

ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول : الاختلاف الرائع

الفصل الثاني : الفهم والتفاهم







...

الرجل والمرأة هما الخلية الأساسية للعالم والحياة، وله يتغير العالم وتطوّر الحياة، إلا إذا تغيرت العلاقة بين شقّي الإنسانية، وشقّي النفس الواحدة؛ المرأة والرجل، ذلك أن أقلّ تغيير لهذه المادة الحياتية الأساسية يقود إلى تغيير كبير.

إن بين المرأة والرجل مساواة في الكرامة مع اختلاف الأعباء، ومساواة في المنزلة مع اختلاف الأدوار، ومساواة في القيمة مع اختلاف القدرات..

ولكن هذه « المساواة » لا تعني إطلاقاً أن الرجل والمرأة متشابهان..

إن بين الرجل والمرأة اختلافات كثيرة، وهذه الاختلافات هي الطريق إلى جاذبية كل منهما لدى الآخر، وقوة رباط الحب بينهما...!!

وفي هذا الباب نستعرض الفروق بين الرجل والمرأة، مع الاستعانة بأمثلة من الواقع العملي..

بما تهز رأسك وأنت تقرأ هذا الباب قائلاً: « نعم.. نعم أنا مع تتكلم عنه »..

بما تبسّم في الكثير من الأحيان، أو ربما تأثرت في حالات أخرى..

ولكن..

في كل الأحوال، دع هذه المعرفة الجديدة تؤثر في عقلك، ثم راقب حياتك عن كثب، وستجد أن هذه الفروق شيء جيد، وأنها قوة محرّكة في حياة كل إنسان..







## الفصل الأول..

تبدأ العلاقة الزوجية بالمحبة والود بين الزوجين، ولكن بعد فترة من الوقت تقصر أو تطول، يبدأ بريق هذه العلاقة في الذهاب، وتبدأ عقبات التحاور والتفاهم بين الزوجين، إلى أن يصل الأمر إلى أن يصبح الزوجان يعيشان تحت سقف واحد لا يجمع بينهما إلا التواجد تحته !!!

وهما في كل هذا - ربما - لا ينقصهم الإخلاص وحسن النية والرغبة الحقيقية في إسعاد كل منهما للآخر.. ولكن المشكلة ليست في «الإخلاص».. وإنما المشكلة الحقيقية هي في امتلاك «الصواب» في التصرف وفق معرفة بطبيعة الفروق بين الرجل والمرأة..

إن كلا من الزوجين ينظر إلى الحياة بطريقة مختلفة عن الآخر، ومن هنا يتطلب بقاء الحب بينهما جهدًا مشتركًا من كليهما، والتقصير في بذل هذا الجهد، ومحاولة تجنب الألم المصاحب له يؤدي إلى التباعد العاطفي بين الزوجين؛ ومن ثم غياب المودة والرحمة التي هي عصب الزواج الناجح..

ومن هنا يصبح من الأهمية بمكان أن نعترف بالاختلاف بين الزوجين لاختلاف جنسهما، وخلفياتهما الثقافية والتربوية، وأن نكون مستعدين أن نتعامل مع هذا الاختلاف بعلم وفن.. يحفظ الله به بين الزوجين المودة والرحمة.. وهما شيء أسمى من الحب.. شيء فوق الحب..



### النساء شقائق الرجال..

لا ينظر الإسلام إلى المرأة نظرة منفردة عن الرجل، فالمرأة تشترك مع الرجل في إنسانيتها، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾ [النساء: ١].

كما تشترك معه في مساواتها في الثواب والعقاب أمام رب العالمين، يقول عز وجل: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَمَلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى﴾ [آل عمران: ١٩٠].

أما الاختلاف فيكون في الوظائف والتخصصات لكل واحد منهما، وهذا الاختلاف مرده إلى اختلاف في التكوين البيولوجي لكل منهما، فبينما وضع الله عز وجل في المرأة خصائص « الرقة والعطف وسرعة الانفعال والاستجابة العاجلة لمطالب الطفولة بغير سابق تفكير »، جعل للرجل خصائص « الخشونة والصلابة، وبطء الانفعال والاستجابة، واستخدام الوعي والتفكير قبل الحركة والاستجابة ».

ويعود سبب هذا الاختلاف في الخصائص إلى اختلاف نوعية وظيفة كل منهما، فبينما تحتاج المرأة الحاضنة والحارسة على بيتها وأولادها إلى الرقة والعطف، يحتاج الرجل في سعيه لطلب المعاش وفي جهاده الأعداء إلى الخشونة والصلابة لتأمين الحماية والأمن لبيته وأسرته.

ومن هنا وجب علينا أن ننظر للرجل والمرأة كـ « إنسان »، ونعتبر أن جوهر « الإنسانية » واحد في كل منهما، مهما كان من اختلافات وظيفية بينهما.. تلك الاختلافات التي اقتضتها طبيعة تقسيم العمل بينهما..

إن المرأة هي الروح التي تبعث في الدنيا الحياة والحب والنور والأمل.. وهي التي تبدد برقتها ظلمات الحياة، وتبعث بأنوثتها بريق الحياة، وتبدد بمشاعرها جفاف الحياة وقسوتها...!!

و«هذه الرقة اللطيفة في العاطفة، والانفعال السريع في الوجدان، والثورة



القوية في المشاعر، هي التي تجعل الجانب العاطفي، لا الفكري، هو النبع المستعد أبداً بالفيض، المستجاش أبداً بأول لمسة، كل ذلك من مستلزمات الأمومة؛ لأن مطالب الطفل لا تحتاج إلى التفكير الذي قد يسرع أو يبطئ، وقد يستجيب أو لا يستجيب، وإنما تحتاج إلى عاطفة مشبوبة تلبي الداعي بلا تراخ ولا إبطاء.

وأما الرجل فهو مكلف بصراع الحياة، وهذه الوظيفة لا تحتاج أن تكون العاطفة هي المنبع المستجاش. بل ذلك يضرها ولا ينفعها، فالعاطفة تنقلب في لحظات من النقيض إلى النقيض. ولا تصير في اتجاه واحد إلا فترة، تتجه بعدها إلى هدف جديد، وهذا يصلح لمطالب الأمومة المتقلبة المتغيرة..

إن النظرة الصحيحة للمرأة والرجل هي « المساواة في الكرامة مع اختلاف الأعباء، والمساواة في المنزل مع اختلاف الأدوار، والمساواة في القيمة مع اختلاف القدرات » (١).

إن النساء والرجال من جنس واحد لا قوام للإنسانية إلا بهما، فعن عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - أن رسول الله ﷺ قال: «إنما النساء شقائق الرجال» رواه الإمام أحمد وأبو داود والترمذي.

ولكن هذه « المساواة » لا تعني إطلاقاً أن الرجل والمرأة متشابهان، إن بين الرجل والمرأة اختلافات كثيرة.. بل إننا لا نكون مبالغين إن قلنا إنهما:

### عالمان متغايران..

خلق الله الذكر والأنثى من بني البشر وجعل لكل منهما خصائص نفسية وعضوية تختلف عن الآخر، وذلك لكي يكمل بعضهما الآخر.. و « الحق سبحانه حينما عرض قضية الليل والنهار، وهي قضية كونية لا يختلف فيها أحد، ولا يمكن

(١) يوميات ألماني مسلم - مراد هوفمان (ص ٢١٤).



لأحد أن يعارض فيها؛ لأننا جميعاً نجعل الليل للسكن والراحة، والنهار للكدح: أتى بهذه القضية ليقدمها إيناساً بالقضية التي يمكن أن يختلف فيها، وهي قضية الرجل والمرأة، فقال: ﴿وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَىٰ ۖ (١) وَالنَّهَارُ إِذَا تَجَلَّىٰ ۖ (٢) وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ۖ (٣) إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ﴾ [الليل: ١ - ٤].

نوعان للزمن، ونوعان آخران يمكن أن يختلف فيهما. فكان الليل مهمة، وللنهار مهمة، وكان تبعاً لذلك للرجل مهمة، وللمرأة مهمة..<sup>(١)</sup>

وأكد ربنا هذه الحقيقة فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ۖ﴾ [آل عمران: ٣٦]. فهما أن الذكر يختلف عن الأنثى، وأن الأنثى تختلف عن الذكر أيضاً..

ولا شك أنه دون الوعي بأن الرجال والنساء مختلفون، فإن العلاقة بين الجنسين تكون معرضة لإشكالات كثيرة، وقد نصاب بالتوتر أو الغضب تجاه الطرف الثاني لأننا ننسى هذه الحقائق المهمة !!

عندما يريد الرجل أن تفكر المرأة مثله، وتريد المرأة أن يشعر الرجل مثلها، فيتحدثان بالطريقة نفسها ويشعران بالمشاعر نفسها.. هنا تنشأ الخلافات؛ لأن كليهما يختلف عن الثاني، بل كليهما «يجب» أن يختلف عن الثاني!!..

لقد سمعتُ أزواجاً وزوجات يقولون: إن الرجل بحر غامض والمرأة لغز كبير.. والموضوع بمنتهى البساطة بعيداً عن الألغاز والغموض أن هناك فروقاً مهمة بين الرجل والمرأة، وأن فهم طبيعة هذه الفروق بين الجنسين من شأنه أن يغير حياتهم ويزيد من قدرتهم على التعايش الزوجي، ويجنبهم الكثير من المشكلات والصعوبات، والتي يمكن أن يؤدي عدم فهمها إلى تفكيك هذه العلاقة الزوجية، وهدم الحياة الطيبة..

(١) المرأة كما أرادها الله - الشيخ محمد متولي الشعراوي - (ص ٣٥).



إن فكرة: أن الرجل بحر عميق أو أن « المرأة لغز، تصلح أن تكون منبعًا لكثير من الإلهام الفني، ولكنها - فيما أحسب - لا تصلح أن تكون أساسًا لدراسة علمية جادة، أو حياة عملية حقيقية..

وإذا كان هناك لغز في المرأة فهو أن يراها الرجل لغزًا.. فكثير من هذه الأسرار والألغاز عن المرأة قد خلقها الرجل بنفسه، وإنما الحياة التي يعيش فيها الجنسان هي اللغز الأصيل!!» (١).

وفيما يأتي من أفكار ندرس هذا الموضوع - بمقدار ما تُهيئ الدراسات العلمية - في محاولة الوصول إلى اللغز الذي يجعل من الرجل والمرأة عالمين متغايرين..

### الحب وحده لا يكفي..

قد يحفظ الحب بين الزوجين زواجهما لبعض الوقت - وإن كان هناك الكثير من الخلافات والمشكلات - ولكن الحب وحده لا يكفي، بل لا بد مع الحب من الفهم العميق والصحيح للفروق بين الرجل والمرأة، ومعرفة الطريقة الأنسب للتعامل مع الجنس الآخر؛ حتى تسود بينهما المودة والرحمة.. ويبقى الحب.

إن الرجال والنساء يختلفون عن بعضهم في طريقة الحوار والكلام، والتفكير والشعور والإدراك، وردود الأفعال، والاستجابات، والحب والاحتياجات، وطريقة التقدير، وأسلوب التعبير عن الحب!! وخطر تجاهل هذه الاختلافات هو خطر كبير، ذلك أن « إخفاء كمّ هائل من التراب تحت السجادة لا يجعلها تختفي، وإنما تعرقلك وربما أوقعتك حين تغامر وتحاول عبور هذه النقطة في الغرفة، وإنكار الاختلافات الحقيقية من شأنه أن يزيد من حجم الارتباك الذي أخذ ينتشر في هذا العصر الزاخر بالعلاقات المتغيرة..

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - (ص ٦٦، ٦٧) بتصرف.



إن التظاهر بأن الرجال والنساء متماثلان يجرح المرأة؛ لأن أساليب التعامل معها مبنية على مقاييس الرجال، كما أنه يجرح الرجال الذين يتحدثون إلى النساء بنية طيبة، و بالأسلوب نفسه الذي يتحدثن به إلى الرجال، ويغضبون عندما تفشل كلماتهم في بلوغ هدفها أو ينتج عنها غضب أو استياء من الطرف الآخر..»<sup>(١)</sup>.

«إن إدراكنا لاختلاف الجنسين هو منطق لا يمكن غض النظر عنه.. بل إنه من أكثر صفات الإنسان تأصلاً ورسوخاً، إننا نحقق إحساسنا برجولتنا أو أنوثتنا بطرقنا المختلفة في التصرف، ورغم أننا نؤمن طيلة الوقت بأننا نتصرف « بشكل طبيعي » إلا أن فهمنا لما هو طبيعي يختلف حسب وجهة نظر الرجل أو المرأة...»

«إننا عندما نتعرف على الفروق بين الجنسين، سنكتشف طرقاً جديدة للتكيف والتعامل مع الجنس الآخر، وتحسين علاقاتنا، وسوف نتعرف على طرق جديدة للتعامل لم نتعلمها من الجيل الذي يكبرنا..

إنني أعرف أزواجاً مضى على زواجهم سنوات طويلة، وكانت تجمعهم المحبة والود، ولكن بعد سنوات من خيبات الأمل والإحباطات وسوء التفاهم، أصبحت علاقاتهم باردة، ووصلوا إلى حالة صعبة من اليأس لأي إمكانية تجديد وتقوية علاقتهم الزوجية..

قد يكون كل طرف منهما محباً للآخر، إلا أنهم عندما تنشأ مشكلة أو صعوبة ما، فإنهم لا يعرفون كيفية التعامل معها، ذلك أنهم لا يعرفون أن الفروق بينهم طبيعية ومتوقعة، وأن هذه الفروق والاختلافات تتشابه كثيراً مع الفروق والاختلافات بين الأزواج الآخرين، وأنه يمكن من خلال التعرف على طبيعة هذه الفروق والتكيف معها أن تتبدل حياتهم من جديد، وأن يبدأ الحب والاحترام في النمو بينهم.

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - (ص ١١، ١٢).



وبالرغم من أن الكثير من الناس قد يعرف نظرياً ويقر بوجود الفروق بين الجنسين، إلا أن طبيعة هذه الفروق قد لا تكون واضحة لهم تماماً، فيما عدا الفروق الجسدية، وربما العاطفية والانفعالية.. ومن الضروري أن ندرس هذه الفروق بشكل يؤدي إلى الفهم العميق للطرف الآخر.. لأن هذا الفهم الإيجابي لهذه الفروق سيرشدنا إلى اقتراحات عملية تخفف من الإحباط وخيبات الأمل، وتزيد من السعادة والمودة، وسيمكننا هذا الفهم من معرفة كيفية الاستماع للطرف الآخر، وكيفية تقديم الدعم والتشجيع المطلوبين..»<sup>(١)</sup>.

إن الحقيقة أننا مختلفون.. وهذا ما سنحاول أن نوضحه فيما يأتي من أفكار هي محاولة لتوضيح معالم الفروق بين الرجل والمرأة، والتعرف على بعض المفاهيم الأساسية الجديدة التي تساعدنا على تلافي كثير من المشكلات، وخلق جو من الحوار المثمر والفهم المتبادل بين الطرفين، وإعطاء شريكنا ما يحتاجه؛ لنحصل بالتالي على ما نحتاجه منه.

### معالم الفروق بين الجنسين..

الفروق بين البشر أمر طبيعي في هذه الحياة.. هذه حقيقة تمكنا بمتهى الرضا والسرور من تحويل الاختلافات إلى حلول واتفاقات.. و ذلك من خلال مهارات وخبرات جديدة نخرج بها من خطأ الهروب من الخلافات إلى التعامل معها بثقة وقدرة وحكمة، لتقوية العلاقة مع شريك الحياة من خلال معرفة الفروق بين الجنسين في:

### كيفية الشعور بالذات..

« الشكوى الأولى من النساء على الرجال هي أن الرجل لا يستمع، وإذا استمع فإن كل ما يفعله أن يستمع لمشكلة ثم يبدأ في إملاء الحلول..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - (ص ١٧، ١٨) بتصرف يسير.



إن ما تحتاجه المرأة هو التعاطف والاستماع والتفهم. بينما يعتقد الرجل أنها تريد حلولاً..

ورغم أن المرأة تخبره عشرات المرات أنه لا يستمع، فإنه يستمر يفعل نفس الأمر: تقديم الحلول!!

والشكوى الأولى من الرجال على النساء هي أن المرأة تحاول دائماً تغييره ونصحه وإصلاحه؛ لأنها تعتقد أنها مسئولة عن حفظه واحتوائه وإرشاده وتطويره، وبذلك يصبح هو محور حياتها، ورغم أن الرجل يخبرها عشرات المرات بأنه لا يحتاج إلى نصائحها إلا أنها تصر أن تقدم له النصائح..

وهكذا.. هي تشعر أنها تساعد، بينما هو يشعر أنها تحاول التحكم فيه.

ولا شك أن الكثير من المشاكل يمكن أن تحل إذا عرفنا سبب كلا التصرفين.. عرض الرجل للحلول دائماً، ومحاولة المرأة تغيير الرجل دائماً..  
إن السبب يكمن في نفسية كل من الرجل والمرأة.. « (١) والطريقة التي يستشعر بها كل منهما ذاته..

### كيف يشعر الرجل بذاته؟

قيمة الذات عند الرجل تتحدد عن طريق القدرة على تحقيق النتائج، والوصول إلى الأهداف..

ومن هنا فهو لا يحب أن يحقق أحد له هدفاً يطلبه، ذلك أن فخره الحقيقي أنه عمل ذلك بنفسه، وباستقلالية كاملة..

ومن هنا فإن الرجل يقاوم بشدة محاولة المرأة أن تُصحح له أو تُخبره ما يجب أن يفعل.. والرجال حساسون لهذا الأمر جداً..

(١) الفرق بين الجنسين - د/ صلاح صالح الراشد - ص ٤١ - ٤٣ بتصرف.



إنه يجب أن يعالج مشاكله بنفسه، وهو نادراً ما يحدث أحداً عن مشاكله إلا إذا احتاج النصيحة من خبير.. ولذلك فالرجل يعتبر الحديث عن المشكلة دعوة للنصح، ومن ثم حين تُحدثه المرأة عن مشكلاتها، يأخذ مكان الخبير، ويبدأ في إعطاء النصح!!

نعم هذا هو ما يحدث.. تبوح المرأة ببراءة بمشاعر ضيق أو تفكر في مشكلاتها اليومية بصوت مرتفع، ويفترض الرجل - خطأ - أنها تبحث عن شيء من نصح خبير، ويبدأ في إسداء النصح.. هكذا يُظهر حبه!!

« إنه يريد مساعدتها لتشعر بتحسن عن طريق حل مشكلاتها.. إنه يريد أن يكون ذا نفع بالنسبة لها.. إنه يشعر بأنها ستُقدّره لأجل ذلك، ومن ثم يكون مستحقاً لحبها.. لكن المفاجأة.. إنها بمجرد أن يُقدم حلاً، تضيق به.. فيشعر هو أنه رُفض، وبأنه بدون نفع يذكر.. ومن ثم فإنه لا يُنصت لها ولا يستمع لشكواها.. إنه لا يدري أنه باستماعه بتعاطف واهتمام فقط يمكنه أن يكون أكثر نفعاً لها » (١)

إن الزوجة حين تلتقي بزوجها ترغب في الحديث إليه عما جرى معها ولها خلال النهار، والتعبير عن مشاعرها تجاه كل ذلك « فإذا بالرجل يقاطع حديثها، ليبيدي لها حلول الصعوبات التي مرّت بها، وهو يعتقد أنه يقدم لها التأييد والمساعدة.

### خذ هذا المثال:

عادت «سمية» إلى البيت بعد نهار متعب من العمل والسعي في مصالح الأولاد، وكانت ترغب في الحديث عن أحاسيسها، فقالت: «إن واجباتي كثيرة

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ٢٤، ٢٥ بتصرف.



جداً، ولا يوجد لدي وقت لنفسي، ولقضاء أموري الخاصة !!  
 فقال زوجها عادل: لو أنك تتركين عملك في هذه الشركة، فأنت لا تحتاجين  
 إلى هذا العمل، وليتك تبحثين عن عمل يناسبك أكثر !!  
 سمية: إنني أحب هذا العمل، ولكن يطلبون مني أن أتقدم في عملي بشكل  
 أسرع ..

عادل: لا تستمعي إليهم، وما عليك إلا فعل ما تستطيعين من العمل ..  
 سمية: وهذا ما أفعله، آه لقد نسيت أن أتصل اليوم بوالدتي كما وعدتها ..  
 عادل: لا تقلقي، فإن والدتك ستفهم الأمر .  
 سمية: لا إنها مريضة وهي تحتاجني الآن كثيراً .  
 عادل: إنك تبالغين بالقلق، ولذلك فأنت غير سعيدة وغير مرتاحة ..  
 فتقول سمية في غضب: إنني لست غير سعيدة، هل يمكنك فقط أن تستمع  
 إلي؟

عادل: أنا جالس أستمع إليك الآن ..

سمية: لقد أتعبت نفسي بالحديث إليك !!

... وهكذا.. تشعر « سمية » بالإحباط بعد هذا الحديث، لقد كانت ترغب في  
 شيء من التفهّم والودّ، وصحبة زوجها بعد نهار طويل متعب .  
 وكذلك شعر «عادل » بالإحباط، وخاصة أنه لم يدرك ما الخطأ الذي ارتكبه مع  
 أنه كان يحاول أن يساعدها في حلّ مشكلاتها، إلا أن حله هذه - ولسبب ما - لم  
 تنجح !!

ومن الواضح أن « عادل » لم يعرف طبيعة المرأة، ولم يدرك أن مجرد الاستماع  
 ومن دون تقديم الحلول والإرشادات كان من أهم ما تحتاجه زوجته « سمية » .  
 ولم يخطر في ذهنه أن حله واقتراحاته قد جعلت الموقف أكثر تأزماً وصعوبة،



فالغالب في عالم المرأة أن لا تبادر في تقديم الحلول والاقتراحات عندما تحاول امرأة الحديث عن مشاعرها وهمومها، وتعلم المرأة أن في استماعها وعدم مقاطعتها للمتحدثة فيه الكثير من التشجيع والتأييد، فالمرأة تعرف كيف تستمع باهتمام وتعاطف وهي تحاول جاهدة تفهم مشاعر المتحدثة الأخرى»<sup>(١)</sup>

وهناك مثال طريف يُحكى على هذه الفكرة، وخلاصته: أن امرأة اعتادت أن تشتكي يوميًا من مشاكل تواجهها في عملها، وسألها زوجها عن ذلك: «إذا كنت تكرهين وظيفتك لهذه الدرجة، لماذا لا تتركينها؟»

فأبدت دهشتها لهذا السؤال، وقالت: «إنني أحب عملي...!!»

.. لقد أساء الزوج ترجمة شكوى الزوجة المتكررة، والتي كانت تنفس بها عن نفسها، وعن الضغوط التي تواجهها، ولأنه رجل فهو يرى أنه ما كان يجب إثارة المشكلة ما لم تكن جادة وتستلزم الحل، بينما تعتبرها المرأة مجرد وسيلة للتقارب مع من تحكيها له..

إن هذا لا يعني بالطبع ألا يقدم الرجل للمرأة أية حلول لمشكلاتها.. فإن المرأة تُقدر جدًا قدرة الرجل على حل المشكلات وإصلاح الخلل، وإنما المقصود ألا يقوم الرجل بذلك حين تكون المرأة منزوعة، وترغب في الحديث عن أحاسيسها، ذلك أن هذا الوقت ليس مناسبًا لتقديم الحلول والمقترحات..

### كيف تشعر المرأة بذاتها؟

«النساء عموماً يُقدرن الحب، والمشاعر، والعلاقات.. إنهن يقضين وقتًا طويلاً في مساعدة ورعاية بعضهن بعضًا.. إن فكرتهن عن أنفسهن تتحدد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقاتهن، وتواصلهن..»

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٤٥ - ٤٧.



ومن ثم فإنهن يستمتعن بلبس ملابس مختلف كل يوم، وفقاً لكيفية مشاعرهن، بل ربما يغيّرن الملابس في اليوم عدة مرات لتغيير مزاجهن..  
ولأن العلاقات هامة عندهن، فإن «البوح» بالمشاعر أهم عندهن من تحقيق الأهداف!!..

إنهن مهتمات بالتعبير عن طبيتهن، وحبهن، ورعايتهن.. وهن يتفاخرن بمراعاة حاجات الآخرين ومشاعرهم، ومن دلائل الحب عندهن أن يقدمن لمن أحبين مساعدة أو عوناً دون أن يطلب منهن.. ولذلك فإن تقديم النصيح والإرشاد للآخر هو دلالة حب عند المرأة؛ ولذلك تقوم المرأة بمحاولات كثيرة لمساعدة زوجها، وإرشاده، ومحاول تحسين طريقته في العمل والحياة..<sup>(١)</sup> وهي لا تدرك أنها ربما جرحته بتلك التصرفات.

### خذ مثلاً:

كان «سعد» و«سلوى» في طريقهما إلى زيارة عائلية.. كان «سعد» يقود السيارة، وبعد عشرين دقيقة من الدوران في نفس المنطقة، كان واضحاً لزوجته «سلوى» أنه قد تاه، فاقترحت أن يطلبها المساعدة من أحد..!!  
أصبح «سعد صامئاً جداً».. لقد وصلاً أخيراً للبيت الذي يقصدونه، ولكن التوتر كان واضحاً على «سعد»؟!

من ناحيتها، كانت «سلوى» تقول: أنا أحبك.. لذا فأنا قدمت هذه النصيحة..!!

أما من ناحيته: فهو يشعر أنه مجروح، فهذا التصرف منها قد حمل له معنى: لا أثق بأنك ستوصلنا.. إنك عاجز

فبالنسبة للزوج، كان يرى في نصيحته غاية الإهانة.

أمّا بالنسبة إليها هي، قد رأت في نصيحها له غاية الحب!!

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٢٥ - ٢٧ بتصرف.



لم تدرك « سلوى » أن زوجها حين كان تائهاً كان في أشد الحاجة إلى مساندتها له بمزيد من الحب، والثقة.. وعدم بذل النصيح الذي لم يطلبه هو..!!

وهناك أمثلة كثيرة على هذه النصائح من المرأة والتي تُعطي الرجل إحساساً بأنه متحكم به:

- يجب ألا تعمل بهذه الدرجة من المثابرة، خذ يوماً راحة !!
- لا تضع هذا الشيء هناك، إنه سيضيع.
- يجب أن تقضي بعض الوقت مع الأولاد، إنهم يفتقدونك.
- مكتبك غير مرتب، كيف تقرأ هنا؟
- لم أكن أعلم أين كنت.. كان عليك أن تتصل.
- السمن كثير في هذا الطعام، إنه يضر بقلبك !!
- قميصك لا يتناسب مع بنطلونك.
- اتصل سامي للمرة الثالثة، يجب أن ترد عليه.

بالطبع، كل هذه النصائح جيدة، ويمكن أن تُقدمها الزوجة لزوجها، ولكن الخطأ يكون في التوقيت أو الطريقة.

فأما التوقيت، فالرجل حين يُخطئ يحتاج من المرأة التقبل، وليس النصيحة. وأما من حيث الطريقة فإنه يجب ألا ينصحه أحد بطريقة يملؤها التحكم والسيطرة.

« إن فهم هذا الفرق، ومعرفة لماذا يبادر الرجل دوماً إلى طرح الحلول على زوجته؟ ولماذا تميل المرأة إلى محاولات تحسين وتطوير زوجها؟ من شأنه أن يزيل الكثير من الاختلاف أو اللبث في العلاقة والتعامل بين الزوجين »<sup>(١)</sup>

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٤٠.



## أختي الزوجة..

حاولي خلال الأسبوع القادم أن تمتنعي عن إعطاء أية نصائح لزوجك طالما أنه لم يطلب منك ذلك، وأن تتوقفي عن توجيه الانتقادات.. وستلاحظين أنه لن يكتفي فقط بتقدير ذلك؛ بل سيكون أكثر انتباهًا وحرصًا على رعايتك.

## أخي الزوج..

حاول خلال الأسبوع القادم أن تنصت كلما تحدثت زوجتك؛ بنية أن تتفهم مشاعرها فقط، وأن تحكم إغلاق فمك كلما فكرت في تقديم الحلول، وسوف تدهش من مقدار تقديرها لرعايتك لها.

## أسلوب مواجهة المشكلات

من الفروق الهامة بين الرجل والمرأة، كيفية مواجهة كل منهما للمشكلات والصعوبات والتحديات.

فالرجل: عندما يقابل الصعوبات والمشكلات، فإنه يركز كل انتباهه على هذا الأمر، وينعزل عن الآخرين ليحاول حل هذه المشكلات. أما المرأة: فإن عواطفها تصبح مشغولة كليًا بهذا الأمر.

## دعونا ننظر في هذه الحالة الشائعة:

عندما يعود الرجل إلى المنزل، فإنه يريد أن يستريح ويسترخي بقراءة الأخبار بهدوء.. إنه مجهد ومشكلات يومه التي لم تُحل...

أما زوجته، فهي تريد أيضًا أن تستريح من يوم متعب.. لكنها تريد أن ترتاح بالحديث عن مشكلات يومها. وينشأ التوتر بينهما ببطء..



فالزوج يفكر في صمت، بينما الزوجة تتكلم كثيراً..  
تبدأ هي في الشعور - خطأ - أنه يتجاهلها.. بينما الحقيقة أنها تجهل الفرق بين  
الرجل والمرأة في مواجهة المشكلات!!..  
وبالطبع لا يعتمد حل هذه المشكلة على مدى الحب بينهما لبعضهما، ولكن على  
مدى فهمهما للجنس الآخر.. كيف؟  
إن الرجل حين يتضايق لا يتكلم أبداً عما يضايقه.. وهو لا يُحدث أحداً عنها  
إلا إذا كان يرى أنه يمكنه مساعدته في الحل..  
ومن ثم فالرجل يواجه المشكلات بصمت.. يحاول خلاله التفكير.. وتقليل  
المشكلة ليجد لها حلاً، فإذا وجد الحل، شعر بالتحسن.. وخرج عن سكونه  
وصمته «كهفه»..  
وإذا لم يجد حلاً، فإنه يقوم بشيء لينسى مشكلاته.. مثل قراءة الأخبار أو ممارسة  
هواية.. وبتحرير عقله من مشكلات يومه، يستطيع تدريجياً أن يسترخي...»<sup>(١)</sup>  
فإذا بدأ الرجل التفكير في حل المشكلات، فإنه يختار في الغالب أكثر المشكلات  
إلحاحاً أو أكثرها صعوبة.. ويصبح شديد التركيز على حل هذه المشكلة الوحيدة إلى  
درجة أن يفقد الوعي بكل شيء آخر بصورة مؤقتة.. أما المشكلات الأخرى  
والمسئوليات، فتتلاشى إلى الخلف.. ولذلك فإنه حين تدير زوجته حواراً معه يبدو  
وكأن ٥٪ فقط من عقله هو المتاح للعلاقة بينما ٩٥٪ الأخرى لا تزال في شغل..  
إن وعيه الكامل غير حاضر؛ لأنه يقلب مشكلته آملاً أن يجد حلاً.. وكلما كان  
مجهداً أكثر، كلما كان استحواذ المشكلة عليه أكبر.. إنه في مثل هذه الأوقات غير  
مؤهل لإعطاء زوجته الانتباه والمشاعر التي تتلقاها عادة - والتي تستحقها بكل  
تأكيد - إن عقله مشغول وهو عاجز عن تحريره..

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٤١ - ٤٣ بتصرف.



ولكنه حين يعثر على حل، يشعر فجأة بالتحسن ويخرج من عزلته « كهفه »؛ ليكون طرفاً في علاقة زوجية طيبة..

ولكن، إذا لم يكن قادراً على العثور على حل لمشكلته.. فإنه يبقى في كهفه.. وليتحرر من هذه العزلة، فإنه يُجرى إلى حل مشكلات صغيرة، مثل قراءة الأخبار، مشاهدة التلفاز، أو ممارسة هوايته المفضلة.. وأى نشاط يتطلب ٥٪ من عقله يمكن أن يعينه على نسيان مشكلاته، ليصبح متحرراً، ثم يخرج من كهفه ليعيد توجيه تركيزه لمشكلته بنجاح أعظم..»<sup>(١)</sup>.

وَأَمَّا الْمَرْأَةُ فَإِنَّهَا حِينَ تَوَاجَه الْمَشْكَلات.. تبحث عن إنسان تثق به لتحدث إليه بتفصيل عن تلك المشكلات «لكي تشعر بتحسن، وعندما تشارك المرأة غيرها من النساء شعورهن، فإنهن يشعرن بالتحسن..

ولذلك فإن المرأة تحب من يشاركها مشكلاتها، وهذه المشاركة تعتبر عندها علامة حب وثقة..

والمرأة عموماً تشعر برضا عن نفسها عندما يكون لها صديقات محبات تشاطرن مشاعرهن ومشكلاتهن..»<sup>(٢)</sup>

وهي عندما تبدأ في الحديث عن مشكلاتها فإنها «لا تراعي أولوية أي مشكلة حسب أهميتها. فعندما تكون متضايقه، فإنها تكون متضايقه من كل شيء، كبيره وصغيره، إنها غير مهتمة مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها، بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها، وبأن تكون مفهومة، وبالحديث عن مشكلاتها، تصبح أقل إنزعاجاً.. وعن طريق الحديث بتفصيل دقيق عن مشكلاتها المتنوعة، وتدرجياً، إذا شعرت بأنها «سُمت» يتلاشى ضغطها..»<sup>(٣)</sup>.

(١) المصدر السابق ص ٤٦، ٤٧ بتصرف.

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٤٣، ٤٤ بتصرف.

(٣) المصدر السابق - ص ٥٠ - ٥٢ بتصرف.



«... ولكي ترتاح المرأة أكثر، فإنها تتحدث عن مشكلات الماضي، ومشكلات المستقبل، والمشكلات المحتملة، وحتى المشكلات التي لا حلول لها أبداً، فتبدأ في الحديث عن صعوبة ما، ثم تصمت لفترة قصيرة قبل أن تنتقل لصعوبة أخرى، وهكذا. وكلما توسعت في دائرة الكلام كلما ارتاحت أكثر. وخاصة أنها تسعى دوماً للحديث في كثير من التفاصيل والجزئيات.

وتتحدث المرأة عن صعوبات ومشكلات، ومخاوف وهموم، وخيبات الأمل والأحلام التي لم تتحقق.

وإذا شعرت بأن السامع لم يفهمها، فإنها تستمر في الحديث والتوسع، إلى أن تتوقف، وتشعر بالكثير من الارتياح.

هذه هي طريقة المرأة في التكيف مع الصعوبات، ومطالبتها بغير هذا الشكل فيه إنكار لشعورها بذاتها وصفاتها...!!» (١).

وهكذا «يختلف الرجال والنساء فيما بينهم في تعاملهم مع المشاكل.. الرجل هنا أكثر تركيزاً، بمعنى أن وعيه ينحصر تماماً، فلا يعود يرى سوى المشكلة التي هو بصدد حلها..

ينزوي الرجل هنا على الأغلب وينطوي على نفسه لكي يجد حلاً للمشكلة بمنتهى الهدوء..

أما المرأة فتسيطر عليها هنا على الأغلب عواطفها ومشاعرها، كلما ازدادت حدة المشكلة، مجال وعيها يتسع هنا، فترى على سبيل المثال، إلى جانب مشكلتها الأساسية مشاكل أخرى قيد المعالجة..» (٢).

وكما تختلف طريقة التعامل مع المشكلات بين الرجل والمرأة، يختلف أيضاً ما

(١) التفاهم في الحياة الزوجية د. مأمون مبيض ص ٧٤.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية كلاوديا إنكلمان ص ١٩٩.



يحتاجه الرجل ليشعر بالتحسن عما تحتاجه المرأة في مثل تلك الأوقات...  
في حين يشعر الرجل بالتحسن عندما ينجح في حل مشاكله، تشعر المرأة  
بالتحسن عندما تتحدث عن مشاعرها..

إن عدم تفهمنا هذا الفرق وعدم تقبلنا له يسبب خلافات نحن في غنى عنها في  
علاقتنا، ولا سبيل لأن نعيش معاً في وئام وسلام إلا من خلال احترام هذا الفرق بيننا..  
حيث يتعلم الرجل كيف يحترم حاجة المرأة للكلام من أجل أن تشعر بالراحة،  
ويدرك أن إنصاته لها هو طريقها إلى الثقة في مواجهة مشكلاتها..  
وأما المرأة فتتعلم أن تحترم حاجة الرجل في الانسحاب والاعتزال ليتعايش مع  
الضغوط التي تحيط به.. وتفهم أنه من الصعب عليه وقتها أن يعطيها انتباهه الذي  
تستحقه بكل تأكيد.

### مقاصد الصمت والكلمات..

ربما تكون مفردات الخطاب في بعض الأحيان متفقة بين الرجل والمرأة وربما  
تكون العبارات متشابهة، ولكنها تعني لأحدهما معنى غير ما تعنيه للآخر؟!.. ومن  
هنا يحدث سوء الفهم.. ومن هنا أيضاً يكون من السهولة بمكان أن يفهم كل منهما  
الآخر إذا علم ماذا تعني الكلمات والتعبيرات عند الآخر؟

إن الكثيرات من « النساء يشكين من أن شركائهن لا يستمعون لهن، بل إن  
الرجال يشكون أيضاً من نفس الشكوى، على الرغم من قلة تكرارها، فالشكوى  
«إنك لا تصغي» غالباً ما تعني حقاً «أنت لا تفهم ما قلته بالطريقة التي قصدتها» أو  
«أنا لم أحصل على الإجابة التي أردتها».. فكونك يُصغى إليك يمكن أن يصبح  
كناية عن كونك مفهوماً ومقدراً» (١)

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٩٦.



بل قد يستنتج شريك الحياة بعض الاستنتاجات الخاطئة عن شريك حياته من خلال صمته وكلماته، فنسمع اتهامات لشخصه، كأن يقول له « إنك غير منطقي ».. « إنك غير مأمون العواقب » .. أو « إنك معتد بذاتك ».. أو ربما اتهم نواياه فقال: « إنك لا تسمع لي » .. أو « إنك تحط من شأني »..

### خذ مثلاً ..

عندما تقول المرأة: أشعر أنك لا تنصت لي أبداً «.. فهي لا تتوقع أن تؤخذ كلمة « أبداً » حرفياً، وإنما تستعمل كلمة « أبداً » للتعبير عن الإحباط الذي تشعر به في تلك اللحظة..

ويحدث سوء التفاهم من سوء الفهم لما تعني المرأة، فهي تقول لزوجها: «نحن لا نخرج أبداً .. فتكون إجابته: «هذا ليس صحيحاً، لقد خرجنا الأسبوع الماضي؟!!!» وتقول المرأة: «لا أحد ينصت لي أبداً».. فتكون إجابة الزوج: «ولكنني أنصت إليك الآن!!»

تقول المرأة: «ليس لدينا وقت للراحة أبداً».. فتكون الإجابة الخطأ من الزوج: «لسنا كذلك.. لقد استرحنا يوم الجمعة»..

وتقول المرأة: «إنني لا أشعر أنني مسموعة»..

وتقود هذه العبارة الرجل إلى إبطال مشاعر المرأة عبر مجادلتها حول ذلك «فهو يظن أنه قد سمعها إذا كان قادراً على إعادة ما قالت، بينما المعنى الذي قصدته هي: «أشعر كما لو كنت لا تفهم تماماً ما أقصد قوله.. أو لا تهتم كيف أشعر، هل لك أن تبين لي أنك مهتم بما كان عليّ أن أقوله؟»..

وهو - أي الزوج - إذا فهم شكواها ؛ فإنه سيجادلها أقل، ويكون في إمكانه أن يستجيب لها بطريقة أكثر إيجابية.. وهذا يؤدي إلى تفادي الكثير من المجادلات والمشكلات!!» (١)

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٨٩، ٩٠ بتصرف.



(إن سبب سوء الفهم هنا « خطأ في الترجمة » إن صح التعبير..)

فالمرأة تلجأ للتشبيهات والتعميمات المبالغ فيها؛ لتعبر عن مشاعرها. أما الرجل؛ فقد اعتاد أن يستخدم الحوار لنقل الحقائق والمعلومات.

و من أشهر الجمل للمرأة والتي يُساء فهمها هي: «إنك لا تنصت إلي» فترجمة الرجل الحرفية لتلك العبارة تؤدي لعدم تقديره لمشاعر المرأة مما يؤدي إلى شجار؛ فهو يعتبر نفسه قد أنصتَ إليها ما دام بإمكانه أن يعيد ما قالته مرةً أخرى. أما الترجمة الفعلية لهذه العبارة فهي: «إنك لا تفهم ما أعنيه بكلامي، ولا تهتم بمشاعري.. وأحب أن تظهر لي أنك مهتم فعلاً بما أقوله».

إن النساء - غالباً - تتحدثن وتسمعن لغة الارتباط والألفة « بينما يتحدث الرجال ويسمعون لغة المكانة الاجتماعية والاستقلال، فإننا يمكن أن نُمثل الاتصال بين الرجال والنساء بأنه اتصال ثقافي متعارض، من شأنه - إن لم يفهم - إفساد الأساليب الحوارية، وبدلاً من أن يقال لهجات مختلفة، يمكن أن يقال: إنهم يتحدثون لهجات بشرية مختلفة » (١).

ومثلما تختلف دواعي الكلام بين الجنسين، فكذلك تختلف دواعي الصمت، مما يسبب أيضاً الخطأ في فهم أسباب ومبررات هذا الصمت والامتناع عن الكلام بينهما..

فبالنسبة للرجل، يكون الحديث من أجل تحصيل المعلومات، ولذلك، فعندما تقاطعه زوجته وهو يقرأ الجريدة - مثلاً - فإنه يتوقع أن يكون هناك ما تجرب به من أمور هو في حاجة لمعرفة... بينما يكون المتحدث بالنسبة لها من أجل التفاعل، فالحديث عندها وسيلة لإيجاد التواصل، والاستماع وسيلة لإظهار الاهتمام والعناية... ولذلك تشكو الكثير من النساء من صمت الرجال في المنزل..

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٤٥.



ويمكن تصوير ما يحدث على الشكل التالي « يجلس الزوج والزوجة على منضدة الإفطار، هو يقرأ الجريدة، وهي تملأ بغضب في ظهر الجريدة... تقول هي: أراهنك أنك لا تعرف أنني موجودة هنا أم لا .. فيطمئنها هو قائلاً: «بالطبع أعرف أنك هنا، فأنت زوجتي الرائعة، وأنا أحبك كثيرًا جدًا» .. يقول هذا دون أن ينظر إليها، فما زال يتابع القراءة !!!

... وحين تتكرر شكواها من الجريدة وانشغاله بها على الإفطار يوميًا، نرى شكلاً آخر قد يكون مضحكاً..

فهو يفتح الجريدة في اليوم التالي، ويسأل زوجته: «هل من شيء تريدين إخباري به قبل أن أبدأ في قراءة الجريدة؟

وبالطبع، لا يوجد شيء، لكن بمجرد أن يبدأ قراءتها تتذكر هي ما ترى أنه يجب أن تخبره به..!!

ذلك أنها تشعر أن التفاعل الكلامي يكون أكثر أهمية حين يكون مستغرقاً في القراءة» (١).

وهكذا..

بالنسبة للزوج، فإن زوجته التي تحاول منعه عن قراءة الجريدة، فإنها تبعده عن أمر ضروري، وهذا انتهاك لاستقلاله، واعتداء على حريته في التصرف.

وبالنسبة للمرأة فإنها تشعر بالإحباط من هذا الفعل؛ لأنه يمنع الزوج عن التحدث معها، هذا التحدث الذي هو وسيلة التألف والمودة بينهما كما ترى هي !!

ومن هنا كان من الضروري فهم طبيعة «النوع» الذي نتكلم معه، وإدراك النمط الاجتماعي الذي ينتمي إليه، وأساليب الكلام المبنية على ذلك، والتي تؤثر على العلاقات الزوجية، والتوصل إلى لغة مشتركة تربط بين العالمين، عالم الرجل،

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٠٤، ١٠٥ بتصرف..



وعالم المرأة.

إن أكثر الخلافات بين شريكي الحياة قد تعود إلى الأسلوب الذي يتحدث به كل من الرجل والمرأة!!

فهل يمكن أن يتحدث الرجل بأسلوب المرأة أو العكس؟ وهل يستطيع الفرد أن يغير أسلوبه الحوارى الخاص به؟

الإجابة: نعم، يمكنه ذلك إذا أراد... ولكن هل كل فرد منا يريد ذلك فضلاً عن أن يحاوله؟

الحقيقة: لا.. إن ما يدور في رأس كل طرف من شركاء العلاقة الزوجية أن يجعل شريكه يعدل من أسلوبه هو، لأن تغيير الفرد لأسلوبه الشخصى ينبني على تفهمه لذاته...!!

**فما الحل؟**

إن الحل الأكثر واقعية أن يتعلم الفرد كيف يمكن أن يفسر ما يعنيه الآخر بكلامه، وأن يستطيع شرح وجهة نظره بطريقة يتمكن معها شريكه من فهمه...

فإذا فهم كل شريك الأسلوب الذى يتحدث به شريكه، وتبين مقاصد صمته وكلماته، فإن هذا الفهم سيزيل الغموض والالتباس بينهما، ويحسن علاقتهما معاً..

ربما « لن يستطيع كل طرف أن يمنع حدة الخلافات من أن تتصاعد بينه وبين شريك حياته، ولكنها لن تخرج عن نطاق سيطرته كما أن فهمنا للأساليب التى يتحدث بها شريك الحياة هي قفزة عملاقة عبر هوة التواصل بين الزوجين » (١)

(١) المصدر السابق ص ٤٣٤ بتصرف يسير.



## أخي الزوج / أختي الزوجة..

مع أن المرأة والرجل يستخدمان نفس المفردات والتعبيرات.. إلا أن هذه المفردات، وتلك التعبيرات، تعطي مدلولات مختلفة لدى كل منهما.. لهذا تبرز أحياناً مشكلات في التواصل بينهما بسبب سوء الفهم..

فبينما تهتم المرأة بالتعبير عن المشاعر، يُركز الرجل على ما تحمله الكلمات من معلومات.. فإذا برز بينكما سوء الفهم فلي تذكر كل منكما أنه يتحدث لغة مختلفة عن الآخر، وليأخذ وقته الكافي لـ « ترجمة » ما يقصد إليه شريكه، وما يريد قوله على الحقيقة، وهذا بالطبع يتطلب تدريباً، ولكن الأمر يستحق<sup>(١)</sup>.

## موازنة الأهداف والتفصيلات..

ترى المرأة أن ملاحظة التفاصيل هو مظهر من مظاهر الاهتمام.. كما ترى أن ذكر التفاصيل في الحوار يُوجد المشاركة بين طرفيه..

ومن هنا تعد النساء نسيان التفاصيل دلالة على عدم الاهتمام، وهي إذا لم تستحسن العلاقة بأناس معينين ذكرتهم بأسماء خاطئة، وكأنها تريد أن تقول: أنا لا أهتم بهم، ولا أحبهم!!

وربما لاحظ الزوج - مثلاً - أنه حين يذكر لزوجته خبراً عمن لا تحبها، فإن الزوجة تقول: «ما اسمها؟»، وكأنها تريد أن تقول أنها، وإن كانت تراها كثيراً، وتلتقي بها بين الحين والآخر، فإنها لا تهتم بأمرها!!..

أمّا الرجل فهو يرى أن ذكر التفاصيل يُهدر الوقت والجهد..

ومن ثم لا يلاحظها، ولا يهتم بذكرها.. ولذلك تشتكي الكثيرات من النساء من أن الرجال لا يتحدثون عن التفاصيل بما فيه الكفاية...

(١) وأنا أعلم أن هذا الفهم ليس أمراً سهلاً، بل كنت أمارح زوجتي أحياناً بقولي إذا قررت أن أركز كل كتاباتي لكي يستطيع الرجال والنساء أن يفهم بعضهم بعضاً، لأخذ هذا الأمر كل حياتي!!



مثال:

يتحدث « أحمد » و« منى » عن زوج ابنتهما، وعن عزمه على شراء بيت قديم، وكيف أن الزوجة حين تحدثت مع ابنتها حول هذا الأمر دافعت عن زوجها.. فيؤكد « أحمد » أن ابنته تتفهم وجهة نظر زوجته، لأنها صرحت له بذلك..

أحمد: إنها غير سعيدة لهذا الأمر.. صدقيني..

منى: ولم لا تخبر زوجها بذلك؟

أحمد: لا يحيب شيئاً!!

منى: ماذا قالت لك بالضبط؟

وتقف منتظرة أن يرد عليها زوجها، ولكنه يظل صامتاً دون إجابة!!

منى ( وهي غاضبة ): ماذا قالت لك بالضبط؟

ويرد أحمد: لا أتذكر، مجرد أشياء عامة.

منى: ماذا تقول؟

ويرد عليها: لست أدري.

وتستدير « منى » فجأة، ويبدو عليها الضيق الشديد، لأن أحمد لم يخبرها بالمزيد...!!

هذه الزوجة « منى ».. مثلها في ذلك مثل أكثر النساء اللاتي يشعرون أن الرجال

« لا يخبرون بكل الأشياء، قال ماذا؟

ويشكون من أزواجهن: « يبدو حديثي معه وكأنني أنتزع الحقيقة منه بشق

الأنفس: ماذا قالت؟ ماذا قال زوجها؟

وكما ترغب المرأة أن تسمع تفاصيل ما يرويه الآخر لها، فإنها أيضاً ترغب بشدة

أن تتحدث عن خوالج نفسها وهمومها، وتعتمد فيها تحكيه إلى سرد التفاصيل، بل

ربما تبالغ في هذه التفاصيل، كأن تقول مثلاً: لقد مضت ساعات وساعات وأنا

أنتظر لدى الطيبة حتى جاء دوري!!



ربما يعود السبب: في مبالغة المرأة للحدث، إلى رغبتها في استمالة مشاعر وعواطف الطرف الآخر لصالحها..

إنها في حقيقة الأمر تبحث عمن تسند رأسها إليه وتفشي له بخوالج نفسها - من خلال طرحه لسائر الأسئلة المرتبطة بالحدث عليها - هي تبحث عمن يعمل على التخفيف عنها من ضغط سائر الأفكار المرتبطة بالمشاكل التي تواجهها.. إنها تبحث عمن يلعب دور « المواسي » إزاءها..

وحينما نتحدث عن سائر ما يدور في ذهنها من أفكار مرتبطة بمشاكل اليوم... ربما عادت إليها ابتسامتها فجأة من جديد، وتحسن حالها حتى ولو لم تصل لحلٍّ أيٍّ من مشاكلها.. لأنها أشبعت حاجتها الملحة في التعبير عن نفسها، حتى أن المستمع المتعاطف معها منحها خلال ذلك الشعور القوي بأنها ليست وحدها، وبأنه يجبها ومستعد لمواساتها دومًا....

المشكلة هنا.. أن الزوج أحيانًا لا يستمع.. أو يستمع لبضعة دقائق فقط.. فتقول في نفسها: «هو لا يرى حقيقة ضخامة مشكلتي.. هو لا يريد أن يتفاعل مع مشاعري وأفكاري.. هو لا يحبني...»

وغالبًا ما يلي ذلك نزاعات ومشاجرات عاطفية تكون عناوينها: «أنت لا تستمع إلي!!..» «أنت لا تفهمني مطلقًا..» (١)

بينما حقيقة الأمر أن الرجل لا يهتم غالبًا بتفاصيل الحياة اليومية، ولا يجذب ما تهتم به المرأة اهتمام الرجل، ولكن هذا لا يعني أنه لا يحبها...

إن السبب في سلوك الرجل أنه لا يهتم سوى النتيجة التي وصلت إليها الحكاية، والهدف الذي يحققه الحوار!! وكأن شعاره في ذلك « نحو الهدف بأقصر الطرق وأسهلها وأسرعها »!

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٠١، ٢٠٢



« أمّا النساء فيبحثن عن أجمل الطرق الممكنة لتحقيق الهدف، وليس بالضرورة أقصرها أو أسرعها أو أسهلها.

هن يجبن أن يفعلن أشياء أخرى في طريقهن نحو تحقيق الهدف.. » (١)

خذ مثلاً:

سعاد: ما هو موعد حفل الزواج؟

أحمد: ينبغي أن تكوني مستعدة في غضون السابعة والنصف.

سعاد: كم عدد الضيوف الذين سيحضروا العشاء؟

أحمد: لا تقلقي، سيكون هناك طعام كاف..

فإذا سألنا الزوج لماذا تجيب بهذه الطريقة؟ قال: إني حريص عليها، إني أجيبها على الهدف الرئيس من أسئلتها..

وبنفس الطريقة في ممارسة الحوار، والوصول إلى هدفه من أقرب طريق، يتعامل الرجل مع الأشياء المادية، فيكون شعاره فيها: طالما أن شيئاً ما يحقق المراد منه فلا داعي لإجراء أي تعديل عليه..

تأمل هذه المشهد:

« تريد الزوجة أن تغيّر مكان الأريكة داخل الغرفة « تغيير، تحسين، تجميل »... تطلب بلطف من زوجها أن يساعدها.. هو لا يفهم لماذا تريد زوجته أن تفعل ذلك، فمكان الأريكة ممتاز، ولا يشكو من أي شيء...!!! « عقلية عدم تغيير الأشياء » غير أنه نظراً لكونه يريد أن يفعل شيئاً جميلاً من أجلها، فهو يقوم بمساعدتها.. « يُهدر بعض طاقته ».

فيذهبان معاً إلى غرفة الجلوس، ثم يسأل: « أين تريدين أن أضع الأريكة يا

(١) المصدر السابق - ص ١٥٤.



حببتي؟.. بينما هي تبدأ الآن فقط في التفكير، والتشاور معه لبعض الوقت بشأن الأماكن المحتملة التي يمكن وضع الأريكة فيها..

وبعد بضع دقائق من تفكيرها وتأملها في الاحتمالات الممكنة، يبدأ هو بالتأمل والشعور بنفاد الصبر، ثم يقول: «أخبريني أخيراً أين ينبغي وضع الأريكة؟ أخيراً يقوم ويزيح الأريكة بكل قوته نحو النافذة، ثم يفرك يديه أخيراً، شاعراً بالرضا وتحقيقه للهدف..

هو يأمل في قرارة نفسه أن يكون قد حقق الهدف المطلوب، وأن باستطاعته أن يستريح الآن بعد العناء «تم تحقيق الهدف، تم إنجاز المطلوب».. ولكن سرعان ما يخيب أمله، فالعملية بالنسبة لها قد بدأت الآن بالذات... تسأله: كيف يرى الوضع الجديد؟

بالطبع يجيب «وضعها جيد».. تفكر هي قليلاً ثم تقول له: ربما يكون وضعها أفضل على الطرف الآخر من الغرفة، يعبس قليلاً، ثم يُجهد نفسه من جديد، ويقوم بوضع الأريكة في المكان الجديد!!

تستمر هذه اللعبة مرات عدة.. ترغب هي بحرارة أن تجرب كل الإمكانيات لكي تتأكد تماماً من اختيارها للحل الأفضل.. بالنسبة لها، فإن عملية التجريب هذه ممتعة للغاية، والعمل المشترك يُشعرها بقوة الرابطة فيما بينها وبين زوجها.. أمّا بالنسبة له، فهو ما زال لا يستطيع أن يحلل نمط سلوك زوجته، فضلاً عن كونه مستاء ومتضايقاً لا اعتقاده أنها تسعى بسلوكها هذا لهدر طاقاته دون جدوى!!..

ويصل الزوج إلى حافة الجنون، حين تخبره زوجته بعد أن بدّل موضع الأريكة ست مرات: أن مكانها الأول كان هو الأفضل، وأن الأريكة لا تحتاج إلى تغيير مكانها بقدر ما تحتاج إلى إعادة تنجيد...!!!» (١)

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ٢٣٩ بتصرف



إنه اختلاف كبير بين الزوج والزوجة في مفاهيم التغيير والتجميل.. وهو يؤثر في نظرة كل منهما نحو المظهر، وما يتعلق به من ملابس وأشياء..

فمثلاً..

المرأة التي تذهب إلى حفل وترى امرأة أخرى ترتدي نفس ثوبها عندئذ تكون الدنيا قد اسودت أمام ناظريها وتحجم عن ارتداء ثوبها مرة أخرى، على عكس الرجل الذي لا يهتم في شيء أن يرتدي رجل آخر ربطة العنق أو البدلة التي يرتديها هو.

إنك قد تجد امرأة عجوزاً في الثمانين أو أكثر من عمرها، لا تستطيع أن تنهض على رجليها، وقد اضمحلت ذاكرتها حتى لم تعد تتعرف على بناتها، تجدها لا تزال - برغم كل ذلك - تهتم باستطلاع هندامها وما ترتديها.. وتتذكر ما كانت ترتديه يوم زفاف ابنتها مثلاً..

بينما لا تجد رجلاً واحداً من قراء هذه السطور يعنيه أن يتذكر أي الحلل، ولا أي القمصان كان يرتدي منذ أيام..!!

ذلك أن الرجل يتحرك بما يمكن أن نطلق عليه « عقلية الدقيقة الأخيرة ».. بينما تتحرك المرأة بما يمكن أن نسميه « عقلية التحضير للأشياء »!

خذ مثلاً..

دعنا نفترض أن الزوجين قد دُعيا إلى حفل عرس..

يقول الرجل في نفسه: ليس هناك مشكلة سأرتدي القميص السماوي مع البنطلون الأزرق - مثلاً - وينتهي أمر الحفل بالنسبة إليه، ويبدأ في الانشغال بأمور حياته..

بل ربما لا يفتح خزانة الملابس الخاصة به لينظر إلى ما أراد من ملابس إلا في الدقيقة الأخيرة قبل الذهاب إلى الحفل..



أمّا هي، فما أن استلمت الدعوة للحفل حتى بدأت في التفكير: ماذا سأرتدي في هذا الحفل؟ ويبقى هذا السؤال يشغلها في كل الوقت الذي يسبق الحفل.. وكلما عظم شأن المناسبة، كلما كان التفكير في هذا الأمر أكثر وأعمق!!  
بل ربما تجولت عبر محلات الألبسة باحثة لها عما يناسبها من لباس يتلاءم مع تلك المناسبة...

فمن المهم جداً بالنسبة لها أن يكون مظهرها جيداً في يوم الحفل.. وهي تفعل كل ما تستطيع فعله لأجل ذلك!!!

ربما تعجب الرجل، ولم يستطع فهم تصرفها حين تتفحص واجهات المحال التجارية دون كلل أو ملل، ودخولها محلاً تلو الآخر، وتجريبها أنواع الحلي والزينة المختلفة، وآخر أزياء الموسم من الملابس دون أن تشبع من ذلك، بل ودونها حاجة لأن تشتري شيئاً، وربما لم تشبع من هذا حتى يحين موعد إغلاق المحال التجارية!!!

إن الرجل لا يدرك حقيقة أن التفاصيل هامة جداً في تحقيق راحة أكبر للمرأة.. كما أن حاجتها للتغيير الدائم، والتجميل لما حولها، هو هاجس يملأ حياتها بالسعادة...!!!

إن المرأة تعشق التفاصيل، وتحب من يسألها عنها.. وكل التفاصيل التي يراها الزوج غير مهمة - من وجهة نظره - هي رسائل إلى الزوجة مضمونها « الود والاهتمام».

ولن أنسى أبداً تلك الزوجة التي كانت تحكي وهي تبكي من الفرح، لأن زوجها حين أخبرته أنها ستزور أختها، سألها: ماذا تنوي أن ترتدي؟.. فقد حمل لها السؤال معنى الاهتمام العميق، والحميمية الرقيقة..

فحاول - أخي الزوج - الاهتمام بالتفاصيل التي تسعد زوجتك، وبخاصة ما يتعلق بمظهرها وشكلها، واعلم أنه كلما مدحتها بتفاصيل أكثر تحسنت علاقتك بها..



خذ مثلاً ..

هي: «حبيبي كيف أبدولك اليوم؟».

هو: جيد، مثل كل يوم!!

هي: تتسرب إليها مشاعر اليأس، وتقول في نفسها: «هو لم يعد يهتم بي أبداً» ..  
أو «هو لم يعد يحبني» .. أو «لو كان يحبني فعلاً، لفعل كذا وكذا»

... الحقيقة أنه لم يحدث شيء من هذا.. كل ما حدث أن زوجها لا تنطبع في ذهنه التفاصيل الدقيقة، وإنما الموقف ككل. إنه هنا يجب ببساطة ودون مجاملة أو مبالغة ..

أخي الزوج..

إن أي مديح لزوجتك يصل مخففاً، فما المانع من المبالغة بعض الشيء، فبدلاً من أن تقول: فستانك جميل...!! لماذا لا تقول: «فستان جميل جداً.. تبدين فيه ملكة..»

أختي الزوجة..

إن المرأة ترتاح عندما تذكر أحداث «قصة» المشكلة التي تعانيها بالتدرج رويداً رويداً حتى تصل إلى عقدة القصة أو لب الموضوع، وهذه الطريقة في الحديث عن المشكلة تزعج الرجل.

ولذلك، فإن مما يعين الرجل على الاستماع أن تدخل في جوهر الموضوع مباشرة، ثم تعودين لتبني الأحداث بالتفصيل، لأن مما يريح الرجل أن يعرف منذ البداية ما هو الأمر الذي تريد المرأة أن تصل إليه.

إشباع الحاجات العاطفية..

يشعر الرجل بأنه يعطي أحياناً وربما بكثرة، لكن دون الحصول على رضى شريكة حياته..



وتشعر المرأة بأنها تعطي، وربما بكثرة، ولكن دون الحصول على رضى شريك حياتها..

ولكن - أخى الزوج - هل تعطي عطاء لرجل أم لا امرأة؟  
وأنت - أختى الزوجة - هل تعطي عطاء لامرأة أم لرجل؟  
أقصد.. أن المطلوب من الرجل أن يعطي المرأة ما تحتاجه امرأة..  
والمطلوب من المرأة أن تعطي الرجل ما يحتاجه الرجل، وليس ما تحتاجه المرأة!!..  
كيف ذلك؟

تأمل هذا المعنى..

لو أعطيت الأرنب لحمًا، فهل يستسيغه، وهل يحبه؟!!  
ربما تُصر أنت أن تعطيه اللحم، فتغير صورته.. مسلوفاً.. مشوياً.. أو نياً..  
وقد تعجب أنه لا يأكله في كل مرة تقدمه له فيها!!  
هل تعرف السبب؟  
إنه ببساطة شديدة.. لا يحتاجه، ولا يريد، ولا يحبه..  
ولكنك إن أعطيته خساً أو جزراً فسوف تجده من المحبين لك والراضين  
عنك.. لأنه يحب ذلك ويريده..

وإذن.. فلا بد أن يعطي الرجل للمرأة ما تحتاجه وتريده.. وتعطي المرأة للرجل  
ما يحتاجه ويريده..

ولابد أن يعرف الرجل والمرأة أن الحاجات العاطفية لكل منهما تختلف عن  
الآخر، فمن الخطأ أن يقدم الرجل الحب والعاطفة للمرأة على الطريقة التي يفضلها  
هو، لا على الطريقة التي تفضلها هي أو العكس. فلكل منهما طريقته الخاصة.  
وهما يتبادلان الحاجات العاطفية لكل منهما في إطار من حورات المشاعر،  
وصور الأخذ والعطاء..



ويمكن أن نجمل تلك الحاجات في:

### ١. الثقة والرعاية:

عندما تثق المرأة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها. وكذلك عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته.

### ٢. القبول والتفهم:

يحتاج الرجل أن يشعر بأن زوجته تتقبله كما هو، دون أن تحاول تغييره، وترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج لذلك. وتحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها، ويصغي إليها وإلى مشاعرها وعواطفها.

### ٣. التقدير والاحترام:

يحتاج الرجل أن يشعر أن زوجته تقدر ما يبذله من أجلها وما يقدمه لإسعادها. بينما تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يحترمها عندما يعطي أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيتها وذلك من خلال تذكّر المناسبات الهامة لها، القيام بالأعمال المادية التي تظهر اهتمامه بها كالهديّة.

### ٤. الإعجاب والتفاني:

يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به، وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به، فإن هذا يدفعه للتفاني أكثر في خدمتها ورعايتها. بينما تحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يتفاني في خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها، وحماتها، وسيزداد إعجاب المرأة بزوجها عندما تشعر بأنها رقم واحد في حياته.



### ٥. التشجيع والطمأنينة:

يحتاج الرجل إلى تشجيع المرأة، وهذا التشجيع يعطي الدافع القوي للبذل والعطاء أكثر.

بينما تحتاج المرأة إلى استمرار طمأننة الرجل لها، ويكون ذلك من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها، وإقراره لمشاعرها وتفانيه في حبها ورعايتها.

فالرجل يحتاج إلى الحب الذي يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو، والحب الذي يعبر عن تقدير جهوده وما يقدمه.

بينما تحتاج المرأة إلى الحب الذي يحمل معه رعايتها وأنه يستمع إليها، وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم.

« إن مما يقوي علاقة المحبة بين الزوجين، أن يحاول كل منهما تحقيق حاجات الآخر، وذلك بأن يقدم الرجل ما تحتاج إليه زوجته، وأن تقدم المرأة ما يحتاج إليه زوجها.. والخطأ الشائع والذي يقف وراء فشل كثير من العلاقات الزوجية رغم وجود المحبة بين الزوجين، هو أن يقدم الواحد منهما ما يحتاجه هو، وليس ما يحتاجه الآخر؟! »

فالمرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والحديث عن المشاعر.. فإذا بها تقدم لزوجها هذه الأمور والتي لا تلبي حاجاته، وهي تتساءل في نفسها: لماذا لم يتجاوب معها؟!

والرجل الذي يحتاج إلى الثقة والقبول.. فإذا به يثق بزوجته ولا يسألها ظناً منه أن هذا هو ما تحتاجه، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى من يسأل عنها وإعطائها فرصة الكلام عن مشاعرها. (١)

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٧٩.



إن المرأة تريد العطف، و تنظر إليه على أنه نوع من التعبير عن الحب.. وترغب أن يلاحقها الرجل، ويدللها، وتقبل هذا التدليل وتجبه.. ولذلك فإنه ليس من الجيد أن يهمل الرجل مشاعرها، بل من الأفضل أن يسألها دائماً: «هل أنت بخير؟».. وإذا كان «يلد للمرأة أن تجد لها حامياً قوياً تلوذ بأكتافه، وتلجأ إلى أحضانه ساعة الخطر، فكذلك الرجل يجد المتعة كلها في أن تلجأ إليه المرأة تطلب رعايته وعطفه وشجاعته!!» ( )

ولذلك فإنه ليس من الجيد أن تقول المرأة للرجل جُملاً تحمل معاني سلبية من مثل: «هل خسرت؟».. «ما الذي جرى حتى تصبح هكذا؟».. «لماذا تفعل هذا الأمر؟».. فكل هذه المعاني تحمل للرجل معنى الضعف أو الاتهام به!! فمتى يدرك الرجل والمرأة الطريق الصحيح إلى إشباع الحاجات العاطفية؟

### صورة الحب والغيرة..

«تحب المرأة الرجل ويحبها، فأما هو، فقد أعطاه من نفسه ناحية وأبقى لشؤون الحياة نواحي أخرى. وأما هي، فقد وهبته من نفسها كل شيء؛ لأنه وقاها شؤون الحياة الأخرى..

هذه هي القاعدة التي يجب أن نلم بها حينما نحلل عواطف المرأة في معزل عن الظواهر التي تستر الحقيقة..

تهب المرأة نفسها جميعاً للرجل.. الرجل الذي أعجبها، والذي غذى أنوثتها برجولته...

والرجل قد يجب دون تردد لأنه يأخذ من الحب أكثر مما يعطي، فلا خوف عليه أن تفوته الصفقة الرابحة في هذه ليجدها في أخرى، أما المرأة فلا تحب حتى تتردد طويلاً رغم ما يذيعون عن تأثرها السريع.

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٥٢.



نعم قد لا تفكر أبداً، ولكنها تشعر بغريزتها شعوراً دقيقاً في اختيار الرجل الذي تهبه نفسها، وهي حقيقة بأن تتردد لأنها إن خسرت في الصفقة فلن تخسر شيئاً ضئيلاً، بل ستخسر كل ما في كيانها من عاطفة.. أي أنها ستفقد نفسها.. وهذه المرأة التي أحبت فوهبت، عزيز عليها أن تتمرد على الحب بعد ذلك لأنها ستغامر إذ ذاك بما لا تستطيع المغامرة به. (١)

ولذلك فإنه حين يشعر الرجل « بالحب وقت تعرفه الأول على زوجته، فإنه يشعر بأنها في حاجة إلى رعايته وخدمته، مما يولد عنده القدرة والإمكانات. بل إنه يشعر بالرغبة القوية للتقديم والعطاء، ليس من أجل التلقي بالمقابل، وإنما لمجرد العطاء بدافع الرعاية. ولذلك فإننا نجد أنه يتحمل الصعاب والمشقات من أجل البذل وخدمة زوجته، ومن أجل سعادتها، ونراه يشعر بسعادة عظيمة لسعادتها..

ولعل الكثيرون من الرجال لا يعلمون، كم هو هام بالنسبة للمرأة أن تشعر بأن هناك من يرهاها ويقف بجانبها. إن المرأة تسعد عندما تعلم أن حاجاتها ستحقق، وحين تواجه المشاكل والضغوط، فإن كل ما تبحث عنه هو من يطمئننها، ويقدم لها الرعاية ويشعرها بعدم الوحدة» (٢).

فإذا شعرت بتعرض حبها بمنافس آخر «انطلقت بكل شراسة للرد عن نفسها، والذود عن ساحتها بكل وسيلة ممكنة، فتغيب عن إحداهن كثير من قدرات الضبط السلوكي، ونظرات البعد العقلي، حتى لربما جاءت بسلوك اجتماعي في غاية الشناعة، وأقل ما يمكن أن تقوم به الغيرى إذا أغلقت: أن تجني على الأموال، والأمتعة والممتلكات، أو أن تأتي بكلام وعبارات لا ترضاها حال سكونها، وذهاب انفعالها.... وفي هذا كله يقول الرسول ﷺ فيما ورد عنه، في وصف هذه الحالة

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٦٤، ٦٥.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٠١ - ١٠٣ بتصرف.



النفسية التي تعتري بعض النساء: «إن الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه» رواه البخاري ومسلم<sup>(١)</sup>.

... «تحكي أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قصة غيرتها من أم المؤمنين صفية بنت حيي، قالت: خرجت مع رسول الله ﷺ وأخرج معه نساءه، وكان متاعي فيه خف، فكنت على جمل ناج - يعني قوي - وكان متاع صفية فيه ثقل، وكانت على جمل بطيء، فتباطأنا، فقال ﷺ: «حولوا متاع عائشة على جمل صفية، وحولوا متاع صفية على جمل عائشة ليمضي الركب» فلما رأيت ذلك، قلت: يا لعبد الله، غلبتنا هذه اليهودية على رسول الله ﷺ!، فقال رسول الله ﷺ: «يا أم عبد الله، إن متاعك كان فيه خف، ومتاع صفية فيه ثقل، فبطأ الركب، فحولنا متاعها على بعيرك، وحولنا متاعك على بعيرها».

قالت عائشة: أأست تزعم أنك رسول الله؟ قالت: فتبسم رسول الله ﷺ فقال: «أفي شك أنت يا أم عبد الله؟».

قلت: أأست تزعم أنك رسول الله، فهلا عدلت؟

فسمعتني أبو بكر رضي الله عنه، وكان فيه ضرب من حدة، فأقبل عليّ يلطم وجهي فقال ﷺ: مهلاً يا أبا بكر «قال: يا رسول الله أما سمعت ما قالت؟ قال ﷺ: «إن الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه» رواه ابن حبان.

وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: أن رسول الله ﷺ خرج من عندها ليلاً، قالت: فغرت عليه، فجاء فرأى ما أصنع؛ فقال: ما لك يا عائشة؟

فقلت: وما لي لا يغار مثلي على مثلك؟ قال: «أوقد جاءك شيطانك»

فقلت: يا رسول الله، أومعي شيطان؟ قال: نعم، قلت: ومعدك يا رسول الله؟

قال: نعم، ولكن ربي أعانني عليه حتى أسلم» رواه مسلم.

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د/ عدنان حسن باحارث - ص ٦٤، ٦٥ بتصرف يسير.



وعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ عند بعض نسائه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيه طعام، فضربت التي كان النبي ﷺ في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحيفة، فانفلقت، فجمع النبي ﷺ فلق الصحيفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحيفة ويقول: «غارت أمكم»؛ ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحيفة الصحيحة إلى التي كُسرَت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كُسرَت فيه. رواه البخاري<sup>(١)</sup>.

إن الغيرة بين الزوجين محمودة إذا لم تتعد الحدود المعقولة من أجل تطهير حديقة الحياة الزوجية من الحشائش الضارة والأشواك المؤذية، وما تأتي به الرياح من هشيم تذروه الرياح !!

وغيرة المرأة تلذ الرجل أول مرة لأنها وثيقة الحب، ولكن حين تلج فيها المرأة قد يتبرم بها؛ لأنها تكون طعنة الحب !!

«والمرأة سريعة التظن، كثرة التشكك حادة الغيرة، ولكن هذا كله ينفيه من نفسها أن يؤكد لها الرجل أنه لها وحدها، بل إنها في كثير من الأحيان لتتمنى أن ينفي لها الرجل ما قام بنفسها من الوسوس، فإذا همّ بذلك سارعت إلى تصديقه لأن أعصابها أضعف من احتمال اليقين الأليم في هذه الناحية التي هي كل كيائها الأصل.

أمّا الرجل فيشك ولكن في تروٍّ، ويغار ولكن في هدوء - نسبي - حتى إذا تأكد لم يجد معه التكذيب ولم تفارقه غيرته»<sup>(٢)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«الحب ليس هو الغيرة.. هذا شيء مؤكد.. بل الحقيقة أنه لا يوجد شيء يمكنه أن يخنق مشاعر الحب بين اثنين من البشر أسرع مما يمكن أن تفعله الغيرة..!!

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٣ - ١٨.

(٢) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٨٦.



ولكن الغيرة هي أحد المشاعر الإنسانية التي يسهل فهمها؛ لأن الغيرة تنشأ من الشعور بعدم الاستقرار الذي يتولد من أن يعقد الإنسان المقارنات بين نفسه وبين الآخرين..!!» (١).

ومن ثم، يمكن علاج ذلك عبر التركيز على ما يملكه الإنسان، وما يتمتع به من نعم، والتفكير فيما يتميز به من قدرات ومميزات خاصة.. فإذا تخلص الإنسان من الغيرة، فسوف يستشعر التحرر من الإحساس بعدم الاستقرار.. وهذا بالطبع ينعكس إيجابياً على علاقته بشريك الحياة.. ومن ثم تطيب الحياة..

### دورات الاقتراب والابتعاد..

يحتاج الرجل من حين إلى آخر أن يبتعد عن زوجته التي أحبها، قبل أن يعاود الاقتراب منها مرة ثانية.. وهذا الدافع للابتعاد هو شعور غريزي عند الرجل، وليس قراراً أو اختياراً. لكنه يحدث تلقائياً؛ فهي دورة طبيعية، وليست بسبب خطأ منها أو منه؛ فالرجل يتأرجح دائماً بين حاجته للاستقلال وحاجته للعلاقة الحميمة.

أمّا المرأة فهي إذا شعرت أنها محبوبة، تحرك تقديرها لذاتها ارتفاعاً وانخفاضاً كال موجة. وعندما تكون معنوياتها مرتفعة، تكون أكثر قدرة على رؤية كل جميل ورائع في حياتها. ولكن عندما تنكسر موجتها لا تتذكر إلا ما تفتقده في حياتها وتكون في حاجة للكلام عن مشاكلها، وفي حاجة لأن ينصت لها الرجل ويفهمها.

إن هناك من يشبه بعض الجوانب النفسية للمرأة بأمواج البحر، حيث تتراوح عواطفها ومشاعرها بالارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبهجة، لتعود مشاعرها للانخفاض عندما تنزعج، وتضعف ثققتها بنفسها، وما تلبث مشاعرها أن ترتفع من جديد، وهكذا كأموال البحر المتقلبة.

فعندما ترتفع مشاعر المرأة وتعتظم ثققتها بنفسها، فإنها تكون مصدرًا لا ينضب

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٣٢ بتصرف يسير.



للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين وخاصة زوجها..

ولكن عندما تنخفض أوضاعها وتشعر ببعض الاكتئاب، فإنها تحس بفراغ كبير في داخلها، وبأنها تحتاج إلى الحب والرعاية من قبل الآخرين، وخاصة زوجها. وهناك من يشبه انخفاض مشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل في بئر أو جُب عميق مظلم.. وما تلبث المرأة بعد أن تصل إلى قاع البئر، وخاصة إذا شعرت أن هناك من يحبها ويتمناها، أن تبدأ رحلة الصعود للخروج من هذا البئر وتعود كما كانت نبعا معطاء من الحب والرعاية لمن حولها وخاصة زوجها.

إن على الرجل أن يفهم أن تبدل مشاعر المرأة على هذا النحو من الارتفاع والانخفاض، ونزولها إلى البئر وصعودها منه، ليس من تصرفاتها، بل هو سجية وخلقة خلقها الله عليها، ويجب أن يتعامل معها كما هي.

إن من الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الرجل أن يمنع زوجته من تقلبات المشاعر والمزاج، أو أن يحاول أن يخرجها من ذلك البئر العميق، فهي لا تحتاج إلى من يخرجها منه، وإنما تحتاج أن تشعر بأن زوجها بجانبها يحبها ويرعاها، وتحتاج أن تسمع منه كلمات الرعاية والعناية وأن تحسن بدفء الحب ولطف المعاملة.

وإذن فالنزول إلى البئر هو أمر طبيعي كتبدل حالة الطقس والموج، وهي فرصة للرجل أن يقف بجوار امرأته ويظهر لها الدعم والتأييد والمحبة والمشاعر الفياضة تجاهها.

وإذا كانت المرأة في الحب والعاطفة كموج البحر.. فإن الرجل في علاقته بالمرأة كشريط المطاط !!، فهو يقترب جداً من المرأة ثم يبتعد بلا سبب، ثم يقترب مرة أخرى.

وقد تفاجأ المرأة عادة عندما تلاحظ أن زوجها يبتعد قليلاً رغم قناعتها بمحبته وتقديره لها، والذي يجب أن تعلمه المرأة أن الرجل لا يقرر ذلك عمداً وعن تخطيط،



وإنما هي صفة تلازمه، و جبلة خلقه الله عليها.

وعلى الجميع أن يتذكر أن حب الرجل كالقمر يذهب ويأتي وأن حب المرأة كموج البحر صعودًا وهبوطًا، وأن المرأة تنزل إلى البئر وأن الرجل عندما تواجهه المشاكل يدخل إلى الكهف، وأن هذه أمور خلق الله الذكر والأنثى عليها ولا سبيل إلى تغييرها بل لا بد من التعامل معها كما هي<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن الرجل حين يقترب من المرأة يشعر بالحاجة الملحة للابتعاد لبعض الوقت، مما يشعره باستقلاليته المتجددة، وليعاود الاقتراب من جديد، بينما تميل المرأة في علاقتها ومشاعرها إلى الصعود والهبوط كموج البحر، وفهم هذه الفروق يساعد المرأة على التعامل الأمثل مع الأوقات التي يميل فيها الرجل لبعض الابتعاد، ويعين الرجل على التعامل الأفضل مع المرأة عندما تتغير فجأة طبيعته ومشاعرها، وكيف يقدم لها ما تحتاج في هذه الأوقات..

### قاعدة تقدير الأعمال..

«من الفروق الواضحة بين الرجل والمرأة أن الرجل لا يعير اهتمامه عادة إلا للأمور التي يعتقد هو أنها أمور «كبيرة»، بينما في الغالب تهتم المرأة أكثر بالأمور «الصغيرة»!!

ولذلك يعتقد كثير من الرجال بأنه قد قدّم خدمة كبيرة لزوجته عندما يقوم بعمل كبير كأن يشتري لها شيئاً كبيراً، بينما يعتقد نفس الرجل أنه لم يقدم الكثير عندما يبذل لزوجته أمراً صغيراً كأن يهديها وردة مثلاً أو يتصل بها هاتفياً..

ومن ثم نجد أن الرجل يحاول تركيز جهده ووقته لتقديم أمور كبيرة للزوجة،

(١) راجع إن شئت: التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض.



ولا يجب أن يُضَيَّع وقته في الأمور البسيطة، والخطأ هنا في سلوك الرجل أنه يعتقد أن المرأة لا تحسب إلا الأمور الكبيرة أيضًا!!

إن من عادة المرأة أن تعطي لكل عمل مهما كبر أو صغر درجة واحدة، بينما يظن الرجل أنه سيحصل على عشرات الدرجات لشراء هدية كبيرة لزوجته، ودرجة واحدة للهدية الصغيرة..

ومن هنا تختلف حسابات الرجل، فقد يقصّر في الأعمال الكثيرة البسيطة ظناً منه أنه قدّم منذ قليل أمراً كبيراً يعفيه من هذه الأعمال الصغيرة، ولكنه يفاجأ أن رصيده عند زوجته أقل بكثير مما كان يتوقع، ولا يدرك أن كل الأعمال، وبغض النظر عن حجمها تأخذ نفس الدرجة من الأهمية عند المرأة..<sup>(١)</sup>

حيث تقوم المرأة باعتبار وتقدير كل العطايا وما يقدمه الرجل بنفس الدرجة بغض النظر عن حجم هذا العمل، بينما يميل الرجل إلى التركيز على عمل واحد كبير أو تضحية عظيمة ويهمل الأعمال الأخرى الصغيرة.

إن من المهم أن يفهم كل من الرجل والمرأة كيف يحسب كل منهما الدرجات للآخر، فالرجل عادة يتصور أنه سيحقق نقاطاً أكثر ويزداد تقدير شريكه حياته له إذا قدم لها شيئاً كبيراً، كأن يشتري لها سواراً من ذهب أو يوفر مصروفات المدرسة لأبنائه.

والمرأة تحسب الدرجات على نحو مختلف، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب، فكل هدية تساوي درجة واحدة، فالطريقة التي تحسب بها المرأة الدرجات ليست مجرد عملية تفضيلية ولكنها احتياج حقيقي لكي تشعر بالحب في علاقتها. فلا شيء أهم من المشاعر بالنسبة للمرأة، وأي رجل يريد إسعاد زوجته، يجب أن يعرف كيف يتعامل مع مشاعرها. عبر الكلمة الجميلة، والعبارة الرقيقة، والابتسامة الصافية، والمعاملة المهذبة..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٥٦.



وبعد..

فإن من يتأمل الاختلافات بين الرجال والنساء، يجد أن هذه الاختلافات تُكَمِّل بعضها بعضًا..

وكأن لسان حال النساء يقول للرجال: «إننا نحتاج إليكم.. نحتاج إلى حبكم... طاقتكم وقوتكم تملأ فراغًا في كياننا، وتنمحننا سعادة عظيمة». ومن ناحية الرجال، فإنهم جائعين لمنح الحب، والشعور أنهم يُحدثون أثرًا إيجابيًا في حياة النساء..

المرأة هي توأم الرجل في الحياة؛ فهي شريكته والنصف الآخر من عالمه!.. في الحقيقة هما عالمان يختلفان في تفكيرهما وفي أمور كثيرة، ولكنهما يتفقان على أمر واحد، وهو أن عالم أي منهما ناقص، ولا يكتمل إلا بعد اتحاده مع عالم الآخر..

إن الرجل هو النصف المكمل للمرأة.. والمرأة هي النصف المكمل للرجل، وليس من الضروري أن يكون كل نصف يطابق الآخر ويشابهه، بل المطلوب: «أن يكون مختلفًا لكي يكون مكملًا، وهو ليس تكميلًا كمياً بمعنى إضافة نصف إلى نصف ليصبح واحدًا صحيحًا، بل هو مكملًا باختلافه، لو كان متطابقًا لما أصبح مكملًا، وما أصبح مطلوبًا ومرغوبًا.. وهو أمر قريب الشبه من الموقف حين تلتقي البويضة بالحيوان المنوي.. فخلايا البويضة تحتوي على جينات تحمل صفات وراثية، وكذلك الحيوان المنوي يحتوي على جينات تحمل صفات وراثية أخرى، ليس من الضروري أن تتطابق هذه الجينات بما تحمله من صفات وراثية..

... وهذا هو ما يحدث حين يلتقي رجل وامرأة ويتحابان ويتزوجان.. إن تنوع سمات شخصية كل منهما واختلافها عن شخصية الآخر يخلق ترابطًا ووحدة من نوع مختلف، نوع جديد ونوع مثير..»<sup>(١)</sup>.

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٥٣، ٢٥٤.



## أخي الزوج / أختي الزوجة..

لقد حاولت من خلال رصد أهم الفروق بين الرجل والمرأة ؛ زيادة حساسية واحترام كل زوج وزوجة لحاجات شريك حياته، وتفهم دوافعه فيما يأتي ويترك من أفعال.. وتقبل هذه الاختلافات بين الرجل والمرأة على أنها أمر طبيعي، وأنه لولا الاختلاف لما حدث التلاقي، فالمختلفان يجذبان ويتلاقيان ويلتصقان.. وفي الالتصاق اصطدام، ولكنه اصطدام ترعاه المودة والرحمة..

إن الزوجين السعيدين هما القريبان والمفترقان في آن واحد، فهما مرتبطان ببعضهما إلا أن بينهما من الفروق ما يميز أحدهما عن الآخر، فإذا تعرّف كل منهما على خصائص الآخر، وإذا احترم كل منهما هذه الفروق بينهما.. عندها سيقدم كل منهما للآخر ما يحتاجه مما ينمي الحب..

فهل نتعلم كيفية التعامل مع الفروق بين الجنسين؟ وهل ندرك أن السعي لرؤيتهما متماثلين يحكم على الإنسانية بالزوال، ويُفقد الحياة رونق وجمال هذا الاختلاف الرائع!!؟









## الفصل الثاني

لا شك أن أغلبنا قد عاش مشاعر الحب في بداية الزواج.. في هذه الفترة من المشاعر السحرية تجد أن لدى كلا الزوجين تقبلاً للفروق الموجودة بينهما، لكن مع مضي الأيام لا يقضي أي من الزوجين وقتاً لتفهم الطرف الثاني، بل يصبح كل منهما متأمراً ومتندماً!! ينظر عن قرب لأخطاء شريكه ونقاط ضعفه، فتبدو مجسمة لا تُرى من خلالها خصال طيبته، ونقاط قوته!!

ولا خروج للزوجين من هذا الواقع إلى علاقة زوجية متوازنة، إلا من خلال علاقات زوجية جديدة، قائمة على فكر متفتح، وقلب يقبل اختلاف الزوجين، ونفس تقف موقف المستريب الشاك من كل أساليب التعامل بين الزوجين، التي اختلط فيها الموروث بما جاء به المبعوث..

في ظلال تلك العلاقات الجديدة يتقبل كلا الزوجين شريك حياته ثم يتعاطف معه، ثم يحبه حباً مطلقاً، فتبدأ بينهما علاقة زوجية ملؤها الفهم والتفاهم.. حيث الاحساس بالآخر وتقبله.. وتضاؤل الصراع إلى أدنى حد، وتحقيق أكثر درجات الاقتراب، والرضا عن قناعة واقتناع؛ ومن ثم يبقى الحب..

### إيجابية الفروق بين الجنسين..

« عندما يتزوج الطرفان، فإنهما يريان الكثير من الأمور المشتركة بينهما، وهما أيضاً يجبان بعض الفروق التي بينهما، ولكن يحاول كل منهما في المرحلة الأولى من العلاقة إظهار أفضل ما عنده من السلوك والطباع، ويحاول كل منهما استيعاب الآخر وتقديره....



ثم تبدأ الفروق في الظهور شيئاً فشيئاً، ويدرك الزوجان أن مقدار الاختلاف بينهما أكبر مما كانا يظنان في بداية العلاقة.. إنها الآن يريان الأمور بواقعية وعلى حقيقتها، بينما في البداية كانت الأمور تسير بشكل سهل ومريح، وكانت العلاقة مليئة بالمحبة والسلوك الحسن، والآن ومع تزايد صعوبات الحياة اليومية ومشاكلها، بدأت هذه المحبة بالتعرض للاختبار والامتحان.

فهما الآن يختلفان في كيفية صرف المال وشراء الحاجات، وفي من يساعد في تنظيف البيت وتدريس الأولاد وفي كيفية التعامل مع والدي الزوجين، وربما الاختلاف في كل شيء تقريباً.

إن هذه الفروق والاختلافات بين الزوجين ليست بالضرورة أمراً سلبياً، بل للفروق - عادة - جانب إيجابي حسن، والاختلافات - عادة - أمر طبيعي في الحياة إن أحسننا التعامل معها. إن ما يتميز به إنسان معين ويختلف فيه عن الآخرين هو ما يجعل الآخرين ينجذبون له، وهو ما يميز هوية هذا الإنسان وذاته، فظهور هذه الفروق بين الزوجين في هذه المرحلة من الزواج تفتح مجالاً ممكناً لمزيد من المحبة الناضجة والتفهم الواقعي بينهما<sup>(١)</sup>.

إن الاصطدام بشريك الحياة ليس دائماً شيئاً سلبياً!! بل إنه في بعض الأحيان يكون ضرورياً.. فهذا التصادم يؤدي إلى استكشاف كل طرف للآخر، ومن ثم يكون المزيد من الفهم والتفاهم..

بل « لا بد أن نتوقع في بداية الحياة الزوجية بعض المواجهات الحادة والساخنة بين الزوجين...!! »

لا بد أن نتوقع بعض الصراعات.. هذه الصراعات التي يكون سببها أن كل إنسان من طرفي العلاقة الزوجية كان له أسلوب حياة، طريقة، رؤية، فلسفة،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٤، ٢٥ بتصرف يسير.



مفهوم، عادات، اهتمامات.. وذكريات ألم وفرح..

نعم.. لا بد أن يحدث اصطدام بين أسلوب حياة مختلفين.. ولا بد أن يحدث هذا الاصطدام أثرًا.. وهذا الأثر مطلوب لأنه ينبهنا إلى ضرورة التكيف، ضرورة أن نوحّد أسلوب حياتنا إلى الحد الأقصى الممكن.. ينبهنا إلى ضرورة حدوث ذلك دون إلغاء للكيان والشخصية للطرف الآخر..!! ضرورة أن يحدث الذوبان بين الزوجين مع الاحتفاظ بالخصائص الشخصية..!!» (١).

إن الرجال يتوقعون - خطأ - أن تفكر النساء وتستجيب بالأسلوب الذي يتبعه الرجال.. وكذلك يتوقع النساء أن يشعر ويتواصل ويستجيب الرجال بالأسلوب الذي تتبعه النساء..

من هنا تكون حياتنا مليئة باحتكاكات وصراعات غير ضرورية..

إننا « حينما نكتشف الفروق الكائنة بين الجنسين بوضوح تام، ونحترمها، فإننا نتجنب بذلك حدوث الكثير من المشاكل، وحينما نكرس في أذهاننا فكرة كون الرجل مختلف عن المرأة، فإن الأمور ستسير على ما يُرام.. » (٢) لأن معرفة الإنسان الكاملة بذاته، وبشريك حياته، تُحوّل سوء الفهم بينهما إلى حب، ومن ثم ينمو زواجهما نموًّا طيبًا ليحقق الحياة الطيبة، من خلال علاقة زوجية مفرداتها:

ساعديه ليُشعر بذاته..

تميل المرأة للتحدث عن مشاكلها، لأنها تعتقد أن ذلك يقوي الأواصر بينها وبين الرجل، فهي تشعر وهي تحكي له عن مشكلاتها، أنها توصل له رسالة مفادها: «كلانا متماثلين، فأنت لست وحدك»... ولذلك تشعر المرأة بالإحباط حين لا يستجيب الرجل بنفس الطريقة، بل تشعر بالاغتراب عندما يبدأ الرجل في الحل، لأن ذلك يبدو لها وكأنه

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٥٦ بتصرف.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٨.



يقول: «لسنا متشابهين؛ فأنت لديك مشكلات، وأنا لدي حلول»!!

و«يشعر الرجل عندما ترفض المرأة حلوله واقتراحاته بأن قدراته هي محط السؤال والاختبار، ويشعر بالتالي بأنها لا تثق به ولا تعتمد عليه، وأنها لا تُقدر ما يقدم لها، ولذلك يشعر بشيء من اللامبالاة نحوها، ومن ثم تضعف رغبته في الاستماع إليها..

إلا أنه إذا علم طبيعة المرأة التي لا تبحث عن الحلول، فإنه لا يفاجأ برفضها للاقتراحات، وأنه كان عليه أن يقدم الاستماع والتعاطف بدلاً من الحلول والاقتراحات...!!»<sup>(١)</sup>، فإنه بدلاً من لوم شريكته، سيكون متعاطفاً ويقدم مساندته لها، ويُنصت إليها باهتمام..

كما تشعر المرأة حين يرفض الرجل تدخلها لإصلاحه وتغييره، بأنه «لا يهتم بها ولا يبالي، وبعدم احترامه لحاجاتها، ولذلك تتوقف عن الثقة به.

بينما لو تذكرت المرأة طبيعة الرجل الراضى للإصلاح والتغيير بهذا الشكل، فعندها لن تعود تفاجأ بممانعته لنصائحها وإرشاداتها، ويمكنها عندها أن تلاحظ كيف أنها كانت في الحقيقة تعطيه نصائح وتوجيهات، وليس كما ظنت مجرد معلومات أو طلبات بسيطة»<sup>(٢)</sup> ومن ثم، فإنها تستطيع أن تتقبل وتغفر أخطاء شريكها، خاصة عندما يخيب ظنها، وتشجعه ليعطيها أكثر.. وذلك عبر إظهار امتنانها لما يعطيه من حلول..

### خذ مثالا:

« الزوجة: لدي التزامات مع النشاط النسائي كثيرة جداً لا تسمح لي بوقت لنفسي.

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٤٩ بتصرف يسير.

(٢) المصدر السابق - ص ٥١.



الزوج: لا تذهبي إليهن، فلست بحاجة لكل هذا.  
 الزوجة: لكنني أحب المشاركة في هذا النشاط، هن فقط، يعتقدن أنني لا بد أن أقوم بكل شيء بنفسي وفي نفس اليوم، لا أدري ماذا أعمل؟!  
 الزوج: لا تستمعي إليهن: افعلي ما تستطيعين فقط.  
 الزوجة: أنت لا تدري كم تحتاج إليّ أُمي الآن، إنها تمر بأزمة؟  
 الزوج: لا تقلقي، سوف تفهم، أنت دائماً تشغلين نفسك بتوافه الأمور.  
 الزوجة: أنا لا أشغل نفسي دائماً بتوافه الأمور، لماذا لا تستمع لما أقول:  
 الزوج: أنا الآن استمع لما تقولين.  
 الزوجة: خلاص، انس الموضوع..  
 ... فالزوجة هنا جاءت إلى البيت، وأرادت أن تحصل على التعاطف والحنان..  
 والزوج حاول مساعدتها، لكن تطبيقاته لم تكن مجدية...

#### مثال آخر:

الزوج: يجب أن أخطط للقاء الغد مع مدير الإدارة.  
 الزوجة: ما الذي تريد أن تخطط له؟  
 الزوج: لقاء الغد تعتمد عليه ترقيتي أو لا.  
 الزوجة: ما الذي فعلته حتى الآن؟  
 الزوج: لم أفعل شيئاً بعد، ربما أعد بعض المشروعات له غداً.  
 الزوجة: قم بإعدادها هذه المرة مبكراً، فأنت دائماً تؤخر الأعمال إلى آخر لحظة.  
 الزوج « محبطاً »: إن شاء الله خيراً.. أنا أعرف كيف أتصرف جيداً.  
 .... لقد أفعلت الزوجة هنا النقاش بمجرد أن قدمت النصيحة، لقد كان الزوج خائفاً ويتطلع إلى تأييد وتشجيع.



## فكيف يكون الشكل الصحيح للحوارين؟

### الحوار الأول:

الزوجة: لدي التزامات مع النشاط النسائي كثيرة جدًا لا تسمح لي بوقت لنفسي.

الزوج: (نفس عميق): آه يبدو أنك مررت بيوم مزدحم.

الزوجة: هن فقط يعتقدن أنني لا بد أن أقوم بكل شيء بنفسي، وفي نفس اليوم، لا أدري ماذا أعمل؟!

الزوج: آه

الزوجة: أنت لا تدري كم تحتاج إليّ أُمي الآن، إنها تمر بأزمة.

الزوج: أنت امرأة حساسة ومحبة، تعالي إلى هنا، دعيني أضمك.

الزوجة (بعد أن استرخت بين أحضانه): أنا أحب التحدث إليك. أنت دائمًا تسعدني..

وبعد قليل.. زوجي الحبيب: أشكرك لسماعي..

### الحوار الثاني:

الزوج: يجب أن أخطط للقاء الغد مع مدير الإدارة.

الزوجة: ما الذي تريد أن تخطط له؟

الزوج: لقاء الغد تعتمد عليه ترقيتي أو لا.

الزوجة: ما الذي يمكن أن تفعله؟

الزوج: لا أدري، ربما أخطط في الغد مبكرًا وأجهز ملفاتي الخاصة بالمشروعات المنجزة.

الزوجة: كيف؟



الزوج: يعني، أذهب مبكرًا، وأستخرج الملفات التي تم إنجازها بنجاح، فيرى من خلال ذلك النجاحات التي حققتها للإدارة.

الزوجة: ما شاء الله عليك، فأنت مخطط جيد وتستاهل كل خير.

الزوج (بحيرة): أعتقد ذلك؟

الزوجة: طبعًا، أنت على قدر من الكفاءة، ولو لم يُرقوك فهم الخاسرون.

الزوج (يبتسم): شكرًا يا حبيبتى..<sup>(١)</sup>.

إننا قد نسمع زوجة تكرر «أنا أريد أن يصبح زوجي رجلًا صالحًا..».. «أنا لا أريد أن أرى الناس ينظرون إليه هكذا».. «لقد نصحته ألف مرة، وفي كل مرة يصمت، ثم يعاود نفس الخطأ»..

هكذا «أنا أريد».. «أنا لا أريد».. «نصحته ألف مرة».. فأين كيان الزوج؟.. ما الذي يريده هو؟.. وما الذي لا يريده؟!!

إن التكوين النفسي للرجل يجعله يكره من المرأة أن تنصحه دون أن يطلب منها، بل يعتبر ذلك تسلطًا منها وقلة احترام له..

### هذه قصة من الحياة..

«جلس عبد المنعم على غير عادته، وعلى وجهه علامات التبرم والضيق، فقلت له ملاطفًا: هلا أفضيت إلى بما فيك لعل أحمل عنك بعض ما تعاني؟ قال: لقد ضقت ذرعًا بتصرف زوجتي فهي تخاف عليّ كأني طفل، لا تنام حتى أعود مهمًا تأخر الوقت، وكثيرًا ما وجدتها تبكي من القلق عليّ، كأني قاصر لا يعرف مصلحته، ولا يدرك كيف يحمي نفسه!!! قلت له: هذا أمر طبيعي جدًا، وهذا من علامات حبها لك ووجدتها عليك، ولا

(١) الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - ص ٤٨ - ٥٠ بتصرف.



تنسى أنها تتعذب بسبب ذلك وتحرم نفسها النوم والأكل، فهل هذا جزاؤها،  
والعلاج سهل غير مكلف.. أخبرها أنك ستتأخر لالتزامك بالأمر الفلاني،  
وإذا تأخرت فارفع سماعة الهاتف وأبلغها السبب الذي يطمئنها على حالك،  
خفف قلقها.. لن يكلفك ذلك كثير وقت أو عناء...

عاد عبد المنعم إلى طبيعته الباسمة المرحية.  
فقلت: إن الوصفة البسيطة قد استعملت...!!» (١).

إن نصيحتي للزوج إذا شعر أن شريكه حياته قد أخرجته بنصيحة غير مجدية -  
فيما يرى هو - أن يتفهم أنها لا تبغي من ورائها إلا أن تساعد، وهي في ذلك تُعبر  
عن الاهتمام والحب..

فليسأل نفسه: هل يرفض حب شريكه حياته؟.. بالطبع لا..  
إذن فلتكن استجابته هي الشكر لها:  
«شكرًا لاهتمامك»..

«شكرًا لتفكيرك في شخصي»..  
«أشكرك.. هذا كلام معقول جدًا»...

سبحان الله.. الحمد لله أن رزقني مشورتك.. لولاك لما كنت أفكر في هذا بمثل  
هذا الفهم..

وإذا كانت نصيحتي للزوج، أن يقدّر حب زوجته له، وحرصها عليه، فإن  
نصيحتي للزوجة ألا تسدي النصيحة لزوجها إلا عندما يطلب الزوج ذلك أو أن  
تسديها بأسلوب غير مباشر..» (٢).

(١) نصائح للعمرسان - د. محمد سعيد درويش - ص ٥٨، ٥٩.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٥٢.



و هذه أربع طرق ممكنة لإسداء النصيحة للزوج بأسلوب غير مباشر: ﴿١﴾

« ١ - تستطيع المرأة أن تخبر الرجل بأنها لا تحب الطريقة التي يلبس بها دون أن تعطيه محاضرة في كيف يلبس.. تستطيع أن تقول عرضياً عندما يقوم بارتداء ملابسه: «لا أحب ذلك القميص عليك. هل يمكنك أن تلبس الليلة غيره؟» إذا تضايقت من ذلك التعليق، عندها يجب عليها أن تحترم حساسيته وتعتذر. يمكن لها أن تقول «أنا آسفة، لم أكن أقصد أن أقول لك كيف تلبس».

٢ - إذا كان حساساً إلى تلك الدرجة - وبعض الرجال كذلك - عندها تستطيع أن تتكلم عن الأمر في وقت آخر. يمكن أن تقول: «هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذي لبسته مع البنطلون الأخضر؟ إنني لم أكن أحب تلك التوليفة. هل لك أن تجرب لبسه مع بنطلونك الرمادي؟»

٣ - تستطيع مباشرة أن تسأل: هل تسمح لي يوماً بشراء ما تحتاجه؟ أتمنى أن أنتقي ملبساً لك.. فإذا قال: لا، عندها تستطيع هي أن تكون واثقة بأنه لا يريد أي زيادة في الرعاية. وإذا قال: نعم، تأكدي من أنك لا تقدمين الكثير من النصيح.. تذكري حساسيته..

٤ - يمكن أن تقول: هناك شيء أريد الحديث عنه، ولكن لا أدري كيف أقوله «تتوقف برهة»، أنا لا أريد أن أجرح مشاعرك، ولكنني أيضاً أريد حقاً أن أقوله. هل أن تنصت ثم تقترح عليّ أسلوباً أفضل للتعبير عن ذلك؟.. هذا يساعده في تجهيز نفسه للصدمة ثم يكتشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة..» (١).

والمهم في كل الأحوال ألا تتحول الزوجة إلى آلة نصيح، بل تحرص دائماً أن تكون سنداً ودعماً لزوجها..

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١١٤، ١١٥ بتصرف.



وتأمل هذا الموقف من أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها:

«عاد النبي من غار حراء وجلاً خائفاً.. ضمته خديجة رضي الله عنها إلى صدرها، وقالت له في يقين: «والله لا يخزيك الله أبداً.. إنك لتصل الرحم، وتصدق الحديث، وتحمل الكل، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الدهر»...»

إنها رضي الله عنها لم تكن آلة نصيح، بل كانت سنداً ودعماً..

ولقد حفظ لها النبي صلى الله عليه وسلم ذلك.. فبعد موت خديجة، والهجرة إلى المدينة، زارت «هالة» أخت خديجة المدينة، وحين دخولها بيت النبي صلى الله عليه وسلم، سمع صوتها الذي يشبه صوت خديجة، فقال: «اللهم هالة!..»

فقال عائشة: «ما تذكر من عجوز من عجائز قريش، حمراء الشدين، هلك في الدهر، أبدلك الله خيراً منها؟»

فتغير وجهه صلى الله عليه وسلم ثم قال: «والله ما أبدلني الله خيراً منها، آمنت بي حين كفر الناس، وصدقتني إذ كذبنى الناس، وواستني بماها إذ حرمني الناس، ورزقني الله منها الولد دون غيرها من النساء».. فأمسكت عائشة بعد ذلك عنها..<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج..

قد تقاوم المرأة ما تتطوع أنت به من حلول لمشكلاتها، فتشعر أنت أنها تشك في قدراتك.. ومن ثم تشعر أنها لا تثق بك؛ فيدفعك ذلك إلى ألا تهتم بها، ولا تُنصت إليها...!!

ولكنك حين «تفهم» أنك ربما قَدِّمت لها الحلول في الوقت الذي تحتاج فيه إلى تعاطفك معها فقط.. حينذاك لا تصبح هناك أية مشكلة في «التفاهم» بينكما..

(١) الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - ص ٥٠، ٥١ بتصرف يسير.



## أخذي الزوجة..

قد يقاوم الرجل نصائحك، فتشعرين أنت أنه غير مهتم، وأنت غير مقدرة؛ فتفقدين الثقة به..!! ولكنك حين « تفهمين » أن الرجال لا ينصتون إلى نصائح تأتيهم دون طلب، فإن « التفاهم » يكون هو واقع الحياة بينكما..

## شاركه مواجهة مشكلاته..

حين يكون الرجل متضايقاً أو يعاني من ضغوط، فإنه يتوقف عن الكلام، ويبدأ في التفكير لتدبير أموره.. وهو ما يمكن أن نطلق عليه «الدخول إلى الكهف».. والرجل داخل هذا الكهف لا يسمح لأحد بالدخول ولا حتى أعز الأصدقاء.. في مثل هذه الأوقات يجب أن تعلم المرأة أنه يجب عليها ألا تدخل عليه كهفه.. وأن تصبر حتى يخرج إليها هو حين يكون على ما يرام..<sup>(١)</sup>

و ألا تحاول اللحاق به في كهفه..!! فإن فعلت، فإنها يجب ألا تلوم إلا نفسها حين يلدغها أحد هوام هذا الكهف !!!

إن « الكثير من النزاعات غير الضرورية بين الزوج والزوجة إنما تنجم عن لحاق الزوجة بزوجها في كهفه.. بينما يكون الفهم لحقيقة - أن الرجل يحتاج أن يكون وحده عندما يكون متضايقاً -، يكون هذا الفهم سبباً لتقليل هذه النزاعات..

## خذ مثالا:

تشعر الزوجة أن زوجها متضايقاً، وتراه قد انسحب وآثر الصمت.. تحاول أن تجعله يتحدث.. فتسأله: هل هناك مشكلة؟.. فيقول: لا..

(١) أنا أعلم أن هذا الأمر صعب على المرأة؛ لأنها اعتادت عدم التخلي عن صديقة حين تكون متضايقه، فكيف تترك أعز إنسان لديها!!



ولكنها تشعر أنه لا، يزال يشعر بضيق، فتسأله مرة أخرى: هل هناك شيئاً يضايقك؟

يقول: لا شيء..

تسأل هي: لا شيء.. لا هناك شيء ما يضايقك.. بماذا تشعر؟

يقول: أنا بخير دعيني وحدي..

تقول: كيف تعاملني بهذه الطريقة؟ أنت لم تعد تكلمني.. كيف لي أن أعرف بماذا تشعر؟ إنك لا تحبني!!

عند هذه النقطة يفقد السيطرة ويبدأ بقول أشياء سيندم عليها لاحقاً..

... إن الواجب على المرأة حين تسمع هذه الإجابات المختصرة: لا شيء.. أنا بخير.. لا عليك.. لا مشكلة.. أو غيرها من الإشارات التي تؤكد أن الزوج في طريقه إلى الكهف.. إن عليها في هذه الحالة أن تتركه ليتدبر أمره، ولا تقتحم عليه كهفه!!

إن الرجل حين يقول: «أنا على ما يرام» فإنما يقصد أنا على ما يرام، وأستطيع أن أتعامل مع ما يزعجني، لا أحتاج مساعدة.. شكراً لك.. ولا يقصد أبداً: «أنا لا أهتم.. أنا لا أثق بك..».

وحين يقول: أنا بخير.. «فهو يريد أنا بخير لأني أتعامل بنجاح مع ما يضايقني، لا أحتاج أي مساعدة، وإذا احتجت سأسأل».

ولا يقصد أبداً أن يقول: «إنني لا أهتم بما يحدث.. حتى لو أزعجك هذا، أنا لا أهتم..».

حين يقول: «لا عليك» فإنه يعني «إنها مشكلة، ولكن لا لوم عليك، أستطيع حل الأمر داخل نفسي إذا لم تقاطعي عمليتي هذه بطرح أسئلة أخرى..» ولا يقصد أبداً أن يقول: «لا عليك.. لا شيء يحتاج إلى تغيير..»

إن بعض «النساء لا يفهمن كيف يتعايش الرجال مع الضغط.. إنهن يتوقعن أن



يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل النساء.. ولذلك فإن الرجل حين يدخل كهفه، تستاء المرأة من أنه غير منفتح، وتشعر بألم حين يفتح على الأخبار أو يمارس لعبة من هواياته، ويتجاهلها..

.... ولكنها حين تتفهم أن الرجل حين يقوم بذلك فإنه يحاول التعايش مع الضغوط.. ولا يفعل ذلك إهمالاً لها؛ فإنها تستطيع أن تبدأ بالتعاون معه لتحصل على ما تحتاج إليه بدلاً من مقاومته..» (١).

إن على الزوجة أن تتعلم كيف تتقبل عزلة الزوج من حين لآخر.. فهو لا يعزل نفسه عنها لأنه لا يريد التحدث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة معينة من الوقت، لا يجد نفسه فيها مسئولاً عن أحد.. فسحة من الوقت للانشغال بنفسه، والشعور باستقلالته!!..

#### والنصيحة الزوجية هنا:

حينما يعزل الزوج نفسه عنك، فاقبلي ذلك منه، واعلمي أنه سيعود إليك.. سيعود إليك، وفي جعبته الكثير من الحب والحنان والرعاية أكثر مما كان عليه من قبل، وهنا يكون الوقت المناسب للتحدث معه..

إن الرجل حال عزلته يحاول حل مشكلته بمفرده، يتألم ويحتاج إلى المساعدة، فقدميها له على النحو التالي:

- احترمي رغبة الزوج في الانسحاب .
- لا تحاولي مساعدته في حل مشكلته بتقديم اقتراحات.
- لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره.

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ٤٦ - ٤٨ بتصرف.



- لا تجلسي عند باب الكهف تنتظرين خروجه.
- لا تقلقي عليه، وقومي بعمل شيء يجعلك سعيدة..»<sup>(١)</sup>، حتى يخرج زوجك من عزلته، ويعود إلى التواصل معك من جديد..

وإذا كان الرجل حين يفكر في أمر يهيمه أو يحاول موازنة أمر يقلقه، فإنه يجب أن يعتزل من حوله، ويسترخي وحده!!  
فإن المرأة حين تفكر في أمر، أو تكون قلقة من شيء ما، فإنها تتكلم، وتبث قلقها من حولها...!!!

وحين لا يفهم الرجل الاختلاف بين الرجل والمرأة، فإنه لا يتواصل معها بيسر حين تتحدث عن مشاعرها.. «إنه يعتقد - خطأ - أنها تخبره عن مشاعرها لأنها تعتقد بطريقة ما أنه مسئول عنها!!.. ولأنها متضايقة وهي تكلمه، فإنه يفترض أيضاً أنها متضايقة منه!!

ولكنه مع فهم الاختلافات بين الرجال والنساء.. تستطيع النساء أن يتعلمن كيف يعبرن عن مشاعرهن دون أن تبدو وكأنها لوم.. وذلك عبر التوقف برهة بعد عدة دقائق من البوح لتخبره أنها ممتنة له لإنصاته..

### تستطيع أن تقول بعضاً من التعليقات التالية:

- إنني حقاً مسرورة لأنني أستطيع أن أتكلم عن مشاعري..
- أنا أشعر بتحسن حين أشكو لك من كل هذا..
- .... كما أنها تستطيع مع الشكوى أن تشني على ما قام به الزوج لجعل حياتها أسهل..
- فمثلاً، إذا كانت تشتكي من العمل، فإنها بين حين وآخر تشير إلى أن مما يدعو

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٠٩، ١١٠ بتصرف.



إلى السرور أنها حين تعود إلى البيت تجده.. أو إذا كانت الشكوى من النفقات فإنها تشي على تعبته في العمل...»<sup>(١)</sup>.

إننا في حاجة لأن يفهم كل من الرجل والمرأة بعضهما بشكل أفضل.. فإذا بدأ الرجل بتجاهل زوجته، لأنه يمر بضغوط ومشكلات تحتاج منه التركيز فيها.. لا تأخذ المرأة الأمر بطريقة شخصية، بل يجب عليها أن تدرك أنه يتعايش مع الضغط عليه بطريقة الرجل الخاصة في ذلك...

في مثل هذه الأوقات حين تشعر برغبة في الحديث عن تلك المشاعر.. لا بد لزوجها أن يصادق على مشاعرها، وأن يفهم أن لها الحق في أن تتحدث عن شعورها بالتجاهل، تمامًا كما أن من حقه أن ينسحب ويمتنع عن الكلام...»<sup>(٢)</sup>.

إن الرجل حين لا يتفهم «طبيعة المرأة وموقفها من عزلته، فإنه يبدأ في الدفاع عن نفسه وسلوكه بشكل يؤدي لمزيد من النزاع والجدل، وسنذكر الآن خمسة مواقف شائعة لسوء الفهم هذا:

١ - تقول الزوجة: «إنك لا تستمع إلي».

فيقول لها: «ماذا تقصدين بأني لا أستمع إليك؟ بل يمكنني أن أعيد عليك كل ما قلتيه».

عندما يكون الرجل في كهفه الذهني، فإنه يستطيع تسجيل كل ما تقوله زوجته باستعمال ١٠٪ من انتباهه المتوفر له، وهو يعتبر استماع ١٠٪ استماعًا كافيًا، بينما هي تطلب منه كل انتباهه وتركيزه!!

٢ - تقول الزوجة: «أشعر وكأنك لست معي هنا».

فيجيب الزوج: «ماذا تقصدين بـلست هنا؟ ألا ترينني أمامك؟».

(١) المصدر السابق - ص ١٢٣ - ١٢٥ بتصرف

(٢) المصدر السابق - ص ٥٠ بتصرف.



إنه يفسر الأمر بأنه إن كان جسده هناك فكيف تقول بأنه غير متواجد، إلا أنها قصدت شعورها وكأنه غائب.

٣ - تقول الزوجة: «إنك لا تهتم أبداً».

فيقول لها: «طبعاً أنا أهتم بك، ولهذا فأنا أحاول أن أحلّ هذه المشكلة التي أمامنا !!».

إن تفسيره للموقف، طالما أنه منشغل في حل مشكلة ما، وأن هذا سينعكس عليهما معاً إيجابياً فهذا دليل على اهتمامه ورعايته، إلا أنها تقصد أنها تريد أن تشعر باهتمامه المباشر معها.

٤ - تقول الزوجة: «أشعر وكأنني غير هامة بالنسبة لك».

فيقول: «غريب هذا الكلام. أكيد أنت هامة بالنسبة لي».

وهو يفسر الموقف بأن مشاعرها خطأ، لأنه إنما يحلّ المشكلة التي أمامه ليفيدها هي أيضاً، إنه لا يدرك أنه عندما يعكف على مشكلة واحدة ويهمل المشكلات التي تهتمها هي، فإن أي امرأة يمكن أن تحسّ بالإهمال الشخصي لها، وستكون عندها نفس ردة الفعل.

٥ - عندما تقول الزوجة: «إنك تفكر كثيراً، ولكن ليس لديك عواطف ومشاعر».

فيقول لها: «وما العيب في هذا التفكير؟ وكيف تريدني أن أحلّ هذه المشكلة إذن؟»

... إنه يرى الموقف على أن زوجته شديدة الانتقاد، وهو إنما يقوم بأمر لا بد منه ليستطيع حلّ المشكلة. ويشعر أنها لا تقدر الجهد الذي يبذله، إلا أنه في نفس الوقت لا يقرّ بصدق مشاعرها<sup>(١)</sup>.

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٧٢، ٧٣.



وقد يخفى على الرجل - في الغالب - أن يدرك كم يُصبح بعيداً عن زوجته عندما ينعزل ويدخل كهفه، ولكن عندما يعرف الرجل درجة تأثير انعزاله على زوجته، فعندها يمكن أن يُصبح أكثر تفهماً لموقفها ومشاعرها عندما تشعر بالإهمال وقلة الأهمية.

إننا نؤكد على فهم كل من الزوجين للآخر؛ لأن هذا « الفهم » هو السبيل إلى « التفاهم » بينهما..

فالمرأة حين « تفهم » طريقة تكيف الرجل مع الأزمات والمشكلات، سيساعدها ذلك على حسن تفسير سلوك الرجل، على أنه طريقته المفضلة في التكيف، وليس تعبيراً عن مشاعره ومواقفه منها، وبذلك تبدأ بالتعاون معه للحصول على ما تريد، بدل النزاع معه أو لومه على طريقة تكيفه مع الأزمات. أو محاولة الحديث معه وقتها!!

كما أن الرجل حين يعلم أن المرأة لا تحتاج حين تبدأ في الحديث إلا أن يُنصت إليها الرجل - وإن لم يكن عنده ما يقوله -، وأن هذا يكفيها لتحسن.. سيكتشف أيضاً أن الإنصات يساعده على الخروج من عزلته، كما يحدث له ذلك حين يمارس هواية من هواياته، أو يتصفح مشاكل العالم التي لم يصنعها هو في التلفاز أو الصحيفة مثلاً..

### أختي الزوجة..

عندما يبدو الرجل وكأنه يتجاهل زوجته فإنها تفسر هذا الأمر تفسيراً شخصياً، إلا أنها عندما « تفهم » أنه إنما يحاول التكيف مع أمر ما، فإن هذا سيساعدها كثيراً، وإن كان لا يُذهب عنها شعورها ببعض الألم أو الانزعاج.

### أختي الزوج..

ترغب المرأة عادة في - مثل هذه الأوقات - في الحديث عن عواطفها، ولذلك فمن المهم بالنسبة للرجل أن يخفف من ألمها وانزعاجها، وعليه أن يدرك أن من حقها الكلام فيما تحس به من الإهمال وعدم التأييد، كما أن من حقه أن ينعزل في كهفه ويقلل الكلام.



### تعلّمي لغته وكلماته..

لعل من أهم ما يحدث سوء الفهم بين الزوجين أن كلاهما يُفسر نفس العبارات والكلمات بطريقة مختلفة عن الآخر، ومن ثم تصطدم كل المحاولات المخلصة من الطرفين للتواصل..

ومن هنا يصبح تفهم شريك الحياة أمرًا في غاية الأهمية؛ ذلك أنه يزيل الغموض واللوم المتبادل بين الشريكين، ويحفظهما من خطر التعرض للغيرة والنقد، ومن ثم الشجار والمشكلات !!

إن التفهم المتزايد للغة الحوار التي يستخدمها الرجال والنساء يقلل من الشكوى الدائمة من شريك الحياة، وتكرار أنه: « لا يفهمني.. ولا يستمع إلي ».. ذلك أن لكل من الرجال والنساء طرق مختلفة في التحدث، ولذلك فإنه حتى حين تكون النية طيبة ويحاولون حسم مشاكلهم فإن الأمور غالبًا تفضي إلى الأسوأ، ذلك أن عدم تفهم كل طرف لأسلوب كلام الآخر يفضي إلى مشكلة في المقام الأول.. ولذلك كان على الرجال والنساء أن يعيدوا فهم كلام بعضهما البعض، وخاصة وقت الخصام والجدال، حيث تكثر أخطاء الترجمة بينهما، ويا حبذا أن يعودوا إلى النظر في قاموس مفردات الرجل والمرأة.

وفيما يلي سنحاول ترجمة ما يمكن أن تقوله المرأة، مع النظر إلى فهم الرجل عندما يفهم ما تقوله حرفيًا..

وما يمكن أن تكون عليه الترجمة الأصح لما تحاول المرأة التعبير عنه..

**تقول المرأة:** « إننا لا نخرج معًا أبدًا »

**قد يفهم الرجل:** « إنك لا تقوم بواجبك أبدًا، وكم خاب ظني بك الآن، إننا لم نعد أبدًا نقوم بأي عمل مع بعضنا لأنك كسول، وغير عاطفي، وممل ».



**الترجمة الأصح:** «إني أشعر بالرغبة في الخروج وعمل شيء مع بعضنا. إننا دومًا نستمتع بقضاء الوقت معًا، وإني أحب أن أكون معك. ما رأيك؟ لقد مضت عدة أيام لم نخرج معًا».

**تقول المرأة:** «الكل يتجاهلني».

**قد يفهم الرجل:** «إني غير سعيدة أبدًا. لا أشعر أنني أحوز الانتباه الذي أحته، ولا أمل لي في شيء. إنك لا تتبني إليّ، والمفروض فيك أن تحبني. عليك أن تحجل من نفسك فأنا لا أهملك أبدًا بهذه الطريقة».

**الترجمة الأصح:** «رغم أنني أشعر وكأن أحدًا لا ينتبه إليّ، إلا أنني أعرف أن البعض ينتبه إليّ. قد أكون متضايقًا أنك مشغول جدًا في الفترة الأخيرة، وأنا أقدر الجهد الذي تبذله في عملي، ولكنني أخاف أن يكون عملي أهم مني. هل لك أن تضميني وتخبني كم أنا غالية عندك؟».

**تقول المرأة:** «إني متعبة، ولا أستطيع أن أقوم بعمل».

**قد يفهم الرجل:** «إني أعمل كل شيء هنا، وأنت لا تقوم بأي عمل. عليك أن تعمل أكثر، فأنا لا أستطيع أن أعمل كل شيء. إني أحتاج لرجل حقيقي لأعيش معه ويساعدني. لم يكن زواجنا موفق الاختيار أبدًا».

**الترجمة الأصح:** «لقد قمت اليوم بأعمال كثيرة، وإني أحتاج لبعض الراحة قبل أن أعمل أي شيء آخر. كم أنا سعيدة لمساعدتك لي. هل لك أن تساعدني وتطمئني بأن ما أقوم به لا بأس به، وأني أستحق بعض الراحة».

**تقول المرأة:** «البيت دومًا في فوضى».



قد يفهم الرجل: « إن البيت دومًا في فوضى بسببك. إنني كلما قمتُ بتنظيفه، عدت فوسخته. إنك مهمل، ولا أريد العيش معك حتى تتغير. إمّا أن تنظف البيت، وإمّا أن تخرج من حياتي ».

الترجمة الأصح: « إني متعبة وأشعر بالرغبة في بعض الراحة، إلا أن البيت يحتاج للترتيب. لا أعتقد أنك تتوقع مني أن أنظفه كله من جديد. هل توافق معي أنه يحتاج للترتيب؟ وهل تساعدني في جزء من العمل؟ ».

تقول المرأة: « لا أحد يستمع إلي أبدًا ».

قد يفهم الرجل: « إنني أهتم بك إلا أنك لا تستمع إليّ. لقد كنت في الماضي تصغى إلي، إلا أنك أصبحت مملًا. إني أريد رجلًا حيويًا يهتم بي. إنك أناني ولا تراعي إلا مصلحتك الخاصة ».

الترجمة الأصح: « يبدو أنني حساسة الآن، حيث أشعر وكأنك لم تهتم بي اليوم. يسرني جدًا أن أتلقي منك بعض الانتباه لأن عملي كان اليوم متعبًا. ولذلك أشعر وكأنه لا يوجد أحد يرغب في سماع ما لدي. هل يمكن أن نجلس معًا بعض الوقت للمسامرة؟ ».

تقول المرأة: « إنك لم تعد تحبني ».

قد يفهم الرجل: « لقد أعطيتك أفضل سنوات عمري، ولم تعطني شيئًا. إنك استغللتني. إنك أناني وبارد. ولا تفعل إلا ما يحلو لك. إنك لا تهتم بأحد غير نفسك. لقد ضاع عمري ولم يعد لدي شيء ».

الترجمة الأصح: « أشعر اليوم وكأنك لا تحبني، وأفكر ماذا يا ترى فعلت لتبتعد عني؟ أعلم أنك تحبني حقيقة، وأنت تبذل الكثير من أجلي، إلا أنني أشعر اليوم بعدم الأمان، فهل يمكنك أن تطمئنني وتخبرني بحبك لي؟ ».



تقول المرأة: « لا شيء يسير كما نريد ».

قد يفهم الرجل: « إنك لا تحسن عمل شيء، ولا أثق بقدرتك، ولو لم أستمع إليك لما كنتُ في هذه الحال التي أنا فيها. لو كان هناك رجل آخر لكان استطاع إصلاح الأمر إلا أنك خربتَه أكثر!! ».

الترجمة الأصح: « لقد كان النهار طويلاً اليوم، ولدي الكثير لأتحدث به إليك. كم يسرني ويرychني الحديث معك. ويبدو اليوم وكأن كل شيء لا يسير كما نريد. أعلم أن هذا غير صحيح، إلا أن هذه مشاعري عندما أنظر فأرى أمامي أعمالاً كثيرة لم أنجزها. أرجو أن تضمني إليك، وتخبرني بأني سأتمكن من إنجاز هذه الأعمال ».

.. وكل هذه الأمثلة السابقة تشير إلى ضرورة الترجمة الدقيقة في فهم الرجل لكلام المرأة، ولا شك أنه بعد مدة من الوقت، لا يعود الرجل يحتاج إلى النظر في قاموس المفردات حيث سيتعلم لغة المرأة، ويستطيع فهم ما تقصده في كلامها.. وسيتعلم كذلك كيف تفكر المرأة؟ وكيف تشعر؟..<sup>(١)</sup>.

وكما رأينا في عدم فهم الرجل للغة المرأة، فكذلك الحال بالنسبة للمرأة وفهمها لكلام الرجل!!..

فإنها حين لا تحسن فهم عباراته ومصطلحاته، فإنها ستقع في مثل الأخطاء التالية:

فعندما يقول الرجل: « أنا بخير ».

قد تفهم المرأة: « إني غير منزعج؛ لأنني لا أبالي، ولا أريد أن أشاركك أفكاري ومشاعري لأنني لا أثق في عونك لي ».

(١) التفاهم بين الزوجين - د. مأمون مبيض - ص ١٥٥ - ١٥٨ بتصرف يسير.



والترجمة الأصح: « أنا بخير وأستطيع التصرف في الأمور، ولا أحتاج إلى المساعدة، فشكراً لك ».

وعندما يقول الرجل: « كل شيء تمام ». فقد تفهم المرأة: « إني لا أبالي بما جرى. وهذه المشكلة ليست مهمة بالنسبة لي، وحتى لو كنت قد أزعجتك، إني لا أهتم للأمر ». والترجمة الأصح: « كل شيء تمام؛ لأنني بدأت أنجح في حل المشكلة، وإذا احتجت للمساعدة فسأطلبها، إلا أن الأمور الآن على ما يرام ».

وعندما يقول الرجل: « لا يوجد شيء ». فقد تفهم المرأة: « لا أدري ما الأمر الذي يزعجني؟ وأريد أن تسأليني أسئلة؛ لتساعديني على فهم ما حدث ». وعندها تحاول المرأة بناء على هذا الفهم، أن تنهال على الرجل بالأسئلة في الوقت الذي يفضل فيه أن يُترك بمفرده. والترجمة الأصح لما قال: « لا يوجد شيء يزعجني ولا أستطيع التكيف معه أو حله، وأرجو أن لا تطرح عليّ مزيداً من الأسئلة، لأنني أحاول التركيز في حلّ الأمر ».

وعندما يقول الرجل: « الأمور حسنة ». فقد تفهم المرأة: « الأمور حسنة الآن، ولكن تذكرني أنك السبب فيما جرى في الماضي، فلا تكرري هذا الخطأ ». والترجمة الأصح: « هناك مشكلة إلا أنك لست السبب فيها، وأستطيع حلها بنفسني، أرجو عدم مقاطعتي لأنني أحاول التفكير في هذه



المشكلة، وأرجو ألا تقدمي الاقتراحات لي!!»<sup>(١)</sup>.

وهكذا، يؤدي سوء الفهم لما يقوله شريك الحياة إلى الجدل بين الرجل والمرأة.. ذلك الجدل الذي ينتهي - غالبًا - إلى النزاع والشقاق.. ولا سبيل إلى الخروج من مأزق سوء الفهم هذا، إلا أن يتفهم كلا الزوجين كلمات الآخر وألفاظه، بل وما وراء هذه الألفاظ مما يطلق عليه البعض «الرسائل غير اللفظية؟».

خذ مثالاً:

«عند منتصف الليل..

هو: ما الأمر؟

هي: لقد استحوذت على الجزء الأكبر من الفراش دون أن تترك لي شيئاً.

هو: آسف.

هي: إنك دائماً تفعل ذلك.

هو: ماذا؟

هي: تجور على حقي!!

هو: انتظري لحظة، لقد كنت نائماً، فكيف تحميليني مسؤولية ما أفعله وأنا نائم؟

هي: حسناً، فماذا عن تلك المرة حينها....؟

حينها قامت بسرر المواقف السابقة التي حفلت بالإساءة إليها.

لقد كان من الصعب على هذين الزوجين أن يصلا إلى نقطة تفاهم مشترك في نقاشهما؛ لأن كلا منهما كان يتكلم على مستوى مختلف عن الآخر، فلقد كان هو يتكلم على المستوى الصريح والمباشر لمعنى الكلمات، وهي أنه يشغل الجزء الأكبر من السرير، في حين أنها كانت تتكلم على مستوى ما وراء الكلمات، وهي تعني أن

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٥٩ - ١٦٢ بتصرف يسير.



الطريقة التي ينأم بها تظهر أنه يستغلها بشكل عام، فهو يأخذ جزءاً كبيراً جداً، في علاقتها.

ومن الواضح أنها اتخذت من هذا الموقف المادي سبيلاً لمناقشة نمط السلوك الذي يمثله، على حين شعر هو أنه من غير المنصف إقحام سلسلة من الأحداث القديمة التي ابتعثتها من الماضي، والتي تُعد أخطاء غير مقصودة، وهي في ذلك كالساحر الذي يخرج عدداً لا نهاية له من المناويل الملونة من قبعته<sup>(١)</sup>.

وهكذا، تكون نتيجة حديث كل منهما عن مشاعره سبباً في النزاع والشقاق، وبخاصة في غياب النماذج العملية والقدرات التي يتعلمان منها، كيف يختلفان دون أن ينتهي الأمر إلى النزاع؟ وذلك من خلال تفهم كل طرف لما يقوله الآخر، ودرايته بما وراء الرسالة اللفظية من معانٍ..

ولذلك سنحاول أن ننظر في القائمة التالية لنرى بعض المواقف التي قد تسبب جدالاً ونزاعاً بسبب سوء الفهم، ونتعلم كيف نتجنب ذلك؟

(١) - «عودة الرجل إلى البيت متأخراً»:

- السؤال التحقيقي للزوجة « كيف تتأخر هكذا؟ أو لماذا لم تتصل وتخبرني بأنك سوف تتأخر؟ ».

- يفهم الرجل كلامها كالتالي: « لا يوجد سبب وجيه لتأخرك، إنك عديم المسؤولية. إنني لا أتأخر هكذا أبداً، فأنا خير منك ».

- يحاول هو شرح موقفه: « لقد كان الطريق مزدحماً بالسيارات » أو « أحياناً تظهر أمامك أمور لم تتوقعها في الحياة ».

- فتفهم هي الكلام كالتالي: « عليك أن لا تنزعجي فقد كان عندي سبب وجيه للتأخر » أو « عملي أهمّ عندي منك ومن الأسرة ».

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢٤٧، ٢٤٨.



- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديرًا له: «إنني لا أحب أن أنتظرِكَ عندما تتأخر، وينشغل ذهني. وكم يسرني لو اتصل وتخبرني في المرة القادمة».
- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «لقد تأخرت، وأعتذرُ أنني أزعجتك» أو يمكنه فقط أن يستمع من غير تعليق أو محاولة تبرير أو تفسير.
- ٢- «عندما ينسى الرجل القيام بعمل ما:»
- السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف نسيت هذا؟» أو «إنك دومًا تنسى ما أطلبه منك».
- فيفهم الرجل من كلامها: «إنك حقًا أحمق، ولا يمكنني الاعتماد عليك أبدًا».. «إنك لا تهتم بي».
- يحاول هو شرح موقفه: «لقد كنت مشغولًا جدًا، ولم أذكر الأمر» أو «لا تضخمي من الأمر البسيط».
- فتفهم هي كلامه كالتالي: «عليك أن لا تنزعجي أو تقلقي من هذا الأمر التافه» أو «كوني أكثر تفهمًا».
- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديرًا له: «إنني أتألم عندما تنسى هذا» أو «يسرني جدًّا أن تحضر لي..».
- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «عفوًا لقد نسيت، هل أنت منزعجة جدًّا؟» ومن ثم يتيح لها المجال للحديث عن مشاعرها دون مقاطعة.
- ٣- «عندما يخرج الرجل من كهفه..»
- السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف يمكنك أن لا تتجاوب معي، وتكون بارد العواطف؟» أو «إنك تسكت ولا تعود تقول لي: ماذا يشغل ذهنك».
- فيفهم الرجل من كلامها: «إنه لا يوجد سبب يبرر لك الصمت والابتعاد عني هكذا» أو «إنك قاس معي ولا تحبني».
- يحاول هو شرح موقفه «إنني بحاجة للاختلاء بنفسني لبعض الوقت» أو



«لماذا كل هذا الكلام وأنا لم أذهب سوى يومين؟».

- فتفهم هي من كلامه كالتالي: «عليك أن لا تنزعجي من مثل هذا الأمر السخيف» أو «إنك دومًا تُلحّين علي بالسؤال».

- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديرًا له: «أعرف أنك تحتاج لبعض الوقت بمفردك، إلا أن هذا ما زال يؤلمني» أو «لا مانع أن تذهب إلا أنني أريدك أن تعرف بماذا أشعر؟».

- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «أعلم أنك لا تحبين أن أبتعد عنك، وأنا أقدر هذا» أو «أن يدعوها للجلوس والحديث في الأمر، ويحاول الاستماع لها».

ومن المهم أن نذكر هنا أن كل المواقف السابقة تنطبق على الرجل كما هي تنطبق على المرأة كذلك.<sup>(١)</sup>

إذن، فمحاولة فهم وجهة نظر الطرف الآخر، وتفهم تصرفه وسلوكه، من الأمور التي يجب أن يبذل فيها كلا الزوجين الجهد، كما لا بد لهما مع الفهم والتفهم من محاولة تعديل سلوكياتهما من خلال ذلك الإدراك لاختلاف لغة وكلمات الرجال والنساء، وما تحمله رسائلهم اللفظية من معاني..

### خذ مثالاً:

«لقد اقترح عبد الرحمن على زوجته سلمى أن يتناولوا إفطارهما سوياً قبل الذهاب إلى العمل.. وفرحت «سلمى» بهذا الاقتراح، وأحضرت وجبة الإفطار في سعادة غامرة، وقد كونت في عقلها صورة لهذا الإفطار على أنه لقاء بينهما يجلسان فيه عبر المنضدة الصغيرة متواجهين، وكل منهما محتف بالآخر، يردد كلمات الحب والود!!

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٠٦ - ٢٠٨.



ولكن الزوجة «سلمى» فوجئت بأن زوجها «عبد الرحمن» قد جلس على الجانب الآخر من المنضدة، ثم فتح جريدته أمامه، وبدأ يقرأ !!!

فكانت أوراق الجريدة حاجزاً بينها وبين زوجها لا يمكن اختراقه !!!

في هذا المثال إن لم «تتفهم» سلوكي «الاختلاف الرائع بين الرجل والمرأة؛ فستشعر أن في ذلك جرحاً شديداً لمشاعرها، ومن ثم ربما صرفت نظرها عن هذا الرجل الذي لا يعيرها اهتماماً...!!».

ولكنها حين تدرك أنه على خلافها، فهو لم يشعر بالحاجة للكلام لكي يؤكد حبه لها، ومودته في العلاقة بينهما، ولكنه - فقط - يحتاج رفقتها على الإفطار، ولا يعني هذا أنه يهملها ولا ينشغل بها...

وأيضاً إن تفهم الزوج «عبد الرحمن» الدور الحيوي الذي يلعبه الكلام في تعريف المرأة للمودة والألفة لتنحى عن قراءة الجريدة، وبدأ في الحديث إلى زوجته..»<sup>(١)</sup>.

إن اختلاف الجنس «ذكر أو أنثى» يؤدي إلى الخلاف في لغة التواصل والتحاوور.. كما أن اختلاف «الثقافات» يؤكد هذا الاختلاف.. بل إن هذا الاختلاف قد يجعل ما أعتقد أنا أنه يعبر عن الامتنان والمودة، يراه الآخر تجريحاً...!!

فنحن مثلاً «عندما نسأل الرجال عن سبب عدم الرضا في زيجاتهم، فإن معظم الإجابات تركز على أن الإزعاج من جانب الزوجة «ثرثرة»، بينما حين نسأل النساء فإن الشكوى تكون غالباً من عدم تنفيذ الزوج لوعوده؟!».

تقول الزوجة: «لقد وعدني أن يأتيني بمطبخ جديد، ولكن مضت عدة شهور، ولم يحدث أي شيء!!».

ترى، ما الذي يدفع الزوجات إلى الإزعاج والثرثرة، والأزواج إلى التهرب

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١١٠ - ١١٣.



والتمرّد؟

إنه حين وعد بمطبخ جديد شعرت الزوجة بحبه لها، ولكنه حين أهمل ولم يأت به، أحست هي أنه أهملها شخصياً!!

وكأنها تقول لنفسها: «إنه لا يحبني بالقدر الذي كنت أتصوره».. ثم يتزايد هذا الشعور لديها، فتقول: «يا رب، لقد أصبحت عند زوجي بلا قيمة!!».

هنا، يبدأ رادار الزوج في التقاط شيء ما: «لقد وعدتها بالمطبخ فعلاً لأنني أريد أن أسعدها، ولكنها تداوم على إزعاجي والإلحاح علي.. لو أتيت به الآن كنت زوجاً يهاب زوجته، وتسيطر على أفعاله كلها، ولا شخصية له!!!

.... هل من سبيل للخروج من هذا المأزق؟

نعم إنه « التفهّم ».. كيف؟

ننصح الزوجة بعدم الإلحاح، وعدم تكرار تذكير الزوج بها وعد، وكيف أخلف وعده..

عندها.. يشعر الزوج بأنه يختار بكل حرية أن يأتيها بالمطبخ.. ( )

إننا « إذا أردنا أن يستمع شركاؤنا إلينا، فإن علينا أن نتعلم لغتهم تدريجياً، ولو أردنا المزيد، فعلينا أولاً أن نكف عن طلبنا لما هو أكثر، وبعد ذلك نطلب ما نريد بلهجة ولغة يمكن لشركائنا أن يفهموها.. » ( )

«إن أي أحق يسعه أن يلوم، وأن يتهم، وأن ينتقد، بل هذا ما يفعله أغلب الحمقى، فدعنا بدلاً من أن نلوم شريك الحياة، نحاول أن « نفهم » و« نتحل الأعدار» له فيما فعل، فهذا أنفع من اللوم، وهو يعقبه الشفقة، والرحمة،

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٢٤١، ٢٤٢ بتصرف.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٩.



والاحتمال»<sup>(١)</sup>

ودعنا - رجلاً وامرأة - نعتذر لشريك حياتنا حين نخطيء... نعتذر له باللغة التي يفهمها للاعتذار!!

فالتعبير عن الاعتذار يختلف أيضًا بين الرجل والمرأة...!!

إن «النساء يملن إلى الاعتذار بشكل متكرر... بل يمكننا أن نقول أن الاعتذار - عند المرأة شعيرة من شعائر المحادثة

ولذلك فإن تعبير «أنا آسفة» لا يعني عند المرأة دائماً «أنا أعتذر!!!» ولكنه يعني في بعض الأحيان: «إنني آسفة لما حدث لك» وهذا أقرب ما يكون لتقديم المواساة...

فعلى سبيل المثال، عندما يسأل الطفل أمه إذا ما كان قميصه المفضل نظيفاً ليرتيديه، فترد عليه أمه قائلة: «أنا آسفة، لقد غسلته، ولكنه ليس جاهزاً» فهو يحتاج إلى الكي!!

فهنا الأم تعرف أن تأخير القميص ليس خطأها، فهي قد قامت بما يجب أن تقوم به، وغسلته، وبقولها «أنا آسفة» فهي تقر بعلمها بأنه مستاء.

بل الاعتذار الواضح من المرأة يمكن ألا يقصد مضمونه على الإطلاق..

**خذ مثلاً..**

«كانت المدرسة تواجه مشكلة مع طالب عُرف عنه أنه لا سبيل إلى تقويمه، وأخيراً أرسلت الطالب إلى مكتب الناظر، الذي أخبرها في وقت لاحق في حجرة المدرسين أنه قد تم فصله مؤقتاً. فردت المدرسة: «إنني لآسفة».

(٣) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٨.



وأكد لها الناظر: «أنه ليس خطأك»..  
وقد فوجئت المدرسة بتأكيده، لأنه لم يخطر ببالها أن يكون فصل الطالب من المدرسة هو خطأها، حتى ذكر لها الناظر ذلك!!..  
فبالنسبة لها لم تكن عبارة «إنني آسفة» تعني «إنني أعتذر» ولكن كانت تعني «إنني حزينة لسماع ذلك».....

ثم إن المدرسة عندما أخبرت ابنتها الراشدة عن الموقف، اتفقت ابنتها في الرأي على أن رد فعل الناظر كان غريبًا، ولكن عندما أخبرت ابنها وزوجها، انتقدها على قيامها بالاعتذار، حيث لم تكن مخطئة، فقد فسروا عبارة: «إنني لآسفة» على أنها اعتذار...  
فالنساء تقول مرارًا وتكرارًا «آسفة» للتعبير عن الاهتمام والتعاطف، وليس الاعتذار... بمعنى أنهن يستخدمن عبارة «آسفة» للتعبير مجازيًا عن الألم....<sup>(١)</sup>.

وبينما تكاد كلمة «آسفة» أن تكون إحدى مفردات اللغة المتكررة الاستعمال عند المرأة - وإن كانت لا تعني دائمًا الاعتذار - فإن هذه الكلمة «آسفة» تكاد أن تغيب من قاموس «اللغة الرجالي» - إن صح التعبير - ذلك أن الرجل يميل إلى تجنب الحديث بطريقة تقلل من شأنه، وهو يرى أن الاعتذار ضعف، ويمكن للآخر استغلاله في المستقبل!!

### خذ مثالاً ..

أعطت الزوجة خطابًا لزوجها، وطلبت منه أن يرسله بالبريد، ووضحت له أهمية إرساله اليوم..  
وفي اليوم التالي وجدت الخطاب على مكتبه في المنزل كما هو!! وحين سألتها، قال ببساطة: لقد نسيت أن أرسله أمس!!!  
هكذا.. وبدون إبداء أي أسباب!! وبدون اعتذار!!!

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٣٣٦ - ٣٣٨ بتصرف.



غضبت الزوجة غضباً شديداً، ليس فقط لأنه لم يرسل الخطاب كما طلبت منه، بل لأنه أيضاً لم يعتذر، وهذا يعني عندها أن هذا التصرف يمكن أن يتكرر في المستقبل !!!

هنا يظهر كم هو مهم أن يعتذر الزوج..

إن الاعتذار في هذه الحال يمثل بالنسبة للزوجة « ضمان » لعدم تكرار هذا الخطأ مستقبلاً..

ولكن اختلاف النظر يجعل نفس التصرف « الاعتذار » يمثل بالنسبة للزوج أمراً آخر.. إنه قد يعني عنده أمراً غير مفيد، فالرسالة كما هي لم ترسل سواء اعتذر أم لا.. بل ربما رأى الزوج الاعتذار في هذه الحالة لوناً من ألوان النفاق، فهو - الاعتذار - كما يرى الزوج مجرد كلمات لا تعني أي عمل !!

ولكن حين يفهم الزوج أن الاعتذار يمكن أن يكون أيضاً أسلوباً لتحقيق التقارب مع شريكة الحياة.. فإن هذا الفهم يجعل من السهل عليه الاعتراف بارتكاب الخطأ، والاعتذار عنه..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

علينا أن نفهم لغة شريك الحياة، ونحترم هذه اللغة..

فإذا نحن فعلنا ذلك، فقد أمكننا فهم الطريقة التي يفكر بها شريك الحياة، وما يدور في ذهنه، ومن ثم نصل إلى تفسير سليم لما يقوم به من تصرفات، وما يقوله من كلمات..!!

عندها سنستطيع أن نشطب من قاموس حياتنا عبارة «أنت لا تفهمني».. لأننا تعلمنا.. لغة شريك الحياة وكلماته..!!

استمع حديثه وتفصيلاته..



في البداية نؤكد على الفرق بين السمع والاستماع، «فالسمع من الحواس الخمس، وهو وظيفة تقوم بها الأذن، أما الاستماع فهو مهارة تحليل ما نسمعه، واتخاذ موقف ما، فهو يعتمد على الاستيعاب والتركيز والتفكير في ما نقلته إلينا الأذن، فالسمع أداة الاستماع، والاستماع محكوم بعمليات عقلية مختلفة أهمها الفهم والتحليل والاستنتاج والتمييز، وتتم هذه العمليات فور الاستماع وبعده، لذلك تحتاج مهارة الاستماع إلى ذهن صاف قادر على الإدراك والربط...»<sup>(١)</sup>

ولذلك فنحن لا نتعلم عندما نتكلم، وإنما نتعلم عندما نستمع...!! ومع ذلك فإن الكثير من الرجال يبدي مقاومة لما تتحدث به النساء.. لماذا؟

«إن الرجل يفترض أنها تتحدث عن مشكلاتها معه لأنها ترى أنه المسئول عن هذه المشكلات.. وكلما كثرت المشكلات، زاد شعوره باللوم، إنه لا يدرك أنها تتحدث فقط لشعره بالتحسن.. ولا يعرف أنها ستكون ممتنة له لو أنصت فقط؟!!!

.... ولأنه لا يعرف كل ذلك، فإنه يبدأ في تقديم الحلول لمشكلاتها، بينما تستمر هي في الحديث عن مشكلات أخرى.. ويتقدم هو بحلول أخرى، ويتوقع أن تتحسن، وعندما لا يرى أنها تشعر بالتحسن، يشعر هو أن حلوله قد رفضت، وأنه غير مُقدر حق قدره..

بينما هي تشعر بالدعم إذا تواصل مع إحباطها وخيبة أملها.. ذلك أنها تحتاج فقط أن تتحدث عن مشكلاتها ومن ثم ستشعر بتحسن!!»<sup>(٢)</sup>

### فما السبيل إلى «التفاهم» بينهما؟

إنه «الفهم» بأن هناك عدة صفات يختص بها الرجل عن المرأة في أسلوب

(١) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١١٤.

(٢) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ٥٣، ٥٤ بتصرف.



الكلام والتعبير عن المشاعر..

فالرجل كلامه ومشاعره وحركاته يغلب عليها العقلانية والقوة، وقليلًا ما ينظر إلى تفاصيل الأشياء ورؤية الأمور الدقيقة..

بينما المرأة تحب أن تخرج عاطفتها للرجل وتجالسه وتكثر من الحديث معه، وتهتم بالتفاصيل والأمور الدقيقة..

ولذلك تتحدث المرأة عن مشكلاتها بتفاصيل دقيقة.. ويقاوم الرجل الإنصات لأنه يبحث عن النتيجة النهائية، لبدأ في تشكيل الحلول، وكلما كانت التفاصيل التي تدلي بها المرأة أكثر، كان إحباط الرجل أكبر..

ولكن إذا فهم الرجل طبيعة المرأة في الاهتمام بالتفاصيل، فإنه يسمع حديثها بتفصيلاته، بل ويظهر تجاوبًا واهتمامًا!!..

«وتأمل معي هذا الحديث لعائشة رضي الله عنها.. وتأمل كيف استجاب النبي ﷺ لطبيعتها كامرأة:

فعن عائشة رضي الله عنها قالت: جلس إحدى عشرة امرأة تعاهدن وتعاقدن أن لا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئًا..

قالت الأولى: زوجي لحم جمل غث، على رأس جبل وعر لا سهل فيرتقى ولا سمين فينتقل.

قالت الثانية: زوجي لا أثبت خبره، إني أخاف أن لا أذره، إن أذكره أذكر عجره وبجره.

قالت الثالثة: زوجي العشنق، إن أنطق أطلق وإن أسكت أعلق.

قالت الرابعة: زوجي كليل تهامة لا حر ولا قر، ولا مخافة ولا سامة.

قالت الخامسة: زوجي إن دخل فهد، إن خرج أسد، ولا يسأل عما عهد.

قالت السادسة: زوجي إن أكل لف، وإن شرب اشتف، وإن اضطجع التف، ولا يولج الكف ليعلم البث.



قالت السابعة: زوجي عياياء، طباقاء، كل داء له داء، شجك أو فلك أو جمع كلا لك.

قالت الثامنة: زوجي المس مس أرنب، والريح ريح زرنب.  
قالت التاسعة: زوجي رفيع العماد، طويل النجاد، عظيم الرماد، قريب البيت من الناد.

قالت العاشرة: زوجي مالك وما مالك، مالك خير من ذلك، له إبل كثيرات المبارك، قليلات المسارح، وإذا سمعن صوت المزهري، أيقن أنهن هوالك.  
قالت الحادية عشرة: زوجي أبو زرع، فما أبو زرع، أناس من حلي أذني، وملاً من شحم عضدي، وبجحني فبجحت إلي نفسي، وجدني في أهل غنيمة بشق، فجعلني في أهل سهيل وأطيظ، ودائس ومنق، فعنده أقول فلا أقبح، وأرقد فأتصبح، وأشرب فأتقنع.

أم أبي زرع فما أم أبي زرع، عكومها رداح، وبيتها فساح. ابن أبي زرع فما ابن أبي زرع، مضجعه كمسل شطبة، ويشبعه ذراع الجفرة. بنت أبي زرع فما بنت أبي زرع، طوع أبيها، وطوع أمها، وملء كسائها، وغيظ جارتها. جارية أبي زرع فما جارية أبي زرع، لا تبث حديثها تبثها، ولا تنقث ميرتنا تنقيثا، ولا تملأ بيتنا تعشيشا.

قالت: خرج أبو زرع والأوطاب تمخض، فلقي امرأة معها ولدان لها كالفهدين، يلعبان من تحت خصرها برمانتين، فطلقني ونكحها، فنكحت بعده رجلاً سرياً، ركب سرياً، وأخذ خطياً، وأراح علي نعماً ثرياً، وأعطاني من كل رائحة زوجاً، وقال: كلي أم زرع، وميري أهلك، قالت: لو جمعت كل شيء أعطانيه، ما بلغ أصغر آنية أبي زرع.

قالت عائشة: قال رسول الله ﷺ: «كنت لك كأبي زرع لأم زرع».. رواه البخاري في باب حسن المعاشرة.

.... ورغم أن حياة الرسول ﷺ لم تكن تتسع فعلاً لسماع هذا الحديث، فإن



رسول الله ﷺ سمعه، وعلّق تعليقاً لا يزيد معناه عن محاولته لأن تشعر أنه كان معها في حديثها، وهو قوله ﷺ: «كنت لك كأبي زرع لأم زرع»<sup>(١)</sup>

ومن هنا، فإن النصيحة لكل الأزواج: «سيسوء حال زوجاتكم، إن لم يُطلقن ما في جعبتهن من كلام، سواء كان ذلك بشكل إيجابي أم بشكل سلبي.. أمّا حين يطلقن ما في جعبتهن من كلام، فسيكونون سعيدات وفرحات ومتوازات..

عزيزي الرجل.. عليك بالبدء بمنح زوجتك ما تتوق له فعلاً.. زوجتك تحب الحديث، وإلا ساءت الأحوال بينكما بالفعل..

كن صريحاً: بإمكانك فقط من خلال زوجتك اكتشاف حقيقة اهتماماتك، وحقيقة ما تريد!!<sup>(٢)</sup>

بل أكثر من ذلك..

إن عليك - أخي الزوج - أن تتدرب على «إطلاق لسان المرأة بالكلام، من خلال طرح الأسئلة الكثيرة. مع التحلي بالصبر وعدم الضجر حينما تتحدث المرأة عن سائر ما يخطر على بالها...

فقط.. استمع لها ببساطة، وافصح لها المجال لتتحدث بحرية، حتى ولو لم يكن مزاجك يسمح بالاستماع..»<sup>(٣)</sup>

واعلم أن المرأة عموماً تنتفع بدرجة كبيرة حين تتحدث عن التفاصيل، وأن الحديث عن التفاصيل يشعرها بالتحسن..

(إن المرأة تحكم على أساليب الرجل في التحدث إليها من خلال رؤيتها لمعايير خصائصها التحديثية..

على سبيل المثال: قد تظهر المرأة اهتماماً بتعبير شخص ما عن متاعبه

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٠ - ٧٣ بتصرف يسير.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا انكلمان - ص ١٣٧.

(٣) المصدر السابق - ص ١٣٨ بتصرف.



بالاستطراد في التحدث عن هذه المتاعب، ولكن الرجل قد يلجأ إلى تغيير الموضوع، وقد تعتبر المرأة هذا إظهاراً من الرجل لعدم التعاطف معها - وهو ما تعتبره إخفاً في التواصل معها، على الرغم من ذلك فإن عدم اهتمام الرجل بتوجيه أسئلة استخبارية للمرأة قد يكون احتراماً منه لرغبتها في الاحساس بالاستقلالية.. بينما تعتقد هي أن هذا لون من ألوان الاستخفاف بمشاعرها أو أنه لا يصدقها!!<sup>(١)</sup> كما أن المودة بالنسبة للزوجة، تعني أن يخبرها الزوج بكل ما يدور في رأسه.. بكل تفصيلات أفكاره!!

### خذ مثلاً:

«لاحظت الزوجة أن زوجها يستخدم ذراعاً واحدة فقط، وعندما سألته عن سبب ذلك، أخبرها بأن ذراعه الأخرى قد أصيبت، وسألته: «منذ متى حدث ذلك؟» فأجابها: «منذ بضعة أسابيع».. وهنا صرخت الزوجة بألم وغضب: «اغرب عن وجهي. إنك تعاملني كالغرباء!..»

إن المودة بالنسبة لتلك الزوجة، تعني أن يخبرها الزوج بكل ما يدور في رأسه، بما في ذلك ما يؤلمه، وكونه لا يخبرها عما ألمّ بذراعه، فإنه يبغدها عنه، ويحرمها من أن تشاركه حياته بصمته هذا...

ورد الزوج: لقد كنت أصونك، فما الداعي لأن أخبرك عن ألمي... إنه ألم بسيط سيزول سريعاً إن شاء الله..

إن الرجل هنا يرى أن ما فعله يحميها ويعافئها من حمل نفسي!!<sup>(٢)</sup>.

لا شك أن «الأساليب المألوفة في الحديث صعبة التغيير، ولكن تعلم احترام

(٢) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٧٠، ٧١ بتصرف.

(١) المصدر السابق - ص ٤١٩، ٤٢٠.



أساليب الآخرين ربما يكون أمراً أيسر قليلاً..

وينبغي للرجال قبول أن الكثيرات من النساء يعتبرن سرد تفاصيل الحياة قاعدة أساسية للتألف..

وينبغي على النساء قبول عدم مشاركة الكثيرين من الرجال لهن في هذا الاتجاه..<sup>(١)</sup>

نعم، يمكن للمرأة أن تجعل الأمر أيسر على الزوج، بأن تجربته بالنتيجة النهائية للقصة، ثم تعود إلى الوراء لتسرد التفاصيل.. حتى تتحاشى أن تتركه يترقب في قلق... وإذا استطاعت أيضاً أن تذكره بأنها تريد أن تتحدث عن مشكلاتها فقط، وأنه ليس ملزماً بحل أي منها، فإن هذا يمكن أن يساعده على الإنصات...!!

### أخي الزوج..

تذكر دومًا، أن حال زوجتك سيكون أفضل، كلما استطاعت أن تعبر عن نفسها..

### أختي الزوجة..

تحدثي معه حول القضايا الجوهرية، ولا تعلمي باستمرار على تغيير الموضوع.

### تفهمي مشاعره ورغباته..

الإنسان يمنح بالغريزة نوع الحب الذي يحتاجه هو، ولأن الاحتياج الأولي للمرأة هو الرعاية والتفهم... فإنها تلقائياً تمنح شريكها الكثير من الرعاية - بتقديم النصائح وملاحظته بالأسئلة للاطمئنان عليه وغير ذلك - مما يشعر الرجل بأنها لا

(٢) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٦٧.



تشق بقدرته؛ فحاجته الأولية هي الثقة وليست الرعاية. وهكذا عندما لا يتجاوب الرجل مع رعايتها، لا تفهم لماذا لا يقدر حبها له!!  
وفي الوقت نفسه يمنحها الرجل نوعاً من الحب غير الذي تحتاجه، فيفشلان في إشباع احتياجات أحدهما الآخر.  
ولذلك، فإن كلا الزوجين في حاجة لتعلم كيف يمنح الحب الذي يحتاجه شريك حياته.. كيف؟

### خذ هذا المثال..

بعد أسبوع من ولادة طفلتهما الأولى، كان هو وزوجته منهكين تمامًا، فقد ظلت الطفلة توقظهما كل ليلة، كما أن زوجته كانت قد أجريت لها عملية قيصرية، ومن ثم فقد كانت تتناول مسكنات الألم، وكانت تستطيع المشي بصعوبة بالغة..

وبينما كان هو في العمل خارج المنزل، عاودت الآلام زوجته، وبحثت عن المسكن فلم تجده.. وبدلاً من أن تطلبه في العمل، طلبت من أخيها الذي كان في زيارتها، أن يأتيها بالمسكن من الصيدلية، ولكنه انشغل، فلم يعد إليها بالدواء.. ومن ثم قضت يومها تعاني من الألم، وفي ذات الوقت تعني بالمولودة..

وعندما عاد الزوج من العمل، كانت زوجته في غاية الضيق...

قالت: لقد بقيت أتألم طوال اليوم، ولا أحد يهتم..

قال مدافعاً: لماذا لم تتصلي بي؟

قالت: لقد طلبت من أخي، ولكنه نسي! أنني في غاية الضيق لإهمالك لي..  
إنني لا أكاد أقدر على المشي.. أنت لا تهتم بأمرى، ولا تستشعر ألمي.. أنت لا تشعر أصلاً بوجودي إلا حين أكون في حالة جيدة..

وعند هذه النقطة انفجر الزوج.. « وكيف أعلم أنا أنك تتألمين دون أن تتصلي بي.. وهل كنت أنا أفرح وألعب في عملي؟



... وبعد تبادل بعض الكلمات القاسية بينهما، اتجه للباب، وهو يردد: أنا في غاية التعب ولا أحد يقدر ذلك.. لقد بلغت هذه الحياة الصعبة أقصاها..

قالت زوجته: توقّف، من فضلك لا تخرج.. إنني في أمس الحاجة إليك.. إنني أعاني من الألم، اسمعني من فضلك..

ثم توقفت، وامتلأت عيناها بالدموع، وتغيرت نبرة صوتها، وقالت: إنني أتألم في هذه اللحظة..

هنا تقدم نحوها، واحتضنها بهدوء.. وقال لها: أنه ستركها فقط ليأتي بالدواء.. فقالت: لا أحتاج سواك.. لا أحتاج دواء..

في هذه اللحظة، بدأ يدرك أن ما كانت تحتاجه من البداية هو ما حدث في نهاية الحوار والشجار.. إنها فقط تحتاج من يقدر مشاعرها، ويحيطها بالاهتمام والرعاية والحب..

وهكذا.. في كل حوار بين الرجل والمرأة، تود المرأة أن يفهم الرجل مشاعرها.. ويود الرجل أن تسمع المرأة تفسيراته..

فالرجل يغلب عليه التفكير.. والمرأة يغلب عليها المشاعر « أو من يُنشأ في الحلية، وهو في الخصام غير مبین »

دعنا نقرأ الحوار التالي بين هذين الزوجين اللذين تزوجا منذ مدة قريبة:

- منى: «إنني أشعر بصداع شديد في رأسي»

- مجدي: «هل آتيك بحبة للصداع؟»

- منى: «لقد أخذت حبتين منذ قليل، ولا فائدة كبيرة»

- مجدي: «إنك تحتاجين لبعض الراحة، لماذا لا تنامين لبعض الوقت؟»

- منى: «إنني لا أريد النوم، إن لديّ أعمالاً كثيرة لأنجزها!»

- مجدي: «لماذا تفعلين هذا بنفسك، إن كل الأعمال يمكن أن تنتظر»

- منى: «لقد قلت لك أنني لا أريد أن أنام، ولا تقل لي أنت ماذا عليّ أن



أفعل؟! »

- مجدي (بشيء من الغضب): «إني أحاول أن أساعدك، ولكنك لا تحبين الاستماع للنصيحة، إنك تستمعين لنفسك فقط ! »
- منى (بسخرية): «شكرًا جدًّا، إنك حقيقة تساعدني وتنصحني »

.... من خلال الحوار السابق نلاحظ أن « مجدي » كان يظهر الرعاية والاهتمام، وأنه حاول أن يقدم بعض المساعدة، ولكنه حاول أن يصلح الأمر بإعطاء زوجته شيئًا ماديًّا، بدل أن يعطيها ما هي بحاجة إليه، ألا وهو الشعور بأنه يستمع إليها.. إنه لا يدري أن أفضل ما يقدمه لها من العون والمساعدة أن يستمع لها، وأن يشعرها بهذا الاستماع، ولربما شعرت زوجته باستماعه إذا قال لها شيئًا يشير لهذا، كأن يقول مثلاً: إن ألم الصداق مزعج حقًّا أو « يؤسفني أن تكوني متألّة »..

### أخي الزوج..

إن الزوجة بعد يوم طويل من العمل، وضجيج الأولاد وبكاء الرضيع، قد ترتاح لوجود من يسمعها أكثر من ارتياحها لسماع النصائح مهما كانت نية ومقصد قائلها سليمة وطيبة...!! « (١) » .

وانظر إلى هذه المشكلة التي تقع فيها إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم، وتأمل كيف تعامل معها عليه الصلاة والسلام..

لقد « دخل صلى الله عليه وسلم على أم المؤمنين صفية بن حُيي بنت أخطب رضي الله عنها فوجدها تبكي فسألها « ما يبكيك » قالت: قالت لي حفصة: إني بنت يهودي، أي: حقرتها وجرحتها مشاعرها فقال عليه الصلاة والسلام في لمسة إنسانية وعاطفية رائعة راقية: « إنك لأبنة نبي » أي: موسى بن عمران « وإن عمك نبي » أي

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ١١٥، ١١٦ بتصرف.



هارون « وإنك لتحت نبي » أي: زوجك نبي « ففيم تفخرُ عليك حفصة؟! »  
فانظر - أخي الزوج - إلى تطيب الخواطر ومراعاة النفوس وحسن العشرة  
والكلمة الطيبة الدافئة التي تخرج من الزوج لزوجته فتمسح كل الأكدار والآثار  
والأحزان وتزيد الاحترام والتقدير..

وتأمل معي الكلمة الربانية الدقيقة « بينكم ».. فلم يقل عز وجل « جعل لكم »  
مثلاً.. إنما قال « بينكم ».. فالمسألة تبادلية، أي يتبادلها الزوج والزوجة، أي أن المودة  
والرحمة لا تتحققان إلا من الطرفين، فلا يمكن أن تكون من طرف واحد...  
يتجه الرجل نحو المرأة ويتزوجها لـ « يسكن » إليها.. تسكن إليها روحه.. ثم  
يطمع في المودة والرحمة، مودة المرأة ورحمتها، فتهبها له.. فإذا تلقاها، بادها المودة  
والرحمة..

ويظل الزواج باقياً ومستمرّاً ما استمرت المودة والرحمة..

إن « الرجال عادة أكثر بعداً عن حقيقة مشاعرهم.. وهناك كثير من الأمور  
والممارسات التي تبقي المشاعر محبوسة فلا يشعر بها صاحبها. وقد يتطلب الأمر وقتاً  
وممارسة وشجاعة ليشعر الإنسان بحقيقة مشاعره، وخاصة المشاعر الرقيقة كالحنان  
والشوق. وقد تختفي تحت سطح مشاعر الغضب والجرأة مشاعر حقيقية من  
الإحباط والألم وانعدام الأمن والخوف والحزن.

وفي المقابل، فإن معظم النساء قد تعلمن كبنات صغيرات أن بعض المشاعر  
كالغضب وخيبة الأمل غير مقبولة، ولذلك فإنهن عادة لا يدركن أن لديهن هذه  
المشاعر. والمشكلة أن مثل هذه المشاعر تتحكم وتسيطر على حياتنا بشكل خفي، لا  
نلاحظه حتى نبدأ بإدراكها والتعبير عنها. ويخفف الحديث عن مشاعرنا هذه من  
تأثيرها وسيطرتها على حياتنا، وتقربنا من بعضنا البعض، وتساعدنا على أن نكون



أكثر إنسانية وأكثر قرباً..» (١).

إن الرجل حين لا يعرف الحاجات العاطفية للمرأة، فإنه يعطيها الحاجات العاطفية للرجل.. وكذلك تُعطي المرأة للرجل الحاجات العاطفية للمرأة.. ولأن حاجاتها مختلفة، فإن كلاهما لا يكون راضياً..

خذ مثلاً..

«خضعت «لبنى» لعملية جراحية، وبعد العملية كانت تشكو لأختها من أن الغرز قد تركت ندبة على جلدها، فقالت لها أختها (مواسية): أنا أعرف إحساسك الآن، فقد شعرت به حين أجريت القيصرية في العام الماضي... كما أن صديقتها واستها أيضاً بقولها: أعلم أن الأمر مؤلم لأنك تشعرين أن عندك لون من ألوان التشوه!!»..

ولكنها حين أخبرت زوجها «مهاب» عن حالتها النفسية، قال لها: «بإمكانك أن تجري عملية تجميلية تخفين بها أثر الندبة، وتسردين شكل جلدك الطبيعي».

وبينما شعرت «لبنى» بالارتياح لمشاركة أختها وصديقتها لها فيما تشعر به، فقد أحست بالاستياء إزاء تعليق زوجها، لأنها كانت تريد أن تسمع منه تفهماً لأحاسيسها.. بل لقد فعل الأسوأ من ذلك، والذي زاد من ألمها، وهو أنه طلب منها أن تجري عملية أخرى، في الوقت الذي لا تزال تشكو من العملية الأولى!!!

ولذلك اعترضت قائلة: «لن أخضع لعملية جراحية أخرى».. وهنا شعر «مهاب» بالآلم والحيرة، فقال: لا.. لا تقلقي يا حبيبي.. هذا الأمر لا يزعجني على الإطلاق..

فردت سائلة: «إذن لماذا تريدني أن أجري عملية أخرى؟»..

رد الزوج: «فقط لأنك قلت: أنك منزعجة من أثر الغرز»..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٤١، ١٤٢.



في هذه اللحظة شعرت « لبنى » بأنها أساءت فهم زوجها.. لقد كان « مهاب » مساندًا بشكل رائع طوال فترة جراحاتها، فكيف استساغت توبيخه على ما قاله بالرغم من أنه لم يقصد إيذاها؟<sup>(١)</sup>.

فانظر إلى هذا المثال، وتفكر فيه..

لقد رأى « مهاب » أن تعليقه إنما هو استجابة لشكواها..

ولكنها اعتقدت أن رأيه يمثل شكوى مستقلة !!!

وحين حاول « مهاب » أن يطمئنها بأسلوبه الخاص، وأن يخبرها ألا تقلق بشأن أثر الغرز على جلدها، لأن من الممكن علاجه..

أخذت من كلامه دليلًا على انزعاجه من هذا الأثر في جلدها !!

وهكذا كان اقتراح الزوج «مهاب» الذي يعني أن ليست ثمة مشكلة في علاج هذا الأمر، جاء بالنسبة للزوجة «لبنى» في الوقت الذي تحتاج فيه إلى من يؤكد لها أن من الطبيعي ألا تقلق..

لقد كانت «لبنى» في حاجة إلى تفهم مشاعرها، ولكن زوجها « مهاب » أسدى إليها النصيحة، متخذًا بذلك دور من يحل المشكلة...

مثال آخر..

«أجرت الزوجة عملية جراحية إثر حادث سيارة.. ولأن الزوجة تكره الإقامة في المستشفيات، فقد طلبت نمن الأطباء أن تغادر المستشفى إلى المنزل..

وفي المنزل كانت تشعر بالآلام نتيجة تحركاتها هنا وهناك، ولذلك، قال لها الزوج بعنف: «ما الذي جعلك لا تمكثين في المستشفى؟، حيث يتوفر لك المزيد من الراحة؟

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٥٦ بتصرف.



لقد آلم رأي الزوج هذا مشاعر الزوجة التي اعتقدت أنه لا يرغب في أن تعود إلى المنزل مرة أخرى...

هكذا لم تفكر الزوجة في أن اقترح الزوج على أنه كان نتيجة لإحساسها بالألم، ولكن ظنت أنه تعبير مستقل منه ليعبر به عن رغبته في ألا تكون في المنزل..»<sup>(١)</sup>

ومن هنا، فإن فهم الفروق بين الجنسين، وفهم طبيعة الطرف الآخر في التعبير عن مشاعره وعواطفه، يُحدث نقلة نوعية في كيفية التعامل بين الزوجين، ومن ثم تنقص الهوة الفاصلة بينهما... فما هي الاحتياجات العاطفية للمرأة والرجل؟

### «١ - الثقة والرعاية:»

أن تثق المرأة بالرجل يعني أنها تؤمن بأنه يفعل ما بوسعه، وأنه يريد الأفضل لزوجته، فهو يجتهد، وهي تثق باجتهاده..

وأن يرفع الرجل المرأة يعني بالنسبة لها أن يُظهر اهتمامًا تجاه مشاعرها وأحاسيسها.

والرجل إذا أظهر ذلك، أحست المرأة أنه يهتم بها، وبالتالي فهو «يحبها» وهي - أي الزوجة - تثق به.. تثق باجتهاداته وقدراته ونواياه، فيكون رد الفعل الزوج أن يحبها، وبالتالي فهو يبدي الاهتمام بمشاعرها تلقائياً..

### «٢ - القبول والفهم:»

أن تقبل المرأة الرجل يعني أنها تقبله وترضاه دون محاولة تغييره.. فهي عندما تفعل ذلك، فإنه يشعر بأنه مقبول، وهي عندما تحاول تغييره، فإنه يشعر أنه غير مقبول عندها...

إن هذا القبول للزوج لا يعني أن تعتقد الزوجة أن زوجها كامل وخال من

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٥٧.



النقص، ولكنه يعني أن ليس من اختصاصها تطويره، بل هذا التطوير والتغيير مهمته هو..

وأن يتفهم الرجل المرأة يعني أن يستمع إليها دون حكم، بل يستمع بتعاطف، ويربط بين كلماتها ومشاعرها  
والتفهم لا يعني ألا يعرف الرجل ما يدور في عقل المرأة، وإنما يعني أنه يسمع ويجمع المعاني ليُحسن الاتصال.  
وهكذا..

يتفهم الزوج زوجته دون أحكام، فتقبله هي دون شروط..  
وحين تتقبل الزوجة زوجها دون شروط، فإنه يستمع إليها ويتفهمها دون أحكام !!!

### ٣ - التقدير والاحترام: ﴿١﴾

نبه حديث النبي صلى الله عليه وسلم أن المرأة يُحسن لها الرجل طوال حياته بتوفير المنزل لها ورعاية أولادها مادياً وتحمل مسؤولية القوامة في البيت، ثم ترى منه أمراً، فتقول له: «لم أر منك خيراً قط .. وقد سماء الحديث كفران !!  
ومن ثم ينبغي على الزوجة شكر الزوج وتقديره على تحمل المسؤولية وعلى ما يقوم به من واجبات..

وفي المقابل، فإن الرجل لا بد له من احترام المرأة، فهي إنسانة قد كرمها الله.. وليكن منه على ذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله»..  
وهكذا..

يحتاج الرجل للتقدير، وتحتاج المرأة إلى الاحترام..

### ٤ - الإعجاب وإعطاء الأولوية أو الأفضلية: ﴿٢﴾



لدى الرجل حاجة خفية لأن يشعر بأن هناك معجبين به..

هذا النداء الخفي إذا لم تسده الزوجة، فربما بحث الزوج عنه في مكان آخر !!  
نعم.. إن الرجل يشعر بالإعجاب حين تقدر المرأة ميزات الشخصية أو مواهبه.. هذا قد يشمل قوته، دعابته، فهمه، عزمه، اعتزازه بنفسه، صدقه، كرمه، حبه، عطفه، أسلوبه... إلى غير ذلك..

إن الرجل عندما يشعر بأن هناك إعجاباً من قبل زوجته، فإنه هنا يشعر بأنه آمن لأنه يعطي زوجته كل ما لديه، ويجعلها هي صاحبة الأولوية في حياته، وإلى الأبد..

و أما المرأة، فلديها رغبة خفية بالحاجة لأن تكون المتسلطة على قلب الرجل.. وهذه « الحاجة » ينبغي أن يسدها الرجل، وإلا فإن المشاعر البديلة كالغيرة أو البرود تكون خياراً..

إن المرأة حين تشعر بأنها مفضلة، وأنها الهدف الخاص في حياة الرجل، وأنه يفضلها على كل أمر في حياته عملاً كان أو ولد أو أصدقاء، لإغنها تلقائياً تبدأ في الإعجاب به تلقائياً..

### ٥ - الإقرار والثبات: ﴿﴾

« في داخل أعماق كل رجل رغبة بأن يكون بطل أو فارس زوجته !!  
ومن ثم فهو يحتاج أن يشعر منها دائماً على موافقة على أعماله، وحتى إن كانت أعماله خطأ، فهو يحبها أن تبحث عن نواياه الحسنة فتقبلها وتوافق عليها..  
والرجل إذا حصل من زوجته على ذلك، فإنه تلقائياً يعطيها الإثبات لمشاعرها وأحاسيسها.

وبالطبع، فإن المرأة إذا حصلت من زوجها على هذا القبول لمشاعرها، والمراعاة لرغباتها، فإنها تشعر بأنها فعلاً محبوبة.. ومن ثم تقر زوجها على أعماله وتقبل نواياه..



### ٦ - التشجيع والتوكيد:

يحتاج الرجل أن تشجعه المرأة دائماً.. كما تحتاج المرأة أن يؤكد الرجل على حبه لها كل وقت !!

ربما سألتني بتعجب: كل وقت حتى متى؟  
وأنا أقول لك: كل وقت مدى العمر كله !!  
وهكذا..

الزوجة تشجع زوجها، وتشعره بالثقة والقبول والتقدير والإعجاب..  
والزوج يؤكد على اهتمامه بها ورعايته وفهمه واحترامه وتفضيله لها على كل شيء في حياته..

### أخي الزوج.. أختي الزوجة..

إن أفضل العلاقات الزوجية هي تلك التي يسد فيها كلا الطرفين حاجة الآخر.. وحين لا يفهم كل من الزوجين حاجة الآخر.. عندها تنشأ المشاكل.. كيف؟

تُعطي الزوجة زوجها حباً مليئاً بالرعاية ظناً منها أن تلك حاجته، بدلاً من أن تعطيه حباً مليئاً بالثقة..!!  
هنا تنشأ المشاكل الكثيرة !!! » ( )

إن كلا منهما يفترض خطأ، أنه إن كان الآخر يحبه فسوف يتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف فيها هو مما يعبر عن حبه وتقديره، وهذا الافتراض الخاطئ يسبب الكثير من خيبات الأمل المتكررة، ويضع الحواجز الكثيرة بين الزوجين..

(١) الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - ص ٥٨ - ٦٣ بتصرف.



ولذلك كان من الواجب على كل طرف منهما تفهّم مشاعر الآخر، ومراعاتها، والتعرّف على حاجاته ورغباته العاطفية، ومحاولة إشباعها حتى يدوم الحب بينهما..

### تعرّف على نفسيته..

دورة المحبة عند الرجل تقتضي الاقتراب، ثم الانسحاب، ثم الاقتراب مرة أخرى.. وهذا الأمر يُدهش النساء..

فالرجل حين يُحب، يحتاج دورياً إلى الانسحاب قبل أن يتمكن من الاقتراب.. ليس هذا بسبب خطأ من المرأة، وإنما هي دورة طبيعية..!!

قد تسيء المرأة تفسير انسحاب الرجل، لأن المرأة لا تنسحب إلا بسبب من عدم الثقة في فهم مشاعرها، أو إذا جُرحت تلك المشاعر.. بل ربما انسحبت المرأة لمجرد خشيتها من أن تُجرح مشاعرها، أو عندما يرتكب الرجل خطأ..<sup>(١)</sup>

أمّا الرجل، فإنه ينسحب لإشباع حاجته للحرية والاستقلال، وعندما يبلغ مداه بالكامل، فإنه يرتد فوراً بعد ذلك إلى الوراء.. وسيكون هذا الارتداد محفزاً أكبر إلى الحب والمودة مرة أخرى..!!

إن المرأة حين تعرف هذه الحقيقة عن الرجل، فإن هذا يؤدي إلى إثراء العلاقة بينها وبين زوجها، بينما إذا أساءت فهمها، فإن هذا يخلق الكثير من المشكلات غير الضرورية..

### تأمل هذا المثال..

كانت الزوجة محزونة، ومضطربة، وقلقة.. لقد كان زوجها في غاية اللطف

(٢) ربما انسحب الرجل لنفس هذه الأسباب، ولكننا نتكلم عن الأغلب.



معها، ثم - وبدون مقدمات - فقد رغبته في مجرد الحديث معها !!  
 حاولت الزوجة بشتى الطرق أن تعيده إلى حاله الأولى، ولكن كان حاله يزداد  
 سوءًا !! أخذت الزوجة تُفكر في الخطأ الذي ارتكبته.. ما هو؟ ولم تجد خطأ، فزاد  
 قلقها واضرابها وحيرتها !!

لقد حاولت « إصلاح الأمور » ولكن دون جدوى !!  
 ولكنها حين علمت تلك الحقيقة عن الرجال، وأن اسحاب زوجها لم يكن  
 خطأها، اختفى قلقها واضطرابها وحيرتها..  
 بل لقد بدأت الزوجة تتعامل مع هذا الأمر..

### أختي الزوجة..

إذا لم يحصل الرجل على فرصة للإنسحاب، فإنه لن يشعر برغبة قوية في  
 الاقتراب.. ولكنه حين يعود بعد الابتعاد، فإنه يعود بالكثير من الحب والمودة..  
 وبدلاً من كونه غير مهتم أو ربما غير راغب التواصل معك، فإنه يصبح فجأة وكأنه  
 لا يستطيع العيش بدونك..!! لقد استعاد طاقته ورغبته في أن يحب، وأن يُحب..  
 وهكذا، يتقلب الرجل في سياق علاقته الزوجية فيما بين الاقتراب والابتعاد..

أما المرأة فتتقلب فيما بين أقصى حدة عواطفها وأدنى حداثها.. هو يعتمد إلى  
 الانزواء، أما هي فتقع في فراغات عاطفية قاتمة وكبيرة، غير أنها يعودان فيلتقيان  
 معاً من جديد من خلال تفهم كل منهما للآخر بقلب كبير !!

ولأن الرجل يميل إلى الابتعاد والعزلة حتى وإن لم ترتكب شريكه حياته خطأ  
 يُذكر.. فإنه يكون من عقل المرأة ألا تلج على الزوج بالعودة السريعة، بل الصواب  
 تحمل هذه الفترات التي يكون الرجل فيها في عزلة، ومحاولة تفهم سلوكه، وأنه لم  
 يبتعد لأنه لا يريد التحدث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة من الوقت لا يكون  
 فيها مسؤولاً عن احد، فسحة من الوقت للانشغال بنفسه، والشعور باستقلاله..



وهذه هي الطريقة التي تتفهم بها المرأة نفسية الرجل، ودورات قربه وبعده عنها..

### فكيف يتفهم الرجل تقلب عواطف المرأة، وكيف يتقبلها؟

إن الرجل عندما يحب زوجته، يشعر بالأمل الكبير والسرور العظيم وهو قريب منها.. وحين يتقلب مزاج المرأة وتبدأ أمواج مشاعرها في الارتفاع والانخفاض<sup>(١)</sup>، فإنه يظن أن تغيير مزاجها، وتقلبات أمواجها إنما يعود لسلوكه هو وموقفه من زوجته، ويحار في تفسير هذه التقلبات وربطها بسلوكه، ولكنه لا يصل إلى نتيجة يفهم معها أسباب تقلب أمواج زوجته.

وقد يخطئ عندما يرد أسباب مشاعرها الجيدة إلى أمر حسن فعله، أو يلوم نفسه عندما تنخفض مشاعرها وتبدو ضعيفة الثقة في نفسها، ففي لحظة ما تكون الأمور كأجل ما يكون، فيستنتج بأنه يتصرف بشكل حسن، وبأنه قادر على إسعاد زوجته، إلا أنها في لحظة أخرى تصبح غير سعيدة، فيصاب الرجل عندها بالصدمة، لأنه منذ قليل ظن أنه ناجح في تعامله مع زوجته وفي إسعادها.

ولو فهم نفسية المرأة لعلم أن نزول البئر النفسي للمرأة ليس بحد ذاته مشكلة تحتاج إلى حل وإصلاح من قبل الرجل، وإنما هو أمر طبيعي كتبدل حالة الطقس وتبدل أمواج البحر، وأنه فرصة مناسبة ليقف الرجل فيها مع زوجته، ويظهر لها دعمه وتأييده ومحبته..<sup>(٢)</sup>

وكذلك من الأوقات التي يجب الانتباه لها من الزوج، أوقات الحيض وبدائيات الحمل «الوحم» لأنها تؤثر في نفسية المرأة تأثيراً نفسياً عميقاً.. فتتحول من الشعور

(١) راجع الفصل الأول.. الاختلاف الرائع - دورات الاقتراب والابتعاد.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٨١، ٨٢ بتصرف يسير.



بانسراح الصدر، والصحة والحيوية، إلى أن تصبح صدرها ضيقاً حرجاً، وتشعر بالجمود والخمول والملل !!

كما تظهر عليها أعراض اضطراب المزاج، وسرعة التأثر، ورهافة الحس، وشدة التهور، وسرعة التقلب من رأي إلى رأي.. مما يكون له أبلغ الأثر في تصرفاتها وسلوكها، وقد يصدر منها بعض الأفعال وردود الأفعال التي لا ترضي هي نفسها عنها حين تتطهر من حيضها..

وكل هذه التصرفات هي تصرفات عادية وسوية تماماً، والواجب على الزوج مراعاة هذه التقلبات النفسية في تعامله مع زوجته.. ولا بد له من توخي ضبط النفس والحنان والحنو والمشاركة العاطفية، ومراعاة المشاعر.. واعتبار المرأة خلال هذه الفترة في مرض بلا أجازة..!! كيف؟

#### تأمل الحوار التالي..

« قال: أعرف أن لك خبرة بالمرأة ومعرفة بطباعها.  
قلت: أشكر لك حسن ظنك، إنما هي قراءات حول نفسياتها، ومتابعات لشؤونها.  
قال: إني ألاحظ أن أغلب النساء يصدر عنهن كل شهر ما يثير غضب أزواجهن، لا أدري لماذا؟  
قلت: إن هذا يحدث بسبب الحيض..!!  
قال: وما شأن حيضها بما أسألك عنه؟  
قلت: له كل الشأن، لأن ما يثير غضبك كل شهر إنما يوافق موعد الدورة الشهرية..!!

قال: لعلك على حق، ولكن ما صلة دورتها بانقلابها النفسي عليّ؟

قلت: إنه على صلة كبيرة



قال: كيف؟

قلت: لو أُصبت بنزف فقدت فيه ربع لتر من دمك.. كيف تكون حالتك النفسية والجسمية؟ وكيف يكون عملك، أأست تأخذ منه إجازة مفتوحة حتى تعالج؟

قال: نعم، أفعل ذلك، وربما أكثر.

قلت: فإن المرأة تنزف مقدار هذا الدم كل شهر، ولا يلتفت عليها أحد!!

قال: نعم

قلت: وأكثر من هذا

قال: وماذا أيضًا؟

قلت: تنخفض درجة حرارة المرأة في أثناء الحيض درجة مئوية كاملة!!

قال: كأنك تريد أن تقول: «إنها تمرض في دورتها!!»

قلت: نعم، ويصاحب الحيض آلام تختلف في شدتها من امرأة إلى أخرى. وأكثر النساء يصبن بالآلام وأوجاع في أسفل الظهر وأسفل البطن..

كما يصاحبه انخفاض في ضغط الدم، بل يصاب الكثير من النساء بالدوخة والفتور والكسل في أثناء فترة الحيض!!

قال: نعم.. ولا شك أن هذا كله يضغط على أعصابها فيثيرها ويغضبها.

قلت: صدقت.. إن المرأة تُصاب بحالة من الكآبة والضيق في أثناء الحيض، وخاصة عند بدايته، وتكون متقلبة المزاج سريعة الاحتياج قليلة الاحتمال. كما أن حالتها العقلية والفكرية تكون في أدنى مستوى لها.

قال: إن هذه - والله - أعراض تشابه المرض إلى حد كبير

قلت: ومع هذا، فإن المرأة لا تستطيع أن تأخذ إجازة من تلبية طلبات الزوج والأولاد، ومن تبعات البيت وأعماله..!!

نعم.. إنه مرض، ولكن بلا إجازة!!



قال: سبحان الله.. ما أجمل التعبير القرآني «ويسألونك عن المحيض.. قل هو أذى».

قلت: نعم.. سبحان الله، وانظر إلى رحمة الله بالمرأة، كيف خفف عنها واجباتها أثناء الحيض، فأعفاها من الصلاة ولم يطالبها بقضائها، وأعفاها من الصوم، وأعفاها من الاتصال الجنسي بالزوج، وأخبر زوجها بأن المحيض أذى..

قال: سبحان الله!! ربنا يخفف عنها، ونحن الرجال لا نرضى في أن تُقصر في أي من واجباتنا نحونا!!

قلت: ولعل هذا يكشف عن الحكمة في نهى النبي ﷺ عن تطليق المرأة أثناء الحيض.

قال: أسأل الله أن يوسع صدورنا لزوجاتنا في الأيام كلها، وأن نحتمل ما يصدر عنهن ونحلم عليهن في أيام الحيض.. أيام المرض بلا أجازة؟!!!» (١)

وفي المقابل، فإن على الزوجة أن تحاول التحكم في مزاجها ولسانها قدر المستطاع، لأنها إذا تركت نفسها على سجيتها، فقد تجد نفسها تتصرف بطريقة تجلب لها الكثير من المتاعب والمشاكل!!

(١) حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - ص ٧٧ - ٨٣ بتصرف.



«وفي هذا سئل الشيخ محمد بن صالح العثيمين رحمه الله تعالى:

... منذ أن حملت زوجتي، وتبدل حالها، فتطلب الطلاق ولا تصبر على شيء، فهل إذا صممت ووافقتها على ما تريد، هل لي أن أستردها ما أعطيتها إياها؟  
فأجاب رحمه الله تعالى: إذا أمكن الصبر وعدم إجابتها هو أفضل، وذلك لوجهين:

الوجه الأول: أن بعض النساء إذا حملت أصابها الكراهية لزوجها ولو كانت معه سنين!! فليصبر عليها حتى يزول الوحم، وربما ترجع إلى طبيعتها يزول ما في قلبها، وكذلك ربما مع التمرن، وإذا ولدت وعرفت أنها الآن بقيت أن تبقى عند زوجها، ربما يزول ما في قلبها، فأرى إذا كان قد أعجبه في خلقها ودينها، أرى أن يصبر عليها وليؤثرها حتى تهدأ الأمور» (١)

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إن لكل إنسان نفسية خاصة تميزه عن الآخرين، ومزاج وذوق خاص، فقد تُرضيه أمور معينة وتُسخطه أخرى، وله حسه وذوقه، فقد يحب أموراً قد يُبغضها الآخرون والعكس..

وهذه الأمور لا تدرك بالسؤال، بل يعرفها كل من الزوجين من خلال المعاشرة والكلام.....

... ومن هنا وجب على الزوج والزوجة السعي في معرفة شخصية شريك الحياة، وأسلوب تفكيره، وكل ما يمكن أن يقرب بين نفسيهما...  
إن الزوجة تستطيع الاحتفاظ بزوجها عندما تدرك نفسيته، وتتعامل معه من هذا المنطلق.

(١) راجع إن شئت موقع فضيلته [www.ibnothaimeen.com](http://www.ibnothaimeen.com)



والزوج الذكي الوفي يحرص على احترام نفسية زوجته ويبادلها ما تقدمه له من الحب والتقدير. <sup>(١)</sup>

### ﴿ قَدَّرَ أَعْمَالَهُ وَمَوَدَّتَهُ .. ﴾

« يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته تلاحظه عندما يقوم بالأعمال الصغيرة والبسيطة، وأنها حقاً تقدّره عليها..

ومن هنا وجب على المرأة أن تعطيه هذا الذي يسعده، فمثلاً: تبتسم في وجهه، أو تُسمعه كلام الإطراء والشكر اللطيفة.. ذلك أن تشجيع المرأة لزوجها على هذه الأعمال يدفعه للقيام بالمزيد منها والاستمرار عليها. ولا ننسى أن الرجل قد يتوقف عن القيام ببعض الأعمال عندما يشعر أن المرأة لا تقدّره أو تشجعه عليها.

كما أن على المرأة أن تدرك أن طبيعة الرجل في التعبير عن حبه وتقديره، هي تركيز اهتمامه على القيام بعمل « كبير » من أجل الزوجة، وأنه إذا نسي القيام ببعض الأعمال الصغيرة، فهذا لا يدل على عدم محبته لها. وتستطيع المرأة من خلال هذا الفهم أن تحرر نفسها من الشعور بالاستياء من أن زوجها « لا يفعل الكثير »، وتستطيع عندها إيجاد أرضية أفضل من العيش والتفاعل مع زوجها.. ويمكنها أيضاً مع هذا الفهم أن تطلب منه مساعدتها، وتتابع شكرها له على الأعمال البسيطة التي يقوم بها. <sup>(٢)</sup>

وَأَمَّا النِّزَاجُ، فَإِنَّ مِنَ الْأَهْمِيَّةِ بِمَكَانٍ أَنْ يَعْلَمَ أَنَّ الْأَعْمَالَ الْكَبِيرَةَ وَالصَّغِيرَةَ عِنْدَ الْمَرْأَةِ سَوَاءٌ..

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٨٢.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٦٣ بتصرف.



فـ «كل الأعمال الكبيرة والصغيرة هامة عند المرأة»، فلا يتوقع أن ترضى الزوجة إلا أن يُغرَقها بالأعمال الكثيرة الصغيرة.. ولأن تبادل الهدايا هو نوع من التناغم بين شريكي الحياة، فليكن منه على ذكر في كل ما يأتي به من هدايا لزوجته مبدأ «نحن لا نتاجر في الأشياء، بل نتبادل المشاعر»!!..

وما أجمل أن يضع الزوج وردة ندية على الفراش قبل النوم مثلاً.. أو بطاقة ملونة صغيرة يكتب عليها كلمات جميلة تسحر فؤاد زوجته وتهز وجدانها.. فيكون ردها بالمثل.

فإنه بقدر ما تتعلم النساء من الرجال، فإن بإمكانهن البذل والشروع في إعطاء ما هو أكثر مما يطلبه الرجل وفوق ما يستمتع به في علاقتها<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج..

إن الرجل لا يهتم غالباً بتفاصيل الحياة اليومية، ولا يجذب ما تهتم به المرأة اهتمامه... ومن هنا تصبح النصيحة للزوج أن يتعلم الاهتمام بالأشياء البسيطة في حياة زوجته.. ويدرك أن المرأة تمتليء حيوية وعطاءً عندما تشعر بأن الرجل يربحها، ويحرص عليها وعلى مشاعرها.

### أختي الزوجة..

إنه ليس من طبيعة الرجل أن يفكر في القيام بالأعمال البسيطة.. فإذا لم يقدّمها، فإن هذا لا يدل على عدم محبته..

فاطلبي منه ما تريدين، واشكريه حين يقوم به، ولا تتوقعي منه القيام بالأعمال الصغيرة حتى تقدّري ما يقوم به منها. وانظري إلى كل أعماله، كما تحبين أن ينظر لكل أعمالك، من خلال..

(١) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٥.



### مرآة الحب الواعية..

«يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام الزواج، والتقاء الزوجين تحت سقف واحد، أنها أصبحت شيئاً متمزجاً، فما يُفرح هذا لا بد أن يُفرح الآخر، وما يُحزنه لا بد أن يُحزن الآخر كذلك..!!

وهذا في الحقيقة تصور خاطيء، لأنه يتجاهل الاختلاف بين الرجل والمرأة، وما خص الله كلا منهما به، ويسقط من الاعتبار الفترة الزمنية غير القصيرة التي قضاها شريك الحياة في بيئة حياتية وظروف إجتماعية خاصة، تركت بصماتها الواضحة عليه، وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله...

ومن هنا وجب على كل شريك فهم شريكه.. فهم أفكاره وخواطره.. فهم أحاسيسه ومشاعره.. فهم حاجاته ورغباته.. فهم أحزانه وأفراحه.. فهم.. كل شيء!!» ( )

«إن الحياة الزوجية قد تبدأ بأحلام وردية.. ومع السنة الأولى للزواج يكتشف أحد الزوجين أنه قد عاش في وهم شهوياً أو سنوات عديدة، وأن هناك صفات لم يعهدها كل منهما في الطرف الآخر بدأت تطفو على السطح، فتبدأ مرحلة الشقاء، وقد تكون هناك محاولات للتأقلم على طبع الزوج أو الزوجة قد تنجح أحياناً، ولكنها كثيراً ما تجد الطريق مسدوداً أمامها مما يزيد من صعوبة الموقف!!» ( )

والخطأ هنا أن كلا الزوجين يتوقع من شريك الحياة أن يفعل نفس الشيء الذي يفعله هو.. وهذا الخطأ يسلمه إلى الوقوع في فخ الشعور بأنه الأفضل، وما كل هذه الأخطاء إلا نتاج أنه يظن في نفسه أنه تغير أكثر مما تغير الطرف الآخر..

(١) كيف تبين بيتاً سعيداً - د. أكرم رضا - ص ٤٥.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٨٧ بتصرف يسير.



## فما هو الحل؟

«يبدأ الحل بأن نتذكر أن النضوج مؤلم، وأن من يشعر بالألم هو نحن، وليس شريك الحياة، فكل يشعر بألمه الخاص، لذلك فنحن لا نرى سوى نضوجنا وتحولنا وليس نضوج الشريك. وهذا يتطلب عملاً إيجابياً مشتركاً، وهو حث الطرف الآخر على النمو وتشجيعه على مجهوداته مع التعبير عن تقديرنا لفظياً»<sup>(١)</sup> واليقين بأن القدرة على معرفة جوهر الآخر إنما تتحقق من خلال علاقة الحب.. وحين يتم التعرف على جوهر الآخر يحدث القبول، والطمأنينة والرغبة في الحياة مع هذا الإنسان... والشعور بالقدرة على مواجهة كل الصعاب معه.. حتى تلك الصعاب التي يمكن أن تنشأ بسبب الاختلاف بين الشخصيتين..

إن السر في «استمرار الحب الدائم بين الزوجين، إنما يكمن في تكوين العلاقات الحميمة بغرض العطاء أساساً وليس الأخذ... ولذلك فإن من الواجب علينا قبل أن نتزوج أن نتعلم كيف نكون معتمدين على أنفسنا محققين الاكتفاء الذاتي. ذلك أنه عندما تكون حياتنا مستوفاة قبل الزواج مع حبنا لأنفسنا، فإننا بذلك لا نكون معتمدين على شركاء حياتنا...

وبدلاً من النظر إلى شركائنا لكي يمنحونا محبتهم التي نحتاج إليها، فإننا بحاجة أساساً إلى أن ننظر إلى أنفسنا وأن ننتبه إلى عملنا نحن.. إنه لخطأ جسيم أن نلتمس من شركائنا أن يكملوا ما نقصنا...!!

وعندما نتعلم كيف نبذل الحب بسخاء، وبدون طلبات لنا من شركائنا، فإننا نندهش تماماً من مقدار ما يسديه لنا هؤلاء الشركاء أو الشريكات من عون كبير...»<sup>(٢)</sup>

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٤٢٥.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٨، ٢٧٩.



إن مما يجعل العلاقة بين الزوجين تتوتر، ويشوبها الإنزعاج، ما يمكن أن نطلق عليه « تبدل التوقعات ».. « فالزوجة قد تتوقع مثلاً أن يكون هناك حديث طويل بينهما كلما عاد الزوج من عمله، والرجل قد يتوقع أن تسعى زوجته في رعايته وبكل ما تستطيع عندما يُصاب بمرض أو رشح. وقد تتوقع الزوجة رحلة في كل إجازة صيفية، بينما يتوقع هو إنجاب مولود في نهاية السنة الأولى من زواجهما، وقد يتوقع أحدهما أن يكون الآخر مثله تماماً في كل أمر من الأمور، أو أن يرغب في نفس الأمر الذي يرغب هو فيه، أو أن يكون له نفس الذوق ونفس التفكير !! »<sup>(١)</sup>

« إن هذه التوقعات من أبعد الأمور عن الواقع العملي المعاش. ولذلك يصاب هذا الإنسان بخيبة الأمل والإحباط عندما يصدّم بعدم تحقق هذه الأمور.. ومن هذه الأمور فكرة أن تكون العلاقة الزوجية دوماً كما هي الحال في أيام الزواج الأولى بدون خلاف أو اختلاف لوجهات النظر !

إن مثل هذه التوقعات غير الواقعية تسيء جداً للعلاقة الزوجية، حيث لا يدري الزوجان أن اختلاف وجهات النظر هو من الأمور الطبيعية جداً في أي علاقة بشرية، وأن برودة العلاقة لبعض الوقت، أو حتى بعض الانزعاج من الطرف الآخر، ليس دليلاً على انتهاء العلاقة الزوجية، وإنما دليل على أن هذه العلاقة ما زالت حيّة وقابلة لمزيد من النمو والتطور. إن مثل هذه التبدلات هي من الأمور التي يجب أن يتعلم الزوجان توقعها والاستعداد لمواجهةها عندما يحين وقتها، متسلحين بالمعرفة والحكمة والقدرة على التكيف والتأقلم».

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن من المهم جداً أن تكون مرآة الحب واعية، فلا تزيّف الواقع، أو تضخم إيجابيات الطرف الآخر، فضلاً عن أن تتناسى كل سلبياته و تجد لها تبريراً، لأن

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٧ بتصرف.



ذلك مؤذن باصطدام المحب بالواقع المخالف لهذا الإطار.. ومن ثم يحدث الفراغ والفجوة العاطفية.. بل ربما أدى ذلك إلى فشل الزواج !!!.. ولذلك فإن نصيحتي الدائمة لكل من شريك الحياة هي..

### تفهم شريك حياتك..

إن من أهم العوامل التي تساعد على الحياة الطيبة، وتعمل على إشاعة روح المحبة والتفاهم بين الزوجين، أن يسعى كل من شريكي الحياة إلى التعرف على طبيعة و نفس شريك حياته، ليتعامل معه وفق تلك الطبيعة والنفس.. ذلك أنه «عندما يفهم الرجل زوجته، وتفهم المرأة زوجها، ويدرك الاثنان طبيعة الفوارق بينهما ويحافظان على احترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق، فعندها لا يعود الواحد منهما تحت ضغط كبير أن عليه أن يتغير ليصبح كالآخر، وعندها يشعر كل منهما بالأمن والراحة في صحبة الآخر، ولا يشعر بالحاجة لتجنبه وعدم الحديث معه..

إن الحب يضعف عادة بسبب الجدل أو تجنب أحدهما للآخر، بينما ينمو ويقوى من خلال التفاهم والاحترام، وعندها يسهل على كل طرف أن يعذر الآخر ويسامحه.» (١)

ولذلك فإن الفهم الصحيح للآخر يساعد على إنجاح التواصل، ويقلل من المجادلات.. ذلك أن هذا «الفهم» يتيح لك امتلاك لغة للتحاور، وأدوات حوارية تضمن نجاح هذا التحاور، ومن ثم بناء علاقات زوجية ناجحة.. من خلال المعنى المتكامل للرجولة والأنوثة.. فالرجولة «معنى متكامل.. وجوانبها يجب أن تتكامل.. وهي تشتمل على قيم عديدة.. ومن هذه القيم، قيمة العمل.. قيمة الشعور بالمسؤولية.. قيمة رعاية الآخر والعطاء بكرم.. وغيرها من القيم..

(١) المصدر السابق - ص ١٢٦ بتصرف.



والرجولة تعني فيما تعني القدرة على رعاية المرأة والمحافظة عليها وإكرامها واحترامها، والمسئولية عن الأطفال وتربيتهم التربية الناضجة..

وهذا المعنى للرجولة لا يمكن أن يتحقق بصورته الكاملة إلا من خلال امرأة فاضلة.. امرأة يحبها الرجل وتحبه..

إذن هناك امرأة تسهم في تحقيق رجولة الرجل.. وهناك امرأة تساعد في الانتقاص من هذه الرجولة..

ومن هنا كان الدور العظيم للمرأة في تحقيق إحساس الرجل بذاته، الذات الرجولية.. ولذلك نجد أن الرجل - بدون أن يدري - يتعد تدريجياً عن المرأة التي تؤثر سلبياً على إحساسه بذاته الرجولية..!!

ومن هنا، إن المرأة الواعية الذكية، الأثنى الحقيقية هي التي تدعم وتبني وتعمق وتؤكد إحساس الرجل بذاته.. ولذا يظل الرجل مشدوداً إليها طوال حياته في كل لحظة..

وكما أن الرجولة معنى متكامل، فكذلك الأنوثة معنى متكامل، وتحقيقها يعني تحقيق الذات ؛ ذات المرأة ؛ الذات الأنثوية.. وجوانبها يجب أن تتكامل.. وهي تشمل على عدة قيم أهمها الطهارة.. الشرف.. الإخلاص.. الوفاء.. الحنان المتدفق.. العاطفة الفياضة.. الرقة.. القدرة على ملء الهواء والسماء والأرض حباً وحناناً، وأن تسبغ على الوجود جمالاً..

وهذا المعنى للأنوثة لا يتحقق إلا من خلال الانتماء لرجل، وحب، وطاعته.. وإذن، فهذه الأنوثة بجوانبها المختلفة لا تتناسك ولا تترابط ولا يكتب لها هذا التحقيق إلا من خلال رجل..

ومن هنا، فإن المرأة تظل مشدودة طوال حياتها، وفي كل لحظة لهذا الرجل الذي حقق لها أنوثتها أي حقق ذاتها، فهو استطاع أن يكتشفها، وأن يُظهر كنوزها وأن يحرك ذراتها، ويجعلها قادرة على العطاء بكل جوانبه



أيها الرجل، إذا أردت أن تحافظ على حب زوجتك، فساعدتها على تحقيق أنوثتها.. ساعدها أن تكتشف نفسها.. ساعدها على أن تهيك حياتها.. واعلم أنك ستفقدتها إذا فقدت أنوثتها معك.. وإذا حدث ذلك ابتعدت عنك نفسياً.. ثم جسدياً..

أيها الرجل.. اهتم بالأشياء الصغيرة قبل الكبيرة.. وبخاصة الأشياء المرتبطة بأنوثتها.. جمالها، عطرها، لمساتها، خطواتها، ملابسها، ألوانها... ثم ضع يدك على منطقة العواطف، فتنفجر عين صافية عذبة، عين أنثوية...  
إن المرأة كالنهر المتدفق الذي لا يجد مصباً، فبدون مصب يتوقف النهر ويموت..

أيها الرجل.. أنت تحتاج إلى هذا النبض الأنثوي الذي فجرته يدك لتصبح إنساناً كاملاً..

أخي الزوج.. لا ترتبط امرأة برجل لا يحقق لها أنوثتها..  
أختي الزوجة.. لا يرتبط الرجل بامرأة لا تشعره برجولته..  
فحافظي - أختي الزوجة - على رجولة رجلك..  
وحافظ - أخي الزوج - على أنوثة امرأتك.. (١)

واعلم أن ذلك لن يكون إلا من خلال استعداد كل طرف منكما لـ «فهم» شخصية الآخر، وتنازل كل طرف منكما عن بعض الأمور الثانوية لشريك حياته، حتى يلتقي الزوجان في منطقة مشتركة يمكن عندها أن يحدث بينهما «التفاهم»..



(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٠ - ٢٧٣ بتصرف.