت (اللافندر) العطري كعلاج لمشاكل النوم ومكافح للقلق والتوتر، فرائحته تساعد على الاسترخاء والنوم، ففي زجاجة بلاستيكية صغيرة مزودة برشاش امزجي ٤ قطرات من زيت اللافندر مع ٣ قطرات من زيت البرتقال العطري و ٢ قطرات من زيت البابونج و ٥ أوقيات من الماء، رجيها جيداً ورشيها على الملاءات وأكياس الوسائد وفي هواء حجرة النوم وستكتشفين الفرق.

حدد ماذا تريد؟

كثير منّا يدور في حلقة من الروتين والملل ويشعر أن ثمة شيئاً ينقصه، فالطاقة منخفضة والنوم مضطرب والتركيز ضعيف واللهفة على تناول الطعام كبيرة.

ولا يعرف ماذا يريد؟

هل يريد أن يشعر بقيمته؟

هل يريد مزيداً من الصحة؟

هل يريد علاقات اجتماعية ناجحة؟

إنه لا يعرف ماذا يريد ولهذا يفترسه الملل وتطحنه الكآبة.

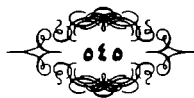
وأفضل مخرج لهذا المأزق النفسي أن تكتب احتياجاتك على ورق ترتبها بدءاً من الأولويات وحتى الأشياء الثانوية لتشعر أنك حفزت نشاطك، فإن التجارب أثبتت أن التحرر من الخمول عبر الحركة الآلية للجسم تفرز في المخ هرموناً ينشط الإنسان، يطلق عليه هرمون السعادة الذي يقده شرارة الحيوية داخلك، فتنتعش الروح ويتحرر الذهن من فوضى الأفكار السلبية، حينها ستستقر نفسك فتتعرف على ذاتك بشكل أفضل، وتحدد ماذا تريد بشكل واضح.

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٢ الإهداء -
- ٥ المقدمة -
- ٧ الفصل الأول: همس النواعم •
- ٩ احذري قاتلات الحب! -
- ١١ ماضي الرجل مؤشر لسلوكه في المستقبل -
- ١٣ كيف تجذبين الرجل؟! -
- ١٥ (برجييت) تتحدث عن الحجاب -
- ١٧ أيتها النساء.. اشكرن الله على النعم -
- ١٩ خاص للنساء (لعلاقة أكثر حميمية) -
- ٢١ إلى الزوجة الغاضبة.. الصلح قبل النوم -
- ٢٣ العاطفة مصدر إثارة المرأة -
- ٢٥ الخيانة وردة فعل المرأة -
- ٢٧ المرأة الحديدية.. من هي؟ -
- ٢٩ أنت أيضاً تقدرين -
- ٣٣ هذا الرجل لا يحترمك -
- ٣٥ الزوجة الجذابة -
- ٣٧ عبقرية شهرزادا! -
- ٣٩ هل يحب الرجال التجديد؟ -
- ٤١ كوني متجددة -
- ٤٣ العارضة كيلى كرويكت تصحك -
- ٤٥ النساء الأكثر جاذبية -



الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٤٧ برود المرأة الجنسي -
- ٤٩ الأمان.. ذلك الفردوس المرغوب -
- ٥١ الثقة بالنفس عنوان جمالك -
- ٥٣ هذا النوع من النساء -
- ٥٥ الكعب العالي يذهب بمقول النساء! -
- ٥٧ أمهات يحترقن كالوقود! -
- ٥٩ تقاعد المرأة.. رحلة سعادة -
- ٦١ احذري الكاذب الرومانسي -
- ٦٣ عناية الله حفظتها.. -
- ٦٥ الرجال يحبونها مرحة -
- ٦٧ المتفجعات -
- ٦٩ بُشرى سارة لقصيرات القامة! -
- ٧١ حياء المرأة -
- ٧٣ ثمن الطلاق -
- ٧٥ تجربتي مع الوقت -
- ٧٧ إنقدي زوجك بحكمة -
- ٧٩ جميلات بتصرف -
- ٨١ الاستغراق في حب الرجل! -
- ٨٣ شوربة دجاج لحياة المرأة -
- ٨٥ المرأة أقوى من الرجل -
- ٨٧ مشاريع النساء الخيرية -

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ١٩ - صديقتي البوسنية
- ٩١ - مطلقات في الأربعين
- ٩٢ - لغة الصمت
- ٩٥ - صوتك طاقة جذب
- ٩٧ - انتبهي لمضمون كلامك
- ٩٩ - وماذا بعد الصدمة؟
- ١٠١ - ما سرّ جاذبية فاطمة؟
- ١٠٣ - زوجة في السرّ
- ١٠٥ - المرأة وشبح العمر
- ١٠٧ - الحب المسروق
- ١٠٩ - احذري نصيحة الفاشلات
- ١١١ - عندما تؤذيك.. فهي تحبك!
- ١١٣ - اكتشفي سرّ القوة!
- ١١٥ - المرأة عدوة المرأة
- ١١٧ - احذري دور (الست الناظرة)
- ١١٩ - المرأة والذكاء الاجتماعي
- ١٢١ - أقنعة النساء
- ١٢٣ - عريس كامل الأوصاف!
- ١٢٥ - الخُلع.. القرار المرّ
- ١٢٧ - اعرفي سرّ النجومية!
- ١٢٩ - إحذر هذه الزوجة!

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
١٣١	- قتلتي الفيرة!
١٣٥	- إلى المطلقة.. لا تبشي جراح الماضي
١٣٧	- زوجي وغواية الجميلات
١٣٩	- النساء والواتس أب
١٤١	- ما هو سرّ آلاء؟
١٤٣	- ترقص هرباً من تعاستها
١٤٥	- انتبهي... إنه زوجك!
١٤٧	- ما وراء النقاب!
١٤٩	- برود المرأة الجنسي (٢)
١٥١	- خنته مع سبق الإصرار والترصد!
١٥٣	- ألف من يتمناني!
١٥٥	- وجهك مرآة روحك
١٥٧	- وسواس المتاعديات
١٥٩	- أيتها النساء.. كافحن تجاعيد القلب أولاً
١٦١	- هوس الرشاقة
١٦٥	- هل أنتِ واثقة من نفسك؟
١٦٧	- نعيمة ب- روبرت تتأثر بحجاب المصريات
١٦٩	- أيها الرجال أنتم متهمون!
١٧٣	• الفصل الثاني: توأم الروح
١٧٥	- العنف ضد المرأة
١٧٧	- الزوجة المثالية في عيون الرجال

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

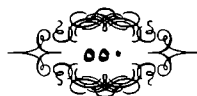
- ١٧٩ المفاهيم الخاطئة التي تجعل الزواج هشاً
- ١٨١ الرجاء عدم الإزعاج!
- ١٨٣ مفهوم الرجولة
- ١٨٥ فوائد المعاشرة الجنسية
- ١٨٧ اللوزة والاستجابة العاطفية!
- ١٨٩ من هو الرجل الذي لا تقاومه المرأة؟
- ١٩١ المرأة الكاملة خيال
- ١٩٣ لا تسيئي فهم الرجل
- ١٩٥ الذويان في الرجل
- ١٩٧ كيف تروضين الرجل العنيد؟
- ١٩٩ القسوة مطلوبة أحياناً!
- ٢٠١ الحب يغذي المعاشرة
- ٢٠٥ خاص للرجال (لعلاقة أكثر حميمية)
- ٢٠٧ أين يكمن الطفل في الرجل؟
- ٢٠٩ عندما يفقد الرجل رجولته
- ٢١١ الابتزاز العاطفي
- ٢١٣ بين تدمير المرأة وانسحاب الرجل
- ٢١٧ كيف يفكر الرجل في علاقته بالمرأة؟
- ٢١٩ احذري.. اللاعب على الحبلين!
- ٢٢١ كيف تجددان الحب؟
- ٢٢٣ غرفة النوم وسرّ السعادة

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٢٢٥ - اقرئي علاقة الرجل بأمه!
- ٢٢٧ - الحب ينشط الهرمونات
- ٢٢٩ - العاشق الإلكتروني
- ٢٣١ - هل الرجال مزاجيون؟
- ٢٣٣ - وسطاء الشيطان
- ٢٣٥ - العلاقة الحميمة الناضجة
- ٢٣٧ - متى يشعر الزوجان بالأمان؟
- ٢٣٩ - عندما يدخل الرجل في علاقة عاطفية أخرى
- ٢٤١ - لماذا يهمل الرجل أسرته؟
- ٢٤٢ - كيف أجذب زوجي
- ٢٤٥ - انحراف الزوج
- ٢٤٧ - لماذا تحب المرأة الرجل الناجح؟
- ٢٤٩ - قصة حبّ نادرة
- ٢٥١ - طريقة (٤ X ١) تنجح الزواج
- ٢٥٢ - المشاكل العاطفية تكسر القلب وتؤثر على المخ
- ٢٥٥ - أصول المعاشرة السعيدة
- ٢٥٧ - الخلاف بين الشريك الانفعالي والبارد
- ٢٥٩ - الرجل الأمين والتفاحة
- ٢٦١ - قصة أغرب من الخيال
- ٢٦٣ - كيف تصالح شريكك الغاضب؟
- ٢٦٥ - أيها الأزواج.. انتبهوا إلى لغة الجسد المعبرة



الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٢٦٧ - اعتراف رجل خبير
- ٢٦٩ - علامات الحب عند الرجل
- ٢٧١ - (فلا تذروها كالمعلقة)
- ٢٧٣ - السطو على معاش الزوجة
- ٢٧٥ - من صاحب السُّلطة.. الرجل أم المرأة؟
- ٢٧٧ - الزوجان.. المعقد.. والبسيط
- ٢٧٩ - قانون الجذب والعلاقة العاطفية
- ٢٨١ - فصول الحب الأربعة
- ٢٨٣ - عندما تصمت المرأة
- ٢٨٥ - الغرب ينادي بتعدد الزوجات!
- ٢٨٧ - كن يقظاً لمشاعر شريك حياتك
- ٢٨٩ - الرجل المطلق.. كيف يواجه الحياة؟
- ٢٩١ - زوجي رجل انطوائي
- ٢٩٣ - نساء يهرب منهن الرجل!
- ٢٩٥ - الطيبات للطيبين، والخبيثات للخبيثين
- ٢٩٧ - المرأة التي لا يقاومها الرجل!
- ٢٩٩ - رغبة الرجل بلا توقيت
- ٣٠١ - لغم الغيرة
- ٣٠٣ - زوجته الدنجوان
- ٣٠٥ - الجراة في العلاقة الحميمة
- ٣٠٧ - زواج العمل!

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٣٠٩ - قوامة الرجل.. سيطرة أم احتواء؟
- ٣١١ - الرجال يفضلونها حيوية
- ٣١٣ - هل تفكر المرأة في السيطرة على الرجل؟
- ٣١٥ - الحساسية الذكورية السرية!
- ٣١٧ - فن معاملة الرجل
- ٣١٩ - لماذا يتحول الحوار إلى مشاجرة؟
- ٣٢١ - اختاري هذا الرجل
- ٣٢٢ - هل الرجل يشبه أباه؟
- ٣٢٥ - كيف تعاملين الزوج العصبي؟
- ٣٢٧ - المرأة التي أبكت زوجها
- ٣٢٩ - هل أتزوج رجلاً ذا ماضي
- ٣٣١ - حديث الوسادة
- ٣٣٣ - أيها الرجال لا تتزوجوا هذه النساء
- ٣٣٥ - الفصل الثالث: هموم تربوية
- ٣٣٧ - كيف تختارين كتاباً للطفل؟
- ٣٣٨ - الكتاب يربي الطفل
- ٣٣٩ - كيف تقرئين القصة لطفلك؟
- ٣٤٠ - علم الطفل نقد ما يقرأ
- ٣٤٢ - الكتاب الجذاب للطفل
- ٣٤٥ - حاجة الطفل إلى الملامسة
- ٣٤٧ - كيف تصنع بيئة محفزة لقدرات الطفل العقلية؟

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٣٤٩ تحذير إلى الآباء إدمان الألعاب الإلكترونية دمار للطفل
- ٣٥١ مارس لعبة (أتعرف؟) مع أطفالك الصغار
- ٣٥٣ الاختلاط وأدابه
- ٣٥٥ قواعد التواصل الذكي مع الأبناء
- ٣٥٧ الضحك وتأثيره على مخ الطفل وتعليمه
- ٣٥٩ عش الحاضر مع أبنائك
- ٣٦١ كيف نحفز القدرات العقلية لطفلك؟
- ٣٦٢ كيف تصنع بيئة محفزة لقدرات طفلك العقلية
- ٣٦٣ البنات والرجيم
- ٣٦٥ أيها الأب.. كن نموذجاً للقيم
- ٣٦٧ اكتشف شخصية طفلك
- ٣٦٩ فيتامينات جديدة يحتاجها طفلك!
- ٣٧١ الألفاظ الجنسية التي يستخدمها الطفل.. كيف نعالجها؟
- ٣٧٣ أهمية الملامسة العاطفية للطفل
- ٣٧٥ شراهة الأطفال
- ٣٧٧ لماذا يشعر الطفل بالنقص؟
- ٣٧٩ هروب الأبناء من المدرسة
- ٣٨١ إتبعي مشورة قلبك
- ٣٨٣ الأطفال والأعمال المنزلية
- ٣٨٥ مخاطر الإنترنت على الأبناء
- ٣٨٧ أحدث أساليب التربية الحديثة أسلوب (توقف وفكر) في تهذيب الطفل

الفهرس

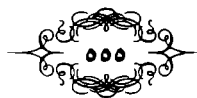
رقم الصفحة	الموضوع
٢٨٩	- الطفل يقلد من يحب
٢٩١	- لعب الأطفال تدريب للمستقبل
٢٩٢	- الثقافة الإسلامية تعزز لعب الطفل
٢٩٥	- طفلك واللعب في الماء
٢٩٧	- كيف تشتري لعبة لطفلك؟
٢٩٩	- أولادنا والصلاة
٤٠١	- الطفل واللعب بالرمل
٤٠٣	- ألعاب الحاسوب هل هي دمار.. أم عمار للطفل؟
٤٠٥	- الأم الشرطيّة!
٤٠٧	- هل أنت أب ناجح؟
٤٠٩	- المضمون النفسي لألعاب الطفل
٤١١	- إنهي طفلك عن السخرية والاستهزاء
٤١٣	- مصارعة الأبناء قيمة تربوية
٤١٥	- مرحلة البلادة
٤١٧	- المنهج التربوي في الإسلام
٤١٩	- العاملة والمراهق
٤٢١	- تجربة معلمة رائدة
٤٢٣	- تخاصموا في السر.. وتصالخوا في العلن
٤٢٥	- وظف الألوان لسعادة طفلك
٤٢٧	- كيف تختبر ثقة ابنك بنفسه؟
٤٢٩	- ما هي المكافآت التي تجذب طفلك؟

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٤٣١ - الأولاد المتسكعون في الشوارع
- ٤٣٣ - السرّ في قلب الأم!
- ٤٣٥ - أسئلة الأطفال الجنسية
- ٤٣٧ - عقل طفلك السليم.. من جسمه السليم
- ٤٣٩ - أثر الاسم على شخصية الطفل
- ٤٤١ - مبادئ في التربية
- ٤٤٣ - حدد نوع ذكاء طفلك
- ٤٤٥ - في بيتنا طفل مميز
- ٤٤٧ - كيف تدرين طفلك على استخدام الحمام والتخلص من الحفاضة؟
- ٤٤٩ - أكاديمية لأبنائنا المبدعين
- ٤٥١ - شارك أولادك في قراراتك
- ٤٥٣ - ابنك صورة ناطقة عنك
- ٤٥٥ - أولادنا ماذا يقرؤون؟
- ٤٥٧ - كيف أجيب عن أسئلة طفلي الجنسية؟
- ٤٥٩ - سميرة وسنة أولى روضة
- ٤٦١ - كيف نطوّر عقول أبنائنا؟
- ٤٦٣ - الأولاد الذين يفكرون خارج المألوف
- ٤٦٤ - كانوا أطفالاً مبدعين
- ٤٦٧ - علّم ابنك مهارة التفكير الناقد
- ٤٦٩ - الفصل الرابع: نصائح ذهبية لحياة سعيدة
- ٤٧١ - أرجوكم.. املئوا الأكواب لبناً!



الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٤٧٣	- الدين طاقة روحية
٤٧٥	- تحت الورد شوك، أم فوق الشوك ورد؟
٤٧٧	- انتعش باللون البرتقالي
٤٧٩	- أغلق جهاز الهاتف وقت النوم
٤٨١	- عالج الاكتئاب في البيت
٤٨٣	- قوة الجذب والدفع
٤٨٥	- القنافذ تعلمنا درساً في الحياة
٤٨٧	- لا تلوث قلبك بالكره
٤٨٩	- رمم بيتك الداخلي
٤٩١	- قوة العطاء
٤٩٣	- الحظ يأتيك عندما تستعد..!
٤٩٥	- أجدب النجاح والسعادة
٤٩٧	- الصفح الجميل
٤٩٩	- حاول ١٠٠٠ مرة ولا تيأس
٥٠١	- اقتنع بما كتبه الله لك
٥٠٣	- هل عثرت على الكنز؟
٥٠٥	- كن واثقاً من نفسك
٥٠٧	- ماسح الأحذية يعلمنا درساً
٥٠٩	- هل تمشي الحب الحقيقي؟
٥١١	- إسعد الناس لتسعد
٥١٣	- مازال طعم الحلوى في فمي!

الفهرس

رقم الصفحة

الموضوع

- ٥١٥ - الدعاء يمنحك السعادة
- ٥١٧ - هل جربت السحر الحلال؟
- ٥١٩ - إنقذ قلبك
- ٥٢١ - الإسراف سلوك شيطاني
- ٥٢٣ - ماذا يحدث لجسمك عندما تردد يا (الله)
- ٥٢٥ - احذر هذه الفاتنة
- ٥٢٧ - أخرج من دائرتك المغلقة
- ٥٢٩ - أثنم هديّة
- ٥٣١ - التوتر والقهوة
- ٥٣٣ - المتدينون أسعد الناس
- ٥٣٥ - قراءة القرآن تنقية للقلب
- ٥٣٧ - لا تكوني فضولية
- ٥٣٩ - غير نفسك لتتغير حياتك
- ٥٤١ - اللافتدرد محفز للنوم
- ٥٤٣ - حدد ماذا تريد؟