

دَلِيلُ

الزَّوْجِ وَالنَّسَاءِ

مِنْ أَجْلِ عِلَاقَةٍ أَفْضَلِ بَيْنَ كُلِّ زَوْجَيْنِ

تَحْرِيرُ

أَحْمَدُ سَلَامٌ



"يتطلب الزواج احترامًا عميقًا للاختلافات. فالزواج الأفضل هو الزواج الذي يمكن لطرف واحد فيه على الأقل أن يكون متفهمًا بشأن الاختلافات. بالطبع، نحن جميعًا نعتقد سرًا أننا نملك حقيقة الكون، وأن العالم سيكون مكانًا أفضل لو أن الجميع كانوا مثلنا تمامًا.

ومن النضوج أن نُميّز أن الاختلافات لا تعني أن شخصًا ما مُحقّ والأخر مخطئ، لأجل هذا، ولأجل ضعف الرغبة في إنجاح العلاقة = يصعب على الناس أن يديروا زواجهم. مقصود هذا الكتاب هو أن يكون دليلًا إرشاديًا أو مجموعة من الأدوات لبناء علاقة زوجية قوية، يقدم كل فصل فيه أداة مختلفة، بها يمكنك تشكيل أو إصلاح أو صيانة علاقتك.

وباستخدامك لهذه الأدوات -حتى ولو أداة واحدة من هذه الأدوات- ستلمس تغييرًا في حياتك.

كما أن ما في هذا الكتاب لن يلجئ أحد الزوجين أن يتحدث مع الآخر عن علاقتكما الزوجية، بل سوف تجد أن الأمر أسهل وأيسر بمجرد قراءتك لفصول هذا الكتاب؛ لأنه ستكتشف أمور كثيرة بين الزوجين لم تُكتشف لهما من قبل.

سيتعرف كل واحد منهما على نواحٍ في العلاقة الزوجية تحتاج لمزيد من الانتباه.

بعض الممارسات العملية -في البداية- قد تبدو غريبة وغير مألوفة، ولكن بالمواظبة عليها ستصبح هذه الأمور أمورًا عادية وطبيعية في العلاقة بين الزوجين.

وأصل هذا الكتاب منتخبات من كتب غريبة طورتها وعدلتها أثناء تقديمي لبرامجي: التأهيل الزواجي والتأهيل الأسري، وجمعتها هنا من أجل وصول أوسع لفائدة محتواها.

أحمد سالم



المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	٩
تمهيد	١١
ترغيب الإسلام في الزواج	١٣
مقاصد الزواج في الإسلام	١٧
بناء أسس قوية	٢٩
الفصل الأول: نظرة متأنية	٣١
الفصل الثاني: التخطيط للنجاح	٣٧
فن التواصل	٤٣
الفصل الثالث: الحديث الفَعَّال	٤٥
الفصل الرابع: الاستماع الفَعَّال	٥١
الحب العملي	٥٩
الفصل الخامس: لغات الحب الخمس	٦١
الفصل السادس: الكلمات والأفعال	٦٥
الفصل السابع: الوقت، والهدايا، واللمس	٦٩
حل الخلافات	٧٣
الفصل الثامن: تقدير اختلافاتنا	٧٥
الفصل التاسع: التركيز على أمر ما	٨٥
قوة المغفرة	٩١

الموضوع	الصفحة
الفصل العاشر: كيف يمكن أن تضيع الحميمية؟	٩٣
الفصل الحادي عشر: كيف نستعيد الحميمية؟	٩٩
الأهل والأصهار	١٠٥
الفصل الثاني عشر: كيف تتعامل بطريقة جيدة مع والديك وأنسبائك	١٠٧
الفصل الثالث عشر: كيف نخرج من تحت رعاية الوالدين	١١٣
الفصل الرابع عشر: كيف نتعامل مع تأثير آلام الطفولة	١١٩
الجنس الجيد	١٢٣
الفصل الخامس عشر: الجنس - ما هو؟	١٢٥
الفصل السادس عشر: ست صفات لتطوير العلاقة الجنسية	١٢٩
الفصل السابع عشر: حماية زواجنا	١٣٧
الفصل الثامن عشر: الحفاظ على العلاقة الجنسية الحيّة	١٤١
من أجل زواج أفضل	١٤٩
الفصل التاسع عشر: فرصة العمر	١٥١
هناك موضوعات ثلاثة مهمة: الخطبة، والجنس، وشهر العسل.	١٥٨
عشرة مقترحات لإنفاق خالٍ من الإحساس بالذنب	١٦٥
المبادئ السبعة للزواج الناجح	١٦٧
المبدأ « ١ »: تقريب المسافات على خارطة المودة	١٦٩
المبدأ « ٢ »: التعبير عن الإعجاب	١٧١
المبدأ « ٣ »: نعم للتقارب، لا للتباعد	١٧٣
التفاعل مع الحزن والخوف والغضب	١٧٤
المبدأ « ٤ »: دع شريكك يؤثر فيك	١٧٧
المبدأ « ٥ »: عالج مشكلاتك بنفسك	١٧٩
المبدأ « ٦ »: تغلب على التعقيد	١٨٣
المبدأ « ٧ »: إيجاد معني مشترك	١٨٤

١٨٥	الركائز الأربع للمعنى المشترك الركيزة الأولى
١٨٩	القواعد الإرشادية لنجاح الزواج
١٩١	إظهار المزيد من المودة
٢٠١	قلل الانتقاد
٢١٤	تغلب على اضطراب نقص الاستماع لديك
٢٢٥	أوقف المطاردة
٢٣٨	تساجر بإنصاف
٢٤٨	صدمة الأولاد: احتفظ برؤسك بعد قدوم الطفل الأول
٢٦٠	اعرف حدك الأدنى
٢٦٨	كيف تحافظ على زواجك بوجود ربيب في حجرك
٢٧٥	عائلتك الأولى: الطريق الملكي لزواج رائع



المقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده..
أما بعد..

فألزواج ميثاق غليظ، وإطار من المودة والرحمة يكفل للمرء واحة هائلة في صحراء الحياة القاحلة، وهذا لا ينفي أن للواحات رياحها ورمالها.

يتطلب الزواج إدارة رشيدة، واحترامًا عميقًا للاختلافات. فالزواج الأفضل هو الزواج الذي يمكن لطرفٍ واحدٍ فيه على الأقل أن يكون متفهمًا بشأن الاختلافات. بالطبع، نحن جميعًا نعتقد سرًا أننا نملك حقيقة الكون، وأن العالم سيكون مكانًا أفضل لو أن الجميع كانوا مثلنا تمامًا. ومن النضوج أن نُميّز أن الاختلافات لا تعني أن شخصًا ما مُحقّ والآخر مخطئ، لأجل هذا، ولأجل ضعف الرغبة في إنجاح العلاقة= يصعب على الناس أن يديروا زواجهم.

مقصود هذا الكتاب هو أن يكون دليلًا إرشاديًا أو مجموعة من الأدوات لبناء علاقة زوجية قوية، يقدم كل فصل فيه أداة مختلفة، بها يمكنك تشكيل أو إصلاح أو صيانة علاقتك.

وباستخدامك لهذه الأدوات -حتى ولو أداة واحدة من هذه الأدوات- ستلمس تغييرًا في حياتك الزوجية بما ينعكس على سائر مناحي حياتك.



كما أن ما في هذا الكتاب لن يلجئ أحد الزوجين أن يتحدث مع الآخر عن علاقتهما الزوجية، بل سوف تجد أن الأمر أسهل وأيسر بمجرد قراءتك لفصول هذا الكتاب؛ لأنه ستكتشف أمور كثيرة بين الزوجين لم تُكتشف لهما من قبل.

للرجال والنساء، عبر هذا الكتاب سيتعرف كل واحد منكما على نواح العلاقة الزوجية تحتاج لمزيد من الانتباه الواعي والعمل الجاد، وللرجال تحديداً أقول: لا تتول عن النمو والتعلم وتثقيف نفسك حول زواجك وإصلاحه فهذا من مقومات رجولتك وحسن إدارتك لمملكتك.

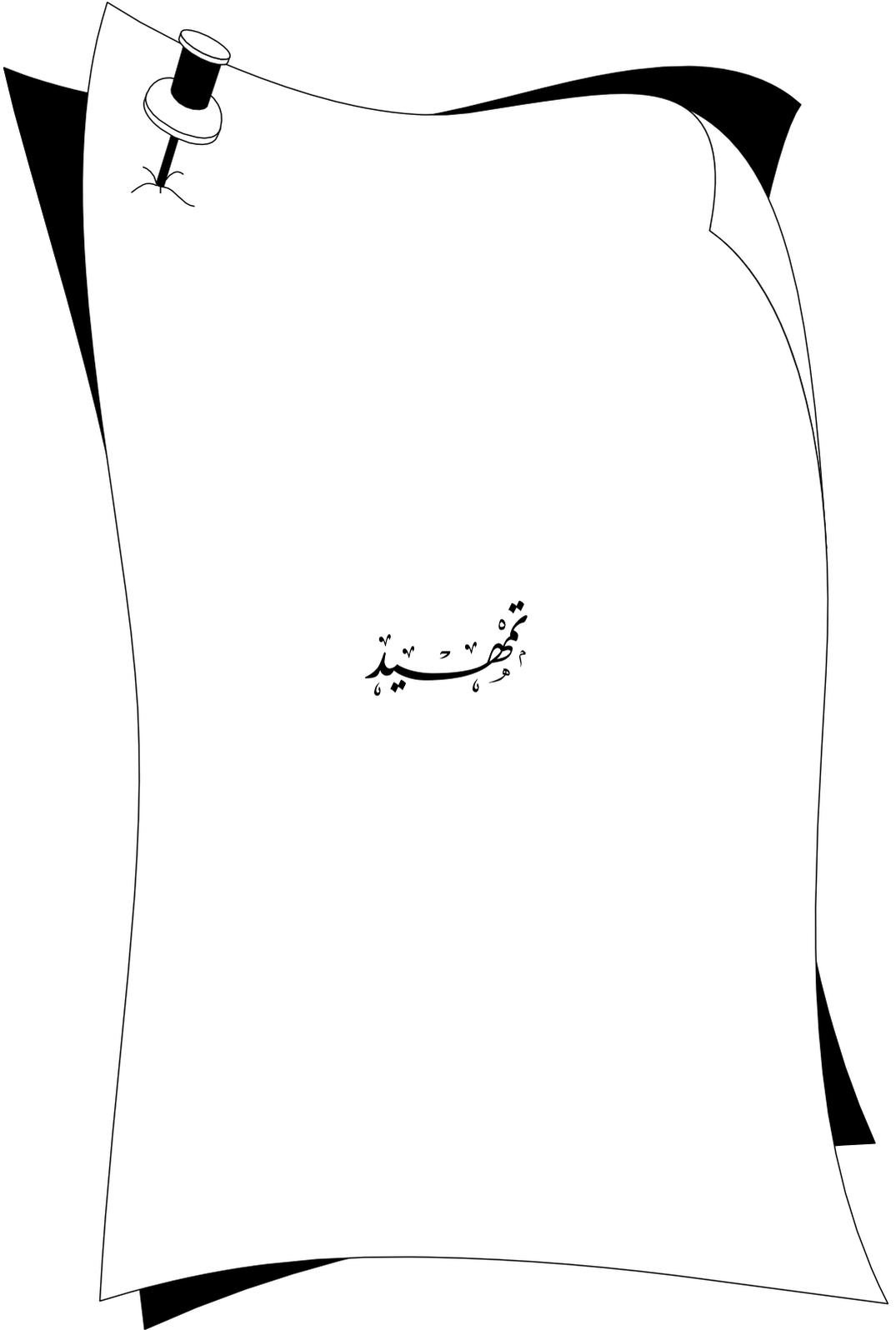
بعض الممارسات العملية - في البداية - قد تبدو غريبة وغير مألوفة، ولكن بالمواظبة عليها ستصبح هذه الأمور أموراً عادية وطبيعية في العلاقة بين الزوجين.

وأصل هذا الكتاب منتخبات من كتب غربية طورتها وعدلتها أثناء تقديمي لبرامجي: التأهيل الزواجي والتأهيل الأسري، وجمعتها هنا من أجل وصول أوسع لفائدة محتواها، وأعدت صياغة مواضع منها بما يتناسب مع ديننا وثقافتنا ومنطلقنا القيمة.

وأرجو أن يكون هذا الكتاب لقارئه نافعا ومرشداً.

وكتب 

أحمد بن محمد بن عبد الله



مکتبہ

ترغيب الإسلام في الزواج^(١)

الزواج في الإسلام اطمئنان واستقرار، وراحة وهناءً، وطهارة ونقاء، وعزة ورفعة، وإحصان وعفة، وغض للبصر عن الحرام.

والزواج مودة وسكن يجمع قلبين في عش واحد دون سابق عهد باللقاء؛ فتنبت بينهما الرحمة والوفاء، وبذلك يكون آية من آيات الله في خلقه؛ قال -تعالى-: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ﴾ [الرؤف: ٢١] . .

والزواج حفظ للأنساب، ووسيلة للتآلف والاجتماع بين الأسر المتباعدة؛ فبه تصبح تلك الأسر متآزرة قوية. والزواج بناء لأسرة جديدة في المجتمع تحفظه من الفواحش، وترفده بالعطاء السخي من الأعمال النافعة، والذرية الصالحة؛ فإن الزوج يشعر بالمسؤولية فينطلق لطلب الرزق والعمل فينفع نفسه، وينفع مجتمعه بدلاً من الفراغ القاتل الذي يعاينه بعض العاطلين عن الزواج.

والزواج تكثيراً للأمة المحمدية؛ كما قال رسول الله ﷺ: «تزوجوا الودود الولود؛ فإني مكائر الأنبياء يوم القيامة» (رواه أحمد).

والزواج سبيل الصالحين، واتباع لسنة المرسلين، والانقطاع عنه والزهد فيه شعار الجاهلين، وطريق المخفقين في حياتهم، قال الله تعالى:

(١) انظر: «على عتبة الزواج»، محمد صالح المنجد.

بما أن السلوك التلقائي يصعب تغييره، فقد تحتاج إلى التكرار أو إلى تقبل حقيقة أن الشخص الآخر قد لا يغيّر سلوكه أبدًا، هذا بغض النظر عن مدى لباقتك في التعبير عن رأيك وبغض النظر عن مدى محبته لك، ومع ذلك لا يزال من المهم أن تعبر جهرًا عن رأيك.

انتبه جيدًا للطريقة التي تنقل بها رأيك للشخص الآخر، فالردّ على الشخص الآخر يغضب أو حتى بنبرة صوت حادة لن يفيد، فمن شأن الآباء والأمهات -تحديدًا- أن يكونوا دفاعيين وسريعي التأثر وسيرفضون على الفور أن يتجاوزوا معك إذا قلت شيئًا يشعرهم أنهم آباء سيئون أو أمهات سيئات. وتذكر أن إصلاح العلاقات العائلية أصعب كثيرًا من إصلاح العلاقة مع شريك حياتك إذا ثرت في وجه شريك حياتك في يوم سيئ فإن حياتكما اليومية معًا، وأهمية العلاقة الزوجية تزودان بفرصة لحل النزاع أو نسيان الأمر برمته ومتابعة حياتكما، ولكن من الصعب كثيرًا أن تصلح علاقة مكسورة مع فرد في العائلة خصوصًا إذا كان يعيش في مكان بعيد عنك، ولهذا عندما تعبر جهرًا عن رأيك، وافعل هذا بحكمة وبشكل جيد.

الْقَاعِدَةُ ٨٨ ♥

أهل الزوج أو الزوجة: ليعرف كل منكم مسؤوليته!

عندما يقصّر أحد الزوجين -الرجل عادةً- في تعامله مع أحد والديه أو أفراد عائلته، فإن الطرف الآخر -المرأة عادةً- تكون أكثر احتمالًا لأن تُفرط في تعاملها مع ذلك الشخص نفسه هي إحدى النتائج الشائعة هو: «مثلث الحماة»، حيث يبقى الرجل على مسافة عاطفية من أمه ويتفادى التعبير عن رأيه بحرية أمامها عند الضرورة، هذه الانفعالية السلبية تستقر بعد